

www.dimag.hu

Digitális
változat

GYÓGYHÍR

2013. december – VIII. évfolyam 12. szám

www.gyogyhir.hu



magazin

Közösség

MR-vizsgálatok
éjszakája

9 tipp
gyomor-
problémák
ellen

Megelőzés

Váratlanul
támad
a stroke

Innováció

Vissza-
nyerhető
a látás

December szépe:
Ludvig Anna

„Fontosnak tartom, hogy gyermekem már most megszeresse a sportot, de ne érezze úgy, hogy ez kötelező. Nem szeretném, ha a mozgás nyűg lenne neki.”



Keressen
MINKET
a Facebookon

3 az 1-ben az erős csontokért

A CalciTrio kombináltan tartalmaz három kulcsfontosságú tápanyagot: **kalciumot, D-vitamint és természetes K₂-vitamint**. A D-vitamin segíti a kalcium felszívódását. Legújabb orvosi kutatások szerint a kalcium mellett a K₂-vitamin a csontképző folyamatok egyik legfontosabb szereplője.



A CalciTrio a patikákban kapható.
Ajánlott fogyasztói ára: 1799 Ft/30 db és 2499 Ft/60 db

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

ALLIX Télen is egészségesen!

Az ALLIX hatóanyagai segítik az immunrendszert a téli megfázások idején. Támogatják az orrüreg, a hörgők tisztaságát. Intenzív hatóanyag-kombinációja eredményes a téli egészségmegőrzésben.

Összetevők:

fokhagyma-, torna-, gyömbérvonatok, citrusflavonoid, hisztidin, C-vitamin



Kapható patikákban, bioboltokban.
Tel.: 06/30-2100-155,
webáruház: www.pharmaforte.hu

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

BILACE kapszula EREINK VÉDELME

Svéd feketeáfonya-kivonat A, C, E szemvitaminokkal! Antoflavinjai kedvezőek

- a vénák egészségére,
- a kapilláris erekre,
- a mikrocirkulációra,
- a szem egészségére.



Támogatja
• az immunrendszert a téli betegségek, járványok előtt.

Kapható patikákban, bioboltokban.
Tel.: 06/30-2100-155,
webáruház: www.pharmaforte.hu

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

SENI CARE NEDVES TÖRLŐKENDŐ

- gyengéden tisztítja a bőrt
 - hidratál és növeli a bőr rugalmasságát
 - segít megelőzni a gyulladások kialakulását
 - enyhíti az irritációt
 - használatát követően a bőr puha és tiszta lesz
 - bőrbarát, 5,5-es pH-val rendelkezik
- A kendő nagy felületének köszönhetően a tisztítás gyorsan és könnyen elvégezhető bármely napszakban. Tökéletes utazás során.



Kapható a patikákban.
Forgalmazza: bella-Hungária Kft.

F.A.S.T. – NŐJÖN GYORSABBAN A HAJ!

- Gyorsítsa meg haja növekedését – F.A.S.T. samponnal, hajkondicionálóval!
- Varázsoljon dúsabb, hosszabb hajkoronát – az aminosavak erejével.

NISIM – HAJHULLÁS ELLEN!

- Állítsa meg hajhullását – NISIM termékcsaláddal!
- Természetes DHT-blokkoló hatás!

Decemberben 20%-os akció minden termékre!

www.holttenger.hu, www.nisim.hu,
Megrendelhető: tel.: (06-1)-223-1768
mobil: 06-70-338-7852



A termékek gyógyszernek nem minősülő kozmetikai termékek.

Fahéj tableta 100 db az egészséges vércukorszintért

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



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

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

HERNYÓSÉLYEM



Paplan, párna, ágynemű, kendő, sál, hálóing, férfiing

Nyitva: hétfő–péntek 10–17 h
Tel.: 30/914-4125, 30/878-1858, 436-9252

Cím: Bp. III., Föld u. 50/a
www.silandsilk.hu

Mágnesterápia
Biorezonanciás állapotfelmérés
Étrend-kiegészítők

LACTOSOLV®-OT A TEJBE!



Puffad, görcsöl, hasmenése van? Laktózérzékeny? Használja a neutrális laktáz enzimet tartalmazó LACTOSOLV® kapszulát! Tartalma közvetlenül a tejbe vagy ételbe is keverhető. A speciális laktáz és bevonat segíti a sikeres laktózbontást.

Keresse a patikákban és a gyógynövényboltokban.

ÉLVEZZE ÚJRA AZ IGAZI TEJ VALÓDI ÍZÉT!

Információ és rendelés: www.mindenevok.hu
+36/30-550-4388

A tápszer fogyasztása nem helyettesíti a kiegyensúlyozott étrendet.

ASZTMA? ALLERGIA?

Használja otthonában a NANOBASE higiéniai termékeit, mellyekkel biztonságos életret nyújthat gyermekének. NB2206 higiéniai termék – 99,9%-ban lebontja a gyerekszobákban szálló, allergiát és asztmát okozó szerves baktériumokat, illetve vírusokat. Használata egyszerű, gyors és biztonságos.

- Higiénizálás
 - Fertőtlenítés
 - Levegőtisztítás
 - Öntisztulás
 - Szagok semlegesítése
- Az antibakteriális védelem hatása 3 év.



Nanobase Kft. info@nanobase.hu
www.nanobase.hu

Impresszum

Felelős kiadó: Press GT Kft.
Szerkesztőség: 1139 Budapest, Üteg u. 49.
Telefon: 349-6135,
411-1866, 411-1867
fax: 452-0270
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: Földvári István
Művészeti vezető: Gula Annamária
Címlapfotó: Deák Szabolcs

Hirdetés:
Blaskovits Judit – blaskovitsjudit@gyogyhir.hu
411-1866

Varga Ágnes – vargaagnes@gyogyhir.hu
411-1867

(Press GT Kft.)

Megjelenik havonta 24–32 oldalon,
210 000 példányban • Terjesztés:
Magyarország több mint 2000
gyógyszertárban, bio- és gyógynövényboltjában ingyenesen jut el az olvasókhöz

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

Nyomdai kivitelezés:
Ipress Center Hungary Kft. 2600 Vác, Nádás 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
médiatitkosítója, az Observer



A Gyógyhír Magazin a MATESZ által
auditált legnagyobb példányszámú
gyógyszertári terjesztésű magazin.



Szerkesztői levél

Jövőre is érdekes témájú címlapjaink lesznek

Nagyon sokan jelentkeztek idei Szépség és Egészség Királynő pályázatunkra, melynek során a jelentkezők közül azok, akik bemutatkozó anyagukban beszámoltak életmódjuk egészségtudatos vonatkozásairól, valamint elegendő szavazatot kaptak a www.gyogyhir.hu olvasóitól, címlapunkra kerülhettek.

Azt reméljük, hogy új sorozatunk hasonló érdeklődésre tarthat majd számot. 2014 januárjától decemberéig „egészség-bloggereket”, vagyis az interneten az egészséges életmód témakörében, saját maguk által fenntartott és szerkesztett felületen publikáló szerzőket mutatunk be.

Az újságírás önálló ágának tekinthető blog műfaja Magyarországon ugyan még gyerekcipőben jár, de már vannak olyan bloggerek, akiket tízezres nagyságrendben követnek olvasóik. A blog mögött érezhetően ott van az ember. Írójától nem objektivitást várunk el, annál sokkal többet, egyszerre tartjuk hiteles információforrásnak és régi jó ismerősünknek. A blogszerkesztő és olvasója között bizalmi viszony alakul ki.

2014-ben olyan bloggerek fogunk címlapjainkon és interjúinkban bemutatni, akik az egészséges életmód témájában, általában annak valamilyen jól körülhatárolható részterületén már meggyőzték olvasóikat hitelességükről. Tesszük mindezt azért, hogy együttesen még több érdeklődőhöz tudjunk eljuttatni olyan élelmény-egészségügyi fejlesztésekről beszámoló híreket, mint például a szeptemberi számunkban a fülimplantról szóló anyag volt. Kár lenne, ha nem értesülnének még többen olyan témáinkról, mint amikor októberben utazási tanácsokat adtunk diabéteszeseknek, vagy novemberben az anyajegyszűrés fontosságára hívtuk fel a figyelmet. Cserébe a Gyógyhír olvasói az ajánlott blogokra látogatva hasznos tippeket kaphatnak például azzal kapcsolatban, hogyan lehet megújítani az egészséges és változatos táplálkozáshoz nélkülözhetetlen főzéléink receptjeit úgy, hogy az unokák is szívesen fogyasszák őket, ne csak a nagymamák.

A kapcsolat az egészségtudatossággal bizonyos esetekben teljesen egyértelmű lesz, máskor az ajánlott internetes oldalak abban nyújtanak majd segítséget, hogyan szervezzük ésszerűbben, logikusabban mindennapjainkat úgy, hogy maradjon időnk foglalkozni magunkkal, mozogni, egészséges ételeket főzni, és így tovább.

Ennek jegyében januárban Farkas Líviával, az urban-eve.hu blog gazdájával kezdünk, aki 2011-ben Goldenblog közönségdíjas volt életmód kategóriában.

Higgyék el, érdekes utazásra invitáljuk önöket, és ahogy mondani szokták, jó szörfölést kívánunk az internetes egészségblogok világában!

Földvári István

Utagyományyá válik az MR-vizsgálatok éjszakája?

Jelenleg akár több hónapig is várniuk kell a betegeknek egy MR-vizsgálatra, ezt a komoly problémát enyhítette, hogy országszerte öt központjában végzett el soron kívüli MR-vizsgálatokat november 9-én és 16-án éjjel a Diagnoscan Magyarország (korábbi nevén Euromedic Diagnosztika). A képkötő diagnosztikával foglalkozó egészségügyi szolgáltató a kezdeményezésnek köszönhetően 250 hellyel csökkentette az MR-várólistákat.

Társadalmi felelősségvállalás

Magyarországon a röntgen kivételével valamennyi képkötő vizsgálatra rövidebb-hosszabb várólisták alakultak ki. Az említett szolgáltató központjainak adatai alapján a diagnosztikai vizsgálatok közül MR-vizsgálatra adott esetben akár 86 napot, CT-vizsgálatra 66 napot, UH-vizsgálatra esetenként 60 napot, de még csontsűrűség-vizsgálatra is 20 napot kell várni.

– Ugyan a fekvőbetegek és a sürgős esetek azonnali ellátáshoz jutnak, a többi páciens számára is rendkívül fontos, hogy a lehető leghamarabb pontos diagnózist kaphassanak, és ez alapján továbbhaladasson a kezelésük. Ezért minden hónapban átlagosan 10 százalékkal több vizsgálatot végzünk el, mint amennyit az Országos Egészségügyi Pénztár a teljesítményvolumen-korlát keretében finanszíroz, és ez a 10% többletjelzés csaknem térítésmentes ellátást jelent a részünkről” – fűzi hozzá az elgondolkodtató adatokhoz dr. Kardos Lilla, a cég vezérigazgatója.

A várakozási idő a képkötő diagnosztikai vizsgálatok közül az MR-vizsgálatok esetén a leghosszabb, ezekre akár hónapokig is várni kell, ezért a Diagnoscan Magyarország úgy döntött, hogy egy rendkívüli, országos vizsgálatsorozat elvégzésével, az „MR-vizsgálatok éjszakáján”, lehetőségeihez mérten csökkenti az MR-vizsgálatokra várakozók számát. Az ajánlat keretében öt helyszínen, Szegeden, Győrött, Debrecenben, a budapesti Honvéd Kórházban és a Péterfy Sándor utcai Kórházban az első ötven jelentkezőt, azaz összesen 250 beteget soron kívül, térítésmentesen vizsgáltak meg november 9-én és 16-án éjszaka. A felhívás az MR-vizsgálatokra november 16-át követően a szolgáltatónál beutalóval

A felajánlás értéke 6,5-7 millió Ft lenne közfinanszírozásban, piaci áron (tehát magántérítéses formában) nagyjából 10 millió Ft.



előjegyzett betegekre vonatkozott. Mivel az egészségügyi szolgáltató vizsgálati berendezései jelenleg is teljes kihasználtsággal működnek, a 250 embert érintő vizsgálatot éjszakai műszakban végezték el.

