

IV. évfolyam  
3. szám

2009. március

# Gyógyhír

## magazin

### A Hospice Alapítvány önkéntese

Interjú  
Dobó Katával

Bőjt vagy  
fogyókúra?

Koleszterindiéta

Gyógyfürdők és gyógymódok

Ezt a Gyógyhír magazint  
mi ajándékoztuk Önnek:







Kulcsár Győző, négyszeres olimpiai bajnok:

## A glukozamin egyszerűen tökéletes az ízületeimnek

A vívás nem tesz jót az ízületeknek, ám Kulcsár Győző talált egy új módszert az ízületi tökéletes formában tartására. „Az orvosom beszélt nekem a glukozamin-szulfátról, és ma már mindennap ezt szedem, így biztosítva az ízületeim optimális gondozását” – mondja a vivő olimpikon.

Nem kell ahhoz vívónak lenni, hogy az ember belássa: e fizikailag megerőltető sportág óriási igénybevételt jelent a szervezet számára.

A villámgyors mozdulatok, a szúrások, a hirtelen súlypontát-helyezések erősen hatnak az ízületekre, különösen a boka, térd, váll, könyök ízületeire. A négyszeres olimpiai bajnok Kulcsár Győző kezdte érezni a bokájában, hogy megfizet a versenyszerű vívással eltöltött évekért. De sikerült megtalálnia azt, amit a védelem forrásának tekint: a Bio-Glukozamin-t.

„Az orvosom beszélt nekem a glukozaminról, és javasolta, hogy próbáljam ki, és én követtem a tanácsát. Körülbelül egy hónap után tapasztaltam az első pozitív változást. Az ízületeim hirtelen sokkal jobban működtek. A megszo-kott problémák teljesen elmúltak. Mondanom sem kell, védekezéséppen naponta szedem a Bio-Glukozamin-t, és tényleg hasznomra vált” – mondja Kulcsár Győző.

A glukozamin rákpáncélból készült kivonat, mely glukoza-minoglikán elnevezésű természetes vegyületeket tartalmaz. Ezek részt vesznek a szervezet ízületi porcának képzésében. A vizsgálatok egyértelműen demonstrálják, hogy a glukoza-min-szulfát rendszeres szedése támogatja az egészséges porc szintézisét és karbantartását. A pozitív hatás a legtöbb esetben 8-12 héten belül látható.

## Őrizze meg ízületi porcának egészségét!

A **Bio-Glukozamin 400™** tablettánként 400 mg glukozamin-szulfátot, egy természetes rákpáncél kivonatot tartalmaz, mely elősegíti az egészséges porcszövet és az ízületi folyadék képződését.

Megvásárolható 60 és 150 darabos gazdaságos kiszerelésben.



**Gluko-Porcamin™** tablettánként 250 mg glukozamin-szulfát 2KCL-t, és 200 mg kondroitin-szulfátot tartalmaz. A kondroitin-szulfát is a porc egyik fontos építőeleme.

Megvásárolható 90 darabos kiszerelésben.

Az Egészséges Szívért Alapítvány is ezt a terméket ajánlja Önnek!



**Bio-Glukozamin+MSM** masszírozó krém természetes hatóanyagai külsőleg, az ízületeket bedörzsölve fejtik ki jótékony, hűsítő hatásukat.

Keresse az **Arany Mozsárral** jelölt étrendkiegészítőket és a krémet a gyógyszertárakban és a gyógynövényboltokban!

Minőségi dán készítmény a Pharma Nordtól!

**Pharma Nord**  
Pharma Nord 1139 Budapest, Váci út 95.  
Info-vonal: (1)239-2310, H-Sz-P: 9-12 óráig  
www.pharmanord.hu

### IMPRESSZUM

Felelős kiadó: Press GT Kft.  
Szerkesztőség: 1061 Budapest, Király u. 12.  
Telefon: 429-9104, 429-9105  
411-1866, 411-1867, 411-1868

Fax: 411-1869  
E-mail: [gyogyhir@gyogyhir.hu](mailto:gyogyhir@gyogyhir.hu)  
[www.gyogyhir.hu](http://www.gyogyhir.hu)

Lapigazgató: Hollauer Tibor  
Főszerkesztő: Kolimár Éva  
Hirdetési igazgató: Mező Gizi  
Hirdetés: Press GT Kft.  
Művészeti vezető: Gula Annamária

Megjelenik: havonta, 24-32 oldalon  
Példányszám: 230 000 példány havonta  
Terjesztés: Magyarország több mint 2000  
gyógyszertárban, bio- és gyógynövényboltjában  
ingyenesen jut el az olvasókhöz

Nyomdai előkészítés: Press GT Kft.  
1139 Budapest, Úteg u. 49.  
Tel.: 349-6135, fax: 452-0270  
e-mail: [info@pressgt.hu](mailto:info@pressgt.hu)

Nyomdai kivitelezés: Infopress Group Hungary Zrt.  
2600 Vác, Nádas u. 6.

Felelős vezető: Lakatos Viktor vezérigazgató

A lapban megjelenő hirdetések tartalmáért és helyesírásáért felelősséget nem vállalunk!

A magazin előfizetési díja egyéni előfizetők számára:  
fél évre 1200 Ft, egy évre 2400 Ft

A Gyógyhír Magazin a MATESZ tagja  
HU ISSN 1787-6710



Lapunkat rendszeresen szemlézi Magyarország legnagyobb médiafigyelője, az



A **Gyógyhír** magazin

a legnagyobb auditált példányszámú gyógyszerári terjesztésű magazin

A [www.gyogyhir.hu](http://www.gyogyhir.hu) szolgáltatásai:

**GYÓGYHÍR KÖNYVESBOLT**

**GYÓGYSZERRENDELÉS KÜLFÖLDRŐL**

**GYÓGSZERTÁR-KERESŐ**

**IDŐSOTTHONOK MAGYARORSZÁGON**

Az orvos választás  
**Gyógyhír**  
KLINIKA

### Kedves Olvasó!



Melaminnal szennyezett tejtitalt foglaltak le egy nagy élelmiszerlánc szegedi áruházában. A dobozos Milk drink egy vásárlónak szűrt szemet, aki nem értette, mit keres a gyerekeknek szánt termék az energitalok között. Kibetűzte az ismertetőt, mely szerint vizet, tejpórt, ízfokozót és egyéb adalékanyagokat tartalmaz a Kínából származó folyadék. Eszébe ötlött, hogy ősszel mekkora botrányt okozott a melaminnal szennyezett tejtital Kínában, ahol több csecsemő meghalt a vesét károsító adalék miatt. A terméket világszerte kivonták a forgalomból. Csak Szegeden nem. Talán tanító céllal hagyták a polcokon? Mert aki tejet szeretne inni, és nem tejet vesz, hanem adalékkal, ízfokozóval és egyébekkel „feljavított” lötyöt, az vessen magára?

*Stolima É*

## RENDELJEN ÖN IS A Gyógyhír KÖNYVESBOLTÓL!

A könyv ára a szállítási költséget nem tartalmazza! Szállítás: postai utánvétellel.

Robert O. Young PhD. – Shelley Redford Young  
**A PH Csoda (CD melléklettel) – Igazi áttörés!...**

2.900 Ft

Korpádi Péter – Patyi Árpád  
**Vegetáriánus ételek**

3.200 Ft

Dr. Túry Ferenc  
**Anorexia – bulimia – Az evés zavarai**

1.290 Ft

Dr. Páli Éva – Dr. Karádi István  
**Koleszterin – Diéta és kezelés**

1.980 Ft

Dr. Rodler Imre  
**Kalória- és tápanyagtáblázat**

3.600 Ft

Dr. Rigó János – Gyurcsáné Kondráti Ilona  
**Az egészséges fogyókúra**

1.260 Ft

Dr. Szabó Erika  
**Mit egyek? – Hogyan éljek egészségesen?**

2.990 Ft

Dr. Bender Tamás  
**Gyógyfürdőzés és egyéb fizioterápiás gyógymódok**  
1.980 Ft 1.780 Ft

A megadott négyzetbe írja be a megrendelni kívánt darabszámot!

### Megrendelőszelvény

Név: .....

Postázási cím (ahová a könyvet kéri): .....

Telefonszám: .....

Dátum: ..... Alíráás: .....

Megrendelését az alábbi módokon juttathatja el hozzánk:

- Postán: Press GT Kft., 1139 Budapest, Úteg u. 49.
- Telefonon: 06-1-452-0277
- Faxon: 06-1-452-0270

A könyveket megrendelheti interneten is, a [www.gyogyhir.hu](http://www.gyogyhir.hu) címen!

### A HÓNAP KÖNYVE



Ha Ön 2009 márciusában megrendeli dr. Bender Tamás **Gyógyfürdőzés és egyéb fizioterápiás gyógymódok** című könyvét, a Gyógyhír Könyvesbolt 10%-kal olcsóbban adja Önnek!

**-10%**

**INTERNETES HONLAPUNKON TÖBB SZÁZ EGÉSZSÉGÜGYI KÖNYVBŐL RENDELHET!**  
[www.gyogyhir.hu](http://www.gyogyhir.hu)

**VISZONTELADÓ GYÓGSZERTÁRAK ÉRDEKLŐDÉSÉT IS VÁRJUK**  
**TOVÁBBI INFORMÁCIÓ: LESTÁL ANNA, TEL.: 239-0347**



**Legyőzhetjük a tavaszi kimerültséget, a levertséget!**

Tavaszközeledtével fokozottan szükségünk van **VITAMINOKRA, NYOMELEMEKRE, ANTIOXIDÁNSOKRA.**

Bármelyikük hiánya gyengeséghez, krónikus betegségekhez vezethet. Az első tünet az indokolatlan fáradtság.

Az **ANTIOXIDÁNSOK** hatásai:

- 1. Erősítik az immunrendszert**
  - javítják a szervezet ellenálló-képességét, védenek a nátha, influenza idején,
  - kedvező hatásúak a közérzetre.
- 2. Segítik a szívet, vérkeringést**
  - óvják az érfalak tisztaságát,
  - segítik a szívkoszorúereket és az agyi erek vérkeringését.
- 3. Segítik az egészséges sejtosztódást**
  - védik a sejtek DNS-ét az oxidatív szabadgyökök ellen,
  - segítik a sejtek természetes (tumormentes) szaporodását.

#### 4. Segítik a fogamzást

- óvják a spermiumok és petesejtek ép-ségét, segítik a ciklus szabályosságát.

## ANTIOXANT

Kapszula és Cseppek  
kiszerezésben

**ANTIOXIDÁNS  
ÉTREND-KIEGÉSZÍTŐ**

**Természetes gyümölcs-  
kivonatokat tartalmaz:**

**GRÁNÁTALMA,  
CITRUS,  
ZÖLD TEA,  
SZŐLŐ mag+héj,  
TÖZEGÁFONYA,  
C-VITAMIN  
és SZELÉN**



Pharmaforte

**GYÓGYHÍR** | előzzük meg!

# Csírában az élet

Tavaszközeledtével tartalékaink megfogyatkoznak, szervezetünk vitaminkészlete pótlásra szorul. Ezt jelzi, hogy annyira vágyunk már a friss, zöld primőrökre. Egészséges vitamin- és ásványianyag-forrásként érdemes megízlelni a különböző magok csíráit. Ezek az élő élelmiszerek koncentrált formában tartalmazzák a létfontosságú elemeket.

**E**gy apró, látszólag élettelen maggal kezdődik minden. Amikor azonban a magot víz, levegő és megfelelő hőmérséklet éri, robbanás-szerű folyamat kezdődik: a száraz mag életre kel. Az így létrejövő magas rosttartalmú csírában koncentrált formában van jelen mindaz a tápanyag-, vitamin- és ásványianyag-tartalom, amely egy fejlődő növény számára életfontosságú. Ha csak arra gondolunk, hogy a növény ezekből a tápanyagokból kezdi meg az életét, beláthatjuk, milyen óriási energia rejtezik egyetlen csírában.

## Tápanyagbomba

„Az vagy, amit megeszel” – ez a gondolat évezredek óta foglalkoztatja az embert. Azaz, ha a szervezet működéséhez szükséges, könnyen felszívódó, magas tápanyagértékű élelmiszereket fogyasztunk, minden esélyünk megvan arra, hogy egészségesek maradjunk. Bár eleink nem tudták, hogy a csírák milyen formában tartalmazzák a különböző tápanyagokat, tapasztalati úton rájöttek, hogy a csírák magukban hordozzák a csodálatra méltó ősi életerőt, segítenek megelőzni a vitaminhiánnyal összefüggő betegségeket és a tavaszi fáradtságot. Éppen ezért rendszeresen fogyasztották is őket.

A csírák pozitív hatását tudományos szinten csak az utóbbi évtizedekben ismerték el, amikor az amerikai dr. Clive McKay, táplálkozástudományokkal foglalkozó szakértő a csírák nagy vitamintartalmára vonatkozó kutatási eredményével felhívta erre a közvélemény figyelmét. A csíráztatás kérdése azóta központi helyet foglal el a táplálkozástudományi kutatásokban.

## Mire jó a csíra?

A csírák élő élelmiszereknek szokás nevezni, amelyek hatóanyagai könnyen beépülnek a szervezetbe, és szinte salakanyag nélkül hasznosulnak. A csírák koncentrált vegyülettartalmuknak köszönhetően képesek felvenni a versenyt egy kifejlett növényvel. Egy retekcsíra például több tápanyagot tartalmaz, mint maga a kifejlett növény, tehát ugyanazokkal az előnyökkel rendelkezik, de jóval koncentráltabb formában. S bár elvileg annyit ehetünk a csíranövényekből, amennyi jólesik, azért az első alkalmakkor nem árt kipróbálni a hatásukat. Ha a szervezetünk megismerkedik a



## Néhány csírafajta és hatása

**Búza:** gyulladásgátló, hurutoldó, baktériumölő hatású, erősíti az idegrendszert, még potencianövelő hatása is ismert.

**Hajdina:** méregtelenít, erősíti az immunrendszert. Riboflavin- és a rutintartalma az agyműködést segíti, a lecitin az érfalakon keletkezett lerakódásokat bontja. Fogyasztása vegetáriánusoknak különösen ajánlott.

**Lencse, borsó, babfélék:** csökkentik a káros vérzsírokat, mérséklék a magas koleszterinszintet. A csírák magas rost-, fehérje-, aminosav-tartalma immunerősítő, szabályozza az inzulinszintet. Vasban gazdag, ez segíti a vérképzést. Rövid hőkezelés után fogyasszuk!

**Lucerna:** olyan ásványi sókat tartalmaz, amely lúgosítja a vért, leoldja a koleszterinlerakódásokat az erek faláról. Magas klorofilltartalma miatt a szív- és érrendszeri betegségben szenvedőknek különösen ajánlott, megelőzi a vérrög (thrombus) kialakulását. Mangántartalma csökkenti a vércukorszintet, a B12-vitamin a vérszegénységen segít.

**Mustár:** emésztési problémákra, epe- és májbetegségekre, székrekedés, felfúvódás ellen ajánlott. Elősegíti az izzadást, lázcsökkentő hatású lehet megfázás, influenza esetén. Jó a hörghurutra. Oldja az izomfájdalmakat, élénkíti a keringést. Tisztítja a vért, megszépíti a bőrt.

**Napraforgó:** az összes aminosavat tartalmazza, tisztító, méregtelenítő, vízajtó hatású. Foszfor- és kalciumtartalma szükséges az ép fogakhoz, csontokhoz, a zsírok, szénhidrátok emésztéséhez. Magas rosttartalma segíti a bélmozgást.

**Retek:** természetes antibiotikumnak tartják, méregtelenítő, immunerősítő. Tisztítja a légzőszerve-



**BÉRES**  
Házipatika  
ReDormin

## Természetes alvás, nyugodt ébredés

Gyógynövény-tartalmú gyógyszer.  
Elalvási zavarokra és nyugtalan alvásra.  
**Nem okoz hozzászokást.\***  
**Nem tompítja a figyelmet.\***



\*Az előírásnak megfelelően szedett mennyiség esetén.

www.beres.hu  
www.beresmagazin.hu  
Orvosi rendelvény nélkül kapható gyógyszer.

**A KOCKÁZATOKRÓL ÉS MELLÉKHATÁSOKRÓL  
OLVASSA EL A BETEGTÁJÉKOZTATÓT,  
VAGY KÉRDEZZE MEG  
KEZELŐORVOSÁT, GYÓGYSZERÉSZÉT!**

**BÉRES** 20 éve az egészséges emberért

Kapható gyógyszertárakban, bioboltokban.  
Telefonon: 06-30-2100-155, www.pharmaforte.hu

www.gyogyhir.hu

Gyógyhír március



tápanyagokban igen gazdag csírákkal, és jól fogadja, nyugodtan fogyaszthatjuk őket bármely időszakban. De ne feledkezzünk meg arról sem, ha bizonyos növényfajtákra (káposzta, retek, hagyma) érzékenyek vagyunk, szervezünk valószínűleg hasonlóan reagál a magjukból származó csírára is.

A csírákat tartalmazó étrend számtalan előnye közül érdemes megemlíteni, hogy a vitaminokban (A-, B1-, B2-, B12-, C-, D-, E-vitamin, biotin), nyomelemekben, ásványi anyagokban gazdag csírák magas enzimetartalmuknál fogva jó emésztést és anyagcserét biztosítanak, organikus sótartalmuk karbantartja a vérnyomást, érleli rostjaik az emésztésre vannak jó hatással.

Az év bármely szakában próbálkozhatunk csíráztatással: kedvező körülmények között a magokból néhány nap alatt kibújnak az apró hajtások. Használhatunk speciális csíráztatóedényt (műanyag, cserép), vagy akár kilyukasztott fedelű befőttesüveget is. Áztassuk be a magokat egy éjszakára, majd öntsük le a vizet, és az edényt tegyük védett helyre. Naponta kétszer folyóvíz alatt átöblítve és lecsepegtetve tartsuk a „veteményt” szoba- vagy konyhahőmérsékleten. Rendszerint 2-5 nap alatt pár milliméteres csírák hajtanak ki. Nem kell túl hosszú ideig hagyni, 4-6 mm ideális méret a fogyasztáshoz. Ehetjük szendvicsekre szórva, müzlibe keverve vagy salátákhoz. Hűtőszekrényben a növekedés lelassul, itt néhány napig károsodás nélkül eltarthatjuk a csírákat.

