

VI. évfolyam 10. szám

2011. október

GYÓGYHÍR

magazin



**Vitaminok
A-tól Q-ig**

Kell a jókedv!
Interjú Kiss Ádámmal

Intim higiénia

Tippek meghűlés ellen

Ezt a Gyógyhír magazint
mi ajándékoztuk Önnek:



A NYUGDÍJASOK ANYAGI BIZTONSÁGA MEGOLDHATÓ! A KULCS: IDŐSKORI ÉLETJÁRADÉK

A rendszerváltás óta rohamosan csökken a nyugdíjak vásárlóértéke. Pedig az idős korúak anyagi biztonsága, a jövedelmi helyzetük jelentős mértékű javítása egyszerű és elérhető közelségben van. A megoldás az idős kori életjáradék. Ezt a szolgáltatást nyújtja a Perfectum Consulting Zrt. Ezzel kapcsolatban kérdeztük Hliniczky Krisztiánt, a cég elnök-vezérigazgatóját.

Mit gondol az életjáradéki piac jelenlegi helyzetéről?

– A pénzügyi válság éveit a szolgáltatási szegmenst is megviselték. A korábban legaktívabb három járadékfolyósító intézmény markánsan visszafogta aktivitását, illetve tevékenységét. Jelenleg kivárára játszanak. Azonban az idős korúaknak – ahogy a társadalom egészének is – szüksége van alternatív bevételi lehetőségekre, olyan plusz jövedelemforrásra, amely rendszeres, és nemcsak a pénzintézeteknek, hanem az ügyfeleknek is előnyös. Ennek az igénynek megfelelően, valamint a piaci pangást kihasználva alapítottuk a Perfectum Consulting Zrt.-t, és alkottuk meg Angelus fantázianevű életjáradéki szolgáltatásainkat.

Ön szerint milyen a jó életjáradék?

– Véleményem szerint az életjáradék akkor éri el célját, ha valóban érezhető, tartós és minőségi javulást hoz az ügyfél, illetve ügyfelek életében. Amelynek segítségével meg tudják valósítani terveiket, elképzeléseiket, és nyugodt, kiegyensúlyozott körülmények között élhetik mindennapjaikat. Meggyőződésem továbbá, hogy az igazi életjáradék rendszeres és értékálló. Sajnos a piaci gyakorlatban kialakult az úgynevezett egyösszegű kifizetés fogalma. Ez azonban csak az első látásra tűnik megfelelő alternatívának, hiszen a kézhez kapott „nagyobb” összeg rendszerint igen hamar

elfogy, így ez nem jelenthet hosszú távon megoldást az adott ügyfél élethelyzetére. Annak, aki mégis ezt a módozatot választja, részben vagy egészben le kell mondania a rendszeres havi járadéki összegről.

Miben más a Perfectum Zrt., mint a többi szolgáltató?

– Nálunk még a legalacsonyabb induló járadéki összeg is minimum 75 000 Ft/hó. Azért döntöttünk e mellett az összeg mellett, mert ma hazánkban több mint másfél-millió idős korúak átlagosan ekkora a nyugdíja. Tehát ha valaki a Perfectum Zrt. járadékát választja, annak valóban megduplázódik a havi jövedelme. A másik fontos különbség, hogy rendhagyó és úttörő módon mi nem veszünk igénybe közvetlen banki finanszírozást. Ennek köszönhetően olyan szolgáltatáscsomagot, valamint szerződést tudunk az igénylőknek ajánlani, amely maximálisan figyelembe veszi az ügyfél igényeit, és tiszteltben tartja a jogait is.

Ha nincs banki finanszírozás, akkor milyen forrásból tudnak biztonságos és rendszeres szolgáltatást nyújtani?

– A járadékszolgáltatáshoz szükséges forrás több részből tevődik össze. Egyrészt a Perfectum Consulting Zrt. saját vagyonából, másrészt a magánbefektetők tőkéjéből finanszírozzuk. Továbbá

zártkörű kötvénykibocsátással is tervezzük biztosítani a folyamatosan növekvő számú ügyfélkör kiszolgálását. Ezekkel az eszközökkel biztonságosan, továbbá a pénzügyintézetektől függetlenül tudunk működni, és nem vagyunk kiszolgáltatva a profitéségnek.

Ön szerint mi az, ami leginkább meglepíti az életjáradéki szolgáltatás értékesítését?

– Legnagyobb gond, hogy az emberek fejében az idős kori életjáradék igénybevétele egyet jelent a lakásuk, házuk, az otthonuk elvesztésével. Pedig ez koránt sincs így. Ügyfeleink a szerződés megkötését követően is a saját otthonukban, a megszokott környezetben élhetik tovább életüket. Semmiről nem kell lemondaniuk, sőt a Perfectum Zrt. vállalja, hogy az ingatlanukat karbantartja, állagukat megőrzi, ezzel is biztosítva, hogy járadékosaink emberhez méltó körülmények között élhessék nyugdíjas éveiket. Az állagmegőrzési programunknak az előbb említettek kívül még két további hozadéka is van. Egyrészt az ügyfeleinknek nem kell tehetetlenül végignézniük, hogy az otthonuk miként pusztul le, vagy válik lakhatatlanná. Másrészt jelentős kiadástól is megkíméljük járadékosainkat, hiszen az értékmegőréssel, karbantartással kapcsolatos költségeket a Perfectum Consulting Zrt. állja.

Hogyan látja az Ön által vezetett cég jövőjét?

– Rövid távú terveink között szerepel, hogy a Perfectum Consulting Zrt. nevét és szolgáltatásait a lehető legszélesebb közönséggel ismertessük meg. Természetesen a mostani több mint száz járadékosunk sorában további nagyszámú igénylőt szeretnénk köszönteni. A következő két évben piacvezetőkké akarunk válni, és nem csupán az ügyfélszámot illetően, hanem a szolgáltatások színvonalának tekintetében is.

NÉVJEGY HLINICZKY KRISZTIÁN

40 éves, nő, 4 gyermek édesapja

KEDVENCEK

...Könyv:
Ungvári Tamás: Az emlékezés enciklopédiája

...Film:
Dr. Zivágó (1965-ös változat)

...Zene:
Kodály: Páva variációk, Al Jarreau-összes

...Hobbi:
A gyermekeim – a velük töltött idő soha nem elég...



„...az életjáradék akkor éri el célját, ha valóban érezhető, tartós és minőségi javulást hoz az ügyfél, illetve ügyfelek életében.”

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 gyógyszertárban, bio- és gyógynövényboltjában ingyenesen jut el az olvasókhöz

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, Nádas u. 6.
Felelős vezető: Lakatos Imre vezérigazgató

A lapban megjelenő hirdetések tartalmáért és helyesírásáért felelősséget nem vállalunk!

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

A Gyógyhír Magazin a MATESZ tagja
HU ISSN 1787-6710



Lapunkat rendszeresen szemlézi
Magyarország legnagyobb médiafigyelője, az



»OBSERVER«

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



Kedves Olvasó!

Kisgyermekes szülők rémálmai közé tartozik, hogy a homokozókban megbúvó számos féreg, vírus, baktérium és gomba megbetegítheti az önfeledten játszó csemétét. A leggondosabb tisztántartás mellett sem lehet kiküszöbölni, hogy állati ürülék, szőr, toll és egyéb, láthatatlan kórokozók kerüljenek a homokba. Míg Németországban évente kötelező a homokozók fertőtlenítése, hazánkban ez a kérdés teljesen szabályozatlan. A Tiszta Homokozóért Alapítványt létrehozók kisgyermekes szülőként szembesültek ezzel a problémával, ezért olyan technológiát kívánnak meghonosítani (www.tisztahomokozoert.hu), amely a homokot, kiszűrve a látható és láthatatlan szennyeződések, hogy a játék ne veszélyt, hanem örömet jelentsen.

St. Lucia

Bilobil®. Keringés mesterfokon!



Szédülésre, fülzúgásra, memóriagondokra

Ötven felett szellemi és fizikai teljesítményünk már nem a régi. A Bilobil® forte 80 mg kapszula azonban enyhíti az agyi keringési zavarok okozta szédülést, fülzúgást, memóriazavarokat, a szorongással kísért hangulati labilitást, lassítja az Alzheimer-kór okozta elbutulás folyamatát, valamint növeli a fájdalommentes járástávolságot!

A Bilobil® Vital kemény kapszula pedig a szellemi hanyatlás, szédülés, fülzúgás, látászavar, indiszponáltság és alvási zavarok kezelésére, valamint a fájdalommentes járástávolság növelésére ajánlott!



www.bilobil.hu

* Dupla hatóanyag-tartalom a Bilobil 40 mg kapszulához képest. ** Tripla hatóanyag-tartalom a Bilobil 40 mg kapszulához képest. A Bilobil® forte 80 mg kapszula és a Bilobil® Vital kemény kapszula vény nélkül is kapható gyógyszerek. A Bilobil® kapszula gyógyszernek nem minősülő gyógyhatású készítmény. Hatóanyag: Ginkgo biloba levél száraz kivonata. Ellenjavallat: az összetevők bármelyikével szembeni túlérzékenység esetén.



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

A nátha és következményei

ÁLTALÁNOS TUDNIVALÓK

A nátha a leggyakoribb felső légúti megbetegedés. A náthás ember nem kap levegőt az orrán át, azaz gátolt az orrlégzése. Beszéde jellegzetesen orrhangzós, a váladékozás zavarja őt is és a környezetét is. Sokan félnek attól, hogy ezt a vírusok által okozott betegséget megkaphatják társuktól. A nátha miatt az orr működése lecsökken. Normál esetben 6 liter levegő megy át az orron percenként, míg terheléskor ez a mennyiség akár a tízszeresére is megnöhet. Ha viszont elmarad a levegő bejutása az orron keresztül, akkor a levegő párástítása, felmelegítése és az orr szűrő szerepe is zavart szenved. A kényszerű szájon át történő légzés számos kedvezőtlen következménnyel, szövődménnyel járhat, mint például a torokfájás, a gégehurut vagy akár a tüdőgyulladás.

lás és ízérés, a gátolt orrlégzés következtében orrhangzóság. A szem váladékozása is lehetséges. 3. Néhány nap múlva nyálkás-gennyes orrfolyás következhet.

A nátha általában egy hét alatt meggyógyul. Ha viszont a nátha bakteriális eredetű, vagy a kezdetben vírusos eredetű nátha bakteriális felülfertőzést kap, akkor jönnek létre a szövődmények.

SZÖVŐDMÉNYEK

A nátha közvetlen és közvetett szövődményei lehetnek az arcüreggyulladás, a középfülgyulladás, a légcsőhurut, a hörghurut, a tüdőgyulladás, illetve ezek további szövődményei és az agyhártyagyulladás.

TERÁPIA

Oki terápia az egyszerű, vírusos eredetű náthánál nincs. Antibiotikumok adása szükségtelen.

Az orrban lévő váladék oldása, majd eltávolítása nagyon lényeges. A Rhinospray plus orrspray használata megkönnyíti az orrlégzést, a nátha „elillan”. Az orrban lévő járatok és a szájadékok,



melyek a melléküregekhez vezetnek, az aktív hatóanyag hatására kinyílnak, a váladék kiürül. A szellőzés biztosítása a melléküregek felé, a levegő szabad áramlása nagyon lényeges. Igen fontos az orr tisztítása, kifújása, naponta akár 10-15 vagy 20 alkalommal is.

MEGELŐZÉS

Friss, szabad levegőn való tartózkodás, nagy tömegek kerülése, főként járványos időszakban. Sportok, C-vitamin nagy adagban, szaunázás. (X)

Támadnak a vírusok

Kórokozók sokasága vár arra, hogy az első adandó alkalommal befurakodjanak szervezetünkbe, és tüszőség, köhögés, orrfolyás kíséretében néhány napra ágyba kényszerítsenek bennünket. Jó hír viszont, hogy alig van más betegség, melyet olyan sikeresen lehetne megelőzni, mint a megfázás. A legjobb megoldás felkészülni a hidegebb hónapokra és megerősíteni a szervezet védekező mechanizmusait.

Megfázásos tüneteket legalább 200-féle vírus okozhat, a panaszokat néha bakteriális fertőzés is fokozhatja. A nátha kórokozói erősen fertőzőek, a tünetek elsősorban az orrot, illetve a torkot érintik. A betegség főleg zárt térben – például óvodában, iskolában, munkahelyen, tömegközlekedésben – igen egyszerűen elkapható, egy óvatlan tüszentéssel, köhögéssel sok embert lehet megfertőzni.

Didergés, orrfolyás

Kimerült vagy legyengült állapotban sokkal könnyebben meghűl az ember. A csecsemők, a gyermekek, illetve az idült betegségben szenvedők egyébként is fogékonyabbak a megfázásra, mert immunrendszerük még vagy már nem elég erős a különféle vírusok legyőzésére.

A kezdeti tünetek közé tartozik az enyhe hidegérzet, a didergés, az ornyálkahártya gyulladása, a tüszőség, a torokkaparás, majd a torokfájás. Később, egy-két nap múlva köhögés, fejfájás, étvágytalanság, általános erőtlenység és néha láz is jelentkezik. Petrányi Gyula, a Semmelweis Orvostudományi Egyetem professor emeritusa szerint enyhe esetben a gyógyítás fölösleges, de súlyosabb esetben sem tudunk sokat tenni. A nátha tehát tipikusan az a betegség, amely ellen nincs biztos gyógymód, legjobb terápia az ágynyugalom, a bőséges folyadékfogyasztás, így egy hét alatt kikúrálhatjuk a náthát. A megelőzésre és a tünetek enyhítésére viszont érdemes odafigyelni, hogy amíg elmúlik, addig se érezzük rosszul magunkat.

Megelőző módszerek

Az októberi hűvös reggelek után napközben még kellemes melegedhet az idő. Öltözetünket ennek megfelelően alakítsuk: a reggel még áldásosnak érzett meleg pulóver a déli órákban fölöslegessé válik. Öltözzünk rétegesen, így egy-két ruhadarabot levetve elkerülhetjük mind a vacogást, mind a megizzadást, amely szintén hozzájárulhat a betegség kialakulásához.

Sűrűn mossunk kezet! A vírusok úgy is terjedhetnek, ha megrázzuk valakinek a kezét, vagy náthás ember után fogjuk meg a kapaszkodót, aztán megérintjük az arcunkat, az orrunkat, a szájunkat.



...minden esetre

Spectrum multivitamin + Echinacea és Q10

Széles spektrumú étrend-kiegészítő multivitamin, immunrendszert támogató Echinacea kivonattal. Egyensúlyban lévő hatóanyagok – egyensúlyban lévő szervezet!

ŐSZI BEVEZETŐ AKCIÓ!



www.biomed.hu

30 mg Echinacea purpurea kivonat tablettánként.

27 féle további hatóanyag.

60 db = 2 havi adag.

Napi adag ára: 41,5 Ft

Biztonságos és higiénikus blisztercsomagolás.

Magyar gyártás.

Nyereményjáték a dobozban.

Az étrend-kiegészítő nem helyettesíti a vegyes étrendet!

Keresse a Rossmann drogériákban, gyógyszertárakban, gyógynövény szaküzletekben, Herbaház és MediLine üzletekben!

Náthás? Eldugult az orra?

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

RHINOSPRAY® PLUS
AZ ORR SZABADSÁGA

Boehringer Ingelheim
Superbrands

Recept nélkül kapható, tramazolin hatóanyagú gyógyszer.

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

Étezzünk helyesen, igyekezzünk kiegyensúlyozott étrendet követni, amely bőségesen tartalmaz vitaminokban és antioxidánsokban gazdag zöldségeket és gyümölcsöket. Már az őszi hónapokban gondoskodjunk a nyáron felöltött „vitaminraktár” folyamatos pótlásáról.

Szerencsés az a szülő, akinek gyermeke szereti a gyümölcsöt, sajnos egyre több az olyan gyerek, aki nem hajlandó megenni a zöldséget, gyümölcsöt, vagy csak nagyon keveset. Az ő esetükben még inkább gondoskodni kell a megfelelő vitaminbevitelről, például készen kapható készítmények formájában. Noha ezek nem tudják teljes mértékben pótolni a friss, lényegesen biológiai értékű – a zamatról és az íz élményéről nem is beszélve –, mégis hozzájárulnak a szervezet vitaminháztartásának fenntartásához.

Immunrendszer-erősítő tápanyagban számos étel bővelkedik, például a halak, a szárnyasok, a hüvelyesek és a teljes kiőrlésű gabonafélék. A vöröshagyma és a fokhagyma – a természetes immunerősítők – hozzájárulnak egészségünk megővéséhez.

A megelőzés érdekében elsősorban C-vitamint, echinacea- és cinkkészítményt szedhetünk, amelyek szintén támogatják az immunrendszer működését. A cink mellett erőteljes

Náthától a fülgyulladásig

Az elhúzódó megfázások következtében kialakuló fülgyulladás különösen gyermekkorban gyakori panasz. A jelenség oka, hogy gyermekeknél a fülkürt még jóval rövidebb, a laza környéki kötőszövetek duzzanata miatt gyulladásban könnyebben elzáródik, több fájdalommal, kellemetlenséggel jár, és lefutása is kedvezőtlenebb, mint felnőttkorban. Éppen ezért gyermekeknél különös figyelmet kell fordítani nátha esetén az orrváladék gyakori és alapos leszívására, a levegő áramlásának biztosítására – magyarázza dr. Csokonai Vitéz Lajos fül-orr-gégész, a Budai Allergiaközpont orvosa.