Kérdőjelek az ellátás rendszerében

Ha annak hátterét kutatjuk, hogy miért van szükség az MR-vizsgálatok éjszakájához hasonló akciókra, láthatjuk, hogy súlyos, szó szerint életbe vágó kérdéseket vet fel a hazai diagnosztikai várólisták kialakításának és a diagnosztikai eljárások finanszírozásának jelenlegi rendszere. (Az egész rendszeré, amelyben a Diagnoscan csak az egyik szolgáltató, ilyen értelemben tehát a rendszer működésének elszennvedője a többi szolgáltatóval együtt – a fővárosban például négy hasonló szolgáltató dolgozik 10 központban.)

A Diagnoscan-nál naponta nagyjából 48 vizsgálatot végeznek településként – pontos számot azért nem lehet mondani, mert az függ egyrészt az egyes eljárások sztenderd alapidejétől, másfelől attól, hogy egy-egy betegnek hány vizsgálatra van szüksége. A vizsgálatok 95%-a közfinanszírozású, és csak mindössze 5% magántérítéses ellátás, utóbbiakat egy úgynevezett privát rendelési időben lehet igénybe venni. A diagnosztikai szolgáltató tehát 10%-kal máris több vizsgálatot végez, mint amennyit az egészségügyi rendszer finanszírozni tud, s teljesítményüket további 15-20%-kal tudnák növelni, ha költségeiket megtérítenék. Az OEP a tervezett bevételek alapján számol volumenkorlátot és rendel meg vizsgálatokat, de a 9,6 milliárd közegészségügyi ellátásban részt vevő beteg ellátásának költségeit mindössze 3,6 milliárd tényleges járulékfizető termeli ki.

A jelenlegi protokoll szerint gyakorlatilag érkezési sorrendben veszik fel a várólistára a betegeket, amelynek persze automatikusan az elejére ugranak a sürgősségi ellátásban részt vevők (igaz, az ő vizsgálatukat is a volumenkorláton belül kell megoldani). Előnyt élvezhetnek még a telephelyhez kötődő kórház betegek, ám ettől kezdve mindenkit a következő elérhető időpontra írnak be, tehát könnyen előfordulhat, hogy például egy daganatos betegnek a lista végén kell várnia arra, hogy előtte még megvizsgáljanak kevésbé súlyos egészségügyi problémában szenvedőket. Úgy tudjuk, hogy épp ezért az onkológiai betegek kezdeményezésére a kormányzat tervezi egy prioritáslista meghatározását, amihez persze az érintett szakmai kollégiumoknak minél előbb meg kellene egyezniük.

Felmerülhet még kérdésként, hogy milyen mennyiségben kerülhet vajon sor – bár talán furcsa ezt mondani – „felesleges” vizsgálatokra. Ezt a kérdést egyfelől azért nem lehet megválaszolni, mert nem létezik minőségbiztosítás, vagyis nem szankcionálja a rendszer, ha egy orvos sokadszor küld olyan beteget vizsgálatra, akinél aztán negatív lesz az eredmény, másfelől ez igen képlékeny terület, gyakran a nemleges válasz is hasznosnak tekinthető a diagnózis során.

Sokkal fontosabb és megfoghatóbb fejlesztés lenne viszont a beteg érdekében végzett kétirányú kommunikációs csatorna kiépítésével és folyamatos működtetésével foglalkozó szakmai protokoll. Ennek megléte esetén valószínűleg kevesebb olyan eset fordulna elő, mint amikor például egy CT-vizsgálat során térfoglalás észlelhető, és sürgős MR-re lenne szükség, de ezt a diagnosztikai központok nem javasolhatják, az orvos pedig nem kéri azt.

Gödvári István ■

Ezentúl a magyar betegekre koncentrálnak

A korábban Euromedic Diagnosztika néven működő, Magyarországról indult, de mára már nemzetközivé nőtt egészségügyi szolgáltató idén húsz éve nyitotta meg első vidéki diagnosztikai központját Szegeden. A képkötő diagnosztikai vizsgálatok (így az MR-, CT-, ultrahang-, röntgen-, csontsűrűség-, mammográfiai-, angiográfiai vizsgálatok és izotópos diagnosztikai vizsgálatok) területén európai piacvezető társaság az évforduló alkalmából név- és stratégiaváltásról döntött: az Euromedic Diagnosztika mostantól a Diagnoscan Magyarország nevet viseli, és fokozott figyelmet kíván fordítani a helyi sajátosságokhoz igazodó, a magyar páciensek igényeinek leginkább megfelelő szolgáltatások kialakítására. „Nemzetközi háttérű vállalként is elsősorban Magyarországra, annak egyedi adottságaira, illetve a magyar emberekre kívánunk koncentrálni, legyen szó akár az állami intézményekkel kialakított együttműködéseinkről, akár magán-egészségügyi szolgáltatásainkról” – hangsúlyozta a névváltás kapcsán dr. Kardos Lilla, a társaság vezérigazgatója.

BRONCHO STOP®

Nem varázslat: két gyógynövény jótékony hatása a köhögés enyhítésére!

Torok irritáció, „torokkaporás” enyhítésére

Megfázásos köhögés esetén köptetőszerként

Klasszikus belsőleges oldat, valamint alkohol- és cukormentes belsőleges oldat formák

Természetes málnaszörp ízesítéssel

Kwizda
Pharma

Keresse a patikákban!

Hagyományos növényi gyógyszer. A javallatokra való alkalmazása a régóta fennálló használaton alapul.

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

Mert már története van.

A gombák természetes erejének ismerete több évezredre nyúlik vissza.

A gyógymókbakivonatok az immunrendszer szabályozásán keresztül nyújtanak segítséget az egészség megőrzésében.

Varga Gábor
hálóanyag-szakértő

Max-Immun Gyógymóba Információs Központok

Budapest, III. Bokor u. 12. | Budapest, VI. Izabella u. 82. | Budapest, XII. Kék Golyó u. 28. | Debrecen, Cegléd u. 2. | Győr, Árpád u. 75. | Kaposvár, Tallián Gyula utca 20-32. | Kecskemét, Katona József u. 3. | Komárom, Igmándi út 41/C | Miskolc, Lehel u. 2. | Nyíregyháza, Dózsa György u. 5. | Pécs, Hungária u. 6. | Salgótarján, Ady Endre u. 2. | Sopron, Erzsébet u. 23. | Szeged, Kossuth L. sgt. 55. | Szekszárd, Tinódi u. 12/C | Székesfehérvár, Jedlik Ányos u. 1. | Szombathely, Kossuth Lajos u. 17. | Tatabánya, Táncsics Mihály u. 93. | Vác, Dr. Csányi László krt. 51. | Veszprém, Belvárosi Üzletház (2. em.) | Zalaegerszeg, Csányi László tér 2-4.

Tanácsadói telefonszámok

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



Fájdalom a jobb bordaív alatt

A máj, az epe, az epeutak rákos elváltozásai sokszor észrevétlenül jönnek létre, s csak akkor észlelik őket, amikor már előrehaladott állapotot diagnosztizálhatnak. Ugyanakkor több olyan kockázati tényező létezik, amely alapján az elsődleges daganatot föl lehet tételezni, így ha valaki olyan körülmények közt dolgozik, vagy olyan fertőzés érte, amely valószínűsíti a kialakulását, sokat tehet a helyzet súlyosbodása ellen.

A görög mitológia egyik titánját, Prométheuszt, aki az égtől elragadta a tüzet, Zeusz büntetésül a Kaukázus szikláira láncoltatta, s minden nap egy keselyű tépte a máját, ami újra és újra kinőtt. E mítosz szerint már az ókori görögök tisztában voltak azzal, hogy a máj hihetetlen regenerálódó képességgel bír. Éppen ezért, ha a létfontosságú szerv megbetegszik, akkor az igen komoly baj. A máj (latinul: hepar) az emésztőrendszer része, testünk jobb oldalán helyezkedik el, a rekeszizom alatt. Fő feladatai: az epetermelés, a cukrok hasznosítása, a mérgező anyagok lebontása.

A máj építőelemeit alkotó májsejtekből kiinduló rosszindulatú daganatok összefoglaló neve májrák. Mivel a májat epeutak hálózatként be, és az epehólyag gyakorlatilag e nagy méregtelenítő szerv függeléke, nem nagyon lehet ezekről külön beszélni, egyébként is a köznyelvben egyaránt májrakként emlegetik a májsejtekből, illetve az epevezeték hámsejtjeiből kiinduló daganatokat.

Az első figyelmeztető jelek

Mivel a májat normális esetben az ember nem érzi, azért igen alattomosan tud benne kifejlődni egy-egy daganat. A máj a jobb oldali bordaív alatt helyezkedik el, ebből adódóan az első tünetek egyike az a jellegzetes nyomásérzet, szúró fájdalom, amely ott jelentkezik. Könnyen összetéveszthető az epe által okozott fájdalommal, ám ez utóbbi általában görcsös fájásokkal érkezik. Ezt a puffadás, állandósult fájdalom, étvágytalanság, hányinger és hányás, később fogyás, láz, sárgaság követi. A májrák tehát alattomos, gyorsan nő, gyakran rövid idő alatt átterjed a nagy vénákra.

Az elhatalmasodó kór képe

A betegség előrehaladott fázisában állandó a fáradékonyság, az étvágyvesztés, a hányinger, a hányás és a fogyás, ahogyan a láz és a sárgaság is. Ez utóbbit először a beteg szemén, a fehérjében észlelhetik. Jellemző tünet még a bőr ok nélküli macacs viszkete.

A vérvizsgálat sokat elárul a máj állapotáról. Többek között kimutatható egy megemelkedett fehérjeszint (az alfafetoprotein), de ez nem perdöntő diagnosztikai módszere a ráknak. Tapintással, ultrahang- és CT-vizsgálattal, szükség esetén mintavétellel tehető egyértelművé a diagnózis, és kapható teljes kép a máj állapotáról. A májrakok kétféleképp: vagy májsejtekből, vagy az epeút-rendszerből indulnak ki. Az úgynevezett



primer, azaz elsődleges daganat sokkal ritkább a májban, mint az áttét (metasztázis), amely más szervekben, szövetekben kialakult daganatos betegségek következménye.

A leggyakoribb okok

Az elsődleges májrák okai között nagyon sok minden előfordulhat: a túlzott alkoholfogyasztás, májzsugor, a krónikus májgyulladás (hepatitis A), az újabbban egyre veszélyesebb májgyulladások (hepatitis B és C fertőzések, amelyek sokszor a tüvel kábítószerrel való visszaélései, de régebben el lehetett kapni véradással is, újabbban azonban már nem), különféle vegyi anyagok, permetszerek, arzénvegyületek, de akár egyéb vírusfertőzés is.

A legveszélyeztetettebbek

Azok, akik nagyon sok alkoholt fogyasztanak, a májcirrózisban szenvedők, a vegyi üzemekben és vegyi raktárakban, valamint a PVC-gyártásban dolgozók. Általában elmondható, hogy az idősebb korosztály betegsége, általában ötven-hetven éveseknél diagnosztizálják, de nem ritka még idősebb korban sem, csak lassabban fejlődik ki. E rákok primer változatai elsősorban a nőknél gyakoribbak, bár az alkoholisták, májzsugorodásban szenvedő férfiak között sem ritka. A krónikus májgyulladások közül az A és B változat ellen létezik védőoltás, azonban a C ellen nincs, ugyanakkor nem mindegyik B vagy C vírussal fertőzött betegnél alakul ki tumor!

Mit lehet tenni ellene?

Elsődleges fontosságú a betegség korai főlismerése. Ez különösen a legveszélyeztetettebb munkahelyeken dolgozók állandó szűrését, de önmaguk megfigyelését is magában kell, hogy foglalja. Ugyancsak fontos az idősebb korosztály krónikus fájdalomérzetét komolyan venni, és utánajárni a tüneteknek. Természetesen nagyon lényeges, hogy az ember olyan életmódot folytasson, amely nem teszi lehetővé a kialakulását: számúzni a túlzott alkoholfogyasztást, és teljességgel a kábítószerrel. A veszélyes üzemekben, raktárakban dolgozók, ha tehetik, idővel kérjék az áthelyezésüket kevésbé veszélyeztető munkahelyekre.

