

VI. évfolyam
4. szám

2011. április

Gyógyhír magazin

**Veszélyes
vérszívók**

**Önvizsgálat
és szűrés**

**Jó érzés örömet szerezni
Interjú Novodomszky Évával**

Vércukorszint – mérje!



Organity
**ŐSI
MAGNÉZIUM**
2000 méter mélyről

Állítsa helyre szervezete magnéziumszintjét
a bőrön keresztül felszívódó Ősi Magnézium Gél,
Olaj és Fürdőszó segítségével!

Keresse bioboltokban, patikákban és elérhetőségeinken
a www.organity.hu vagy a +36 1 246 0757 telefonszámon.





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 gyógyszerészek szakmai rangot adni munkájához, elismerve annak minőségét, és országos nyilvánosságot biztosítani számára. A kiírók olyan gyógyszerészt kívánnak elismerésben részesíteni, 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.evgyogyszeresze.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 gyógyszeréssel 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 fogadunk 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.



Fő támogató



Főszerkesztő



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 gyógyszerterápiában, bio- és gyógynövényboltjában ingyenesen jut el az olvasókhoz

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

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

A lapban megjelenő hirdetések tartalmáért és helyesírásáért felelősséget nem vállalunk!

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

A Gyógyhír Magazin a MATESZ tagja
HU ISSN 1787-6710



Lapunkat rendszeresen szemlézi
Magyarország legnagyobb médiafigyelője, az



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



Kedves Olvasó!

Mi lenne, ha a húsvéti finomságokkal megrakott asztalra nem tenne sótar-tót? Biztosan van olyan a családtagok vagy a vendégek között, aki előbb sóz, csak azután kóstol. Megízlelné az ételt, mielőtt sót kér?

Mi, magyarok átlagosan tízszer annyi sót fogyasztunk, mint amennyire szükségünk lenne. Pedig a kelleténél több só megemeli a vérnyomást, megterheli a vesét, a szervezetben a nátrium visszatartja a vizet, mindez károsítja a szívmotort, a keringési rendszert, az érfalakat. Ha napi 3 grammal, egy csipetnyivel kevesebb sót ennénk, jelentősen csökkenne a szív-érrendszeri halálozás, cserében egészségben eltöltött éveket nyernénk. Mindezt gondoljuk át, mielőtt megsóznánk az ételt!

www.gyogyhironline.hu minőségellenőrzött termékek webáruháza

Gyógyhír online



Bilobil kapszula
60 db

3345 Ft



Vita-caps likopin kapszula

3030 Ft



Dr. Förster lóbalzsam 500 ml

1860 Ft



Thermo klikk derékmelegítő

3980 Ft



Dr. Steinberger méregtelenítő program 5 x 750 ml

5 napos méregtelenítő kúra. A csomag tartalma: zöldbúzafű kóktél (bio), zöldséglé (bio), ananászlé, céklalé (bio), sárgarépalé (bio) + 2 pohár ajándékba.

6650 Ft ~~5980 Ft~~

Megrendelőszevénv

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, Telegi 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 átveheti a következő címen: Gyógyhír könyv- és webáruház, 1086 Budapest, Telegi tér 5. Nyitva tartás: Hétfő: 7-17, Szombat: 7-14

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!

Orrfolyás, könnyes szem, köhögés



Már február elején elkezdődött a pollen-szezon hazánkban. Amikor enyhébbre fordult az idő, szélnek eresztette virágpórát a mogoró, az éger, majd a ciprus- és tiszafafélék. A pollenallergiások számára a tavasz beköszöntével kezdődik az igazán nehéz időszak.

atásokat, ha az allergiások idejében felkészülhetnek a tüneteket kiváltó pollen megjelenésére.

Előrejelzés

2011-ben új szolgáltatást vezet be az Országos Környezetegészségügyi Intézet (OKI): a korábbi évek pollen- és hőmérséklet adatai, valamint a meteorológi-

ai előrejelzések alapján mintegy két héttel előbb tájékoztatják a lakosságot a monitorozott allergén növények virágzásának várható megindulásáról, amelyet természetesen az időjárási tényezők – elsősorban a csapadék – bizonyos fokig módosíthatnak. Az információ a www.antsz.hu, valamint az OKI honlapján – <http://oki.antsz.hu> – lesz elérhető a friss hírek között.

– Az országban 20 mérőállomás van, az idén megkezdődik a pollenmonitorozás Fejér megyében, Székesfehérvárott is, ugyanis fontos, hogy a Velencei-tó környékének pollenterheléséről is tájékoztassuk a lakosságot – mondta dr. Páldy Anna, az ÁNTSZ Országos Környezetegészségügyi Intézet főigazgató-helyettes főorvosa.

Ha a pollenallergiás tudja, mikor várható a számára veszélyes virágpór megjelenése, időben elkezdheti szedni a gyógyszerét, amivel megelőzhető a súlyosabb panaszok kialakulása. Az ÁNTSZ Aerobiológiai Hálózata 32 növény és 2 gombaspóra monitorozását végzi, így évről évre követhető a pollennaptár alakulása.

Korábban kezdődik

Az ÁNTSZ Aerobiológiai Hálózatának mérései szerint a pollenszezon idén a rövid ideig tartó tavaszi időben már február első hetében elkezdődött. A tapasztalatok egyébként azt mutatták, hogy a pollenszezon a 2000-es évek közepéig február közepétől október végéig tartott. 2007-ben a szokatlanul enyhe idő miatt már január közepén, 2008-ban pedig január végén kezdődött – a sokéves átlaghoz képest mintegy két héttel korábban.

Idén a február elején monitorozott pollenszemek azt mutatták, hogy elsőként a Dél-Dunántúlon, majd a Nyugat-Dunántúlon jelentkezett a legkorábbi allergén növény, a mogoró pollenszórása. Bár a februári havazás visszavetette a pollentermelést, mielőtt a hőmérő higanyszála emelkedni kezdett, és nem hullott csapadék, fokozódott a pollenszórás.

Naptár szerint

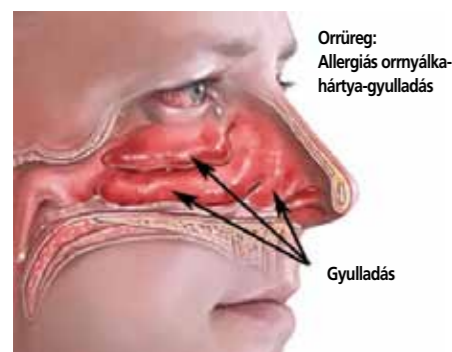
Elsőként a mogoró és égerfa pollenjére allergiás betegeknek kell figyelniük arra, hogy elkezdjék a terápiás megelőzést tüneteik mérséklésére. Majd hamarosan indul a ciprus- és tiszafafélék virágzása, azt követi a nyár, a kőris, a nyír, majd fokozatosan a juhar, a fűz, a platán, május végén, illetve júniusban a hársfa zárja a sort. Általában május közepén kezdenek virágozni a fűfélék, utána az útifű, a csalánfélék, ezeket követik a libatopfélék, végül pedig az üröm és parlagfű. Ez utóbbi két növény egészen a szezon végéig virágzik, pollenjük egészen október-novemberig megtalálható a levegőben.

Jó, ha tudjuk, hogy a levegő pollenterhelése napszakonként is változik. A monitor pollenszámlájáról kétóránkénti bontásban leolvasható, mikor mekkora pollenkoncentrációra lehet számítani. Az enyhe hajnali csúcspont után reggel csökken a pollenkoncentráció, majd 10 és 16 óra között nő, és késő délutánig magas a pollenterhelés. Késő este azonban csökken, és éjjel alacsony a pollen kibocsátás egészen hajnalig. Ezért kora reggel és késő este érdemes alaposan átszellőztetni a lakást, majd jól bezárni az ajtókat, ablakokat, így a belső térben kisebb lesz a pollenkoncentráció. Az eső is áldás a szénanáthás betegeknek, a csapadék ugyanis megtisztítja a levegőt a lebegő szennyeződésektől, ezért az allergiások fellelegezhetnek. Az sem mindegy, hol sétálnak a pollenszórás időszakában. Ilyenkor a szénanáthával küszködőknek hasznosabb elhalasztani a kirándulást, és elkerülni a nagy városi parkokat, Budapesten például a Tabánban, a Vérmezőn, a Margitszigeten, a Városligetben kiugróan magas lehet a pollenterhelés.

KOLIMÁR ÉVA ■

ALLERGIA: A RÁKELLENES CIVILIZÁCIÓS BETEGSÉG

(Gyógyszerek kivonatok és az „ösi”, allergiamentes immunrendszer helyreállítása)



is megerősítette: 25 százalékkal csökkentheti a vastagbélrák rizikóját.

Az allergiás megbetegedések modern betegségek számítanak. Ez felveti azt a kérdést, mi vezetett tömeges megjelenésükhöz korunkban. 1989-ben Strachan indította útjára az azóta többször módosított úgynevezett „higiéniahipotézist”. A mai módosított elmélet alapján az allergia tömeges elterjedéséhez a megváltozott környezet vezetett, a hagyományos, allergénekben, mikrobákban, toxinokban gazdag környezet, amelyben őseink felhőttek, megváltozott, „tisztább” lett. A higiéniahipotézissel összhangban immunrendszerünk természetes fejlődéséhez a fertőző anyagok is hozzájárultak elődeinknél. Olyan hatóanyagok alkalmazása lehet eredményes az allergia leküzdésében, amelyek az immunrendszer aktivitásának, illetve rákellenes védekezőképességének fenntartása mellett képesek az allergiás, illetve autoimmun betegségek kialakulását csökkenteni, és a már kialakult betegségek tüneteit enyhíteni vagy megszüntetni. Számos gyógyszerek kivonatról kimutatták, hogy azok növelték az immunrendszer sejtjeinek ráksejtellenes aktivitását, amellyel, hogy allergiaellenes (például hisztaminszintet

csökkentő) hatást is kifejtettek. A nép- és természetgyógyászat nyilván ebből az okból használja őket az autoimmun betegségek kezelése mellett az allergiás betegségek tüneteinek enyhítésére. Figyelemre méltó, hogy a gyulladásgátló apigeninről nemrég állatkísérletben kimutatták ekcémáellenes hatását is.

Szerző: Varga Gábor, Dipl.-Kfm.

További információ:

www.apigenin.hu, www.vargadiet.hu

További információért keresse fel Gyógyszerek Információs Központjainkat,

vagy hívja információs vonalainkat:

06-70/423-1123, 06-70/423-1127, 06-30/698-2083





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!

Az ajándék Innovita Omega-3 termékkel összecsomagolt 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.

Novodomszky Éva Jó érzés örömet szerezni

2010-ben a legnépszerűbb híradósnak választották Novodomszky Évát, aki tavaly nyár elején egy kis időre eltűnt a képernyőről, mert megszületett a második kisfia. Januárban visszatért a Magyar Televízió képernyőjére, a délutáni híradót vezeti, aztán siet haza a gyerekeihez.

A kicsi hogyan viseli, hogy az anyukája újra dolgozik?

– A televízióban egyelőre részmunkaidőben dolgozom, Marco, a kicsi ilyenkor otthon alszik, Cristiano pedig óvodában van. Ezt a néhány órás távollétet szinte észre sem veszik. A televízióban olyan szép feladatok vártak rám, mint a márciusi 15-i műsor, ismét részt vehetek az Eurovíziós Dalfesztivál közvetítésében, és újra lesz Aranyág. Emellett segítetek a férjem éttermében.

Nemrégiben részt vállalt egy jótékony akcióban is.

– A Lea Otthonba vittünk ajándékokat Balássy Bettivel és Gaál Noémivel. Próbáltuk figyelembe venni, hogy mi okozhat örömet az ott élőknek. Az magától értetődő volt, hogy a gyerekek szívéhez a játékokon és az édes falatokon keresztül vezet a legrövidebb út, édesanyaként viszont abban is biztos voltam, hogy egy szülő annak örül a legjobban, ha a gyermeke számára hasznos és egészséges ajándékokat kap. Így a bébiételek mellett gyógyteákat és olyan probiotikumokat vittünk, amelyeket picik babák ételébe, italába is bele lehet önteni, és támogatja az immunrendszerüket.

Hogyan került kapcsolatba a Lea Otthonnal?

– Ők kerestek meg, és én örömmel vállaltam, hogy segítetek megszervezni az adományok összegyűjtését, átadását. Azóta is folyamatosan azon agyalok, hogyan tudnék nekik segíteni, de az igazi adomány az lenne, ha önálló életre kapnának lehetőséget. A Lea Otthonban olyan édesanyák élnek, akik hajléktalanok, vagy a családjuk magukra hagyta őket, és nem volt hova menniük, mégsem akartak lemondani a gyermekükről. Ezért nagyon becsülöm őket.

A két kisfia érzékenyebbé tette a nehéz sorban élő családok iránt?

– Ezt a fajta érzékenységet a gyerekek hozták ki belőlem. Még hatványozottabban érzem Marco születése után, aki olyan kicsi és védtelen. Nem értem, hogy tudnak ilyen picit bántalmazni, elhagyni vagy ellene fordulni. Otthon arról beszélgettünk a férjemmel, mit lehetne tenni azokért a babákért, akik szerencsétlenebb körülmények között élnek. Úgy is mondhatnám, előbb született meg a gondolat, a tenni vágyás, és kész voltam segíteni, amikor jött a telefon. Ez jó alkalom arra, hogy elinduljunk egy úton, mert néhány ajándékcsonagon túl mást is szeretnék tenni értük.

Meglepett, milyen erősek ezek a lányok. Optimisták, és tudják, hogy ezt a gyermekükkel együtt fogják végigcsinálni, és együtt fognak kikeveredni ebből a helyzetből. Vannak álmaik, és vannak terveik. Hiszek benne, hogy ezek a kis lépések is segítenek. Babaélt és egy évre elegendő probiotikumot sikerült összegyűjteni. Ez nekem nem fáradtság, hanem egyfajta kényszer, mert nem bírom nézni, ha egy gyerek szenved. Vagy egy anya szenved attól, hogy nem tud mindent megadni annak, akit a világon a legjobban szeret.

A Lea Otthonban másfél évig maradhatnak az anyák a gyermekeikkel, ahol vannak pszichológusok, csecsemőgondozók, akik segítenek nekik, mint ahogy nekem is segített az édesanyám, a nagymamám, az anyósom, a szomszédasszony. Most adományokat gyűjtök azoknak, akik elhagyják



az otthont. Számítok a „majd csak jó lesz valamire” jelszóval félretett, de már nem használt kis ruhákra, játékokra, kiságyra.

Miközben otthon három „fiú” várja.

– Salvo, a férjem nagyon jó apa, mindent megtesz a gyerekeiért. Ő a kiegyensúlyozott nyugalom a családban. Amikor első gyermekem kismamaként pánikoltam, hogy mit kell csinálni a köldökcsomkkal, a férjem megoldotta.