SZABÓ BEA ■

ket, megfázás esetén megszünteti az orrdugulást, enyhíti a köhögést. Hatásos vizelethajtó, tisztítja a húgyhólyagot, a vesét. **Vöröshagyma:** természetes antibiotikumnak tartják, vírus-, gomba-, élősködő-, mikrobaölő. Gazdag klorofillban, máj- és vértisztító hatású. **Vöröshere:** jótékony hatású epe-, máj- és cukorbetegeknek. Energiát ad, magas ásványianyag-tartalma miatt fokozza a termékenységet. Nyugtatója az idegrendszer és a gyomrot, nyák- és görcsoldó, gyulladáscsökkentő. **Vöröskáposzta:** táplálja a bőrt, tisztítja a vért, javítja a látást, jót tesz a csontoknak, fogaknak, mirigyeknek. Rendben tartja az emésztést, rendszeres széket biztosít. **Zsázsa:** magas százalékban tartalmaz telítetlen zsírsavakat, amelyeknek kiemelt jelentőségük van a szív- és érrendszeri betegségek megelőzésében. Magas E-vitamin-tartalmának köszönhetően értágító, véralvadást gátló hatású. A klorofill tisztítja, megújítja a vért. Vizelethajtó, egyben vérnyomáscsökkentő hatású.



Gyulai Anikó mesterfodrász

## Hatásos hajerősítő módszer 5.

Egyre többen számolnak be rendkívüli eredményekről, melyeket a korábbi cikkeimben leírt módszer segítségével értek el. Még azok is látványos javulást tapasztaltak, akiknek eddig semmi sem segített: hajuk feltűnően dúsabb, erősebb és egészségesebb lett. – Gyulai Anikó mesterfodrász sorozata

Mindenkinek, még a legreménytelenebb esetben is lehetősége van javítani a hajminőségén, számos példát láttam erre a közelmúltban. Sok vendégem fordult hozzám, akik nagyon el voltak keseredve hajuk minősége miatt, mert elvékonyodott, hullott, töredezett, elvesztette fényét és tartását. Többen már orvosnál is jártak a problémájukkal. Az általam javasolt módszer segítségével azonban legtöbbjük haja néhány hónap alatt óriási változáson ment keresztül: megállt a hullása, dúsabb, erősebb, fényesebb és jobban kezelhető lett. Hajuk minőségének javulásával párhuzamosan az önbizalmuk is visszatért.

SPONSORÁLT CIKK

Többen tették fel nekem a kérdést, hogy mi áll a módszer hatékonyságának hátterében. Minden a hajhagymáknál kezdődik, ugyanis ezek felelnek a hajszálak előállításáért és megtartásáért. **A hajhagymáknak meghatározott tápanyagokra van szükségük a megfelelő működéshez. Ha ezeket nem kapják meg, akkor működésük károsodik.** Egyre vékonyabb, gyengébb minőségű hajszálakat állítanak elő, és végül elengedik azokat. Ekkor tapasztaljuk, hogy hullik a hajunk, a fésű, a párna tele van hajszálainkkal. Ilyenkor jön az első ijedtség. Ha egy bizonyos időn belül a hajhagyma nem jut hozzá a szükséges tápanyagokhoz, akkor elpusztul, és belőle soha többé nem nő ki hajszál. Így kezdődik a kopaszodás. A jó hír azonban az, hogy a legtöbb esetben a folyamat visszafordítható. A hajhagymákat kellő időn belül el kell látnunk azokkal a mikrotápanyagokkal, melyekre szükségük van. **Ekkor hajszálaink visszanyerik eredeti vastagságukat, fényüket, egészségesebbek lesznek, és erősen fognak kapcsolódni a fejbőr-höz.** Ez a lényege az általam javasolt módszerek is, melynek legfontosabb eleme a Biovanne szépség-

vitamin kúraszerű alkalmazása. Emellett zsírszegény táplálkozás és a fejbőr napi masszírozása is ajánlott. A Biovanne szépségvitaminban levő hatóanyagok képesek feltölteni és aktiválni a tápanyaghiányos hajhagymákat. **Az aktivizált hajhagymák pedig jobban megtartják a meglévő hajszálakat, valamint egészségesebb újakat állítanak elő.** Egy jól megalkotott hatóanyag-kombináció, mint például a Biovanne kapszula, csodákat művelhet a hajjal. Az optimális kombináció lényege, hogy 1. csak olyan hatóanyagokat tartalmazzon, melyek bizonyítottan hatásosak, 2. ezeket olyan arányban és mennyiségben tartalmazza, hogy egymás hatását erősítsék, 3. az összetevők eljussanak oda, ahol hatniuk kell. Ezáltal serkentik a hajhagyma lelassult működését és hajszálképző funkcióját. A hajszál erőre kap, és a haj néhány hónap alatt dúsabbá, erősebbé válik.

Elnyújtott hatású C-vitamin, több mint 12 órán át

1000 mg  
30 db



Szeretné egész napra biztosítani a szervezete védekező rendszerének működéséhez szükséges C-vitamin szükségletet?

A C-vitamint sem előállítani, sem tárolni nem tudja szervezetünk. Erre nyújt megoldást egy különleges, úgynevezett „retard” tableta, amelyből folyamatosan megfelelő mennyiségű vitamin jut a sejtekbe, biztosítva a szervezet számára szükséges C-vitamin szintet.

Válassza a napi egyszeri adagolású Eurovit C-vitamin 1000 mg retard filmtablettát, mert egy hónapra biztosíthatja a szervezete védekező rendszerének normális működéséhez szükséges C-vitamint, mindössze 1.700\* forintért!

Mert az Ön egészségére egész nap szükség van. Reggeltől estig.



**EUROVIT® – alapvitamin a mindennapok hőseinek!**

Az Eurovit C-vitamin 1000 mg retard filmtablettát cukorbeteg is fogyaszthatja. \*Ajánlott fogyasztói ár, amely előzetes bejelentés nélkül évközben változhat.

Forgalmazza: TEVA Magyarország Zrt., 2100 Gódólló, Repülőtéri út 5.

www.eurovit.hu



# Biovanne®

szépség vitamin

## Gyönyörű

haj, bőr és köröm

Haj

Bőr

Köröm

Nyerjen Szépség-hétvégét a Thermal Hotel Visegrád\*\*\*\* superior -ba!

**3 db fődíj:** „Szépség-hétvége” két fő részére, 2 éjszaka, számos szépség szolgáltatással.

**30 db további nyeremény:** Biovanne ajándécsomag.

A játékban való részvételhez küldje el egy Biovanne szépségvitamin vonalkódját lezárt borítékban 2009. május 30-ig címünkre: „Biovanne-Játék a szépségért GYH”, PNG Kft, Budapest 1118, Dayka G. u. 3.

A Biovanne 40 vagy 100 db-os dobozon lévő termékkódot visszaküldők között a fenti nyereményeket sorsoljuk ki. A sorsolást 2009. június 4-én 12:00-kor, a Budapest 1118 Dayka Gábor u. 3. sz. alatt, a PNG Kft. irodájában közzégyűző jelenlétében tartjuk. A nyerteseket postán értesítjük.

Étrend-kiegészítő [www.biovanne.hu](http://www.biovanne.hu)



# Dobó Kata

## Harmónia életre-halálra



Dobó Kata majd két év kihagyás után ismét Amerikába készül, egy New York-i színészkurzusra. Nem volt könnyű időpontot egyeztetnünk, de biztos voltam benne, hogy szakít időt az interjúra, mert szívügyéről, a Magyar Hospice Alapítványról mindig szívesen beszél.

**Különös, hogy egy szép, fiatal nőt ilyen intenzíven foglalkoztat az elmúlás gondolata. Immár egy évtizede aktív résztvevője az alapítvány munkájának, de hogyan kezdődött?**

– Nem az elmúlás ténye foglalkoztat, hanem az, hogyan lehet enyhíteni az életből távozók fizikai és lelki fájdalmát. Dr. Muszbek Katalint, a Magyar Hospice Alapítvány igazgatóját egy barátnóm mutatta be, amikor drága nagymamám rákbetegséggel küzdött. A doktornő és csapata olyan odaadással és szeretettel foglalkozott a betegekkel – köztük a nagymamámmal is –, hogy úgy éreztem, nekem is segítenem kell, amiben csak tudok. Ha kellett, szponzorokat kerestem, ha kellett, társadalmi célú reklámokat szerveztem. Szerencsére Magyarország egyik legjobb reklám- és PR-ügynöksége az ügyünk mellé állt, ennek köszönhetően profi színvonalon tudtuk továbbítani az üzenetünket, és a hospice mozgalom ismertsége nulláról negyven százalékra nőtt. Manapság, amikor az idős emberek gyakran egy kórházi elfekvőben kénytelenek szembesülni a halállal, fontos tudatni a betegekkel és hozzátartozóikkal, hogy van az életből való eltávozásnak egy emberibb, méltóságtelesebb lehetősége. Az utolsó stádiumos

betegeknek fontos a fájdalomcsillapítás, a szakszerű ápolás, a kellemes környezet és a törődés, amit az önkéntesektől kaphatnak. A hozzátartozók – ismeretek hiányában – bizony nem mindig tudnak mihez kezdeni ezzel a nehéz helyzettel. Emlékszem, mi is úgy tettünk a nagymamámval, mintha nem tudnánk, hogy halálos beteg. Majd, ha kijössz a kórházból... – mondtam neki, holott mindketten tudtuk, hogy nem így lesz. Éppen ezért nem is tudtunk elbúcsúzni, lehet, hogy fontos gondolatokat vitt örökre magával, de valószínűleg akkor ez így volt jó, mi így tudtunk megbirkózni az elfogadhatatlannal.

**Azóta már képzettlen segíti a betegeket, hiszen elvégzett egy négy hónapos önkéntes tanfolyamot Amerikában. Mi a legszebb és mi a legnehezebb ebben a szolgálatban?**

– Bár tény, hogy vannak nehéz pillanatok, mégis úgy érzem, hogy sokat köszönhetek a szolgálatnak, alaposan átrendezte a prioritásokat az életemben. Nemcsak én adok a betegeknek, hanem sokat kapok is tőlük: bölcsességet és szeretetet. Szembesültem a saját félelmemmel is – több rákos megbetegedés előfordult már a családomban –, és amivel az ember farkasszemet néz, az már kevésbé ijesztő. A tanfolyamon megtanultam, hogy a betegek irányítják az együttléteinket: van, akinek az esik jól, ha meghallgatod, van, aki nem akar beszélni, de azt is tiszteltetben kell tartani, ha valaki egyedül szeretne maradni. A legnehezebb számomra az, amikor fiatal, utolsó stádiumos betegekkel találkozom. Olyankor még én is – aki egyébként igyekszem pozitívan gondolkodni – dühöt és tehetetlenséget érzek. Szerencsére nem sűrűn találkozom ilyen esetekkel.

**A saját testi, lelki, szellemi egészségét hogyan tudja karbantartani?**

– Az amerikai évek alaposan átforgalmazták az étkezési szokásaimat. Időről időre változik az ízlésem, de ami állandó: szeretem a könnyű ételeket, salátákat, és mostanában nagyon sok halat eszem. Fizikailag, lelkileg és szellemileg is a jóga az, amiben megtaláltam mindent, ami nekem fontos: a testem napi karbantartását, az önmagamra figyelmet, a meditálást. Szeretek írni, lejegyzetelem az álmaimat is, és egyre inkább azt tapasztalom, hogy a sorsszerűség mindannyunk életében ott van, akár tudomást veszünk róla, akár nem.

PUSKÁS KATI ■

## NÉVJEGY

**Csillagjegye:** Halak

**Kedvenc időtöltése:** jógázás, olvasás, mozi, bűvárkodás, utazás.  
1997 – Az egész ország megismerte *A miniszter félrelép* című filmben.  
1999 – Amerikába költözött, színészetet tanult, szereplőválogatásokra járt. Kisebb szerepeket kapott, például: *CSI: A helyszínelők*, *Elemi ősziön 2*, *Rollerball*, *15 perc hírnév*.  
2004 – Agatha Christie: *A vád tanúja*, főszerep, IBS Színpad.  
2005 – Újabb magyar sikerfilm: *Csak szex és más semmi*.  
2006 – Leforgatta a *Szabadság, szerelem* című filmet, és hazaköltözött Magyarországra.  
2008 – Jelenleg a Pincészinházban W. Gibson: *Libikóka* című előadásában és Békéscsabán a Jókai Színház Arisztophanész–Hamvai–Nádasdy–Gulyás: *Lüzisztraté* című zenés darabjának címszerepében látható.

**Magyar Hospice Alapítvány**  
**Adó 1% az élet méltóságáért – köszönjük!**  
**Adószámunk: 19663258-1-41**

www.gyogyhir.hu

# Állítsuk meg a hajhullást!

Létezik egy új lehetőség, mellyel hatékonyan vehetjük fel a harcot a hajhullás ellen. Dr. Kovács János bőrgyógyász főorvoshoz sokan fordulnak segítségért olyanok, akiknek komoly gondot okoz túlzott mértékű hajhullásuk. A doktor úr most megosztja velünk tapasztalatait.



A FOTÓ ILLUSZTRÁCIÓ

Gyakran kelt aggodalmat, ha túl sok hajszalet találunk a fésűnkben vagy hajmosáskor a lefolyóban. A jó hír az, hogy egy új hatóanyag-kombinációval segíthetünk ezen a problémán. Dr. Kovács János bőrgyógyász főorvossal beszélgettünk a hajhullás okairól és kezelési lehetőségeiről.

– Tudja-e az orvostudomány, hogy mi okozza a hajhullást?

– A hajképző folyamat központja a fejbőr alatt található hajgyökér, ez felelős a hajszalet rögzítéséért és növekedéséért.

A hajgyökér rugalmas szövetek (ún. kollagénburok) veszik körül. A hajszalet, amelyek a tápanyagokat szállítják, e szöveteken keresztül jutnak be a hajgyökérbe. A legújabb kutatások szerint a hajhullást gyakran a hajgyökér körülvévő szövetek megkeményedése okozza. Ez gátolja a vérkeringést, és ilyenkor a hajgyökér tápanyag-ellátottsága és anyagcseréje károsodik. Ennek hatására a hajgyökér elgyengül, deformálódik, és ez a hajszalet idő előtti elvesztését eredményezi. Ezen felül más okok is állhatnak a hajhullás hátterében, pl. stressz, fogyókúra, bizonyos tápanyagok hiánya, stb. Ilyenkor célzott kezelésre van szükség, melyet minél előbb érdemes elkezdni, mert a folyamat nagyfokú hajritkuláshoz vezethet.

– Van-e hatékony módszer a hajhullás megállítására?

– Sokféle módszer és termék létezik, ezek nagy részét kipróbáltuk. Az eredmények vegyesek voltak. Kiemelkedően jó tapasztalataink vannak egy nemrég megjelent készítménnyel, az úgynevezett HairClinic kapszulával. Azoknál, akik ezt szedték, nagyon meggyőző eredményeket láttunk. Hajjuk állapotának javulása már néhány heti használat után tapasztalható volt. Két-három hónap alatt a készítményt szedők haja láthatóan sűrűbbé és dúsabbá vált. Egyikük úgy fogalmazott, hogy „olyan, mintha hajszaletait valami rögzítette volna a fejbőréhez”.

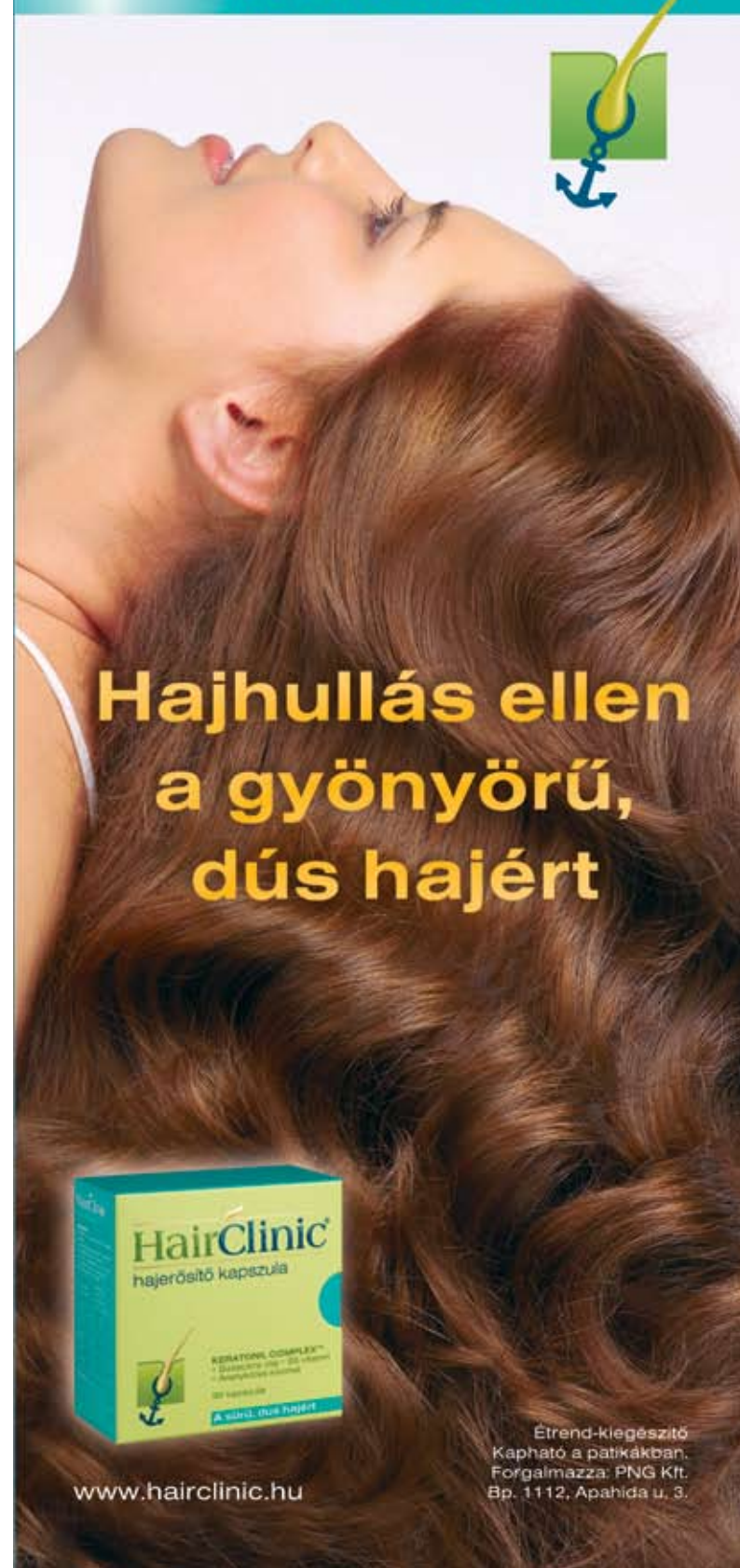
– Minek köszönhető ez a különleges hatékonyság?

