

VII. évfolyam 9. szám

2012. szeptember

GYÓGYHÍR

magazin

Az ember bölcsül
Interjú
Szacsvey Lászlóval

Gerincbajok

Egészséges mosoly

Mi legyen az uzsonna?

Ezt a Gyógyhír magazint
mi ajándékoztuk Önnek:



Pollenek a hideg beköszöntéig

A pollenallergiától szenvedők az első őszi hónap beköszöntével sem lélegezhetnek fel, hiszen még hosszú hetek választják el őket a kínzó légzőszervi tünetek enyhülésétől. Megnyugvás helyett egyelőre be kell érniük a parlagfű elleni védekezéssel. A pollenszám tetőzése szeptember közepére várható.

A pollenallergia a szervezet túlérzékenységi reakciója a környezetünkben élő növényzet virágzása idején elszabaduló, levegőben szálló pollenekre. Ezek a parányi virágporszemcsék az allergiára hajlamos egyénekkel találkozáskor a szemet, a felső és alsó légutakat irritálják, és nagyon kellemetlen, szűnni nem akaró tüneteket – szemviszketés, könnyezés, orrfolyás, tüsszögés, köhögés – produkálnak. Valódi veszélyt a szél által beporzott növények jelentenek, mert ezek nagy tömegben és nagy távolságra juttatják el pollenszemcséiket, így nagy az esélye a velük való találkozásnak.

Segít az eső

A növények pollentermelésének időpontja és a levegőben lebegő virágporszemcsék mennyisége nagymértékben függ az éppen aktuális időjárástól. Enyhe tél és korai tavaszodás idején már februárban megjelennek azok a pollenek, amelyek az erősen allergizáló növényektől (mogyoró, éger, szil, később a fűz, a nyár, a bükk, a tölgy) származnak. Ezek után jön a gabona- és fűfélék elhúzódó virágzása, majd nyár közepétől egészen a fagyok megjelenéséig a gyomnövények (parlagfű, üröm, útifű) virágpóra. Ha az átlagnál szárazabb vagy hűvösebb a nyár, a növények lassabban fejlődnek, így a virágzásuk is később kezdődik, ezzel az allergiás tünetek megjelenése is elodázódik. Bár a sok csapadék, a nedvesebb időjárás az allergiások szempontjából kedvezőbb, hiszen az esőcseppek lekötik a virágpórt, kitisztítják a levegőt, ám ez a hatás rövid ideig tart. A csapadék viszont serkenti a növények fejlődését, dúsabb virágzást eredményez, ezért a hosszabb távú hatás ugyanolyan kellemetlen, mint az aszályos időszak.

Idén csapadékszegény, aszályos nyarat tudhatunk magunk mögött, ami felerősítette a pollenek hatását. A szárazság miatt később virágzó parlagfű szeptember közepe táján terjeszti a levegőben a legintenzívebben a pollenjét – figyelmeztet dr. Páldy Anna, az Országos

gos Környezetegészségügyi Intézet megbízott főigazgató-helyettes főorvosa. Augusztus óta ismét működik a Parlagfű Pollen Riasztási Rendszer, amely naponta frissítve jelzi az egész országra kiterjedő pollenértékeket. Az allergiások az internetről letölthető információk alapján tehetik meg a szükséges óvintézkedéseket.

Enyhülést adó módszerek

Ma már számos hatékony gyógyszer közül válogathatnak az allergológusok pollenallergiás pácienseik kezelésére. Szemcsepp, orrspray vagy tabletták formájában alkalmazható tüneti szerek enyhítik a panaszokat. A helyi alkalmazás legnagyobb előnye, hogy közvetlenül az irritált felület kezelhető a gyógyszerrel, így hatását gyorsan és éppen ott fejti ki, ahol a legnagyobb szükség van rá. Pollenallergiásoknál enyhe vagy közepes súlyos stádiumban nagyon kedvező hatás érhető el a specifikus immunterápiával, ám annak hátránya, hogy általában 3-5 éven keresztül kell alkalmazni a betegnél. Nagy előnye viszont, hogy az immunrendszert fokozatosan az allergénhez szoktató eljárás a parlagfű esetében otthon is elvégezhető. A kezelést általában már kora tavasszal, március, áprilisban elkezdik, így a szervezetet időben felkészítik a parlagfű pollenjének nyári támadására. Az immunterápia hatására a tünetek már az első évben enyhülnek, a második évben határozott javulás mutatkozik, az utolsó évben pedig sokaknál

Ne vigyük haza!

Érdeemes megfogadni az életmódra vonatkozó tanácsokat. Miután hazatérünk, váltsunk cipőt és öltözzünk át, így kevesebb pollent viszünk be a lakásba. Allergiás időszakban javasolt gyakrabban mosni az ágyneműt – különösen a párnákat –, és lehetőleg ne szárítsuk a szabadban, mert nagy tömegben tapadhatnak rá a széllel szálló pollenek. Hasznos, ha az allergiás beteg esténként haját mos, a hajszállakra ugyanis rengeteg virágpórt ragadhat, éjszaka ezek a párnára jutnak, így alvás közben is irritálhatja a tünetektől szenvedőt. Hétvégi programnak a vízparti pihenést vagy a magas hegyi túrát – 1400 méter felett – érdemes választani, ahová nem jutnak el a kínzó pollenek.



teljesen megszűnnek az allergiás panaszok. Ezzel pedig megelőzhető a súlyosabb tünetek, például az asztma kialakulása.

A gyógyszeres kezelés mellett természetes módszerekkel is segíthetjük a pollenallergiás tünetek enyhítését, megszüntetését. A hazai gyógynövények közül a papsajt vehető be eredménnyel a pollenallergia ellen. A belőle készült tabletták hasonló hatást mutatnak, mint az antihisztamin készítmények. Az allergiás tüneteket sikerrel mérsékelhetik az orrspray-k, és a sokak számára is fellélegezhetnek a betegek, ha rendszeresen igénybe veszik ezt a terápiát.

LÓRÁNTH IDA ■

Hungarikum az allergének között

Ma Magyarországon nyár közepétől az októberi hajnali fagyokig több mint egymillió ember aggódva éli mindennapjait: hazánkban becslések szerint ennyire tehető a parlagfű pollenjéttől szenvedők száma. Szakemberek szerint minden ötödik embernek vannak parlagfűhöz kapcsolódó allergiás tünetei, és ez a szám minden évben közel 10%-kal nő. Az elmúlt 12 évben kilencszeresére nőtt a betegek száma. Ma Magyarország Európa parlagfű-epicentruma: a növény virágzása idején nincs talpalatnyi hely, ahova pollenözönje elől menekülni lehetne.

Holott a parlagfű (Ambrosia elatior) Magyarországon nem is őshonos, Észak-Amerikából származik. Magva az amerikai gabonaszállítmányokkal került Európába. Hazánkban először az ország délnyugati részén bukkant fel 1922-ben. A műveletlen földeken gyorsan szaporodik, és akár embermagasságúra is megnő. A legmostohább talajviszonyok között is képes kicsírázni és fejlődni. Rendkívül káros, veszedelmes, szapora gyom. Óriási magtermése miatt csak több évig tartó, igen gondos munkával lehetne védekezni

ellene. Egészségünk szempontjából a legfontosabb a virágzás megakadályozása lenne. Az utakat, mezsgyákat évente többször le kellene kaszálni. Az elmetszett tő mellett hamar új hajtásai jelentkeznek, ezért a legjobb – bár munkaigényesebb – megoldás, ha tövestől tépjük ki. A parlagfű kaszálás helyett gyomirtószerekkel is pusztítható.

A parlagfű pollenje az egyik legerősebb allergén, a légutak nyálkahártyájára jutva másodpercekkel belül beindítja az allergiás reakciót. Leggyakoribb panasz az orr és az orrmelléküregek nyálkahártyájának, valamint a kötőhártyának a gyulladása. Ez rohamos tüsszögéssel, orrfolyással és orrdugulással jár, de szemégés, szemviszketés, könnyezés is társulhat hozzá. Az érzékenyebb betegeknek a torka és a füle is viszketget ilyenkor.

A pollenszezon idején a legtöbb beteg számára elengedhetetlen a megfelelő gyógyszeres kezelés. Dekongesztánsokkal, antihisztaminokkal és lokálisan ható kortikoszteroidokkal a panaszok eredményesen kezelhetők. A dekongesztánsok



közül a Rhinospray Plus hatása néhány perc alatt kialakul, és hosszú órákon keresztül tart. Használatával jól uralható az éjszakai orrdugulás, és megelőzhető az orrmelléküregek elzáródása miatt jelentkező szövődmények. A dekongesztánsok rövid idejű használatát javasoljuk, az allergia hosszú távú kezelésének fő pillérei a kortikoszteroidok és az antihisztaminok.

Dr. Rónai Zoltán

— hirdetés —

RHINOSPRAY® PLUS A SZABAD LÉGZÉS EREJE
Recept nélkül kapható, tramazolin hatóanyagú gyógyszer.
A kockázatokról és a mellékhatásokról olvassa el a betegtájékoztatót,
vagy kérdezze meg kezelőorvosát, gyógyszerészét!

Az ember bölcsül: túllép a dolgokon

Interjú Szacs vay Lászlóval

Évekkel ezelőtt egy rádiós felhívás nyomán négyezer önkéntes ment el vért adni egy akkor meg nem nevezett magyar színész életmentő műtétéhez. Az operáció sikerült, a felgyógyult művész pedig úgy döntött: nem titkolja el a történetét. Szacs vay László a Magyar Urológusok Társaságának kampányarcaként igyekszik saját megpróbáltatásainak tanulságát mások javára fordítani.

A minap valaki úgy fogalmazott: Ön egy bátor ember...

– Hogy én bátor volnék? Nem nagyon hiszem. Szörnyű gyáva vagyok! Ez nem bátorság, inkább valamiféle életosztón felerősödése, meg egy jó adag önirónia és humor. Az én esetben talán ez utóbbiak segítettek a legtöbbet. Kétségtelen, hogy amikor az ember elé rakják a leletet, és azt mondják: „ez van” – hát az nem egyszerű. Az ember előtt leperog az élete, és arra gondol, nyilván már nincs rá szükség. Aztán jön egy biztató mondat, egy reménység, hogy talán mégis tévedtek. Amikor pedig kiderül, hogy tényleg igaz, el kell dönteni, hogy hogyan tovább. Kaptam olyan ajánlatot, hogy több százezer forintért vásároljak bizonyos gyógykészítményeket, amik felerősítik az immunrendszeremet, aztán majd fél év múlva menjek vissza. Arra gondoltam, hogy fél év múlva talán már nem is élek, ráadásul elköltök egy csomó pénzt, hogy már a koporsómra se telik. Így inkább arra a professzorra hallgattam, aki azt mondta, hogy három hónap múlva meg tud műteni, és akkor életben maradok. Nekem így sikerült.

Egyértelmű volt, hogy nyilvánosan beszél majd a történetéről?

– Alapvetően nem vagyok egy kampányember, egy élharcos. Engem erre felkértek, és úgy éreztem, hogy ha már egyszer túléltem, akkor kötelességem megtenni. Persze nem áll mindenkire az én példám, de ha csak két embernek segíték vele, már megérte. Másrészt az, hogy én ország-világ előtt szétkürtöltem, hogy mi bajom volt, nekem is sokat segített. Nem elég végigélni, még azzal is terheljem a lelkemet, hogy ezt titkolnom kell? Hát az egy igazán borzasztó állapot lenne! Szóval, lehet, hogy ez is csak gyávaság...

Kapott visszajelzéseket?

– Akadt olyan vélemény, miszerint már a rákomat is árulom, de szerencsére nem ez volt a jellemző. Sokan fordultak hozzám segítségért. Főleg a műtét utáni életben próbáltam lelkileg istápolni egy-két embert. Van olyan kollégám, akit egy évvel korábban műtöttek, de még mindig pelenkás. Hát azt nem kívánom az ellenségemnek se. Nekem három hónapig volt benne részem, igaz, akkor is játszottam. „Szomorú vasárnap” – két kacsza az oldalsó portálban és pelenka... Ezt a nézők persze nem láthatták, de ettől még nem volt könnyű.