Érdekes megtapasztalni, mennyire más a két gyerek. Cristianót mindenhol vittük magunkkal, és képes volt elaludni két összetolt széken is. Marco, a kicsi ragaszkodik a saját ágyához, ezért inkább mi látjuk vendégül a barátainkat.

A két kisfiú mellett jut ideje, energiája a háztartásra?

– Apa szeret főzni, és nagyon jókat eszünk, csupa egészséges dolgot, rengeteg zöldséget, sok halat és húst zöldséggel. Nyugodt, egészséges környezetet szeretünk volna biztosítani a gyerekeknek, ezért költöztünk Szentendrére. Mindketten kisvárosban nőttünk fel, én Szarvason, Salvo Sziciliában, és úgy éreztük, a budapesti nyüzsgés nehezen fér össze a gyerekekneveléssel. Szentendrén van egy kis kertünk, de itt a gyerekek inkább az utcán játszanak, és a szomszédok is figyelnek az összes apróságára.

Hamarosan ismét lesz Aranyág.

– Komoly hagyománya van már, régóta jól működik. Nagy munka, de örömmel készülünk rá, és mindig meghat, hogy az összegyűjtött sok kicsi adomány csodákra képes.

KOLIMÁR ÉVA ■

www.gyogyhir.hu

Hatásos fogínyvédelem

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



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

Különböző lehetőségek léteztek eddig is az ínyproblémák enyhítésére, mint például ecsetelések, szájvizetek, fogkő-eltávolítás. **Újdonságként egy teljesen más megközelítés került a figyelem középpontjába. Ez a módszer segíti az íny természetes gyógyulását és egészségének megőrzését.** Az új módszer lényege, hogy a fogíny működéséhez szükséges tápanyagokkal látja el annak szöveteit. Ezeket a tápanyagokat kapszula formában kell lenyelni, és a véráramon keresztül

jutnak el az íny kérdéses területeire. Ezáltal a **problémát igen hatékony módon, annak gyökerénél éri el.** Az ínyproblémák egy részét ugyanis egyes tápanyagok hiánya okozza. Ez többek között a rossz étkezési szokások következménye, valamint az életkor előrehaladtával bizonyos anyagok (pl. Q10 koenzim) mennyisége csökken a szervezetben.

A fent leírt új megközelítésen alapszik a Vitinne íny egészség nevű készítmény hatásmechanizmusa. A Vitinne kapszulák olyan hatóanyagokat tartalmaznak, melyek az íny egészséges működéséhez szükségesek. A benne levő vitaminok közül a **C-vitamin és ennek felszívódását segítő P-vitamin (rutin) javítják az ínyben levő hajszálerek állapotát, így elősegítik a vérzés csökkenését.** A Vitinne kapszulában levő gyógynövénykivonatok (kamilla és körömvirág) nyugtatólag hatnak az íny szövetekre. Rendkívül fontos még a Q10 koenzim is, ugyanis semlegesíti a káros szabadgyökök egy részét, melyek irritációt okozhatnak. Ezek a szabadgyökök étkezések után keletkeznek, amikor a szájjüregben maradt élelmiszer bomlásnak indul, és ezen kórokozók szaporodnak el. Klinikai eredmények szerint a vérző vagy gyulladt fogínyben kevesebb Q10 koenzim található, mint az egészségesben.

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

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

Vitinne

íny egészség



Az egészséges fogínyért

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

- ✓ vitaminok
- ✓ gyógynövény kivonatok
- ✓ koenzim Q10



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

PNGO
PharmaNaturaGmbH

www.vitinne.hu

GRÁNÁTALMA AZ ÉLETELIXÍR

A gránátalmát (*Punica granatum*) Ázsiában és a Közel-Keleten évezredek óta nagy becsben tartották spirituális és egészségügyi szempontból egyaránt. Az elmúlt évek klinikai kutatásai alapján egyre nagyobb népszerűséget nyer a sejtostódás és a szív egészségének védelmében. A **GRALMA** magas hatóanyagtartalmú gránátalma-kivonatot tartalmaz.



PHARMA FORTE
GRALMA
étrend-kiegészítő

A sejtostódás védelmében

A GRALMA hatóanyagai

- Elősegíthetik az egészséges sejtostódást, a sejtek normál szaporodását.
- Védhetik a sejtek DNS-ét az oxidatív szabadgyökök ellen.
- Erősíthetik a szervezet ellenálló képességét, az immunrendszert.
- Szuper antioxidáns: hatékony a szív és az erek egészségének védelmében.

Összetevők:
GRÁNÁTALMA és SZŐLŐHÉJ+MAG kivonatai, a szívnek kedvező REZVERATROL, FOLSAV, LECITIN és C-vitamin

Magyar termék. Kapható gyógyszertárakban és bioboltokban.
Tel: 06-30-2100-155 **PHARMA FORTE.HU**

Elkerülhető kockázatok

Bár egyre több daganatos beteget sikerül meggyógyítani, a rák továbbra is a vezető halálozási okok egyike a fejlett világban. Hazánkban évente több mint 30 000 emberéletet követelnek a daganatos megbetegedések. Simon Tamás professzor, a Magyar Rákellenes Liga elnöke szerint fontos felhívni a figyelmet arra, hogy felvilágosítással és szűrővizsgálatokkal az esetek egyharmada megelőzhető lenne.

Az egészséges táplálkozás, a megelőzést szem előtt tartó életmód számos betegség, közöttük a rák kialakulásának kockázatát is csökkenti. Jó, ha tudjuk, hogy a táplálék maga is tartalmazhat rákkeltő anyagokat, például gombatoxinokat, ezért a penészes élelmiszert inkább dobjuk ki. Étélkészítés során is keletkezhetnek egészségre ártalmas vegyületek, ezért ritkábban együnk grillezett, füstölt ételeket. Az élelmiszer-adalékanyagok kívánatosabbá teszik a terméket, de szervezetünk számára fölösleges kockázatot jelenthetnek a mesterséges édesítőszer, izfokozók, állományjavítók, térfogatnövelők, konzerváló anyagok.

Életmód

A túlzott energiabevitel, illetve a mozgásszegény életmód és az emiatt kialakuló elhízás növeli a méh-, a vese-, a vastagbélrák veszélyét, a változókor után kialakuló testtömeg-növekedés fokozhatja az emlődaganat kockázatát. Ezzel szemben a rendszeres mozgás, a sport csökkentheti a tüdő-, a vastagbél- és a mellrák keletkezésének rizikóját. Ezért ajánlott odafigyelni arra, hogy mit és mennyit eszünk-iszunk, összességében a táplálkozásunk arány-

Tanácsok a napos időkre

- ☼ Kerüljük a napozást 11 és 15 óra között, mert ebben az időszakban legerősebb a káros UVA és UVB sugárzás!
- ☼ A napvédő krémek használatát 2-3 óránként meg kell ismételni!
- ☼ Fürdőzés előtt és után is kenjük be magunkat napvédő termékkel, mert a vízfelületről visszaverődő fény megnöveli az UV sugárzás hatását!
- ☼ Felhős időben is magas lehet az UV sugárzás szintje, ezért ilyenkor is használjunk fényvédőket!
- ☼ A gyerekek érzékeny bőre rövid idő alatt leég, ezért nem lehet kitenni őket közvetlen napsugárzásnak, és árnyékban is be kell kenni a bőrüket magas faktorszámú napvédővel.



Mire figyeljünk?

Rosszindulatú betegségekre kell gondolni a következő tünetek esetén:

- fokozódó sápadtság
- fokozódó fáradékonyság
- étvágytalanság, fogyás
- bizonytalan lázas állapot
- duzzadt nyirokcsomók
- fejfájás, szédülés
- makacs rekedtség
- nem gyógyuló sebek, bőrelváltozások

ban álljon a fizikai aktivitásunkkal. Az optimális testtömeg megtartásához, illetve visszaszerzéséhez a megfelelő étrend mellett a rendszeres mozgás is fontos.

Az egészség megőrzését szolgálja a lelki jólét, a stresszkezelés, a feszültségoldás technikájának elsajátítása, az önpusztító szenvedélyek kontrollja: az alkoholfogyasztás mérséklése, a dohányzás és a drog elutasítása.

Étrend

Aki fogyni szeretne, annak elsősorban a zsiradék- és cukorbevitelt kell élesen csökkentenie, viszont érdemes minél több – vitaminokban és antioxidánsokban gazdag – zöldséget és gyümölcsöt, továbbá teljes kiőrlésű gabonafélékből készült, értékes rostokat tartalmazó élelmiszert fogyasztania. Az ajánlott étrend nemcsak az optimális testsúly elérésében és megtartásában segít, hanem egészségvédő hatású is, csökkenti számos daganat kockázatát. Például a zöldfőzelékek a szájüreg, garat, nyelőcső, tüdő daganatai ellen védenek, a nyersen fogyasztható zöldségfélék, mint a hagyma, sárgarépa, paradicsom, citrusfélék a gyomorrák kialakulását gátolják, és a zöldségek, gyümölcsök általában mérséklik a vastagbél-, illetve végbéldaganat veszélyét. Ezért hasznos lenne, ha naponta 400-800 gramm zöldség és gyümölcs kerülne az asztalunkra.

Daganatprevenció – deutérium-megvonással

A rák előfordulásának kockázata az életkor előrehaladtával párhuzamosan nő. A veszélyeztetettség fokozó tényezők a dohányzás, a túlzott alkoholfogyasztás, egyes foglalkozási és környezeti ártalmak, az ionizáló és egyéb sugárzások, a szennyezett levegő, a lakókörnyezet, bizonyos vírusok és fertőzések stb. Azonkívül, hogy életmódbeli változtatásokkal igyekszünk minimálisra csökkenteni a daganatos megbetegedések kialakulásának a kockázatát, illetve igénybe vesszük a betegség korai felfedezését szolgáló szűrővizsgálatokat, új lehetőséget kínálhat egy magyar szabadalom alapján kifejlesztett módszer is.

Az elmúlt évek során a világ több laboratóriumában végeztek kísérleteket csökkentett deutériumtartalmú vízzel (DDW); e vizsgálatok sokoldalúan igazolták, hogy a deutériummegvonás következtében számos biológiai folyamat másként zajlik le, az élő szervezetek ugyanis érzékelik a deutérium hiányát. Ha valaki napról napra a természetesnél alacsonyabb deutériumtartalmú folyadékot fogyaszt, akkor a szervezetében folyamatosan csökken a deutériumszint, ami megzavarja a daganatos sejtek anyagcseréjét, akadályozva osztódásukat – az egészséges sejtekre gyakorolt káros hatások kiváltása nélkül.

Az eljárásnak a megelőzés területén betöltött szerepét molekuláris biológiai vizsgálatok és hosszú távú állatkísérletek is igazolták. Egy modellkísérletben 44 egéren sikerült igazolni a DDW preventív hatását; az állatokat rosszindulatú daganat kialakulását előidéző anyaggal (DMBC) kezelték. A kísérlet során a rákkeltő anyaggal való kezelést követően 22 egér normál vizet fogyasztott, míg a másik 22 egér DDW-t. A daganatok fél évvel a kezelést követően kezdtek megjelenni a normál vizet fogyasztó egerekben, és egy éven belül 18 állat pusztulását okozták. Ezzel szemben a DDW-t fogyasztó egerek közül mindössze 2 állat pusztult el daganatban (a kísérleti egerek átlagos élettartama 1,5-3 év; egy egéréletév körülbelül húsz emberi életévnek feleltethető meg).

Ahogy a fenti kísérlet is példázta, jelentősen csökkenthető lenne a daganatos betegségek kialakulásának az esélye, ha a magas rizikófaktorú csoportba tartozók évente 2-3 hónapos kúra keretében fogyasztanák a DDW-t. A módszer alkalmazása kedvező esetben elpusztíthatja azokat a mikroszkopikus méretű tumorkezdeményeket, amelyek évekkal később már diagnosztizálható méretű daganatként rosszabb kilátásokkal lennének gyógyíthatóak.

Az állatgyógyászat területén, valamint a csökkentett deutériumtartalmú víz emberi alkalmazása során szerzett tapasztalatok és az elvégzett vizsgálatok is azt erősítik meg, hogy ez az eljárás új terápiás lehetőséget kínál a hagyományos kezelésekk mellett, azokat kiegészítve a daganatos megbetegedések hatékonyabb kezelésére, és szerepe lehet a megelőzésben is.

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



Az együtt töltött hónapokért

Megbízható önellenzéssel a lappangó problémák ellen



Magyarországon évente több mint 9000 új vastagbélrák megbetegedést regisztrálnak. A gyakran végzetes kimenetelű betegség megelőzhető lenne, amennyiben egy könnyen és gyorsan elvégezhető eljárással időben felismerjük az elváltozásokat.

Mire nyújt megoldást a Detego Székletvér Önellenző Teszt?

A vastagbélrák tünetei sokszor nem jellegzetesek: megváltozhat a székelési habitus, hasi fájdalom jelentkezhet, fogyás, hasmenés vagy székrekedés alakulhat ki, a vérszegénység következtében pedig fáradékony, gyenge lehet a beteg.

A Detego FOB Székletvér Önellenző Teszt jelentősége abban van, hogy segítségével a rosszindulatú vastagbélrákos elváltozások korai stádiumban felismerhetők, így növelhetik a túlélés esélyét.

Kiknek ajánlható?

A Detego FOB Székletvér Önellenző Teszt elvégzése javasolt az 50 év felettieknek mindkét nem esetében, amennyiben hasi panaszok vannak jelen, megváltozott a székelési habitus, vagy a családban előfordult már vastagbélrák. Vizsgálatok bizonyítják, hogy a székletbeli rejtett vér kimutatásával a szűrés mintegy ötödével képes csökkenteni a vastagbélrák okozta halálozást.

A Detego FOB Székletvér Önellenző Teszt nem igényel speciális táplálkozási megszorítást, vagy laboratóriumi felkészültséget, otthon is gyorsan, könnyen alkalmazható, megbízható eredményt ad, így bárki számára ajánlható az elvégzése.

Hogyan kell alkalmazni a Detego Székletvér Önellenző Tesztet?

Érdemes két egymást követő napon elvégezni a tesztet, így növelve a székletben lévő vér kimutatásának megbízhatóságát. Amennyiben annak eredménye pozitív, akkor a vérzés helyének és okának felderítésére elengedhetetlen a kolonoszkópos vizsgálat elvégzése. Többféle emésztőszervi elváltozás okozhat ugyanis belső vérzést a vastagbélrák kivételével, például a fekélyek, a vastagbél gyulladással megbetegedése, vagy a polypok is.

Detego FOB Székletvér Önellenző Teszt

In vitro diagnosztikai orvostechnikai eszköz.