– A HairClinic kapszula hatóanyaga a Keratonil complex. Ez egy hajhullás ellen kifejlesztett hatóanyag-kombináció, mely intenzíven táplálja a hajgyökérret. Három nagyon fontos hatással rendelkezik. A legfontosabb, hogy küzd a hajgyökerek elgyengülése, deformálódása, ezáltal a hajszalet idő előtti elvesztése ellen. Másrészt hozzájárul, hogy a hajszalet erősen kapcsolódjanak a fejbőrhöz. Emellett segíti a keratin képződését, mely a hajszalet építőanyaga. A keratin teszi a haját erőssé és rugalmassá. A fentiek együttesen eredményezik a HairClinic kúra kiemelkedő hatékonyságát.

SPONZORÁLT CIKK

**HairClinic®**  
hajerősítő kapszula

KERATONIL COMPLEX™



**Hajhullás ellen a gyönyörű, dús hajért**



www.hairclinic.hu

Étrend-kiegészítő  
Kapható a patikákban.  
Forgalmazza: PNG Kft.  
Bp. 1112, Apahida u. 3.



# Korai megelőzés

Elsősorban a gyermekkori ártalmakkal foglalkoztak azon a rák világnapi rendezvényen, melyet a Magyar Rákellenes Liga szervezett. Az elsődleges prevencióról szóló előadásokban a felnőttkori daganatos betegségekhez vezető okokról: többek között a gyerekek mozgásszegény életmódjáról, az elhízásról, az aktív és passzív dohányzásról, valamint a napártalomról beszéltek a téma szakértői.

Jelenlegi tudásunk szerint a daganatos betegségek biztos kivédésére nincs mód, de a kockázati tényezők csökkentésével sokat tehetünk egészségünk megőrzésében. Mivel a mindennapi életünket meghatározó jó és rossz szokásaink – táplálkozási szokásaink, izlés, fizikai aktivitás igénye – gyermekkorban alakulnak ki, ezért már a kezdetektől tudatosítani kell a rizikófaktorok ártalmasságát. Ebben a szülőknél, nevelőknél, pedagógusoknál, a gyermekeket körülvevő tágabb környezetnek óriási a felelőssége. Meg kell érteni már az egészen fiatal korosztállyal is, hogy jelenlegi szokásaik, életformájuk meghatározza későbbi egészségüket, és 20-30-40 ével később jelentkező betegségek ellen tehetnek ma tudatosan.

Idén a Magyar Rákellenes Liga az elsődleges prevenció témakörét előtérbe helyezve kiemelten foglalkozik azokkal a gyermekkori ártalmakkal (elhízás, mozgásszegény életmód, aktív és passzív dohányzás, napártalom), amelyek

felnőttkorban daganatos betegségekhez vezethetnek. A gyermekkorban rögzült szokásaink meghatározzák későbbi egészségünket.

Általános emberi reakció a félelem, a rákmegelőző állapotra, rákbetegségre utaló jelek, tünetek, panaszok figyelmen kívül hagyása, ezért ezeknek az oktatásnál nem lehet elég korán kezdeni. A korai felismerés különösen fontos azoknál az embereknél, akik életvitelük, foglalkozásuk, környezetük, családi hajlamuk, társadalmi, gazdasági helyzetük miatt veszélyeztetettek.

A túlsúly és az elhízás, a kóros mértékű zsírtelenedés fokozza többek között a szív- és érrendszeri elváltozások, az érmezesedés, az agyi katasztrófák, a magas vérnyomás kockázatát. Kevésbé ismert tény, hogy növeli számos daganatos betegség kialakulásának rizikóját is, valamint rontja a gyógyulás esélyeit a vastagbél, emlő, nyelőcső, petefészek, hasnyálmirigy, epehólyag, vese rákos megbetegedése esetén.

K. É. ■



# Hatásos fogínyvédelem

Az ínygyulladás nemcsak kellemetlen, hanem súlyos szövődeményekhez is vezethet, ezért mindenképpen foglalkozni kell vele – állítja dr. Sárdy László fogszakorvos. Már létezik egy olyan új módszer, amely segíti az íny természetes gyógyulását.

Sok páciensemnek okoz gondot az ínygyulladás, mely fájdalommal, vérzéssel, rossz lehellettel, gyakran kellemetlen szájizzal társul – kezdi dr. Sárdy László fogszakorvos. – Súlyosabb esetben a páciens enni, sőt aludni sem bír. Az emberek többsége sajnos nem kezeli ezt a problémát mindaddig, amíg csak enyhék a tünetek. Lehet, hogy eleinte nem tűnik súlyosnak a baj, mégis fontos, hogy törődjünk vele. Ugyanis az „íny nem felejt”:



a foggyat károsító hatások összeadódnak, a kezeletlen ínygyulladás előbb-utóbb a fogak meglazulásához és kihullásához vezet. Egyes források szerint negyven év felett a fogak elvesztéséért már többségében nem a fogszuvasodás, hanem a foggybetegségei a felelősek! Ezen felül az ínyben elszaporodott baktériumok gócot hozhatnak létre, és a bacilusok mérgeanyagai a véráramon keresztül a test más részeibe eljutva gyomorbetegséget, ízületi bántalmakat vagy szívrogyuladást is okozhatnak.

Különböző lehetőségek léteztek eddig az ínyproblémák tüneteinek enyhítésére, pl. esetelesek, szájjavítók, fogkö-eltávolítás. Újdonságként egy teljesen más megközelítés került a figyelem középpontjába – magyarázza a fogszakorvos. – Ez a módszer már nemcsak a tüneteket enyhítheti, hanem segíti az íny természetes gyógyulását. Az új módszer lényege, hogy a fogíny működéséhez szükséges tápanyagokkal látjuk el annak szöveteit. Ezeket a tápanyagokat kapszula formában kell lenyelni, és a véráramon keresztül jutnak el az íny kérdéses területeire. Ezáltal a problémát igen hatékony módon, annak gyökerénél érjük el. Az ínyproblémák egy részét ugyanis egyes tápanyagok hiánya okozza. Ez többek között a rossz étkezési szokások következménye, valamint az életkor előrehaladtával bizonyos anyagok (pl. Q10 koenzim)

mennyisége csökken a szervezetben.

A fent leírt új megközelítésen alapszik a Vitrine íny egészség nevű készítmény hatásmechanizmusa. A Vitrine kapszulák olyan hatóanyagokat tartalmaznak, melyek az íny egészséges működéséhez szükségesek. Rendkívül fontos például a Q10 koenzim, ugyanis semlegesíti a káros szabadgyökök egy részét, melyek ínyirritációt okozhatnak. Ezek a szabadgyökök étkezések

után keletkeznek, amikor a szájjüregben maradt élelmiszer bomlásnak indul, és ezen kórokozók szaporodnak el. Klinikai vizsgálatok szerint a vérző vagy gyulladt fogínyben kevesebb Q10 koenzim található, mint az egészségesben. Szintén fontos szerepe van a C-vitaminnak és a rutin nevű tápanyagnak, melyek javítják az ínyben levő hajszálerek állapotát, így elősegítik a vérzés csökkenését. A kamilla- és a körömvirág-kivonat gyulladáscsökkentő hatásuk révén nyugtatják az ínszöveteket.

A Vitrine-kúra látványos eredményét több páciensemnél tapasztaltam – folytatja a fogszakorvos. – Egy hölgy betegemnek például az évek óta visszatérő ínyproblémái annyira kellemetlen panaszokat okoztak, hogy még az evés is nehezére esett. Hiába próbálkozott többféle módszerrel, egyik sem jelentett tartós megoldást. A Vitrine szedése mellett már napok után érezte a javulást, néhány hét alatt pedig megszűntek a panaszai. És ami a legfontosabb: a javasolt kúra befejezése óta egészséges az ínye. Egy másik páciensem meglazult fogával jött hozzám, nem is sejtve, hogy ezt a foggy rossz állapot okozza. A Vitrine szedése is hozzájárult ahhoz, hogy a kérdéses fog állapota rendeződött.

Az ínyproblémák hatékony megoldásával a foggy újra egészséges és szép rózsaszínű lesz, ráadásul ezáltal fogainkat is óvjuk.

Vitrine®

íny egészség



Étrend-kiegészítő

**KOENZIM Q10**  
**vitamin A, C, E**  
**rutin**  
**körömvirág és**  
**kamilla kivonat**



www.vitrine.hu

## Íny-erősítő vitamin

A készítmény hatóanyagai segítik a fogíny természetes gyógyulását. Rendszeres szedése hozzájárul az íny egészségének megőrzéséhez.

## Nyerjen Wellness hétvégét a Hotel Karos Spa\*\*\*\* superior-ba!

**3 db fődíj:**  
Wellness hétvége két fő részére, 2 éjszaka, masszázssokkal, élményfürdő használattal.  
**30 db további nyeremény:**  
Vitrine® ajándéksomag.



A játékban való részvételhez küldje el egy Vitrine doboz vonalkódját lezárt borítékban 2009. május 30-ig címünkre: „Vitrine GYH”, PNG Kft, Budapest 1118, Dayka Gábor u. 3. sz. alatt, a PNG Kft. irodájában közlegyöző jelenlétében tartjuk. A nyerteseket postán értesítjük.

A Vitrine® dobozon lévő vonalkódot visszaküldők között a fenti nyereményeket sorsoljuk ki. A sorsolást 2009. június 4-én 11:00-kor, a Budapest 1118 Dayka Gábor u. 3. sz. alatt, a PNG Kft. irodájában közlegyöző jelenlétében tartjuk. A nyerteseket postán értesítjük.

## „Kiegészítő daganatkezelés napjaink daganatosainak!”

Riport Somlyai Gábor Ph.D., biológussal, a deutérium-megvonásra épülő daganatellenes kutatásokról és gyógyszerfejlesztésről

Melyek a legújabb eredményeik a deutérium-megvonás daganatellenes hatásával kapcsolatosai?

S. G.: „Egy retrospektív vizsgálat szerint, az előrehaladott stádiumú **emlőtumoros** betegeknél a csökkentett deutériumtartalmú víz (D<sub>2</sub>-víz) fogyasztása négyeszeresére a távoli áttétes betegek várható, kétéves túlélési esélyét. A D<sub>2</sub>-vizet a konvencionális kezelések mellett, ill. a sikeres műtétet követően fogyasztó betegek adatai azt mutatták, hogy a D<sub>2</sub>-víz kiegészítő alkalmazása több mint 50%-kal csökkentette az öt éven belül visszaeső betegek arányát. A humán gyógyszerengedélyeztetés részeként lezárult, **prostatatumoron** végzett, fázis II klinikai vizsgálat szintén jelezte a készítmény daganatellenes hatását.”

„Egy utánkövetéses vizsgálat keretében, értékeltük a **tüdőrákos** betegek eseteit. Több mint száz, D<sub>2</sub>-vizet fogyasztó beteg adatainak statisztikai értékelése azt mutatta, hogy a várható élettartam háromszorosodott azon betegekéhez képest, akik kizárólag konvencionális kezelésben részesültek. A statisztikai eredmények mögött számos olyan eset van, amikor a várható élettartam



2001. 07. 31. 2005. 02. 23.

hónapokban volt mérhető, mégis évekig élt még a beteg, esetenként teljes gyógyulás következett be. (A két CT-felvétel is egy ilyen, kissejtes tüdőrákos esetet mutat be. A két felvétel között közel 4 év tel el [publikált adat])

Az emlő-, tüdő- és prostatatumor mellett más daganattípusokról is értek el eredményeket?

S. G.: „Az elmúlt több mint tíz év során számos tumortípussal volt alkalmunk találkozni. Az eredmények azt mutatják, hogy a tumorok döntő többségénél sikerült hozzátűnnünk a konvencionális kezeléseik eredményességéhez, azonban nem állíthatjuk, hogy minden tumortípussal azonos hatékonysággal. A deutérium-megvonás alkalmazása eredményesnek bizonyult a **leukémia** különböző típusainál, de kedvező hatása azoknál a **CLL típusú betegeknél** volt a legerőteljesebb, akiknek az állapota még nem indokolta a kon-

vencionális kezelést, így a csökkenő fehérvérsejtszám, a megduzzadt nyirokcsomók regressziója kizárólag ennek az eljárásnak volt tulajdonítható.

Mennyire tekinthető megalapozottnak és elfogadottnak a deutérium-megvonásra épülő eljárás?

S. G.: „Az elmúlt években többek között lehetőségem volt Bostonban a Harvard Medical School-on és az Európai Rákkutató Társaság (EACR) budapesti konferenciáján ismertetni eredményeinket. Erre a tudományos felismerésre építve fejlesztettük ki az állatgyógyászatban már nyolc éve sikeresen alkalmazott daganatellenes állatgyógyszerünket is, mely kiemelkedő hatékonyságot igazolt a gyakorlatban. Az alapkutatások és az állatgyógyszerrel folytatott kezelések eredményei egyaránt azt igazolják, hogy legalább 40-45 ppm-es deutérium-koncentráció csökkenést (a természetes 150 ppm-es D-szintről legalább 105 ppm-re) kell elérni a szervezetben ahhoz, hogy a daganatok pusztulását elő lehessen idézni.



Összefoglalva, jelentős eredményt lehet elérni, ha a daganatos betegek a konvencionális kezeléseik mellett (kemoterápia, sugárterápia) kiegészítő jelleggel fogyasztanak csökkentett deutériumtartalmú vizet, illetve ha az elmúlt 1 - 5 évben kezelt és jelenleg tumormentes betegek évente 2 - 3 hónapig kúraszerűen fogyasztanak. Ez 50% -al csökkentheti a visszaeső betegek számát, ami egyben azt is jelenti, hogy ennyivel növelhető a véglegesen gyógyult betegek aránya.”

HYD Rákkutató és Gyógyszerfejlesztő Kft.  
tel.: 06/1/365-1660,  
06/1/381-0765  
web: www.hyd.hu  
e-mail: info@hyd.hu





# Alattomos betegség a magas vérnyomás



A szív- és érrendszeri betegségeket Európában szinte mindenhol vezető halálozási okként tartják nyilván. Hazánk e szomorú lista élén áll: minden második magyar valamilyen szív- és érrendszeri probléma következményeként veszti életét. A végzetes betegségek hátterében gyakran felfedezhető a magas vérnyomás.

A magas vérnyomás (hipertónia) népbetegségnek számít, hiszen a hazai lakosságnak jelentős része érintett benne. Újabbán már nemcsak az idősebbek, hanem a fiatalok, sőt a gyermekkorúak egészségét is fenyegeti. Bár kialakulásának pontos oka még tisztázatlan, az már bizonyított tény, hogy az örökletes tényezők mellett az egészségtelen táplálkozás, a mozgásszegény életmód, a dohányzás, a mértéktelen alkoholfogyasztás, a tartós stressz aktívan közrejátsszik a hipertónia kialakulásában.

## Súlyos szövődmények

Mivel a magas vérnyomás nagyon sokáig tünetmentes, a legnagyobb kockázattal azok élnek, akik nem is tudnak a betegségükről. Éppen ezért nagyon fontos, hogy a háziorvos rendszeresen ellenőrizze pácienseinek vérnyomását. A mért értékek megmutatják, hogy mekkora nyomás nehezedik az erek falára. Optimális a 130/80 Hgmm, illetve az ez alatti értékek. Amennyiben a többszöri mérések átlaga meghaladja a 140/90 Hgmm-t, magas vérnyomásról beszélünk, amely feltétlenül kezelést igényel. Bár az esetek többségében kezdetben teljesen tünetmentes a páciens, már ebben a korai időszakban elindulhat a súlyos szövődmények kialakulása. A kezeletlen magas vérnyomás táptalaja lehet például a későbbi infarktusnak, agyvérzésnek, vesebetegségnek.

A betegek döntő többségénél a hipertónia általában spontán alakul ki, és a hátterében nem áll egyéb betegség, 5-10 százalékuknál viszont valamely

szerv (például vese, hormonális zavarok, szív) működési zavarának a másodlagos tünete a magas vérnyomás. Ilyen esetekben az alapbetegség kezelésével rendeződhet a hipertónia.

## Gyógyszerrel karbantartható

A hipertónia sikeres, eredményes és hosszú távú kezelése ma már egyénre szabott gyógyszereléssel megoldható. Természetesen a betegen is múlik, hogy fegyelmezett gyógyszerzedéssel támogatja-e ezt a törekvést. Sokan az orvos által felírt vérnyomáscsökkentő készítményeket rendszertelenül szedik, vagy állapotuk javulásával egyszerűen abbahagyják a terápiát, mert azt hiszik, hogy meggyógyultak. Fontos és olykor életet mentő információ: akinél egyszer magas vérnyomást regisztráltak, annak általában élete végéig szednie kell a vérnyomáscsökkentőt. A normál értéken jól beállított vérnyomással hosszú éveken át megőrizheti az egészségét és elkerülheti a szövődményeket. Ma már rendelkezésre állnak olyan modern, kombinált készítmények, amelyeknek hatása hosszú távú, és elegendő naponta egy-két tablettát vagy kapszulát bevenni.