Jakab István ■

Többszörözhető az emlődaganatos betegek várható túlélése a deutérium-megvonás alkalmazásával

Bár a daganatellenes terápiák folyamatosan fejlődnek, fontos, hogy a tudomány új kezelési stratégiákat keressen, javítsa a várható túlélést, az életminőséget, és csökkentse a visszaesés kockázatát a már tumormentessé vált betegeknél. A HYD Rákkutató és Gyógyszerfejlesztő Kft. elmúlt hetekben megjelent tudományos publikációja ezen a téren nyit meg új lehetőséget, az eredmények szerint jelentősen növelhető az emlőtumoros betegek túlélési ideje a csökkentett deutériumtartalmú víz (DDW) alkalmazásával.

Az emlődaganat a nők körében a második leggyakrabban előforduló daganatos betegség. Életkort tekintve leggyakrabban 50-65 év között jelentkezik. A többéves vizsgálat során 232 beteg sorsának alakulását követték. A betegek közül a DDW-fogyasztás megkezdésekor 158 betegnél korai stádiumú emlődaganatot diagnosztizáltak, míg 74 beteg előrehaladott stádiumú, távoli áttételes betegségben szenvedett. A korai stádiumú betegeknél a medián túlélés 18,1 évnek adódott. Abban a 48 fős alcsoportban, amelyben a betegek a konvencionális kezeléseket követően, daganatmentes állapotban (teljes remisszió) kezdték fogyasztani a DDW-t, kiemelkedően jó eredményt értek el; a medián túlélés számítása nem volt lehetséges a követési időn belül bekövetkezett igen alacsony halálozási arány miatt. Abban az esetben, amikor a beteg legalább egyszer megismételte a DDW-kúrát, a medián túlélés 24,4 év volt, alátámasztva, hogy az ismételt deutériumszint-csökkentés a kiújulás, áttétképződés megelőzésében is jelentős szerepet játszhat.

Hasonlóan jó eredmények születtek más tumortípusok esetében is, így pl. a tüdő- és prosztata-daganatok kezelésében is hatékonynak bizonyult a deutériummegvonás, ezeket az eredményeket szintén nemzetközi tudományos folyóiratokban közzétették a HYD Rákkutató és Gyógyszerfejlesztő Kft. kutatói. A csökkentett deutériumtartalmú ivóvíz kúraszerű fogyasztása a megelőzésben is fontos szerepet játszhat.

Hasonlóan jó eredmények születtek más tumortípusok esetében is, így pl. a tüdő- és prosztata-daganatok kezelésében is hatékonynak bizonyult a deutériummegvonás, ezeket az eredményeket szintén nemzetközi tudományos folyóiratokban közzétették a HYD Rákkutató és Gyógyszerfejlesztő Kft. kutatói. A csökkentett deutériumtartalmú ivóvíz kúraszerű fogyasztása a megelőzésben is fontos szerepet játszhat.



További információ a www.hyd.hu oldalon található.



A VÍZ TUDOMÁNYA

hirdetés

hirdetés

Az inzulinpótlás biztonságáért – új utakon

Az inzulin a hasnyálmirigyben termelődő hormon, amely részt vesz a szénhidrátok, fehérjék és zsírok anyagcseréjének szabályozásában. Szervezetünk sejtjei csak inzulin jelenlétében képesek felvenni a vérből a glükózt.

E hormon híján – vagy ha hatása csökken – az agysejteket leszámítva sejtjeink képtelenek a vérből felvenni a glükózt, továbbá a májban zajló glükóz-újra-képzés is fokozódik. Mindez együttesen a vércukorszint emelkedéséhez vezet, ami szélsőséges esetben halált is okozhat. Éppen ezért a cukorbetegnek a baj típusától függetlenül valamilyen formában az inzulin pótlására szorulnak.

Ez az érintettek szempontjából létfontosságú hormon szájon át nem adagolható, a gyomorba kerülve ugyanis lebomlik. Időről időre a kutatók kísérleteznek a hormon adagolásának alternatív módszereivel, például az orrspray-vel vagy az inhalációs inzulinnal. Ez utóbbi esetben az inzulint egy erre kifejlesztett eszköz porlasztja, majd a hormon a tüdőbe kerül, ahol a légóhólyagocskák felszínéről szívódik fel. Ugyanakkor például még nem tudjuk, hosszú távon hogyan hat ez a módszer légzőszervünk működésére.

Egyebek mellett ez az oka, hogy az inzulint leggyakrabban a bőr alatt található zsírszövetbe fecskendezik, többnyire a kar, a comb, a hasfal felületén. A manapság használatos, kisméretű fecskendőknek és vékony tűknek köszönhetően

a procedura alig okoz fájdalmat. Alternatív lehetőségnek számít még többek között az úgynevezett inzulin toll (ez az apró adagoló egy patronban tárolja az inzulint, amit egy nagyon vékony tűvel juttatnak a bőr alá a megfelelő mennyiségben), illetve az inzulinpumpa. Ez utóbbi eszköz egy kis tartályból folyamatosan adagolja az inzulint a bőr alá szűrő tűn keresztül egy előre megadott program szerint. A betegnek azonban folyamatosan ellenőriznie kell szervezete vércukorszintjét. Előfordulhat ugyanis, hogy a pumpa olyankor is adagol inzulint, amikor már túl alacsony a páciens vércukorszintje, és ettől akár el is ájulhat.

Éppen ezért úttörő jelentőségű az a hír, amelyről többek között az amerikai Popular Science nevű, lassan 130 éve tudományos ismeretterjesztéssel foglalkozó magazin számolt be október elején: az Amerikai Egyesült Államok szigorúságáról ismert Élelmiszerbiztonsági és Gyógyszerészeti Hivatala (U.S. Food and Drug Administration) a világon először engedélyezte az úgynevezett mesterséges hasnyálmirigy használatát. A némiképp hatásvadász nevű (de ettől még természetesen roppant fontos) találmányt a minneapolis-i székhelyű Medtronic, egy immár 50 éve orvosi segédeszközök és új terápiás eljárások kifejlesztésére szakosodott cég védette le. A Minimed 530G elnevezésű eszköz lényegében a fentebb már említett inzulinpumpa automatizált változata: 93 százalékos biztonsággal érzékeli, ha viselője testében vérszintesen leesett a vércukorszint (vagyis hiperglikémia alakult ki), és ilyenkor riasztást ad le. Ha felhasználója erre nem reagál, akkor a berendezés két órán át szünetelteti az inzulin adagolását.

Pap Gyula ■

hirdetés

Cukorbetegség, stressz és depresszió

A hosszan tartó stresszhelyzetek rombolják egészségünket. A fel nem dolgozott, kudarcnak megélt események aláássák önbizalmunkat és rontják életminőségünket, súlyosabb esetben szorongáshoz vagy akár depresszióhoz is vezethetnek. A depressziós beteg kedvetlen, fáradékony, nincs életcélja, szomorú és közömbös, rosszul alszik, emiatt még erdtlenebbnek érzi magát.



Ez a veszélyes betegség egyre gyakoribb a fejlett világban, az európai országok lakosságának 15 %-át érinti.

A depresszió gyakran lehet a diabéteszhez társuló megbetegedés is. Gyógyításában a gyógyszeres terápia és a pszichológiai kezelés mellett fontos szerepük van a gyógynövényeknek. Ilyen például az orbáncfű, melynek egyik hatóanyaga a kvercetin, egy olyan flavonoid, mely antidepresszáns hatású. Ezt a gyógynövényt például Németországban receptre írja fel a háziorvos a depressziós beteg számára. Enyhétől közepesen súlyos esetekben bizonyult eddig is igen hatásosnak.

A Diabess-Gyöngyteának, mely egy kiváló, csupán gyógynövényekből összeállított teakeverék a cukorbetegség kezelésére, egyik komponense az orbáncfű. A cukorbetegség megelőzésére és a kiegészítő kezelés részeként ajánlott keverékbe éppen ezért került be ez a növény, mert sok cukorbeteg küzd álmatlansággal, fáradtsággal és depresszióval.

A többi összetevő, a gyermekláncfű gyökér, a csalánlevél, a fekete áfonyalevél és mezei katáng gyökér anyagcserét támogató gyógynövények. Mind-mind régóta ismertek a fűvekkel való gyógyításban. Az

egyik jól ismert immunerősítő és nyugtató hatásáról, ami megszünteti az álmatlanságot, viszketőséget és gyomorpanaszokat. A másik enzimmolekulákat befolyásol, régóta használatos a népi gyógyászatban cukorbetegség ellen.

A harmadik általános tisztító hatásánál fogva a lerakódott cukortól tisztítja meg az ereket. A tea enyhíti, illetve megszünteti a cukorbetegség számos kellemetlen mellékhatását (végtagszibbadás, testsúlynövekedés ill. csökkenés, neuropátia, stb.), és késlelteti a súlyos szövődmények, mint például a magas vérnyomás, érlemezés, veseelégtelenség vagy a keringési problémák kialakulását.

A tea Szabó György, a bükki füvesember találmánya és évek óta forgalomban van az Országos Gyógyszerészeti Intézet engedélyével. Ismert mellékhatása nincs. Csak természetes alapanyagokat tartalmaz, nincs benne vívő- vagy szintetikus anyag. A népi gyógyászati hagyományok felhasználásával készül, kizárólag magyar növényekből. Bár az elkészítése viszonylag időigényes és odafigyelést igényel, mégis ezzel biztosíthatjuk, hogy a hatóanyagok maximálisan kifejtsék jótékony hatásukat.

Bővebb információ: www.diabess.hu

Liposzómális C-vitamin A jövő C-vitaminja

A C-vitamin nélkülözhetetlenségéről és számos jótékony hatásáról már sokat hallottunk. Arról viszont már kevesebbet, milyen felszívódási akadályokba ütközik a C-vitamin a szervezetbe történő bekerülése után, és emiatt milyen jelentős mennyiség ürül ki hasznosulás nélkül a szervezetből. Létezik azonban egy új technológia, mely a természet és a tudomány ötvözésével közel 100%-os biohasznosulást tesz lehetővé.

A C-vitamin a legnagyobb mennyiségben alkalmazott vitamin világszerte. Természetes úton sajnos nagyon kevés C-vitaminhoz jut a szervezet, mivel manapság már minden gyümölcsnek és zöldségnek lecsökkent a vitamintartalma. A C-vitamin ráadásul rendkívül érzékeny hatóanyag, felbomlik nedvesség, fény, levegő és hő hatására (pl. főzés, fagyasztás, hosszas tárolás). A pótlás tehát elkerülhetetlen, de egyáltalán nem mindegy, milyen készítménnyel pótoljuk!

Miben más a liposzómális C-vitamin a hagyományos C-vitaminhoz képest?

A liposzómális C-vitamin a C-vitaminok különleges formája. Ennek az új formulának a biohasznosulása ugyanis a legmagasabb a szájon át szedhető C-vitaminok között.

A biohasznosulás azt mutatja meg, hogy egy hatóanyag milyen mértékben képes bekerülni a vérkeringésbe és onnan a sejtekbe.

Miután a C-vitamin bekerül a szervezetbe, előbb el kell jutnia az emésztőszervekig. Ezalatt az út alatt azonban hajlamos „elveszni” vagy sérülni, különösen ha gyomorsavval vagy egyéb savas közeggel találkozik. Így mire végül eléri az emésztőszerveket, azok már csak az eredetileg bevitt mennyiség töredékéhez jutnak hozzá. A C-vitamin jelentős része pedig – megterhelve ezzel akár a veséket – hasznosulás nélkül távozik a szervezetből. Minél nagyobb C-vitamin dózishoz jut a szervezet egyszerre, annál kisebb mennyiséget képes hasznosítani belőle. 1000 mg-nál akár a C-vitamin 80%-a kiürül anélkül, hogy a szervezet hasznosítani tudná!

A liposzómális technológiával előállított C-vitamin esetében a C-vitamint természetes foszfolipid réteg védi. Mindegy mennyit viszünk be, a C-vitamin sérülés és veszteség nélkül, könnyen eljut az emésztőszervekig, ahol csaknem 100%-os hatékonysággal szívódik fel a véráramba, majd onnan a sejtekbe. Így nem ürül ki a szervezetből. És ez a fő különbség a hagyományos C-vitaminokhoz képest, melyek esetében



csupán a bevitt mennyiség kis része jut el a véráramig, és még kevesebb jut be a sejtekbe.

