

VI. évfolyam 12. szám

2011. december

GYÓGYHÍR

magazin



Mire jók
a probiotikumok?

A „Tiszta látásért”
Interjú Fodor Zsókéval

Téli
sportsérülések

A legjobb testőr a védőoltás

Ezt a Gyógyhír magazint
mi ajándékoztuk Önnek:



LÁSSON ÚJRA SZÍNESEN!

Szürkehályog eltávolítás a legkorszerűbb technológiával!



MIÉRT MINKET VÁLASZTOTTAK A PÁCIENSEK?

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

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

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

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

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

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



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

SZPONSORÁLT CIKK

IMPRESSZUM

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



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

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

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

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

A lapban megjelenő hirdetések tartalmáért és helyesírásáért felelősséget nem vállalunk!

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

A Gyógyhír Magazin a MATESZ tagja
HU ISSN 1787-6710



Lapunkat rendszeresen szemlézi Magyarország legnagyobb médiafigyelője, az



»OBSERVER«

A Gyógyhír Magazin a MATESZ által auditált legnagyobb példányszámú gyógyszerterjesztésű magazin.

Kedves Olvasó!



Kaptam egy házat. Kicsit, piros tetőset, takarosat. Két bejárata van, az egyik ajtó komoly, biztonságot sugárzó, a másik csupa üveg. Mert az a kertre nyílik – magyarázta a keresztlányom, aki só-liszt gyurmából formázta és

vízfestéssel gondosan kipingálta a parányi remekművet. A házikó azóta mindenhol velem költözött. Legutóbb ide, mostani otthonomba, ahol az ajtó a kertre nyílik.

Ilyen az igazi ajándék: álmokat vált valóra. Értékét nem a sok forint + áfa adja, hanem a szeretet, amivel utat talál az ember szívéhez. A jelképesen testet öltött vágy pedig előbb-utóbb megvalósul.

Munkatársaim nevében minden kedves Olvasónknak békés, áldott karácsonyt és sikeres, boldog új évet kívánok!

St. Anna É

www.gyogyhironline.hu minőségellenőrzött termékek webáruháza

Gyógyhír online



Thuasne Immo váll- és könyökrögzítő
– a váll, a kar, az alkar és az ujjak rögzítésére szolgál.

8 115 Ft



Summa diabé komplex kapszula 60 db
– támogatja a hasnyálmirigy és a máj egészséges működését.
Egységár: 48,60 Ft

2 915 Ft



Nutrilab koenzim Q10 kapszula 60 db + ajánlék omega 3 kapszula 30 db
Egységár: 61,30 Ft

5 520 Ft



Dr. Chen bio glucosamine + MSM + ginseng forte kapszula 40 db
– reumatikus- és ízületi panaszok enyhítésére.
Egységár: 57,90 Ft

2 315 Ft

Dr hu BD-8200 automata felkaros vérnyomásmérő

13 890 Ft 10 385 Ft



Megrendelőszelvény

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

Dátum: Alírás:

Megrendelését az alábbi módokon juttathatja el hozzánk:
• Postán: Gyógyhír könyv- és webáruház, 1086 Budapest, Telesi tér 5.
• Telefonon: 06-131-31-614, • Faxon: 06-1-210-25-17

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

Az érzésküvet a mozgás és az optimizmus szükületét is jelenti

Egészségünk mindennél fontosabb. Ennek a mondásnak igazságtartalmát akkor hisszük el, ha már bekövetkezett a baj. Sajnos sok ember nem fordít elég figyelmet, időt egészségi állapotára. A figyelmeztetések ellenére káros szenvedélyeknek hódolunk, melyek romboló hatására csak akkor figyelünk fel, amikor már súlyos problémákat okoznak. A hívogató gyorsétermek állati zsírokban gazdag ételei a szabadidő szükösége miatt csábítóak. A folyamatos stressz hatásaként vagy megszokásból a rendszeres dohányzás egyre elterjedtebb. A mozgásszegény életmód és az ehhez társuló elhízásból is kialakuló cukorbetegség népbetegségnek számít Magyarországon. Ezek, továbbá a magas vérnyomás és koleszterinszint mind-mind károsítják a szervezetünket tápanyaggal és oxigénnel ellátó erek állapotát. Az egyre hamarabb romló memóriát, szédülést ráfogjuk a fáradtságra. A végtagi hidegérzésnél, zibbadásnál, görcsnél, a járástávolság rövidülésénél, fájdalom esetén ízületi gondra gyanakszunk. Pedig ezek a panaszok akár érzésküveti eredetűek is lehetnek, ami infarktushoz vagy végtagnál súlyos esetben amputációhoz is vezethet. Cukorbetegknél különösen veszélyes ez a betegség, hisz a cukor által okozott érzéketlenségéből adódóan nem érzékelik úgy a sérüléseket, és nehezebben is gyógyulnak be a sebek, ami könnyen fertőzéshez, üszkösödéshez vezethet. Ilyen panaszok esetén fontos mihamarabb orvoshoz fordulni. Az érzésküvet kezelésének hatékonysága annál nagyobb, minél korábbi stádiumban kezdik. Dr. Khaled Nashwan forradalmi találmányának eredményességét a betegek javulása, valamint tudományos vizsgálatok is igazolták. A feltaláló a szervezet önregenerációját hívja segítségül a kór kezelésére. Vagyis funkcióátvétellel serkenti a beszükült érzéskasz melletti áthidaló ereket. A sebész feltaláló az érzésküvetet kezelő Nashwan-



Fontos a betegség időben történő felfedezése

Parasound készülékért több mint 30 nemzetközi nagydíjat, többek közt Taiwan Nagydíját nyerte el. A hatékony kezeléshez mindössze 20 alkalomra van szükség. A kúra minden hétköznap kb. 30 percet vesz igénybe. Teljesen fájdalom- és szüködménymentes, és ami fontos, járóbeteg-ellátásban elvégezhető.

Karácsonyi akció! Ajándékozza meg egészséggel Önmagát vagy szeretteit! 20 ezer forint kedvezmény jár a 20 alkalmas kúra alapárából mindazon betegek részére, akik december 31-ig elkezdik a kúrát.

Ajándékutalvány is vásárolható.

További felvilágosítás: www.medhungary.com vagy telefonon 06-72/551-714, 06-30/249-9289, 06-20/327-6835, 06-70/620-4121

SZPONSORÁLT CIKK



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 legjobb testőr: a védőoltás

Novembertől kérhető a háziorvosoktól az influenza elleni háromkomponensű szezonális védőoltás. A vakcina a 2009-es H1N1, továbbá a H3N2 altípusú influenza A és az influenza B vírus idei szezonban várhatóan cirkuláló törzsei ellen nyújt védelmet.

Bár minden évben fellángol a vita, hogy kérjünk-e oltást influenza ellen, vagy inkább ne, a járványügyi szakemberek véleménye egyértelmű. Ha mérlegeljük egyfelől a betegség szövődményeit és a várható veszteségeket emberéletekben, másfelől az oltás kockázatát, akkor a józan megfontolás az oltást támogatja. Magyarországon 16 éve van forgalomban olyan vakcina, amellyel kapcsolatban már több százezernyi pozitív tapasztalatot szereztek az orvosok és a páciensek egyaránt.

Kinek mi adható?

A védőoltást a hat hónaposnál idősebb krónikus betegeknek, továbbá 65 éves kor fölött az egészségeseknek is javasolják. A magas kockázatú csoportokba tartozóknak idén is 1,3 millió dózis oltóanyag áll rendelkezésre térítésmentesen – tájékoztatott az Állami Népegészségügyi és Tisztiorvosi Szolgálat (ÁNTSZ).

A kicsiket 6–35 hónapos kor között speciálisan gyermekeknek készült vakcinával ajánlott oltani, hiszen az influenzavírusok súlyos megbetegedéseket képesek okozni nemcsak a kockázati csoportokban, hanem egészséges gyermekekben is. 3 és 12 éves

kor között a hazai vakcina fél adagja vagy speciálisan gyermekek számára készített oltóanyag adása javasolt. Krónikus beteg fél- és hároméves kor közötti gyermekek számára 5000 adag import oltóanyagot biztosít az egészségügyi tárca. Féléves kor alatt a gyermekek nem oltathatók influenza ellen, ilyen esetben a környezetükben élők kérjenek oltást, mert ezzel nemcsak magukat védik, hanem csökkentik az influenzavírusok átadásának lehetőségét is környezetükben.

Áldott állapotban

A terhesség során bekövetkező élettani változások miatt a várandós nőknél gyakoribb lehet a súlyos lefolyású influenza, ezért számukra idén is különösen javasolt az oltás, amely elölt vírust tartalmaz, biztonságos és hatásos. A vakcina beadása már a tervezett fogamzás előtt ajánlott, hiszen nemcsak a várandós nőt védi, hanem születés után még körülbelül fél évig a csecsemőt is óvja.

Az ÁNTSZ különösen ajánlja az egészségügyi dolgozók védőoltását. Fontos, hogy a járó- és fekvőbeteg-ellátásban a betegekkel közvetlenül kapcsolatba kerülő egészségügyi dolgozók minél nagyobb arányban részesüljenek védőoltásban, hogy ne veszélyeztessék betegeiket a fertőzés átvitelével. Az elmúlt évtizedek tapasztalatai szerint az influenza elleni védőoltásnak nincsenek komolyabb szövődményei, csupán enyhe helyi reakciót és hőemelkedést okozhatnak.

Alternatív megoldások

A vitaminok és az immunrendszer erősítése természetesen hasznosak, emellett gyakori kézmosással, a zsúfolt helyek és az influenzás betegekkel való érintkezés elkerülésével mindannyian tovább csökkenthetjük a

megbetegedés kockázatát, ám a megelőzés leghatékonyabb módja a védőoltás.

Az előző évekhez hasonlóan idén is elérhető a patikákban különböző – influenza elleni háromkomponensű – hazai és külföldi oltóanyagok, melyek vénykötelesek. Áruk gyártótól függően 1–4 ezer forint között mozog. A felnőttek számára idén is elérhető az először tavaly alkalmazott és hamar népszerűvé vált mikrotűs védőoltás, mely majdnem fájdalommentesen beadható. Mivel az orvosok tapasztalatai szerint az emberek 70 százaléka (a munkaképes korú felnőtt férfiaknak pedig még nagyobb része) a tütől való félelmében mond leginkább nemet az influenza elleni vakcinára, így érthető, hogy az új védőoltás már az első, tavalyi szezonban a legnépszerűbb térítéses felnőtt oltássá vált.

K. É. ■

A vírus megérkezett!

A 40. héten elindult az influenzafigyelő szolgálat. 1400 orvos jelenti hetente az influenzaszerű megbetegedések számát, 100 orvos heti rendszerességgel vizsgálati anyagot is küld az Országos Epidemiológiai Központba. A 2011/2012-es influenzaszezonban először igazoltak influenzavírus által okozott megbetegedést a vizsgálatok az Országos Epidemiológiai Központ légúti vírus osztályán: a 43. héten egy 18 éves beteg légúti váladékában mutatták ki az influenza A vírus jelenlétét.

PARAMAX
Fájdalom- és lázcsillapításra
GYORS HATÁS!

30 db
PARAMAX Rapid 500 mg
tabletták
paracetamol

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

... a Paramax megoldást jelent speciális helyzetekben IS!

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

Vény nélkül, gyógyszertárakban kapható gyógyszer.



www.gyogyhir.hu

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

PERFECTUM CONSULTING ZRT

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

GYÓGYHÍR december



...minden esetre

Spectrum multivitamin + Echinacea és Q10

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

MOST +17% AJÁNDÉK



www.biomed.hu

30 mg Echinacea purpurea kivonat tablettánként.

27 féle további hatóanyag.

60 db = 2 havi adag.

Napi adag ára: 41,5 Ft

Biztonságos és higiénikus blisztercsomagolás.

Magyar termék.

Nyereményjáték a dobozban.

Az étrend-kiegészítő nem helyettesíti a vegyes étrendet!

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

Keresztretjévek több mint 400 000 Ft össznereménnyel!

SZABAD FÖLD KALENDARIUM

Különös gyógymódok
Biogazdálkodás
Hungarikumok
Szépségipar
Olimpia

Újra itt a

SZABAD FÖLD KALENDARIUM 2012

Keresse november 5-től az újságárusoknál!