EP EGÉSZSÉGÉRTÉKELÉS ÉS TÁJÉKOZTATÁS MEGVALÓSÍTÁSI ALAPJAVÁZS

TEVA

TEVA MAGYARORSZÁGI LEÁNYVÁLLALAT

Önellenzés otthon, egyszerűen www.detego.hu

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

A teljes kiőrlésű gabonafélékből készült termékek élelmi rostokban gazdagok, ami segít karbantartani az emésztést, és csökkenti a vastagbél-, végbél-, mell- és hasnyálmirigy-daganat kockázatát. Ugyancsak hasznos, ha a vörös húsoz (marha, sertés, birka) helyett előnyben részesítjük a fehér húsoz (csirke, pulyka, kacska), és minél több halat eszünk.

Napozás

A leghatásosabb módszer a napsugarak (UV sugarak) okozta bőrkárosodás és bőröregedés megelőzésére az volna, ha nem mennénk a napra. De napfényre szükségünk van, nemcsak kedélyállapotunkra, a szervezetünkre is jó hatással van, egyben fontos D-vitamin-forrást jelent, amely kulcsfontosságú szerepet játszik immunrendszerünk megerősítésében. Ehhez azonban elég, ha 30 percen át éri napfény a bőrünket. A vágott barnaságról mégsem kell lemondani, csak ajánlott sokkal óvatosabban napozni, és magas minőségű fényvédő termékeket használni. Vigyázzunk a gyermekekre, mert a bőr „nem felejt”, az évek során elszennvedett ártalmak összeadódnak, és a kisgyermekkorban elszennvedett leégés a többszörösére növeli a felnőttkorra kialakuló bőrrák kockázatát!

Védőoltások

Ajánlott védekezni az igazoltan rák okozó fertőzések ellen, mint például a fertőző májgyulladás (hepatitis) okozó vírusok vagy a méhnyakrák kialakulásával kapcsolatba hozható humán papillomavírus egyes fajtái.

A saját egészségéért felelősséget érző ember nem mulasztja el a szűrővizsgálatok lehetőségét, és ha szokatlan tünetet észlel magán, orvoshoz fordul.

K. É. ■

Szűrés és önvizsgálat

A saját szervezetét mindenki maga ismeri a legjobban. Ha valami megváltozik, zavar támad az addig olajozott működésben, érdemes a dolog végére járni. Ma már az orvosok is javasolják az önvizsgálatot bizonyos esetekben. Például hasznos az emlő áttapintása – lehetőleg havonta, két ciklus között, felidőben – ilyenkor könnyen észrevehető a legapróbb göb is. Jó eredménnyel jár, ha a férfiak havonta a heréjüket vizsgálják meg zuhanyozás közben, és arra figyelnek, hogy éreznek-e valamilyen szokatlan, megvastagodott képletet, rendhagyó dolgot. Ha igen, akkor érdemes urológus/andrológus szakorvoshoz fordulni.

A napi tisztálkodás jó alkalom arra, hogy rutinszerűen ellenőrizzük a bőrünket, számba vegyük az anyajegyeket, figyelmesen megnézzük, történt-e rajtuk, illetve a környezetükben valamilyen változás. Kísérjük figyelemmel, ha valamilyen seb, felmaródás, horzsolódás jelenik meg a bőrünkön. Ha látszólag ok nélkül kialakuló, nehezen gyógyuló elváltozást látunk, a biztonság kedvéért mutassuk meg bőrgyógyásznak!

A szájjüreg vizsgálata is könnyen megvalósítható, egy erős lámpa és nagyító tükör kell hozzá. Érdemes szemügyre venni a nyelvet és a nyelv alatti területet, az ínyt kívül-belül, majd az orcák nyálkahártyáját. Ha szokatlan fehér vagy vörös foltot, illetve göböt találunk, hasznos nyomban felkeresni a fogorvosot.

Szolgálunk és törünk

Az Egészségügyi Világszervezet (WHO) adatai szerint világszerte 200 millió nőt érint a csonttrikulás (oszteoporózis); szakértők a következő 50 évben az esetszám megkétszereződésére számítanak az elöregedés miatt. A hazai helyzet sem vigasztalóbb, becslések szerint 900 000 érintettje lehet a betegségnek – holott megelőzéssel sokat tehetnénk ellene.

A WHO statisztikái szerint a csonttörés kockázata meredeken nő az életkor előrehaladtával: az 50 éves nők körében már 40 százalékkal emelkedik. Míg 1990-ben például 1,7 millió csípőtörésért felelt a csonttrikulás szerte a világon, addig a korösszetétel változása miatt ugyanezt a számot 2050-re már 6 millióra becsülik.

Szűrés

Csonttrikulásról akkor beszélünk, amikor a csontot bontható és építő folyamatok között lévő összhang felbomlik, így a csontokat alkotó szerves és szervesen alkotórészek azonos arányban csökkennek. A csontok ásványianyagtartalma és rugalmassága ilyenkor kisebb lesz.

– Alapvető fogalom a csontminőség – magyarázza dr. Puskás Réka, a Szent Imre Kórház reumatológus főorvosa. Lényegében egy statisztikai fogalomról van szó, magyarul óriási minta felvételével vizsgálták meg az átlagos csontsűrűséget. A legrosszabb eredményt mutató 5 százalék szolgál viszonyítási alappal. (Magyarországon a szakemberek Németországban felvett adatok alapján dolgoznak.)

– A csontminőség mérhető – mondja dr. Puskás Réka. – Az erre szolgáló eljárás, a denzitometria lényege, hogy röntgensugarat eresztenek át a csonton. A csont sűrűségére az elnyelt sugármennyiség alapján következtetnek.

Hazánkban elvileg többféle szűrőprogram segíti a betegség korai felismerését. Mint a reumatológus elmondja, vizsgálják például azon páciensek csontsűrűségét, akik az oszteoporózisra hajlamosító betegségben szenvednek, ilyenek többek között a pajzsmirigy-rendellenességek, a daganatos megbetegedések, a cukorbetegség. Másrészt szűrnek a leginkább veszélyeztetett csoportot, vagyis a 65. életévüket betöltött nőket. Még pár évvel ezelőtt a háziorvos küldhette kivizsgálásra a rizikó csoportba tartozókat, ma már csak szakorvos rendelheti el a szűrést a finanszírozással kapcsolatos érdekütközések miatt. Dr. Puskás Réka szerint a változtatás eredményeként a korábbinál lényegesen kevesebben esnek át a vizsgálaton.

– Az is gond, hogy nem küzdünk szervezett felvilágosítással a kór ellen. A végleges csontminőség 20-25 éves korra alakul ki. Megérné rászáni az időt, hogy időben elmondjuk az iskolásoknak, mit tehetnek a csonttrikulás megelőzéséért. Hogy megfelelő kalcium- és D-vitamin-bevitellel, illetve rendszeres testmozgással sokat tehetnének csontjaik épségéért.

Pótlás

Kalciumot a szervezetünk nem termel, azt a táplálékkal kell magunkhoz venni. A szakemberek – testtömegtől függően – napi 1000-1500 milligramm kalcium fogyasztást tartják eszményinek, ennek mintegy háromnegyedét biztosíthatnánk, ha naponta meginnánk például 5-6 dl tejet. A tej és a tejtermékek ugyanis remek kalciumforrások. Ezzel szemben felmérések szerint átlagosan nem egészen 2 dl tejet fogyasztunk egy nap.

Nem jobb a helyzet a D-vitaminnal kapcsolatban sem.

– A D-vitamin szintje mérhető a szervezetben – mondja a főorvos asszony. – Ezért jelenthetjük ki, hogy a magyarok D-vitamin-szintje alacsony. Találkoztam már olyan pácienssel, akiben gyakorlatilag nem lehetett kimutatni a jelenlétét.

Ennek oka, hogy ételünk nem tartalmaznak elegendő mennyiséget ebből a létfontosságú anyagból. D-vitamin-forrás lehetne, ha több halat, májat, tojássárgáját, gombát fogyasztanánk.

– Makacs tévhit, hogy a napozás önmagában elegendő lenne – magyarázza dr. Puskás Réka. – A napfény valóban aktiválja ezt a vitamint, de annak előbb be kell jutnia valahogyan a szervezetbe.

Marad hát a mesterséges pótlás, amivel viszont nagyon szép eredményeket lehet elérni. A főorvos asszony szerint, ha kiderül, hogy valakinek alacsony a csonttömege, akkor a folyamat D-vitamin és kalcium segítségével még visszafordítható, még akkor is, ha már enyhe csonttrikulásról beszélhetünk.

PAP GYULA ■



TÖBB MINT
2 000 000
ELÉGEDETT VÁSÁRLÓ

„Munkám során állandóan hajolni és térdelni kell, vagy nehéz tárgyakat emelni, felakasztani. A családomtól kaptam a Kosmodisket két éve. Nem jönnek elő azok a szürő fájdalmak, amik előtte kínoztak. Nagyon sokat hordom a Kosmodisket, egyértelműen észrevehető a különbség!”

Csibrák Csaba, épületgépész

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

NYERJEN
A KOSMODISK
CLASSIC SZETTTEL!

3x
wellness
hétvége

50x
memória-
habos páma



A Kosmodisk Classic szett gyógyszerészeti segédeszköz

Dereka hálás lesz érte!

Megrendelhető:

☎ 06 1 452-51-61 ☎
www.kosmodisk.hu

*A nyereményjátékban a 2011. április 4-től május 15-ig Kosmodisk Classic szettet megrendelő vásárlók vesznek részt. Részletes játékszabályzat a honlapunkon és a Top Shop üzletekben!

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

Veszélyes vérszívók



Az enyhe, napsütéses idő beköszöntével alig várjuk, hogy kibújjunk a négy fal közül, és a kinyíló természetet közelről is megtapasztaljuk. Kirándulások, túrázások alkalmával azonban nem kívánt útitársak, kullancsok is hozzánk szegődhetnek. A parányi vérszívók támadására érdemes alaposan felkészülni, hiszen több súlyos betegséget terjeszthetnek, melyek közül legismertebb az agyhártya- és agyvelőgyulladás, valamint a Lyme-kór.

követően nimfává alakul, amely újabb táplálkozás és vedlés után ivarérett alakká fejlődik.

A meleg, párás időt kedveli

A közönséges kullancs legnagyobb számban az erdőben, például a gazdag aljnövényzetű gyertyános-tölgyesekben, valamint egyéb, bokros-fás, sűrű csalitos területeken fordul elő, de ma már a parkokban is találkozhatunk a vérszívó élősködővel. Elsősorban áprilistól júniusig és szeptemberben ak-

tív, ekkor a legmegfelelőbb számára a levegő hőmérséklete és páratartalma.

Az emberre rendszerint kirándulás, kerti munka alkalmával „veti rá” magát. Az így ránk akasztkodó kullancs a ruhán vagy a bőrön továbbmászva keresi meg a vérszívásra leginkább alkalmas, vékony bőrfelületet. Előnyben részesíti a könyök- és térdhajlatot, a felkar belső felületét, a hónaljot, valamint a deréktájékat. Csípése észrevétlen marad, mivel nyála érzéstelenítő, hámoldó és véralvadást gátló anyagokat tartalmaz.

Amint észrevesszük a bőrünkbe fúródott kullancsot, ajánlott a lehető leggyorsabban eltávolítani. Erre a legalkalmasabb a gyógyszerárakban, drogériákban kapható kullancseltávolító eszköz. A vérszívó kiszedésekor ne használjunk kenőcsöt, alkoholt, olajat, és figyeljünk arra, hogy ne nyomjuk össze a kullancs potrohát, mert ezzel a sebbe juthatnak az állat tápcsatornájában lévő kórokozók! A kullancs eltávolítása után ajánlott fertőtleníteni a sebet.

Vérszívás során a kullancs számos betegség kórokozóját képes a gazdaszervezetbe juttatni, melyek közül a két legfontosabb a kullancsencephalitis (agyhártya- és agyvelőgyulladás) és a Lyme-kór. Hazai felmérések alapján a kullancsencephalitis vírus Magyarországon a kullancsok 0,05 százaléka, míg a Lyme-kórt okozó baktériumot átlagosan a kullancsok 12 százaléka hordozza.

Figyeljünk a tünetekre!

A kullancsencephalitis fertőzések jelentős része tünetmentes, kisebb része pedig influenzára emlékeztető panaszokkal, lázzal, fejfájással, rossz közérzettel zajlik le. Egyes esetekben súlyos idegrendszeri tünetek is kialakulhatnak. A betegség zömében teljes gyógyulással végződik, de maradandó benuulás, pszichés és mentális zavarok a betegek 6-20 százalékánál előfordulnak.

Figyelem!

Kullancsencephalitis ellen a leghatékonyabb védelem a védőoltás. A teljes védelem eléréséhez három oltás szükséges. Az oltást a megfelelő védettség kialakulása érdekében ajánlott télen elkezdni, 3 évente pedig emlékeztető oltást szükséges adni. A kullancs terjesztette betegségek ellen a házi kedvenceket, a kutyát, macskát is védeni kell a vérszívókat elriasztó oldattal vagy nyakörvvel.

A Lyme-kór legjellegzetesebb tünete a vándorló bőrpír, amely általában néhány napos lappangási idő után a csípés helyén jelentkezik. A bőrelváltozás mindig kis kerek folt formájában kezdődik, majd a széli részekben terjedve, középen halványulva, gyűrűt formál. A bőrlajenséget enyhe helyi fájdalom, égő érzés, ritkán viszketés kísérheti, de jelentkezhet magas láz, fej- és izomfájdalom is. A kullancscsípés után 1-2 hónap múlva viszonylag kevés esetben szívpanaszok és neurológiai tünetek (zsidbadás, végtagfájdalom, perifériás ideggyulladás) is felléphetnek. Megfelelő adagban, az előírt ideig szájon át alkalmazott antibiotikummal általában jól gyógyítható. Nincs ellene védőoltás.

A kullancsok ellen védekezhetünk zárt ruházat, illetve sapka, kendő viselésével és a különböző kullancsriasztó spray-k, kenőcsök használatával. A szabadban töltött idő után mindig vizsgáljuk át alaposan testünket, főleg a hajlatokat, a hajas fejbőrt. Kirándulás alkalmával kerüljük a sűrű bozótost, a vadak által látogatott helyeket, a napsütötte tisztásokon kevésbé kell kullancstámadástól tartani.

VAJDA ANGÉLA ■

Ben's

... a gondtalan kiránduláshoz az egész családnak!

A bőrfelületre juttatva a kullancsokat, a szúnyogokat és minden más vérszívó rovarot 6-8 órán keresztül távol tartja. Gyermekek és felnőttek egyaránt használhatják!

www.rovarcsipes.hu
Kapható a gyógynövényszaküzletekben, a patikákban és a MediLine üzletházban!
Telefon: 239 1828

6-8 ÓRÁN KERESZTÜL VEDELEM

After Bite

Kids

Gyors enyhülés a csípésekre...
gyermekeknek*

Azonnal csillapítja a rovar- és egyéb csípésekből eredő viszketést és kellemetlen érzést. Kapható felnőttek és érzékeny bőrűek számára kifejlesztett változatban is!