Változtatott az életmódján?

– Túl a rákon is dohányzom, kávézom, mindent csinálom, ami jólesik, csak mértékkel. Persze hazudnék, ha azt mondanám, hogy nem változtam meg. Ha valaki kijön a halál torkából, jobban értékeli a dolgokat. Mindent elfogadok. Úgy fogom fel, hogy minden nap ajándék, és amennyire lehet, ki kell élvezni. Hál' Istennek, aktív vagyok, dolgozom, játszom, és nem vetem meg a kétkezi munkát sem. Megpróbálom magam nem idegesíteni, mert a stressz a legártalmasabb dolog a világon. Nem rágódom a sértéseken. Szóval bölcsül az ember. Túllép a dolgokon.

NÉVJEGY:

Szacs vay László színművész
(saját megfogalmazása szerint „színész-kisiparos”)
Kedvenc könyv: Spiró György: Magtár
Kedvenc hobbi: tenisz, kutya
Kedvenc étel: lecsó gazdagon



Mire hívná fel leginkább az érintettek figyelmét?

– A prevencióra. Arra, hogy panasz esetén mielőbb orvoshoz kell fordulni, mert az időben elcsípett probléma jobb eséllyel orvosolható. Sokan – talán egyfajta macsóságból – szégyellik és halogatják a vizsgálatot. A nőket külön biztatom, hogy küldjék el a férjüket, az apjukat, a szeretőjüket az orvoshoz, mert ha ők igazán akarnak valamit, akkor azt el is tudják érni. A fáma úgy tartja, hogy kétféle férfi van: akinek már volt, és akinek lesz prosztataproblémája. De ezt lehet kezelni. Egy rosszindulatú daganat már egészen más, azt az én tapasztalatom szerint a leghelyesebb eltávolítani. Igaz, utána sem árt odafigyelni, mert ha már egyszer a szervezet produkált ilyet valahol, akkor a probléma máshol is felütheti a fejét.

Van Önben emiatt félelem?

– Nincs. Azt gondolom, hogy ennek éppen annyi az esélye, mint hogy a fejemre esik egy virágcserep a nyolcadikról, vagy elüt egy autó. Félelemben élni azt a maradékot, ami még hátravan? Akkor már rég megette volna az egészet a fene. Ha eljön az ideje, úgy sincs mit tenni, menni kell. Mindannyian elmegyünk, de hogy hogyan jutunk el odáig, azon lehet változtatni!

Színészként tudott valamit „profitálni” az átélt tapasztalatokból?

– Konkrét dolgot nem tudnék megemlíteni, már csak azért sem, mert többnyire komikus szerepeket játszom. Igaz, a vígjátékot is csak komolyan érdemes csinálni. Ha csak hülyéskedik az ember, az egyáltalán nem vicces. Azon lehet nevetni, ha az ember végigjár egy drámát...

PÁPÁY ESZTER ■

Izom- és ízületi bántalmak

Gyógyhír KLINIKA A gyógyszerész válaszol

Nagyszerű nyárvégi, kora őszi családi program a túrázás, a kirándulás. Izmaink, ízületeink azonban csak fokozatosan terhelhetők, ezért érdemes rákészülni, előzetesen edzeni. Útra kelés előtt hasznos bemelegítő kenőccsel vagy lazító masszázskrémrel bedörzsölni izmainkat, ezzel megelőzhető a későbbi izomláz. Jó, ha van a hátizsákban az enyhébb panaszok, kisebb bal-esetek kezelésére szolgáló fájdalomcsillapító-gyulladáscsökkentő készítmény. Alapvetően alkati probléma, de előfordul, hogy valakinek gyengék, sérülékenyek az ízületei, ezért védőeszközre van szükség. A gyógyszerárakban és gyógyszerészeti segédanyag boltokban különféle térd-, könyök-, boka- és csuklóvédő bandázsok és szorítók vásárolhatók. Ha kellő körültekintéssel készülünk a sportolásra, sok ficamot, húzóást, izomlázat védhetünk ki. Ugyancsak érdemes a sportolás végeztével is gondot fordítanunk izmainkra és ízületeinkre. Nyújtással, illetve lazító krémek, gélek használatával elkerülhető az izomláz, az izomgörcs.

Futás, kirándulás közben előfordulhat sérülés, ficam, izomhúzódás, szalagszakadás. A fájdalom, esetleges elszíneződés: kékülés-zöldülés, duzzanat, ödéma egy kóros helyzet kialakulását jelzi. Ekkor felvetődik a kérdés, vajon törés, ficam vagy rándulás történt? Pusztán ránézéssel ezt a legritkább esetben lehet megállapítani. A sérülések egy része hideg borogatással, gyulladáscsökkentő és fájdalomcsillapító kenőccsel jól kezelhető. Ritkábban orvosi beavatkozásra, kórházi ellátásra, gipszelésre, műtetre lehet szükség.

Az izom- és ízületi fájdalmak, gyulladások, duzzanatok kezelésére a legegyszerűbben a tapaszok használhatók. Ezek többsége méretre vágható, így a fájdalmas területen rögzíthető, ahol órákon át kifejti fájdalom- és gyulladáscsökkentő hatását. A helyi kezelés kiegészíthető szájon át bevehető tablettás, kapszulás vagy cseppekben adagolt készítménnyel. A fájdalom enyhítésére leggyakrabban nem-szteroid gyulladáscsökkentőket ajánlunk. Ezeknek a gyógyszereknek hármasszoros hatásuk van: fájdalom-, gyulladáscsökkentő hatásuk. A különbség közöttük, hogy egyiknek kifejezettebb a láz-, másinak a gyulladáscsökkentő, harmadiknak a fájdalomcsillapító hatása. Közös tulajdonságuk, hogy hosszú időn keresztül, rendszeresen alkalmazva gyomor-bélrendszeri nyálkahártya-károsodást, fekélyt okoznak. Többségük vény nélkül kapható a patikákban. Megfelelő adagban, a szükségesnél nem gyakrabban alkalmazva, biztonságosan szedhetők. Minden esetben gondosan

olvassuk el a gyógyszerhez adott betegájékoztatót, figyelve az adagolásra, ezzel megelőzhetjük az emésztőszervi panaszokat.

Minden negyedik vásárló valamilyen fájdalomcsillapítót vásárol a patikákban. Leggyakoribb képviselőik az acetil-szalicilsav, a paracetamol és az ibuprofen. Ezeket a hatóanyagokat szokás koffeinnel társítani, mert a koffein felerősíti a nem-szteroid készítmények hatását. Együtt szedni vagy egymással kombinálni ezeket semmiképp sem ajánlatos, mivel a hatásuk nem összegződik, viszont a mellékhatásuk nagymértékben fokozódik. A paracetamol túladagolása például súlyos vesekárosodást okozhat. Az acetil-szalicilsav gátolja a véralvadást, ezért műtét előtt nem lehet alkalmazni, viszont megelőző céljából adják trombozisos kivédésére. Az ibuprofent hosszú távon alkalmazva mindenképpen gondoskodni kell a fekély elleni védelemről.

Súlyosabb gyulladások esetén szteroid tartalmú fájdalomcsillapítókat javasolnak, kizárólag orvosi felügyelet mellett, mivel ezeknek a készítményeknek nemcsak a hatásuk erősebb, de mellékhatásai is súlyosabb következményekkel járhatnak, ilyen a hormonháztartás befolyásolása, az anyagcsere-folyamatok zavara, elhízás, szélsőséges esetben akár a nemzőképesség is veszélybe kerülhet.

Dr. Sánta Zsuzsanna
szakgyógyász

E-mail: santa.zsuzsa@gmail.com



hirdetés

Mert már története van.

A gombák természetes erejének ismerete több évezredre nyúlik vissza. A gyógygombakivonat az immunrendszer szabályozásán keresztül nyújt segítséget az egészség megőrzésében.

Varga Gábor
hatásvizsgáló



Max-Immun Gyógygomba Információs Központok

Budapest, III. Bóka u. 12. | Budapest, VI. Izabella u. 82. | Budapest, XII. Kék Golyó u. 28.
Debrecen, Cegléd u. 2. | Győr, Lehel u. 13. | Miskolc, Lehel u. 2. | Nyíregyháza, Krúdy átjáró
Sálgótarján, Ady Endre u. 2. | Sopron, Erzsébet u. 23. | Szeged, Kossuth L. sgt. 55.
Vác, Dr. Csányi László krt. 51. | Veszprém, Belvárosi Üzletház (2. em.)

Varga
GYÓGYGOMBA

Tanácsadói telefonszámok

+36 30 391 8080, +36 70 423 1123
www.max-immun.hu | info@max-immun.hu



Mi legyen az uzsonna?

Iskolakezdekőkor sok szülő tépelődik azon: mit adjon a gyerekek tízóraitra, uzsonnára. Diétára szoruló diákoknál ez nem kérdés, mert cukorbetegnél a szénhidrátbevitelre kell figyelni, lisztérzékeny gyereknél a gluténtartalmú élelmiszert kell elkerülni. De milyen elemőzsiát csomagoljunk a makkegészséges, fejlődésben lévő tanulónak?

A legkevésbé jó megoldás, ha pénzt adunk az uzsonnára. Ha van is iskolai büfé, ott inkább olyan csábító termékeket talál a gyerek, amik költségre ösztönzik, és nem az egészségét szolgálják. Pedig iskolába járni kemény munkát jelent, és ahhoz, hogy a diák folyamatosan jól teljesítsen, nem mindegy, mit eszik és iszik nap közben. Érdemes beszerezni egy könnyű, de jó tartású uzsonnadobozt, amiben az élelem nem nyomódik össze, vagy praktikus lehet a hűtőtasak, mert ebben frissen tartható a szendvics, a saláta, a tejtermék a tízórai szünetig.

Folyadék

A fáradtság, dekoncentrátság, a szétszórtság legjobb ellenszere a tiszta víz. A fiatalok folyadékháztartása labilisabb, mint a felnőtteké, mivel testük nagyobb hányadát teszi ki a víz, viszonylag sok folyadékra lenne szükségük. A gyerekek azonban csak ritkán jelzik, hogy szomjasnak érzik magukat, ezért hasznos, ha van náluk szomjoltó, és alkalmanként a pedagógus felhívja őket: tessék vizet inni, különösen tornaóra után! 6–13 év között a napi szükséglet legalább 1 liter folyadék. Dietetikusok ajánlása szerint a testtömeghez igazodva tíz kilónként 0,4 liter folyadékkal számolhatunk, tehát egy 40 kg-os gyerekeknek legalább 1,6 litert javasolt elfogyasztani. Kerüljük a cukros üdítőket és az élelmitartalmú italokat. Adhatunk ásványvizet, kifacsart gyümölcs- vagy zöldséglevet, ízletes gyümölcssteát, házilag készítve, gyorsan lehűtve, hozzáadott cukor nélkül. Egy félliteres palack, jól záródó kupakkal nem növeli jelentősen az iskolatáska súlyát, és ivóvízzel bármikor újratölthető.

Mit ne adjunk?

Az uzsonnára, tízóraitra javasolt élelmiszerek mellett természetesen még a fejlődő szervezetnek szüksége van állati fehérjékre, húsokra, halakra is. Mivel ezek könnyen romló élelmiszerek, nem praktikus tízóraitra adni. Vacsorára viszont nyugodtan tálalhatjuk, frissen készítve, szépen terített asztalnál ülve, ahol falatozás közben a családdal megbeszélhetik a nap élményeit, történéseit.

