

VII. évfolyam 3. szám

2012. március

GYÓGYHÍR

magazin

Méregtelenítsünk!

Egészséges határok között
Interjú Árpa Attilával

Szépségtippek

Erős csontok egy életen át

Ezt a Gyógyhír magazint
mi ajándékoztuk Önnek:



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: Nagy Walter
Megjelenik havonta 24-32 oldalon, 220 000 példányban
Terjesztés: Magyarország több mint 2000 gyógyszertárban,
bio- és gyógynövényboltjában ingyenesen jut el az olvasóhoz

Nyomdai előkészítés: Press GT Kft. 1139 Budapest, Úteg 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.

Gyógynövényes cukorkák

**Cukormentes
változatban is!**



Verbena



Webshop: www.idchungaria.hu ; www.verbena.hu

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

Kedves Olvasó!



Avas olívaolaj, ecetszagú bor, ehetetlen hal – Európa piaci sem mentesek a pocsék áruktól. A hamis és veszélyes élelmiszerek, gyógyszermények és ruhák felderítésére irányuló, Opcion műveletnek nevezett titkos akciót az

Interpol és az Europol szervezte. Ennek keretében vámosok, rendőrök, fogyasztóvédők, pénzügyi nyomozók egy hétig jártak Bulgária, Dánia, Franciaország, Olaszország, Hollandia, Románia, Spanyolország, Törökország, az Egyesült Királyság és Magyarország piacait. Az ellenőrzés nyomán hamis, rossz minőségű élelmiszerek tonnái foglalták le. A szakemberek egyetértettek abban, hogy figyelmeztetni kell a vásárlókat: az olcsó, de megbízhatatlan áru súlyosan káros lehet az egészségre, balesetet okozhat, vagy egyszerűen csak használhatatlannak bizonyul. Ne feledjük: olcsó húsnak híg a leve!

Sho linia

hirdetés

LÁSSON ÚJRA SZÍNESEN! SZÜRKEHÁLYOG ELTÁVOLÍTÁS A LEGKORSZERŰBB TECHNOLÓGIÁVAL!

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 altatás és injekció nélkül történik, és teljesen fájdalommentes. Ráadásul, ha addig 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 SZEMORVOSA KEZDŐDŐ SZÜRKEHÁLYOGOT
ÁLLAPÍTOTT MEG ÖNNÉL, HÍVJA KLINIKÁNKAT!**

KEDVEZMÉNYES VIZSGÁLATI KÁRTYA

LÁSSON ÚJRA ÉLESEN, SZÜRKE HELETT SZÍNESEN!
A kupon bemutatásával a 12 000 Ft értékű vizsgálatot a lencse-tervezéssel együtt 50% kedvezménnyel, 6 000 Ft-ért végezzük el.

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



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 magánklinikán tölti a műtét utáni éjszakát, többágyas kórházi szoba helyett elegáns, fűrdőszobás, szállodai szobában pihenhet kísérőjével együtt. Kellemes környezet, barátságos, megnyugtató légkör várja.

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

50%
kedvezmény

focus medical
Mikro-szemésészeti és Lézerközpont

1138 Budapest, XIII. kerület
Danubius Thermal Hotel
Margitsziget
Telefon: 06 1 450 3333
E-mail: info@focusmed.hu
www.focusmedical.hu

Witalabors Kft
www.witalabors.com

Egy fájdalomcsillapító
hasson gyorsan.

IBUMAX
600 mg

Már 5 perc után
hasznosulni kezd
a szervezetben!

Cukor-, laktóz- és
zselatinmentes!

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

Tavasza hangolva

Közeledik a tavasz, a változékony időben könnyen meghűlhetünk. Vitaminraktáraink kiürültek, immunrendszerünk teljesítménye a mélyponton. Pótoljuk a létfontosságú vitaminokat, erősítsük immunrendszerünket, hogy megelőzzük a lázas, felső légúti fertőzéseket és a tavaszi fáradtságot!

Már érezhetően hosszabbak a nappalok, gyakrabban élvezhetjük a napsütést, de még zord hideg lehet éjszánkánként. Várjuk a tavaszt, és ez a nyugtalanság gyakran párosul a kimerültség érzésével. Ennek oka az, hogy az évszakt váltás nehézségeivel a szervezetünkre nagy megterhelést jelentő tél után kell megküzdenünk.

Meghűlés, influenza

Bár a februári mínuszok késleltették az influenza terjedését, még nem múlt el a járvány veszélye. Számolnunk kell a meghűlés kockázatával is, ezért fontos, hogy szervezetünket ellássuk a szükséges vitaminokkal, ásványi anyagokkal, erősítsük immunrendszerünket, hogy ellenállóvá váljunk a fertőzésekkel szemben. Együnk gyakrabban friss zöldségeket és gyümölcsöket, lehetőleg az ideénynek megfelelő élelmiszer kerüljön az asztalunkra. Gondoljunk arra, hogy a C-vitamint a szervezet gyorsan felhasználja, ezért naponta többször kell vele ellátni a testünket: citrommal, narancssal, grapefruittal, kivével, savanyú káposztával, homoktövis-súrtímmel, csipkebogyóteával, káposztafélékkel.

Ha az influenza el is kerül, a változékony időjárás miatt könnyen meghűlhetünk, ezért hasznos a réteges öltözködés. Immunrendszerünk és az alkalmazkodóképességünk erősítéséhez egyaránt hasznos, ha minél több időt töltünk a szabad levegőn. Intenzív, tempós séta mellett kevésbé fázunk, a napsütésben fordítsuk arcunkat a fény felé, így a D-vitamin képződését is elősegíthetjük a szervezetünkben. A legújabb kutatások szerint a D-vitamin fontos szerepet játszik nemcsak a csontok egészségének megőrzésében, hanem a fertőzések megelőzésében is. Szánjunk időt a pihenésre! Kipihenten, jó fizikai és lelki kondícióban kevésbé leszünk kitéve a vírusok támadásának.

Ólmos fáradtság

Van, akit felpeszdit a tavasz közeledése, míg mások végtelen fáradtságról, levertségről panaszkodnak. A tavaszi fáradtságnak nevezett tünetegyüttest nem tekintik betegségnek, de mégis létező probléma. Többé-kevésbé mindenkit érinthet, ám kutatások igazolják, hogy ez a jelenség inkább a nőket viseli meg, és jobban megterheli a krónikus betegségekben szenvedők és az idősebbek szervezetét.

Mi történik? Emelkedik a külső hőmérséklet és a napsütéses órák száma, ezért több UV sugárzás hat ránk. Ettől teljesen elszoktunk a fény-

szegény őszi-téli hónapok alatt. A kutatók a tüneteket azzal magyarázzák, hogy a magasabb UV sugárzás miatt több szerotonin termelődik a szervezetben. Bár a szerotonint boldogsághormonként is szokás emlegetni, ám a jókedvre derítő anyagnak is eltart egy ideig, hogy száműzze a szervezetből a melankolikussá és fáradttá tevő melatonint, amely a téli időszakban halmozódik fel. Szervezetünknek alkalmazkodnia kell az évszaktváltással járó megpróbáltatásokhoz, a szeszélyes időjáráshoz, az egymást követő frontokhoz is. A melegebb időjárásra az érrendszernek is át kell állnia. Az erek tágulnak, amelynek következtében csökken a vérnyomás.

Csak könnyedén!

Mire a tavasz beköszönt, bőrünk szárazabb lett, meglátszik rajta a D-vitamin hiánya, nehezebben ébredünk, a téli tartalmasabb étkezés és a mozgáshiány miatt testünk elnehezült. Ezeket a hátrányokat ellensúlyozza a természet megújulásának öröme, ami erőt ad a változtatáshoz.

Jó hatású az ébredés után elfogyasztott könnyű reggeli, például zabpehely joghurttal, friss gyümölcssel, olajos magvakkal. A „jókedvűt felelős” szerotonint élelem formájában is bevihetjük szervezetünkbe, tartalmazza a datolya, a füge, a tésztafélék, a rizs, ezeket együk gyakrabban! Fontos, hogy étrendünket sok zöldség, gyümölcs, kevesebb hús tegye ki, és igyunk több folyadékot, például gyümölcsleveget, ásványvizet, természetes ivólevet hozzáadott cukor és tartósítószer nélkül. Testünknek-lelkünknek jól tesz a napfény, a friss levegő, a D-vitamin. A mozgás javítja szervezetünk oxigénellátottságát, javítja a keringést. Sportoláshoz is javasolt a réteges öltözködés, ha megizzadtunk, a pihenés idejére vegyük fel melegítőt, pulóvert. Utána jólesik a frissítő, ellazító masszázs és a pihentető alvás.

K. É. ■

— hirdetés —



Imunit[®] Bétaglukán

Étrend-kiegészítő tableta és szirup

édesítőszerrel gyermekeknek.

Hozzájárul a szervezet védekezőképessége fokozásához, a megfelelő immunválaszok biztosításához, a felső légúti rendszer egészségének megőrzéséhez.

Forgalmazza: Interalfa-Complex Kft. Tel.: +36 1 260 3338
Email: office@interalfa.hu • www.imunit.hu



— hirdetés —

Dr. Chen Patika - Természetesen egészség

Immunrendszer + életenergia

Homoktövis + Q10

Hatóanyagai támogatják az immunrendszer egészséges működését

- » Homoktövis gyümölcs értékes vitamin, flavonoid és esszenciális zsírsav tartalommal
- » Lenmagolaj többszörösen telítetlen zsírsavakkal a szív és a keringési rendszer egészsége érdekében
- » Q10 koenzim a sejtek védelméhez és a szív egészségének támogatásához
- » E-vitamin az immunrendszer egészségéhez

Sea buckthorn
Homoktövis + Q10 kapszula
Immunrendszer + életenergia

* étrend-kiegészítő lágyszorin kapszula

A Dr. Chen Patika logóval ellátott termékeinket keresse a gyógyszertárakban, a gyógynövényboltokban és a drogériákban vagy érdeklődjön a 06/1 260 78 54 -es telefonszámon.
www.DrChenPatika.com

— hirdetés —

A közeledő tavasz kellemetlen velejárója a gyakori frontátvonulás, emiatt sokan panaszkodnak fejfájásra. Ilyenkor a bevált fájdalomcsillapítók alkalmazása mellett jó hatású lehet, ha több folyadékot iszunk. Segíthet egy nagy pohár víz, egy csésze citromfű- vagy cickafarktea is.

Forradalmian új étrend-kiegészítő complexek



Egységünk megőrzése és testünk karbantartása érdekében, complex étrend-kiegészítő italok

Immune complex
Antioxidáns hatású és magas C-vitamin tartalmú piros gyümölcsökkel

Természetes anyagokból összeállított gyümölcslé komplex antioxidáns hatású és magas C-vitamin tartalmú gyümölcsökkel (Goji, Mangosztán, Noni, Acai, Camu-Camu) és Aloe Vera lével. Antioxidáns hatásuk révén lelassítják a szervezetben zajló káros oxidációs folyamatokat, ezzel megakadályozva a szabad gyökök kialakulását. Fogyassza a szervezet ellenálló képességének növelése érdekében!

pH complex
Intenzív lúgosító a szervezet méregtelenítésére és a pH egyensúly visszaállítására

Alga összetevői (kék-zöld alga, spirulina, chlorella) segítenek kiválasztani a mérgező anyagokat a szervezetből, míg gabona összetevői (lucerna, árpa, búzafű) kedvezően befolyásolják a bélrendszer egészséges működését, magas klorofill tartalmuknak köszönhetően támogatják a szervezet sav-bázis egyensúlyát. B1-, B6- és C- vitamin tartalommal.

Coral Calcium complex
Az egészséges csontozatért, fogakért, a megfelelő izomműködésért

Ideális 2:1 arányban tartalmaz kalciumot és magnéziumot. Számos vitamin (A, E, D, C) mellett ásványi anyagokat is tartalmaz, melyek nélkülözhetetlenek a szervezet normál működéséhez. Fogyasztása segít a csontok normál szerkezetének fenntartásában, hozzájárul a szív egészségének megőrzéséhez, az idegrendszer és az immunrendszer normál működéséhez.

Egyedi összetételű, folyékony formulák, melyek complex összetevői hatékonyabban és eredményesebben szívódnak fel.
Napi 30 ml fogyasztása mellett,
1 hónapra elegendő étrend-kiegészítő italok.

ALVEOLA
Beauty - services
Keresse a patikákban,
a bio-gyógynövény kereskedésekben!
www.immuncomplex.com • www.alveolashop.hu

Egészséges határok között

Árpa Attila



Amikor telefonon hívom, Árpa Attila éppen muffint süt a lányával. Bár közismerten kreatív ember, ezt azért nem gondoltam volna. Színész, rendező, író, forgatókönyvíró, duettet énekel Falusi Mariannal, egy amerikaifoci-csapat alapítója, de akár óvodai színdarabot is ír a lánya kedvéért.

