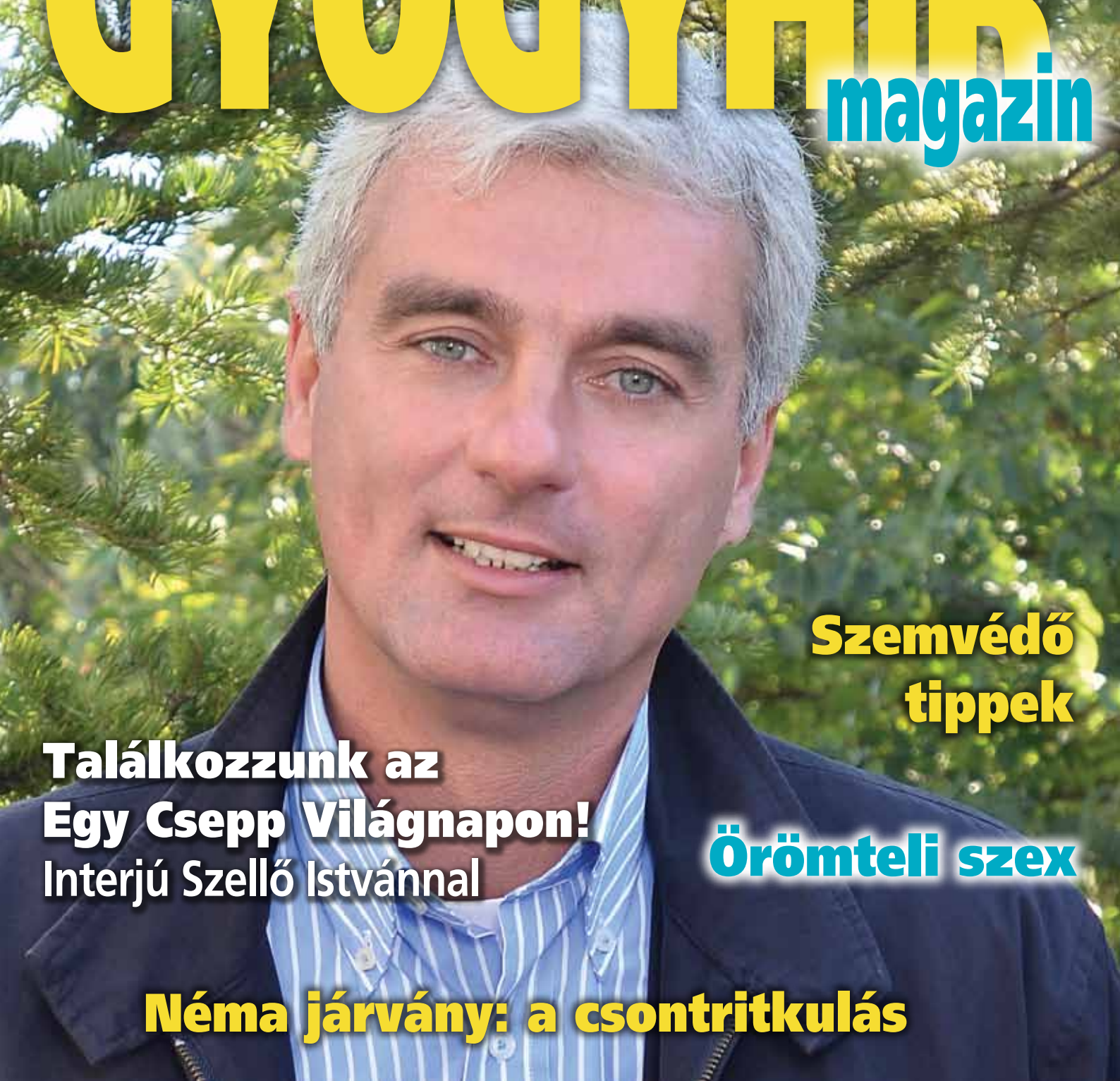


VI. évfolyam 11. szám

2011. november

GYÓGYHÍR

magazin



**Szemvédő
tippek**

**Találkozunk az
Egy Csepp Világnapon!**
Interjú Szellő Istvánna

Örömteli szex

Néma járvány: a csontritkulás


Verbena *Természetesen,
gyógynövényekkel!*



www.verbena.hu



VALERIANA RELAX
ELSIMÍTTJA A FESZÜLTSEGET

A Valeriana Relax növényi kivonatokat tartalmazó étrend-kiegészítő kapszula.

Olyan gyógynövények kivonatát tartalmazza, amelyek hatóanyagai hozzájárulhatnak a normál idegállapot, a lelki egyensúly fenntartásához és az egészséges alváshoz.

A termék megvásárolható a www.gyogyhironline.hu könyv- és webáruházban is. Az étrend-kiegészítő használata nem helyettesíti a kiegyensúlyozott vegyes étrendet és az egészséges életmódot.

TEVA
TEVA MAGYARORSZÁG ZRT.

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 gyógyszerárúban, bio- és gyógynövényboltjában ingyenesen jut el az olvasókhoz

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

Nyomdai kivitelezés: Infopress Group Hungary Zrt. 2600 Vác, 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!



Elég meleg, elég sós, ki lehet osztani! – ez volt a jelszó hajdan a menzán. Van, aki nosztalgiával emlegeti a citrompótlós teát, amelyet csak a konyhas nének tudtak főzni. Ma sem tűnik egészségesebbnek a közétkeztetés.

A felmérések szerint az óvodások háromszor-négyszer annyi sót fogyasztanak, mint amennyi a tudományos ajánlásokban szerepel. A másik súlyos hiba, amit gyerekeink egészsége ellen elkövetünk, a túl sok édesség. Pedig lehet mással is jutalmazni. A kicsik legalább akkora élvezettel rágcsálják a nyers sárgarépát, karalábét, mint a csokoládét, ha nem rontjuk el az ízlésüket. Ideje észbe kapni, hiszen ha így folytatjuk, a most felnövő, jórészt túlsúlyos generáció lesz az első, amelyik rövidebb élettartamra számíthat, mint a szülei. Chipsek, cukros üdítők helyett inkább zöldség, gyümölcs kerüljön az asztalra!

St. Lina É

Töpfer Bio Babaápolási termékek

A babák érzékeny bőre fokozottabban van kitéve a környezeti hatásoknak, amikre kiszáradással, bепіrosodással, viszketéssel reagálhatnak.

A Töpfer Bio Babaápolási termékeket több mint 70 éve használják az édesanyák gyermekeik ápolására. Ellenőrzött natúrkozmetikumok, melyek német BDIH minősítéssel rendelkeznek. Németországban kiváló termékek minősítették (2009. Dermatest, 2010. Dermatest) védőnők és bőrgyógyászok ajánlásával.

A Töpfer Bio Babaápolási kozmetikumoknak a bio búzaborpá értékes és hatékony összetevője, így természetes hatóanyagai védelmet nyújtanak a bőrirritációk ellen, erősítik a bababőr védekező és regeneráló képességét. A termékek körömvirág-kivonatot, olívaolajat, valamint különleges bio illóolajokat tartalmaznak. Nem tartalmaznak: szintetikus illatanyagot, színezéket, tartósítószeret, kőolajszármazékot (PEG), állati eredetű összetevőt! Érzékeny bőrű felnőttek számára is ajánlott.



Töpfer
... a legtermészetesebb döntés
Minősített BIO natúrkozmetikumok a babák számára

1911-2011
100 JAHRE Töpfer

BDIH

Forgalmazza: MediLine Ürítvározó Kft.
1139 Budapest, Cézima u. 4. Tel.: 239-1626
www.mediline.hu

Kapható a gyógynövény-szaküzletekben és a Tesco áruházakban!

Az érszűkület kezdetben csekély tünetet mutat, ezért sokan későn ismerik fel Figyeljen oda az intő jelekre!

A szív- és érrendszeri betegségek egyik gyakori megjelenési formája a perifériás érbetegség, közismert nevén érszűkület. Az érszűkület az alsó végtagokat friss vérrrel ellátó verőerek, az artériák falának elmeszesedése, szűkülete okozza. Ezek az erek az egész testünket behálózó érrendszer részei, ezért a betegség esetén más szervek, például a szív vagy az agy ereinek érintettségére is számítani lehet. Az érrendszerben bekövetkező elváltozások általában érelmeszesedéssel kezdődnek, vagyis az érfalakon lerakódások alakulnak ki, melyek csökkentik az erek rugalmasságát, és szűkítik átmérőjüket. A későn felismert vagy elhanyagolt érszűkület igen súlyos következményekkel járhat, amelyek kezelése nehéz, megelőzni viszont hatékonyan lehetett volna. Amennyiben az alsó végtagot hanyagoljuk el, üszkösödés kezdődhet, amelyet végső esetben akár amputáció követhet. Emellett kezeletlen érbetegség esetén nagy a kockázata a szívinfarktusnak, a bénulásnak, stroke kialakulásának. A betegségre hajlamosító fő tényezők a dohányzás, a cukorbetegség, az elhízás, a magas vérnyomás, a magas vérzsírszint, a mozgásszegény életmód. Bár a genetikai hajlamot nem lehet kivédeni, megfelelő életmóddal és kezeléssel, valamint rendszeres szűréssel sokat tehetünk a betegség késleltetéséért és szövődményei kivédéséért. Az érszűkület figyelmeztető jelei lehetnek a járástávolság csökkenése a vádli, comb, illetve fartájéki görcsök megjelenése miatt, a zsibbadás, terhelésre vagy nyugalmi állapotban jelentkező végtagi fájdalom, a hideg, sápadt végtagok, fáradékonyság, fejfájás, fülzúgás, szédülés.

Az infra-, ultra- és hallható hang különböző frekvenciáját kibocsátó Nashwan-ParasoundPlus készülék fájdalommentesen kezeli ezt a súlyos betegséget. A találmány a szervezetet mellékerek képzésére serkenti a beszűkült érszakasz környékén, melyek átveszik annak funkcióját. A sebész-feltalálót, dr. Khaled Nashwant találmányáért több mint 30 nemzetközi nagydíjjal jutalmazták. Nem véletlen, hisz ezeken tudott segíteni. Sokan számoltak be a 20 kezelést tartalmazó kúra után fájdalmaik enyhüléséről vagy megszűnéséről. Többen tapasztalták fülzúgásuk, szédülésük csökkenését, elmúlását. A járástávolság egyes betegeknél akár többszöröse is megnőtt.



A vizsgálat és a kezelés is fájdalommentes

További felvilágosítás: www.medhungary.com vagy 06-30/576-8487, 06-70/267-3432, 06-20/327-6835, 06-72/551-714

SPONSORÁLT CIKK

Van, aki a régi, jól bevált
termékeket szereti...

Nasivin
Az Orrdoktor...



A Nasivin orrcseppek 20 éve nyújtanak
segítséget az orrdugulás ellen
Magyarországon.

- ➔ Hatékony – hatása akár 12 órán át tart
- ➔ Gazdaságos megoldás
- ➔ Hidratáló hatású glicerint tartalmaz

Vény nélkül kapható gyógyszer. Hatóanyaga: oximetazolin.
Merck Kft. – Consumer Health Care • 1117 Budapest, Október huszonharmadika utca 6–10.
Tel.: (1) 463-8100 • Fax: (1) 463-8174

www.nasivin.hu



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

MERCK

GYÓGYHÍR | előzzük meg!

Az immunvédelem létfontosságú

Az őszi meghűléses, influenzajárványos időszakban a szakemberek azt tanácsolják, érdemes körültekintőnek lenni, ha ép, egészséges és megfelelő védelmet biztosító immunrendszerre vágyunk.

Ahhoz, hogy az emberi szervezet védekező mechanizmusa tökéletes legyen, a tápcsatornába, onnan a vérbe kell kerülnie azoknak az anyagoknak, vitaminoknak, ásványi anyagoknak, nyomelemeknek, antioxidánsoknak, amelyek támogatják az immunrendszert.

A „csodarendszer” működése

A szervezetnek alapvetően két védelmi vonala van, a velünk született és szerzett immunitás. Hogy a szerzett immunitás kifogástalan legyen, azért bizony tenni kell. Nem mindenki tudja, hogy az energia- és tápanyag-ellátottság óriási hatással van az immunrendszer működésére. Az immunitás a betegségekkel szembeni olyan ellenálló-képesség, amely az immunrendszer bizonyos sejtjei és a vérben található bizonyos fehérjemolekulák aktivitásán alapul. Az előzőt sejtközvetített – celluláris –, az utóbbit pedig humorális immunitásnak nevezzük. Fontos megjegyezni, hogy mindkettő másért felelős. A celluláris védelem feladata sejt szintű, ami azt jelenti, hogy a szervezetbe, a véráramba jutó kórokozókat, vírusokat, baktériumokat, parazitákat a falósejtek gyakorlatilag „megeszik”. E működés támogatásához jó fehérjékre, baromfi húsról, tojásra, tejre, tejtermékekre van szüksége a szervezetnek. A humorális védelem feladata a gyulladásos folyamatokat gátlása, melyhez elengedhetetlen az omega-3 zsírsavak jelenléte. Ezek megtalálhatók a halakban, olajos magvakban – dióban, mandulában, mogyoróban, lenmagban. Ha a szervezet nem képes megfelelő

immunválaszra a beható kórokozókkal szemben, az azt jelzi, hogy a védekezőrendszer gyenge, nem működik megfelelően.

Egyen hazait, európaiat

Aki nem viszi a szervezetébe probiotikumokat, vitaminokat, ásványi anyagokat és nyomelemeket, annál számtalan hiánybetegség alakulhat ki. Dietetikusok vallják, nem elég, ha valaki csupán ásványi anyagot eszik, vitamint is kell hozzá fogyasztani, mert bizonyos anyagok csak egy komplex közegben tudnak hasznosulni. A probiotikumok, a speciális baktériumok által erjesztett tejtermékek pedig azért fontosak, hogy megőrizzék, adott esetben helyreállítsák a bélfloát. Sokakat megtéveszt az élőflóra felirat a termékeken, de az nem azonos a laktobacilusokat tartalmazó probiotikummal.

A világ számos országában tudósok, kutatók világítottak rá arra, hogy a ma embere nem természetesen, nem az évszaknak és nem az adott kontinensnek megfelelően táplálkozik. Megállapították, hogy ez káros, ezért van szüksége különféle vitamin- és ásványi-anyag-készítményekre. A több tízezer kilométer „utazó” gyümölcsök, zöldségek vitamin-, ásványi-anyag- és nyomelem-tartalma soha nem olyan, mint a helyben termelté. Ezért a természetes az volna, hogy minden ételmiszert a termőhelyén élők fogyasszanak. Itt, a mi régióinkban a téli védelmet évtizedeken át gyökérzöldségek, káposztafélék, fekete retek, csicsóka, cékla, sütőtök, fokhagyma, aszalt gyümölcsök, csipkelekvár és a szárí-

**VITAMIN
STATION**

Döntsön ésszerűen!



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

A Gyógyhír Könyvesbolt ajánlja:

- ➔ Igaz Dóra: **Réka és az influenza**
- ➔ Charlotte Haigh: **100 természetes immunerősítő**
- ➔ Klaus Oberbeil: **Vitaminnal frissen, fürgén, egészségesen**
- ➔ Jennie Harding: **Aromaterápia**
- ➔ Rose Shapiro: **Beveszed? Mire jók és mire nem az alternatív gyógymódok**

www.gyogyhironline.hu

☎ 06-1-210-50-31

tott teavirágok – hárs, bodza, kamilla –, valamint a savanyú káposzta adták. Ezeket tették az asztalra, használták alapanyagként nagyanyáink, megteremtve a természetes immunvédelmet. A természet csodásan gondoskodik az emberről. Példának említhetjük Skandináviát, ahol alig terem gyümölcs, csupán a bogycsok élnek meg, viszont azokban rengeteg a vitamin, az antioxidáns, az immunrendszert erősítő nyomelem, ásványi anyag, amire a zord vidékeken élőknek szükségük van.

Kellemes erőgyűjtést!

A meleg víz, a fürdősó, az esti forró lábfürdő mind erősíti az immunrendszert. A torok, a szájüreg fertőtlenítésére számtalan vény nélkül kapható szer alkalmazható, de ezeket csak járványos időszakban vagy kúraszerűen szabad használni. A masszázs serkenti a keringést, jó hatással van télvíz idején testre, lélekre.

Nem csupán divat, hanem egészséges is a párolgatás, az illóolajok használata. Járványos időszakban a szoba, a hálókamra levegőjét csírátlanítsuk citrom-, levendula-, ilang-ilang- vagy bergamottalajjal.

Zuhanyozáskor ne legyünk „szívabajosak”, bátran alkalmazzuk a svédzuhanyt, ne féljünk, nem fogunk megfázni! Háromszor váltsunk forró vízből hidegre, így elkerülnek minket a bacilusok, fertőzések. Fontos, hogy mindig hideg vízzel tusoljunk utoljára!

PAPP GYULA ■



Gondolta volna?

- Az immunrendszer munkáját segíti, védő funkcióval bír a könny, a nyál, a gyomorsav, az epesavak, a bélflóra és a bélben kiválasztott nyálka, valamint az egészséges bőr. A húgy- és ivarszervek váladékai is sok betolakodót semmisítenek meg.
- A baktériumok, vírusok szervezetbe jutását gátolja az orr, száj, légcső, hörgők mechanikus védelme, a szőrök, a csillóhám, a tüszentesítés, a köhögés.

Hogyan kerüljük el a náthát és influenzát?

A megelőzés „tizparancsolata” Mit tegyünk, ha mégis megbetegedtünk?

A nátha és influenza időszakában, igyekszünk mindent megtenni annak érdekében, hogy elkerüljük a kellemetlen és nem is veszélytelen influenzás és náthás megbetegedéseket. A védőoltáson túl mit tehetünk, hogy elkerüljük a téli fertőzéseket? Érdemes megfogadni többek között az alábbi tanácsokat:

1. Gyakran mossunk kezet meleg vízzel és szappannal! Ha lehetőségünk van rá, használjunk kézfertőtlenítőt!
2. Ügyeljünk rá, hogy ne érintsük meg szemünket, orrunkat vagy szánkát piszkos kézzel!
3. Köhögéskor, tüszenteséskor mindig használjunk (lehetőleg papír) zsebkendőt! Ha nincs éppen kéznél, tenyerünk helyett a könyökhajlatunkba tüszentsünk vagy köhögjünk!
4. Használat után a zsebkendőnket azonnal dobjuk zárt szemeteskosárba, vagy ha az nem elérhető, akkor az eldobásig lehetőség szerint tartjuk egy zárható tasakban!

5. Influenzajárvány idején kerüljük az egyébként szokásos üdvözlési formákat (kézfogás, pusz)!
6. Lehetőség szerint kerüljük az influenzás betegekkel történő érintkezést!
7. Munkahelyünkön rendszeresen tisztítsuk a gyakran használt tárgyakat, sok ember által megérintett felületeket (pl. asztal, billentyűzet stb.)!
8. Otthon és munkahelyünkön szellőztessünk minél gyakrabban!
9. Lehetőleg kerüljük a zsúfolt, zárt helyeket!
10. Készítsük fel immunrendszerünket az őszi vírusszezonra!