Hajlamosabbak a középfülgyulladásra a fül anatómiai rendellenességeivel – különösen a dobhártya és az Eustach-féle járat defektusával – élők, a krónikus orrmandula-gyulladással, illetve a nagyobb orrmandulákkal rendelkezők. Az allergiás betegek jellegzetes panasza az orrdugulás, melyet az orrnyálkahártya duzzanata is okozhat. Ez az állapot, amennyiben tartósan fennáll, szintén hozzájárulhat a fülgyulladás kialakulásához. Ebben az esetben is a zavartalan orrlégzés biztosítása a legfontosabb teendő a megfelelő orrcsepp alkalmazásával.



vírusellenes hatással rendelkeznek, lerövidítheti a betegség időtartamát. A rendszeres mozgás, a megfelelő minőségű és elegendő alvás, valamint a kikapcsolódás, a feszültségoldás csökkenti a stresszt, ezek ugyancsak javítják az immunrendszer működését.

A probiotikumok is fontos szerepet játszanak a légúti betegségek megelőzésében és kezelésében egyaránt. Még a hideg idő beköszönte előtt érdemes egy immunrendszer-erősítő probiotikumkúrával kiegészíteni a felkészülést.

A gyorsabb gyógyulásért

A gyors és szövődménymentes gyógyuláshoz elengedhetetlen az ágynyugalom, a sok, meleg folyadék, a gyógyteák fogyasztása – kamilla, bodza, hársfa, csipkebogyó –, a rendszeres szellőztetés. Lábadozás idején, amint tehetjük, menjünk ki a friss levegőre.

Noha a megfázás általában egy hét alatt elmúlik, az orrdugulás vagy orrfolyás tovább is eltarthat. Az eldugult orr miatt fejünket puffadtnak érezhetjük, elveszíthetjük a szagló- és ízérzőképességünket, előfordulhat, hogy csak szájon át tudunk levegőt venni. Így viszont a levegő felmelegítés nélkül, előkészítetlenül jut a garatba, ahol torokgyulladást okozhat. A szájlégzés következtében a szájnálkahártya kiszárad, a nyál védő hatása sem tud érvényesülni, ami kedvez a kellemetlen leheletért felelős baktériumok elszaporodásának. Az orrlégzés biztosítása fontos a jó közérzet, a gyógyulás és a szövődmények elkerülése érdekében, ezért szükség lehet orrcseppek használatára. Csak a készítményhez mellékelt útmutatóban javasolt ideig alkalmazzuk az orrcseppeket! Jó hatású lehet az orrüreg megtisztítása fiziológiás (sós) oldattal.

VAJDA ANGÉLA ■

Vitalabans Kft
www.vitalabans.com

PARAMAX®

Fájdalom- és lázcsillapításra

GYORS HATÁS!



Terhesség alatt ...
Magas vérnyomás esetén ...
Gyomorfekély esetén ...

... a Paramax megoldást jelent speciális helyzetekben IS!

A KOCKÁZATOKRÓL ÉS A MELLÉKHATÁSOKRÓL OLVASSA EL A BETEGTÁJÉKOZTATÓT, VAGY KÉRDEZZE MEG KEZELŐORVOSÁT, GYÓGYSZERÉSZÉT!
Vény nélkül, gyógyszertárakban kapható gyógyszer.

A Gyógyhír Könyvesbolt ajánlja:

- Dr. Somi Ildikó: **Győzelem a nátha felett**
- Dr. Walter Glück: **Homeopátia. Szelíd gyógymód gyerekeknek**
- Igaz Dóra: **Réka és az influenza**
- Maria Treben: **Gyermekbetegségek**

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

Zöld-kő termékcsalád

Az Áfonya étrend-kiegészítő kapszula fekete valamint nagytermésű vörös áfonya (más nevén amerikai tőzegáfonya) őrieményt tartalmaz.

Termékeinket keresse a gyógyszertárakban és a gyógynövény boltokban!

MAGYAR EGÉSZSÉG PARK DOKTOR Zrt.
3353 Aldebrő, Vörösmarty út 17.
magyarepdoktor@gmail.com
www.zold-ko.hu



Vitalabans Kft
www.vitalabans.com

IBUMAX®

Fájdalom- és lázcsillapításra

Kedvező árú megoldás a fájdalom enyhítésére!



Cukormentes Gyors hatás Laktózmentes

A KOCKÁZATOKRÓL ÉS A MELLÉKHATÁSOKRÓL OLVASSA EL A BETEGTÁJÉKOZTATÓT, VAGY KÉRDEZZE MEG KEZELŐORVOSÁT, GYÓGYSZERÉSZÉT!
Vény nélkül, gyógyszertárakban kapható gyógyszer.

Aliamare®

Porlasztott izotóniás oldat tengervízzel és hialuronsavval

Orr- és fülhigiéniához gyermekek és felnőttek számára




- pollenek és porok eltávolítására
- csökkenti a nyálkahártya irritációt
- segíti az orrnyálkahártya regenerációját
- légkondicionáló, vagy nátha okozta kiszáradt orrnyálkahártya nedvesen tartására
- segíti a hallójáratok tisztántartását

Ózonbarát és tartósítószer mentes

IBSA

Gyártó: IBSA Farmaceutici Italia S.r.l.
Via Martiri di Cefalonia, 2
26900 Lodi, Olaszország

Magyarországon a forgalmazásért felelős: IBSA Pharma Kft., 1124 Budapest, Fodor u. 54/B.

További információért olvassa el a használati útmutatót, vagy kérdezze meg kezelőorvosát, gyógyszerészét!

1/09/11/02



Az **Ester-C** a c-vitaminok egy gyomorkímélő, hatékonyabban felszívódó típusa, amely aszkorbinsav helyett kalcium-aszkorbátot tartalmaz. Az **Echinacea** (Kasvirág) évszázadok óta a szervezet immunrendszerének támogatására használt gyógynövény. A **Nature's Bounty Echinacea** kapszula nem tartalmaz konzerváló anyagot, csak a természetes, tiszta, porított gyógynövényt.

Magas hatóanyag-tartalmú készítmények a Nature's Bounty-tól



Minőségi, prémium alapanyagokból és korszerű gyártási technológiával készült étrend-kiegészítő termékcsalád Amerikából.

Vitaminok:

egészségvédelem A-tól Q-ig

Egy meghatározás szerint vitaminoknak a szervezetünk működéséhez elengedhetetlen, kis molekulájú, különféle kémiai összetételű, biológiailag aktív szerves vegyületeket nevezünk.

A vitaminokat táplálékunkkal kell magunkhoz vennünk, hiszen közös jellemzőjük, hogy szervezetünk nem képes előállításukra, míg például a patkány testében termelődik C-vitamin. Ezért is talált az 1937-ben többek között a C-vitammal kapcsolatos kutatásaiért Nobel-díjjal kitüntetett Szent-Györgyi Albert egyszerű definíciója: „A vitamin olyan anyag, amelyet azért kell ennünk, hogy meg ne betegdjünk.”

Zsírban oldva

A vitaminokat hagyományosan két csoportra osztják, a zsírban, illetve a vízben oldódó vitaminokra. A zsírban oldódók közül a legfontosabbak az A-, D-, E- és K-vitamin.

Az A-vitaminból normál táplálkozással elegendőt fogyasztunk, de többre szorulhatunk belőle a zsíremésztés zavarai esetén. Elemi fontosságú a retina látóbíbor nevű fényérzékeny anyagának kiépüléséhez. Hiánya egyebek mellett a következőket okozhatja: a hámszövet, a könnymirigy elsovadása, bőrszárazság, a hajszálak törékenysége, kihullása.

A D-vitamin gyűjtőnév; több azonos hatású, de eltérő kémiai szerkezetű anyagot jelöl. A D-vitamin segít a foszfornak és a kalciumnak felszívódni a béltraktusból; közvetlenül hat a csontképződésre. Hiánya épp ezért gyermekek-nél angolkórt, felnőtteknél csontlágyulást okozhat. Túladagolása következtében viszont megemelkedhet a vér kalciumszintje, ami a szervezetben fokozott meszesedéssel járhat.

Az E-vitamin fontos antioxidáns, gyulladásgátló hatása is ismert. Hiánya

meddőséget, izomsorvadást, vérzékenységet okozhat. Ugyanakkor kiegyensúlyozott, egyes táplálkozás mellett elegendőt fogyasztunk belőle.

A K-vitamin többek között a májban keletkező, protombin nevű véralvadást előidéző anyag keletkezéséhez szükséges; hiányában vérzékenység jelentkezhet, míg túladagolása vérképzési zavarokat okozhat.

Vízben oldva

A vízben oldódó vitaminok közül a két legfontosabb a B-vitamincsalád és a C-vitamin. Az úgynevezett B-komplex (vagyis a B-vitaminok összességének) néhány tagja és ezek hatása: a B1 és B2 hiánya fáradtságot, depressziót, emésztési zavarokat okozhat; a B6-é úgynevezett pellegrás nyelv- és bőrtüneteket, a perifériás idegek gyulladást, epilepsziás görcsöket; a B12 az egész testre kiterjedő erősítő hatású.

A C-vitamin a sejtek biokémiai folyamataiban játszott szerepe miatt kiemelt jelentőségű. A szokottnál nagyobb mennyiség bevitelét ajánlják belőle stresszhatás, dohányzás esetén, lázas állapotban, műtéti beavatkozás idején, illetve egyes gyógyszerek, például szájon át szedett (orális) fogamzásgátlók használatakor.

És most néhány szót a vitaminszerű, azaz hozzájuk hasonlóan viselkedő, de köztük nem sorolt anyagokról: ezek sorába tartozik egyebek mellett a Q10 koenzim.

A Q10-et 1957-es felfedezését követően viszonylag sokáig vártatt magára jótékony hatásainak hivatalos elismerése, paradox módon azért, mert a korabeli bulvársajtó egyfajta életelírnek kiáltotta ki. Noha ez utóbb természetesen



EveryOne Multivitamin természetes alapanyagok felhasználásával

- ✓ Nyújtott felszívódás, 8 órás hatás,
- ✓ 28 összetevő: vitaminok, nyomelemek, bioflavonoid komplexszel,
- ✓ tartósítószer, mesterséges ízesítő-, színezőanyag mentes tabletták,
- ✓ 100% termékgarancia,
- ✓ kedvező ár,
- ✓ már 15. éve az egészség és a magyar családok szolgálatában.



Válassza az egészséget, válassza a minőséget!

Keresse patikákban, bioboltokban és webáruházunkban:

www.vitaminstation.hu

Tel.: 06-27-532-875

Étrend-Kiegészítő

túlzásnak bizonyult, annyi bizonyos, hogy a Q10 antioxidáns hatású, illetve szerepet játszik a szív- és keringési betegségek kialakulásának megakadályozásában.

Változó megítélés

A vitaminokról való ismereteink folyamatosan bővülnek és változnak. A korábban csontvédő hatása miatt számon tartott D-vitaminról régebb óta úgy tartják, hogy az immunrendszer megfelelő működésében is szerepet játszik, ezt a feltételezést pár éve többek között a Colorado Denver University (USA) munkatársai is bizonyították. Az egyetem kutatói – más intézmények bevonásával – egy átfogóbb vizsgálat részeként 19 000 ember vérmintáiból következtettek az illetők szervezetének D-vitamin-szintjére. A meggyőző eredményekből kiderült, az alacsony D-vitamin-szinttel jellemezhető alanyoknál 40 százalékkal többször fordult elő légúti betegség a kutatás ideje alatt, mint akiknél magas értéket mértek.

Vagy még mindig a D-vitaminnal maradván: a tekintélyes, British Medical Journal című folyóiratban tavaly januárban jelent meg egy beszámoló. Az írás egy olyan kutatást ismerteti, melyet egy 1992–98-ban felvett, 520 000 nyugat-európai részvételével végzett vizsgálat adataira alapoztak. Az elemzés azt mutatta, a magas D-vitamin-szinttel rendelkező alanyoknál a későbbiekben 40 százalékkal alacsonyabb volt a vastag- és végbélrák kialakulásának esélye, mint az alacsony D-vitamin-szinttel jellemezhető társaiknál.

Az eredmények biztatóak, a szakemberek azonban arra figyelmeztetnek, hogy az eredményeket még mindenképpen alá kell majd támasztani klinikai vizsgálatokkal is.

PAPP GYULA ■



D-vitamin minden korosztálynak!

A D-vitamin hatosságának vizsgálata robbanásszerűen megnőtt az elmúlt 10 évben. Az európai lakosság háromnegyedének nincs a szervezetében elegendő mennyiségű D-vitamin, ezért negyven ország kutatói szorgalmazzák a közvélemény érzékenységének felkeltését a vitaminnal kapcsolatos ismeretek iránt.

A D-vitamin meghatározó szerepet tölt be szervezetünkben. Tartós hiánya komoly egészségügyi problémákhoz vezethet. Az ember a D-vitamint természetes forrásból főként a bőrön keresztül kapja a napfény által, de ahhoz, hogy aktívá váljon, egy kanyargós utat kell megtennie először a májba, majd a vesébe, hogy aktív formájú D-vitaminná váljon. Ha ezen szervek bármelyike nem működik megfelelően, az gátolja, illetve megakadályozza a D-vitamin kialakulását.

Ma már a D-vitamin-hiány univerzális. Nem könnyű a szervezetbe juttatni, hiszen nagyon kevés ételben található meg. A minimálisan ajánlott napi 800 NE-hez 20 doboz tonhalkonzervet vagy 12 bögre tejet, esetleg 10 adag rizst kéne elfogyasztanunk. A napozókrémek használata szintén megakadályozza a D-vitamin aktív formájának kialakulását, még az alacsony faktorszámú napozókrémek is.

Nem csak az idősek a veszélyeztetettek. Kiderült, hogy a D-vitamin-hiány kialakulásának kockázata ma már a fiatalokat és a gyermekeket is érinti, akik napozótejet használnak a szabadban, vagy az egész napot zárt térben tartózkodva töltik.

Egy egyszerű vérteszt segítségével megállapítható a vér D-vitamin-értéke. A teszt elvégzését a háziorvosnál lehet kérni.

SPONZORÁLT CIKK

Annak ellenére, hogy egészségesen étkezünk **D-vitamin hiány alakulhat ki!**

INGYENES termékmintát postázunk!
Hívjon most vagy keresse fel weboldalunkat!

06-1 / 293-9361
www.supherb.hu

Tájékoztató jellegű fogyasztói ár:
90 db kapszula 1690 Ft 20 ml csepp 1390 Ft

A termék recept nélkül kapható a patikákban és gyógynövény boltokban!

A termékminta kapható a készlet erejéig.
A termék nem gyógyszer, bármely egészségügyi probléma esetén kérje kezelőorvosa tanácsát!

SUPHERB
Ez. Hár... Bismark...

Mi a mammográfia?

A mammográfia egy speciális röntgenvizsgálat, amelynek segítségével időben felfedezhetők a női mell jó- és rosszindulatú elváltozásai. A korán felfedezett emlődaganat ma már gyógyítható. Az emlőrák a nők leggyakoribb daganatos betegsége, sokkal ritkábban férfiakban is előfordul. Magyarországon évente mintegy 7500 új megbetegedést regisztrálnak, és mintegy 2800 nő veszti életét emlődaganat következtében. Jellemzően 30 éves kor fölött jelentkezik, 50–65 év között a leggyakoribb, az ezt követő években az előfordulása fokozatosan csökken. A speciális technikával készülő felvételek alkalmasak arra, hogy a lágyrészek finom szerkezeti eltéréseit kimutassák. Ehhez az emlőt a röntgenlemezeire kell fektetni, és az asszisztensnő egy másik lemezzel összenyomja, hogy a kúpos forma minél laposabb legyen. Ez rövid ideig tartó kellemetlenséget jelenthet, de a vizsgálat nem fájdalmas. Mindkét mellről 2-2 felvétel készül. A felvételeket radiológus szakorvos értékeli, és bármilyen elváltozást talál, további vizsgálatokat javasol. A mammográfiát ilyen esetben ultrahang vagy más irányú, nagyított röntgenfelvétel követi. Ha szükséges, szövettani minta alapján állapítják meg a pontos diagnózist, és megbeszélik a további teendőket.

Mikor nem javasolt a mammográfia? Panaszmentesen 35 év alatt nem szoktak mammográfiát végezni, mert ebben az életkorban az emlő szöveti szerkezete olyan sűrű, hogy a kapott képet nehéz értékelni. Terhesség esetén is többnyire mellőzik a röntgent, inkább ultrahangvizsgálatot végeznek.

Mikor javasolt a mammográfia? Magyarországon a 45–65 év közötti korcsoportba tartozó nők népegészségügyi program keretében névre szóló meghívót kapnak. A szervezett emlőszűrést két évente megismétlik, így a korábbi felvételekkel összehasonlítva a legapróbb elváltozás is könnyen felfedezhető, amikor még jó esély van a teljes gyógyulásra.

K. É. ■

avemar
daganatos betegek részére

Az Avemar rendszeres alkalmazásával

- csökkenthető a kemoterápia és a sugárkezelés mellékhatásai
- rövidülhet a műtétet követő lábadozási idő
- csökkenthet a betegséggel együtt járó fáradékonyság, fájdalom
- járvulhat a beteg közérzete, életminősége, fizikai teljesítőképessége
- megszűnhet az étvágytalanság
- megakadályozható a lesóványodás.

Minden ráktípusban és minden stádiumban szedhető, azonban minél korábban kezdi el, annál jobb hatást várhat tőle.

Avemar granulátum és filmtabletta. Speciális – gyógyászati célra szánt – tápszerek daganatos betegek részére. Egészségpénztári számla terhére megvásárolhatók. Gyógyszertárban kaphatók. Nem helyettesítik, hanem kiegészítik a klinikai onkológiai kezelések és gyógyszerek.