Gyakran előfordul, hogy süteményt süt a lányával?

– Farsangi bála készítettük, együtt csináltuk, mert Amirát öt évesen felügyelet nélkül még nem engedjük a sütő közelébe. A gyerek nagyon izgult a másnapi színdarab miatt. Én írtam, és nem egészen véletlenül a lányom játszotta a főszerepet az óvodai előadáson, a gonosz boszorkányt pedig az óvó néni. A gyerekek nagyon élveztek.

Nemrég jött haza Romániából, ahol filmet forgattak, farkasordító hidegben. Miért pont most?

– *The Timber* a címe, egy vadnyugati stílusú amerikai thriller, amely Alaszkában játszódik az aranyláz idején. Hiteles volt a helyszín, mínusz 37 fokban forgattunk a hegyekben. Háromhetes, kemény munka volt.

Színészként három nyelven játszik: magyarul, németül és angolul. Melyik az anyanyelve?

– Eredetileg a német, hiszen Münchenben születtem, ott nevelkedtem, és együtt tanultam magyarul és az angolul. Érdekes, hogy mindegyiket egy kicsi akcentussal beszélem, amikor fáradt vagyok.

Edzésről jött. A nemzetközi karrier megköveteli, hogy törődjön a fizikumával?

– Figyelek a külsőmre, egészséges határok között. Ha tehetem, hetente kétszer futok vagy kocogok. Szeretem az amerikai focit, kemény sport, segít kulturáltan levezetni a feszültséget, lefáraszt, miközben javítja az erőnlétem. Persze a külsőm, a megjelenésem a munkaeszközöm, de az egészség is fontos, mindez olyan szinten tudatos, hogy már nemcsak önmagamért felelek, hanem a családomért is. Ösztönösen érzem, ahogy a testem, az agyam már másként reagál. De nem vagyok egészségmániás! Úgy gondolom, azért vagyunk ezen a bolygón, hogy élvezzük az életet. Ezért előfordul, hogy elfogy egy pohárka pálinka, vagy megeszem egy szelet zsírosabb sült húst lelkielfurdalás nélkül.

Először egy jótékony célú eseményen találkoztunk, ahol mély együttérzéssel, empátiával beszélt arról, milyen nehéz egy pikkelysömörös ember élete, akinek a bőrére van írva a betegsége, a pszoriázis.

– Egy kicsit szívtelenül hangzik, de egy színésznél alapkövetelmény, hogy bele tudjon bújni a másik ember bőrébe, bele tudja élni magát a helyzetébe. Így egyébként sok konfliktust is meg lehet oldani.

A helyzet hasonlít egy emberi drámát feldolgozó filmhez, ahol a hős egy olyan karakter, aki kivülálló, mert a sors valamivel megbélyegezte, és ezzel együtt kell élnie. Ebből fakadnak a konfliktusai, és jó esetben elfogadja ezt a helyzetet, sőt megerősödve kerül ki belőle.

A pikkelysömör is ilyen, hiszen gyógyíthatatlan betegség, ezért meg kell tanulni együtt élni vele. Egyik barátomnak pszoriázisa van, tehát testközelből ismerem ezt a betegséget, tudom, milyen testi-lelki szenvedéssel jár. Ezért mondtam azonnal igent erre a felkérésre.

Milyen emberi reakciókkal találkozott ezzel a betegséggel kapcsolatban?

– Kétféle magatartást láttam, az egyik csoport nagyon toleráns, megértő, és minden megtesz, hogy segítsen, a másik csoportba tartozókat pedig egyáltalán nem érdekli a más baja. Viszont nem tapasztaltam nyílt kicsúfolást vagy kirekesztést. Tudatlansággal találkoztam, de rosszindulattal szerencsére nem.

Most mire készül?

– Márciusban jelenik meg a regényem *Holtomiglan* címmel. Ez egy különleges könyv lesz, kíváncsi vagyok, hogyan fogadják. Készülünk egy színdarabom bemutatójára a Karinthy Színházban, Bajor Imrével a főszerepben, Verebes István rendezésében. Ezek mellett dolgozom az *Argó* folytatásán, *Argó 2.* címmel, a másik tervezett filmem Rodolfo életéről szól.

KOLIMÁR ÉVA ■

NÉVJEGY

Árpa Attila

színész, író, forgatókönyvíró,
rendező, producer

Láthattuk filmen: Nosferatu, Hippolyt, Argó, Egy szoknya, egy nadrág, The Kiss Goodnight, Cukor Show, Borgiák, S.O.S. Love

Tévében: A Nagy Duett, Szerencsekerék
Színházban: Cabiria éjszakai (Karinthy Színpad)

Könyvei: Ha én ezt a Klubról elmesélem, Valótlan Világtalan/Halál egyenes adásban, Macsó papák

Amerikaifoci-csapata: Budapest Wolves

Az allergia télen is támad

A szénanáthásoknak, a különféle pollenallergiában szenvedőknek leginkább tavasztól ősziig tart a megpróbáltatások időszaka. Ám a téli hónapok sem jelentenek mindenki számára megnyugvást. A hosszan elnyúló tüszögés, orrfolyás nemcsak makacs náthát jelezhet, sok esetben allergiás panaszok állnak a háttérben, például a poratkára való érzékenység.

Az allergiás megbetegedések száma az utóbbi évtizedekben folyamatosan emelkedik. Magyarországon a lakosság egynegyede szenved tőle, ezen belül mintegy egymillió az allergiás náthával küszködők száma. A tünetek enyhítésére szolgáló gyógyszerek sokba kerülnek; a lakossági kiadásokkal együtt megközelítőleg tízmilliárd forintot tesz ki évente az allergiás betegek kezelése.

Orrfolyás, tüszögés

A téli, kora tavaszi hónapokban előforduló, nehézléggzéssel, tüszögéssel, orrfolyással, a légutak és a szem szaruhártyájának gyulladással, viszketéssel járó tünetek leggyakoribb okozói a különféle pollenek. A nálunk őshonos közönséges mogyoró például januártól áprilisi virágzik, barkája a kora tavasz egyik legerősebb allergén virágpórát bo-

csátja ki. Emellett a háziporátka, az állati szőrök, a cigarettafüst, a penészgombák és egyes vegyszerek is kiválthatnak túlérzékenységi reakciót. Az allergiás beteg szervezetében már a legcsekélyebb mennyiségű allergén belélegzése is heves védekezési reakciót válthat ki, melynek során ellenanyagok (más szóval antitestek) nevezett nagyméretű fehérjék szabadulnak fel a szervezetbe jutott idegen anyagok semlegesítésére. Miközben az ellenanyagok küzdenek az allergénnel, egyes sejtekből hisztamin és más, nagy hatású vegyületek szabadulnak fel; ezek okozzák a kellemetlen allergiás tüneteket.

Egy állandó lakótárs

A lakáson belüli allergének közül a mikroszkopikus méretű háziporátka ürülékében található fehérje okoz leggyakrabban légúti allergiát. Ez azért is veszélyes, mert főleg a téli időszakban zárt térben, a porhoz tapadva láthatatlanul lebeghet a levegőben. A háziporátka az ember elhalt hámsejtjeivel táplálkoznak, ezért például az ágyneműben, a párnában, a kanapén, a szőnyegen fordulnak elő nagyobb számban. Ez a mintegy 0,3 mm hosszú, a pókokkal rokon állat a magas páratartalmú környezetet és a 18–25 Celsius-fokos hőmérsékletet kedveli. Ezért az atkák száma késő tavasszal, nyár végén és kora ősszel a legmagasabb, mivel a lakások levegőjének nedvességtartalma a fűtés hiánya miatt ilyenkor a legnagyobb.

Annak, aki egy-egy szezonban vagy akár egész évben allergiás panaszoktól szenved, érdemes allergiátesztet végeztetnie. A panaszok kivizsgálása azért is fontos, mivel a nem megfelelően kezelt allergiás betegnél újabb allergiák jelentkezhetnek,



illetve a panaszok súlyosbodhatnak. Az allergia kimutatására kétféle eljárás létezik: a bőrteszt és a vérvizsgálat. A bőrteszt során kis mennyiségű allergénnel hozzák kontaktusba a szervezetet, általában a bőrt. Érzékeny egyéneknél meghatározott időn belül helyi reakció jelentkezik. Az így igazolt allergia gyógyszeres kezelése mellett érdemes az életmódon is változtatni.

Tüneti kezelés

A háziporátka-allergia tüneteinek mérsékléséhez alapvetően fontos a beteg környezetében az atkaszám jelentős csökkentése. Legfontosabb a porfogó textilek eltávolítása, a plüssfigurák számának jelentős csökkentése, a padlószőnyeg lecserélése könnyebben – nedvesen is – tisztítható burkolatra. Érdemes allergénmentes ágyneműt választani, amelyet magas hőfokon lehet kimosni. Hasznos a gyakori szellőztetés, a takarók, párnák napoztatása. A rendszeres takarításhoz jó választás a HEPA (high-efficiency particulate air filter) szűrős porszívó, mert az ilyen filter szinte 100 százalékos hatékonysággal kiszűri a port, így a tüneteket kiváltó részecskék nem jutnak vissza a légterbe.

VAJDA ANGÉLA ■
hirdetés

Forradalmi megoldás az allergiás tünetek enyhítésére

Sinol

Gyógyászati segédeszköz

A Sinol USA amerikai gyógyszergyár által kifejlesztett orrspray rendkívül gyorsan megszünteti az orrdugulást, kitisztítja és hidratálja az orrot, nedvesen és tisztán tartja az orrjáratokat, valamint elpusztítja a baktériumokat és megelőzi az allergia kialakulását.

A Sinol orrspray nem szárítja ki az orrot, mivel nem tartalmaz antihisztaminokat és nyálkahártya-károsító szereket.

A Sinol orrsprayben található oldat mechanikusan öblíti és stimulálja az orr nyálkahártyáját.

A Sinol rendkívül gyorsan segít az allergiás és arcüregi problémákkal összefüggő orrdugulás megszüntetésében.

A Sinol rendkívül hatásosan alkalmazható migrén, cluster-fejfájás, menstruációs fejfájás, tenziós fejfájás, valamint migrén esetén is. Mivel nem az emésztőrendszeren keresztül fejti ki hatását, a Sinol kíméli a gyomrot és a májat, sőt, emésztési panaszok (másnaposság, gyomorrontás, máj- és veseproblémák) esetén is használható.

A Sinol sem paracetamolt, sem non-szteroid gyulladáscsökkentőket nem tartalmaz.

A Sinol orrspray használata nem okoz függőséget, akár napi 12 alkalommal is alkalmazható.

Nem kívánt mellékhatás nem ismeretes.

www.sinol.hu



Hajlamos a cukorbetegségre?

Használja a **GYÓGYNÖVÉNYEK és FÜSZEREK** hatóanyagait tartalmazó **CUKOR-KONTROLL** étrend-kiegészítőket!

Kaphatók kapszulás és filteres kiszerelésben 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

ÍZÜLETI GYULLADÁS, REUMA, KÖSZVÉNY?

EMLÉKSZIK még régről, mit használt ízületi és izomproblémáira, reumára, köszvényre? Az Opodeldok kenőcs újra kapható! **REFIT OPODELDOK KENŐCS** (kámför, levendula, rozmaryn) **HÚSÍTÓ** (extra mentol) és **MELEGÍTŐ** (extra paprika, fahéj, gyömbér) változatban is!

KERESSE PATIKÁKBAN ÉS HERBÁRIA SZAKÜZLETEKBEN!



LÁBÁPOLÁS TERMÉSZETESEN!

PEDALIS izzadásgátló lábspray, lábfürdő, lábradí, lábblazító gél. Aloe vera, citrusolajok, eukaliptuszolaj, rozmaryngolaj, uborkakivonat, levendulaolaj, mezei zsúrlófű, zsályaolaj egyedülálló kombinációi.

Keresse a patikákban, gyógynövény-szaküzletekben, gyógyászati segédeszköz boltokban!

www.humevit.hu E-mail: humevit@reanal.hu

SITSEF WC ÜLŐKE FERTŐTLENÍTŐ SPRAY AZ ELLENŐRZÖTT TISZTASÁG BIZTONSÁGA!

- 5 másodperc alatt megöli a kórokozókat
- nem irritálja a bőrt
- kicsi és könnyű, mindenhol belefért
- tiszta, friss rozmaryngillat

Keresse a patikákban, gyógynövény-szaküzletekben, gyógyászati segédeszköz boltokban, a CBA boltokban!

www.humevit.hu E-mail: humevit@reanal.hu



FAHÉJ TABLETTA 100 DB AZ EGÉSZSÉGES VÉRCUKORSZINTÉRT

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

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



KALO VÉGLEGES SZŐRTELENÍTŐ

- Végleg megszabadulhat szőrszálaiktól.
- Szőrtüszőbe hatolva fejt ki hatását.
- Egy flakon több hónapig elegendő.
- Keresse a dm üzletekben, gyógyszertárakban, gyógynövényboltokban.