Gyümölcs és zöldség

Ajánlott sok zöldséget, gyümölcsöt fogyasztani, a legjobb naponta ötször. Az egyik adag lehet éppen a tízórai. Így a szervezet folyamatosan megfelelő mennyiségű vitamint, ásványi anyagot és ballasztanyagot vesz fel. Az agyműködéshez szükség van cukorra, ennek kitűnő forrása a gyümölcs, ezért jó, ha van az uzsonnadobozban alma, szőlő, banán vagy más „ütésálló” idénygyümölcs. Emellett a zöldségek lassan felszívódó szénhidráttal látják el a szervezetet, így a vércukorszint nem emelkedik meg hirtelen és nem zuhan le ugyanolyan gyorsan, mint amikor bekapunk egy szelet csokoládét. Csomagolhatunk reszelt sárgarépbából, almából és nyers céklából összeállított salátát, 1 evőkanál olívaolajjal és 1 teáskanál balsameccel meglocsolva: rengeteg vitamin és ásványi anyag van benne, a lassan felszívódó (alacsony glikémiás indexű) összetevőknek köszönhetően tartós jóllakottságot biztosít, kalóriaértéke viszont alacsony, így fogyókúrásoknak is ajánlható. A szendvicsre fektethetünk salátalevelet, csomagolhatunk mellé uborkakarikákat. Csak a fantáziánkon múlik, hogy mindig legyen gyümölcs és zöldségféle tízóraitra.

Gabonafélék

Érdemes előnyben részesíteni a teljes kiőrlésű gabonatermékeket értékes szénhidrát-, ásványianyag- és ballasztanyag-tartalmuk miatt. A rozsos, korpás, zabos kenyér, a cukormentes gabonapehely, a teljes kiőrlésű lisztből készült tészták, a barna rizs hasznosabb tápanyagokat tartalmaz, mint a fehér lisztből készült élelmiszerek, és javasolt korlátozni a kristálycukor fogyasztását is. Uzsonnára adhatunk zabpelyhes kekszet fűszeres, snidlinges túrókrémmel, körözöttel, a



szendvicset készíthetjük rozskenyérből. Egy adag gyümölcsrizs – aszalt és friss gyümölcsökkel gazdagítva – elhárítja azt a veszélyt, hogy lezuhan a diák vércukorszintje, és nem tud figyelni az órán. Jól záródó dobozba csomagoljuk.

Fehérjék

A fejlődő szervezetnek jó minőségű fehérjékre van szüksége. Jó útravaló a főtt tojás, a fehérje mellett tápanyagokban gazdag sárgája táplálja az agyat is. A tojás többek között cinket is tartalmaz, amely serkenti az anyagcsere-folyamatokat, szerepet játszik az idegsejtek közötti jelátvitelben. A jó koncentrációhoz és az idegműködés kiegyensúlyozottságához cinkre van szükségünk.

Nem hiányozhat a diákok étrendjéből a tej és a különféle tejtermékek. Aki nem bírja tejet, mert laktózérzékeny, nyugodtan ehet kefir, joghurtot, túrót, sajtot, mert ezekben a termékekben már nincs tejcukor. Nyalánkságnak is kiváló a gyümölcsjoghurt, zabpehellyel és lenmaggal gazdagítva ebédig nem fog megéhezni a gyerek. A lenmag olyan esszenciális zsírsavakat tartalmaz, amelyek serkentik az agyműködést, javítják a koncentrációs képességet.

Csemegék

Melyik gyerek nem szeret nassolni? Valójában rágcálni szeret, ezért lehet, hogy ugyanúgy értékeli a sárgarépat, mint a chipseket. Legalábbis ez lenne az egészséges választás. A sárgarépa béta-karotinja jól tesz a gyerek látásának, a fogának is kevésbé árt, mint az édességek. Hasznos, ha diákcsemegének néhány szem aszalt gyümölcsöt, mazsolát és olajos magvakat adunk. A dió, a tökmag, a mandula magnéziumot tartalmaz, ami javítja a koncentrációt, megnyugtatja az idegeket, csökkenti a szorongást, támogatja az izomműködést, közöttük a szívizom munkáját is.

KOLIMÁR ÉVA ■



Mi kell még?

A tanulás folyamatos koncentrációt igénylő, kemény munka. Ahhoz, hogy a diák lendülete hónapokig tartson, elegendő mozgásra, rohangálásra, játékra, sportra is szüksége van. Segítsünk megteremteni a kötelezettségek és a szabadidő okos felhasználásának egyensúlyát. A szellemi fáradtságot jó kiszellőztetni, ezért ösztönözzük arra a tanulót, hogy minél többet mozogjon a szabad levegőn. Így biztosan jobban fog aludni. Mert pihenésre is szüksége van. Aggasztó tapasztalat, hogy már az általános iskolások jelentős része fáradtan ébred, nehezen tér magához, a kamaszoknál ez még nagyobb gondot jelent. Figyeljünk arra, hogy a gyerek idejében lefeküdjön, és ne tévészéssel, számítógépezéssel töltsse az idejét késő éjszakáig.



ESPRICO®

60 db étrend-kiegészítő rágókapcsula
OÉTI: 2847/2007

OPTIMÁLIS ÖSSZETÉTEL

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

ESPRICO® = 5 KOMPONENS,
KOMPLEX HATÁS



Kapható patikákban!

ENGELHARD
ARZNEIMITTEL

Magyarországi képviselő:
Hospitess Kft.
1036 Budapest, Lajos u. 74-76.
06-1/430 3868

Hedrin
OLDAT és SPRAY

Győzd le a tetűt a Hedrinnel!

1
HÉTEN BELÜL
TÖRÖLJÉK EL A TETŰT




EXTRA ELŐNYÖK:

- vegyszermentes
- 6 hónapos kortól is használható
- 1 óra alatt hat
- szagtalan
- bőrbarát

Kapható a gyógyszertárakban és a **dm** üzletekben!

Forgalmaszó:
Ceumed Kft.
1138 Budapest,
Margitsziget Grand H. 4/5
info@ceumed.eu
www.szemsokosan.hu

www.szemsokosan.hu

Csak az embert szereti

A fejtetű az emberre specializálódott parazita, más élőlényt nem támad meg. Teljes életciklusát a hajban tölti, a fejbőrből vért szív, serkíti a hajszálak tövére rögzíti. Fénykerülő állat, kedvenc területe a fülek mögötti rész és a tarkó.

Téves az az általános nézet, mely szerint csak a szegénységben, elhanyagolt környezetben élő embereknek lehet fejtetűje. A fejtetű bárkinél előfordulhat, tiszta hajban éppúgy, mint elhanyagolt, zsíros fejbőrön. Nem kell restellni, ha valaki tetves lesz, hanem ajánlott azonnal elkezdni a kezelést, hogy a parazita továbbterjedését megállítsuk. Ez a szülő, a környezet felelőssége.

Fejről fejre terjed

A fejtetű szárnyatlan élőlény, nem tud ugrani sem, érintkezéssel terjed: egyik fejről gyorsan átmászik a másikra. Megbújhat a fejtámlákon, a sapkában, a fésű fogai vagy a hajkefe szálai között.

Mivel nagyon szapora állat, a hajtövek-re tapasztott petékből (serkének is nevezzük) gyorsan kibújnak az utódok, és mindannyian vért szívnak a fejbőrből. A nőtények 2-4 hetes életük során átlagosan 100 petét raknak. Az első hónap végére egyetlen nőtény ivadékainak száma mintegy 150, a második hónap végén viszont akár több ezer is lehet, így az eltevés viszonylag gyorsan bekövetkezhet.

Jelenlétükre a heves viszketés hívja fel a figyelmet, a vakarás nyomán keletkező sebek pedig elfertőződhetnek. Az irritációt az váltja ki, hogy a vérszívó rovarok nyálmirigyének véralvadásgátló, értágító és viszketést kiváltó anyagokat tartalmazó váladéka az emberi szervezetbe jutva bőrizgalmat, duzzanatot és gyulladást okozhat, ez idővel allergiás reakcióhoz vezethet.

A tetű szerencsére betegséget nem terjeszt, viszont szaporasága miatt népegészségügyi problémaként kezelik. A tetveség szempontjából gócpontnak számító bölcsődéket, óvodákat, általános iskolákat, az átmeneti hajléktalan szállásokat és a nappali melegedőket folyamatosan ellenőrzik az ÁNTSZ szak-

emberei és a védőnők. A tetvesnek talált személy köteles gondoskodni a kezelésről, illetve tűnie kell a szükséges tetűmentesítést.

Figyelmeztető jelek

Ha a fejbőrön, főleg a fülek mögött és a nyak hátsó felszínén, a tarkón apró, tojás alakú, szürkésfehér serkének jelennek meg, ez biztosan a fejtetű jelenlétére utal. A korpához hasonló pöttyöket azonban nem lehet egyszerűen lesöpörni, csak körömmel vagy sűrű fogú fésűvel tudjuk lehúzni a hajszálról. A csipések helyét apró piros foltok jelzik.

Ha egy közösségben felüti a fejét a tetveség, nemcsak az érintetteket, hanem a környezetükben élőket is kezelni kell. Több megoldás is létezik a kezelésre, ma már rendelkezésre állnak a korszerű bőr- és környezetbarát, irtószertmentes készítmények, melyekkel a fertőzés teljes mértékben felszámolható. Célszerű fertőtleníteni a hajápolás eszközeit is: a fésűt, hajkefét forró vízbe mártva szabadíthatjuk meg az élőködőktől.

K. É. ■



Hajdanán a mérhetetlenül bűdös petróleum volt a fejtetű egyik hatásos ellenszere, „tüneti kezelésként” pedig kopaszra nyírták a gyerekek fejét. Ma már nincs szükség ilyen drasztikus megoldásokra, segítenek a speciális gyógyszerek, hajszeszek. Ne feledjük: nem az a szegény, hogy valahol, valakitől fejtetűt kapott, hanem az, ha nem kezeli, és ezzel másokat is veszélybe sodor.

Sztómások világnapja – Sztómaexpó

Az Európai Sztómások Egyesülete (EOA) idén október 6-án tartja a sztómások világnapját. Hazánkban jelenleg több mint tízezer ember él ezzel a megváltozott állapottal. A szeptember 28-án rendezett Sztómaexpón többet megtudhatunk erről az állapotról.



Itthon a sztóma még ma is tabunak számít, amiről senki nem szeret beszélni, ezért akiknek így kell élniük, ezzel a megváltozott testtel, sokszor szegyeillik állapotukat, a rengeteg téves információ pedig nem segít ebben. Sok sztómaviselő nehezen éli meg a változást, bezárkózik, nehezen vagy egyáltalán nem talál vissza a megszokott mindennapokhoz, pedig a sztómások is élhetnek teljes életet, csak meg kell találniuk új önmagukat.

A sztóma a hasfalon kialakított nyílás, melyen keresztül a széklet vagy a vizelet egy zsákba távozik. Ez elsősorban elképzelhetetlennek tűnik, ijesztőnek, de sokaknak ez az egyetlen lehetősége az életre. Leggyakrabban a végbél és a vastagbél daganatos betegségei miatt alakítják ki, de szükség lehet erre a megoldásra gyulladáscsökkentő, bélműtétek esetén is. Bizonyos más betegségek urosztóma kialakítását teszik szükségessé. Sokan a sztómát az öregkorhoz kötik, azonban ma már egyre több a fiatal, akár gyerek is, aki valamilyen okból ideiglenesen vagy véglegesen sztómássá válik.

Ahhoz hogy a sztómások boldogan és úgy élhessenek, ahogy bárki más, fontos, hogy minél többet tudjunk erről az állapotról, hiszen ha megismerjük, mit jelent így élni, talán már nem kell majd szégyenkezniük a betegeknél, nem kell azt éreznük, hogy nem teljes emberek.

SZTÓMAEXPÓ

2012. szeptember 28. 12–18 óra
Novotel Budapest Congress
1123 Budapest, Alkotás u. 63–67.

A kezdeti időszak sokszor nehéz, meg kell szokni az új helyzetet, az eszközöket, a használatukat. Bár a mai sztómászákok már nagyon modernnek, könnyen használhatók, azért eleinte vannak nehézségek. Ha ezeken túljut a sztómaviselő, megtalálja a számára legmegfelelőbb eszközt, ápolószereket, rájön a saját praktikáira, akkor már minden sokkal könnyebb. Visszakaphatja a korábbi életét. Persze apróbb változtatások szükségesek, de visszatérhet a munkájához, sportolhat, úszhat, eljárhat szórakozni, sőt a nők még gyermeket is vállalhatnak, ha nincs más problémájuk.