Az utóbbiakkal kapcsolatban elmondható, hogy manapság igen széles az orrcseppek és orrspray-k választéka. Melyik készítményt érdemes választani? A **Rhinospray plus orrspray** aktív hatóanyagával és illóanyagaival (eukaliptusz, mentol, kámfor) percek alatt és tartósan szabaddá teszi orrát, plusz kényezteti az orrát és friss, hús érzést nyújt. Speciális szórófeje pedig hatékony, pontos, kényelmes alkalmazást biztosít.

(X)

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!

Praktikus TIPPEK a téli szezonra Az immunrendszer támogatására

Natúr C-vitamin tableta csipkebogyó kivonattal (40 db, 60 db)*

- 1000 mg Természetes eredetű C-vitamin filmtablettánként
- Kettős metalizált fólia csomagolás biztosítja a tárolás során a stabilitást
- Nyújtott felszívódás, egyenletes tápanyagellátás

Immungold kapszula (40 db)*

Ganoderma gombával és tibeti Cordyceps gombával (mely hazájában értékesebb az aranynál) az immunrendszer számára.

Immungold Cordyceps gomba (40 g)

A tibeti Cordyceps gomba gazdag poliszacharid tartalmának köszönhetően támogatja a védekező rendszert. Teaként elkészítve vagy levesbe főzve egyaránt használható. Egy csésze meleg leves a téli időszakban jó hatással van az immunrendszerre.

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

www.DrChenPatika.com

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, hús érzését nyújtja.

RHINOSPRAY® PLUS AZ ORR SZABADSÁGA

Magyarország első számú orrspray-e.*

Recept nélkül kapható, tramazolin hatóanyagú gyógyszer.

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

Vissza a józan észhez!

Az biztos, hogy ezen a télen is lesz influenzajárvány, csak az a kérdés, mikor kezdődik és meddig tart. Az előrelátó ember azonban már most gondol arra, hogyan lehet megelőzni a hűvös évszakok kellemetlen velejáráját, a náthát és az influenzát.

Az idei influenza szezon megelőzően országos tájékoztató kampány indult háziorvosok részére, melynek fő üzenete: „Vissza a józan észhez!” A kampány szakmai támogatója az Országos Alapellátási Intézet (OALI), célja, hogy korrekt, valós tényeken alapuló szakmai tájékoztatással kiemelje az influenza megelőzésének fontosságát, és visszaállítsa a bizalmat a védőoltások alkalmazásában.

– Az elmúlt évek adatai és szakmai feldolgozása egyértelművé tették és teszik, hogy gyakorlatilag az influenza védőoltások kockázat- és szövődménymentesek. Mai szóhasználatlaltal a kockázat és a haszon összehasonlíthatatlanul a hasznosság oldalára billen, itt az ideje, hogy visszatérjünk a józan észhez! – mondta dr. Balogh Sándor, az OALI főigazgatója. – Magyarországon van olyan vakcina, amely már 16 éve forgalomban van és már több száz-ezernyi pozitív tapasztalatot szereztek vele az orvosok és a páciensek egyaránt.

A háziorvosok szakmai tájékoztatása mellett a tervek között szerepel a lakosság bevonása is, hiszen a megelőzés közös egészségügyi érdek! Mivel a lakosság alapvetően

figyeli a médiában megjelenő influenzával kapcsolatos híreket, publikációkat, elengedhetetlenül szükséges, hogy hiteles információk jussanak el az olvasókhöz. Fontos annak tudatosítása is, hogy a háziorvosok felkészültek, bátran fordulhatnak hozzájuk kérdésekkel, kérjék véleményüket, tanácsaikat, mind a megelőzés, mind a védőoltások tekintetében! K. É. ■

Sapka, sál, C-vitamin

A meghűlés megelőzése érdekében öltözzünk rétegesen, így könnyebben alkalmazkodhatunk a kinti zord idő és a fűtött belső terek közötti hőmérsékletkülönbséghez. Mindig annyi réteget vegyünk le magunkról, hogy ne izzadjunk meg, mire ismét kilépünk az utcára. Belülről melegít a reggel és napközben bármikor elkortyolgatott gyógytea. Megelőzés céljára legjobb a magas C-vitamintartalmú csipkebogyó- vagy feketeáfonya, a köhögés elleni hársfa-, illetve bodzatea. Ha átfagyva érünk haza, esetleg a lábbelink is átázott, jó hatású a meleg lábfürdő, ami megóv a megfázástól.

Orrhigiéne

Szaglószervünk nem csupán az illatok érzékelésére szolgál. Az orr a felső légút első szakasza, fő feladata, hogy megszűrje és előmelegítse a beszívott levegőt, továbbá védje a szervezetet a kórokozóktól.

A beszívott levegőben lebegő por, pollen útját állják az orrnyílás bejáratánál elhelyezkedő szőrszálak. Ami túljut ezen a mechanikus akadályon, az orr nyálkahártyájának váladéka ejti csapdába. Az ingerlő betolakodót a tüszentes készlet gyors távozásra, illetve a képződő orrváladék állja útját.

Mielőtt a levegő a garatba jut, a gazdag érhálózattal ellátott orrnyálkahártya felmelegíti. Ezt segítik az orr belsejében, három szinten elhelyezkedő – a nyálkahártya belső felületét megnövelő – orrkagylók. Az alsó orrkagylók alá nyílnak a könnyelvezető járatok, a középső kagylók alá az arcüreg kivezető nyílásai, míg a felső kagylók részénél az igen fontos szaglóhám helyezkedik el. Az orr fontos baktériumszűrő funkciót is ellát, sőt hároméves korig az orr-garat átfordulásnál elhelyezkedő orrmandula kiemelkedő szerepet játszik az orr helyi immunitásában. Ide csatlakoznak kétoldalt a fülkütszájadékok is, amelyek összekötik a középfület az orr-garattal. Az orr tehát mint előcsarnok mind a füllel, mind az arcüregekkel kapcsolatban áll, így az orr betegségei átterjedhetnek ezekre az üregrendszerekre is.

Ősszel könnyebben meghűlünk, mert szervezetünk védekezőképessége a hideg évszakokban gyengébb, mint nyáron. A nátha első jele az orrfolyás. Ezt a fokozottan termelődő orrváladékot orrfújással tudjuk eltávolítani. Érdemes figyelni a helyes technikára: az egyik orrnyílást befogjuk, majd orrfújás után ezt megismételjük a másik orrnyílás elzárásával. Így elkerülhetjük,

hogy a váladék az arcüregekbe préselődjön. Ha ezt a váladékot nem távolítjuk el, az orrban pang, és felülfertőződik, elgennyesedik, és a környező, vele kapcsolatban levő üregrendszereket is tovább fertőzi.


Az orr tisztítását orrcseppek alkalmazásával támogatjuk, így a higiéné mellett az orrnyálkahártyát megnyugtató, a helyi gyulladást csökkentő hatóanyagokkal elősegíthetjük a panaszok mielőbbi megszűnését. Az orrlégzés helyreállításával pedig megelőzhetjük, hogy a fertőzés az alsóbb légutakra is átterjedjen.

K. É. ■

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



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!

Az egyetlen kétfázisú C-vitamin!

Jovital® Duo-Active
A C-vitaminok új generációja



Wolf Kati

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

EGIS Vény nélkül

Az életről szóló nem helyettesíti a kiegészítő gyógyszer használatát.
Egis Nyrt. OTC üzletág 1134 Budapest, Lehel u. 15. Tel.: 803-2222, Fax: 803-2459, otc@egis.hu, www.egis.hu
www.jovitalc.egisvenynelkul.hu



Találkozzunk az Egy Csepp Világnapon! Szellő István

A budai kávézóban mindenki ismerősként üdvözlí. Nemcsak azért figyelnek fel rá, mert nap mint nap látják a képernyőn, hanem személyes barátként köszöntik. Szellő István, az RTL Klub Híradó műsorvezetője olyan ember, akivel jólesik beszélgetni.

Válogatott junior párbajtőrívó volt. Mit jelentett az Ön számára a sport?

– A sport, a vívás a mai napig szerelem. Az, hogy a mozgás egészséges, gyerekfejjel nem foglalkoztatott különösebben, sokkal jobban izgatott a versenysituáció. De ma is érzem a hasznát, hiszen jól viselem a terhelést. A vívás rettenetesen növeli a koncentrációt, és fejleszti azt a képességet, hogy az ellenfél fejével kell gondolkodnom, észrevenni, mire készül, mikor akarja „belopni” a távolságot, hogy elérjen a pengéjével. Minden nagyon gyorsan történik, ezért a pillanat tört része alatt kell dönteni. Ennek ma is hasznát veszem.

Mégsem lett sportoló, inkább az újságírást választotta.

– Anyám a televízióban dolgozott, és gyakran bementem hozzá. Megragadott, hogy mindenkinél megvan a maga feladata, mégis csapatmunka folyik, ahol nagyon fontos az egyéni teljesítmény is.

Miért pont Prágában végezte az egyetemét?

– Akkoriban Magyarországon nem lehetett egyetemi szinten újságírást tanulni, két lehetőség között választhattam, Moszkva vagy Prága. Prága közelebb volt. Így kerültem a Károly Egyetem nemzetközi újságírási szakára.

A cseh nyelv nehézsége nem riasztotta vissza?

– Elég jól beszéltem oroszul, és a szláv nyelvek olyanok, ha az egyiket érti az ember, akkor a többivel is boldogul. Egyéves nyelvi előkészítő után zökkenőmentesen kezdhettem a tanulmányaimat.

Pályája korábbi szakaszában szerkesztő riporterként bejárta a világot, mégis a híradót választotta. Ráadásul egy akkor induló csatorna első híradós műsorvezetője lett. Tudta, mire vállalkozik?

– 1997-ben kerültem az RTL Klub Híradójához, ahol a kötetlenebb riporter munka helyett napi rendszerességgel kell megjelenni. Érdekeltem és szerettem volna kipróbálni. Számos tanácsot kaptam, mit hogyan csináljak, de végső soron magától alakult ki a híradó stílusa, és a visszajelzések alapján a nézők jól fogadták. Egyedüli műsorvezetőként kezdtem, aztán hamarosan kaptam társat. Erős Antónia fél évvel később érkezett, azóta vagyunk kollégák és barátok. **A képernyőn kívüli együttműködés szép példája, hogy önkéntes műsorvezető-társaként dolgozik az Egy Csepp Világnap sikeréért, amelyet Antónia kezdeményezett. Miért vállalja?**

NÉVJEGY

Szellő István

RTL Klub Híradó, szerkesztő-műsorvezető

Beszélt nyelvek: angol, cseh, orosz
Riporter munkáját több Nívódíjjal ismerték el, könyve, *A Híradós* 2006-ban jelent meg.

Gyerekek száma: négy

Kedvenc étele: steak

Különös ismertetőjegye: őszülő haj, vakítóan kék szem, mosoly



– Bár én nem vagyok cukorbeteg, mint Antónia, de fontosnak tartom, hogy törődjünk az egészségünkkel. Ha ezt a jelenlétemmel, a közreműködéssel tudom szolgálni az Egy Csepp Világnapon és az országjáró mérési programokon, akkor ezt szívesen megteszem. Még azt is vállalom, hogy Antónia időről időre megmérje a vércukorszintemet.

2006 óta minden évben részt vettem az Egy Csepp Világnapon, idén is Antóniával és számos közreműködéssel várjuk az érdeklődőket november 13-án vasárnap, 10–18 óráig a Syma Sport- és Rendezvénycsarnokban. A diabétesz világnaphoz kapcsolódó rendezvény célja, hogy szórakoztató, családi program keretében minél több ember ismerje meg a cukorbetegséget és annak veszélyeit. Lesznek ingyenes szűrések – vércukor-, koleszterin-, vérnyomás-, testsírszázalék-, háskőfogat-, testmagasságmérés, szem- és hallásvizsgálat –, és még számos érdekes foglalkozás, szórakoztató program gondoskodik arról, hogy a családok minden tagja jól érezze magát. Ezen a napon a látogatók képet kaphatnak a saját egészségi állapotukról is.

Ön mit tesz a saját egészségéért?

– Izzgulok a fiaim teniszversenyein. Annyira, hogy néha kis híján infarktust kapok. A viccet félretéve, most értettem meg, mit élhettek át a szüleim, amikor még én vívtam. Természetesen a sport ma is része az életemnek, rendszeresen teniszesez, és próbálok egyensúlyt teremteni a munka és a magánélet között.

KOLIMÁR ÉVA ■

A zsálya gyógynövény elsősorban a belső szervek megbetegedésénél nyilvánul meg, mint pl. a máj, az epehólyag, a gyomor vagy a vesék nem megfelelő működése esetén. Itt is a princvelő vagy a májgyék megkezelésére. A zsályának gyulladásgátló, antibakteriális, valamint fertőtlenítő hatása is van, ezért kiválóan alkalmas szárazköhögésre és a torok meggyógyítására. Kivonatát elősegíti a szervezet belső egyensúlyát.

A hársfavrág jótékony hatást fejt ki a légutakra az idegrendszerre, a bőrre és az emésztőrendszerre. Köhögéscsillapító és torokgyulladás csökkentő hatása közismert, valamint lázas betegségeknél izzadátszerként használják. Az idegrendszerre kikapó hatása feszültségoldó, nyugtató. Az emésztőrendszerre bébitartó és hasmenés esetén használatos.

A gyógynövények és a háztartásban történő felhasználásuk évszázadok óta mindennapos gyakorlat. Sok esetben a gyógynövények segítenek a betegeknek egészségük megőrzésében vagy adott esetben a gyógyulásban, miközben a legnagyobb gyógyszerterápiát – a természetet veszik igénybe. A természet inspirálta a Verbena cukorkák kifejlesztését is. A Verbena töltött cukorkák valódi gyógynövénykivonatokat tartalmaznak. Egy Verbena cukorka elfogyasztása talán a legélvezetesebb módja annak, hogy a gyógynövények hatóanyagait a szervezetünkbe juttassuk... (x)

Verbena *gyógynövényes cukorkák*
a természet gyógyszerárából

Forgalmazza: I.D.C. Hungária Zrt., 2310. Szigetszentmiklós, Leshegy, u.3.
Webshop: www.idchungaria.hu ; www.verbena.hu

Cukorbeteg is kerek a világ

A cukorbetegséget ma már az egyik legsúlyosabb népbetegségként tartják számon: a világ népességének 7,5 százalékát, Magyarországon közel egymillió embert érint, és az előrejelzések szerint ez az arány 2025-re közel a duplájára emelkedik. A betegek mintegy felének nincs tudomása a kezdődő diabéteszéről.

A súlyos szövődémmenyekkel járó betegségre a november 14-én, az inzulin felfedezője, Frederick Banting születésnapján tartott Nemzetközi Diabétesz Világnap keretében is igyekeznek felhívni a figyelmet. A Nemzetközi Diabétesz Szövetség (IDF) határozata szerint a 2009–2013-as időszakban a Diabétesz Világnap témája a diabétesz-oktatás és a megelőzés. A kampány célja, hogy felhívja valamennyi érintett figyelmét a cukorbetegség megértésére és a kockázat csökkentésének fontosságára. A betegek többségét kitevő 2-es típusú diabétesz ugyanis megelőzhető, illetve szövődémmenyének kialakulása késleltethető egészséges, aktív életmóddal.

Tipikus civilizációs betegség

Már az időszámításunk előtti 1550 körüli Ebers-papiruszokban említést találhatunk a cukorbetegségről, melynek igazi élettani jelentőségét csak a 19., még inkább a 20. században ismerték fel. A cukorbetegség (diabetes mellitus) egy komplex anyagcserezavar, amelynek oka a hasnyálmirigy által termelt inzulin nevű hormon hiánya vagy a szervezet inzulinnal szembeni érzéketlensége (rezisztenciája), esetleg mindkettő. Az inzulin hiánya miatt a vércukor nem tud a sejtekbe bejutni, hanem a vérben marad, és magas vércukorszintet eredményez. A vérben lévő cukor a vizelettel távozik, erre utal a görög eredetű elnevezés: diabetes mellitus, magyarul „mézédés átfolyás”, a középkorban ugyanis a vizelet megkóstolása jelentette a diagnózist.

Egyszerű és korszerű

A cukorbetegség kezelésének ma a legkorszerűbb módja az inzulinpompával történő inzulinadagolás – tájékoztat Mándyné Balla Zita dietetikus. – Egy olyan eszközzel van szó, amely képes hatásosan utánozni a hasnyálmirigy inzulin-elválasztását. Az inzulinpumpa az orvos és a beteg által korábban beállított programnak megfelelően, a bőr alá szűrt kanülön keresztül folyamatosan adagolja az inzulint. És mivel a szerelékét elég 2-3 naponta cserélni, ezzel a napi többszöri szúrásról is megkíméli magát a cukorbeteg – magyarázza a szakember. Emellett mindkét típusú cukorbetegségnél nélkülözhetetlen a napi rendszeres vércukormérés, a táplálékok összetételének lehető legjobb ismerete és önsajnálattal helyett az elszántság a betegséggel való együttélésre.



A betegség két fő típusa a fiatalkori (1-es típusú vagy inzulinfüggő) és az felnőttkori (2-es típusú vagy nem inzulinfüggő) cukorbetegség. Az 1-es típusú diabétesz (többnyire 30 éves kor előtt alakul ki) általában az esetek 10 százalékát teszi ki. Az ilyen cukorbetegségben szenvedőknek mindennap szükségük van az inzulininjekcióra, mivel a szervezetükben nem termelődik inzulin. Ezzel ellentétben a 2-es típusú cukorbetegségben szenvedők (amelynek kialakulása szoros összefüggést mutat az elhízással, a mozgásszegény életmóddal, valamint az öröklött hajlam is nagyobb szerepet játszik) többnyire a diéta és az életmódváltozás révén is képesek ellenőrizni a betegségüket, legfeljebb inzulintermelést serkentő tablettát kell szedniük.

A cukorbetegség áruklódó jelei lehetnek a csillapíthatatlan szomjúság és a feltűnően nagy mennyiségű vizelet ürítése, az éhségérzet, a homályos látás, a súlyvesztés, a fáradékonyosság.

A modern diétás étrend

A diéta alapját a javasolt étrend energiatartalmának meghatározása képezi. A korábbi javaslattal ellentétben, mely szerint 200 g szénhidrát-tartalmú diétát kellett tartani, addig ma mintegy napi 1400 kcal energia bevitelét javasolják. Az étrend energiatartalmának azonban minden esetben testszabottnak kell lenni. Az összetétel szempontjából ma az egész világon a zsírban és fehérjében szegény, viszont a lassan felszívódó szénhidrátokra alapozott diétát tartják optimálisnak mind az 1-es, mind a 2-es típusú cukorbeteg számára. Ennek értelmében a korszerű diabéteszes étrend 50 százalék szénhidrátot, 20 százalék fehérjét és 30 százalék zsírt tartalmaz. A húsok közül a baromfit és a halat érdemes előnyben részesíteni. A nagy rosttartalmú diéta mellett a nyers fokhagyma fogyasztása is javasolt. A gyógynövények közül a ténymics serkenti leginkább a hasnyálmirigy működését.