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



ŐSI MAGNÉZIUM TERMÉKCSALÁD

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

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



ÚJ! ŠEASMIST BABY ORRSpray 50 ML 0-3 ÉVES KORIG

Steril, gyengéd, mikroporlasztású, izotóniás, tengervizes orrspray. Napi orrápolásra és fül-orr-gégészeti problémák megelőzésére. Védi az érzékeny orrnyálkahártyát, nem allergizál. Segíti a légzést, szoptatást és a cumisüveges táplálást. Tartósítószermentes, használata biztonságos. Gyógyszertárakban kapható. Forgalmazó: Ultra Marketing Kft., www.umk.hu

A kockázatokról és mellékhatásokról olvassa el a használati útmutatót, vagy kérdezze meg kezelőorvosát.



Forradalmian új pH COMPLEX étrend-kiegészítő COMPLEXEK

Intenzív lúgosító, a szervezet méregtelenítésére és a pH-egyensúly visszaállítására. Alga összetevői segítenek kiválasztani a méreganyagokat a szervezetből. Gabona összetevői kedvezően befolyásolják a bélrendszer egészséges működését. B1-, B6- és C-vitamin-tartalommal.

Keresse a patikákban és a gyógynövényboltokban!
Forgalmazza: Alveola Kft.
www.alveolashop.hu www.immuncomplex.com



Pharmaforte GASTRO-BON RÁGÓTABLETTA A GYOMOR ŐRE

A GASTRO-BON étrend-kiegészítő probiotikum és édesgyökér-kivonat tartalma segíti a gyomor komfortérzetét és a bélfőra egyensúlyát. Alkalmazása javasolt

- az egész emésztőrendszer karbantartására;
- antibiotikum-kezelésekhez és utazások során;
- tejcukorérzékenyek is kipróbálhatják.

Kapható patikákban, bioboltokban,
Tel.: 06/30-2100-155, www.pharmaforte.hu webáruházban
10, 30, 60 db/doboz; 10 db tablettá/doboz; 945 Ft



Erős csontok egy életen át

Harmincas éveinkre érjük el azt a végleges csonttömeget, amelyből később fokozatosan veszítünk, de nem mindegy, milyen ütemben. A csont egészsége szempontjából kiemelten fontos kalcium és D-vitamin pótlására fokozott figyelmet kell fordítani a fejlődés időszakában, a gyermekkorban, majd a terhesség alatt és a változókor után, amikor a csontépítő folyamatok már nem tudnak lépést tartani a csontvesztés ütemével.

Csontritkulás során a csonttömeg csökken, és a csontszövet károsodása miatt nő a törések kockázata. Világszerte legalább minden harmadik ötven év feletti nő és minden ötödik ilyen korú férfi szenved csontréást gyenge csontozata miatt. Az elváltozásról csak annyi közismert, hogy a klimax környékén és utána alakul ki a középkorú nőkben. Valóban ez a korosztály a leginkább veszélyeztetett, de más életkorban és a férfiaknál is kialakulhat az elváltozás. A latinul osteoporosisnak nevezett betegség kezdetben csak enyhe tünetekkel jár. Ilyenkor a fájdalom, a fáradtság lehet intő jel, emellett kevésbé feltűnő a testmagasság lassú csökkenése. Majd jön egy kisebb esés, amely meglepően súlyos csontréással jár, és általában ekkor figyelünk fel a már kialakult komoly elváltozásra.

Fiatalon és felnőttkorban a korai fokozott csontvesztés rendszerint egyéb betegségekhez, legtöbbször a pajzsmirigy működészavarához vagy a felszívódás zavarával járó hasi kórképekhez, például lisztérzékenységhez társul. Ilyen esetekben még egy jól beállított alapbetegség esetén is fokozottan ellenőrizni kell csontjaink állapotát. Dr. Hutás Gábor reumatológus szakorvos szerint ennek ellenőrzésére ma már megfelelő szűrővizsgálatok állnak rendelkezésre.

A csontsűrűség-vizsgálat orvosi javallata a menopauza kezdete, vagy csontritkulásra hajlamosító alapbetegség, gyógyszeresedés, illetve esetleges csontréás jelentkezése. Fontos tudni, hogy az osteoporosis mérése csak egy adat, amely önmagában nem elégséges a csontok állapotának, a csontvesztés ütemének és okának meghatározására. A kivizsgálásnak része a beteg alapos kikérdezése, a fizikális vizsgálat, a csontsűrűség mérése, esetleg röntgenvizsgálat a csigolyák állapotának felmérésére. Lényeges még a csontanyagcsere-paramétereket is tartalmazó rutin labor, a hormonvizsgálatok (pajzsmirigy, mellékpajzsmirigy, nők esetében női nemi hormonok szintje) és az úgynevezett csontanyagcsere marker vizsgálatok. Ezek kivizsgálása nélkül csontritkulást kezelni nem lenne szabad – összegzi a specialista. – A csontritkulásmérést normál esetben 2-3 évente, súlyos, gondozott esetben évente javasolt megismételni. Az úgynevezett csontanyagcsere marker vizsgálatok már pár hónap után kimutatják a csontbontás mérséklődését, és pozitív visszajelzést adhatnak orvosnak, betegnek.

A szakorvos szerint a testmozgás mellett a megfelelő étrend, a kalcium és D-vitamin pótlása rendkívül fontos, nemcsak a megfelelő fiatalkori csonttömeg elérésében, hanem az időskori csontvesztés ütemének mérséklésében is.

Fontos, hogy már a várandós édesanya étrendjébe belekerüljenek a megfelelő tápanyagok és vitaminok. Iskolás és fiatalokban is nagyobb súlyt kellene fektetni a tudatos életmódra. A legnagyobb csonttömeg a 30-as évek elejére alakul ki. Alacsonyabb fiatalkori csonttömeg esetén pedig azonos mértékű időskori veszteséssel sokkal drámaibb következményekkel járhat – figyelmeztet a



szakorvos. – Idősebb korban a mozgásszegény életmód, az egyoldalú táplálkozás, valamint a napfény hiánya hozzájárul a csonttömeg gyors elvesztéséhez. A napfény ilyenkor is nagyon fontos, a vidéki, kertet művelő, aktív idős emberek csontozata mindig egészségesebb a városiakénál.

MÁRTON ANITA ■

hirdetés

www.vitalabions.kft.
www.vitalabions.com

PARAMAX

Fájdalom- és lázcsillapításra

GYORS HATÁS!

30 db

PARAMAX Rapid 500 mg

paracetamol

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

... a Paramax megoldást jelent speciális helyzetekben IS!

A KOCKÁZATOKRÓL ÉS A MELLEKHATÁSOKRÓL OLVASSA EL A BETEGTÁJÉKOZTATÓT. VAGY KÉRDEZZE MEG KEZELŐORVOSÁT, GYÓGYSZERÉSZÉT! VÉNY NÉLKÜL, GYÓGYSZERTÁRÁKBAN KAPHATÓ GYÓGYSZER.

Daganatos betegségek – segíthetünk a gyógyszereknek?

Az utóbbi években megnőtt a jelentősége a kiegészítő, úgynevezett szupportív terápiás készítményeknek. Világszerte az egyik legismertebb ilyen készítmény daganatos betegek részére a magyar gyártású Avemar.

Az Avemar folyamatos alkalmazás mellett fokozhatja a gyógyszeres kezelés eredményességét, enyhítheti a kemoterápia és a sugárkezelés mellékhatásait, gátolja a daganatsejtek energiaellátását, daganatba juttatja a rákellenes immunsejteket, helyreállítja és felerősíti az immunrendszer működését, megszünteti

az étvágytalanságot, megakadályozza a lesóványodást, enyhíti a fáradékonyságot és fájdalmakat. Alkalmazása bármikor **elkezdhető, minden ráktípusban és minden stádiumban javallott.**

Érdemes már a diagnózis pillanatától folyamatosan szedni, a kezelése alatt majd azt követően is a teljes gyógyulásig.

A sikeres vizsgálatok eredményei – többek között vastag- és végbélrákban, tüdőrákban, emlőrákban, bőrrákban, gyomorrákban, prosztatarákban, hólyagrákban, hasnyálmirigy, pajzsmirigy, nyirokcsomó, szájüregi és fej-nyaki daganatokban – is igazolják a készítmény jótékony hatásait. A hazai gyártású Avemarról már **33 tudományos közlemény** olvasható az amerikai PubMed adatbázisban (www.pubmed.gov).

Az Avemar granulátum vagy filmtabletta formában megvásárolható a gyógyszertárakban és az Avemar webshopban: www.avemarsshop.hu

További információ és ingyenes termék-minta igénylési lehetőség a **weboldalon: www.avemar.hu**

Az Avemar speciális - gyógyászati célra szánt - tápszer daganatos betegek részére. Alkalmazása ajánlott rosszindulatú daganatos betegségben szenvedők klinikai onkológiai kezelésének (műtét, sugárterápia, kemoterápia, immunterápia stb.) kiegészítésére. Nem helyettesíti, hanem kiegészíti a klinikai onkológiai kezeléseket és gyógyszereket.

SPONZORÁLT CIKK

Az energiatartal NEM üdítő!

Az Országos Tisztifőorvosi Hivatal (OTH) 2011. november 1. óta gyűjti és feldolgozza az energiatartal-fogyasztással összefüggő események adatait. Az első elemzések aggodalomra adnak okot.

Az első elemzés, mely a 2011. december 31-ig tartó időszakot fogja át, arról tanúskodik: ezen időszakban 123 főnél idézett elő rosszullétet, illetve kellemetlen testi tüneteket az energiatartal – tájékoztatott az Országos Tisztifőorvosi Hivatal.

Az OTH-hoz az ország egész területéről érkeznek a mentőszolgálatától, az orvosi ügyeletről, a gyermekorvosoktól, a védőnőktől, valamint az álta-

lános és középiskolából a jelzések az energiatartal-túladagolásról. Az adatok szerint az elfogyasztott, rosszullétet kiváltó energiatartal mennyisége fejenként naponta két deciliter és 3 liter (!) között változott. Az érintettek 87 százaléka fiatalok. Aggasztó, hogy a rosszullétről beszámoló személyek 77 százaléka 18 év alatti fiatal, akik között 8-10 éves korú gyermekek is voltak. A tünetekkel jelentkezők 26 százaléka a 13-14 éves, 19 százaléka a 15-16 éves, 18 százaléka a 11-12 éves, 12 százaléka pedig a 17-18 éves korosztályba tartozik.

A 18 év alatti fiatalok, gyermekek esetében, valamint azoknál, akik nem szoktak hozzá a koffeintartalmú italok fogyasztásához, a túladagolás akár halálhoz is vezethet. Különösen veszélyes az energiatartal és az alkohol együttes fogyasztása, mert végleges károsodást okozhat a májban, a szívben és a vesében is, ennek ellenére a fogyasztók 23 százaléka próbálta ki a kettőt együtt.

Jellemző tünetek: legtöbbször zaklatottságról, ingerlékenységről (27 százaléka), felfokozott idegállapotról, nyugtalanságról, álmatlanságról (24 százaléka) számoltak be, előfordult még szédülés, hányinger, hányás, szapora szívverés, mellkasi szűrés is. A túlzott energiatartal-fogyasztás miatt rosszullétről és kellemetlen testi tünetekről beszámoló 123 fő közel harmadát állapota miatt egészségügyi ellátásban kellett részesíteni.

Az energiatartal azért is különösen veszélyes, mert átmenetileg felpörget, növeli a teljesítményt, de utána még erőteljesebb fáradtságot okozhat, amely újabb és újabb fogyasztásra ösztönöz. Egyre többen fáradtság ellen, aktivitásfokozóként nyúlnak energiatartalhoz, sokan üdítőital helyett fogyasztják. Pedig az energiatartal nem ártalmatlan szomjoltó, koffeint és más, a koffein hatását felerősítő összetevőket is tartalmaznak, ezek együttesen váltják ki a túladagolásra jellemző, veszélyes tüneteket.

K. É. ■



A rák világnapja

A Nemzetközi Rákellenes Unió több évtizede február 4-ét a rák világnapjává nyilvánította. Azóta minden évben világszerte megemlékeznek a rosszindulatú daganatos betegségről, annak jelentőségéről és gyógyításának új lehetőségeiről.

A 21. században a rák diagnózisa már nem egyértelmű a halálos ítélettel, bár a közvélemény még mindig annak tartja. Holott az Egészségügyi Világszervezet (WHO) 2002-ben összehívott értekezlete állást foglalt abban, hogy századunkban a rák már krónikus betegség, a megbetegedések harmadát meg lehet előzni, harmadát meg lehet gyógyítani, és csupán a betegek egyharmada veszíti el életét a betegség miatt. De ez a búcsú is jóval tovább tart, és a betegek életminősége is sokkal elviselhetőbb.

