

V. évfolyam
12. szám

2010. december

Gyógyhír

magazin



Boldog karácsonyt!
Interjú Vásáry Andréval

**Ünnepi
(v)étkeink**

Szépítő tippek

A fájdalmat csillapítani kell!



Organity

ŐSI
MAGNÉZIUM
2000 méter mélyről

Állítsa helyre szervezete magnéziumszintjét a bőrön keresztül felszívódó Ősi Magnézium Gél, Olaj és Fürdősó segítségével!

Keresse bioboltokban, patikákban és elérhetőségeinken a www.organity.hu vagy a +36 1 246 0757 telefonszámon.



A természet patikája

Étrendkiegészítő készítmények

Hidegen sajtolt magolaj
Alkoholos kivonat Olajos kivonat

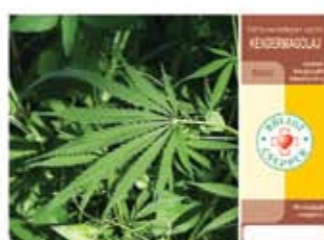
Ellenőrzött minőségű, természetes alapanyagokból, mesterséges íz- és színezőanyagoktól mentesen, egyedi receptúra alapján készülő, magyar termékek!



Máriatövismag-olaj



Ligetszépemag-olaj



Kendermagolaj



Medvehagyma Csepp



Pajzs Csepp



Feketeköménymag-olaj



Tüdő-Füves Cseppek



Hagymácska Csepp



Idegeimre mentek Csepp



Sárgabarackmag-olaj



Feketeretek Csepp



Fény-Sugár Cseppek

Fürkésze ki a gyógynövények titkait! Honlapunkon ingyenes gyógynövény-tanfolyamot indítottunk. Termékeink gyógyszertárakban is kaphatóak.

www.balintcseppek.hu

Herbárium 2000 Kft • 4200 Hajdúszoboszló, Debreceni útfél 10/b
Tel: 06-52-273-075 • fax: 06-52-273-076 • email: info@balintcseppek.hu

GYÓGYHÍR

december



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, www.gyogyhir.hu



A Press GT Kft. MSZ EN ISO 9001:2009 szabvány szerint tanúsított minőségirányítási rendszert működtet.

Lapigazgató: Hollauer Tibor • Főszerkesztő: Kolimár Éva
Hirdetési igazgató: Mező Gizi • Hirdetés: Press GT Kft.
Művészeti vezető: Gula Annamária • Címlapfotó: Deák Szabolcs
Megjelenik havonta 24-32 oldalon, 230 000 példányban
Terjesztés: Magyarország több mint 2000 gyógyszertárában, bio- és gyógynövényboltjában ingyenesen jut el az olvasókhöz
Nyomdai előkészítés: Press GT Kft. 1139 Budapest, Úteg u. 49., Tel.: 349-6135, fax: 452-0270, e-mail: info@pressgt.hu

Nyomdai kivitelezés: Infopress Group Hungary Zrt. 2600 Vác, Nádás u. 6.
Felelős vezető: Lakatos Imre vezérigazgató

A lapban megjelenő hirdetések tartalmáért és helyesírásáért felelősséget nem vállalunk!

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

A Gyógyhír Magazin a MATESZ tagja
HU ISSN 1787-6710



Lapunkat rendszeresen szemlézi
Magyarország legnagyobb médiafigyelője, az



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

Kedves Olvasó!



Nehéz év áll mögöttünk. A természeti és ipari katasztrófák sok honfitársunkat tette földönfutóvá. De megtapasztalhattuk az összefogás erejét, az együttérzés, az emberség felemelő példáit is. Vészhelyzetben világosabban látjuk, mi igazán fontos az életben. Minden kedves olvasónknak jó egészséget, meleg otthont és békés, szeretetben gazdag ünnepeket kívánok!

Dr. Khaled Nashwan

Gyógyhír online

A Gyógyhír Magazin hirdetéseinben szereplő termékek a gyógyszertárakon kívül megvásárolhatók a www.gyogyhironline.hu könyvesbolt és webáruházban!

Minőségellenőrzött termékek webáruháza!



Az érzékszervek betegek reménye

Sokan szenvednek napjainkban érzékszervekben, számukra jó hír: az időben elkezdett kezelésekkel elkerülhető a baj. A javulás új lehetősége a Nashwan-ParasoundPlus eljárással elérhető! Mikor beszélünk érelmeszesedésről? Az érzékszervek tünetei aszerint változnak, hogy hol fészkel a baj. A végtagokban jelentkező kór elsősorban a járóképesség romlásában mutatkozik meg, a beteg egyre rövidebb útszakaszok megtételére képes, végül már néhány méter után jelentkeznek az izomfájdalmak. Az utóbbi oka az, hogy a beszűkült erek nem képesek elegendő oxigént és tápanyagot szállítani a végtagokba. A fájdalom később állandósulhat, a láb hűvössé, zibbadttá, kékes színezetűvé válik, súlyos esetben elindul az üszkösödés folyamata, ami már a láb amputációját (csonkolását) vonja maga után. Az érelmeszesedés az elmúlt években ugyan viharos gyorsasággal fejlődött, már hazánkban is az úgynevezett stentek (hálók) beültetésével akár a szívsebészet területén is kiváló eredmények születtek, de az előrehaladott és a végtagokban jelentkező érzékszervek végső „terápiája” még mindig nem véglegesen megoldott kérdés. Az elhalt végtag eltávolítására az utolsó pillanatban szánja rá magát a sebész, amikor az üszkös láb okozta keringési helyzet már a beteg életét veszélyezteti. Ezzel még nem oldódott meg a gond: nem elég, hogy a beteg iszonyatos kínokon keresztül jut el az amputációig, de azt követően általában jönnek az újabb szövődésműveletek.

SPONZORÁLT CIKK

Dr. Khaled Nashwan, jemeni származású sebész-felhaláló készüléke, a Nashwan-ParasoundPlus sok esetben már megmentette a betegeket a rettegő amputációtól, főleg amikor a betegek időben kezdik el a kezeléseket. Találmányáért már számos nemzetközi, rangos elismerést kapott.

A doktor által megalkotott készülék infra-, hallható, illetve ultrahangot

bocsát ki a beteg területre, az így előidézett nyomásgradiens hatására a beszűkült érszakasz közvetlen közelében lévő mellékereket keringésképzésre, azaz funkciótávételére készíti. Ahhoz, hogy ezek az új erek átvegyék a beteg szakasztól a működést, csupán 20 kezelésre van szükség. Az eddigi eredmények döntően azt mutatják, hogy azok a betegek, akiket az érzékszervek már szinte jársképtelenné tett, a kezeléseket követően egyre nagyobb távolságok megtételére képesek, közben fájdalmaik fokozatosan csökkennek vagy megszűnnek, a végtag pedig többnyire visszanyeri a normális hőmérsékletét.



Dr. Khaled Nashwan eljárása számos nagydíjat nyert

Mint ismeretes, a keringési rendellenességek, az érzékszervek különböző fajtái a népesség 15-25 százalékát közvetlenül érintik, de mindannyiunk számára veszélyt jelenthetnek. A betegség a dohányzás, a magas vérnyomás, a cukorbetegség, ezen kívül a zsírban gazdag táplálkozás, a mozgásszegény életmód következménye, s ha a genetikai hajlam is adott, szinte törvényszerű, hogy kialakul az ártalom. Az erek elmeszesedése és beszűkülése a kor előrehaladtával fokozódik. Az eljárás számos városban megtalálható. A kezelő centrumok minden önkéntes egészségpénztárral szerződésben állnak.

Bővebb információ: interneten
a www.medhungary.com vagy telefonon:
06-30/265-9360, 06-70/210-1513, 06-20/327-6835, 06-72/551-714

Gyors segítség a leggyakoribb gyomorpanaszokra



fájdalom
görcsök



teltségérzés
puffadás



gyomorégés
émelygés



Már gazdaságos
50 ml-es csomagban is!



- nyugtatója a gyomoridegeket
- ellazítja a gyomorizomzatot
- szabályozza a tápláléktovábbítást
- normalizálja a savtermelést
- védi a gyomornyálkahártyát

IBEROGAST
NÖVÉNYI – GYORS – HATÁSOS

www.phytotec.hu

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

Ünnepi (v)étkezéseink



Az év végi ünnepek, a karácsony és az újévvarás a világ szembik felén a gasztronómiai élmények halmozásáról (is) szólnak. Az ínycsiklandó étkeknek nehéz ellenállni, és az ünnepi hangulatot könnyen elronthatjuk a mértéktelen lakomázással. Ha a szokásos mennyiségű és jellegű ételknél többet, nehezebbet, fűszeresebbet eszünk, gyomorrontás, gyomorégés jelentkezhet, a túlzott alkohol-fogyasztás pedig rendszerint másnapossághoz vezet.

Lássuk be, ritka az a család, ahol szenteste müzlit vacsoráznak. A karácsonyi menüt általában különféle gazdag levesek, kiadós hús- és halételek képezik, szinte elmaradhatatlan a töltött káposzta, a diós és mákos bejgli. Külön-külön is igazi kalóriabombának számítanak, hát még együtt!

Finomat, egészségesen

A hagyományos karácsonyi ételek többsége, főleg nagyobb mennyiségben fogyasztva, megterhelő szervezetünk számára magas zsír- és cukortartalmuk miatt. Az egészséges táplálkozásról azonban az ünnepek alatt sem kell lemondanunk: részesítsük előnyben a tengeri halból, pulykahúsból készült ételeket, amelyek mellé salátát, zöldségféléket fogyasztunk. A süteményeket pedig a nehéz, vajos krémek helyett inkább pudinggal vagy főzött krémmel készítsük, vagy kínáljunk könnyű, gyümölcsös, tej alapú édességeket az ünnepre.

Főzésnél és sütésnél részesítsük előnyben a teljes kiőrlésű lisztet, zsír helyett olajat, lehetőleg olívaolajat használjunk. A menü elkészítésénél a diéta szoruló igényeit is vegyük figyelembe, például cukorbetegnek édesítőszerrel készítsük a desszerteket, epebetegnek pedig ne kínáljunk túl fűszeres, zsíros ételeket. Az étkezések alkalmával legyünk mértékletesek, együnk lassan, és alaposan rájuk meg az ételt, így kevesebb falattal elérjük a jóllakottság érzetét.

A lakoma böjtje

Tipikus ünnepi betegségként tartják számon a gyomorrontást, amelyet többnyire a gyorsan, nagy mennyiségben elfogyasztott, túl fűszeres, zsíros étel és szeszes ital okoz. A gyomorrontás, vagyis a gyomornyálkahártya gyulladása gyengeséget, fejfájást, hőemelkedést, illetve gyomor-bélrendszeri panaszokat (hányinger, hányás, hasmenés, émelygés, bélgázképződés, teltségérzés) okoz. Ilyenkor jót tesz a 24 órás böjt, amikor csak folya-

dékot, például cukormentes almalevet vagy gyógyteákat fogyasztunk. A gyomor- és bélgörcsöket a hasra tett meleg borogatással lehet enyhíteni. A koplalás után csak fokozatosan, az állapot javulásával térjünk vissza megszokott étrendünkre.