A Magyar Rákellenes Liga* ajándékával

BioPharma

Termékinformáció: 06 (1) 2020 290 • www.avemar.hu
Avemar Információs Központ: 1123 Budapest, Kék Golyó u. 14.
Kedvező árak és szállítási díjak a webshopban: www.avemarshop.hu

Daganatprevenció deutérium-megvonással

A rák előfordulásának kockázata az életkor előrehaladtával párhuzamosan nő. A veszélyeztetettséget 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 egér-életév 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 kezeléseket 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



SPONZORÁLT CIKK

Intim higiéné

Az egészség megőrzése, a betegségek megelőzése a mosakodásnál, a tisztálkodásnál kezdődik. Sok szó esik a fog- és szájhigiénéről, a megfelelő fogkrémek, fogkefék és egyéb eszközök használatáról. Ugyancsak gyakori téma az arctisztítás, a bőrtípusnak megfelelő kozmetikumok alkalmazása. Bár nagyon sok hüvelygomba elleni és menstruációs betétről szóló reklám látható, mégis kevés szó esik az intim testrészek alkalmas tisztításáról, az intim higiénéről. Testünk intim részei a férfi és a női külső nemi szervek. Különleges, kitüntetett figyelmet érdemelnek a tisztálkodás szempontjából is, nem csak szexuális vonatkozásukban. Az európai kultúrában a nemi szerveket illendő eltakarni, általában fehérneműt viselni. A csaknem állandó fedettség miatt, és mert az ágyék környéke gyakran izzadékony, ez a közeg kiváló hely a gombák számára. A nemi szervek anatómiailag nagyon közel helyezkednek el a húgycsőhöz és a végbélnyíláshoz, amely szervek a vizelet és széklet eltávolítását szolgálják. Mindez további közvetlen fertőzésveszélyt jelenthet. Testünk teljes felületén sok-sok baktérium, gomba és más mikroba él. A velünk együtt élő flóra egészséges esetben egyensúlyban van, a szükséges, jótékony baktériumok kiszorítják a betegséget okozó baktériumokat, vírusokat, gombákat. Ha felborul az egyensúly, a kórokozók könnyen elszaporodhatnak, ami megbetegedésekhez vezet. A nemi szervek fertőződése, a szükséges pH-érték felborulása nagyon könnyen be-



következhet. Oka lehet a nem megfelelően kiválasztott fehérnemű, a műszál anyagok ugyanis megakadályozzák a bőr szellőzését, kevésbé nedvszívóak. Ehelyett javasolható a természetes, pamut alapanyagú fehérnemű viselése, amit mindennap legalább egyszer cseréljünk. Mind a ruházatot, mind az intim testrészeket megfelelően kell tisztítani. Nagy melegben, illetve nők esetén a menstruáció idején naponta többszöri fehérneműcsere és többszöri tisztálkodás is indokolt lehet, a reggeli és esti mosakodás mellett. A menstruáció alatt alkalmazott betéteket és tamponokat a vérzés erősségének megfelelően kell cserélni, javasolható 2, legfeljebb 4 óránkénti csere. A vér alkotóelemei, különösen melegben könnyen bomlanak, erős, kellemetlen szagot árasztanak, és táptalajként szolgálnak a fertőzések számára. Leggyakoribb a gombás fertőzések előfordulása.

Tudni kell, hogy a férfiak hordozhatnak, sőt terjeszhetnek fertőzéseket tünetek nélkül, szinte észrevétlenül, amit szexuális úton átadhatnak partnerüknek. A nőknél a fertőzések a váladék felszaporodását, gyengébb vagy erősebb folyást, viszketést, égő, csípő érzést okoznak. A gyakori mosdás, megfelelő kémhatású intim mosakodószerek alkalmazása segít a fertőzések kivédésében. Nem tiszta alsónemű, törölköző, bizonyos uszodavizek, fürdők, tavak is felboríthatják a hüvely egészséges flóráját, fertőzést, illetve annak tüneteit okozva. A patikákban kaphatók a hüvely flórájának visszaállítására alkalmas probiotikus készítmények, hüvelytabletták, kúpok és tamponok. A súlyosabb fertőzés mindenképpen orvosi kezelést igényel! Az orvos a kórokozót kimutató teszt alapján írja fel a megfelelő szereket. Ezek rendszerint receptköteles készítmények, csak orvosi rendelvényre kaphatók a patikákban.

Dr. Sánta Zsuzsanna
szakgyógyyszerész

E-mail: santa.zsuzsa@gmail.com



Gyógyhír
KLINIKA
A gyógyszerész válasza

A hajhullásról a szakértő szemével



Zsidró Tamás mesterfodrászt senkinek sem kell bemutatni. A fél ország ismeri a nevét, és tudjuk, hogy ha hajról van szó, akkor ő a szakértő. Ezúttal a hajhullással kapcsolatban kérdeztük.

Sokat láthatunk mostanában a tévében, és jelenleg egy reklámfilmbe is szerepelsz. Miért vállaltad a szereplést?

Két dolog miatt. Az egyik, hogy csak olyan termékhez adom a nevem, amiben hiszek, kipróbáltam és bevált. Sok mindennel megkerestek már, és nem egy volt, amit visszautasítottam. 30 év alatt felépítettem valamit, amire büszke vagyok, és nagyon vigyázok rá. Számomra nagyon fontos a hitelesség. Úgy gondolom, amit eddig csináltam, az hiteles volt, és ezt tartani is szeretném. A másik fontos dolog, hogy szakmába vág. A hajhullás nemcsak Magyarországon óriási probléma, hanem világszinten is. A HairClinic-kel ez jó irányba terelhető, mert egy hatásos termékről van szó.

Gyakran találkozol a hajhullás problémájával?

Igen, gyakran. A leggyakoribb az időszakos hajhullás tavasszal és ősszel. Ez általában normális, ciklikus jelenség, mégis rendszeres problémát okoz a hölgyeknek. A hajhullásnak vannak speciális fajtái is, pl. terhesség után jelentkezhet intenzívebb hajhullás, illetve előfordul, hogy a dolog valamilyen belső gyulladásra visszavezethető. Ez utóbbi esetben mindenképpen ajánlatos orvoshoz fordulni.

Te veszed észre a problémát, vagy ők jönnek hozzád tanácsért?

Amikor egy-egy vendégem eljön hozzám, már az első fésüléskor látom, ha a megszokottnál nagyobb mennyiségű hajszál marad a fésűben. De

ezt általában maguk is észreveszik otthon. Ilyenkor mindig megbeszéljük, mi a teendő. Ők is fontosnak tartják, hogy egy szakembertől halljanak tanácsokat.

Mit ajánlasz nekik?

Fontos számomra, hogy csak olyat ajánljak, amivel kapcsolatban jók a tapasztalataim. Idényjellegű és terhesség utáni hajhullás esetén a HairClinic kapszulát szoktam javasolni. Ezzel a termékkel pár éve találkoztam először egy munka kapcsán. Hazavittem egy dobozzal a feleségemnek, akinek akkoriban eléggé hullott a haja, pedig szép, hosszú, dús haja van. Kipróbálta, és nagyon elégedett volt.

Vannak más pozitív tapasztalatok is?

Azoknál a vendégeimnél, akik gyakran járnak hozzám, könnyebben észreveszem a változást, és nagyon meggyőzőek az eredmények. Sokszor hallok tőlük „de jó, hogy ajánlottad!”.

Észreveszel más változást is a hajukon?

Mint említettem, a változásokat mindig azokon a vendégeimen veszem észre, akik sűrűn járnak hozzám, mert jobban emlékszem a hajuk állapotára, és időről időre látom a javulást. Nagyon elgyengült, régóta hulló haj esetén nagyon látványos változás érzékelhető, megerősödik a haj, a fejtőnél látható, ahogy elkezdnek nőni a hajszálacskák. Viszont nagyon fontos felhívni a figyelmet arra, hogy szedjék végig a teljes kúrát, mert csak így épülnek be a hatóanyagok, így lesz teljes a hatás.

Witalians Kft.
www.witalians.hu

GYNO-LACT

Háromféle tejsavbaktérium a hüvely és az intim területek számára

Hüvelytabletta - az egészséges hüvelyflóra fenntartására és helyreállítására

8 tabletták

Gombás fertőzés után is!

Egészségpénztári számla terhére, vény nélkül kapható a patikákban!

BÚZACSÍRA
OLAJJAL
és
ARANYKÖLES
KIVONATTAL

Hajhullás
ellen, a sűrű,
dús hajért



Étrend kiegészítő.
Kapható a patikákban és a drogeriákban. Visszatérít
a www.gyogyhironline.hu webáruházban is.
Forgalmazza: PNO Kft. 1119 Bp. Dayka G. u. 9.

Kell a nevetés!

Kiss Ádám

Létezik egy hatékony gyógymód, ami teljesen természetes, sőt, még élvezetes is. A jóízű nevetés támogatja az immunrendszert, és serkenti a szervezet öngyógyító folyamatait. Bár néha szükség van valakire, aki elkötelezetten betölti az „orvos” szerepét. Ami Kiss Ádámot illeti, rajta nem múlik a terápia sikere.



Mikor nevetett utoljára egy igazán jót?

– Az elmúlt éjjel. Szabadidőmben meg lehet engem nevetetni, de munka közben esélytelen. Egyik kedvenc német humoristám saját magán is tud kacagni, annyira, hogy alig bírja végigmondani a poénjait. Mulatságos, de ez tőlem távol áll. A fellépéseimet faarccal mondom végig. A saját produkción soha nem nevetnék.

Ez utalhat fegyelmetszeregre is.

– Abban az értelemben igen, hogy ha legszívesebben sírni volna kedvem, akkor is eljátszom, hogy minden kerek. Például amikor a tizenöt éves pulikutyánkat kellett elaltatni, mélyen megérintett a dolog, hiszen gyakorlatilag együtt nőttünk fel. Másfél óra múlva viszont már megint vicces volt Kiss Ádám. A bohóc nem lehet szomorú. Ha szükségem van egy kis segítségre ahhoz, hogy pozitívabb legyek, egy jó beszélgetés mindig helyre tesz. Szerencsére három nő vesz körül, akik szívesen megbeszélnek velem a dolgokat: a barátnőm, a pszichológus tesóm és édesanyám, aki tanár. Ő különösen odafigyel rám.

Ma már tudományos bizonyítékok állnak rendelkezésünkre a nevetés gyógyító erejéről. Gondolt már arra, hogy ezek szerint Ön is terapeuta?

– Igen, abszolút misszióknak veszem, amit csinálok. Saját kis életem tragédiái is rávezettek erre, aztán menet közben még inkább úgy alakult, hogy annak éljem meg. A küldetés pedig egyszerűen annyi, hogy több mosolyt csempésszek az emberek

arcára. Annyi búvalbélélt alak jön-megy az utcákon lehajtott fejjel. Ha ezt látom, mindig megerősödik bennem a meggyőződés: kell a nevetés!

Mindig humoristának készült?

– A Humorfesztiválra a kaland miatt jelentkeztem, de már gyerekkorom óta Fábry Sándor szerettem volna lenni. E téren egy kicsit én vagyok a család fekete báránya, mert a családban három diplománál kezdődik a „szint”. Nekem is vagy ugyan egy közgazdász diplomám, de nem játszik központi szerepet az életemben. Számomra nem volt kérdés, mit fogok csinálni. Az első pillanattól szerelmes vagyok a műfajba, és ez a szerelem a mai napig tart.

Hogyan birkózik meg a népszerűséggel?

– Ez egy különös helyzet. Én nem akartam híres lenni, csak humorista. Most pedig úton-útfélen felismernek, gratulálnak, fotózkodni akarnak velem. Igyekszem ezt is annak tulajdonítani, hogy az emberek ennyire ki vannak éhezve arra, amit a szemükben képviselek. A vidámságra, egy kis felszabadult könnyedségre. Persze nem egyszerű, mert korábban elvegyültem a tömegben, és anyagot gyűjtöttem az újabb poénokhoz. Most viszont már sokkal nehezebb észrevétlenül felcsipegetni az ötleteket.

Egy elfoglalt humorista időbeosztása nem feltétlenül kedvez az egészséges életmódnak.

– Néha tényleg annyit dolgozom, hogy az már káros az egészségre. Nemcsak szellemi, hanem fizikai fáradtságot is jelentenek az állandó fellépések. Emiatt gyakorlatilag éjszaka élek, és valamikor dél felé indul igazán a napom. Az utóbbi időben felébredtem bennem a vágy, hogy egészségesebben éljek. Korábban tíz évig kosaraztam, ami rendszert adott az életnek. Ahogy kikerültem az edző kezei alól, ez a rendszer megszűnt, és mostanában egyre inkább hiányzott. Elkezdtem futni, kondizom, úszom, jógázom. Néhány hete pedig leszoktam a dohányzásról. Kaptam egy anti-cigi CD-t, ami hihetetlen segítséget jelentett. Egy olyan férfi készítette, aki foglalkozását tekintve egyszerű könyvelő, viszont egy nap rádöbrent, hogy ahogyan a dohányzás fogságában él, az egyszerűen nem élet. Elhatározta, hogy leszokik a cigarettáról, és ez neki olyan jól sikerült, hogy azóta másokat támogat ebben a folyamatban. Nem lebeszél, nem akar meggyőzni, mégis hatásosan visszamossa az agyat. Hallgattam a szövegét, és a harmadik hét után úgy feküdtem le, hogy tudtam, másnapról már nem fogok rágyújtani. Azóta már legalább 10 embernek adtam tovább a lemezt.

Mi adta az impulzusokat a változtatáshoz?

– Egyszerűen úgy éreztem: túl sok volt már a rosszból. Azt mondják, mindig az hiányzik, ami nincs, és nekem az egészséges életmód hiányzott. Ettől függetlenül játéknak fogom fel az életet, és másokat is arra biztatok, hogy legyenek könnyedebbek, pozitívabbak. Tizennyolc éves voltam, amikor meghalt az édesapám, hamar felnőttem, tudom, miről beszélek. A változást belülről kell kezdeni: már az is sokat jelent, ha mindenki jobban odafigyel a saját testére-lelkére. Nem olyan rossz ez az élet, mint amilyennek mi magyarok látjuk. Használjuk ki minden percét a vidámságra!

PÁPAY ESZTER ■

Gyermekkor: Okosító omega-3 zsírsavak

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

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

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

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

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

Egy angol kutató, dr. M. Crawford elmélete szerint az emberi agy méretének drámai növekedése (kb. 1-2 millió évvel ezelőtt) annak volt köszönhető, hogy őseink elérték a tengerpartokat, ahol a halak révén kellő mennyiségű omega-3-hoz jutottak.

Az omega-3 természetesen nem csodaszer, nem tud Nobel-díjat faragni senkiből, de segítséget nyújthat ahhoz, hogy a gyermekek értelmi képességei jobban fejlődjenek. Egy vizsgálat kimutatta, hogy azoknak a gyerekeknek, akiknek étrendjét megfelelő mennyiségű omega-3-mal egészítették ki, jobb lett a problémamegoldó és koncentráció képessége, valamint gyorsabb lett a

felfogása. Egy másik, 8-9 évesek körében végzett kutatás azt mutatta, hogy a rendszeresen omega-3-hoz jutó gyermekek 81 százaléka jobban olvasott, 67 százaléka jobban írt, 74 százaléka pedig jobb eredményeket ért el matematikából. A kutatók szerint a pozitív változások hátterében a koncentrációképesség javulása áll. Ez különösen fontos lehet azoknál a gyerekeknél, akik szétszórtak, és nehezen tudnak figyelni a feladatokra.

A gyermekek agyának „olajozott működéséhez” szükség van tehát a megfelelő mennyiségű omega-3 zsírsavakra. Ma már létezik olyan ízesített, jóízű omega-3 készítmények, amelyeket a gyerekek örömmel szednek.





A sérült bőr gyorsabb és szebb gyógyulásáért



- égett sebekre
- háztartási sérüléseknél
- horzsolásokra, karcolásokra
- fertőzött sebekre

- égett seb kezelésére (háztartási sérüléseknél pl. vasaló, forró víz, forró olaj okozta égésre)
- felszint érintő horzsolásokra és karcolásokra (ez esetben is juthatnak baktériumok a mélyebb rétegekbe)
- vágott, nyúzott sebre, amikor a hám teljes mélységében sérül és a másodlagos fertőzés kialakulása könnyen bekövetkezhet

A ialuset® plus krém egyik alkotója a **hialuronsav**, melynek fontos szerepe van a sebgyógyulás minden fázisában. Nagy vízmegkötő képessége révén a szöveti újraképződési folyamatok számára kedvező nedves közeget biztosít, felgyorsítja a gyógyulást.



Gyártó: Laboratoires Genvrier
280, Rue de Gos, B.P.47, 06901
Sophia Antipolis Carlex, Franciaország



Magyarországon a forgalmazásért felelős: IBSA Pharma Kft., 1124 Budapest, Fodor u. 54/B.

További információért olvassa el a használati útmutatót, vagy kérdezze meg kezelőorvosát, gyógyszerészét!

Sebkezelés: égés

Tudjuk, mit kell tenni horzolt, vágott, vérző sebek esetén: a sérült területet megtisztítjuk, fertőtlenítjük és befedjük, olyan körülményeket teremtünk, hogy minél előbb meggyógyuljon. De mit tegyünk égés, forrázás okozta sérülések esetén?