Így nevelnek ők

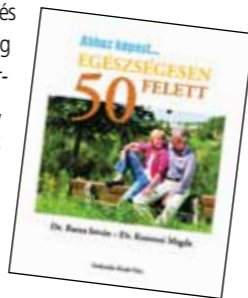


Az ünnepi készülődés hajszájában arra gondolok, milyen jó lesz kézbe venni az új könyveket, és ráérősen olvasgatni a karácsonyfa mellett. A Gyógyhír könyvesboltból válogattam a köteteket.

Kilenc ismert ember, mindannyian szülők – sőt, ketten már nagyszülők –, arról vallanak, hogyan próbálnak sikeres, boldog embert nevelni a gyerekeikből. A *Nevelésünk titkai* című könyvben Halász Judit, Geszti Péter, Vekerdy Tamás, Lili, Gálovgyi János, Polgár Judit, Kiss Gergely, Szulák Andrea és Wolf Kati arról mesél, amikor kisfia/kislánya született, és egy csapásra átrendezte életében a fontossági sorrendet: első a gyerek, aztán a karrier. Hogyan sikerül mindezt megvalósítani a mindennapokban? Vekerdy Tamás, nemzetközi híru gyermekpszichológus így foglalja össze: „Otthon én is esendő apa vagyok.”

Az *Ahhoz képest... Egészségesen 50 felett* című kötet valódi túlélőkönyv. Annak a korosztálynak szól, amely a legnehezebb szerepet játssza. Ötven felett a legnagyobb aktivitást várják az embertől, a legcsekélyebb befektetés árán. Hiszen az 50-esek már mindent tudnak, és még mindent kibírnak. Tényleg mindent kibírnak? A dr. Barona István, dr. Krasznai Magda szerzőpáros abban segít, hogy jó testi-lelki kondícióban éljük meg életünknek ezt a szakaszát is. Ahogy G. B. Shaw írta: „Ne dühöngj, hogy megöregedtél, van, akinek ez sem sikerül!”

K. É. ■



Még egyszer a hátfájásról...

Tudta-e Ön, hogy az emberek mintegy 80 százaléka szembesül a nyak-, hát- és a derékfájással élete során? Ez nem is olyan meglepő, ha végiggondoljuk, milyen sok tényező befolyásolhatja az ilyen problémák kialakulását.

Hiba lenne azt hinni, hogy a hát- és derékfájdalmak csak a fizikai munkát végzőket vagy a sportolókat támadhatják meg: az irodai dolgozók, és mindazok, akik gyakran töltenek hosszú időt számítógép előtt, szintén ki vannak téve ezen fájdalmak veszélyeinek. Az ilyen munkakörben dolgozó emberek akár 8 órán át ülnek hasonló testhelyzetben, miközben enyhén lefelé néznek, ez pedig az átlagosnál nagyobb terhelést eredményezhet a nyaki és az ágyéki gerincszakáson is. Az a fajta előre hajló testhelyzet, amelyet ilyenkor felveszünk, közel kétszer akkora nyomást helyez a porckorongokra, mint amekkora álló helyzetben érné őket.

Amennyiben gerincünk hosszabb ideig ilyen terhelésnek van kitéve, ez a későbbiekben problémákat okozhat, könnyen kialakulhat a nyak- vagy hátfájás, illetve a derékfájdalom. Ezért fontos, hogy a számítógép előtt ülve is ügyeljünk a helyes testtartásra, ne görnyedjünk, és ne töltsünk azonos helyzetben hosszú órákat egyfolytában, hanem bizonyos időközönként álljunk fel a gép mellől, és mozgassuk meg tagjainkat.

Vannak, akik vissza-visszatérő fájdalomról panaszkodnak, amely rendszerint rövidebb-hosszabb idő után fokozatosan alakul ki, többnyire reggel jelentkezik, és az izmok napi szintű bemelegedésével elmúlik. Ritkán több testrészbe is kisugározhat.



SZPONZORÁLT CIKK

hat, és enyhe zsibbadás, bizsergés kísérheti a kéz vagy lábujjakban; néha a kéz megpuffad, időnként pedig a fej hirtelen elfordítása szédülést, fejfájást, hányingert, látászavart vagy fülzúgást okozhat. A diagnosztizálás minden esetben az orvos feladata kell, hogy legyen, mivel ilyen tüneteket más betegségek – például alacsony vérnyomás, idősebb korban érelmeszesedés – is okozhatnak, szakembernek kell tisztázni a panaszok pontos okát. Ez azért is fontos, mert idősebb korban a röntgenfelvételen gyakran látunk degeneratív elváltozásokat, jóllehet a betegnek semmilyen panasa nincs. Hirtelen rossz mozdulat vagy mozdulatsor is kiválthatja ezeket a fájdalmakat, az ilyen jellegű panasz általában 1-2 hét alatt, kímélő életmód mellett megszűnik.

A rossz testtartásból eredő panaszok néhány lazító gyakorlat, esetleg reumakenőcsös bedörzsölés után megszűnhetnek. Krónikus, visszavisszatérő fájdalom esetén az előbb említett gyógymódok mellett gyógytorna, helyi pakolás (ritex, iszap), fizioterápia (torna, masszázs, súlyfürdő vagy elektroterápia), egyéb gyógyászati segédesszók viselése javasolt.

A különböző eredetű nyaki, hát- vagy derékfájdalmak az esetek többségében civilizációs ártalomnak tudhatók be. Sokat árt az elhízás, a kényelmetlen, korszerűtlen iskolapad, ülőbútor és munkapad; a mozgásszegény életmód. Már kicsi kortól a mozgás szeretetére, a rendszeres napi tornára, testmozgásra kell nevelni a gyerekeket. Fontos a lapos, korszerű párnán való fekvés. Ülő foglalkozásúak esetében lehetőséget kell találni a nyak időnkénti, néhány perces tornáztatására.

A jó tartás az egészséges gerinc fejlődésének az alapja, tippjeinkkel könnyedén javíthat tartásán, és így megelőzheti a hátfájás kialakulását is. Alakítson ki rendszeres edzésprogramot, naponta mozogjon, hogy rugalmas maradjon, és az izmait formában tartsa, különösen azokat, amelyek a jó testtartásért felelősek, mind például a hasizom és a hátizom! A jóga, a fitneszlabda, a pilates vagy az úszás megfelelő sportok hátfájás ellen.

Ügyeljen a megfelelő testsúly megtartására, hiszen a túlsúly hát- és derékfájást okozhat. Ha a test középtáján halmozódnak fel a zsírpárnák, az gyengíti a hasizmokat és húzza a hátát, előbb-utóbb tartásbeli, majd hátproblémákhoz vezet. Előzze meg a nagyobb bajt, óvja gerincét!

ÚJRA MAGYARORSZÁGON A PIKKELYSÖMÖR JÓL BEVÁLT ELLENSZERE!

Psoratinex®

Magyarországon közel 200 ezer ember szenved a pikkelysömör tüneteitől. Ez a bőrbetegség ma még gyógyíthatatlan, de tünetmentessé tehető megfelelő gyógymód alkalmazásával.

PSORATINEX néven újra kapható a hazai patikákban az ausztrál orvos-fejtaláló Dr. Michael Tirant világszerte keresett gyógyhatású készítménye.

A klinikailag tesztelt, eredeti recept szerint készült kenőcsből, kondicionáló olajból és tisztítógélből álló termékcsalád kivételes hatékonysággal képes enyhíteni akár a súlyos pikkelysömör tüneteit is. Természetes hatóanyagainak köszönhetően olyan esetekben is alkalmazható, amelyekben más szerek használata nem javasolt.



Keresse a patikákban!



FRANKL Pharma Europe Kft., H-1011 Budapest, Fő utca 14-18.
info@psoratinex.hu www.psoratinex.hu



TÖBB MINT
2 000 000
ELÉGEDETT VÁSÁRLÓ

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

Gerbe Nóra
színművész

- Biztonságos, hatékony, egyszerű gyógyászati segédesszók 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!

Vigyázok magamra

Fodor Zsóka

Imádja a csendet, a nyugalmat, ugyanakkor állandó mozgásban van: költözik, utazik, színpadra lép. Otthon van vidéken és a fővárosban, tévésorozatban és színházban egyaránt. Dürrenmatt öreg hölgyének szerepére készül, s közben kampányol a „Tiszta látásért”...

Előfordult már, hogy hasonló egészségügyi kezdeményezés szószólójaként tevékenykedett?

– Sajnos még nem, így most duplán örülök, hogy engem választottak. A kampány során megismertem, hogy milyen sok betegség veszélyezteti látásunkat, megdöbbentő volt számomra, hogy hazánkban évente 1500-2000 ember vakul meg időskorában, és válik teljes mértékben kiszolgáltatottá. Rettenetesen félek az esetleges megvakulástól, a látásom nélkül kicsúszna alólam az életem. Meggyőződésem, hogy a szem a Jóisten legnagyobb ajándéka. Rajta keresztül jut el hozzánk az élet számos örömfországa. Egy élvezetes olvasmány, egy táj látványának gyönyörűsége, a boldogság, amit akkor érzünk, ha rápillanthatunk a szeretteinkre. Láb vagy kar nélkül is nehéz az élet, de a látás elvesztése valószínűleg sokkal nagyobb kihívás. Nem mondom, hogy adott esetben ne lehetne még úgy is teljes életet élni. De számomra, színésznőként elképzelhetetlen. Ezért is ügyelek különösen a szemem állapotára.

Ez mindig így volt?

– Az ember akkor kezd nagyon figyelni az egészségére, amikor idősebb lesz. Egy ideje következetesen, rendszeresen eljárak a különféle szűrőre. Évente kétszer vérévetelre, nőgyógyászhoz. Sokan mosolyognak ezen, és azt mondják: „majd akkor megyek orvoshoz, ha visznek”. Butaság. Amikor valaki megbetegedik, ártékel a dolgokat és odafigyel. Azt gondolom, nem szabad megvárni a jeleket, nem szabad megvárni azt, amikor esetleg már nekimegyünk az ajtónak, mert nem látjuk jól. Igenis, figyeljünk oda magunkra, járjunk évente látásellenőrzésre, ne féljünk tőle, hiszen egy szemorvosi ellenőrzés abszolút fájdalommentes, a szemüveg pedig egy olyan mankó, ami – ellentétben a többivel – öltöztet. Én egy jó szemüveggel mindig csinosabbnak érzem magam.

„Magdi anyusként” szerzett népszerűsége minden bizonnyal segíti ezt az ügyet...

– Azt gondolom, ha valamiért, hát az ilyen dolgokért érdemes közismertnek lenni. Bízom benne, hogy sok korombelinek tudok segíteni a saját példámmal. Ami a népszerűséget illeti: el sem tudom mondani, mennyi szeretetet kaptam ez által a szerep által. Néha, például egy orvosi váróban ücsörögve talán lemondanék a rajongók lelkesedéséről, de összességében nagyon jó érzés, ami nem csupán a sorozatnak köszönhető. Szegeden, ahol 16 évig játszottam, ugyanígy szerettek.

Határtalan lendülettel, életvidám aktivitással rendelkezik. Van valami sajátos receptje?

– Elárulok egy titkot: annyi energiám, annyi megvalósulatlan álmom volt sokáig elfojtva, hogy most azok éltetnek! Drága édesanyámmal, aki százévesen ment el, szoros szimbiózisban éltünk. Fürdött a sorozattal járó sikeremben; azt mondta, velem piacra menni felér egy nászúttal. Tudtam, hogy amíg ő él, addig nem élhetem a saját életemet, sok mindenben nem léphetek. Többek közt a színpadra való visszatérés felé sem. Az elvesztésével járó fájdalmat egy új életfejezet lehetősége kompenzálta. Most az el nem használt energiáim szabadultak fel. Ezerrel pörgök. Természetesen vigyázok magamra, odafigyelek az étkezésre. Nem akarok sovány lenni, de büszke vagyok arra, hogy nem híztam el. Jó érzés, hogy a Csárdáskirálynő Ceciliájaként fitten léphettem a színpadra.

Új szerepe szintén életmódváltásra készítette...