## Nemzeti szívprogram

Mivel a magas vérnyomás betegség a lakosságnak egyes szélesebb rétegeit érinti, és évente nagyon sok a szövődményeként bekövetkező idő előtti halálozás, az Európai Unió országaiban, így Magyarországon is fokozott figyelmet fordít az egészségpolitika a betegség megelőzésére, illetve a rejtett betegek megtalálására. Magyarországon ezt a célt szolgálja a 2006-ban meghirdetett Szív- és Érrendszeri Nemzeti Program – tudtuk meg dr. Nagy Istvántól, a Magyar Hipertónia Társaság elnökétől. A program 50 százalékban a megelőzésre és az egészségmegőrzésre fókuszál, húsz százalékban a már kialakult betegségek gyógyítására és harminc százalékban a betegségen már átesett, kezelésbe vett, rehabilitált személyek komplex reszocializációjával foglalkozik. Kidolgozói a szív, az agyér, a perifériás erek, a vesebetegségek, valamint a magas vérnyomás, a cukorbetegség, a zsírsavanyagcsere-betegségek és az elhízás kockázati tényezőit összevonva kezelik. Ez azt jelenti, hogy a felsorolt betegségekkel foglalkozó, nyolc szakma művelőinek bármelyikénél jelentkezhet a beteg, a rendelőkben nemcsak az éppen aktuális tünetét diagnosztizálják és kezelik az orvosok, hanem célirányos vizsgálatokkal a felsorolt egyéb kockázati tényezők létét is kutatják. Feltételezhető ugyanis, hogy a hátterben többfajta, esetleg még fel sem ismert érzékszervi szövődmény folytán kialakult betegség is rejtőzik. A komplex, oki kezelést a járóbeteg-szakellátás keretében működő érközpontok látják el.

LÓRÁNTH IDA ■

# Gyermekkor: Okosít az omega-3

**Könnyebben tanulnak és gyorsabban fejlődnek értelmi képességeik az omega-3 zsírsavakat szedő gyerekeknek. A legújabb kutatások szerint az omega-3-bevitel hatására javult a gyermekek figyelme, koncentráció képessége és memóriája, valamint jobb lett felfogó képességük. Szedését már kora gyermekkortól ajánlják.**



Nyugat-Európában a figyelem középpontjába kerültek az omega-3 zsírsavak, mint a gyermekek táplálkozásának fontos kiegészítői. A legújabb kutatási eredmények szerint ugyanis a tengeri halakban található omega-3 zsírsavak segítik a gyermekek agyának fejlődését. Javul feladatmegoldó képességük, és jobb tanulmányi eredményeket érhetnek el az iskolában. Az eredmények annyira meggyőzőek, hogy például a brit kormány azt fontolgatja, hogy az iskolásokat ezentúl nemcsak tankönyvekkel, hanem omega-3-mal is rendszeresen ellátja majd. Szakértőnk, dr. Velkey Vera gyermekgyógyász nyújt segítséget a téma megismeréséhez.

**T. G.: Mik az omega-3 zsírsavak?**

V. V.: Az omega-3 zsírsavak – hasonlóan a vitaminokhoz – táplálkozásunk létfontosságú elemei. Legfőbb forrásuk a tengeri hal, melyből heti 200-300g-ot ajánlott megenni. Ezzel szemben Magyarországon az átlagfogyasztás ennek kb. egynyolcadára. Más szóval nyolcszor annyi halat kellene ennünk, mint eddig tettük, hogy biztosítsuk az optimális mennyiségű omega-3-bevitelt.

**T. G.: Milyen hatásuk van ezeknek a zsírsavaknak?**

V. V.: Az omega-3 zsírsavak egyik legfontosabb hatása, hogy javítják a gondolkodásért és az ér-

telmi képességeikért felelős agyterületek működését. Az omega-3 zsírsavaknak több fajtájuk van, az egyik legfontosabb a DHA, mivel ez teszi ki az emberi agy kb. 30%-át. Ez a zsírsav alapvető szerepet játszik az agyban levő idegsejtek közti kommunikációs folyamatokban. Az intelligencia és az értelmi képességek pedig ezen a kommunikáción alapulnak. Az omega-3-bevitel különösen akkor fontos, amikor a gyermekek agya a legnagyobb mértékben fejlődik, azaz kb. 14 éves korig.

**T. G.: Eszerint a gyerekek intelligensebbek lesznek az omega-3-tól?**

V. V.: Az omega-3 nem csodaszor, nem tud Nobel-díjast faragni senkiből, de segítséget nyújthat ahhoz, hogy a gyerekek értelmi képességei jobban fejlődjenek. Egy vizsgálat például kimutatta, hogy azoknak a gyerekeknek, akiknek étrendjét megfelelő mennyiségű omega-3-mal egészítették ki, jobb lett a problémamegoldó és koncentráció képessége, valamint gyorsabb lett a felfogása. Egy másik, 8-9 évesek körében végzett kutatás azt mutatta, hogy a rendszeresen omega-3-hoz jutó gyermekek 81 százaléka jobban olvasott, 67 szá-

zaléka jobban írt, 74 százaléka pedig jobb eredményeket ért el matematikából. A kutatók szerint a pozitív változások hátterében a koncentráció képesség javulása áll. Ez különösen fontos lehet azoknál a gyerekeknél, akik szétszórtak és nehezen tudnak figyelni a feladatokra.

**T. G.: Vannak már hazai tapasztalatok az omega-3 zsírsavakkal?**

V. V.: Mivel Magyarországon még újdonságnak számítanak a gyerekeknek szánt omega-3-készítmények, ezért kevés a tapasztalat. Ezek azonban rendkívül pozitívak. A legmegdöbbentőbb eset az volt, amikor egy nehezen kezelhető, közepes tanulókisfiú szülei arról számoltak be, hogy gyermekük másfél év alatt kitűnő tanuló lett.

**T. G.: Milyen formában adják a gyerekeknek az omega-3-at? Hajlandóak a gyerekek ezt bevenni?**

V. V.: A gyerekekkel nehéz olyat megvetetni, aminek nem szeretik az ízét. A halolaj általában nem tartozik a kedvenceik közé. Azonban létezik már olyan ízesített, kifejezetten jóízű omega-3 kapszula, amit a gyerekek örömmel szednek.

Tari Gabriella



**ARANY ALKONY** „Otthon az otthonban”  
Részletekről érdeklődjön értékesítési irodánkban!  
Ügyfélfogadás: hétköznapokon 8.00 és 16.00 óra között

**Arany Alkony Időotthonok**  
Az idősgondozás területén 13 éves szakmai tapasztalattal rendelkező időotthonok várják kedves lakóikat Budapesten négy helyen: Zuglóban, Újpalotán, Csepelen, a Mátyás téren és Törökbálinton.  
Ugyanitt élethosszig tartó, kiemelkedő színvonalú egészségügyi ellátás és havi díjas ápolás intenzívebb ellátást igénylőknek.

Zugló: 06 1/555 0666, 06 70/371 5500  
Újpalota: 06 1/414 3333 Mátyás tér: 06 1/303 2884  
Csepel: 06 1/277 5374 Törökbálint: 06 23/515 300

www.aranyalkony.hu / Fenntartó: Kálvin Ádám Presbiteri Misszió www.paskalotthon.hu





## MEGFÁZÁS, INFLUENZA, ORRDUGULÁS... HOGYAN KERÜLJÜK EL A KELLEMETLEN TÜNETEKET?

Papírzsebkendővel van teli a zsebe, táskája? A téli hónapokban szinte mindannyian – felnőttek, gyermekek egyaránt – átesünk kisebb-nagyobb mértékű megfázáson, közdünk a nátha és az influenza tüneteivel, melyek közül az egyik legkellemetlenebb az orrdugulás. Nekünk felnőtteknek is nagyban rontja általános közérzetünket, ha nem tudunk az orrunkon keresztül levegőt venni, de az orrjáratok eldugulása a gyermekek számára még elviselhetlenebb. Különösen a kisbabák esetében, akiknél az orrlégzés folyamatos biztosítása nélkülözhetetlen nyugodt alvásukhoz, pihenésükhöz, táplálásukhoz.

### Se ki, se be! Miért is dugul el az orrunk?

Az orrunk és ormelléküregeink belsejét sűrű érhálózatú nyálkahártya borítja, amelynek felszínén csillószőrös hengerhám található. Az érhálózat biztosítja azt, hogy az orrnyíláson át belélegzett levegő megfelelő hőmérsékletűvé felmelegedve, vagy lehűlve kellő nedvességtartalommal kerüljön az alsó légutakba és a tüdőbe. A felszín borító csillószőrök folyamatos mozgásukkal kiszűrik a belélegzett levegőből a baktériumokat, vírusokat, polleneket, egyéb szennyeződéseket. A téli időszakban a belélegzett levegőben a lebegő baktériumok, vírusok száma olyan mértékben felszaporodhat, hogy a csillók már nem tudják ellátni megfelelően tisztító feladatukat. A megtapadt kórokozók a nyálkahártya ellenálló képességét lecsökkentik, így az érzékennyé válik a fertőzésekre. A nyálkahártyán lezajló gyulladási folyamat következtében az orrjáratok beszűkülnek, később a duzzanat következtében teljesen eldugulnak, majd bőséges vízserű orrváladékozás társul az orrdugulás mellé.

### Mit tegyünk, ha már eldugult az orrunk?

Az orrdugulás megszüntetése, a normál orrlégzés visszaállítása, a gyulladt nyálkahártya regenerációja

igen fontos feladat a szövődmények kialakulásának elkerülése szempontjából. Az egyik leggyakoribb szövődmény a felső légúti hurut, amely – főleg gyermekeknél – kiterjedhet az arcüregekre, és gyakran középfül-gyulladás okoz. Az orrdugulás miatt az orrüregben pangó váladéknak jelentős szerepe van a szövődmények kialakulásában. Ezért nagyon fontos az orrdugulás mielőbbi megszüntetése és az orrjáratok tartós átjárhatóságának biztosítása. Az erre alkalmas, patikákban recept nélkül kapható, különböző kémiai hatóanyagokat tartalmazó lohasztó orrcseppek legtöbbször könnyen hozzá lehet szokni, napi használatuk és alkalmazásuk időtartama korlátozott, 1-2 hétnél tovább nem javasolt folyamatos használatuk. Talán ez is azon okok egyike, amiért a korábban használatos készítmények mellett egyre inkább előtérbe kerülnek a természetes, 100%-ban tengervíz (mely nyomelemekben is gazdag) tartalmazó orröblítő szerek. Külön figyelmet érdemel a tengervízes orröblítők között a magas oldott só-koncentrációjú (2,2%), kizárólag tengervíz tartalmazó Physiomer hipertóniás orröblítő oldat, mely közvetlenül a duzzadt nyálkahártyán fejt ki hatását. Az orrdugulást természetes úton, a magas só-koncentráció révén csökkenti. Az oldatban talál-

ható nyomelemek elősegítik az orr-nyálkahártya és a felületén található csillók regenerációját. A Physiomer hipertóniás orröblítő oldat – mivel hatását kizárólag fizikai úton fejt ki – napi többszöri használat esetén is biztonsággal alkalmazható. A patikákban kapható 135 ml-es készítmény folyamatosan használható akár több héten át, önálló kezelésként, vagy a meglévő gyógyszeres terápia mellett kiegészítésként olyan esetekben is, ahol a beteg természetes megoldást keres, vagy nehezen volt megoldott az orrdugulás problémájának biztonságos kezelése.

### Hogyan előzhetjük meg az orrdugulás kialakulását? – Figyeljünk oda a megfelelő orrhigiéniára!

Az orrváladék rendszeres eltávolításával, az orrjáratok folyamatos átmosásával a felső-légúti betegségek kialakulásának kockázatát jelentősen csökkenthetjük még a téli, megfázásos időszakban is. Az orrdugulás megelőzésére kiválóan alkalmas a 100%-os tengervíz tartalmazó Physiomer izotóniás orröblítő oldat. A patikákban kapható nagy kiserelésű (115 ml), természetes alapanyagú oldattal történő orröblítés meglepően egyszerű és kíméletes, hosszan tartó megoldást kínál az orrdugulás megelőzésére, az orr-nyálkahártya nedvesen tartására, a beszűsödött orrváladék fellazítására. A Physiomer izotóniás orröblítő oldat minden korosztály számára (csecsemők, kisgyermek, felnőttek) külön-külön kiserelésben kapható. A Physiomer izotóniás orröblítő oldat használatával biztosíthatjuk magunk, illetve gyermekünk számára a megfelelő orrhigiéniát, az orrjáratok folyamatos átjárhatóságát, az orr-nyálkahártya normál működését, így megelőzhetjük a megfázás kialakulásáért felelős baktériumok és egyéb kórokozók megtapadását és felhalmozódását az orrüregben.

Kapható a patikákban.  
[www.physiomer.hu](http://www.physiomer.hu)

**PHYSIOMER**  
A TERMÉSZET SEGÍTSÉGÉVEL FELLÉLEGZHET

A KOCKÁZATOKRÓL OLVASSA EL A HASZNÁLATI ÚTMUTATÓT, VAGY KÉRDEZZE MEG KEZELŐORVOSÁT!

**Gyógyhír**  
KLINIKA Az orvos válaszol

## Magzati genetika és génETIKA

Az elmúlt hetekben sokat lehetett hallani arról, hogy megszületett a világ első olyan lánycsecsemője, akinél a mesterséges beültetés előtt genetikai vizsgálat segítségével zárták ki az öröklődő emlőrák kockázatát. Számos kérdés érkezett hozzám azzal kapcsolatban, hogy a közeljövőben szélesebb körben elérhető lesz-e ez az eljárás, illetve milyen esetekben tarthatjuk etikusnak a hasonló genetikai vizsgálatok alkalmazását. A beérkezett kérdések azt tükrözik, hogy az embereknek kevés az információjuk az örökletes emlőrák szűréséről, valamint ennek magzati korban történő felhasználásáról.

Az emlőrák kialakulásában környezeti tényezők és örökletes elemek egyaránt szerepet játszanak. Az 1990-es években azonosítottak több gént is (például brca1 és brca2 géneket), amelyek emlőrák kialakulására hajlamosítanak, ha hibát hordoznak az adott szakaszokban. Az emlőrák genetikai hajlamszűrése ma már rutindiagnosztika, hetente végzünk ilyen genetikai vizsgálatokat szájnyálkahártya-mintából.

A magzati genetikai vizsgálatok mindig egy speciális területe volt a genetikai diagnosztikának. Az emberek mára már a mesterséges megtermékenyítés és a terhességgondozás kapcsán felmerülő magzati genetikai vizsgálatokat (például a kromoszómavizsgálat magzatvízből) elfogadták, ismerik és orvosilag indokolt esetekben igénybe veszik. Ennek ellenére sok vitát kavarnak azok az esetek, amikor valamilyen hibás gént változatot szűrnek ki magzati korban.

Véleményem szerint azt fontos tisztázni minden esetben, hogy pontosan milyen genetikai beavatkozást végeznek az embrióknál, ugyanis több ezer genetikai vizsgálat is elvégezhető. Jelen példánál maradván egy olyan családról beszélünk, amelynek több nőtagja emlőrákban szenvedett. A családban kimutatták az emlőrákra hajlamosító hibás gént változatot. Ezt a hibát ma még nem tudjuk megszületett embereknél kijavítani, mert nem áll rendelkezésünkre ehhez megfelelő technológia. Az édesanya, félve attól, hogy leendő lánygyermeké is emlőrákban fog szenvedni, igénybe vette a genetikai diagnosztika segítségét. Egy egyszerű genetikai vizsgálattal ki lehetett választani az embriók közül azt, amelyik nem hordozta a családban előforduló hibás (emlőrákra hajlamosító) gént változatot.

A szülők kérték a genetikai vizsgálatot, az ő döntésük volt, hogy igénybe veszik. Fontosnak tartom a kérdés etikai szempontból történő megvitatása kapcsán kiemelni, hogy a genetikai vizsgálat nem arra irányult, hogy meghatározza a lánygyermek szemszínét, hajszínét, magasságát, testalkatát stb., hanem csak egyetlen tulajdonság szűrésére: a leendő lánygyermek ne hordozza az emlőrákra hajlamosító gént változatot. Véleményem szerint ebben az esetben érthető és megérthető a szülők kérése, valamint hogy orvosi ellenőrzés és felügyelet mellett a genetika a család segítségére tudott lenni.

A genetika tudománya ma forradalmát éli, egyre több genetikai vizsgálati lehetőség áll a kutatók és az orvosok rendelkezésére. A magzati korban történő genetikai vizsgálati típusokról érthető és közérthető tájékoztatásra van szüksége a laikus embereknek. Orvosi javaslat és ellenőrzés mellett – a megfelelő társadalmi szervezet bevonásával – nagyon sok családnak tud segíteni a genetika tudománya abban, hogy leendő gyermekeink egészségesebbek legyenek.

Dr. Nagy Zsolt

genetikai diagnosztika  
Telefon: 06-70-585-1352  
E-mail: [info@pressgt.hu](mailto:info@pressgt.hu)



# Multi-tabs® Omega-3 Kid

Az okosabb gyerekekért!



✓ fontos szerepet játszik az agy fejlődésében

✓ a figyelem fokozására és a koncentráció képesség javítására

✓ nagyon finom, elrágható kapszula

2 éves kortól

Ajánlott ára:  
1999 Ft / 30 db



Étrend-kiegészítő. Kapható a patikákban és a Rossmann drogeriákban. Forgalmazza: PNG Kft., Bp. 1112, Apahida u. 3.





A fürdőterápia a lehető legkellemebb gyógymód. Egy fájdalmas injekciónál vagy keserű pirulánál vonzóbbnak tűnik belemerülni egy meleg gyógyvízzel telt medencébe. De vajon tényleg gyógyít a természet ajándéka, a föld mélyéből feltörő termásvíz, vagy inkább csak azáltal hat, hogy ellazít, relaxál, kikapcsol, és ennek következtében jobban érezzük magunkat?

## Gyógyfürdők és gyógymódok

A balneoterápia vagy fürdőterápia gyógyvízzel történő kezelést jelent. Elsősorban a vizek kémiai összetételéből adódó kedvező élettani hatásokat használják, de emellett a magas hőmérséklet, az áramlás, a felhajtóerő, a nyomás, sőt a fürdő klímája is kedvezően hat a szervezetre. Dr. Hutás Gábor reumatológus szakorvossal vettük végig a fürdőkúra javallatait.

### Több mint strandolás

Elsősorban mozgásszervi és idegrendszeri megbetegedések esetén ajánlott a gyógyvízkúra, emellett bőrgyógyászati megbetegedések – például pikkelysömör, pattanásosság, ekcéma – és nőgyógyászati problémák orvoslására is hatásos, ivókúráként pedig az emésztési gondokon segít.