Felnőtteken végzett vizsgálatok azt mutatták, hogy a liposzómális C-vitamin több mint 93%-ban szívódott fel a szervezetben, szemben a hagyományos C-vitaminhoz képest, amelynek a felszívódása csupán 19%-os volt. Ennek megfelelően 600 mg liposzómális C-vitamin csaknem 3000 mg hagyományos C-vitaminnal felel meg.

Mégis hogyan működik?

A titok a liposzómákban rejlik. A liposzómák tulajdonképpen folyadékkal töltött gömböcskék, melyeket kívülről foszfolipid kettősréteg határol. A foszfolipidek természetes anyagok, melyek sejtmembránjaink fő alkotórészei is, és nélkülözhetetlen szerepet játszanak sejtjeink egészséges működésének megőrzésében. A foszfolipid réteg kettős hatással bír. Egyrészt megóvjá a benne található C-vitamint a sérüléstől és a szervezetből történő gyors kiürüléstől. Másrészt képes úgy átlépni azokat a szervezetben lévő akadályokat, melyek a véráramba és a sejtekbe történő hatékony felszívódást gátolják, mintha azok ott sem lennének.

Így a dózisok akár csökkenthetők is, hiszen a teljes hatóanyag mennyiség eljut oda, ahol ténylegesen hatnia kell.

Forradalmi áttörés

A liposzómális C-vitaminnal kapcsolatos eredmények messze túlszárnyalták az orvosok kutatásait és fogyasztók elvárásait is világszerte.

A jelenleg Magyarországon ajánlott napi C-vitamin mennyiség (80 mg) gyakorlatilag arra elég, hogy a skorbutot megelőzzük. A legújabb kutatások szerint napi 300-1000 mg C-vitamin bevitel jelentősen hozzájárul egészségünk megőrzéséhez, a civilizációs betegségek – daganatok, szív- és érrendszeri problémák, allergia – elleni védelemhez.

A felszívódási problémák miatt több orvos szerint a legoptimálisabb az intravénás adagolás, melyet ma már kiegészítő kezelésként számos esetben alkalmaznak. Ez azonban normál esetben bonyolult, kényelmetlen és nem is olcsó. A liposzómális technológiával előállított C-vitaminnal gyakorlatilag intravénás minőségű C-vitamin szint érhető el, mivel a felszívódási hatékonysága csaknem 100%-os. És már elérhető Magyarországon is.

Hirdetés



A tünetek felismerése, a gyorsaság életet ment

Stroke

– váratlanul és kegyetlenül támad

A korábban atletizáló Zsemlye Zsanett alig 19 évesen súlyos stroke-ot kapott. Testének bal oldala teljesen lebénult. Mozgásképtelen állapotban, tolószékből élt egy rövid ideig. A versenysportot persze abba kellett hagynia, de 4-5 hónapos igen aktív, szorgalmas és kitartó rehabilitációs munka után már ismét az atlétikai pályán futott – visszavonult atlétaként. Ma személyi edzőként másokon segít, tanácsot ad, lelket önt az emberekbe. Gyermek nem lehet, de teljes életet él, úgy, hogy önmagából másoknak ad.

Volt valamilyen jele annak, hogy ennyire fiatalon ilyen súlyos trauma érheti Önt?

– Semmilyen. Világ életében sportoltam, három évesen balettoztam, ritmikus sportgimnasztikáztam, imádtam az atlétikát, és karatéztam is egy rövid ideig. 14 éves koromtól Budapesten folytattam tanulmányaimat, a Központi Sportiskolában, azon túl pedig éltem a fiatalok életét. Az öcsém is sportol, mindig is odafigyeltünk az egészséges ételk fogyasztására. Alig múltam el 19 éves, amikor egy súlyos stroke csapás ért. Az albréletemben voltam, ahol hétfőről keddre virradó éjjel két óra körül ki szerettem volna menni a mosdóba. Már bal oldali bémaként lezuhantam az ágyról, nem tudtam mozogni. A főbőrőm hallotta meg a furcsa zajokat, ő sietett segítségemre. A Honvéd Kórházba vittek, ahol megállapították, hogy súlyosbító körülményként nyaki főütőér-szakadás is történt, valamint kb. 2-4 nappal e két dolog után mélyvénás lábtrombózist is kaptam, a lebénult bal lábamban. Egyszerre három, külön-külön is súlyos esemény engem egyszerre talált meg. Csoda, hogy itt vagyok.

Milyen károsodás történt, az életmentő beavatkozás után mit tapasztalt?

– Testem bal oldala teljesen mozgásképtelenné, azaz, pontosabban bémulttá vált. Azonnal tolószékbé kerültem. Hétfőn este még az atlétikai pályán futottam az aznapi résztávokat, de már a keddi nap hajnalára képtelen voltam magamtól két lábra állni. Nagyon nagy szerencsém van, hogy abból a helyzetből képes voltam visszaszerezni az életemet. Ma már dolgozom, edző vagyok, és az egészséges életmód elkötelezett híve és hirdetője.

Milyen életminőségbeli változások történtek a stroke előtti napi rutinokhoz képest?

– Az életvitelem jelentős mértékben lelassult, mind szellemileg, mind fizikailag. Folyamatosan

kell figyelni a bémult testrészekre, nem ugyanúgy működik a testem, ahogy azelőtt. A ma 90%-ban bémá kézfajemmel meg kellett tanulnom együtt élni és dolgozni. Küzdöttem azért, hogy újra járjak, aztán azért, hogy futni tudjak, és hogy bekerüljek a dolgozók mindennapi életébe, hiszen ezelőtt diákként és élsportolóként éltem. Életem végéig véralvadástgátlót kell szednem, ezért óvakodom attól, hogy bármi megerőltetőt tegyek. Segítek az embereknek megtalálni a helyes utat, ez hihetetlen erő ad. Azt akarom elérni, hogy figyeljenek magukra: nemcsak a pénz szükséges, hanem az egészségükbe fektetett idő és energia is. Sokat köszönhetek a stroke-nak: ha nem tapasztaltam volna meg a betegség kapcsán annyi mindent, nem tudnék ilyen sokat adni az embereknek a munkám során, mint amennyit most.

Hogyan lehet a stroke-ra felkészülni?

– Nem lehet. Vannak hajlamosító tényezők, mint



gyorsaság életet ment

a szív- és érrendszeri problémák, melyek ma már vezető megbetegedések Magyarországon, a dohányzás, az alkoholfogyasztás – ezekre akarom felhívni a figyelmet. De a stroke kiszámíthatatlanul támad. A tüneteit azonban fontos felismerni, a mielőbbi segítség miatt. Én például sűrű vérrrel születtem, Leiden-kórral, amely egy véralvadási faktor problémája. Nem lehet gyerekeim. Tudom, hogy a barátok, barátok, a tanítványok, a vendégek sem ugyanolyanok, mint egy gyermek, de én nekik adok magamból, amennyit csak tudok, maximálisan ott vagyok velük az edzéseken.

Vincze Kinga ■

• Legyen tisztában a kockázati tényezőkkel!

A stroke (szélütés) kockázatát számos tényező növeli: szív- és érrendszeri betegségek, testsúlyfelesleg, zsíranyagcsere-zavar, cukorbetegség, dohányzás, fizikailag kevésbé aktív élet. Legnagyobb veszélyben azok vannak, akiknél többféle kockázati tényező együttesen áll fenn. A szív- és érrendszeri betegségek nagymértékben fokozzák a stroke kockázatát, melyek közül a pitvarfibrilláció ebből a szempontból az egyik legveszélyesebb, és egyben a leggyakoribb szívritmuszavar is. Ez a betegség a magyar lakosság több mint 1%-át, azaz több mint 100 000 diagnosztizált beteget érint, a nem diagnosztizált betegekkel együtt ez a szám pedig elérheti a 200 000 főt is.

• Csökkentse az alkoholfogyasztást!

• Hagyjon fel a dohányzással!

• Legyen aktív és étkezzon egészségesen!

A befolyásolható kockázati tényezők korai felismerése és megfelelő kezelése nagymértékben csökkenti a stroke kialakulásának valószínűségét. Ilyenek a rendszeres testmozgás, a gyümölcsben és zöldségben gazdag étkezés, a megfelelő testsúly elérése, a stressz-szituációk kerülése, a koleszterin- és a vérzsírszintek normalizálása, a sófogyasztás minimalizálása. A magas vérnyomás megfelelő kezelése az egyik legfontosabb kockázatcsökkentési lehetőség. Pitvarfibrilláció esetén pedig a folyamatos gyógyszeres véralvadástgátló kezelés segít hatékonyan a stroke megelőzésében.

• Ismerje a stroke tüneteit, és ha kell, cselekedjen azonnal!

Tünetek: az arc vagy a végtagok zsibbadása, érzéketlensége; a száj hirtelen „félrehúzódása”; hirtelen kialakuló érthetetlenül váló beszéd; hirtelen kialakuló látászavar; hirtelen fellépő szédülés, járásbizonytalanság, eszméletvesztés; minden előzmény nélkül jelentkező erős fejfájás; zavartság, memóriazavar, az érzékelés, illetve a térbeli tájékozódás zavara. Szélütés gyanúja esetén, akár a fent említettek közül már egyetlen tünet észlelésekor is, azonnal mentőt kell hívni!

Ön is lehet áldozat, ne késlekedjen, mentse meg egy életet ma!

Tegyen a stroke ellen!

Novo C plus

Liposzómális C-vitamin

Felnőtteknek és gyerekeknek

Új!



a leghatékonyabb felszívódásért!

- ✓ Könnyen lenyelhető lágyzselatin kapszula
- ✓ Természetes színezékekkel (likopinnal)
- ✓ Kizárólag génmódosítás-mentes összetevőkből
- ✓ Tartósítószer-mentes

Természetes CSIPKEBOGYÓ kivonattal és CITRUS BIOFLAVONOIDOKKAL

Kapható a patikákban!

Étrend-kiegészítő
Forgalmazza:
Novonex Pharma Kft.

NOVONEX PHARMIA



www.novocplus.hu

hirdetés

hirdetés

Érzékeny szem,
mely könnyen
elfárad, ég, kiszárad?

• Praktikus, egyadagos,
tartósítószermentes
Systane Ultra nedvesítő szemcsepp.

• Azonnali és hosszantartó
enyhülés a kínzó szemszárazság
panaszokra.



Alcon

a Novartis company
Alcon Hungária Kft.
1114 Budapest,
Bartók Béla út 43-47.
117/13 2013. november

Systane
ULTRA UD

Bárhol, bármikor.

Felbontást követően
azonnal felhasználható.

Gyógyászati segédeszköz.

A KOCKÁZATOKRÓL
OLVASSA EL A HASZ-
NÁLATI ÚTMUTATÓT
VAGY KÉRDEZZE MEG
KEZELŐORVOSÁT!

A menza- és a büfékoszt lehetne jó és korszerű Nem a rántott húst kell betiltani, hanem az elavult technológiát!

2005 óta létezik egy kiadvány, amelyben a Dietetikusok Országos Szövetsége ajánlásokat fogalmaz meg a korszerű és egészséges iskolai büfék kínálatával kapcsolatban, ugyanakkor az OÉTI is nyilvánosságra hozta ajánlásait. Az ajánlások és a valóság sokszor messze állnak egymástól. A sajtóban pedig időről időre megjelennek olyan hírek, amelyek szerint lehet, hogy a napköziben nem lesz rántott hús és csokis piskóta. Vajon miért? Vigné Sági Katalin dietetikust kérdeztük.

**Kezdjük a büfével, mert az is egy kritikus pont. Biztos, hogy csak az a finom, ami egészségte-
len?**

– A törvény szabályozza, hogy a büfében nem lehetnek a chipsadó alá eső termékek. Ez a tiltás jótékonyan hatott a gyártókra, többen jó irányban változtattak az ételek összetételén, így a nagyon magas cukortartalmú üdítőitalokban az édes íz

élményét adó cukrot természetes alapú édesítőre cserélték. Így mentesültek a chipsadó alól, de ezzel nemcsak ők jártak jól, hanem a fogyasztók is. A most már egészségesebb termékeknek van helye az iskola büfékben.