– Valóban, a feladataim miatt feladom a kétlakiséget, és visszatelepülök a fővárosba. Ami nem azt jelenti, hogy végleg szakítok azzal, amit az elmúlt években megtapasztaltam. Moldo-



va parasztjához hasonlóan sok mindenre gondoltam, mielőtt vidékre költöztem, de erre nem. Szerelmes vagyok Tordasba, a tájba, a vidék nyugalmába, és ez a szerelem továbbra is megmarad.

Mit látna szívesen az életében?

– Mindent, ami a határon kívül-belül van! Nagyon szeretek utazni, rengeteg helyen jártam. Ha borongós a kedvem, visszanyúlok az utazásaim élményeihez, és lélekben újra ott vagyok. Az egyetlen bátyám Venezuelában él, őt is szeretném meglátogatni. Mindemellett szívesen látnék több olyan kezdeményezést is, mint legutóbb a Millenáris Parkban, ahol három ember tornázott egyszerre. Döbbenetes élmény volt. Az én életemből fiatalkoromban sajnos kimaradt a sport, és ezt nagyon bánom. De az én korosztályom számára is léteznek megfelelő mozgásformák. Éppen azt tervezem, hogy beiratkozom egy fitnessterembe, és tornázni fogok.

Mi az, amit az ember az idő múlásával egyre tisztábban lát?

– Elsősorban azt, hogy az egészségénél nem létezik nagyobb kincs. Ha ez hiányzik, minden más hiába. Fiatalon sok minden fontosabb: a karrier, a szerelem, az anyagiak. Ilyenkor kiderül, mi értékes igazán. Én mindig azt mondom, hogy alapvetően szerencsés vagyok, és a templomba sem kérek, inkább hála adni járok. Hogyha olykor-olykor mégis kérek valamit a Jóisténtől, akkor az nem más, mint az egészség.

PÁPÁY ESZTER ■

NÉVJEGY

Fodor Zsóka
színművésznő

Kedvenc könyv: Roger Martin du Gard:
A Thibault család
Kedvenc film: Ghost
Kedvenc étel: paprikás krumpli
Kedvenc időtöltés: kirándulás

HULLIK, KORPÁSODIK A HAJA?

A **DR. DRIMMUN** 25 gyógynövényes Hajszesz, Hajsampon, Hajápoló olaj hatékonyan veszi fel a harcot hajhullás, korpásodás ellen!

- Honlapunkon **90 vásárló ajánlását** olvashatja, és
- számos **riportfilmet** tekinthet meg arról, hogyan segítettek már sokaknak termékeink a hajhullás, korpásodás elleni küzdelemben.

Legyen Ön a következő elégedett Vásárlónk! Keresse termékeinket a patikákban! Info: www.drimmun.com Tel.: 30/9-53-56-52

BIOGOLD szőlőmag mikro örlemény

Ellenőrzött ökológiai gazdálkodásból

Természetes polifenolok antioxidáns hatása védi a sejtek és szövetek károsodását a külső hatásokkal szemben. Védi a sejteket az öregedéstől, erősíti az immunrendszert, mérsékli a vér koleszterin szintjét, javítja a vérellátást az erekben. Segít megőrizni a bőr rugalmasságát.



Bővebb információ és postai rendelés:
biogold@invitel.hu

Aminosavakat és növényi kivonatokat tartalmazó étrend-kiegészítő készítmény FÉRFIAKNAK

8 ÉS 20 DARABOS KISZERELÉSben

A készítmény összetevői közül az L-arginin kedvezően befolyásolhatja a spermatogenezist, a spermiumok keletkezését és mozgékonyágát, segíti a vérkeringést. A TRI-ARGININ komplex™ összetevői: az amarant (Amaranthus caudatus) hatóanyagai az oxidatív stressztől védik a sejteket. A Ginkgo biloba a mikrocirkulációt segíti.

Forgalmazó: Interalfa-Complex Kft.
Tel: 06 70 940 5285, www.clavin.hu

CSÖKKENTHETŐ AZ ÉRRENDSZERI VESZÉLY! FÁRADÉKONY, ZSIBBADNAK A VÉGTAGJAI?

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

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



JANA HOLT-TENGERI HIDRATÁLÓ KRÉMEK, ISZAPPAKOLÁSOK!

- Nappali és éjszakai krém, szemránckrém
- Mellfeszítő krém
- Iszapmaszk



A holt-tengeri ásványokban gazdag, tápláló, hidratáló, feszesítő krémek a bőr működésének javításával életre keltik a megfáradt bőrt. A fekete iszap mélytisztító, regeneráló, vérkeringést fokozó, a bőr áteresztő képességét javító hatású!

Minden termék alkalmazható psoriasis, ekcéma, pattanásos bőr esetén!
Kapható: MediLine, Herbaház, gyógynövényboltokban
Info: 06-1-223-1768, www.holttenger.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 chlorohydratot, 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 Keres a Facebookon!

DER-MED LIPOLOTIO 200 ML
BŐRNYUGTATÓ TESTÁPOLÓ

- viszketés megszüntetésére,
- problémás, száraz bőr napi ápolására.

Svájci bőrgyógyászati termék

Csak gyógyszertárakban kapható.
Forgalmazza a Phoenix-Pharma Zrt., Fót

TOILETTE NETT

- Megoldás minden esetre!
- Antibakteriális kivitelben is!
- Bidét átalakítás nélkül!
- Többféle kivitelben!

Keresse a fürdőszoba szaküzletekben!
Interex Kft.
www.interex.hu
interex@interex.hu

Hajlamos a cukorbetegségre?
Használja a GYÓGNÖVÉNYEK és FÜSZEREK hatóanyagait tartalmazó CUKOR-KONTROLL étrend-kiegészítőket!

Kaphatók kapszulás és filteres készítésben 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

SOHA NEM LESZ EGYEDÜL A BAJBAN!

Segítség
• cukorbetegeknek,
• epilepsziával küzdőknek,
• időseknek.

Otthoni balesetek, rosszulletek, ájulás esetén sem marad segítség nélkül! Használja ki Ön is az automatikus segítségkérés lehetőségeit.
Keressen minket, és kérjen bővebb tájékoztatást!
Sonarís Kft. – A segélyhívó specialista
Tel: (1) 414-6484; Email: info@sonaris.com, www.sonaris.com



Idős korban könnyebben kerülhetünk veszélyhelyzetbe. Egy hirtelen rosszullet, baleset vagy támadás bekövetkezésekor sok esetben már nincs lehetőség telefonálásra, pedig az életünk is múlhat azon, hogy tudunk-e segítséget kérni.

Az **easyAID** segélyhívó készülék pánikgombjának egyszerű megnyomásával gyors segítségre számíthat.



A készülék funkciói:

- Gombnyomásra vészhiívást indít
- Riasztásokat és állapotjelzéseket továbbít beszédhívással és/vagy SMS-ben
- A beérkező hívásokat automatikusan fogadja és kihangosítja
- A csuklóra rögzíthető pánikgomb szabad mozgást biztosít a felhasználónak
- Rögzíthető emlékeztetők segítségével növelhető a gyógyszeres kezelés hatékonysága
- A készülék beszédhangon tájékoztatja a felhasználót a folyamatokról
- Egyszerűen kezelhető, idősek számára vészhelyzeti használatra lett kialakítva

Használati előnyök

A hagyományos telefonvonallal működő segélyhívó készülékek helyhez kötöttek, működésük a vezetékek elvágásával egyszerűen blokkolható. A vonal havi előfizetése többletköltséget okoz a felhasználónak.

Az **easyAID** segélyhívó készülék az egész ország területén lefedettséget biztosító mobilhálózaton működik. Használatához nincs szükség telefonvonatra. A készülék a legszigorúbb biztonsági követelményeknek is megfelel, működése nem blokkolható.

+ easyAID
Segélyhívó készülék

Biztonság egy gombnyomásra

T.E.L.L. SOFTWARE
HUNGARIA Kft.
mobil: 06 30 227-4200
web: www.segelyhivo.eu

Ünnepi lakomák – súlyos következmények nélkül

Az orvosok rémálma a hosszú ünnepi ügyeletek utolsó napjain beeső, gyakran súlyos hasi problémákkal jelentkező páciensek tömege. Emellett számos cukorbeteg is orvosi segítséget keres ilyenkor a karácsonyi vagy szilveszteri vacsora következtében felborult vércukorháztartása miatt.

A mértéktelenség még alapvetően egészséges embereknél is gyomorrontáshoz, epegörshöz, rossz közérzethez vezethet. A hagyományos, kalóriában gazdag fogások felboríthatják a diétát, a túlevést és túlivást gyötrelmes másnap követheti. Hogyan előzzük meg a rosszulletet?

Dr. Dick Katalin belgyógyász-háziorvos szerint ünnepi vendéglátás esetén fontos, hogy tisztában legyünk a meghívott vendégek esetleges egészségügyi problémáival. Egy ételallergiával kapcsolatos súlyos rosszullet hamar elrontja az emelkedett hangulatot.

– Előre derítsük ki, hogy akad-e a vendégek között cukorbetegségben vagy más anyagcserebetegségben szenvedő. Van-e gyomorfekélyes vagy más hasi problémákkal küzdő, jön-e hozzánk várandós kismama? Ha érkezik olyan, aki speciális diétát igényel, megfontolandó, hogy külön készítsünk a számára ünnepi menüt – ínt a háziorvos.

A megfelelő terítés, előkészítés, a köszöntök nemcsak a kellemes hangulatot biztosítják, hanem a szervezetet is előkészítik az étel befogadására. Fontos, hogy ne csak úgy „nekiessünk” a menünek. A fogásokat egyesével, fokozatosan tálaljuk fel, mindig hagyjunk közöttük egy kevés időt. Fontos, hogy folyadék, elsősorban tiszta csapvíz folyamatosan legyen az asztalon. Az ünnepi asztal megfelelően szellőzött helyen legyen, ne legyen a helyiség túlságosan felfűtve.

– A gyomor a mértéktelen étel- és ital fogyasztás okozta túlterhelésre heveny gyulladással, úgynevezett heveny gyomorhuruttal válaszol. Hányinger, hányás és émelygés léphet fel. Ez mind a gyomor védekező reakciója. Egy egészséges szervezet pár nap diétával, pihenéssel átvészel egy egyszerű gyomorhurutot. Probléma inkább idősek, cukorbeteg esetében jelentkezhet, akiket a kiszáradás, illetve a cukorháztartás felborulásának veszélye fenyeget. Ha idős, beteg hozzátartozónk az ünnepi vacsora után heveny gyomorhurutra panaszkodik, kérjünk orvosi segítséget – összegzi dr. Dick Katalin.

Ismert gyomorbetegségek, fekélyek és például a nyelőcső elváltozása esetén egy heveny gyomorhurut az alapbetegség kiújulásához is vezethet. A gyomor mellett a másik nagy veszélyt az epe és a hasnyálmirigy heveny betegségei jelentik. Az epekővésséggel küzdők közül nagyon sokan ismerik a heveny epegörcs okozta, jobb bordaív alatti görcsös fájdalmakat, és ismert, hogy elsősorban az úgynevezett „k-betűs” zöldségek (káposzta, karalábé stb.) elfogyasztását követően jelentkeznek.

– Az egyszerű epegörcs az epehólyag görcsös összehúzódását jelenti, melynek hátterében legtöbbször az epehólyag köves megbetegedése is jelen van. Ha pihenés, fájdalomcsillapítók, diéta mellett az egyszerű epegörcs hamar megszűnik, további sürgős teendőnk nincs. Azonban ha a fájdalom nem szűnik, a hányinger, hányás fokozódik, láz vagy sárgaság jelentkezik, mindenképpen jelentkezünk a helyi ügyeleten. Az epekövek a közös epevezetékbe jutva akadályozhatják az epe szabad ürülését, így sárgasághoz vezetnek. Ha a kövek lezárják az epehólyagot, súlyos epehólyaggyulladás alakulhat ki. Mindkét esetben sürgős orvosi beavatkozás válhat szükségessé – figyelmeztet a doktornő.