A természetes gyógymódok, így a fürdő- és ivókúra világszerte egyre nagyobb teret nyernek, hiszen számos megbetegedés esetében kiváló kiegészítői a gyógyszeres terápiának. Komoly tudományos

vizsgálatokat végeznek annak érdekében, hogy kiderítsék, a gyógyvizeknek valóban van-e jótékony hatása a közönséges csapvízhez képest, és helyettesíthet-e költségesebb kezeléseket. Nehezen lehet egyértelmű választ adni erre a kérdésre, bár az eddigi eredmények és az évszázadok során felgyűlt tapasztalatok biztatják. A mozgás a vízben sokkal könnyebb, ezért a sérült, kopásos ízületek is remélhetőleg megmozgathatók. A mindennapi stressz és lelki megterhelés oldására ugyancsak kiválóan alkalmas a termásvíz. A kellemes, meleg fürdőben az izmok is ellazulnak, és már ettől javul a közérzetünk.

Dr. Hutás Gábor reumatológus szerint a fürdőkezelések valóban kiváló fájdalomcsillapító, izomgörcsoldó, keringésjavító hatásúak, de mint minden kúra esetén, itt is tisztában kell lenni a módszer veszélyeivel, ellenjavallataival.

– Nem mindenki vehet részt fürdőkúrán, így nem javasolt például a fürdőzés kezeletlen magas vérnyomás, súlyos szívbetegségek, ritmuszavarok esetén. Fertőző betegek, rosszindulatú daganat-

ban vagy heveny gyulladásos kórképekben szenvedők szintén maradjanak távol a gyógyvizes medencéktől. Jelentős idegrendszeri vagy mozgásszervi betegség okozta mozgáskorlátozottság, egyensúlyzavar esetén pedig mindenképpen fontos, hogy a gyógyfürdőkezelés megfelelő felügyelet mellett történjen – figyelmeztet a szakorvos.

### Vízben jók vagyunk

Magyarország kedvező geológiai adottságai miatt bővelkedik termásvizekben, amelyet egyre több településen hasznosítanak. A természet igazságosan osztotta el ezt a kincset, hiszen az Alföldtől a Dunántúlig az ország szinte minden részén található fürdőhely. A strandokon kívül csodálatos tavunk, a Hévízi-tó is a gyógyulni vágyók zarándokhelye. A hazai gyógyvizek főbb típusai: a szénsavas, kloridos, kalcium-magnézium-hidrogén-karbonátos, kénes, jódos-brómos és radonos.

• A **szénsavas** vizet reumatológiai megbetegedésekre vagy általános fürdőzésre ajánlják. Megtalálható Budapesten, Zalakaroson és Gyulán.

• A **kénes** vízbe merülés bevált terápia bőrgyógyászati megbetegedések – pikkelysömör, akne, ekcéma – és reumatikus bántalmak kezelésére, amelyet Budapesten, Balfon, Harkányban, Egerben és Parádon élvezhetünk.

• A **földes, meszes** vizek főbb alkotórészei a kalcium-, magnézium- és hidrogén-karbonát. Reumatikus betegségek gyógyítására ajánlottak. Ha a víz egyben szénsavat is tartalmaz, ivókúra formájában a szív- és gyomorbetegségek kezelésére alkalmas.

Budapesten, Csopakon, Esztergomban és Székesfehérváron kipróbálhatjuk.

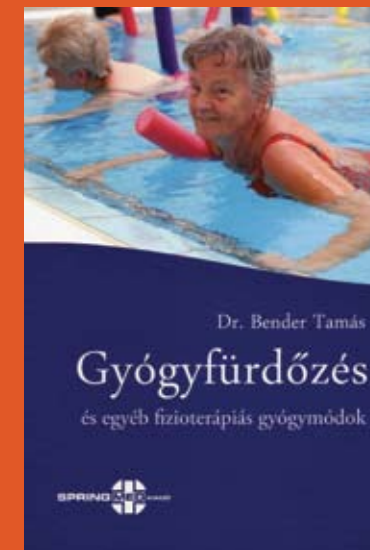
• A **kloridos**, sóban gazdag vizek nátrium- és kloridionokat tartalmaznak nagy mennyiségben, nőgyógyászati megbetegedésekre, kismencedei gyulladásra javallott. Cserkeszőlőn, Debrecenben, Hajdúszoboszlón, Parádon megmerülhetünk benne.

• A **jódos, brómos** víz jó hatású reumatikus panaszokra, és a pajzsmirigy elégtelen működésének kúrálására. Megtalálható Cserkeszőlőn, Debrecenben, Hajdúszoboszlón, Parádon, Pesterzsébeten.

• A **radonos**, enyhén radioaktív vizek fürdő, belégzés és ivókúra formájában fájdalomcsillapító hatásúak, a belső elválasztású mirigyek működését és az anyagcserét befolyásolják kedvezően. Budapest mellett Hévízen, Egerben és Miskolctapolcán gyulhatunk radonos vízzel.

### Ivókúrák

A különféle, ásványi anyagokban gazdag magyar gyógyvizeket a balneoterápia részeként vagy önálló gyógymódként régóta alkalmazzák ivókúrára is. Fogyasztásuk kíméletesen szabályozza a gyomrot, a beleket, a vesét és a máj működését. Az alkalikus



### Okos választás

Magyarországon, a gyógyfürdők hazájában egyre inkább népszerűvé válik a gyógyfürdőbe járás. Egy-egy hosszabb ünnepen megtelepednek a termálszállók, s családok ezrei igyekeznek kikapcsolódni, feltöltődni, regenerálódni az ezekben nyújtott szolgáltatások segítségével. Dr. Bender Tamás *Gyógyfürdőzés és egyéb fizioterápiás gyógymódok* című könyve segít a megfelelő gyógyvíz, a regeneráló kezelések kiválasztásában, hogy aktuális testi, lelki, szellemi állapotuknak megfelelően, egészségünk érdekében használjuk a természet kincsét.

vizek, mint a bükkészi Salvus, jó hatásúak a gyomor-, bélhurut, gyomorsavtúlnyomás vagy légúti hurut kezelésére. Vashiány okozta vérszegénység esetén a parádi Clarissa- és István-forrás vagy a mohai Stefánia-forrás vasas vizét érdemes kortyolgatni. Az örmezei „Hunyadi János” és a „Ferenc József”, a nagyigmándi „Igmándi” vagy a tiszajenői „Mira”

keserűvíz palackozva kapható a patikákban, hígítva a gyomor-, bél-, máj-, epebetegségek kellemetlenségeit csökkentik, és közismert hashajtó hatásuk is. Jellegzetes keserű ízűket a szulfátion adja, némelyik ezen felül még nátriumot, illetve magnéziumot is tartalmaz.

MÁRTON ANITA ■

## KOSMODISK Classic

- Biztonságos, hatékony, egyszerű eszköz a hát- és derékfájdalmak enyhítésére, vagy akár megszüntetésére
- A szett gerincre helyezhető és derékra helyezhető részt is tartalmaz
- Nincs mellékhatása, nincs ellenjavallata!

További információért és megrendeléshez hívja ügyfélszolgálatunkat, vagy látogassa meg honlapunkat:

☎ 06-1-452-51-61

www.kosmodisk.hu

Ajánlatunk kizárólag 2009. március 1.-31. között érvényes.

**Rendeljen márciusban Kosmodisk Classic szettet, és most díjtalanul otthonába szállítjuk! csak 17.490 Ft (+ szállítási költség)**

### Támogatott terápia

Súlyosabb betegségek esetén a társadalombiztosítás támogatja a fürdőterápiát. A kezelésekre reumatológus, mozgásszervi rehabilitációs, fizioterápiás és/vagy orthopéd szakorvos adhat beutalót. A hatályos jogszabályok szerint naptári évenként két kúrát támogat a társadalombiztosítás. A kezeléseket és a gyógyvizes medencék használata így néhány száz forintba, a beutaló ennek 4-5-szörösébe kerül. Fontos, hogy a gyógyvízben mindenképpen tartsuk be az előírt fürdőzési időt, utána pedig zuhanyozunk le!



# A kényeztető-gyógyító víz

A hideg téli, kora tavaszi estéken ki ne vágyódna egy jó meleg fürdő után, ahol el lazíthatja dermedt tagjait. Vagy egy jó víz alatti masszázssra, amely minden porcikáját átmozgatja, felüdülést nyújtva testnek-léleknek. A víz jótékony erőt már ősidők óta hasznosítják a különböző betegségek kezelésére, illetve az általános egészségi állapot javítására.



## Nem árt az óvatosság

A fürdőkúrákat, vizes kezeléseket csak akkor vegyük igénybe, ha teljesen egészségesek vagyunk. Amennyiben valamilyen betegségben szenvedünk, kérjük ki orvosunk véleményét, aki pontosan tudja, hogy mely betegségek esetén ellenjavalltak a hidroterápiás módszerek. Nem minden orvos tartja egyébként üdvöztetőnek a vízgógyászati kezeléseket, de abban egyetértenek, hogy a meleg víznek jó hatása van a testre és a léleknek.

Az otthon végezhető vízkúra is szinte csodákra képesek, ám ha tehetjük, egy wellness szállodában eltöltött hétvége alatt szinte újjászületünk. A víz többféleképpen – például borogatás, zuhany, fürdő formájában – fejtheti ki egészségjavító hatását. A balneoterápiával ellentétben, ahol gyógyvizeket alkalmaznak, a vízgógyászati kezeléseknél a csapvíz fizikai tulajdonságait használják fel. A hidroterápia során a legerősebb inger a víz hőmérséklete: hideg, hűvös, közömbös, meleg, illetve forró vizet egyaránt alkalmaznak. A hőmérséklet mellett a víz áramlását és felhajtóerejét is felhasználják a különféle gyógymódok során. A hidroterápia sokat segít a hátfájással, ízületi és reumás panaszokkal küszködőknek. Azoknak is jót tesz, akik izomsérülésben, vérszegénységben szenvednek, vagy betegséget, sérülést, szélütést követően megbénultak, de például vírusfertőzést követően a roborálásban is hasznosnak bizonyul.

## Vizes praktikák

A számos vízterápia között az egyik legismertebb a Kneipp-kúra. Sebastian Kneipp (1821–1897) bajor szerzetes úgy gondolta, hogy a szervezet képes szabályozni és meggyógyítani önmagát. A szervezet mérgeanyagoktól való megtisztítására a vizet használta fel. Az általa kifejlesztett fürdőkúra a hideg és meleg víz váltakozása által előidézett enyhe ingerek elvén alapul, kiegészülve egészséges táplálkozással és testmozgással. Kneipp a hóban, harmatos fűben való reggeli járkálást is kúraszerűen alkalmazta, és a legkedvezőbb hidroterápiás módszerek a rövid izasztás utáni hideg vizes kezelést tartotta.

A wellness-kezelések között egyre nagyobb számban találjuk meg a különféle gyógyterápiák szelídített változatait. Ilyen például a skót zuhany, más néven váltófürdő, amely meleg, 35-40 C fokos vízsugárral kezdi

a kezelést, majd hideg, 16-18 C fokkal fejezi be. Ez a módszer erősíti az érfalat, javítja a keringést, sőt immunerősítő hatása is ismert. Szívproblémák esetén azonban sem a Kneipp-kúra, sem a skót zuhany nem javasolt.

A víz alatti vízsugármasszázs mechanikus hatásokon alapuló módszer. Végezhető gyógyvízzel vagy csapvízzel töltött kádban, ahol egy szabályozható erősségű és irányítható vízsugárral végzik a kíméletesen döngyöző masszázst. A terápia során a csövet, melyből jólesően meleg víz áramlik, kézzel irányítják testünk különböző pontjaira.

Az alap wellness-szolgáltatások közé tartozik a pezsgőfürdő, ahol a beépített vízsugarak enyhén masszírozzák a testrészeket, élénkítve a vérkeringést.

## Kikapcsolódás felsőfokon

Modern világunk káros hatásaitól, a stressztől akár egy wellness-kúra segítségével is megszabadulhatunk. Egy-egy wellness szállodában eltöltött hétvége kellemes kikapcsolódást nyújthat a család minden tagja számára, jót tesz énkünknek és párcapcsolatunknak egyaránt. Magyarország a gyógyvizek országa, ahol számos szálloda kínálja az idősebbeknek a gyógyfürdőt, a fiatalabbaknak a wellness szolgáltatások széles választékát.

A wellness az angol well being és a wholeness szavakból képzett mozaikszó, amely minden nyelven ugyanazt jelenti: a jólétet, a jó közérzetet, a test és a lélek harmóniáját, optimista életszemléletet. A wellness-kúra olyan gyógymódok, egészségmegőrző programok összességét jelenti, amikor nemcsak egyszerűen pihenünk, elvonulva a rohanó világ elől, hanem megadjuk magunknak mindazt a kényeztetést, amely biztosítja testi-lelki harmóniánkat. A wellness egészség- és környezettudatos, örömteli életmódra szoktat, életünk szerves részévé teszi a rendszeres testmozgást, az egészséges táplálkozást, a természetes hatóanyagokat tartalmazó szépségápolást, a relaxációt és stresszkezelést.

VAIDA ANGÉLA ■

# Szabaduljunk meg a tabuktól!

Az inkontinencia olyan önkéntelen vizeletvesztés, amely alkalmatlan időben, illetve helyen történik. Az inkontinencia nem betegség, hanem valamilyen egyéb, a háttérben meghúzódó rendellenesség következménye, tünete. Betegséggé akkor válik, ha már az érintett életvitelét, szociális közérzetét komolyan zavarja.

Inkontinencia számtalan betegség velejárójaként léphet fel, így a kérdéskör az orvostudomány számos területét érinti. Gyógyítása többek között a nőgyógyászat, az urológia, a rehabilitáció, az ideg-elmebetegségek és a gerontológia illetékességi körébe tartozhat.

Az inkontinencia közel egymillió embert érint Magyarországon. Minden életkorban, mindkét nemnél és társadalmi csoportnál felléphet, de jelentős számban fordul elő szülés után, illetve idős korú hölgyek körében. Az érintettek száma a társadalom elöregedésével csak nőni fog. A probléma kezelése komoly kihívás nemcsak az egészségügynek, de az egész társadalomnak is, beleértve komoly gazdasági kihatásait.

Tavaly október végén Kairóban tartotta 38. kongresszusát a Nemzetközi Kontinencia Társaság és az Inkontinens Betegek Világszövetsége (WFIP). Dr. Simon Zsolt urológus szakorvos, aki részt vett a konferencián, két fontos témát emelt ki a programból: az inkontinencia kezelésével kapcsolatos eredmények értékelése

mellett az új terápiák ismertetését kísérte fokozott figyelem, amelyek lehetővé teszik a betegek egyre hatékonyabb kezelését. A legnagyobb problémát azonban nem maga a betegség jelenti, hanem az, hogy a beteg az orvosának sem beszél a panaszáról, annak ellenére, hogy a tünetek nagymértékben befolyásolják az érintett és környezetének életminőségét. Nemzetközi felmérések adatai azt mutatják, hogy a hiperaktív hólyagban szenvedő betegek mindössze 25 százaléka és még az inkontinens hiperaktív hólyagú betegeknek is csupán 40 százaléka fordult orvoshoz. Az inkontinenciabetétet használó betegeknek is mindössze 45 százaléka járt betegsége okán orvosnál.

A szakemberhez való fordulás fontosságát hangsúlyozza dr. Koós-Hutás Piroksa szülész-nőgyógyász, hiszen nemcsak 40 éves kor felett jelentkezik az inkontinencia, hanem a fiatal korosztályt ugyanúgy érinti, főleg a kismamákat szülés után. A részletes kivizsgálás alapján az orvos tudja eldönteni, hogy milyen kezelést segíthet a betegnek. Többféle megoldás létezik a gyó-

gyításra: műtét, gyógyszeres terápia, valamint konzervatív módszerek. Kiegészítő gyógymódként mindenkinek ajánlható a kismedence izmait megerősítő Kriston-féle intimtorna, amely kiváló eszköz lehet az a betegség megelőzésére is.

A célzott kezeléshez vezető út első lépését a betegnek kell megtenni: őszintén beszéljen háziorvosának a problémájáról, aki a megfelelő szakorvoshoz ad beutalót. Klinikai vizsgálati adatok szerint a hiperaktív hólyagú betegek között 21 százalékkal több a húgyúti fertőzés, és kétszer több a csonttörés, mint a korosztályuknak megfelelő népesség körében. A bőrbetegségek kezelése, a szükséges orvosi kontrollvizsgálatok, a húgyúti fertőzések, a sietés miatt bekövetkező el-esések, csonttörések a betegek esetében másodlagos kiadást jelentenek. Az eredményes kezelés mindezt megelőzheti, és megszabadítja a beteget a pelenkaviselés kényelmetlenségeitől is.

Krasznai Éva, az Inkontinencia Betegegyesület elnöke szerint nagyon fontos, hogy tudatosan merjenek beszélni az érintettek a betegségről és az ebből adódó testi-lelki problémákról. Ez azért is szükséges, mert hazánkban az inkontinencia, a hólyagtülműködés komolyabb tabunak számít a nők körében, mint a merevedési zavarok a férfiaknál.

K. É. ■

Az inkontinencia közel egymillió embert érint Magyarországon. Minden életkorban, mindkét nemnél és társadalmi csoportnál felléphet.

**A Seni Care bőrápoló termékek megkönnyítik az inkontinenciával élőket mindennapjaikat**

Bőrápoló, bőrvédő krém cink-oxidtal | Tisztító, tápláló testlemosó | Bőrápoló tisztítóhab | Nedves törölkendő

Forgalmazza: bella-Hungária Kft., 3394 Egerszalók, Külső sor u.2  
www.seni-inko.hu www.tzmo.hu Tel.: 06-36-574-300





## A fejbőr ápolása

Örökletes tényezők befolyásolják, hogy az újszülött milyen hajkoronával látja meg a napvilágot. Ettől függetlenül a baba fejbőrét nap mint nap ápolni kell, akár dús haj, akár pár szál pihe borítja.

Ha a fejbőrt puha kefével vagy olajos vattával átdörzsöljük, serkentjük a vérkeringést és a hajhagymák működését. Így a koszmó kialakulását is megelőzhetjük, bár a rendszeres ápolás sem védi meg a csecsemő bőrt száz százalékig.

A koszmó az úgynevezett dermatitisz szeborrea legenyhébb és leggyakoribb formája. Maga a gyulladás már az első hetekben jelentkezhet, melyet fokozott faggyúelválasztás, korpádzás és pír kísér. A rossz vérkeringés miatt pikkelyszerű lerakódás alakul ki az el-

halt hámsejtekből és a bőrmirigyek faggyújából. Kiütés formájában jelennek meg a barnás-sárgás pikkelyes foltok a hajas fejbőr területén, leginkább a fejtetőn és a kutacstájékon.

