

VII. évfolyam 5. szám

2012. május

GYÓGYHÍR

magazin



**Éltető
folyadék**

Lábápolás

Többször születtem újra
Interjú Bebével

Napfény: barát vagy ellenség?

Ezt a Gyógyhír magazint
mi ajándékoztuk Önnek:





Vannak dolgok, amiket szeretünk,
ha észrevesznek rajtunk.

És vannak, amiket nem.

**GARANTÁLT
AJÁNDÉK***

TENA Lady. Láthatatlan megoldás.

A csupán tisztasági betét méretű TENA Lady Ultra Mini diszkrét megoldás alkalmi vizeletcsepegésre.

Kérjen ingyenes termékmintát a www.TENALady.hu oldalon vagy a 06 80 20 10 20-as telefonszámon!



TENA Lady gyógyászati segédeszközök

* Küldje be a patikában vásárolt bármely 3 db TENA Lady termék vonalkódját 2012. július 31-ig és elküldjük Önnek a betéttartók egyikét. Kérjük, a borítékon tüntesse fel nevét és címét! Beküldési cím: SCA Hygiene Products Kft. - 1525 Budapest, Pf. 178. Részletek a www.TENALady.hu oldalon.

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

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: Dömötör Csaba
Megjelenik havonta 24-32 oldalon, 220 000 példányban
Terjesztés: Magyarország több mint 2000 gyógyszeráruban, bio- és gyógynövényboltjában ingyenesen jut el az olvasókhöz

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.



Kedves Olvasó!

Több mint 300 millió forint értékű hamis gyógyszert foglaltak le a NAV nyomozói egy békéscsabai házaspár otthonában. A Gyógyszerészeti és Egészségügyi Minőség- és Szervezetfejlesztési Intézet – Országos Gyógyszerészeti Intézet szakértői szerint a hamis készítmények fogyasztása komoly egészségügyi kockázatot jelent, hiszen sem minőségük, sem hatásuk, sem gyártási körülményeik nem ismertek – olvasható a Hamisítás Elleni Nemzeti Testület honlapján. Ezért azt tanácsolják a gyógyszervásárlóknak, hogy ellenőrzött helyről, azaz gyógyszerertárból, illetve vény nélküli gyógyszerek forgalmazására jogosult kiskereskedelmi üzletből szerezzék be az orvosságait. Internetes rendelés előtt győződjenek meg a választott online gyógyszerár megbízhatóságáról. Ha a vásárló az oldalon nem találja meg a gyógyszerár elérhetőségét, akkor azt a forgalmazót jobb elkerülni. Ne kockáztassuk az egészségünket!

Sholima É

hirdetés

RENDELJEN ÖN IS A Gyógyhír KÖNYVESBOLTÓL!

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

ÚJDONSAGOK	Dr. Magyar Anna – Dr. Csátár Éva: A bélműködés zavarai – Székrekedés, hasmenés, aranyér <input type="checkbox"/>		1980 Ft	Margaret Rayman, Kay Dille, Kay Gibbons: A prosztata védelmében – Receptek <input type="checkbox"/>		3290 Ft
		Dr. Apáthy Ágnes: Derékfájás, isiász – Tanácsok fiataloknak és idősebbeknek <input type="checkbox"/>	1980 Ft		P. Callone, C. Kudlacek, B. Vasiloff, J. Manternach, R. Brumback: 300 jó tanács Alzheimer-kórral élőknek és gondozóiknak <input type="checkbox"/>	2990 Ft

A HÓNAP KÖNYVE

Dr. Holló Gábor:
Szembetegségek

~~2480 Ft~~ 2230 Ft



A Szembetegségek – Kérdezze! Felelek! című könyv olvasója megismerkedhet a legfontosabb szemészeti vizsgálóeljárásokkal, a leggyakoribb szembetegségek okaival, valamint a látásjavító beavatkozásokkal, a különféle szemüvegek és kontaktlencsék fajtáival és azok használatával.

-10%

David Zinczenko: **Pasik, szerelem és szex – Felhasználói kézikönyv nőknek**

1995 Ft 1595 Ft

Dr. Görbe Éva: **Koraszülött a családban**

3570 Ft 2500 Ft

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

2990 Ft 2390 Ft

Marilyn Glennville: **Receptek a menopauza idejére**

3499 Ft 2845 Ft

Renate Zauner: **A hátfájás – Fájdalomtól a gyógyulásig**

1790 Ft 1 435 Ft

Dr. Öry Klára: **A szív- és érrendszeri megbetegedések idegi-élki tényezői és ezek terápiaja**

3500 Ft 2800 Ft

Megrendelőszelvény

Név:

Postázási cím (ahová a könyvet kéri):

Telefonszám:

E-mail cím:

nem kérek hírlevelet

Dátum: Aláírás:

Megrendelését az alábbi

módokon juttathatja el hozzánk:

• Postán: Gyógyhír könyv- és webáruház,

1086 Budapest, Telegi tér 5. • Telefonon: 06-1-31-31-614

• Faxon: 06-1-210-25-17

A könyveket megrendelheti interneten is,

a www.gyogyhironline.hu címen, és – előzetes egyeztetés

követően – személyesen is átveheti a következő címen:

Gyógyhír Patika, 1086 Budapest, Telegi tér 5.

Nyitva tartás: H-P: 7-17, Szo.: 7-14

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

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

www.gyogyhironline.hu



Biomed Körömvirág krém



Érzékeny, könnyen kipirosodó bőr mindennapos ápolására a test teljes felületére. Ajánlott továbbá túlzott napozás, szoláriumozás után kifejezetten bőrápolási céllal. Kellemes illat, szín és konzisztencia. 7% gyógynövény-kivonattal +A és E vitamin

Ajánlott fogyasztási árak:
30g 325 Ft (10,8 Ft/g), 60g 560 Ft (9,3 Ft/g),
Duska (2x60g): 875 Ft (7,3 Ft/g)
(A Rossmann üzletekben a 60g-os termék kapható!)



www.biomed.hu

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

Süss fel, nap!

Az emberek többsége szereti a napsütést, kevesen vannak, akik inkább a szoba félhomályában vagy az erdő mélyén érzik jobban magukat. A napfény jókedvre derít, jótékonyan hat hangulatunkra, bőrünkre, a napfürdőzés kifejezetten hatásos egyes bőrbetegségek, például a pörse nések ellen. Ám a legjobb barátból ádá ellenség is válhat, amennyiben nem tartjuk be a napozás, a napon való tartózkodás arany szabályait: a súlyos leégéstől a bőr rák kockázatáig terjedhetnek a következmények.

Régóta tudott dolog, hogy a déli, mediterrán országokban élő emberek sokkal jobb kedélyűek, életvidámabbak, mint az északi országok lakói, a depressziótól is jóval kevesebben szenvednek. A nem túl régen felismert, levertséggel, fátsalagsággal járó „téli depresszió” is főleg az északon élőköt sújtja, és oka a napsütés hiánya. A napfény azonban nemcsak lelkünknek, hangulatunknak tesz jót, de a napsugárzás teszi lehetővé a D-vitamin előállítását is, ami az angolkór és a csontritkulás megelőzésében játszik fontos szerepet.

A nagy nyári népvándorlás a napsütötte tengerpartok felé tehát az emberek elemi igényének is tekinthető, de ne feledkezzünk meg arról, hogy az önfeledt napozás – különösen a világos bőrű embereknel – komoly veszélyeket is rejt magában.

Egyre erősebb UV sugarak

A nap többféle sugarat bocsát a Földre, amelyek közvetlenül vagy szórta, az ózonrétegen vagy a felhőkön át szűrve, illetve felületekről visszaverődve érik az embert. Ezek közül a barnulást, de a különböző bőrjelenéseket, mint például a szeplők és a májfoltok megjelenését, az ultraibolya (UV) sugarak okozzák. Az UV sugárzás három típusa közül az UV-A valamelyest

barnít, de csak ritkán éget, ugyanakkor, mivel behatol a bőr mélyebb rétegeibe, fokozza a bőr korai ráncosodásának veszélyét. Az UV-B sugárzás erős barnít, és súlyos égést is okozhat. Az UV-C sugárzás tekinthető a legveszélyesebbnek, mert öregíti a bőrt és bőrrákot okoz. A bőrrák és a bőr festékséjtjeiből kiinduló melanoma veszélye az ózonréteg vékonyodásával és sérülékenységével egyre nagyobb, többek között ezért is olyan fontos az ózonréteg megóvása.

Vegyük komolyan a leégés veszélyét! A pecsenyepirosra sült bőr igencsak kellemetlen tud lenni, ráadásul nem azonnal vesszük észre a „kárt”. Az egész nyaralás pocskélményé válik, ha az első nap önfeledt napozási mámorában sikerül alaposan leégnünk. Készüljünk fel a leégés megelőzésére: figyelmesen válasszuk ki a bőrtípusunknak megfelelő napvédő készítményeket, olvassuk el a rajtuk lévő tájékoztatást (mely UV sugarak ellen védenek, milyen mértékben). A legnagyobb fokú védelmet a cink-oxidos vagy titán-dioxidos készítmények nyújtják, melyek mindhárom UV sugárzás jelentős részét kiszűrik.

Még a naptejek, napozókrémek használata mellett is fokozatosan szoktassuk bőrünket a napfényhez, az első napozás ne tartson fél óránál tovább. A tűző déli napot, amikor a legerősebb



www.gyogyhir.hu

Gyanús anyajegyek

A melanoma a bőr festékséjtjeiből kiinduló rosszindulatú daganat. A betegség előfordulása évről évre rohamosan növekszik, egyre fiatalabb korban jelentkezik – figyelmeztet dr. Harmos Ferenc, a Melanomobil bőrgyógyász szakorvosa. Különösen veszélyeztetettek a világos bőrűek, a sok anyajeggyel rendelkezők, illetve azok, akik családjában már előfordult melanoma. A megelőzés érdekében fontos a tudatos fényvédelem már gyermekkortól kezdve, és a rendszeres, otthoni bőrvizsgálat. Aki azt tapasztalja, hogy megváltozik egy anyajegyének színe, formája, mérete, felszíne, a széle elmosódik, vagy a korábbi anyajegy mellett új anyajegy jelentkezik, mindenképpen forduljon bőrgyógyászhoz, aki egy speciális nagyítóval (dermatoszkóp) megvizsgálja az anyajegy szerkezetét. Ha problémásnak látja, javasolja annak sebészeti eltávolítását és szövettani vizsgálatát, így a nagyobb baj elkerülhető.

az ultraibolya sugárzás, pedig még „edzett” bőrrel is kerüljük. Ilyenkor ne menjünk fedetlen testtel és fedetlen fővel a napra, könnyű, jól szellőző, természetes anyagból készült ruhát és kalapot, sapkát, kendőt viseljünk. De még a széles karimájú kalapok és a napernyők sem védenek teljes mértékben a napsugárzástól, ugyanis a talajról, vízfelületről visszaverődő sugarak ugyanolyan kártékonyak.

Ráncok ellen: napszemüveg

A csecsemők, kisgyermek napoztatása különösen nagy odafigyelést kíván, hiszen az ő érzékeny bőrük még nem rendelkezik a természetes védőréteggel, mint a felnőttek. A babákat ezért csak a kora délelőtti, illetve a késő délutáni időszakban vigyük levegőzni, lehetőleg árnyékos helyre, vagy a koruknak megfelelő, legnagyobb faktorszámú gyerekkészítménnyel krémezük be őket. A korai életszakaszban, például egy-két évesen a bőrt ért károsodás ugyanis magában hordozza a bőrrák fokozott kockázatát.

A nyári felszerelés egyik elengedhetetlen kelléke a napszemüveg; van, aki divatból viseli, és van, aki szükségből, az érzékeny szeme védelme miatt. Az UV-szűrős napszemüveg viselése (az UV 400 feliratú szemüvegek 100 szá-

zalékos védelmet nyújtanak) két okból is ajánlott: egyrészt az erős fényben hunyorgunk, amitől redők alakulnak ki a homlokunkon és a szemünk körül, másrészt az UV sugárzás veszélyezteti a látásunkat: szürkehályogot és a sárgafolt elfajulását okozhatja. Az ajkak védelme szintén nagyon fontos, mivel itt bőrünk igen vékony. Speciális, UV-szűrős ajakír használatával az ajkak leégése is megelőzhető.

A környezetszennyezés, a légkör egyre nagyobb mértékű károsodása miatt ma már nyugodtan kijelenthető, hogy soha nem lehet túlvédni a bőrt, és a későbbi károsodás elkerülése végett azoknak is használniuk kell napvédő készítményt, akik le akarnak barnulni.

VAJDA ANGÉLA ■

hirdetés

KAROVIT
Béta-karotin 6 mg

Napi egy tableta a gyönyörű, egyenletes barnaságért!

Étrend kiegészítő, használata nem tilos, a szervezet természetes anyagát helyettesíti.

www.karovit.hu

hirdetés



A Carbosan gél az ajakfájdalmak – pl. láz kiváltotta, herpeszvírus okozta gyulladás-, valamint szájnyálkahártya-fekély tüneteinek enyhítésére és kezelésére szolgáló gyógyszerkészítmény. Rövid időn belül csökkenti a fájdalmat és elősegíti a természetes gyógyulási folyamatot.

Az ajakherpesz (szájszömör) tünete: az égető, viszkető hólyagocskák, melyek pár nap után kifakadnak. Ekkor fertőznek a legjobban. A nedvező seb pár nap alatt gyógyulhat. Kiváltja: a stressz, terhelés, kimerültség (fizikai-szellemi), láz, gyomorrontás, a szervezet védekezésének átmeneti legyengülése. A sebet megérintő kéz, a csók, közös evőeszköz vagy törülköző viszi a fertőzést.

Az aptha az ajkak, még inkább a szájüreg nyálkahártya-kifekélyesedése. Tünetei rendkívül kellemetlenek. Kiváltja: kórokozó eredetű károsodás, fertőzés, az immunrendszer átmeneti meggyengülése, gyulladásos folyamat, fizikai hatás (pl. erős napsugárzás), ételek (pl. dió, csoki, citrusfélék), allergia. 1-3 hét alatt gyógyul, esetenként elhúzódik.

A gél ajakfájdalmak vagy szájüregi fekély első tüneteikor (szúró, égő érzés) célszerű alkalmazni.

Ha 3 hétnél tovább tartó, felderítetlen eredetű fekély, seb van a szájában, feltétlenül menjen orvoshoz!



Vény nélkül, gyógyszerárakban kapható gyógyszer!