A hasnyálmirigy betegségei alattomosan jelentkeznek. Elsősorban azoknál kell gondolni rá, akiknél korábban is jelen voltak alkoholproblémák. Egy nehéz, alkohollal is kísért ünnepi ebéd után pár nappal heveny hasi fájdalmak, hányinger, hányás jelentkezhetnek. A hasnyálmirigy gyulladása súlyos következményekkel járhat. Csak labor- és képalkotó vizsgálatokkal állítható fel biztonsággal a diagnózis, ezért főleg korábbi hasi panaszok, ismert alkoholproblémák esetén pár nappal a nagy vacsorát követően jelentkező heves hasi fájdalmak esetén minél hamarabb forduljunk orvoshoz!

Az ízletes, változatos lakoma hozzájárul az ünnep hangulatának emeléséhez, fontos társasági esemény. Figyeljünk oda, hogy saját és vendégeink örömét ne rontsuk el! M. A. ■

Szájüregi szűrés

Magyarország a szájüregi daganatok által okozott halálozás listáján az első helyen áll Európában, férfiak és nők esetében egyaránt. Pedig zömében olyan elváltozásokról van szó, amelyek már a rák kifejlődését megelőző állapotban is könnyen felismerhetők, és ekkor még eredményesen gyógyíthatók.

Megelőzés szempontjából a legegyszerűbb a szájüreg szűrése, a fogorvos kérés nélkül is elvégezhető. Az elváltozások jó részét pedig maga a beteg is időben észreveheti. Mindössze egy lámpa szükséges hozzá, és a figyelmes tekintet, amellyel szemügyre vesszük az ajkakat, a szájüreg, a nyelv alsó és felső részét, az alatta lévő szájfeneket, az ínyet, az orcák belső felületét, valamint a garat szájüreggel szomszédos részét.

Mire figyeljünk? A korai elváltozások fájdalmat nem okoznak, de tekintünk intő jelnek a következő tüneteket:

- fekély, nem gyógyuló felmaródás a szájüreg valamelyik részén;
- az orcák megvastagodása;
- körülírt fehér vagy vörös foltok észlelése a nyelven, a szájnyálkahártyán vagy az ínyeken;
- szájszárazság vagy olyan érzés, mintha valami megakadt volna a torkunkon;
- rágási-nyelési nehézségek;
- az állkapocs vagy a nyelv mozgásában mutatkozó nehézségek;
- a nyelv vagy a szájüreg más területének érzéketlenné válása;
- az állkapocs duzzanata, ami például a protézis viselését kényelmetlenné teszi.

Bármelyik tünet észlelése esetén ajánlott felkeresni egy daganatszűrőben jártas fogorvost, aki kideríti az elváltozás okát, és javaslatot tesz a kezelésre is.

További információ: www.daganatok.hu

avemar
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 fáradékonyság, fájdalom
- javulhat a beteg közérzete, életminősége, fizikai teljesítőképessége
- megszűnhet az étvágytalanság
- megakadályozható a leszárványodás.

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

Avemar granulátum és filmtabletta. Speciális – gyógyászati célra szánt – tápszer daganatos betegek részére. Egészségpótlási számla terhére megvásárolható. Gyógyszertárban kaphatók. Nem helyettesítik, hanem kiegészítik a klinikai onkológiai kezeléseket és gyógyszereket.

A Magyar Rákkellenes Liga* ajánlásával

Biopharma

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

A deutériummegvonás alkalmazásának lehetőségei tüdőrák esetében



A daganatos betegségek közül a tüdőrák szedi a legtöbb áldozatot világszerte a férfiak és nők körében egyaránt, annak ellenére, hogy éppen a tüdőrák az egyik legkönnyebben elkerülhető, megelőzhető tumorfajta a daganatos betegségek közül. A tüődaganatos esetek 90%-a ugyanis közvetlen összefüggésbe hozható a dohányzással.

A természetben megtalálható deutérium élettani szerepét dr. Somlyai Gábor biológus kezdte el vizsgálni az 1990-es évek elején. A kutatások során bebizonyosodott, hogy a deutérium fontos szabályozó szerepet tölt be a sejtsztóda szabályozásában, a deutériummegvonással befolyásolni lehet a daganatos sejtek anyagcseréjét, mely pusztulásukat eredményezi.

A csökkentett deutériumtartalmú készítmény (DDW) tüődaganatokra gyakorolt hatását retrospektív vizsgálat keretében értékelték (135 beteg). Az adatok szerint a csökkentett deutériumtartalmú vizet fogyasztó betegpopuláció medián túlélése 22,5 hónapnak adódott, ez közel háromszorosa volt a DDW-t nem fogyasztó betegek esetében várható medián túlélésnek (7 hónap). Ezt a jelentős növekedést úgy lehetett elérni, hogy a deutériummegvonás alkalmazása mellett a várható néhány hónapos túlélés az esetek jelentős részében években volt mérhető, néhány esetben pedig teljes gyógyulás következett be. A magyar kutatások eredményeit erősítették meg kínai kutatók 2010-ben megjelent publikációjukban (Experimental and Therapeutic Medicine 1: 277-283, 2010) a DDW jelentős gátló hatását igazolva humán tüődaganat esetében, és felvetik a DDW, mint potens daganatellenes hatóanyag humán klinikai alkalmazásának lehetőségét.

A DDW kiegészítő alkalmazása a sugár- és kemoterápiás kezelés mellett erősítheti azok hatékonyságát, és jelentősen hozzájárulhat a távoli áttételek megelőzéséhez. A deutériummegvonásra épülő terápiás rendszer alkalmazása nem jár káros mellékhatásokkal, a csökkentett deutériumtartalmú készítmény a terápiás eredményt az életminőség megtartása, javítása mellett éri el.

További információ: **HYD Rákkutató és Gyógyszerfejlesztő Kft.**
+36 1 365 1660, www.hyd.hu

A Dagály és a Dandár Gyógyfürdők

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

Dagály Termálfürdő, Strandfürdő és Uszoda

A Dagály strandfürdő 1948-ban nyitotta meg kapuit az Árpád híd pesti hídfőjénél (1138 Budapest, Népfürdő utca 38.), a Duna partján, óriási zöld területen. Gyorsan népszerűvé vált, az 1950-es években egy-egy melegebb napon a látogatók száma meghaladta a 20 ezer főt. Vízbázisát akkoriban az 1944-ben fűrt kút biztosította, amellyel végre hasznosították a Duna medre alatt lelt, addig a folyót tápláló termálvizet. 1970-től a Széchenyi Gyógyfürdő vizét vezették ide, mellyel a Dagály is a gyógyfürdők sorába lépett.

Gyógyvize alkalmas:

- * az ízületek degeneratív betegségeinek,
- * idült és félheveny ízületi gyulladások,
- * ortopédiai és sérülések elváltozások gyógyítására.

A Béke-kút vize, mely a strand bejárata előtt mindenki számára ingyen hozzáférhető, ivókúra céljára is alkalmas. Különösen ajánlott a gyomor és bélrendszer, az epehólyag és az epeutak hurutos betegségeinek gyógyítására, valamint gyomorsavtúltengés, vesemedence-gyulladás és vesekőképződés esetén. Ivókúra megkezdése előtt kérje kezelőorvos tanácsát!

A Dagály két úszómedencéje (egy 50 méteres és egy 25 méteres), továbbá három különböző hőfokú termálmedencéje egész évben a vendégek rendelkezésére áll. Nyáron a kínálat kiegészül két gyermekmedencével, több élménymedencével és egy a tenger hullámzását imitáló, úgynevezett hullámmedencével.

A gyógykezelések között egész évben a vendégek rendelkezésére áll a gyógyvizes medencefürdő, a víz alatti vízugármasszázs és az orvosi gyögmasszázs.

Dandár Gyógyfürdő

1928-ban a Városi Tanács határozata alapján minden budapesti kerületben úgynevezett népfürdőt vagy tisztasági fürdőt kellett létesíteni, hogy az emberek számára biztosítsák az olcsó fürdési lehetőséget. A Dandár Gyógyfürdő (1095 Budapest, Dandár utca 3.) volt az első ilyen népfürdő. 1978-ig tartálykocsival szállították ide a gyógyvizet a Széchenyi Gyógyfürdőből. Az egykori tisztasági fürdő ma már saját kúttal rendelkezik, melyből nagyon jó minőségű gyógyvíz tör a felszínre, melynek összetétele a következő: nátriumot is tartalmazó kalcium-magnézium-hidrogénkarbonátos és szulfátos-kloridos hévíz, amelynek fluoridion-tartalma is jelentős.

Gyógyvize alkalmas:

- * ízületek degeneratív betegségeinek,
- * idült és félheveny ízületi gyulladások,
- * porckorongsér,
- * idegszabák kezelésére.

A Dandár Gyógyfürdő két különböző hőfokú termálmedencével és egy merülőmedencével rendelkezik. Ezen kívül még sokféle szolgáltatás áll a vendégek rendelkezésére, mint a szauna, a gyógyvizes kádfürdő, a víz alatti vízugármasszázs, az orvosi gyögmasszázs, valamint frissítő masszázssz, lábmasszázs és pedikűr.

Újdonság a „Dandár ajándékutalvány”, amely egy napi belépőjegyet, továbbá egy 20 perces masszázst foglal magában, és a megvásárlástól számított egy éven belül lehet felhasználni.



VÁSÁROLJON ÉVES BÉRLETET!

Most 1 éves bérlet áráért, 2 személy felváltva élvezheti a gyógyvíz jótékony hatásait!*

Ajándékozzon egészséget szeretteinek!

Minden vásárlónak Kolopi iszapot adunk ajándékba!

Bővebb információ a fürdőinkben és a www.budapestgyogyfurdoi.hu oldalon!

*a bérletek átruházhatóak 1 személyre, évi 365 belépésre jogosítanak, napi 1 alkalommal



Téli sportsérülések

November-december tájékán sokan lelkesen böngészik a hójelentéseket, mert minél hamarabb szeretnének hódolni kedvenc téli időtöltéseiknek, a síelésnek, a szánkózásnak és korcsolyázásnak. Fontos észben tartani, hogy a téli sportokat minden évben óvatosan, fokozatosan szabad elkezdni, előzetes tréning és erőnlétfelkészítés után.

A legtöbben fűtött, zárt helyiségben lévő munkahelyen, irodában töltik az egész hetüket, majd hosszú vezetés és egy – az izgalmak miatt – csak részben átaludt éjszaka után, edzetlenül állnak, sokszor kölcsönzött felszereléssel a teljesen idegen sípálya tetején. A síbalesetekről évente érkező rémhírek arra intenek, hogy a téli vakációra indulás előtt készüljünk fel lelkileg és fizikailag, majd kipihenten induljunk útnak.

Szerencsések azok, akik edző vezetésével vágnak bele a nagy kalandba. Akik viszont egyedül érkeznek a lejtőkre, a helyszínen feltétlenül érdeklődjenek a pálya állapotáról, az esetleges jegesedésekről. Nagyon kellemetlen, és nem is ritka, hogy valaki az első jeges buckánál eltöri a lábát. Dr. Hutás Gábor reumatológus szakorvos maga is lelkes, tapasztalt síelő. Az ő tanácsait kérjük a sportbelesetek elkerüléséhez.

– Aki bármilyen krónikus betegségben szenved, elindulás előtt kérdezze meg a kezelőorvosát, hogy jelen állapotában a téli sportolás biztonságosan elkezdhető-e. A síterepre érve mindenképpen kenjük be a napnak, szélnek kitett testrészeket megfelelő fényvédő krémmel, egész nap legyen nálunk naptej és ajakvédő készítmény. A léccsatolását követően a legfontosabb dolog az alapos, megfelelő ideig végzett bemelegítés. Nem elég az alsó végtagokat bemelegíteni, végezzük el a megfelelő kar-, illetve törzsgyakorlatokat is.

Az első néhány lesiklás során óvatosan ismerkedjünk a pályával, mérjük fel a hó állapotát, az esetleges jeges szakaszokat. Lehetőleg párban menjünk, hogy legyen segítség vészhelyzet esetén. Figyeljünk a pályajelzésekre, ne „rutinból” sieljünk, mert könnyen lehetnek a pályán az előző év óta módosítások. Ha baleset történik, lényeges, hogy minél hamarabb hívjunk segítséget. A sérültet csak abban az esetben mozgassuk, ha egyértelműen a pálya nehezen belátható, veszélyes területen tartózkodik. Valaki maradjon mellette, óvjuk a kihűléstől. A sípályák egészségügyi személyzete jól képzett, és értesítés esetén percekben belül érkezik segíteni – magyarázza a szakorvos.