A koszmó ráterjedhet a szemöldökre, az arcra, a tőzsrre, illetve a popsira is, ami nagyon kellemetlen látvány lehet. Jellemzően az első hónap vége felé szokott kialakulni, és egészen a baba hat hónapos koráig tart, de nem ritka, hogy csak egyéves korára tűnik el teljesen. **SOLTÉSNÉ SZENES KINGA ■**

**TEENDŐ:** Az elhalt hámsejteket próbáljuk meg kíméletesen eltávolítani oly módon, hogy fürdés előtt néhány órával bekenjük a fejbőrt olajos vattával (ez lehet a patikákban kapható napraforgó-, olíva-, babaolaj is), majd a fürdés alatt a felpuhult hámsejteket finoman dörzsöljük le puha kefével, furdószivaccsal vagy törölközővel. Puhítás céljából használhatunk körömvirágkrémet vagy kamillateás borogatást. Több alkalom szükséges ahhoz, hogy a teljes fejbőrt meg tudjuk tisztítani a lerakódásoktól.

Amennyiben az olajos kezelést nem segít, illetve zavarja a csecsemőt, vagy az érintett bőrt terület nedvedzik, akkor forduljunk segítségért a kezelőorvoshoz. Ilyenkor szükségessé válhat a szaliciles kezelés. A forgalomban lévő koszmó elleni samponokat is kipróbálhatjuk.

A táplálkozáson rendszerint nem kell változtatni, de ezt célszerű egyeztetni a gyermekorvossal. Különösen makacs, súlyos forma esetén 2-3 hétre zsirszegény étrend betartása válhat szükségessé.

## neogranormon jó kimondhatatlanul



A neogranormon kenőcs összetevőinek komplex hatása révén egyedülálló módon évtizedek óta óvja, védi a baba popsiját.

- megszünteti a bőr kipirosodását
- védi a hámsejteket, fokozza a hámréteg ellenállását a fertőzésekkel szemben
- elősegíti a hámsejtek gyógyulását, a bőrregenerációt

### A bőrgyógyító



Teva Magyarország Zrt. 1074 Budapest, Rákóczi út 70-72.



A Neogranormon kenőcs recept nélkül kapható gyógyszer. Alkalmazás: az érintett felületet bekenni a gyulladáshoz vezető folyamat teljes gyógyulásáig. Ellenjavallat: a hatóanyagokkal vagy a készítmény bármely összetevőjével szembeni túlérzékenység.

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



# Tudja meg Ön is, hogyan segített e karperec sok száz ember fájdalmának csökkentésében!

Győződjön meg Ön is a karperec csodálatos hatásáról! Az ámulattól szóhoz sem fog jutni...

Emberek százai tanúsíthatják, hogy ez a karperec valóban enyhíti a fájdalmat. Éljen a lehetőséggel, és győződjön meg erről Ön is! Figyelem! Az ajánlat csak 14 napig érvényes...

hátamban, és kilenc napot követően az isiászom is elmúlt."

**Emésztési panaszok.** H. C. asszony Páparól: „A nyiroksomómmal voltak problémáim, és mindig bedagadtak a lábam. Most rendesen működik az anyagcserém, és elmúltak az emésztési zavaraim. Pedig még csak egy hónapja hordom a karperecet.”

**Migrén.** A. O. asszony Karcagról: „Egy órán belül mintha elfűjték volna a fejfájásomat, s újra energikusnak éreztem magam.”

**Hátfájás.** S. S. asszony Szolnokról: „A gerincem kezelésével és a karperec viselésével a hátfájásom jelentősen enyhült.”

**Nyakfájdalmak.** F. M. úr Orosházáról: „Miután a feleségem egy ideig viselte az ionos karperecet, észrevettem, hogy a légzési zavarai enyhültek és a nyaki fájdalmak alábbhagytak.”

**Idegkimerültség.** H. G. asszony Tatáról: „Amióta az ionos karperecet viselem, majdnem mindig képes vagyok reggelig aludni, és felbredéskor frissnek és kipihentnek érzem magam, mint régen.”

**Reumatikus fájdalmak.** J. R. asszony Szentesről: „A hal kezemet szörnyű reumatikus fájdalmak kínozták. A karperecet még csak körülbelül egy hónapja viselem, és mondhatom, a fájdalmaim szinte teljesen elmúltak.”

**Csípőzületi fájdalom.** M. F. úr Miskolcra: „Az elmondhatatlan fájdalom a csípőmben három héten belül elmúlt. Hihetetlen, de igaz!”

**Álmatlanság.** F. B. asszony Sopronból: „Nagyon elégedett vagyok a karperec hatásával. Amióta hordom, sokkal jobban alszom, és végre elmúlt a lábfejésem.”

### Így juthat hozzá az Ön személyes karperecéhez

Természetesen, nem kényszeríthetjük, hogy higgyen a karperec gyógyító erejében.

Am egyet tehetünk: ha fájdalmak vannak és ennek a kellemetlen szenvedésnek véget szeretne vetni, a Larasan cég felajánlja Önnek, hogy kipróbálja a karperecet.

Egyszerűen csak küldje vissza a mellékelt kupont. Amint a karperec megérkezik, tegye azt a csuklójára.

2 nap múlva észreveszi majd - ahogy a legtöbb ember, aki már kipróbálta a karperecet -, hogy fájdalmak lassan alábbhagynak.

7 nap múlva már majdnem úgy érzi magát, mint legjobb éveiben.

14 nap múlva azt is észreveszi majd, hogy ez a jó érzés tartós.

Gondoljon arra a rengeteg emberre, aki fájdalomtól szenvedett, és ma már anélkül él. A karperec hatásával kapcsolatos tapasztalatok mindenkit arra ösztönöznek, hogy használja ki a lehetőséget! Ne vesztesse hát az idejét, küldje el az alábbi kupont még ma, hogy az életet újra fájdalommentesen, teljes lendülettel élvezhesse.

**ÜGYFÉLSZOLGÁLAT**  
(hétfőtől péntekig 08.00-19.00,  
szombat és vasárnap: 08.00-18.00)  
**Telefon: 061 888-6256**  
**Fax: 061 888-6257**

Larasan - 1385 Budapest, Pf. 859

### Utalvány a fájdalom nélküli életért

Vágja ki, és küldje el a következő címre:

Larasan - 1385 Budapest, Pf. 859

Tel.: 06 1 888-6256 - Fax: 06 1 888-6257

**IGEN,** szeretném kipróbálni a karperecet, és csakúgy, mint mindazok, akik viselik, egészségesen és fájdalommentesen élni.

Küldjenek számomra utánvétellel

egy darab nemesacélból készült, aranybevonatú ionos karperecet 6 990 forintért

két darab nemesacélból készült, aranybevonatú ionos karperecet 11 890 forintért (így 2090 forintot takarítok meg)

A csomagért 1500 forint csomagolási és postaköltséget számítnak fel.

Kérem, a karperecet diszkrét, semleges csomagban küldjék.

**Ha a karpereccel nem vagyok 100%-osan elégedett, a karperecet 30 napon belül visszaküldhetem, és a Larasan cég visszafizeti a termék vételárát.**

Vezetéknév: \_\_\_\_\_

Keresztnév: \_\_\_\_\_

Irányítószám: \_\_\_\_\_

Helység: \_\_\_\_\_

Út/utca: \_\_\_\_\_

Házszám: \_\_\_\_\_

Tel. egyéb kérdések esetén: \_\_\_\_\_



## RÁKTERÁPIA ÉS APIGENIN: NÉMET KLINIKAI KÍSÉRLET ÉS MAGYAR VONATKOZÁSAI

Magyarországon jelentős hagyománya van a gyümölcs-, zöldség-, flavonoid-, illetve búzacsíra-kivonatok alkalmazásának a rák és szív-érrendszeri betegségek kiegészítő gyógymódként. Azt azonban nem sikerült idáig egyértelműen kimutatni, hogy pontosan milyen flavonoidokat érdemes fogyasztani rákmegelőzés céljából, hiszen kontrollált klinikai kísérletek nem vagy igen korlátozott számban álltak rendelkezésre. Egy új, Németországban elvégzett kontrollált klinikai kísérlet alapján a 2. generációs apigeninre standardizált flavonoidkivonatok áttörést jelenthetnek a jövő alternatív rákterápiájában. Ez arra mutat rá, hogy az apigenin megakadályozhatja a különböző ráktípusok operáció utáni kiújulását. A több évig tartó klinikai vizsgálatot bélrákkal, illetve bélpolipokkal operált betegek végezték. Ennek legfontosabb eredménye az volt, hogy a standardizált apigenint tartalmazó flavonoidkeveréket szedő emberek jelentős része (93 százalék) nem esett vissza a betegségbe, míg az apigenint nem fogyasztó kontrollcsoport csaknem felében kiújult a rák. A német klinikai vizsgálat egyértelműen rávilágít arra, hogy a válogatott flavonoidok (apigenin) tudatos fogyasztása hozzájárulhat a rákbetegek túlélési esélyeinek megnöveléséhez. Az apigenin alkalmazása azért lehet kiemelkedő jelentőségű, mert hatásmechanizmusa hasonló a rákterápiában alkalmazott biológiai válaszmódosító gyógyszerekéhez: gátolja a ráksejtek növekedését elősegítő faktorok legszélesebb skálájának a működését.

Laboratóriumi, állat- és epidemiológiai kísérletekben az apigenin rendkívül sok ráktípus esetében bizonyult hatékonyknak. Így gátolta a bél-, emlő-, tüdő-, petefészek-, prosztata-, bőr- (melanoma), leukémia-, pajzsmirigy-, gyomor-, hasnyálmirigy-, májdaganatok növekedését, illetve áttétképző tulajdonságát.



Flavonoidok

A rákellenes immunerősítő gomba eredetű kivonatok (például Bokroszombat, Agaricus blazei Murill) mellett immár az egyedülálló, rákellenes hatóanyagokra (apigenin) standardizált búzacsírafű, illetve zöldség-gyümölcs flavonoidok is az érdeklődők rendelkezésére állnak Európában. Az új, 2. generációs flavonoidkivonatok egyelőre élelmiszernek számítanak, mivel gyógyszerként történő engedélyezésük hosszabb klinikai vizsgálatokat igényel.

Szerző: Varga Gábor Dipl.-Kfm.

További szakirodalmi információ: [www.apigenin.de](http://www.apigenin.de),  
telefon: 06-70/423-1127, 06-30/391-8080.

szponzorált cikk

## Szeszélyes hálózat

A lábszáron megjelenő visszerek elsősorban nem esztétikai problémát jelentenek. Arra hívják fel a figyelmet, hogy a keringési rendszerben valamilyen zavar van, amit érdemes kivizsgáltatni.

A visszesség megjelenhet a lábszáron kanyargó, kidagadó erek vagy pókhálószerű, lilás rajzolat, úgynevezett seprűvénák képében. Jellemző tünetek a láb-, a bokadagadás, a lábikrafájdalom, a láthatóan előtűnő érhalózat a bőr alatt, a fáradékony, nyugtalan láb. Ezekkel a panaszokkal ajánlatos háziorvoshoz fordulni, aki beutalót ad angiológus (érszakorvos), illetve érsebész szakorvoshoz.

A szakorvos kivizsgálja, hogy a tüneteket a végtag helyi, keringési zavara vagy a szív és az érrendszer helytelen működéséből adódó, általános keringési problémák okozzák. Mélyvénás trombózis gyanúja esetén – erre utalhat az egyik végtag jelentős duzzanata, feszülése, jelentős fájdalom a vádliban, a lábszár körfogatának növekedése a másik végtaghoz képest – indokolt a vénás ultrahangvizsgálat és az ér elzáródásával fenyegető vérrög (trombus) oldását célzó kezelés.

Ha a visszértágulat az alsó végtag két fő felületes visszérrendszerében, illetve ezek oldalágaiban alakul ki, az elváltozás mértékéhez igazodó terápiát javasol a szakorvos. Megoldás lehet a gyógyszeres kezelés, a rugalmas pólya, gumiharisnya viselése értornával kombinálva, más esetekben a műtétet érdemes választani. Ma már nemcsak a seprűvénák eltüntetésére alkalmazható a korszerű, injekciós módszer, hanem nagyobb visszértágulatok megszüntetésében is sikeres lehet.

K. É. ■

### GYORS, LÁTVÁNYOS ORVOSKOZMETOLÓGIAI ELJÁRÁSOK!

- **SEPRŰVÉNA – VILÁGÚJDONSÁG MIKROHULLÁMOS-VÉRZÉS, KÖTÖZÉS, MELLÉKHATÁS NÉLKÜLI TERÁPIA**, akár egy kezeléssel is látványos, tartós eredmény, költségkímélő megoldás.
- **ROSACEA, ACNE – ÚJ, MIKROHULLÁMOS + IPL KEZELÉS** mellékhatás (szteroid) nélküli komplex terápia, külső-belső okok feltárásával, gyors, látványos javulás!
- **VÉGLEGES SZŐRTELENÍTÉS – bármilyen színű bőr és szőrszín esetén FÁJDALOMMENTESEN, MAXIMÁLIS HATÉKONYSÁGGAL! NYÁRON IS!**
- **PIGMENTFOLT – MÁJFOLT** – A foltokba irányított fény bontja a festékmolekulákat, a folt elhalványodik, majd megszűnik.
- **A RÁNCOK** elleni harc hatékony eszköze:
  - **HIDEGLÉZERES-HYALURONSÁVAS BŐRFELTÖLTÉS** mellékhatás, injekció nélkül látványos eredménnyel!
  - **FOTOREJUVENÁCIÓ**

**Kupon**  
4000 forint értékben  
bérlet vásárlása esetén  
Tavaszi akciós kezelések!

Dr. Perjesiné Nagy Ildikó  
06/30/9600-933  
[www.naturklinika.hu](http://www.naturklinika.hu)



## Új lehetőségek a rákdiagnosztikában!



A páciensek és az orvosok számára is még megbízhatóbbá és nélkülözhetlenebbé teszi a Magyarországon néhány éve jelen lévő rákdiagnosztikai módszert, a PET/CT-t a Siemens legújabb fejlesztésű készüléke.

**Fél óra helyett akár 15 perc alatt képes a teljes test felvételek elkészítésére, így a pácienseknek jóval rövidebb ideig kell mozdulatlanul maradniuk.**

A kamera fizikai felbontóképességét két milliméterre sikerült javítani. Ez körülbelül 60 %-al jobb, mint a legtöbb PET/CT készüléké.

A gyakorlatban ez azt jelenti, hogy **a kisebb elváltozásokról nagyobb biztonsággal állapítható meg a PET/CT felvételeken, hogy jó- vagy rosszindulatúak.**

A jobb felbontás nagyban segíti a kezelőorvosokat a megfelelő kezelések megválasztásában, a rejtett daganatok felfedezésében, továbbá a besugárzandó terület kijelölésében.

A szoftveres fejlesztéseknek köszönhetően a képek jóval kontrasztosabbak lettek a korábbiaknál, ami megkönnyíti a kóros elváltozások felismerését és pontos lokalizálását.

Végül, de nem utolsósorban a vizsgálat során **a páciensre adott sugárdózis is kisebb lehet.**

A True Point HD elnevezésű PET/CT készülékből jelenleg mindössze néhány darab működik az egész világon. Hazánkban a Pozitron-Diagnosztika Központban április eleje óta élhetnek a páciensek az új készülék nyújtotta előnyökkel.

**PET POZITRON**  
DIAGNOSZTIKA KÖZPONT  
[www.pet.hu](http://www.pet.hu)  
Info-vonal 505-8888



# AQUA MARIS

STERIL IZOTÓNIÁS ORRSPRAY

**Kérje az ajándék dobozos papírzsebkendőt**  
gyógyszerésztől a matricával megjelölt Aqua Maris orrspray-hez!

Az akció február 3-tól a készlet erejéig tart.

**Az AQUA MARIS orrspray:**

- Kíméletesen tisztítja az eldugult orrot
- Tartós használat mellett sem szárítja az orrmálykahártyát

**Tengernyi tiszta lélegzet**

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





# Készüljünk fel a tavaszi napsütésre!

A testet, lelket megviselő téli időjárás az arcbőrön is nyomot hagy. Sápadt, színtelen lesz, szárazabb, mint nyáron, és sokanál különböző bőrhibák – kivörösödés, foltosodás, pattanások, mitesszerek – jelennek meg. Az erős tavaszi napsugárzásra érdemes jó előre felkészíteni az arcbőrt.

## Házi praktikák

A tisztító radírozást követően, az egyéni bőrtípustól függően, következhet a tápláló pakolás. Ehhez akár készen vásárolt maszkot, akár házilag, gyümölcsből, tojásból, mézből, túróból vagy élesztőből kevert masszát is felhasználhatunk. A maszk eltávolítása után az arcbőrt alaposan lemossuk, törülközővel megszáritjuk és hidratáló, tápláló krémmel bekenjük.

Mivel tél végén az arcbőr különösen érzékeny, ápolásánál érdemes néhány dolgot figyelembe venni. Elsősorban a száraz bőrűeknek ajánlott az óvatosság, de olykor a hámló, érzékeny zsíros bőrű hölgyeknél is jelentkezhetnek ilyenfajta bőrpanaszok. Fontos szempont, hogy a fokozottan érzékeny bőrfelületet ne kezeljük semmiféle illatosított, lúgos készítménnyel! Még akkor sem, ha az év más időszakában semmiféle kedvezőtlen hatást nem tapasztalunk ezeknek az anyagoknak a használatakor. Ha ragaszkodunk megszokott kozmetikumainkhoz, a kritikus tél végi időszakban inkább azoknak csak az úgynevezett hipoallergén változatát érdemes kipróbálni. Makacs panaszok esetén kérjük bőrgyógyász tanácsát.