Magyarországi képviselő:
SATCO Kft.
E-mail: satco@satco.hu
Telefon: (+36-1) 271-0530
Telefon/Fax: (+36-1) 271-0531
www.satco.hu



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



Pollenallergia

Sokan könnyes szemmel, zsebkendővel felszerelve köszöntik a tavaszt, mert valamilyen éppen most virágzó fa vagy cserje pollenjére allergiásak. A szénanáthától szenvedők száma hazánkban eléri a kétszázszázot. Az allergia nem csupán átmeneti kellemetlenséggel járó túlérzékenység, hanem az életminőséget, a teljesítőképességet is befolyásoló betegség.

ban hosszantartó, erős lehelés következett, ami visszavetette a virágzást. Március közepétől az emelkedő hőmérséklettel a természet is feléledt. A mogyoró és az éger hamar elvirágzott, így pollenszórásuk az előző két évben tapasztaltnál jelentősen gyengébb volt. A ciprus- és tiszafafélék csúcsidőszaka március végére esett, az Országos Könyezetegészségügyi Intézet Aerobiológiai Monitorozási Hálózatának friss mérési adatai kissé magasabb napi átlagértékeket mutatnak az előző két évhez képest. Idén az erős felmelegedés hatására előbb virágzik a szil, a nyár és a fű. A juhar és a kőris 2011-hez képest viszont pár nappal később kezdte szórni virágporát. Március végén 7-8 allergén fa virágzott egyszerre, majd néhány héten belül csatlakozott hozzájuk a nyír, a gyertyán, a tölgy, a fenyőfélék, a bükk, a dió, végül a platán pollen-szórása is. Közülük több 3 csillagos besorolást, vagyis gyakori allergénnek számít. Az átlagos napi pollenkoncentráció-értékek pedig magasabbak a parlagonfutószonra jellemző napi átlagértékeknél. Fontos még kiemelni, hogy a tavaszi csúcsidőszakba beleér a magas allergénnek (4 csillagos) számító pázsitfűfélék virágzásának kezdete is.

Allergiás tüneteket jellemzően a szél által beporzott növények virágpora vált ki. Tavasszal egyszerre akár tíz-tizenötféle fa, cserje onthatja pollenjét. A légkörben kavargó virágporoszemek a szelek szárnyán utaznak, és láthatatlanul beborítanak mindent, ingerlik a szemet, az orr és a felső légutak nyálkahártyáját. Esős időben viszont a pollenallergiások fellelegezhetnek, mert a csapadék kimossa a levegőben lebegő, ingerlő pollenszemcséket.

Korán kezdődött

Idén a tél enyhe volt, decemberben és januárban nem volt jelentős fagy. Így az elsőnek virágzó mogyoró és éger már január elején elkezdte szórni a polleneket. Február-

hirdetés

HA-A-A-A-APCI!
Légutad egészségét védi az
Pharmaforte ALLIX étrend-kiegészítő
TORMA + FOKHAGYMA + GYÖMBÉR

Mindhárom növényt a népi hagyomány a légutak karbantartására régóta használja. Az ALLIX szedése különösen ajánlott virágporra érzékenyeknek.

- Hozzájárulnak a könnyű és tiszta légzés fenntartásához.
- Támogatják a légúti nyálkahártyák egészségét, tisztaságát.
- Antioxidáns hatóanyagok kedvezőek az immunrendszer működésére.

Kapható gyógyszertárakban és bioboltokban. Megrendelhető telefonon: 06-30-2100-155, interneten: WWW.PHARMAFORTE.HU

Fű, fa, gyom

Erősen allergén (3 csillagos), sokan szenvednek tőle: mogyoró, éger, kőris, nyír, fűz, tölgy, platán, lóréma, útifű, csalánfélék, libatopfélék

Nagyon erősen allergén (4 csillagos), igen sokan szenvednek tőle: pázsitfűfélék, üröm, parlagfű

Kínzó tünetek

A sokféle allergén együttes jelenléte és a magas koncentrációértékek miatt ez az időszak is nagyon megterhelő az allergiás betegek számára. Jellemző tünet a vizes orrfolyás, a viszkető, könnyező szem, a köhögés. Aki valamelyik tavaszi fa virágporára érzékeny, készüljön fel a nehéz időszakra, és ha szükséges, kérjen tanácsot kezelőorvosától. A tüneteket csökkentő gyógyszerek szedése mellett figyeljen arra is, hogy mikor szellőztet: ajánlatos a kora reggeli és a késő esti órára időzíteni a légtérét.

– Érdemes gyakrabban porszívózni, nem kell megvárni a hétfégi takarítást – tanácsolja dr. Paller Judit megbízott országos tisztifőorvos. – Hasznos vizes takarítást végezni, nedves ruhával végigtörölni a padlót és a porosodó felületeket. Figyeljünk az ágyneműre, különösen a párnahuzatot ajánlott gyakrabban cserélni, mert a hajmokról a párnára kerülhetnek a pollenek. Nagyon fontos a gyakori hajmosás, hiszen a szálak között megtapadó sok pollent csak így tudjuk eltávolítani.

Hasznos átöltözni, miután hazaértünk, a kimosott ruhát viszont ne szárítsuk a szabadban, amíg az allergén növény virágzása tart, mert a nedves ruha is összegyűjti a levegőben szálló virágport.

KOLIMÁR ÉVA ■

hirdetés

Dr. Chen Patika · Természetesen egészség
Egy lépéssel a pollenek előtt!
POLLENGRAPE
termékcsalád

A szőlőmag kivonat antioxidáns hatású anyagai (polifenolok - OPC) hozzájárulnak a szervezetben végbemenő káros oxidatív folyamatok gátlásához, melyek felelőssé tehetőek az oxidációs eredetű öregedési folyamatokért, valamint a sejttel és a sejtek alkotórészeinek roncsolódásáért. Az egészséges sejthártya képes védelmet nyújtani a káros behatásokkal szemben.
Pollengrape orrspray: Gyógynövény kivonatokat és vitamint tartalmazó emulzió spray formában az orrmagyhártya tisztítására, ápolására, regenerálására.

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

Nyaralás tervezésekor érdemes előre tájékozódni a pihenésre kiválasztott környék pollenszennyezettségéről. Allergiásoknak ideális tengerparti vagy hegyvidéki (1600 m feletti) célpontot választani, ahol nem kell számítani arra, hogy a nyaralás napjait megkeserítik a levegőben szálló pollenek.

hirdetés

Gyógyító életmód

- Ha magas az allergén pollen koncentrációja a levegőben, száraz, napos, szeles idő van, inkább ne szervezzünk szabadtéri elfoglaltságot. Különösen a fizikai megterheléssel járó programokkal kell vigyázni, mert ha nő a légzésszám, sok pollent belegezünk, az ingerlő részecskék mélyebben jutnak a tüdőbe, és a kellemesnek induló kerékpározásból, futásból akár asztmás roham is lehet.
- Aki a mogyoróra mint ételre allergiás, még nem biztos, hogy a virágzó mogyoró pollenjére is az lesz. A pollen-étel keresztallergia leginkább a nyírfapollen-allergiás betegeknél fordul elő, leggyakrabban az almára, de más csonthéjas gyümölcsökre is. Ez a tünetcsoport az „orális allergia szindróma”, amelynek jellemzője az adott étel elfogyasztása közben jelentkező viszketés a nyelven, a szájjpadon, az ajkakon. Az ajkak, a nyelv meg is duzzadhat. Ha ilyet tapasztal, azt az élelmiszert többé ne fogyassza. De ha soha nem észlelt ilyesmit (mint a pollenallergiások 90 százaléka), nyugodtan ehethet bármit.
- Nem érdemes próbálkozni különböző „csodadiétákkal”, az egészséges, változatos, kiegyensúlyozott táplálkozás éppúgy megfelel az allergiás betegeknek, mint bárki másnak, aki egészséges életmódra törekszik.

ŐSI MAGNÉZIUM

MIÉRT NÉLKÜLÖZHETETLEN A MAGNÉZIUM?
Bár a magnézium az emberi szervezet számára elengedhetetlen ásványi anyag, viszonylag keveset hallani róla. Elsősorban idegrendszerünkkel kapcsolatban szokás emlegetni, ám központi szerepet játszik a lehenje-, szív-, szénhidrát anyagcsere és a szív- és érrendszer működésében. Az emberi testben megtalálható 25-30 gramm magnézium tartalom 50-60%-a pedig a csontok részét képezi. A kínai orvoslásban gyakran emlegetett „Csodálatos ásvány”, a magnézium, olyan nélkülözhetetlen a szervezetnek, mint a víz vagy a levegő egyszerű tulajdonságaitól kezdve az abszolút és tagadhatatlan gyógyító erejéig. Csak néhány gramm magnézium is több száz biokémiai reakcióban vesz részt a szervezetben, melyek közreműködnek az energiatartás, a szív- és érrendszeri folyamatok szabályozásában.

MIÉRT A BŐRÖNKERESZTÜLI, UN. TRANSDERMÁLIS MÓDJÁT VÁLASZTUK A MAGNÉZIUMPÓTLÁSNAK?
Mivel a bőr élő, lélegző szerv és az egyik legfontosabb mérgeztelenítő szerv, fontos szerepe van a szervezet ásványi sókkal való feltöltésében is. Az egyik előnye, hogy a bőr képes szabályozni a felszívódó ásványok mennyiségét. Továbbá óriási előnye még az Ősi Magnézium termékeknek, hogy a bőrön keresztül sokkal több magnézium tud felszívódni és így a szervezetbe jutni, mint a különböző szájon át bevehető tabletták formájában. A magnézium nagy része csak továbbhalad a belekben és végül kikerül a szervezetből és ezt néha hasmenés is kísérheti.

HOGYAN KELL AZ ŐSI MAGNÉZIUMOT HASZNÁLNI?
Mind a Magnézium Olajat, mind pedig a Magnézium Gélit egyszerűen csak a bőre kell juttatni illetve fűjni és igény szerint lehet masszírozni vagy csak elkenni. A magnézium rövid időn belül felszívódik és energiával tölti fel a sejteket.

HONNAN SZÁRMAZIK?
Az Ősi Magnézium az ősi európai Zechstein-tengerfenékről származik, a földkéreg 1600 és 2000 méter mélyéről, védve minden káros környezeti hatástól az utóbbi 250 millió évben. Ez a napjainkban ismert leg-tisztább magnézium lelőhely érintetlen energetikai állapotban.

A MAGNÉZIUM HATÁSAI?

- Helyreállítja a sejtes magnéziumszintet
- Természetes sejtvédő
- Elősegíti a hatékony mérgeztelenítést
- Erythit a fájdalmat és a görcsöket
- Hangulatjavító és nyugtat stressz esetén
- Segíti az egészséges bőrszövet képződését, ragyogóvá teszi a bőrt
- Segíti a megfelelő szomműködést
- Erősíti a csontokat és a fogakat
- Növeli az energiaszintet
- Erősíti az immunrendszert
- Szabályozza a hormonszintet
- Nyugtatja a túlszorongott idegszöveteket

További információért keresse a www.organity.hu weblapot!

Abebe Dániel, Bebe Legjobb terápia: a család

Az emberek többségének nincs szüksége különösebb motivációra ahhoz, hogy jó ügyet támogasson; különösen, ha a legfontosabb értékekről: az egészségről, az élet megmentéséről van szó. De akadnak olyanok is, akik egyenesen beleszületnek ebbe a szerepbe. Bebe nem véletlenül csatlakozott a Segítség Programhoz, amely a Mentőszolgálatot támogatja.

Honnan ez az erős kötődés?

– Édesanyám, édesapám is orvos, és némi túlzással mondhatom azt, hogy én kórházban töltöttem a gyerekkoromat. Mellettünk volt a mentőszolgálat, ahol előszeretettel másztam be a mentőautókba és szíriánáztam szét a mentősök nyugalmát. Felöltöként pedig több alkalommal kerültem olyan helyzetbe, amikor a mentők segítségére volt szükségem. Amikor kampányt indítottak azért, hogy minden mentőautóban legyen defibrillátor, személyes érintettséggel tudtam az ügy mellé állni. Volt egy komoly autóbalesetem, nagyon csúnyán összetörtük magunkat. Velem is előfordulhatott volna, hogy olyan mentőautó érkezik, amelyik nincs felszerelve ezzel a készülékkel. Szerencsém volt, ahogy más esetekben is: többször születtem újra életem során.

Ezek az „újraszületések” mindig balesetekhez kötődtek?

– Igen. De érdekes módon, amikor én rosszkedtem, sose történt baj. Mindig véletlenül szenvedtem el ezeket a baleseteket. Mindenesetre, kívülről-belülről ismerem a mentőszolgálat munkáját. Egy másik kampány a nyári fürdőzéssel kapcsolatos veszélyekre hívta fel a figyelmet, többek közt arra, mit kell tenni az újraélesztés során. Abban az akcióban is nagyon otthon éreztem magam.

Ha úgy adódna, elsősegélyben tudna részesíteni valakit?

– Azt hiszem, a szüleim révén nekem kötelességem tudni ezt a dolgot, és nagyon rosszul érezném magam, ha nem ismerném az újraélesztés metodikáját. Sokan megijednek ettől a feladattól, ezért is fontos, hogy felhívjuk a figyelmet a fontosságára.

A szülői háttér sosem indította arra, hogy egészségügyi pályára lépjen?

– A szüleim titkon talán remélték, de sosem köteleztek arra, hogy orvos legyek. Talán azért is, mert rajtam már kicsi koromban megmutatkoztak a zenészlét tünetei, annak ellenére, hogy erre a rokonságban nem volt példa. Hétévesen alakítottam az első zenekaromat. Az életmódot tekintve viszont meghatározó volt a szülői példa: a szüleim mindketten sportoltak, édesapám a mai napig rendszeresen teniszezik, úszni jár. Én 23 évig vízilabdáztam, a másik nagy kedvencem pedig a bokszt, amit hébe-hóba még mindig űzök.

Egy zenész számára általában nagy kihívás a rendszeresség.

– Kettős életet élek, és néha a kettő veszekszik egymással, de egyre inkább össze tudom egyeztetni a kétféle létet. Engem most kapott el a láz: minden afelé terel, hogy egészségesebben éljek. Talán furcsa, hogy harminchat évesen ezt mondom, de érzem, hogy szükség van az életmódom megváltoztatására, mert már nem úgy bírom a rock and rollt, mint régen. Az étkezés különösen érdekel; döbbenet olvastam egy orvos könyvében, mennyi fölösleges



salakanyagot juttatunk a szervezetünkbe. A táplálkozás a világ legnagyobb biznisze, és úgy döntöttem, hogy nem szeretnék a részese lenni. Nem lettem vegetáriánus, de az eddig mellőzött zöldegek is bekerültek az étrendembe. Jobban érzem magam, még fogytam is. Korábban kinevettem ezeket a dolgokat, de most magamon tapasztalom, hogy működnek. Ilyen a pszichikai megerősítés is. Van, aki bevallja, van, aki nem: én az utóbbi években milliószámra vettem az öngyógyító könyveket, és számomra beváltak.

A kívülről azt hiheti: önben kódolva van a pozitívitás.