A megfelelő úti okmányok, biztosítási papírok, valamint mobiltelefon feltétlenül legyen nálunk baj esetére. Az iratainkba ajánlott beletenni egy cetlit a legközelebbi hozzátartozó nevével, elérhetőségével, ugyanitt szerepeljen információ az esetleges gyógyszerérzékenységről is. Jó, ha hátizsákunkban akad sportkrém kisebb izomhúzóadásokra, valami egyszerű fájdalomcsillapító, és kisebb sebek ellátására alkalmas sebtapasz. Apróbb sérüléseket, rándulásokat magunk is kezelhetünk, pihenéssel, sportkrém alkalmazásával, a sérült végtag óvatos masszírozásával. Nem javuló panaszok, nem csökkenő fájdalom, egyértelmű duzzanat, bevérzések, nyílt sebek esetén mindenképpen keressünk orvosi segítséget.



Hutás doktor azt tanácsolja, hogy naponta többször álljunk meg pihenni, üljünk be melegedni, folyadékot és valamennyi ételt magunkhoz venni.

– A figyelem az első nap elteltével sem lankadhat. Általában a harmadik-negyedik napon jelentkezik a jellegzetes fáradtság a síelőknél, ilyenkor sokkal könnyebben bekövetkezhet a baj. Ne kockáztassunk, inkább pihenjünk egy napot. Ha nem vagyunk biztosak benne, hogy egyfolytában végig tudunk sportolni több napot, inkább vegyünk napijegyeket, és ne hetijegyet, ne tegyük ki magunkat kísértésnek. Ne feledjük: bármennyire is fontos lehetnek számunkra a téli sportok, az egészség és a biztonság az elsődleges – figyelmeztet a szakorvos.

MÁRTON ANITA ■

BlueSense Gél
Hűsítő megoldás Fájdalmas helyzetekre!
Izomláz, Ficam, Rándulás, Izomhúzóadás?
A BlueSense Gél hűsítőleg hat a fájdalmas testrésze, élénkíti a bőr anyagcserét, ezáltal csökken a fájdalomérzet, a gyulladás és a duzzanat.

Keresse a gyógyszertárakban, bioboltokban, a Medline Üzletkötőben és a Herbáriumokban. A termék a www.gyogyhironline.hu webáruházban is megrendelhető. Forgalmazza: ASHÁNINKA Pharma KFT. – 1118 Budapest, Pannónia utca 6.

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

Dr. Hidvégi Máté
Jedlik -díjas rákkutató

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



ÚJ

JÓ GYOMORÉRZET, KIEGYENSÚLYOZOTT BÉLFLÓRA

Pharmaforte

GASTRO-BON
étrend-kiegészítő rágótabletta

Probiotikumok 5x10⁹ cfu
Lacto- és Bifido-baktériumok
Prebiotikumok (xilít, FOS)
Édesgyökér-kivonat (DGL)

Javasolt

- emésztés elősegítésére,
- utazások során, megváltozott étrend esetén,
- a gyomor és a nyombél nyálkahártyáinak támogatására, ezzel javítva a gyomor komfortérzetét,
- antibiotikum-kezelések alatt és után a bélfóra egyensúlyának fenntartására,
- gyomrot irritáló gyógyszeres kezelések (pl. Aszpirin, nem szteroid gyulladásgátlók) idején.

Kapható gyógyszertárakban, bioboltokban, telefonon: 06-30-2100-155 és a www.pharmaforte.hu valamint a www.gyogyhironline.hu webáruházakban.

A bélfóra védelmezői: a pre- és probiotikumok



Ma már a mindennapok során, főleg egyes tejtermékekkel kapcsolatban gyakran találkozunk a pre- és probiotikum kifejezésekkel, de nem mindig tudjuk, pontosan mit is jelentenek. Ezek a hasznos baktériumokat tartalmazó készítmények – elsősorban a savanyított tejtermékek – az egészséges bélfóra kialakítását támogatják, de egyes betegségek, például az irritábilis bél szindróma, a hasmenés, sőt az ekcéma, az asztma és más allergiás megbetegedések kezelésében is hasznosnak bizonyulnak.

A savanyított tejtermékek jótékony hatását régről ismerik: „Ábrahám hosszú életét a savanyított tej fogyasztásának köszönhetette” – olvashatjuk a Bibliában. Ám a savanyított tejtermékekben, az aludt-tejben, a kefirben, a joghurtban lévő hasznos baktériumokat csak a XX. század elején fedezte fel Ilija Mecsnyikov orosz tudós, aki a feltűnően magas életkort megélt bolgár pástorok táplálkozását vizsgálta. Mecsnyikov a bolgár pástorok joghurtjából addig ismeretlen baktériumtörzset vont ki, és elnevezte *Lactobacillus bulgaricus*-nak. Úgy vélte, hogy a *Lactobacillus* tartalmú fermentált tejtermékek fogyasztása csökkenti a bélben levő, toxint

termelő „káros” baktériumok számát, és ennek köszönhetően egészségesebbek és hosszabb életűek a bolgár pástorok az átlagnál.

Jótékony baktériumok

A probiotikumok élő mikroorganizmusok, amelyek a táplálékkal együtt bekerülve a bélbe segítik az ott lévő baktériumflóra fenntartását. A bélfóra fontos funkciót tölt be az emésztésben, a koleszterin-anyagcserében és a kórokozó baktériumok megtelepedésének megakadályozásában. Ahhoz, hogy egy mikroorganizmust probiotikumnak nevezzenek, bizonyítottan az egészségre kedvező hatással kell bírnia.

Hasznos tömeg

- A vastagbélben mintegy 400–500-féle baktérium él, össztömegük körülbelül 1,5 kg. A vékony- és vastagbélben élő jótékony hatású, bélbarrát baktériumokat, amelyek nélkül az egészséges emberi élet lehetetlen volna, probiotikumoknak nevezzük, a hozzáadásukkal készített élelmiszeripari termékek pedig probiotikusak.
- Legismertebb probiotikumok a *Lactobacillus* és *Bifidobacterium* törzsek.
- Az egészséges vastagbélben a probiotikumok aránya 40–45 százalék, ez az arány a hazai lakosság körében mindössze 12 százalék – derült ki a Magyar Tejgazdasági Kísérleti Intézet és a Pécsi Tudományegyetem által közösen végzett klinikai vizsgálatokból.
- A probiotikumok használatának fő célja a bélfóra összetételének javítása. A bélfóra fontos szerepet játszik a jó- és rosszindulatú bélrendszeri elváltozások kockázatának csökkentésében, valamint a szervezet immunrendszerének kialakulásában.

A Gyógyhír Könyvesbolt ajánlja:

- ➔ Charlotte Haigh: **100 természetes immunerősítő**
- ➔ Jill Fullerton-Smith: **Amivel etetnek**
- ➔ Dr. Weninger Antal: **Az egészség testi és lelki forrásai**
- ➔ Tóth Gábor: **Hogyan védjük az egészségünket világitványok idején?**

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

A probiotikumok szinte születésünktől fogva természetes részei bélfóráknak, amelyet csecsemőknél szoptatással vagy probiotikumokat tartalmazó tápszerrel tarthatunk egyensúlyban. Ez az egyensúlyi állapot azonban különböző okokból bármely életkorban felborulhat. Az antibiotikumok szedése során például nemcsak a kórokozók, de a jótékony baktériumok is elpusztulnak. Az egészséges bélfóra felborulását eredményezheti még a fokozott stressz, a helytelen táplálkozás, egy hasmenéssel járó betegség vagy gyulladásos bélbetegség. Ezek következtében jelentkezhetnek a főként haspuffadással, hasmenéssel járó kellemetlen tünetek; ilyenkor probiotikumok szedésével helyreállítható a bélfóra természetes állapota.

A probiotikumok olyan anyagok, amelyek segítik a bélfórában lévő hasznos baktériumok szaporodását, illetve gátolják a káros baktériumok megtapadását a bélben. Emellett elősegítik egyes ásványi anyagok,

a kalcium, a magnézium, a cink, a vas felszívódását. A probiotikumok főként olyan összetett cukrokból, úgynevezett oligoszacharidokból állnak, melyek csak a baktériumok számára emészthetőek. Ezek a vegyületek elsősorban a csicsókában és a cikóriagyökérben, valamint a borsóban, babban, fokhagymában, hagymában, articsókában találhatók meg. A pre- és probiotikumokat tartalmazó, az egészség megőrzésében bizonyítottan hasznos élelmiszereket funkcionális élelmiszereknek nevezik.

Miben segítenek?

A hasznos baktériumoknak számtalan jótékony hatásuk van, többek között megkönnyítik a táplálék és az ásványi anyagok felszívódását, erősítik a belek immunrendszerét, megelőzik az emésztőrendszer betegségeinek kialakulását, úgymint a vastagbélgyulladást, a fekélybetegséget vagy az irritábilis bélszindrómát. Hasmenéses betegségek alatt vagy után adva segít a normális bélfóra helyreállításában. Kiszorítja a bélben levő kórokozó baktériumokat, gátolja a vírusok káros hatását. Az antibiotikumok szedésével párhuzamosan vagy azt követően szintén érdemes probiotikumot alkalmazni.

Mivel a probiotikumok stimulálják, ezáltal erősítik az immunrendszert, így alkalmazhatók mindennemű fertőzés, a téli időszakban például a légúti fertőzések, a náthás, meghűléses panaszok megelőzésére és kezelésére is.

A probiotikumok nemcsak a savanyított tejtermékekben, hanem patikai készítmények formájában is elérhetőek – ez utóbbi esetben ismert törzsek, meghatározott csíraszámokban szedhetők –, és gyakorlatilag nincs mellékhatásuk.

VAJDA ANGÉLA ■

BUDAPESTI KÓRHÁZAK I. FOCI TORNÁJA

2011. december 3., 9:00
Fáy utca, Vasas Sport Club

A BELÉPÉS INGYENES!

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



HASZNOS BAKTÉRIUMOK AZ EMÉSZTŐRENDSZER SZÁMÁRA!

LACTO SEVEN.

20 tabletta 8 g

HÉTFÉLE PROBIOTIKUM ÉS INULIN ROST A JÓ KÖZÉRZETÉRT!

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

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

A felfázás

Gyógyhír
KLINIKA A gyógyszerész válaszol

A felfázás, más néven hólyaghurut, gyakori húgyúti megbetegedés. Elnevezése nem egészen pontos, mert közvetlenül nem az alulról jövő hideg okozza, hanem bakteriális fertőzés, de hozzájárulhat a betegség kialakulásához. A felfázásnak nevezett betegség tulajdonképpen a húgyhólyag belső falát borító nyálkahártya gyulladása. Ezt előidézheti ténylegesen felfázás, mert nem szabad elfelejteni, hogy a lehülés, a hideg rontja a szervezet vérellátását, emiatt akár időlegesen is csökkenhet a baktériumokkal szembeni védekezőképesség, ilyenkor a felfázás valóban hozzájárul a bakteriális eredetű gyulladás kialakulásához. De kiválthatja többek között szexuális érintkezés, fertőzött uszoda-víz, nem megfelelő tisztálkodás is. A hölgyeket gyakrabban érinti, mint a férfiakat, aminek az az oka, hogy a nők húgyutai rövidebbek, ezért a fertőzések könnyebben eléri a húgyhólyagot.

Mivel a hólyaghurut gyakori megbetegedés, különösen az arra hajlamos egyéneknél érdemes gondot fordítani a megelőzésre. A megelőzésben a legfontosabb a megfelelő tisztálkodás, az intim higiénié. Alapvető, hogy az intim részek tisztálkodás utáni szárazra törüléséhez mindenki megfelelő tisztaságú, gyakran cserélt, saját, külön törölközőt használjon. Érdemes figyelmet fordítani a megfelelő anyagú fehérneműre. A műszál aszónemű viselésekor a bőr nem szellőzik megfelelően, az izzadás pedig táptalaj lehet a baktériumok és gombák elszaporodásához. Hasznosabb természetes alapanyagú, jó nedvszívó pamut, illetve gyapjú fehérneműt választani.