Fontos lenne, hogy minél több szó essen erről az állapotról, hogy az emberek tudják, mit jelent ez, mi változik, hogyan lehet sztómával élni. Ne legyen titok, szégyen, hiszen ez egy esély valakinek, hogy láthassa felnőni a gyermekét, unokáját, megvalósíthassa álmait.

A sztómások világnapja alkalmából a Van Holnap! Zsákos Alapítvány egy héttel korábban, szeptember 28-án rendezi meg a Sztómaexpót, melynek célja, hogy az érdeklődők egy helyen kapjanak meg minden információt a sztómával, a sztómás élettel kapcsolatban. A már régóta sztómával élők megismerhetnek újabb termékeket, a leendő sztómaviselők és hozzátartozók összehozhatják a sztómaeszközökkel, mintacsomagot is igényelhetnek, ami segít a felkészülésben. A rendezvény együttműködő partnere az Országos Egészségbiztosítási Pénztár. További információk: www.vanholnap.eu

K. É. ■

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
Intézzel 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

Őrizzük meg látásunk egészségét!

Az első osztályos nebulók közül soknál csak az iskolakezdés első heteiben derül ki, hogy valamilyen látáshibájuk van. A hátrább eső padokból már nem látják a táblát, a könyvet túlságosan közel tartják a szemükhöz, vagy a füzetre szinte „ráesik” a fejük az első betűk leírásánál. Mindezek a látásproblémák elkerülhetők volnának, ha a szülő időben elvinné gyermekét szűrésre, a gyermekszemészetre.

A gyermekorvosok szerint hat hónapos kortól vizsgálható a kicsik látásának a minősége. Nemcsak a látásélességet vizsgálják, hanem a szintézis is kiderülhet már nagyon korán. Amennyiben ezeken a korai szemvizsgálatokon fény derül valamilyen látáshibára, az időben korrigálható, és általa elkerülhetők az iskolakezdés környékén mutatkozó látásproblémák. A különféle látáshibák a gyereknél folyamatosan kontrollálhatók, és a látás javítása érdekében tett intézkedések szükség szerint korrigálhatók. Magyarországon jelenleg sajnos nem kötelező a kisgyermek szemészeti szűrése, így kizárólag a szülő felelőssége, hogy erre sor kerül-e, vagy sem.

Különösen nagy a kockázat a látáshibára azoknál a gyerekeknél, akiknek valamelyik szülője szemüveges. Náluk nagyon fontos volna időben kiszűrni az örökölhető fénytörési hiba vagy a tompalátás tényét.

Figyeljünk a gyerekekre!

A különféle látáshibákat a gyerekek többsége nem jelzi, ezért a szülők feladata, hogy időben felfedezzék azokat. A szülő joggal gyanakodhat rövidlátásra akkor, ha például a gyerek hunyorog, hogy jobban lássa a távoli tárgyakat, illetve görnyedte testtartással játszik, mert a játékokat közel tartja a szeméhez, hogy jobban lássa,

vagy nem akar a szabadban játszani. Ezekre a hibákra és időben való korrigálásukra feltétlenül szükség volna, hiszen a gyermekkori látásproblémák jelentős része felnőttkorra teljesen megszüntethető.

A különböző látáshibák legelőször kisgyermekkorban mutatkoznak meg, majd a többségénél jó néhány évig semmilyen látásprobléma nem jelentkezik, ám 40-45 éves kor környékén megjelennek az „öregszeműség” első jelei: olvasáskor a korábbinál egyre távolabb kell tartani az újságot, a könyvet, a monitor betűit homályosabban látjuk, másoknak a televízió képe lesz egyre életlenebb, elmosódottabb. A látásromlást olykor fejfájás is kísérheti.



Korral járó változások

A testtel együtt az évek előrehaladtával a szem is öregszik, ami természetes folyamat. Ez az állapot nem előzhető meg és el sem kerülhető. A folyamat azonban lassítható, ebben lehet fontos szerepe elsősorban a szemorvosnak, másodsorban az egyénnek, aki megfelelő táplálkozással, szemtornával segíthet látása épségének a megővésében. A védelem szempontjából fontos tényező a napsütéses időszakokban a szem fényvédelme, a jó minőségű, UV-szűrős napszemüveg viselése, illetve az antioxidánsokat, köztük luteint, zeaxantint, továbbá A-vitamint és béta-karotint tartalmazó friss zöldségek, gyümölcsök fogyasztása. A szem épségének megőrzése a test rendszeres orvosi kontrolljával is támogatható, hiszen általa időben kiszűrhetők olyan, látásra rendkívül veszélyes betegségek, mint a diabétesz vagy a magas vérnyomás.

Korai felismerés

Idősebb korban a súlyosabb szembetegségek korai felfedezésének rendkívül nagy jelentősége van a látás épségének a megőrzésében. A szürke- és zöldhályog, illetve az időskori makuladegeneráció időben való diagnosztiz-

álása és szakszerű kezelésének a megkezdése akár évtizedekre is meghatározhatja a látásminőséget. A szemorvosok éppen ezért azt tanácsolják, hogy negyvenéves kor felett mindenki évente látogassa meg a szemorvosát, és végeztesse el a megfelelő kontrollvizsgálatokat. A szürkehályog a szemlencse maradandó elhomályosulása. A szürkehályog bármely életkorban megjelenhet, de leggyakoribb ötven év felett. Kialakulásában szerepet játszik az örökletes hajlam, a cukorbetegség, a magas vérnyomás, az elhízás, a dohányzás, az alkoholfogyasztás, a tartós fény-, illetve UV-terhelés, visszatérő gyulladások vagy a hormonkezelés. Ezt a szembetegséget általában műanyag szemlencse beültetésével, műtéti úton korrigálják.

Az időskori makuladegeneráció ilyen módon nem gyógyítható, de rendszeres orvosi kontrollal, valamint vitaminokban és ásványi anyagokban gazdag táplálkozással a beteg állapota stabilizálható, a látása megőrizhető. A zöldhályog bár nem gyógyítható, a beteg állapota orvosi felügyelettel jól karbantartható. A szemorvos egyénre szabott kezelést alkalmaz, amelynek egyik eleme a szemgolyóban uralkodó túlnyomás csökkentése és az alacsonyabb érték stabilizálása.

L. I. ■

ÓVJUK SZEMÜNK VILÁGÁT!

Lépést tartva a tudománnyal:

AZ OMEGA-3 ZSÍRSAV IS FONTOS A SZEMNEK!

Uj tudományos eredmények szerint a **DHA (omega-3 zsírsav)** a retina fotoreceptorainak komponense.

A LÁTÁS MINŐSÉGÉBEN FONTOS SZEREPE VAN!

Pharmaforte
BILUTIN-Omega
étrend-kiegészítő

Hatóanyagai

- lassíthatják a szem korral járó változásait, a szem öregedését,
- védik a makula, a szemlencse egészségét az erős fénytől, elektroszmogtól (lutein),
- óvják a retina hajsálereinek épségét, egészségét (feketeáfonya antocianinok),
- lassíthatják a szem elfáradását,
- segítik megőrizni az éleslátást.



BILUTIN-Omega
étrend-kiegészítő
A SZEM EGÉSZSÉGÉÉRT

60 Magyar termék
BILUTIN-Omega
étrend-kiegészítő
Feketeáfonya kivonat, lutein, zeaxantin, omega-3 zsírsav
A SZEM EGÉSZSÉGÉÉRT
Makulaegészség és éleslátás

A BILUTIN tartalmazza a szem mindennapi karbantartásához szükséges szemvédő vitaminokat, ásványi anyagokat:

A-, C-, E-vitaminok (RDA 100%)
Nyomelemek: cink, szelén, réz
PLUSZ: DHA+EPA omega-3 zsírsavak
Feketeáfonya-kivonat (svéd!)
LUTEIN 10mg+ZEAXANTIN

Magyar termék

Kapható gyógyszerárakban, bioboltokban. Rendelhető telefonon 06-30-2100-155, interneten:
www.pharmaforte.hu

hirdetés

— hirdetés —

LÁSSON ÚJRA SZÍNESEN! SZÜRKEHÁLYOG ELTÁVOLÍTÁS A LEGKORSZERŰBB TECHNOLÓGIÁVAL!

A **Focus Medical**-nál a legkorszerűbb műtéti technikát alkalmazzuk. Ennek köszönhetően nem kell megvárni, míg a hályog „érett” lesz, a műtét már az első panaszok megjelenésekor elvégezhető. A műtét altatás és injekció nélkül történik, és teljesen fájdalommentes. Ráadásul, ha addig távoli éleslátáshoz szemüveget kellett viselnie, a szürkehályog műtét során ezt is megszüntetjük, és tisztán, élesen fog távolra látni. Klinikánkon lehetőség van olyan műlencse beültetésére is, amellyel a műtét után nemcsak távolra, de közelre is élesen láthat, vagyis nem lesz szüksége olvasószemüvegre sem. A magánklinikai műtétet a TB nem támogatja. Az operáció díja 198 000 Ft.

HA SZEMORVOSA KEZDŐDŐ SZÜRKEHÁLYOGOT ÁLLAPÍTOTT MEG ÖNNÉL, HÍVJA KLINIKÁNKAT!

KEDVEZMÉNYES VIZSGÁLATI KÁRTYA

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

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

Nincs „várólista”

Az operációt akkor végezzük el, amikor Önnek megfelel. A szállás miatt sem kell aggódnia. Ha a közelben lakik, már a műtét délutánján hazamehet. Ha magánklinikán tölti a műtét utáni éjszakát, többágyas kórházi szoba helyett elegáns, fűdőszobás, szállodai szobában pihenhet kísérőjével együtt. Kellemes környezet, barátságos, megnyugtató légkör várja.

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

50%

kedvezmény

focus medical
Mikro-semesebészeti és Lézerközpont

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

GYH-12-09

GYH-12-09

GYÓGYHÍR szeptember

GYÓGYHÍR magazin 13

Diabéteszszűrés tanulságokkal



Tavaly több mint 70 000 felnőtt részvételével zajlott a régió eddigi legnagyobb kockázat-alapú diabéteszszűrése. A vizsgálat a résztvevők 15 százalékánál, több mint tízezer embernél mutatott ki korábban nem ismert glukóztoleranciát, tehát cukorbetegséget vagy azt megelőző állapotot.

betegség időben történő felismerése azért is fontos, mert a cukorbetegség szövődésményeinek kezelése jelentős anyagi teherrel jár, tehát a szűrés a szövődésmények megelőzését és a hatékony kezelést egyaránt szolgálja.

Szükség lenne arra is, hogy a betegség szempontjából veszélyeztetettek kezdeményezzék a vércukorvizsgálatot: akinek felmerül között van cukorbeteg, ő maga túlsúlyos, keveset mozog. Szűréssel feltárható a cukorbetegséget megelőző állapot, de az így kimutatható csökkent glukóztolerancia, emelkedett éhgyomri vércukorszint nem alakul át törvényszerűen diabéteszszé. Odafigyeléssel, az életmód megváltoztatásával elkerülhető, hogy teljesen cukorbeteg legyen. A tartósan jó anyagcsere-egyensúly biztosítása lehetővé teszi, hogy a diabétesz jellegzetes szövődésményei – a szemészeti, idegrendszeri és vesezővődésmények – ily módon elkerülhetők.

Sokan úgy gondolják, amíg nincs diagnózis, addig őket nem érinti a cukorbetegség. Ez nem így van. A veszélyeztetettség fennáll, és nem javít a helyzeten, ha homokba dugjuk a fejünket. Tudatos táplálkozással, a kiugró vércukorszintet mérséklő gyógyhatású készítményekkel, több mozgással tovább megőrizhetjük az egészségünket.

K. V. ■

A szakértők eddig is arra figyelmeztettek, hogy a mintegy nyolcszáz ezer kezelt cukorbeteg mellett meg egyszer ekkora azok száma, akiknél már észlelhető a diabéteszt megelőző állapot, vagy már terápiára szorulna, csak még nem ismerték fel a cukorbetegségét. A széles körű szűrés eredményeként kapott adatok megerősítették, hogy indokolt lenne a felnőtt lakosság rendszeres, kötelező diabétesz szűrésének bevezetése a háziorvosi ellátás részeként.