Nem lehet elégszer hangsúlyozni, hogy a cukorbetegség legfontosabb kezelési módja a diéta, az egészséges életmód, bármilyen modern gyógyszerek is állnak rendelkezésre. A kezelés akkor lehet eredményes, ha a cukorbeteg diétás fegyelme megfelelő. Az elhanyagolt cukorbetegségnél ugyanis megnő az olyan hosszú távú szövődémmenyek kockázata, mint a szív-, ér- és idegrendszeri elváltozások, a vese-, szem-, bőr-, illetve szájüregi betegségek vagy a csontritkulás.

VAJDA ANGÉLA ■

Zsidró Tamás a hajhullásról



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 reklámfilmben 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.

HairClinic®
hajszépség kapszula



BÚZACSÍRA
OLAJJAL

és

ARANYKÖLES
KIVONATTAL

Hajhullás
ellen, a sűrű,
dús hajért



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

NASIPUR ORRÖBLÍTŐ TERMÉSZETES GYÓGYMÓD!

- Influenza ellen
- Meghűlés ellen
- Nátha ellen
- Orrszárazság ellen
- Porallergia ellen
- Horkolás ellen

NOVEMBERI AKCIÓ WEBÁRUHÁZUNKBAN

-10% kedvezmény
www.nasipur.hu (vásárlás menüpont) kedvezménykód: 20111



FAHÉJ TABLETTA 100 DB AZ EGÉSZSÉGES VÉRCUKORSZINTÉRT

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

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



Hajlamos a cukorbetegségre?

Használja a

GYÓGYNÖVÉNYEK ÉS FÜSZEREK
hatóanyagait tartalmazó **CUKOR-KONTROLL**
étrend-kiegészítőkkel!

Kaphatók kapszulás és filteres kiserelésben a patikákban és a gyógynövényboltokban.



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

A VITAMINOK ÚJ GENERÁCIÓJA:

1. Amix® Co-Q10,
2. Calcium+Mg+Zn,
3. Vitamin C-1000

- Fokozott energia
- Immunerősítés
- Erős antioxidáns
- Szív- és érrendszer támogatója



Tel.: (06-1) 413-6528, Mobil: (06-70) 364-1232

JANA HOLT-TENGER VARÁZSA

- FÜRDŐKRISTÁLY, ISZAP – a szép, egészséges bőrért, jól mozgó ízületekért
- HIDRATÁLÓ, TÁPLÁLÓ KRÉMEK – nappali, éjszakai, szemránckrém
- TESTÁPOLÁS – TESTÁPOLÓ, TUSFÜRDŐ, SZAPPANOK
- SAMPONOK – korpásodás ellen

Egyedülálló, jótékony hatás az egész szervezetnek!
Kapható: Mediline, Herbaház, gyógynövényboltokban

Megrendelhető: (06-1) 223-1768, info@holttenger.hu www.holttenger.hu



IMUNIT BÉTAGLŪKÁN

LASKAGOMBA-KIVONATBÓL NYERT BÉTAGLŪKÁN TARTALMÚ,
SZAMÓCA ÍZŰ ÉTREND-KIEGÉSZÍTŐ RÁGÓTABLETTA ÉDESÍTŐSZERREL.

Három természetes hatóanyagból álló kombináció. Hatóanyagai közreműködnek az immunrendszer megfelelő működésének fenntartásában. Támogatják a természetes védekező képességet a fokozott testi és szellemi aktivitás során.

Forgalmazó: Interalfa-Complex Kft.
www.imunit.hu , tel: 06-1-260-3338

Minden dobozban ajándék!



ŐSI MAGNÉZIUM TERMÉKCSALÁD

- Tudta hogy,
- az emberek 70%-a magnéziumhiányban szenved?
 - az Ősi magnézium termékek egyedülálló készítmények?
 - az Ősi magnézium leghatékonyabban, azaz bőrön keresztül nagy mennyiségű magnéziumot juttat a szervezetbe?
 - az Ősi magnéziummal helyreállíthatja szervezete magnéziumszintjét?

Használja gél, olaj vagy fürdőszó formájában!

Keresse bioboltokban, vagy rendelje meg weboldalunkon: www.organity.hu
Wanadis Kft. Organity 1118 Bp., Rétköz u. 7., Tel.: (+36-1) 246-0757



CANDELL ÉLESZTŐTABLETTA

A megújult Candell szelénés élesztőtábléttában 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 repedését.

Kapható patikákban, gyógynövényboltokban és webshopunkban. www.candell.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 chlorohydrátot, parabent, alkoholt, illatanyagot.

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



A BÁRÁNYHIMLŐ OKOZTA VISZKETÉS ENYHÍTÉSÉRE

Praktikus, egy dobozban a nappali használatra ajánlott hűsítő gél (100 ml), és éjszakára a viszketés csillapítására való fürdető oldat (4x20 ml). Jelentősen csökkenti a viszketést, irritációt, a maradó hegek és a felülfertőzés kialakulásának kockázatát. Hűsíti és ápolja a bőrt.

Kapható a patikákban.
www.pharma-synergy.hu



Gyermekkor: Okosító omega-3 zsírsavak

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

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

Péter Judit fejlesztő pedagógus több mint 30 éve foglalkozik tanulási nehézségekkel küszködő gyerekekkel. – Megdöbbentően pozitív változásoknak voltam tanúja a közelmúltban, és a szülőktől is számos hasonló visszajelzést kaptam. Volt például egy tanítványom, egy 9 éves kisfiú, akinek iskolai teljesítménye meglehetősen gyenge volt. Különösen az olvasás jelentett számára problémát, és nem volt sikerélménye a tanulásban sem. Amióta elkezdte szedni az omega-3-at, látványos változások 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 két legfontosabb fajtája az ún. DHA és EPA, melyek nélkülözhetetlenek az agy fejlődése szempontjából. Ezek a zsírsavak ugyanis alapvető szerepet játszanak azokban az agyi folyamatokban, amelyeken 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.



Az omega-3 természetesen nem csodaszer, nem tud Nobel-díjast 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%-a jobban olvasott, 67%-a jobban írt, 74%-a pedig jobb eredményeket ért el matematikából. A kutatók szerint a pozitív változások hátterében a koncentráció képesség javulása áll. Ez különösen fontos lehet azoknál a gyerekeknél, akik szétszórtak, és nehezen tudnak figyelni a feladatokra.

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

SPONSORÁLT CIKK

Egyedülálló képzés kezdődik Magyarországon

2011. október 18-án az Eötvös Loránd Tudományegyetem (ELTE) Informatikai Kara és a GE Healthcare széles körű együttműködést megalapozó keretmegállapodást kötött az oktatás, a kutatás és a fejlesztés segítése érdekében. Az egyik legfontosabb cél szoftverfejlesztő mérnökök képzése, akik a legmodernebb diagnosztikai eszközökkel dolgozhatnak majd olyan fejlesztéseken, amelyek hozzájárulnak a népegészséget sújtó gyakori betegségek korai észleléséhez. A cél megvalósításához a GE Healthcare hosszú távú támogatási programmal járul hozzá. Ennek elemeként a 2011–12-es tanévben 10 millió forint támogatást ad az Eötvös Loránd Tudományegyetem Informatikai Karának. Ezen felül gyakorlati szakemberekkel, ösztöndíjjakkal támogatja a vállalat az egyetemet és a hallgatókat. A végzett diákok a GE Healthcare budaörsi fejlesztőközpontjában is elhelyezkedhetnek majd.



Ajándék az ünnepekre!

KARÁCSONYI CSOMAG A DECUBALTÓL!

Lepje meg szeretteit Decubal ajándécsomaggal az ünnepekre! A Decubal egy speciálisan száraz bőrre fejlesztett termékcsalád • illatanyag és parabénmentes összetétellel, • 35 év klinikai tapasztalattal, • száraz, nagyon száraz, atópiás és pszoriázisos bőr mindennapi ápolására is.

A csomag tartalmaz egy Decubal Vitalizáló arckrém (50 ml), Testápolót (200 ml) és Fürdőolajat (200 ml).

9270 Ft helyett
5990 Ft* ajándék kozmetikai táskával

Keresse a patikákban!
A karácsonyi akció november 7-től elérhető az akciós készlet erejéig.

*Javasolt fogyasztói ár



DOLIVA Hidratáló arckrém 50 ml ureával és vitaminokkal

Frissítő hidratálás hidegen sajtolt olívaolajjal és bőrpoló shea-vajjal. Megóvja a bőrt a kiszáradástól, mely így bársonyosan puha marad.

A benne lévő vitaminkomplex ureával kiegészítve intenzíven hidratál.

A bőr felfrissül, és láthatóan simábbá válik.

Keresse a patikákban, vagy rendelje meg webáruházunkban!

www.naturprodukt.hu



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

SOGNI D'ORO CERAMIA ALVÁSSZETT

A Sogni D'oro alvásszett termékünk 3 részből áll, 40 %-os biokerámia tartalommal. A Sogni D'oro ceramia alvásszett által használójának nyújtott előnyök a következők: A biokerámia termékek képesek az emberi test által leadott infravörös sugárzást felvenni és lassan a test számára újra visszaadni. Így a test számára kiegészítő energia áll rendelkezésre és hőháztartás optimalizálásra kerül sor. A hőháztartás fenntartásához nincs energiára szükség, ellenkezőleg a regenerációs folyamatokhoz pótlólagos energia áll rendelkezésre. A termék használójának fizikai állapota és pihenésének minősége javulhat.



Az alvásszett I. osztályú orvostechnikai eszköz. Keresse bemutató termékünket, nézze meg weboldalunkat: www.sanovitagrappo.hu Sano Vita Gruppo Kft. 1154 Budapest, Szerencs u. 172.

Gyógyhír online

www.gyogyhironline.hu minőségellenőrzött termékek webáruháza



REDULINE36 (REDUZELL) KAPSZULA 120 ÉS 240 DB-OS KISZERELÉSBEN

Zsirmegkötő hatásának köszönhetően minden idők legjobb természetes „zsír-falójának” számít. Ön ismét vonzóvá és karcsúvá válik, mindenképp a tipikus problémás területeken: fenék, csípő, comb, has.

**Gyógyhír Patika, Budapest 1086, Teleki tér 5.
Tel.: (1) 3131-614, (20) 422-5365, Fax: (1) 210-2517**

CUKORBETEGEK NAGY DIÉTÁSKÖNYVE

A 2-es típusú diabetesz közel egymillió embert érint. A korszerű tablettás és inzulinkezelésmódszerek ma már olyan fokú rugalmasságot biztosítanak egy cukorbetegnek, amely mellett a normál ételtek tudatos megválasztásával a legváltozatosabb étrend kialakítása válik lehetővé.



GYÓGYHÍR | hírcsappok

Életmentő adomány

A kiemelten közhasznú, Együtt a Leukémiás Gyermekekért Alapítvány 2011. október 19-én 13 millió forint értékű életmentő altató-lélegeztető rendszert adományozott a Heim Pál Gyermekkorház Madarász utcai részleg onkológiai osztályának. A Magyarországon újdonságnak számító készülék nélkülözhetetlen az agresszív kemoterápiás kezelésben részesülő leukémiás gyermeknél a legoptimálisabb terápiás stratégia megválasztásához.

A Maquet Servo-i altató-lélegeztető gépe a piacon fellelhető legnagyobb érzékenységgű és leggyorsabb reakcióidejű berendezés. Ez a készülék moduláris felépítésének köszönhetően egyaránt alkalmas ágy melletti használatra és kórházon kívüli szállításra. Használata egyszerű, a monitor érintőképernyős, magyar nyelvű szoftverrel ellátott. Másodpercenként 2000 mérést és 500 beavatkozást tud produkálni, biztosítva ezzel a folyamatos alkalmazkodást a gyermek állapotához.



Az 1908-ban alapított Heim Pál Gyermekkorház a Közép-Magyarországi Régió Gyermekgyógyászati Centrumaként Magyarország legtöbb gyermekét ellátó intézménye. A kórház Madarász utcai részlegének gyermekonkológiáján évente több száz daganatos gyermek fordul meg. Ma már a daganatos gyermekek 75 százaléka sikeresen meggyógyítható.

Terítéken a közétkeztetés

Az óvodai és az iskolai közétkeztetés – néhány kivételtől eltekintve – sem minőségében, sem mennyiségében nem felel meg az egészséges táplálkozás irányelveinek az Országos Élelmezés- és Táplálkozástudományi Intézet (OÉTI) vizsgálata szerint.

– A közétkeztetés jelenleg táplálkozási kockázatot jelent – mondta dr. Martos Éva, az OÉTI főigazgató főorvosa. – A gyermekkori elhízás egyre nagyobb probléma, és ha ez a tendencia folytatódik, akkor a gyerekeink rövidebb ideig fognak élni, mint mi.

Pedig az étkezés betegségmegelőző hatását kutatások tanúsítják: a megfelelő táplálkozás javítja a gyerekek iskolai teljesítményét, és csökkenti a hiányzások számát. Napi 5 adag zöldség, gyümölcs fogyasztásával évente 2,7 millió halálesetet lehetne megelőzni az európai régióban, ám hazánkban a közétkeztetés nem biztosítja az ennek megfelelő mennyiséget.

A gyermekélelmezésnek szóló ajánlások kevesebb sót és zsírt, valamint megfelelően magas kalciumtartalmat írnak elő. A javasolt változtatásokat megvitató fórumon elhangzott: a magas cukortartalmú, finomított lisztből készített élelmiszerek, a cukrozott tejtermékek, édességek arányának csökkentésével felszabadulhat annyi forrás, amelyből több zöldséget és gyümölcsöt, illetve teljes kiőrlésű gabonafélét, halat lehet biztosítani. Költségsökkentő tényező lehet az is, ha a konyhák helyi termelőktől vásárolják az alapanyagokat. Hiszen a gyerekek egészsége a tét.



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.



Koleszterin: egészséges egyensúly

Minden sejtünknek szüksége van koleszterinre, amelyet részben a saját szervezetünk állít elő, részben a táplálékkal jut a szervezetünkbe. Ha túl magas a szintje, megnöveli szív- és érrendszeri betegségek kockázatát, ha egy ritka genetikai betegség miatt túl alacsony, akkor az SLO szindróma kialakulásához vezet.

A koleszterin zsírfajta vegyület, amely különböző formákban jelenik meg a vérben. Az LDL-koleszterint „ártalmasnak” tartják, mert lerakódik az érfalakba, így felelőssé tehető az érmezszesedés kialakulásáért. Ellenben a HDL-koleszterin „védő” tulajdonságú, mert képes megakadályozni a koleszterin lerakódását, illetve a folsíleget elszállítja a szövetekből és az érfalból. A vérképet tekintve az a jó, ha magas a HDL és alacsony az LDL szintje.

Kockázatszűrés

Az összkoleszterin, ezen belül az LDL-koleszterin szintje tájékoztatást ad a szív- és érrendszeri betegségek kockázatáról. Magas koleszterinszint esetén

a koleszterin lerakódik az erek falára, érmezszesedés alakul ki. A lerakódott szemcsék idővel plakkokká növekednek, érszűkületet okoznak, ezek lassítják a véráramlást, illetve leválva vérrögöket képeznek, ami teljes érelzáródáshoz vezethet. Ha ez a szívben történik, akkor szívrohamról (infarktus) beszélünk, ha az agyban, akkor szélütésről (stroke). Mindkét esemény halálos kimenetelű lehet.

Becslések szerint mintegy másfél millió kezeletlen magas koleszterinszintű beteg él hazánkban. Pedig az összkoleszterin- és az LDL-koleszterinszint mérséklésével javulnak az életkilátások: 1 százalékos koleszterinszint-csökkenés 2 százalékkal kisebb kockázatot jelent, míg a 10 százalékkal kisebb LDL-koleszterinszint öt éves periódust tekintve 20 száza-

lékkal mérsékli a szív- és érrendszeri megbetegedés előfordulásának kockázatát, azonban magunk is sokat tehetünk az egyensúly helyreállításáért.

Gyógyító életmód

A koleszterin mintegy 80 százalékát a szervezetünk állítja elő, a fennmaradó részt az elfogyasztott tápanyagokkal vesszük magunkhoz. Ezt a 20 százalékot tudjuk diétával csökkenteni, és több mozgással a zsírraktárak fogyasztására készíteni a szervezetünket. Hasznos a testsúly csökkentése, az alkoholfogyasztás mérséklése egy pohár vörösborra vagy sörre. Fontos a kiegyensúlyozott és változatos táplálkozás, a telített zsírokat tartalmazó sertés- és marhahús helyett a zsírszegény szárnyasok, valamint az omega-3-zsírsavakban gazdag tengeri halak fogyasztása. Jó hatású, ha a koleszterin felszívódását gátló növényi szterinek rendszeresen szerepelnek az étrendünkben, ezek megtalálhatók a gabonafélékben, az olajos magvakban és a rostokban gazdag zöldségekben.

Ha az életmódváltás és a diéta nem elég ahhoz, hogy a kockázatos érték alá csökkenjen a koleszterinszint, akkor a kezelőorvos gyógyszeres terápiát rendelhet. A koleszterincsökkentő gyógyszereket élethosszig kell szedni!

Halmazott hátrányok

A Smith-Lemli-Opitz (SLO) szindróma egy genetikailag öröklődő, koleszterinhiánnyal járó anyagcserezavar, ami súlyos egészségügyi problémákat okoz. Mivel a koleszterin a sejtmembránok és a szövetek, illetve az agyi fehérállomány alapvető alkotóeleme, annak hiánya különböző mértékű testi és szellemi fejlődési rendellenességeket és súlyos táplálási nehézséget okoz.

Jellemző tünetek: alacsony születési súly, táplálási nehézségek, testi-szellemi fejlődési problémák, kisméretű fej, lapos áll, szápadhasadék, összenőtt vagy rendezetlen 2-3. lábujj, hatodik kéz- és/vagy lábujj(ak), befelé forduló lábfejek (dongaláb), illetve többé-kevésbé jelentős ivarszervi problémák.

A betegséget Magyarországon csak néhány éve tudják diagnosztizálni. Kezelésében kulcsszerepet kapnak a koleszterinben gazdag tápszer és a speciális terápiák, amelyekkel az érintettek állapota lényegesen javítható.

SLO Alapítvány

Fülöpné Magyar Szilvia egyike volt azoknak, akik létrehozták a Smith-Lemli-Opitz Szindrómás Gyerekekért Alapítványt azzal a céllal, hogy megtalálják azokat a családokat, akik SLO szindrómás gyermeket nevelnek.

– Mi is érintettek vagyunk, volt egy beteg kislányunk. A férjemmel tudjuk, mit jelent szembesülni ezzel a betegséggel, megtalálni azt az orvost, aki diagnosztizálni tudja az SLO szindrómát. Átéltük azt a fájdalmat is, amit a kislányunk elvesztése jelentett. Az alapítvány kuratóriumának tagjaként abban szeretnék segíteni, hogy az érintett családok és a betegek megkapják mindazon ismereteket és gyógykezeléseket, amelyekkel az életminőségük javítható. Tavaly rendeztünk egy találkozót, ahol az orvosokkal és az érintettekkel beszélgetve megoszthattuk egymással a tapasztalatainkat. Tanácsot adhatunk, hol tudják diagnosztizálni és kezelni ezt a betegségét, és hol végeznek célzott genetikai vizsgálatokat, hogy a beteg baba után még merjenek gyermeket vállalni a családok. Nekünk két egészséges gyermekünk született – mondja Szilvia.

További információ a www.smithlempiopitz.hu honlapon.