A leggyakoribb háztartási balesetek közé tartozik az égés, forrázás. Főként a gyerekek és az idősek veszélyeztetettek. A kicsik azért, mert még nem elég ügyesek és óvatosak, valamint a környezetükben élők nem gondolnak arra, hogy egy pillanat alatt megtörténhet a baj. Gondoljunk arra, hogy a gyerek kíváncsi, ezért könnyen magára ránthatja a tűzhelyen rotyogó étel vagy az asztalra tett forró teát. De legalább ilyen veszélyes a földre hűlni tett leves, amibe belebotolhat a gyerek. Az idősek pedig a romló látásuk és bizonytalanabb mozgásuk miatt szenvednek gyakrabban balesetet.

Égés, forrázás esetén felejtsük el a hagyományos „gyógymódot”, soha ne kenjünk idegen anyagot – olajat, tejfölt, libazsírt, hasonlókat – a sérült területre. Minden égés esetén az első és legfontosabb teendő a hűtés. Vegyük le a ruhát, órát, ékszert a sérült területről, és bő, hideg vízzel legalább 10 percen keresztül hűtsük, amely a fájdalmat is csillapítja, továbbá meggátolja a mélyebben fekvő szövetek további károsodását. Ha bármi beleégett a sebbe, ne próbáljuk kitépni, hanem ezzel együtt hűtsük a sérült részt. Végül fedjük be valamilyen tiszta, nem szálasodó anyaggal – legjobb a steril gézlap és kötszer vagy a tiszta lepedő – takarjuk be a sebet, hogy megóvjuk a fertőzésektől.

A sérülés súlyosságát befolyásolja az érintett testfelület nagysága, az égés mélysége, foka, a sérült általános állapota, valamint az, hogy mely testrészt érinti. Ha nagy kiterjedésű az égett felület, akkor azon keresztül jelentős folyadékvesztéssel és fokozott fertőzésveszéllyel kell számolni.

A háztartási balesetek általában enyhébb, felületes (I. fokú) égést, forrázást jelentenek, és rendszerint ilyen a napsugárzás hatására bekövetkező leégés is. Ezek a felületes égések jól gyógyulnak, és ha nem érintenek túl nagy felszint, általában nincs szükség orvosi ellátásra. Elég, ha lemosuk az égési felületet és antibiotikus balzsamot használunk hűsítésként. Azonnal menjünk kórházba, ha a sérült csecsemő vagy gyermek, illetve idős, beteg ember, ha az égés a szemet, szájat, illetve a nemi szerveket érte, még abban az esetben is, ha a sérülés csak enyhe! Orvosi ellátásra van szükség akkor is, ha az égési felület tenyérnyínel nagyobb, illetve ha felhólyagosodik, vagy a sérült belázasodik!

K. V. ■



Drága kincs az egészség

Napjainkban Magyarországon egyre többen fordítunk egyre többet egészségünk megőrzésére, illetve visszanyerésére – derült ki a GfK Hungária és a Tárki Egészséggazdasági Monitor ideji felmérésének adataiból.

Minden második honfitársunk ma már egyértelműen befektetésnek tekinti az egészség célú ráfordításokat, és meg van győződve arról, hogy egészségéért saját maga teheti a legtöbbet.

A magyar lakosság jelentős összeget, éves szinten közel 2254

milliárd forintot fordít az egészségére. Ennek legnagyobb része – 1252 milliárd forint – a gyógyhatásúnak és egészségesnek tartott termékekre, egészségfejlesztésre, gyógyszerre és különböző gyógyászati termékekre kiadott összeg. Egészségügyi ellátásokra – magánellátásra, kiegészítő szolgáltatásokra, hálapénzre, a kórházba bevitt ételre – 381 milliárd forintot, egészséges étkezésre 315 milliárd forintot és különböző, egészséges életmóddal kapcsolatos

szolgáltatásokra 306 milliárd forintot adunk ki.

Egyre nagyobb szerep jut az alternatív egészségügyi megoldásoknak. A lakosság 48 százaléka hisz a tudományos bizonyítékokon alapuló orvoslásban és 44 százalékuk gondolja azt, hogy a receptre felírt gyógyszerek mindig a leghatékonyabbak. Ugyanakkor a lakosság 38 százaléka, ha teheti, a természetes gyógymódokat választja, további egy negyede (24 százalék) pedig elsősorban alternatív gyógymódokat alkalmaz – derült ki a 15 évnél idősebb lakosság körében végzett országos reprezentatív felmérés adataiból, mely 3000 fő megkérdezésével 2011. április-májusában zajlott.



NYUGDÍJASOK FIGYELEM!

Újraindult a "Lakásért Életjáradék" Program. Éljen anyagi biztonságban nyugdíjasként is!



PERFECTUM CONSULTING ZRT



Időskori Életjáradék nyugdíjasoknak havi 75.000 Ft induló járadékösszegetől. Részletekért hívja a 06-1-769-0673 telefonszámot vagy látogasson el a www.perfectumzrt.hu weboldalra!

Multi-tabs® Omega-3 Kid



Az okosabb gyerekekért!

✓ a figyelem fokozására

✓ a koncentráció képesség javítására

✓ nagyon finom, elrágható kapszula



Étrend-kiegészítő. Kapható a patikákban, a DM és Rossmann drogériákban, valamint a www.gyogyhironline.hu webáruházban is. Forgalmazza: PNG Kft., 1118 Bp. Dayka G. u. 3.

A Széchenyi és a Gellért gyógyfürdők

Budapest különleges adottsága, hogy területén számos, oldott ásványi anyagokban gazdag, gyógyító erővel rendelkező forrás fakad. Fővárosunk fürdői a test és lélek megtisztulásán, felfrissülésén túl a prevenciót szolgáló életmódot, a rehabilitációt, a krónikus panaszok enyhülését kínálják.

Széchenyi gyógyfürdő és uszoda

Pest első gyógyfürdője Zsigmond Vilmos bánya-mérnöknek köszönheti létét. Az ő kezdeményezésére végeztek mélyfúrásokat a Városligetben, ahol 1881-ben már Artézi fürdő működött, majd 1913-ban Czifler Győző tervei alapján megépült a Széchenyi Gyógyfürdő, modern reneszánsz stílusban. Ma 21 medencéjével Európa egyik legnagyobb fürdőkomplexuma.

A gyógyvíz 1260 méter mélyről tör a felszínre, 76 °C-os hőmérsékleten, a nátriumot is tartalmazó kalcium-magnézium-hidrogénkarbonátos termásvíz fluorid- és metabórsav-tartalma is jelentős. Kiválóan alkalmas az ízületek degeneratív betegségeinek, idült és félheveny ízületi gyulladásoknak a gyógyítására, ortopédiai, baleseti utókezelésekre, ivókúra formájában a gyomor- és bélrendszer, az epeutak, valamint a légzőszervek idült, gyulladásos betegségeinek gyógyítására.

A gyógykúrák mellett számos wellness-szolgáltatást élvezhetnek a vendégek, a szauna, aerobic és vízi torna benne vannak a belépőjegy árában. Térítés ellenében vehető igénybe a kondicionálóterem, az aroma relax masszázs, a thai masszázs, a kozmetika, a szolárium, a lábápolás.

A Széchenyi gyógyfürdőben igénybe vehető, a társadalombiztosítás által támogatott kezelések:

- gyógyvizes gyógymedence fürdő
- gyógyvizes kádfürdő
- iszappakolás
- súlyfürdő
- szénsavas fürdő
- orvosi gyögmasszázs
- víz alatti vízugár masszázs
- víz alatti csoportos gyógytorna
- komplex fürdőgyógyászati ellátás (nappali kórház)

A fürdőkezeléseket reumatológus, ortopéd, fizioterápiás és mozgásszervi rehabilitációs szakorvos rendelheti, háziorvosi beutaló alapján. A jelenleg érvényben lévő jogi szabályozás alapján évente két gyógyfürdő-kúra vehető igénybe tb-támogatással. A nappali kórházi osztályokon fürdőorvosi tanácsadó rendelés is működik, az itt rendelő szakorvosok is jogosultak gyógyfürdő-kezelések felírására, háziorvosi beutaló alapján.

Szt. Gellért gyógyfürdő és uszoda

A Gellérthegy tövében feltörő „csodahatású” forrásokról már a XV. századból találunk feljegyzéseket. A megszálló törökök is kedvelték, mivel bővebb és forróbb vízű volt, mint a többi budai fürdő. „Sáros fürdőknek” nevezték a forrásvízzel feltörő és a medencék fenekén leülepedett finom iszap miatt.

A világszerte ismert és igen kedvelt, szecesszió stílusban épült Gellért Gyógyfürdő és Szálló 1917-ben

nyitotta meg kapuit, 1927-ben hullám strandfürdővel, 1934-ben pedig pezsgőfürdővel bővült. A háborús károkat szenvedett női részleg helyreállítása 2007-ben fejeződött be, míg az eredeti szépségében felújított férfi termálrészleget 2008-ban adták át újra a nagyközönségnek.

A Szt. Gellért gyógyfürdőben a szolgáltatások széles skálája várja a vendégeket, például vizes masszírozás, aroma relax masszázs, csokoládémasszázs, spa pedikűr, Kleopátra-fürdő.

Az alábbi, társadalombiztosítás által támogatott gyógyfürdő-kezelések állnak a vendégek rendelkezésére:

- gyógyvizes gyógymedence-fürdő
- gyógyvizes kádfürdő
- iszappakolás
- súlyfürdő
- szénsavas fürdő
- orvosi gyögmasszázs
- víz alatti vízugármasszázs
- komplex fürdőgyógyászati ellátás (nappali kórház)

A Gellért fürdő orvosi osztályán sós kamra és inhalációs kezelések is igénybe vehetők orr-melléküreg-, garat-, légcső- és hörgőgyulladás, valamint asztmás légcsőhurut, illetve allergiás nátha tüneteinek enyhítésére, illetve megszüntetésére. Az osztályon pulmonológiai szaktanácsadás is működik.

Más az ok, de a fájdalom ugyanaz

Sokan azt gondolják, hogy az ízületi bántalmak, a gyengébb, erősebb fájdalmak vagy a porckopások kizárólag idős korban jelentkezhetnek. Holott a valóságban már egészen fiataloknál is megmutatkozhatnak a betegségre figyelmeztető jelek.

Az ízületi fájdalmak eredetüket tekintve különbözőek lehetnek: a baleseti sérülések miatt megjelenő a legfiatalabbaknál és a legidősebbeknél a gyakoribbak, a kopásos elváltozások miatti fájdalmak pedig leginkább a középkorúaknál vagy a náluk idősebbeknél jelentkeznek. A porckopás általában az alsó végtagokon, a térden, a csípőben jelentkezik, de a kézben is kialakulhat. Általában a fájdalmas tünetek megjelenése előtt már hosszú évekkel elkezdődik a porcleépülés folyamata. Oka az adott végtagok folyamatos és hosszan tartó túlterhelése, amit előidézhet a fizikai munka vagy élsport, illetve a túlsúly is. Tipikus, gyakori panasz a deréktáji és gerincfájdalom is, ami az éveken át tartó ülő munka egyenes következménye és a gerincoszlop porccsökkentésére a károsodására utalhat. Ilyen panaszokat nemcsak a mozgásszegény életmód, de az aktív, versenyszerűen üző sporttevékenység is előidézhet.

Széles választék

A különböző ízületi panaszokat, eredetük szerint, más-más gyógyszerekkel, kiegészítő gyógymódokkal kezelik, ám mindegyikük közös tünetét, a kínzó fájdalmat általában hasonló készítményekkel és módszerekkel csillapítják. Amennyiben az ízületi fájdalom leginkább a beteg ízület terhelésekor jelentkezik, az orvosok általában külsőleg alkalmazott szereket, krémeket, spray-eket ajánlanak. Az esetek döntő hányadánál eredményes

az egyszerű fájdalomcsillapítás, ám ha az érintett ízület egy súlyosabb, gyulladásos stádiumban van már, vagyis a beteg a fájdalmakat nyugalmi állapotban is észleli, különféle gyulladáscsökkentőket ír fel az orvos. Azokat viszont nem állandó szedésre, csak kúraszerű alkalmazásra rendeli el. Az ilyen hatású készítmények között bőséges a választék nemcsak a rendelkezésre felírt gyógyszerek, hanem a vény nélkül kaphatók között is. Az ízületi merevséget hialuronsav pótlásával oldják meg, általában a beteg ízületbe adott injekcióval.

Megelőzés és újraépítés

A károsodott porcok újraépítését és anyagcserejének intenzívebbé válását segítik a modern, porcépítő gyógyszerek. Ezek vény nélkül kapható változatai eredményesen segíthetnek a különféle ízületi és kopásos tünetek megelőzésében is. A gyógyszeres terápia mellett a betegek rendelkezésére áll számos alternatív lehetőség is. A gyógyfürdő- és fizioterápiás kezeléstől az életmódváltáson át egészen az étrend-kiegészítőig. A fizioterapeuták, a gyógytornászok a betegnek személyre szóló mozgásozorokat állítanak össze, amelyek erősítik a fájó ízület körüli izomcsoportokat. Ezzel tehermentesíthető a beteg terület munkája. A tapasztalatok szerint bizonyos esetekben kedvező hatása van a hőterápiának is. A legsúlyosabb ízületi/gerincproblémákat műtéti úton lehet korrigálni.

LÓRÁNTH IDA ■

Füben-fában orvosság

Az ízületi bántalmak tüneteinek kezelése a gyógyszerek mellett gyógynövényekkel is eredményes lehet. Ilyen a gyulladásos tünetekre a lucernatea, gyulladásra, fájdalomcsillapításra a gyömbértea, a ginzengital. A duzzanatokat az ananászital csökkentheti, a gyulladásos tüneteket pedig az édesgyökér. A zeller szintén gyulladáscsökkentő, és hasznos a reumás tünetek enyhítésére is. Ugyanilyen hatása van a távol-keleti kurkumának. A tünetek megelőzésére a gyógynövényesek a rozmaryngot, az angyalgököret, a fűzfakivonatot ajánlják.

GYÓGYHÍR október

KOSMODISK®
Classic

A fájdalomon kívül
semmit sem
veszíthet!



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



Dereka hálás lesz érte!

Megrendelhető:

☎ 06 1 452-51-61 ☎☎☎

www.kosmodisk.hu

Ajánlatunk 2011. november 1-ig érvényes az itt megadott telefonszámon leadott megrendelés esetén. Az ajánlat részleteit keresse honlapunkon!

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

INHALATÓRIUM A GELLÉRT FÜRDŐBEN

A Gellért Gyógyfürdő Orvosi Osztályán sós kamra és inhalációs kezelések állnak vendégeink rendelkezésére. Ezek a kezelések orr-melléküreg-, garat-, légcső- és hörgőgyulladás, asztmás légcsőhurut, illetve allergiás nátha tüneteinek enyhítésére és megszüntetésére szolgálnak. Megfázás és egyéb légúti megbetegedések esetén gyors, hatásos gyógymódok, nincsenek káros mellékhatások, és szinte azonnali közérzetjavulást eredményeznek. A kezelések mellett pulmonológiai szaktanácsadás is működik. Bejelentkezés: hétfőtől péntekig 8.00 és 17.30 között. Telefon: 06 1 466-6166/140

BUDAPEST



www.budapestgyogyfurdoi.hu



CRYSTAL DEO 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 chlorohidratot, parabent, alkoholt, illatanyagot.

Kapható az Aphrodite üzleteiben (1132 Bp., Visegrádi u. 60. // 1045 Bp., Anka u. 34.) Bio nagy- és kiskereskedésekben, patikákban és a Rossmann üzletekben.
www.crystaldeo.hu Keress a Facebookon!

Dr. Förster
Minőség 1927 óta

SÁRKÁNYTŰZ BALZSAM és TEAFAOLAJ

1. A **Teafaolaj** általános fertőtlenítőszer, gombás fertőzések, fekélyek, bőrbetegségek, légúti betegségek enyhítésére.
2. A **Sárgánytűz balzsam** aktív, feléleszt és ellazít! Jótékony hatású izomlázra, megfázás és nátha, fejfájás és reumatikus fájdalmak esetén csökkenti a kellemetlenségeket.

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

TUDTA ÖN, HOGY MAGYARORSZÁGON A KUTYÁK 50%-A FÉRGES, ÉS A LAKOSSÁG 20%-ÁBAN TALÁLTKA PARAZITÁK ZOOONÓZIS FERTŐZÖTTISÉGÉT?

A felelős kutyatartóknak ismerniük kell az állatról emberre terjedő parazitózisok kockázatát. Kutyája és családtagjai egészsége érdekében féregtelenítse kutyáját **3 havonta** Drontal® Plus csontalakú tablettával!

ÚJDONSÁG!
Drontal Plus csontalakú, ízestített tablettá. Vau!

Bayer HealthCare **Drontal® Plus**
Több, mint féregtelenítő.

IMUNIT® MULTIVITAMIN

Vitaminokat és ásványi anyagokat tartalmazó étrend-kiegészítő Probio komplexszel és édesítőszerrel gyermekeknek. A termék hozzájárul a szervezet védekezőképességének fokozásához, a szükséges vitamin- és ásványianyag-bevitel biztosításához, a bélrendszer és az emésztés normál működésének fenntartásához.

Forgalmazó: Interalfa-Complex Kft.
www.imunit.hu, tel.: 06-1-260-3338
„Minden dobozban ajándék!”

CANDELL ÉLESZTŐTABLETTA

A megújult Candell szelvényes éllesztőtablettában található vitaminok és nyomelemek rendszeres és kiegyensúlyozott fogyasztása:

- Fényesebbé, fiatalosabbá, egészségesebbé teszi bőrét.
- Előnyösen hat hajának szerkezetére, erősíti, dúsitja hajszálait.
- Táplálja, erősíti körmeit, segít kivédeni azok repedezését.

