

VII. évfolyam 1. szám

2012. január

GYÓGYHÍR

magazin

Újrakezdésben jó vagyok
Interjú Várkonyi Attilával

**Változó
vírusok**

Mozogjunk!

Mire jó a rozmaring?

Ezt a Gyógyhír magazint
mi ajándékoztuk Önnek:



ROYAL GREEN

Camu Camu természetes C-vitamin étrend-kiegészítő kapszula

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

ROYAL GREEN

Astaxanthin antioxidáns étrend-kiegészítő kapszula

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

Természetes & tiszta

ROYAL GREEN

Halolaj étrend-kiegészítő kapszula

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

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

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

ROYAL GREEN

Algaolaj étrend-kiegészítő kapszula

IMPRESSZUM

Felelős kiadó: Press GT Kft. • Szerkesztőség: 1061 Budapest, Király u. 12., telefon: 327-6781, 327-6792, 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 gyógyszertárában, 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!

Az Európai Unió átlagához képest Magyarországon többen dohányoznak és fogyasztanak alkoholt, miközben kevesebb zöldség és gyümölcs kerül az asztalunkra. Ha még azt is beleszámítjuk, milyen kevés időt szánunk a testmozgásra, ezek a rizikótényezők összesítve a szív- és érrendszeri halálások közel 80 százalékáért tehetőek felelőssé.

2012 a prevenció éve lesz a Semmelweis Egyetemen – jelentette be dr. Tulassay Tivadar, az intézmény rektora. Mostantól kötelezően választható stúdium lesz a *Prevenció az egészségért* elnevezésű tantárgy, amelynek keretében kisvárosnyi páciens szűrését végzik el évente a hallgatók. Ha az orvosok nemcsak a betegségek kezelésére koncentrálnának, hanem arra is, hogy megtanítsák az embereknek, miként vigyázzanak az egészségükre, ez biztosan a hasznunkra válna.

Stroblina É

LÁSSON ÚJRA SZÍNESEN!

Szürkehályog eltávolítás a legkorszerűbb technológiával!

Magánklinikánk, a Focus Medical évtizedek óta végez szürkehályog műtéteket. Számunkra egyaránt fontos pácienseink személyes kényelme és a legmagasabb szakmai színvonalú ellátás.

Nálunk nincs „várólista”, az operációt akkor végezzük el, amikor Önnek megfelel. A szállás miatt sem kell aggódnia. Ha a közelben lakik, már a műtét délutánján hazamehet. Ha magánklinikánkon tölti a műtét utáni éjszakát, többágyas kórházi szoba helyett elegáns, fürdőszobás szállodai szobában pihenhet kísérőjével együtt. Kellemes környezet, barátságos, megnyugtató légkör várja.

A Focus Medical-nál a legkorszerűbb műtéti technikát alkalmazzuk. Ennek köszönhetően nem kell megvárni, míg a hályog „érett” lesz, a műtét már az első panaszok megjelenésekor elvégezhető. A műtét alátartás és injekció nélkül történik, és teljesen fájdalommentes. Ráadásul, ha eddig a távoli éleslátáshoz szemüveget kellett viselnie, a szürkehályog műtét során ezt is megszüntetjük, és tisztán, élesen fog távolra látni. Klinikánkon lehetőség van olyan műlencse beültetésére is, amellyel a műtét után nemcsak távolra, de közelre is élesen láthat, vagyis nem lesz szüksége olvasószemüvegre sem. A magánklinikai műtétet a TB nem támogatja, az operáció díja 198.000 Ft.

Ha szemorvosra kezdődő szürkehályogot állapított meg Önnél, hívja klinikánkat! Most az alkalmassági vizsgálatot és a lencsetervezést 50% kedvezménnyel, 6000 Ft-ért végezzük el.

Lásson újra élesen, szürke helyett színesen!

A kupon bemutatásával a 12 000 Ft értékű vizsgálatot **50 % kedvezménnyel, 6 000 Ft-ért végezzük el.**

Vizsgálatra előjegyzés alapján tudjuk fogadni, melyet a (06 1) 450 3333 telefonszámon kérhet.

50% KEDVEZMÉNY

KEDVEZMÉNYES vizsgálati kártya

FOCUS MEDICAL Lézeres Látásjavító Központ
1138 Budapest, XIII. kerület
Danubius Thermal Hotel Margitsziget
Telefon: (06 1) 450 3333
E-mail: info@focusmed.hu • www.focusmedical.hu

focus medical
Lézeres Látásjavító Központ
GYH1201

A fájdalom és görcs súlyos betegség jele lehet

Sokunk örömeire szolgál az a forradalmi találmány, mely egy igen hatékony lehetőséget kínál az érszűkület fájdalom- és szövődménymentes konzervatív (nem műtéti eljárás) terápiájában. A jemeni sebész-orvos feltaláló, dr. Khaled Nashwan Nashwan-ParasoundPlus nevű találmányáról van szó, mellyel Magyarország színeiben eddig több mint 30 nemzetközi nagydíjat nyert el. 2006-ban pedig ő lett az év feltalálója Magyarországon. Ez nem meglepő, hiszen amióta alkalmazzák ezt a készüléket, sok érszűkületes beteg menekült meg kínzó fájdalomtól, elkeseredettségétől és reménytelenségétől. Az eredményes javuláshoz 20 kezelés szükséges, naponta egy alkalommal. A készülék infra-, ultra- és hallható hang segítségével a szervezetet mellékerek keringésképzésére serkenti. Az ennek köszönhetően kialakuló érpályák átveszik a beszűkült főér funkcióját, egyben javul az érfalak tápanyagfelvétele. A kezeléseket előtt és után orvosi vizsgálat és kontrollvizsgálat történik. Az eredmények önmagukért beszélnek, a kezelése hatására a betegek többségénél megnövekszik a járástávolság, néhány tíz méterrel akár több száz, egyes esetekben több kilométerre, az állandó fájdalom és végtagi hidegérzet pedig csökken vagy megszűnik. Az eljárást az egész országban alkalmazzák. Az érbetegség népbetegség hazánkban, a halálozás 55 százaléka érbetegségre vezethető vissza. A rokkanttá válók 17-18 százaléka szintén e betegségcsoport áldozataiból kerülnek ki. Szomorú végeredménye lehet az érszűkületnek az érintett végtag csonkolása.

Azok a betegek lehetnek érintettek, akik észlelik az érszűkület gyanújeleit és egyes jellemző tüneteit, mint pl. terhelésre vagy nyugalomban jelentkező végtagi fájdalom, bizonyos távolság megtétele után jelentkező lábikragörcs vagy lábfáradékonyság, mely megállásra kényszeríti a beteget, sápadt-hideg, elszíneződött végtag, a végtag(ok) zibbadtsága, szexuális zavarok férfiaknál, fejfájás, fülzúgás, szédülés és fáradékonyság. Az érszűkület kialakulásában koc-

Az érszűkület rizikófaktora többek között a túlsúly, a cukorbetegség, a dohányzás és a magas vérnyomás

kázati tényezőt jelent a magas vérnyomás, a dohányzás, a cukorbetegség, a magas vérzsír- és koleszterinszint, valamint a családi halmozódás (örökletes). Emellett szerepet játszik még a stressz, az életkor, az elhízás és a mozgásszegény életmód is. A kockázati tényezőkkel rendelkezőknek a baj megelőzése és késleltetése lenne a cél.

Befagytak az árak! A nagy érdeklődésre való tekintettel a karácsonyi akció még 1 hónapig tart! Január 31-ig a kúrát megkezdő betegek részére 20 ezer forint kedvezményt biztosítanak az alapárból a Nashwan-Parasound kezelőcentrumok. Ajándékutalvány is váltható. További felvilágosítás és bejelentkezés: www.medhungary.com vagy 06-70/210-1513, 06-30/576-8487, 06-20/541-1466, 06-72/551-714

**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!

Változó vírusok

Bár a tüneteket sokan összekeverik, az influenza és a nátha különbözik egymástól. Közös vonásuk, hogy mindkét megbetegedést vírusok váltják ki, de míg a közönséges meghűlés csak a felső légutakat érinti, addig az influenza az egész szervezetre kiterjedő, akár halálos fertőzést is okozhat.

Miert télen vagyunk a leggyakrabban megfázva? Hogyan fertőznek a náthavírusok? Miért nincs oltás ellene? Dr. Berenci György virológus professzor, az Országos Epidemiológiai Központ szaktanácsadó főorvosa válaszol ezekre a kérdésekre.

Kellemetlen, de nem veszélyes

Influenza ellen van, nátha ellen viszont nincs oltás. Ennek az az egyik oka, hogy míg az influenza súlyos, akár halálos fertőzést is okozhat, addig a nátha csak kellemetlen, de nem veszélyes. Ezek a vírusok nem jutnak be a tüdőbe, csupán felső légúti tüneteket okoznak – nem igazán éri meg oltást fejleszteni ellenük. Ráadásul náthát több mint 120 vírus okozhat, a kutatás, fejlesztés túl sokba kerülne. Bár voltak már kísérletek univerzális vakcina létrehozására, de eddig még nem járt sikerrel ez a próbálkozás.

A nagy túlélők

A náthavírusokat az 1950-es évek óta kutatják, azóta, hogy feltalálták a több százezreszeres nagyítást lehetővé tevő elektronmikroszkópot. Náthát rhinovírusok és coronavírusok okoznak, és jelenleg is

fel-felbukkan egy-egy újabb náthavírus. A terjedésük hasonló az influenzavíruséhoz: tüsszentéssel, illetve kézzől kézre átadással terjednek. A náthát okozó vírusokat valóban „benyaljuk”: fertőzött emberek által megfogott tárgyakon vagy magán az emberi kézen akár egy napig is életben maradnak a kórokozók. Így ha a kezünkkel a szemünket, orrunkat dörzsöljük, vagy a szánkba nyúlunk, akkor máris lehetőséget teremtünk a vírusoknak, hogy új helyen szaporodjanak. Sajnos az sem jelent számunkra védeltséget, ha már átestünk az összes, náthát okozó vírus által kiváltott fertőzésen, ugyanis a kialakult védelem csak körülbelül egy évre szól.

Hidegben támadnak

Van köze a náthának a hideghez, csak nem úgy, ahogyan azt sokan gondolják. A nátha vírusa akkor tud jól szaporodni a nyálkahártyánkon, ha az hűvös. A megtámadott csillószőrös hengerhám-sejtek szobahőmérsékleten egy különleges anyagot, úgynevezett interferont termelnek. Ez akadályozza meg, hogy a szomszédos sejteket is megtámadják a vírusok. Ám az interferon a hűvös nyálkahártyán elveszíti hatékonyságát, így a náthát okozó vírusok szaporodásnak indulnak, sorra támadják meg a nyálkahártya sejtjeit.