**Mi az akadály a annak, hogy a büfések az ajánlások figyelembevételével, egészségesebb en-
nivalókat áruljanak?**

– Az egyik baj az, hogy a gyerekek nem ismerik az úgynevezett egészségesebb alapanyagokat, nagyon kevés családból jönnek úgy iskolába, hogy például a szendvicsekhez zöldségeket pakolnak nekik. Egészséges és finom a halkrémes barna kenyér, de azt a gyerekek nem ismerik, és így nem is szerethetik meg. Míg ebből a büfében eladnak kettőt, addig a rántott húsos zsemleléből tízet. Jelenleg úgy áll a helyzet, hogy az iskolai büfés igen rosszul jár, ha az ajánlások szerint tölti fel a polcot.

Ön milyen kínálatú büfét működtetne?

– Először is csak ott hoznék létre büfét, ahol sok gyerek van. Az általános iskolákban az alsós nem jár büfébe, nem vagyok kereskedő, de nyilván van egy olyan optimális gyereklétszám, amely mellett megéri üzemelni, és ha megéri, akkor lehet egészséges a kínálat, mert akkor jobban van rá keret. És persze kreatív is kell egy ilyen szakmához. Kiváló ötlet a Dietetikusok Szövetségétől, hogy trendivé kell tenni a büfé miliójét, környezetét, és magukat



a „kajákat” is gusztusosan kell megjeleníteni, nem nagy trükkök ezek, de például milyen jól mutat egy almagúla!

Most sem lenne különösebb akadály annak, hogy ajánlott, egészséges termékek legyenek a gyerekek szeme előtt, igaz?

– A probléma az, hogy a friss szendvicseket nem lehet tárolni, amelyek nap elkészítik, azon a napon el kellene őket adni, de úgy, hogy a később jövőnek is jusson. Nehéz eltárolni, hogy éppen melyik nap mennyi fogy majd. Az ismert, a kókuszgolyót 4-5 napig el lehet tartani, de ezek zsirbombák!! A bő olajban sülteteket csak kéthetente szabad enni, ilyen a rántott hús is, amiből viszont nagyon sokat el tudnak adni.

Ezért akarják kiltani a rántott húst a gyerekek menzájából is?

– Nem a rántott húst kell kiltani, hanem az elavult technológiákat! A kombi párolók segítségével ezt a kedvelt ételt úgy lehet készíteni, hogy nem kell bő olajba tenni, csak éppen rá kell spiccelni a zsiradékot. A táplálkozástudománnyal foglalkozó szakemberek éppen azt akarják elérni, hogy az emberek értékeljék át a dolgokat, változtassanak az ősi szokásokon, és a XXI. századnak megfelelő technológiákat tanulják meg, mert ezekkel lehet például rántott húst készíteni úgy, hogy az nem „zabálja föl” a zsírt, és így nem káros. Persze az át-

állásnak – fejben és a gyakorlati életben – ára van, ezen a területen ami korszerű, az valóban drágább. És nem lehet olcsón egészséges kakaót adni, ha a műanyag pohár árát rá kell terhelni a vevőre, hogy megérje eladni.

Nézzük, hogy Ön milyen napi menüsört alakítana ki úgy, hogy abban az otthonról hozott és a menzán kapható is szerepeljen!

– Van három fiam, 9–14 év közöttiek, tehát nem pusztán elmélet, amit mondok. A reggeli gabonapehely tejjel vagy müzli, de az igaz! Ez azt jelenti, hogy a natúr gabonapehelybe olajos magokat teszek, diót, mogyorót, tökmagot: ezek tele vannak kalciummal, és teszek bele aszalt gyümölcsöt, mazsolát vagy barackot. Tízórai az egészséges büfé kínálatában lehet barna pékáru egy héten háromszor, több salátaféle, zöldség. Jó hozzá a vékony gépsonka, és legyen benne paprika, uborka, salátalevél, ha ezek éppen nincsenek, akkor répát kell beleszeli. Az ebéd az iskolában remélhetőleg az ajánlásoknak megfelelő finom és egészséges fogás. De azt hiszem, erre most már minden közétkeztető legalábbis törekszik. Ne feledkezzünk meg a folyadékbevitelről, gyümölcsleves legyen a kulcsban, mert az iskolákban nem megoldott, hogy normálisan igyanak a gyerekek. Az egyszer használatos pohár környezetterhelő, és nagy a termékadója.

Vincze Kinga ■

Szereti a macskáját...
de nem az allergiát

CATALYST
The cat allergy study

A macskaszőr allergia tünete, mint például a **viszkető, könnyező szemek, a tüszőgégés és az eldugult orr vagy orrfolyás** jelentősen ronthatják a közérzetét. Ha már kipróbált mindenféle kezelést, ám mindössze csekély javulást tapasztalt vagy egyáltalán nem tapasztalt javulást, lehet, hogy egy másik lehetőséget tudunk ajánlani Önnek.

Az Ön lakhelyén dolgozó orvosok most egy klinikai kutatóvizsgálatot végeznek, amely során azt vizsgálják, hogy egy vizsgálati gyógyszer segíthet-e a macskaszőr allergia tüneteinek csökkentésében. Ön alkalmas lehet a részvételre, ha életkora 18 és 65 év közötti, és már legalább két éve tapasztalja a macskaszőr allergia tüneteit. Az alkalmas résztvevők díjmentesen kapják majd az összes vizsgálatot kapcsolatos vizsgálatot és vizsgálati gyógyszert. Nem szükséges biztosítás ahhoz, hogy részt vehessen, és lehet, hogy a ráfordított idejét és utazási költségeit megtérítik.

Ha szeretne többet megtudni, kérjük forduljon a következő személyhez:

Prof Dr Nékám Kristóf allergológus
Budai Irgalmasrendi Kórház
Allergológiai Szakambulancia
Budapest, II. Frankel Leó u. 17.
Telefon: 335-0915
E-mail: nekamkr@t-online.hu

www.thecatallergystudy.com

v1.0, 04June13
A modell csak illusztrációs célokra szolgál.

NaturPiac% Országos bolthálózat
Tartósan alacsony ár

Finn nyírfacukor - 1000g
+ **Xilovit xilites cukorka - 40g**
1990 Ft
1990 Ft/kg

C-vitamin
aszorbinsav
330g
1150 Ft
3485 Ft/kg

Xilovit
Citrom ízesű cukorka

Finn nyírfacukor


A kevesebb néha több...

A termékeket tartósan alacsony áron a www.naturpiac.hu oldalon feltüntetett forgalmazóknál vásárolhatja meg. Várjuk viszonteladók jelentkezését országos akciós partneri hálózatunkba. Infó: neera@madalbal.hu


Részlet a Magyar Dietetikusok Országos Szövetségének ajánlásából

„Nincsenek tiltott táplálékok, csak kerülendő mennyiségek! Az egészséges táplálkozás egyetlen étel vagy élelmiszer tilalmát sem jelenti. Nincs rossz étel, csak rosszul összeállított étrend. (...) Bármilyen táplálék része lehet a helyes étrendnek, ha a mértékletességet betartva, azokat megfelelő mennyiségben, gyakorisággal és arányban fogyasztjuk.”

Nyelőcső?
Gyomor?
Bélrendszer?



Pharmaforte
GASTRO-BON
rágótabletta




EMÉSZTÉSÜNK IS TÁMOGATÁSRA SZORULHAT

Mire jó a Gastro-Bon?

- tülevésnél az emésztés támogatását segíti,
- a túlevés **savas refluxot** eredményezhet, az édesgyökér-kivonat védi a nyelőcső- és a gyomornyálkahártyák épségét,
- a tejcukorérzékenyeknek segíti a **laktóz lebontását**, emésztését, a belek jó közérzetének fenntartását,
- érzékeny gyomrúaknak segíti az emésztését, a gyomor jó komfortérzetét.

Összetevők:
édesgyökér-kivonat (DGL),
3 prebiotikum, 5 probiotikum:
Lacto- és Bifidobaktériumok 5x10⁹ cfu
a napi dózisban

AKCIÓ: -25%!



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

www.pharmaforte.hu

„Inkvizíciós etetés”

Ezzel az összefoglaló névvel is illelhetjük azt az egyre közeledő időszakot, amely a gyomor számára talán az év legmegterhelőbb szakasza. A decemberi ünnepek körhöz szimbolikus étkezések sora kötődik: a karácsonyi, családi körben elfogyasztott, majd újra és újra megismételt vagy sütemény nassolásával kiegészített ebédek, vacsorák, a szilveszteri kicsapongások. Mit tehetünk panaszaink, elsősorban a puffadás enyhítése érdekében, amikor már megtörtént a baj, illetve hogyan „pihenhetünk rá” a nagy megmérettetésre?

A puffadás olyan, mint egy szappanopera vagy egy balul sikerült tehetségkutató: senki sem érintett, mégis mindenki tudja, miről van szó. A jelenség nem más, mint a hastájék felfúvódása, az üreges szervrendszerben fokozottan jelen lévő gázképződés. Nehéz ételek fogyasztása a mértéktelenséggel kombinálva növeli a gázképződés mennyiségét. Ilyenkor tulajdonképpen felborítjuk az emésztés természetes tempóját, s ezzel nem adunk lehetőséget szervezetünknek arra, hogy hatékonyan végezze el a kémiai lebontó folyamatokat.

Az első arany szabály tehát: megrágni az ételt, amelynek jelentősége a továbbiakban abban áll egyébként, hogy az emésztés a nyál enzimeinek segítségével már a szájban elkezdődhet. Türelemesnek kell lennünk, és nem

Mit kerüljenek karácsonykor a refluxban érintettek?

- a rendszertelen étkezést
- mivel a gyomor záróizmát lazítják, ezért a cukrot, kakaót, csokoládét
- savtermelő hatásuk miatt a hagymát, az alkoholt, nikotint, kávét, a zsíros és fűszeres ételeket
- pusztán folyadék állagú étel önmagában való fogyasztását
- a lefekvés előtti, görnyedt vagy vízszintes testhelyzetben történő étkezést



árt némi gyakorlás az első időkben, hogy ne csak falni és nyelni akarjuk az ételt, de akár 40-50 alkalommal is megrágni a falatot.

Gyakorlatilag betarthatatlan szabály egy átlagos magyar család karácsonyi menüje ismeretében, hogy mérsékeljük a magas zsír- és só-tartalmú ételek bevitelét – de meg kell próbálnunk törekedni rá, ha eredményt akarunk elérni. Egyszerre kis mennyiségű ételt fogyasszunk, és

Mit fogyasszunk gyomorégés ellen?

- könnyen emészthető, pépes ételeket
- kekszet, főtt vagy héjában sült burgonyát
- diót és mogyorót
- állati eredetű zsírok helyett növényi olajokkal készített ételeket

helyezünk hangsúlyt a rendszerességre. A mozgásra vagy szokjunk rá, fussunk például, vagy ne mondjunk le bevett mozgásformánkról az ünnepek kedvéért sem. A természet patikája igen gazdag kíméletes enyhítőszerekben, érdemes megkóstolni a köménymagteát, s aki nem rest utánajárni egy bioboltban, szerezzen be és alkalmazzon szükség esetén retekcsírát vagy kendermagrostot.

J. K. ■

Az erősebb nem: oda a férfiasság?

A férfi változókora nagyon összetett probléma, olyannyira, hogy a mindvégig megőrzött nemzőképesség miatt sokáig tagadták a létét is, hisz a nőnek éppen a peteérés elmaradása a legfőbb jellemzője. A férfiak változókora inkább az ötvenes éveik végére esik, s ekkor a kulminálnak azok az egyéb betegségek is – érrendszeri és keringési gondok, szív- és cukorbeteg –, amelyek a szexualitás iránti vágy csökkenését okozzák. A testben jelentkező egészségügyi problémák potenciázarokhoz vezethetnek, ám a betegségek kezelése még önmagában nem oldja meg a szexuális panaszokat. Ezekre gyakran ráakadódik egy pszichés gát, amikor szakember segítségét kell igénybe venni. Akár önmagában a tartós stressz és az úgynevezett életközépi válság is csökkentheti a nemi vágyat. Az erős dohányosoknál a nikotin érszűkítő hatása ronthatja a nemi működést, akadályozza a merevedést.