*3 éves kor felett alkalmazható.

www.rovarcsipes.hu
Kapható a gyógynövényszaküzletekben, a patikákban és a MediLine Üzletházban! Telefon: 239 1828

HANGOLJON RÁ! SZÍVHANG – EGY ÉLETEN ÁT

A Richter Gedeon Nyrt. támogatásával a Magyar Kardiológusok Társasága a lakosság folyamatos tájékoztatása és egészségtudatos nevelése céljából idén is folytatja társadalmi célú felvilágosító kampányát, amelynek központi eleme a Szívhang program. A program a szív- és érrendszeri betegségek megelőzésének jelentőségére, a rizikófaktorok karbantartására hívja fel a figyelmet.

A magyarok halálzásának több mint ötven százalékáért szív- és érrendszeri betegség okolható. Statisztikai adatok szerint mintegy 2,5 millió ember szenved magas vérnyomásban, közel egymillió cukorbeteg, a lakosság fele pedig túlsúlyos. Az uniós átlaghoz képest hazánkban jóval többen dohányoznak és fogyasztanak alkoholt. Jellemző, hogy ugyanakkor sokkal kevesebb zöldséget és gyümölcsöt eszünk, nem beszélve a mozgásszegény életmódról. Mindezek felelősek a szív- és érrendszeri halálzások csaknem nyolcvan százalékáért.

A Szívhang program a szív- és érrendszeri betegségek gyakoriságának csökkentését, a rizikófaktorok karbantartását és kezelését, a folyamatos gyógyszeresedést és a szűrővizsgálatok fontosságát, ezzel a munkaképesen eltöltött életevek számának növelését tűzte ki célul. Nem szabad elfelejteni, hogy egy beteg vérnyomásának karbantartása felére csökkenti a szívinfarktus vagy a

stroke veszélyét. Ha ezen túlmenően rendszeresen mozog, vagy egészségesen táplálkozik, vagy nem dohányzik, és kerüli a stresszhelyzetet, közel harminc százalékkal csökkentheti a halálzás esélyét. Éppen ezért nagyon fontosak az ilyen kampányok, így adva az emberek kezébe a szívük egészségének megőrzéséhez szükséges ismereteket.

Az emberek sok esetben idő előtt abbahagyják a gyógyszer szedését, amint jobban érzik magukat. Ez a lehető legrosszabb és legveszélyesebb, amit saját magukkal, a szívük egészségére ellen tehetnek, hiszen a kardiovaszkuláris betegségek egy életen át elkísérik a beteget, ezért nagyon fontos, hogy a felírt orvosságot folyamatosan, az ajánlásoknak megfelelően szedjék.

Nagyon fontos a rizikófaktorok karbantartása. Bár az életkorunkat, a genetikai hajlamunkat nem lehet befolyásolni, de szerencsére a kockázati tényezők többsége kiküszöbölhető, mint a túlsúly, a dohányzás, a mozgásszegény életmód, az egész-

ségtelen táplálkozás, stressz, magas vérzsír-szint, magas vércukorszint, illetve a magas vérnyomás.

A Szívhang program Budapesten túl az ország nagyobb városaiban is működik. A pontos helyszínekről a program honlapján (www.szivhang.hu) illetve plakátokon, szóróanyagokon tájékozódhat. A helyi színházakban végeznek szűréseket, amelyeket lakossági programok színesítenek. Budapesten a Madách Színház vállal részt a kampányban.

A program május végén gyaloglótúrára invitálja a lakosságot, hadat üzenve a mozgásszegény életmódnak, ezzel is megtéve az első lépést szívünk egészségére érdekében. A heti öt alkalommal végzett, legalább fél óra mozgás jelentősen csökkenti a vérnyomást és jótékony hatással van a szívre.

A kardiológiai központokban is találkozhatnak a betegek a programmal: szórólapok, plakátok, kockázatmérő-füzetek, beteg-tájékoztató film és a kardiológusok segítségével ismerkedhetnek meg a kampány részleteivel. További információ: a www.szivhang.hu weboldalon.

Dr. Zalai Károly



CSÖKKENTHETŐ AZ ÉRRENDSZERI VESZÉLY! FÁRADÉKONY, ZSIBBADNAK A VÉGTAGJAI?

Használja a magas antioxidáns (antocianidin), flavonoid tartalmú piros gyümölcsök és zöld teák koncentrációját tartalmazó Életkristály elixírt. Alkalmazása évente 3-4 hónapon keresztül, kúraszerűen ajánlott. Keresse a patikákban és a gyógynövényboltokban!

Bővebb információ: 460-0717
Internet: www.eletkristaly.shp.hu
Forgalmazó: LC Hungary Kft. 1148 Bp., Vezér u. 134.



CHIA MAG

a természetes Omega-3-forrás

A Chia mag (aztékzsálya-mag) a leggazdagabb omega-3-forrás, és még az áfonyánál is magasabb az antioxidánstartalma. Gluténmentes.

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

Újdonság Magyarországon!

Keresse a bioboltokban.
Bővebb információ:
www.originalchia.hu



FAHÉJTABLETTA 100 DB
AZ EGÉSZSÉGES VÉRCUKORSZINTÉRT

A ceyloni fahéj hozzájárulhat az egészséges vércukorszint fenntartásához. 50 napi adag. Étrend-kiegészítő készítmény. Keresse a patikákban, gyógynövényboltokban!

Forgalmazza: CEE Naturline Kft.
www.doskar.hu Tel.: 06/30-244-4028



VIPROSAL B KRÉM, 50 G

Vipera kígyómérget tartalmazó kenőcs
➔ reumatikus eredetű fájdalmak,
➔ neuralgia (idegfájdalom) és
➔ egyéb ízületi fájdalmak csillapítására.
Helyi fájdalomcsillapító hatás!
Kapható a patikákban!



Forgalmazó: VICIS Pharma Kft., 1027 Budapest Kapás u. 11-15.
Tel./fax: 457-9921, e-mail: info@vicispharma.com,
www.vicispharma.com

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

Dr. Förster EREDETI LÓBALZSAM, LÁBÁPOLÓ VISSZÉRGÉL

1. Megjelent az Eredeti Lóbalzsam, 250 ml-es kiszerelésben! Az egész test frissítésére, fájdalmak csillapítására.
MOST BEVEZETŐ ÁRON!
2. Csökkenti a visszér tüneteiből adódó kellemetlenségeket, fájdalmakat, a lábak égető érzését, felfrissíti az elnehezült lábakat.

Kapható: gyógyszertárakban, gyógynövényüzletekben, gyógynövény-nagykereskedésekben, Herbária szaküzletekben és webshopunkban: www.drfoerster.hu
Tel.: 06/70-977-0639



HUMINIQUIM étrend-kiegészítő szirup

A védekezőképesség javítására, betegségek utáni lábadozáshoz, ásványi anyagok és nyomelemek pótlására, a szervezet tisztítására, a szellemi és fizikai teljesítőképesség javítására.

Keresse a bioboltokban, természetgyógyászoknál, nagykereskedésekben, illetve webáruházunkban!

www.hymato.hu
Tel.: 06/20-9265-998



CRYSTAL DEZODOR Becsüld meg a tested! A Magyar Rákellenes Liga ajánlásával

A bőrön elszaporodó baktériumok semlegesítésével megakadályozza a kellemetlen testszag és a fokozott izzadás kialakulását. Nem tartalmaz alumínium chlorohydrátot, parabent, alkoholt, illatanyagot.

Aphrodite Szépségápolók boltja
1132 Budapest, Visegrádi utca 60.

Manikűrösök, pedikűrösök, műkörmösök szakáruháza
1045 Budapest, Ankara utca 34.

www.crystaldeo.hu



NATURE CARE

AYURVEDIKUS, bélműködést szabályozó természetes rostanyag. Alkalmazása ajánlott méregtelenítéshez, fogyciklához, a bélműködés szabályozására, székrekedés, aranyér megbetegedés esetén. Kisgyermekeknek és várandós anyáknak is ajánlott!

Forgalmazza:
Garuda Trade Kft.
1055 Budapest, Balaton u. 22-24.
Tel./fax: 06/1-331-2316
www.garuda.hu, www.ayurveda.hu
Webáruház: www.ayurvedaweb.net

Gyógyszernek nem minősülő gyógyhatású készítmény.



A kockázat és mellékhatások tekintetében olvassa el a betegájékoztatót, vagy kérdezze orvosát, gyógyszerészét!

KULLANCSKISZEDŐ CSIPEZ

A KULLANCS BIZTONSÁGOS ÉS KÍMÉLETES ELTÁVOLÍTÁSÁHOZ

A speciális lyukas fogófej átöleli a kullancsot, így könnyen és biztonságosan emelhető ki a kullancs a bőrből. Korlátlanul használható.

Forgalmazza: CEE Naturline Kft.
www.doskar.hu Tel.: 06/30-244-4028



LECIDERM KRÉM ÉS TESTÁPOLÓ – MEGOLDÁS SZÁRAZ BŐRRE

Ajánljuk pikkelysömör, ekcéma, psoriasis, atópiás dermatitis okozta bőrszárazság tüneteinek enyhítésére. Tartalmaz liposzomális lecitint, kollagént és hialuronsavat. A további összetevők: a D-panthenol, E- és F-vitamin, shea-vaj, méhviasz táplálják a bőrt, megakadályozzák a hámlást, erősítik a természetes védőréteg kialakulását, elnyomják az égő, viszkető érzést. CE jelzésű orvostechnikai eszköz.

Kapható a gyógyszertárakban.

Forgalmazza:
AHR MED Kft. 1023 Bp., Komjádi B. u. 3.
www.ahrmed.hu info@ahrmed.hu



Tavaszi fáradtság

Az élő szervezetek működése alkalmazkodik a környezethez. A mi éghajlatunkon a legtöbb növény télen lehullatja leveleit, a fák, cserjék bizonyos értelemben téli álmat alszanak. Bármilyen hihetetlen, az emberi szervezetnek is van ritmusa, amely alkalmazkodik a környezethez. A cirkadian ritmus a napi 24 órás működés rendjét jelenti. Vagyis azt, hogy nappal aktív vagyunk, a szervezetünkben zajló folyamatok is aktívak, míg éjszaka, a nyugalom idején a szervezetünk működési folyamatai lelassulnak, szervezetünk ilyenkor töltődik fel, pihen. Közismert, hogy a téli álmat alvó állatok szervezete hónapokra nyugalomba kerül, és minden életfolyamatuk lelassul, alapszinten működik. Az emberi szervezet is alkalmazkodik a négy évszakhoz, ennek megfelelően télen, amikor hosszabbak az éjszakák, és rövidebbek a nappalok, életműködésünk takarékosabb üzemmódra vált. Kevesebbet mozgunk, kevésbé vagyunk aktívak. Bármennyit alszunk, pihenünk, mégis fáradtnak érezzük magunkat. Tél végére felhalmozott vitamin- és egyéb tápanyagraktáraink is kiürülnek, kialakul a tavaszi fáradtság. Ez az emberi szervezet működésének közismert állapota. Nem nagyon lehet kikerülni. Érdemes tudni róla, és készülni rá, hogy a lehető legkevesébbé viseljen meg minket és a környezetünket, a legkevesébbé csökkentse ez az állapot a munkateljesítményünket. A felkészülés, bármilyen meglepő, a fokozott fizikai tevékenységgel, mozgással lehetséges. Próbáljunk a nappalok hosszabbodásával minél többet tartózkodni a szabadban, sétálni, majd kocogni, esetleg futni. Figyeljünk a fokozatosságra! A mozgás segít a téli időszakban felgyűlt salakanyagok kiürítésében. A tavaszi salaktalanító, méregtelenítő kúrák is alkalmasak a tavaszi fáradtság csökkentésére.



Igazából a vitaminraktárak feltöltése jelenti az igazi megoldást. A gyógyszertárakban kiváló multivitamin-készítmények kaphatók, melyek hasznosak lehetnek a tavaszi fáradtságra való felkészülésben, illetve a leküzdésében is. A multivitamin-készítmények nagyon sokféle formában hozzáférhetőek, az ízesített oldatok, szirupok a gyerekeknek ajánlhatók, míg a kapszulák, tabletták a felnőtteknek vagy a nagyobb gyerekeknek javallottak. A vitaminok közül a C-vitaminra volna szükségünk a legnagyobb mennyiségben, és ez hiányozhat a leginkább a tavaszi fáradtság idején. Pótlására különös gondot fordítsunk. Ha nem multivitamint akarunk szedni, akkor érdemes figyelni az egyes vitaminok megfelelő arányára. Általános szabályokat szinte lehetetlen felállítani, hiszen az étkezési-táplálkozási szokások nagymértékben eltérhetnek, ennek megfelelően a hiányzó vitaminok, ásványi anyagok mennyisége is különbözhet egyénenként. A gyógyszertárakban dolgozó munkatársak sokat segíthetnek egy személyre szabott, megfelelő pótlási rendszer kidolgozásában.

Dr. Sánta Zsuzsanna
szakgyógyyszerész
E-mail: santa.zsuzsa@gmail.com



Dr. Chen Patika - Természetesen egészség

NeuroRelax kapszula

EU monográfia által is elismert hatékony kombináció:

Valeriana (macskagyökér), **komló virág** és **citromfű** + RDA 100% B1- és B6-vitamin, valamint a távol-keleti orvoslás kutatási eredményei a **Schisandra** (kúszó magnólia) a megfelelő relaxáció, a normális lelki és érzelmi állapot fenntartásához és az idegrendszer megfelelő működéséhez.

ÚJ

30 kapszula

anti-stressz NeuroRelax a megfelelő relaxációhoz

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

Vajon kinek a gyermeke a gyermekem?

„Csak az anya biztos!” – többször találkoztam már ezzel a kijelentéssel a munkám során. „Doktor Úr, tud segíteni abban, hogy kié a gyerek?” Vannak esetek, amikor bizony ez nagyon fontos kérdés, mind az anya, mind a feltételezett édesapa esetében. A genetikai tudománya közel 30 éve képes erre a kérdésre egyértelmű választ adni.

A rokonsági genetikai vizsgálat alapját az képezi, hogy minden gyermek egy-egy teljes örökítőanyagot kap az édesanyjától és az édesapjától. Az apai örökítőanyag-mintázat egyedi, megkülönböztethető az anyától és más férfiakétól egyaránt. Ebből a tudományos tényből kiindulva, ha összehasonlítjuk a gyermek örökítőanyag-mintázatát a feltételezett édesapáéval, akkor a rokonsági fok egyértelműen megállapítható pár nap alatt.

A rokonsági genetikai vizsgálat elvégzéséhez sejtekre van szükség a vizsgált személyektől. A születést követően akár pár óra elteltével szájnyalakártya-minta vehető a csecsemőtől és a feltételezett édesapától. Az édesanya mintája nem feltétlenül szükséges az apaság tényének megállapításához. Az édesanya bevonásával teljesebb genetikai analízis végezhető el, de ez az apaság meghatározását lényegében nem befolyásolja. A szájnyalakártya-mintavétel előnye, hogy fájdalommentes, bárhol és bármikor elvégezhető. Szakértelmet nem igényel. A szájnyalakártya-mintákból a genetikai laboratóriumban néhány nap alatt elvégzik a rokonsági vizsgálatot. A genetikai vizsgálatot lezáró leletből egyértelműen kiolvasható, hogy a gyermek apja valóban a vizsgált férfi-e.