Gyomorrontás, hasmenés esetén elpusztulhatnak a szervezetünkben élő hasznos baktériumok. Újratelepítésük érdekében fogyasszunk erjesztett tej-

Kutyaharapást szőrével?

Az ünnepek alkalmával a legtöbb családban az alkoholos italok is terítékre kerülnek. A túlzásba vitt poharazgatás másnap rendszerint megbosszulja magát, a macskajajtól szenvedő ember főbb tünetei a hányinger, hányás, szomjúság, fáradtság és fejfájás. Az egyik legjobb módszer a másnaposság megelőzésére, ha nem iszunk üres gyomorra, és a poharazgatás előtt megiszunk fél liter vizet vagy egy kiskanálnyi olajat. Ha már kialakult a másnaposság, a legjobb, amivel az elvesztett folyadékot pótolni lehet, a víz, egy szelet pirítóssal pedig helyreállíthatjuk az alkohol miatt lecsökkent vércukorszintet. Az egyik leghíresebb népi gyógymód a „kutyaharapást szőrével” – azaz macskajajra igyon egy korty alkoholt. A másnaposság ugyan nem múlik el tőle, de az ember erősebbnek érzi magát, a májának viszont biztosan árt, ezért ne tegye! Másnaposan ne igyunk kávét, mert az alkoholhoz hasonlóan a kávé is fokozza a vizeletkiválasztást, s így csak meghosszabbítja a kellemetlen közérzetet.



Bocsánatos bűnök

Az ünnepek alkalmával még az egészségtudatos táplálkozás hívei is általában megengednek maguknak egy-egy „tiltott” fogást. Szakemberek szerint a lelki egyensúly szempontjából fontos, hogy ne fosszuk meg magunkat azoktól az ízekről, amelyeket a hagyományos karácsonyi ételek képviselnek, de a mértékre, az ételkészítési technológiára és az alapanyagok kiválasztására ügyeljünk.

termékeket, leginkább élőflórás joghurtokat, amelyek probiotikumoknak nevezett hasznos baktériumokat tartalmaznak. A probiotikumok javítják az emésztést, fontos tápanyagokat termelnek, és megvédik a szervezetet a mérgezőanyagoktól.

Amennyiben nem szűnnek meg vagy nem enyhülnek a panaszok, orvoshoz kell fordulni, mert a makacs tünetek akut hasnyálmirigy-gyulladást jelezhetnek.

A mértéktelen evés és ivás gyomorsavtúengést, gyomorégést is kiválthat. Ilyenkor is a leghelyesebb, ha koplalunk, és sok folyadékot fogyasztunk, például az egész emésztőrendszert serkentő keserűfűvekből (üröm, ruta, tárnic), ezerjófűből vagy cickafarkból készült forrázatot.

VAIDA ANGÉLA ■

LÁSSON ÚJRA SZÍNESEN!

Szürkehályog eltávolítás a legkorszerűbb technológiával!



A leggyakoribb szembetegség, ami csak műtéttel gyógyítható, a szürkehályog. Ez a betegség a lassú, de biztos megvakulás jóslata volt, ma már viszont csodálatosan kifinomult műtéti technikákkal a Focus Medical segít Önnek, hogy újra élesen lássa a világot!

Miféle hályog a szürkehályog? A szürkehályog a szem belsejében, a pupilla mögött rejtőző szemlencse elhomályosodása. A homályos szemlencsén át nem jut a fény a szem belsejébe és műtét nélkül a látás drasztikusan, akár vaksáig csökken.

A Focus Medical Szemklinikán az elmúlt másfél évtized során több mint tízezer választották az éleslátást. A lézeres látásjavítás mellett a klasszikus szemészeti műtétek közül a szürkehályog műtétekre specializálódtunk.

MIELT MINKET VÁLASZTOTTAK A PÁCIENSEK?

A barátságos légkör, odaadó ápolás, készséges hozzáállás itt mindig természetes. Az otthonos és elegáns környezet nyugalmat és biztonságot sugároz. Az általunk alkalmazott korszerű műtéti technikának köszönhetően nem kell megvárni, míg a hályog „érett” lesz, és a látás jelentősen korlátozottá válik. Egy héten belül sor kerülhet a műtetre, nálunk nem kell hónapokig várakozni. Klinikánkon a műtét teljesen fájdalommentes, a páciensek nem kapnak injekciót, kizárólag cseppéztelenítést végzünk.

A világhírnévű szürkehályog-eltávolító különleges AcrySof ReSTOR® progresszív műlencse beültetésére is van lehetőség, mellyel a műtét után távolra és közelre is élesen látnak a páciensek, nincs szükség olvasó szemüvegre. Egyetlen napot sem kell távol töltenie otthonától, akár már a műtét napján hazamehet. Ha mégis szeretne egy napot nálunk eltölteni, a többágyas kórházi szoba helyett egy elegáns, fürdőszobás szállodai szobában pihenhet kísérőjével a műtét után másnap reggelig, teljes ellátással.



Kérjen időpontot és ingyenes tájékoztató anyagot a 06 1 450 3333-as telefonszámon vagy az info@focusmed.hu e-mail címen! További információ: www.focusmed.hu

Influenza: védekezzünk ellene!

Az őszi-téli időszak kellemetlen jelensége az évről évre visszatérő influenzajárvány. Pontosan ma sem tudjuk, mi indítja be minden évben, szinte naptári pontossággal a „szunyókáló” vírus aktiválódását. A betegség elsősorban a terhes kismamákat, az újszülötteket és csecsemőket, valamint a krónikus betegségekben szenvedő felnőtteket és a gyengült immunrendszerűeket fenyegeti.

Dr. Dick Katalin belgyógyász-háziorvost kérdeztük arról, hogyan kerüljük el a lázzal, végtagfájdalmakkal és gyengeséggel járó betegséget. A háziorvos betegei többségének ajánlja az évente jelentkező influenza elleni védőoltást.

– Szerencsére az influenza ellen hatékony védőoltásokkal rendelkezünk, melyeket a fokozottan veszélyeztetettek terítésmentesen kérhetnek családorvosuktól. Természetesen rajtuk kívül mindenki más is igényelhet oltást. A teljes vírust tartalmazó oltóanyagok hatásossága általában jobb, azonban az oltást követő mellékhatások szempontjából a hasított vírus részecskét tartalmazó oltások előnyösebbek, mert ritkábban váltanak ki kellemetlen tüneteket – sorolja a doktornő.

Fitten, füst nélkül

A fertőzés megelőzése ellen mi is sokat tehetünk. A járványos időszakban próbáljunk elkerülni a nyilvános helyeket, ahol megfertőződhetünk, próbáljunk mérsékelni társadalmi életünket, kerüljük a nagyobb tömeget, a fűtött bevásárlóközpontokat. Dr. Dick Katalin arra int, hogy ha nem tudunk leszokni, legalább csökkentjük az elszívott cigaretták mennyiségét, ezzel is támogatva saját, illetve a velünk érintkezők immunrendszerét.

– Óvjuk a környezetünkben élő várandós kismamákat, kisgyermekeseket! Járványok idején például segíthetjük őket bevásárlással, hogy csak a legszükségesebb esetben kelljen tömegbe menniük, így megóvjuk őket az esetleges fertőzésektől. Ha viszont felmerül, hogy mi már megfertőződünk, átmenetileg ne látogassuk őket. Próbáljunk minél többet a szabad levegőn lenni, a téli sportok, síelés, korcsolyázás különösen alkalmasak a szervezet fitten tartására. Nemcsak az a fontos, hogy sokat sétáljunk a szabadban, hanem az is, hogy otthonunkat legalább reggel és este jól szellőztessük át. Szintén jót tesz a vírusok ellen a rendszeres takarítás, a fertőtlenítő felmosás. Nagyon fontos nemcsak otthon, hanem munkahelyünkön is a rendszeres kézmosás. Más országokban már természetes, hogy akinek betegen is dolgoznia kell, védi kollégáit azzal, hogy arcmaszkot visel. Így védi környezetét a cseppfertőzéstől – ajánlja a háziorvos.

Napfényt pótló D-vitamin

A zöldségekben, gyümölcsökben gazdag étrend, a vitaminok bevitele mindenképpen javasolt a téli időszakban. Szemben a ma divatos trendekkel, a tu-

A gyógyító fokhagyma

A népi gyógyászatban felső légúti hurutos megbetegedések esetén régóta alkalmazott gyógyír a fokhagyma. Nagy hasznát vehetjük antibakteriális és vírusölő hatásának. Rendszeres fogyasztása mellett könnyebben elmúlik az orrdugulás, és javul az étvágy.



dományos tapasztalatok nem a C-vitamin hiányát, hanem elsősorban a napfény hiánya miatt kiürülő D-vitamin-raktárakat okolják a járványok elindulásáért. A csontritkulásban szenvedők mellett a terhes kismamáknak és krónikus betegségekkel küszködőknek különösképpen javasolt napi 800-1000 egység D-vitamin pótlása, most, hogy már rosszabb idő köszöntött be.

Dick doktornő hangsúlyozza, hogy ha mégis megkapjuk az influenzát, fontos, hogy próbáljunk nem átadni másoknak.

– Tanácsos a teljes gyógyulásunkig otthon maradni. Súlyos tünetek esetén minél hamarabb forduljunk családorvosunkhoz, és kérjük speciális vírusellenes gyógyszeres kezelést. Amennyiben ez nem indokolt, a mielőbbi gyógyuláshoz ágynyugalom, folyadékpótlás, láz- és gyulladáscsökkentés szükséges. A magas lázat feltétlenül csillapítani kell, mert károsíthatja a belső szerveinket. A gyógyszerek mellett a lázcillapítás bevált módja a „priznic” azaz a testre alkalmazott, állott vizes borogatás. Jótékony hatású a csipkebogyó vagy hársfatea mézrel, citrommal – tanácsolja a háziorvos.

– Fontos tudni, hogy nemcsak lázasan, hanem még a lábadozás időszakában is megfertőződhetünk másokat, ezért közösségbe, munkahelyre csak akkor menjünk vissza, ha ezt a kezelőorvosunk jónak látja.

MÁRTON ANITA ■

Véd-e nátha ellen az influenza elleni oltás?

A meghűlés ellen nem óv meg az influenza elleni védőoltás, ezért réteges öltözködéssel, egészséges életmóddal védekezni kell a nátha ellen. Viszont a felső légúti hurutos megbetegedések jelentős részét télen az influenza okozza, ez ellen az adott szezonra kifejlesztett, influenza elleni védőoltás jó hatással véd.