Akinél erősen lecsökken a tesztoszteronszint, orvosi ellenőrzés mellett hormonpótlást alkalmazhat, ami a férfiklimax tüneteire és a csontritkulásra is kedvező hatású. Újabban kimutatták, hogy a férfihormon hiánya hajlamosít a cukorbetegsége, és érproblémákat

is okozhat. Akinél nincs kizáró prosztataprobléma, annak érdemes a hormonkezeléssel próbálkozni, mert biztonságos, és a testi megjelenést, az agyi folyamatokat is befolyásolja. A férfiklimax egyik legfőbb jellemzője a merevedési zavar, amihez gyógyszeres terápia javasolt: értágító és simaizomlazító hatású gyógyszerek. Ezeket együttlét előtt, illetve kis adagban folyamatosan is lehet szedni. Sokszor olyankor is javasolt, ha egyértelműen lelki eredetű a baj, mert a sikerélmény önmagában is oldja a feszültséget, és el lehet hagyni a gyógyszert. Cukorbetegknél gyengébb az értágító szerek hatékonysága, és az érszűkítő, illetve daganatos betegek állapotán sem mindig javít. Ha semmi nem használ, akkor lehet szilikonbetétet beültetni a hímvesszőbe. A szilikonrúd folyamatos, de nem erős merevedésben tartja a hímvesszőt, épp csak annyira, hogy az együttlétet még lehetővé tegye, de egyébként ne zavarjon a mindennapokban. A másik – drágább – megoldás a herezacskóban elhelyezett kis pumpa, amellyel folyadékot lehet beáramoltatni az implantátumba.

Jakab István ■



hirdetés

INFORMÁCIÓS KARKÖTŐ

Tudja, mit jelent az információs karkötő kifejezés? Tulajdonképpen nem más, mint biztonságot és szabadságot, hiszen használatával a cukorbetegségben érintetteknek sem kell lemondaniuk a hosszabb-rövidebb utazásokról – rosszulletés esetén a világ bármely pontján leolvasható róla a viselője számára életbevágó információ.

580 Ft
+290 Ft postaköltség

Cukorbeteg vagyok
I have Diabetes

MEGRENDŐSZELVÉNY

Név:
Postázási cím (ahová a szállítást kéri):
Tel.: E-mail cím:

Rendelés: magyar nyelvű karkötő db, angol nyelvű karkötő db.
Az karkötő és a postaköltség árát (870 Ft-ot) az alábbiak szerint fizetheti be:
• A postán kapható postai csekken címünkre: Press GT Kft., 1139 Budapest, Üteg u. 49.
• Banki átutalással, bankszámlaszám: 11991102-02144285 postázási cím feltüntetésével. A terméket a teljes összeg befizetése után postázzuk az Ön által megadott címre, amit banki átutalásnál is kérünk a közlemény rovatban feltüntetni!
Megrendelését az alábbi módokon juttathatja el hozzánk:
• Postán: **Press GT Kft., 1139 Budapest, Üteg u. 49.** • Faxon: **06-1-452-0270**
• A fenti adatok megadásával e-mailen: **info@pressgt.hu**
Személyes átvétel esetén az ár 580 Ft.
Cím: Press GT Kft., Budapest XIII., Üteg u. 49. (9-16 óráig)

Gyógyszertárak is megrendelhetik!
Patika Pack, Tel.: 06-80-200-351, 239-0347

VEP készülék
Potencia versenytárs nélkül

CE 1011

- Teljesen ártalmatlan az egészségre, alkalmazhatják infarktus, koszorúér és cukorbeteg férfiak is
- A versenytársai között a legmagasabb a hatékonysága: 97% és 98% között
- A VEP készülék nyújtja a legbiztosabb garanciát, hogy sohasem fog partnerével szemben kudarcolni
- A merevedés eléréséhez szükséges idő minimális: 30-45 perc

2 MOST 3 ÉV GARANCIA

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

1094 Budapest, Páva utca 26.II./5. **06-1-216-8428**
Rendelje meg, elküldjük teljes 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 és megtartható 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.

IDÉZTEK EGY ELÉGEDETT VÁSÁRLÓNK, MA MÁR BOLDOGAN, EGY KISBABÁVAL ÉLŐ PÁR LEVÉLÉBŐL:

„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 pecsételniük, 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

Visszanyerhető a látás?

Világszerte szenzációs hírek számít, hogy egy nemrég kifejlesztett találmány, a bionikus szem bizonyosfajta vakság esetén visszaadhatja a látást. Mielőtt azonban túlzott reménykedés töltené el a nem vagy alig látókat, fontos tudni, hogy a kutatások még gyerekcipőben járnak.

– Németországban, az Egyesült Államokban és Ausztráliában hosszú ideje kísérleteznek azzal, hogy a digitális technika alkalmazásával visszaadják a szemük világát azoknak, akik bizonyos szemészeti betegségekben elvesztették a látásukat. Ilyen ismert betegség a farkasvakság (retinitis pigmentosa), majd ennek súlyosabb változata, a csőlátás, ami lassan elvezet a teljes látásvesztéshez – kezdi dr. Németh János szemészprofesszor, a Semmelweis Egyetem Szemészeti Klinikájának tanára. – A bionikus szem igazán nekik jelent reménysugarat, de csak akkor, ha öt-tíz évnél nem régebben jutottak el a teljes vakság állapotába. A bionikus szem, melyet műtételi eljárással helyeznek az emberi szembe, egy elektronikus chip segítségével kiváltja a látóhártyában elhalt fényérzékítő sejtek munkáját. Mára háromféle módszert dolgoztak ki erre: a

németek a látóhártya mögé, az amerikaiak elé, az ausztrálok pedig közvetlenül az agyba ültetik a chipet.

Idehaza a német eljárás szerint végzik a műtétet, olyan felnőtt pácienseken, akiket gondos orvosi-pszichológiai vizsgálatokkal erre kiválasztottak, és akiknél nem áll fenn túl régen a teljes látásvesztés. Az implantátum ezerötszáz kis egységből áll, s digitális úton közvetíti az árammá alakított fényjeleket a még ép látóhártyasejtekhez, a jeleket aztán a látóidegen át eljuttatják az agykéreg látásérzékszertel felelős tartományába. A betegnek újra kell tanulnia a látást, ami komoly pszichikai megterhelés, s ennél csak a 6-10 órás, alvás után elvégzett műtét a komolyabb. Egész komoly team végzi az operációt, fül-orr-gégész, plasztikai szemész és látóhártyasebész. Első lépésként a tápegységet a fül mögé helyezik, utána



annak kábelét a bőr alatt elvezetik a szemig, végül át a szemgolyón, a látóhártya mögé, ahol elhelyezik magát az implantátumot. Amilyen bonyolult a műtét, annyira küzdelmes folyamat a látás újratanulása, ugyanis értelmezni kell az implantátum adatait, amihez eleve néhány hét szükséges, s ezt újabb hosszabb időszak követi, mire kialakul az a kép, amelyet az ember csecsemőkorában is elég küzdelmesen, bár szinte öntudatlanul sajátított el. Ne gondoljunk nagyon precíz látásélességre: a jobb meg tudják különböztetni a banánt az almától, felismerik az evőeszközöket, tenyérnyi nagyságú betűket, szavakat is el tudnak olvasni, mindezt fekete-fehérben. Aki viszont a teljesen elvesztett látás helyreállítására képes, az közlekedni is megtanul, természetesen csupán gyalog – mondta Németh János professzor úr.

Jakab István ■

Amit a bélflóráról tudni kell

Azt már tudjuk, hogy a probiotikumok fontosak számunkra: segítenek egészségünk megőrzésében és helyreállításában, szükségünk van rájuk, hogy bélflóránk egyensúlya állandó legyen. De mi az a bélflóra és miért kell, hogy egészséges legyen?

Bélflórának azokat a jótékony baktériumokat és más mikroorganizmusokat nevezzük, melyek a bél nyálkahártyáján tenyésztve folyamatosan együtt élnek velünk. Mivel immunrendszerünk legnagyobb része a belekben feje ki működését, a bélflóra legfontosabb feladata, hogy védje a nyálkahártyát, és segítse annak regenerálódását, ezzel megátolva a betegségkókozó vírusok, gombák és más organizmusok elszaporodását. Védelmünk mellett részt vesznek a tápanyagok emésztésében, valamint segítik a nyomelemek és egyes vitaminok felszívódását.

Ha a jótékony mikroorganizmusok egyensúlya felborul, a betegségeket okozó baktériumok és vírusok könnyen elszaporodhatnak, s ez súlyos tüneteket, akár betegségeket is okozhat. A károsodott bélflóra tünete esetleg a hasmenés, székrekedés és puffadás, de olyan súlyos betegségek kialakulásában is szerepe lehet, mint például a gyulladós bélbetegségek, emésztési problémák, allergia vagy fekély.

Az egyensúlyt felboríthatják bizonyos gyógyszerek, főleg az antibiotikumoknak tulajdonítanak ilyen káros hatást, de a dohányzás, az alkoholfogyasztás és a helytelen táplálkozás is nagyon rossz hatású lehet.

Egészséges embereknek általában a bélflórája is rendben van. Megfelelő tápanyagok bevitelével normális esetben könnyen megtarthatjuk az egyensúlyi állapotot. Fogyasszunk rostban gazdag ételeket, például teljes kiőrlésű lisztből készült termékeket, nyers



zöldségeket és gyümölcsöket. Jótékonyan hatnak a bélflóra működésére például a hüvelyesek, a tej, a tojás, az olajos magvak, a joghurt és a kefir.

Azokban az esetekben, amikor valaminek hatására károsodik a bélflóra, probiotikus készítményekhez fordulhatunk az alapállapot gyors helyreállítása érdekében. Ebben az esetben célszerű visszük be azokat a szükséges baktériumokat, melyek segítségével helyreállhat bélflóránk minősége.

Erjeszka Dóra ■

Hogyan alakul ki a bélflóránk?

Bélflóránk teljesen egyéni, ahogy minden sejtünk is csak ránk jellemző. Születésünk után a teljesen steril belekben az első hetekben kezd el kialakulni ez az egyénre szabott egyensúlyi állapot. Azoknak a babáknak, akiket szoptatnak, eleinte bifidobacilusokkal van tele a bélflórája, majd később, ahogy a táplálkozásuk bővül, és egyre több dologgal találkoznak, a bélflórájuk is elkezd hasonlítani a felnőttekéhez.

hirdetés

GONDOSKODIK ÖN SZEME EGÉSZSÉGÉRŐL?

A homályos látás az öregedés egyik velejárója lehet ÓVJA LÁTÁSÁT AZ OCUVITE® TUDOMÁNYOSAN MEGALAPOZOTT ÖSSZETEVŐIVEL:

lutein/zeaxantin: védőrendszer szerepét betöltő makula pigment alkotóelemei a szemben
antioxidánsok: hozzájárulnak a sejtek oxidatív stresszel szembeni védelméhez
cink: támogatja a látás normál állapotának fenntartását

www.ocuvite.hu

6 DARAB OCUVITE BÓNUSZMATRICA ÖSSZEGYJTÉSE UTÁN EGY TELJES DOBOZ OCUVITE AJÁNDÉK!

RÉSZLETEK A TERMÉK DOBOZÁN.

Éljen Ön is az Ocuvite Bónusz-programmal!

AZ OCUVITE® LUTEIN FORTE ÉTREND-KIEGÉSZÍTŐ KÉSZÍTMÉNY. KAPHATÓ A GYÓGYSZERTÁRAKBAN.

Vitalitás, erő és egyensúly

ÚJ!

A floraliv® egy új, kiváló minőségű étrend-kiegészítő, amely egymilliárd élő baktériumot tartalmaz. B-vitaminjai segítenek megőrizni a vitalitásunkat és felvenni a harcot a kimerültséggel.

BERLIN-CHEMIE MENARINI

Berlin-Chemie/A. Menarini Kft. 2040 Budárs, Neumann J. u. 1. Tel.: 23-501-301

Ludvig Anna Nem először címlapon

A Szegeden született Ludvig Anna Mária (30) már egész kis kora óta nagyon sokat mozog, általános iskolai és gimnáziumi tanulmányait is sporttagozatos intézményben végezte, futott, úszott és versenytáncolt is. Nemcsak az egészség világával ápol szoros kapcsolatokat, a fotózás és az interjú közben kiderül, hogy rutinos címlapszereplő is.