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

Étrend-kiegészítő

Az orrunk belsejében lévő csillószőrök megbénelnak, ledermednek, így a felgyülemelő váladék nem tud távozni a szervezetből. Ezen a jó „táptalajon” később akár baktériumok is szaporodásnak indulhatnak – magyarázza dr. Berencsi György.

Végtelen variációk?

Az influenzás fertőzésért az Orthomyx-vírusok családjába tartozó kórokozók felelősek. Az influenza-vírusok három csoportja: A, B és C típus. Az A és B idezi elő a szinte minden télen kialakuló járványokat, melyek során gyakori a kórházi elhelyezést igénylő megbetegedés és nem ritka a halálos kimenetel. Az A vírus okozta a legpusztítóbb influenzajárványt, a „spanyolnáthát” 1918–19-ben, amikor világszerte közel 20 millió ember halt meg. A betegség több áldozatot szedett, mint az I. világháború. A C típusú influenzavírus-fertőzés rendszerint csak igen enyhe légúti tüneteket okoz, és nem idezi elő járványokat.

A három fő típuson belül számos változat fordul elő, évről évre kicsit módosuló vírusok terjednek világszerte. Jelenleg a H3N2 és H1N1 altípusú influenza A és B vírustörzsek támadására lehet számítani, és a megbetegedés megelőzésére ajánlott védőoltás is ezek ellen nyújt védelmet. Minden évben újonnan beadott védőoltásra van szükség egyrészt a vírustörzsek változékonysága miatt, másrészt azért, mert a szer-

vezetben kialakult immunvédelem az idő múlásával gyengül. Az ideji járvány ellen most beadott vakcinával ajánlott védekezni.

Természetes önvédelem

Szervezetünk immunrendszere képes megbirkózni a legtöbb kórokozóval. Ezért a náthás-influenzás időszakban a legbölcsebb, amit tehetünk, ha támogatjuk az immunrendszer működését. Ami biztosan árt: a túl zsíros étrend és az alkohol gyengíti, míg a telítetlen zsírsavak, a kiegyensúlyozott étrend támogatja a szervezet természetes védekezőképességét.

Hasznos a stressz oldása, erre kiváló eszköz a rendszeres testmozgás, a jóga, a meditáció, illetve a relaxációs technikák gyakorlása. Fontos a kellő mennyiségű, pihentető alvás.

Az immunrendszer megfelelő működéséhez szükséges az A-, C-, B6-, D-, E- vitaminok és a folsav. Az ásványi anyagok közül a fertőzések elleni védekezés hatékonyságát növelhetjük szelén, réz, cink és vas segítségével. Ha a szükséges mennyiséget étrendünk nem tartalmazza, pótolhatjuk táplálékkiegészítők segítségével. A megfelelő készítmény kiválasztásához kérjük a háziorvos vagy a gyógyszerész tanácsát!

KOLIMÁR ÉVA ■

A Gyógyhír Könyvesbolt ajánlja:

- ↳ Igaz Dóra: **Réka és az influenza**
- ↳ Charlotte Haigh: **100 természetes immunerősítő**
- ↳ Hildegard von Bingen: **A természet patikája**
- ↳ John Lust Michael Tierra: **A természetes gyógymódok bibliája**
- ↳ Madocsai Eszter: **A belső harmónia útja. DO-IN (DVD melléklettel)**
- ↳ Dr. Agatha Thrash – Dr. Calvin Thrash: **Természetes gyógymódok**

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

Egy fájdalomcsillapító hasson gyorsan.

IBUMAX 400 mg

Már 5 perc után hasznosulni kezd a szervezetben!

Cukor-, laktóz- és zselatinmentes!

A KOCKÁZATOKRÓL ÉS A MELLÉKHATÁSOKRÓL OLVASSA EL A BETEGTÁJÉKOZTATÓT, VAGY KÉRDEZZE MEG KEZELŐORVOSÁT. GYÓGYSZERÉSZETI VÉNY NÉLKÜL, GYÓGYSZERTÁRAKBAN KAPHATÓ GYÓGYSZER.

Influenza? Megfázás?

KÉSZÜLJÖN A KIHÍVÁSOKRA

MOST erősítse meg immunrendszerét!

DR. THEISS

Biborka Echinacea kapszula
Echinacea-présle koncentrátum, ginzeng és cink tartalmú étrend-kiegészítő

Dr. Theiss Biborka Echinacea kapszula

DR. THEISS
ECHINACEA • GINZENG • CINK
15 kapszula

Csak napi 1 kapszula megelőzésre, a már legyengült immunrendszer támogatására!

A termék kapható a patikákban és a gyógynövényboltokban, de megrendelhető telefonon és webáruházunkban is!

www.naturprodukt.hu

Gyártja és forgalmazza: Naturprodukt Kft.
2046 Tarókbány, (Depo) Pf. 8 Telefon: 23 511 337

Fülfájás

Gyógyhír KLINIKA | A gyógyszerész válasza

A A fülfájás meglehetősen kellemetlen, időnként elviselhetetlen fájdalommal járó megbetegedés. Különösen télen gyakori panasz. A fül elsősorban a hallás szerve, emellett a belsőfülben helyezkedik el az egyensúlyérzékelő szerv is.

A fül összeköttetésben áll a garattal és az arcüregekkel, így az egyszerű náthák is könnyen „ráhúzódhatnak” a fülre, fájdalmas gyulladást okozva. Különösen gyerekeknél gyakori a nátha nyomán kialakuló középfülgyulladás, mivel sokkal rövidebb a fülkürt gyerekekben, mint felnőtteknél. Fülgyulladásakor általában a dobhártya mögött felgyűlő folyadék, esetleg gennyes váladék okoz feszítőt, lüktető, nehezen elviselhető fájdalmat. A feszítő érzés úgy tud megszűnni, ha a dobhártyán nyílás keletkezik, és távozni tud a váladék. A felszakadt dobhártya többnyire hegesedéssel gyógyul, ami akár halláskárosodást is okozhat, ezért érdemes

fül-orr-gégész szakemberre bízni a fülbajok kezelését.

A fülbetegségek megelőzésében is a legfontosabb az ellenálló képesség erősítése, hogy az őszi-téli hónapokban, amikor gyermekközösségekben különösen gyakori a felső légúti, náthás megbetegedés, ellen tudjunk állni a megbetegedéseknek. Ha gondosan kezeljük a kialakult náthát, figyelünk az alapos orrfújásra – megtanítjuk a gyerekeket, hogy az egyik orrnyílást befogjuk, alaposan kifújjuk az orrunkat, majd a másik orrnyílást fogjuk be, és kifújjuk, így nem fog a fülünk bedugulni –, és orrcseppekkel könnyítjük a légutakban lévő váladék távozását, sokat tehetünk a fülgyulladás kivédésért. Az orrcseppek hatását kiegészíthetjük nyákdoldó köptetők alkalmazásával. Gyerekeknél különösen fontos a nátha okozta váladékok eltávolítása, ezért érdemes az életkornak megfelelő orrszívó eszközt alkalmazni, ezzel is megelőzni az esetleges fülgyulladás kialakulását.

A fájdalmat és a gyulladást helyi hatású fülcseppel vagy tablettá, esetleg szirup formájában bevehető, úgynevezett non-steroid gyulladáscsökkentőkkel lehet enyhíteni. Hármás hatásuknak köszönhetően a gyulladást, a fájdalmat és a lázat is csillapítják. A fülfájás, arra érzékenyeknél, egyéb megbetegedés nélkül is kialakulhat akár fertőzés, akár nem megfelelő tisztaságú uszodavíz vagy huzat hatására. Ezt megfelelő fülvédővel, sapkával vagy patikában kapható speciális fülmelegítő sapkákkal lehet kivédeni.

Fülfájás esetén tanácsos azonban fül-orr-gégész orvoshoz fordulni, hogy a szakember döntse el, szükséges-e beavatkozni, átszűrni a dobhártyát, illetve amennyiben szükséges, antibiotikumot választ és rendel a további bakteriális fertőzés megakadályozására.



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

HIDEG VAN!
A sapka és a sál mellé jó, ha belülről is felszerelkezünk!

A természet erejével a légút egészségéért!

TORMA+ FOKHAGYMA+ GYÖMBÉR

Mindhárom növényt a népi hagyomány a légút karbantartására régóta használja:

- a légúti nyálkahártyák egészségére,
- a könnyű és tiszta légzés fenntartására,
- az immunrendszer segítésére.

Pharmaforte ALLIX
ÉTREND-KIEGÉSZÍTŐ KAPSZULA

Torma, fokhagyma, gyömbér, citrus és zöld tea antioxidáns kivonatai hisztidinnel, petrezselyemmel és C-vitaminnal

Magyar termék

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

Újrakezdésben jó vagyok

Várkonyi Attila



„Ha te nem vagy magadért, ki van érted? Ha csak magadért vagy, minek élned?” – tartja a bölcsesség, amely akár Várkonyi Attila személyes hitvallása is lehetne. A másokat támogató jelenlétre legalább annyi időt és energiát áldoz, mint szakmai sikereire. Az utóbbi évek egyik legelhivatottabb jótékonyági aktivistája számtalan fronton teljesít, mindenütt végtelel lelkesedéssel, tudatossággal és empátiával.

megalapozhassam az életemet. A szüleim pedagógusok voltak, és megkaptam tőlük, ami igazán fontos: törődést, szeretetet – szóval a szerencsésebb részt kaptam –, de egy saját lakásról, a megélhetésemről már nekem kellett gondoskodnom. Dolgoztam mint takarító, bolti eladó, kertész, kikötői munkás. Úgy érzem, ha most tudok adni másoknak, akkor tartozom ennyivel.

Mi volt a legemlékezetesebb program, ami leginkább megérintette?

– Az árva, fogyatékos, illetve hátrányos helyzetű gyerekeknek szervezett koncertsorozatomra már 17 éve hívom el a zenész barátaimat. Ez egyformán jó mindenkinek: a gyerek látja, hogy nincs teljesen magára hagyva, hogy a csodált idolk most vele foglalkoznak, és az idolknak is jó, hogy szembesülnek azzal, milyen mélységek vannak, és nem mindenki él úgy, ahogyan ők. Ezek mindig nagy hatású találkozások. De említhetném azokat az alkalmakat is, amikor a Tűzoltó utcai Gyermekklinikára látogatok. Hasznos terápia lenne sokak számára, akik úgy gondolják, problémás az életük. Ebben a kórházban rákos gyerekek vannak, nincs hajuk, nincs jövőképük, legfeljebb némi esélyük, reményük. Akinek a Jóisten egy kicsit lelket adott, az itt átértékeli a saját problémáit.