Arcüreggyulladás

kezelés kiegészítéséhez

Aloe Nasal

orrspray

Gyógynövény kivonatokat is tartalmazó orrspray.

A gyógynövénykivonatok hatásai:

	Antibakteriális hatás	Gyulladás-csökkentő hatás
Aloe Vera	✓	✓
Curcuma xanthorrhiza	✓	✓
Krameria lappacea	✓	✓
Rozmaring olaj	✓	✓
Castor olaj		✓

HASZNÁLATA

2 óránként javasolt az orra befújni arcüreggyulladás kiegészítő kezeléseként.

MEGJEGYZÉS

A spray nem tartalmaz tartósítószeret és „íz-elfedő” aditív anyagokat, így a spray „gyógynövény ízű, illatú”. A gyógynövénykivonatok orra jutáskor egyes esetekben 5 másodpercig tartó forróság érzést válthatnak ki. Ezek miatt használatát elsősorban felnőttek számára ajánljuk.

TÁROLÁS ÉS ELTARTHATÓSÁG

A felbontott spray-t 6 héten belül használja fel! Szobahőmérsékleten tárolandó!

Gyógyszernek nem minősülő CE jeles készítmény.



Rendeltesse meg gyógyszerészeivel!

Az Ön gyógyszerésze a következő nagykereskedőktől tudja megrendelni a készítményt: **Béres Zrt., Hungaropharma Rt., Mediline Kft., Phoenix Zrt.**
 Importőr: Bredex Kft., 1163 Budapest, Fuvallat u. 37/B
 Gyártó: Cedem Ag, Svájc

TANTUM® VERDE TANTUM® LEMON

- TANTUM® VERDE pasztilla 20 darab
- TANTUM® LEMON szopogató tableta 20 darab
- TANTUM® VERDE száj- és toroköblítő 150 ml oldat
- TANTUM® VERDE száj- és toroköblítő 60 ml spray

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

Köhög, tüsszög, fáj a torka?

MEGELŐZÉS - TERÁPIA

Macskakarom tableta + Macskakarom tea

- Gyulladáscsökkentésre,
- Immunrendszer erősítésére,
- Akut és krónikus fertőzések esetén a gyógyszeres terápia kiegészítésére.

AZ ASHANINKÁK ŐSZI VÍRUSGÁTLÓI

Keresse a gyógyszertárakban, boltokban, nagy- és kiskereskedőkben. A termékek a www.gyogyhironline.hu és a www.880shop.hu webáruházakban is megrendelhetők. Fogyasztás: ASHANINKÁK Pharma Kft., +36-1118 Budapest, Pannóniaút 6. • Telefon: +36 (1) 319 2160

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



ŐSI MAGNÉZIUM

Honnan származik?

Az Ősi Magnézium az ősi európai Zechstein-tenger fenékről származik, a földkéreg 1600 és 2000 méter mélyéről, védve minden káros környezeti hatástól az utóbbi 250 millió évben. Ez a napjainkban ismert legisztaabb magnézium lelőhely érintetlen energetikai állapotban.

A magnézium hatásai?

- Helyreállítja a sejtes magnéziumszintet
- Természetes sejtvédő
- Elősegíti a hatékony méregtelenítést
- Enyhíti a fájdalmat és a görcsöket
- Hangulatjavító és nyugtat stressz esetén
- Segíti az egészséges bőrszövet képződését, ragyogóvá teszi a bőrt
- Segíti a megfelelő izomműködést
- Erősíti a csontozatot és a fogakat
- Növeli az energiaszintet
- Erősíti az immunrendszert
- Szabályozza a hormonszintet
- Nyugtató a túlaktívált idegsejteket

További információért keresse a www.organity.hu weblapot!

Miért nélkülözhetetlen a magnézium?

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

Miért a bőrön keresztül, un. transzdermális módját válasszuk a magnéziumpótlásnak?

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

Hogyan kell az Ősi Magnéziumot használni?

Mind a Magnézium Olajat, mind pedig a Magnézium Gél-t egyszerűen csak a a bőrre kell jutatni illetve lújni és igény szerint lehet masszázni vagy csak elkenni. A magnézium rövid időn belül felszívódik és energiával tölti fel a sejteteket.

Hatásos védelem nátha, influenza ellen

Az LGG (Lactobacillus GG) probiotikum segítségével hatékonyabban védhetjük családunk egészségét számos felső légúti betegség, mint pl. nátha, torokgyulladás, influenza ellen, vagy ha már kialakult a betegség, gyorsíthatjuk a gyógyulást.

A közelmúlt átütő orvosi felfedezése az LGG (Lactobacillus GG) nevű jótékony tejsavbaktérium, amely új fejezetet nyitott a felső légúti betegségek elleni védekezésben. Olyan lehetőség került a kezünkbe, mellyel jelentősen csökkenthetjük az esélyét annak, hogy elkapjuk például a náthát, influenzát, torokgyulladását.



A jótékony tejsavbaktériumok, más néven probiotikumok megismerése az 1900-as évek elején kezdődött, amikor egy Mecsnyikov nevű orosz tudós megfigyelte, hogy a kaukázusi emberek hosszabb és egészségesebb életet élnek. Ezt azzal magyarázta, hogy arrafelé sok Lactobacillus tartalmú erjesztett tejterméket (pl. savanyított juhtej) fogyasztanak, mely csökkenti a kórokozó baktériumok számát. Mecsnyikov az immunitás megismeréséért végzett vizsgálatairól 1908-ban Nobel-díjat kapott. Évtizedekkel később, hosszú kutatómunka eredményeképpen két amerikai tudós sikeresen azonosította a Lactobacillusok egy különösen jótékony fajtáját, az LGG-t. Erről a jótékony bacilusról felfedezése óta több száz klinikai vizsgálaton alapuló tudományos cikk jelent meg. Az egyik vizsgálat szerint azok az óvodások, akik rendszeresen kapták az LGG-t, ritkábban betegedtek meg, így kevesebbet hiányoztak az óvodából, mint az LGG-t nem szedő társaik. Ha mégis megfertőződtek, akkor enyhébb volt a betegség lefolyása, valamint gyorsabban gyógyultak meg. Esetükben kisebb eséllyel alakultak ki szövődmények (mint pl. középfül-, homlok- és arcüreg-gyulladás), és kevesebbszer volt szükségük antibiotikus kezelésre. Az LGG rendkívül hatékonyan bizonyult felnőtteknél is. Egy svájci vizsgálatban, szedése csökkentette a betegek orrüregében a kórokozó baktériumok előfordulását. Az eredmények annyira meggyőzőek, hogy mára az LGG számos országban az egészségmegőrzés aktív részévé vált. Magyarországon is több tízezer

felnőtt és gyermek szedte már és sokan ennek tulajdonítják, hogy azóta lényegesen ritkábban vagy egyáltalán nem kaptak el felső légúti fertőzést. Kevesen tudják, hogy az egészséges szervezetben is sokféle kórokozó található, azonban az immunrendszer állandó felügyelet alatt tartja őket – magyarázza szakértőnk, dr. Zsilinszky Zsuzsanna fül-orr-gégész főorvos. – Betegség csak akkor alakul ki, amikor annyira elszaporodnak, hogy az immunrendszer már képtelen megvédeni tőlük a szervezetet.

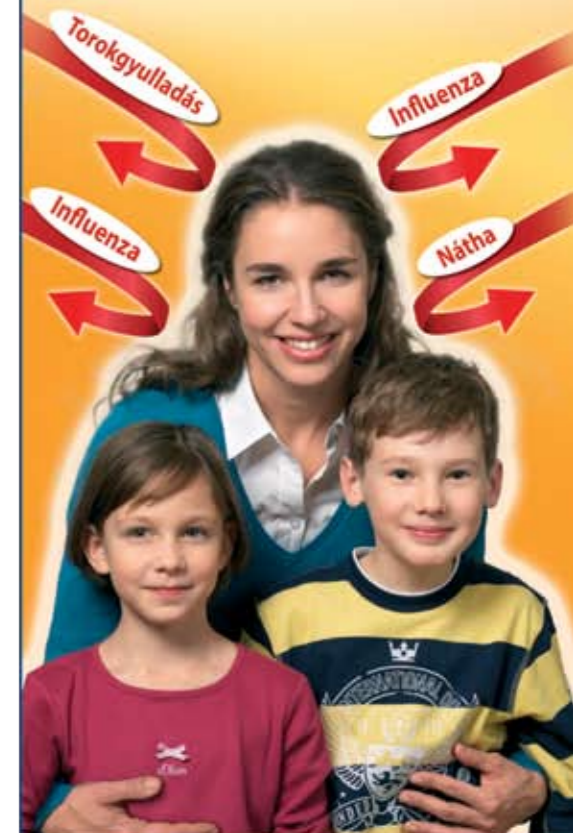
Az LGG háromszoros hatásmechanizmussal segíti a szervezet védekezését és harcol a kórokozók elszaporodása ellen: 1. fokozza azon antitestek termelődését, melyeket immunrendszerünk állít elő a betegségeket okozó vírusok és baktériumok elpusztítására, 2. fogyasztja a táplálékot a kórokozók elől, így azoknak nem jut elég, és egy részük elpusztul, 3. akadályozza a betegséget okozó baktériumok megtelepedését a test bizonyos részein, így azok hamarabb kiürülnek a szervezetből. E hatások eredményeként a kórokozók kevésbé tudnak a szervezetben elszaporodni és betegségeket okozni.

Régóta köztudott, hogy a vitaminok és ásványi anyagok szükségesek a szervezet egészséges működéséhez. Az LGG velük kombinálva még hatósabban küzdhet a betegségek ellen. Kapható a patikákban egy Multi-tabs Immuno nevű készítmény, amely vitaminok és ásványi anyagok mellett nagy mennyiségű LGG-t is tartalmaz.

Multi-tabs® IMMUNO

LGG + multivitamin

Megelőzés és gyorsabb gyógyulás



PNGD Gyógyszernem minősülő, gyógyhatású készítmény.

Kapható a patikákban, a DM és Rossmann drogériákban, valamint a www.gyogyhironline.hu webáruházban is.

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

GYÓGYHÍR | hírcsoppek

Az ajándékozás öröme

A minőségi csokoládé hangulatjavító örömforrás, emellett számos, élettanilag kedvező hatása van. Az étcsokoládé csökkenti a vérnyomást, ennek köszönhetően csökkenhet a szívinfarktus vagy a szélütés kockázata. A magas kakaótartalmú csokoládé a gazdasági nehézségek ellenére egyre népszerűbb, ma már kétszer annyit vásárolunk belőle, mint a bevonómasszából készült termékekből. Tavaly gazdasági nehézségek miatt ugyan kevesebb ünnepi édességet vettünk, de egyre többen keresik a minőségi csokoládéból készült Mikulás-figurákat és szaloncukrokat. Mire figyeljünk vásárláskor?