Véleményem szerint a rokonsági vizsgálat egy diszkrét szolgáltatás. Mivel számos kérdés felvetődik a vizsgálattal kapcsolatosan, ezért javasolt egy konzultáció megfontolása a génteszt kérése előtt. A vizsgálatot vezető genetikus szakembert köti a titoktartás, emiatt a vizsgálatot kérő személy zárt ajtók mögött nyugodtan elmondhatja, milyen kérdésre keres választ. Sok esetben nehézséget okoz a szájnyalakártya-mintavétel. A tanácsadás során megbeszélhetők az alternatív mintavétel lehetőségei is (például hajsza, rágógumi stb.). Néhány dolgot fontos előre tisztázni a mintavétellel kapcsolatosan, hogy a laboratóriumba beküldött minta felhasználható legyen a vizsgálathoz.



Vannak bonyolult rokonsági vizsgálati esetek, melyekről általánosságban nehéz írni. A legegyszerűbb, ha a mintavétel megoldható a gyermektől és az édesapától egyaránt. Ha azonban ez valamiért nem elvégezhető, például a feltételezett édesapa időközben elhunyt, akkor az apa családjának bevonása szükséges a genetikai analízisbe. Ennek előzetes megbeszélése elengedhetetlen a vizsgálatkérés előtt.

A XXI. században a rokonsági vizsgálatok már széles körben elérhetők Magyarországon is. Több magánlaboratórium vállal apasági vizsgálatokat. Egy új hullámot képviselnek a családfakutatások, melyek során egyre gyakrabban használnak fel genetikai vizsgálati leleteket is.

Dr. Nagy Zsolt

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



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 je-

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

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

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

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

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

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

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

SPONSORÁLT CIKK

SZÉKREKEDÉS KÍNOZZA?

3 féle HATÁSOS, mégis KÍMÉLETES hashajtó formával

A DÖNTÉS AZ ÖN KEZÉBEN VAN!

Megkönnyíti a dolgát!

www.szorulas.hu

A Dulcolax 10 mg végbélkúp és a Dulcolax 5 mg bélelben oldódó bevont tabletta recept nélkül kapható orvosi hatóanyagú gyógyszer.
A Guttalax 7,5 mg/ml bélelregisztációs 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!



Méregtelenítés, böjt – csak körültekintően!

Tavaszközeledtével egyre többen foglalkoznak a méregtelenítés, a böjt gondolatával. Ennek több évszázados hagyománya van, hiszen húsvét előtt sokan ma is betartják a 40 napos nagyböjt előírásait. Az önmegtartóztatás, a növényi táplálékot előtérbe helyező étrend feltölti energiaraktárainkat hasznos anyagokkal, és sok felesleges salakot eltávolít a szervezetből.

zöldséglevet és főként tiszta vizet értünk, napi 2,5-3 liter mennyiségben. Tisztító hatású teakeveréket készíthetünk kamillából, édesköménymagból, csipkebogyóból, borsmentából, gyermekláncfűből, nyírfalevélből és aranyvesszőfűből. Aki nem szeretne ezzel pepecselni, jó hatású, ha vesetisztító csalánteát vagy gyógynövényboltban vásárolt teakeveréket kortyolgat.

A program alatt mindvégig fontos a testmozgás. Jó hatású, ha Kneipp-módszerek is alkalmazunk az immunrendszer és a keringés serkentésére, ilyen a hideg-meleg váltózuhany, a száraz testledörzsölés, amit zuhanyozás követ, illetve a hideg vízben taposás, esetleg a köveken járás. Tudni kell, hogy a tisztulás akkor lesz a legjobb hatású, ha nemcsak testileg, de lelkileg is igyekszünk feltöltődni, kerüljük a stresszhatásokat, és relaxálunk, meditatálunk.

Ajánlott a kivizsgálás

A hús kerülését, helyette a halfogyasztást javasoló, az evés-ivás örömeit élvezőket mértékletességre intő klasszikus böjt mindenkinek javasolható. Más a helyzet a szigorúbb étrenden alapuló tisztítókúrákkal.

– Ha bármiféle krónikus betegségünk van, mindenképpen érdemes a tisztítás előtt ellenőriztetni a vérnyomásunkat, a szívfrekvenciát, laborvizsgálaton és általános fizikális vizsgálaton átesni, és kikérni a kezelőorvosunk tanácsát – mondja dr. Vass Éva.

Óvatosan kell bánni a méregtelenítéssel pubertáskor előtt és időskorban, ilyenkor csak 1-2 napos, enyhébb kúrákba ajánlatos belevágni. Mivel a böjt

Ne böjtöljön!

Egyáltalán nem szabad belekezdeni ilyen jellegű tisztítókúrákba az alábbi esetekben:

- tartós szteroidterápia
- tbc
- pajzsmirigy-túlműködés
- veseelégtelenség
- terhesség, szoptatás
- vérkeringési, vérképzőszervi betegségek
- diabétesz
- pszichiátriai betegségek

Táplálkozástudósok szerint nem ajánlott felelőtlenül, felkészülés nélkül belevágni semmiféle kúrába, adott esetben érdemes szakember tanácsát is kérni. Ezt javasolja dr. Vass Éva, az Oxygen Medical gasztroenterológusa is.

Egészségtelen túlzások

Azt, hogy mozgásszegényen élünk és helytelenül táplálkozunk, már sokszor hallhattuk, de vajon tényleg ilyen nagy jelentősége van mindennek? Igen, ugyanis az emésztés, a bélrendszer úgy működik, mint a fa gyökérzete: ha ez egészségtelen, maga a fa és a lombok is azok lesznek. Tehát mindenképpen érdemes odafigyelnünk a táplálkozásunkra, és időnként nem árt változtatni élelmiszerekkel megkímélni magunkat.

A legnagyobb problémák? A túlzott energia- és zsírbevitel, a túlzott fehérje- és szénhidrát-fogyasztás, az alkohol és konyhasó (NaCl) túlzott fogyasztása, alacsony esszenciális (telítetlen) zsírsavbevitel, a telített zsírsavak javára, kevés rost és élő táplálék fogyasztása.

Mire jó a tisztítókúra?

A fő cél az anyagcsere tehermentesítése, a szervezetben felhalmozott salakanyagok kiválasztásának elősegítése átgondolt étrenddel és bőséges folyadékfogyasztással egybekötve. Fontos, hogy folyadék alatt ásványvizet, gyógyteákat, ásványi anyagokban és vitaminokban gazdag gyümölcs- és

CSODÁS ALAK – CSODATÉVŐ HALAK Zsír mognes!

B-Slim Silueta® Kizárólag tartalmazó étrend-kiegészítő kapszula

A B-Slim Silueta® kapszula kizárólag (Absorbil Plus®) természetes rost (polysaccharid) tartalmú, könnyű emésztésű és magához vonzó a táplálékot elfogyasztott zsírmolekulák jelentős %-át, mielőtt azok felszívódnának az emésztő traktusban, aminek következtében a szervezet a hús, fénék, izomzat és csípő zsírpárnákból vonja el a zsíradékot energianyerés céljából.

Keresse a gyógyszertárakban és bioboltokban.
A termék a www.gyogyhironline.hu és a www.fitoshop.hu webáruházakban is megrendelhető.
Forgalmazza: ASHANINKA Pharma Kft. - 1118 Budapest, Pannonhalmi út 6.

tök alatt átmenetileg emelkedhet a húgysavszint és a ketonkoncentráció, köszvényeseknek csakis a sav-bázis egyensúly korrigálásával szabad ilyenmibe kezdeni.

A böjtök menete

Mielőtt drasztikus változtatásokat vezetnénk be az életünkben, tartanunk kell néhány bevezető, tehermentesítő napot. Ez gyakorlatilag azt jelenti, hogy kevesebbet eszünk, többet iszunk, kerüljük a húst, a nehéz ételeket, és este 6 óra után már semmit nem fogyasztunk. Klasszikus böjtnek nevezzük például a léböjtöt, a tea-, a tejsavó- és a nyákböjtöt. Aki járhatlan ebben, mindenképpen érdemes szakértő tanácsát kikérniük, vagy egy vezetett böjton részt venniük. Ha elég erősnek és elszántnak érezzük magunkat, belevághatunk olyan néhány napos kúrába, amelynek során csakis zöldséget, gyümölcsöt és gabonát eszünk, többször kis mennyiséget, és kerüljük az alkoholt, a dohányzást, a koffeint, teint, fehér cukor, fehér liszt és só fogyasztását. A 3-4 napos, vagy legfeljebb egyhetes kúrák után a bevezető napokhoz hasonlóan felépítő napokat kell tartani, nem szabad azonnal visszatérnünk a korábbi táplálkozásra – és a továbbiakban is érdemes megfontolni, minden elemét érdemes-e visszavenni.

A méregtelenítés hatásai

A szakszerűen és óvatosan végrehajtott tisztítókúra hatására aktíválódnak az anyagcsere-folyamatok, aminek következtében enyhülhetnek a kötőszöveti betegségek, normalizálódhat a vérzsírok és a vércukor szintje. Sok felesleges salakanyag és víz távozik a szervezetből, így kiürülhetnek az ödémák, csökkenhet a vérnyomás. Az emésztőfolyamatok javulása által regenerálódhat a nyálkahártya, a bélmozgások fokozódhatnak. A bőr letisztul, a kúra alatti átmeneti rosszabbodás után javulhat az ekcéma, a pikkelysömör állapota. A kúra végére csökkennek a gyulladások, és az ideiglenes leromlás után erősödik az immunrendszer is.

További információ:
www.oxygenmedical.hu

Figyelem!

Nagyon fontos, hogy egy hétnél hosszabb kúra csak abban jártas orvos felügyelete mellett javasolt, különösen betegeknek. Néha csakis intézeti körülmények közt kivitelezhető a méregtelenítés!



EGÉSZSÉG, mérgek nélkül

• SILEGON 140 MG, A TERMÉSZETES MÉREGTELENÍTŐ •

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

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





Meztelen igazság

Alig várjuk, hogy beköszöntsön a jó idő, és könnyű ruhában élvezzük a melengető napsugarakat. Vannak azonban olyanok, akik aggodalommal várják a nyarat, mert a legszívesebben örökre elrejteneik ma még gyógyíthatatlan bőrbetegségüket, a pikkelysömört.

tartják, hogy a pikkelysömör kialakulásában genetikai okok is szerepet játszanak, emellett környezeti hatások is felelőssé tehetőek a betegség megjelenéséért. A kiváltó tényezők között szerepel a stressz, bizonyos vírusok, illetve baktériumok által okozott fertőzések, bőrsérülés vagy épp egyes gyógyszerekre adott válaszreakció.

Tüneti kezelés

A psoriasis nem gyógyítható, de a tünetek enyhíthetők. Az egészséges táplálkozás, a testmozgás és a dohányzás elhagyása mellett jó hatásúak a közvetlenül a bőrön alkalmazható speciális készítmények: hidratáló krémek, fűdőszerek, hajápolók. Nagyon fontos a bőr megfelelő hidratálása, hiszen a nedvesség benntartásával, a

A pikkelysömör (psoriasis) egy olyan fájdalmas, krónikus bőrbetegség, melyet a bőrön megjelenő, plakkoknak nevezett, megvastagodott, vörös, hámló foltok jellemeznek. Több mint 5 millió férfit és nőt érint Európában, Magyarországon 2 százalékra becsülik a betegek arányát. Bármely életkorban jelentkezhet, de a betegek több mint egyharmadánál 16 éves kora előtt jelentek meg az első tünetek.

Mi a pikkelysömör?

A bőr három fő rétegből épül fel: epidermis (hám), dermis (irha), hypodermis (bőralja). A bőr 28-30 naponta megújítja önmagát, az alsó rétegben új sejtek képződnek, melyek a 30 napos időszak alatt megérik és a felső rétegbe vándorolnak, a régié pedig észrevétlenül lekopnak. Pikkelysömör esetén ez a megújulási folyamat felgyorsul, úgynevezett psoriasisos sejtek alakulhatnak ki, melyek a normális sejteknél gyorsabban, körülbelül 3-5 nap alatt érik el a bőrfelszínre. Míg a normál sejtek elhalása észrevétlenül történik, addig a psoriasisos bőrsejtek jellegzetes alakot vesznek fel, és gyöngyház színű, hámló plakkok formájában távoznak az irritált, viszkető bőrfelszínről. Pikkelysömör a test bármely részén előfordulhat, leggyakrabban a könyök, a térd és a fejbőr felszínén alakul ki. Az elváltozás érintheti a körömeket, az ízületeket is. A kiterjedés nagyságától függően beszélhetünk enyhe vagy súlyos fokú psoriasisról.

A psoriasis kiváltó oka még nem tisztázott, bár feltételezhető, hogy a felgyorsult sejtképződést a tumor-nekrozis faktor alfa (TNF-alfa) néven ismert anyag túlermelődése okozza, amely szerepet játszik a gyulladási folyamatok ellenőrzésében, normális mennyiségben segít testünknek az esetleges fertőzések leküzdésében. Sokan úgy

NARANCSBŐR? NARANCSBŐR?
AKCIÓ! -20%
5020Ft helyett 4020Ft

THERMO BODY
Petyhüdt, fellazult bőrterületek, narancsbőr kezelésére, illetve terhességi csíkok és cellulit enyhítésére javasoljuk. Bőrpír jelentkezése mellett fokozza a keringést, feltölti a pangó szöveti részeket vérrrel. A véráram növekedésével meggyorsítja a salakanyag ürítést, fokozza az anyagcserét és egyben elégeti a felesleges zsírtartalmat. Rendszeres kezelés mellett szemmel látható a bőrfesztő, karcsúsító hatása.
Tartalom: 500ml

Gyártó: ProtoLAB Kft. 2030 Érd, Pf.: 139. Tel.: (23) 367-188. Fax: (23) 362-890
Mintaüzlet: 1023 Bp., Kékkövyű u. 12. Tel.: (1) 375-5299
www.protolab.hu

Decubal®
a száraz bőr helyett!

actavis

Gyermekként mindannyiunk bőre puha és selymes. Az egészséges bőr megfelelő lipidotartalma segít összetartani a sejteket, így a bőrfelszínen a sejtek összezárnak. A száraz bőr felszínén viszont mikroszkopikus méretű repedések láthatók, 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 érzékenyebbé válhat.
A Decubal® Alapkrém természetes forrásból, gajdzsír kivonattal kinyert, magasan tisztított lanolinnal pótolja a hiányzó lipideket, így megszünteti a kiszáradást, visszaállítja a bőr védekező képességét. Ezért alkalmazzák már 35 éve a skandináv kórházakban a Decubal® Alapkrémet önmagában vagy a súlyos esetekben szükséges gyulladáscsökkentő kenőcsöt belekeverve a szakemberek a száraz, ekcémás, pikkelysömörös bőr ápolására.