A dropprevenció ügyében szintén részt vállal. Hisz a pozitív példa erejében?

– Igen, úgy gondolom, ez az egyik legcélravezetőbb dolog. A 90-es évek elején a tiltás, aztán az elrettentés volt a stratégia, most alternatív lehetőségeket igyekszünk felmutatni. Sokat járok iskolákba, ahol a gyerekek bátrak, és megkérdik, hogy én kipróbáltam-e a drogot. A porosz neveltetésem révén megtanultam elkerülni azt, ami veszélyes. De tény, hogy most más idők járnak. Néha olyan rossz a világ, hogy olykor még az én fejemen is átsuhan a gondolat, hogy sokkal jobb lenne elbódulni. Ez a gondolat persze rögtön el is tűnik, de ha valakinek nincs támasza, családja, iskolája, egzisztenciája, akkor sokkal könnyebben választja ezt a megoldást, mint hogy szembenézzen a problémákkal. Számomra ez szerencsére nem nehéz. Újrakezdésben nagyon jó vagyok. Megvan az a képességem, hogy ha történik valami, akkor felállok, és megnézem, mit lehet tenni.

Ennyi feladat ellátásához muszáj fittnak lenni. Mit tesz az erőnléte, egészsége érdekében?

– A sportnak mindig fontos szerepe volt az életemben. Rendszeresen focizom, súlyzózom, kosarazom, elkezdtem teniszezni. Minden szülőnek ajánlom, hogy a gyerekét írassa be valamilyen csapatsportra! Nem csak a testi szempontok miatt. A gyerek megtanul csapatban, közösségekben gondolkodni, felelősséget vállalni és számítani a másokra. És ami szintén nem mellékes: fiúként megtanul a férfitársadalomban mozogni. Ez az én gyerekkoromban sem volt egyszerű, de úgy hiszem, hogy a mai világban tízszer olyan nagy kihívás.

Mit kívánna erre az esztendőre?

– Leginkább azt szeretném, hogy valamiképp stabilizálódjon ez az ország, mert azt látom, hogy a jelen helyzet nagyon bizonytalanná teszi az embereket is. Hiszek abban, hogy a magyarok értékesek, tehetségesek és többre képesek. A mentalitás rendkívül fontos, több múlik rajta, mint gondolnánk. Összefogásra lenne szükség. A hidat keressük, ne az árkot!

PÁPAY ESZTER ■

Hogyan definiálná önmagát legszívesebben?

– Rádiós, lemezlovas. A szokásos gyerekkori álmok után az egyetemen már egyértelműen ez volt a vágyam, és ma is ez áll legközelebb a szívemhez. Nagyon nehéz pálya, ami a kreativitás és az emberekre való ráhangolódás képességét is megkivánja, ugyanakkor a lemezlovas szakma most először van abban a helyzetben, hogy megkapja méltó elismerését.

A ráhangolódási képességen túl mi motiválja a jótékonyági akciók során?

– Jó lenne azt mondani, hogy éveken ezelőtt megszállt valami különös ihlet, de az igazság az, hogy ezek a programok nekem is örömet okoznak, nem csak a gyerekeknek. Nekem sok mindent adott ez a pálya, többek közt a jólétben élés lehetőségét, de voltam kétkezi munkás is, és ezt soha nem szabad elfelejteni. Annak idején nagyon tudatosan indultam ki Amerikába, hogy tanulhassak, ezáltal

NÉVJEGY

Várkonyi Attila – Dj Dominique

Lemezlovas, rádiós műsorvezető

(Juventus Rádió, Sport 1 TV)

Fizikus, a Kodolányi János Főiskola
címmzetes docense

A Tegyük Együtt a Gyerekekért (TEGY)
program nagykövete

A fogyatékkal élők focijának nagykövete

REDUSALT GENERICA 150 G



Előnyök:
– 50%-kal csökkentett nátriumtartalom a klasszikus konyhasóval összehasonlítva
– Használható hideg- és melegkonyhában egyaránt
– Nem tartalmaz ízfokozókat, valamint pl. glutént és más allergéneket
– Az eredeti sós ízt az összetevők egyedi aránya adja
A REDUSALT Generica sókeveréket a Magyar Hypertonia Társaság ajánlja, mint a sózás egészségesebb alternatíváját. Keresse a patikákban!
A Magyar Hypertonia Társaság ajánlásával
www.egeszseges-sozas.hu

HEMOSYN

A felnőtt lakosság legalább harmada tapasztalhatta már az ARANYÉR kellemetlen tüneteit. Tegyen a megelőzésért!

HÁRMAS HATÁS AZ EREK ÉS BELEK EGÉSZSÉGÉÉRT

Az erek normál állapotának fenntartása a bélrendszerben, az egészséges bélmikroflóra egyensúlyának fenntartása, a szervezet sejtjeinek védelme.

Bioflavonoidokat, antioxidánsokat és probiotikus baktériumokat tartalmazó étrend-kiegészítő készítmény prebiotikummal.

Forgalmazó: Interalfa-Complex Kft., Tel: 06-1-260-3338



ANTI-ACAR LEMEZÜNK

8 órán belül megtisztítja ágát az atkáktól és poloskáktól.

Aktív molekulái szétterjednek, és elpusztítanak minden atkát és ágyi poloskát 7-12 órán belül, és hatékonyak maradnak 10 hétig.

Az 1443C/0411R vizsgálat alapján:
„100%-os hatékonyságú szer, mely 7 óra elmúltával teljesen és végérvényesen kiirtja a rovarokat.”
„91%-os rovarriasztó hatékonysággal rendelkezik 7 órás intervallumban.”

Natursystem Kft., Telefon: 26/397-175, 30/525-5110, www.natursystem.hu
VISZONTELADÓKAT KERESÜNK!

CSÖKKENTHETŐ AZ ÉRRENDSZERI VESZÉLY! FÁRADÉKONY, ZSIBBADNAK A VÉGTAJAI?

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.



ÚJ LEHETŐSÉG AZ OTTHONI SZÉPSÉGÁPOLÁSBAN – KOZMETIKAI KEZELÉS HÁZILAG!

A lehúzható algaszék helyreállítja a bőr rugalmasságát. Az ampullák tartalmaznak ráncalanító peptideket, hidratáló hyaluronsavat, méhpempőt, liposzómás ceramidot és elasztint.

Maszk: 2490 Ft
Ampullák: 1290-1490 Ft
Gyártó: ProtoLAB Kft.
Tel.: (23) 367-188
www.protolab.hu



AKCIÓ! A TELJES KEZDŐCSOMAG MEGVÁSÁRLÁSA ESETÉN AZ ÁR: 9360 FT HELYETT 7800 FT

BIOGOLD BIO MÁKOLAJ A csonttrikulás egyik ősi ellenszere

Természetes foszfor- és kalciumtartalma erősíti a csontokat. A sejtek működéséhez nélkülözhetetlen a foszfor. Bizonyított, hogy a biotermékeknek jobb a beltartalma, a szervezet jobban hasznosítja.

Információ és postai rendelés:
takacs.f@t-online.hu
biogold@invitel.hu



SOFT C-VITAMIN, GYOMORKÍMÉLŐ, SAVMENTES FILMTABLETTA

C-vitámin tartalmazó étrend-kiegészítő készítmény gyomorkímélő, savmentes formában

C-vitámin magas biológiai hasznosulása, gyomorkímélő, savmentes formában, így nem okoz gyomorégést. Alkalmazása ajánlható az immunrendszer támogatására azok számára, akiknek a gyomra érzékeny, vagy savtúltengéssel küszködnek.

Dr. Chen Patika – Természetesen egészség
www.DrChenPatika.com



MÉREGTELENÍTÉS Prémium kalcium-montmorillonit AGYAGGAL.

• A kalcium-montmorillonit agyag egy multifunkciós ásványkomplex.
• Értékes ásványi anyagokkal tölti fel a szervezetet, és a világ egyik leghatékonyabb, teljesen természetes méregtelenítő anyaga.
• Negatív töltésű ionjai bőrön keresztül magukhoz vonzzák a pozitív töltésű nehézfémeket (higany, ólom, arzén, alumínium, nikkel) és egyéb mérgező anyagokat a szervezetből.
Organity (Wanadis Kft.) 1118 Budapest, Rétköz u. 7.
Tel.: 1-246-0757, www.organity.hu



ÍZÜLETI GYULLADÁS, REUMA, KÖSZVÉNY?

Akkor OPODELDOK Kenőcs!
Emlékszik még régről az OPODELDOK kenőcsökre? REFIT OPODELDOK kámfor, levendula és rozmarin tartalmú kenőcsök. Hűsítő (mentol) és melegítő (paprika, fahéj, gyömbér) változatban is!

KERESSE ÚJRA A PATIKÁKBAN!



BLUESENSE GÉL 100 G Hűsítő megoldás fájdalmas helyzetekkel!

• Izomláz? • Ficam? • Rándulás? • Izomhúzódás?

A BlueSense Gél hűsítőleg hat a fájdalmas testrésze, élénkíti a bőrányagcserét, ezáltal csökken a fájdalomérzet, a gyulladás és a duzzanat.

Keresse a gyógyszertárakban, bioboltokban és a www.gyogyhironline.hu webáruházban.

Ashaninka Pharma Kft.
Tel./fax: +36-1-319-2160
E-mail: ashaninkaph@ashaninkaph.hu





Tartsuk be az állattartás szabályait!

Zoonózis gyűjtőnéven emlegetjük az állatról emberre terjedő betegségeket. Bár sokféle állati kórokozó, vírus, baktérium, gomba, egyszélű vagy parazita egyaránt megtámadhatja az embert és a háziállatokat, az otthoni kedvenceket tartóknak nem kell félniük ezektől a betegségektől, ha állataikat rendszeresen kontrolláltatják az állatorvossal, és betartják az „együttélési” szabályokat.

Az állatról emberre terjedő kórokozók között nem egy olyan van, amely az állatnál nem okoz tüneteket, az embert viszont súlyosan megbetegítheti. Olykor az állat élősködője a betegség terjesztője. Ezek közül legismertebb az egykor fekete halálként emlegetett pestis, amelynek terjesztői a patkányok, illetve a rajtuk élősködő bolhák voltak. Ettől a betegségtől szerencsére ma már senkinek sem kell tartania.