– Vegyük szemügyre a termékek címkéjét, különösen fontos a figurás édességek esetében a kakaómassza és kakaóvaj feltüntetése, míg a szaloncukrok esetében érdemes meggyőződni a kötelezően előírt 20 százalékos bevonati arány meglétéről – tanácsolja Sánta Sándor, az Édességyártók Szövetségének elnöke.



Életmentő antibiotikum

A 2008 óta minden év november 18-án megrendezik az Európai Antibiotikum Napot az Európai Betegségmegelőzési és Járványvédelmi Központ (ECDC) kezdeményezésére, együttműködésben az Európai Unió intézményeivel, a tagországok egészségügyi hatóságával, az Egészségügyi Világszervezettel, valamint a szakmai csoportok képviselőivel. Célja, hogy felhívja a lakosság és egészségügyi szakemberek figyelmét az antibiotikumok tudatos és felelősségteljes használatára. Az idei téma az antibiotikumok ellenálló (rezisztens) baktériumok megjelenése volt az európai kórházakban, ami egyre jelentősebb közegészségügyi veszélyt jelent. Az antibiotikumokkal szemben rezisztens és multirezisztens kórokozók által okozott fertőzések következtében ugyanis nő az ápolási idő és a halálozás a fekvőbeteg-ellátó intézményekben. Tudjuk, hogy az antibiotikumok helytelen alkalmazása rezisztencia kialakulásához vezet. Ezért fontos, hogy az orvos az adott baktérium ellen hatásos antibiotikumot válassza, a megfelelő dózisban rendelje, és a beteg az előírt ideig, a meghatározott adagolásban, fegyelmezetten bevegye a gyógyszert.

Vásáry André: A karácsonyhoz meg kell érni

Az ország legkülönösebb hangú énekese úgy tartja: időnként kisebb-nagyobb csodák történnek az életében. Szerencse és tehetség dolga, de talán azé a képességé is, hogy az ember észreveszi és maga is teremti ezeket a csodákat. Vásáry André koncertezik, fellép Schiller *Ármány és szerelem* című darabjában, kampányol a mellrák ellen és az egészséges, környezettudatos életmód mellett.

Mindig ilyen nagy érdeklődéssel fordult az egészséges életmód felé?

– Azt hiszem, ez valahol korfüggő történet. Tizenhat évesen még nem feltétlenül foglalkozik ilyesmivel az ember. Mostanában kezdem igazán odafigyelni erre, már csak azért is, mert a színpadon lévők számára különösen fontos a megjelenés és a példamutatás. Az alapvető, hogy nem dohányzom, alkoholt csak módjával iszom, igyekszem egészséges ételeket enni, eleget aludni. Egy operaénekesnek voltaképpen nagyon kispolgári életet kell élnie, akár egy élsportolónak. A hang egy született adottság, de a kimagasló teljesítményhez már folyamatos, kemény munka és fegyelem szükséges.

Apropó: hogy áll a sporttal?

– Konditerembe járok, ami természetesen nem azt jelenti, hogy testépítő bajnok szeretnék lenni, és hazudnék, ha azt mondanám, hogy az éneklés mellett ez tölti ki az életemet. De az tény, hogy bármennyire kimerítő egy edzés, amint vége, már várom a következő alkalmat. Nemrég elkezdtem lovagolni is, ami szintén nagyszerű élmény, hiszen a természettel köt össze, amellel pedig rendkívül érdekes megtapasztalni azt, hogy a ló, akivel együtt mozdulok, egy külön akarattal és személyiséggel rendelkező lény.

Az egyedi hang egyedi törődést is igényel?

– Az arany középut híve vagyok: azt vallom, ha túlságosan elkezdünk mimózászkodni, akkor a testnek azt üzenjük, hogy az élet valami borzasztóan veszélyes dolog. Vigyázok a hangomra, de ésszerű keretek között. Jólesik a torkomnak a sál, akkor is hordtam, amikor még nem volt olyan nagy divat, mint manapság. Mellesleg a testünkkel való törődés egy dolog, de úgy gondolom, az egészséghez, a szépséghez és a harmóniához az ember lelkével is törődni kell. Hiszek abban, hogy a testünk jelez, ha valamilyen lelki problémánk van. De jelzi a jót is: nekem például másképp szól a hangom, amikor boldog vagyok.

Mi adja most Önnek a legtöbb boldogságot?

– Az új, ünnepi albumom, amit eddigi szakmai életem csúcának tartok, és ami a maga nemében egyedülálló: a világon még egyetlen férfi szoprán sem készített önálló karácsonyi lemezt. Az összeállítás karácsonyi örökzöldeket és klasszikus komolyzenei műveket egyaránt tartalmaz, mégpedig úgy, mintha egy történetet mesélnék el. Bízom benne, hogy varázslatos pillanatokat szerezhetek majd vele sokaknak, már az ünnepre való készülődés közben is.

Az Ön életében mi jelentett ilyen „varázslatos pillanatot”?

– Szerencsés vagyok, mert sokszor élhettem át kivételes pillanokat. Néhány évvel ezelőtt a világ egyik legnagyobb ma élő karmestere, Riccardo Muti előtt énekelhettem egy gyönyörű színházban, Piacenzában. Varázslatos élmény volt. Egy másik csodás emlékem egy itthoni rendezvényhez kötődik: a Bakáts téri templom előtt énekeltem egy ötszáz évvel ezelőtt született reneszánsz darabot. Miközben énekeltem, megálltak az arra járók, sőt, mintha az idő is egy kicsit megállt volna. Régebben, amikor egy remek koncert után láttam, hogy az emberek sugárzó arccal távoznak, sokszor eltűnődtem, vajon az én hangom



megérinti-e valaha így a közönséget. Ezért is várom izgatottan a december 14-i lemezbemutató koncertemet, amelyen Vásáry Tamással dolgozhatom együtt: felemelő élménynek ígérkezik.

Legmeghatározóbb karácsonyi emléke?

– Ami a karácsonyt illeti, azt hiszem, meg kell érni hozzá. Amíg gyerek az ember, addig minden természetes, és többnyire el vagyunk foglalva az ajándékkal. Aztán sokszor, sok családban kicsit ellaposodik az egész, ahogyan nálunk is történt. Bennem akkor változott meg minden, amikor egyszer a tengerentúlon töltöttem a Szentestét. Minden elbűvölő volt, mégis eszembe jutott, hogy valahol, a világ másik felén nélkülem karácsonyozik néhány ember, akikkel csodás módon összetartozom. Akkor értettem meg igazán, hogy a család az egyetlen pont az életben – minden nyűgével és feszültségével együtt –, amely valódi támogatást adhat, és amelyben feltétlen megbízhatunk. Úgy gondolom, hogy a karácsony jó ürügy arra, hogy olyanok legyünk, amilyenek lennünk kellene...

PÁPAY ESZTER ■

NÉVJEGY

Vásáry André,
férfi szoprán énekes

Kedvenc könyv: Mennyei prófécíák
Kedvenc film: Ízek, imák, szerelmek
Kedvenc időtöltés: együtt lenni a barátokkal
Kedvenc étel: „mennyei” túrós desszertek

HULLIK, KORPÁSODIK A HAJA?

A DR. IMMUN²⁵ gyógynövényes Hajszesz, Hajsampon, Hajápoló olaj hatékonyan veszi fel a harcot hajhullás, korpásodás ellen!

- Honlapunkon **90 vásárló ajánlását** olvashatja, és
- számos **riportfilmet** tekinthet meg arról, hogyan segítettek már sokaknak termékeink a hajhullás, korpásodás elleni küzdelemben.

Legyen Ön a következő elégedett Vásárlónk! Keresse termékeinket a patikákban! Info: www.drimmun.com Tel.: 30/9-53-56-52

Klimin szója Forte

A változókor harmonia

A változókor beköszöntével mindennapi életünket megkeserítheti az állandó ingerlékenység, feszültség, izzadás és a hőhullámok. A Klimin szója Forte szedése hozzájárulhat a testi-lelki egyensúly fenntartásához. A „Women Vitality System” összetétele természetes szójaizoflavont tartalmaz, amely mint fitoösztrogén hozzájárul a változókor harmonizálásához!

Keresse patikákban, gyógynövényboltokban!
www.pharmax.hu

Probiotikummal a gombák ellen

A Candida elszaporodása esetén a 7-féle probiotikus baktérium törzs mellett, grapefruit mag olajat és fokhagymát tartalmazó Protexin Candid Plus, segíthet helyreállítani a szervezet egészséges mikroflóráját.

További információ: www.intimflora.hu
Forgalmazza: VitaminKosár Kft. www.vitaminkosar.hu
Keresse a gyógyszertárakban és a dm üzleteiben.

MEMOlife 40+

A szellemi energia

A szellemi munkavégzés stresszhelyzetekkel jár. Ennek okai lehetnek a magas munkahelyi elvárások és a rengeteg papírmunka. A MEMOlife 40+ étrend-kiegészítő „Brain Vitality System” összetevői hozzájárulnak az idegrendszer kiegyensúlyozott működéséhez, a stressz leküzdéséhez. Feledékenység esetén is segítséget nyújthat.

Keresse patikákban, vagy rendelje meg online.
www.pharmax.hu

CRYSTAL DEZODOR

A Crystal dezodorok 100%-ban természetes ásványi sót tartalmaznak, a baktériumok semlegesítésével gátolják meg a testszag kialakulását.

A Magyar Rákellenes Liga ajánlásával.

Aphrodite 97 Kft.
1045 Budapest, Ankara u. 34.
www.crystaldeo.hu

ROSACEA, SEPRŰVÉNA – VÉGRE VAN TÖKÉLETES MEGOLDÁS, MIKROHULLÁMMAL, MELLÉKHATÁS NÉLKÜL!!!

Korunk leghatásosabb kezelése, azonnali látható eredmény, nincs vérzés, kötözés. Az ér vastagságától, sűrűségétől függően akár egy kezeléssel is tartós eredmény, elérhető áron!

Ingyenes konzultáció!
www.naturklinika.hu Tel.: 06-30-9600-933, 06-1-200-9812

NASIPUR ORRÖBLÍTŐ

TERMÉSZETESEN HAT!

Természetes gyógymód!
Magyar termék!
Influenza – Meghűlés – Szénanátha – Orrszárazság – Porallergia – Horkolás ellen

Keresse a patikákban és webáruházunkban!
www.nasipur.hu 06-30-940-2374

ROYAL DETOX COMPLEX A HATÉKONY MÉREGTELENÍTŐ

Táplálék-kiegészítő termék

Kedvezően segítheti a

- kívánt koleszterin- és vércukorszintet
- bélműködést, rendszeres székletet
- anyagcserét
- vérkeringést, szív működést
- máj- és veseműködést
- ellenálló képességet.