Kapható patikákban, gyógynövényboltokban és webshopunkban.
www.candell.hu

RedMaca PRO 30x
FÉRFI ERŐ – FÉRFI EGÉSZSÉG!

A RedMaca kapszula kifejezetten az érett korú, illetve az afelé közelgő férfiak számára kifejlesztett speciális étrend-kiegészítő készítmény.

„A férfi jólléte a nő jólétének záloga.”
Keresse a gyógyszertárakban, bioboltokban, nagy- és kiskereskedésekben.
Ashaninka Pharma (06-1) 319-2160

HOLT-TENGERI TERMÉSZETES SÓINHALÁTOR – JANA

- 25-féle ásvány (Na, Mg, Ca, Br, Cl, I), nyomelemek
- Légúttisztító, regeneráló hatás
- Allergia, megfázás, köhögés, dohányzás esetén
- Szennyezett levegőjű helyen élőknek
- Gyermekek is használhatják
- Napi 10-15 perc használat

www.holttenger.hu
Tel.: (06-1) 223-1768

CSÖKKENTHETŐ AZ ÉRRENDSZERI VESZÉLY! FÁRADÉKONY, ZSIBBADNAK A VÉGTAGJAI?

Használja a magas antioxidáns (antocianidin), flavonoid tartalmú piros gyümölcsök és zöld teák koncentrációját tartalmazó Életkristály elixirt. 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.

Pharmaforte GASTRO-BON RÁGÓTABLETTA A GYOMOR ŐRE

A GASTRO-BON étrend-kiegészítő probiotikum és édesgyökér-kivonat tartalma segíti a jó gyomorközéret fenntartását, a normál étkezést. Alkalmazása javasolt:

- az emésztés és bélműködés általános segítésére;
- antibiotikum-kezelések, utazások során;
- az immunrendszer támogatására.

Kapható patikákban, bioboltokban, telefonon: 06/30-2100-155 és a www.pharmaforte.hu webáruházban.
10 db tablettá/doboz: 945 Ft

AKTÍV EGÉSZSÉGET KÍVÁUNK ÖNNEK IS!

Termékeink a mai modern táplálkozási szokások alapján egyszerre üdítők, wellness italok, illetve étrend-kiegészítők, melyeket elsősorban rendkívül magas antioxidáns tartalmuk miatt ajánlunk.

Keresse a Drogerie Marktokban, a bio-nagykerekben, bioboltokban, nagyobb gyógyszertárakban, vagy rendelje meg közvetlenül webáruházunkban a www.aktivegeszeg.hu címen.

Égő fájdalom: a reflux

A mellkasban, a szegycsont mögött jelentkező fájdalmat gyakran összetévesztik az infarktussal, pedig ez a panasz nem szívbetegséget jelez. A kiadós étkezés után érzett kellemetlen tünet inkább refluxra, a tápcsatorna felső szakaszának összetett működési zavarára utal.

A reflux visszafolyást jelent, azt a jelenséget takarja, amikor a gyomortartalom a normális haladási iránnyal ellentétesen, felfelé visszaáramlik a nyelőcsőbe. Ennek érzékeny nyálkahártyája a gyomorsavak hatására felmaródik, ez váltja ki az égő fájdalmat. A reflux jelenségével már mindenki találkozhatott, hiszen kiadós étkezés, előrehajlás, derékban szoros ruházat egyaránt kiválthatja a hasüregi nyomás fokozódását és a gyomortartalom visszaáramlását. Várandós édesanyáknak a növekvő magzat okozhat hasonló, átmeneti kellemetlenséget. A panasz hátterében az áll, hogy a nyelőcső alsó szakaszán a körkörösön futó záróizom alapvetően zárva van, és csak arra a rövid időre nyílik meg, míg a lenyelt falat áthalad rajta, és a gyomorba jut. Visszafolyás akkor következik be, ha az izomgyűrű a hasüreg felől ránehezedő nyomás hatására vagy

az izomgyűrű gyengesége miatt kinyílik, és fölfelé engedi a gyomortartalmat.

A közönségesen gyomorégésnek nevezett panasz – amely társulhat fulladásérzéssel, köhögési ingerrel, rossz közérzettel – mindenképpen figyelmet érdemel, ha gyakran ismétlődik. A krónikussá vált reflux nyelési problémákhoz, a nyelőcső nyálkahártyájának károsodásához vezethet. Ezért a gyakran visszatérő tünetek kivizsgálása érdekében forduljunk szakorvoshoz!

Érdemes jobban odafigyelni az étkezésre. A nehéz, fűszeres fogások helyett javasolt könnyebb

Tudta?

Egy felmérés szerint Magyarországon minden második ember érez rendszeresen vagy alkalmanként gyomorégést. Más adatok azt mutatják, hogy a népesség 20-40 százaléka tapasztalt már refluxra utaló tüneteket. Hajlamosító tényezők a túlsúlyosság, a dohányzás, a szalicilát-tartalmú gyógyszerek, a túlzott alkohol-, kávé- és teafogyasztás, továbbá a mozgásszegény életmód.

ételeket fogyasztani, kerülni az alkoholt, a szénsavas italokat. Ajánlott a napi táplálékot ötszöri alkalomra elosztani, együnk gyakrabban, de alkalmanként csak keveset!
K. V. ■

A Gyógyhír Könyvesbolt ajánlja:

- ➔ Dr. Rosztóczy András – dr. Wittmann Tibor: **Refluxbetegség – gyomorsav okozta bántalmak**
 - ➔ Dr. Jávor Tibor – Kiss Erika: **A nyelőcső, a gyomor, a nyombél betegségei és az étrend**
 - ➔ Maria Treben: **Gyomor- és bélbetegségek**
- www.gyogyhironline.hu
☎ 06-1-210-50-31



Statisztikák szerint minden negyedik-ötödik ember gyakran tapasztal valamilyen zavart az emésztési rendszerében. Nem mindig függ össze a rossz közérzet azzal, hogy éppen mit ettünk. Bizonyos környezeti ártalmak, mint a stressz, fertőzések, kémiai anyagok, a rendszeresen fogyasztott alkohol, érzékeny gyomrúak esetében az aszpirin irritálhatja a gyomor és nyombél nyálkahártyáit. Akár a zsigeri izmok tónusában is változást eredményezhetnek. Nagyon sokszor a gasztrointesztinális rendszer baktériumállományában van változás, pl. étrendváltozás vagy antibiotikumkezelés következményeként, ezért célszerű a bélflóra egészségét védeni.

Napi 2 rágótabletta – jó gyomorközéret
A Gastro-Bon rágótabletta új hatóanyag-kombinációjú étrend-kiegészítő a gasztrointesztinális rendszer karbantartására. Probiotikum-tartalma

GASTRO-BON – A GYOMOR ŐRE

Emésztésünk komplex folyamatával nem szoktunk foglalkozni, legfeljebb tudjuk, hogy működik. Vagyunk azonban sokan, akik, ha nem akarunk diszkomfortot tapasztalni gyomrunkban, inkább nem eszünk túl fűszeres vagy túl zsíros ételeket. Nagy kincs, ha valaki nyugodtan megeheti mindazt, amit megkíván!

pótolja az emésztőrendszerben a jótékony baktériumokat, hozzájárul a bélflóra baktérium-egyensúlyának egészséges szinten való tartásához. A készítmény igen fontos édesgyökér-kivonat komponense speciális flavonoidokat tartalmaz, mely a gyomor- és nyombélnyálkahártyák egészségét, normál működését támogatja.

A Gastro-Bon rágótabletta szedése javasolt

- az emésztés és bélműködés általános segítésére;
- antibiotikum-kezelések alatt és után;
- utazások, nyaralások során a bélműködés segítésére;
- a jó gyomorközéret fenntartására;
- az immunrendszer támogatására.

Nyugodtan fogyaszthatják a liszt- és tejcukor-érzékenyek, a cukorbeteg és a magas vérnyomásban szenvedők is.

Alkalmazása:
Napi 2x1 tablettát ajánlott a főétkezések előtt 20 perccel rágással elfogyasztani.



GASTRO-BON étrend-kiegészítő rágótabletta
OÉTI: 8933/2011

Összetevői:
édesgyökér-kivonat, 2,5 milliárd cfu probiotikum (*L. acidophilus* és *rhamnosus*, *B. bifidum*, *infantis* és *longum*) és természetes xilitol édesítőszer
Kapható 10 db és 30 db tablettás kiserelésben
gyógyszertárakban, bioboltokban és a www.pharmaforte.hu webáruházban.

RÁKKELTŐ NYELŐCSŐ-, GYOMOR- ÉS BÉLBETEGSÉGEK

A gyógygomba és apigenin kivonatok szerepe a kiegészítő terápiában

A reflux az egyik leggyakoribb emésztőrendszeri érintő betegség. A gyomorsav nyelőcsőbe történő visszafolyása, a reflux megnöveli a nyelőcsőrák (adenocarcinoma), a légzőszervi betegségek, valamint a felső légút rákos megbetegedéseinek valószínűségét. A nyelőcsőrák előfordulása folyamatosan növekszik (közel évi 10 százalék az USA-ban a fehér lakosság körében), amit arra vezetnek vissza a kutatók, hogy a refluxban szenvedők és a túlsúlyos emberek száma nőtt, illetve a gyomorrákkeltő H. pylori bakteriális fertőzés előfordulása csökkent. A legújabb felismerés éppen az, hogy míg a H. pylori előfordulásának csökkentésével sikerült a nem gyomorszájat érintő (non cardia) gyomorrák valószínűségét jelentősen csökkenteni, addig ugyanez bizonyos nyelőcsőráktípus (adenocarcinoma) növekedéséhez vezetett. A helyzetet súlyosítja, hogy a H. pylori előfordulásának csökkenésével a gyomorszáj- (cardia) rák előfordulásának egyértelmű növekedését is szoros összefüggésbe hozták a kutatók. Egy rangos amerikai folyóiratban 2006 októberében megjelent cikk szerint mérlegelni kell, hogy a H. pylori kiirtása több haszonnal jár-e, mint kárral.

Az egyik leggyakoribb krónikus gyulladásos bélgyomor-szájüreg betegség a Crohn-betegség. Az érintetteknek a bél- (főleg vékonybél-) és tüdőtümorok előfordulásának valószínűsége megemelkedett, ezért rendszeres daganatszűrés indokolt megelőzés céljából. A ritkábban előforduló Colitis ulcerosa is a krónikus gyulladásos bélbetegségek körébe tartozik. Tünetei és kezelési lehetőségei részben megegyeznek a Crohn-betegségével, de ez az elváltozás kizárólag a bél nyálkahártyáját érinti. A betegségben szenvedőknél gyakrabban fordul elő a vastagbél-daganat. Összességében az egyik leghatékonyabb gyomor-, nyelőcső- és bélrákmegelőző faktor az egészséges életmód. Kerülni kell a túlsúlyt, a dohányzást, a túlzott alkoholfogyasztást és a partnerkapcsolat nélküli életet. Előnyben kell részesíteni a zöldségekben és gyümölcsökben gazdag diétát, valamint a halat és szárnyas húst. Kerülni kell a „vörös” és feldolgozott hústermékeket. Az egészséges életmódot és a gyógyszeres kezeléseket kiegészítve eredményes lehet a gyógygomba polysaccharidokban dúsított kivonatának alkalmazása a szóban forgó betegségek megelőzésére és azok leküzdésére. Az egyik gyógygombakivonatot a nép-

gyógyászatban eredményesen használták és használták gyomorfekélyre, a duodenum fekélyes megbetegedésére, gyomoronyálkahártya-gyulladásra, a gyomor-, nyelőcső-, vastagbélrák, a Crohn-betegség és a Colitis ulcerosa kiegészítő terápiájára. Az apigeninkivonatok kísérletileg mutatták ki gyulladásgátló hatását, és klinikai kísérletben igazolták rákmegelőző hatását.

Szerző: Varga Gábor, Dipl.-Kfm.

Információ: 06-70/423-1127, 06-30/391-80-80,
www.apigenin.hu



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!

A BioCo vízzel elegyedő Q10 termékeit megvásárolhatja a Herbária szaküzletekben, bioboltokban, nagyobb gyógyszertárakban, a www.bioco.hu webshopban, és megrendelheti a 37388-318-as telefonon.

Gyártja és forgalmazza: BioCo Magyarország Kft, 3021 Lőrinci, Árpád út 92.



BioCo Q10 20 mg 60db

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

Kellemetlen élősködők

A környezetünkben élő állatok némelyike kifejezetten finom falatnak tartja az embert. Ne gondoljunk vérengző fenevadakra, inkább apró vérszívókra. Némelyik ragaszkodik az emberhez, de többségük nem túl válogatós: mindegy, csak melegvérű legyen az áldozata.

Az embert is „megkóstoló” élősködők csípése rendszerint fájdalmat nem okoz, de a rovar nyála, ami lehetővé teszi a vérszívást, viszketést, súlyosabb esetben allergiás reakciót válthat ki. Ennél is veszélyesebb, amikor az élősködő a vérszívás közben betegséget terjeszt.

Fejtetű

A fejtetveség évről évre visszatérő jelenség a gyermekközösségekben, elsősorban az általános iskolákban és az óvodákban. Bár a fejtetű jelen ismereteink szerint nem terjeszt fertőző betegséget, de a vakarózás következtében kialakuló sebek felülfertőződhetnek. A fejlett higiénés körülmények ellenére előfordulási aránya évek óta változatlan, bizonyítva, hogy a fejtetveség nem elsősorban a szociális helyzet függvénye. Fennmaradásában szerepet játszik a személyes tapasztalat hiánya a felismerésben, és a tetveség eltitkolása. Pedig nem szégyellni kell, hanem kezelni!

Gyermekközösségekben a védőnők rendszeres időközönként ellenőrzik a fejtetveséget, ha szükséges, a kezeléseket is elvégzik, ebben indokolt esetben az Állami Népegészségügyi és Tisztiorvosi Szolgálat (ÁNTSZ) városi intézetei is közreműködnek.



Jó tudni, hogy a tetű könnyen átjut az egyik emberről a másikra a fejek szoros érintkezése révén, széktámlák, fésűk, kefék, hajjal kapcsolatba kerülő tárgyak, törülközők, sapkák közvetítésével, és gyorsan elszaporodik. Petéit (serkéit) a hajszálak tövében helyezi el, leggyakrabban a halánték- és tarkótájon. Fejtetveségnél a haj kezelése a legfontosabb, de a hajjal kapcsolatos használati tárgyak – például fésű, hajkefe, sapka, fejkendő – hatásos fertőtlenítését is el kell végezni.

Kullancs

Ősszel az erdőben, kertben, parkokban még találkozhatunk kullancssal. A zárt ruházat és a rovarriasztó ellenére is előfordulhat, hogy észrevétlenül a bőrünkbe fúródik egy vérszívó. A legjobb azonnal eltávolítani, és feljegyezni a kullancscsípés dátumát. Szerencsés esetben semmilyen következménye nem lesz ennek a találkozásnak. De ha később bármilyen lázas állapot vagy izületi panasz jelentkezik, érdemes emlékezni arra, hogy mikor volt a kullancscsípés.

A leggyakoribb betegség, amit ez az élősködő terjeszt, a Lyme-kór. Jellemző tünete a koncentrikus körben jelentkező, vándorló, halvány bőrpír. Egyéb panaszt is okozhat, például izületi fájdalmakat, de az idejében felfedezett fertőzés antibiotikummal jól gyógyítható.

Ritkábban fordul elő, de nagyobb veszélyt jelent a kullancs terjesztette agyvelőgyulladás. A fertőzést követő 7-14 nap múlva influenzára emlékeztető tünetek jelentkeznek, majd egy hét után panaszmentes lesz a beteg. De a betegség második fázisa magas lázzal kezdődik, majd fejfájással, heves hányingerrel, komoly rosszulléttel folytatódik. A betegek 15-20 százalékánál maradandó szövődményt okoz a fertőzés, 1-2 százalékuk pedig a leggyorsabb kezelés ellenére is meghal. A kullancs által terjesztett agyvelőgyulladás ellen azonban van védőoltás. Az előírás szerint több lépésben beadott vakcina akkor hatékony, ha megfelelő ellenanyag szint alakul ki az oltottak szervezetében. Érdemes már most gondolni a védekezésre, hogy jövőre ne kelljen aggódni az agyhártya-, illetve agyvelőgyulladás miatt!

K. V. ■

Védelem az egész családnak
kullancsencephalitis ellen, a
BAXTER őszi oltási programmal!

az FSME termékcsalád AKCIÓS áron kapható
szeptember 20-tól november 15-ig!

A kullancs által terjesztett
agyhártyagyulladás
védőoltással**
megelőzhető



- Gondoskodjon már most, hogy családja védelme biztosítva legyen a kullancsok által terjesztett agyhártyagyulladás vírusa ellen!
- A Baxter őszi oltási program keretében az FSME gyermek oltóanyag gyártó által ajánlott bruttó fogyasztói ára **1.700,- Ft**, míg az FSME felnőtt oltóanyag ára **3.500,- Ft**.
- További információért kérdezze házi-, gyermekorvosát illetve gyógyszerészt!



*Az akció a készlet erejéig érvényes!

A dokumentum lezárásának időpontja: 2011. szeptember 16.

**Az FSME oltóanyag vényköteles gyógyszer!

A kockázatokról és mellékhatásokról
kérdezze meg kezelőorvosát,
gyógyszerészt



Csipkebogyó

A vadrózsa termése ősidők óta megbecsült része a természet patikájának. Kertekben is szívesen látott vendég a tavasszal halvány rózsaszín szirmokat nyitó tüskés cserje, amely ősszel élénkpiros termésével díszít. A csipkebogyó önmagában vagy gyümölcssteák alkotórészeként egész évben segít megőrizni az egészségünket.