A vizsgálat itthon is igazolta a kockázat alapú diabéteszszűrés hatékonyságát – összegezte a tanulságokat dr. Winkler Gábor professzor, a Magyar Diabetes Társaság elnöke. – A szűrővizsgálatok általános tapasztalata szerint a szűrés során „kiemelt”, pozitívnak bizonyult egyének aránya megközelíti a már ismert cukorbeteg arányát. A diabéteszt megelőző állapotok, illetve a cukorbetegség magas előfordulási gyakorisága ezért indokoltá teszi a rendszeres időközönként végzett lakossági szűrővizsgálat bevezetését a felnőtt lakosság körében. A súlyos egészségügyi kockázatok mellett a

— hirdetés —

Gyógynövényekkel a cukorbetegéért

Magyarországon körülbelül a népesség 7%-a cukorbeteg. Ennél nagyobb azok aránya, akik a betegség küszöbén állnak, cukorértékeik magasabbak a normálisnál. Körülbelül másfél millió embert érint vagy fenyeget a cukorbetegség. Óriási ez a szám.

Akik hisznek a természetes gyógymódokban, keresik a komplementer megoldásokat. Nekik ajánljuk azt a gyógyteát, amely enyhíti a cukorbetegség tüneteit és csökkenti a szövődésmények kockázatát. A tea az ismert és elismert búkfi füvesember, Gyuri bácsi receptje.

A Diabess-Gyógytea teakeverék kizárólag

gyógynövényekből áll, melyeket évszázadok óta használunk cukorbetegségre. A készítményben kizárólag szárított gyógynövények vannak tartósítószer és adalékanyag nélkül. Káros mellékhatásai nincsenek.

Elsősorban 2-es típusú cukorbetegeknek ajánljuk a gyógyszerek mellé is, továbbá annak, akit épp diétára fogott az orvos, és még alig magasabb a cukorszintje a megengedettnél. A benne található gyógynövények segítik az emésztést, javítják a közérzetet, csökkentik a koleszterinszintet és lassítják vagy megakadályozzák a szövődésmények kialakulását.

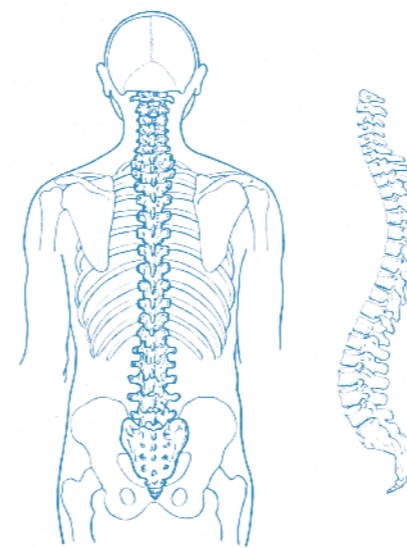
Évek óta több ezer ember issza a teát. Nagyon jók a tapasztalatok. Mérséklődnek vagy megszűnnek a tipikus cukorbeteg panaszok, csökken a szomjúság- és éhségérzet, beáll a cukorszint. Sok orvos is ajánlja a betegeknek, látva a jó eredményeket. Dr. Takács Ágnes, komáromi háziorvos így beszél a teáról: „Cukorbetegséget megelőző állapotokban (IGT, IFG) évek óta ajánlom a Diabess, melynek összetett hatása a spe-

ciális gyógynövénykeveréknek köszönhető. Gyakran látok használatát során testsúlycsökkenést, javuló emésztést, egészségtehetősebb életvitelt. Vannak betegek, akik gyógyszeres kezelés mellett is isszák a teát, kitolva a gyógyszeremelés szükségességét, illetve a szövődésmények megjelenését.”

Schneider Józsefné Márta 4 éve issza a teát: „2008-ban derült ki, hogy magasabb a cukorszintem a normálisnál, de gyógyszerrel még nem kellett szednem. Ekkor rögtön kipróbáltam a Diabess-Gyógyteát, mert természetes gyógymódot szerettem volna használni, ha lehetséges. A tea nekem bevált. Minden nap iszom és a vércukorszintem már négy éve 5,6 és 6 között van.”

A tea fogyasztása mellett természetesen a diétát és az orvos tanácsait is be kell tartani, és sokat kell mozogni. A tea fogyasztóinak sok éves tapasztalata azt mutatja, hogy a **gyógynövények a szervezet öngyógyító képességét aktivizálják, így segítik a betegségek leküzdését.** Arra is tanítanak bennünket, hogy rendszeres odafigyeléssel sokat tehetünk magunkért, cukorbeteg is élhetünk aktív, örömteli életet.

Bővebb információ: www.diabess.hu



Gerincbajok

Testünk oszlopa a gerinc, amely sok problémát okoz, mióta két lábra emelkedtünk. Már gyermekkorban gondolni kell a tartáshibák megelőzésére, például célszerű jó felépítésű hátizsákokat választani iskolatászkának. Fontos a rendszeres testedzés, hogy a hátizmok és a hasizom erős fűzőként megtámasszák a gerincet. Panasz esetén pedig segít a szakorvos és az ügyes gyógyászati segédeszközök.

Az ausztrál John új munkahelyen kezdett dolgozni. Első munkanapján a HR-osztály munkatársai megnézték vele egy harmincperces oktatófilmet a helyes testtartásról és a mindennapos munkavégzéssel kapcsolatos gerincvédelmi tudnivalókról. John meg sem kezdte könyvelői munkáját mindaddig, amíg részt nem vett a gerinc-tréningen. A fejlett országokban a jogszabályok is előírják az egészségügyi oktatást a munkahelyen. A fizikai munkások esetében pedig még nagyobb figyelmet fordítanak a mozgásszervi problémák megelőzésére.

Jobb megelőzni

A gerinc rossz terheléséből bekövetkező krónikus panaszok rendkívül nagy terhet róhatnak mind az egyénre, mind pedig a társadalomra. Mindezt megfontolva hasznosabb inkább megelőzni a bajt. Dr. Hutás Gábor reumatológus szakorvos szerint a prevenciót már gyermekkorban el kell kezdeni.

Iskolakezdésnél fontos a megfelelő, kényelmes és jó felépítésű hátizsák kiválasztása, a rendszeres torna, a testmozgás. Az iskolai orvosi vizsgálatokat nem érdemes elbúcsúztatni, hiszen ezek alkalmával nem csupán a gerinc tartási rendellenességeit, a gerincferdülést lehet kiszűrni, hanem a különböző fejlődési zavarokat is, mint a Scheuermann-betegség. A torna mellett már ebben a korban figyelni kell a kalciumban gazdag étrendre, mely a csontok ásványianyagtartalmát emeli – ajánlja Hutás doktor. – Gyermekkorban a megfelelő iskolai torna, felnőttkorban a munkavédelem, az egészséges életmód, idősebb korban a csontritkulás irányában végzett szűrés is a gerinc betegségeinek megelőzését szolgálja.

Ha mégis sajog

A gerinc fájdalma legtöbbször túlerőltetés következtében jön létre, ennek megfelelően legfontosabb gyógymódja a pihenés. Mégis gyakran látni betegeket súlyos gerincpanaszokkal, akik orvostól orvosig, vizsgálatról vizsgálatra szaladnak, miközben panaszuk csak egyre fokozódik.

Ha egy rossz mozdulat vagy ügyetlen emelés kapcsán heveny gerincfájdalmat érzünk, a legfontosabb, hogy fekdődjünk le pihenni. A családorvostól kérjünk fájdalomcsillapítót, néhány napig pihenjünk otthon. Ha nem múlik el a panasz, akkor egy későbbi vizsgálat során fontos felderíteni, hogy a fájdalom a gerinc egy körülírt területére korlátozódik-e, vagy inkább valamelyik végtag felé sugárzik – magyarázza a specialista. – A körülírt gerincfájdalom elsősorban gerinc-kiszületi bántalmakra utal, és pihenés, valamint fájdalomcsillapítók hatására hamar javul. Időskorban, csontritkulásos betegeknél a hirtelen jelentkező, súlyos, körülírt gerincfájdalom csigolya-összeroppanás jele lehet, ezért röntgenvizsgálat mindenképpen szükséges. A végtagok felé sugárzó fájdalom viszont elsősorban a kifutó idegek nyomására, ideggyök-zsábadásra utal, ami veszélyesebb lehet. Ha a gerincfájdalom mellé gyorsan fokozódó zsibbadás, végtaggyengeség, széklet- és vizelettartási zavar társul, a tünetek összessége súlyos károsodásra utal, és azonnali idegsebészeti vizsgálat szük-

séges. Idősebb korban a nyugalomban jelentkező gerincfájdalom hátterében daganatos betegségeket is keresni kell.

Kevesebb embert érintenek a gerinc gyulladási betegségei, de ha nem ismerik fel időben, súlyos rokkantságot okozhatnak. Ilyenkor a fájdalom gyakran éjjeli pihenésből ébreszti a betegeket, reggel, felkeléskor a derék nagyon nehezen mozgatható be. Az ilyen betegeknek szakorvosi gondozásra és speciális gyógyászati terápia szükséges.

Gerincbajok esetén a heveny fájdalmak csillapítása után haladéktalanul el kell kezdeni a gyógytornát.

– A gyakorlatok fontos eleme a tartás javítása, a mély háti és derékizmok erősítése – javasolja Hutás doktor. – Gerincbetegek számára nagyon fontos a rendszeres úszás. A szakorvos gyakran gyógyászati segédeszköz, elsősorban fűzőt rendel, elsősorban fizikai munkát végző gerincbetegeknek. Fontos tisztázni, hogy a szakember milyen tevékenységekhez, milyen időtartamra javasolja a fűzőt, mert ez a segédeszköz nem állandó viseletre való.

MÁRTON ANITA ■

VEP készülék
Potencia versenytárs nélkül

CE 1011

- Teljesen ártalmatlan az egészségre, alkalmazhatják infarktus, magas vérnyomás és cukorbeteg férfiak is
- A versenytársai között a legmagasabb hatékonysága: 90%
- A VEP készülék nyújtja a legtöbb garanciát, hogy sohasem fog partnerével szembe fordulni
- A merevedés eléréséhez szükséges idő mindössze 10-15 perc

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

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

RESZLETFIZETÉS!
2 MÓD
3 ÉV GARANCIA

HARMONIKUS NEMI ÉLET GYÓGYSZER NÉLKÜL

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

IDÉZTEK EGY ELÉGEDETT VÁSÁRLÓNK, MÁR MÁR BOLDOGAN, EGY KISBABÁVAL ÉLŐ PÁR LEVÉLEBŐL:

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

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

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

Cs. József és Boldog, hűséges párja, Annamária

hirdetés



Hidratáljunk!

A bőr szépségéhez egyaránt hozzájárul a külső és belső hidratálás. A víz szervezetünk legfontosabb alkotóeleme, felnőttkorban a testsúly körülbelül 60 százalékát teszi ki. Belsőleg a kellő mennyiségű folyadék elfogyasztásával töltjük fel nedvességgel a sejteket, külsőleg pedig a jól megválasztott kozmetikumok adják vissza bőrünk fiatalosságát.

A nyári hőség után a hűvösebb, változó-konyabb, szeles idő is próbára teszi a napozástól kiszáradt, érzékeny arc bőrt. A rendszeres arcápolás, beleértve a hidratálást is, huszoneves kortól kezdve már igazán lényeges, hiszen ilyenkor kezd a bőr fokozatosan elveszíteni nedvességmegőrző képességét. A harmincas korosztály már azt is tapasztalja, hogy bőrének tapintása egyre inkább megváltozik, színe is sokkal egyenetlenebbé válik, a szélsőséges időjárás, a megfontolatlan napozás és szoláriumozás, a stressz egyaránt nyomot hagy rajta. Megjelennek az első szarkalábak, a napi ápolás részévé válik a szemránckrém használata. Később az arc bőre egyre szárazabb lesz, megváltozik a szerkezete, veszít rugalmasságából, a középkorú nőknél már láthatóan vékonyabb is.