Hatékony partnere lehet

- a fogyókúrának és
- a vastagbélrák megelőzésében.

INFORMÁCIÓ:
06-30-993-5724 és 06-70-513-7271

A terméket keresse a gyógyszertárakban, gyógynövény szaküzletekben, valamint a Herbaház, és a MediLine nagykereskedésekben.

A ROYAL-Q egyedí, oldószeres és szintetikus anyagok mel-lőzésével gyártott NATUR, 100%-os KRISTÁLYMENTES lágykapszula.

Ez maximális felszívódást és bio-elérhetőséget biztosít. 800, ill. 440%-kal magasabbat, mint a por alakú koenzim Q10.

INFORMÁCIÓ: 06/30-993-5724 és 06/70-513-7271

A terméket keresse a gyógyszertárakban, gyógynövény szaküzletekben, valamint a Herbaház és a MediLine nagykereskedésekben.

Táplálék-kiegészítő termék

Hajlamos a cukorbetegségre? Használja a GYÓGYNÖVÉNYEK ÉS FŰSZEREK hatóanyagait tartalmazó CUKOR-KONTROLL étrend-kiegészítőkét!

Kaphatók kapszulás és filteres készletben, a patikákban és a gyógynövényboltokban.

Infóvonal: 460-0717, Forgalmazza: LC Hungary Kft. 1148 Bp., Vezér u. 134.
E-mail: info@cukorkontroll.hu www.cukorkontroll.hu

RÁNDULÁS, FICAM, HÚZÓDÁS?

Jól jegyezze meg a megoldást:

**Biomed
Árnika krém**



Alkalmazását ajánljuk zárt baleseti sérülések (rándulás, ficam, ütés, rúgás) időszakában ápolási céllal.

Mesterséges szín- és illatanyagokat, valamint állati eredetű anyagokat nem tartalmaz.

www.biomed.hu



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

Havas lejtők, csúszós utak

Mindig örömmel fogadjuk, amikor leesik az első hó. Gyerekként a szánkózás, a száguldás mámorát ígéri a szállingózó pelyhek, felnőttként már némi aggodalommal méricskéljük, hogy mennyi havat kell majd eltakarítani.

Használjuk ki a tél örömeit! Tiszta időben húzunk hótaposót, és menjünk szánkózni, vagy sétáljunk egy nagyot a hegyekben! A mozgás jót tesz a keringésünknek, a friss levegő oxigénnel látja el sejteinket, a közös program jó kedvre hangol. De érdemes felkészülni a kockázatokra is.

Hidegben: réteges öltözék

Legjobb a pamut alsónemű, mert engedi lélegezni a bőrt, és felszívja a nedvességet. A hőmérsékletre alkalmazkodva a vékonyabb vagy vastagabb gyapjúpulóver és a nadrág alá húzott harisyanadrág kellő komfortot biztosít. Sporthoz ajánlott még vízhatlan nadrágot és meleg, kapucnis dzsekit felvenni. Nem maradhat el a sapka, sál, kesztyű sem, és fontos, hogy a célnak megfelelő, kényelmes lábbelit viseljük. Izmaink, ízületeink akkor működnek jól, ha biztosítjuk a belső „üzemi” hőmérsékletet, de ezt ne szeszies itallal próbáljuk megoldani! Tévedés, hogy az alkohol belülről melegít, inkább fokozza a sérülés, a kihűlés veszélyét!

Sportoláshoz: felkészülni

Még a szánkózáshoz is érdemes bemelegíteni, sieléshez pedig kötelező, mert csak jól felkészített izmokkal tudjuk irányítani a sporteszközt, élvezni a lesiklást, és elkerülni a baleseteket. A síelőket elsősorban a térd- és vállsérülés fenyegeti, különösen a kezdőket sodorhatja veszélybe a felkészületlenségük.

Rutinossá válnak a hódeszkások a szezon előtt 8-12 héttel kezdik az alapozást az állóképességet növelő gyakorlatokkal, futással, úszással és az ízületeket felkészítő speciális tréninggel. A bemelegítés mellett fontos a nyújtás is, amellyel sportolás után kilazítjuk a megfeszült izmokat, így megelőzhetjük az izomlázat. A gyakorlott síelők tudják, hogy időbe telik, amíg újra visszanyerik a régi rutint, ezért a síutúra első napjaiban csak próbálgatják a lejtőt, és nem vállalnak felesleges kockázatot.

Hasznos védőeszközök

A jól megválasztott, karbantartott sporteszköz, a szakember segítségével beállított síkötések, a jól élezett korcsolya mellett szükség van testi épségünket védő eszközökre. Nagy sebességgel száguldó szánkózóknak, síelőknak ajánlott a sisak. Jó szolgálatot tesz a síszemüveg, amely megóv a felferődő hódarától, a hóvakágtól. Hasznos lehet a trikóba épített gerincvédő és a térdrogzító, különösen, ha már egy korábban elszenvedett sérülés miatt lazább, kattogóbb a térdízület. Érdemes bemelegítő sportkrémet és kisebb balesetekre felkészülve, rándulás, ficam, zúzódás, izomhúzódás kezelésre szolgáló, illetve fájdalomcsillapító készítményeket is tenni a poggyászába.

Jeges veszélyek

Műjégpályán ritkán történik súlyos baleset. Nagyobb kockázatot jelentenek a befagyott tavak, természetes

vizek. Fontos, hogy csak a kijelölt, felügyelettel ellátott területen szabad korcsolyázni, egyedül senki ne merészkedjen a jégre! Ha valaki alatt beszakad a jég, hívjunk segítséget. A mentéshez hason csúszva – jobb esetben egy szál deszkára fekve – érdemes megközelíteni a bajba jutottat. Hasznos, ha a mentésre készülő lábát is fogja valaki. A vízből kimentetteknek azonnal száraz, meleg ruhára és takaróra van szüksége.

Esni tudni kell!

A havas, latyakos utak síkossága elsősorban az idősek testi épségét veszélyezteti. Az évek számának növekedésével ugyanis romlik az egyensúlyérzék, lassulnak a reflexek, és kockázatot jelent a csontritkulás is. Míg a kisgyerek lecsúszik, ha elveszíti az egyensúlyát, az idős ember elvágódik, és súlyosan megsérülhet. Egy szerencsétlen esés következménye nem ritkán csonttörés lesz. Gyakori a csukló-, könyök-, váll-, boka-, csípőtáji törés. A megelőzésben fontos szerepe van a nem csúszós, recés talpú lábbelinek és az óvatosságnak, például ősön esőben inkább maradjon otthon, aki teheti!

Új eszköz a rehabilitációban

Dr. Szódy Róbert traumatológus, baleseti sebész, a Revita rendelő szakorvosa a sérülések ellátása

mellett a rehabilitáció fontosságát hangsúlyozza. Nem elég, ha a csont összeforr, az ízületi sérülés meggyógyul, még az érintett kar, láb, váll, térd terhelhetőségét, használhatóságát is helyre kell állítani. Ennek egyik eszköze lehet a kineziotape. Ez a ragtapszra emlékeztető, de nagyon más képességű szalag (tape) hatékonyan alkalmazható sportsérülések, gerincfájdalmak, izomhúzódások, könyökfájdalmak kezelésére, és még sok minden másra.

Ezt az eljárást Japánban fejlesztették ki, és az egész világon használják a sportorvoslásban, továbbá a krónikus panaszok fizioterápiájában – magyarázza dr. Szódy Róbert. – A diagnózis felállításának módját és a ragasztási technikát Tape Akadémiákon oktatják. Maga a kineziotape egy elasztikus szalag, amely bőrbarát, és csak egy irányban rugalmas. Megfelelően felhelyezve ellensúlyozza az izmok körös feszülését, támogatja az inak, a szalagok működését, csökkenti a fájdalmat. Olyan, mintha az ízületet kimozgató gyógytorna után a fizioterapeuta keze az érintett testrészen maradna, biztonságot ad a következő kezelésig.

A tape emellett jól alkalmazható gyulladáscsökkentő panaszok, ödémák, ízületi folyadékgyülemek kezelésében. Segíthet a mellműtét utáni limfödéma csökkentésében a nyirokkeringés stimulálásával. Plasztikai sebészek is használják a heg gyógyulásá-

nak támogatására. Nagy előnye, hogy nem lehet komoly hibát elkövetni vele, ezért nemcsak orvosok, hanem jól képzett gyógytornászok is dolgozhatnak vele. Miután a tape nem árt, terhes anyáknál is alkalmazható például hát-, láb- és egyéb fájdalmak csökkentésére.

– A kineziotape felgyorsítja a rehabilitációt, kisebb fájdalom esetén biztonságot ad, de nem nyújthat minden panaszra megoldást – figyelmeztet a szakorvos. – Ez egy ügyes eszköz, amelynek használatát jobb képzett terapeutára bízni.

KOLIMÁR ÉVA ■

Elsősegély

- Törés, ficam, rándulás gyanúja esetén hívjunk segítséget (mentőt, ügyeletet orvost).
- A sérültet ne hagyjuk magára, ne mozdítsuk el, és óvjuk attól, hogy más nekiütközzön.
- Agyrázkódás gyanúja esetén figyeljük meg a sérültet akkor is, ha azt állítja, jól van. Ha később hányingerre vagy fejfájásra panaszkodik, hívjunk orvost!

GYOMORÉGÉS KÍNOZZA? MIÉRT NE VÁLASZTANÁ A GYORS ÉS KÍMÉLETES ENYHÜLÉST?

Ma már számos kezelési mód, gyógyszer áll rendelkezésre a gyomorégés enyhítésére. Fontos azonban, hogy kíméljük szervezetünket, ezért érdemes olyan készítményt választani, például a Rennie-t, amellyel gyengéd módon, helyileg hatva szüntethetjük meg a tüneteket.

Gyomorégés és savtúltengés esetén mindannyian gyors és hatásos segítségre vágyunk, hiszen rövid idő alatt szabadulni szeretnénk a kellemetlen, égő érzéstől és a savas szájjától. Életmódunk megváltoztatása gyakran enyhülést hoz, de egyes esetekben gyógyszerre van szükség.

Hogyan válasszunk a vény nélkül kapható gyógyszer-készítmények között?

A gyomorban termelt gyomorsav mennyiségét csökkentő gyógyszerek két nagy csoportba sorolhatjuk: **gyomorsavat helyileg semlegesítők és a gyomorsav termelődését befolyásolók.** Ez utóbbiak a szervezet szabályozó rendszerén keresztül csökkentik a sav termelődését a gyomorban. Hatásukat a véráramba felszívódva fejtik ki, így tartósan beavatkoznak a szervezet természetes folyamataiba, ezért ezeket csak indokolt esetben ajánlott alkalmazni.