KOLIMÁR ÉVA ■

Zerochol®

Koleszterinszint-csökkentés növényi szterinnel!

Kétszáz évvel ezelőtt, hogy a rossz koleszterin magas szintje a vérben a szív- és érrendszeri betegségek egyik fő kockázati tényezője, amely szívrohamhoz vagy stroke-hoz vezethet. Az egészséges, kiegyensúlyozott életmód és étrend segíthet csökkenteni a szívbetegségek kockázatát, de a koleszterin létfontosságú szerepet játszik a szervezet egészségének megőrzésében. Az Actavis kifejezetten erre a problémára fókuszálva ajánlja egyedi szív-ér rendszeri étrend-kiegészítőjét, a Zerocholt, amely növényi szterineket tartalmaz.

Számtalan tudományos vizsgálat kimutatta, hogy a növényi szterinek – kiegyensúlyozott diétával együtt – biztosítják az egészséges koleszterinszintet. **Az európai előírások szerint naponta legalább 1600 mg természetes növényi szterin bevétele az étrenddel bizonyítottan csökkenti a vér koleszterinszintjét.**

A ZEROCHOL étrend-kiegészítő tabletta

- ♥ 100%-ban természetes növényi szterineket tartalmaz.
- ♥ A növényi szterinek segítik a normális koleszterinszint fenntartását.
- ♥ 3–6 hét elteltével egészen addig segítenek fenntartani az alacsonyabb koleszterinszintet, amíg megfelelő mennyiségű növényi szterint viszunk a szervezetünkbe (naponta 1600 mg).

Minden ZEROCHOL tabletta 800 mg növényi szterint tartalmaz, így már napi kettő bevétele biztosítja az európai előírásoknak megfelelő adagot!

Az étrend-kiegészítő nem helyettesíti a vegyes étrendet és az egészséges életmódot!

Fizetett hirdetés

BUDAPESTI KÓRHÁZAK I. FOCI TORNÁJA

2011. december 3., 9:00

Fáy utca, Vasas Sport Club

A BELÉPÉS INGYENES!

15 budapesti kórház csapata, 3 műfüves kispályán a Vasas Sport Club-ban! Ingyenes kiegészítő családi- és gyermekprogramokkal! www.promosport.hu/korhazifoci

Főszponzorok:

Szervező:

Médiatámogatók:

www.gyogyhironline.hu minőségellenőrzött termékek webáruháza

Cestal plusz tabletta férgek ellen kutyáknak 10 db
Valamennyi jelentős bélféreg fertőzöttségének kezelésére. Egységár: 208,5 Ft/db **2 085 Ft**

Juvita Glükózamin-szulfát + Kondroitin-szulfát + MSM 60 db
Elősegíti a porcok épségének megőrzését, és hozzájárul a normális porc képződéshez. Egységár: 47,42 Ft/db **2 845 Ft**

Juvita C-vitamin 500 mg csipkebogyó retard filmtabletta 90 db
Folytonos felszívódású, hozzájárul az immunrendszer megfelelő működéséhez. Egységár: 22,72 Ft/db **2 045 Ft**

Natures Bounty Echinacea 400 mg tabletta 100 db
Az immunrendszer erősítésére! Egységár: 30,25 Ft/db **3 025 Ft**

Dr Hu vérnyomásmérő ajándék vércukormérővel
11 990 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, Telegyűlés tér 5.
- Telefonon: 06-1-210-50-31, • Faxon: 06-1-210-25-17

A termékeket megrendelheti interneten is, a www.gyogyhironline.hu címen, és – előzetes egyeztetést követően – személyesen is átveheti a következő címen: Gyógyhír könyv- és webáruház, 1086 Budapest, Telegyűlés tér 5. Nyitva tartás: H-P: 7–17, Szó.: 7–14

Deutériummegvonás

Preventa® termékcsalád

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

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



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

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

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

Ijesztő jelek

Amikor az ember valami szokatlant tapasztal szervezetenek megszokott, normális működéséhez képest, hajlamos mindjárt a legrosszabbra gondolni. Sokan pánikba esnek, amikor véres csíkot fedeznek fel a toalettpapíron. A legokosabb azonnal orvoshoz fordulni, és kivizsgálni, honnan ered a vérzés.

A székleten látható vér nem csupán súlyos, hanem jóindulatú, jól gyógyítható betegségre is utalhat. A szabad szemmel észlelhető vér többnyire a vastagbél utolsó szakaszából, a végbélből, a végbélnyílásból származik. A piros szín arra utal, hogy a vér nem keveredett a béltartalommal, nem változott a színe, tehát nem emésztett anyagról van szó. Az aranyér vagy a végbél-repedés gyakran okoz ilyen vérzést. Szakszerű ellátásával megszűnnek a panaszok.

Rejtett vérzés

Ha a vérzés a tápcsatorna felső szakaszából ered, feketére, sötétbarnára színezi a székletet. Ez származhat a szájüregből, például foghúzás után, a nyelőcsőből, a gyomorból vagy a vékonybélből, és mivel végigmegegy az emésztés folyamatán, ezért látjuk szurokszerűnek. Bizonyos ételek, mint a hurka, a nyers hús, a vörösbors, az áfonya, a csokoládé vagy a széntabletta is eredményezhet fekete székletet.

De a rejtett vérzés utalhat jóindulatú bélpolipra vagy rosszindulatú daganatra is. Jó tudni, hogy a súlyos betegségek gyógyulási aránya annál jobb, minél előbb felfedezik, ezért érdemes rendszeresen önellenőrzést végezni, és szükség esetén orvoshoz fordulni. Ennek hasznos eszköze a székletvérteszt, amely gyógyszertárban

vény nélkül kapható. Két teszt elvégzése javasolt két egymást követő napon. Ha bármelyik teszt pozitív, keresse fel a háziorvost, vagy forduljon gastroenterológushoz! Az orvosi vizsgálat célja a rejtett vérzés eredetének tisztázása, a jó- vagy rosszindulatú folyamat feltárása.

Vastagbélpolip

A vastagbél falából sarjadó szövettünetedékek a polipok. Méretük lehet kisebb-nagyobb (maximum 2 cm), lehet nyelük vagy sem, állhatnak egyedül vagy csoportosan. Általában jóindulatú daganatos elváltozásnak tekinthetőek, az életkor előrehaladtával gyakoriságuk növekszik a népességben. Kialakulásuk 50-60 éves kor után gyakoribb. A 60 év fölöttiek körében – amerikai adatok alapján – mintegy 50 százalékra becsülik a vastagbélpolip előfordulási arányát. A jóindulatú vastagbélpolipok a szövettani átalakulás során elfajulhatnak, és rosszindulatú rákos elváltozások alakulhatnak ki belőlük.

Fokozottan veszélyeztetettek a dohányosok, a túlsúlyosok, a rostszegényen, zsírban és egyszerű szénhidrátban gazdagon táplálkozók. Családi halmozódást is megfigyeltek a vastagbélpolipok esetében. A szokatlan puffadás, a székelési szokások megváltozása, a rendellenes bélmozgás, a hosszú, vékony, nyálkás széklet szintén utalhat polip jelen-

létére. A polipok sok esetben véreznek, minél nagyobbra nő egy polip, annál nagyobb ennek valószínűsége.

Vizsgálat és kezelés egyben

A vastagbélpolipokat kolonoszkópia (a vastagbél endoszkópos vizsgálata) során a legtöbb esetben eltávolítják. Hagyományos hasi műtétet javasolnak, ha a polip túl nagy, illetve ha sok polip képződött, akkor az érintett bélszakasz eltávolítása válhat szükségessé a vastagbélrák kialakulásának megelőzése miatt.

Minél nagyobb egy polip, annál nagyobb az esélye annak, hogy rosszindulatúvá váljon. Ha eléri a két centimétert, a rosszindulatú daganat kialakulási esélye 20 százalék. A polipok eltávolítása minden esetben javasolt – lehetőleg még kis méret esetén! –, hogy a rosszindulatú betegség kialakulása megelőzhető legyen.

Rosszindulatú elváltozás

A betegség tünetei sok esetben nem jellegzetesek, hasi fájdalom, a székelési szokások megváltozása, haspuffadás, hasmenés, székrekedés, fogyás, vérszegénység, és véres széklet is megjelenhet. A leszálló vastagbél daganataira jellegzetes tünet lehet a hasmenés és a székrekedés váltakozása.

A vastagbél rákos elváltozásai rendszerint véreznek, ez legtöbbször szabad szemmel nem látható, de speciális székletvértesztel kimutatható. A teszt pozitív eredménye esetében a gyógyítás mihamarabbi megkezdése érdekében ajánlott azonnal felkeresni a kezelőorvost! A korai felismeréssel időben megakadályozható a daganat szétterjedése, további növekedése, és jó eséllyel gyógyítható.

K. É. ■



daganatos betegek részére

Az Avemar rendszeres alkalmazásával

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

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

Avemar granulátum és filmtabletta. Speciális – gyógyászati célra szánt – tápszerek daganatos betegek részére. Egészséggondozási számlára terheltre megvásárolhatók. Gyógyszertárban kaphatók. Nem helyettesítik, hanem kiegészítik a klinikai onkológiai kezeléseket és gyógyszereket.

A Magyar Rákellenes Liga* ajándékával




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.avemashop.hu



Cardio-CT vizsgálattal a szívinfarktus megelőzhető!



Az állandó stressz, a túlhajszolt életmód miatt egyre inkább felértékelődik az egészségmegőrzés szerepe. A Cardio-CT vizsgálattal beavatkozás nélkül, időben felismerhetők a szív- és a koszorúerek elváltozásai.

Kiknek ajánlott a vizsgálat?
Amennyiben Ön 40 év feletti, a szív- és érrendszeri megbetegedés kockázatát növeli, ha dohányzik, stresszes életmódot folytat, magas a koleszterin szintje, vérnyomása, esetleg cukorbeteg. A mozgásszegény életmód és a helytelen táplálkozás is felelős lehet a keringési problémák kialakulásáért. Az esélyt ezen problémák kialakulására növelheti, ha családjában előfordult már szív- és érrendszeri megbetegedés.

Mit kell tudni a szív-CT vizsgálatról?

- néhány perces vizsgálat, mellyel három dimenzióban megjeleníthető a szív és a koszorúerek
- panaszmentes esetben is felismeri a kezdődő koszorúér-betegséget, ezáltal megelőzhető az infarktus és a hirtelen szívhálál kialakulása
- teljesen fájdalommentes,
- speciálisan a szív vizsgálatára kifejlesztett berendezésünk zajtalan és nem okoz bezártság érzetet
- a diagnosztikus célból elvégzett Cardio-CT vizsgálattal a káteterizáció elkerülhető

A vizsgálatra külön szakorvosi beutaló nem szükséges, időpont egyeztetés után igénybe vehető a Pozitron-Diagnosztika Központban. Amennyiben a vizsgálat eredménye **negatív, Ön biztos lehet** abban, hogy nincs koszorúér- betegség, így a **szívinfarktus kialakulásának veszélye kizárható.**



Bővebb információ:
Pozitron-Diagnosztika Központ, 1117 Budapest, Hunyadi János út 9.
Web: www.pet.hu e-mail: info@pet.hu, Info-vonal: (06-1) 505-8888

Jöjjön el és ismerje meg szolgáltatásainkat! Minden héten nyit nappal várja Önt Központunk! További információ és bejelentkezés a www.pet.hu-n!

A PARAZITÁK BENNÜNK VANNAK

A gyógygombakivonatok jelentősége a kiegyensúlyozott immunrendszer működésében



Köztudott, hogy számos kórokozó, különböző vírusok és baktériumok előidézhetik az emberi szervezet megbetegedését. A rákbetegségek 15-20 százalékáért a vírustermelőket teszik felelőssé. A kórokozók egyik alacsonyabb csoportjába tartozik az egyszélű élőlény, a Toxoplasma gondii. Az idősebb korúknál Magyarországon a fertőzés gyakoribb, és elérheti az 60-80 százalékot is. A kórokozó csak a macskafélék beleiben képes hatékonyan szaporodni.

A parazita a teherbe esés előtti, illetve a teherbe esett anyák magzatánál és gyermekeinél súlyos károsodásokat okozhat. A súlyos következmények csak akkor jelentkeznek, ha a fertőzést az anyák terhesség alatt kapták. Ugyanis a Toxoplasma-fertőzésnek van egy akut és későbbi krónikus, illetve látens fázisa, amely az emberi élet végéig tart, mert a kórokozó teljesen soha nem távolítható el a szervezetből. A megfelelően működő immunrendszer sakkban tartja az agyban cisztákba tömörülő kórokozókat, hatékonyan gátolja szaporodásukat. Ha az immunrendszer működése sérül, pl. AIDS, immunrendszert legyengítő terápia esetén, szervátültetésnél, túlzott kortikoszteroid kezelés és kemoterápia hatására, akkor a ciszták felszakadhatnak, és a kórokozók újra aktív, akut fázisukba léphetnek. Ebben az esetben a fertőzés agyvelőgyulladás, szemgyulladás, akár vaknához is vezethet. A látens fertőzés növelheti a meningióma, skizofrénia, a Parkinson-betegség, az epilepszia valószínűségét, növelheti az öngyilkosságok számát, valamint 260 százalékkal növeli a közlekedési balesetek rizikóját is. Ezt arra vezetik vissza a kutatók, hogy a kórokozó növeli a reakcióidőt és lassítja a reflexeket, rontja a koncentrációs képességet. A paraziták úgy viselkednek az emberben, hogy azok magatartása ragadozók áldozatává tegye őket. A fertőzötteknek általában kisebbek a gátlásai, rizikókedvelőbbek, bizonytalanok, büntüdtetők.

Az immunrendszer nélkülözhetetlen a fertőzés tünettmentességének fenntartásához. Az immunrendszer egyensúlyának szempontjából jelentős szerepük lehet a gyógygombakivonatoknak, hiszen nemcsak antibakteriális és antivirális hatásukat mutatták ki, hanem igazolták egyszélű parazita ellenes hatásukat is. A parazita éppen az immunsejtek egy részét, a falósejteket és a dendritikus sejteket használja trójai falóként arra, hogy őt azok a szervezet minden részébe, így az agyba is elszállítsák. Ugyanezek az immunsejtek megfelelően aktiválva nem segítik, hanem elpusztítják, illetve sakkban tartják a betolakodó kórokozókat.

Szerző: Varga Gábor hatóanyag-kutató, az első magyar külföldön elismert neurotropikus agyterápia kifejlesztőjének részletes szakmai felvilágosító cikkei az interneten megtalálhatóak.

Interneten nem „ciki”



Az intim témák, a szex és az önbizalomhiánnyal összefüggő lelki problémák azok a „cikis” témák, amikről a tinik inkább interneten kérdeznek – derült ki abból az elemzésből, amelyet a Kamaszpanasz.hu internetes portál orvos és pszichológus

szakértőinek válasza alapján készítették. A szexualitást tabuként kezeli a társadalom, ezért a kamaszoknak nincs könnyű dolguk. Sokszor gátak alakultak ki bennük a kényes témákat illetően, ezért a felnőttek helyett inkább egymás közt vitatják meg az őket foglalkoztató kérdéseket. De ezek gyakran tévhithez vezethetnek, és súlyos következményekkel járhatnak. Nagyon fontos lenne, hogy a tizenévesek ellenőrzött, hiteles információkhoz jussanak testi-lelki változásaikat és egészségüket érintő témákban.

Anyajegyszűrés most

A nyár elmúltával bőrünk lassan visszanyeri eredeti színét, ideje szemügyre venni a változásokat. Az őszi hónapok a legalkalmasabbak arra, hogy ellenőriztessük az anyajegyeinket. Tudjuk, hogy a bőr a káros UV-sugárzás hatását megőrzi, mintegy összeadva raktározza, vagyis minden egyes napozással és leégéssel növekszik a későbbi bőrdaganatok kialakulási valószínűsége. Ez alól nem mentesülnek a mesterséges barnulást választók sem, ugyanis a szoláriumok UV-A tartományú fénye szintén provokálja az anyajegyeket. A szűrővizsgálat mellett a bőrgyógyásztól kérhetjük a zavaró anyajegyek eltávolítását is.

– Jellemzően mi, bőrgyógyászok véleményezzük, mely anyajegyeket ajánlott vagy lehetséges eltávolítani. Ez akkor indokolt, ha pigment szerkezete gyanúsnak tűnik, ha esztétikailag vagy az elhelyezkedése miatt zavaró, például öltözködésnél, borotválkozásnál visszatérő irritációnak van kitéve. A páciens kérésére gyakorlatilag bármelyik anyajegy-től meg lehet szabadulni, ha nincs kizáró ok – mondja dr. Boros-Gyevi Márta, az Oxygen Medical bőrgyógyászkozmetológusa.



Dr. Hidvégi Máté
Jedlik -díjas rákkutató

Új
Oncomar™
speciális – gyógyászati célra szánt – tápszer daganatos betegek részére (OÉTI: 1162)

A feltaláló, dr. Hidvégi Máté minden fontos tudnivalót elmond Önnek: **06-40-102-678***

Kedvezményesen megvásárolható: Onco-Shop márkabolt (Keresse a lila madarat!) Budapest, XII. ker., Schwartzer F. u. 3. (az Országos Onkológiai Intézzel szemben)

www.oncomar.hu

*Kiskéremény helyi tartalommal kapható

A Szent Lukács gyógyfürdő és uszoda

A mai Lukács fürdő környékén a XII. században betegápolással foglalkozó Szent János-lovagok, majd a rodoszi és máltai lovagrendek telepedtek le, akik kolostoraik mellé fürdőt is építettek. A török korban is volt itt fürdő, de a felőrrő források energiájának a lőporgyártásban és a gabonaőrlésben vették nagyobb hasznát, ezért malmot működtettek.

Buda törököktől történő visszafoglalása után, 1687-ben a fürdő kincstári tulajdonba került. 1884-ben egy polgár, Palotay Fülöp megvásárolta, ezzel fejlesztések sora kezdődött. 1893-ban a fürdőt részvénytársasággá alakították, felépítettek mellé egy gyógyszállót, iszapfürdőt, népgyógyfürdőt, modern népgyógyászati osztályokat és uszodákat. Ekkor nevezték el Szent Lukács gyógyfürdőnek. A Gellért fürdő megnyitásáig ez volt Budapest legmodernebb és legnépszerűbb fürdője, ahova sokan érkeztek külföldről is. Ekkor alakult ki az a szokás, hogy a gyógyult betegek márvány „hátatáblákat” adományoztak. Ezek nagy része a második világháborúban megsemmisült. A megmaradt táblákat a felújítás során az épület falába építették, és ma is láthatók.

A Szt. Lukács gyógyfürdő forrásainak összetételét már 1859-ben elemezték. A gyógyvíz nátriumot is tartalmazó, kalcium-magnézium-hidrogén-karbonátos és szulfátos hévíz. Kiválóan alkalmas az ízületek degeneratív betegségeinek kezelésére, idült és félheveny ízületi gyulladások, gerincdeformitások, porckorongsérv, idegszábák gyógyítására, a csontrendszer méshianyos állapotai, valamint sérülések utókezelésére. Ivókúráként a gyomor és bélrendszer, az epeutak és a légzőszervek idült, hurutos megbetegedéseise-

tén alkalmazható jó eredménnyel. Az ivócsarnok a fürdő Frankel Leó utcai bejáratánál található, ahol a vendégek helyben kortyolthatják a gyógyforrások vizét, de igény szerint haza is vihetik. A kúráról ajánlatos orvossal konzultálni.