Gondoljunk arra is, hogy a húgycső nyílása nagyon közel helyezkedik el a végbélnyíláshoz. A széklet tartalmazhat olyan, egyébként ártalmatlan baktériumokat, melyek például a húgycsőnyíláson keresztül a szervezetbe kerülve megbetegedést okozhatnak. Ezért fontos a székletürítés utáni megfelelő WC-papír-használat, mindig előlről hátra, vagyis a húgycső felől a végbélnyílás felé történjen a törülés, és ne visszafelé. Intim törölkendő alkalmazása, a lehetőség szerinti mosdás, tisztálkodás, bidé használata sokat segíthet a megelőzésben. A hólyaghurutra hajlamos hölgyek esetén intimzuhany, intimfürdők használata ajánlatos.

Sem a húgycsőnyílás, sem a végbélnyílás és környéke nem baktériummentes környezet, fontos a megfelelő kémhatású közeg (pH-érték), illetve az élőflóra egyensúlyának fenntartása. Erre ajánlatos az intim tisztálkodó szerek, megfelelő kémhatású szappanok, lemosók. Az egyensúly fenntartása probiotikus szerekkel segíthető. Ezek lehetnek helyileg alkalmazható hüvelykúpok, hüvelytabletták, tamponok vagy szájon keresztül szedett szerek.

Bár a hólyaghurut a férfiakat ritkábban érinti, mint a nőket, azért őket is utolérheti a megbetegedés, a tünetek azonosak, és a kezelés módja is hasonló. A hólyaghurut ismert tünetei: a gyakori vizelés vagy vizelési inger, fájdalmas, csípő, szűrő esetleg égető érzés vizeléskor, a húgycsőnyílás körüli fájdalom, kellemetlen érzés, gyakran viszketés, súlyosabb esetben a húgyhólyag vagy az alhas fájdalma, nőknél alkalmanként váladékozás, folyás is előfordulhat.



Mind megelőzésre, mind a már kialakult tünetekre ajánlhatók a vörösfőnye tartalmú készítmények, szirupban, kapszulában, tablettában, vagy akár teában, szörpben, sűrítvényben. Panasz esetén sok folyadék fogyasztása javasolt, ami segíti a húgyhólyag és a húgyutak tisztulását, a baktériumok mihamarabbi távozását, a gyulladást csökkentését. Alkalmazható csalántea akár belsőleg, akár külső lemosásra, öblítésre, ülőfürdőként. Az ülőfürdőt kellő körültekintéssel – alapos tisztálkodás után – kell végezni, nehogy tovább vigyük a fertőzést.

A fájdalom és a gyulladást csökkentésre patikákban szerezhetünk be gyulladáscsökkentő szereket, melyek a fájdalmat is csillapítják. Ne feledjük, ha a tüneteket nem sikerül egy-két napon belül megszüntetni vagy csökkenteni, mindenképpen orvoshoz kell fordulnunk a megfelelő baktériumellenes szer, antibiotikum kiválasztása érdekében.

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



A Gyógyhír Könyvesbolt ajánlja:

- Demecs István: **5 szokás, ami javítja az egészséged**
- Dr. Neil Nedley: **A döntő bizonyíték**
- Myriam Canas-Gustavo Villalobos: **Egészség 60 év felett**
- Dr. Romics Imre: **Urológiai betegségek**
- Dr. Eva-Maria Grischke: **Női vizelettartási problémák**
- Dr. Végh György-Dr. Zsirái László: **Biztonságos szerelem**
- Jeremy Harwood: **Bach-virágesszenciák**
- Michael Tierra: **Gyógyfüveskönyv**
- Dr. Agatha Thrash-Dr. Calvin Thrash: **Természetes gyógy módok**

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



NEM KELL SZORÍTANI!

„Övön aluli” szerveink egészségére minden évszakban gondolnunk kell, elsősorban a nőknek! A téli hideg megérkezése, a változóéony időjárás és gyakorta a lengőbb öltözködés problémát jelenthetnek a húgyút egészségére.

Vizeletkiválasztó szerveink egészségének megőrzésében segítséget jelent, ha tudjuk, mik veszélyeztetik: a szervezet lehülése, túl kevés folyadék fogyasztása (koncentrált és pangó vizelet), intimhigiéniai problémák, fogamzásgátlók használata (a hüvely kémhatása megváltozik), hajlam.

Mit jelent a hajlam?

A nők egy jelentős hányadánál gyakran visszatér a vizeletkiválasztó szervek problémája, másoknál nem. Ennek oka, hogy a húgyút baktériumokkal szembeni önvédelmét szolgáló THG fehérje molekula termelődése egyeseknél hiányzik vagy nem kielégítő. Ugyanilyen hatású anyagot (proantocianidint) tartalmaz az amerikai nagyszemű tőzegáfonya (*Vaccinium macrocarpon*, angolul cranberry), amelynek kivonatát tartalmazza a CRAN-C kapszula.

A CRAN-C hatóanyagai kedvező hatásúak

- a vizeletkiválasztó szervek egészségére,
- a vizeletürítés gyakoriságára,
- a húgyút baktériummentességére,
- az immunrendszer hatékonyságára.



A cranberry specifikusan segíti az egészséges vizeletürítést, napi minimum 2 liter folyadék fogyasztása ajánlott a tőzegáfonya hatóanyagai miatt már megtapadni és ezáltal szaporodni nem tudó baktériumok húgyútból történő kimosására. Emellett antioxidáns- és vitamintartalma által erősíti az immunrendszert, ezért az egészség fenntartásában mindenképpen jótékony hatású.

A klinikai kutatásokban az amerikai OceanSpray cég standardizált cranberry kivonatát használták és használják. **A CRAN-C 10 éve egyre növekvő sikerrel alkalmazott kapszulái ugyanezt a megbízható amerikai hatóanyagot tartalmazzák.**

Biztonságos, hiszen gyümölcsből készül, így terhes nők és kisgyermek is nyugodtan szedhetik.

CRAN-C

étrend-kiegészítő kapszula
cranberry = amerikai tőzegáfonya kivonata C-vitaminnal
Kapható gyógyszertárakban, bioboltokban és a pharmaforte.hu weboldalon.



Hatékony vörösfőnye kivonat

LACTO Lady

Természetes és erős védelem a húgyutak egészségéért

Élvezze a vörösfőnye flavonidok és a tejsavbaktériumok hatékony együttesét egy tablettában!

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

VEP készülék

Potencia versenytárs nélkül

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

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

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

Rendelje meg, elküldjük teljes díszkréció mellett!
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, időseknek 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 hűségeseknek is a dicsőségére valna. Titokban a párom kitervelte, 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



Szél tépi, eső áztatja

A tél megpróbáltatásai, az eső, a szél, a nagy hőmérséklet-ingadozás nemcsak a kiszáradásra, töredezésre hajlamos vagy extrémén vékony szálú frizurát, hanem minden hajtípust alaposan megvisel. Éppen ezért a hajápolás ebben az időszakban mindenkitől sokkal több figyelmet igényel, mint a többi évszakban. A külső, éghajlati tényezők mellett ilyenkor a test fiziológiai működése is megváltozik: a hideg hatására az erek összehúzódnak, a bőr több faggyút termel.

Kevesebb táplálék – vékony hajszál

Mivel a fejbőr gazdag hajszálérhálózata sem kivétel ez alól, a hajszálerek beszűkülése talán ezen a területen a leginkább szembetűnő. A hideg miatt összehúzóódó érhalozaton kevesebb tápanyag, oxigén juthat el a hajszálakhoz, aminek egyenes következménye, hogy azok elvékonyodnak, fénytelennek, rugalmatlanná válnak. A fejbőr kihűlését, vagyis a hajszálerek nemkívánatos összehúzóódását meleg, természetes anyagból kötött, varrott sapkával, kapucnival előzhetjük meg, ám ezek viselésének egyik hátulütője a zsírosodásra, korpásodásra való hajlam felerősödése. Mindkét

A téli hideg, a sapka, a kalap viselése erőteljesen igénybe veszi a hajkoronát. Némelyeknél felerősödik a zsírosodási hajlam, másoknál töredezetté, szárazzá, élettelené lesznek a hajvégek. A haj egészségének megőrzéséhez nem elegendő a megfelelő ápolószerek használata, szükség van egészséges táplálkozásra, a helyes életvitelre is.

Az egészséges haj titka

A Hairwonder az első és egyetlen hajápoló család, melynél valamennyi természetes összetevőt rovarirtó- és növényvédő szerek felhasználása nélkül természetesen.

Hairwonder Regeneráló hajfény samponok táplálják, kondicionálják, vitalizálják és egészen a hajvégekig csillogóvá teszik a haját. A termék a haj tartós színének védelmét, erősségét, valamint egészségét segíti elő. Kapható szőke, vörös, barna és fekete színű hajra.

A **Regeneráló kondicionáló** fantasztikus hajerősítő és optimálisan tápláló termék. A haj életre kel tőle, bársnyosan selymes, könnyebben fésülhető és minden ediginél erősebb lesz.

Hajhullás elleni regeneráló sampon gyengéden tisztít, összetevői elősegítik a hajnövekedés serkentését és csökkentik a hajhullást. Erősít, javítja a kondíciót, dúsabbá, tartósabbá teszi a haját és annak szerkezetét.

Hajhullás elleni regeneráló tonik 4 nap alatt 25%-kal növeli a hajnövekedést, és csökkenti a hajhullást. Erősíti a haját és serkenti a hajbőrt.



Kapható a gyógynövény-szaküzletekben és a MediLine Üzletházban! Forgalmazza: MediLine Üzletház Kft. • 1139 Bp. Cizma u. 4. • Tel.: 239-1828

Hajápolás
a természet
kincseivel

www.hennaplus.hu



hair repair

Festett hajra

A téli hónapokban a festett haj is sokkal érzékenyebb. Érdemes figyelni rá, hogy a kifejezetten erre a célra fejlesztett hajápoló samponokat és balzsamokat használjuk, mert azok tartósan megőrzik a színt, panthenollal, búzaproteinnel vagy ceramidokkal védik a festékszemcséket. A töredezésre hajlamos festett hajszálak ápolásához kiválóan alkalmas a hajpakolás, amelyet – egy sapkával, törülközővel lefedve – akár egész éjszaka a fejkön hagyhatunk.

kellemetlen tünet ellen ma már megszámlálhatatlan ápoló készítmény áll rendelkezésre, és a „természet patikája”, vagyis a gyógynövények hada is intenzíven segíthet azok eltüntetésében. A patikák polcain a hajápolást segítő gyógynövények és természetes eredetű illóolajok is megtalálhatók, használatukra pontos iránymutatást a gyógyszerészek adnak. A gyógynövények közül hajápolásra legáltalánosabban és leggyakrabban használt a kamilla, amely nemcsak fertőtleníti a fejbőrt, hanem nyugtatja is azt, megszünteti az esetleges enyhébb gyulladásokat. A fokozott zsírosodásnak gátat szab az öblítővízbe kevert pár csepp citromlé vagy teaafaolaj. A töredezett hajvégeket kiválóan ápolja a hajápoló balzsamba belekevert néhány csepp bojtorjánolaj. A téli hónapokban a hajszálak minőségének, rugalmasságának és fényének megőrzésében nagy szolgálatot tehetnek azok a samponok és egyéb hajápoló szerek, amelyek a táplálás mellett a hajszálak megfelelő hidratálásáról is gondoskodnak. Ezt a célt szolgálják például az aloé verával vagy szójával dúsított samponok.

Segítenek a házi szerek

Kétségtelen tény, hogy a hideg idő, a sapkahordás megnöveli a fejbőr faggyútermelésének az intenzitását, ám a fodrászok szerint ez sem elegendő indok a naponta végzett hajmosáshoz, mert többet árthat, mint használna. A heti két, maximum három hajmosás bőven elegendő, ha megfelelő sampont és egyéb hajápolót használunk, illetve mosás közben, vagy utána, alaposan átmasszírozzuk a fejbőrt, ezzel is segítve a vér- és tápanyagellátását. A hajszálak minőségének megőrzése végett két-három hetente érdemes balzsamozást, hajpakolást alkalmazni. Előbbinél figyelni kell arra, hogy a hajgyökerek felett körülbelül két, három centiméterrel érjen véget a balzsamréteg, mert annak a hajvégek, a hajszálak ápolása a feladata, nem a fejbőrre. A pakolásához házi készítményeket – mint a tojás, méz, citrom, élesztő – és gyári termékeket egyaránt eredményesen használhatunk.