## Gyógyteák külsőleg, belsőleg

Az apróbb bőrhibák, átmeneti rendellenességek kezelése otthon is megoldható. A gyulladással, pattanással járó kellemetlen tüneteit például sikerrel kezelhetjük a vadárvacskafűből, bojtorjángyökérből, csalánlevélből, csipkebogyóhéjból és édesköménymagból főzött teakeverékkel. A főzet mind külsőleg, a gyulladt területre tett borogatásként, mind belsőleg, citrommal, mézzel ízesítve, kortyonként elfogyasztva egyaránt alkalmazható. Szintén gyulladáscsökkentő, regeneráló a kerti körömvirág főzete, amely felgyorsítja a nehezen gyógyuló sebek hámosodását. Ezt csak külsőleg, a kritikus terület borogatására használjuk. Hámosító, sebgyógyító, vérzéscsillapító hatása van a fekete nadálytőnek, ami szintén csak külsőleg alkalmazható. Lágylító, bőrnagyító hatású az erdei mályva főzete.

A bőr tavaszi napsugárzásra való felkészítésében fontos szerep jut a táplálásnak is. Érdemes fokozatosan elhagyni a nehéz, kalóriadús téli ételek fogyasztását, és azokat egyre több rostban, vitaminban, ásványi anyagokban dús étrendre felváltani. Különösen az antioxidáns hatású A-, C-, E-vitamin és a B-vitamincsalád tagjai szépitene. Az étrend összeállításánál hasznos figyelembe venni, hogy a boltokban kapható, import vagy fólia alatt termesztett zöldségek, gyümölcsök rendszerint kevesebb biológiailag értékes anyagot tartalmaznak, mint a szabad földben neveltek. Helyettük ajánlott inkább a hazai savanyú káposzta, alma, cékla, karfiol,

fekete retek, brokkoli, káposztafélék, sárgarépa vagy az otthon is előállítható csirnovények fogyasztása. Nemcsak a bőrünkön látszik, ha kiegyensúlyozott étrenddel biztosítjuk a szervezetünk számára fontos tápanyagokat, hanem a hajunk, körmünk is meghálálja.

## Szépítő oxigén

A zöldségeket, gyümölcsöket hasznos naponta cukor nélküli tejtermékekkel, túróval, natúr joghurttal/kefirrel, tejjel kiegészíteni. Jó hatású, ha hetente egy-két tojással gazdagítjuk az étrendünket. Az emésztőrendszer tisztítására pedig legalkalmasabbak a rostos gabonafélék, a különféle pelyhek, korpák és a mértékletesen fogyasztott olajos magvak. Ne feledkezzünk meg a bőséges folyadékfogyasztásról, amely feszesebbé teszi a sejteket, és a fényvédő krémről sem, amely megóv attól, hogy az első tavaszi napsugarak előcsalogassák a szeplőket, májfoltokat. A bőr erőteljesebb oxigén- és tápanyagellátását, azáltal pedig a regenerációs folyamatok felgyorsulását segíti a friss levegőn való mindennapos séta is. Bőrszépítő hatása mellett a rendszeres mozgás kitűnő segítséget nyújthat a tévégi fogyókúrában is.

■ LÓRÁNTH IDA



## Banán nyakra, főre

A télen kapható zöldségekből, gyümölcsökből remek pakolás készíthető. Vitamin-, ásványianyag- és nyomelemtartalmuk felfrissíti, táplálja, védi a bőrt.

- ➔ Száraz, vízhiányos bőrre: 5-6 cm hosszú, érett banánt villával összetörünk, 1 teáskanál mézzel, 2 teáskanál tejjel kikeverjük, és a megtisztított bőrre kenjük. 15-20 perc múlva lemossuk, és a bőrt hidratáló krémmel bekenjük.
- ➔ Jó hatású a reszelt almából 1 teáskanál mézzel kevert pakolás, vagy ha a banánt 1 tojássárgájával helyettesítjük, és ezt visszük fel az arcra, a nyakra.
- ➔ Zsíros bőrre: fél kígyóborkát vagy sárgarépát lereszelünk, összekeverjük 1 evőkanál natúr joghurttal, és egyenletesen felkenjük az arcra és a nyakra. 15 perc múlva lemossuk, és hidratáló krémmel ápoljuk a bőrt.
- ➔ Normál bőrre: 1-1 teáskanál tejszínt és túrót kikeverünk 2 teáskanál mézzel, 1 evőkanál zabpehellyel, 1 teáskanál kakaóporral. A csupa finomságból álló kencét 15 percig hagyjuk hatni, azután lemossuk, és hidratáló krémmel bekenjük a bőrünket.
- ➔ Minden bőrtípusnak jót tesz, ha kerüljük a zsíros, erősen fűszeres, túlcukrozott ételeket, italokat, mellőzzük a dohányzást és az alkoholt.

Bőrünk meghálálja, ha már most, hetente legalább egyszer egy órát arcápolásra fordítunk. A bőr felpuhítása, könnyebb kezelhetősége érdekében első lépésként ajánlott a pár perces gőzölés. A forró vízbe beletölthetünk egy pohár kamillateát, aminek jótékony bőrnagyító, gyulladáscsökkentő hatása van. Ezután következhet az elhalt, száraz hámsejtek eltávolítása. A bőrradírozáshoz nincs szükség drága, gyári készítményekre. Erre kiválóan alkalmas a házilag, búzadarából, illetve árpa-, rozs- vagy búzakorpából készülő, tejjel kikevert massa is. Ezt a megtisztított bőrre kenjük, pár percig várunk, majd körkörös mozdulatokkal finoman végigdörzsöljük az arcot, nyakat és a dekoltázst. Vissza leöblítjük és tonikkal felfrissítjük a bőrt.

**ALOE VERA - A SZÉPSÉG „ELIXÍRJE”**

Az aloeét évszázadok óta a népgyógyászati tapasztalatok alapján az életerő és a szépség elixírjének tartják. Eryhén fertőtlenítő, gyulladásgátló, nyugtató, hámvédő hatású. Rosszul gyógyuló sebek, aknék kezelésében sikeresen használható. Minden típusú égés (nap, forrázás, elektromos- ill. sugárterápia okozta hámsérülés) esetén fokozza a sejtsejtszövet regenerációját, gyorsítja a hámosodást. Fő hatóanyaga az aloin (glükozid) a folyadékot megköti, így gátolja ill. késlelteti a bőr kiszáradását, javítja a hidratáltságot. Gyulladt, pattanásos, seborrhoeás arcok esetén mérsékli a gyulladást, csökkenti a pattanások számát. E tulajdonságok alapján bizonyos, hogy az Apotheker Aloe termékek kiváló lehetőséget nyújtanak az otthoni szépségápolásban.

970 Ft  
1420 Ft

Gyártó: ProtolAB Kft. 2030 Érd, Pf. 139. Tel.: (23) 367-188 Fax: (23) 362-890 www.protolab.hu  
Mintaüzlet: 1023 Bp., Kékgolyó u. 12. Tel.: (1) 375-5299 E-mail: protolab@vivemail.hu

## Nem hiányzik valami?! De igen! Az energetizáló Revalid® hajtonik a korai hajhullás megelőzésére.

# Revalid®

[www.revalid.hu](http://www.revalid.hu)

A genetikailag öröklődő férfias kopaszodás (androgén alopecia) elsősorban a halánték, homlok és fejtető régióiban jelentkezik, a hajhagymák hajtermelő tevékenységének fokozatos csökkenésével jár, és a koraal egyre nagyobb teret nyer.

A folyamat azonban a Revalid® hajtonikkal lassítható és megelőzhető!  
A hajtonik koffeintartalmának és gyógynövény-kivonatainak köszönhetően élénkíti a hajhagymák működését, ezzel megelőzi a korai hajhullást, és serkenti a haj növekedését!  
És Önnek nem hiányzik valami? Előzze meg a korai kopaszodást az energetizáló Revalid® hajtonikkal!

## Revalid®. A hajszépség tudománya.

REV/200903/gyogyhir



## Böjt vagy fogyókúra?

Milyen módszert érdemes választani tavasz elején, ha fogyni szeretnénk?

Télen rövidebbek a nappalok, emiatt kevesebb idő jut a szabad levegőn tartózkodni, és mozogni, kevesebb zöltség szerepel az ételünk között, így többnyire néhány kiló felesleggel várjuk a tavaszt. Számtalan fogyókúra recept kering kézen-közön, sokan az internetről gyűjtik be a legújabb, sokat ígérő diétás programot, hogy vasfegyellemmel belekezdjenek „végleges eredményt hozó” fogyókúrájukba. Ám nem sokkal a kúra befejezése után ismét szép lassan visszavándorolnak a rettegett kilók, újra előkerül a nagyobb méretű ruha. Lefogyni ugyanis gyerekjáték, a művészet ott kezdődik, hogy meg is őrizzük, amit kínkeservel elértünk.

Ugyanakkor a tavasz a salaktalanítás ideje is, ami a fogyókúrával jól összekapcsolható. Ha fogyókúra közben a folyadékfogyasztásunk meghaladja a két litert, és nem terheljük a szervezetünket nehéz étellekkel, akkor a salakanyagok is távoznak! A legjobb salaktalanítás a böjtök, amikor nem eszünk, csupán iszunk legalább egy napig. A böjtök is akkor eredményesek azonban, ha a hossza legalább egy hét, és a böjtöt követően változik az életmód, a táplálkozás módja.

A testsúlygyarapodáshoz társuló betegségek (magas vérnyomás, érmelesedés, cukorbetegség, köszvény, zsírmáj) többsége eleinte szép csendben, komolyabb panaszok nélkül rombolja szervezetünket. A legtöbb súlyproblémával küszködő ember az 50-70 éves korúak közül ke-

### GRÉP PLUSZ CSEPP minden cseppje egészség!

Támad az influenza! Erősítse szervezetét, és egészítse ki immunerősítő vitaminkúráját a nem keserű grépfrütmagcsepp és kasvirág keverékével!

**Összetevők:**  
nem keserű grépfrütmagkivonat  
+ bíbor kasvirág (Echinacea)  
+ C-vitamin  
3 éves kortól is ajánlott!

Keresse étrend-kiegészítőnk a gyógyszertárakban és gyógynövényüzletekben, a Biovital és Bio-Spa Egészségközpontokban!  
Telefon: (1) 225-2740  
sales@celsus.hu • www.ideal.hu



**Gyógyhír** Az orvos válaszol  
**KLINIKA**

rül ki, ami elsősorban annak köszönhető, hogy ilyenkor megváltozik a hormonháztartás, csökken a kalóriaigény, emellett ebben a korcsoportban jóval kisebb a fizikai aktivitás. Amerikában a kövérség miatt kezeltek gyógyításának biztosítókra jutó anyagai terhe kétszer akkora, mint a szintén drámai problémákat okozó dohányzásé. A legtöbb ember esetében az evés, a csoki, a süti, a nassolás szenvedély. Túlsúly esetén elsősorban a szív- és érrendszeri betegségek kockázata növekszik, de a mell-, a méhnyak-, a vese- és a hasi daganatok: hasnyálmirigy-, vastagbél-, epehólyagrák is gyakoribbá válnak.

Kitartás és időhiány miatt a legtöbben villámdiétákat és koplalókúrákat választanak, melyek során azonban szinte csak vizet és fehérjét veszít a szervezet. Ez ugyan okozhat látványos súlyvesztést – nem nehéz leadni 4-5 kilót sem egy hét alatt, ha nagyobb mennyiségű ödémák halmozódtak fel a szövetekben a helytelen életmód miatt –, ám valódi eredményt az orvosi felügyelet mellett végzett intenzív diétától és az azt követő konzekvens étrendváltástól, életmódreformtól lehet csak remélni.

A fogyszt követő hízás és az emiatt állandóan megismételt fogyózás komoly veszélyekkel járhat. Az elhízással és fogyókúrázással foglalkozó tanulmányok szerint a testsúly állandó ingadozása, a jójé hatás sokszorosára emeli a fentiekben felsorolt betegségek kialakulásának veszélyét.

A fogyókúrákat kiegészíthetjük fülakupunktúrával, L-carnitin és króm szedésével, a salaktalanítókúrákat pedig alga, salaktalanító gyógyteák fogyasztásával, szaunázással, légzőgyakorlatok végzésével. Az eredményes fogyókúra nem más, mint egy magatartásformálás, egy személyiségváltozás. Semmiféle olyan módszer, amely nem kényszeríti addigi életmód megváltoztatására, nem lehet eredményes hosszú távon. A testsúly az élet egyik jelzése, hogy változtatnom kell a megszokásaimon!

Dr. Tamasi József  
belgyógyász szakorvos

Telefon: (1) 315-2018, (1) 315-2069  
E-mail: [repcio@biovital.hu](mailto:repcio@biovital.hu)



## TrendaVit

Egészségbolt Hálózat

Magyarország legnagyobb Bioboltokat, Gyógynövény-szaküzleteket és Drogériákat összefogó üzletlánc Boltjainkat és további akciós termékeinket megtalálja a [www.trendavit.hu](http://www.trendavit.hu) oldalon, vagy tel.: 06-1-239-6671.

Akció: 2009. március 1-31.

**Immungold kapszula 40db-os**  
A készítmény hatóanyagainak kombinációja hozzájárul a szervezet természetes védekező rendszerének fenntartásához.  
Dr. Chen Patika – Természetesen egészség!

**BioCo Q10 50mg kapszula 30db-os**  
Emelt dózisú, kapszulánként 50mg vízdékes Q10-et és 5féle antioxidánsot tartalmazó készítmény, a fokozott terhelésnek kitett szív- és vázizom számára. Szedése javasolt az átlagosnál nagyobb fizikai és szellemi igénybevétel, kimerültség, túlhajszoltság esetén.

**BioCo Zöldkagyló kapszula 60db-os**  
Az új-zélandi zöldkagyló (Perna Canaliculus) glükózaminoglikánokat tartalmaz, melyek elősegítik a megfelelő porcképződést. A termék 10féle vitamint és 6féle ásványi anyagot is tartalmaz!

**Sanhelios Propolisz kapszula 30db-os**  
A propolisz értékes összetevői közé tartoznak a polifenolok, melyek hozzájárulnak a szervezetben zajló káros oxidatív folyamatok gátlásához.

**Csirázattatól műanyag 4 részes**  
Csirázattatáshoz nincs szükség másra, mint vízre, magokra, csirázatól tárlra, napi 3-4 percre és a módszer ismeretére, amellyel a magokból magas tápanyag tartalmú, finom csirákat nevelhetünk. A CSÍRA ABC című könyv nagy segítséget nyújthat ebben nekünk, hiszen mindent megtudhatunk belőle a csirákrol és a csirázattatásról. Az egész témát átöleli, hiteles, naprakész számadatokat tartalmaz és a laikusok számára is érthető nyelven íródott. Sok szép színes kép gazdagítja a művet. Igazi ABC-s könyv.  
**Könyv: Csíra ABC**

**Ginseng Slim 20 filteres**  
A tea fogyasztása támogatja a szellemi és fizikai frissesség fenntartását, valamint hozzájárul a testsúlycsökkentő diéta eredményességéhez.  
Dr. Chen Patika – Természetesen egészség!  
29.-/filter

**Dr. Herz Szem-Vitamin kapszula 60db-os**  
A készítmény természetes hatóanyaga a feketeáfonya-kivonat, ami luteinnel és zeaxantinnal kiegészítve hozzájárul a szem egészségének megőrzéséhez.

**Celsus Grép Plusz Csepp 30ml**  
Grép Plusz a Celsustól! Nem keserű grépfrütmagcsepp! Grépfrütmagkivonat Echinacea és C vitamint tartalmazó készítmény. Már 3 éves kortól adható!

**Dr. Herz Ananász és Papaya kapszula 60db-os**  
Az ananászban és a papayában lévő aktív enzimek megkönnyítik a szervezet anyagcserét, segítik a fehérjék és zsírok lebontását.

**Ecover Mosogatószer Grapefruit kivonatos 1000ml**  
Kizárólag növényi alapanyagokból előállított kézi mosogatószer, kiváló zsíroló hatással. A környezettudatos háztartás elengedhetetlen kelléke. Grapefruit és Zöldtea kivonatainak köszönhetően a kéz bőrét is óvja.  
0,97.-/ml

**Immungold 2.645.-**

**BioCo Q10 5.310.-**

**BioCo Zöldkagyló 4.135.-**

**Sanhelios 1.695.-**

**Csirázattatól műanyag 1.760.-**

**Ginseng Slim 2.645.-**

**Dr. Herz Szem-Vitamin 2.645.-**

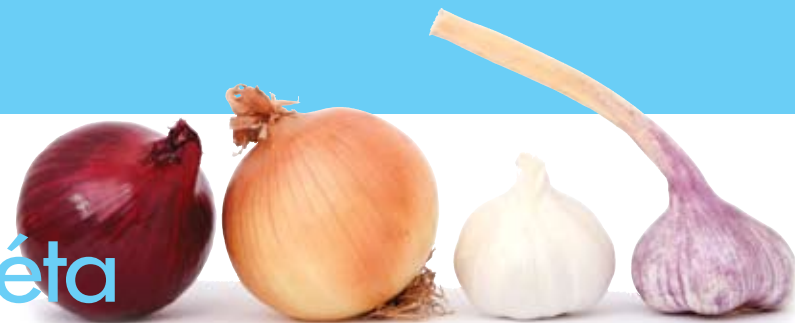
**Celsus Grép Plusz Csepp 1.730.-**

**Dr. Herz Ananász és Papaya kapszula 1.705.-**

**Immungold 2.210.-**

**Dr. Herz Ananász és Papaya kapszula 880.-**





# Koleszterindiéta

A szív- és érrendszeri betegségek kockázatát növeli a magas koleszterinszint, amely összefügg a táplálékkal elfogyasztott zsírsavak mennyiségével. A koleszterin viszont alapvetően fontos a szervezet működéséhez, hiszen minden sejtünk nélkülözhetetlen alkotórésze, és többféle hormon előállításához is szükséges. Mire figyeljünk, hogy egészségesebben éljünk?

A koleszterin jelentős részét, 70-80 százalékát a szervezetünk állítja elő, a többit a táplálékkal vesszük magunkhoz. Mennyisége egyszerű teszttel kimutatható a vérből. Ha magas a mérték, laboratóriumi vizsgálattal lehet az összetevőket (HDL-, LDL-koleszterin, triglicerid) pontosan meghatározni.

A kétféle koleszterin közül az LDL felelős az érlemezés kialakulásáért, az érfalakra lerakódó plakkok infarktushoz vezethetnek. A HDL-koleszterin hatása ezzel ellentétes: gátolja a lerakódások kialakulását, így csökkenti az érlemezés, a trombózis kockázatát.