– Részben igen, de nagyon depressziós is tudok lenni! Képes vagyok rendkívüli módon rágódni dolgokon. Ilyenkor sokat segít a tudatos hozzáállás; az, hogy szándékosan jókedvre hangoljam magam. A másik, amiben hiszek: az emberi kapcsolatok fontossága. Meggyőződésem, hogy a legjobb terápia: a család. A mindennapok embere nagyon elfeledkezett erről. Úgy érzem, alapvető változások előtt állok, ahogyan az egész világ. Az esküvőm is egyfajta fordulópont lesz az életemben. Számomra ez jelenti majd az igazi felnőtté válást, mert az „én” elsőszámú fontossága megszűnik. De minden más értelemben is változom: sok minden mellékessé vált. Az anyagiakhoz való viszonyom is módosult, miután végignéztam egy milliárdokkal rendelkező ismerősöm kálváriáját. Mindenét odaadta volna, hogy a kislánya meggyógyuljon, de a pénz abban a helyzetben értéktelenné bizonyult.

A család és a tudatosság mellett mi a legfontosabb „túlélőtippje”?

– Néhány dolgot el kell engedni, és akkor az ember nagyon sok mindent képes túlélni. Erre hívnom fel legszívesebben az emberek figyelmét.

PÁPÁY ESZTER ■

Cukorbetegség: változtatni kell!

A cukorbetegség (diabétesz) népegészségügyi probléma hazánkban, amely a szakértők erőfeszítései ellenére egyre több embert érint. Pedig változtatni sosem késő, megfelelő szűrésekkel, életmódváltással, és ha kell, korszerű terápiával sokat lehet tenni a súlyos szövődmények elkerüléséért.



Diabéteszről akkor beszélünk, ha a szervezet nem tudja előállítani az inzulint (1-es típusú), vagy nem tudja hatékonyan felhasználni (2-es típusú cukorbetegség). Az inzulin a táplálkozás során bevitt glükózt a sejtekbe juttatja, így biztosítva a szövetek energiaellátását. Cukorbetegknél ez a folyamat zavart szenved, a glükóz a véráramban marad, ami károsítja a szöveteket. A diabéteszt rejtőzködő betegségnek is nevezik, hiszen az érintettek többségére jellemző, 2-es típusú cukorbetegség sokáig nem okoz tüneteket.

– Minden ismert diabéteszes mellett ugyanannyi fel nem ismert esetre számíthatunk – mondja Winkler Gábor professzor, a Magyar Diabetes Társaság elnöke. – Ha a 700 ezer ismert és a 700 ezer még fel nem ismert cukorbeteghez hozzáadjuk a prediabéteszes (a betegséget megelőző) állapotot is, akkor közel 3 millió embert éríthet hazánkban a szénhidrát-anyagcsere zavara.

A diabétesz fő kockázatát az elhízás jelenti, ez alapot adhat egyrészt a megelőzésre, hiszen a szénhidrát-anyagcsere normalizálható a testtömeg csökkentésével, egészségesebb táplálkozással, rendszeres mozgással. Másrészt a kockázat alapú szűrés alkalmazásával a lehetővé válik a betegség korai

felismerése, és hatékony kezeléssel célrétken tartható a vércukorszint, így elkerülhetők a súlyos szövődmények.

Ezt támasztják alá az egészségügyi-gazdaságossági számítások is: a cukorbeteg korszerű terápiája kevésbé költséges, mint a szövődmények kezelése, ráadásul a célréték tartásával sok szenvedést lehet megelőzni. A megemelkedett vércukorszint ugyanis károsíthatja az érrendszert, növeli a szív- és érbetegségek, a vese-, az idegrendszeri, a szemészeti szövődmények, közöttük a vakság, illetve a végtagok elvesztésének kockázatát.

Fokozott figyelmet érdemelnek a kismamák és a gyerekek. A terhességi cukorbetegség szűréssel és kezelésével minimálisra lehet csökkenteni a szövődmények kockázatát, így az újszülött egészségesen jöhet világra.

A gyermekkori 2-es típusú diabétesz terjedése egyértelműen az elhízás, a mozgásszegény életmódhoz, az egészségtelen táplálkozáshoz köthető. A szülők, a nevelők felelőssége, hogy az új generáció ne túltápláltan, betegségre ítélve, hanem egészségtudatosan nőjön fel.

K. V. ■

hirdetés

96 000 kilométer diabétesz

Vérényeinink hosszúsága a testünkben 96 000 kilométert tesz ki. Ez a távolság körülbelül két és félszerese a Föld kerületének az Egyenlítőnél. Ekkora hosszúságú útról kell gondoskodnunk nap mint nap, hogy vérünk könnyen szállíthassa az oxigént egyes szerveinknek. Ez akkor is nagy feladat, ha egészségesek vagyunk.

És ha nem...

A cukorbetegség számos szövődménye közül a legveszélyesebb az érelmeszesedés, amely érszűkülethez vezet. Ennek következménye a fájdalom a végtagokban, a rossz vérkeringés miatt az elégtelen vérellátás, ami lábcsonkolással, szívinfarkttal, agyvérzéssel végződhet. Hogyan kerülhetjük el ezeket a súlyos betegségeket? Odafigyélssel, önfegyelmel, akarattal. A cukorbetegség orvosi-gyógyszeres kezelésébe kiválóan besegítenek a gyógynövények is. A kezelés fő célkitűzései a vércukorszint csökkentése, illetve a szövődmények, mint például az érelmeszesedés megelőzése. A Világégeszségügyi Szervezet (WHO) egyik kiugróan fontos kutatási területként emeli ki a diabétesz kezelésére szolgáló növényi szerek vizsgálatát. Hiszen az inzulin felfedezése előtt gyógynövényekkel kezelték a több ezer éve ismert cukorbetegséget.

Mik ezek a gyógynövények?

A vértisztító csalánlevél, a vércukorszintet csökkentő gyermekláncfűgyökér, a fekete áfonya



levele és a katángkóró gyökere, melyeknek fontos szerepük van az erek tisztításában, a méregtelenítésben.

Ezekből a növényekből készül a Gyuri bácsi-féle Diabess-Gyógytea teakeverék. Szabó Gyuri bácsi a Bükkben élő 84 éves füvesember, aki értő kezekkel nyúl a természet

patikájához. A cukorbetegség az egyik „specialitása”. 10 éve ismeri a magyar cukorbeteg társadalom a Gyógyteát, amelyet diabéteszes betegek fogyasztanak. Gyuri bácsi javasasszony nagymamájától örökölte a receptet, melyet aztán továbbfejlesztett.

Akik isszák, hálásak Gyuri bácsinak. Például a 70 éves budapesti Somfai Csaba:

„Tíz éve derült ki, hogy cukorbeteg vagyok. Egy éve iszom a Diabess-Gyógyteát, és mára már tartósan 6 egység alatt tartom a vércukorszintem. Az orvosom is észrevette a csökkenést, és azt mondta, hogy látja, hogy nagyon jól teszek nekem ez a kiegészítő gyógymód. Természetesen folyamatosan szedem a gyógyszert, sokat mozgok, és diétázom is mellette. Most újra egészségesnek, sportosnak, fiatalosnak érzem magam!”

Íme, a recept: táplálkozzanak egészségesen, tartásuk be az orvos utasításait és igyák a Diabess-Gyógyteát, hogy sikeresen kivédhessék a szövődményeket.

Lopes-Szabó Zsuzsa, fitoterapeuta, Gyuri bácsi lánya

Bővebb információ: www.diabess.hu vagy 06-46/390-278

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

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

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

CSÖKKENTHETŐ AZ ÉRRENDSZERI VESZÉLY! FÁRADEKONY, ZSIBBADNAK A VÉGTAGJAI?

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

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

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

MIT TEHETNÉK A PUFFADÁS, HASFÁJÁS ELLEN?

A nagy mennyiségű, zsíros étel elfogyasztása után fellépő, enzimihiányból fakadó emésztési zavar komoly problémák forrása is lehet. A Dipankrin tableta három enzim (zsrírbontó, fehérjebontó, keményítőbontó) együttes hatásával hatékonyan segíti az emésztést és szünteti meg a kellemetlen puffadást, teltségérzetet.

Dipankrin 60 mg/50 mg tableta, vény nélkül kapható gyógyszer. Richter Gedeon 1103 Budapest, Gyömri út 19-21. tel.: 505-70-32

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

NEOPLANT GYÓGNÖVÉNYES NATÚR KOZMETIKUMOK BŐRPROBLÉMÁKRA!

A NEOPLANT termékeket (arcszesz, krém, hajszesz, sampon) kozmetikumként ajánljuk gyulladt bőr, pikkelysömör és ekcéma esetén a tünetek enyhítésére. Keresse megrendelésre a Gyöngy patikákban és a bioboltokban.

Bővebb információ: www.neoplant.org web oldalon, valamint a 06-20-442-3059 telefonszámon.

A termék gyógyszernek nem minősülő kozmetikum. A kockázatokról olvassa el a használati útmutatót, vagy kérdezze meg kezelő orvosát, gyógyszerészét!

ZÖLDÁRPA ITALPOR 250 G A TERMÉSZET ZÖLD EREJE

Az árpafeje gazdag vitaminokban, ásványi anyagokban, fehérjékben, enzimekben. Magas a klorofill- és a rosttartalma. Gyorsan felszívódik, kiválóan hasznosul, feltölti a szervezetet, lúgosító hatású. 250 gramm zöldárpaporból kb. 10 liter árpafülé készíthető.

Bővebb információ: www.zoldforrastermekek.hu
Keresse bioboltokban, gyógynövény és reformélelmiszer üzletekben.

A termék minősítése: élelmiszer

AZ IDEÁLIS TESTSÚLYÉRT: GARCINIA-ARANY SÚLYKONTROLL TERMÉSZETESEN!

Természetes hatóanyagok, klinikailag eredményesen kipróbált dózisban kerültek alkalmazásra. Étkezések előtt 30 perccel bevéve segíti a fogyókúra eredményességét:

- az étvágy kontrollálásával,
- a zsírsavcsere támogatásával, zsírbontással,
- a vércukorszint fenntartásával.

Hatóanyagai: HCA, króm, L-karnitin és zöld tea kivonata
30 db és 90 db kapszula/doboz

Keresse a patikákban! Expressz rendelhető telefonon: 06/30-2100-155, és a www.pharmaforte.hu webáruházban.

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

Dr. BIOGET COLOSTRUM

Egy előtej, amely magas immunoglobulin tartalma miatt hatékonyan támogatja a szervezet immunrendszerét. Csökkenti az allergiás tüneteket, és segít a bélrendszer természetes mikroflórájának visszaállításában. Gátolja a felső légúti megbetegedéseket és az influenzafertőzést. Az egyik legerősebb antioxidáns.

Infó: 413-6528
Kapható: Mediline Üzletház, Béres Egészségtár, Herbaház, patikákban és gyógynövényboltokban.

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

HAJAD HULLIK, LASSAN NŐ A MEGOLDÁS - NISIM, A HAJERŐ!

- Hajhullás elleni Sampon, Balzsam, koncentrátum
- DHT-t blokkoló természetes hatóanyaggal
- Gyors eredmény

3 IN 1 HAJHULLÁS ELLENI CSOMAG, MOST AKCIÓSAN!
Megrendelhető: 06-1-223-1768
www.nisim.hu www.holttenger.hu

A termékek gyógyszernek nem minősülő kozmetikai termékek.

TENA LADY ULTRA MINI

Próbálja ki a diszkrét TENA Lady Ultra Mini terméket, mely kiváló megoldást nyújt alkalmi vizeletcsepésre! A csupán tisztasági betét méretű Ultra Mini megújult Fresh Odour Control™ rendszere hatékonyan semlegesíti a kellemetlen szagokat.

Kérjen ingyenes termékmintát a www.TENAlady.hu oldalon, vagy keresse a patikákban!

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

ÉLSPORTOLÓK ÁLTAL IS HASZNÁLT, KIVÁLÓ MINŐSÉGŰ ÉS KEDVEZŐ ÁRÚ TERMÉKEK:

Zúzódás vagy duzzadt, visszeres láb? REFIT Ice Gel Fekete Nadálytó & Vadgesztenye (OÉTI 1837/2011) Ízületek és izmok túlzott megerőltetése? REFIT Lóbalzsam (OÉTI 2674/2011)

Keresse a patikákban!

A termékek gyógyszernek nem minősülő kozmetikai termékek.

Adománygyűjtés a gyógyulásért

Az Egyesített Szent István és Szent László Kórház Gyermekhematológiai és Össejt-transzplantációs Osztályán az elmúlt 20 év alatt mintegy 400 vérképző őssejt-átültetést végeztek daganatos és egyéb hematológiai, valamint immunológiai betegségben szenvedő gyermekeken.



A sikeres csontvelő-átültetést a betegek és családjaik második születésékként élik meg. A beteg gyerekek számára a gyógyszeres és sugárkezelés után ez jelenti az utolsó esélyt a túlélésre. A beavatkozáson átesett gyermekek 60 százaléka marad életben, gyógyulásuk azonban nem ér véget a transzplantációval, lelki egészségük megőrzése újabb kihívás elé állítja őket és szüleiket. A steril boxban töltött, hónapokon át tartó kórházi utókezelések, az elszakadás a külvilágtól, a szülőknél pedig munkájuk és addigi életük feladásának lelki elviselése komoly terhet jelent az érintettek számára. Ezek enyhítésében segít a 2005-ben létrehozott Déméter Alapítvány, amely vallja, hogy gyógyulni nemcsak fizikailag kell, hanem lelkiileg és szociálisan is. Az ehhez szükséges legnagyobb erőt pedig a család jelenléte és a külvilággal való kapcsolat fenntartása jelenti.

A gyerekek testi-lelki gyógyulásában a Déméter Alapítvány olyan programokkal segít, mint a mese- és művészetterápiás kezelések, a kapcsolattartás a külvilággal, felvilágosítások a kisbetegek osztálytársai körében. A Déméter Ház a szülőknél is új otthonként szolgál a kezelés idejére, hogy a nap 24 órájában a gyermekük mellett lehessenek.

Most azonban a Déméter Alapítvány szorult támogatásra. A szervezet pénzügyi forrásai 2012-re drámai mértékben csökkentek. Ezért arra kényszerültek, hogy a

Déméter Házban lakóktól 2012. február 15-től napi 1000 Ft térítést kérjenek (a közüzemi számlák, a rezsi ellentételezését) szobánként.

– Tudjuk, hogy a betegség miatt a legtöbb család komoly anyagi nehézségekkel néz szembe, és életük borzasztóan nehéz, amit ez a plusz kiadás még inkább súlyosbít. Bízunk benne, hogy ez nem marad így, és mások önzetlen segítségével a Déméter Ház ismét térítésmentes lehet – mondta dr. Kiván Gyergely osztályvezető főorvos, az alapítvány kuratóriumának elnöke. Ebben a helyzetben a legkisebb adomány, anyagi vagy tárgyi felajánlás is sokat számít, 1000 forint már egy család egy napi tartózkodását fedezi a Déméter Házban.