A rákellenes szervezetek csúcstalálkozóján, 2011 novemberében Dublinban megállapodtak abban, hogy a rákról kialakult negatív képet meg kell változtatni a rákmegelőző életmód széles körű megismertetésével, a korai felismerés lehetőségeinek megteremtésével, a hatásos fájdalomcsillapítással, és a túlélők reszocializálásával. Fontos szerepet kapnak a bizonyos daganatfajták megelőzését szolgáló védőoltások – például a méhnyakrák elleni HPV vakcina –, továbbá a rendszeres szűrés, amelynek során még kezdeti stádiumban, panaszmentes állapotban felfedezhetők az elváltozások. Élni kell az olyan vizsgálati lehetőségekkel, amelyek az emlő-, a méhnyak-, a bőr-, a prosztata-, a vastag- és végbélrák korai felismerését szolgálják.

A Magyar Rákellenes Liga 43 alapszervezete és közel 5700 tagja idén is megemlékezett



a világnapról, melynek központi rendezvénye február 2-án, a Nemzeti Erőforrás Minisztérium Egészségügyi Szakállamtitkárságának épületében zajlott. Kiemelt érdeklődésre tartott számot a Nemzeti Rehabilitációs és Szociális Hivatal munkatársának tájékoztatója a rokkantsági nyugdíjak változásáról, valamint a gyógyszerhamisítások veszélyéről szóló előadás.

A Magyar Rákellenes Liga nemcsak a világnapon, hanem egész évben országsszerte programokat szervez azért, hogy segítse azokat, akik a betegséggel éppen megküzdenek, hiszen tagjainak 35 százaléka aktuális vagy gyógyult rákbeteg, 30 százaléka pedig rákbeteg hozzátartozója.

További információ: www.rakliga.hu

K. É. ■

Tippek a megelőzésre

A dohányzás bizonyítottan fokozza a tüdőrák kockázatát, és szerepet játszik a daganatos betegségek 30 százaléka kialakulásában. Az alkoholfogyasztás növeli a szájüregi daganatok, a nyelőcső-, a máj-, az emlőrák rizikóját. A stressz, a szorongás ugyancsak közrejátszik az addig lappangó betegségek fellángolásában. Táplálkozásunk ugyancsak kockázatot jelenthet, az elhízás ugyanis növeli bizonyos daganatfajták megjelenését, a magas zsírtartalmú étrend fokozza a vastag- és végbélrák kialakulásának kockázatát. Összegezve: a dohányzás elhagyásával, mértékletes alkoholfogyasztással (napi 2 dl bor!), egészségesebb étrenddel, továbbá rendszeres mozgással, az elhízás megelőzésével a harmadára csökkenthetjük a rák rizikóját. Az egészségünket védi, ha táplálékunk zsírszegény, de rostokban és vitaminokban gazdag, és bőségesen tartalmaz teljes őrlésű gabonaféléket, zöldségeket, gyümölcsöket. Hasznos, ha csak ritkán kerül az asztalunkra erősen sós, pácolt, füstölt, nitrittel tartósított élelmiszer.

Preventa®
termékcsalád

A **Preventa®** csökkentett deutériumtartalmú termékcsalád a HYD Rákkutató 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 gyógyszerárakban.



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

hirdetés

Szabaduljunk a mérgektől!

A kalóriadús téli táplálkozás, a fűtés egészségtérmeivel szennyezett levegő, a kevesebb mozgás megterheli a szervezetet. A máj raktározó sejtjeiben és az emésztőrendszerben felhalmozódnak a mérgeanyagok, amelyek sokféle panaszt okozhatnak a puffadástól, fejfájástól, általános rossz közérzettől kezdve egészen a bőrpanaszokig.

A természet megújulását hozó tavaszi hónapok közeledtével ideje foglalkoznunk saját testünk belső megtisztításával, regenerálásával is. A téli hónapokban lerakódott mérgeanyagok eltávolításával hatékony segítséget nyújtunk az emésztőszervek megújulásának, hatékonyabbá tesszük a tápanyagok feldolgozását, javul az anyagcserénk, ezzel együtt erősödik az immunrendszerünk is. A felesleges salakanyagok eltávolításával szinte megfiatalítjuk a szervezetünket.

Puffadás, fejfájás, fáradtság

Az emberi testben egy év alatt több kilogrammnyi mérgeanyag halmozódik fel, amelyek a tartósítószerkekből, a vegyszerekkel kezelt növényekből, az ivóvízből, a felhasznált háztartási és kozmetikai szerekből, valamint a levegőből erednek. Jelenlétüket a testben számtalan módon hozhatják a tudomásunkra: általános fáradtságérzés, gyomor- és bélpanaszok vagy éppen múlni nem akaró pattanások formájában. Habár a test méregtelenítésében folyamatosan közreműködik a máj, a vese, a tüdő, a belek, a bőr, a téli hónapok alatt felhalmozott nagy mennyiségű

— hirdetés

Dr. Steinberger

Méregtelenítés

a szervezet tehermentesítésére

tartósítószer és színezék nélküli gyümölcs- és zöldséglevel

5 napos méregtelenítő program

Jakabos Zsuzsa
őszölyimpon és az úszóváltástól
Dr. Steinberger
levelek készült az olimpiára!

Az öt ajánlott lé:

1. nap: Zöldbúzafű koktél
2. nap: Zöldséglé
3. nap: Ananászlé
4. nap: Céklalé
5. nap: Sárgarépalé

Reggeli: 1,5 dl Dr. Steinberger lé + 2 szelet rozsos kenyér
Tízórai: 1,5 dl Dr. Steinberger lé + 1 szelet rozsos kenyér
Ebéd: 1,5 dl Dr. Steinberger lé + 2 szelet rozsos kenyér
Uzsonna: 1,5 dl Dr. Steinberger lé + 1 szelet rozsos kenyér
Vacsora: 1,5 dl Dr. Steinberger lé + 1 szelet rozsos kenyér

NAGYON FONTOS!!! NAPONTA + 2,5-3 LITER VÍZ ELFOGYASZTÁSA!!!

Kapható: egyes patikákban, gyógynövény-, bio- és élelmiszerboltokban
További információ: www.rivan-nova.hu • webáruház: www.steinbergerdr.hu



mérgeggel ezek sem bírnak. Érdemes külső segítséget is nyújtani, hogy sikeresen megtisztuljunk a mérgeanyagoktól.

Otthoni szelíd módszerek

Tisztítóként ma már számos eljárás, recept fellelhető, ám jelentős részük rendkívül radikális – mint a tartós léböjtökúra, a kolon-hidroterápia, a hosszabb ideig tartó kopláló kúra –, ezért érdemes csínján bánni az alkalmazásukkal. Aki mégis rászánná magát, csak szakember felügyeletével vállalja! Az egyszerűen, kockázatok nélkül, házilag is végrehajtható, szelíd méregtelenítő eljárások lényege a csökkentett kalóriabevétel mellett nagy mennyiségű folyadék fogyasztása. A gyakorlatban ez azt jelenti, hogy a kúra ideje alatt lehetőleg tartózkodjunk a húsfogyasztástól, különösen érvényes ez a nehéz vörös húsokra, a füstölt, tartósított készítményekre. Cél a rostban gazdag zöldségek, gyümölcsök, illetve a különféle magvak, gabonakorpát tartalmazó élelmiszerek fogyasztása. Folyadékként pedig a májtisztító, detoxikáló hatású gyógyteák, frissen facsart, cukor nélküli rostos gyümölcslevek jöhetnek szóba. Az elfogyasztott zöldségeknél nem árt figyelembe venni, hogy a szervezet szempontjából leghatásosabbak az idényjellegű, itthon termelt fajták. A gyümölcs- és zöldséglevelnél érdemes arra is figyelni, hogy alacsony savtartalmúak legyenek, mert így a sav nem növeli az étvágyat, vagyis könnyebb betartani a diétát. Kiváló ivólé nyerhető például céklából, búzafűből, sárgarépból. Jól használható méregtelenítésre a zöld tea, a gyermekláncfű- vagy a csalántea. A méregtelenítés eredményét javíthatjuk szaunázással, a tüdőt pedig a friss levegőn végzett intenzív mozgással (gyors ütemű gyaloglás, téli sportok) tisztíthatjuk meg. A méregtelenítés eredményét különböző természetes alapú készítménnyel is javíthatjuk. Ilyen például a máriatövis-olaj, a lucernából kivont klorofil tartalmazó készítmény vagy a különféle májtisztító szerek. Ezek hatékony segítséget kínálnak nemcsak a belek, hanem az epe, a máj, a vizeletkiválasztó- és nyirokrendszer méregtelenítésében is.

Pótoljuk a hasznos anyagokat!

A pár napon vagy legfeljebb egy héten keresztül folytatott csökkentett kalóriás diéta, illetve az ivókúra meglepően jó eredményt hozhat. A mérgektől megtisztított szervezet regenerációs folyamatai felgyorsulnak, erősödik az immunrendszer, fittebbnek érezzük magunkat. Megszűnik a rossz közérzet, elmúlik a puffadás, az emésztési zavar, a fejfájás és az izületi bántalmak, nő a test teljesítménye, és a pszichés állapot is javul. Arra sem árt odafigyelni, hogy az intenzív tisztító folyamat nemcsak a káros, mérgező hatású salakanyagokat, de a bélben található hasznos baktériumflórát is kiszoríthatja a belekből. Mivel az emésztőrendszer egészséges működéséhez feltétlenül szükség van a bélbaktériumokra, azokat mindenképpen pótolni kell. A bélflóra újjáépítésében fontos szerepet kapnak a pre- és probiotikumok. A detoxikálás során a szervezet számára hasznos ásványi anyagok, vitaminok is megfogyatkoznak, ezért a kúra befejezése után azokat érdemes táplálék-kiegészítő készítménnyel pótolni.

LÓRÁNTH IDA ■

Kényszerpihenő helyett mozgás

Akinek fáj a háta, hajlamos kímélni magát, óvakodni mindenféle fizikai megterheléstől. Holott a megfelelően kiválasztott és rendszeresen végzett mozgás sokat segíthet ezen az állapoton.

A hát- és derékfájás a leggyakoribb mozgásszervi panasz, amellyel orvoshoz fordulnak a munkaképes korú felnőttek. Sokszor eléggé rossz mozdulat, hogy „beálljon” a derekunk, vagy a számítógép előtti egész napos görnyedéstől megfájduljon a hátunk. Az esetek többségében a helyi fájdalomcsillapító alkalmazása megoldja a problémát, de gyakran újra jelentkezik ez a panasz. Szakorvosok tapasztalata szerint ritkán áll sérülés vagy betegség a tünetek hátterében, ezért a leghasznosabb tanács: ha fáj a hátunk, mozogjunk! A vizsgálatok szerint az akut hát- és derékfájástól szenvedő betegek közül azok gyógnak jobban, akik aktívak maradtak. Míg azok, akik kényszerpihenőt tartanak, alig mutatnak javulást az aktív csoporthoz képest.

A mozgás – ésszerű határok között, és ha szükséges, fájdalomcsillapító alkalmazása mellett – hatásos testi-lelki gyógymód. A szakmai ajánlások szerint fájdalom esetén is ajánlatos annyira aktívnak maradni, amennyire csak lehetséges, és tovább folytatni a mindennapi tevékenységeket. Ha ugyanis nem mozogunk, belekerülünk egy ördögi körbe, amelyben az inaktivitás egyesül a fájdalommal, a hosszú távú mozgásbeszűkülés és munkaképtelenség pedig depresszióssá tesz, ráadásul még nagyobb fájdalomhoz vezet.

– Nagyon fontos lenne, hogy mi, szakemberek is próbáljuk a fájdalommal érkező beteget meggyőzni a mozgás és az aktív élet jelentőségéről. Ez nemcsak fizikailag segít, de a páciens érdeklődésének fókuszát is képes pozitív irányba terelni, és meggyőzni őt arról, hogy ura a testének, és képes kezelni a fájdalmat – állítja dr. Dobos Márta, az Oxygen Medical holisztikus szemléletű ortopéd orvosa. – Az orvosi vizsgálat és ellenőrzés azonban elengedhetetlen, hiszen minden páciensnek személyre szabottan kell ajánlani azt a mozgásformát, amely az ő kora, állapota, problémája, edzettsége mellett a legoptimálisabb.

K. V. ■

Karbantartás

Izmaink a változatos mozgásformákat, az eltérő intenzitású terhelést jobban kedvelik, mint a szinte mozdulatlan testhelyzetben végzett monoton tevékenységet. Ezért hasznos időnként félbeszakítani a munkát, és megmozgatni karunkat, vállunkat, nyakunkat, majd a törzs hajlításával, döntésével kilazítani hátizmainkat. Végül nyújtózkodjunk, mint a macskák, ezzel szinte „beolajozzuk” az ízületeket, így megelőzhetjük a hát- és derékfájást.