– Húszéves voltam, amikor egy ismert magazin reklámszereplésre kért fel, ez volt az első hasonló megjelenés, amire igent mondtam, egy reklámszerepléssel kezdődött minden. Szerepeltem naptárban, voltam például döntős és helyezett a Szigethalom Szépe és a Szeged Szépe versenyeken. 2011 júniusában megváltozott az életem, mert megszületett a kislányom, Amira, akit egyedül nevelek, mindenféle támogatás nélkül. Vele együtt is különböző címlapfotózásokon, illetve versenyen vettünk részt, legrosszabb eredményünk egy harmadik hely a 2012-es Baba-Mama Élő Szépségversenyen, de voltunk már együtt is címlapon, és készítették rólunk fotókat áruházi katalógus baba-mama ruházat rovatába.

Miért tartod fontosnak, hogy elfogadj felkéréseket, vagy most, mint ebben az esetben, jelentkezz egy szépségről és egészségről szóló versenyre?

– Megmondom őszintén, minden egyes felkérés, szereplés nagy örömmel, büszkeséggel tölt el, hiszen itt nemcsak a világ felé, de ami nagyon fontos, önmagamnak is bizonyítok.

Amirának csak a modellvilágot mutatod meg?

– Egyáltalán nem! Fontosnak tartom, hogy gyermekem már most megszeresse a sportot, de ne érezze úgy, hogy ez kötelező. Nem szeretném, ha a mozgás nyűg lenne neki. Mindkettőnk miatt előtérbe helyezem az egészséges életmódot, az egészséges étkezést, a vitamindús gyümölcsök, zöldségek, fehérjében gazdag élelmiszerek fogyasztását.

A foglalkozásod megengedi, hogy mindezekre odafigyelj?

– Tanulmányaimat csecsemő- és gyermekápolói szakon fejeztem be, majd ezen a területen is kezdtem el dolgozni. Sajnos családom, szülők nem voltak, akik támogassanak, így az életemet magamnak kellett felépítenem. Mivel az angol mellett anyanyelvi szinten beszélem a németet, úgy döntöttem, új életet kell kezdenem, ahol előrébb juthatok, így Svájcba költöztem a kislányommal. Jelenleg a Zürich Bankban dolgozom, aminek köszönhetően meg tudom teremteni azokat a dolgokat, amelyekre itthon egy egyedülálló anyuka nem nagyon képes. Svájc egy gyönyörű ország, mindenben magas színvonalal és elvárásokkal. Természetesen a szívünk mindig hazahúz, így sokat járunk Magyarországon is.

Mindemellett nem hagytam fel a számomra fontos sporttevékenységekkel, mert minden kedden picit gyerekeknek oktatok modern táncot, valamint a bank szponzorálása jóvoltából csütörtökönként röplabdaedzésen veszünk részt, illetve heti egy alkalommal lovagolni és úszni járunk a kislányommal.

Goldvári István ■



Szépség és Egészség Királynő-jelöltek

2013



A Gyógyhír Magazin 2013-ban olyan hölgyeket mutatott be, akik ugyan hétköznapi életet élnek, de minden napjaik során különös figyelmet fordítanak testi és lelki

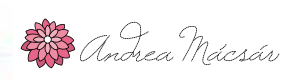
kondíciójuk megőrzésére, az egészséges táplálkozásra, a környezetükkel való harmónia megteremtésére. Közülük kerül ki lapunk idei Szépség és Egészség Királynője. Arról, hogy a jelentkezők közül 2013-ban kik kerüljenek a Gyógyhír Magazin címlapjaira, olvasóink szavazatai alapján döntöttünk. S hogy a kiválasztott 12 hölgy közül kit koronázzunk majd meg, szintén Önökön múlik. A Gyógyhír Magazin Facebook-oldalán lájkolhatják választottjukat, s ezzel hozzásegíthetik a cím, valamint a vele járó értékes ajándékok elnyeréséhez.



Örülünk, hogy meghirdettük ezt a pályázatot. A fenti fotók is ékeken bizonyítják, hogy az igazi szépségkirálynők közöttünk élnek, s csak rajtunk múlik, hogy észrevesszük-e őket, s megpróbáljuk-e követni a példájukat. A velük készült interjúkat olvasva nyilvánvalóvá válik, hogy megfelelő szemlélettel, néhány apró praktikával, de persze sok odafigyeléssel és némi önfegyelmel bárki a szépség és egészség királynőjévé válhat. Sok sikert kívánunk ehhez minden hölgyolvasónknak, és várjuk megtisztelő szavazatukat Facebook-oldalunkon.

A Szerkesztőség

avevit PHYSIOMER



hirdetés

Sminktanfolyamok
Mindenkinek!



Hivatalos felnőttképzések a
MASK Sminkiskolában!

Áfsz nyilvántartási szám:01-01538-01

Professzionális sminktanfolyamok az
alapoktól a Maszkmester szintig.

Előképzettség nem szükséges, kedvező fizetési
feltételek, maximum 5 fős csoportok.



Nálunk mindenki
megtanulhat sminkelni!

www.masksminkiskola.hu
masksminkiskola@gmail.com
+36-1-354-0708,+36-30-273-7269

Lézeres látásjavítás az
**OLVASÓSZEMÜVEG
ELLEN**

**ÉLETRE
SZÓLÓAN
SZEMÜVEGEK
NÉLKÜLI**

Szabaduljon meg
minden szemüvegtől
egy életre!
A legújabb lézeres kezelésünk
segítségével megszabadulhat
nem csak a távoli éleslátáshoz szükséges
szemüvegtől, de olvasószemüvegtől is!

**15 000 Ft értékű
INGYENES VIZSGÁLATI KUPON**
A kupon bemutatásával 15 000 Ft helyett
díjmentesen végézzük el a lézeres olvasószemüveg-kezelést
megelőző alkalmassági szemvizsgálatot.

focus medical

TOVÁBBI INFORMÁCIÓK ÉS BEJELENTKÉZÉS:
Focus Medical Margitsziget, Tel.: (06 1) 450 3333
info@focusmed.hu • www.olvasoszemueveg-kezeles.hu

GYH-13-12



medosan

Svájci egészségmegőrző termékek

ÚJDONSÁG!

Medosan Kurkuma Gél



A jól ismert kurkuma glükózaminnal, kondroitinnal és gyógynövényekkel kiegészítve, külsőleges használatra.

**Részletekről érdeklődjön
ügyfélszolgálatunkon!**

06 1 5999 258
www.medosan.hu

Budapesti mintaboltjaink:
Mammut I. 1. emelet
Sugár, 1. emelet

Győri mintaboltunk:
ETO Park, földszint

Forgalmazók: TVFrendek Kft. 1025 Budapest, Selymky utca 52.



Mozogjunk, hogyan mozoghassunk!

Mozgásszerveink fájdalma, mozgásunk korlátozottsága, ízületeink deformálódása jellemzi az összefoglaló névvel reumatológiai betegségnek nevezett elváltozásokat. Elkerülésükért és tüneteik kezeléséért aktívabb életmóddal, több mozgással is tehetünk.

Megelőzni

Nem célnak felsorolni a reumás betegségek összes fajtáját az oszteoarthritisztől a köszvényen át a reumatoid artritiszig: itt most legyen elég annyi, hogy számos reumás beteg tünete miatt az ülő életmód felel. A nyak, hát, derék és gerinc környék fájdalmai nemegyszer azért jelentkeznek, mert keveset használjuk az ezeket tartómozgató izmokat. Ha munkánkhoz sokat kell ülnünk, elengedhetetlen a megfelelő szék-asztal kiválasztása, a helyes testtartás megőrzése, ahogy az is, hogy óránként-másfél óránként átmozgassuk tagjainkat. Ahogy nagyon sok egyéb betegség megelőzésével kapcsolatban, a reuma esetében is fontos, hogy legalább heti három alkalommal rendszeresen fordítsunk mozgásra egy órát úgy, hogy a fele időben szívverésünk a normál pulzus fölé gyorsuljon.

Enyhíteni

A mozgásról akkor sem kell (sőt, az esetek többségében tilos) lemondanunk, ha valamilyen reumás elváltozás már kialakult szervezetünkben. A mozgásterápia segíthet szinten tartani az életminőséget: a személyre szabott, szakember irányításával végzett gyógytornának köszönhetően ízületeink és izmaink több tápanyaghoz jutnak, a salakanyag gyorsabban ürül belőlük, és az izmok erősödésével az ízületek helyzete is stabilabbá válik. Jó választás lehet még a jóga, a tánc, a sétálás, biciklizés vagy az ízületeket kímélő víz alatti torna is. Legyünk

elővigyázatosak, és tartsuk be a fokozatosság elvét, illetve kérjük szakértő tanácsát a nekünk megfelelő mozgásforma kiválasztásához. A túlterhelésre figyelmeztet, ha ízületeink duzzanata vagy fájdalma fokozódik, vagy mozgásuk érzékelhetően beszűkül, ahogy a szokatlan vagy szünni nem akaró fáradtság is intő jel lehet. Ha ilyen tüneteket észlelünk, mindenképp jelezzük ezeket kezelőorvosunknak, gyógytornászunknak.

P. Gy. ■

A kéz és a csukló gyakorlatjai

Mindkét alkart helyezze az asztal lapjára, középső ujjai képezzenek folytatást az alkarokhoz képest, és maradjanak mozdulatlanok, miközben többi ujját terpeszti, aztán zárja.

Még mindig az asztallapra helyezett kézzel először hüvelykujját csúsztassa oldalirányban, majd kövesse egyenként a többivel.

Kezeit most fordítsa tenyérrel felfelé, majd hüvelykujjal és egyenként, sorban a többi ujjal formáljon köröket, ügyelve arra, hogy ujjait ne szorítsa össze.

Beköszöntött a tél...

Így sajnos egyre gyakoribbá válnak a felső légúti megbetegedések, a nátha és az influenza szinte minden családban felüti a fejét. A megfelelő odafigyeléssel, immunrendszerük támogatásával sokat segíthetünk szervezetüknek a betegségek megelőzésében, elkerülésében.

Mit tehetünk ennek érdekében?

1. Az immunrendszer megerősítése

A vitaminok közül a C-vitamin alkalmazása a leggyakoribb. Antioxidáns hatású, védi a szervezetet a környezeti ártalmaktól, azáltal, hogy megkötö a szervezet sejtjeit károsító szabad gyököket. Segíti a szervezetet a fertőzések leküzdésében.

A többféle vitamint és ásványi anyagokat tartalmazó multivitamin-készítményekből számos van forgalomban; összetételük közel azonos – egy-egy kivételt leszámítva.

A gyógynövények közül immunrendszer-erősítő hatása van a bíbor és a keskenylevelű kasvirágnak és a csipkebogyónak.

Itt érdemes megemlíteni a grapefruitot is, mivel a magjából és a húsból készült kivonatot méltán alkalmazzák egyre gyakrabban az immunrendszer erősítésére. A magkivonat bioflavonoidokat tartalmaz, amelynek gyökbefogó és antioxidáns hatása van.

A homeopátiás gyógyszerek területén mind a mono-, mind a kombinált készítmények között találunk olyat, amely segítségünkre lehet a megelőzésben és a kialakult betegség leküzdésében.

2. Megfelelő személyi higiénia betartása

Mivel mind az influenza, mind a nátha cseppfertőzés útján terjed, oda kell figyelni a gyakori kézmosásra. Ha erre nincs lehetőség, érdemes magunknál tartani vagy víz nélkül használható kézfertőtlenítő gél, vagy fertőtlenítő oldattal átitatott törülközőt.

3. Friss levegő

Lehetőleg minél többet tartózkodjunk a szabadban. A friss levegő segít a tüdőnk „kiszellőtetésében”. A bent meleg levegő és hideg kinti levegő cseréje serkenti a vérellátást, ezáltal fokozza az ellenálló-képességet.

4. „Ép testben ép lélek”

A lehetőleg rendszeres testmozgástól fittebbek, kiegyensúlyozottabbak leszünk, nehezebben gyűr le minket a betegség.

5. Megfelelő mennyiségű és minőségű alvás

Ez talán különösen hangzik, de ha elég ideig alszunk, és mindezt nyugodt körülmények között tesszük (például nem szól mellettünk a tévé, és kényelmes a fekhelyünk), az kihat mindennapiainkra, a kedvünkre, hiszen alvás közben regenerálódik a szervezet is. Ezáltal kiegyensúlyozottabbak leszünk, ami segíti immunrendszerünk működését.