Speciális téli gond a fokozott hajhullás. Ennek lehetnek akár genetikai, akár egyéb okai is. Az előbbieket ellen általában keveset tehetünk, de a helytelen táplálkozás miatt jelentkező hajhullás kiküszöbölhető. Az egyoldalú, vitaminokban és ásványi anyagokban szegény táplálkozás, a tartós stressz, esetleg bizonyos betegségek megjelenése egyaránt okozhat hajhullást. E káros tényezők közül a táplálkozás megváltoztatása az elérhető cél, hiszen a stresszhelyzetekben, a betegségek kísérő tüneteként megjelenő hajhulláson egymagunk aligha segíthetünk. A haját, a körmeiket erősítik például a téli olajos magvak, a sütőtök, az élesztő, a szója. Ezek rendszeres fogyasztása javítja a hajszálak minőségét. A természetes élelmiszerek hatását kiválóan kiegészítik és felerősítik az erre a célra kifejlesztett táplálékkiegészítő készítmények.

LÓRÁNTH IDA ■

GYÓGYHÍR | hírcsappok

Csecsemő-Szem-Mentő

A koraszülöttek helyett az ellátás utazik, vagyis a szűrést, illetve a műtétet végző asszisztensek, orvosok, és a több tízmilliós vizsgálati műszer – így foglalható össze a Peter Cerny Alapítvány, valamint a Semmelweis Egyetem Szemészeti Klinikájának közös „Csecsemő-Szem-Mentő” programja, amelynek keretében eddig több mint ezer koraszülött baba szemét vizsgálták meg.

A megfelelő időben elvégzett speciális szűréssel felismerhető a koraszülöttség miatti ideghártya-elváltozás, az úgynevezett retinopathia (Retinopathy of Prematurity, ROP), amely a gyermekkorban kialakuló vaktság leggyakoribb oka.

– Ha szűrővizsgálattal időben felfedezik az elváltozást, lézerkezeléssel gyakorlatilag százszázalékos eséllyel megakadályozható a vaktság kialakulása. Ennek ellenére még mindig vannak olyan koraszülöttek, akik a ROP miatt veszítik el látásukat – mondta dr. Németh János, a Semmelweis Egyetem Szemészeti Klinikájának igazgatója. A nagyon kis súllyal világra jött babák száma ugyanis egyre nő, miközben a speciális szűréshez és lézeres korrekcióhoz értő szakember nem elérhető mindenhol.

– Évente 150-200 koraszülöttet szállítottunk az ország különböző pontjairól a Semmelweis Egyetemre szemészeti vizsgálatra, majd műtétre. Bár a mentőautóink mozgó intenzív osztályként működnek, a menetjaj, a kör-

nyezetváltozás nem tesz jót az amúgy is nagyon érzékeny koraszülötteknek. Ezért találtuk ki, hogy helyettük a vizsgálatot lebonyolító asszisztenseket, illetve szükség esetén a műtétet elvégző orvost szállítjuk – emlékszik vissza dr. Somogyvári Zsolt, a Peter Cerny Alapítvány szakmai vezetője. Mindehhez egy 21 millió forint értékű, speciális szemvizsgáló kamerát szerzett be az alapítvány, amellyel videó készíthető a koraszülött szemfenekéről. A képek elektronikus úton érkeznek az ország bármely pontjáról a szemészeti klinikára, ahol a szakorvos felállítja a diagnózist. Ha lézerkezelésre van szükség, akkor a koraszülöthöz szállítják a szükséges eszközöket és a szakorvost is, így helyben történhet meg a beavatkozás.

A Csecsemő-Szem-Mentő program elvileg a Cerny Alapítvány ellátási területén, vagyis az ország körülbelül negyven százalékán érhető el. Ugyanakkor a gyakorlatban számos esetben kapnak segítséget az ellátási területen kívül eső intézmények is.

Az élet jelképe: a búzafű



Luca napján a falusi asszonyok lapos tálakba búzaszemeket szórtak, meglocolták és a kemence közelébe rakták. A karácsonyra kizöldülő veteményből a jövő évi termésre következtettek. A tálal a búzafűvel az élet jelképeként a karácsonyfa alá vagy a terített asztalra tették.

A hagyomány szerint ünnepek után az arasznyi búzát az állatokkal ettették fel, hogy egészségesek maradjanak, és megóvják őket a rontástól. Az életet jelentő gabona friss hajtása azonban az emberek egészségét is óvja. A búzafű friss leve értékes vitamin- és ásványianyag-forrás: foszfor, kalcium, magnézium, kálium, nyomelemek, vas, mangán, réz, jód, valamint A-, B1-, B2-, B5-, B6-, B10-, E-vitamin található benne. Létfenntartó fehérjéket, szénhidrátokat és telítetlen zsírsavakat tartalmaz. Különleges színanyaga, a klorofill kedvezően hat a szív működésre, az érrendszerre, az emésztésre. Számos bioaktív összetevője tisztítja a vért és semlegesíti a sejtekben tárolt mérgeket. Mivel a búzafű nagyon rostos, inkább csak a kipréselt levét fogyasztjuk.

Ideális téli táplálék a búzacsíra is. A mag valóságos tápanyagbomba, mindazt az útravalót tartalmazza, ami az új élet születéséhez szükséges. Csírázás során olyan vitaminok, enzimek, nyomelemek keletkeznek, melyekkel a száraz mag nem rendelkezik. Megnövekedik a B- és C-vitamin-tartalma, aktiválódnak a benne lévő enzimek, ezáltal az összetett szénhidrátokat egyszerű szénhidrátokra, a fehérjéket aminosavakra, a zsírokat zsírsavakra bomlanak, így nagyon könnyen emészthetővé válik.

A modern tudomány igazolta a csírázó búza és búzafű regeneráló, egészségvédő hatását. Különösen ilyenkor hasznos fogyasztani, mert energiát ad, feltölti a szervezet vitaminraktárait, és támogatja az immunrendszer működését. K. É. ■

Tippek

Csírázathoz csak hántolatlan, vegyszermentes, kifejezetten erre a célra szánt búzát vásároljunk – bioboltban kapható. Egy éjszakán át langyos vízbe áztassuk a magokat, majd terítsük a csírázató tálba és tegyük meleg helyre (20-22 °C). Naponta kétszer öblítsük le, hogy a magokat megóvjuk a penészedéstől. 2-3 nap múlva megjelennek az apró csírák, ezeket salátába keverve fogyaszthatjuk.

Ha búzafűvel szeretnénk díszíteni az ünnepi asztalt, a beáztatott magokat virágföldbe vetjük, meglocsoljuk, a cserepet világos helyre állítjuk, így a magok karácsonyra szépen kihajtanak. Legértékesebb a 18-22 cm-esen learatott búzafű. Közvetlenül a föld felett levágjuk a zöld leveleket, és felaprítva salátára szórjuk, vagy levét kipréselve fogyasztjuk.

Gyógyító gombák



A Távols-Keleten őshonos gombákat évszázadok óta használják gyógyításra. Számos gomba jótékony hatását tudományos kutatások is igazolták. Dr. Facht József immunológus, rákkutató, a Magyar Tudományos Akadémia doktora Japánban folytatott kutatások során ismerte meg ezeket a gyógyító gombákat, s úgy véli, bizonyos gombákban olyan összetevők találhatók, amelyek természetes módon támogatják az immunrendszer hatékony működését. Az egészséges immunrendszer védi a szervezetet a kívülről fenyegető kórokozók szemben, kiszűri és megsemmisíti a hibás sejteket, felveszi a harcot a fertőzések, sőt a daganatos szövetburjánzás ellen is.

Droghelyzet

Kábítószerügyben a legszembeötlőbb változás 2010-ben a heroin háttérbe szorulása és az amfetaminok, a mefedron, valamint az új, úgynevezett designer drogok fogyasztásának terjedése volt – állapítja meg a Nemzeti Drog Fókuszpont a magyarországi kábítószerhelyzetet elemző, most elkészült éves jelentésében. E szerint az elmúlt négy évben mintegy másfélszeresére nőtt a 9-11. évfolyamos diákok érintettsége. A középiskolások közel egyharmada (30,7 százalék) fogyasztott már valamilyen drogot. Nem okoz gondot a beszerzésük sem, interneten, illetve az új, sok esetben legális pszichoaktív hatóanyagot tartalmazó szereket – például „fürdőso” néven – üzletekben is megvásárolhatják, és a gyámultan szülő nem sejt, hogy a fiatalok nem tisztálkodásra használják.

Az új Nemzeti Drogstratégia előkészítésével párhuzamosan a Nemzeti Erőforrás Minisztérium mindent elkövet a kábítószerpiacra megjelenő, alternatív pszichoaktív szerekekkel kapcsolatos jogi szabályozás mielőbbi kialakítása érdekében. Amellett, hogy a tárca kezdeményezte kilenc új szer tiltólistára vételét, új szabályozás is készül, amely a kémiai hasonlóság alapján vonná ellenőrzés alá a különböző hatóanyag-tartalmú szintetikus drogot. Az úgynevezett törzsképlet alkalmazásán alapuló szabályozás megteremtésével nemcsak lehetőség nyílik a gyors reagálásra, de az általános csoportleírás nehezebbé teszi, hogy a hatóanyag molekulájának minimális módosításával az alternatív pszichoaktív szerek legálisan forgalomba kerülhessenek.

Egy korty egészség!

Teltségérzés? Puffadás?

Parádi kénés gyógyvíz a megoldás!

Az ünnepi konyha inycsiklandozó finomságai sokszor túlevésekre csábíthatnak bennünket. Az emésztő rendszer túlterhelése esetén gyakran jelentkeznek tünetként teltségérzet, puffadás. A karácsonyi ünnepekben nem nehéz áldozatul esnünk a finomabbnál finomabb ételekkel megrakott asztalok kísértésének. Nem kell feltétlenül lemondanunk azonban az evés örömeiről, de jól tesszük, ha már most beszerezzük a Parádi kénés gyógyvizet, ami "életmentő" lehet a lakoma idején. Étkezés közben és után fogyasztva serkenti a gyomorsav elválasztást, ezzel segítve az emésztést. Csökkenti az émelygést, puffadást, teltségérzetet.

Az ünnepi konyha azonban nemcsak evésre csábít, de előfordul néha az is, hogy többet iszunk a kelleténél. Ilyen esetekben is segít a Parádi kénés gyógyvíz. Az italokkal együtt fogyasztva elkerülhetők, másnap éhgyomorral fogyasztva pedig enyhíthetők a másnapos gyomor kellemetlen tünetei.

Keresse az élelmiszerboltokban, gyógyszertárakban!

Forgalmazza: MEDAQUA KFT
3200 Gyöngyös, Keleti-Karácsondi köz 1.
Tel.: 37/316-480 Fax: 37/502-151
www.paradiviz.hu

MÁGNESES KARKÖTŐ!

Vásárlói vélemények

"Evek óta fejfájással ébredtem minden reggel, az önk karkötőjének viselése ezt eltávolította. Azt tanácsoltam mindenkiem, akiknek fejfájásuk van, tegyen vele egy próbát!" K. H.

"Kínzó reumától szenvedtem. Reggelente alig tudtam felgyengyedni. Karkötőjűknek hála, gyakorlatilag nincsenek fejfájásaim. Hétköznapi életet élek és dolgozom, fájdalom nélkül!" G. R.

Kértem Önöktől mágneses karkötőket, már öten viseljük boldogan. Nemcsak szípek, de gyógyítanak is. Jó a közérzetünk, a sógornőmnek megszünt a mágneses fejfájása. Köszönjük! Sz. J.

Egy csábító ajándékötlet!

Réz és polarizált mágnes 2000 gúsz

6490 Ft

Fájdalmak és Migrén.

A Polycure Magnétic egyesíti a réz és a polarizált mágnes jótékony hatásait, enyhülést és jó közérzetet biztosít. Különböző eredetű (fej-, hát-, ízületi-, izom-) fájdalom esetén, természetes módon enyhítheti a tüneteket. Segíthet depresszió, stressz, feszült idegállapot, álmatlanság, keringési elégtelenség, menstruációs görcsök esetén is.

Tegyen a Jó közérzetéért!