Vény nélkül kapható gyógyszer.
E-mail: info.bayhun@bayer-ag.de

A gyomorégéstől szenvedők nagyobb részénél a kellemetlen tünetek legfeljebb heti 1-2 alkalommal jelentkeznek. Amennyiben Ön is ebbe a csoportba tartozik, érdemes először gyomorsav semlegesítő készítményt választania. Ezen készítmények igény esetén, a tünetek jelentkezésekor szükség szerint alkalmazhatók, és helyileg, felszívódás nélkül hatnak, így kevésbé terhelik meg a szervezetét.

A legnépszerűbb gyomorsav-semlegesítő készítmény a **Rennie** rágótabletta[®]. Magnézium- és kalcium-karbonátot tartalmaz, mely a felesleges gyomorsavat vízre és más természetes anyagokká alakítja. A Rennie gyorsan enyhíti a gyomorégést, akár **2 percen belül hatni kezd** a gyomorban. Ugyanakkor a Rennie kíméletes megoldás, hiszen kizárólag természetes hatóanyagokat tartalmaz, és **helyileg hatva semlegesíti a gyomorsavat.** Ennek köszönhető évek óta tartó sikere.

Feltétlenül keresse fel orvosát, amennyiben a gyomorégés hosszabb időn át, gyakran visszatérő jelleggel jelentkezik!

* IMS Dataview adatbázis alapján Magyarországon

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

Pirula helyett Gyógynövényekkel!

Az emberek évezredek tapasztalatai alapján jöttek rá, melyik növény gyökere, levele, virága vagy termése van jó hatással a szervezetünkre. Ezen tapasztalatokat őseink még ösztönösen használták és napjainkban újra egyre többen fordulnak a kémiai eljárással készült gyógyszerek helyett a gyógynövények kivonatát felhasználó gyógymódokhoz.

A gyógynövények nem helyettesíthetik a tudományos módszereket sem, ezért használatuk előtt konzultáljon kezelőorvosával!

Mire használjuk leggyakrabban a gyógynövényeket?

Bodza

A bodzát a magyar néphit változatos tulajdonságokkal ruhazza fel. A bodzavirágból főzött tea, a bodza héjja, friss bimbója elterjedt népi gyógyszer. A bodzából számos hasznos és ízletes finomság készíthető, mint pl. szörp, lekvár, dzsem. A bodzavirág teaként felhasználva kiváló a **meghúlésekes betegségek**nél **izzasztószerként** és az **immunrendszer** serkentőjeként.



Hársfa

A germánok szent faként tisztelték a hársfát, a szlávoknál a kölcsönösség jelképe volt. A hársfavirágból készült tea kiváló a **megfázások** betegségekre, **köhögéscsillapításra**, illetve **lázás** betegségeknél **izzasztószerként** remek gyógyír. Mindemellett nyugtatószerként is használják, idegi alapú nyugtalanság és álmatlanság esetén.



Csipkebogyó

Úgy tartják, hogy egyaránt jó a „bőrre, lélekre”... A csipkebogyó **tízszer több C-vitamin** tartalmaz, **mint a citrom!** A magas C-vitamin tartalmának köszönhetően kiváló **immunerősítő**, **meghúlésekes betegségek** esetén **remek kiegészítő** és emellett csökkenti a **hajszálekek elpattanásának** esélyét, a K vitamin pedig szabályozza a **vérárvadást**.



Zsálya (orvosi)

Neve az évek során össze fonódott a hosszú élettel és azt tartják róla, hogy öregkorban élénkíti a gyengülő emlékezetet. Antiszeptikus és összehúzó hatásának köszönhetően ideális csaknem valamennyi típusú **torokgyulladásra**, a **szájfekély** (afta) és az **ínygyulladás** gyógyítására. A zsálya elősegíti a szervezet belső egyensúlyát, serkenti az emésztést, az idegrendszerre pedig nyugtató és erősítő hatással van.



Praktikus tipp: Kristálycukor helyett izesíthetjük teánkat a Verbena gyógynövényes cukorkákkal...

Verbena®

A réttől a cukorkáig, és miért pont Verbena?

„A Föld legnagyobb gyógyszertára a természet!”

Amíg azonban a gyógynövények hatóanyagai a Verbena cukorkába kerülnek, hosszú az út. Hideg vagy meleg oldószerrel (víz, olaj, szesz) kivonat készül úgy, hogy kíméletesen, mégis a legjobb hatásfokkal dolgozzák fel az alapanyagot. Így őrződnek meg a gyógynövényekből származó hasznos alapanyagok. Ilyenek lehetnek az antioxidáns, immunrendszert erősítő, rák-megelőző, gyulladáscsökkentő, vírus-, és baktériumellenes, májvédő hatások.

A Verbena termékek gyártója az egész gyártási folyamat alatt törekszik a KIVÁLÓ MINŐSEG elérésére.

www.verbena.hu



Mostantól cukormentes változatban is!

A termékek megvásárolhatóak a drogériákban, hiper- és szupermarketekben.

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

www.gyogyhironline.hu
minőségellenőrzött termékek webáruháza

Gyógyhír
online



Lepje meg szeretteit a Gyógyhír online könyvesbolt és webáruház karácsonyi összeállításainak vagy könyvajánlatainak valamelyikével!



10 000 Ft feletti rendelés esetén fél éves Gyógyhír magazin előfizetést adunk Önnek ajándékba és még a szállítási költséget is elengedjük!

Egészségére!

15 000 Ft

A csomag tartalma:

- Vitaking C-1000 Super tableta 100 db
- Vitaking Cink rágótableta 60 db
- Vitaking E-400 kapszula 100 db
- Vitaking Kalcium-magnézium-cink tableta 100 db
- Vitaking koenzim Q10 kapszula 60 db



Szoó Judit

Kilófaló finomságok 0-24 óráig



Szoó Judit konyhájában továbbra is teljes gőzzel folyik a munka, mert a 28 kilós fogyásnak köszönhetően megtanulta tartani az elért súlyát úgy, hogy közben továbbra se kelljen lemondania semmi jóról.

2980 Ft

Zelia Harve

Karcsúsító jóga

Karcsúsító jóga áttörést hoz: véget vet a fogyás-hízás örök körforgásának, tala ismét urai lehetünk testünknek, plálkozásai szokásainknak és súlyunkkal való viszonyunk is megváltozik.



3990 Ft

Megrendelőszelvény

Név:

Postázási cím (ahová a könyvet és/vagy a terméket kéri):

Ajándécsomag és/vagy megnevezése:

Telefonszám:

E-mail cím: nem kérek hírlevelet

Dátum:..... Aláírás:.....

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 és/vagy a termékeket megrendelheti interneten is, a www.gyogyhironline.hu címen, és személyesen is átveheti 9-16-ig a következő címen: 1139 Budapest, Úteg u. 49.

06-1-452-0277 Amennyiben az ajándécsomagot személyesen kívánja átvenni, azt, kérjük, telefonon előre jelezni szíveskedjen!

Teakülönlegességek téli estékre

8000 Ft



A csomag tartalma:

- Gyógyteás bögre • Mandala bio filteres tea, Harmony
- Mandala bio filteres tea, Solar energy • Rózsa és hibiszkuszvirág tea
- Sonnentor bio Csillagtánc (fémdoboz) • Sonnentor bio Téli este tea
- Teekanne rooibos vanília tea

Szendrei Kálmán – Csupor Dezső Gyógynövénytár



A könyv fiatal szerzőgárdája Dr. Szendrei Kálmán professzor szakmai útmutatásaival egy olyan, a hazai könyvpiacra egyedülállóan tekinthető kiadványt szerkesztett, amely tudományosan megalapozott, racionális ismereteket kíván nyújtani a gyógynövények értékeléséhez.

2900 Ft

Dr. Fritz Geiger

Gyógyteák

Bízz a természet gyógyító erejében!

A könyv leírja azokat a mindennapi bajainkat, betegségeinket, amelyeken enyhíthet egy-egy jól megválasztott gyógyfőzet, részletes útmutatást ad azok elkészítéséről és hatásairól, s végül a betegségek kezeléséhez szükséges hasznos gyakorlati tanácsok egészítik ki a könyvet.



2495 Ft

Szépüljön olívával!

9500 Ft

A csomag tartalma:

- Bodyfarm testápoló olíva • Doliva Deo Spray mediterrán frissesség
- Doliva Folyékony szappan • Doliva Intenzív hajkúra száraz hajra
- Doliva Olívás arckrém száraz, érzékeny bőrre • Doliva hidratáló maszk
- Doliva olívás sampon



Cukorbetegeknek (is) ajánljuk



A Sedita termékcsalád cukorbetegnek ajánlott termékei már évek óta „megédesítik” a hétköznapokat.

Kiváló minőségét a MACOSZ is elismerte és több éve jutalmazza az „Év terméke” címmel.



Ela ostya szeletek négy ízben (40g)



Cereal fahéj ízű omlós teasütemény (100g)

- kellemes ízvilág,
- cukormentes,
- fruktózzal édesítve



Rings fojás ízesítésű omlós karika (110g)



Duo magyoro ízű krémmel töltött keksz (120g)



Ela Dia mogyorós-mazsolás cookies (100g)



Ela Dia csokoládés cookies (100g)



Starkey. Amerika vezető hallókészülékei Budapesten

VAN ZSÁKOMBAN MINDEN JÓ...

- INGYENES HALLÁSVIZSGÁLAT
- 20% KEDVEZMÉNY MINDEN HALLÓKÉSZÜLÉK ELEMRE
- KAMATMENTES RÉSZLETFIZETÉSI LEHETŐSÉG*
- HALLÓKÉSZÜLÉK VÁSÁRLÁSAKOR A KEDVEZMÉNY NÁLUNK AKÁR

70%

XI. Fehérvári út 79. 462-60-52
II. Margit körút 57. 369-33-62

X. Körösi Cs. út 40. 261-19-09
www.starkey.hu

Ascent



AJAÁNDÉK AZ

Az év végi ünnepek szépségét az adja, hogy minden együtt van, amit az emberek fontosnak tartanak: a családot, az összetartozás öröme és a szeretet. A Mikulás, a karácsony előtti várakozás része, hogy átgondoljuk, mivel lepjük meg szeretteinket. Ehhez adunk ötleteket: ajándékozzunk egészséget!

CRANVITA

Tőzegáfonyát és beta glukant tartalmazó étrend-kiegészítő



A tőzegáfonya segítheti a húgyúti rendszer egészségének fenntartását, a beta glukán napi bevitele elősegíti az immunrendszer természetes működését. Hozzáadott cukrot, tartósítószer nem tartalmaz. Gyerekek, várandós és szoptatók kismamák is szedhetik.

Kapható a bioboltokban, patikákban, valamint a Biopharma Kft.-nél.

www.biopharma.hu

Törekedjünk az egészségtudatos ajándékozásra karácsonykor is!