A vadrózsa cserjés domboldalokon, tölgyesekben, erdőszéleken, kerítések mellett virul az egész ország területén. A halvány rózsaszín, szellős szirmú virágok júniusban-júliusban nyílnak, alig illatoznak, a törzset és az ágakat durva tüskék borítják. A húsos vacokból keletkezik az érett állapotban fénylő, piros csipkebogyó, amelynek belsejében több kőkemény mag (aszmagtermés) található. A magokat szűrős hegyű szőrök veszik körül.

A csipkebogyó fajtától függően 200-1700 mg/100 g C-vitamint, 14 g/100 g cukrot, 3,5 g/100 g pektint, 5 g/100 g alma- és citromsavat, 4 g/100 g fehérjét, karotinoidokat, A-, B1-, B2-, E-, K-, P-vitaminokat, továbbá értékes ásványi anyagokat és nyomelemeket tartalmaz. Az érvédő hatású P-vitamin, más néven rutin elősegíti a C-vitamin hasznosulását és megvédi az oxidációtól. A csipkemagban E-vitamin van.

A teának való csipkebogyót szeptembertől novemberig lehet gyűjteni, de mindenképp még az első fagyok előtt. Csak a piros színű, kemény húsú terméseket szedjük le, ugyanis ilyenkor legmagasabb a C-vitamin-tartalmuk. A csipkebogyókat száríthatjuk egészben, vagy kettévágjuk, a magjait kiszedjük, és a külső húsos részt szárítjuk meg szellős, meleg helyen. Gyümölcsaszalót is használhatunk erre a célra.



A dér csipke bogyók puhák és édesek, önmagukban is finom csemegék, hecsedli-lekvárként elkészítve még ízletesebb. Fontos, hogy a csipkebogyó feldolgozása során jó minőségű, rozsdamentes acélkést használjunk, így nem károsodik a bogyók vitamintartalma.

Szabó Gyuri bácsi, a bükki füvesember tanácsát érdemes követni a tea elkészítéséhez. Tudjuk, hogy a C-vitamin hő hatására elbomlik, ezért kíméletesen kell bánni a szárított termékkel. Teához a csipkebogyót vagy a tisztított csipkehúst egy órára hideg vízbe áztatjuk, majd ugyanebben a vízben óvatosan felmelegítjük, amíg éppen csak rotytan egyet. Letakarva további 4-6 órát állni hagyjuk és leszűrjük. A visszamaradó csipkehúsból még egy főzet tea készíthető hasonló módon.

KOLIMÁR ÉVA ■

Gyógyhatások

A csipkebogyótea a C-vitaminnak köszönhetően immunerősítő és roboráló hatású, járvány idején az influenza megelőzésére, valamint náthás és lázas megbetegedések, legyengült állapotok kiegészítő kezelésére való. Emellett hasznos magnéziumforrás, enzimaktivátor, és gátolja az érlemezésedet. Serkenti a mellékvesék és a máj működését. Kedvezően hat a cukorbetegségre. A csipkebogyótea gyenge hashajtó és vizelethajtó, ezért vesekő, vesehomok kezelésére is alkalmazható. Karban tartja a vese és a hólyag működését. Kevésbé ismert, hogy a csipkebogyók főzete külsőleg és belsőleg jól használható nehezen gyógyuló sebek, fertőzések kezelésére. A vadrózsa magvaiból nyert olajat a kozmetikai ipar használja a bőr regenerálására. Arc- és testápolók alkotórészeként a csipkebogyó vizes kivonata hidrofil antioxidáns védelmet nyújt, és értékes tápanyagokat juttat a bőrbe.

Rákbetegeknek:
hallgassa meg
a Jedlik-díjas
rákkutató
2 perces fontos
telefon-üzenetét!

Dr. Hidvégi Máté

06-40-102-678
www.oncomar.hu

Kék szám, helyi tarifával hívható.

Natúr C- vitamin csipkebogyó kivonattal

A tableta nyújtott hatású, 1000 mg természetes eredetű C-vitamint tartalmaz. Egyetlen felszívódásának köszönhetően a szervezet folyamatosan látja el C-vitaminnal.



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



Feledékenység elfelejtve?

Nem csoda, hogy az emberi agy nem mindig tud maradéktalanul megbirkózni napjaink információáramlásával és folyamatos szellemi kihívásával. Így a koncentrációs problémákat nyugodtan nevezhetjük korunk civilizációs betegségének, amibe viszont egyáltalán nem kell beletörődnünk.

A gyunkban, ebben a természet alkotta szuperkomputerben, egymilliárd idegsejt kapcsolódik össze, és cserél megbecsülhetetlen számú információt egymással. Hihetetlen teljesítményre képes, mi pedig terheljük is. Nemcsak az érzékszerveinken át beérkező információk tömege, de a szervezetünk felől érkező hormonális, érzelmi és egyéb hatások is befolyásolják működését. Ezt néha „üzemzavarokként” éljük meg: gyengül a koncentrációképességünk, a logikánk és az emlékezetünk is. Hasonló következményekkel járhat a kialvatlanság és a stressz is. Vagyis a szellemi teljesítmény csökkenése olykor független az életkortól, bárki kerülhet olyan helyzetbe, hogy számolnia kell vele.

SZPONZORÁLT CIKK

Igaz, az évek múlásával vitathatatlanul egyre gyakrabban vesszük észre magunkon, hogy sokkal kevesebb dolgot tudunk észben tartani, mint amennyit szeretnénk. Ezt elsősorban az idősebb korban az artériák fokozatosan veszítenek a rugalmasságukból, márpedig ezek látják el a szervezetünket oxigéndús vérral és tápanyaggal. Így romolhat a különböző szervek vérellátása, ami az agy esetében koncentrációcsökkenést és feledékenységet okozhat.

Vannak teljesen hétköznapi praktikák arra, miként fokozhatjuk agyunk kapacitását. A logikai feladatok, a keresztrejtvények, a szövegtanulás re-mek módszer jelentenek az edzésben tartására. És segítségül hívhatjuk a természetet is. Például az egyik leghosszabb életű fa, a Ginkgo biloba leveléről a modern kutatások kimutatták, hogy nagy mennyiségben tartalmaz flavonoidokat és terpenoidokat, s többfajta pozitív élettani tulajdonsággal rendelkezik. Többek között támogatja a szív és az érrendszer megfelelő működését, s ezzel az agyi keringést és vérellátást is; segíti a sejtek oxigén- és tápanyag-ellátását; hozzájárul a szellemi frissesség, a koncentrációképesség megtartásához; elősegíti az időskori agyműködés megfelelő szinten tartását.

A GinkoPrim Max étrend-kiegészítő kifejlesztésekor a kutatók a Ginkgo biloba jótékony hatását olyan anyaggal is szerették volna kiegészíteni, amelyik ugyancsak támogatja a szív és az érrendszer, valamint az idegrendszer működését. Így esett a választásuk a magnéziumra. Ez az egyedi párosítás minden életkorban hozzájárul a szellemi frissességhez.



Többet ésszel, mint kézzel!

GinkoPrim® Max

Egyszerre sok dologra kell koncentrálnia? Dolgozik, gondoskodik a családról, bevásárol és próbál mindent észben tartani? A GinkoPrim Max a Ginkgo biloba és magnézium egyedi kombinációja révén támogatja az agy vérellátását, valamint hozzájárul a memória és a koncentrációképesség megőrzéséhez.

WALMARK® www.walmark.hu



ÉTREND-KIEGÉSZÍTŐ

Heti 15 ezer lépés

Míg az 1-es típusú cukorbetegség (diabétesz) rendszerint hirtelen jelentkezik, és azonnali inzulinkezelést igényel, addig a betegek többségét érintő, 2-es típusú diabétesz lassan, tünetszegényen kezdi rombolni a szervezetet. Kezelésében fontos szerepet kap a gyógyszeres terápia, a fegyelmezett diéta és a mozgás.

A cukorbetegsége hajlamosító tényezők között fontos szerepet játszik az elhízás. Egyre több adat bizonyítja, hogy a testtömeg csökkentésével, tudatos, egészségre törekvő életmóddal a diabétesz kockázata csökkenthető. A prevenció (megelőzés) új kutatási eredményeiről és a már kialakult cukorbetegség melletti életmód jelentőségéről dr. Keresztényi Zoltán, az Oxygen Medical humán-kineziológusa beszélt.

Ötször háromezer

Ha heti öt alkalommal 3000 lépést teszünk, jelentősen csökkenthetjük a cukorbetegség és az elhízás kockázatát. Erre a megállapításra jutottak ausztrál kutatók abban a tanulmányban, amely a napi gyaloglás és az inzulinérzékenység összefüggését vizsgálta. Már korábbi vizsgálatok is bizonyították, hogy a fizikai aktivitás csökkenti az inzulinrezisztenciát és a testtömeg-indexet, amelyek komoly rizikófaktorai a diabétesznek. Eddig azonban egyetlen tanulmányban sem nevezték meg, pontosan napi hány lépést kell megtenni ahhoz, hogy elérhető legyen az ilyen hatás. Több szakértő ezt a mennyiséget napi 10 ezer lépésben határozza meg, de a heti ötször megtett 3 ezer lépés hasonlóan hatékonyan

bizonyult. Sőt, egy edzetlen embernek nem is szabad többel kezdenie, viszont ezt a mennyiséget lenne érdemes feltornázní 5 év alatt napi 10 ezer lépésre.

A gyaloglás a megoldás?

Melbourne-ben a Murdoch Children's Research Institute tudósai 592 középkorú felnőttet vizsgáltak egy átfogó cukorbetegség-kutatás keretében, 2000 és 2005 között. Miután a résztvevők átették egy komplex egészségfelmérésen, kitöltöttek egy kérdőívet az érkezési és az életmódbeli szokásaikról. Ezek után mindenki kapott egy pedometert, amelynek a használatát is megtanulták. A pedometer – más néven lépésszámláló – egy kis hordozható elektronikus eszköz, amely a csípő mozgásának követésével számlálja, hány lépést teszünk meg.

Öt évvel később a kutatók úgy találták, hogy akik több lépést tettek meg napi szinten az elmúlt 5 év során, alacsonyabb BMI-vel (testtömeg-index) rendelkeztek, kisebb volt a csípőbőségük, és magasabb volt az inzulinérzékenységük, azaz a mozgás hatására a sejtek képesek voltak az inzulin által diktált mennyiségben felvenni a vérből a cukrot. Az eredmények ráadásul még az étrendtől is függetlenek voltak. Azoknak az önkénteseknek pedig, akik vállalták, hogy a megfigyelt 5 évben 10 ezer lépésre növelik a napi adagjukat, és ezt meg is tették, háromszorosára javult az inzulinérzékenységük.

A betegségben is segít

Cukorbetegnek a megfelelő kezelés mellett kötelező lenne mozogni – állítja dr. Keresztényi Zoltán. – Amellett, hogy a rendszeres fizikai aktivitás karbantartja a testsúlyt, az izmokat, és hat a stressz ellen, bizonyítottan csökkenti a vércukorszintet, a vérnyomást, a vérsírok szintjét, a szövődmények kockázatát, valamint kevesebb lesz az inzulinszükséglet is. Ezeket a hatásokat úgy éri el a mozgás, hogy amikor az izmok dolgoznak, tápanyagként jelentős mennyiségű cukrot, zsírt vesznek fel a vérből. Diagnosztizált diabétesz esetén azonban különösen fontos a megfelelő intenzitású, rendszerességű és típusú mozgás, amelyről egy életmódfelmérés és tanácsadás során személyre szabott programot kaphatnak az érintettek.

A Gyógyhír Könyvesbolt ajánlja:

- ➔ Dr. Halmos Tamás: **Metabolikus szindróma. Az összetett anyagcsere-zavar megelőzése és kezelése**
- ➔ Dr. Fövényi József – dr. Soltész Gyula: **Inzulinnal kezelték kézikönyve**
- ➔ Jennifer Bucko: **Ízletes szívbarát ételek receptkönyve cukorbetegnek**

www.gyogyhironline.hu

☎ 06-1-210-50-31

Árulkodó fogak

A Columbia Egyetem kutatói azt vizsgálták, hogy a fogászati vizit során feltárt különféle tünetek utalhatnak-e cukorbetegsége. A résztvevőkből 530 páciens jelezte, hogy a cukorbetegség (diabétesz) szempontjából rendelkezik bizonyos rizikófaktorral, tehát előfordult a családjában cukorbetegség, magas koleszterinszint, magas vérnyomás vagy elhízás. A kutatók szerint a két fontos tényező utalhat cukorbetegsége, illetve a diabéteszt megelőző állapotra: a hiányzó fogak száma és a mély parodontális tasakok aránya. Normális esetben ugyanis az íny és fog közti kis rés – az ínnybarázda – legfeljebb 3 mm vagy annál kisebb. Amikor gyulladás következtében tapadásvesztés alakul ki, ez a távolság megnő, mélyebb lesz, így otthoni fogmosással már nem tisztítható. A tasak mélyén megtelepednek és elszaporodnak a baktériumok, még nagyobb gyulladást okozva, ezáltal elhanyagolt esetben tovább romolhat a tartószövetek állapota, amely



végző soron a fog elvesztéséhez vezethet. Ezek szerint egy alapos fogászati szűrés nemcsak a fogak, az íny és a szájüreg állapotáról ad felvilágosítást, hanem a cukorbetegség gyanúját is felveheti. A diabétesz korai kezelésével pedig megelőzhető a későbbi súlyos szövődmények.

Segített a Béres Alapítvány



Daganatos betegek gyógyulását segítő speciális ágyak átadására került sor az Országos Onkológiai Intézetben. A nehéz fájdalmakat elviselni kényeszerűl, súlyos betegek állapotán tudnak javítani azok a különleges gyógyágyak, amelyek megvételét a Béres Alapítvány jótékonyági estjének bevételével tett lehetővé. Ez volt a nyolcadik alkalom, amikor a Béres – mások együttérzését is segítségül kérve és kapva – támogatást tudott nyújtani egy, a daganatos betegek gyógyítását szolgáló intézménynek. Az adományt Béres Klára adta át, az Országos Onkológiai Intézet és a betegek nevében prof. dr. Láng István osztályvezető főorvos mondott köszönetet a támogatásért.

Megédesítjük a hétköznapjait

Vegyen részt Ela nyereményjátékunkon!

Küldjön be 3 db vonalkódot bármely Ela termék csomagolásáról és megnyerheti értékes nyereményeinket:

- a 2 db 2 fős wellness hétvégét,
- a 20 db vérnyomásmérőt vagy
- a 150 db egyenként 3000 Ft értékű Ela ajándékcsoomag egyikét.

Beküldési időszak: 2011.10.15-12.31.
Cím: 2310, Szigetszentmiklós, Pf. 1217.
Részletek: www.sedito.hu

ÚJ!

Forgalmazza: I.D.C. Hungária Zrt., 2310 Szigetszentmiklós, Lesthy u. 3.
Tel.: 24/525-534; Fax: 24/525-532

elmex INTENSIVE CLEANING



A sima és természetesen fehér fogakért



ÚJ
Keresse a nagyobb patikákban!

- Használatát kifejezetten ajánljuk professzionális fogtisztítást követően.
- Rendkívül hatékony aminfluorid biztosítja a hatékony fogszuvasodás elleni védelmet.
- Használja az elmex INTENSIVE CLEANING fogkrémet minden második nap a hagyományos fogkréme helyett, vagy kövesse fogorvosa tanácsát!

GABA International
A szájhigiénia szakértője

TEVA
TEVA MAGYARORSZÁG ZRT.

ROYAL GREEN
Camu Camu természetes C-vitamin étrend-kiegészítő kapszula

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

ROYAL GREEN
Astaxanthin antioxidáns étrend-kiegészítő kapszula

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

Természetes & tiszta

ROYAL GREEN
Algaolaj étrend-kiegészítő kapszula

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

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

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



Szárazon, szabadon

Sokan az öregedés természetes velejárójának tartják a vizelettartási problémákat, és az ezzel együtt járó fokozatos társadalmi elszigetelődést. Ennek egyáltalán nem kellene így lennie, ma már többféle kezelés és segédeszköz is megkönnyíti a hétköznapokat.

Az inkontinencia a vizelet elcsepegését jelenti. A rövidebb, egyes húgycső miatt ez elsősorban a nők betegsége, de férfiaknál is előfordulhat. A vizelettartási nehézségeket a csepegés jellege alapján csoportosíthatjuk. Leggyakoribb az úgynevezett terhelési vagy stressz-inkontinencia, melynek a hátterében a medence izmainak gyengesége áll. Legtöbbször időseket, túlsúlyosakat és többször szült nőket érint, de kismendecei műtétek, egyes gyógyszerek mellékhatása, az izom- és az idegrendszer elváltozásai, valamint pszichés zavarok is előidézhetik. A vizelet elcsepegése a hasüregi nyomás hirtelen emelkedésénél, vagyis tüszentés, köhögés, nevetés, fotelel vagy ágyból való felkelés, illetve erőteljesebb testmozgás közben jelentkezik. Idővel az érintettek elkezdnek félni attól, hogy egy jót ne vessenek vagy tornázzanak, a szorongás miatt idővel már nincs is kedvük otthonról kimozdulni.

ingerlése, illetve a záróizom gyógyszeres gyengítése jön szóba. Késztetési inkontinencia esetén a kiváltó okot kell kezelni, illetve megszüntetni, a hólyag beidegzési zavarainál a legtöbbször gyógyszeres terápia a megoldás. A reflex inkontinencia kezelése nehéz, de a betegek megtaníthatók önkéntérezésre, újabban elektromos beépített szerkenyűkkel, mintegy pacemaker módjára próbálják a betegek kiesett akaratlagos hólyagszabályozását pótolni.