Akik hozzá tudnak járulni ahhoz, hogy a szervezet a jövőben is a beteg gyerekek és az őket ápoló szülők segítő támasza maradjon, adományukat a következő bankszámlaszámra utalhatják: Budapest Bank, 10102086-56951900-01000002. Adószám: 18256110-1-43. További információ: <http://demeterhaz.hu>

K. É. ■
hirdetés

Étrend-kiegészítő készítmények

Candell – csokoládé ízű élesztőtábléta szelénnel, glükózzal és édesítőszerrel

A Candell szelén élesztőtábléta-ban lévő hatóanyagok (tiamin, B6 vitamin, szelén) hozzájárulnak a haj a bőr és a köröm normál szerkezetének fenntartásához. www.candell.hu

Búzakorpa tableta – Az emésztés egyensúlyáért!

Világújdonság Magyarországon! **Ujdonság!**

Az Avemar erejével – egészséges embereknek!

Speciális – gyógyászati célra szánt – tápszer daganatos betegek részére

EREDETI AVEMAR TERMÉKEK

avevit filmtábléta

Fermentált búzacsíra kivonattal, szelénnel és E-vitaminnal

Étrend-kiegészítő készítmény

Avemar granulátum

Avemar filmtábléta

www.avevit.hu

A termékek gyártója és a forgalomba hozatali engedély jogosultja a Biropharma Kft. www.biropharma.hu

Termékeinket keresse a gyógyszertárakban!

Két termékváltozatban vásárolható meg: Avemar granulátum: (30 tasak/doboz) Avemar filmtábléta: (150/300/600 db/doboz) www.avemar.hu



Szomjazik a testünk, csak nem tudjuk

Testünk csaknem háromnegyedét víz alkotja, amelynek egyensúlyban tartása életfontosságú. Az emberek többsége télen általában kevesebb folyadékot fogyaszt, hiszen kevésbé intenzív a test párolgása, mint a melegebb évszakokban, ám már az első tavaszi napoktól folyamatosan növekszik a szervezet folyadékigénye.

fejfájás, a koncentrációzavar vagy a fokozott ingerlékenység. Külső tünetként jelenhet meg a bőr, a haj kiszáradása, az arc, a kézfej hirtelen ráncosodása. A csökkenő folyadékmennyiségre a szervezet növekvő pulzusszámmal és emelkedő vérnyomásértékekkel reagál. Több nemzetközi tanulmány eredménye is rámutatott arra a tényre, hogy a munkahelyeken történő baleseteknek körülbelül az egyharmada 24 Celsius-foknál magasabb hőmérsékleten következett be, vagyis feltehető, hogy azokban a folyadékhiány is szerepet játszott.

Csökkenő veseműködés

A test egészséges folyadékháztartásának a megőrzéséhez érdemes figyelembe venni: a munkahelyen töltött napi 8-9 óras időtartam alatt a test kilégzéssel, verejtékezéssel, vizelet- és székletürítéssel mindennap elveszíti folyadéktartalmának az 5-10 százalékát. A szervezet azonban nem azonnal jelzi a folyadékhiányt, csupán akkor, ha már legalább 2-3 százalékos a folyadékvesztés ténye, ez pedig már tüneteket okozhat. A gyakorlatban ez azt jelenti, hogy jelentősen csökken a ve-

működése, romlanak a szervezet kiválasztó funkciói. Éppen ezért munkavégzés közben sem szabad elfeledkezni a rendszeres folyadékpótlásról. A test kiszáradását megelőző folyadékfogyasztásnál tanácsos figyelni a minőségre is. Kiváló szomjoltó a csapvíz, ami Magyarország településeinek többségén megfelelő minőségben áll rendelkezésre. Az utóbbi 10-15 évben jelentősen megélenkült az élelmiszer-áruházak, boltok ásványvízforgalma is, ám a kínálatból érdemes körültekintően kiválasztani a szomjoltásra legmegfelelőbb termékeket. Nem árt, ha tudjuk: az áruházláncok többségében kaphatók úgynevezett saját márkás vizek, amelyek jellemzője egyrészt az olcsó ár, másrészt az, hogy a többségük nem más, mint szén-dioxiddal dúsított csapvíz. Vagyis egyáltalán nem nevezhető ásványvíznek. Az igazi ásványvízeknél a palackon megtalálható egyrészt a forrás feltüntetése, másrészt a víz pontos ásványianyag-összetétele. A valódi ásványvizek többségét a föld mélyéből szivattyúzzák fel, és rendkívül gazdagok nyomelemekben, egyéb ásványi anyagokban. Igaz, az áruk is magasabb, mint a dúsított csapvizé. Aki rendszeresen fogyaszt bizonyos ásványvízfajtát,

nem árt, ha időnként változtat a szokásain, és másikat is kipróbál, mert minden víznek más-más az összetétele.

Gyógytea cukor nélkül

Szomjoltásra kiválóan alkalmasak, ráadásul az ásványvízeknél olcsóbbak is a különféle gyógyteák, amelyeket akár mindenfajta ízesítés nélkül is egész nap kortyolgathatunk. Cukor, méz vagy citrom nélkül is kiváló folyadék-utánpótlást adnak, nincs semmilyen pluszkalória-bevitel, ráadásul a teák gyógyító, regeneráló hatása is jól érvényesülhet. Aki inkább a gyümölcslevek fogyasztása mellett voksolna, nem árt, ha figyel arra, hogy az adott terméknek mekkora a gyümölcs-, rost- és cukortartalma. Mindenképpen kerülendők az alacsony

hasznosanyag-tartalmú készítmények, mert azok egyrészt nem alkalmasak a szomjoltásra, másrészt hizlalnak. Az ideális az volna, ha a gyümölcslevegyszítók otthon, friss gyümölcsből, zöldségből készítenék el a napi innivalójukat, mégpedig mindenféle hozzáadott szer (cukor, méz, tej stb.) nélkül, és azt egy palackba töltve vinnék magukkal naponta a munkahelyükre. A frissen facsart gyümölcs- és zöldséglevek teljes mértékben megőrzik eredeti ásványianyag- és vitamintartalmukat, rostban gazdagok, és nem tartalmaznak semmiféle adalékanyagot. Azért, hogy ízletesebbek, kívánatosabbak legyenek, érdemes úgy összeállítani a keveréket, hogy abban savanyúbb és édeesebb gyümölcsök is helyt kapjanak, a zöldségleveknek pedig friss fűszernövényekkel is feljávíthatjuk az ital ízét.

LÓRÁNTH IDA ■

Mit igyunk?

A legjobb szomjoltó a tiszta ivóvíz. Ízét az oldott anyagok fajtája és mennyisége határozza meg, ami jellemző lehet településenként vagy régióként. Egy ember évente közel 1000 liter folyadékot iszik, eközben akár több mint 2 kg kőzetet is „elfogyaszt” különböző oldott ásványi anyagok formájában.

Természetes ásványvíz: emberi fogyasztásra szánt, hivatalosan elismert víz, amely ásványianyag- és nyomelemtartalma, valamint egyéb összetevőinek következtében egészségi szempontból előnyös tulajdonságokkal rendelkezik. Természetes állapotában összetétele és hőmérséklete közel állandó. Az ásványvizek literenként 500-1000 mg oldott sót tartalmaznak, de még az 50 mg/l oldott anyagnál kevesebbet tartalmazó víz is lehet ásványvíz, ha valamely oldott anyaga, illetve biológiailag aktív anyaga elér vagy meghalad egy bizonyos, előírt határértéket. A mindennapi fogyasztásra szánt ásványvizek kiválasztásánál ügyeljünk arra, hogy a termék minél

kisebb – 20 mg/l alatti – nátriumtartalmú legyen, ugyanis sózással így is elég mennyiséget juttatunk szervezetünkbe. Nagyobb nátriumtartalmú vizek fogyasztása magas vérnyomás és vizenyők esetén nem ajánlottak.

Gyógyvíz: olyan ásványvíz, amelynek orvosiilag bizonyítottan gyógyhatása van. A gyógyvizek lehetnek hidegek és melegek, fürdésre és ivásra egyaránt használhatók. Fontos megjegyezni, hogy ezek a vizek nem fogyaszthatók napi rendszerességgel, terápiás céllal alkalmazhatók fürdő- és ivókúrára.

Forrásvíz: mélyen fekvő rétegekből származik, és helyben palackozzák. A vízkivétel helyén meg kell felelnie az ivóvízrendelet előírásainak.

Csapvíz: föld alatti, felszíni vagy forrásvíz, melyet szűréssel és tisztítással készítenek elő, többféle fizikai, kémiai és mikrobiológiai beavatkozáson esik át, mielőtt a vezetékbe kerül. Minőségét rendelet szabályozza.

Szikvíz: más néven szódavíz, szénsavval telített, bakteriológiailag és kémiailag kifogástalan ivóvíz. Feltalálja Jedlik Ányos, így hungarikumnak tekinthető. A szénsavas „buborékos” vizek fogyasztása gyomorsavtúltengésnél, gyomorfekély esetén, puffadásnál nem ajánlott.

(Forrás: a Magyar Dietetikusok Országos Szövetségének hírlevele)

P. O. ■

A folyamatos és rendszeres folyadékbevitel a test számára az étkezésnél is fontosabb. Míg éves nélkül akár hetek is átvészelhetők, addig víz hiányában pár nap alatt beállhat a halál. Egy átlagos méretű test napi folyadékigénye 2-2,5 liter, ami nagy melegben akár 3-3,5 literre is növekedhet.

Tünetek ok nélkül?

A folyadék utánpótlásának elmaradása gyakran olyan testi panaszokat produkál, amelyek kapcsán a legritkább esetben gondolnánk arra, hogy a vízhiány okozza. Ilyen lehet a krónikus fáradtság, a

hirdetés

Búzaifű italpor - töltődj fel a természet zöld erejével

A búzaifű, amit a természet multivitaminjának is neveznek, nagy mennyiségben tartalmaz természetes vitaminokat, ásványi anyagokat, nyomelemeket és enzimeket. Tartalmazza az összes ismert ásványi anyagot, amelyre a szervezetünknek szüksége van. Kimagasló kalcium, magnézium és kálium tartalma van. Tökéletes fehérjeforrás: 17 féle aminosavat tartalmaz, köztük az összes esszenciális aminosavat. A búzaifű az egyik leggazdagabb A és C vitamin forrás. Egyenlő arányban gazdag E, F, K, és B vitaminokban. Jelentős a B17 tartalma. A búzaifű számunkra létfontosságú enzimekben bővelkedik, többek között az egyik leggazdagabb SOD (szu-

peroxid-diszmutáz) enzimforrás. Szervezetünk könnyen fel tudja dolgozni, mert emésztése kevés energiát igényel. Segít az emésztésben és a belső szervek működésében. Erőteljesen lúgosító hatású. A búzaifű magas klorofill tartalma miatt dúsítja a vérünket oxigénnel, a sejtek oxigénellátása javul, így a gyulladások megszüntetésében komoly szerepe van. A búzaifű egyszerre méregtelenít és - a táplálkozási hiányszágok pótlásával - növeli az energiaszintünket. A búzaifű hatóanyagai révén az egész szervezet működését pozitívan befolyásolja. Vitalizáló hatása annak köszönhető, hogy az egyik legkomplexebb tápanyagforrás a növényvilágban. 250g búzaifű italporból kb. 10 liter búzaifű ital készíthető.



www.zoldforrastermekek.hu



Deutériummegvonás

Preventa® termékcsalád

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

A **Preventa®** kúrászerű 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



Vesebetegségek gyermekkorban

Nehéz a szülőnek elfogadni, hogy gyermeke egyik létfontosságú szerve nem működik megfelelően. Még nehezebb megtanulni, és megtanítani a gyermeket is ezzel együtt élni. Magyarországon jelenleg több ezerre tehető a vesebeteg gyermekek száma.

Hazánkban mintegy 35-40 gyermek részesül veseátültetés (dialízis) kezelésben. Gyermekeken is történhet veseátültetés, vannak már kisdedekben sikeresen transzplantált betegek is. A veseátültetett 18 év alatti gyermekek száma 70 körül van.

Korai felfedezés

Amikor a kismama gyermekét várja, az ultrahangvizsgálaton az orvos ellenőrizi a magzat létfontosságú szerveinek fejlődését, így a vesék működését is, és már akkor jelzi, ha valami rendellenességet lát.

– A leggyakoribb fejlődési rendellenesség az üregrendszeri tágulat, amit a vizeletelvezető rendszerben, a vesétől a húgycsőnyílásig bármely szinten lévő szűkülés okoz. Ezt sok esetben a gyerek „kinövi”, ám súlyosabb esetben sebészeti beavatkozásra van szükség – mondta dr. Reusz György gyermeknephrológus, a Magyar Nephrológiai Társaság elnöke, a Nemzeti Vese Program szakmai vezetője. – A húgyúti rendellenességekre azért is fontos figyelni, mert felszálló fertőzések kialakulására hajlamosítanak. Csecsemő-kisgyermekkorban ez főként a fiúkat sújtja, a későbbi életkorban a lányoknál lehet gyakoribb a fertőzés. Gyermekkorban a leggyakoribb vesét érintő betegség is a húgyúti fertőzés, amelynek oka bakteriális

fertőzés, a kórokozó legtöbbször a székletben normálisan jelenlévő E. coli baktérium. A húgyúti fertőzések kialakulásában tehát környezeti hatás (fel-fázás) nem játszik szerepet. A kezelés antibiotikumkúrát jelent, végső esetben sebészeti beavatkozással jár. A gyermek-nephrológia tárgykörébe tartoznak a vizelettartási problémák is – éjszakai, illetve egyéb, szervi alapon kialakuló bevétel, vizelettartási nehézség –, ezek a gyerekkori vesekórok igen nagy hányadát teszik ki. A gyerekkori inkontinencia hátterében valódi szervi okot ritkán találunk, a tünetek többnyire átmeneti, funkcionális eltérésekre, és pszichés tényezőkre vezethetők vissza. Kivizsgálása általában ötéves kor felett szükséges, de nappali tünetek esetén ennél előbb is indokolt lehet.

Gyermekkorban a vese ritkább rendellenességei közé tartozik a patkóvese, ami valójában anatómiai eltérés, de ez többnyire nem jár súlyos következményekkel. Szintén ultrahangon látható eltérés a kettős veseregrendszer, és a cisztás vesebetegségek mindegyike alapos kivizsgálást igényel. A vese daganatai is előfordulhatnak, de jóval ritkábban, mint felnőtteknél. A vesék

Szakmai támogatás

A Nemzeti Vese Programban kiemelt teret kapnak a háziorvosok, hiszen először ők kerülnek kapcsolatba a beteggel, így fontos szerepük van a vesebetegségek felismerésében. A korai, még tünetmentes szakaszban felfedezett vesebetegség kezelésére ma már számos korszerű terápia áll rendelkezésre. A Nemzeti Vese Program és a Magyar Nephrológiai Társaság a megelőzésben és a korai felismerésben kíván hatékony szakmai támogatást, továbbképzést és konzultációs lehetőséget biztosítani a háziorvosoknak.

gyerekeket is sújtó, olykor súlyos tüneteket okozó kórkép, amely legtöbbször görcsös fájdalmat, vérvizelést okoz.