A mai Lukács fürdő mellett, hogy évtizedek óta a művészeti, irodalmi élet ismert személyiségeinek kedvelt találkozóhelye, mindenben megfelel a modern kor elvárásainak. Nyitott, de télen is használható úszómedencékkel, három különböző hőmérsékletű termálmedencével, élménymedencével, szaunákkal, wellness részleggel, sókamrával és még sok egyéb szolgáltatással áll a vendégek rendelkezésére.

Szinte valamennyi, az OEP által finanszírozott gyógyfürdő-kezelés igénybe vehető:

- gyógyvízes gyógymedence fürdő
- izzapkolás
- súlyfürdő
- szénsavas kádfürdő
- orvosi gyögmasszázs
- víz alatti vízszugármasszázs
- víz alatti csoportos gyógytorna
- komplex fürdőgyógyászati ellátás (nappali kórház)

Ahhoz, hogy valaki társadalombiztosítási támogatással vehessen igénybe gyógyfürdő-keze-

léseket, szakorvosi beutaló kell. A kezeléseket reumatológus és/vagy fizioterápiás szakorvos, ortopéd, illetve mozgásszervi rehabilitációs szakorvos, egyes esetekben traumatológus szakorvos rendelheti, valamint a Budapest Gyógyfürdői Zrt. nappali kórházi osztályain dolgozó szakorvosok. A szakrendelésekre háziorvosi beutalóval lehet eljutni.

Minden esetben a kúrát elrendelő szakorvos határozza meg, hogy páciensének mely kezelést írja fel. Egy kúra legfeljebb 15 alkalomból áll, de baleseti vagy műtéti utókezelés esetén állhat 20 alkalomból is. Évente két kúra vehető igénybe társadalombiztosítási támogatással, rehabilitációs céllal.

A nappali kórház mozgásszervi betegek számára nyújt egyénre szabott, komplex kezelést. Egy kúra 15 napot vesz igénybe, a betegek naponta 4 órát tartózkodnak a nappali kórházban. Budapesten a Lukács, a Széchenyi és a Gellért gyógyfürdőkben működnek nappali kórházi osztályok. Mindhárom intézményben komoly szakmai felkészültségű és a gyógyfürdőkezelések terén nagy tapasztalattal rendelkező orvosi team és szak személyzet gondoskodik a betegek gyógyulásáról. A Szt. Lukács Gyógyfürdő Budapesten, a II. kerület, Frankel Leó út 25–29. sz. alatt található, és reggel 6 órától este 8 óráig látogatható.

SPONZORÁLT CIKK

LUKÁCS AJÁNDÉKKÁRTYA

Lepje meg családját, barátait a Lukács fürdőbe érvényes ajándékutalványunkkal!

Tartalma:

- 1 db napi belépőjegy
- 1db 20 perces masszázs

Kapható kabinos és szelkreynes változatban is a fürdő pénztáránál!

BUDAPEST



www.budapestgyogyfurdoi.hu

fürdő

Vitalabans Kft
www.vitalabans.com

PARAMAX

Fájdalom- és lázcsillapításra

GYORS HATÁS!



paracetamol

... a Paramax megoldást jelent speciális helyzetekben IS!

A KOCKÁZATOKRÓL ÉS A MELLÉKHATÁSOKRÓL OLVASSA EL A BETÉGTÁJÉKOZTATÓT, VAGY KÉRDEZZE MEG KEZELŐORVOSÁT, GYÓGYSZERESZT!

Vény nélkül, gyógyszerárakban kapható gyógyszer.

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

A csonttrikulásról

A csont eleven szövet, amelynek sejtei fokozatosan felépülnek és lebomlanak. Gyermekkorban a csontépítés van túlsúlyban, mivel ez szükséges a növekedéshez. Egészséges felnőtteknél a csontokba történő ásványianyag-beépülés és -lebomlás egyensúlyban van. Az életkor növekedésével a csontlebontó folyamatok kerülnek túlsúlyba, ezért csontjaink veszítenek a szilárdságukból, idővel csonttrikulás (oszteoporózis) alakul ki. Hölgyeknél a változó koraal járó hormonális változás fokozza a csonttrikulás kockázatát.

A csonttrikulás a csontjainkba beépülő kalcium mennyiségének csökkenése. Eközben a csontjaink sűrűsége csökken, veszítenek erősségükből, törékenyebbé, fájdalmasabbá válnak.

A kalcium a szervezet egyik legfontosabb építőeleme. Szerepe van a csontok, fogak fejlődésében, növekedésében, épségének megőrzésében, illetve épségének helyreállításában. A kalcium fontos a gyulladások leküzdésében, csökkenti a duzzanatokat, ödémákat. Elengedhetetlen az izmok megfelelő működéséhez, enyhíti az izomgörcsöket, csökkenti a kialakulásuk veszélyét. A kalcium hiánya a csontok és fogak törékenységét, gyengeségét, fájdalmát okozhatja. Legfontosabb forrása a tej és a tejtermékek: sajtók, joghurtok, a kefir, kalciumban gazdag élelmiszerek. Fogyasztásuk jótékony hatású, ámde önmagában nem elég. A bevitt kalcium beépülését a vérkeringés fokozásával lehet javítani, amit mozgással, fizikai aktivitással tudunk a leginkább elérni.

Ne feledjük, könnyebb a megbetegedéseket megelőzni, mint gyógyítani vagy a tüneteket enyhíteni! Éppen ezért, kortól függetlenül min-



denkinek ajánlhatjuk a patikákban kapható kalciumtartalmú készítményeket. Gyermeknek az ép és egészséges fogazat-csontozat kialakulásához, fejlődéséhez, felnőttkorban a csonttrikulás megelőzésére, késleltetésére. Mivel a kalcium és magnézium ugyanazon a kötőhelyeken (receptorokon) kötődnek a szervezetben, válasszunk olyan kombinációt, ami a két ásványi anyagot megfelelő arányban tartalmazza. Még hasznosabbak a cinkkel kiegészített termékek, amelyekben a cink a sejtek megújulását fokozza. A kalcium-magnézium-cink tartalmú készítmény gyakran vitaminokkal is kombináltak, ami a szervezetünkben való hasznosulás, beépülés miatt fontos. A kalcium beépüléséhez elengedhetetlenül szükséges a D-vitamin.

A kor előrehaladtával izmaink ereje csökken, nagyobb terhelés hárul a csontjainkra. A kialakult vagy előrehaladt csonttrikulás ese-

Gyógyhír KLINIKA A gyógyszerész válasza

tén gyakoribbá válnak a csonttörések. Alig észrevehető, de gyakori a csigolyák sérülése. Az összeroppanó csigolyák fájdalmassá tesznek minden mozdulatot, jellegzetes, hajlott testtartást adnak. Csonttörés nélkül is gyulladások alakulhatnak ki, melyek non-szteroid fájdalom- és gyulladáscsökkentő szerek alkalmazását tehetik szükségessé. A fájdalmas területet lehet helyileg, kenőccsel, krémmel kezelni, nagyobb fájdalom vagy kiterjedt gyulladás esetén tablettában, kúpban alkalmazhatók a megfelelő hatóanyagok. A csonttrikulásos, idős betegek gyakori sérülése a combnyaktörés, ami egy ártatlan elesés vagy erősebb ütés következménye lehet. Az ilyen esetekben elkerülhetetlen műtétek súlyos szövődémmel járhatnak. A csonttrikulás megelőzésére, illetve kezelésére vényköteles, esetleg hormont is tartalmazó, a kalcium beépülését fokozó készítmények állnak rendelkezésre. A betegség kialakulásának felismeréséhez, megfelelő kezeléséhez rendszeres csontsűrűség- (denzitometriai) vizsgálatok szükségesek.

Az egészséges életmód, a kalciumban, vitaminokban gazdag táplálkozás, izmaink és csontjaink karbantartása mozgással és a szűrővizsgálatok megakadályozhatják a csonttrikulás kialakulását, súlyosbodását.

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



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!

A Gyógyhír Könyvesbolt ajánlja:

- ⇒ Dr. Tamási László: **Oszteoporózis. A csonttrikulás megelőzése és kezelése**
- ⇒ Dr. Rigó János-Bencsik Klára-Gaálné Labáth Katalin: **A csonttrikulás diétás kezelése**
- ⇒ Török Katalin-Kiss Erika: **A csonttrikulás és az étrend**
- ⇒ Dr. Bender Tamás: **Gyógyfürdőzés és egyéb fizioterápiás gyógymódok**

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

KOSMODISK Classic



TÖBB MINT
2 000 000
ELÉGEDETT VÁSÁRLÓ

„Azért jó a Kosmodisk, mert egy életre szóló befektetés.”

Görbe Nóra
színművésznő

- 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!



AJÁNDÉK
7 990 Ft értékű
csuklós
vérnyomásmérő

Dereka hálás lesz érte!

Megrendelhető:

☎ 06 1 452-51-61

www.kosmodisk.hu

Ajánlatunk 2011.12.31-ig vagy a készlet erejéig érvényes az itt megadott telefonszámon leadott megrendelés esetén. Az ajánlat részleteit keresse honlapunkon!

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



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 Gendvrier
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!

Sebek ellátása

Testünket a bőrünk védi meg a külső fizikai, kémiai behatásoktól, a különböző kórokozók támadásától. A bőr három rétegből, a hámból, az irhából és a bőraljából épül fel. Az ép hám biztos, rugalmas és vízhatlan védelmet nyújt a hétköznapi ártalmak ellen. Ha a hámréteg folytonossága megszakad, seb keletkezik.

A felületi sérülések is nagyon fájdalmasak lehetnek, ha elérik az irhát, amelyben a hajszálerek és idegek helyezkednek el. Fontos, hogy a jelentéktelennek látszó sebet is szakszerűen lássuk el. Elsősegély szempontjából két tényezőt kell figyelembe venni: a vérvesztés mértékét és a fertőzés kockázatát.

Hétköznapi sérülések

A vágott sebek erősen vérezhetnek, ezzel a seb kitisztul. Az apró vágások, horzsolások vérzése rendszerint magától csillapodik. Ha mégsem, a vérző területre steril gézzel gyakoroljunk enyhe nyomást 5-10 percen át, de ne nézegessük percnként, hogy elállt-e már, mert a friss alvadékat eltávolítva újra vérzést okozhatunk. Ezután fertőtlenítiük a seb környékét, ezzel megakadályozhatjuk a gennykeltő mikroorganizmusok behatolását.

A fertőtlenítő szerek egyik fajtája csak a seb környékén használható, a sebbe nem kerülhet. De vannak olyan fertőtlenítők, amelyeket közvetlenül a seben is lehet alkalmazni. Nagy kiterjedésű, felületes sérülés, horzsolás ellátásához ilyen érdemes választani.

A megtisztított seb teljes felületére vékony rétegben vigyük fel sebkezelő készítményt, amely hűsíti és nyugtatja a sérült szöveteket. Láthatatlan védőréteggént gátolja a seb felülfertőződését, és megfelelő környezetet teremt a sebgyógyuláshoz. Az ideális sebkezelő elősegíti a hámosodást, és megakadályozza, hogy a kötszer beleszálljon a sebbe. A korszerű sebkezelők nem akarják kiszáradni a sebet, hanem speciális, nedves környezetet teremtve támogatják a bőr természetes regenerálódását.

Sebkezelés után az apróbb sérüléseket gyorstapasszal fedjük be, a nagyobb sebeket steril kötszerrel és bőrbarát ragtapasszal kötözzük. Naponta cseréljük a kötést. Forduljunk orvoshoz, ha a seb nem a várakozásnak megfelelően gyógyul, lüktet, kellemetlen szagú, erősen váladékozik, váladéka gennyes.

Forduljunk orvoshoz!

Komolyabb, erős vérzéssel járó, kiterjedt sérülések ellátását jobb szakemberre bízni, mert adott esetben nagyobb a fertőzés veszélye, vagy szükség lehet a seb szélek zárására, hogy elkerüljük a csúnya, vastag heg képződését. A várható kozmetikai eredmény miatt 4-5 centiméternél hosszabb, 1-2 milliméternél mélyebb, illetve az arcot ért sérüléssel jobb elmenni a baleseti ügyeletre. Ha a sebzés talajjal érintkezve keletkezett, szükség lehet tetanuszoltásra is.

Ajánlott orvoshoz fordulni mély, szúrt sebbel. Bár a bőr felszínén jelentéktelennek látszik a sérülés, de a szövetek mélyére hatolva durva roncsolást okozhat, és nagy a fertőzés kockázata, különösen, ha kerti munka közben



vagy a konyhában nyers hús vagy hal előkészítése, filézése során történt a baleset.

Hasonlóan veszélyes az állati eredetű harapás, hiszen fokozott fertőzésveszélyt jelent az érintkezés az állat nyálával. Nemcsak kutya esetén kell gondolni a veszélyesség kockázatára, hanem macska vagy denevér okozta sérülésnél is. Ha lehetséges, szerezzük be a támadó állat oltási bizonyítványát, ez egyszerűbbé teszi az orvosi kezelést. Gondos gazda a kutyáját és a macskáját is beoltatja veszélyesség ellen, és az állat oltási igazolványát bemutatja a sérültet kezelő orvosnak.

Égések, maró anyagok

Napozás, forrázás vagy vasaló okozta égés esetén az elsősegély legfontosabb lépése a hűtés folyó vízzel. Az égési sérülések súlyosságát annak alapján határozzák meg, hogy milyen mélyen károsította a szöveteket. Az első fokú égés a felső bőrfelzínre korlátozódik, fájdalmas bőrpír és viszonyos duzzanat jellemzi. A másodfokú égésnél

a hámszövet elhal, de alatta az irha ép marad, vízszínű hólyagok jelentkeznek a bőrön. Míg a súlyosabb, harmad- és negyedfokú égések feltétlenül orvosi ellátást igényelnek, az első-, illetve másodfokú sérülést otthon is kezelhetjük. Speciális, égés kezelésére javasolt készítményt használjunk erre a célra. A hólyagokat ne szúrjuk fel, és óvjuk a fertőzéstől!

Vegyianyagok, maró- és oldószerek használata előtt mindenképpen el kell olvasni a csomagoláson található használati utasításokat. A címkén található R (risk) az adott anyag veszélyeire figyelmeztet, az S (safety) a betartandó biztonsági előírásokat tartalmazza. Ezeket nagyon komolyan kell venni, súlyos sérüléstől, mérgezésről óvhatjuk meg magunkat. Sérülés esetén bő vízzel öblítsük le a bőrt, vegyük le a ruhát, amire ráfolyt a vegyi anyag, és forduljunk orvoshoz! A használt vegyszer flakonját vigyük magunkkal, ez megkönnyíti a sebesülés szakszerű ellátását és elhárítja a mérgezés veszélyét.

K. V. ■



...ablak a természetre

HÁMKÉPZŐDÉST
ELŐSEGÍTŐ

Biomed
Körömvirág krém



Érzékeny, könnyen kipirosodó bőr esetén, továbbá zárt sebek, bőrpanaszok időszakában, bőrápolási céllal. Hatóanyagait hámosodást elősegítő és gyulladáscsökkentő hatással rendelkeznek. Kellemes illat, szín és konzisztencia.

7% gyógynövény-kivonattal
+A és E vitamin

Ajánlott fogyasztási módok:
30g: 300 Ft, 50g: 550 Ft, 100g: 990 Ft
(A Rossmann üzletekben a 50g-os termék kapható!)



www.biomed.hu

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

NYUGDÍJASOK FIGYELEM!
Angelus Plusz "Lakásért Életjáradék" Program. Éljen anyagi biztonságban nyugdíjasként is!

PERFECTUM CONSULTING ZRT

Időskori Életjáradék nyugdíjasoknak havi 75.000 Ft induló járadékösszegetől.
Keleti Régió: 06-1-769-0673; Nyugati Régió: 06-1-898-0646;
Vezérigazgatóság: 06-1-301-0471; www.perfectumzrt.hu



BILUTIN – AZ ÉLESLÁTÁSÉRT

A szem egészségének, az éleslátás megőrzésének titka: a szem vitaminjainak, nyomelemeinek és a luteinek a mindennapi pótlása feketeáfonya-antioxidáns kiegészítéssel.

A makula az éleslátás helye a szemben. A szemet ért káros sugarak (ultraibolya fény, képernyők), valamint a szervezet saját antioxidáns védekező rendszerének a korosodással járó évről évre történő gyengülése fokozza a makula idős kori elváltozásának lehetőségét, a látás gyengülését. Problémát jelenthet a retina hajszerelvényeinek a korosodással járó törékenysége.

A **BILUTIN** kapszulák pro-A-, C- és E-vitaminjainak cink, réz és szelén nyomelemekkel való kombinációja klinikai kutatások szerint készítheti a szem öregedését.

A makula védelmére

A makula természetes védőanyaga a lutein, amelyet a szervezet nem tud előállítani, hiánya fokozódó látásromlást eredményez. A lutein-szükséglet kielégítésére naponta jelentős mennyiségű zöld növényt (pl. spenótot) kellene fogyasztanunk. Kiegészítésként, pótlásra a BILUTIN étrend-kiegészítő fogyasztása java-

solt. Klinikai vizsgálatok eredményei azt mutatják, hogy a lutein segít a makula egészségének időskori megőrzésében, védi a szemet a fény káros hatásaival szemben.

Fekete áfonya az éleslátásért

Régi tapasztalat, hogy magas hegyek lakói, akik sok feketeáfonya-bogyót fogyasztanak, még idős korukban is éles látással rendelkeznek. Vizsgálatok szerint napi 120-240 mg 25% antocianin tartalmú feketeáfonya-kivonat segítheti megőrizni a szem kollagéntartalmának egészséges szintjét, így a szemlencse tisztaságát. Antioxidáns hatóanyagok kedvező hatásúak a szem hajszerelvényeinek egészségére. Bizonyítást nyert, hogy a fekete áfonya antocianinjai segítik a szem fényre reverzibilisen módosuló rodopszinjainak visszaalakulását, és ezáltal a szem hamarabb kész a következő kép fogadására, felismerésére. Ezért gyakran ajánlják ma a BILUTIN-t sokat olvasóknak, komputeren dolgozóknak, valamint éjszakai autóvezetőknek.

Természetes hatóanyagai védik a szemet. Kapható patikákban, bioboltokban és a www.pharmaforte.hu webáruházban



BILUTIN
étrend-kiegészítő kapszula

Összetevői: lutein (6 mg), zeaxanthin, antocianinok (60 mg!) szelén (160 mcg, RDA 200%-a) A-, C-, E-vitaminok (RDA 100%-a) réz és cink (RDA 100%-a)

Megelőzhető a súlyos szembetegségek

Látásunk a legnagyobb kincsünk – szól a régi bölcsesség, amit a valóságban csak kevesen vesznek komolyan. Legalábbis addig, ameddig nincs gond a szemükkel. A még jól látók többségében fel sem merül, hogy a későbbi gondok megelőzése végett szemészeti szűrővizsgálaton vegyen részt.