Megelőzhető veszélyek

A házi kedvencek egyik végzetes betegsége a veszettség. Kutyaánál kötelező, macskánál ajánlott az évenként beadandó védőoltás. A fertőzött vadállatoknál jellemző viselkedés a feltűnő „szelidség”. Nemcsak a harapásuk terjeszti a kezelés nélkül halállal végződő kórt, hanem a beteg, illetve a már elhullott állatnak a pusztá megérintése is.

Az emberre, állatra egyaránt veszélyes betegségeket terjesztő kullancsok, bolhák ellen megfelelő nyakörvvel vagy a kutya, macska bundájába dörzsölhető szerrel védekezhetünk. Megfelelő ápolással, a szőrzet és tappancsok tisztán tartásával ugyancsak az egy fedél alatt élők egészségét óvjuk.

A kutyák és a macskák egyaránt gazdaállatai lehetnek a különféle, emberre is veszélyes férgeknek, a cérnagiliszától a méretes galandféregig. Fontos, hogy a kedvtelésből tartott kisállatok gazdái legalább évente egy, de inkább két alkalommal féregtelenítsék kedvenceiket, az állatorvosnál, állatpatikákban kapható gyógyszerrel. Fokozott figyelmet kell fordítani a higiéniára. A gyerekeket is meg kell tanítani arra, hogy az állatok simogatása után feltétlenül mossanak kezet, mert a férgek szabad szemmel láthatatlan petéi megtelepedhetnek a kézen, és könnyen a szervezetbe kerülhetnek.

Gombák és más paraziták

A kézmosás megvédhet a különféle gombás bőrfertőzésektől is. Különösen a nagy területet bebarangoló macskák bundájában gyakori az a gomba, amely az ember bőrét is megtámadhatja. Bár, a leginkább a simogatás helyén és annak környezetében, különösen a kézfejen, a csuklón, az alkaron jelentkező apró, piros, viszkető göböcskék

Ápolt kedvencek

Az egészséges, állatorvos által rendszeresen beoltott és ellenőrzött, továbbá az ápolt, tisztán tartott állat semmilyen veszélyt nem jelent sem a felnőttekre, sem a gyerekekre. Ettől függetlenül betartandók az alapvető higiénés szabályok, a rendszeres és alapos kézmosás, az állatok ölegetésének a kerülése. A szabályokat érdemes azért is megfogadni, mert nemcsak az állatok fertőzhetik meg az embert, de bizonyos esetekben az ember is átadhat betegséget az állatnak.

jól és nyom nélkül gyógyíthatók, érdemes a fertőzést a higiéniai szabályok betartásával megelőzni. A bőr gombás fertőzésére különösen a kiscyrek érzékenyek.

A macskák által terjesztett toxoplazmózist egyszélű parazita okozza. Egészséges felnőttekben a megfertőződés általában semmilyen tünetet nem okoz, ám a várandós kismamákra veszélyes lehet, mert a terhesség első harmadában a magzatban fejlődési rendellenességet, esetleg spontán vetélést okozhat. Azokat a nőket, akik korábban már átestek ilyen fertőzésen, a várandósságuk alatt sem támadja meg a kórokozó.

A baromfit, papagájt, pintyet, kanárit vagy egyéb madarat tartók egészségét a papagájkor veszélyeztetheti. A kórokozóval a szárnyasok többsége fertőzött, ám tüneteket nem produkál. Az emberi szervezetben viszont az influenzához hasonló tüneteket vált ki, súlyosabb esetben a fertőzés atipikus tüdőgyulladást, olykor halált okozhat. A papagájkor baktériumát a nagyüzemi körülmények között tartott baromfi húsa is hordozhatja, ezért fontos a fogyasztás előtti alapos hőkezelés.

L. I. ■

CÉLZOTT PROBIOTIKUM KETTŐS BEVONATTAL **Hobiot**

Megvédi a probiotikumokat a gyomorsavtól

Védi a probiotikumokat a kútszékeltől

Hobiot Plus Antibiotikum kezeléshez

Hobiot Stop Akut hasmenés esetén alkalmazott diétához egyedülálló Prolac-T-vel*

Keresse az étrend-kiegészítőket a patikákban!

*Egyes Lactobacillus Acidophilus

actavis **PROLAC**

3 éves kor alatti gyermekek nem szedhetik a készítményt. Az étrend-kiegészítő nem helyettesíti a vegyes étrendet és az egészséges életmódot! Kérjük, olvassa el a betegtájékoztatót!

Óvatosan az antibiotikumokkal!

A felelőtlen antibiotikumfogyasztás miatt napjainkban egyre több olyan beteggel találkozunk az orvosok, akiknek a szervezetét megtámadó kórokozókra hatástalanok ezek a gyógyszerek. Éppen akkor, amikor a legnagyobb szükségük lenne antibiotikumra.

Amikor Alexander Fleming brit kutató-orvos 1928-ban felfedezte a penicillin antibiotikus hatását, sokan abban reménykedtek, hogy a későbbiekben már nem kell tartaniuk a különféle bakteriális eredetű fertőző betegségektől. A penicillin évtizedeken keresztül valóban eredményesen kezelte a fertőző betegségeket egy részét, ám az 1980-as években az orvosok világszerte egyre több olyan fertőzéssel szembesülnek, amelyekre az immár terebélyes gyógyszeres család fejlesztett antibiotikumok egyike sem volt hatásos. Az okát ekkor kezdték szélesebb körben vizsgálni.

Ha kell, ha nem, beszedik

Ma már közzismert tény, hogy különösen Európában és Észak-Amerikában lelhető fel egyre nagyobb számban olyan baktériumtörzsek, amelyek ellenállnak az antibiotikumok támadásának, vagyis rezisztenssé váltak. A kutatók e jelenség okaként az orvosok által gyakran rutinszerűen, indokolatlanul felírt és a betegek által szorgalmasan beszedett antibiotikumokat, vagyis a túlságosan gyakori alkalmazást jelölik meg. Az Európai Járványügyi Központ több országra kiterjedő, széles körben végzett vizsgálata szerint napjainkban a betegségeket okozó bizonyos baktériumtörzseknek a 15–50 százaléka már ellenáll az antibiotikumok hatásának, vagy csupán gyengén reagál rájuk. Ilyenek például a tüdőgyulladást okozó pneumonia család egyes tagjai vagy a tuberkulózis-baktériumtörzsek némelyike. A vizsgálatok arra is rámutattak, hogy sok kórházban minden második betegnek feleslegesen adnak antibiotikumot, mert ezzel akarják elejét venni a kórházi fertőzések tényérésének.

Vírusfertőzésre tilos!

A szükségesnél gyakoribb, helytelenül szedett antibiotikum, illetve az ennek nyomán kifejlődő módosult, ellenálló baktériumtörzsek azzal a veszéllyel járnak, hogy a beteg egyáltalán nem vagy csak nagyon lassan gyógyul a fertőző betegségből. Közben pedig a környezetét, a családját is folyamatosan fertőzi. Ráadásul olyan kórokozókat ad át, amelyek ehhez az ellenálló törzshöz tartoznak, vagyis az általa megfertőzöttek is nehezen gyógyulnak majd, és tovább terjesztik a rezisztens baktériumokat a környezetükben.

A helyes, megfontolt antibiotikumfogyasztás elveit érdemes betartani és a következőkre mindenkor figyelmet fordítani: csak orvosi utasításra és az orvos által felírt mennyiségben szedjük antibiotikumot! Orvosi előírás nélkül, önkényesen ne szedjük be a tavalyról otthon megmaradt (szomszédtól, barátától kapott) antibiotikumkészletet! Influenzára, náthára ne szedjük antibiotikumot, mert a víruseredetű fertőzésekre a gyógyszer hatástalan!

Biztató eredmények

A kutatók évek óta keresik az antibiotikum-rezisztens baktériumtörzsek ellenszerét, vizsgálják, hogy milyen módon lehetne ismét érzékennyé tenni azokat a gyógyszer hatásaira. Amerikai kutatók jó eredményeket értek el a rezisztens baktériumok genetikai készletének a módosításával. Ennek köszönhetően sikerült visszaállítani azok

gyógyszerérzékenységét, így többfajta fertőző betegség kezelése könnyebbé válhat. A biztató eredmények egyelőre még csak laboratóriumi körülmények között mutatkoztak meg, a későbbiekben lesz igazolható, hogy a kutatók elképzelése nagyszámú beteg kezelése során is eredményes lesz-e. Ha az ezzel kapcsolatos reményeik valóra válnak, a jövőben nem lesz szükség évről évre új és még újabb antibiotikumok létrehozására, vagyis a folyamatos és nagyon drága gyógyszerfejlesztésre.

LÓRÁNTH IDA ■

A természet patikája

Enyhébb lefolyású, gyengébb tüneteket produkáló fertőzéseknél érdemes a természetben fellelhető szereket segítségül hívni. Kiváló antibiotikus hatása van például a propolisznak, a grapefruitkivonatnak, az aloé verának, a kamillának, a fokhagymának, a tőzegáfonyának, a kakukkfűnek, a levendulának. Ezek többsége teaként vagy a gyulladt területen borogatásként is alkalmazható.

HASZNOS BAKTÉRIUMOK AZ EMÉSZTŐRENDSZER SZÁMÁRA!

LACTO SEVEN.

20 tabletta 8 g

HÉTFÉLE PROBIOTIKUM ÉS INULIN ROST A JÓ KÖZÉRZÉSTÉRT!

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

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

A karosszékből álljanak most fel!

A tornaóráról gyerekkorom áporodott, verejtékszagú öltözői jutnak eszembe – már amikor volt öltözőnk. Amikor nem volt, merthogy tornaterem sem volt, akkor az időjárástól függően a szabadban vagy a tanterem pad-sorai között ugrabugrálva próbáltunk eleget tenni a tantervi előírásoknak. Annak idején a kövér gyerek mégis ritkaságszámba ment.

Ma már a falusi iskolák zömében is van tornaterem, focipálya. Mégis, a fiatalok túlnyomó többsége nem vagy ritkán sportol, felmérések szerint minden harmadik óvodás túlsúlyos. A Központi Statisztikai Hivatal (KSH) adatai szerint a tizenöt év felettiek több mint fele súlyproblémákkal küzd, a fiatal nők közül minden ötödik túlsúlyos vagy elhízott, az idősebbek pedig ennél is rosszabb arányt mutatnak. Az ijesztő adatok mögött elsősorban a helytelen táplálkozás és a mozgásszegény életmód áll.