Míg a stressz-inkontinencia elsősorban a nők problémája, az úgynevezett túlfolyásos inkontinencia a prosztatabeteg férfiakra jellemző. A húgycső beszűkülése miatt vizelekor a hólyag nem tud teljesen kiürülni, ezért fokozatosan nő benne a nyomás, és kis mennyiségű, de állandó csepegés tapasztalható. A késztetési inkontinencia hirtelen keletkező, heves vizeleti inger. Okozhatja a hólyag beidegzésének zavara, illetve a hólyag gyulladása, kövesedése vagy daganata is. A betegek gyakran rohannak a heves vizeleti késztetés miatt a mellékhelyiségre, és amennyiben ez nem lehetséges, illetve éjszaka gyakran bevizelnek. Ritkábban előforduló, de súlyos forma az úgynevezett reflex inkontinencia, mely súlyos idegrendszeri kórképek esetén, például agyvérzést szenvedett, sclerosis multiplex vagy gerincsérült emberek esetében ismert. Aki nem érez nyomást a hólyagjában, az általában nem tudja kontrollálni a vizeletet sem.

A fenti gyógymódokon túl megkönnyíthetjük a mindennapokat különféle inkontinenciabetétekkel. Az egyszer használatos, eldobható betétek megfelelő személyi higiéniét biztosítanak, különféle nedvszívó képességű és nagyságú termékek léteznek. A modern nedvszívó anyagok a kellemetlen szagokat is magukba zárják, ezeket használva magabiztosan lehet újra társaságba menni, dolgozni és sportolni. Éjszaka pedig felül pamut, alul vízhatlan lepedőkkel védhetjük az ágyat, a matracot. A korszerű anyagokon már nem kellemetlen aludni, a bőr puha pamutrétellel érintkezik, és a gumilepedő sem zizeg.

MÁRTON ANITA ■

A Gyógyhír Könyvesbolt ajánlja:

- ➔ Dr. Eva-Maria Grischke: **Női vizelettartási problémák**
- ➔ Jan Clark: **Természetes menopauza**
- ➔ Dr. Romics Imre: **Urológiai betegségek**

www.gyogyhironline.hu

☎ 06-1-210-50-31

VEP készülék
Potencia versenytárs nélkül

CE 1011

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

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

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

Férfiproblémák 40 felett

A nehezen induló, akadozó vizelet, a sűrű vizeleti ingerek, a gyakori éjszakai vécére járárok a férfiak közérzetét erősen befolyásoló, kellemetlen panaszok. Ezeknek oka sok esetben a benignus prosztata hiperplázia (BPH), magyarul a prosztata jóindulatú megnagyobbodása. Szerencsére a betegség csak a prosztatát érinti, azon túl nem terjed, így a beteg életét nem veszélyezteti, ám jelentős életminőség-romlást okozhat, és súlyos szövődémmenyekkel járhat. A panaszokat és tüneteket nem okozó esetekben viszont nem igényel kezelést.

A jóindulatú prosztata megnagyobbodás az ötven év feletti korosztály körében már népbetegségnek számít, ráadásul az életkor előrehaladtával egyre gyakoribb az előfordulása.



A betegség okát pontosan nem ismerjük. Valószínűleg több tényező is szerepet játszik a kialakulásában. Jelenlegi tudásunk szerint az életkor és az ezzel összefüggő hormonális változások, amik leginkább okolhatók a jóindulatú prosztata megnagyobbodásért. Számos tényező – dohányzás, túlzott alkoholfogyasztás, elhízás, cukorbetegség – felmerült kórokként, ám szerepük nem bizonyított.

A probléma felismerése és kezelése

A jóindulatú prosztata megnagyobbodás tünetei változó súlyossággal jelentkeznek a tünetmentességtől a vizelet teljes elakadásáig. Gyakori a vizeletsugár gyengülése és a vékony vizeletsugár. Jellemző tünet

még a **gyakori vizeleti ingerek** jelentkezése és az **éjszakai vizelet** is. A sürgető vizeleti ingerek mellett olykor vizeletelcseppenés is előfordul. A BPH legsúlyosabb tünete akár a teljes vizeletelakadás is lehet! Ezért nem szabad várni, míg a probléma súlyosbodik! Sok férfi szégyelli, takargatja panaszait, holott azok időben felismerve enyhíthetőek! Amennyiben a már említett panaszok közül néhányat rendszeresen tapasztalunk, feltétlenül látogassunk el egy urológus szakorvoshoz! Van lehetőség a kellemetlen tünetek hatékony és kíméletes kezelésére: a **Saballo lágy kapszula** törpepálma kivonattal enyhíti a jóindulatú prosztata megnagyobbodás okozta kellemetlen vizeleti panaszokat. Ne nyugodjunk bele a 40 felett jelentkező férfiproblémák elviselésébe, inkább éljük mindennapjainkat felszabadultan, tünetmentesen, férfiasan! A témáról bővebben tájékozódhat a www.proszтата.net oldalon.

A Saballo 320 mg lágy kapszula 30 db és a Saballo 320 mg lágy kapszula 60 db vény nélkül is kiadható gyógyszerek. Hatóanyaguk kapszulánként 320 mg törpepálma kivonat (extractum sabalis serrulatae).

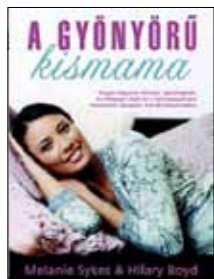
SABALLO_2011_09_001_Gyogyhír_2011.10.

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

RENDELJEN ÖN IS A Gyógyhír KÖNYVESBOLTÓL!

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

Melanie Sykes, Hilary Boyd:
A gyönyörű kismama
3 790 Ft 2 085 Ft



Myriam Canas, Gustavo Villalobos:
Egészség 60 év felett
2 999 Ft 2 100 Ft

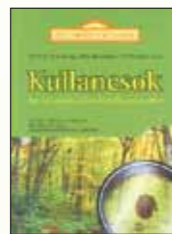
Dr. Nyirkos Péter:
A szépség orvosi szemmel
3 960 Ft 2 610 Ft



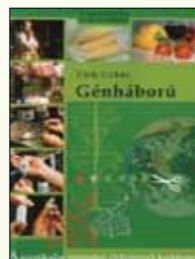
Tóth Gábor: **Génháború**
1 450 Ft

ÚJDONSÁGOK

Debbei Danowski, Pedro Lazaro:
Miért nem tudom abbahagyni az evést?
3 390 Ft 2 425 Ft



Prof. Dr. Peter Kimming, PH Dr. Dieter Hassler: **Kullancsok. Egy kis szúrás súlyos következményekkel**
1 990 Ft 1 430 Ft



Dr. Rob Hicks: **Győzd le az allergiád! Érezd a megkönnyebbülést**
2 495 Ft 1 650 Ft

Dr. Baranyi Éva, Dr. Winkler Gábor:
A nő és a cukorbetegség
2 800 Ft 1 850 Ft

Máté Gabriella: **Gyógyító kezek. Rákos voltam, meggyógyultam**
2 998 Ft 1 990 Ft

Dr. Rodé Magdolna: **A kövérés és kísérőbetegségei**
2 900 Ft 2 070 Ft

Gaby Guzek, Elisabeth Lange: **Gombák a testünkben**
2 499 Ft 1 430 Ft

Igaz Dóra: **Réka és az influenza**
1 990 Ft 1 315 Ft

Marilyn Glenville: **Receptek a menopauza idejére**
3 490 Ft 2 500 Ft

Dr. Jónás Eszter: **Daganatos betegségek kezelésének homeopátiás lehetőségei**
2 995 Ft 2 230 Ft

Simó Tímea: **Ha nem jön a baba**
2 990 Ft 2 135 Ft

Horváth Szilveszter, Petrovics Zsuzsa:
Alzheimer nyavalya
3 200 Ft 2 110 Ft

John Robbins: **Százévesen egészségesben**
2 990 Ft 2 100 Ft

Dr. Szalai Zsuzsanna, Dr. Rónai Zoltán: **Az inhalációs eszközök használata tüdőbetegségekben**
2 480 Ft 1 735 Ft

Harris H. McIlwain, Debra Fulghum Bruce:
Hátfájás nélkül. Hat lépés, és újra fájdalommentesen élhet
2 990 Ft 2 395 Ft

Bradshaw, John: **A szeretet. Személyiségfejlődésünk következő lépcsőfoka**
2 495 Ft 1 645 Ft

Garay Zsuzsanna: **Függőség**
2 990 Ft 2 300 Ft

Jordina Casademunt: **Az egészséges és szép mell**
3 699 Ft 2 645 Ft

Maitrey D. Piontek: **A nő és a Tao**
2 990 Ft 2 100 Ft

Dr. Barna István: **Mit okozhat a magas vérnyomás?**
1 980 Ft 1 385 Ft

Dr. Oberkamp Mária: **Ájurvéda a mindennapokban**
2 499 Ft 1 785 Ft

Z. Vincze György: **Férfijaj, avagy a prosztatavész**
2 490 Ft 1 780 Ft

Thomas Moore:
A lélek sötét éjszakai
2 490 Ft 1 780 Ft

A HÓNAP KÖNYVE



Tóth Gábor:
Beteg táplálékaink
3 290 Ft 2 960 Ft

A szalmonellától a madárinfluenzáig. Beteges ember „beteges táplálékaitól” nem lehet egészséges.

Megrendelőszelvény

Név:
Postázási cím (ahová a könyvet kéri):
Telefonszám:
E-mail cím:
 nem kérek hírlevelet
Dátum: Aláírás:

Megrendelését az alábbi módokon juttathatja el hozzánk:

• Postán: Gyógyhír könyv- és webáruház,
1086 Budapest, Telemi tér 5. • Telefonon: 06-1-3131-614 • Faxon: 06-1-210-25-17
A könyvet megrendelheti interneten is, a www.gyogyhironline.hu címen,
és – előzetes egyeztetést követően – személyesen is átveheti a következő címen:
Gyógyhír könyv- és webáruház, 1086 Budapest, Telemi tér 5.
Nyitva tartás: H-P: 7-17, Sz.: 7-14

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

GYÓGYHÍR | egészséges szépség

Mi kell a bőrnek?

Fiatalon jóval kevesebb gondot jelent a bőrápolás, hiszen a megfelelő tisztítás és egy jó arckrém elegendő a szépséghez. Idővel azonban nemcsak a szarkalábak szaporodnak a szem körül, hanem a problémák is. De mire van igazán szükségünk a kozmetikumok gazdag kínálatából?

Bőrünkbe a vérkeringés szállítja az anyagcseréhez szükséges oxigént, a sejtek táplálékát jelentő szénhidrátokat, a megújulásukhoz szükséges vitaminokat és ásványi anyagokat. Bőrünk három rétegből azonban a külsőnek, a felhámnak nincs saját vérellátása, így az alatta lévő irharéteg segítségével szorul. A létfontosságú anyagokat a fogaskerekhez hasonló rendszer szállítja el a külső rétegbe, így az elhalt hámsejtek helyére újak kerülhetnek. Idővel azonban ez a regeneráló folyamat nem tud lépést tartani a környezeti ártalmak okozta és a korosodással járó károsodásokkal. Ennek látható jele a kipirosodás, a száraz, viszkető, húzódozó érzés, a finom ráncok megjelenése. Mindenképpen tennünk kell valamit, hogy a szükséges anyagokkal kiegészítsük a bőr külső rétegének tápanyagellátását.

A megfelelő ápolószert kiválasztásához két fontos dolgot kell figyelembe venni: bőrtípusunk zsíros vagy száraz, és az életkorunkat. Támpont lehet, ha este, még bőrtisztítás előtt az arcunkra simítunk egy szalvétát. Amennyiben a homlok, orr és áll területén, az úgynevezett T-vonalban zsíros lenyomatot találunk, akkor olyan ápolószere van szükségünk, amely szabályozza a fagygyűtermelést, csökkenti a zsíros csillogást, mattá teszi a bőrt. Ha arctisztítás után úgy érezzük, hogy bőrünk viszket, húzódik, akkor bizonyára száraz, ezért tápláló és hidratáló összetevőket egyaránt tartalmazó kozmetikumokkal kell ápolni.

Ma már a szakértők mást ajánlanak a fiataloknak, mint az érettebb korosztálynak. A hirdetésekben látható hölgyek is segítenek a választásban: például a tizenéves szépségek nem azt ígérnek, hogy „Őn is ilyen lesz, ha ezt a készítményt választja”, hanem a saját korosztályukat kívánják megszólítani. Idősebbek a kortalanul szép, érett nők által reklámozott terméket részesítsék előnyben.

Bár az öregedés nem visszafordítható folyamat, ugyanakkor a bőr állapotát károsan befolyásoló hatások jelentősen csökkenthetők megfelelő ápolással. Közismert, hogy a napfény túlzott élvezete rendkívüli módon öregíti a bőrt, szárítja, ráncosítja, ezért a nappali használatra szánt kozmetikai termékek többsége már tartalmaz UV-szűrőt a környezeti ártalmak kivédésére.



Napjainkban megnövekedett az igény a természetes – főleg növényi – hatóanyagokat tartalmazó ápolószerek iránt. A kozmetikumok alapanyagaként különösen a kedveltek a tápanyagokban gazdag, növényi eredetű zsírok és olajok, mint az avokádó-, jojoba-, mogoró-, mandulaolaj, illetve a shea-vaj. Zsírosabb bőrrétegek készülnék, amelyekben kisebb az olajok és nagyobb a nedvesítő összetevők aránya, míg a száraz bőrrétegek kifejlesztett termékekben a tápláló, a bőrt védő zsírköpenyt helyreállító alkotórészek vannak túlsúlyban.

A laboratóriumokban szintetikus úton készülnék olyan vegyületek is, melyek a megtévesztésig hasonlítanak a test saját anyagaihoz. Így állítják elő a ceramidot, a bőr felső rétegében lévő, a nedvességet megkötő lipíd pontos mását, amelyet szívesen társítanak olyan hidratáló hatású, természetes hatóanyagokkal, mint az aloe vera, a kitin vagy a kötőszövetet erősítő kollagén.

A szépség megőrzésének titka nem is olyan bonyolult: a bőr megtisztítása után olyan készítménnyel ápoljuk, amely a bőrtípusnak megfelelő arányban tartalmazza a bőrt hidratáló, tápláló és védő összetevőket. KISS ERIKA ■

DECUBAL[®]
A SZÁRAZ BŐR HELYETT

ÁLMAI BŐRE MÁR MOST IS LÉTEZIK

- ✓ Speciálisan száraz bőrrétegre fejlesztett termékcsalád
- ✓ Illatanyag- és parabénmentes összetétellel
- ✓ A mindennapi bőrápoláshoz
- ✓ 35 év klinikai tapasztalattal

www.decubal.hu

Most próbálja ki a Decubalt! Keresse próbacsomagunkat piperetáskával a patikákban 690 Ft ajánlott fogyasztói áron!*

A csomag tartalma: Decubal alapkrém 10 g, Decubal Fürdőolaj 5 ml, Decubal testápoló 10 g, Decubal vitalizáló arckrém 5 ml.

*Az akció a készlet erejéig tart!

Új lehetőség az otthoni szépségápolásban!

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

BEVEZETÉSI KEDVEZMÉNY!!!
Októberben a teljes csomag megvásárlása esetén
AKCIÓ!
9360 Ft helyett 7800 Ft

Antiaging Maszk	2490 Ft
Hidratáló Ampulla	1350 Ft
Feszesítő Ampulla	1290 Ft
Ránctalanító Ampulla	1390 Ft
Dekoltázs Ampulla	1490 Ft
Tápláló Ampulla	1350 Ft

(Árjelölt fogyasztói ár)

ProtoLAB Kft. www.protolab.hu

INTERNETES HONLAPUNKON TÖBB SZÁZ EGÉSZSÉGÜGYI KÖNYVBŐL RENDELHET! TOVÁBBI INFORMÁCIÓ: Cseke Noémi, tel.: 06-1-3131-614

www.gyogyhironline.hu

GYÓGYHÍR október

GYÓGYHÍR magazin 31

Tej és tejtermékek

Időről időre fellángol a vita a tejről. Az egyik tábor szerint a tej csak a csecsemők és a gyerekek tápláléka, a felnőtteknek nincs szükségük rá. A másik tábor viszont úgy véli, a tej és tejtermékek rendszeres fogyasztása segít megőrizni az egészségünket.

Tény, hogy az emberi szervezet legkönnyebben a tehéntejből jut kalciumhoz, mert a fehérje, a kalcium, a D-vitamin, a foszfor, a tejszír és a tejcukor csak a tejben található meg így együtt, a hasznosulás szempontjából optimális arányban. A csontépítéshez és a csonttrikulás megelőzéséhez egyaránt fontos táplálék a tej, amelyben a vitaminok közül mind a zsírszárban oldódó A-, D-, E-, K-vitamin, mind a vízben oldódó B-vitamincsoport megtalálható. A benne lévő C-vitamin hőkezeléskor (pasztörözéskor) elbomlik. Ásványi anyagokban a tej igen gazdag, a kalcium mellett foszfort, magnéziumot, káliumot, nátriumot tartalmaz. A tej íze, vitamin- és ásványianyag-tartalma függ az állat takarmányozásától, tavasszal, nyáron a szabad mezőn legelésző tehén teje a leggazdagabb az értékes anyagokban.