Frissítés

A helyes napi arcápolás kortól és bőrtípustól függetlenül három alapvető lépésből áll. Az alapos arctisztítást és sminkeltávolítást követően gyengéd bőrradírozásra van szükség, hogy eltávolítsuk a fakó arcbőrre felhalmozott elhalt hámsejteket. Erre a célra használhatunk mikroszemcsés peelinget vagy az ennél kíméletesebb exfoliáló folyadékot. Kérdezzük meg kozmetikustól, hogy bőrtípusunkhoz melyiket érdemes használni.

Táplálás

A megtisztított bőrre vigyük fel a tápláló, hidratáló krémet, amelynek fontos összetevői a nedvességet megtartó lipidek és a bőr rugalmasságát visszaadó hyaluronsav. Előnyös, ha a hidratáló krém antioxidánsokat is tartalmaz, A-, C-, E-vitamint, béta karotint, illetve szelént, mert ezek az összetevők védenek a káros szabad gyökök által okozott károsodástól. A keramid a bőr felső rétegében lévő kötőanyagot erősíti.

Nedvességmegkötő anyagok

A hidratáló hatóanyagok segítenek a bőr vízháztartásának javításában, míg mások az irritációra hajlamos bőrnél érnek el nyugtató hatást.

Az aloé nedvességmegkötő, bőrunyugtató hatású növényi kivonat, a kitin összetett szénhidrátvegyület, nedvességmegkötő hatása, a kollagén a kötőszövet állapotát javítja, feszebbé teszi a bőrt.

Egy jó minőségű hidratáló krém vagy szérum perceként belül elsimítja a finom ráncokat, és a bőr kifeszül, teltebbé válik. A jótékony hatást fokozhatjuk a bőrtípusunknak megfelelő maszkokkal és pakolásokkal.

Testápolás

Alapvető kérdés, hogy zuhanyozunk vagy fürdőzünk a kádban? Bőrgyógyászok szerint a napi gyors, langyos zuhany nem szárítja a bőrt, de a hosszú, forró fürdők igen. A bőr felületét ugyanis enyhén savas vegyhatású, vízkötő vegyületeket tartalmazó zsírköpeny, úgynevezett hidrolipid filmréteg védi, amely könnyen sérül a forró fürdőzés, a gyakori szappanos tisztálkodás, illetve az uszodákban, a víz fertőtlenítéséhez használt szerek következtében. Ezért a napi

tisztálkodás ideális formája a zuhanyozás, de a pihentető, ellazító kádfürdőt se hagyjuk ki az életünkéből!

Nyár végén egész testünket érdemes bőrradírral frissíteni, így a testápolók is jobban felszívódnak. Ezért az esti zuhanyozás után használjunk hidratáló hatású testápolót. A kényeztető fürdőzés is táplálja a bőrt, ha néhány csepp olívaolajat teszünk a fürdővízbe.

Táplálkozás

A bőrfeszesség szempontjából különösen fontos a táplálkozásunk és ezen belül a folyadékbevitel. Ha a szervezet belülről nincs hidratálva, akkor az arckrém használata önmagában nem szünteti meg a bőr szárazságát. A napi 2-3 liter folyadék alapvető igénye szervezetünknek. Mindennapos szükségletünk négyötödét különféle italokkal, vízzel, teával és gyümölcslevekkel pótoljuk, a többit levesek, zöldségek, gyümölcsök és egyéb folyadékot tartalmazó élelmiszerek formájában juttatjuk be szervezetünkbe. A bőséges bevitel jó közérzetet ad, segíti az emésztést és a koncentrációt, emellett kiemelt szerepe van a feszes, fiatalos arcbőr megőrzésében is.

M. A. ■

Folyadékpótlás – belsőleg

A tiszta, természetes ásványvíz a tökéletes szomjoltó, hiszen számos, fontos ásványi anyagot és nyomelemet tartalmaz, amelyek a szervezet számára szükségesek. Ha változatosságra vágyunk, fogyasszunk időnként enyhe gyümölcslevek vagy cukormentes gyümölcsleveket. Két étkezés közt magas nedvességtartalmú gyümölcsök fogyasztásával pótolhatjuk az elvesztett folyadékot. A friss, tiszta víz csökkenti a mérgeanyagokat a szervezetben, míg a nem elegendő folyadékbevitel egész testünkre kihat, és többek között fejfájást, szájszárazságot, energiahányt és kimerültséget okoz. Nem véletlen, hogy a színésznők és modellek kezében mindig ott látunk egy üveg ásványvizet.

Napozás:

pikkelysömörrel is csak óvatosan!

A pikkelysömörben szenvedők többségének enyhülést hozhat a napsütés, hiszen enyhíti a tüneteiket. De nem szabad elfelejteniük, hogy a tünetmentességet csak egészséges életmóddal és rendszeres bőrápolással érhetik el.

Kis vörös foltokat talált magán, amelyek ujnyomásra elhalványodnak, és csakhamar „korpásodni” kezdenek, esetleg viszketnek vagy fájnak? Vagy ezeket a kezdetben kis foltokat már vastos pikkelyek fedik főleg a térdén, a könyökén, a fejbőrén és a testhajlataiban? Azonnal forduljon orvoshoz! Lehet, hogy egy ma még gyógyíthatatlan, de jóindulatú bőrbetegsége van: ez a pikkelysömör (pszoriázis). A betegség szerencsére jól kezelhető. Megfelelő terápiával akár több évig is tartó tünetmentesség érhető el. Erre érdemes törekedni, hiszen a pikkelysömörben szenvedőknél az átlagnál magasabb a szívbetegségek és a stroke veszélye, számos lelki betegség is összefüggésben állhat vele. A betegnek ugyanis gyakran a kitaszítottság érzésével kell megküzdenie. A pikkelysömör nem fertőző, a környezetre nem veszélyes, de ezt sokan nem tudják. Ezért a

beteg a munka- és párválasztásban kellemetlen séggekkel szembesülhet.

A népesség 2-3 százaléka szenved ebben a betegségben. Bármely életkorban megjelenhet, akár születéskor, akár 80 éves kor felett. A legjellemzőbb fiatal felnőttkorban. A pikkelysömör genetikusan jellegű, a pszoriázisra hajlamosító génnek eddig hét fajtáját azonosították. Nem csak a géneken múlik azonban a kialakulása: az örökletes betegség megjelenéséhez egy kiváltó faktor is szükséges. Ez lehet a dohányzás és/vagy elhízás, a stressz, a folyamat beindul, ha a külső és belső tényezők együttes hatása eléri egy bizonyos küszöböt.

A bőrgyógyász a társbetegségeket és az egyéb tényezőket (nem, életkor, a betegség súlyossága) figyelembe véve választja ki a legmegfelelőbb gyógyszeres kezelést. Ez azonban önmagában nem elegendő.



– A betegeknek kiemelt figyelmet kell fordítani az egészséges étkezésre, a rendszeres test-edzésre, a normál testsúly fenntartására, a stressz csökkentésére. El kell hagyni a dohányzást, és lehetőség szerint csökkenteni kell a stresszt – ajánlja dr. Vincze Ildikó bőrgyógyász-kozmetológus.

A pikkelysömörös betegek állapota napfény hatására általában javul. Érdemes felkeresniük gyógyvízes fürdőhelyeket, a balneoterápia ugyanis kiválóan kiegészíti és felerősíti a krémek, gyógyszerek, illetve az ultraibolya fény jótékony hatásait, csökkenti a pikkelysömörös ízületi szövődményeket.

Az életmódváltás nem könnyű, és a szervezet elnyújtott válasza miatt lassan jelenik meg a hatása, de egy biztos: megéri.

VÁMOS ÉVA ■

hirdetés

Bayer HealthCare

Ha nagy leszek, én olvasok majd neked!

ASPIRIN PROTECT 100 mg
gyógyászati előkészítésű, nem szteroid
20 db tabletta

Szeretem az életem
www.szeretemazeletem.hu

Látni, ahogy az unokák felnőnek, az egyik legnagyobb öröm az ember életében. A Bayer által kifejlesztett hatóanyaggal készülő Aspirin® Protectben világszerte milliók biznak, évtizedek óta. Kiváló minőségű, bizonyítottan hatékony gyógyszer, mely rendszeresen szedve csökkenti a szívinfarktus és a stroke kialakulásának kockázatát. Az Aspirin® Protect nem mindenkinek javasolható, ezért kérjük, feltétlenül konzultáljon orvosával az alkalmazás lehetőségeiről! A gyógyszerrel, valamint a szív- és érrendszeri megbetegedésekkel kapcsolatos további információkért pedig keresse fel weboldalunkat!

Bayer Hungaria Kft.
1123 Budapest, Alkotás u. 50.

www.szeretemazeletem.hu

Hatóanyag: acetilszalicilsav. Vény nélkül kapható gyógyszer. L.HU.PH.GM.25.06.2012.0102

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

Az élet sója

Azt mondják, a stressz teszi izgalmassá az életet. Van pozitív oldala, amikor boldog izgalmal várunk egy találkozást, és lehet negatív, ha egy helyzet, egy erőnket meghaladó feladat félelmet vált ki, mert nem érzünk elég erőt magunkban, hogy megküzdjünk vele.

münk, nem fognak ugrálni a betűk. A citromfűvet használhatjuk illóolajként is. Meleg fürdővízbe cseppentve kellemesen ellazít, és érezhetjük, ahogy testünket átjárja a nyugalom érzése.

Orbáncfű

Az orbáncfű természetesen oldja a depressziót, nyugtató hatású gyógynövény. Teához egy kiskanálnyi orbáncfűvet forrázunk le, 15 percig hagyjuk állni, és este, lefekvés előtt fogyasszuk. Jó hatású gyomoridegesség ellen, de a magas vérnyomásnak is jó ellenszere. Erősíti az immunrendszert és segít megelőzni a meghűlést, ha erre a célra használjuk, elegendő hetente egy-egy csészével meginni.

Levendula

A nyugalom illatos virága a levendula. Nemcsak a moylepkék távoltartására jó, gyógyteaként is alkalmazhatjuk nyugtalanság, idegfeszültség, alvási problémák, a szédülés és a migrén elmulasztására. Ne tegyünk sok virágot a csészébe, elég egy mokkáskanálnyi leforrázni, így is hatásos. A levendulavirágból készíthetünk gyógyfűves álmopárnát, kellemes illatával ellazít, és nyugodt almot hoz. Tehetjük a párnánk alá is.

A levendulát használhatjuk illóolaj formájában is. Enyhén antibakteriális hatású, ezért aromalámpába cseppentve finom illatával nemcsak nyugtat, hanem a levegőt is tisztítja. A fürdővízbe csepegtetve is élvezhetjük nyugtató hatását, segít az ellazulásban, és pihentető alvást biztosít.

Macskagyökér

Hatékony nyugtatószer, gyógyszeralapanyagként is felhasználják. A macskagyökér alvási zavaroknál enyhe altatóként alkalmazható, javasolható még a szív, a gyomor és béltraktus idegi eredetű bántalmaira is. Mivel nem igazán jó ízű, gyakrabban találkozhatunk vele nyugtató hatású teakeverékek összetevőjeként. Hippokratész idejében a macskagyökérrel a női bajok orvosságának tartották. Terhesség és szoptatás alatt alkalmazása nem javasolt.

Kamilla

Enyhe nyugtató, ellazító, az elalvást elősegítő hatású, világszerte elismert gyógynövény. Tea formájában rendszeresen fogyasztva enyhíti a gyomorpanaszokat, a rosszullétet, a hányingert és a bélyulladás tüneteit. A kamilla elmulasztja a hasfájós babák görcseit, a homeopátiában fogzási fájdalmak csillapítására használják. A kamillateát kisgyermeknek is fogyaszthatják, csökkenti az idegességet. Hiperaktív gyerekeknek szintén ajánlható egy-egy csészével, enyhe nyugtatószerként.