! Sportsérülés, izomhúzódás, bokarándulás, szerencsétlen esésből eredő zúzódás esetén hasznos a mielőbbi mozgás. Akkor is, ha fáj, mert a mozgástól jobb lesz a sérült rész keringése, hamarabb lelohad a keletkezett duzzanat, és felszívódik a vérömleny.



Fájdalomcsillapító, gyulladáscsökkentő, reumás panaszok enyhítésére szolgáló tapasz

Naponta 2x1 tapasz használata folyamatos hatást biztosít

VÉNY NÉLKÜL KAPHATÓ GYÓGYSZER (VN)

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

— hirdetés

Puffadás

Az elfogyasztott táplálék, étkezési szokásaink meghatározzák a közérzetünket, a mindennapjainkat. A magyar konyha világhírű, de nem éppen kevés kalóriatartalma és a könnyen emészthetősége miatt. A magyaros ételek táplálók, izések, jó fűszerek és kellően zsírdúsak. Ahhoz, hogy egy-egy kiadós étkezés, családi ebéd vagy ünnepi vacsora ne fekdje meg a gyomrunkat, időnként emésztést segítő szerekhez kell folyamodnunk.

Az emésztési problémák enyhébb formája a puffadás, a bélgázok képződése. Bár nem igazán súlyos, szövődményei nincsenek, és betegségnek sem igazán tekinthető, mégis igen sok kellemetlenséggel jár. Csecsemőknél gyakori a gázok miatti sírás, a „hasfájósság”. Ez a fejletlen emésztőrendszer miatt van, amikor az emésztőnedvek termelődése és általában az emésztés nem tudja kellőképpen feldolgozni az elfogyasztott táplálékot. A hasfájósságot általában 3 hónapos korukra kinövik a kisgyermek, vagyis addigra megerősödik az emésztőrendszerük annyira, hogy az étkezés utáni időszak nyugalmasabb lehessen. Ha a csecsemő nagyon szenved, sokat sír, akkor érdemes kifejezetten csecsemők számára készült cseppekkel oldani a szélgörcsöket. Vannak régóta alkalmazott gyógynövényteaák, melyek gyermek- és felnőttkorban is képesek enyhíteni a bélgázok, szelek okozta kényelmetlenségeket. Ilyen az édesköménytea vagy a kamillával kombinált változat.

Felnőttkorban a puffadást, a bőfűgési kényelmetlenségeket, a szelek okozta bántalmakat a rosszul megválasztott ételek, a nem megfelelő étkezés vagy valamilyen emésztési probléma okozhatja. Gyakori, hogy a rossz fogak miatt lehetetlen a táplálék alapos megrágása, ami miatt a gyomorban az

emésztés nem megfelelően történik. Ez is oka lehet a bélrendszerben felgyülemelő gázoknak, esetleg a hasi vagy alhasi görcsöknél. A bélgázok távozása kényelmetlen az elszívódásuk és a környezetük miatt. A kellemetlenségek bizonyos gyógyszerekkel kivédhetőek. Ezek vény nélkül is kapható készítmények, melyek megkötik a bélben felgyülemelő gázokat, oly módon, hogy közben nem szívódnak fel, nem jutnak át a belek falain, nem kerülnek be a vérkeringésbe, ezért várandós és szoptató anyukák is szedhetik. Várandósság idején különösen kellemetlen lehet a bélgázok keletkezése, az egyébként is feszülő hasban további feszülést okoznak, az alhasi görcsök pedig aggodalomra adhatnak okot. Ezért különösen fontos a puffadás megszüntetése.

A puffadást megelőzhetjük rendszeres, nyugodt körülmények közötti étkezéssel, jól megválasztott, fehérjedús élelmiszerekkel. Sokat segíthetnek emésztési gondjainkon a laktobacillus tartalmú probiotikumok, melyek a természetes bélflórát gazdagítják. Még hatékonyabbak lehetnek a pre- és probiotikumokat együttesen tartalmazó, patikában kapható kombinált készítmények.

A kényelmetlenségek enyhítéséhez kérje gyógyszerésze tanácsát!

Dr. Sánta Zsuzsanna
szakgyógyszerész

E-mail: santa.zsuzsa@gmail.com



Gyógyhír
KLINIKA
A gyógyszerész válaszol

Férfi egészség

A dűlmirigy, más néven prosztatata egy gesztenye alakú és méretű szerv, amely fontos szerepet tölt be a férfiak egészségében. A prosztatata megbetegedései jelentősen ronthatják az érintettek életminőségét. Érdemes odafigyelni testünk jelzéseire, hiszen szakértők szerint a legtöbb férfinak vagy volt már prosztataproblémája, vagy lesz.

A harmincadik életévtől növekedni kezd a dűlmirigy kötőszöveti része, később a mirigyes állomány is. Ennek következtében a férfiak többsége nem kerülheti el a jóindulatú prosztatamegnagyobbodást, ami lehet panaszmentes elváltozás, de az érintettek többségénél kellemetlen tünetekkel jár, kezelésre szoruló probléma. Prosztatamegnagyobbodásra utal a sürgető vizelési inger, amely az életminőséget jelentősen rontja, gyakran a szexuális életre is kiható problémákat okoz. Ennél is súlyosabb szövődményei lehetnek, mint a vizeletelakadás, a túlcsepesség vagy a hólyagban a vizelet pangása következtében kialakuló gyulladások, ezért már a panaszok jelentkezésekor érdemes urológus szakorvoshoz fordulni. A prosztatata jóindulatú megnagyobbodásából adódó problémákra számtalan korszerű gyógymód áll rendelkezésre. Megelőzésében és kezelésében fontos szerepet kap a rendszeres, kiegyensúlyozott szexuális élet, a panaszokat pedig számos gyógynövényalapú készítmény enyhítheti. Jó tudni, hogy amennyiben az orvos operációt javasol, a dűlmirigyen történő műtéti beavatkozás nem szükségszerűen befolyásolja a potenciát!

De nem csupán a prosztatata méretének változása jelenthet problémát. Életkortól függetlenül bármelyik férfinél bekövetkezhet a prosztatata bakteriális fertőzése. A felnőtt férfiak közel fele élete során egyszer átesik prosztatagyulladásra, akár tudatosulnak a tünetek, akár nem. Az akut gyulladás rendszerint olyan súlyos panaszokkal jár, mint a magas láz, hidegrázás, erős fájdalom gát tájéka, amelyekkel biztosan orvoshoz fordul a beteg, és jól teszi, mert a megfelelő gyógyszerekkel ez a betegség gyógyítható. A krónikus prosztatagyulladás nem jár ilyen drámai tünetekkel, esetleg más



panasz kivizsgálása során derül fény a lappangó gyulladásra. Célzott kezeléssel ez a probléma is orvosolható. A prosztatagyulladás egyszerűen gyógyítható, elhanyagolása azonban súlyos következményekkel járhat!

A legsúlyosabb elváltozás, a prosztatarák dobogós helyen áll a férfiak halálát okozó rosszindulatú betegségek sorában. Minden tizedik daganatos férfinél prosztatarákja van. Pedig a rosszindulatú elváltozás korai felismerése és kezelése nagyságrendekkel megnöveli a férfiak túlélési esélyeit. Ezért javasolt, hogy a férfiak ötvenéves koruktól évente vegyenek részt prosztataszűrésen, akkor is menjenek el urológiai vizsgálatra, ha egyébként nincsenek panaszuk.

A prosztatarákszűrés 20 százalékkal csökkenti a halálos esetek számát – állapította meg a világ legnagyobb prosztatarákszűréssel foglalkozó tanulmánya (ERSPC). A számos országra kiterjedő vizsgálat meggyőző, független szakértők által hitelesített bizonyítékkal szolgált arra vonatkozóan, hogy a szűrés igen sok férfit menthet meg a betegség legsúlyosabb következményétől.

PAP ORSOLYA ■

A természet patikája

Akár jóindulatú prosztatamegnagyobbodás, akár gyulladás okozza a panaszt, vannak olyan természetes anyagok, amelyek gyógyhatásait az alkalmazásuk során szerzett, hosszú időn át felhalmozott tapasztalatok bizonyítják. Ilyenek a tökmag alapú étrend-kiegészítők, a rozspollen, a törpepálma, a kisvirágú fűzike, a csalángyökér felhasználásával előállított készítmények, amelyek tartós szedése csökkenti az éjszakai vizelések számát, és elősegíti a hólyag kiürítését. A prosztatata egészséges működésének megőrzésében szerepet kaphat a szója, a tengeri alga, a tengeri halolaj és a paradicsom rendszeres fogyasztása is.

INFLUENZAJÁRVÁNY – A TERJEDÉS MISZTÉRIUMA ÉS KÖVETKEZMÉNYEI



és gyulladáshoz vezető folyamatok révén direkt agykárosító hatással is rendelkeznek.

A járvány akkor alakulhat ki, ha az abszolút páratartalom 5 g/köbméter alá süllyed, ez a gyakorlatban azt jelenti, hogy a hőmérsékletnek tartósan 1-4 fok alá kell süllyednie. Hideg és száraz levegőn ugyanis a vírusok tovább élnek, stabilabbak, finomabb cseppekben terjednek, és akár több méter távolságot is megtehetnek. Másrészt a száraz levegő belégzése az orr nyálkahártyájának a kiszáradásához vezet, ezáltal a védekező ereje csökken. Hideg levegő belégzése az erek összehúzódását okozhatja, és az immunsejtek nem jutnak el az orr területére. Mivel a napsugarak ártanak a vírusoknak és erősíthetik az immunrendszert, a napfényes órák csökkenése is hozzájárulhat a járványok kialakulásához.

Az influenzajárvány a túl erős és a túl gyenge immunrendszer esetén lehet végzetes. Ebből az következik, hogy az immunrendszernek kiegyensúlyozottan kell működnie akkor, ha hatékonyan akar megküzdeni a kórokozókkal. Minden idők legvégtesebb influenzajárványa 1918-19 között szedte a legtöbb áldozatot, és legalább 10 millió ember életét oltotta ki. A vírus ún. citokin rohamot idézett elő, aminek következtében az immunrendszer nemcsak a kórokozót, hanem az egész szervezetet megtámadta. Ebben az esetben még a védőoltások sem

hatékonyak, hiszen az immunrendszer nem vesz tudomást a hatástalan vírusokról sem.

Mivel a mesterséges C-vitamin menopauza utáni nőknél problémákat okozhat, nem javasolható általában a fertőző betegségek megelőzésére, már csak azért sem, mert a megbetegedések gyakoriságát annak szedése nem csökkenti. A gyógygombakivonatok azért foglalnak el különleges szerepet a hatóanyagok között, mert az immunrendszer szabályozásán keresztül fejtik ki hatásukat. Ha túl gyenge az immunrendszer, akkor fokozzák annak reakcióképességét, még a védőoltások hatékonyságát is képesek növelni. Ha az immunrendszer hajlamos a túlreagálásra, akkor pedig megakadályozzák a veszélyes kilengéseket, a citokin rohamot.

Szerző: Varga Gábor
hatóanyag-kutató



A szerző az első magyar külföldön elismert neurotropikus agyterápia kifejlesztője. Szakmai cikkei megtalálhatóak az interneten.



...ablak a természetre

HAGYOMÁNYOS HATÓANYAG - INNOVATÍV KAPSZULAHÉJBAN

Pepomed Plus

Tökmagolaj + E vitamin tartalmú étrend-kiegészítő kapszula



Az alsó húgyúti rendszer és prosztatata megfelelő működésének fenntartásához, és a szabad gyökökkel szembeni védelemhez.

Mitől plusz ez a termék?

- Növényi kapszulahéj technológia.
- Könnyen nyelhető és nincs utóíze.
- Hozzáadott természetes E-vitamin tartalom.
- Biztonságos és higiénikus blister-csomagolásban, ami elfér a zsebben.

Az étrend-kiegészítő nem helyettesíti a vegyes étrendet!



www.biomed.hu

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

Sportos összefogás

A mozgás létszükségletünk, hiszen őseink átlagosan napi 20-25 kilométert gyalogoltak, nehéz, de változatos fizikai munkát végeztek. Alig száz éve lett életünk olyan kényelmes, hogy többet ülünk, mint állunk, a sétálás pedig szabadidős sporttevékenységnek minősül. Nem csoda, hogy a népbetegséggé váló keringési és mozgásszervi panaszok terápiájában kiemelt szerepet kap a mozgás.

Magyarországon a szív- és érrendszeri megbetegedések a felnőtt lakosság közel felét érintik, világszerte és hazánkban is vezető haláloknak számítanak. A Magyar Kardiológusok Társasága, valamint a Semmelweis Egyetem által, a Teva támogatásával életre hívott Érte Vagy! életmódprogram célja, hogy neves hazai sportolók bevonásával tudatosítsa, nemcsak a szívünk van értünk, hanem mi is felelősek vagyunk szívünk és érrendszerünk egészségéért!