Bár fiatalabb korban is hasznos a szűrővizsgálat, a szemész orvosok a 40 éven felülieknek nyomatékosan ajánlják a legalább két évente történő vizsgálatokat. Rendszeres szűrővizsgálattal megelőzhető a későbbi szemproblémák. A vizsgálatok alkalmával a szemorvos szemüveg felírásával korrigálhatja a látáshibát, ezáltal megszűnhetnek olyan banális tünetek, mint a makacs fejfájás. A megfelelő dioptriájú szemüveggel pedig megelőzhető a későbbi rohamos látásromlás.

Mire jó?

Az állandó szemvörösségre, szúrós érzésre panaszkodóknál lappangó szemburkogyulladást fedezhet fel a szemorvos, vagy allergiás reakciót állapíthat meg. A tartós kivörösödés más, később súlyos problémaként jelentkező szembetegség előfutára is lehet. Jelezheti a szemben a normális értéknél magasabb nyomást, ami a későbbi glaukómára (zöldhályogra) utal. Az elváltozás korai kezelésbe vételével megőrizhető a látás, mert a szemben uralkodó magas nyomás mérséklésével elkerülhető a látóideg károsodása. Szűrővizsgálat nélkül a beteg, egyéb tünetek híján, általában hosszú éveken keresztül nem is tud a szemében uralkodó nagy nyomásról, illetve az ott végbemenő látáskárosító folyamatokról. A zöldhályog korai felismerését segíti a szemfenékvizsgálat, amely után a páciens gyógyszeres kezelésben részesülhet. Ennek köszönhetően pedig általában később sem lesz szüksége műtéti beavatkozásra.

Szűrés

A szemfenék vizsgálata a zöldhályogon kívül egyéb súlyos, ám rejtett betegségekre is rámutathat. Például a még fel nem fedezett cukorbetegségekre vagy magas vérnyomásra, érelmeszesedésre. A szemgolyó körüli bőr vizsgálata pedig olyan apró, jelentéktelennek tűnő bőrhíbak eredetét tisztázhatja, amelyek között rosszindulatú bőrelváltozások is lehetnek.

A szem szűrővizsgálatát szemorvos és optometrista egyaránt elvégezheti. Ennek magá-

ba kell foglalnia a páciens aktuális látásállapotának tisztázását és az eredmények alapján a lehető legjobb minőségű látásélesség elérését szemüveg vagy kontaktlencse rendelésével. A már valamely látásjavító eszközt viselőknél azt is ellenőrzik, hogy annak megfelelő-e a minősége, optimális-e a dioptriájára. A szűrés másrészt megvizsgálja a szem egészének, illetve egyes alkotórészeinek az egészségi állapotát.

Korrekción

A veleszületett gyenge látás már évtizedek óta korrigálható lézeres szemműtéttel, ám ezt a beavatkozást azokon az „öregszerűeken”, akiknek a koruk folytán gyengült meg a látásuk, nem végezték el. A lézeres technika fejlődése azonban lehetővé tette, hogy napjainkban már nekik is lehetőségük van látásuk javítására. Olyannyira, hogy a műtét után eldobhatják az olvasószemüvegüket, és távolra is kitérően látnak. Ezt a lézeres beavatkozást már Magyarországon is alkalmazzák. A műtét teljesen fájdalommentes, a kockázata minimális, és elvégzése után a páciens olyan minőségben lát majd, mint húsz éves korában.

LÓRÁNTH IDA ■

Lássunk!

A látás minőségének megőrzését számos vitaminkiegészítő, illetve táplálék-kiegészítő támogatja. A korszerű termékekben a szokásos E- és A-vitamin mellett béta-karotin, lutein, antioxidánsok, nyomelemek, továbbá más, a szem védelme szempontjából hasznos alkotórészek találhatók. Az átmeneti gyulladáshoz is többféle készítmény áll rendelkezésre a patikákban. Külön készítményekkel kezelhető a szemszártszág, illetve a nem megfelelő kontaktlencse viselése folytán jelentkező gyulladás.

**NEHÉZSÉGET OKOZ A VÁSÁRLÁS?
NEM LÁTJA A TERMÉKEK ÁRÁT?**



ÓVJA ÉLESLÁTÁSÁT!

PRÓBÁLJA KI AZ OCUVITE® LUTEIN FORTE ÉTRENDEL-KIEGÉSZÍTŐT

Vegyen Ön is részt az OcuVite Bónusz-programban, melynek keretében ha összegyűjt 6 db bónusz-matricát megajándékozunk 1 teljes 30db-os doboz OcuVite Lutein forte étrend-kiegészítővel. A bónusz-matrica és a gyűjtőkarton a termék dobozán található!

Adatvédelem: az 1995. évi CXIX. Törvény értelmében személyes adatait csak arra a célra használjuk, hogy a Bónusz-program keretében összegyűjtött 6 matrica után elküldjük az ajándék dobozt. A Bónusz-program visszavonásig érvényes!

Chauvin ankerpharm Képviselet
Bausch + Lomb
2040 Budaörs, Szabadság út 117/A.

BioCo®
A Q10 SZAKÉRTŐJE

Q10 próbacsomag!

Ajánlott AKCIÓS fogyasztói ár: 690 Ft!

Tegyen egy próbát!



BioCo vízzel elegyedő Q10+7

Miért fontos a szervezet számára a Q10?

- Hiányában fáradtabbnak, kimerülteknak érezhetjük magunkat.
- A széles körben használt statin tartalmú (egyes koleszterint csökkentő) gyógyszerek csökkentik a plazma Q10 szintjét.*

A Q10 próbacsomag ELŐNYE:

- A próbacsomag 10 szem kapszulát tartalmaz, 10 napi mennyiséget. Szedésével tapasztalhatja, hogy az Ön szervezetének szüksége van-e a Q10 koenzim pótlására.

A Q10 koenzim pótlása 40 év felett kiemelten ajánlott!

- Szervezetünk energiaellátásáért felelős.
- Hozzájárulhat a szív egészségének megőrzéséhez.
- Elősegítheti a normális vérnyomás megtartását.

*Flaris. Statin Drugs decrease the plasma coenzyme Q10 (ubiquinone) level in organisms. Flakozil K, MD, Parlekar A, PhD, Vokori L, MD, PhD, DSc. Magyarországi Sz 2007;6(7):61-256-300

10 db kapszula ajánlott AKCIÓS fogyasztói ár: 690 Ft! A BioCo vízzel elegyedő Q10+7 próbacsomagot 2011. december 31-ig vagy a készlet erejéig megvásárolhatja a Herbária szaküzletekben, bioboltokban, nagyobb gyógyszertárakban, a www.bioco.hu webshopban, és megrendelheti a 37/388-318-as telefonszámon. Gyártja és forgalmazza: BioCo Magyarország Kft, 3021 Lőrinci, Árpád út 92.



Étrend-kiegészítő



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

Kérdések és válaszok a lázcsillapításról

A láz az egyik leggyakoribb panasz, különösen csecsemő- és kisgyermekkorban. Tudnunk kell azonban, hogy a magas testhőmérséklet nem áll mindig egyenes arányban a betegség súlyosságával. Sok esetben egy egyszerű megfázás 39 fokos lázat is kiválthat, míg egy valóban súlyos tüdőgyulladás enyhe hőemelkedéssel is kezdődhet.

rés végeztével csipogással jelez. Nagybacska gyermekeknél a hőmérőt tehetjük a hónaljba is. A gyermeket célszerű az ülőkébe ültetni, így mi is segíthetünk megfelelően a helyén tartani a hőmérőt.

Költségesebb beruházás a fülhőmérő vásárlása. Ez esetben a mérés a külső hallójáratban történik, ahol a hőmérő infravörös feje egy másodperc alatt három mérést végez, majd a legmagasabb értéket jelzi ki. A mérés csak akkor lesz pontos, ha elsajátítjuk a megfelelő technikát. Féléves kortól már használható. Fontos tudni, hogy a fülhőmérő középfül-gyulladás esetén gyakran fájdalmat okoz, és magasabbat mér, mint a valódi testhőmérséklet.

Könnyen kezelhető, bár nem eléggé megbízható a folyadék-kristályos lázmérő, mert inkább a bőr, mint a test hőmérsékletét méri. A hőérzékelő szalagot a gyermek homlokára helyezve olvashatjuk le az eredményt.

Látszólag egyszerű módszer a hőmérő cumi használata, de nem elég pontos, csak megközelítő értéket kaphatunk.

Mivel csillapítsuk?

A magas láz (39 fok feletti) rendkívüli mértékben megterhelheti a szervezetet. Különösen érvényes ez a csecsemőkre. Esetükben a gyors és hatékony lázcsillapítás elengedhetetlen. Lázcsillapításra a leggyakrabban paracetamol, amidazofen vagy szalicilat tartalmú gyógyszereket használunk, amelyek a gyógyszerárakban vény nélkül kaphatók. Lehetőleg egyszerre csak egyfajta gyógyszert adjunk a gyermeknek, mert lehet, hogy a két gyógyszernek eltérő a neve, de azonos a hatóanyaga. Így akár túl is adagolhatjuk a lázcsillapítót, aminek komoly következménye lehet, például máj-, illetve vesekárosodás.

38 fok feletti testhőmérséklet esetén javasolt a hűtőfürdő vagy hideg vízzel történő tusolás. Hűtőfürdőhöz a gyermeket ültessük testhőmérsékletű (ez láz esetén 38-39 fokot jelent), mellig érő vízbe, amit folyamatosan hűtsünk le, míg langyos nem lesz, s eközben a testét folyamatosan locsolgassuk.

38,5-39 fok között alkalmazhatunk törzsborogatást, 39 fok felett a teljes test borogatása javasolt. Törzsborogatásnál a gyermek mellkasára, testborogatásnál a fej kivételével az egész testére szobahőmérsékletű, vizes borogatást tegyünk, s ezt időközönként cseréljessük, míg a testhőmérséklete nem csökken. A gyermeket betakarni nem kell ilyenkor, mert az a hőleadást akadályozza.

Mi a lázgörcs?

Lázgörcs leggyakrabban 5 év alatti gyermekeknél jelentkezik, többnyire vírusfertőzések korai tüneteként, a testhőmérséklet emelkedésének kezdeti időszakában. A néhány perccig tartó roham alatt a gyermek elveszti eszméletét, mereven néz. Végtagjai megfeszülnek, rángatóznak, majd elernyednek. Ne essünk pánikba! Gyermeünknek azzal segíthetünk a legtöbbet, ha roham közben az oldalára fektetjük, hogy elkerüljük a félrenyelést, és pontosan megfigyeljük a roham lezajlását. A kezelőorvos számára minden információ fontos lehet. A rohamot követően érdemes mihamarabb felkeresnünk gyermekorvost, hogy kideríthessük a láz okát. Mivel lázgörcs a láz kezdeti szakaszában jelentkezik, nem lehet elégszer hangsúlyozni a lázmérés fontosságát. Amennyiben a lázcsillapítást időben megkezdjük, a lázgörcs az esetek többségében kivédhető.

Vitalabans Kft
www.vitalabans.com

IBUMAX®

Fájdalom- és lázcsillapításra
Kedvező árú megoldás a fájdalom enyhítésére!



30 db

IBUMAX®
600 mg

Paracetamol
ibuprofén

Cukormentes Gyors hatás Laktózmentes

A KOCKÁZATOKRÓL ÉS A MELLÉKHATÁSOKRÓL OLVASSA EL A BETEGYÁJÉKOZTATÓT, VAGY KERDEZZE MEG KEZELŐORVOSÁT, GYÓGYSZERÉSZETI VÁLASZTÁSOKRÓL.

Vény nélkül, gyógyszerárakban kapható gyógyszer

Normál testhőmérsékletnek tekintjük a 36,5-37 fok közötti értéket, 37-38 fok között hőemelkedésről, 38 fok felett pedig lázról beszélünk. Csecsemőknél és kisgyermekknél a végbélben történő mérésnél fél fokot mindig le kell vonni, vagyis, ha popsiban 37 fokot mérünk, akkor a gyermek testhőmérséklete 36,5 fok – magyarázza dr. Hidvégi Edit, a Budai Allergiaközpont gyermekgyógyásza.

A csecsemők hőháztartása még nem tökéletes, így különösen fontos, hogy a külső hőmérsékletnek megfelelően öltöztessük őket, mert a túlöltöztetés is könnyen okozhatja a testhőmérséklet emelkedését. A láz oka azonban a leggyakrabban valamilyen bakteriális vagy vírusfertőzés, de jelentkezhet a védőoltások utáni napokban is. A láz szervezetünk védekező reakciója, így fontos segítségünk a betegségek leküzdésében.

Mivel mérjük?

A lázas gyermek bágyadt, arca kipirult, szeme csillog, ajka száraz, repedezett lehet, esetleg didereg. A tenyerünket a homlokára helyezve érezzük, a kicsi lázas. Ilyenkor meg kell mérni a hőmérsékletét, de mivel és hogyan?

Higanyos lázmérőt már nem vehetünk, ugyanis 2009 áprilisától hazánkban már tilos a forgalmazása. A higany a környezetbe kerülve okozhat mérgező tüneteket, így veszélyt csak az jelent, ha a hőmérő véletlenül eltörik. Ha még van otthon régi, higanyos hőmérő, nagyobb gyerekek, felnőttek – hónaljban mérve – nyugodtan használhatják.

Praktikusság szempontjából és csecsemőknél mindenképp érdemes digitális hőmérőt választanunk. Kisgyermekkorban a hőmérés a popsiban történik. A sérülést elkerülhetjük, ha hajlékony végű hőmérőt használunk. Az eljárás fájdalommal nem jár, de kellemetlen lehet az egyébként is nyugós baba számára, így nagy segítség, hogy a digitális eszköz a mé-

Családbarát C-vitamin

A hirtelen hőmérséklet-csökkenés, a kevesebb napfény borongósabbá teszi hétköznapjainkat, de megfelelő vitaminpótlással az immunrendszerünk működése támogatható. Az Eurovit család vitaminjai gondoskodnak a gyerekek és felnőttek immunrendszerének felkészítéséről a téli időszakban is.

A hideg, kipirosodott orr és a többrétegű öltözködés biztos jele a tél beköszöntének. Gondoskodjunk időben a család minden tagjáról, hogy vitalitásuk a nyarat idézze a mínusz fokokban is! Tévedés azt gondolni, hogy csak a gyerekek betegedhetnek meg. A náthás, influenzás időszakban a felnőtt szervezet ugyanolyan kiszolgáltatott a kórokozók szemben, ha nem figyelünk rá. Az antioxidáns C-vitamin a különböző fertőzések megelőzésére és az immunrendszer támogatására alkalmas vitamin, amelynek pótlásáról minden életkorban naponta szükséges gondoskodni. Kevesen tudják, de a C-vitamin elengedhetetlen a csontszövet és a fogak képződéséhez is, elősegíti a szervezetben a vas, a cink és a réz felszívódását. A nyári időszakban természetes forrásban, a zöldségekben, paradicsomban, brokkoliban találkozhattunk vele. A téli időszak megnövekedett vitamínigényét a zöldség-gyümölcs standok (citrusfélék) önmagukban nem elégítik ki, így érdemes megfelelő C-vitamint választani a patikából. Napi szedésével az immunrendszer télen is formában tartható.

Gyerekbarát C-vitamin

Gyermekek, illetve serdülőkorban a szervezet védekező rendszere kialakulófélben van. Ennek támogatására ajánljuk a C-vitamin jól ismert 100 mg-os változatát, mely a



csont- és fogfejlődéshez is nélkülözhetetlen. Narancs, illetve citromos-lime ízű rágótabletta formája miatt a gyerekek szívesen elfogadják.

Felnőtt C-vitaminok

1. A megnövekedett C-vitamin-szükséglet az aktív vagy akár csak passzív dohányosok körében a téli időszakban kiemelten fontos. Az Eurovit 250 mg-os C-vitaminja napi szedés mellett gondoskodik a megfelelő mennyiségéről.
2. Betegség utáni lábadozáshoz a szokásosnál magasabb napi C-vitamin-bevitel javasolt. Az Eurovit 500 mg-os tablettá szedése napi szinten ajánlott.
3. Az Eurovit folyamatos felszívódású 1000 mg-os C-vitaminja reggeltől estig tartó kiegyensúlyozott C-vitamin-szintet biztosít a felnőttek számára. Szedésével az immunrendszer kiemelt támogatásáról gondoskodhatunk.

Az étrend-kiegészítő használata nem helyettesíti a kiegyensúlyozott étrendet és az egészséges életmódot. (x)

Kényes kérdés a tisztaság

Zsúfolt járműveken utazva, tömegben várakozva kínosan érezzük magunkat, ha olyan ember mellé sodródunk, aki elmulasztotta a napi tisztálkodást, mellőzte a fogmosást. Pedig a tisztaság nemcsak fél egészség, hanem a szépség alapja is.

A higiéniahoz nélkülözhetetlen a rendszeres kézmosás, így rengeteg kórokozótól szabadulhatunk meg, amelyek a közösen használt helyiségek kilincseiről, a járművek kapaszkodóiról tapadnak a kezünkre. Náthás, influenzás időben fontos, hogy minél gyakrabban, szappannal és meleg vízzel mossunk kezet, így megelőzhetjük a fertőzés terjedését. Arcbőrünket viszont más módon kell tisztítani, különösen, ha száraz, érzékeny, vagy más problémával küszködünk.

Problémás bőr

A száraz bőr nehezen viseli, ha kézmosásra szánt szappannal mossuk meg, mert tovább szárítja az amúgy is húzódo bőrt. Kellemesebb, ha a bőrtípusnak megfelelő arc-tisztító tejtel töröljük át, ami hatékonyan eltávolítja a ráakodott szennyeződések. Frissítő tonikkal folytassuk az ápolást, majd reggel nappali krémmel, este éjszakai használatra javasolt, zsírosabb, táplálóbb készítménnyel kényeztessük a bőrt. Fontos a jól megválasztott termék, hiszen a nem megfelelő ápolószert kárt is okozhat, amelyet esetleg csak hosszas kezeléssel lehet helyrehozni.

A zsíros bőr kevésbé hajlamos a ráncosodásra, de nem könnyű ellensúlyozni a fokozott faggyútermelésből adódó csillogást, és eltüntetni a kitágult pórusokat.

A speciálisan erre a bőrtípusra kifejlesztett termékek segítenek a gondon. A megfelelő tisztítószert után olyan tonikkal ápoljuk, amely összehúzza a pórusokat, az arckrém pedig mattá teszi a bőrt, miközben szabályozza a faggyútermelést. A gyulladásra hajlamos, rosaceaás bőr ápolása fokozott gondoskodást igényel, különben a tünetek egyre kellemetlenebbé válnak. Hasznos felkeresni a bőrgyógyászt, aki a panaszokat mérséklő, kíméletes gyógykozmetikumokat javasol a mindennapi ápoláshoz.

Pikkelysömör

A pikkelysömör (psoriasis) genetikailag meghatározott, örökölhető bőrbetegség, amely nem gyógyítható, de megfelelő ápolással a tünetek mérsékelhetők. Egyike a legrégebben ismert bőrelváltozásoknak, leírását már a görög és római orvosok műveiben is olvashatjuk. A hámsejtek fokozott ütemű osztódásával, gyulladással és immunológiai rendellenességekkel jár. Bár a vaszkos, ezüstös színű, pikkelyes felrakódások riasztóak lehetnek, de nem fertőznek!