K. É. ■

Egészséges mosoly

Akinek szép a fogsora, magabiztosan mosolyog a világra. Ez nem csupán szerencse kérdése, a napi szájpólás és a rendszeres fogorvosi ellenőrzés elengedhetetlen a sikerhez.

Az ajak, a szájuveg, a nyelv testünk legérzékenyebb területe, egyben kapu a külvilágra: az étellel, itallal, légzéssel sokféle kórokozó is a szervezetünkbe juthat. Ezért különösen fontos az alapos szájpólás.

Fogrontók

A fogat rögzítő szöveteket fogágnak nevezzük. Ez felel a fogak védelméért, táplálásáért és megfelelő működéséért. A fogágy részei a fogíny, a gyökérhártyarostok, a fogmedercsont és a cement. Ezek veszik körül a fogat, és erősen tartják, hogy az állcsontban maradjon.

A fogágybetegségek fő okozója a lepedék, más néven plak. Ez a szintelen, ragadós, zömében baktériumokból álló massa filmréteggé válik a fogak, a protézisek felületén és az ínyszöveteken. Ha fogmosással és fogselyemmel nem távolítjuk el naponta, akkor ez könnyen gyulladáshoz, majd ínybetegségekhez vezethet. A fogágybetegségek kialakulásának egyéb kockázati tényezői közé tartozik a nem, az életkor, az elhízás, a cukorbetegség, a dohányzás, az alkoholfogyasztás és a stressz.

Rózsaszín esztétika

A szájban felhalmozódó baktériumok fogínygyulladást okozhatnak, és ha nem kezelik időben, súlyos fogágyproblémákhoz vezethet, elhanyagolt esetben a fogmedercsont maradandó károsodását okozhatja. A megnyerő mosolyhoz nemcsak gyöngyfű fogak, hanem egészséges, rózsaszín íny is szükséges, amely erősen tartja a fogakat.

Ínybetegségekre utaló, figyelmeztető jelek: túlérzékeny, duzzadt, piros íny; fájdalmas fogíny; ínyvérzés fogmosás vagy fogselyem használata közben; kellemetlen lehelet vagy rossz szájíz; nagyobbban tűnő fogak az íny visszahúzódása



miatt. Bármelyik tünetet észleli, keresse fel fogorvosát, aki segít megoldani a panaszt. Az ínybetegségek korai felismerése lehetővé teszi a folyamat visszafordítását, ezért a rendszeres fogorvosi ellenőrzés elengedhetetlen.

Súlyos szövödmények

A száj egészségének az egész szervezetre gyakorolt hatása évek óta ismert az orvostudomány előtt. A fogíny krónikus gyulladása a baktériumok elszaporodásához vezet, amelyek a vérző ínnyel keresztül a véráramba kerülhetnek, így más szerveket is megbetegíthetnek. A fogágybetegségnek számos, a szervezet egészét érintő szövödménye lehet: szív- és érrendszeri betegségek, érelmeszesedés, szívinfarktus, stroke vagy embólia, a cukorbetegség súlyosbodása, vesekárosodás, légúti gyulladással járó panaszok. A fogágyzövetek gyulladása növelheti a koraszülés esélyét, és alacsony születési súlyt eredményezhet.

Szájhigiéni

A lepedék megfelelő eltávolításához nem elég a fogkefe és fogkrém rendszeres használata. Naponta legalább kétszer mosson fogat, minimum két percig, az utolsó fogmosást követően már ne étkezzen, és ne igyon cukros folyadékot! Fogkeféjét 2-3 havonta cserélje le, de fertőző betegség esetén, például meghűlés, influenza, afta vagy herpesz gyógyulása után is dobja ki a régi fogkeféjét!

A fogmosás helyes módja: a fogkefével végezzen gyengéd, rövid, körkörös mozdulatokat a fogínytól kiindulva. Ha íny érzékeny, válasszon „lágú” vagy „sensitiv” jelzésű, puha sörtéjű fogkeféket! Legalább naponta egyszer ajánlott fogselymet és antibakteriális szájjvizet használni annak érdekében, hogy eltávolítsa a fogak közötti lepedéket és ételmaradványokat.

PAPP ORSOLYA ■

— hirdetés —

Citromfű

Idegerősítő, nyugtató, altató hatású gyógynövény. A citromfű természetes módon oldja a feszültséget, fejfájás és az időjárás frontok okozta tünetek ellen is kiváló orvosság. Ha délelőtt és kora délután készítenek belőle teát, üdítő és élénkítő hatású, míg este, lefekvés előtt kortyolgatva nyugodt almot ígér. Ha minden délután megiszunk egy csésze citromfűteát, megerősödik a sze-

Dr. Chen Patika · Természetesen egészség

Magnézium B6-vitamin + Ginkgo tableta

• Kimerültség, fáradtság esetén
• Feszült, kimerítő időszakban

Magnézium és B6-vitamin az idegrendszer kiegyensúlyozott működéséhez, a fáradtság csökkentéséhez, a jó pszichológiai funkció fenntartásához. Ginkgo flavonoidokkal a vérkeringés támogatásához. Macskagyökérrel (Valeriana) a feszült élethelyzetekben a stressz legyőzéséhez, az érzelmi egyensúly és a pihentető alvás érdekében.

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

hirdetés



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

Az ajakherpesz (szájsömör) 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 törölköző viszi a fertőzést.

Az aphta az ajak, még inkább a szájuveg nyálkahártya-kifekélyesedése. Tünetei rendkívül kellemetlenek.

Kiváltja: kórokozó eredetű károsodás, fertőzés, az immunrendszer átmeneti meggyengülése, gyulladással járó folyamat, fizikai hatás (pl. erős napsugárzás), ételek (pl. dió, csoki, citrusfélék), allergia. 1-3 hét alatt gyógyul, esetenként elhúzódik.

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

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

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



Vény nélkül, gyógyszerárakban kapható gyógyszer!

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



Frissen tálalva

A gyümölcsök, zöldségek fogyasztása kiemelten fontos egészségünk megőrzésében, a krónikus betegségek, mint a szív- és érrendszeri, a daganatos elváltozások elkerülésében. Felnőtteknek a naponta ajánlott mennyiség 50 dkg, de statisztikai adatok szerint ennek csak a fele kerül az asztalunkra.

retket, uborkát. Rakhatjuk ezeket szendvicseinkre is, így ízletes tízórait készíthetünk.

A kisétkezésekre együnk friss gyümölcsöt! Készíthetünk belőlük salátát, vagy egy pohár natúr joghurttal, kiskanál mézzel elkeverve vitaminban gazdag gyümölcsjoghurtot. Kiváló tej- vagy joghurt alapú turmixokat készíthetünk belőlük, ezt a gyerekek is szívesen megisszák.

Ebédre készíthetünk zöldséglevest, de érdemes megízlelni a sárgarépapüré- vagy brokkoli krémlevest is. Kerülhet asztalunkra friss gyümölcsből, zöldségből, főzés nélkül összeállított leves.

Zöldségeinket ne főzzük szét, elkészítésükkor használjunk kevés olajat, vagy puhítsuk gőzben, hiszen így károsodnak legkevésbé az értékes tápanyagok. Tálalhatjuk hús- és halételeink mellé önálló vagy kiegészítő köretként. Friss idényzöldségekből összeállíthatunk vegyes salátát. Használhatunk fejessalátát, endíviát, jégsalátát, reszelhetünk bele nyers sárgarépat, céklát, retket, apríthatunk bele kigyóborkát, paradicsomot, zöldpaprikát. Meglocsolhatjuk olíva-, lenmag-, tökmag-, repceolajos, balzsamecetes vagy citromos öntettel, más esetben joghurtos, kefirés, fokhagymás dressinggel is. Vághatunk a salátánkba friss fűszernövényeket: bazsalikomot, oregánót, kaprot, petrezselyemzöldet, metélőhagymát. Szórhatunk rá pirított napraforgó-, szezámmag- vagy tökmagot fogyasztás előtt. Az így elkészített salátáink tökéletes alkotóelemei a kiegyensúlyozott étrendnek, és jól beilleszthetők a fogyókúrás étrendbe is.

Grilltől a desszertig

Még tart a kerti partik szezonja. A grillezett húsok, halak mellé karakteres ízű köretet készíthetünk kevés fűszeres olívaolajjal megkent, grillezett cukkiniből, padlizsánból, sárgarépbából, almából, csicsókából.

Botmixer vagy turmixgép segítségével pillanatok alatt összeállíthatunk egészséges frissítőket. A gyümölcsöket összekeverhetjük vízzel, édesíthetjük kevés mézzel, ízesíthetjük friss citromfű- vagy mentalevével. Készíthetünk tejes vagy joghurtos gyümölcsturmixokat.

Ha van gyümölcscentrifugánk, megízlelhetjük a zöldségek présnedveit is. Édesíteni sem kell a sárgaréppával, céklával készült italokat. A friss zöldséglevet hígíthatjuk vízzel, ízesíthetjük gyümölcsök levével. A hozzáadott cukor nélkül készült üdítők a kisgyerekektől az idősekig mindenkinek ajánlhatók.

Pürésített friss gyümölcsből natúr joghurttal, tejszínt hozzáadva, kevés mézzel vagy cukorral édesítve, fahéjjal, gyömbérrel, mentával, citromlével ízesítve egészséges fagyalt készíthető. Ha a gyümölcspépet túróval keverjük össze, édesítőszer nélkül is finom desszertet kínálhatunk.

KISS VIOLA ■

Tudta?

A gyümölcsökben és zöldségekben található vízben oldódó élelmi rostok csökkentik az éhséget, és növelik a jóllakottság érzését, továbbá hozzájárulnak a vércukor- és a koleszterinszint csökkentéséhez.



Látszólag soknak tűnik a napi fél kiló zöldség, gyümölcs, pedig átgondolt tervezéssel nem is olyan nehéz ezt teljesíteni. A Magyar Dietetikusok Országos Szövetségének ajánlása segít az egészségesebb étrend megtervezésében.