Dialízis és transzplantáció

A gyerekkori veseelégtelenség szerencsére igen ritka kórkép. Magyarországon napjainkban mintegy 8-12 gyerek jut évente a végállapotú veseelégtelenség stádiumába, amikor veseátültetésre is szükség lehet. A krónikus veseelégtelenség többnyire lassan alakul ki, klinikai tünetei későn jelentkeznek, ezért sokszor későn ismerik fel.

A nemzetközi statisztikákból lehet következtetni rá, hogy mennyi a már veseátültetésre igénylő új gyerek. Európai adatok (European Dialysis and Transplant Association, EDTA) szerint a nyugati országokban 1 millió 15 év alatti lakosra számítva, évi 3-6 gyereknél kezdenek „veseátültetés”. Az elmúlt években ez a szám összességében nem változott, ám az arányok egyes korcsoportokon belül eltolódtak. Nő az 5 év alattiaknál induló kezelések aránya, az 5-15 év közöttieké pedig kissé csökken.

Krónikus veseelégtelenség esetén veseátültetésre kell alkalmazni a gyerekek esetén is, illetve transzplantációra való alkalmasság esetén a veseátültetést. Magyarországon elsőként Szegeden (1980), majd Budapesten (1985) és több vidéki centrumban (Debrecen, Miskolc, Pécs) indult gyerek-művesekezlet. A gyerekkori veseátültetés szintén ekkoriban vált rendszeres eljárássá. Ma már komoly szakmai támogatása van az élődonoros programoknak, az élő donáció ugyanis optimális feltételeket teremt a veseátültetéshez, az így beültetett vesék sokkal életképebbek. Hazánkban évente mintegy 15 gyereknél van szüksége vesetranszplantációra. A szervadományozást szervező Országos Vérellátó Szolgálat statisztikája szerint 2009-ben és 2010-ben egyaránt 9-9 gyermek kapott új vesét. Nagy áttörést hozhat az Eurotransplanthoz való csatlakozás, hiszen jóval könnyebb donorra találni, ha szélesebb körből lehet meríteni.

K. É. ■

— hirdetés —

SINORINA SEGÍTSÉG A GYERMEKEKNEK

A gyermekkori éjszakai vizeletvesztésről

Éjszakai ágybavizelésnek nevezzük, ha alvás közben ürít vizeletet olyan gyermek, amely napközben már tudja irányítani fizikai szükségleteit. Öt éves korig tartják normálisnak, de az orvosok szerint hat éves korig nem kell semmi rosszra gondolni és nem érdemes semmilyen kezeléssel beavatkozni, ha a gyerek időnként bepisil - ez egyébként elő is fordul az 5-6 évesek 15-20%-ánál. Az adatok szerint gyakrabban fordul elő fiúgyermeknél mint a lányoknál illetve az elsőszülött gyermekeknél valamint ha a felmenőknél már előfordult.

Van természetes segítség!

A SINORINA egy komló kivonat, mely a Humulus lupulus (komló) növényből készül, és sajátos tulajdonságai, elsődleges hatóanyagai révén amellé, hogy nyugtató, lazító hatással bír, segít a gyerekeket megtanítani, hogyan kontrollálhatják vizeleti ingerüket, illetve az éjszakai ágyba pisilést. Ezekkel a tulajdonságokkal a termék által kibocsátott aromák rendelkeznek. A SINORINA három éves kortól aromaterápiás módon alkalmazható olyan gyermekeknél, akik vizelet-visszatartási problémákkal küzdenek. Az alvó gyermek mellett elpárologtatott Sinorina mellékhatások nélkül fejti ki hatását.

A SINORINA használatával a gyerek apránként megtanulja kontrollálni a vizelet visszatartását.

Elérhető a patikákban

Tudjon meg többet a Sinorina hatékonyságáról és rendeljen kedvező áron online: www.sinorina.hu

Alkalmazása: Amikor a gyermek lefekszik aludni, naponta 12-14 csepp SINORINA-t kell egy kozmetikai vattakorongra vagy kendőre cseppenteni. Ezt az ágy melletti asztalra javasolt helyezni, minél közelebb a gyermekhez, bezárt vagy csak résnyire nyitott ajtó mellett (a hatás növelése érdekében), legalább két hónapon keresztül.

Magyarországon forgalomba hozza: CrossConnect. (info@crossconnect.hu)

PARAMAX

... és a fájdalom már el is múlt!

ÚJ!

PARAMAX Rapid 500 mg

PARAMAX FORTE 1g

ERŐS VÁLTOZAT

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

SZENZÁCIÓS AJÁNLAT!

SZENT ISTVÁN EMLÉKÉREM szintiszta ezüsttel gazdagon bevonva

KORONA 1907

MAGYAROK KRÓNIKÁJA

5 korona/30 g/Ø 42 mm/utánveret/ezüstsózott rozétvözezt/ütkörveret

Takarítson meg 2800,- Ft-ot 4200,- Ft helyett csak **1490,- Ft**

A legjobb verdei minőség festett motívummal!

Az érem alapja Ferenc József 5. koronásának utánverete!

FOGLALJA LE MOST RENDKÍVÜL KEDVEZŐ ÁRON!

FOGLALÁSI SZELVÉNY

Igen, lefoglalom a Szent István ábrázoló színes emlékérem, kedvezményes áron, 1490,- forintért (+postaköltség). Ez az érem egyben a „Magyarok krónikája” című gyűjtemény első darabja. Háttartásonként egy érem rendelhető!

Név:

Cím:

Telefon: E-mail:

Kérjük, a kitöltött szelvényt az alábbi címre küldje vissza: 121GYH201205

Múzeum-Galéria Kft. 1675 Budapest, Pf.: 109 www.muzeumgaleria.hu
Telefon: +36 1 2970778 Fax: +36 1 2970779 info@muzeumgaleria.hu

ÍZÜLETI FÁJDALMAK ENYHÍTÉSE GYÓGYGOMBÁK SEGÍTSÉGÉVEL



Etelka 13 évvel ezelőtt erős ízületi fájdalmai miatt orvoshoz ment, ahol megállapították, hogy szenvedései okozója a reumás ízületi gyulladás. Akkoriban még a hétköznapi cselekvéseit is elviselhetetlen fájdalom kísérte. Alig tudott menni és fogni, problémát jelentett kinyitni az ajtót, felöltözni, vagy akár beülni a kádba.

Az orvosi terápia során gyógyszereket kapott, melyek enyhítették szenvedéseit, megszüntették a tüneteket, ezek azonban később kiújultak, így sajnos egyre nagyobb gyógyszeradagra volt szüksége. Mellékhatásként jelentkezett nála a magas vérnyomás, melynek gyógyszeres beállítása hosszú hónapokig tartott.

Mivel alapvetően idegenkedett a gyógyszereszedéstől, már az első perctől kezdve igyekezett minél szélesebb körben tájékozódni az étrend-kiegészítőkkal és az alternatív gyógymódokkal kapcsolatban. Sok mindent kipróbált, de ezek jelentős változást nem hoztak. Mígnem az interneten ráakadt a gyógygombákra, és a legszükségesebb információk birtokában azonnal alkalmazni is kezdte őket.

A gyulladásfaktorok értékei már egy hét után mérhetően javultak. Etelka érezte is a testében a változást, hiszen a gyulladás olyan érzés, mintha magas láza lenne az embernek. A fájdalmai idővel enyhültek, és ez a vizsgálati eredményein is megmutatkozott. Ma is szed gyógygombakivonatokat, és bár a betegség teljes mértékben nem múlik el, sikerül olyan szinten tartani, amivel normálisan élheti mindennapjait. A barátai is észrevették a javulást, de eleinte nem akarták elhinni, hogy a gyógygombák hatására következett be. Etelka orvos elfogadja, hogy a gyógyszeres kezelés mellett ezt az alternatív terápiát is segítségül hívta, és örül, hogy már nem él olyan rendkívüli fájdalmakkal.

Az ízületi gyulladás (rheumatoid arthritis) kialakulását, felerősödését is elősegíthetik a fruktózzal ízesített élelmiszerek. A legfontosabb, hogy erről szokjunk le. Az egészségtelen életmóddal mi magunk emelhetjük meg a gyulladásszintet. A zsigeri zsírok rombolják a szervezetet, alacsony dózisu gyulladást keltenek benne, és ez kihat mindenre. Felerősítheti vagy kialakíthatja az ízületi gyulladást is.

Akinél kialakult az ízületi gyulladás, ott már egy autoimmun folyamat van a szervezetben. Többféle módszerrel meg lehet próbálni enyhíteni a tüneteket. A gyógygombakivonatokkal és az apigeninkivonattal egyensúlyba lehet hozni a szervezetet. Széles spektrumú gyógygomba- és flavonoidkeverékek alkalmazásával általában egy-két hónap alatt tapasztalható változás. A szedés elején elfordulhat, hogy erősödnek a tünetek. Erre lehet számítani, de utána a legtöbb esetben enyhülnek a tünetek.

Szerző: Varga Gábor, hatóanyag-kutató



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

Sosem késő elkezdni

A mozgás gyógyír lehet számos panaszra. Segít abban, hogy megelőzzük a különféle testi-lelki betegségek kialakulását, megőrizzük jó fizikai állapotunkat, és a gyógyulás folyamatát is serkenti.

A rendszeres testmozgás csökkenti a testsúlyt, a vérnyomást, a vércukorszintet, szabályozza a szívritmust, javítja az anyagcsere-folyamatokat és az alvás minőségét, erősíti az immunrendszert. Csökkenti a szívbetegségek, az agyi érbetegségek, a cukorbetegség, a csontritkulás, az ízületi megbetegedések kockázatát. Oldja a stresszt, enyhíti a feszültséget, a szorongást, a depressziót. Minden életkorban ajánlott és bárhol gyakorolható, fontos, hogy a rendszeres mozgás életmódunk részévé váljon.

Csak fokozatosan!

Kezdetnek megfelel, ha szép időben egy-két megállót sétálunk vagy lift helyett a lépcsőzést választjuk. Napi 30 perc mozgás, legalább hetente három alkalommal már sokat javíthat egészségi állapotunkon. Kellemes elfoglaltságot jelenthet a kerti munka, bölcsen beosztva. Nem kell mindent egyszerre elvégezni, a jóleső fáradtság jelzi, mikor kell abbahagyni. Nyújtózkodással ellazíthatjuk a vállunkat, kiegyenesíthetjük a derekunkat, kimozgathatjuk a csípőnket.

DONA[®]

A TÉRDEK SZAKÉRTŐJE

A porckopás hatékony kezeléséhez napi 1500 mg glükózamin-szulfát károszerű alkalmazása szükséges a WHO ajánlása szerint. Ezt a mennyiséget tartalmazza 1 tasak Dona por vagy 2 db Dona filmtabletta. A Dona glükózamin-szulfát hatóanyag tartalmú vény nélkül kapható gyógyszer. Megvásárolható a patikákban.

KÉRI PHARMA[®] Csoport

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



Hasznos és nem költséges hétfégi program lehet a kerékpározás, a kirándulás, a túrázás, idősebbeknek a séta a friss levegőn. Kezdetben közelebbi célt tűzzünk ki magunknak, majd apránként növelhetjük a távot, így biztosíthatjuk az izmok és ízületek fokozatos terhelését.

Itt fáj, ott fáj

Gyakori kifogás a mozgás ellen a pihenésre kényszerítő, mozgáskorlátozottságot okozó fájdalom. A mozgásszervi panaszokat okozhatja ízületi porckopás (artrózis), gyulladásos (reumás) elváltozás vagy csontritkulás. A pontos diagnózis megállapítása és a szükséges fájdalomcsillapítás mellett rendszerint fizioterápiát is rendel az orvos, amelynek fontos része a gyógytorna, vagyis a mozgás. A panaszok hatásosan enyhíthetők külsőleg alkalmazható, helyi fájdalomcsillapítókkal.

Legtöbbször ízületi porckopás miatt fordulnak orvoshoz. A tükörsíma felületű ízületi porc testünk legkeményebb szövetei közé tartozik. Táplálékát az ízületi folyadékból veszi fel, ehhez terhelésre, mozgásra van szüksége. A porckopás általában lassan, éveken át tartó folyamat eredményeképpen alakul ki, de nem csak az idősebb korhoz köthető betegség. Ízületi elváltozáshoz vezethet az egyoldalú, nagy terheléssel járó élsport, a túlsúly, baleset, sérülés, bizonyos betegségek,

illetve fejlődési rendellenesség. Fájdalom akkor jelentkezik, ha a csontvégeket fedő, a súrlódás nélküli, könnyű mozgást biztosító porc megvékonyodik, apránként kikopik, miközben megfogytokozik az ízület olajosított működését biztosító ízületi folyadék, és megnő az ízületen belüli súrlódás.

Megelőzés, terápia

Porckopás szempontjából gyenge pontunk a térd, amely bonyolult felépítésű, nagy terhet viselő ízület. A kialakuló elváltozásra utaló, jellemző tünet a fájdalom, amely enyhülhet, amikor az ízület „bejáródik”, de hosszabb igénybevétel esetén újra jelentkezik. Érezhető a mozgás akadályozottsága, gyakran hallható is, ahogy kattog a térd. Nem érdemes megvárni, amíg a fokozatosan romló porckopás súlyosan korlátozza a mozgást. Ilyenkor hasznos lehet a porcpótló, porcvédő kezelés, amely egyben a fájdalmat is csillapítja. Egy klinikai vizsgálat szerint a glükózamin-szulfát tartalmú készítmények megfelelő adagolás esetén nemcsak a tüneteket enyhítik, hanem a porc szerkezetére is jótékonyan hatnak. A megfelelő termék kiválasztásához kérjük a gyógyszerész, illetve a kezelőorvos tanácsát! Emellett olyan mozgásforma ajánlott, amely kíméletesen mozgatja az ízületet, ilyen például az úszás, a kerékpározás, a gyógytorna.

Papp Orsolya ■

KOSMODISK[®] Classic



TÖBB MINT
2 000 000
ELÉGEDETT VÁSÁRLÓ

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

Görbe Nóra
színművésznő

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



AJÁNDÉK
7 990 Ft értékű
csuklós
vérnyomásmérő

Dereka hálás lesz érte!

Megrendelhető:

☎ 06 1 452-51-61 ☎☎☎

www.kosmodisk.hu

Ajánlatunk 2012.03.14-ig vagy a készlet erejéig érvényes az itt megadott telefon-számon leadott megrendelés esetén. Az ajánlat részleteit keressse honlapunkon!

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

Indul a szandálszezon

Lassanként lekerül lábunkról a zárt cipő, ilyenkor már nem tudjuk takargatni a télen kialakult bőrkeményedéseket. Aromaterápiás lábfürdővel, bőrtápláló krémekkel és vérkeringést élénkítő masszázssal könnyen formába hozhatjuk a lábfejet.