Megelőzés és terápia

A súlyos és gyakran végzetes kimenetelű szív- és érrendszeri megbetegedések legbiztosabb megelőzési módja a fő rizikófaktorok, a magas vérnyomás (hipertónia) és a magas koleszterinszint megfelelő kezelése. A hipertónia hazánkban a felnőtt lakosság közel 20 százalékát érinti. Néma gyilkosnak

is nevezik, hiszen hosszú ideig tünetmentes lehet, elhanyagolása viszont a későbbiekben szívinfarktushoz, szív- és veseelégtelenséghez vagy agyi keringési károsodáshoz vezethet. A magas koleszterinszint eleinte szintén nem jár tünetekkel, miközben az erekben gyarapodnak a koleszterinlerakódások, ezáltal szűkül az ér keresztmetszete, romlik a szervezet vérellátása, és megnő a szívinfarktus, az érszűkület vagy a potenciazavar kockázata.

Mindkét betegség kezelése összetett feladat, az életmódváltás mellett a gyógyszeres terápia és az orvosi utasítások szigorú betartása egyaránt fontos. Megfelelő kezelés – a vérnyomás és a koleszterinszint beállítása a kívánatos értékre –, valamint egészséges életmód mellett bizonyítottan csökken a súlyos következmények veszélye.

Kitartás a sikerért

Mivel e két betegség „nem fáj”, és a kezelésük megkezdése sem jár azonnali látványos eredményekkel, így az érintettek hajlamosak az előírt életmódváltást és terápiát „lazán kezelni”, magyarul nem tartják be az orvos terápiai utasításait. Éppen ezért az Érte Vagy! életmód program célja, hogy tudatosítsa, mindenki felelős a saját egészségéért, és a sport az egyik legjobb orvosság. A rendszeres testmozgás bizonyítottan jó hatással van a kardiovaszkuláris állapotra, ezért a program indításaként február 14-én egy barátságos gálamérkőzés keretében szállt vízbe az Semmelweis Egyetem csapata, hogy megmérkőzzön a tagjai között 3 olimpiai bajnokot és 4 válogatott játékost felsorakoztató Teva-Vasas férfi vízilabdacsapatával. Nem az eredmény volt fontos, hanem a mozgás és a versengés öröme.

A jó példát remélhetőleg sokan követik, hiszen az úszás, a vízben végzett edzés az egyik legoptimálisabb mozgásforma a szív és érrendszeri, valamint a mozgásszervi betegségek megelőzésében, illetve gyógyításában.

Életmódprogram

Az Érte Vagy! életmódprogram 4 megyeszékhelyre látogat el, továbbá az ország számos patikájában arra kéri a szív-érrendszeri megbetegedésben érintetteket, hogy töltsék ki azt a 13+1 kérdésből álló rizikótótót, amelynek segítségével felmérhetik, mennyit tudnak betegsükről, mennyire ismerik a túlélésüket segítő legfontosabb tanácsokat. A szervezők bíznak benne, hogy a kampánnyal sikerült a prevención alapuló egészségtudatos viselkedésre ösztönözni a leginkább veszélyeztetetteket, hiszen őket fenyegeti leginkább, hogy valamilyen kardiovaszkuláris ok miatt idő előtt távozzanak közülünk.

K. É. ■

hirdetés

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 MOD 93/42/EEC Direktíva követelményeit.

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

Bőrápolási kisokos

A téli, kora tavaszi időszakban még az egyébként normál ápolást igénylő bőr is érzékenyebb, szárazabb lehet. Arcunkon, ajkunkon, kézfejünkön meglátszanak a szél, a fagy okozta ártalmak, bőrünk húzódik, viszket, több gondoskodásra van szüksége.

A bőr szerkezete az életkorral együtt változik. Míg serdülőkorban a hormonális érés hatására a bőr zsírosabbá válik, az életkor előrehaladtával egyre inkább a bőr szárazsága okoz problémát. A téli időszakban a helyzetet nemcsak a csípős, hideg levegő, de a fűtési szezonban alacsonyabb páratartalmú, száraz belső levegő is súlyosbíthatja. Emellett természetesen egyéni tulajdonságok is szerepet játszanak abban, hogy a száraz, érzékeny bőr még nagyobb odafigyelést igényel.

Hidratálás

Hosszas fürdözések helyett zuhanyozunk kellemesen meleg, nem túl forró vízben, így megőrizhetjük a bőr lipíd rétegét, a hámréteg rugalmasságát és védelmét biztosító zsíros köpenyt. Emellett a legfontosabb, hogy folyamatosan gondoskodjunk a bőr elvesztett nedvességének pótlásáról, a hidratálásról. Ezért zuhanyozás után használjunk testápolót, napközben többször kézkrémet, ajkunk védelmére ajakápolót. A lakás levegőjének ideális páratartalma 40-60 százalék között mozog. Párásító készülék segíthet, ha a beltéri száraz levegő hatására a probléma fokozódik – tanácsolja dr. Vincze Ildikó, a Budai Allergia-központ bőrgyógyásza.

Kímélő készítmények

Több termékcsalád közül is választhatunk, nincs általános szabály, ami alapján azt mondhatjuk, hogy egy adott tusfürdő vagy testápoló mindenki számára megfelelő – magyarázza a doktornő. – A javasolt készítmények alacsony illó- és illatanyag-tartalmúak, lehetőleg konzerválószer-mentesek legyenek. Tartalmaznak a bőr lipíd rétegének pótlásához szükséges esszenciális zsírsavakat – például linolsavat, ceramidokat –, gyulladáscsökkentő vitaminokat – például E-vitamint –, esetleg termálvizet. Különösen érzékeny bőrűek számára javasolt bőrgyógyász tanácsát kérni, így biztosak lehetnek abban, hogy felesleges anyagi ráfordítás és esetleg kellemetlen mellékhatások nélkül jutnak hozzá a számukra legoptimálisabb készítményhez.

hirdetés

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, tanulságul szolgáljon! A szerelmünk kiteljesedett, annyit szeretkezünk, hogy az már a húszéveseknek is a dicsőségére válna. Titokban a párom kitervelte, hogy annyira összeillő párt alkotunk, hogy meg kell pecsételnünk, és én hiába védekeztem, megfogtam!”

„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

BEVEZETŐ ÁR 1660 Ft **A víz a bőr életető ereje!** **AKCIÓ! -25%**

2490 Ft helyett **1850 Ft**

A leghatékonyabb hidratációt és regenerációt lehet elérni a HYALURONSAV és PHYTOHORMON tartalmú gél és krém rendszeres használatával. A hyaluronsavmolekula óriási vízmegkötő képességgel rendelkezik, ennek köszönhetően segíti a bőr hidratálását, megakadályozza kiszáradását, késlelteti a ráncosodást. A bőr fiatalos, feszes és ellenálló lesz. A phytohormon stimulálja a hámsejtek szaporodását, védelmezi a kötőszöveti alapállomány fehérjéit (elasztin, kollagén).

Gyártó: ProtoLAB Kft. www.protolab.hu Tel.: (23) 367-168 Mintautizlet: 1023 Bp., Kékgolyó u. 12.

hirdetés

Problémás helyzetben

A száraz bőr egy bizonyos formában és mértékig természetes jelenség a téli időszakban. Vannak azonban olyan esetek, amikor a tüneteket komolyan kell venni, és otthoni gyógymódok helyett érdemes szakember segítségét kérni a kezeléshez. Ha a bőrszárazság testszerte, foltokban jelentkezik, esetleg viszketéssel párosul, vagy a bőrszárazság, viszketés oly mértékű, hogy már a mindennapos tevékenységek közben is zavaró, forduljunk bőrgyógyászhoz.

V. E. ■



Készülünk a tavaszra!

Hónapok óta nem érte napfény a bőrünket, ezért készülünk fel az erős tavaszi sugarak hatására. Szükségünk van a jótékony D-vitaminra, de a nap UV sugarai öregítik, ráncosabbá teszik a bőrt, előcsalják a szeplőket, májfoltokat. Első lépésben szabaduljunk meg a bőr elhalt szarurétegétől. Dörzsöljük végig a testünket bőrradírral, luffaszivaccsal vagy durva frotírtörölközővel, majd zuhanyozunk le, és testápolóval tápláljuk a bőrt. Ez a kezelés nemcsak az elszarusodott sejteket távolítja el, hanem a vérkeringést is felpozsztítja, így feszesebb, rózsásabb lesz a bőr. Arcunkra kíméletesebb exfoliáló terméket választunk, a folyadék állagú készítmények finoman leoldják az elhalt sejtréteget, anélkül hogy mikrosérüléseket okoznának az érzékeny területen. Nem feledkezhetünk meg a fényvédelemről, ilyenkor már mindenképpen használni kell, ha szeretnénk megővni bőrünket a napfény ártalmától, a korai ráncosodástól, a szeplőtől, májfoltól és egyéb bőrfestékek problémáktól, a bőrrák veszélyétől. Élvezzük a napfényt, de csak óvatosan! Éjszakára viszont főleg a fényvédőt tartalmazó kozmetikum, inkább tápláló anyagokban gazdag krémmel ápoljuk a bőrünket.

Megelőzhető és kezelhető

Az aranyér tipikusan olyan panasz, amelyet rosszul értelmezett szemérmességből a betegek jelentős része titkol. Emiatt a kezdeti panaszokkal nagyon kevesen fordulnak orvoshoz, a többség általában megvárja a súlyos, állandósuló fájdalmat, az egyre hevesebb tüneteket.

A felnőtt lakosságnak legalább a 30-50 százalékát érinthetik az aranyeres panaszok. Az általános tévhit ellenében a férfiak körében gyakoribb a betegség: közöttük legalább kétszer annyi az aranyeres, mint a nőknél. Mindkét nemnél az életkor előrehaladtával emelkedik a betegségben szenvedők aránya.

Mit nevezünk aranyérnek?

Ha a végbélnyílást bezáró izomköteg előtti bélszakasz nyálkahártyájában lévő érfonat vérkeringése valamely külső vagy belső tényező hatására akadályba ütközik, az így kialakuló vérpangás eredeti méretének a többszörösére növeli meg az érfonatot. Ez vagy befelé, a végbélben terjeszkedik tovább, vagy kifelé tör utat. Kezdetben a tünetei enyhék, inkább csak csípő, égető érzést vált ki székeléskor. Rövid idő elteltével azonban megjelennek az erősebb fájdalmak, olykor a vérzés is. A fájdalom állandósul, a beteg már leülni is fél, és a helyváltoztatás is kínossá válik a számára.

Számos oka lehet az aranyér kialakulásának, például a helytelen táplálkozás és az ennek következtében megjelenő krónikus székrekedés, a tartós ülőmunka, a mozgásszegény életmód vagy a gyermekszülés. Azt viszonylag kevesen tudják, hogy nemcsak a székrekedés, de a tartós hasmenés is szerepet játszhat az aranyér megjelenésében. A kialakult tüneteket tovább súlyosbítja az elhízás, a rendszeres alkoholfogyasztás, illetve a tartósan hidegben való tartózkodás, a felfázás. További okozó lehet férfiaknál a prosztatamegnagyobbodás, illetve mindkét nemnél a máj megbetegedése.

Műtét nélkül is gyógyul

Bár az aranyér tüneteinek enyhítésére, illetve a betegség megszüntetésére ma már számos gyógyszer, kenőcs és egyéb módszer áll rendelkezésre, a legfontosabb a panaszok megelőzése volna. Ennek egyik alapvető eszköze az emésztést, bélmozgást segítő, tudatos táplálkozás. A rendszeres, de kis mennyiségű, napi ötszöri étkezés, a finomított élelmiszer-alapanyagok (fehér liszt, finomított cukor, készételek) elkerülése, a rostban gazdag, teljes kiőrlésű kenyér- és tésztafélék, friss zöldségek, gyümölcsök, magvak beiktatása a napi étrendbe. Kerülendő a túlzottan fűszeres, zsíros ételek. A megfelelő bélmozgás, a rendszeres székletürítés fenntartásához szükség van a szintén rendszeresen és folyamatosan végzett napi aktivitásra is. Akár félórás torna, egyéb sporttevékenység vagy egyszerű, intenzív séta formájában. Sokan elfeledkeznek arról, hogy az aranyér elkerüléséhez a testnek szüksége van a napi 1,5-2,5 liter folyadék elfogyasztására is, mégpedig rostos gyümölcslevek, gyógyteák formájában.