– A tej jótékony hatással van az egészségre, gyermekkorban pedig különösen fontos pillére az egészséges táplálkozásnak. Könnyen és jól emészthető táplálékról van szó, mely túlnyomórészt egészséges zsírokat tartalmaz, ugyan-



akkor hangsúlyoznunk kell, hogy fogyasztás előtt szükséges és fontos a hőkezelés – tanácsolja Mihály Kinga dietetikus.

Mi, magyarok átlagosan 67,5 liter, naponta 1,8 dl tejet ittunk meg 2010-ben, jóval kevesebbet a szakértők által javasolt napi fél liternél. Pedig a tej a konyhában is nélkülözhetetlen alapanyag, használjuk főzelékek sűrítéséhez, sült, főtt ételek, desszertek, turmixok készítéséhez. A tejtermékek gazdag családjában mindenki megtalálhatja a maga kedvencét: aludttej, joghurt, kefir, túró, tejföl, tejszín, sűrített tej, vaj, sajtok formájában naponta az asztalunkra kerülhet.

A tej és tejtermékek fogyasztását korlátozhatja a tejfehérje-allergia és a tejcukor-érzékenység. Bár a tünetek hasonlóak – hasfájás, puffadás, hasmenés a tej fogyasztása után –, két különböző betegségről van szó.

A tejfehérje-allergia rendszerint csecsemőkorban jelentkezik. A táplálékkal elfogyasztott tej fehérjéje váltja ki az allergiás reakciót általában a tehéntej étrendbe vezetése után 2-4 héttel. Kizárólag anyatejjel táplált csecsemőnél is előfordulhat, mivel az anya táplálékából is az anyatejbe kerülhetnek allergizáló hatású fehérje-összetevők. Ilyen esetben a szoptatós anyának ki kell iktatnia a tejet az étrendjéből. Tápszerral táplált csecsemő esetében speciális gyógytápszer a megoldás, melyet orvos, védőnő, gyógyszerész segíthet kiválasztani, így a baba fejlődése nem szenved zavart. Tejfehérje-mentes étrenddel általában 1-3 éves korra kinőhető, ezért egy évig tartó, minden tejterméket kizáró diéta után ellenőrzést végeznek.

Tejcukor-érzékenység (laktóz-intolerancia) esetén a tejcukor lebontását végző laktáz enzim hiányzik a szervezetből. A táplálkozási zavar jellemzően általános iskolás korban jelentkezik, és felnőtteknél gyakoribb. Esetükben a laktózmentes tej és tejtermékek fogyasztása javasolt.

KIS VIOLA ■

Véd a diabétesz ellen?

Szív- és érrendszeri betegségek vizsgálata során a Harvard Medical School kutatói megállapították, hogy a tejben és a tejtermékekben található esszenciális zsírsav, a transz-palmitolajsav, melyet az emberi szervezet nem tud előállítani, kedvezően hat a koleszterinszintre, emellett a 2-es típusú cukorbetegség rizikóját csökkenti azáltal, hogy segítheti az inzulinrezisztencia megelőzését.

Őszi tippek székrekedés ellen

A Guttalax és a Dulcolax hatékony segítséget jelent

A komor őszi időjárás, a napsütéses órák számának csökkenése sokunkban általános fáradtságot, enerváltságot vált ki. Mindezt nassolással, édességek, zsírosabb, nehezebb ételek fogyasztásával próbáljuk ellensúlyozni, ami a mozgásszegény életmóddal párosulva gyakorta vezet kényelmetlen székrekedéshez. Megfelelő körültekintéssel azonban sokat tehetünk azért, hogy mostantól az őszi is derűsebb hangulatban és székrekedésmentesen teljen.

Mit tehetünk ellene?

Ősszel fokozottan ügyeljünk az étkezésünkre!

- A zsíros, nehéz ételek és a nassolnivaló helyett fedezzük fel és fogyasszuk az őszi zöldségeit és gyümölcsöket: a sütőtököt, a szőlőt, a szilvát és az almát, amelyekből számos ízletes fogás készíthető!
- Ilyenkor se feledkezzünk meg az elegendő mennyiségű, szigorúan cukormentes folyadék fogyasztásáról!

Ügyeljünk az elegendő mozgásra!

- Bármilyen nehezünkre is esik kimozdulni a meleg szobából, ősszel is menjünk ki a szabadba, és mozogjunk a friss levegőn! Egy séta, egy kirándulás vagy egy kellemes kocogás testünknek és ezzel együtt emésztésünknek, valamint lelkünknek is jót tesz.

Kerüljük a stresszt!

- Ősszel az időjárás hatására az lenne a természetes, ha mi magunk is egy kicsit lelassulnánk, visszafognánk a tempónkat. Manapság azonban nincs idő a lazításra. Ez legtöbbünkben feszültséget okoz, az állandósult stressz pedig székrekedést válthat ki.

A mozgás, a kiegyensúlyozott táplálkozás és folyadékfogyasztás, valamint a feszültség kerülése mellett egy körültekintően megválasztott hashajtó segítségére is szükségünk lehet.

A Guttalax® cseppek, a Dulcolax® tabletta és a Dulcolax® végbélkúp egyéni helyzetünknek és problémánk súlyossági fokának megfelelően háromféle hatásos, mégis kíméletes és kiszámítható megoldást kínál székrekedés ellen.

A Guttalax® cseppet egyéni adagolhatóságának köszönhetően a család minden tagja használhatja: gyermekeknek négyéves kor alatt orvosi tanácsra adható, és klinikai vizsgálatok bizonyítják, hogy szoptatás idején is biztonsággal alkalmazható. 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 tabletta formájában. A könnyen lenyelhető tabletta speciális védőbevonata biztosítja, hogy a gyógyszer hatóanyaga csak a hatás helyén, a vastagbélben szabaduljon fel, így nem okoz 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, annak a Dulcolax® végbélkúp kínál megoldást, amelynek hatása akár 30 percen belül is jelentkezhet.

SPONSORÁLT CIKK

HASZNOS BAKTÉRIUMOK AZ EMÉSZTŐRENDSZER SZÁMÁRA!

LACTO SEVEN.

20 tabletta 8 g

HÉTFÉLE PROBIOTIKUM ÉS INULIN ROST A JÓ KÖZÉRZETÉRT!

- ✓ Az egészséges bélflóra fenntartására
- ✓ Antibiotikum kúra alatt
- ✓ Gyomor érzékenységre

Étrend-kiegészítő- használata nem helyettesíti a kiegyensúlyozott vegyes étrendet és az egészséges életmódot!

Székrekedés?

Tabletta, csepp vagy kúp?

3 féle

- ✓ HATÁSOS
- ✓ KÍMÉLETES
- ✓ KISZÁMÍTHATÓ

hashajtó gyógyszerrel a DÖNTÉS AZ ÖN KEZÉBEN VAN!

Szükség szerint!

A Guttalax cseppek és a Dulcolax tabletta 2011-ben Magyarország vezető hashajtói!

www.szorulas.hu

A Dulcolax 10 mg végbélkúp és a Dulcolax 5 mg gyomoreredő-ellenálló bevont tabletta recept nélkül kapható bizalmas hatóanyagú gyógyszer. A Guttalax 2,5 mg/ml borsómagos oldatos cseppek recept nélkül kapható nárium-pikoszulfát hatóanyagú hashajtó gyógyszer. * IMS Datascan 2010. augusztus-2011. július időszak: a hashajtó gyógyszerek piacán, értékben, Guttalax 1. hely, Dulcolax 2. hely.

Boehringer Ingelheim

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

Szeptemberi skandináv rejtvényünk helyes megfejtése: Kávé, karfiol, bab, káposzta. A TEVA Magyarország Zrt. értékes ajándécsomagját nyerte: Pintér Sándor, Örmester. A sudoku megfejtése: 8878. A TEVA Magyarország Zrt. értékes ajándécsomagját nyerte: Busa László, Budapest. Gratulálunk!

		MIT TARTALMAZ A LACTIV PROBIOTIKUM? A VÁLASZ EGYETEMI KAR, RÖV.	SÜLT TÉSztAFÉLE	ROMÁNIAI VÁROS HALOMBAN ALL!	LEVÉL KÜLDŐJE CIRKUSZI SZÍNTÉR	BEVAGDOS OLAJ, ANGOLUL	BARACKHEJ!	MELYIK SZEMÉLY?
		ARRÉBB MEGY BANYAJÁRAT						0
FELÉBE KAVAR	FŐZELEK-NÖVÉNY SZAVAZAT	HAMISITATLAN	FRAJTSZINÉSZNO	VÁROS AZ ÁLTAL ÉR MELLETT	FOGKRÉMMÁRKA JANUÁRI	MEGSZÜR SAKKDÖNTETLEN	IGEN, OLASZUL KÖLTÖNK (ANNA)	A TÁRGY RAGJA LÓ SZÓRZETE
TASZÍT BPESTI SPORT-KLUB		ELEGY-RÉS ASVÁNY-DARAB!		KIRÁLYI ÜLŐHELY MUTATÓ-SZÓ		D.-AM-I ÁLLAM ŐSI BIZONY		
		ROSTÁLAS BELGA AUTÓJEL			ÉKKÖVES FEJDISZ CSOKI-DARAB!	OLASZ FILM-RENDEZŐ KELET		
A VÁLASZ BEFEJEZŐ RÉSE							FÉNYTAN RÉSE!	

E havi rejtvényünkben a következő kérdésre kaphat választ: Mit tartalmaz a Lactiv probiotikum? A helyes megfejtők között a TEVA Magyarország Zrt. értékes ajándécsomagját sorsoljuk ki. Kérjük, a megfejtéseket 2011. október 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

Töltse ki a hálózatot úgy, hogy minden sorban és oszlopban, valamint a 3x3-as mezőkben az 1 és 9 közötti számok csak egyszer szerepeljenek! Megfejtésként a színnel jelölt négyzetekben levő számokat – oszloponként balról jobbra haladva – kell beküldenie, ha részt kíván venni a pályázaton.

A helyes megfejtők között a Studio Moderna értékes ajándécsomagját sorsoljuk ki. Kérjük, a megfejtéseket 2011. október 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

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

KOSMODISK Classic

A Kosmodisk Classic gerincbántalmi segédeszköz a hát- és derékfájdás enyhítésére vagy akár megszüntetésére szolgál. Akupresszúrás pontok stimulálásával, a gerinc melletti izmok ellazításával éri el hatását. Teljesen biztonságos eszköz: nincs mellékhatása, nincs ellenjavallata.

Megrendelhető a (06-1) 452-51-61-es telefonszámon.

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

GYÓGYÁSZATI SEGÉDESZKÖZÖK



Thuasne Lombaskin kompakt ágyéki támasztó fűző – hátfájás ellen, heveny, akut vagy krónikus lumbalgia radikuláris fájdalmakra.

15 095 Ft



Thuasne Ortel egyoldali lágyéksérvkötő – kétoldali, jobb- vagy baloldali lágyéksérvre.

10 295 Ft



Thuasne honalj mánkó 1 pár – kényelmesen párnázott, erős alátámasztást biztosít járás közben.

6 990 Ft

ÁLLATGYÓGYÁSZAT



Insecticide 2000 rovarölő spray 500 ml
Egységár: 4 Ft/ml

2 005 Ft



Noroflex ízületi táplálék-kiegészítő kutyáknak 60 db tableta
Egységár: 85 Ft/db

5 110 Ft



Felipol paszta hasmenésre macskák részére 15 ml
Egységár: 156 Ft/ml

2 340 Ft

Abri-Form small X-plus S4 /1415 ml/ 22 db
– egyszer használatos inkontinenciabetét. Egységár: 135 Ft/db

2 960 Ft

Tena mosdatóhab 400 ml – ideális a bőr gyakori tisztításához és az inkontinencia ápolásához. Egységár: 3 Ft/ml

1 260 Ft

Indol3C kapszula 30 db – hozzájárul a nemi hormonok egyensúlyához. Egységár: 318 Ft/db

9 520 Ft

Lactanon 4000 FCCU laktáz enzim tableta 30 db
– könnyű és gyors mód arra, hogy elkerüljük a laktóz okozta gyomor- és bélrendszeri panaszokat. Egységár: 61 Ft/db

1 840 Ft

Doliva Skin in Balance hidratáló arckrém 5% 50 ml
– nagyon száraz, irritált bőrre. Egységár: 58 Ft/ml

2 890 Ft

Allpresan diabetic intenzív láb krémhab cukorbetegeknek 125 ml – száraz lábra. Egységár: 35 Ft/ml

4 325 Ft

Dacia Plant glicemonorm 60 db – a vércukor szinten tartója. Egységár: 29 Ft/db

1 735 Ft

Bepanthen plus krém 30 g – fertőtlenítő és sebgyógyító hatású krém, megelőzi a seb kiszáradását, hűsítő hatása révén enyhíti a fájdalmat. Egységár: 32 Ft/g

955 Ft

Hübner Arthoro plus kapszula 90 db – „az ízület tápláló”. Egységár: 88 Ft/db

7 875 Ft

Reduline (Reduzell) 36 kapszula 120 db – „természetes zsírfaló”. Egységár: 109 Ft/db

13 100 Ft

Scholl körömgomba elleni oldat 3,8 ml – elpusztítja a körömgomba 99%-át. Egységár: 1 330 Ft/ml

5 055 Ft

Thermo klikk derékmelegítő – derék melegítésére, menstruációs fájdalom csillapítására, vajúdási fájdalom enyhítésére, babakocsiba.

3 980 Ft

Thermo klikk fülmelegítő párna – hasfájós baba pocakjára, fülfájásra, mellkasra meghűléskor, menstruációs fájdalom enyhítésére.

1 550 Ft

Megrendelőszelvény

Név:
 Postázási cím (ahová a terméket kéri):
 Telefonszám:
 E-mail cím: nem kérek hírlevelet
 Dátum: Aláírás:

Megrendelését az alábbi módokon juttathatja el hozzánk:
 • Postán: Gyógyhír könyv- és webáruház, 1086 Budapest, Telemi tér 5.
 • Telefonon: 06-1-3131-614, • 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, Telemi tér 5.
 Nyitva tartás: H-P: 7-17, Szo.: 7-14

A HÓNAP TERMÉKE:

Drontal puppy féreghajtó szuszpenzió kölyök-kutyáknak 50 ml – a kutya összes fonálférge ellen hatásos. Egységár: 101 Ft/ml



5 625 Ft 5 060 Ft

10 000 FT FELETTI MEGRENDELÉS ESETÉN INGYENES HÁZHOZZÁLLÍTÁS!

A KOCKÁZATOKRÓL ÉS A MELLÉKHATÁSOKRÓL OLVASSA EL A BETEG-TÁJÉKOZTATÓT, VAGY KÉRDEZZE MEG A KEZELŐORVOSÁT, GYÓGYSZERÉSZÉT!

a végleges megoldás!

SZEMÜVEG VAGY KONTAKTLENCSE NÉLKÜL SAJNOS SOKAN NEM LÁTUNK ÉLESEN, AMI RENDKÍVÜL KÉNYELMETLENÉ TESZI A MINDENNAPJAINKAT. CIKKÜNKBEN A LEGJÓBB MEGOLDÁSSAL, A LÉZERKEZÉSSSEL KAPCSOLATOS LEGGYAKORIBB KÉRDÉSEKET VÁLASZOLJUK MEG.



Kiknek nyújt segítséget a lézeres szemkezelés?

18 és 65 év között mindenkinek, aki csak szemüveg vagy kontaktlencse segítségével lát jól távolra. Sajnos azoknak, akik csak olvasáshoz viselnek szemüveget, de élesen látnak távolra, a lézerekkel – egyelőre – nem jelent megoldást. Az alkalmasságról egy speciális vizsgálat során 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 kezelési páciens élesebben láthat, mint bármikor előtte szemüveggel vagy kontaktlencsével. Ezt az eljárást Sasszem-lézerekkel hívjuk.

Miért hívják az eljárást Sasszem-lézerekkel?

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

Mennyi időre esnek ki a kezeitek a munkájuktól?

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. Ejtünk néhány szót az árakról is!

Azok a pácienseink, akik utánaszámolnak az éves szemüveg-, illetve kontaktlencse-költségeiknek, nem tartják drágának az eljárást. A kezelés díja szemenként **134 000 Ft**, de részletfizetésre is van lehetőség, ennek díja mindössze havi 9 999 Ft 11 hónapon keresztül, 45 000 Ft-os kezdődéssel.

A beletetés 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 (*)	Típus	Várható
- 1 és - 3 közötti	kisfokú rövidlátó	95-125%
- 3 és - 6 közötti	középfokú rövidlátó	90-115%
- 6 és - 9 közötti	nagyfokú rövidlátó	60-110%
- 9 és - 15 közötti	nagyon nagyfokú rövidlátó	egyéni megítélés szerint
+ 1 és + 3 közötti	kisfokú távollátó	92-125%
+ 3 és + 4,5 közötti	nagyfokú távollátó	70-100%

*100% = normális látású ember látásélessége. Aki mindkét szemével 65%-ot lát, az „Szemüveg nélkül vezetni”. A táblázatban megadott tájékoztató jellegű látásélességi adatok az adott típusba tartozó dioptriával rendelkező páciensek legnagyobb hányadának látásélessége a kezelés után egy évvel. Az Ön személyes látásjavulási lehetőségeiről pontos információt az alkalmassági vizsgálatának eredményei alapján kaphat.

Mit jelent az orvosi garancia ebben az esetben?

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

SASSZEM® LÉZERKEZELÉS

ORVOSI GARANCIÁVAL

INGYENES VIZSGÁLATI KÁRTYA

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

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