– A pikkelysömör, orvosi nyelven pszoriázis a bőrt, hajas fejbőrt, körmöket, ízületeket érintő betegség. Előfordulása hazánkban 2 százalékra becsülhető – mondta

dr. Vincze Ildikó, a Budai Allergiaközpont bőrgyógyász-kozmetológusa. A pikkelysömör megjelenhet minden életkorban, akár születéskor, akár 80 éves kor felett is. A tünetek első megjelenési ideje legjellemzőbb fiatal felnőttkorban, ekkor gyakran a hajas fejbőrön észlelhető elváltozások. A betegség tünetei annyira jellegzetesek, hogy a bőrgyógyászati vizsgálat alapján felállítható a diagnózis, csak ritkán van szükség szövettani vizsgálatra. A diagnózis felállítását követően az orvos – értékelve a pszoriázisos tüneteket, figyelembe véve a társbetegségeket, az életkort, a beteg nemét – kiválasztja a beteg számára legkedvezőbb, legeredményesebb kezelést. A beteg részletes kikérdezése után tanácsokat ad az életmódbeli változtatásokra is.

A tüneteket az életmód, a dohányzás, a testedzés, a stressz, a napfény és egyéb környezeti hatások is befolyásolják. Ám a pszoriázis nemcsak bőrtünetekkel járó betegség, a pikkelysömörben szenvedőknél magasabb a szívbetegségek és a stroke veszélye is. A kockázat csökkenthető, ha a betegek kiemelt figyelmet fordítanak az egészséges étkezésre és a rendszeres testedzésre, a normál testsúly fenntartására. A pszoriázisos bőrtünetek napfény, fototerápia hatására is javulhatnak, de ehhez is kérjük szakember javaslatát.

Intim tisztaság

Bőrünk tisztításával eltávolítjuk a környezetből ráakodott szennyeződések, a ruhával fedett területekről pedig a verejtéket és más testnedveket, különben kellemetlen szagok figyelmeztetnek a mulasztásra. A mosakodáshoz, zuhanyozáshoz kiválóan megfelelő szappan vagy tusfürdő helyett az intim testrészek ápolására érdemes speciális terméket választani. Hölgyeknek a savas pH-jú, illetve úgynevezett jótékony tejsavbaktériumokat tartalmazó ápolószert érdemes használniuk, amely segít megővni, illetve helyreállítani a hüvely és környezetének egészségét.

K. V. ■



A Gyógyhír Könyvesbolt ajánlja:

- ☉ Dr. Nyirkos Péter: **A szépség orvosi szemmel**
- ☉ **Sztárok titkai. A szakértő tippjei**
- ☉ Dr. Geraldine Mitton: **Örökké fiatalon**
- ☉ Dr. Battyáni Zita – Tihanyi Ágnes: **A pszoriázis és az étrend**
- ☉ Dr. Szegedi Andrea – dr. Szekanez Zoltán: **Pikkelysömör és ízületi gyulladás**

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

KARÁCSONYI AJÁNDÉKI!

Protoxyl - Botox szerű hatás injekció nélkül! **most 6000 Ft**

Q10 krém a fiatalság titka! **most 2000 Ft**

Hydro max gél - A víz élettő erejével! **most 1660 Ft**

AKCIÓ!
Nov. 1-től
KARÁCSONYIG

PhytoLabs Kft.
2000 Ertl, Pf. 129
Tel.: (23) 367-188
www.protolabs.hu
Miskolc
Hő. - Kégyesi u. 12.

GYNO-LACT

Háromféle tejsavbaktérium
a hüvely és az intim területek számára

*Hüvelytabletta
- az egészséges hüvelyflóra
fenntartására és helyreállítására*

8 kapszula 8 hüvelytabletta és 8 szappan

orvosleltékkel eszköz

Gombás fertőzés után is!

Egészségpénztári számla terhére,
vény nélkül kapható a patikákban!

habfürdő

testápoló

testápoló
érzékeny bőrre

szappan

sámpó

neogranörmon

BABA-KOZMETIKUMOK

Megújult babaápolási kozmetikumok

Ahol a vidámság és a gyengéd ápolás szakértő gondoskodással válik

- Csak természetes hatóanyagokat tartalmaz
- Védi és ápolja a bőrt
- Nem allergizál



**LEGÚJABB KOZMETOLÓGIAI KEZELÉSEK
A NATUR KLINIKÁN!**

**ACNE, PIGMENTFOLT ROSACEA:
GYORS, LÁTVÁNYOS EREDMÉNNYEL.
NEM KELL TÖBBÉ KENDŐZNI A BŐRHIBÁJÁT!**

**ROSACEA, SEPRŰVÉNA: VÉGRE VAN TÖKÉLETES
MEGOLDÁS! KORUNK LEHATÁSOSABB
MIKROHULLÁMOS ELJÁRÁSÁVAL,
MELLÉKHATÁS, VÉRZÉS, KÖTÖZÉS NÉLKÜL,
AZONNALI LÁTHATÓ EREDMÉNNYEL!
NÉZZE MEG A HONLAPRA FELTÖLTÖTT DUNA TV-S ANYAGOT!**

**ANTI-AGING: HIDEGLÉZERES-HYALURONOS BŐRFELTÖLTÉS, DERMAROLLERES,
GYŰMÖLCSSAVAS BŐRFIATALÍTÁS, RÁDIÓFREKVENCIA FACLIFTING ÉS ZSÍR-
BONTÁS.**

www.naturklinika.hu **tel.: +36-30-960-0933**



Fókuszban a korai felismerés

Bár a cukorbetegséget (diabéteszt) elsősorban belgyógyász, endokrinológus vagy gyermekorvos diagnosztizálja, gyakran a szemészeti vizsgálat mutatja ki a kezdődő anyagcserezavart. Aki pedig már tud a diabéteszéről, rendszeresen el kell mennie a szemészorvoshoz is, hogy megóvja látását.

Nagyon fontos a betegek megfelelő tájékoztatása, hiszen tisztában kell lenniük a rendszeres szakorvosi vizsgálat jelentőségével és a megfelelő szemvédelemmel. Elővigyázatossággal megelőzhető számos, a szemet érintő szövődmény.

– Mint a gyógyítás számos területén, a cukorbetegség okozta szemészeti problémák esetében is döntő jelentősége van a korai felismerésnek. A diabéteszes betegeknél ugyanis gyakrabban alakul ki zöldhályog, szürkehályog, illetve a szemmozgató izmok bénulása. A szövődmények közül azonban a legsúlyosabb a diabéteszes retinopathia, mely a szem fényérzékelő idegszövetének, a retinának a betegsége. A kutatások szerint az 50 év feletti páciensek 23,5 százaléka érintett valamilyen szemészeti elváltozásban is – érzékelteti a probléma súlyosságát dr. Tóth Eszter, az Oxygen Medical szemész szakorvosa.

A cukorbetegség szemészeti szövődményei a betegek közel egyharmadánál lépnek fel, és minden tizedik cukorbetegnél súlyos látásromláshoz vezetnek. Am az elváltozások sokáig tünetmentesek maradhatnak, ezért van döntő jelentősége a szemészeti szűrővizsgálatoknak.

A szemfenéki elváltozások egyik formája sem jár fájdalommal vagy külső, érezhető gyulladással. A korai szakaszban a beteg látása teljesen normális lehet, csak szemfenékvizsgálattal mutatható ki a rendellenesség. A fájdalomtalan szemfenékvizsgálat során az orvos pupillatágításban egy speciális eszköz segítségével a szemfenékre irányítja a fényt, majd az onnan visszatükröződő kép alapján ítéli meg a szemfenék, illetve az erek állapotát. A szemfenéki erek állapota tájékoztatást ad a beteg egyéb szerveiben – például szívben, vesében – lévő erekről is, mely fontos információ a páciens kezelő orvosnak.

A szükséges szemvizsgálatokat már a cukorbetegség diagnózisát követően ajánlott elvégezteni. Ilyenkor az orvos minden részletre kiterjedő szűrést végez, és az eredmények függvényében határozza meg a következő kontroll időpontját.

K. V. ■

A LÁTÁS VILÁGNAPJA: indul a „Tiszta látásért” kampány

A „Több mint 30! Tégy Te is az AIDS ellen!”, a „Megnézheted magad!” és a „Rizikófaktor” kampányok után a Nemzeti Erőforrás Minisztérium Egészségügyért Felelős Államtitkársága újabb népegészségügyi kampányt indított a látás világnapján, 2011. október 13-án. Az akció ezúttal a látásromlással kapcsolatos betegségek megelőzésére, a látásromlás és a vakág elkerülésének lehetőségeire, valamint a vakág társadalmi terhére irányítja rá a figyelmet.

Világszerte 39 millió vak ember él, és további 245 millióan gyengénlátók. Magyarországon a hivatalos adatok alapján több mint 50 ezer a vak emberek száma, és ez évente több mint 6 ezerrel nő, miközben szűréssel 70-80 százalékuknak megmenthető lenne a látása. Hazánkban – a fejlett országokhoz hasonlóan – a 60 év feletti körében a visszafordíthatatlan látásromlás leggyakoribb oka a cukorbetegség okozta retinaelváltozás, míg 80 év felett az időskori makuladegeneráció válik a vakág elsődleges okává. E betegség következtében évente 1500-2000 ember veszíti el látását. A betegség kez-

detekora a következő tünetek jelentkeznek: a vonalak elmosódottá és torzzá válnak, a látótér közepén szürkés folt jelenik meg, a látószínek halványabbá válhatnak.

Egy, az ideai évben végzett kutatás szerint a 60 év feletti látásvesztésével járó betegségterhe Magyarországon 6,84 milliárd forint évente, amely a 2009. évi bruttó hazai össztermék 0,03 százaléka volt. Az elkerülhető vakág leküzdésében ugyanolyan fontos szerepe van a megelőzésnek, mint a vakágéhoz vezető alapbetegségek megfelelő kezelésének. Mivel a vakág jelentős terhet ró az érintett személyekre, a társadalomra és a gazdaságra egyaránt, a megelőzés, a kezelés és a vakok társadalmi integrációja szociális és egészségpolitikai szempontból is lényeges feladat. A vak emberek ugyanis jellemzően rendkívül kiszolgáltatottá válnak, sokszor az egyszerű önellátási tevékenységek is nehézségekbe ütköznek, így életminőségük jelentősen romlik.

A vakág és a súlyos gyengénlátás problémájának megoldása, enyhítése világszerte fontos feladat,

ezért az Egészségügyi Világszervezet (WHO) és a Nemzetközi Vakágmegelőző Intézet (International Agency for the Prevention of Blindness, azaz az IAPB) meghirdette a Vision 2020 globális kezdeményezést az elkerülhető vakág leküzdésére 2020-ig. Ehhez a programhoz számos ország, köztük Magyarország is csatlakozott.

A „Tiszta látásért” kampány arca Fodor Zsóka színművésznő, aki szívügyének tartja, hogy felhívja a figyelmet a szűrővizsgálatok fontosságára, hiszen számára a látás az élmények, az öröme és a boldogság forrása. Mindenkinek javasolom az évenkénti szűrést, hogy a bajt még időben felfedezzék és kezelhessék a szakemberek. Érdekes lesz rákattintani a www.rtklub.hu/latas oldalra is, ahol megtudhatják, hogy hol találják a lakóhelyükhöz legközelebbi szemklinikát vagy szakorvosi rendelőintézetet.



Újra örömteli lehet a szexuális élet

A merevedési zavar nagyon gyakori panasz. A negyven körüli férfiak közül is már sokan átérték a kudarc kínos perceit, az idősebbek körében még többen érintettek. Bármely életkorban érdemes szakorvoshoz fordulni, mert a szexuális egészséget megzavaró tünet orvosolható.

Létezik enyhe, közepes és súlyos fokú erekciós zavar. Ez a skála jelzi, hogy milyen mértékben problémás a merevedés elérése és fenntartása. Dr. Kolozsy Zoltán urológus-andrológus specialista szerint a probléma hátterében testi és lelki okok is meghúzódnak.

– A potenciazavaros esetek háromnegyede szervi elváltozásra vezethető vissza. A leggyakrabban más betegségekre szedett gyógyszerek mellékhatása, hormonális eltérések, érfalelváltozások vagy például az elhízás hátterében meghúzó metabolikus szindróma okozhatja a kudarcélményt. A többieknél pszichés tényezők, idegi túlterhelés, a túlhajszolt „vállalkozói” életforma, korunk állandó kihívásokkal terhelt, zaklatott életmódja, a teljesítménykényszerből származó stressz tehető felelőssé. Felmérések szerint e szempontból leginkább a 35–50 éves, tehát a legaktívabb korosztály érintett, míg idősebbeknél először szervi bajra kell gondolni a hátterben.

A kezeletlenül maradt erekciós nehézség kedvezőtlenül hat az önbecsülésre, a munkakedvre, hiszen a férfiak a szexuális teljesítőképességük csökkenését egész férfiúi mivoltuk megkérdőjelezéseként élik meg. A sikertelenség egy pár mindkét tagját hátrányosan érinti, a romló szexuális élet adott esetben családok egységét is fenyegetheti.

Az esetek nagy többségében lehet segíteni a bajon. Ehhez viszont az induló lépést meg kell tenni, lényeges, hogy a férfi már az első kudarc után merjen urológus vagy andrológus szakorvoshoz fordulni. Csak súlyosbítja a panaszait, ha magában őrlődve keresi az okokat, újabb és újabb szexuális kudarcokba hajszolva magát. Korábban hazánkban az erekciós zavarokkal küszködő félmillió férfi kis hányada fordult andrológushoz panaszával, többségük tehetetlenül nézte házassága, párkapcsolata megromlását. Manapság egyre több férfi meri az urológus előtt őszintén feltárni baját, főként úgy, hogy kérésére asszisztens egyáltalán nincs jelen a beteg és az orvos találkozásakor.

Már az alapbetegségek gyógyítása, például a cukorbetegség kezelése is sok esetben megoldhatja a merevedési problémákat. Szükség esetén alapvető életmódváltást javasol az orvos. A mozgás, a sport is segíthet, hiszen javítja a keringést. A fogyókúra szintén hozzájárulhat a sikerhez. Kolozsy doktor szerint, ha nem elég az alapbetegség kezelése, és az aktívabb életmód sem hoz változást, ma már többféle, rendkívül hatékony módszer is rendelkezésre áll.

– Elsősorban a közismert potencianövelő tabletták alkalmazása jöhet szóba. Tíz éve már, hogy a szexuális zavarok terápiás lehetőségei olyan gyógyszerekkel gazdagodtak, amelyek bizonyítottan hatékonyak, specifikus hatásúak, csaknem életkori megszorítások nélkül, tartósan alkalmazhatók. Csodálatos eredményeket lehet elérni ezekkel a szerekkel, rendkívül jó tapasztalataim vannak a tablettákkal, az esetek 80 százalékban sikert tudunk elérni a segítségükkel. Ez szinte rögtön visszaadja a páciensnek az életkedvét, magabiztosságát. A lehetőség adott tehát, és egy stabil párkapcsolat megmentése céljából érdemes élni vele – magyaráz-

za dr. Kolozsy Zoltán. – Semmiképpen sem elfogadható tehát, hogy a munkában, az üzleti életben elért sikerek ára a szexuális teljesítőképesség csökkenése, megszűnése legyen.

A gyógyszerek mellett a hímvesszőbe adott injekciós kezelés is hozhat eredményt. A szakorvos megtámaszthatja a páciensét az injekció beadására, amelyet az aktus előtt kell alkalmazni. Hatására hamarosan kialakul a merevedés. Vannak további módszerek is arra, hogy létrejöhessen az élvezetes együttélés. Vákuumpumpa készülékkel a hímvessző vérellátása javítható, és ennek segítségével érhető el az erekció. Ezt a módszert akkor is érdemes kipróbálni, ha más eljárások nem vezetnek sikerre, illetve ha a potenciára ható gyógyszerek egyéb krónikus betegség miatt nem szedhetők. Egy újabb megoldás lehet a hímvessző protézis, amelynek nagyon sok fajtája létezik, merev, félmerev és felfújható változatok. Az ilyen operációk itthon egyelőre még nem igazán elterjedtek.

MÁRTON ANITA ■

VEP készülék

Potencia versenytárs nélkül

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

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

1094 Budapest, Páva utca 26.II./5.
Rendelje meg, elküldjük teljes díszkráció mellett!

06-1-216-8428
Tekintse meg filmünket a VEP használatáról és előnyeiről! www.vep-keszulek.hu

HARMONIKUS NEMI ÉLET GYÓGYSZER NÉLKÜL

A merevedési zavar megszüntetésére az egyik leghatékonyabb megoldás a VEP-készülék. Vákuumtechnikai elven, hatékony szorító gumigyűrű alkalmazásával, életkortól függetlenül létrehozható és megtartható a szükséges merevedés. Terápiás alkalmazásával fiatal férfiaknál méretnövekedés érhető el, időseknél elkerülhető a sorvadás. A VEP-készülék lehetőséget biztosít az örömteli szexuális élet folyamatos gyakorlására bármely életkorban.

IDÉZTEK EGY ELÉGEDETT VÁSÁRLÓNK, MA MÁR BOLDOGAN, EGY KISBABÁVAL ÉLŐ PÁR LEVELÉBŐL:

„Megtettük, és hosszú évek óta hűséges társunk. Saját táskájában lakik a hálószobában, és úgy gondolom, mindennél többre tartott jó barátja a páromnak! A BIZTOS TUDAT, amire mindig lehet számítani.”

„A történet, amiért ezt a levelet megírtam, tanulságot szolgáljon! A szerelmünk kiteljesedett, annyit szeretkezünk, hogy az már a húszéveseknek is a dicsőségére válna. Titokban a párom kitérte, hogy annyira összeillő párt alkotunk, hogy meg kell pecsételnünk, és én hiába védekeztem, megfogantam!”

„Ajánljuk másoknak is, akikkel szintén elbánt az élet, de a szexet, a gyönyört és a boldog párkapcsolatot meg akarják tartani! A VEP-pel sikerülni fog!!!”

Cs. József és Boldog, hűséges párja, Annamária



A zöldségek királynője: a karfiol



A káposztafélék családjába tartozó karfiol egykor a francia királynék kertjének dísz volt, de a hófehér, omlós rózsák frissen tált ételként is elismerésre méltók. A Közel-Keletről került Európába, azóta természetük és fogyasztjuk ezt a felséges ízű zöldséget.

Legfontosabb téli táplálékunk és vitaminforrásunk a káposztafélék népes családja: a fejeskáposzta, a vöröskáposzta, a kelkáposzta, a karalábé, a karfiol, a bimbóskel, a brokkoli, a kínai kel, a leveles kel. Olyan sokfélék és olyan változatosan lehet elkészíteni ezeket a zöldségeket, hogy akár mindennap az asztalunkra kerülhet. A legzordabb hónapokban is kaphatók, megfizethető áron.

A karfiolnak jelentős a B1-, B2-, C-vitamin-tartalma, az ásványi anyagok közül fontos kálium-, kisebb mennyiségben foszfor-, kalcium-, magnézium- és nátriumforrás. Előnyösen lúgosítja a szervezetet, kedvezően befolyásolja a szervezet sav-bázis egyensúlyát. Figyelemre méltó a rosttartalma, ez elősegíti az egészséges bélműködést. Energiatartalma alacsony (30 kcal / 126 kJ), így energiaszegény étrendek kialakításánál és a cukorbetegség számára kedvező tápanyagforrás lehet.