Vitaminok, tápanyagok

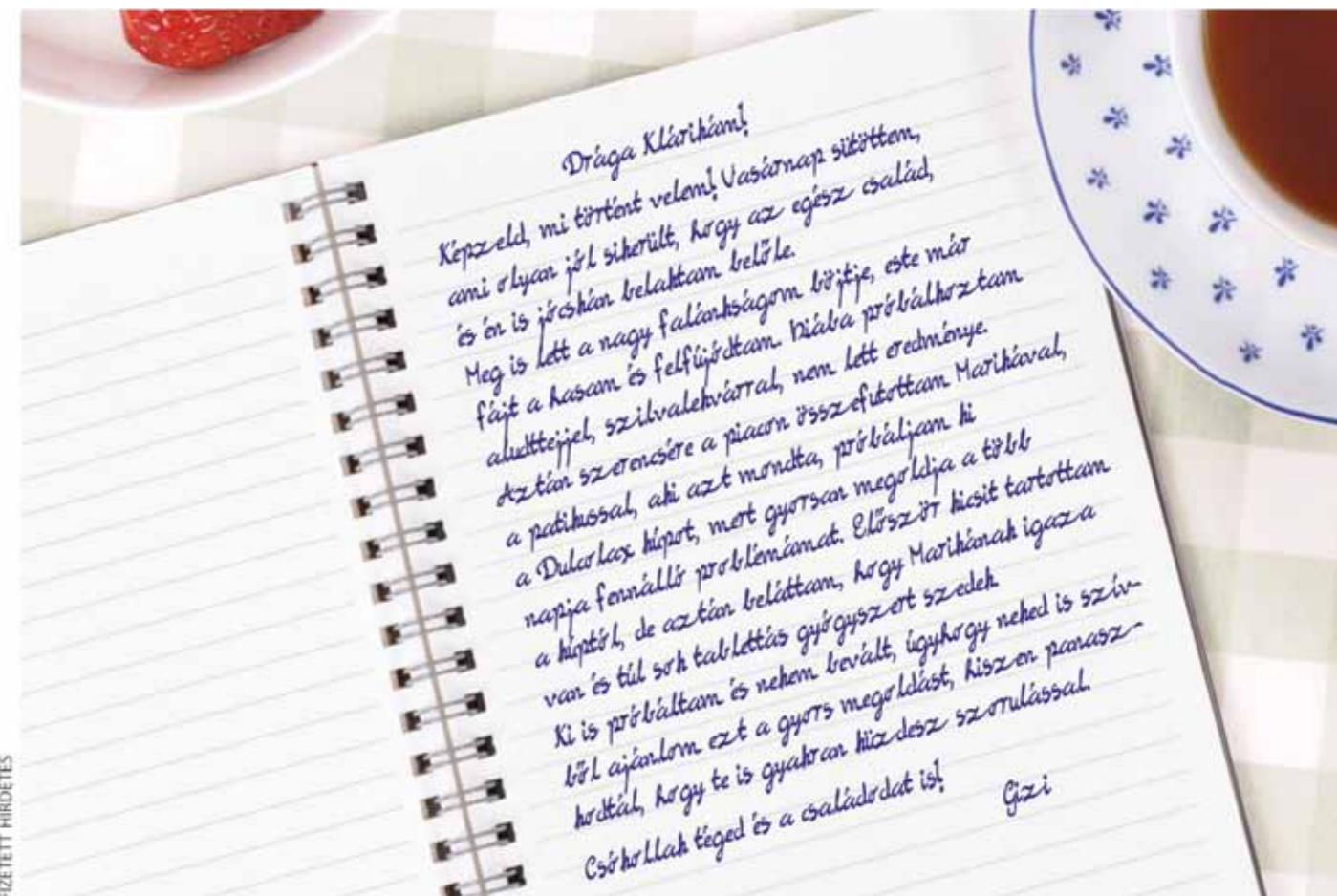
A zöldségek, gyümölcsök mérsékelt energia-, zsír-, és szénhidrát-tartalma segíti az ideális testsúly elérését és fenntartását. Bőséges folsav, C-, B1-, B2-, K-vitamin-tartalmukkal, értékes ásványi anyagokkal, mint a kálium, magnézium, fontos antioxidánsok, például C- és E-vitamin, karotinoidok, flavonoidok, és alacsony nátriumtartalmukkal hozzájárulnak szervezetünk optimális működéséhez. Élelmi rostjaik segítik emésztőrendszerünk működését, hozzájárulnak egyes daganatos betegségek, illetve a zsírok, a koleszterin felszívódásának gátlásán keresztül a szív- és érrendszeri betegségek megelőzéséhez. Jelentős víztartalmukkal támogatják a szervezet folyadékháztartásának egyensúlyát. A gyümölcsök, zöldségek sokféleségükkel, számtalan elkészítési módjukkal szolgálják étrendünk változatosságát, szezonban vásárolva könnyen, megfizethető áron elérhetők.

Napi fél kilogramm

Reggelihez, vacsorához együnk friss zöldségsalátát, madársalátát, endíviát, paradicsomot, paprikát,

Tippek

Inkább vásároljunk gyakrabban friss árut, így kevésbé kell tartanunk attól, hogy otthon tönkremennek. A vitaminok mennyisége egy-két nap, sőt néhány óra alatt jelentősen csökkenhet. Ha túl sokat vásároltunk valamiből, vagy egyéb okból nem használunk fel mindent, fagyasszuk le a megfelelően megtisztított, előkészített zöldségeket, gyümölcsöket.



FIZETETT HIRDETÉS



Ön is szabaduljon meg gyorsan a székrekedéstől!

Időskorban gyakrabban fordul elő székrekedés, még akkor is előfordulhat, ha aktív életet él. Ilyenkor nagy segítséget jelenthet a megfelelő hashajtó használata!

www.szorulas.hu



Miért a Dulcolax kúp?

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

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

Kiszámítható: Hatása gyorsan, akár 20 percen belül jelentkezik.

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

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

DULC01207ADN Az anyagokért köszi 2012. július 12.

Vitamin-ABC

A biotint szépségvitaminként tisztelhetjük, ugyanis nélkülözhetetlen a bőr, a haj, a köröm egészségéhez. A vízben oldódó B-vitaminok csoportjába sorolt vegyületet B7- vagy H-vitaminnak is nevezik. Ez a vitamin a bélflórában is termelődik, de nem tudjuk, ebből a szervezet mennyit képes felhasználni, ezért a biotin szükséges mennyiségét és hiányállapotát nehéz meghatározni.

A biotin kémiai jellegzetessége, hogy ként tartalmaz. A szervezetben leginkább az anyagcserében részt vevő különböző enzimek alkotórészeként szerepel. Szükséges a fehérje-, a szénhidrát-aminosav- és a koleszterin-anyagcseréhez.

Sokféle táplálékunk tartalmazza, de rosszul szívódik fel az emberi szervezetben, nagyjából a fele hasznosul csak annak a mennyiségnek, amit az élelmiszerekkel veszünk fel. Fontos, hogy a nyers tojásfehérjében olyan anyagok találhatók, amelyek gátolják a biotin felszívódását. A hiányállapothoz vezető jelenség már akkor is fellép, ha a napi fehérjebevitel megközelítőleg 30 százaléka tojásfehérjéből származik. Jó tudni azonban, hogy megfőzve vagy átsütve már nem érvényesül a tojásfehérje gátló hatása.

Legjobb biotinforrásaink a máj, a vese, a tojássárgája, az élesztő, a zabpehely, a szójabab, a rizs, a lencse, a csiperkegomba, a karfiol, a dió- és mogyorófélek. A gabonafélék – főleg a búza – szintén tartalmaznak biotint, de ez kötött formában van jelen, és nem szívódik fel. A gyümölcsökben és a húsfélékben igen kevés található ebből a vitamintól.

Biotin hiányában bőr és az ajkak gyulladásos megbetegedése lép fel, illetve megfigyelhető a szőrzet kihullása és a nemi vágy csökkenése. Általánosan jellemző a fáradékonyság, a lehangoltság, az étvágytalanság, a vérszegénység, az érzékszavak, a koleszterinszint-emelkedés, az immunrendszer gyengülése. Mivel vízben oldódó vitamin, túladagolásától nem kell tartani.

K. É. ■

Miben mennyi?

- Egy egészséges felnőtt ember napi biotinigénye 30–60 mikrogramm.
- Aki változatosan, ugyanakkor kiegyensúlyozottan táplálkozik, minden gond nélkül hozzájut ehhez a fontos vitaminhoz az elfogyasztott élelmiszerekből.
- 100 g marhamáj 592 mikrogramm biotint tartalmaz, 100 g szójababban 60 mikrogramm, 200 g csiperkegombában pedig 200 mikrogramm biotin van.

hirdetés

RENDELJEN ÖN IS A Gyógyhír KÖNYVESBOLTÓL!

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

June Engel: **Nagy allergiakönyv**
2500 Ft 2250 Ft



Dr. Jávor Tibor, Dr. Moser Györgyné: **A székrekedés és étrendi kezelése**
2380 Ft 1895 Ft

Sheila Kitzinger: **Miért sír a baba?**
3399 Ft 2720 Ft



Riekje Oswijk-Hummel: **A párkapcsolat forradalma**
2850 Ft 2280 Ft



A HÓNAP KÖNYVE

Dr. Rob Hicks: **Győzd le az allergiád! – Érezd a megkönnyebbülést**
2495 Ft 2245 Ft



Nem kell szenvedni, ha valaki allergiás. A könyv segítségével elkerülhető illetve kordában tartható a tüsszögés, a viszketés, a köhögés, a zihálás és ennek a zavaró, néha életveszélyes betegség egyéb tünetei.

Bradshaw, John: **A szeretet – Személyiségfejlődésünk következő lépcsőfoka**
2535 Ft 2030 Ft

Gyurcsáné Kondrát Ilona, Dr. Zajkás Gábor: **Szív- és érbetegek nagy diétáskönyve**
2980 Ft 2680 Ft

Schmiedel, Volker: **Táplálkozástudományi kézikönyv a természetgyógyászatban**
8400 Ft 6720 Ft

Maria Treben: **Maria Treben új receptjei és élete**
2495 Ft 2245 Ft

Dr. Czeisel Endre: **Születésünk titkai**
3490 Ft 2790 Ft

Megrendelőszelvény

Név:

Postázási cím (ahová a könyvet kéri):

Telefonszám:

E-mail cím:

Dátum: Aláírás: nem kérek hírlevelet

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 egyeztetést követően – személyesen is átvetheti a következő címen: Gyógyhír Patika, 1086 Budapest, Telegi tér 5. Nyitva tartás: H-P: 7-17, Szó: 7-14

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

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

www.gyogyhironline.hu

SASSZEM® LÉZERKEZELÉS A VÉGLEGES MEGOLDÁS!

SZEMÜVEG VAGY KONTAKTLENCSE NÉLKÜL SO-
KAN NEM LÁTNAK ÉLESEN, AMI RENDKÍVÜL MEG-
NEHEZÍTI A MINDENNAPJAIKAT.
CIKKÜNKBEN A LEGHATÉKONYABB MEGOLDÁS-
SAL, A LÉZERKEZELÉssel KAPCSOLATOS KÉR-
DÉSEKET VÁLASZOLJUK MEG.



Kiknek nyújthat megoldást a lézeres szem- kezelés?

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

Hogyan történik a kezelés?

Emberi kéz érintése nélkül, egy számítógép által vezérelt lézer ala-
kítja 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 látáséle-
ség, mint szemüveggel, kontaktlencsével, vagy hagyományos
lézeres eljárásokkal.

Mennyi időre esnek ki a kezeltek a munká- jukból?

Három-öt nap pihenés után általában semmi akadály a munka-
végzésnek, aktív sportnak, fizikai erőlködésnek. Az elért ered-
mény végleges, a látás nem romlik vissza.

SPONSZORÁLT CIKK



INGYENES VIZSGÁLATI KÁRTYA

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



1032 Budapest, Bécsi u. 183.
telefon: 06 1 2-505-505
www.sasszemklinika.hu
info@sasszemklinika.hu



Hívja klinikánkat a **(06-1) 2-505-505-ös**
számon és legyen Ön is Sasszemű!

Az alkalmassági vizsgálat eredetileg 15 000 Ft,
de a mellékelt kártyával ingyenes!



ORIMAG-gal napi néhány perc alatt

Merjen FOGYNI a füle segítségével!

Egyszerű, tudományos és tartósan hatékony módszer.



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

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

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

RENDELJE MEG!

9990Ft
+postaköltség (960 Ft)

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

KÜLÖNLEGES AJÁNLAT

VÁSÁRLÓI VÉLEMÉNYEK:

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

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

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

ORIMAG

A tű nélküli akupunktúra hatalma!

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

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

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

Egyenesen

a gyökerénél orvosolja a bajt!

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

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

Hogyan használja az ORIMAG-ot?

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

A termékkel részletes használati utasítást és feltérképezett fül ábrát küldünk.

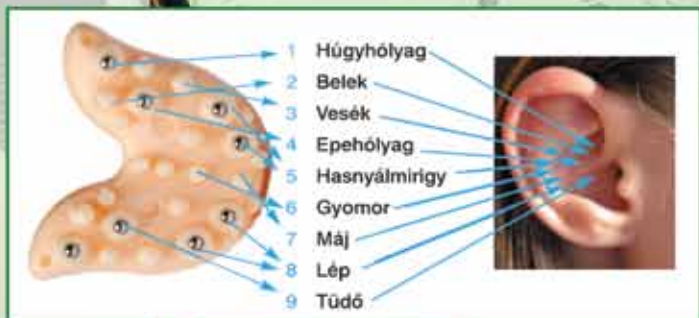
A tényből kiindulva, hogy az emberi fülkagylók belső része nagyon kevésbé tér el egymástól, az Orimag bárki füléhez illeszkedik. Az Orimag különösen alkalmas, ha fontosnak tartja a lapos hasat, a túlsúlyért felelős mérgek kiürítését, az étvágy kontrollját.

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

*6990 Ft/db 9990 Ft/pár

ORIMAG a lapos hasért!

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



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

MEGRENDELHETŐ:

telefonon, levélben, interneten:

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

2025 Visegrád, Pf. 52.

www.natursystem.hu