A szakértők véleménye megoszlik abban, hogy a koleszterinszintet mennyiben határozzák meg az öröklött tényezők, és mennyiben a környezeti hatások. Abban viszont egyetértenek, hogy az állati eredetű táplálékkal bevitt koleszterin megemeli a vérszintet. Diétával azonban csak 10-20 százalékkal lehet csökkenteni a koleszterinszintet. Ha ennél nagyobb mértékű az eltérés a normál szinthez képest, akkor gyógyszeres kezelésre is szükség lehet – az egészségesebb étrend mellett.

## Normál értékek

Összkoleszterin 5,0 mmol/l alatt  
HDL: nők 1,3 mmol/l fölött  
férfiak 1,1 mmol/l fölött  
LDL: 3,0 mmol/l alatt  
Triglicerid: 1,7 mmol/l alatt

## 7 koleszterincsökkentő tipp

1. Egy pohárával elég! Csökkentse alkoholfogyasztását!
2. Hal hetente háromszor! Hasznos omega-3 zsírsavakat tartalmaz a tonhal, a lazac, a makrél, a szardínia – ezek védik az érrendszert, és csökkentik az érlemezés esélyét.
3. Érdemes a zsírszegény, sovány tejterméket választani a zsíros sajtók, vaj és tejszín helyett.
4. Sok gyümölcs és zöldség szerepeljen az étrendben! A bennük lévő rostok „foglyul ejtik” a koleszterint, és alacsony kalóriatartalmuk segítenek ledolgozni a súlyfelesleget.
5. Kevesebb hús és zsíros felvágott kerüljön az asztalra. Marha- és sertéshús helyett inkább zsírszegény baromfit készítsünk.
6. Sütéshez-főzéshez használjunk napraforgó-, repce- vagy olívaolajat!
7. Mozogjunk többet! Napi 30 perc tempós séta kedvezően befolyásolja a koleszterinszintet, és segít az optimális testsúly elérésében.

## Gyomorpanaszok

Gyógyhír KLINIKA A gyógyszerész válaszol

A leggyakoribb emésztési panaszok a hányás, hasmenés, székrekedés, gyomorgörcsök, puffadás. Emésztőrendszerünk a szájjal kezdődik – részei: fogak, nyelv, nyálmirigyek –, a nyelőcsővel, a gyomorszájjal, a gyomorral, a vékony- és vastagbéllel folytatódik, aztán a végbéllel zárul. Minden elváltozás, betegség miatt az emésztés folyamatának teljessége sérül. A rossz fogak nehezítik a rágást, a táplálék megfelelő aprítását, így túl nagy darabok kerülnek a gyomorba. A napi két liter folyadék szükséges, hogy megfelelő mennyiségű nyál termelődjék a szájjal, ami kell a keményítő emésztéséhez, valamint a feldarabolt táplálék összekeveréséhez, hogy falatként haladjon tovább a szájüregből a nyelőcső felé. A nyelv betegsége, fájdalom a nyállal való keverést akadályozza. A gyomorszáj nem megfelelő záródása refluxhoz, a táplálék visszaböféséhez vezet.

A gyomorsav hiánya és túltermelődése is panaszokat okoz. A belekben a zsírok emésztését az epe segíti. Ha a végbélben nem megfelelő a székletből a víz visszazívása, a széklet híg vagy túl kemény lesz. A fertőzések megbetegedések, gyulladások, sérülések is érintik az emésztőrendszert. A beidegzési zavarok, azaz a pszichés tünetek, a stressz is ártanak emésztésünknek.

Az emésztőrendszer természetes ritmikus mozgását, perisztaltikáját rendszeres mozgással, sétával, egyszerű tornával segíthetjük. Fontos, hogy az étkezés után alkalmat biztosítsunk szervezetünknek a nyugodt emésztésre. Szánjunk időt és figyelmet arra, hogy lehetőleg mindennap hasonló időben reggelizzünk, ebédeljünk, vacsorázzunk, és legyen idő az étkezések utáni pihenésre. Iktassuk be napirendünkbe a mozgást, hogy a székletürítés is problémamentes legyen. Fordítsunk gondot táplálékunk minőségére. A növényi rostok elengedhetetlenek, szükségünk van sok vitaminnal, fehérjével és kevés szénhidrátra. Ha a szénhidrát-fogyasztást sikerül egyensúlyba hozni a szükségleteinkkel, akkor nemcsak az emésztési zavarokat, de az elhízást is elkerülhetjük.

## Készítmények recept nélkül:

Mezym Forte, Digestiv Rennie, Dipankrin: emésztési panaszokra  
Quamatel mini: gyomorsav-túltermelődésre  
Rennie Antacidum, Maalox tableta, Maalox szuszpenzió: gyomorégésre  
Rennie Deflatine, Espumisan gyöngykapcsula: puffadásra  
Neo-Bilagit, Cholagol cseppek, Rowachol: epebántalmakra  
Buscopan: gyomor- és bélgörcsökre  
Bulus, adstringens, Carbo Activatus, Lopedium, Imodium, Smecta: hasmenésre  
Bulus laxans, Guttalax, Stadalax: székrekedésre

Dr. Sánta Zsuzsanna  
szakgyógyyszerész



**DR. GRANDEL étrendkiegészítők**  
– a természetes egészségért!

Természetes alapanyagokból prémium minőségben,  
70 éve világszerte az elégedett fogyasztók szolgálatában.

Keresse a patikákban, vagy online shopunkban!

TRADEBIO KFT.  
5700 Gyula, Karácsonyi J. u. 22/3.  
T./Fax.: (+36-66) 633-633  
www.biotrade.hu  
Mobil: (+36-70) 40-80-50-8

## Az aranyér ellen: Mastu S

kenőcs és kúp

Mi jut eszébe az aranyérről?



- Gyorsan csillapítja a fájdalmat, a viszkető és égő érzést (lidocain).
- hatásos a gyulladási szemben (ibuprofen).
- csökkenti a váladékozást (bázisos bizmutgallát).
- és elősegíti a sebgógyulást (titán-dioxid).



Az ülés ismét felüdülés!



Februári számunk helyes megfejtése: Bilobil az agy karbantartója (skandináv) és 6,6,3,5 (sudoku). A TEVA Magyarország Kft. ajándécsomagját nyerte: Csipke Károly (Kazincbarcika), a Studio Moderna Kft. értékes ajándécsomagját nyerte Szabó Zsuzsa (Budapest). Gratulálunk!

**TERMÉSZETES KÉSZÍTMÉNY, MELYEL VÉGLÉLEG MEGSZABADULHAT A ZAVARÓ SZŐRSZÁLAKTÓL, AZOKON A BIZONYOS TESTRÉSZEKEN IS**

**1**

LÁN-DZSÁS LOVAS KATONA    KINAI HEGYSÉG HAMVADÓ PARÁZS

FRANCIA FOLYO	VERSENY-LOVAS	BALZSAM	ZIZEG	ILLATOS CUKORKA	KIÁLTÁS HEGYEN	SZÍVÉ- LYESSEG	ÉPÍTŐ- ANYAG	FÜSZE- RES SZESZES ITAL	MEGINT
ÉNEKES- MADÁR	FORTÉLY	MINTA- DARAB!	SZEMÉ- LYETŐL		OROSZ TO	LÁPRÉTI NÖVÉNY	PÓZNA RÉSZE!		T
				...MÖG; DOHOG				MOSÓPOR MÁRKÁJA	
				KELMÉT KÉSZÍT		EMBERI TÖRZS		RÓMAI FILOZÓF.	
SETTEN- KEDIK DAL		HATÁRÓR EGYSEG KEHELY KÖZEPE!			MESE- FIGURA ... DE JANEIRO	NÉMET ÍRÓ			IGAZI
		ÁTVICE- SEDŐ					MUTATÓS		
		SORVÉGI			KEZDE- MÉNYEZ SUGÁR JELE		ÍRÓ (LÁSZLÓ)		
<b>2</b>									
							VÍZ- MOSTA SZÁRAZ VÖLGY		

A Kaló szőrtelenítő termékcsalád készítményeivel, természetes hatóanyagokkal, fájdalom nélkül szabadulhat meg véglegesen a nem kívánt szőrszálaival a test bármely részén. Ha hajlamos szőrbenővése, alkalmazza a Kaló benővésgátló spray-t. Próbálja ki a NISIM hajhullást csökkentő és hajnövekedést gyorsító samponokat. Termékeink megvásárolhatók gyógyszertárakban, gyógynövényüzletekben, a **dm** hálózatában. Megrendelhető: Hoodia Kft. Tel.: 06-1-223-1768, [www.nisim.hu](http://www.nisim.hu)

Töltse ki a hálózatot úgy, hogy minden sorban és oszlopban, valamint a 3x3-as mezőkben az 1 és 9 közötti számok csak egyszer szerepeljenek! Megfejtés-ként a színnel jelölt négyzetekben levő számokat – oszloponként balról jobbra haladva – kell beküldeni. A helyes megfejtők között a TEVA Magyarország Kft. értékes nyereménycsomagját sorsoljuk ki. Kérjük, a megfejtéseket 2009. március 20-ig küldjék el szerkesztőségünkbe nyílt postai levelezőlapon vagy e-mailben. (Kérjük, e-mailjünkben is tüntessék fel postai címüket!)  
Cím: 1139 Budapest, Üteg u. 49., e-mail: [rejtveny@gyogyhir.hu](mailto:rejtveny@gyogyhir.hu)

**Zúg a füle? Szédül? Feledékeny? Ezek a rossz agyi vérkeringés tünetei.**

A Bilobil természetes hatóanyagával fokozza az agyi idegsejtek oxigén- és tápanyagellátását, serkenti az agy vérkeringését, ezáltal elősegíti a szellemi frissességet. A tartós hatás érdekében legalább 3 hónapon keresztül tanácsos szedni a Bilobil kapszulát.

**Bilobil forte – az agy karbantartója.**

E havi skandináv rejtvényünk fősorából arra a kérdésre kaphat választ, hogy melyik az a természetes készítmény, mellyel végleg megszabadulhat a zavaró szőrszálaiktól, azokon a bizonyos testrészekeken is? Februári rejtvényünk helyes megfejtői között a Hoodia Kft. értékes ajándécsomagját sorsoljuk ki. Kérjük, a megfejtéseket 2009. március 20-ig küldjék el szerkesztőségünkbe nyílt postai levelezőlapon vagy e-mailben. (Kérjük, e-mailjünkben is tüntessék fel postai címüket!)

Cím: 1139 Budapest, Üteg u. 49., e-mail: [rejtveny@gyogyhir.hu](mailto:rejtveny@gyogyhir.hu)

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

## SASSZEM-lézerkezelés: a végleges megoldás!

Szemüveg vagy kontaktlencse nélkül sajnos sokan nem látunk élesen, ami rendkívül kényelmetlenné teszi a mindennapjainkat. Cikkünkben a legújabb megoldással, a lézerkezeléssel kapcsolatos leggyakoribb kérdéseket válaszoljuk meg.



**Kiknek nyújt segítséget a lézeres szemkezelés?**

18 és 65 év között mindenkinél, aki csak szemüveg vagy kontaktlencse segítségével lát jól távolra. Sajnos azoknak, akik csak olvasáshoz viselnek szemüveget, de élesen látnak távolra, a lézerkezelés – egyelőre – nem jelent megoldást. Az alkalmasságról egy speciális vizsgálat során győződünk meg.

**Hogyan történik maga a kezelés?**

Emberi kéz érintése nélkül, egy számítógép által vezérelt lézer megfelelően megváltoztatja a szaruhártya felszínét. Az eljárás biztonságosságát jól mutatja, hogy a világon eddig több mint **10 millió sikeres lézerkezelés** történt. Ilyen nagyszámú eset alapján állíthatjuk, hogy az orvosi garanciával végzett lézeres kezelés ma már rutineljárásnak számít.

A fájdalommentes beavatkozás **csupán 1-2 percet** vesz igénybe, s ezt követően egyből haza is mehet a páciens. Az eljárás a legmodernebb, harmadik generációs, repülőpontos lézerekkel történik. A beavatkozást követően a kezelt páciens élelmebb láthat, mint bármikor előtte szemüveggel vagy kontaktlencsével. Ezt az eljárást Sasszem-lézerkezelésnek hívjuk.

**Miért hívják az eljárást Sasszem-lézerkezelésnek?**

A Sasszem-kezelés az elsődleges és másodlagos hibákon túlmenően a szem magasabb rendű hibáit is korrigálja. Ezért érhető el sokkal jobb látásélesség, mint a korábbi eljárásokkal.

**Mennyi időre esnek ki a kezelték a munkájukból?**

**Három-öt nap pihenés** után általában semmi akadálya a munkavégzésnek, de természetesen már szemüveg nélkül. Mivel a kezelés csak egy vékony rétegen történik, semmilyen fizikai korlátozásra nincs szükség a kezelést követően.

Az elért eredmény végleges, a látás nem romlik vissza.

**A legmodernebb technikák általában nagyon drágák. Ejtsünk néhány szót az árakról is!**

Azok a pácienseink, akik utánaszámolnak az éves szemüveg-, illetve kontaktlencse-költségeiknek, nem tartják drágának az eljárást. A kezelés díja szemenként **129 000 Ft**, de részletfizetésre is van lehetőség, ennek díja mindössze havi 9500 Ft 11 hónapon keresztül, 45 000 Ft-os kezdődéssel. A befektetés 3-4 év alatt biztosan megtérül, mivel a páciens élesen lát majd távolra, így nem kell egy életen keresztül fizetnie a szemüvegért vagy kontaktlencséért.

**Hogyan fog látni a kezelés után a páciens?**

Ez elsősorban a kiinduló dioptriától függ. A várható látásélességet – melyre orvosi garanciát vállalunk – a következő tábla mutatja, 40 000 sikeres kezelés tapasztalata alapján.

Ha az Ön dioptriája	Típus	Várható látásélesség (%)
- 1 és - 3 közötti	kisfokú rövidlátó	95-125%
- 3 és - 6 közötti	középfokú rövidlátó	90-115%
- 6 és - 9 közötti	nagyfokú rövidlátó	60-110%
- 9 és - 15 közötti	nagyon nagyfokú rövidlátó	egyéni megítélés szerint
+ 1 és + 3 közötti	kisfokú távollátó	92-125%
+ 3 és + 6 közötti	nagyfokú távollátó	70-100%

\*100% = normális látású ember látásélessége. Aki mindkét szemével 65%-ot lát, az „Szemüveg nélkül vezetget”. A táblázatban megadott tájékoztató jellegű látásélességi adatok az adott típusba tartozó dioptriával kezelt páciensek legnagyobb hányadának látásélessége a kezelés után egy évvel. Az Ön személyes látásjavulási lehetőségeiről pontos információt az alkalmassági vizsgálatának eredményei alapján kaphat.

**Mit jelent az orvosi garancia ebben az esetben?**

Az összegyűlt tapasztalat alapján az előzetes vizsgálat során írásos garancia születik arról, hogy milyen látásjavulás érhető el. Ez az alkalmassági vizsgálat eredetileg 12 000 Ft, de a mellékelt kártyával **ingyenes!**

### SASSZEM KEZELÉS

**INGYENES Vizsgálati Kártya**

E kártya bemutatójának díjmentesen végezzük el a 12 000 Ft értékű, lézeres látásjavító kezelést megelőző szemészeti vizsgálatát klinikánkon.

**OPTIK+MED**  
4. LÉZERSZEMÉSZ  
1083 Budapest, Bécsi út 116A. Tel: 06-1-2505-505  
www.optik-med.hu    optikmed@optik-med.hu

**Sasszem-lézerkezelés – orvosi garanciával** GyH-9-3



ORIMAG-gal napi néhány perc alatt

# MERJEN FOGYNI a füle segítségével!

Ling Shu szerint:  
„A fül az a hely,  
ahol minden út  
összefut.”



**EGYSZERŰ,  
TUDOMÁNYOS ÉS  
TARTÓSAN HATÉKONY  
MÓDSZER.**

Ha mindent megpróbált, és  
sosem sikerült lefogytania 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 megjelje jó közérzetét és  
életörömét!



**RENDELJE MEG!  
8 990 Ft  
+ postaköltség**

## 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 végezte el a fül pontjainak feltérképezését, ez derített fényt a fül és az emberi test különböző területeinek kapcsolatára. A fület egy fejjel lefelé elhelyezkedő magzat képéhez hasonlítottta és felfedezte, hogy a fülkagyló az egész testnek megfeleltethető.

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



## ORIMAG a lapos hasért!

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

## Egyenesen a gyökerénél orvosolja a bajt!

Az Orimag belső felén 8 kis rozsdamentes acélgolyó található, melyek enyhe nyomást gyakorolnak az összes hízásért 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, „felfújta 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 elnyújthatatlan és minden nap újra használható, akár több személy által is. Tiszta mechanikus, nem igényel elemet, sem áramot.

## Vásárlói vélemények:

„Az ORIMAG napi 4-szeri, minden étkezés előtti használatával 17 kg-ot fogytam 2 hónap alatt. Azóta sokkal jobban érzem magam, jól alszom éjszakánként, nem vagyok olyan ingerült, mint azelőtt! Még egyszer köszönöm, hogy hála az Orimagnak, jó formában érzem magam.” (Sz. J. Szentendre)

„Tájékoztatóul közlöm, hogy igen meg vagyok elégedve a termékkel, sőt kiterjedt rokonságunkban is sokan rendeltek. Az unokám 20 kg-ot fogyott az ORIMAG alkalmazása óta.” (Sz. Jánosné)

„Amikor a fülembé helyezem a kis „szerkezetet”, már a nyomásból érzem, hogy melyik belső szervem működése nem optimális. Ahogy elkezdem a masszírozást, érzem annak hatását belső szerveimben (bél, gyomor). Ülő munkát végzek, így annak mellékhatásait is érzem. Az ORIMAG használata után 10-15 perc és elmúlik a puffadás, nem kell rá gyógyszerrel szednem, nem kell hashajtó, az emésztésem is intenzívebb.” (R.O. KOMLÓ)

**KÜLÖNLEGES AJÁNLAT!**  
**2 ORIMAG-ot kap, hogy intenzíven,  
szimultán módon használhassa  
mindkét fülben!**



NaturSystem Kft. 2025 Visegrád, Pf. 52  
Tel: 06 30 525 5150, 06 26 397 175  
www.natursystem.hu