Nem megfelelő lábbeli viselése vagy nagy igénybevétel miatt lábunk hosszantartó nyomásnak, dörzsölésnek lehet kitéve. Ilyenkor bőrünk védőréteget növeszt, hogy az állandó terhelésnek kitett felületet megóvja. Ortopédiai elváltozások esetében, mint a bűtyök, a kalapácsujj, különösen makacs bőrkeményedés képződhet, főként a sarok környékén és a nagylábujj külső szélén. A megvastagodott szaruréteg egyrészt esztétikai probléma, amely ápolatlan hatást kelt és tönkretesz a zoknikat, harisnyákat, másrészt az érdes, rugalmatlan bőr fájdalmasan berepedezhet, így a repedéseken keresztül kórokozók juthatnak be szervezetünkbe.

A bőrkeményedéseket csak óvatosan szabad eltávolítani. A túl gyakran vagy túl erőteljesen lereszelt felület érzékeny, és védekezésképpen még vastagabb, keményebb réteg nő vissza rá. Legalább 15 percnyi lábfürdőt követően a felpuhult bőrt töröljük szárazra, majd habkövel vagy fémráspollyal finoman csiszoljuk le a bőr felső, szarus rétegét. Különösen makacs esetben bőrgyógyász is szükség lehet, ezt a műveletet azonban jobb gyakorlott pedikűrösre bízni. A bőrkeményedés eltávolítása után a lábfejet hidratáló hatású, speciális lábápoló készítménnyel kell bekenni. A krémek, habok felszívódását fóliával lehet segíteni. Alkalmanként tehetünk paraffinos pakolást is a lábfejre, erre lehet speciális zoknit húzni vagy fóliát tekerni.

Gyakori elváltozás a tyúkszem, amely borsó nagyságú, megkeményedett, fájdalmas terület a lábon. Többnyire a lábujjakon, a lábujjak oldalán vagy a talp lábujjak alatti részén alakul ki, ahol a cipő szorít vagy nyom, a szervezet ugyanis ezzel a megvastagodott bőrrrel próbálja védeni az alatta lévő csontot az irritációtól. A tyúkszem akár tartósan is erős fájdalmat okozhat, mert a benne kialakult, befelé elkeskenyedő bőrtüske nyomhatja az alatta elhelyezkedő ideget. Az elváltozás kezelését drogériákban, patikákban beszerezhető krémekkel, ecsetelőkkel és tapasztokkal lehet elkezdni, de a bonyolultabb kivágást bizzuk inkább pedikűrös szakértelmére.

A tyúkszem és a szemölcs nagysága, alakja nagyon hasonló lehet, és jellemzően mindkettő fájdalommal jár. A szemölcsöt viszont nem a kidörzsölődés, hanem

vírusfertőzés okozza, a kétféle elváltozás ezért teljesen más kezelést igényel. A szemölcsöt, valamint a szintén gyakori láb- és körömgombát a legjobb megelőzni. Mindig viselünk papucsot uszodában, szaunában. Zuhanyozás után gondosan töröljük szárazra a lábfejet és az ujjak közötti bőrfelületet. A láb bőrét érintő gombás fertőzésre olyan, vény nélkül kapható oldatokat és krémeket használhatunk, amelyek néhány hét alatt megszüntetik a problémát. A körömgomba makacsabb elváltozás, de a bőrgyógyász gyógyszeres kezeléssel a legtöbbször meg tudja szüntetni a bajt. A szemölcsöket is érdemes orvosnak megmutatni, otthon ne próbáljuk leszedni őket.

Sokan benőtt körmük miatt fordulnak pedikűröshöz. A jellemzően a nagylábujjakon jelentkező probléma az arra hajlamosoknál gyakran visszatér, és rendkívül fájdalmas. Mégsem tanácsos házilag „barkácsolni”, mert könnyen begyulladhat, egészen gennyes fertőzésig fajulhat a nem szakszerű beavatkozás a kényes területen. Megelőzésképpen a lábon a körmöt ne vágjuk tövig, hagyjuk egy picit hosszabbra. Ne vágjuk ki a sarkokat, inkább egyenes széleket alakítsunk ki körömcspeszszel.

MÁRTON ANITA ■

Lábápolási tippek

- A kényeztető aromaterápiás lábfürdő remekül pihentet. A rozmaryn, a menta, a kamilla és a citromfű frissíti és szagtalanítja az izzadós lábakat.
- A rendszeres ápolás része a bőrradírozás, az elhalt hámsejteket eltávolítva puha és rugalmas lesz a bőr. Kényeztessük a lábunkat otthoni talpmasszázzsal, amely elűzi a fáradtságot és élénkíti a vérkeringést.
- Különösen meleg napokon hintőporozzuk be a lábat. Erre különösen alkalmasak a folyékony lábápoló púdereket, amelyek hűsítik és szárazon tartják a cipőbe bújtatott lábat.

— hirdetés —

BEVEZŐ ÁR 1660 FT **A víz a bőr élető 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: PROTO LAB KFT. WWW.PROTO LAB.HU TEL.: (23) 367-188 MINTAUJZELT: 1023 Bp., Kékgölygő u. 12.

LÁBÁPOLÁS TERMÉSZETESEN!

PEDALIS izzadásgátló lábspray, lábfürdő, lábradír, láblazító gél.

Aloe vera, citrusolajok, eukaliptuszolaj, rozmarynolaj, uborkakivonat, levendulaolaj, mezei zsúrlófű, zsályaolaj egyedülálló kombinációi.

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

www.humevit.hu, e-mail: humevit@reanal.hu

Fájdalom



Egy felmérés szerint minden negyedik vásárló valamilyen fájdalom miatt tér be a patikába. A fájdalom többnyire nem önálló betegség, hanem tünet, amelyet enyhíteni kell. Emellett vizsgálni kell a panaszt kiváltó okokat, és célszerű olyan terápiát alkalmazni, ami megszünteti a fájdalmat és a probléma újabb jelentkezését is.

Egyik leggyakoribb panasz a fejfájás. Megszüntetésére gyakorlatilag valamennyi fájdalomcsillapító ajánlható, egyéni érzékenységtől függően. Akinek gyakori fejfájása van, tapasztalatból is tudhatja, esetében melyik gyógyszer a leghatékonyabb. Fejfájást sokféle ok válthat ki, például fáradtság, kialvatlanság, valamilyen betegség, megfázás, hideg- vagy melegfront, vérnyomás-probléma, idegi fájdalom, izgalom, stressz. Súlyosabb panasz a migrén, jellemzője a lüktető, nehezen viselhető, esetleg tűrhetetlen fájdalom, és az ahhoz társuló hányinger, hányás. Ilyenkor szakorvosi kivizsgálás és megfelelő gyógyszeres terápia szükséges.

Ugyancsak gyakori a hasi fájdalom. Ez lehet gyomorprobléma, illetve más belső szervek fájdalma. Ilyen esetekben a szokásos fájdalomcsillapítás mellett simaizom-görcsoldóra is szükség lehet. A nők életében szinte kikerülhetetlen, hogy menstruációhoz kötődően, közvetlenül előtte vagy a menstruáció alatt időnként, rosszabb esetben rendszeresen, hasi fájdalmak fordulnak elő. A szokásos, úgynevezett nemszteroid fájdalomcsillapítók hármassal rendelkeznek, azaz a fájdalom mellett a gyulladást és a lázat is enyhítik. Menstruációs fájdalmak esetén ezt szükséges lehet simaizom-görcsoldóval kiegészíteni. A kifejezetten menstruációs fájdalomra ajánlott készítmények általában önmagukban a kétféle szer kombinációi.

Más esetekben a hasi fájdalmakat emésztési zavarok, puffadás, hasmenés, hascsikarás váltják ki. Fájdalomcsillapítás céljára görcsoldók ajánlottak. Emésztési zavarok esetén is érdemes felkutatni az okokat. Ha a gyomor megterheléséről, túlévésről van szó, érdemes valamely emésztőenzimet is tartalmazó készítménnyel csökkenteni a fájdalmat. Hasmenéskor a bél perisztaltikáját csökkentő, hasfogó készítménnyel kombináljuk a kezelést.

Gyakori, talán kikerülhetetlen a fogfájás. Csecsemőknél a fogzással együtt jár a fogínyt érintő gyulladás, irritáció, fájdalom, ami nemcsak a kisgyermeknek, de a környezetnek is nehéz napokat okoz. Alapvető természetesen a gyötrelmek enyhítése, de gondolnunk kell a helyzettel együtt járó egyéb tünetekre, a hasmenésre, az emésztési zavarokra, a lázra. A szokásos hármass hatású fájdalomcsillapítók összetett hatásukkal kiváló eredményt hozhatnak.

Felnőttek esetén nehéz egymástól elkülöníteni a fog vagy a fogíny fájdalmát. Ráadásul a fogak fájdalma gyakran a fogagy gyulladásával jár. Szerencsére a fájdalom-, gyulladás- és lázcsillapító összetett hatás enyhülést hoz.

Tudnunk kell, hogy a tavaszi-őszi időszakokban, amikor gyakoriak a légköri frontok, változókéony az időjárás, könnyebben lépnek fel váratlan fájdalmak, elsősorban fejfájás. Az egyéb problémákkal, például mozgásszervi panaszokkal küzdők is számíthatnak fájdalmaik kiújulására.

Szakmai szempontból a betegségek, kényelmetlenségek megelőzését tartjuk kívánatosnak, de fájdalmak esetén, különösen váratlanul fellépő fájdalomnál ez kivitelezhetetlen. Arra viszont van mód, hogy a fájdalom senkit ne érjen felkészületlenül, azaz életkornak, felhasználásnak megfelelő fájdalomcsillapító készítmények legyenek otthon.

Dr. Sánta Zsuzsanna
szakgyógygyszerész

E-mail: santa.zsuzsa@gmail.com



hirdetés

Egy fájdalomcsillapító hason gyorsan.

IBUMAX
30 db
600 mg
Cukor-, laktóz- és zselatinmentes!

IBUMAX
Már 5 perc után hasznosulni kezd a szervezetben!

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

ORIMAG-gal napi néhány perc alatt

Merjen FOGYNI a füle segítségével!

Egyszerű, tudományos és tartósan hatékony módszer.



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

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 meglegye jó közérzetét és életörömét!

ORIMAG

A tű nélküli akupunktúra hatalma!

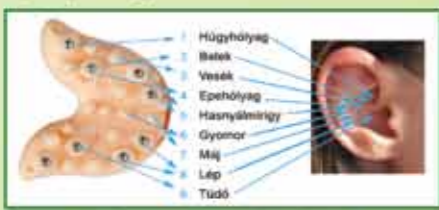
Ez a módszer a fülkagylón található reflexpontok stimulálásával éri el hatását. 1951-ben NOGIER professzor, lyoni orvos elsőként végezte el a fül pontjainak feltérképezését, ez derített fényt a fül és az emberi test különböző területeinek kapcsolatára. Az Egészségügyi Világszervezet 1990-től elismeri és értékeli a tű nélküli akupunktúrát.

ORIMAG a laps hasért!

A belek renyhése, a puffadás gyakran napközben fordul elő, általában étkezés után. Hasson a felfúvódásokra, és ha a hasa már nem puffadt, úgy fog tűnni, mintha leadott volna több kilót.

Egyenesen a gyökerénél orvosolja a bajt!

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



100%-os francia tervezés és gyártás. Egy egycsatornás termék.

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.

*6990 Ft/m 9990 Ft/m

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.Á.

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.T.

RENDELJE MEG!

9990Ft**

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

KÜLÖNLEGES AJÁNLAT

MEGREDELHETŐ: telefonon, levélben, interneten

Tel.: 06301 525-5150, 06261 397-175, 2025 Visegrád, Pf. 52. www.natursystem.hu

Ne adja fel!

Sokan szeretnének 10-20 kilótól megszabadulni, de ha lehet, egyik napról a másikra. Hisznek a csodadiétákban, minél cifrábbak, annál inkább. Pedig a fogyás titka annyi, hogy megtaláljuk az egyensúlyt az energiefelvétel (evés, ivás) és az energialeadás (fizikai aktivitás, munka, sport) között.

Sokat éhező ősök leszármazottai vagyunk. Élelemszükében annak volt több esélye a túlélésre, akinek a szervezete képes volt zsírpárnák formájában elraktározni a felesleget rosszabb időkre. Ma is úgy táplálkozunk, mintha nem tudnánk, mit hoz a holnap, pedig tele van a kamra, a hűtőszekrény. De amit ma megehetsz... És többnyire megesszük.

Pedig teher a túlsúly, ráadásul az elhízás megnöveli a cukorbetegség, a mozgásszervi panaszok, a magas vérnyomás és bizonyos daganatos betegségek kockázatát. Aki fogyni szeretne, fogadja el, hogy nincs csodadiéta, mindössze kevesebbet kell enni és többet mozogni. Ez nem kíván önsanyargatást, csak kemény elhatározást és kitartást. Ne törekedjen látványos eredményre, a lassú, heti fél-egy kilogrammos fogyás eredményesebb és egészségesebb.

Aki tanácstalan, hogyan kezdjen hozzá, kérje dietetikus tanácsát. A dietetikus az életmód, a kor, a nem, az elhízás mértékének ismeretében kiszámítja a szervezet energiaigényét, és a személyre szabott étrend összeállításánál figyelembe veszi azt is, hogy mit szeret. Így nem lesz kinszenvedés betartani a diétát.

Az egészséges étrend zsírszegény, de rostokban gazdag. Ezt biztosítják a teljes kiőrlésű gabonából készült péksütemények, a zöldségek és a gyümölcsök. Fontos a jó minőségű fehérjebevitel, ezért sovány húsok, elsősorban baromfi és hal kerüljön az asztalra. Kevés édesség is megengedett. Nem kell megtagadni magunktól a kedvenc falatokat, de másnap érdemes kicsit szigorúbban venni a diétát. Ne feledkezzünk meg a szükséges, napi másfél-két liter folyadékról és a rendszeres mozgásról.

PAP ORSOLYA ■

Tudta?

- A korrallal csökken az alapanyagcsere sebessége.
- A változókori súlygyarapodás megelőzésére általában elegendő, ha kevesebb zsírt, húst, húskeletanyagot és több zöldséget, gyümölcsöt eszünk.
- A csokoládé mellett érdemes felfedezni más édességeket: a müzliszeletet, a gyümölcsjoghurtot, a túrós, gyümölcsös, cukormentes csemegéket.
- A mozgás nemcsak az energiefelhasználásban segít, az izommunka endorfinokat, örömhormonokat szabadít fel a szervezetben, ezért a testedzés természetes orvosság a depresszió és a stressz ellen is.
- Naponta ötször együnk zöldséget, gyümölcsöt. Miközben egy-egy alma, banán, karalábé, sárgarépa vagy egy pohár természetes narancslé elűzi az éhséget, kellő mennyiségű energiához, vitaminhoz, rosthoz jut a szervezetünk.