Bevált házi módszerek

Míg 15-20 évvel ezelőtt az aranyeres beteg a panaszait csupán egy-két, vény nélkül kapható krémmel, kúppal enyhíthette, illetve végső esetben az akkoriban rendkívül fájdalmas és hosszan gyógyuló műtétet választotta, ma már számos gyógyszerári készítmény, illetve beavatkozás között választhat, hogy végleg megszabaduljon az aranyér okozta kellemetlenségektől. Az enyhébb panaszok többféle, a patikában vény nélkül kapható, helyileg alkalmazandó kenőccsel, kúppal kezelhetők, illetve megszüntethetők. Az elhanyagolt, esetleg már vérző aranyeret mindenképpen szakorvosnak (proktológusnak) kell megmutatni, aki a vérzést infravörös kezeléssel szünteti meg, vagy szklerozálással, amikor olyan oldatot fecskendez a kritikus területbe, amely összehúzza a kitágult véredényeket. Annál a betegnél, akinél már több aranyeres csomó is megjelent, gumigyűrűvel szorítják el a csomókat, ennek hatására a csomó 8-10 nap alatt elhal, így megszűnik a vérellátása, ezzel együtt a panaszok is. Az aranyeres betegek egy kisebb csoportjánál, mintegy 10 százalékánál ezek az eljárások nem hoznak eredményt, számukra a ma már kíméletes műtét jelenthet megoldást.

LÓRÁNTH IDA ■

Természetes gyógymódok

Az aranyeres panaszok házi módszerekkel is jól kezelhetők. Hatásos a gyógynövényekből készült, testmeleg ülőfürdő. Kiválóan alkalmas erre a célra a gyulladáscsökkentő hatású kamillából és körömvirágból, illetve a lándzsás útifűből, zsurlóból, tölgyfakéregből főzött teakeverék.

Őszintén az időskori székrekedésről Mit tesz Mária néni a székrekedés ellen?

Mária nemrég múlt 75 éves, és évek óta egy Budapest környéki idősök otthona lakója. Férje halála után, öt éve úgy döntött, hogy vidéki házát eladva beköltözik egy öregek számára kialakított, kényelmes apartmanházba, ahol társaságban lehet, és állandó orvosi felügyeletet is biztosítanak a számára. Az otthonban zajló életről, az időskorral járó problémákról és kellemetlenségekről beszélgettünk őszintén vele egy téli délelőttön.

Mária elmesélte, hogy mióta az otthonban él, élete kiszámítható és szabályozott lett. Könnyen alkalmazkodott a napirendhez, és kellemes társaságban sem szenved hiányt.

Az étkezés változatos az otthonban: sok főzelék és zöldség jut az asztalra. Ha valaki akar, akkor kedvére mozoghat: jól felszerelt, kicsiny tornaszoba áll a lakók rendelkezésére, ahol hetente kétszer gyógytornász felügyeletével végezhetnek gyakorlatokat. A hétvégén gyakran jönnek el látogatóba a gyermekei és az unokái, sőt időnként egy-egy buszos kirándulás is színesíti a hétköznapokat.

Az élet tehát nyugalomban telik, és tulajdonképpen csak egyetlen dolog zavarja meg: a kellemetlen székrekedés, amely bizony gyakori panasz nemcsak Máriaéknál, hanem az otthon sok más lakójánál is.

Mária őszintén elmondta, hogy az emésztése bizony soha nem volt az igazi, a szorulással kapcsolatos problémái a harmincas éveiben kezdődtek. Akkoriban még különböző házi praktikákkal kezelni

tudta a helyzetet. Az is segített, hogy mozgásra is több lehetősége nyílt, hiszen ott volt a kert, amely állandó törődést igényelt. Ahogy azonban telnek az évek, egyre kevésbé esik jól a mozgás. Emellett szíve és vérnyomása is rendetlenkedik évek óta, ezért rendszeresen szed szívgyógyszert, értágítót, vízhajtót, vérszegény lévén vastab-lettát, és mivel igencsak feledékeny, memóriaserkentő gyógyszert is felírt neki orvosa. E gyógyszerek legkellemetlenebb mellékhatása lehet, hogy olykor székrekedést okoznak, amely bizony sokszor keseríti meg életét. A hashajtó beszedésétől ódzkodik, attól tart ugyanis, hogy az befolyásolhatja a többi gyógyszer hatását. Ezért inkább szilvalével, kefirrel próbálja orvosolni a problémát, de sokszor úgy érzi, ezek a módszerek nem igazán hatékonyak.

Hosszas töprengés után, szégyenérzetét legyőzve, orvosától kért tanácsot, aki hashajtó kúpot ajánlott megoldásként, hogy a sok szájon át szedett gyógyszer mellett ne kelljen még egyet bevenni. Az orvos a régi kúpok helyett a nemrég kapható Dulcolax kúpot ajánlotta, amely kizárólag a végbélben fejti ki hatását, akár fél óra alatt. Nem okoz gyomorbántalmakat, hatása kiszámítható és kíméletes, segítségével elkerülhető az egyéb gyógyszerek okozta felzúdulás zavar, így szabadon kombinálható más szájon át szedett orvosságokkal. Emellett hatékonyan lazítja az időskorban gyakori székletrogókat, így elkerülhetővé teheti a beöntés alkalmazását is.

SPONSORÁLT CIKK

hirdetés

— hirdetés —

HEMOSYN®

A felnőtt lakosság legalább harmada tapasztalhatta már az **ARANYÉR** kellemetlen tüneteit.

TEGYEN A MEGELŐZÉSÉRT!

- **BIO-FLAVONOID KOMPLEX** - Az erek normál állapotának fenntartásáért a bélrendszerben
- **SYN BIO KOMPLEX** - Az egészséges bél-mikroflóra egyensúlyának fenntartásáért
- **ANTIOXIDÁNS KOMPLEX** - A szervezet sejtjeinek védelméért

HÁRMAS HATÁS AZ EREK ÉS A BELEG EGÉSZSÉGÉÉRT!

Bioflavonoidokat, Antioxidánsokat és Probiotikus Baktériumokat tartalmazó étrend-kiegészítő készítmény **prebiotikummal**

Forgalmazza: Interalfa-Complex Kft. 1101 Budapest, Kőbányai út 30. Tel.: 06 1 260 3338, 06 70 940 5285E-mail: office@interalfa.hu

Tegyen Ön is az időskori székrekedés ellen!

Időskorban gyakrabban fordul elő székrekedés a mozgásszegény életmód miatt.

Ilyenkor nagy segítséget jelenthet a megfelelő hashajtó használata!

www.szorulas.hu

Miért a Dulcolax kúp?

Gyorsan segít!

Kíméletes: Nem terheli a a szervezetet feleslegesen, ott hat, ahol kell. A kúp forma kifejezetten előnyös azok számára, akik sok más gyógyszert szednek tablettá formában.

Hatásos: Klinikai vizsgálatok bizonyítják, hogy a Dulcolax kúp hatásosan szünteti meg a székrekedést.

Kiszámítható: Hatása gyorsan, akár 20 percn belül jelentkezik.

A Dulcolax 10 mg végbélkúp recept nélkül kapható biszakodi hatóanyagú gyógyszer.

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

Gondoskodjon szerettei biztonságáról!

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 vész hívást 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 telefonvonalal 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 telefonvonalra. 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

Hamupipőke a konyhában: a sárgarépa

Évezredek óta szerepel az emberiség étlapján, bár a vadrépa még nem ilyen színű volt. Holland kertészek munkájának köszönhető a ma ismert küllemű sárgarépa. Egész évben elérhető ez a könnyen emészthető zöldségféle. Szakszerűen tárolva a tél végén is fontos vitaminforrásunk.

A babáknak kínált első ételek közé tartozik a sárgarépa lé vagy püré formájában. Szinte naponta találkozunk ezzel a zöldséggel, anélkül hogy különösebb figyelmet fordítanánk rá. Leggyakrabban levesek nyersanyagaként, párolva, nyersen, lereszelve, saláták alkotórészeként használjuk. Készíthetünk belőle főzeléket vagy akár tortát is. Nyersen kitűnő rágszálival, fokhagymás joghurthoz mártogatóként kínálhatjuk. Ízletes ivólé préselhető belőle, ami fontos szerepet kaphat a szervezet tavaszi méregtelenítésében, a vitaminok, ásványi anyagok pótlásában. Energiatartalma csekély, glikémiás indexe kedvező, ezért cukorbetegnek és fogyókúrások is fogyaszthatják. A sárgarépát télen vékonyan meghámozzuk. Tavasszal és nyáron a zsenge gyökér két végét levágjuk, és alapos mosás után, hámozás nélkül felhasználható.

Belső értékei

Legjellemzőbb vitaminja a karotin, az A-vitamin előanyaga, amely közvetlenül a héja alatt található, ezért kíméletesen tisztítsuk. A legtöbb zöldségfélével ellentétben a sárgarépa főzve táplálabb, mint nyersen. Vastag sejtfallai miatt a nyers sárgarépa béta-karotintartalmának mindössze egynegyedét képes a szervezet hasznosítani. Hő hatására azonban a sejtfallak széttoresznek, és ha az ételben a felszívódáshoz szükséges zsírok is jelen vannak, akkor karotintartalmának több mint a fele hasznosul.

Jellemző vitamin- és ásványianyag-tartalma: B1-, B2-, C-vitamin, niacin, biotin, folsav, kálium, magnézium, nátrium, foszfor, kevesebb kalcium. Rosttartalma 3,2 g/100 g, szénhidrátja egyszerű cukrokból (glükóz, fruktóz) és a diszacharidok közül szacharózból áll. Sulforafant is tartalmaz, ez a vegyület képes semlegesíteni a daganatkeltő anyagokat,

és arra ösztönözi a szervezetet, hogy minél több rákellenes enzimet termeljen.

Figyelem!

A sárgarépa karógyökérében elraktározza a növényvédő szerek maradványait. Az esetleges ártalom csökkenthető, ha a sárgarépát meghámozzuk, és a csúcsát levágjuk, vagy biotermesztésű zöldséget vásárolunk.

Gyógyhatások

A népi orvoslás vizelethajtóként, máj-, epe-, szem- és bőrbántalmak esetén, valamint általános erősítőként ajánlotta. Alkalmazták bőr- és idegrendszeri problémák orvoslására, adták kisbabáknak hasmenés csillapítására.

A sárgarépa karotinjai erősítik az immunrendszert, antioxidánsai védnek a szabad gyökök károsító hatásával szemben, és a daganatos betegségek megelőzésében is fontos szerepük lehet.

A szervezet a béta-karotint szükség szerint A-vitaminná alakítja át zsiradék jelenlétében, az A-vitamin (retinol) ugyanis zsírban oldódik. Az A-vitamin fontos a jó látás és a nyálkahártyák egészsége szempontjából. Hiányának az egyik legelső tünete a szürkületi farkasvakság, mivel a szem képtelen alkalmazkodni a gyenge fényhez, ha az ideghártya fény- és színérzékelő receptoraihoz szükséges retinol nincs jelen. Már napi egy sárgarépa elegendő lehet a szürkületi látás helyreállításához.

Tisztítja a beleket, serkenti a hasnyálmirigy működését. Ajánlható ízületi gyulladásban szenvedőknek is, mivel hatékonyan savtalanítja a szervezetet.

KISS ERIKA ■

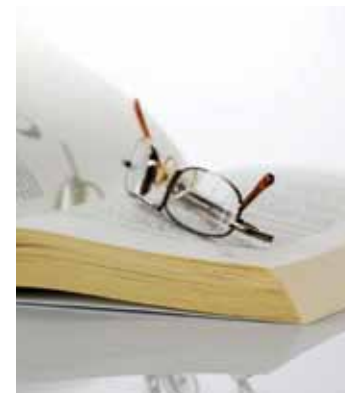
Sárgarépa olajbogyóval

Látványos, könnyen elkészíthető előétel, vendégváró falatoknak is kitűnő.

Hozzávalók: 1-2 természetes sárgarépa, 1-2 evőkanál olívaolaj, 1 kis üveg kimagozott olajbogyó, esetleg 1 gerezd fokhagyma.

Elkészítése: A megtisztított sárgarépát 1 cm-es korongokra szeleteljük, a felforrósított olajon néhány perc alatt megpároljuk. Ízesebb lesz, ha előtte az olajban megfuttatunk 1 gerezd fokhagymát. A sárgarépakorongokat lapos tálra sorakoztatjuk, mindegyikre 1-1 olajbogyót teszünk, és foppiszkálóval rögzítjük.

Lásson tisztán!



Ha egyre nehezebben olvas, mert éppen ott jelenik meg egy homályos folt, ahova néz, és problémát okoz, hogy felismerje a szembejövő arcát, mindenképpen forduljon szemorvoshoz. Ezek a tipikus tünetek arra utalnak, hogy látása időskori makuladegeneráció miatt romlik.

A makula, más néven a sárgafolt az éleslátás helye. Ez az ideghártya-terület felelős azért, hogy tisztán észleljük a képeket, ez biztosítja olvasóképeségünket is. Ha egy bizonyos tárgyra fókuszálunk, annak képe a makulára esik. Élesen látjuk, mert a makulában az érzékelő sejtek (fotoreceptorok) különösen sűrűn helyezkednek el. Legélesebben a makula kellős közepén látunk. A degeneráció elfajulást, a makuladegenerációt az éleslátás helyén az ideghártya sejtjeinek pusztulását jelenti. Tipikusan az időskor betegsége, erre utal az angol betűszóából származó elnevezése: AMD (age related macular degeneration).