A Decubal® termékek kizárólag olyan összetevőket tartalmaznak, amelyek semmilyen ismert irritáló mellékhatással nem rendelkeznek. A parfümök gyakran allergizálnak, ezért a Decubal® Alapkrém nem tartalmaz illatanyagokat, sem parabéneket. A teljes testfelületre és az arca is megbízhatóan használhatja mindenki a csecsemőktől az anyukákon át a legidősebbekig.

www.decubal.hu

lipidek pótlásával csökkenthető a viszketés és a gyulladási bőrpír. Súlyosabb esetben vényköteles lokális szerekkel lehet mérsékelni a panaszokat.

A psoriasisban szenvedő betegek közel 80 százaléka tapasztal javulást napozást követően. De az érintettek nem szívesen mennek ki a strandra vagy vízpartra nyaralni, mert nem akarják tudatlan emberek tapintatlan megjegyzéseinek kitenni magukat. Mert bár a bőrükön csúnya kiütések vannak, ez a betegség nem fertőző, sem érintéssel, sem fürdőzéssel nem terjed. Nem véletlen, hogy aki teheti, vállalja a holt-tengeri kúra költségeit, ott ugyanis nagy hagyománya van a gyógyiszapos, tengervizes, napfűdő kezelésnek, amelytől a tünetek jelentős csökkenése várható. Mások visszahúzódnak, kerülik a kíváncsi vagy sajnálkozó pillantásokat, inkább nem mennek társaságba, mert már belefáradtak a magyarázkodásba. Az ő esetükben is megoldást jelenthetnek a fényterápia különböző formái (PUVA, UVB). A kezelés lényege: a napfény meghatározott hullámhosszú tartományával besugározzák a beteg testfelületet, orvosi felügyelet mellett. A fényterápiát különféle gyógyszerekkel, kenőcsökkel, fűdővel kombinálhatják.

Szisztémás kezelések

A szisztémás kezelés kizárólag vényköteles gyógyszerekből áll, és általában azoknál a közepesen súlyos, illetve súlyos psoriasisban szenvedő betegeknél alkalmazzák, akik nem reagálnak a lokális kezelésre és/vagy a fényterápiára. Ezek a gyógyszerek a szervezet egészén keresztül fejtik ki hatásukat, melynek következtében viszont kialakulhatnak rövid, illetve hosszú távú mellékhatások.

A szisztémás kezelés legújabb kifejlesztett típusa az úgynevezett biológiai terápia. A biológiai terápiként emlegetett szerek kizárólag emberi, illetve állati

Akik megmutatták

A „Psoriasis: A Meztelen Igazság” egy páneurópai oktatási program, melynek célja, felhívni a figyelmet a pikkelysömör okozta fizikai és lelki terhekre. A kampány központi eleme egy fotókiállítás, amely Ralf Tooten fotóművész alkotásain és az érintettek személyes történetén keresztül hivatott megmutatni a psoriasisal együtt élő emberek mindennapjait. Az eredmény látható a „Psoriasis: A Meztelen Igazság” című kiállításon, amely megtekinthető:

Pécs, Plaza: április 1–28.
Szombathely: április 29. – május 31.
Veszprém, Balaton Plaza: június 1–30.
Kaposvár: július 1–20.
Szeged Plaza: augusztus 25. – szeptember 21.
Debrecen Plaza: október 3–24.
Miskolc Plaza: október 25. – november 14.

fehérjékből épülnek fel. A kezelés azokat a specifikus molekulákat célozza meg, melyek a psoriasisos plakk kialakulásáért felelős immunfolyamatokban vesznek részt. A jelenleg elérhető biológiai terápiai szerek a gyulladásban részt vevő fehérjék, illetve azok receptorai ellen irányulnak.

További információ: www.meztelenigazsag.hu

KOLIMÁR ÉVA ■

Revalid®. Hajszezség, természetesen!

Revalid®
A hajszezség tudománya.

A Revalid® kapszula belülről táplálja a szervezetet, segíti a hajhullás megállítását, a haj és a köröm növekedését. A Revalid® sampon, a hajkondicionáló és az intenzív ápoló és regeneráló hajkrém nyugtatja a fejbőrt, ápolja, csillogóbbá és vastagabbá varázsolja a hajszálakat. A koffeint tartalmazó Revalid® hajtonik élénkíti a fejbőr vérellátását, serkenti a haj növekedését. Az új Revalid® korpásodás elleni sampon pedig ketokonazol tartalmával nyújt kíméletes megoldást a korpásodástól szenvedőknek!

TEVA www.revalid.hu **Superbrands**

A Revalid® kapszula gyógyszernek nem minősülő gyógyhatású készítmény.

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

Ápolat lábak

Ahogy a jó idő közeleg, egyre inkább nekivetkőzünk. A csizma és a bakancs helyett előkerülnek a nyitott orrú cipők, majd a szandálok is. Így nem lehet tovább rejtegetni a láb gombát, de jobb is, ha nem hanyagoljuk el ezt a problémát. A gombás elváltozás magától nem gyógyul meg, kezeletlenül elterjedhet, súlyosabbá válhat, ráadásul másokat is megfertőzhetünk vele.

Bár a gomba különböző fajtái a legkülönbözőbb testtájakon felbukkanhatnak, leggyakrabban a lábujjak között és a lábujjkörmökön jelentkezik a fertőzés. A kórokozók kedvelik a meleg, nedves környezetet, így különösen veszélyeztetettek azok, akik uszodában, konditeremben közös zuhanyozókat használnak, törülköző leterítése nélkül szaunáznak vagy padlószőnyegen, szállodai szobában mezítláb járnak. A már fertőzött családtagok átvihetik a kórokozókat az otthoni környezetbe is, a spórák megtelepedhetnek szőnyegpadlóban, a törülközőkben, a kádban, a zoknikban, a papucskban, zárt cipőkben.

Egyes becslések szerint minden harmadik felnőtt láb- és minden tizedik felnőtt körömgombában szenved. A sérült immunrendszerű emberek és a cukorbetegség fokozottan érzékenyek a fertőzésekre. A kórokozók a párás környezetben felázott hámrétegen könnyen megtelepsznek, ezért az izzadás lábúaknak jobban kell figyelniük a hatékony védekezésre. A bőrgomba általában kör alakú, hámló, viszkető foltokat okoz. A hosszú ideig nem kezelt fertőzés átterjedhet a láb hátra, a talp felületére, és megbetegítheti a körömlémez is. Makacs körömgomba esetén a körömlémez fénytelené, töredezetté válik, később a sárgásbarnán elszíneződhet.

Nemcsak a lábon, hanem a kézen, a kézkörmökön is kialakulhat ez a probléma. A látszólag ártalmatlan fertőzés önmagától sosem múlik el, de kezdeti stádiumban általában még könnyen megbirkózhatunk vele. Helyi kezelésére alkalmas gyógyszerek a patikákban recept nélkül megvásárolhatók. Számtalan kiváló oldatot, spray-t és krémet használhatunk, amelyek néhány hét alatt megszüntetik a problémát. Természetesen a fertőzés



helyétől, súlyosságától és kiterjedésétől függ az, hogy elegendő-e a helyi kezelés, vagy belsőleg alkalmazott gombaellenes készítményre, esetleg a kétféle gyógykezelési mód kombinációjára van szükség. Ha a helyi kezelés nem hozza meg a kívánt eredményt, érdemes bőrgyógyászhoz fordulni, aki megfelelő gyógymóddal legtöbbször meg tudja szüntetni a bajt.

Kovács Otília manikűrös-pedikűrös azt ajánlja, hogy megelőzőképpen mindig viseljünk papucsot hotelszobákban, uszodában, szaunában és konditermek zuhanyzóiban.

– A szép, ápolat köröm alapja a gondos manikűrözés és a lehető legnagyobb higiénia. Fürdés után gondosan töröljük szárazra a lábfejet, különösen az ujjak közötti bőrfelületre fordítsunk nagy figyelmet. Ne osztozzunk a körömvágó ollón, reszelőn senkivel, még családon belül is csak gondos fertőtlenítés után használjuk egymás után a manikűrkészletet – figyelmeztet a szakember. – Bármilyen sérüléstől a gomba könnyebben beférkőzhet a köröm alá. A gombás körmök nem is lakkozzuk, hiszen az elsődleges feladat ilyenkor a probléma elmulasztása. Műkörmök esetében külön oda kell figyelni, mert a házilag vagy helytelenül felhelyezett körömnél nagyobb a veszélye a kórokozók elszaporodásának. Fertőzött körömről nem szabad műkörmöt készíteni – ajánlja Kovács Otília, aki azt javasolja, hogy nappalra hintőporral ápoljuk a lábfejet, akár hűsítő folyékony púderrel, amely segít szárazon tartani a lábat.

MÁRTON ANITA ■

A Gyógyhír Könyvesbolt ajánlja:

- ➔ Ann Gadd: **Mit üzen a lábad? A talp a lélek tükre**
- ➔ Dr. Jürgen Fischer: **100 jó ötlet gerincpanaszokkal küszködőknek**
- ➔ Prof. Dr. Daróczy Judit: **A bőr ápolása, betegségei, kezelési tanácsok**

www.gyogyhironline.hu

☎ 06-1-210-50-31

Jó tanácsok

- ✓ Akinek hajlama van a megbetegedésre, annak megelőzőként ajánlatos uszodalátogatás után gombaellenes spray-t használnia.
- ✓ Naponta váltunk zoknit, és ne egy cipőt hordjunk heteken át, váltogassuk, szellőztessük őket.
- ✓ Otthoni viseletnek legjobb a láb egészségét megőrző, a kellő pontokon megfelelő támasztást adó, a talp és a láb izmait megmozgató, egyben pihentető gyógypapucsot választani (például: dr. Batz, Berkemann, Scholl).
- ✓ Figyeljünk oda a bőrkeményedésekre, mert a megvastagodott, élettelen bőr merevvé válik, és könnyen berepedezhet. A fájdalmas, érdes rések szabad utat engednek a kórokozók számára.

Kinek ajánlható a küzdősport?

Gyógyhír
KLINIKA Az edző válaszol

Férjem régóta szeretné, hogy a hétéves kisfiunk valamilyen küzdősportot üzzön. Én nagyon féltém őt, mert vékony csontú, törékeny kisgyerek, a korcsoportjához képest meglehetősen kisebb. Most 106 cm és 18 kiló. Véleménye szerint egy ilyen alkutú fiú is foglalkozhat küzdősporttal? Nem lesz baja? Olvastam a Gyógyhír magazinban, hogy Ön judomester. Milyen küzdősportot ajánlana nekünk? Válaszát várja egy aggódó anyuka.

A kisfiúnak feltétlen javaslom a küzdősportot. Jótékony hatásait hosszasan tudnám sorolni. A tradicionális küzdősportokat javaslom elsősorban, alapozásként, és ha később



gyermeké váltani szeretne, ebből könnyedén megteheti, esetleg specializálódhat valamely más harcművészeti ág felé. Gondolok itt tradicionális karate irányzatokra vagy judóra.

A judo mozgásanyaga – kiegészítő mozgásanyagával együtt – alkalmas arra, hogy olyan

fizikai állapotot, mozgáskultúrát alakítson ki, és olyan belső tartást adjon, amellyel bármelyik sportág alapozhat fiúknál, lányoknál egyaránt. Emellett a gyermekeknek olyan életformát, gondolkodásmódot biztosít, amelyet egy életen át hasznosíthatnak. A küzdősportok nevelési értéke, lehetőségei nagyobbak a hagyományos sportágak tananyagai által nyújtott lehetőségeknél.

Ha elkezd küzdősportokkal foglalkozni, meglátja, kisfia nagyon hamar elkezd majd erősödni. Mozgáskoordinációja látványosan javulni fog. A judo tanulása során megtanul esni, lényegesen kisebb lesz az esély valamely iskolai baleset elszenvedésére. Önbizalma a szó legjobb értelmében nőni fog. A sporttevékenység során a cselekvés több célt szolgál egyszerre: az önértékelés javulása mellett a jó teljesítményt a külső környezet is elismerően értékeli. Már a kezdeti időszakban ez az elismerés megtestesülhet az överszövő vizsgák során elért eredményekben.

Ilyés Gyula

személyi edző
E-mail: gyula.ilyes@freemail.hu
Telefon: 20/9287-390



Megszabadultam a fájdalomtól!

Az Aflamin® krém hatásos fájdalomcsillapító és gyulladáscsökkentő készítmény.

Az Aflamin® krém alkalmazási területei:

- ▶ derékfájás, hátfájás
- ▶ in, inszalag, izom és ízületi sérülések



Azok számára, akiknek a gyógyszer használatát orvos ajánlotta.

Almiral

RICHTER GEDDON

1103 Budapest, Gyömrői út 19-21. Tel.: 505-7032

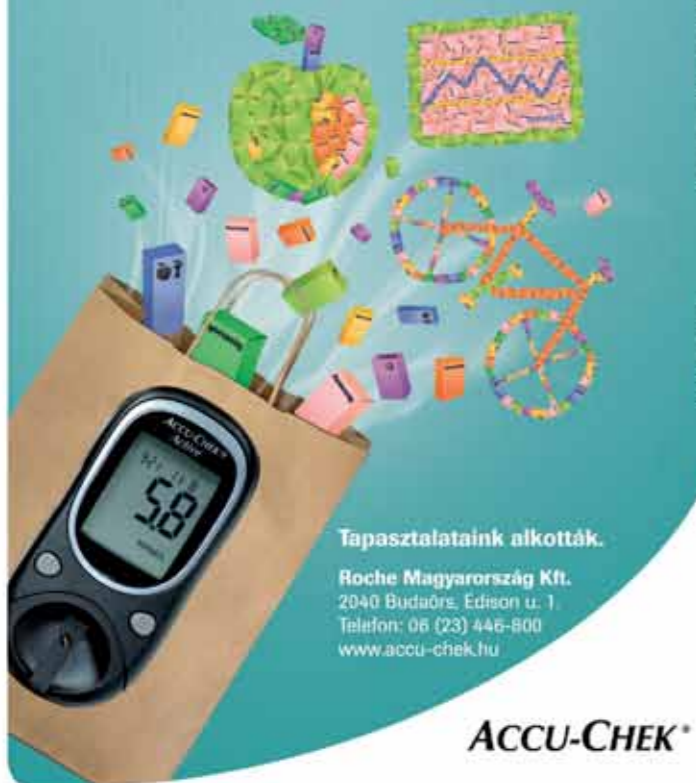
A kockázatokról és mellékhatásokról olvassa el a betegtájékoztatót, vagy kérdezze meg kezelőorvosát, gyógyszerészét!

Valóban pontos vércukorértékeket akar?

Válassza a megbízható Accu-Chek® Active vércukormérőt!