Dr. Szabó Júlia, gyógyszerész ■



biomed®

Spectrum multivitamin

+ Echinacea és Q10



**30 mg Echinacea
kivonat**

**28 féle további
hatóanyag**

30 db = 1 havi adag
Napi adag ára: 49,7 Ft

**60 db-os kiserelésben is
kapható: 2.499 Ft**
napi adag ára: 41,7 Ft

Széles spektrumú étrend-kiegészítő multivitamin, immunrendszert támogató Echinacea kivonattal.

Egyensúlyban lévő hatóanyagok
– egyensúlyban lévő szervezettel

Az étrend-kiegészítő nem helyettesíti a vegyes étrendet!

www.biomed.hu biomed.kft

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

Életmentő műszereket adományozott a Béres



Átadásra kerültek a daganatos gyermekek gyógyítását célzó korszerű életmentő műszerek, amelyek beszerzését a Béres Alapítvány tavaszi jótékonyági koncertjének bevétele tette lehetővé. Az idén 20 éves fennállását ünneplő Béres Alapítvány a koncert teljes bevételét ajánlotta fel a Tűzoltó utcai Gyermek-klinika intenzív osztályának fejlesztésére.

A Béres Alapítvány az idén kilencedik alkalommal rendezte meg jótékonyági estjét, melynek teljes bevételét a Tűzoltó utcai Gyermek-klinika új intenzív osztályának korszerű felszerelésére fordították. Az évente 250-300 új daganatos kisgyermek több mint 50%-át kezelik ezen a klinikán. A súlyos állapotban lévő gyermekek ellátása a nemrég felújított és kibővített intenzív osztályon történik. A Béres jótékonyági estjén összegyűjtött pénzt az intenzív osztályról mindeddig még hiányzó defibrillátor és újraélesztő készülék megvásárlására fordították.

Béres Klára, a Béres Alapítvány elnöke elmondta: „Segíteni a másik emberen, a rászorultakon – ez a 20 éves Béres Alapítvány küldetése. Alapítványunk több mint tíz éve indította útjára a Béres a daganatos betegekért programját, melynek keretében az idén kilencedik alkalommal rendeztük meg jótékonyági estünket. Nagyon jó érzés, hogy ez alkalommal is hozzá tudunk járulni a gyermekek gyógyulásához, és az is, hogy felhívásunkra most is sokan álltak mellénk, s megtapasztalhattuk, nem vagyunk egyedül, sokakban él még az önzetlen segítő szándék.”

Az Tűzoltó utcai Gyermek-klinika nevében dr. Szabó András professzor, a klinika igazgatója mondott köszönetet.

— hirdetés —

HYD – Húsz éve a deutérium-megvonás kutatásának élén

A HYD Rákkutató és Gyógyszerfejlesztő Kft. 2013. november 9-én tartott rendezvényén a cég beszámolt a deutérium-megvonás 20 éves kutatása során – a rákkutatás, a daganatterápia és a megelőzés területén – elért tudományos eredményeiről.

Az esemény hármaskorát a november 3-i Magyar Tudomány Napja és a november 9-i Feltalálók Napja adta, valamint az, hogy a céget 20 évvel ezelőtt alapította dr. Somlyai Gábor, akinek a nevéhez fűződik a deutérium-megvonás, az eredeti, első csökkentett deutériumtartalmú ivóvíz termékek kifejlesztése is.

A HYD Rákkutató és Gyógyszerfejlesztő Kft. havi rendszerességgel tart ismeretterjesztő előadásokat a daganatos betegségben szenvedőknek és olyan egészségtudatos érdeklődőknek, akiknek fontos a megelőzés. Ezen alkalmakkor az érdeklődők előadásokat hallgathatnak a daganatok kialakulásáról, a rákbetegség fajtáiról, kezelési lehetőségeiről, a deutériumcsökkentés különféle tumorokra gyakorolt hatásáról és a prevenció fontosságáról. A következő Válaszadó Klubot december 14-én tartják, ahol ingyenes tanácsadásra és újabb tumormarker-vizsgálatra lesz lehetőség.



— hirdetés —

ÓPIÁT ÁLTAL OKOZOTT SZÉKREKEDÉSTŐL szenved?

Résztvevőket keresünk egy klinikai vizsgálatba egy új készítmény kipróbálásához az ópiátok által okozott székrekedés kezelésére

A klinikai vizsgálatban való részvétel feltételei:

- Ön elmúlt 18 éves
- Rendszeresen el tud menni a vizsgálóorvosához
- NEM vesz részt másik klinikai vizsgálatban
- Kórelőzményében dokumentáltan szerepel a székrekedés az elmúlt legalább 4 hétben, amelyet az ópiát gyógyszere váltott ki, vagy súlyosbított
- Az elmúlt legalább 4 hétben a székeléshez hashajtókat kellett használnia vagy ha nem szedett hashajtót akkor hetente 3-nál kevesebbszer volt széklete
- nem lehet malignus vagy neuropátiás fájdalom

A vizsgálatban való részvétele legfeljebb 22 hétig tarthat.

Ha érdekli a részvétel, keresse **Pucsk Juditot** a +36-20-369-2220-as telefonszámon hétfőtől péntekig 9 és 16 óra között.

A telefonhívás nem kötelezi Önt a részvételre, és nem jelenti azt, hogy Ön alkalmas a klinikai vizsgálatba történő bevonásra.

Jelen hirdetést egy etikai bizottság hagyta jóvá.

AKCIÓ!
-35%

(A postaköltséget átvállaljuk!)

BOTOX[®] szerű hatás
injekció és fájdalom nélkül!

8980Ft helyett 5980 Ft

A PROTOXYL krém és szérum 12% Argireline-t tartalmaz. Az Argireline egy forradalmian új hatóanyag, amely klinikailag igazoltan csökkenti a meglévő ráncok mélységét és hatékonyan gátolja az újak kialakulását. Különösen hatékony a szemkörnyék, a homlok és az ajkak körüli ráncok simításában. A Protoxyl krém és szérum hatóanyaga - az Argireline - biztonságos, nem toxikus alternatívája a botulinum A toxinjának (Botox, mely az Allergan USA védjegye).

Gyártó: ProtoLAB Kft. Tel.: (23) 367-188 www.protolab.hu Üzlet: 1123 Bp., Kékgolyó u. 12.

SASSZEM[®]

LÉZERKEZELÉS

A VÉGLEGES MEGOLDÁS!

MOST KÖNYVITETT RÉSZLETTEL

SZEMÜVEG VAGY KONTAKTLENCSE NÉLKÜL SOKAN NEM LÁTNAK ÉLESEN, AMI RENDKÍVÜL MEGNEHEZÍTI A MINDENNAPJAIKAT. CIKKÜNKBEN A LEGHATÉKONYABB MEGOLDÁSSAL, A LÉZERKEZÉSELLEL KAPCSOLATOS KÉRDÉSEKET VÁLASZOLJUK MEG.

Kiknek nyújthat megoldást a lézeres szemkezelés?

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

Hogyan történik a kezelés?

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

Miért hívják az eljárást Sasszem-lézerkezelésnek?

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

Mennyi időre esnek ki a kezelték a munkájukból?

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

A legmodernebb technikák általában nagyon drágák. Ejszünk 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 havli 9 999 Ft 10 hónapon keresztül, 49 900 Ft-os kezdőrészletet követően.

Mit jelent az Optik-Med orvosi garanciája?

17 év és 70 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 erédétilég 15 000 Ft, de a mellékelt kártyával ingyenes!

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

GyH-13-12

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

Kedves Marikám!
Mindjárt itt van a karácsony.
Idén el szeretném kerülni a kapkodást,
az ajándékok beszerzésével kapcsolatos
stresszes időszakot. Ezért úgy döntöttem,
hogy mostantól ezt a feladatot átadom
a menyemnek, én pedig csak besegítek.
A közérzetem is nagyszerű, mióta felfe-
deztem a Dulcolax kúpot, amellyel
az oly régóta kínzó székrekedés is már
a múlté. Mindezeknek köszönhetően
évek óta először tényleg boldog
várakozással töltöm az ünnep
előtti heteket.

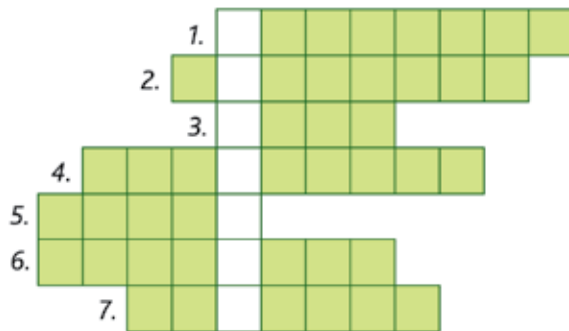
Csokol a te Klárikád



Ha elunná magát a téli estéken, oldja meg alábbi rejtvényünket, a helyes megoldást pedig **2014. január 10-ig** küldje el a Boehringer Ingelheim RCV Fióktelepe részére a 1095 Budapest, Lechner Ödön fasor 6. címre, **DULCOLAX KÚP jel-igével!** A helyes megfejtők között **20 darab 5000 forint értékű DM utalványt** sorsolunk ki. Kérjük, tüntesse fel a válaszküldeményben a megfejtés mellett nevét, címét és telefonszámát is!



1. Székrekedés elleni készítmény általános elnevezése.
2. A Dulcolax két gyógyszerformája közül az egyik.
3. Ritmikus, zenére történő mozgás.
4. Keresztény ünnep, Jézus Krisztus születéséhez kötődik.
5. A Dulcolax kúp 10-30 percen belül hat, tehát a hatása
6. Klári néni is ezt használja a székrekedésére.
7. Hasmenés esetén adható szerek közös egyszerű elnevezése.



Megfejtés: A dulcolax kúp ilyen tulajdonsággal bíró hashajtó forma.

Dulcolax kúp Hatásos és GYORSAN SEGÍTI!

Vásároljon online!

* Adatvédelem: Az Ön által közölt személyes adatok egy kifejezetten erre a célra fenntartott nyilvántartásban kerülnek rögzítésre, mely adatok további kezelése a Boehringer Ingelheim cégcsoport által a mindenkor hatályos jogszabályoknak megfelelően működik. Ön adatai közlésével hozzájárul ahhoz, hogy a Boehringer Ingelheim cégcsoport és a nyilvántartásban szereplő adatok feldolgozását végző megbízottja, valamint a Boehringer Ingelheim partnereinek személyes adatait rögzítsék és kezeljék, illetve azokat feldolgozzák. A Boehringer Ingelheim cégcsoport és partnereinek az adatkezelés és feldolgozás során gondoskodnak az adatok megfelelő szintű technikai védelméről. Adatait kizárólag a hatályos jogszabályi előírásokban foglaltak alapján szolgáltatjuk ki harmadik személynek, ideértve a megbízás alapján történő adatkezelést is. Adatai közlésével Ön egyértelműen és kifejezetten hozzájárul ahhoz, hogy a fentiekben túlmenően a Boehringer Ingelheim cégcsoport tájékoztassák Önt termékeikkel és szolgáltatásaikkal kapcsolatban elektronikus levelezés, vagy azzal egyenértékű egyéni kommunikációs eszköz útján az elektronikus kereskedelmi szolgáltatások, valamint az információs társadalommal összefüggő szolgáltatások egyes kérdéseiről szóló 2001. évi CVIII. törvény rendelkezéseinek megfelelően. Jelen hozzájárulása alapján megadott adatait a Boehringer Ingelheim cégcsoport – egy esetleges tiltási nyilatkozat kézhezvételéig – minden további szolgáltatás és engedélyezés nélkül a kutatás és közvetlen üzletszerzés célját szolgáló név és lakcímadatok kezeléséről szóló 1995. évi CXIX. törvényben meghatározott piackutatás és közvetlen üzletszerzés céljára a jövőben felhasználhatja. Amennyiben Ön a jövőre nézve meg kívánja tiltani adatai kezelését, azt az info@boehringer-ingelheim.com e-mail címre, vagy a Boehringer Ingelheim RCV fióktelep, 1095 Budapest, Lechner Ödön fasor 6. postacímre küldött levélre bármikor, ingyenesen és korlátozás nélkül megteheti. Adatkezelési nyilvántartás számunk - NAIH-61672/2013



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

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