100 éves a Kalmopyrin

A Kalmopyrin hatóanyaga az acetil-szalicilsav. Az acetil-szalicilsav alapvegyületét, a szalicilsavat évezredek óta ívelően, szakmai ismeretek nélkül, tapasztalati alapon, a fűzfavessző kérgének felhasználásával sokoldalúan használták. A tudományos munkák eredményeként immáron annak is 100 éve, hogy Richter Gedeon gyógyszerész a Kalmopyrint mint modern gyógyszerkészítményt megalkotta.



Hippokratész volt az első, aki a növényi testnedvek doktora volt, már nemcsak leírta, hanem széles körben alkalmazta azt a fűzfakérgéből nyert kivonatot, melyet többek között a láz- és fájdalomcsillapítására használtak. A fűzfa hamarosan „csodafa” néven vonult be a köztudatba. Időközben kiderült az is, hogy a fűzfakéreg nagy mennyiségben tartalmazza a szalicilsavat mint gyógyító hatóanyagot. Ezek az ismeretek abban az időben nemzedékről nemzedékre szálltak át, később orvosi, illetve gyógyszerészeti vonalon. A szalicilsav így szélesebb körben terjedt el a gyógyításban, azért is, mert egyre tisztábban tudták a fűzfa és a nyírfa kérgéből kinyerni. Szennyeződéstől mentes előállítására később kémiai laboratóriumokban történt, azonban a szalicilsav belsőleges alkalmazásánál így is különböző problémák jelentkeztek. Elsősorban nagyobb adagok alkalmazásánál alakultak ki gyomor-, bél- és egyéb tünetek, bár elsősorban alkati esetekben.

A vegytan fejlődése során először a szalicilsavból acetil-szalicilsavat állítottak elő a káros mellékhatások csökkentése céljából.

Richter Gedeon gyógyszerész volt az, aki 1901-ben alapított gyógyszerintézetében laboratóriumában, majd Kőbányán kialakított gyárában üzemében továbbfejlesztette a vegyületet. A savi hatást a kalcium egy sójával tovább közömbösítette. Az átalakítással a gyógyhatás nem sérült, ugyanakkor a szer vízdékonysága tovább nőtt. Ezzel a gyógyító terápiás hatás kialakulása a készítmény bevitelétől számítva lerövidült, és így gyorsabban lehetett megszabadulni a lázállapottól, a kínzó fájdalmaktól és más problémáktól. A készítményt Richter Gedeon 1911-ben állította elő, majd 1912-ben Kalmopyrin néven védjegyezte. A gyakorlati tapasztalatok eredményeként 1927-ben már húszt betegségre ajánlotta, sorrendben a legfontosabbak: influenza, angina, reumatikus sokizületi gyulladás, lum-

bágó, láz és fájdalom, ill. ezek csillapítása. Ezek a gyógyhatásokon kívül megemlítendő a tüdőgyulladás néhány esete, a fülgyulladás, a fertőző betegségek közül pl. az orbánc, sőt az idegbetegségek néhány formája is.

A láz- és fájdalomcsillapítás mellett ki kell emelni a gyulladáscsökkentő hatását is, különösen azért, mert ezek a tünetek sokszor egyszerre jelentkeznek és számos láz- és fájdalomcsillapító készítménynek nincs gyulladáscsökkentő hatása.

A Kalmopyrin kiegészítő gyógyhatásának vizsgálatakor nem szabad figyelmen kívül hagyni a kalciumtartalmat sem. Csak az elmúlt fél évszázadban bizonyosodott be, hogy a kalciumnak milyen fontos szerepe van a betegségek megelőzésében és gyógyításában. Különösen érvényes ez a meghűléses megbetegedések esetén, hiszen rendkívül kellemetlen tünetek (torokfájás, orrdugulás stb.) enyhítésében is hatékony.

Elsősorban felnőtteknek, de 12 éven felüli gyermekeknek is javallható influenzás és meghűléses megbetegedések esetén a sokoldalú gyógyhatás miatt. A készítmény további fejlesztésének köszönhetően a korábban néhány esetben panaszokat okozó mellékhatások is nagymértékben csökkentek.

A vény nélkül kapható, acetil-szalicilsavat tartalmazó Kalmopyrin segítséget nyújthat enyhe és közepes fájdalom, például fejfájás, fogfájás, hátfájás, izületi fájdalmak és menstruációs fájdalom, továbbá lázas, hűléses és reumás megbetegedések esetén.


Kalmopyrin 500 mg tabletta, acetil-szalicilsavat tartalmazó, vény nélkül kapható gyógyszer. Gyermekeknek szedése 12 éves kor alatt nem ajánlott. Richter Gedeon 1103 Budapest, Gyömrői út 19-21. Gyógyszerbiztonsági Osztály: +36-1-505-7032, drugsafety@richter.hu

SPONSZORÁLT CIKK


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

www.gyogyhir.hu

Végre nyugodtan élvezheti az inycsiklandozó falatokat, mert gyomra egészségére vigyáz a



Pharmajorte
GASTRO-BON
rágótabletta




A GYOMOR KOMFORTÉRTÉÉRT ÉS A BÉLFLÓRA EGÉSZSÉGÉÉRT

Mire jó?


- emésztés általános segítésére,
- antibiotikum-kezelések alatt és után a bélflóra egyensúlyának fenntartására, helyreállítására,
- utazások, nyaralások, megváltozott étrend (pl. fogyókúrák) során a bélműködés segítésére,
- a nyelöcső-, gyomor- és nyombél-nyálkahártyák épségének, normál működésének támogatására,
- az immunrendszer általános támogatására,
- tejcukorérzékenyek is alkalmazhatják.

Naponta 2x1 db rágótabletta fogyasztása javasolt 20 perccel a két főétkezés előtt, folyadék fogyasztása nélkül elrágva. Folyamatosan szedhető.

Összetevők:
édességkér-kivonat (DGL)
5 probiotikummal: *Lacto-* és *Bifido-*baktériumok 5x10⁹ cfu a napi dózisban



Kapható étrend-kiegészítőként patikákban és bioboltokban, telefonon: 06-30-2100-155 és a webáruházunkban:



www.pharmajorte.hu

Bélvédő mikroorganizmusok

Az ember emésztőcsatornájában mintegy 1-1,5 kilogramm összsúlyú baktériumflóra él, amelynek fontos feladata van az egészséges emésztés fenntartásában. Bizonyos hatások károsíthatják e hasznos életközösséget, aminek számos nemkívánatos következménye lehet.

A bélcsatornában élő baktériumok meglepően sokfélék: mintegy 400-1000 különböző fajhoz sorolhatók. Szoros együttműködésben élnek az emberi szervezettel, vagyis – betegségek okozó társaikkal ellentétben – a bélbaktériumok nagyon hasznos és nélkülözhetetlen munkát végeznek. Rendkívül fontos, hogy működésük egyensúlyát semmilyen tényező ne zavarja meg. A tápcsatorna baktériumtörzseinek többsége a vastagbélben él, annak nyálkahártyáján alkot telepeket. A gyomor nyálkahártyáján jóval kevesebb baktériumtörzs képes megtelepedni, mert a mikroorganizmusok közül csak kevesen képesek elviselni az erősen savas környezetet. Ennél valamivel több baktérium tevékenykedik a vékonybélben, ám szaporodásukat az ugyanott működő emésztőenzimek meglehetősen korlátozzák.

Egészséges egyensúly

A belekben, szervezetre gyakorolt hatásuk szerint, háromféle baktériumkolónia él: az egyértelműen hasznosak, a semlegesek és a károsak. Előbbiekhez sorolhatók például a probiotikumok, mint a *Lactobacillus* és a *Bifidobacterium*, míg a káros baktériumfajták különféle mérgeket, rákkeltő anyagokat termelnek, a semlegesek hatása pedig bizonyos körülmények között támogató, máskor pedig ártó is lehet. Ezért fontos a bél baktériumflórájában a stabil és állandó, egészséges egyensúly fenntartása, az egyes baktériumfajták mennyiségének a tartós megőrzése. Ily módon kellő létszámban fenntarthatók a hasznos tevékenységet végző telepek, és meggátolható az ártó mikroorganizmusok túlzott elszaporodása.

A bélbaktériumok legfontosabb tevékenysége többek között a táplálék megemésztésének a segítése, az immunrendszer szabályzó munkájában való részvétel, különféle vitam-

inok termelése, illetve a káros baktériumok létszámának a kordában tartása. Az emésztés során fontos szerepük van az összetett szénhidrátok, például az élelmi rostok lebontásában, a zsírsavak termelődésének a szabályozásában és tárolásában, a tápanyagok felszívódásában. A szervezet egészséges működéséhez feltétlenül szükséges vitaminok közül jelentős tevékenységet fejtenek ki a B-vitaminok, illetve a K-vitamin termelésében, a tejcukor lebontásában, az aminosavak és zsírsavak előállításában. A probiotikumok gátolják az ártalmas kórokozók, gombák, egyéb paraziták elszaporodását a bélrendszerben. Mindezen hasznos tevékenység mellett aktívan részt vesznek az emésztéshez feltétlenül szükséges bélmozgások előidézésében is.

Édesanyánktól kapjuk

A bélflórát kutató tudományos megfigyelések eredményei azt mutatták, hogy magzatkorban még nincsenek mikroorganizmusok az emésztőcsatornában, ám a születés után pár nappal már mindenkiben kialakulnak. Az újszülöttek bélflórájának elemzéséből a kutatók arra a következtetésre jutottak, hogy a babák édesanyjuktól kapják a táplálkozásukhoz életfontosságú mikroorganizmusokat a születés, illetve az első anyatejes táplálás során. Az anyától „átörökölt” alap baktériumtörzsek a csecsemő fejlődésével folyamatosan gyarapodnak és változnak. Rövid idő alatt mindenkinél kialakul a csak rá jellemző bélflóra.

A bélbaktériumok közösségének egészséges egyensúlyban tartását számos külső tényező befolyásolhatja. Ilyen például az antibiotikumok szedése, a hasmenéses tünetek, az egyoldalú táplálkozás, a tartós stressz vagy a környezetkárosító tényezők. A bélflóra egyensúlya nagyon könnyen felborul, és nehéz visszaállítani az egészséges működésre.



HASZNOS BAKTÉRIUMOK AZ EMÉSZTŐRENDSZER SZÁMÁRA!

LACTO SEVEN.



HÉT JÓTÉKONY BAKTÉRIUM ÉS INULIN ROST A JÓ KÖZÉRZETÉRT!

- ✓ Immunerősítésre
- ✓ Az egészséges bélflóra fenntartására
- ✓ Antibiotikum kúra alatt

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

Ha megbomlik az egyensúly, csökken a hasznos mikroorganizmusok száma, és túlságosan elszaporodnak az ártó baktériumok, illetve gombák, amelyek különféle betegségeket okozhatnak. Különösen káros lehet bizonyos egyoldalú diéták tartós alkalmazása, a rostos ételek mellőzése, mert a bélrendszerben jelentősen megnőhet többféle káros baktériumtörzs mennyisége. Ezáltal az ember fogékonyabbá válhat a *Candida* gombák okozta fertőzésekre, a felfúvódásra, az emésztési zavarokra, súlyosabb esetben irritábilis bél szindróma (IBS) alakulhat ki nála. A bélflóra egyensúlyának felborulása legyengítik a szervezet immunrendszerét, utat nyitva ezzel további betegségek megjelenésének.

Helyreállítja a harmóniát

A bélflóra harmonikus működését, illetve annak károsodása esetén – például hasmenéssel járó gyomorrontás, külföldi utazáskor a szokatlan táplálék miatt kialakuló emésztési problémák vagy antibiotikum szedése után – az eredeti állapot helyreállítását eredményesen segítik a probiotikumok. Az egyensúly megteremtésében nagy segítséget nyújthatnak bizonyos élelmiszerek, mint az élőflórás tejtermékek, illetve a patikákban vény nélkül kapható, speciális készítmények. Ezek olyan baktériumtörzseket, probiotikumokat tartalmaznak, amelyek anyagcseretermékei kedvezően befolyásolják a szervezet működését, és olyan probiotikumokat, amelyek elősegítik a hasznos baktériumok minél gyorsabb elszaporodását, továbbá jótékony hatással vannak a bélnyálkahártyára is.

LÓRÁNTH IDA ■

VEP készülék
Potencia versenytárs nélkül

CE 1011

- Teljesen ártalmatlan az egészségre, alkalmazhatják infarktus, magas vérnyomás és cukorbeteg férfiak is
- A versenytársai között a legmagasabb a hatékonysága: 90% -os
- A VEP készülék nyújtja a legbiztosabb garanciát, hogy sohasem fog partnerével szemben kudarcolni
- A merevedés eléréséhez szükséges idő min. 1-2 perc

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

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

Rendelje meg, elküldjük teljes diszkréció mellett!
Tekintse meg filmünket a VEP használatáról és előnyeiről! www.vep-keszulek.hu

HARMONIKUS NEMI ÉLET GYÓGYSZER NÉLKÜL

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

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

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

„A történet, amiért ezt a levelet megírtam, tanulságot szolgáljon! A szerelmünk kiteljesedett, annyit szeretkezünk, hogy az már a hűségeseknek is a dicsőségére válna. Titokban a párom kitérte, hogy annyira összeillő párt alkotunk, hogy meg kell pecsételniünk, 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

A probiotikumok olyan vízben nem oldódó növényi rostok, összetett szénhidrátok, amelyek ellenállnak a gyomorban és a vékonybélben zajló emésztési folyamatoknak. Változatlan formában eljutnak a vastagbélbe, és segítik az ott élő hasznos baktériumok növekedését, szaporodását. A probiotikumok megtalálhatók például a csicsókában, a póréhagymában, a rozsban, a spárgában, a hagymafélékben, a hüvelyesekben.

A probiotikus élelmiszerek jelentős részét teszik ki a tejtermékek, a joghurt, a kefir, az aludttej, a sajtok, valamint a tej alapú készítmények, például a tejalapú gyümölcsös italok. Tejcukor-érzékenységben vagy tejfehérje-allergiában szenvedőknek és vegetáriánusoknak készülnek speciális – nem tejalapú – probiotikus élelmiszerek, ezek nagy része gyümölcs-, zöldség-, szójaalapú.



Tősgyökeres európai: a karalábé

A karalábé észak-európai eredetű növény. A káposztafélék családjába tartozik, gumószerűen megvastagodott szárát fogyasztjuk. A zöld vagy lila karalábé meglepően gazdag vitaminokban és ásványi anyagokban. Kár, hogy a levelét sokan kidobják, pedig az is értékes táplálék.

A káposztafélék közül elsőként jelenik meg a piacon a friss karalábé. Íze hasonló a káposztához, rostjai azonban szelídebbek, ezért nyersen is fogyaszthatjuk. Közeli rokonai a fejeskáposzta, a vörskáposzta, a kelkáposzta, a karfiol, a bimbóskel, a kínai kel, a brokkoli.