- Pontos eredmény (a korrekciós - faktornak köszönhetően)
- Étkezés előtti és utáni vércukorértékek megjelölése
- Vércukor-önellenőrzést segítő betegprogram: 360° View Átfogó Vércukorszint-értékelő Rendszer

Bővebb infó és letölthető betegprogram:
www.vercukormeres.hu
06 80 200-694



Tapasztalataink alkották.

Roche Magyarország Kft.
2040 Budaörs, Edison u. 1.
Telefon: 06 (23) 446-800
www.accu-chek.hu

ACCU-CHEK®

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

Mérjük otthon is vércukorszintet!

A diabétesz, más néven cukorbetegség a jóléti társadalmak többségében népbetegségnek számít. Szakértők szerint az érintettek száma a jövőben világszerte még tovább emelkedik. A betegség jól karbantartható, de gyógyíthatatlan, ami azt jelenti, hogy a diabéteszes egy életen keresztül gyógyszerelésre, diétára szorul. A cukorbetegség száma csökkenthető, ennek egyetlen hatékony módja a megelőzés.

Orvosi szempontból kétfajta diabéteszt különböztetnek meg: az 1-es típusú diabéteszt, amely fiatal korban fellépő és általában erős örökletes tényezők által támogatott betegség. Megjelenésének konkrét okát még ma sem ismerik az orvosok, noha vannak olyan tudományos kutatások, amelyek eredményei alapján esetleg valamely vírusfertőzésre mint szóba jöhető okozóra gyanakodnak, mások viszont inkább autoimmun folyamatokat vagy éppen mindkettőt sejtik a háttérben. Mivel a beteg hasnyálmirigye egyáltalán nem termel inzulint, ami a cukrot lebontaná, így szervezete képtelen eljuttatni a sejtjeibe az életfontosságú cukrot, ami a vérben halmozódik fel. Éppen ezért a betegség kezeléséhez feltétlenül szükséges az élethosszig tartó, folyamatos inzulinadagolás. Ezzel szemben a 2-es típusú diabétesz korántsem örökletes, sokkal inkább szerzett betegség, amelynek okozója az egészségtelen táplálkozás és életmód, a túlsúly, az inaktív, mozgásszegény életvitel. Természetesen, mint hajlamosító tényező ebben az esetben sem zárható ki a betegség családi halmozódása, mint kockázatot fokozó tényező. Egyes orvosok szerint ez a diabéteszfajta nem is tekinthető valódi betegségnek, inkább egyfajta egészségi állapot kifejeződése.

Az elhízás fokozott kockázat

A 2-es típusú, régebben időskori diabéteszként emlegetett, de ma már a fiatalok körében is mind gyakrabban előforduló betegség kialakulásában



A természet patikájából

A diabétesz tünetei, illetve szövődményeinek kockázata gyógynövények és különböző táplálékkiegészítők segítségével is csökkenthető. Ilyen például a szénhidrátok felszívódását lassító gyógyteakeverék. Jó hatású lehet a fekete áfonya, a kapor vagy a kecskeruta. Az alapbetegség által kiváltott különféle húgyúti fertőzésekre hatásos ellenszer lehet a gyulladáscsökkentő és fertőtlenítő hatású medveszőlő, kamilla vagy tőzegáfonya.



döntő szerepe van az életkor mellett a magas vérnyomásnak, a szervezet alacsony cukortűrő képességének, a normál értéknél magasabb triglicerid- és a káros koleszterinszintnek, bizonyos esetekben a terhességnek és számos egészségkárosító életmódbeli jellemzőnek. Ezek az egészségtelen, szénhidrátokban, zsírokban, cukrokban gazdag, de rostokban, gyümölcsökben, zöldségekben szegény étrend, illetve az emiatt kialakult elhízás. Különösen veszélyeztetettek azok, akiknél úgynevezett hasi elhízás mutatkozik.

A tartósan magas vércukorszint révén a kezeletlen, illetve rosszul beállított diabéteszes betegnél hosszú távon súlyos szövődmények alakulnak ki: szív- és érrendszeri betegségek, veseproblémák, szemkárosodás, vakság, idegrendszeri elváltozások. A végtagok érzékszerve pedig olykor amputációt tesz szükségessé.

Fontos a rendszeres kontroll

Mivel a 2-es típusú diabétesz meglehetősen alattomos kór, és némelyeknél akár éveken keresztül is rejtve maradhat, feltétlenül szükségesek a bizonyos időközönként elvégzett szűrő- és laborvizsgálatok, különösen a több kockázattal is rendelkező személyeknél. A cukorbetegség tünetei kezdetben enyhék, és előfordul, hogy csak évek múlva jelentkeznek intenzívebben. Azoknak, akik makacs túlsúllyal rendelkeznek, és fogyási kísérleteik rendre kudarcot vallanak, különösen figyelniük kell a figyelmeztető jelekre. A betegség első jelzései megtévesztőek lehetnek, és csupán átmeneti kellemetlenségként értékelhetők. Ilyenek a makacs és folyton visszatérő szomjúságérzet és az ezzel járó gyakori vizelet. Időnként előfordulhat a homályos látás, a lassan gyógyuló kisebb sérülések, sebek, a korábban gyakoribb megjelenő különféle fertőzések. A felborult szénhidrát-egyensúly legyengíti az immunrendszert, ezért támadhatnak eredményesebben a kórokozók. Különösen jellemzők a különféle hólyag- és húgyúti fertőzések vagy a belső nemi szervek gyulladáscsökkentő tünetei. Egy-egy betegnél további panaszként jelentkeznek bizonyos bőrelváltozások, különösen a nyakon vagy a testhajlatokban.

Az orvos által már diagnosztizált 2-es típusú diabétesz sokaknál diétával, gyökeres életmódváltással, intenzív és rendszeres testmozgással még megállítható folyamat, de vannak, akiknél vércukorszintjük egészséges szinten való tartását már csak gyógyszeres kezeléssel lehet elérni. A komplex terápiának szerves része a diéta betartása és az élet-

módváltás is. Ezeknél a betegeknél feltétlenül szükség van a folyamatos és rendszeres orvosi kontrollra, a vércukorszint és egyéb paraméterek laboratóriumi vizsgálata mellett a rendszeres vérnyomásmérésre, a láb- és szemvizsgálatra. Az orvosi felügyelet mellett a diabéteszes betegnél ajánlott a folyamatos otthoni kontroll is. Ehhez ma már minden patikában elérhető a könnyen és egyszerűen használható vérnyomás- és vércukorszintmérő készülékek, esetleg kiegészítve koleszterinszint-mérővel.

LÓRÁNTH IDA ■

VEP készülék

Potencia versenytárs nélkül

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

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

1094 Budapest, Páva utca 26. II/5. **06-1-216-8428**

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

EGYSZERŰEN VISSZAÁLLÍTHATÓ A MEGFELELŐ SZEKUALIS ÉLET

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

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

MSZ EN ISO 13485 CE 1011

**További információ: 1094 Budapest, Páva utca 26. II/5.
Telefon: 06-1-476-0487, www.vep-keszulek.hu**

Fogászati szűrés



A tavaszi megújulás jegyében április 30-án újabb fogászati szűrőnapot rendeznek Budapesten a Prefog program keretein belül, ahova szeretettel várnak minden érdeklődőt. A vizsgálatokat egy állapotfelméréssel kezdik, mely indokolt esetben egy röntgenvizsgálatot is magában foglal. Ezt követi egy rutinvizsgálat, amely során a páciensek személyre szabott prevenció tanácsokat kapnak a korszerű szájpótlásról a program szakértőitől. Akik szeretnék amalgtöméseiket kicseréltetni esztétikusabb, fehér kompozit tömésre, azoknak felveszik az adatait, és telefonon egyeztetnek egy megfelelő időpontot a cserére. A program célja, hogy felhívják a felnőttek figyelmét a rendszeres fogmosás és a fogászati szűrővizsgálatok fontosságára, továbbá, hogy a gyermekek megbarátkozzanak a fogászati rendelővel és szűréssel. A programra a várandós kismamákat is várják, akiknek az ingyenes szűrőnap kiváló lehetőség a terhesség alatti fogászati szűrés megajátására.

További információ a www.prefog.info honlapon.

Felesleges és veszélyes!

A Hamisítás Elleni Nemzeti Testület (HENT) márciusi hírlevele beszámolt arról, hogy a Japánt sújtó, nukleáris veszélyeztetet okozó földrendezés és szökőár után nemcsak hazánkban, de az Egyesült Államokban is jelentősen megugrott a radioaktív sugárzás káros hatásai ellen javasolt kálium-jodid tartalmú gyógyszerek iránti kereslet. Ezzel párhuzamosan az amerikai piacon felbukkantak hamis termékek is. Ezért az Amerikai Gyógyszer- és Élelmiszerügyi Hatóság (FDA) a napokban figyelmeztetést adott ki, amelyben óva inti az amerikai fogyasztókat attól, hogy bizonytalan forrásból származó készítményeket vásároljanak és fogyasszanak a sugárzás veszélyeitől való félelmükben. Az FDA hangsúlyozza, nincsen szükség arra sem, hogy az állampolgárok olyan jódtartalmú készítményeket szedjenek, amelyek már indokolatlan fogyasztása is komoly egészségügyi kockázatokkal járhat. (Az a tanács Magyarországra is érvényes!) Roger Bate, az American Enterprise Institute nemzetközi szinten elismert gyógyszerhamisítás elleni szakértője szerint sajnos jellemző, hogy a hasonló veszélyeztetekben az emberek aggodalmát megpróbálják kihasználni a hamisítók és illegális kereskedők.



Szemvédő tippek

Az évek számának növekedésével előbb-utóbb szinte mindenkinél eljön az a pillanat, amikor romlik a látása, és szemorvoshoz kell fordulnia. Negyven év felett mindenkinek ajánlott évente egyszer elmenni szemészeti szűrésre, így megelőzhető a súlyos látáskárosodáshoz vezető időskori szemproblémák.

Bár szemüveget csináltatni nem olcsó mulatság, a szükségesnél gyengébb dioptriától azonban hamarabb elfárad a szemünk, ráadásul rosszul látjuk, amit nézünk. Ez jelentősen rontja az életminőséget. A látásélesség vizsgálatával követhető, romlott-e a szemünk, szükség van-e erősebb szemüvegre. Emellett a szemorvos ellenőrzi a szemnyomást, elvégzi a szürkehályogszűrést, megtekinti a szemfenéket látható erek és az éleslátásért felelős terület, a sárgafolt állapotát.

A magas szemnyomás látáskárosodáshoz vezet, ez a zöldhályog, más néven glaukóma. A szem belsejében megnövekedett nyomás véglegesen és visszafordíthatatlanul károsítja a látóideget. Kezdetben a betegség

nehezen felismerhető, hiszen rendszerint tünetmentes. A korán felfedezett magas szemnyomás jól kezelhető, terápia nélkül azonban vakvághoz vezethet.

A szürkehályog a szemlencse elhomályosodásával jár elváltozás. Fokozatosan alakul ki, a beteg legfeljebb azt észleli, hogy egyre szintelenebb, ködösebb lesz a világ. Ma már nem kell arra várnunk, hogy a hályog „beérjen”, műtéttel ez a panasz jó eredménnyel gyógyítható.

A szemfenék vizsgálata támpontot ad a szervezet ereinek megtelítéséhez, az érrelmeszesedés fokának felméréséhez. Különösen fontos ez a cukorbeteg esetében, ugyanis a diabétesz egyik szövődménye lehet a látás súlyos megromlása. A szemfenék másik



fontos területe a makulának nevezett sárgafolt, a szem éleslátásért felelős területe. Ha ezen a területen alakul ki valamilyen elváltozás, a beteg azt észleli, hogy pont azt nem látja, amit néz, mert a látómező közepén egy homályos folt takarja el az ismerős arcot, elvesznek a fontos részletek, olvasáskor a sorok eltorzulnak, és nehéz kibetűzni a szöveget. A makuladegeneráció a 65 éven felüli lakosság súlyos látásromlásának vezető oka lett, amelynek vakvághoz is vezethet. Az idejében kiszűrt elváltozás gyógymódja ma még nem ismert, a kezelés célja a látás minőségének megőrzése, a további romlás elkerülése. Ebben segíthet a luteinben, zeaxantinban, antioxidánsokban, A- és E-vitaminban gazdag étrend is.

K. É. ■

elmex SENSITIVE PLUS

KIEMELKEDŐ VÉDELEM AZ ÉRZÉKENY FOGAK SZÁMÁRA



- 1. PLUSZ:** a kiemelkedő hatékonyságú aminfluorid hatóanyag védőréteget képez a fogfelszínen a fognyak szuvasodása ellen.
- 2. PLUSZ:** tartós használat esetén speciális összetevői védelmet biztosítanak a fognyaki érzékenység ellen.
- 3. PLUSZ:** kíméletes tisztítást biztosít a szabadonálló fognyak számára, és véd a kopástól.

elmex ÉS FOGAINK EGY ÉLETEN ÁT MEGTARTHATÓK.



Superbrásds TEVA

Ha látni szeretné a részleteket...

Mindannyian nagyon értékesnek tartjuk szemünk épségét, de mit teszünk érte, hogy megőrizzük?

Sokan gondoljuk, hogy a szembetegségek csak másokat érintenek, és csak időskorban jelentkezhetnek. Életkorunkat ugyan nem befolyásolhatjuk, de számos káros hatást kivédhetünk, megelőzhetünk. A túzó napsütés, a rossz megvilágítás, a számítógép használata, mind-mind igénybe veszi szemünket. Felgyorsíthatja a látás romlását, a sárgafolt károsodását és a szürkehályog kialakulását, melyek az idős kor leggyakoribb szembetegségei. Ha a szabadban viseljük napszemüvegünket, egészségesen táplálkozunk, és esetleges szemészeti panaszainkkal mihamarabb orvoshoz fordulunk, akkor már sokat tettünk szemünk épségéért.

A lutein és a zeaxantin a retina és a szemlencse összetevő anyagai, melyek segítik a szem védelmét az erős fény sugárzás káros hatásaival szemben, és a sárgafolt pigmentátlóságának javulását. Ezek az anyagok a természetben is megtalálhatók (pl.: paradicsom, paraj, sütőtök, cékla, sárgabarack). Antioxidánsok és nyomelemek bevitelével is csökkenthető a makula degeneráció okozta súlyos látásromlás kockázata.



A feketefőnya erős antioxidáns hatású, sok vitamint, valamint vitaminokat (A, D és C) is tartalmaz, melyek szintén segítik a káros UV-sugarak elleni védekezést, és a retina normál működését.

Ha még többet szeretnénk tenni, akkor szemészeti célra kifejlesztett étrend-kiegészítővel is segíthetünk megőrizni szemünk egészségét, és megelőzni az időskori szembetegségeket.



A Vitalia Oculo plus kapszula természetes összetevői segítik a látóképesség megőrzését és szem egészségének fenntartását. A **lutein** és a **zeaxantin** támogatja a szem védelmét a káros környezeti hatásokkal szemben, és megelőzheti az időskori szembetegségeket, illetve azok állapotának romlását. A **feketeafőnya** kivonata antioxidáns hatású, jótékony a szem hajszálereire és a retinára.