Mire figyeljünk?

Vásárlásnál azt a karfiolt válasszuk, amelynek rózsái fehérek és szorosan illeszkednek egymáshoz. Hűvös helyen néhány napig károsodás nélkül tárolhatjuk, még jobb, ha blansírozás után nyomban lefagyaszthatjuk.

A karfiolt felhasználhatjuk levesnek, főzeléknek, köretnek, rántva, rakott ételnek, salátának, de savanyítva is finom. Remekül társítható húsfélékhez, ízletes köret lehet, ha fele-fele arányban főtt burgonyával együtt pürésítjük, vagy rizsszel keverve készítjük el.

Vannak, akik puffasztó hatása miatt nem szívesen fogyasztják a karfiolt, pedig ügyes fűszerezéssel ez a kellemetlenség ellensúlyozható. Ha köményt teszünk a főzővízbe, és az főzési idő elején fedő alatt puhítjuk, majd féldőben levesszük a fedőt, kevésbé fog puffasztani az étel. Érzékeny gyomrúaknak, kisgyermeknek érdemes úgy elkészíteni, hogy a főzővizet leszűrjük és félretesszük – majd ezt más-kor, például vegyes zöldségleveshez felhasználhatjuk –, így a vízben oldott ásványi sókat is megőrizhetjük.

KIS VIOLA ■

Sertéskaraj Dubarry módra

Hozzávalók (4 főre): 8 szelet sertéskaraj (enyhén kiverve), 1 dl olaj, 1 kisebb fej karfiol, 4 szelet hajszálvékony bacon. A besamelhez: 3 dkg vaj, 1 csapott evőkanál liszt, 2 dl tej, 6 dkg reszelt sajt, só, bors

Elkészítése: A megtisztított karfiolt rózsáira szedjük, bő, sós vízben megfőzzük, majd leszűrjük. A hússzeleteket enyhén megsóva az olajban hirtelen kisütjük. A visszamaradó olajat tepsibe öntjük, erre tesszük a hússzeleteket szorosan egymás mellé sorakoztatva, fél szelet bacont fektetünk mindegyikre. A karfiolrózsákat szétosztjuk a hússzeleteken. Elkészítjük a besamelt: a felforrósított vajon habzásig hevítjük a lisztet, felengedjük a forró tejjel, csipetnyi sóval ízesítjük és besűrítjük. Hozzáadjuk a darált borsot (érzékeny gyomrúak egy késhegynyi örölt köményt is tehetnek bele), összekeverjük a reszelt sajttal, és ezzel a keverékkel bevonjuk a karfiollal koronázott hússzeleteket. Előmelegített sütőben pirosra sütjük, salátával tálaljuk.

Egészségvédő hatás

A káposztafélékben található sulforafan nevű vegyület képes semlegesíteni a rákkeltő anyagokat, illetve arra ösztönözi a szervezetet, hogy minél több rákellenes enzimet termeljen. Egyes fajták antioxidáns, gyulladáscsökkentő, a rák kialakulását megelőző és egészségvédő hatással rendelkező flavonoidokat is tartalmaznak. Számottevő a polifenol-tartalmuk. Kutatások bizonyítják, hogy az emlő-, a gyomor-bélrendszeri és a tüdődaganatok kialakulásának esélyét csökkentik.

Keresztretjévények több mint 400 000 Ft össznyereménnyel!

SZABAD FÖLD KALENDÁRIUM 2012

Különös gyógymódok
Biogazdálkodás
Hungarikumok
Szépségipar
Olimpia

Újra itt a

Keresse november 5-től az újságárusoknál!

SZABAD FÖLD KALENDÁRIUM 2012



Richter Egészségváros 2011

Egészség ezreknek, milliók a kórháznak

Az ebben az évben 110 éves Richter Gedeon Gyógyszergyár a közép-kelet-európai régió meghatározó cége, magyar irányítású multinacionális vállalat. A társaság célja alapítása óta változatlan: korszerű, elérhető árfekvésű készítményekkel állni a lakosság gyógyításának szolgálatában, ezzel együtt hozzájárulni a magyar gazdaság fejlődéséhez. A társaság – összhangban a társadalmi szerepvállalás területén tett eddigi tevékenységével – 2009-ben újszerű lakossági egészségnevelő programot indított útjára.

Az „Egészség ezreknek, milliók a kórháznak” mottójú Egészségváros tágabb összefüggésbe helyezi az egészségmegőrzés lényegét. Fontos üzenete a megelőzés: az egyéni felelősségvállalás az egészségi állapot alakulásában. Az egyén egészsége az őt körülvevő családnak és a tágabb értelemben vett közösségnek is érdeke. A programnak komoly aktualitást ad a magyar lakosság egészségi állapota. Az életmód legalább 40%-ban befolyásolja az egészséges

életkialakításokat, ezért fontos hangsúlyozni az egyéni felelősséget az egészségmegőrzésben. Az egészségnevelés hosszú folyamat. A Richter felvállalta ezt az oktatást, küldetésének érzi, hogy a lakosság egészségének megőrzésére való törekvését személyes élménnyel erősítse, elmélyítse. A Richter Egészségváros országjáró, ingyenes családi programsorozat szűrésekkel, tanácsadással, ismeretterjesztő előadásokkal, fitness-, torna- és gyermekprogramokkal, színpadi műsorral – fiataloknak, felnőtteknek, időseknek egyaránt.

A Tégy az egészségért, tégy a közösségért! program célja, amely 2011 őszén három helyszínen – Miskolc, Pécs, Szeged – valósult meg, a lakosság ösztönzése egy jótékony közösségi aktivitásra, melynek során mindenki egyszerre tehet valamit önmaga és családja egészségéért, valamint városa egészségügyének fejlesztéséért. A Richter ennek érdekében minden városban 2 millió forint alapadományt ajánlott fel a helyi kórház számára, melyet minden látogató a helyszínen

elvégeztetett szűrővizsgálatokért vagy a meghallgatott előadásokért kapott adománypontok alapján kiszámolt forintokkal növelhetett. Így mindenki jól járt: a sok ezer ember részvétele sok millió forintot jelentett a kórházaknak. A Miskolci Semmelweis Ignác Egészségügyi Központ és Egyetemi Oktató Kórház 4 160 600 Ft-ot, a Pécsi Tudományegyetem 3 748 100 Ft-ot, a Szegedi Tudományegyetem 3 905 600 Ft-ot nyert el a lakosság közreműködésével.

A Richter Gedeon Nyrt.-nek 2009-ben útjára indított kezdeményezése egyéni és közérdeket is szolgál. A program egyesíti magában a társaság társadalmi szerepvállalásának két területét: az oktatás és az egészségügy támogatását. A program keretén belül mindkét elem együtt van jelen, és szolgálja a magyar lakosság egészségi állapotának javítását, az egyén felelősségének jelentőségét saját egészségi állapotával kapcsolatban, erősíti a közösségi együttműködést a jó cél érdekében.

Dr. Zalai Károly






SPONSORÁLT CIKK


RENDELJEN ÖN IS A GYÓGYHÍR KÖNYVESBOLTÓL!

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

ÚJDONSÁG

<p>Dr. Bálint Géza, Dr. Korda Judit: Reumás betegségek</p> <p>2 980 Ft <input type="checkbox"/></p> 	<p>Margaret Rayman, Kay Dillej, Kay Gibbons: A prosztata védelmében</p> <p>3 290 Ft <input type="checkbox"/></p> 	<p>Dr. Döbrönte Zoltán: Epebetegség kézikönyve</p> <p>1 980 Ft <input type="checkbox"/></p> 
<p>Tóth Gábor: Az E-számokról őszintén</p> <p>2 100 Ft <input type="checkbox"/></p>		

A HÓNAP KÖNYVE

<p>Sziebig Tímea: A halál Édes illata</p> <p>2 100 Ft 1 890 Ft <input type="checkbox"/></p> 	<p>Elmondom most mindenkinek. Ez a könyv személyes tapasztalatod ad át a legmélyebb érzésektől vezérelve.</p>	<p>Michèle Boiron, Alan Payre-Ficot: Homeopátia a mindennapi gyakorlatban</p> <p>2 980 Ft 1 965 Ft <input type="checkbox"/></p> <p>Viktor Korjakin: Megelőzés vagy gyógyítás? Az egészséges test I.</p> <p>2 229 Ft 1 090 Ft <input type="checkbox"/></p> <p>Rose Shapiro: Beveszed? Mire jók és mire nem az alternatív gyógymódok</p> <p>2 990 Ft 2 390 Ft <input type="checkbox"/></p> <p>Riekje Oswijk-Hummel: A párkapcsolat forradalma</p> <p>2 850 Ft 2 000 Ft <input type="checkbox"/></p> <p>Elizabeth Fenwick: Kismamák nagykönyve</p> <p>4 990 Ft 3 575 Ft <input type="checkbox"/></p> <p>Dr. Nemesánszky Elemér, Dr. Werling Klára: Fertőző májgyulladások. A megelőzés és a kezelés lehetőségei</p> <p>1 680 Ft 1 510 Ft <input type="checkbox"/></p>
--	---	--

Megrendelőszelvény

Név:

Postázási cím (ahová a könyvet kéri):

Telefonszám:

E-mail cím:

Dátum: Aláírás:

Megrendelését az alábbi módokon juttathatja el hozzánk:

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


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

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

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

www.gyogyhironline.hu

Októberi rejtvényünk a következő kérdésre adott választ: Mit tartalmaz a Lactiv probiotikum? A megfejtés: Ötféle probiotikumot és B-vitaminokat. A TEVA Magyarország Zrt. értékes ajándécsomagját nyerte: Fülep Sándorné, Nyírlugos. A sudoku megfejtése: 9429. A Studio Moderna értékes ajándécsomagját nyerte: Antal Ibolya, Szihalom. Gratulálunk!

Küldd vissza a C-vitamin vonalkódját és válassz ajándék EUROVIT® vitamint!			MELYIK C-VITAMIN VONALKÓDJÁNAK BEKÜLDÉSÉVEL JUTHAT GARANTÁLT EUROVIT AJÁNDÉK VITAMINHOZ?	DÉLUTÁN RÖVIDEN	MELYIK HELYRE? BEVÉS	RÉGI BÚTOR-TÍPUS	BEVETT SZOKÁS OLASZ RÉGIÓ	A MECCS VEGE!	NAPTÁRI IDŐSZAK
			A VÁLASZ 1. RÉSZÉ	HALL					
			VICC						
LÉTEZIK				KÖRÜL-TEKINTŐ					A TÁRGY RAGJA SZOBA-FESTŐ
NÉVUTÓ				MÉRETRE DARABOL					
					KISKE-RESKEDŐ			E NAPON FOLYAM SZIBÉ-RIÁBAN	
					BELEE-GYEZIK				
PEDA-GÓGUS	CSEND-LEGYEN!	JÁRDA-SUMER VÁROS VOLT	ERDEI FAFAJ			VILÁG-VALLÁS			
ÍRÓ (LÁSZLÓ)	SEMMI-KOR		RUHÁT VISEL			KOKSZ-DARABI			
				ALFÖLDI KÖZSÉG			MANU-ALIS		
				KATONAI, RÖVIDEN			KOTLÓS HANGJA		
CHAT... KÖLNIVÍZ MÁRKÁJA VIVÓTÉR			ELŐ-ÍDÉZÉS			ZSINÓR-MÉRTEK			
			HORVÁT AUTÓJEL			FORINT, RÖVIDEN			
		CSEH ÍRÓ (BO-HUMIL) NÉVELŐ				HÍMZŐ-SZÁL			HOSSZ JELE A FIZI-KÁBAN
						KÉRDŐ-SZÓCSKA			
A VÁLASZ 2. RÉSZÉ								ÉPIT-MÉNY ÁLLA-TOKNAK	

E havi rejtvényünkben a következő kérdésre kaphat választ: Melyik C-vitamin vonalkódjának beküldésével juthat garantált Eurovit ajándék vitaminhoz? A helyes megfejtők között a TEVA Magyarország Zrt. értékes ajándécsomagját sorsoljuk ki. Kérjük, a megfejtéseket 2011. november 22-ig küldjék el a kiadóba nyílt postai levelezőlapra vagy e-mailben. (Kérjük, e-mailjünkben is tüntessék fel postai címüket!)

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

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

A helyes megfejtők között a TEVA Magyarország Zrt. értékes ajándécsomagját sorsoljuk ki. Kérjük, a megfejtéseket 2011. november 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

Sokan ismerjük a székrekedés kellemetlenségeit.



20 db bevonat tabletta

LAX STADALAX

5 mg bevonat tabletta

STADA

A Stadalax hashajtó hatásos és gazdaságos megoldást kínál, 20 és 50 darabos készletben. Recept nélkül kapható a gyógyszertárakban.

HATÁSOS ÉS KÍMÉLETES

A Stadalax 5mg bevonat tabletta vény nélkül kapható bioacodyl tartalmú gyógyszer.

STADA TEVA

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



SASSZEM®
LÉZERKEZELÉS
A VÉGLEGES MEGOLDÁS!

SZEMÜVEG VAGY KONTAKTLENCSE NÉLKÜL SOKAN NEM LÁTNAK ÉLESEN, AMI RENDKÍVÜL MEGNEHEZÍTI A MINDENNAPJAIKAT. CIKKÜNKBEN A LEGHATÉKONYABB MEGOLDÁSSAL, A LÉZERKEZÉSELLEL KAPCSOLATOS KÉRDÉSEKET VÁLASZOLJUK MEG.

MOST KÖNYVITETT RÉSZLETFIZETÉSESEL!

Kiknek nyújthat megoldást a lézeres szemkezelés?

18 és 65 év között mindenkinek, aki csak szemüveg vagy kontaktlencse segítségével lát jól. Az alkalmasság megállapítására egy speciális vizsgálat szolgál.

Hogyan történik a kezelés?

Emberi kéz érintése nélkül, egy számítógép által vezérelt lézer alakítja át a szaruhártya felszínét, így szünteti meg a fénytörési hibát. A fájdalommentes beavatkozás csupán 1-2 percet vesz igénybe, s utána azonnal haza is mehet a páciens. A Sasszem kezeléssel jobb látás érhető el, mint szemüveggel vagy kontaktlencsével.

Miért hívják az eljárást Sasszem-lézerkezelésnek?

A Sasszem-kezelés nem csak a hordott szemüvegnek megfelelő dioptriát szünteti meg, hanem a szem rejtett fénytörési hibáit is korrigálja. Ennek köszönhetően érhető el sokkal jobb látásélesség, mint szemüveggel, kontaktlencsével, vagy hagyományos lézeres eljárásokkal.

SPONSORÁLT CIKK

Mennyi időre esnek ki a kezeltek a munkájukból?

Három-öt nap pihenés után általában semmi akadály a munkavégzésnek, aktív sportnak, fizikai erőfeszítésnek. Az elért eredmény végleges, a látás nem romlik vissza.

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

Akik követik az éves szemüveg-, illetve kontaktlencse- költségeiket, kiszámolhatják, hogy a befektetés 3-4 év alatt biztosan megtérül. A kezelés díja szemenként 134 000 Ft, és részletfizetésre is van lehetőség, ennek díja mindössze havi 9.999 Ft 11 hónapon keresztül, 45 000 Ft-os kezdőrészletet követően.

Mit jelent az Optik-Med orvosi garanciája?

14 év és 54 ezer kezelés tapasztalata alapján nagy biztonsággal előre meghatározható, mi lesz a kezelés végeredménye. Az alkalmassági vizsgálat során ezt írásba is adjuk. Ha az elért látásjavítás akár csak fél dioptriával is elmarad a vállalt értéktől, a kezelést ingyen megismételjük az optimális eredmény elérése érdekében.



Hívja klinikánkat a **(06-1) 2-505-505**-ös számon és legyen Ön is Sasszemű! Az alkalmassági vizsgálat eredetileg 12 000 Ft, de a mellékelt kártyával ingyenes!

SASSZEM® **LÉZERKEZELÉS**
ORVOSI GARANCIÁVAL ⊕

INGYENES VIZSGÁLATI KÁRTYA

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

GyH-11-11

OPTIK+MED
A LÉZERSZEMÉSZ

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

ORIMAG-gal napi néhány perc alatt

Merjen FOGYNI a füle segítségével!

Egyszerű, tudományos és tartósan hatékony módszer.



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

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

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

RENDELJE MEG!

9990Ft
+postaköltség (960 Ft)

Most 2 orimag-ot kap, hogy intenzíven, szimultán módon használhassa mindkét fülben!

KÜLÖNLEGES AJÁNLAT

VÁSÁRLÓI VÉLEMÉNYEK:

Nagyon meg vagyok elégedve az ORIMAG-gal, 8 hónap alatt 14 kg-ot fogytam, ajándékba kaptam, de jó lenne még egy pár a családba.
K.A. Pécs

Az Orimag egy szóval szuper!! Minden kételkedésem ellenére valóban működik, enyhe diétával párosítva 5 hét alatt 7 kg minusz, ezáltal jobb a közérzetem, megszűnt a puffadás és egyszerűen boldog vagyok.
B.I.

Az ORIMAG csuda érdekes és JÓÓÓ! 2 hónapja használom. A közérzetem jó, fogytam 4 kg-ot, jelentősen csökkent az étvágyam, az alakom is előnyére változott. Könnyebben mozgok, masszív zsírpárnám úgymond fellazultak és itt kezdődik a fogyás! Elfelejténi sem lehet rendszeres használatát, mert valahogyan "igényli a szervezet".
S.I. Szeged

ORIMAG

A tű nélküli akupunktúra hatalma!

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

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

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

Egyenesen

a gyökerénél orvosolja a bajt!

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

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

Hogyan használja az ORIMAG-ot?

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

A termékkel részletes használati utasítást és feltérképezett fül ábrát küldünk.

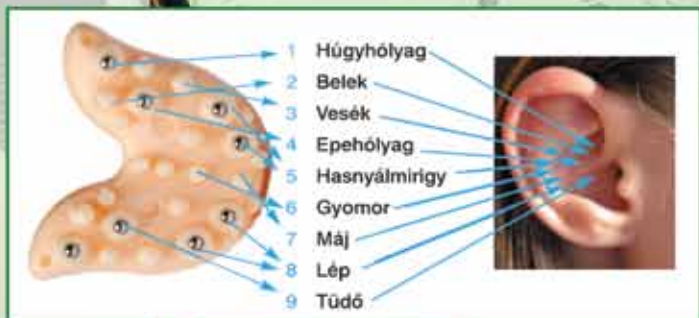
A tényből kiindulva, hogy az emberi fülkagylók belső része nagyon kevésbé tér el egymástól, az Orimag bárki füléhez illeszkedik. Az Orimag különösen alkalmas, ha fontosnak tartja a lapos hasat, a túlsúlyért felelős mérgek kiürítését, az étvágy kontrollját.

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

*6990 Ft/db 9990 Ft/pár

ORIMAG a lapos hasért!

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



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

MEGRENDELHETŐ:

telefonon, levélben, interneten:

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

2025 Visegrád, Pf. 52.

www.natursystem.hu