A biomágneses karkötő hatása az ősi komplementaritás elvén alapszik, mely a yin (negatív) és a yang (pozitív) erő között áll fenn. Ettől függ a pszichikai és fizikai egészség. A Polycure Magnétic karkötő helyreállítja az ismert yin és yang energetikai egyensúlyt, melyet a kínai orvostudomány több mint 4000 éve alkalmaz.

ELEGÁNS ÉS HATÉKONY!

A mágneses végek egy stabilizáló mágneses menő tartalmú fém.

A mágneses karkötőt ebben a szép fekete tasakban kúdják Önnek.

MEGRENDELHETŐ: 2025 Visegrád, Pf. 52.
Tel.: 06(30) 525-5150, 06(26) 397-175
www.natursystem.hu

GYNO-LACT

Háromféle tejsavbaktérium a hüvely és az intim területek számára

Hüvelytabletta - az egészséges hüvelyflóra fenntartására és helyreállítására

8 GYNO-LACT

ovoselechnikai eszköz

Gombás fertőzés után is!

Egészségpénztári számla terhére, vény nélkül kapható a patikákban!

Novemberi rejtvényünk a következő kérdésre adott választ: Melyik C-vitamin vonalkódjának beküldésével juthat garantált Eurovit ajándék vitaminhoz? A válasz: Eurovit C-vitamin retard tableta. A TEVA Magyarország Zrt. értékes ajándécsomagját nyerte: Kápolnási Ildikó, Budapest. A sudoku megfejtése: 9429. A TEVA Magyarország Zrt. értékes ajándécsomagját nyerte: Horváth KÁlmánné, Budapest. Gratulálunk!

<p>PERFECTUM CONSULTING ZRT</p> <p>A Perfectum Consulting Zrt. fő tevékenysége az életjáradéki szolgáltatás, melyet 70 év feletti, Pest megyében minimum 20, egyéb területeken 13 millió forint forgalmi értékű ingatlanl rendelkező ügyfelek számára nyújt. Cégünk már több mint kétszáz nyugdíjasknak nyújt valós segítséget, akik az Angelus Plusz inflációkövető járadékot választották.</p>		<p>MILYEN A JÓ ÉLETJÁRADÉK? A VÁLASZ 1. RÉSZÉ</p>	<p>PÁRT-FOGÁS MESSZE SZALAD</p>	<p>SZÍNÉSZ (PÉTER) KUTYA-FAJTA</p>	<p>KÉT-JEGYŰ BETŰ</p>	<p>BARACK-LEKVÁR ZÁPO-ROZIK</p>	<p>KIFEJ-LÓDIK NŐI NÉV</p>	<p>ÜRESEN TÁTONG</p>
<p>SZÍNÉSZ-NŐ (ILONA)</p>	<p>MOZILÁ-TOGATO GYALOG-LÁS</p>	<p>BACSÓ P. FILMJE PARK-RÉSZLET!</p>	<p>RÓMA RÉSZÉ TAPASZ-TAL</p>	<p>SZIGE-TEK, RÓV. RÖNTGEN, RÓVIDEN</p>	<p>ÉLESET KIÁLTO PAPI ILLETÉK</p>	<p>DESZKÁT GYALUL META-FORA</p>	<p>ELCSEN VOLT, RÓVIDEN</p>	<p>ÜRESEN TÁTONG</p>
<p>A VÁLASZ 2. RÉSZÉ</p>	<p>MŰVÉSZI ALKOTÁS FEDÉL</p>	<p>NÉMÉT TAGADÁS</p>	<p>SOR</p>	<p>NEMES NEDŰ MONDAT-RÉSZ!</p>	<p>... MAIL-LEGI-POSTA FÉLALAK!</p>	<p>TOKFÉLE HAL ÜTŐ-KÁRTYA</p>	<p>KAPOTT TALÁLAT, RÓVIDEN</p>	<p>ÜRESEN TÁTONG</p>
<p>SÜLY-ARÁNY, RÓVIDEN</p>	<p>MEGFE-SZÜLO</p>	<p>SZÜLŐ, BECEZVE</p>	<p>A LEG-KISEBB RÓMAI SZÁM</p>	<p>ALLÓVIZ MELLEKI</p>	<p>ALLÓVIZ MELLEKI</p>	<p>ALLÓVIZ MELLEKI</p>	<p>ALLÓVIZ MELLEKI</p>	<p>ALLÓVIZ MELLEKI</p>

E havi rejtvényünkben a következő kérdésre kaphat választ: Milyen a jó életjáradék? A helyes megfejtők között a Perfectum Consulting Zrt. értékes ajándécsomagját soroljuk ki. Kérjük, a megfejtéseket 2011. december 20-ig küldjék el a kiadóba nyílt postai levelezőlapra vagy e-mailben. (Kérjük, e-mailjükből is tüntessék fel postai címüket!)

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

Egy fájdalomcsillapító hasson gyorsan.

IBUMAX

Már 5 perc után hasznosulni kezd a szervezetben!

IBUMAX 400 mg

30 db

ibuprofen

Cukor-, laktóz- és zselatinmentes!

A KOCKÁZATOKRÓL ÉS A MELLEKHATÁSOKRÓL OLVASSA EL A BETEGTÁJÉKOZTATÓT, VAGY KÉRDEZZE MFG KEZELŐORVOST

DECUBAL

A SZÁRAZ BŐR HELYETT

actavis

think smart medicine

A hideg időjárás és a szél könnyen kikezdeheti és száríthatja bőrünket, így fokozottabb ápolást igényel a téli időszakban. A száraz bőr problémáitól azonban a lipidpótló Decubal® kozmetikumok segítenek megszabadulni. A Decubal® speciálisan száraz bőrre fejlesztett kozmetikum termékcsalád Skandináviából, mely 35 éves múltra tekint vissza. A arc- és testápoló termékek segítenek visszapótolni a bőr hiányzó lipidtartalmát, a bőrsejteket lipidképzésre serkentik, így segítenek megőrizni a bőr víztartalmát és védekezőképességét, enyhítik a kivörösödést és az irritációt. A parfümök gyakran allergizálnak, ezért a Decubal® termékek nem tartalmaznak illatanyagokat, sem parabéneket.

Lepje meg most szeretteit a Decubal ajándécsomagok egyikével az ünnepekre!

A Decubal standard csomag Decubal arckrém (75 ml) és Alapkrém (100 g) tartalmaz most **5180 Ft helyett 2990 Ft*-ért ajándék kozmetikai táskával!**

A Decubal prémium csomag Decubal Vitalizáló arckrém (50 ml), Testápolót (200 ml) és Fürdőolajat (200 ml) tartalmaz most **9270 Ft helyett 5990 Ft*-ért ajándék kozmetikai táskával!**

Keresse a patikákban az akciós készlet erejéig!

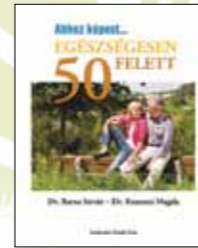
*Javasolt fogyasztói ár

Prémium karácsonyi csomag

RENDELJEN ÖN IS A Gyógyhír KÖNYVESBOLTBÓL!

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

Dr. Barna István, Dr. Krasznai Magdolna: **Ahhoz képest... Egészségesen 50 felett**



2 980 Ft

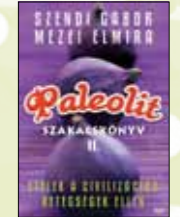


Elden M. Chalmers: **Az agy csodálatos öngyógyító képessége**

1 350 Ft

Szendi Gábor, Mezei Elmira: **Paleolit szakácskönyv 2. Ételek a civilizációs betegségek ellen**

3 990 Ft



Daniel Green, Catherine Collins: **A koleszterinszint csökkenthető - Étrend, főzés, receptek - érrendszerünk védelmében**



3 290 Ft



P. Gál Judit, Rubin Kata, Rubin Kristóf: **Nevelésünk titkai**

3 490 Ft

Gisela Preuschoff: **Hogyan neveljük a lányokat?**

2 499 Ft 1 375 Ft



AKCIÓS KÖNYVAJÁNLATOK AZ ÜNNEPEKRE

Cheryl Forberg: **Szívbarát szakácskönyv**

3 500 Ft 3 150 Ft

Gyurcsáné Kondrát Ilona, Dr. Zajkás Gábor: **Szív- és értebetegek nagy diétáskönyve**

2 980 Ft 2 680 Ft

T. Fodor Zsuzsanna: **Tanácsok, receptek lisztérzékenyeknek és tejcukorérzékenyeknek**

1 980 Ft 1 780 Ft

Dr. Farsang Csaba, Dr. Bodánszky Hedvig: **Magas vérnyomás gyermekkortól felnőttkorig**

1 960 Ft 1 765 Ft

Zsigovics Judit: **pH-csoda - Lúgosító ételreceptek**

1 990 Ft 1 300 Ft

Dr. Rodler Imre: **Tápanyagtáblázat**

4 860 Ft 3 210 Ft

Dr. Rigó János, Bencsik Klára, Gaálné Labáth Katalin: **A csontritkulás diétás kezelése**

780 Ft 510 Ft

Rose Shapiro: **Beveszed? Mire jők és mire nem az alternatív gyógymódok**

2 990 Ft 2 390 Ft

Dr. Békefi Dezső: **Gyermekkori diabétesz, tanácsok szülőknek és gyermekeknek**

2 480 Ft 1 635 Ft

Ch. Calborn, M. Keane: **Lékönyv 2.**

2 498 Ft 1 650 Ft

Jill Fullerton-Smith: **Amivel etetnek**

3 990 Ft 2 195 Ft

John Robbins: **Százévesen egészségben**

2 990 Ft 2 100 Ft

Wayne Westcott, Rita La Rosa Loud: **Harc a cellulitisz ellen**

1 999 Ft 1 430 Ft

Helena Frith Powell: **Az erotikus nő. Légy hihetetlenül szexi!**

2 495 Ft 1 650 Ft

Alexandra Kiadó: **1001 éjszaka a szerelem és a szenvedély birodalmában**

3 499 Ft 3 150 Ft

Kurt Tepperwein: **Betegsüink tükei. Az arcolvasás művészete.**

2 495 Ft 1 645 Ft

Gaby Guzek, Elisabeth Lange: **Gombák a testünkben**

2 499 Ft 1 430 Ft

A HÓNAP KÖNYVE

Gézi Andrásné, Mäger József: **Cukorbeteg nagy süteményeskönyve. Nem csak cukorbetegnek**

3 480 Ft 3 130 Ft



-10%

Megrendelőszelvény

Név:

Postázási cím (ahová a könyvet kéri):

Telefonszám:

E-mail cím:

nem kérek hírlevelet

Dátum: Aláírás:

Megrendelését az alábbi módokon juttathatja el hozzánk:

- Postán: Gyógyhír könyv- és webáruház, 1086 Budapest, Telegi tér 5. • Telefonon: 06-1-31-31-614 • Faxon: 06-1-210-25-17
- A könyvet 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 könyvet személyesen kívánja átvenni, kérjük, ezt telefonon előre jelezni sziveskedjen!

INTERNETES HONLAPUNKON TÖBB SZÁZ EGÉSZSÉGÜGYI KÖNYVBŐL RENDELHET! TOVÁBBI INFORMÁCIÓ: Cseke Noémi, Tel.: 31-31-614

www.gyogyhironline.hu

SASSZEM® LÉZERKEZELÉS

A VÉGLEGES MEGOLDÁS!



SZEMÜVEG VAGY KONKATLENCSE NÉLKÜL SOKAN NEM LÁTNAK ÉLESEN, AMI RENDKÍVÜL MEGNEHEZÍTI A MINDENNAPJAikat.

CIKKÜNKBEN A LEGHATÉKONYABB MEGOLDÁSSAL, A LÉZERKEZELÉSSEL KAPCSOLATOS KÉRDÉSEKET VÁLASZOLJUK MEG.

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 korigálja. Ennek köszönhetően érhető el sokkal jobb látásélesség, mint szemüveggel, kontaktlencsével, vagy hagyományos lézeres eljárásokkal.

Mennyi időre esnek ki a kezelték 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 végezzük el a 12 000 Ft értékű, lézeres látásjavító kezelést megelőző szemészeti vizsgálatát Klinikánkon.

OPTIK+MED
A LÉZERSZEMÉSZ

GyH-11-12

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