A mozgás öröme

A fizikai tevékenység éppoly természetes szükségletünk, mint az alvás vagy az evés – a kisgyermek mozgásigénye szinte határtalan. Ám ahogy idősödünk, a testmozgásra való hajlandóságot és képességet egyre jobban csökkentjük. Fél életünket irodákban, autóban, gépek mellett töltjük, szabadidőnkben többnyire a tévé vagy a számítógép előtt ülünk s izmaink az évek múlásával egyre petyhüdtébbé válnak. A mozgásszegény életmód elhízáshoz, az elhízás pedig cukorbetegséghez, szív- és érrendszeri panaszokhoz vezethet, de a mozgás hiánya önmagában is fokozza a keringési megbetegedések kialakulásának kockázatát. A testmozgás azonban nemcsak a kényelmes életmóddal járó egészségügyi veszélyek ellensúlyozása miatt fontos: a mozgástól jobban érzi magát az ember, az állóképesség növekedésével csökken az izomfeszültség, enyhül a stressz, javul a fizikai és lelki egészség. A rendszeres testmozgást végző emberek például kevésbé esnek depresszióba és más mentális betegségekbe, mint azok, akik nem mozognak. Brit és norvég kutatók rámutattak arra, hogy depresszió és szorongás ellen csak a szabadidőben végzett aktivitás véd. Meglepő, de akik fizikai munkát végeznek, és emellett nem sportolnak, semmivel sem védettebbek a depresszió ellen, mint az ülőmunkát

A legnépszerűbb sportágak

A testedzés legnépszerűbb formája a futás és a kocogás. Szinte bárhol gyakorolhatók (a láb mindig kéznél van!), és egy jó futópálya kívül más nem kell hozzá. A népszerűségi lista második helyén az aerobik, a zenére végzett intenzív mozgás áll. Az utóbbi időben ismét előtérbe került a kerékpározás mellett a gyaloglás. Sok orvos javasolja betegeinek, hogy többet gyalogoljanak. A tempós gyaloglás eléggé megemeli a pulzusszámot ahhoz, hogy edzettséget növelő hatásról lehessen beszélni.

végzők. Ugyanakkor, aki edzésre jár, az jelentős szociális előnyöket is élvez, hiszen a sportkörökben, fitness-központokban újabb ismerősökre, barátokra tehet szert. Ráadásul a társaság támogatását is élvezheti az egészséges életmód megvalósításában, amely erős összekötő kapocs.

Gyalogolni jó!

A legkevesebb testmozgást, például a gyaloglást, a lépcsőzést is jó közérzettel hálálja meg a szervezet, ám az alkalmi sportolástól – az élményen kívül – egyéb eredményt nemigen lehet remélni. Az Egészségügyi Világszervezet (WHO) ajánlása szerint ugyanis az izzadással, zihálással járó kardiomozgás az, amely már mérhető változásokat okoz a szervezetben. Ha legalább heti 150 percet sikerül kardiomozgással, például tempós gyaloglással töltenünk, többek közt csökken a vérnyomásunk, a koleszterin- és a vércukorszintünk, valamint a vastagbél-, emlő-, prosztata-, illetve tüdőrák kockázata, és jelentősen mérsékelhetjük a stressz ártalmait. A csonttrikulás megelőzésének is leghatékonyabb módszere a kiegyensúlyozott, a legtöbb izmot érintő és a legtöbb csontot terhelő testmozgás, de a gyomor-bélrendszeri panaszokat, a fejfájást is csökkenthetjük a rendszeres fizikai aktivitással.

A sport nemcsak a különböző krónikus betegségek megelőzése szempontjából fontos, hanem – orvosi kontroll mellett – még ismert szív- és érrendszeri betegség mellett is ajánlott. Mozgásszervi betegségek esetén pedig a komplex terápia része a gyógytornász irányításával végzett gyógytorna.

VAJDA ANGÉLA ■

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 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 – tápszer daganatos betegek részére. Egészségpénztári számla terhére megvásárolható. Gyógyszertárban kaphatók. Nem helyettesítik, hanem kiegészítik a klinikai onkológiai kezeléseket és gyógyszereket.

A Magyar Rákellenes Liga® ajándékával

Biropharma

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

Nézzünk tükörbe!

Magyarországon évente 2000 új melanomás eset van, és mintegy 300 ember haláláért felelős ez a betegség. A bőr festéksejtjeiből kiinduló daganat többnyire a fiatalabbakat, a 20–30 éves korosztályt érinti. Sokat segíthetne a megelőzés és a rosszindulatú elváltozások korai felfedezése.

A legtöbb ember bőrén található anyajegy. Érdemes szemmel tartani ezeket a képleteket, hiszen gyakran egy meglévő anyajegyből indul ki a melanoma. Ezért időnként nézzünk tükörbe, és vegyük szemügyre, hogy változott-e a meglévő anyajegyek színe (a barnás alapszínbe lilás, rózsaszínes, fekete árnyalatok keverednek), mérete, formája, a széli részeken látható-e „szivárgás”, mint amikor a tinta szétfut a papíron, továbbá keletkeztek-e újabb anyajegyek. Ha bármilyen nyugtalanító jelet észlelünk, mutassuk meg onkológiában is jártas bőrgyógyásznak.

A legutóbbi Onkológia Kerekasztal témája éppen a melanoma kérdéskörének áttekintése volt. Ez a fórum a Magyar Rákellenes Liga kezdeményezésére jött létre, ahol az érintett

betegszervezetek, a szakma és a döntéshozói oldal képviselői megbeszélhetik az onkológiai ellátás aktuális problémáit, és együtt keresnek megoldást a felmerülő gondokra. A kerekasztal mellett helyet foglaló szakmai szervezetek – az Országos Onkológiai Intézet, a Magyar Onkológusok Társasága, a Magyar Dermatológiai Társulat (MDT) Dermato-onkológia Szekciója, a klinikai onkológia országos szakfelügyelő főorvosa, az Országos Alapellátási Intézet –, továbbá a betegszervezetek képviselői egyetértettek abban, a melanoma gyanúja esetén legfontosabb, hogy a beteg eljusson a megfelelő ellátó helyre, ahol biztosan időben felismerik és kezelni tudják ezt a betegséget. Az alapellátásban dolgozók szerepe is kulcsfontosságú, ugyanis egy vizsgálati adat szerint, ha a háziorvos évente egyszer megvizsgálja a páciens teljes bőrfelületét, ezzel felére csökkenhet a melanoma rizikója. Ehhez az kell, hogy a háziorvos a gyanús eseteket a megfelelő szakrendelésre irányítsa, hiszen „inkább küldjön négy beteget feleslegesen, mint hogy akár csak egy eset is kicsúszhasson” – mondták a bőrgyógyász szakemberek. A Magyar Rákellenes Liga kiemelte a civilek információs, tájékoztató szerepét mind a megelőzésben, mind az érintettek megfelelő helyre irányításában.

A melanoma hatékony és szakszerű ellátása Magyarországon öt centrumban történik: a négy orvosi egyetem bőrgyógyászati klinikáján és az Országos Onkológiai Intézetben. Ezekben a centrumokban a beteg kezelését végző „onkoteam” tagja az onkodermatológus is, ez a sokoldalú kivizsgálás és terápia más onkológiai kezelőhelyeken nem feltétlenül biztosított. A megbeszélésen szóba kerültek azok az új terápiák is, melyek a már előrehaladott állapotú (belső szerveken megjelenő áttét), eddig szinte reménytelen helyzetben lévő betegeknek kínál új lehetőséget. Ezen új terápiák jellemzően az öt hazai centrumban érhetők el.

K. É. ■

Deutériummegvonás

Preventa® termékcsalád

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

A **Preventa®** kúraszerű fogyasztásával lecsökkenthető a szervezet deutériumtartalma. A több mint 10 éve forgalomban lévő termékek megvásárolhatók gyógynövényboltokban, egyes gyógyszerárterekben.



Preventa szaküzletek:

Budapest XII. kerület,
Kék Golyó utca 20.
(az Országos Onkológiai Intézettel szemben).
Nyitva tartás:
hétköznap 8-17,
szombat 9-13 óra.

Budapest XII. kerület,
Fűrj utca 2. (BAH Center).
Nyitva tartás:
hétfőtől csütörtökig 9-16,
péntek 9-14 óra.

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



ESPRICO®

60 db étrend-kiegészítő rágó kapszula
OÉTI: 2847/2007

OPTIMÁLIS ÖSSZETÉTEL

- koncentrációs zavar csökkentésére
- figyelem fokozására
- magatartászavarokra
- tanulási zavarokra (írás, olvasás, számolás)
- hyperaktivitás esetére
- stressztűrő képesség javítására
- emocionális problémákra (szorongás, félelem)
- alvászavarokra (elalvás, átválás, alvási minőség)

ESPRICO® = 5 KOMPONENS, KOMPLEX HATÁS

Omega-3-EPA
(eikozahexaénsav)

→ Az anyagcsere több folyamatához és a sejtek közötti információ átadásához szükséges.

Omega-3-DHA
(dokozahexaénsav)

→ Fontos anyagcserefunkciókkal rendelkezik és az idegsejt-membránok egyik alkotóeleme. Az agy fejlődésében van fontos szerepe.

Omega-6-GLA
Gamma-linolsav

→ Az agy felépítésében és annak olyan funkcióiban van szerepe, mint tanulás, emlékezés, koncentráció és figyelem.

MAGNÉZIUM

→ Regulálja az ingerátvitelt az agyban.

CINK

→ Az idegsejtek közötti jelátvitelben vesz részt és fontos segítő faktor a zsírsavak anyagcseréjében.

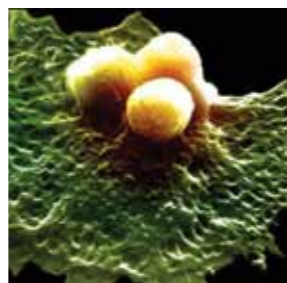
Kapható patikákban!