Lepje meg családtagjait Ocuvite Lutein forte-val! Szemünk egészsége a legfontosabb!
Ocuvite Lutein forte étrend-kiegészítő egy komplex szemspecifikus készítmény

- vitaminokkal,
- ásványi anyagokkal,
- luteinnel és
- zeaxanthinnal,

melyek segíthetnek megőrizni éleslátását!

Keresse a patikákban!

6 db Ocuvite bónuszmatrica összegyűjtése után egy teljes doboz Ocuvite ajándék – részletek a termék dobozán.



Egészségcsomag a Roche-tól

Biztosan Ön is mindent megtesz, hogy megóvja családtagjait a betegségektől. A Visomat vérnyomásmérő és az ajándék hőmérő segítségével Ön is rendszeresen ellenőrizheti a környezetében élők egészségi állapotát. Lepje meg saját magát vagy családtagjait a Karácsonyi Egészségcsomaggal! Keresse a patikákban!

www.roche.hu, www.uebe.com



Az egészséges intimflóráért

Az antibiotikus kezelés, tampon használata, erős havi vérzés, túlzott higiénias szokások, gomba elleni szerek ismételt használata a hüvelyi flóra egyensúlyának megbomlását okozza. A hüvelyi flóra egyensúlyának visszaállítása elengedhetetlen ahhoz, hogy megelőzzük a fertőzések jelentkezését, visszatérését. A Protexin GYNOPHILUS természetes összetevői helyreállítják a hüvelyi flóra egyensúlyát, ezáltal segítenek távol tartani a kórokozókat.

További információ: www.intimflora.hu
Forgalmazza: VitaminKosár Kft. www.vitaminkosar.hu
Keresse a gyógyszertárakban és a dm üzleteiben.



Könyvajánlatunk:

Andrew Matthews: HALLGASS A SZÍVEDRE AKKOR IS, HA NEHÉZ IDŐK JÖNNEK!



A világhírű ausztrál filozófus, motivációs előadó és karikaturista szerző legújabb könyvében egyedülálló humorral és egyszerűséggel ötvözi a keleti és antik bölcseléseket a modern tudományos pszichológia eredményeivel, miközben válaszokat keres az élet nagy kérdéseire. Vicces karikatúráival illusztrált, szórakoztató és egyben tanulságos könyve kiváló ajándék a karácsonyfa alá!

További info: www.varazsladika.hu

ÜNNEPEKRE!

Évszázadok óta ismert, hogy a MÁRIATÖVISBŐL nyert silymarin hatóanyag MÁJVÉDŐ hatású, mert:



- semlegesíti a májsejtekben lebomló mérgeanyagokból keletkező szabad gyököket,
- megakadályozza a mérgeanyagok májsejtbe való bejutását,
- és segíti a máj újjáépülését – a májsejtek regenerálásával.

A Silegon 140 mg máriatövis-kivonatot tartalmazó étrend-kiegészítő kapszula kúraszerű alkalmazása javasolt.



Ajánlott fogyasztói ár: 1875 Ft

Forgalmazza a TEVA Magyarország Zrt.

Az étrend-kiegészítő használata nem helyettesíti a kiegyensúlyozott vegyes étrendet és az egészséges életmódot.

BOTOX®-szerű hatás injekció és fájdalom nélkül!
KARÁCSONYI AKCIÓ!
-30%



8 980.- Ft helyett 6 290.- Ft

A PROTOXYL krém és szérum 12% Argireline-t tartalmaz. Forradalmian új hatóanyag, mely klinikailag igazoltan csökkenti a meglévő ráncok mélységét és hatékonyan gátolja az újak kialakulását. Különösen hatékony a szemkörnyék, a homlok és az ajkak körüli ráncok simításában.

A Protoxyl krém és szérum hatóanyaga – az Argireline – biztonságos, nem toxikus alternatívája a botulinum A toxinjának (Botox, mely az allergen USA védjegye).

Keresse üzletükben és webáruházunkban!
Üzlet: Budapest, Kék Golyó u. 12.
Gyártó: ProtoLAB Kft. 2030 Érd, Pf.: 139.
Tel: (23) 367-188 Fax: (23) 362-890
www.protolab.hu

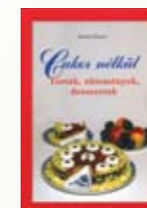
RENDELJEN ÖN IS A Gyógyhír KÖNYVESBOLTÓL!

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

ÚJDONSÁGOK

Dr. Apáthy Ágnes: **Derekfájás, isiász – Tanácsok fiataloknak és idősebbeknek**

1980 Ft



Katona Zsuzsa
Cukor nélkül – Torták, sütemények, desszertek

2960 Ft

Dr. Czeizel Endre
Születésünk titkai

3490 Ft



Dián Tamás, Belinszki Zoltán
Csak ettem és fogytam

2800 Ft



A HÓNAP KÖNYVE

Gézi Andrásné Márta; Dr. Fővényi József:
Hogyan fogjunk cukorbeteg? – Főzőiskola lépésről lépésre

~~3480 Ft~~ 3130 Ft



-10%

A cukorbetegség folyamatosan különböző tiltásokkal találkoznak életük folyamán. Nem kap elég hangsúlyt azonban azoknak az ismereteknek a megtanítása, amelyekkel a tilalmakat pótolni lehet, melyek egyformán biztosíthatják az élvezhető étkezést és ugyanakkor a helyes egyéni energia- és szénhidrátszükséglet betartását. Gézi Andrásné Márta és dr. Fővényi József könyve éppen ebből a nehéz helyzetből mutat kiutat. A kiváló dietetikus, egy remek finomságokat készítő szakács, Dobrádi Sándor valós történetén és receptjein keresztül egyszerűen, közhírtően vezet el az olvasót az egészséges életmód megismeréséhez.

Dr. Szekanez Zoltán, Dr. Surányi Péter
Reumatoid artritiszes betegek kézikönyve

2480 Ft

Dr. Jávor Tibor; Kiss Erika
A nyelőcső, a gyomor, a nyombél betegségei és az étrend

1960 Ft

Maria Treben: **Jubileumi kiadás – Élete és receptjei, Egészség Isten patikájából, Gyógyeredményeim**

9000 Ft

Michèle Boiron, Alan Payre-Ficot
Homeopátia a mindennapi gyakorlatban

2980 Ft

Alison Mackonochie: **A kisgyermek dührohama és egyéb rossz viselkedési formák**

2500 Ft

Megrendelőszelvény

Név:

Postázási cím (ahová a könyvet kéri):

Telefonszám:

E-mail cím:

Dátum: Aláírás:

nem kérek hírlevelet

Megrendelését az alábbi módokon juttathatja el hozzánk:
• Postán: Press GT Kft., 1139 Budapest, Úteg u. 49.
• Telefonon: 06-1-452-0277
• Faxon: 06-1-452-0270
A könyvet megrendelheti interneten is, a www.gyogyhironline.hu címen, és személyesen is átveheti 9–16-ig a következő címen: 1139 Budapest, Úteg u. 49.

A fájdalmat csillapítani kell!

A többi európai országgal szemben a fájdalomcsillapítás jelentőségét hazánkban még mindig nem ismerték fel sem az orvosok, sem az egészségbiztosítás. Nincs elegendő fájdalomambulancia, az orvosképzésből hiányzik a fájdalomcsillapítás szakág, egyedül a pécsi egyetemen szerepel az oktatásban a fájdalomterápia. Pedig erre az orvosokat tanítani kellene!

A míg a belgyógyászatból kivált például a diabetológia vagy a magas vérnyomás kezelése, a fájdalomterápia terén nincs előrelépés évtizedek óta – ezeket a következtetéseket vonták le a Magyarországi Fájdalom Társaság szakemberei a Kor Kontroll Társaság „Ne hagyj, hogy fájjon!” elnevezésű nyílt napján. Hazánkban körülbelül egymillió ember szenved állandó, krónikus fájdalomtól. A betegek többsége csak akkor kerül a kevés fájdalomambulancia egyikére vagy a fájdalomcsillapítással foglalkozó egyéb szakrendelésre, amikor már hónapokat bolyongott a magyar egészségügy útvesztőiben.

Új eszközök, gyógyszerek

Krónikus fájdalmat elsősorban a mozgásszervi, illetve a daganatos betegségek okoznak. Dr. Géczy Lajos, az Országos Onkológiai Intézet főorvosa szerint a fájdalomcsillapítás három dolgon múlik: az orvos, a beteg és a gyógyszer harmonikus kapcsolatán. Sokan ódzkodnak a gyógyszerektől, mert azt gondolják, hogy eltompulnak, elvesztik a kontrolljukat viselkedésük fölött. Mások a mellékhatások miatt utasítják vissza a készítményeket. Sokan támogatás híján nem tudják kiváltani gyógyszereiket a patikában.

Dr. Embey-István Dezső, a Magyarországi Fájdalom Társaság alapító elnöke a finanszírozással kapcsolatos anomáliákról beszélt. Tudomásul kell venni, hogy a polikli fájdalomcsillapításához új készítményekre is szükség van. Az egyik már elérhető, injekció formájában, de a biztosító nem finanszírozza. Így a betegek havi 100 ezer forintjába kerül, amit a szenvedő, munkaképtelen emberek nem tudnak vállalni!

Dr. Budai Erika a daganatos műtét utáni neuropátiás tünetekkel folytatta a sort, amelyeket szintén nem tudnak enyhíteni, mert a szükséges gyógyszeres kezelést csak a diabetoszesek kaphatják 90 százalékos térítés mellett, a többi neuropátiás fájdalomtól szenvedőnek – gerinc sérülteknek, rákos betegeknek – nem jár a térítés. A miértre nincs válasz. Ezekben az esetekben az orvos sokszor gyógyszermentát ad a rászoruló betegnek, aki nem képes megfizetni a készítmény árát. Pedig egy költség-hatékonysági vizsgálat igazolhatná, hogy megérné a korszerű terápiát támogatni, hiszen megfelelő kezelés mellett táppénz helyett újra dolgozhatna a beteg.

Hideg vagy meleg?

A fájdalomcsillapítás legegyszerűbb, mechanikus módszere a melegítés vagy a hűtés. Gyulladásos panaszokra vagy sérülés esetén a duzzanat lelohasztására a hűtés a megfelelő eljárás. Jól használható a fagyasztóból elővett mirelit zöldborsó, a zacskós zöldségfélék törölközőbe csavarva tegyük a fájó testrészre. Jól használható a patikában kapható hűtőgél is. Elmerevedett nyakra, nehezen mozgó ízületekre a meleg lehet jótékony hatású. Legegyszerűbb módja, ha egy forró vízbe mártott és jól kicsavart törölközőt helyezünk a fájó testrészre. A hideg vagy meleg kezelés legfeljebb 5-10 percig tartson, előtte ajánlott bekrémezni az érintett bőrfelületet.