RICHTER GEDEON
1103 Budapest, Győmői út 19-21.
Tel.: +361-505-7032

A Vitalia Oculo plus kapszula kizárólag felnőttek részére ajánlott étrend-kiegészítő készítmény. Az étrend-kiegészítő nem helyettesíti a vegyes étrendet és az egészséges életmódot.

Reggel sem mérge: a retek

Egész évben megtaláljuk a piacon a retek valamelyik fajtáját, mégis örömmel fedezzük fel tavasszal a friss hónapos retek zsenge, piros gumóját. A húsvéti tájról sem hiányozhatnak a sonka és főtt tojás mellé kínált retekszeletek.

Táplálkozási szempontból a retek C-vitamin-tartalma a legértékesebb. Emellett B1-vitamin, folsav, kálium, kisebb mennyiségben foszfor, kalcium, magnézium található a gumókban. Csípős ízét a kéntartalmú allyl- és butyl-mustárolaj okozza. Méregtelenítő, epehajtó tulajdonságának köszönhetően ideális étel tavasszal, mert segít megtisztítani a szervezetet a téli, zsírosabb étrend salakanyagaitól. A népi hagyományt, miszerint „reggel mérge, délben étke, este orvosság” – nem kell szórakozni, reggel sem mérge, csak nem ajánlott éhgyomorra fogyasztani.

A retek alakja lehet hosszúka vagy gömbölyű, színe pedig piros, fehér és fekete. Különböző fajtái – hónapos, nyári és téli retek – egész évben fogyaszthatók. Elsősorban nyersen, szendvicsre fektetve kínáljuk, de főszelettel, friss zöldségfélékkel összekeverve, olíva- vagy tökmagolajjal meglocsolva salátaként is finom.

A hosszúka, fehér jégcsapretek a japán konyha kedvelt zöldségféléje. Felszeletelve levesben főzve, vagy rizzsel együtt párolva ize a zsenge karalábéra emlékeztet.

A piacon még megtaláljuk a téli retek is. A fekete gumó kincset rejt, ugyanis antibiotikus hatású rafinint tartalmaz benne. Régen, az antibiotikumok feltalálása előtt sült retekkel, illetve feketeretekkel kúrálták a tüdőbajt és a szamárköhögést. Nedve ugyanis nyákolódó és köptető hatású.

Köhögést csillapítására kétféleképpen használható:

- A nyers gumót megtisztítjuk, lereszeljük, és mézzel összekeverjük. Állni hagyjuk, míg levet ereszt, majd naponta 3 x 1-2 kiskanállal fogyasztunk belőle.
- Egy nagyobb feketereket belsejét kivájjuk, és az üregbe mézet töltünk. Rövid időn belül a méz kioldja a retek levét, ezt egész napra elosztva kikanalazzuk. Kiváló hatású!

A feketereket nyersen fogyasztva jót tesz a májműködésnek, csökkenti az epeköképződést, felhasználható az epebántalmak, epeúti pangás kezelésére. Kedvezően hat a bélműködésre, ezért fogyókúrázóknak is ajánlható.

K. É. ■

Tipp

Sokan sózzák, pedig a retek anélkül is finom. Ráadásul a só kioldja az értékes anyagok egy részét, ezek így kárba vesznek.



Kézen fogva

ljesztő, amikor azzal kell szembesülnünk, hogy idősödő hozzátartozónk feledékenység nem csupán szórakozottságának eredménye, hanem egy betegségnek a tünete. Az Alzheimer-kór az életkor növekedésével bekövetkező szellemi hanyatlás, amely az orvostudomány jelenlegi ismeretei szerint nem gyógyítható, de megfelelő terápiával a betegség előrehaladása (progressziója) lassítható.

Magyarországon 150 000-200 000-re becsülik az Alzheimer-betegek számát. A bizonytalanság abból adódik, hogy kevesen figyelnek fel a korai tünetekre, és jutnak el a diagnózist megállapító szakorvoshoz, így sokáig rejtve marad, hány embert érint valójában az Alzheimer-kór. Pedig az időnek óriási szerepe van abban, hogy korszerű gyógyszeres kezeléssel és értő gondozással a szellemi hanyatlás folyamatát lassítani lehessen. Ebben segít a *300 jó tanács Alzheimer-kórral élőknek és gondozóiknak* című könyv. A szerzők, Patricia Callone, Connie Kudlacek, Barbara Vasiloff, Jonaan Manternach, Roger Brumback közérthető, hét-

köznap nyelvű lefordított hasznos tanácsokkal segítenek eligazodni a betegség útvesztőjében. Kézen fogják az olvasót, és végigvezetik az Alzheimer-kór enyhe, középsúlyos és súlyos stádiumán. Elmondják, mikor mi történik a beteg agyában, miért hanyatlanak egyes képességei, miközben felhívják a figyelmet arra, miként lehet minél tovább megtartani a még meglévő készségeit. Sok hasznos tanácsot kapunk az értő gondoskodáshoz, ami megkönnyíti mind a beteg, mind a gondozó hétköznapjait, hatékonyabbá teszi az ápolás folyamatát, és segít abban, hogy a végsőig megőrizzük a beteg méltóságát. Mert lehet, hogy a gondozásra szoruló ember emlékei elvesznek, de szeretet adni és elfogadni akkor is tud, amikor már nem ismeri meg hozzátartozóját.

A könyv értékét növeli, hogy ismerteti a hazánkban működő segítő szervezetek, intézmények tevékenységét, elérhetőségét. Hasznos olvasmányt kínál azoknak, akiknek családjában van Alzheimer-kóros beteg, és azoknak is, akiknek van idős hozzátartozójuk, mert korábban felfigyelhetnek a betegség korai jeleire. De a kötet szakmai lektora, dr. Pákási Magdolna, a Szegedi Tudományegyetem Általános Orvostudományi Kar, Pszichiátriai Klinika, Alzheimer-kór Kutatócsoport tudományos főmunkatársa a betegek gondozásával foglalkozó orvosoknak, pszichiátereknek és neurológusoknak is ajánlja, mert megkönnyíti a mindennapi munkát, és hasznos segítséget nyújt a betegek, illetve a hozzátartozók tájékoztatásához.

KOLIMÁR ÉVA ■

Előzze meg a gyomorégést!

1 tableta Quamatel® MINI étkezés előtt 1 órával bevéve segíti megelőzni a gyomorégést és a gyomorsav termelődését.

Quamatel® Mini Védelem a gyomornak.
Famotidinnel tartalmú gyógyszer. Vény nélkül kapható a patikákból!

RICHTER GEDEON 1103 Budapest, Gyömrői út 19-21. • Tel.: 505-7032

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

RENDELJEN ÖN IS A Gyógyhír KÖNYVESBOLTBÓL!

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

ÚJDOSSÁGOK

Maria Treben: **Egészség Isten patikájából** 2495 Ft

Viktor Korjakin: **Megelőzés vagy gyógyítás? – Az egészséges test I.** 2229 Ft

Callone, Kudlacek, Vasiloff, Manternach, Brumback: **300 jó tanács Alzheimer-kórral élőknek és gondozóiknak** 2990 Ft

Vicky Lansky: **Szülők lettünk!** 2498 Ft

Michèle Boiron, Alan Payre-Ficot: **Homeopátia a mindennapi gyakorlatban** 2980 Ft

Dr. Baranyi Éva, Dr. Winkler Gábor: **A nő és a cukorbetegség** 2800 Ft

Szöke Krisztina: **Tej-, tojás- és szójamentes ételek receptes könyve** 2200 Ft

Dr. Döbrönte Zoltán: **Epebetegek kézikönyve** 1980 Ft

Dr. Rigó János, Gyurcsáné Kondrát Ilona: **Az egészséges fogyókúra** 1260 Ft

Béres József: **Szép magyar ének** 4800 Ft

A HÓNAP KÖNYVE

Paul Gayler: **Szívbarát receptek** ~~3290 Ft~~ 2960 Ft

Ez a könyv a mai világunkba illeszthető egészséges táplálkozással foglalkozik. A szívbarát receptek c. könyv alapján, olyan ételek készíthetők el amit a szerzők ötlet dúsán, jó érzékkel és kellő gondossággal állítottak össze mindazoknak akiknek erre szükségük van.

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 egyeztetés követően – személyesen is átvetheti 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, kérjük, ezt telefonon előre jelezni szíveskedjen!

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

www.gyogyhironline.hu

Márciusi rejtvényünk a következő kérdésre adott választ: Hogyan hat a bőr kiszáradása ellen a Decubal termékcsalád? A megfejtés: Pótolja a hiányzó lipideket. Az Actavis értékes ajándécsomagját nyerte: Simon Csilla, Budapest. Gratulálunk!



Bilobil Aktiv.
Aktív fejben
+ Aktív testben

				MI A BI-LOBIL AKTÍV KÉT FŐ ÖSSZETEVŐJE? A VÁLASZ 1. RÉSE		LENGYEL KIRÁLY MÜNYELV		MAI KLÓRSÁV SOJA		SZÖVÉG-ZÓDÉS ÁRASZT		BANÁN-HEJ!		MAGUNK TÖRPE TERMETŰ		BÖRTÖN-ÖR
				OTT A MÉLYBEN KOMPÁNIA								JÁROM NÁLA LEJJEBB HELYEZ				B
												ÚT FA-SORRAL				
BÁRDOLATLAN		KERESZ-TÜLMEGY KÉPKERET		... EST OMEN DÜRVA POSZTÓ		DUNA-KESZI RÉSZE		ÍR SZERVEZET AZT KÖVETVE		FÉRFINEV AZ ÍJ HURJA						
						ÁKOS, BECÉZVE		VOITH ...; SZIN. NŐ DTÜLI KÖZSÉG		TAVASZI HÓNAP. RÖVIDEN 1/2 ADAGI						KOCSMAI HELYSÉG
MUTATÓ-SZÓ				KIS TERITŐ						GAZLÓ-MADÁR AZONOS BETŰK						GYÓGY-KENŐCS
GERMÁN NYELV				MINTA-DARABI						NEMLE-GES KÉRDŐ-SZÓCSKA						
				FAFAJ												
				RÓMAI 10-ES												
A VÁLASZ 2. RÉSE																BÜNTE-TÉST RASZAB

E havi rejtvényünk a következő kérdésre ad választ: Mi a Bilobil Aktiv két fő összetevője? A helyes megfejtők között a TEVA Magyarország Zrt. értékes ajándécsomagját sorsoljuk ki. Kérjük, a megfejtéseket 2011. április 22-ig küldjék el a kiadóba nyílt postai levelezőlapra vagy e-mailben. (Kérjük, e-mailjünkben is tüntessék fel postai címüket!)

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

Tölts ki a hálózatot úgy, hogy minden sorban és oszlopban, valamint a 3x3-as mezőkben az 1 és 9 közötti számok csak egyszer szerepeljenek! Megfejtésként a színnel jelölt négyzetekben levő számokat – oszloponként balról jobbra haladva – kell beküldenie, ha részt kíván venni a pályázaton. A helyes megfejtők között a TEVA Magyarország Zrt. értékes ajándécsomagját sorsoljuk ki. Kérjük, a megfejtéseket 2011. április 22-ig küldjék el a kiadóba nyílt postai levelezőlapra vagy e-mailben. (Kérjük, e-mailjünkben is tüntessék fel postai címüket!)

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

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



Silegon a természetes méregtelenítő

SASSZEM® LÉZERKEZELÉS:

a végleges megoldás!

SEMMI SZEMÜVEG VAGY KONKATLENCSE NELKÜL SAJNOS SOKAN NEM LÁTUNK ÉLESEN, AMI RENDKÍVÜL KÉNYELMETLENÉ TESZI A MINDENNAPJAINKAT. CIKKÜNKBEN A LEGJÓBB MEGOLDASSAL, A LÉZERKEZÉSELLEL KAPCSOLATOS LEGGYAKORIBB KÉRDÉSEKET VÁLASZOLJUK MEG.

Kiknek nyújt segítséget a lézeres szemkezelés?

18 és 65 év közötti 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 győződünk meg.

Hogyan történik maga a kezelés?

Emberi kéz érintése nélkül, egy számítógép által vezérelt lézer megfelelően megváltoztatja a szaruhártya felszínét. Az eljárás biztonságosságát jól mutatja, hogy a világon eddig több mint **10 millió sikeres lézerekkel** 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 Saszem-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 utána számolnak az éves szemüveg-, illetve kontaktlencse-költségeiknek, nem tartják drágának az eljárást. A kezelés díja szemenként **134 000 Ft**, de részletfizetésre is van lehetőség, ennek díja mindössze havi 9 999 Ft 11 hónapon keresztül, 45 000 Ft-os kezdődíjjal. 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 megítéles 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 „Saszemmel” vezetni”. A táblázatban megadott tájékoztató jellegű látásélességi adatok 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 eredményei alapján kaphat.

Mit jelent az orvosi garancia ebben az esetben?

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

SASSZEM® LÉZERKEZELÉS
ORVOSI GARANCIÁVAL

INGYENES VIZSGÁLATI KÁRTYA

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



GYH-11-4

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

ORIMAG-gal napi néhány perc alatt

Merjen FOGYNI a füle segítségével!

Egyszerű, tudományos és tartósan hatékony módszer.



Ha mindent megpróbált és sosem sikerült lefogynia vagy alakját megőriznie, ne adja fel a reményt ...Tegyen még egy, talán utolsó próbát! Ehhez nincs szüksége erős akaratra, sem szigorú diétára vagy erőt próbáló gyakorlatra. Ez lesz az utolsó

harca, hogy megszabaduljon fölös kilóitól és ezáltal újra meglelje jó közérzetét és életörömét!

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

RENDELJE MEG!

9990Ft
+postaköltség (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.

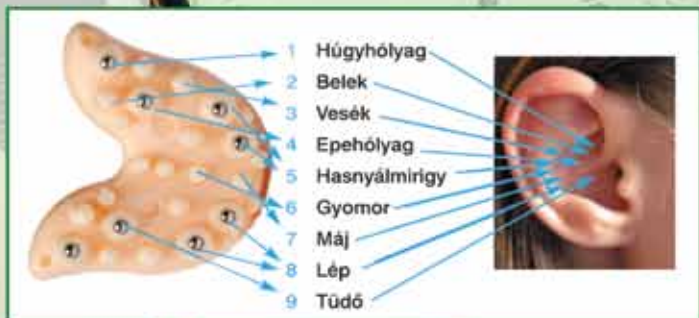
A tényből kiindulva, hogy az emberi fülkagylók belső része nagyon kevésbé tér el egymástól, az Orimag bárki füléhez illeszkedik. Az Orimag különösen alkalmas, ha fontosnak tartja a lapos hasat, a túlsúlyért felelős mérgek kiürítését, az étvágy kontrollját.

Az Orimag egy életen át alkalmazható, tökéletesen élnyühetetlen 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