A FELERŐSÍTETT IMMUNRENDSZER JÓTÉKONY HATÁSA

Az élőlények immunrendszere az egyik leghatékonyabb rákellenes fegyver. 1999-ben rákkutató tudósok arra lettek figyelmesek, hogy egérkísérleteik során egy egér a sok közül soha nem pusztult el rákban, még akkor sem, ha ismételt nagy mennyiségű ráksejteket fecskendeztek az állatba. Felfedezték, hogy ezeknél az egereknél immunsejtek vették körül és elpusztították a ráksejteket. A megmaradó tumorsejthulladékot pedig a falósejtek bekebelezték és megemésztették. A rákkal szemben immunitást élvező egereknél feltűnt a falósejtek és természetes ölüsejtek rendkívüli szerepe a betegség leküzdésében. A természetben fellelhető leghatékonyabb immunerősítő – a gyógygombakivonatokban megtalálható – polysaccharidok képesek a természetes ölüsejtek aktiválására és az áttétképződések gátlására. A patkányelvkivonat fogyasztásával például számos spontán tumorregressziót tapasztaltak még végső stádiumos betegek esetében is. A rákkal szemben ellenálló egér esetéből láthattuk, hogy az említett immunsejtek (természetes ölüsejtek és falósejtek) a létező leghatékonyabb tumorellenes fegyverre válhatnak, ha aktiválva vannak. Az említett polysaccharidok nem helyettesítik, hanem hatékonyan kiegészítik az onkológusok által javasolt kezeléseket.



A bokrosomba aktiválhatja a falósejteket és az ölüsejteket, ezáltal tumorellenes hatása van



A falósejt bekebelezi a legyengített ráksejteket

Flavonoidok és gyógygombakivonatok szerepe a bélrák megelőzésében

A bélrák megelőzésében szerepet játszó tényezőket számos tanulmány vizsgálta. A megfelelő mennyiségű rostbevitt tartották sokáig a bélrákmegelőzés hatékony eszközeinek. Azonban klinikai kísérletek megállapították, hogy a megnövelt rostbevétel, illetve a csökkentett zsírbevétel önmagában nincs hatással a rosszindulatú bélpoliopok kialakulására. Mivel a bélrák a halálzásási arányokat tekintve az egyik legveszélyesebb ráktípus, érdemes olyan tényezőket felderíteni, amelyek ismerete hozzájárulhat a megelőzés elősegítéséhez. A krónikus anyagcserezavar szindróma – amelynek tünetei többek között a túlsúly, a magas vérnyomás, a magas vércukorszint – elősegítheti a rosszindulatú bélpoliopok és a bélrák előfordulását, és 67 százalékkal növelheti a bélrákban történő elhalalozások arányát. A tudósok az inzulin bélrákkeltő hatását gyanítják a fentebb leírt jelenségek mögött, a magas inzulinszint ugyanis 200-700 százalékkal növelheti a bélrák rizikóját. Figyelemre méltó, hogy klinikai kísérletben igazolták az egyik gyógygombakivonat inzulinérzékenységet javító hatását, az apigenin bélrákmegelőző hatását pedig Németországban végzett kontrollált klinikai kísérlet erősítette meg. A gyógygombakivonat és apigenin a jövőben szerephez juthat a bélrák kiegészítő terápiájában.

Szerző: Varga Gábor, hatóanyag-kutató



Varga Gábor, az első magyar külföldön elismert neurotro-pikus agyterápia kifejlesztőjének részletes szakmai felvilágo-sító cikkei az interneten megtalálhatóak.

SPONZORÁLT CIKK



Nem bírom a tejet!

Puffadás, hasmenés, bélkorgás, szélgörcs, hascsika-rás – becslések szerint akár két-hárommillió magyarnak is lehetnek ilyen jellegű tünetei tej vagy tejtermékek fogyasztását követően. A tünetek hátterében gyakran a tejcukorérzékenység áll.

Tejcukor-érzékenység (laktóz-intolerancia) esetén a tejcukor (laktóz) lebontását végző laktáz enzim teljesen vagy részlegesen hiányzik a szervezetből. Ez a táplálkozási zavar jellemzően általános iskolás korban jelentkezik, és felnőtteknél gyakoribb. A kellemetlen emésztési panaszokat a feldolgozott élelmiszerekben található, tejcukrot tartalmazó összetevő is kiváltja.

A tejcukor a tejben és egyes tejtermékekben előforduló természetes kettős cukor. Ahhoz, hogy a két molekulából álló laktóz a bélrendszerben fel tudjon szívódni, a laktáz enzimnek egyszerű cukrokká: szőlőcukorra és galaktózzá kell szétbontania. Az enzim hiányában a tejcukor bontatlanul halad a vékonybélből a vastagbélbe, ahol gázképződéssel járó bontás történik, emiatt alakulnak ki a kellemetlen tünetek. Hogyan lehet segíteni ezen a problémán?

Tény, hogy az emberi szervezet legkönnyebben a tehéntejből jut a csontépítés szempontjából létfontosságú kalciumhoz, ugyanis a fehérje, a kalcium, a D-vitamin, a foszfor, a tejszír csak a tejben fordul elő ebben

a formában, a hasznosulás szempontjából optimális arányban. A vitaminok közül mind a zsírban oldódó A-, D-, E-, K-vitamin, mind a vízben oldódó B-vitamincsoport megtalálható benne, bár C-vitamintartalmának többségét a pasztórizálás során elveszíti. Ásványi anyagokban is igen gazdag, a kalcium és a foszfor mellett magnéziumot, káliumot, nátriumot tartalmaz. Kár lenne lemondani erről az értékes táplálékról.

Jó tudni, hogy ezeket a hasznos anyagokat nemcsak a tej, hanem a tejtermékek is tartalmazzák, amelyek esetleg már nem okoznak emésztési problémát, ilyen a túró, a sajt, a kefir, a joghurt, a tejföl. A tejjár laktózmentes tej és tejtermékek – tejföl, tejszín, joghurt, túró, túródesz-szert – előállításával segít megelőzni a panaszokat. Vannak gyógyszerek, illetve olyan étrend-kiegészítők, amelyek a laktáz enzim pótlásával orvosolják a problémát. Egyéni érzékenységtől függ, melyik diétás megoldás lehet célravezető.

K. É. ■

Keresztretjévények több mint 400 000 Ft ösztönyereménnyel!

Különös gyógymódok
Biogazdálkodás
Hungarikumok
Szépségipar
Olimpia

Újra itt a

Keresse november 5-től az újságárosoknál!

SZABAD FÖLD KALENDÁRIUM 2012

LactaNON 4000 FCCU

Hatékony megoldás a laktózintoleranciára!

Hasi fájdalom
Hasmenés
Puffadás

Ha a tejtermékek fogyasztása hasi problémákat okoz, elképzelhető, hogy laktózérzékeny.

A Lactanon laktáz enzimet tartalmaz, ami segít a laktóz megemésztésében!

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

SAJGÓ ÍZÜLETEK?

**Biomed
Rozmaring krém
FORTE**



Megnövelt hatóanyag tartalom + Erdei fenyő illóolaj

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



www.biomed.hu

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

**Illatos enyhülés:
a rozmaring**

Ősidők óta ismert fűszer- és gyógynövény a rozmaring. Az ókori görögök szerint serkenti az agyműködést, ezért a diákoknál mindig volt egy-egy rozmaringágacska. Később a szerelmesekek hűségének a jelképe és az esküvői asztalok díszé lett. Illatáért és fájdalomcsillapító hatásáért ma is becsüjük.

A rozmaring a Földközi-tenger medencéjében, Dél-Európában, Észak-Afrikában és Nyugat-Ázsiában őshonos, ahol vadon él. Számos típusa alakult ki, ezek akár országonként is változhatnak. A Kárpát-medencébe a rómaiak hozták, akik egész Európában és a brit szigeteken is elterjesztették. Nálunk vadon nem él, általában cserépben vagy kiskertben nevelgetik, bár az ország melegebb és védettebb területein a szabadban is áttelel.

Hatóanyagok

Az ajakosok családjába tartozó félcserje 0,5-2 m magasra nő meg. Jellegzetes, kámforra emlékeztető illatát a tűszerű levelek mirigyszőrében levő illóolajnak köszönheti, amelyet bedörzsölő- és illatszereként használtak már az ókorban. Később hatásos gyógynövényként a kolostorkertekben termesztették. Európai hírnévre akkor tett szert, amikor a rozmaring szeszes kivonata, az Aqua Regina Hungariae (Magyar Királyné Vize) a francia királyi udvart is meghódította illatával és gyógyhatásával, mivel jótékonyan enyhítette a köszvényes panaszokat.

Legértékesebb a virágzáskor vagy közvetlenül utána gyűjtött levelekből kinyert illóolaj, amelyben cseranyagok, például cineol, kámfor, borneol, bornilacetát, található. Ezen kívül fahéj-sav-származékokat, flavonoidokat, szaponinokat is tartalmaz. A levelekben előforduló rozmarinsav gyulladáscsökkentő hatású.

Külsőleg, belsőleg

Mivel a rozmaring kivonata helyi vérbőséget előidéző, fájdalomcsillapító és gyulladáscsökkentő hatású, külsőleg kiválóan használható a reumás, köszvényes panaszok enyhítésére, idegszabánál bedörzsölőként vagy gyógyfürdőként. Ajánlják még alacsony vérnyomás, illetve a lábak keringési elégtelenségeinek kezelésére is. Lemosó és borogató szerként bőrproblémák, valamint hajhullás esetén alkalmazták, ugyanis baktérium- és gombaölő hatású. Fertőtlenítő tulajdonságát természetes légrisztőként, inhaláló szerként, toroköblítőként, illetve szemlemosóként hasznosították. Ülőfürdőként mozgásszervi panaszokat, enyhébb húgyúti fertőzéseket kúrálhatunk vele.

Masszírozószerként frissítő, vérkeringést fokozó hatású, elűzi a fáradtságot, javítja a mélyebben fekvő szövetek tápanyagellátását, ezért a sportolás utáni izomfájdalmak megelőzésére is alkalmazható.

Belsőleg önmagában nem vagy csak igen óvatosan használjuk, de a szélhajtó, illetve az emésztést elősegítő teakeverékekben igen jó hatású. Fűszerként megbecsült helye van a konyhában, húsfélék pácolásához, tartósításához, ízesítéséhez kiváló. Kellemes ízt ad a baromfi-, bárány-, vad- húsoknak, ha sütés előtt rozmaringlevéllel szórják be. Dobhatunk rozmaringágot a burgonya, borsó, spárga, mángold főzolevébe. A ma oly népszerű flekken- és rostonsültekhez összeállított fűszerkeverékekből sem hiányozhat a rozmaring.

KOLIMÁR ÉVA ■

A Gyógyhír Könyvesbolt ajánlja:

- Michael Tierra: **Gyógyfüveskönyv**
- Prof. dr. Petri Gizella: **Gyógynövények és készítményeik a terápiában**
- Dr. Fritz Geiger: **Gyógyteák. Bízz a természet gyógyító erejében!**
- Maria Treben: **Gyógyulás a természet erejével**

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



www.gyogyhir.hu

RENDELJEN ÖN IS A GYÓGYHÍR KÖNYVESBOLTÓL!