Égészségvédő

A karalábé egy speciális izotiocianát vegyületet, szulforafánt tartalmaz, amely egyébként más káposztafélékben is megtalálható. Erről a vegyületről több kísérletben is kimutatták, hogy képes gátolni a rákos sejtek növekedését és osztódását, továbbá védelmet nyújt olyan káros anyagokkal szemben, mint a dohányfüstből vagy más égéstermékéből származó, rákkeltő benzpirének. A karalábé rendszeres fogyasztása egészségünk védelmét szolgálja, főleg, ha nyersen ropogtatjuk az izletes gumót. Rostjai karbantartják az emésztésünket. Mivel kalóriatartalma csekély – mindössze 24 kcal, 102 kJ van 100 grammban – fogyókúrázóknak is bátran felvehetik az étrendjükbe. Fogyasztása légúti, valamint a bőrbetegségek esetén kifejezetten javasolt. Antibakteriális hatású.

Vitaminbomba

A nyers karalábé 100 grammja 63 mg C-vitamint tartalmaz, ezzel a C-vitaminban leggazdagabb tavaszi táplálékunknak számít. Emellett táplálkozásértékéhez hozzájárulnak A-, B1-, B2-, B6-vitaminjai, folsav- és pantoténsav-tartalma is. Ásványi anyagai közül legjelentősebb a kálium, említésre méltó még kalcium-, magnézium-, jód-, kén-, szelén- és fosz-

fortartalma is. Leveli tulajdonképpen még gazdagabbak tápanyagban, a vitaminok mellett jelentős mennyiségű vasat és karotinoidokat tartalmaznak, ezért vétek kidobni.

Levestől a rakottasig

A karalábéból készíthetünk levest, főzeléket, rakott és töltött ételeket, köretet. Nélkülözhetetlen összetevője a vegyes zöldség- és a húseveseknek. Remekül társítható rizsszel, húsfélékkel, tésztaival, tejtermékekkel vagy tojással. Érzékeny gyomrúaknak lereszelt, olajon megpirított karalábéval készíthetünk könnyen emészthető „káposztás kockát”. A fűszerek közül jól harmonizál vele a borsikafű, a boróka, a kapor, a köménymag, a petrezselyem.

Legízletesebbek a korai, későtavaszi, nyár eleji karalábéfajták, 6-8 cm-es átmérővel. Az ennél nagyobb példányok – fás hússal – gyakran csalódást okoznak. Ezt sem kell kidobni, félbevágva a húseves vagy a zöldséges ételek ízesítője lehet, legfeljebb nem esszük meg, hanem tálláskor kidobjuk.

A karalábét megtisztítva, főlaprítva blansírozhatjuk és lefagyaszta tárolhatjuk. Leveleit nyersen összevágva tehetjük salátába, túrókrémbe, összefőzhetjük rizsszel, így izletes köretet készíthetünk, továbbá belerakhatjuk minden olyan ételbe, amelybe karalábét is teszünk.

KISS VIOLA ■

Rakott karalábé

Hozzávalók (4 főre): 60-80 dkg zsenge karalábé, 10 dkg rizs, 1 vöröshagyma, 25-30 dkg darált hús (sertés- vagy pulykahús, de maradék sültből is készíthető), 3-4 evőkanál olaj, 1 pohár (1,75 dl) tejföl, 1 tojás, só, bors, köménymag, zsemlemorzsa

Elkészítése: A megtisztított hagymát főlaprítjuk, és olajon üvegesre pároljuk. Hozzáadjuk a darált húst, sózzuk, borsozzuk és 15 percig kevergetve pirítjuk. Közben a rizst egy csipet sóval megfőzzük, majd összekeverjük a megpárolt darált hússal. A karalábét meghámozzuk, ujjnyi hasábokra vágjuk, sóval és egy mokkáskanálnyi köménymaggal ízesített vízben megfőzzük, leszűrjük. (Visszamaradt levét zöldségleves készítéséhez felhasználhatjuk.) A zsemlemorzsat serpenyőben szárazon (zsiradék nélkül) megpirítjuk.

Vékonyan kiolajozott sütőedénybe terítjük a zsemlemorzsa felét, erre karalábét rétegezzük, rásimítjuk a darált hússos-rizses keverék felét, majd ismét karalábé, aztán darált hússos rizs következik, felülre még egy sor karalábét fektetünk. A tejfölt elkeverjük a nyers tojással, és bevonjuk vele a rakottast, a tetejét megszórujuk a maradék zsemlemorzsaival. Előmelegített sütőben, 200 C°-on, kb. 40 perc alatt szép pirosra sütjük.

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 hétköznapiakat.

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 fel-szívódási zavar, így szabadon kombinálható más szájon át szedett orvosságokkal. Emellett hatékonyan lazítja az időskorban gyakori székletrogozókat, így elkerülhetővé teheti a beöntés alkalmazását is.

— hirdetés —

SZPONORÁLT CIKK

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?
Kíméletes: Nem terheli 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 percen belül jelentkezik.

Gyorsan segít!

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

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

— hirdetés —

A BÉRES ALAPÍTVÁNY
1993 óta segíti a rászorulókat, betegeket, időseket, nehéz anyagi helyzetben lévőket. Ha Ön is egyetért céljainkkal, kérjük, támogassa munkánkat ADÓJA 1%-ának felajánlásával.

EGYÜTT TÖBBET TEHETÜNK!

A Béres Alapítvány adószáma:
18662814-1-41

Vitamin-ABC

A D-vitamin, más néven kalciferol zsírolékelony vitamin. Szervezetünk is képes előállítani, ezért egyes vélemények szerint a D-vitamint a legősibb hormonnak tekinthetjük. Napjainkban a D-vitamin-hiány az egyik leggyakoribb hiánybetegség a civilizált világban.

A májban képződik a D3-provitamin, amely a vérkeringéssel jut el a bőrbe, ahol napfény hatására alakul át D-vitaminná, amely hormonszerű anyagként viselkedik a szervezetben, és több szervünkre, illetve szervrendszerünkre hat. Közismert, hogy nélkülözhetetlen a csontrendszer egészségéhez. Elősegíti a kalcium és a foszfor felszívódását, illetve beépülését. Szükséges a csontok egészséges fejlődéséhez, a sérülések, például a törések gyógyulásához és a csonttrikulálás megelőzéséhez. A legújabb kutatások szerint emellett javítja a pajzsmirigy működését, csökkenti a gyulladással járó folyamatokat, védi az érrendszert, segíti az izmok összehúzódását, valamint az idegrendszer és az izmok közötti koordinációt. Előnyösen hat az immunrendszer működésére, ezért hatásos a meghűléses, influenzás időszakban a fertőzések megelőzésére. Vizsgálják a szerepét elhízás, szív- és érrendszeri, idegrendszeri, illetve daganatos betegségek – például vastagbél-, emlő-, tüdőrák

– esetén, amelyeknél kimutatható a D-vitamin kórosan alacsony szintje, ezért pótlása terápiás hatású lehet.

Idén februárban rendezték meg hazánkban az I. D-vitamin napot a Magyar Osteoporosis és Osteoarthrológiai Társaság (MOOT) kezdeményezésére, amelyen több orvostársaság képviseltette magát. A tanácskozáson kialakított szakmai konszenzus szerint az emberi szervezetnek hozzávetőleg napi 4000 nemzetközi egység (NE) D3-vitaminnal van szüksége. Az átlagos hazai étrend ugyanakkor mindössze kb. 100 NE-t biztosít. A többi a bőrben a nap ultraibolya (UV B) sugárzásának hatására alakul ki. A szükséges D-vitamin-szint eléréséhez áprilistól októberig a nappali órákban elegendő 15 percet a napon tartózkodni, lehetőleg fedetlen karral. De a novembertől márciusig Magyarországon a napsugárzás már nem megfelelő a D-vitamin-szintézishez. Ezért hazánkban a D-vitamin-hiány extrém gyakoriságú a tél végére, de még nyáron is 50 százalék

körüli lehet. Ajánlásuk szerint nagyobb figyelmet kellene fordítani a D-vitamin-hiány megelőzésére, illetve kezelésére.

K. É. ■

Hasznos tudnivalók

- Legjobb D-vitamin források a tengeri halak (tonhal, szardínia, lazac, hering, makréla), a halmájolajok, a máj, a tojássárgája, a csiperkegomba, a tej és tejtermékek.
- A légköri szennyeződések elnyelik az ultraibolya sugarakat, így kevesebb D-vitamin tud keletkezni a bőrben.
- A szervezetbe kerülő nehézfémek (ólom, kadmium), a dohányzás növelik a D-vitamin-szükségletet.

hirdetés

Aranyér

Az aranyér a civilizált, elkényelmesedett társadalmak betegsége. Becslések szerint az emberek csaknem harmadát érinti. Idősebb korban minden második embernek voltak már aranyeres panaszai.

Kialakulásában szerepet játszanak örökletes tényezők, de a leggyakoribb kiváltó ok a székelés közbeni erőlködés. Nőknél a várandósság alatt gyakran okoz panaszokat, viszont a szülés után az aranyér rendszerint visszahúzódik. Jellemző tünetei: vércsik a székletben (látható a toalettpapíron), végbéltáji viszketés, égető, nedvedző sebhely a végbélnél, belső nyomásérzet, szúró végbéltáji fájdalmak. Mivel a panaszok többféle betegségre utalhatnak, az enyhe tünetekkel is proktológus szakorvoshoz kell fordulni.

Az aranyér egészséges székelési szokások kialakításával, ülőfürdővel, tablettával, kúppal, kenőccsel jól karban tartható. A betegséget megelőzheti és az aranyér elleni kezelésnek is része lehet a növényi rostban, folyadékban gazdag étrend, amely lágy székletet eredményez, a rendszeres testmozgás, a túlsúly csökkentése, az alkohol és csipős ételek elhagyása. Ajánlott élelmiszerek: müzli, korpa, tejtermékek, szeszamag, lenmag, napraforgómag, méz, mazsola, búzacsíra, zöldségek, gyümölcsök,ogyoró. Székrekedés ellen javasolt, bélrendszert megmozgató élelmiszerek: a joghurt, a savanyú káposzta, a szilva- és baracklekvár, egy korty kávé, szőlő. Mértékkel fogyaszthatók a fogó hatású alma, banán, kakaó, csokoládé. Kerülendő: a túl sok fehérkenyér, a rizs és tésztafélék, a kóla, a fekete tea, a zsíros, fűszeres ételek, a túl sok hús, hagyma.

K. É. ■

HEMOSYN® 30 db kapszula

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

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

HÁRMAS HATÁS AZ EREK ÉS A BELEK EGÉSZÉGEÉRT!

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

Forgalmasza: Interalfa-Complex Kft. 1101 Budapest, Kőbányai út 30. Tel.: 06 7 260 3338, 06 70 940 5285E-mail: office@interalfa.hu

Termőföldtől az asztalig



Megalakult az élelmiszerek biztonságát ellenőrző Nemzeti Élelmiszerlánc-biztonsági Hivatal (NÉBIH). A hatóság a Mezőgazdasági Szakigazgatási Hivatal és a Magyar Élelmiszerbiztonsági Hivatal összeolvasásával jött létre, célja az élelmiszerek kockázatelemzésen alapuló, élelmiszerlánc szemléletű felügyelete. Közös érdek, hogy biztonságos, ellenőrzött élelmiszerek kerüljenek a lakosság asztalára. Az átlagos fogyasztó azonban csak a késztermékekkel találkozik, kiszolgáltatók helyzetben van. Az új hivatal az élelmiszerellátás útjának vizsgálatával, egységes adatgyűjtési, -nyilvántartási és -elemzési rendszer kialakításával, átfogó élelmiszerlánc-felügyeleti informatikai rendszer kiépítésével, egységes élelmiszerlánc-felügyeleti adatbázis létrehozásával és a statisztikai adatszolgáltatás egységesítésével kívánja szolgálni a fogyasztókat, az élelmiszerbiztonságot.

Pirosban A Nőkért

A Szív Világszövetség (WHF), mely küzd a szív- és érrendszeri betegségek ellen, világmozgalommá szélesítette azt a programot, melynek magyar elnevezése: Pirosban A Nőkért, vagy PAN. Hazánkban a Magyar Kardiológusok Társasága (MKT) és a Magyar Nemzeti Szív Alapítvány (MNSZA) az a társadalmi szervezet, amely vállalta a program képviselését, és mindent megtesz a társadalmunkban legtöbb életet kioltó betegség megelőzése és minél eredményesebb kezelése érdekében.

Az Európai Unióban több nő öl meg szív- és érbetegség, mint férfi: a férfiak 44 százaléka, a nőknek viszont 55 százaléka hal meg infarktusból vagy szélütésből. Nálunk a helyzet még rosszabb: a nők halálozásának 57 százalékát szív- és érbetegségek okozzák, míg a férfiak körében ezek a betegségek 45 százalékban felelősek a halálozásért.

A PAN alapvető célja annak tudatosítása, hogy a szív- és érbetegségek férfiakra és nőkre egyformán veszélyesek, sőt a nők kockázata nagyobb, mint a férfiaké. A mozgalom segíteni kíván mindenkinek abban, hogy a szívbetegségek befolyásolható kockázati tényezőit kiiktathassuk az életünkéből.

Idén a PAN Napon, május 4-én, aki szívén viseli a mozgalom célját, pirosba öltözik, visel valami pirosat: sálát, kendőt, nyakkendőt, jelvényt, hogy mindenki megértse: nemcsak a férfiak, hanem a nők életét is elsősorban a szív- és érbetegségek veszélyeztetik. Tegyük ellene!

K. V. ■

Flector® 140 mg gyógyszeres tapasz
diklofenák-epolamin

IBSA

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!

Hideg vagy meleg? Mozgásszervi bajokra ez a legősibb gyógymód, de nem mindegy, hogy melyiket alkalmazzuk. Attól függ, milyen panaszt szeretnénk orvosolni. Sérülésre, ficamra, zöld foltra, túleröltetés miatt megduzzadt ízületre, gyulladásra gyógyír a hideg borogatás vagy a jegelés. Berozsdásodott ízület bemozgatásában a meleg pakolás segíthet.

SASSZEM® LÉZERKEZELÉS

A VÉGLEGES MEGOLDÁS!

SZEMÜVEG VAGY KONTAKTLENCSE NÉLKÜL SOKAN NEM LÁTNAK ÉLESEN, AMI RENDKÍVÜL MEGNEHEZÍTI A MINDENNAPJAIKAT.

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



Kiknek nyújthat megoldást a lézeres szemkezelés?

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

Hogyan történik a kezelés?

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

Miért hívják az eljárást Sasszem-lézerkezelésnek?

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

Mennyi időre esnek ki a kezeltek a munkájukból?

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

A legmodernebb technikák általában nagyon drágák. Ejsünk 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 meilékait kártyával ingyenes!

SZPONSORÁLT CIKK

SASSZEM®



LÉZERKEZELÉS

ORVOSI GARANCIÁVAL ⊕

INGYENES VIZSGÁLATI KÁRTYA

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

 OPTIK+MED
SASSZEMKLINIKA

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

GyH-12-05