Az időskori makuladegeneráció két alapvető formában jelentkezhet. Az egyik típusban az éleslátás helyének „kikopása” látható, a folyamat hátterében a sejtek elhalása, illetve egyes részeinek pusztulása áll. Ez az úgynevezett száraz forma.

A másik esetben az éleslátás helyén kóros érnövekedés indul meg, az erek betörnek az ideghártyába (retina). A folyamat elején még csak „elfedik” ezt a területet, később azonban az erekből folyadékkiáramlás, vérzés indul meg – ezért nevezik nedves formának –, majd ez a terület elhegesedik, a központi látás teljes elvesztését okozva. A bevérzést hirtelen bekövetkező, nagyfokú látásromlásként éli meg a beteg. A nedves forma az esetek 10 százalékában fordul elő, de sokkal súlyosabb, mint a száraz AMD.

A betegség valódi oka egyik formánál sem ismert. Megfigyelhető családi halmozódás a betegknél, ez genetikai eredetre utal. A dohányzás, az állandó napfényben végzett munka, a vitamin-szegény étrend is hozzájárulhatnak a betegség kialakulásához.

Gyógyítása ma még csak részben lehetséges. Kezelésének sokfélesége mutatja azt, hogy nincs egyetlen jól bevált módszer. A hatékony terápia alapfeltétele, hogy már a látásromlás legenyhébb

jelét is vegyük komolyan, és forduljunk szemorvoshoz. Az alapos és minden részletre kiterjedő kivizsgálás nemcsak a diagnózis felállításában segít, hanem a látást megőrző kezelés megtervezésében is.

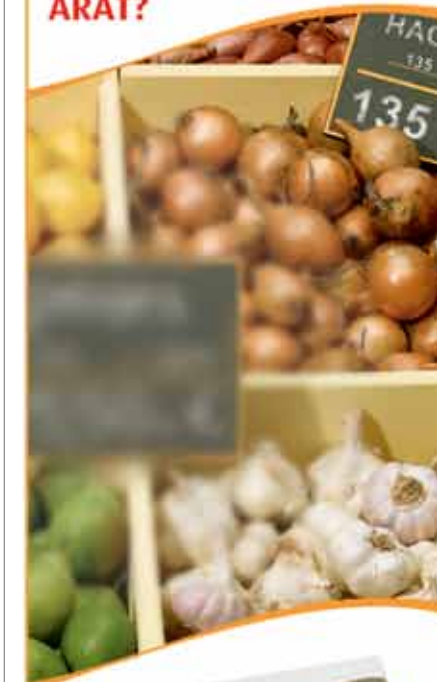
Érdemes a betegség megelőzésére fókuszálni. A szem egészségvédelmében szerepet kapnak a speciális összetételű vitaminok, továbbá a látást védő étrend, amely jól kiegészíti a vitaminok hatását. Legfontosabb védőanyagok a karotinszármazékok, ezek kiváló antioxidánsok, és a látáshoz nélkülözhetetlen A-vitamin előanyagai. Kiváló A-vitamin-források a tökehalhajolaj, a máj, a sárgarépa, a vaj, a burgonya, a kelkáposzta. Kiemelt szerepe van két karotinszármazéknak, a luteinnek és a zeaxantinnek az időskori makuladegeneráció és a szürkehályog megelőzésében. Ez a két anyag felel a sárgafolt (makula) védekező rendszerét alkotó pigment sűrűségéért. Részben az étrenddel, részben táplálék-kiegészítők formájában lehet biztosítani a szervezet számára szükséges mennyiséget. Természetes formában tartalmazzák a zöld színű, leveles zöldségek, mint a spenót, a káposzta, a brokkoli, a borsó, a kelkáposzta, a kelbimbó, a kukorica, a tojássárgája.

Antioxidáns hatása miatt hasznos a C-vitamin, amely megtalálható a zöldpaprikában, a citrusfélékben, a kelkáposztában, a brokkoliban, az eperben és a málnában, továbbá az E-vitamin, ezt tartalmazza a napraforgómag, a mandula, a mogyoró.

A cink az A-vitamin hasznosításának folyamatában és a szabadgyökök elleni küzdelemben játszik szerepet. Különböző húsokban, halban, tejtermékekben, teljes kiőrlésű gabonafélékben található nagy mennyiség belőle. A szelén segít hasznosítani az antioxidánsokat. Tartalmazza a mogyoró, az élesztő, a tenger gyümölcsei, például a kagyló.

PAP ORSOLYA ■

NEHÉZSÉGET OKOZ A VÁSÁRLÁS?
NEM LÁTJA A TERMÉKEK ÁRÁT?



ÓVJA ÉLESLÁTÁSÁT!
PRÓBÁLJA KI AZ OCUVITE® LUTEIN FORTE ÉTREND-KIEGÉSZÍTŐT

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

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

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

A szem egészségének megőrzésében jó hatásúnak bizonyultak az omega-3 zsírsavak, ezért hasznos lenne hetente legalább 15 deka halat (tonhalat, lazacot, pisztrángot, heringet) elfogyasztani. Aki nem szereti a halat, egyen meg naponta néhány szem diót, és igyon rá egy nagy pohár vizet, mert a folyadék is fontos a szembetegségek megelőzéséhez.

Vitamin-ABC

Az elsőként felfedezett vitaminok közé tartozik a B1-vitaminnak elnevezett tiamin. Ahogyan egyre több vízben oldódó vitamint sikerült azonosítani, úgy gyarapodott ez a vitamincsalád 1–12-ig. Azóta néhány vegyület kikerült a csapatból, ma a B1-, B2-, B6- és B12-vitamin alkotja az összetartó családot.

B-vitamin komplexnek is nevezik, mert a B-vitaminok sosem önmagukban fordulnak elő élelmiszereinkben, hanem együtt. Mindegyik B-vitamin megtalálható például a salátában, a gabonafélékben, különösen a gabonacsírákban, a sörélesztőben. A természet úgy találta ki, hogy egymást támogatva fejték ki a hatásukat.

B1-vitamin (tiamin)

Szükséges az idegrendszer zavartalan működéséhez, szervezetünk energiaellátásához. Fenntartja az idegrendszer, az izmok és a szív normális működését. Hiányát idegrendszeri zavarok, fáradékonyság, a koncentrációképesség gyengülése, szív- és keringési panaszok, szívritmuszavarok, szapora szívverés jelzi.

A B1-vitamin csaknem minden élelmiszerben előfordul. A legfontosabb források a teljes kiőrlésű gabonából készült termékek, a sertéshús, a csirke-

mell, a burgonya, a legtöbb zöldség, a zöldborsó, a korpá, a tej, a szárított élesztő, a hántolatlan rizs. A főzés könnyen tönkreteszi a B1-vitamint.

B2-vitamin (riboflavin)

Szervezetünk energiaszabályozó folyamataira hat, szerepe van a vörösvérsejtek képzésében és lebontásában, a máj méregtelenítő működésében. Biztosítja az idegsejtnyúlványok védőburkának az épségét, közreműködik a szénhidrátok, a zsírok és a fehérjék anyagcseréjében. B2-vitamintól egészséges a bőr, a köröm és a haj. Hiányára utal a fáradékonyság és a koncentrációképesség csökkenése, a szájszag berepedése, a haj- és bőrproblémák.

Forrása a tej, a sajt, a hús, a tojás, a teljes kiőrlésű lisztből készült termékek, máj, vese, hal, tojás, leveles zöldségek, élesztő. Fél liter tej már fedezi a napi szükségletet.

B6-vitamin (piridoxin)

Szabályozza a fehérje- és az aminosav-anyagcserét, koenzimként több mint hatvan enzim működésében játszik szerepet, nélkülözhetetlen a zsír- és szénhidrát-anyagcserében, a hormonok képzésében. Hiánya az egész szervezetre kihat, tünetei: idegesség, fáradékonyság, görcsrohamok, étvágytalanság, vérszegénység, hasmenés, hányás.

Forrásai: hús, belsőségek, makrélá, szardínia, burgonya, cukorborsó, sárgarépa, káposzta, bab, banán, teljes kiőrlésű gabonából készült élelmiszerek.

B12-vitamin (kobalamin)

Szükséges ahhoz, hogy a csontvelőben a vörösvérsejtek képződjenek, a növekedéshez, az idegszövet képzéséhez. Hiányát jelzi a sápadt bőr, a fáradékonyság és levertség, a gyulladt nyelv, bizsergő végtagok.

Forrásai: az állati eredetű élelmiszerek, a máj, a vese és a velő, a tej és tejtermékek, a hús, a hal, a tojás mellett a sör, a káposzta. A főzés során a B12-vitamin nagy része tönkremegy. Már napi negyed liter tej vagy 3 tojás elegendő a hiánytünetek tartós megelőzésére.

K. É. ■

hirdetés

B

Vitamin B6 EGIS

tabletta

Hányinger?



Most fordul a kocka!

A B6-vitamin (piridoxin):

- nélkülözhetetlen a fehérje anyagcserében, a szénhidrát- és zsírsavanyagcserében
- a **B6-vitamin hiányával** összefüggő tünetek megelőzésére és kezelésére szolgál, tünetei lehetnek pl.:
 - seborrhoeas dermatitis – a hajás fejbőr, az arc és olykor más bőrterületek gyulladással és hámlással járó betegsége
 - hipokróm anémia – a vashiányos vérszegénység egyik fokozata
- a szervezet **B6-vitamin igénye** megnő, pl.:
 - terhesség, szoptatás idején
 - szájon át szedett fogamzásgátlók szedése esetén
- használják **terhességi hányáscsillapításra** is.*

Vitamin B₆ 20 mg

tabletta
piridoxin

20 db tablettát

*Indolom Főzet Zrt. Széchenyi Gyógyszertár 738. o. Medicina Kiadó, Budapest 2004.

Vény nélkül kapható, piridoxin hatóanyagú gyógyszer

EGIS Gyógyszergyár Nyrt. ÖTC üzletág, 1134 Budapest, Lehel utca 15., Tel.: 803-2222, Fax: 803-2457, www.egis.hu



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



SASSZEM®

LÉZERKEZELÉS

A VÉGLEGES MEGOLDÁS!

MOST KÖNYVITETT RÉSZLETFIZETÉSSEL



SZEMÜVEG VAGY KONTAKTLENCSE NÉLKÜL SOKAN NEM LÁTNAK ÉLESEN, AMI RENDKÍVÜL MEGNEHEZÍTI A MINDENNAPJAIKAT. CIKKÜNKBEN A LEGHATÉKONYABB MEGOLDÁSSAL, A LÉZERKEZÉSELLEL 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 korrigálja. Ennek köszönhetően érhető el sokkal jobb látásélesség, mint szemüveggel, kontaktlencsével, vagy hagyományos lézeres eljárásokkal.

SZPONSORÁLT 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.



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!

SASSZEM®



LÉZERKEZELÉS

ORVOSI GARANCIÁVAL ⊕

INGYENES VIZSGÁLATI KÁRTYA

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

GyH-123  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 zsírpárnám úgymond 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 hasonlítottá és felfedezte, hogy a fülkagyló az egész testnek megfeleltethető.

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

Egyenesen

a gyökerénél orvosolja a bajt!

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

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

Hogyan használja az ORIMAG-ot?

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

A termékkel részletes használati utasítást és feltérképezett fül ábrát küldünk.

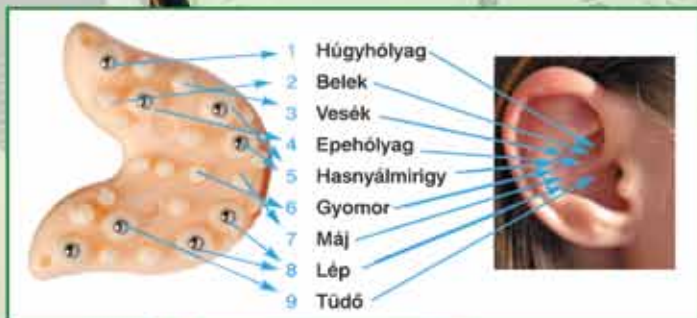
A tényből kiindulva, hogy az emberi fülkagylók belső része nagyon kevésbé tér el egymástól, az Orimag bárki füléhez illeszkedik. Az Orimag különösen alkalmas, ha fontosnak tartja a lapos hasat, a túlsúlyért felelős mérgek kiürítését, az étvágy kontrollját.

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

*6990 Ft/db 9990 Ft/pár

ORIMAG a lapos hasért!

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



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

MEGRENDDELHETŐ:

telefonon, levélben, interneten:

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

2025 Visegrád, Pf. 52.

www.natursystem.hu