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

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



Dr. Páli Éva, Dr. Karádi István: **Koleszterin - Diéta és kezelés** 1 980 Ft

Dr. Pados Gyula, Dr. Audikovszky Mária: **Tudatos fogyás - Testsúlycsökkentés az orvos tanácsaival** 3 480 Ft



Dr. Ian Gawler: **A lélek csendje** 2 195 Ft



A HÓNAP KÖNYVE

Dr. Rosztóczy András, Dr. Wittmann Tibor: **Refluxbetegség - gyomorsav okozta bántalmak** 1 990 Ft 1 780 Ft



-10%

Harry Cayton, Dr. Nori Graham, Dr. James Warner: **Alzheimer-kór és a demencia egyéb fajtái** 2 490 Ft 1 640 Ft

Dr. Balazs I. Bodaj, Richard A. Zmuda: **Mammográfiám lelete pozitív!** 1 980 Ft 1 305 Ft

Dr. J. Paul Caldwell: **Alvászavar - az alvászavarok és a nyugodt alvás kézikönyve** 1 995 Ft 1 315 Ft

Dr. Nemesánszky Elemér, Dr. Werling Klára: **Fertőző májgyulladások - A megelőzés és a kezelés lehetőségei** 1 680 Ft 1 510 Ft

Dr. Döbrönte Zoltán: **Epebetegség kézikönyve** 1 980 Ft 1 780 Ft

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: 06-1-31-614
 • 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.: 31-31-614

www.gyogyhironline.hu

„Üzemzavar”

Férfiak rémálma, hogy egyszer csak csődöt mondanak az ágyban. Pedig ennél rosszabb is történhetne.

A szexuális teljesítőképesség bonyolult testi és lelki működések eredménye. Ha bármilyen „üzemzavar” jelentkezik ezen a téren, ez a legszemérmesebb férfit is arra készíti, hogy urológus vagy andrológus szakorvoshoz forduljon. Jól teszi! Első lépésben ugyanis az orvos felméri a páciens általános egészségi állapotát, hiszen a merevedési zavar gyakran olyan rejtőzködő betegség tünete, amelynek felfedezésével és szakszerű kezelésével akár egy infarktust is meg lehet előzni.

A szexuális probléma hátterében állhat cukorbetegség, magas vérnyomás, valamilyen szív-, keringési, illetve érrendszeri elváltozás, hormonális rendellenesség, túlzottan hajszolt, stresszes életmód, elhízás, magas vérzsírértékek. Az alapbetegség kiszűrése és kezelése mellett a szakorvos olyan módszert tud ajánlani, amellyel a potencia is helyreállítható. Megoldást jelenthetnek a korszerű tabletták - kiválasztását és adagolását meghatározását bízunk az orvosra -, a hormonpótlás, a hímvesszőbe adható injekció, a merevedést elősegítő vákuumos eljárás, vagy a péniszprotézis. Sokat jelenthet az is, ha egy megértő társ áll a férfi mellett, hiszen együtt örülhetnek a probléma megoldásának.

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 díszkréccel mellé! 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.

IDÉZETEK EGY ELÉGEDETT VÁSÁRLÓNK, MA MÁR BOLDOGAN, EGY KISBABÁVAL ÉLŐ PÁR LÉVELÉBŐL:

„Megtettük, és hosszú évek óta hűséges társunk. Saját tászkájában lakik a hálószobában, és úgy gondolom, mindennél többre tartott j 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 hűsveseknek is a dicsőségére válna. 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

Téli bőrápolás

Bőrünk megsínyli a tartós hideget. Az időjárás viszontagságainak leginkább az arcunk és a kezünk van kitéve, ezekre a testrészeinkre kell ilyenkor a legtöbb figyelmet fordítani. Hogyan védekezzünk, ha jönnek a mínuszok?

Télen a kinti hideg, az erős szél és a zárt terek alacsony páratartalmú, meleg levegője miatt a bőrünk hamar kiszárad, és emiatt húzódik, viszkés és berepedezik. Különösen az ekcémás, rosacea és seborrheás bőrűek szenvednek ilyenkor, de szinte mindenki arca és keze extra ápolást igényel. Hogyan változtassunk télen a napi bőrápolási rutinunkon?

Harc az elemekkel

Az időjárás viszontagságaitól a kissé zsírosabb krémek tudják megvédeni fedetlenül maradó arcunkat. A könnyű állagú krémszelék helyett a hideg évszakban táplálóbb, magas vitamintartalmú készítményeket használjunk. Ilyenkor akár az eddig használt éjszakai krém léphet a nappali ápolószert helyébe. Bőrünk kíméletre szorul, ezért ne radírozzuk gyakran, és kerüljük a dörzsölést is. Óvatosan törülközzünk, ne dörzsöljük, inkább finoman itassuk fel a vizet. Váltunk alkoholmentes tonikra és kímélő arcmosóra. Az olajos vagy krémes lemosók kítűnőek, mert nem csökkentik a bőr természetes zsírtartalmát.



Szeles, hideg időben az ajkak kicserepesednek, ezért ne felejtjük el a napi ápolását. A hidratáló és lágyító krémek és stífték szabályozzák az ajkat fedő bőr nedvességtartalmát. Otthon egy kis mézzel is hidratálhatunk.

Náthásan, a sok orrfújás miatt szinte elkerülhetetlen az orr és a száj közötti terület kivörösödése, kisebesedése. Válasszunk jó minőségű, puha zsebkenőt és az orrnyílás környékét napi több alkalommal is kenjük be kenőccsel, a bőr kimaródásának elkerülésére.

Hiába van tél, ha a nap süt, UV-védelemmel is ellátott arckrémre van szükségünk. A téli sportok híveinek erre feltétlenül gondolniuk kell, a napi fényvédelemről nem szabad megfeledkezniük, hiszen sielés, szánkózás, korszolozás vagy túrázás közben nagyon könnyű leégni.

Kényeztető fürdő

A ruhával fedett bőr is gondos ápolást igényel. Érdemes olyan szappant, tusfürdőt választani, amelyek nem szárítják a bőrt, tisztálkodás után pedig használjunk a

Csípős fagyban

Előfordul, hogy a nagy hidegben arcunkat, kezünket megcsípi a fagy. Ilyenkor olyan lesz a bőrünk, mintha megégett volna. A kialakuló piros folt jó pár nap alatt múlik csak el. Ha ennél komolyabb a fagyás, a sérülés helyét óvatosan kell felmelegíteni, takarók alá vagy fokozatosan melegedő közegbe helyezve. A fájdalmas, esetleg felhólyagosodott bőrfelületet dörzsölni, törülközővel erőteljesen dörögni tilos, mivel így csak tovább roncsoljuk a sérült szöveteket. Ajánlott bőrgyógyászhoz fordulni, hogy lehetőleg nyom nélkül gyógyuljon az elszennvedett károsodás!

bőrtípusunknak megfelelő testápolót. Aki nem szereti testápolóval kenni magát, az esti fürdővizébe öntsön egy kis kupaknyi hidegen sajtolt, extra szűz olívaolajat vagy más tiszta, természetes növényi olajat. Vigyázat, a kényeztető fürdőzés után alaposan ki kell tisztítani a kádat, nehogy a következő családtag elcsússzon az olajos felületen!

Kéz- és lábápolás

Használjunk kesztyűt, ezzel sokat tehetünk azért, hogy megelőzzük a kéz bőrének kirepedezését! A házimunka során pedig viseljünk gumikesztyűt, hiszen érzékeny bőrűeknél akár a tisztítószeres flakon megérintése is allergiás reakciót, illetve ekcémás tüneteket okozhat.

Mosogató és kézmosás után is mindig zsírozzuk vissza bőrünket. A kézfejeket este, lefekvés előtt is kenjük be. Érdemes időnként éjszakára pamutkesztyűt is felhúzni, amely alatt a krémek értékes összetevői jobban ki tudják fejteni regeneráló hatásukat.

Ősi Magnézium



tását a simaizomzatban fejt ki. Ennek azért van nagy jelentősége, mert az a 110 000 km hosszú hajszerhálózat, mely az emberi testben megtalálható, lényegében simaizomból épül fel. Tudni kell, hogy a magnézium valósággal kivesszett a talajból azáltal, hogy az agrotechnikában a természetes alapú trágyázás helyett uralkodóvá vált a kálium-, foszfor- és nitrogénalapú műtrágya. Elromlott a talaj természetes makro-, mikro- és nyomelemállapota. Ez azt jelenti, hogy hiába eszünk sok zöldséget, abban már nem kapjuk meg azt a magnéziummennyiséget, mint régebben, tehát be sem jut a szervezetbe, vagy ami bejut, az egyáltalán nem biztos, hogy fel is fog szívódni, és így az sem valószínű, hogy eljut a perifériákra.

Az Ősi Magnézium olaj és gél nagyszerűsége abban rejlik, hogy a bőrön keresztül, direkt módon jut be a szervezetbe, pontosan oda, ahol legnagyobb a szükség rá. Elmondható, hogy az Ősi Magnézium olajjal és géllal pótolható az a nagymértékű magnéziumhiány, amely jellemző a mai emberek többségére. Természetgyógyászati szempontból óriási jelentősége van például a hirtelen szívhalál megelőzésében. Massziori oldalról sincs kisebb jelentősége, hiszen a beszívódó olaj például az izmokban lévő hajszererek falának a görcseit oldja,

így az izomgörcsök egyik okát szünteti meg. A tapasztalatok szerint szinte kivétel nélkül 5-10 percen belül oldódnak, „olvadnak el” a görcsök, megkönnyítve így a masszőr munkáját. Nem elhanyagolható szempont továbbá a vendég elégedettségének a nagymértékű növekedése sem, melyet a masszírozás hatásának az időben történő meghosszabbodása vált ki. Különösen igaz ez a csuklyás izomra. Betegbeszámolók szerint 3-4 napon belül szűnik meg a kellemetlen éjjeli vagy reggeli lábgörcs a mindennapos használat mellett.

Szenyán Zoltán
egészségtanárr, természetgyógyász, reflexológus,
bioenergetikus

www.organity.hu
Tel.: (+36-1) 246-2757



Női dolgok

Gondolta volna, hogy antibiotikumkúra után nemcsak a bélflóra helyreállítására kell gondolni, hanem a hüvely védelmére is? Jó tudni, hogy az intim testrészt is jótékony mikroorganizmusok sokasága óvja, és ez a kényes egyensúly könnyen felborulhat.

A szervezetünkben élő, több száz fajta jótékony mikroorganizmus sokféle szerepet tölt be. A bélrendszerben például segítenek az emészthetetlen anyagok lebontásában, közreműködnek a tápanyagok hatékonyabb felszívódásában, a K-vitamin előállításában, továbbá kiegyensúlyozott működésük esetén sikerrel veszik fel a harcot a szervezetbe betolakodó kártékony baktériumokkal, vírusokkal szemben. A hüvelyflóra is hasonlóképpen működik. A hüvelyben különböző típusú baktériumok élnek, normál körülmények között a tejsavbaktériumok, az úgynevezett lactobacillusok vannak jelen a legnagyobb számban. A tejsavbaktériumok tejsavat termelnek, amely a hüvely normál, alacsony pH-értékének fenntartásáért felel. Többek között ez a savas közeg akadályozza meg a kórokozó baktériumok elszaporodását. A hüvely természetes védelmi rendszerének meggyengülése növeli a gyulladásos panaszok és a szexuális úton terjedő fertőzések kockázatát is. Ezért fontos gondoskodni a női egészséget érzékenyen érintő hüvelyflóra egyensúlyáról is.

Hatékony vörösfőnyá kivonat

LACTO Lady

Természetes és erős védelem a húgyutak egészségéért

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

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

Idős korban könnyebben kerülhetünk veszélyhelyzetbe. Egy hirtelen rosszul, 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 vészhiváást 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.



Biztonság egy gombnyomásra

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

Az egészség forrása: az alma



Naponta egy alma az orvost távol tartja – legalábbis a népi bölcsesség szerint. Nem alaptalanul. Az alma a legrégebbi termesztett gyümölcsök közé tartozik, és gyógyhatásainak köszönhetően nagy tisztelet övezte. Talán nem véletlen, hogy a Paradicsom bűnre csábító gyümölcse, a tudás fájának termése is alma volt.

Az alma hazája Ázsia, Japán és Észak-Amerika, de elterjedt a Föld minden mérsékelt klímájú területén. Hazánkban különösen jó ízű gyümölcs terem Szabolcs-Szatmár, Bács-Kiskun, Pest és Zala megyében. A téli fajták hűvös, fagymentes helyen tárolva tavaszig kitarthatnak.

Vitaminok, ásványi anyagok

Az alma rengeteg vitamint, ásványi anyagot, rostot és emellett igen kevés kalóriát tartalmaz, ezért megbecsült helye lehet a fogyókúrában. Említésre méltó A- és B-komplex vitamintartalma. Bár kevesebb C-vitamin található benne, mint a citrusfélékben, mégis értékes, hiszen hozzájárul az ásványi anyagok hasznosulásához. Az alma gazdag az egészség megőrzéséhez szükséges ásványi anyagokban: a kálium, a kalcium, a cink, a fluor, a jód, a szelén támogatja az immunrendszer hatékony működését.

Flavonoidok

Az alma antioxidáns hatású flavonoidokat tartalmaz, amelyek közreműködnek a sejteket károsító oxidációs folyamatok semlegesítésében. Az értékes antioxidánsok főleg az alma héjában találhatók. A flavonoidok emellett erősítik az immunrendszert, rákmegelőző-, gyulladáscsökkentő hatásúak, segítenek a vírusok és baktériumok leküzdésében, májvédő szerepet is betöltenek. Összességében védi az egészségünket.

Almaleves

Hozzávalók 4 személyre: 50 dkg alma, 1 citrom leve, 15 dkg cukor, 2-3 db szegfűszeg, 1 mokkáskanál őrölt fahéj, 1 púpozott evőkanál liszt, 2 dl tejföl, 1 dl tejszín.

Elkészítése: Az almát megtisztítjuk, cikkekre vágjuk, meglocsoljuk a citromlével, hogy ne barnuljon meg. 1l vizet felforralunk a cukorral, a szegfűszeggel és a fahéjjal, hozzáadjuk az almát, és kb. 5 perc alatt puhára főzzük. Egy csipet sóval ízesítjük. A tejfölt, a lisztet és a tejszínt csomómentesre keverjük, és óvatosan besűrítjük vele a levest. Lehűtve tálaljuk.

Rostok

Az alma emésztést segítő, a bélrendszer egészséges működését támogató hatása a rosttartalmának köszönhető. Rosttartalmának egyharmadát a pektin adja, mely javítja az anyagcserét, savtartalma pedig a bélmozgást serkentve kedvez az emésztési folyamatoknak. Székrekedés és hasmenés egyaránt orvosolható almával, szorulásra nyersen, hasmenésre főzve ajánlott fogyasztani. Megköti a bélben a rákkeltő anyagokat, csökkenti a vastagbélbetegségek kialakulásának kockázatát. Méregteleníti a szervezetet és karbantartja a koleszterinszintet.

Nyersen, sülve, főve

A legjobb, ha naponta, reggelire, ebédre vagy akár lefekvés előtt eszünk egy almát, és egészében, hámozás nélkül fogyasztjuk, mert a benne lévő anyagok külön-külön korántsem olyan hatékonyak, mint együtt, héjjal. A konyhában is sokféleképpen hasznosíthatjuk. Ehetjük nyersen, salátákba keverve, ihatjuk kipréselt levét, készíthetünk belőle levest, köretet. Sütemények megbeccsült alkotórészeként, desszertként fogyaszthatjuk. A sült alma a téli esték kedvelt csemegéje. Az aszalt almakarika finom és értékes rágcálnivaló, a szárított almahéjból tea készíthető. Az almaecet kitűnő természetes zsíregető, támogatja a fogyókúrát. Egy evőkanál almaecetet adjunk egy pohár vízhez, és igyuk meg reggel éhgyomorral, majd ebéd és vacsora előtt. Erre a célra legjobb a bioalmaecet. K. É. ■

Téli tippek székrekedés ellen A Guttalax és a Dulcolax hatékony segítséget jelent

A komor téli időjárás, a napsütéses órák számának csökkenése sokunkban általános fáradságot, enerváltságot vált ki. Az ünnepek alatt túlzott ételfogyasztás, valamint a téli hónapokban a mozgásszegény életmód is gyakorta vezet kényelmetlen székrekedéshez. Megfelelő körültekintéssel azonban sokat tehetünk azért, hogy mostantól a tél is derűsebb hangulatban és székrekedésmentesen teljen.

Mit tehetünk ellene?

Télen fokozottan ügyeljünk az étkezésünkre!

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

Ügyeljünk az elegendő mozgásra!

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

Kerüljük a stresszt!

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

A Dulcolax 10 mg végbélkúp és a Dulcolax 5 mg béלבélben oldódó bevont tablettát recept nélkül kapható biszodolil hatóanyagú hashajtó gyógyszer. A Guttalax 7,5 mg/ml biszodolil oldatos cseppek recept nélkül kapható nátrium-pikoszulfát hatóanyagú hashajtó gyógyszer.

SPONSORÁLT CIKK

A Guttalax® és a Dulcolax® egészségpénztárban elszámolható gyógyszer.
A kockázatokról és mellékhatásokról olvassa el a betegtájékoztatót, vagy kérdezze meg kezelőorvosát, gyógyszerészét!

Decemberi rejtvényünk a következő kérdésre adott választ: Milyen a jó életjáradék? A válasz: Rendszeres és mértéktartó. A Perfectum Consulting Zrt. értékes ajándécsomagját nyerte: Lőrincz Ildikó, Gyöngyös Gratulálunk!



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

Töltsd 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 az Egis Nyrt. értékes ajándécsomagját sorsoljuk ki. Kérjük, a megfejtéseket 2012. január 20-ig küldjék el a kiadóra nyílt postai levelezőlapra vagy e-mailben.

(Kérjük, e-mailjükben is tüntessék fel postai címüket!)

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

Az egyetlen kétfázisú C-vitamin!

Jovital[®] C Duo-Active
A C-vitaminok új generációja



Wolf Kati

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



Az éremdíjazás nem helyettesíti a kiegészítő vizsgálatok elvégzését.
Egis Nyrt. OTC üzletág 1134 Budapest, Lehel u. 15. Tel.: 803-2222, Fax: 803-2450, otc@egis.hu, www.egis.hu
www.jovitalc.egisvenynelkul.hu



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 KÖNNYVITETT RÉSZLETFIZETÉSEL!

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.

SPONZORÁLT 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 139 000 Ft, és részletfizetésre is van lehetőség, ennek díja mindössze havi 9.999 Ft 11 hónapon keresztül, 49 500 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.

SASSZEM[®] LÉZERKEZELÉS

ORVOSI GARANCIÁVAL ⊕

Hívja klinikánkat a **(06-1) 2-505-505-ös** számon és legyen Ön is Sasszemű! Az alkalmassági vizsgálat eredetileg 15 000 Ft, de a mellékelt kártyával ingyenes!

INGYENES VIZSGÁLATI KÁRTYA

E kártya bemutatójának díjmentesen végazzuk el a **15 000 Ft** értékű, lézeres látásjavító kezelést megelőző szemészeti vizsgálatát klinikánkon.

GYHT-12-1 OPTIK+MED SASSZEMKLINIKA

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 zsírpárnáim úgymondan felazultak és itt kezdődik a fogyás! Elfelejtene 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 hasonlították 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.

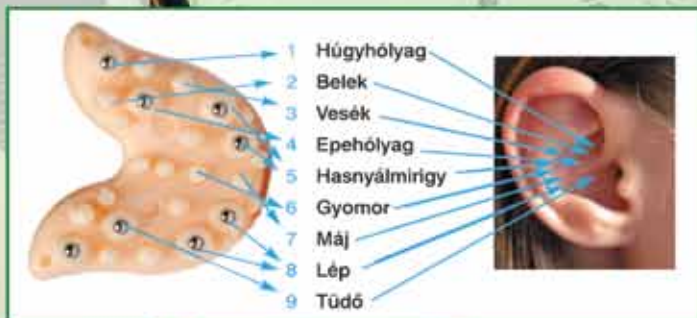
A tényből kiindulva, hogy az emberi fülkagylók belső része nagyon kevésbé tér el egymástól, az Orimag bárki füléhez illeszkedik. Az Orimag különösen alkalmas, ha fontosnak tartja a lapos hasat, a túlsúlyért felelős mérgek kiürítését, az étvágy kontrollját.

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/par

ORIMAG a lapos hasért!

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



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

MEGRENDELHETŐ:

telefonon, levélben, interneten:

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

2025 Visegrád, Pf. 52.

www.natursystem.hu