A Gyógyhír Könyvesbolt ajánlja:

- Dr. Faluhelyi Zsolt: **Fájdalom nélkül élni**
- Dr. Victor Sierpina: **Fájdalomcsillapítás. 1 panasz – 5 gyógymód**
- Valerie South: **Migrén**
- Dr. Bender Tamás: **Gyógyfürdőzés és egyéb fizioterápiás gyógymódok**
- Eileen Bentley: **A masszázs nagykönyve. A test kezelése, a lélek gyógyítása**
- Ferdinand Soder-Feichtenschlager – Maresi Weiglhofer: **Gyógyító talpmasszázs**

www.gyogyhironline.hu
☎ 06-1-452-0277

Dr. Eröss Loránd neurológus idegsebész elmondta, hogy amíg egy olyan beavatkozásért, ahol a felhasznált eszköz 5000 forint, csak 800 forintot térít az OEP, nehéz számon kérni, miért nem alkalmazzák gyakrabban. Beszámolt az Országos Idegtudományi Intézetben alkalmazott új módszerekről, például a pacemakerhez hasonló idegstimulátor készülékről, amit bizonyos csillapíthatatlan fájdalmak esetén ültetnek be.

Enyhíteni a szenvedést

Dr. Tajti János egyetemi docens, a szegedi egyetemi neurológusa, a Magyar Fejfájás Társaság alapítója azt hangsúlyozta, hogy a bár a migrénes fejfájás a lakosság 12 százalékát érinti, sokan hisztériának tartják, és nem veszik komolyan családtagjaik szenvedését.

Embey doktor szóvá tette, hogy nálunk nincsenek palliatív osztályok, vagyis olyan helyek, ahová a megműtött, de önmagukat ellátni nem tudó betegek kerülhetnének, miközben Lengyelországban ezek az

osztályok mindennaposak. Hogyan lehet hazaküldeni, és a háziorvos gondjaira bízni egy önmagát ellátni képtelen, áttétes, béna beteget, aki viszont az onkológiai osztályok valamennyi szükséges kezelését megkapta már, tehát onnan mennie kell? Dr. Demeter Jolán, a Rákliga alelnöke a prevencióra és az egyén szerepére hívta fel a figyelmet a fájdalomcsillapításban is. Az unásig ismételt egészséges táplálkozásra, a mozgásra, és arra, hogy ahol erre odafigyelnek, ott csökken a rákos halálozás, például az skandináv országokban, míg nálunk sajnos meredeken emelkedik. Ezt a gondolatot folytatta dr. Ortutay Judit reumatológus főorvos, aki elmondta, hogy mekkora szerepe van az egyéneknek a fájdalom kialakulásában. Már 5 kilogramm leadásával a felére csökkenne a térdkopás, 20 kiló súlyfelesleg pedig olyan, mintha valaki 20 kilós zsákot cipelne állandóan. Életmódváltással, több mozgással, a testtömeg kontrolljával a mozgásszervi betegségekből származó fájdalom jelentősen csökkenne gyógyszerek nélkül is.

K. É. ■

Néhány fájdalomambulancia

Országos Onkológiai Intézet, Budapest
Országos Idegtudományi Intézet, Budapest
Jahn Ferenc Dél-pesti Kórház, Budapest
Bajcsy-Zsilinszky Kórház, Budapest
Pécsi Tudományegyetem, Neurológiai Klinika, Pécs
Békés Megyei Pándy Kálmán Kórház, Gyula

KOSMODISK®
Classic



TÖBB MINT
2 000 000
ELÉGEDETT VÁSÁRLÓ

„En a Kosmodisket már 7 éve minden nap használom. Ha nem tudnám felvenni, ismét fájdalomcsillapítót kellene bevennem. Nagyon nyugtató érzés, hogy van ez a segédeszköz, amit az ember a táskájába tehet, ott lehet vele a munkahelyen, a takarításnál, vagy akár a főzésnél.”
Varró Károlyné, Körösladány

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



18.990 Ft

KARÁCSONYI AKCIÓNKBAN INGYENES HÁZHOZZÁLLÍTÁSSAL!

Dereka hálás lesz érte!

Megrendelhető:

☎ 06 1 452-51-61
www.kosmodisk.hu

Ajánlatunk 2010. november 1-től december 31-ig érvényes.

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



Dolgit®

Dolgit Acut-Caps 10x, 20x kapszula (400 mg ibuprofen)

Dolgit® Acut-Caps
Fájdalomcsillapítás azonnal oldódó lágy kapszulával

A hatóanyag a gyomorban azonnal felszabadul és felszívódik.

Trauma • Migrén • Fejfájás
Menstruációs fájdalom • Fogfájás
Reumatikus fájdalom • Zúzódás • Ficam
Rándulás • Posztoperatív fájdalmak

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

EGY MAGYAR TALÁLMÁNY TÖRTÉNETE

A Motto tapaszt Mallász Ottó elektromérnök találta fel a 80-as évek elején. Mérnökként ismerte az elektromos áram hatását az emberi szervezetre, ez adta az ötletet a kísérletezéshez. Már több újítása és találmánya volt, ezért jártas volt a szabadalmi eljárásban, és 25 országban szabadalmaztatta a találmányát.

A feltaláló finanszírozási szerződést kötött az Innovációs Alappal a találmány értékesítésére és a szükséges vizsgálatok elvégzésére, a Biogal gyógyszergyárral pedig a gyártásra. Az orvosi vizsgálatok több klinikán folytak, és kiváló, 80 százalékos hatást mutattak ki. A toxikológiai vizsgálatok bebizonyították a tapaszt ártalmatlan voltát. Több országban mutatkozott érdeklődés a licenc megvásárlására és forgalmazásra. Később a Biogallal a gyártásra vonatkozó tárgyalások kudarcba fulladtak, ezért a

feltaláló családi segítséggel maga gyártotta és forgalmazta a Motto tapaszt. A befolyt licencdíjakból visszafizette az Innovációs Alapnak a kölcsönt, és megalapította a Motto-Elektro Kft-t. Azóta ez a cég gyártja és forgalmazza a Motto tapaszt itthon és külföldön is.

A feltaláló 1998-ban meghalt, de sokan hálával gondolnak rá ma is az egyszerűen alkalmazható és hatékony, gyógyszert nem tartalmazó fájdalomcsillapító tapaszt használatában.



- A MOTTO reuma- és fájdalomcsillapító tapaszt mikroelektromos működésű, gyógyszer nem tartalmaz;
- Hatosságát több mint 5000 orvosi vizsgálat bizonyítja;
- Magyar találmány;
- 1992-ben Brüsszelben, az Eureka Szabadalmi világkiállításon aranyérmet nyert.

Kapható a patikákban.

Megrendelhető utánvétellel:

➤ motto@motto.hu,

➤ 1368 Budapest, Pf.: 139. (minimum 2 db rendelése esetén postaköltség nélkül), valamint

➤ www.gyogyhironline.hu webáruházban is.

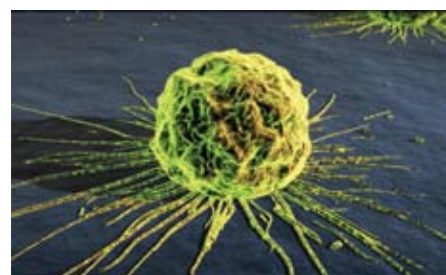
Következő számunkban a Motto tapaszt használatához adunk tanácsokat.

Bővebb információ: <http://motto.hu>



SPONZORÁLT CIKK

A GYÓGYGOMBAKIVONATOK ÉS A TÚLÉLÉS MŰVÉSZETE KÓROKOZÓK ÉS IMMUNRENDSZER



A múlt században az átlagos élettartam növekedése a higiénia, a vízbiztonságosságának növekedése, a higiéniai és az egészségügyi infrastruktúra javulása 1-2 generációval megelőzte a nyugati társadalmi értékek liberalizálódását. Ez az 1950-es, 60-as években a szabadabb szexuális viselkedés toleranciájához vezetett. Erősödtek a polgári és női jogok, részben elismerték a leszbikusok és homoszexuálisok jogait. Alacsony parazitatressz esetén erősödik az individualizmus, a demokrácia, a női emancipáció, általában a társadalmi értékek liberalizálódása. Alacsony kórokozó-terheltség esetén az emberi populációk nyitottabbak az új felé. Ennek megfelelően azokban az országokban, ahol nagyobb a fertőző betegségek terhelő hatása, a nők alárendeltek, mint a férfiak, konzervatívabb a hozzáállás, a hagyományos értékek erősebbek, és a nők szexuálisan korlátozottabbak.

Erősödtek a polgári és női jogok, részben elismerték a leszbikusok és homoszexuálisok jogait. Alacsony parazitatressz esetén erősödik az individualizmus, a demokrácia, a női emancipáció, általában a társadalmi értékek liberalizálódása. Alacsony kórokozó-terheltség esetén az emberi populációk nyitottabbak az új felé. Ennek megfelelően azokban az országokban, ahol nagyobb a fertőző betegségek terhelő hatása, a nők alárendeltek, mint a férfiak, konzervatívabb a hozzáállás, a hagyományos értékek erősebbek, és a nők szexuálisan korlátozottabbak.

Osszegésében megállapíthatjuk, hogy a jó minőségű gyógygombakivonatok széleskörű elterjedése elősegítheti a társadalmi értékek megváltozását. A gyógygombakivonatok hatékonyak a fertőző

kórokozók legszélesebb körével szemben, növelik a szervezet ellenálló képességét, ennél fogva csökkentik a fertőző betegségekkel szembeni félelmet. A gyógygombakivonatok erősítik a nők polgári jogait és politikai reprezentációját. Ahol erősebb a parazitaterheltség, ott a nemek közötti egyenlőtlenség is erősebb, az emberek viselkedése konformistább, etnocentrikusabb a társadalom, erősebb az újtól való félelem. A vázolt erők rendkívül erősek, hiszen a parazitáktól, kórokozóktól, idegenektől való félelem a halálfélelemmel függ össze. Ezt a halálfélelmet a gyógygombakivonatok egyedülállóan sokrétű kórokozóellenes hatása jelentősen csökkentheti. A halálfélelem csökkenése nemcsak társadalmi szinten fejtheti ki hatását, hanem egyéni szinten pszichikai, lelki felszabadulást is eredményezhet.

Szerző: Varga Gábor, Dipl.-Kfm.

További információért keresse fel Gyógygomba Információs Központjainkat, vagy hívja információs vonalainkat: 06-70/423-1123, 06-70/423-1127, 06-30/698-2083

SPONZORÁLT CIKK

Gyógyhír KLINIKA A gyógyszerész válaszol

Kínzó köhögés



A köhögés egy sor megbetegedés kísérője. Nem önálló betegség, csupán tünete lehet az alsó és felső légúti vagy az allergiás megbetegedéseknek, de okozhatja lelki, azaz pszichés terhelés is.

Alapvetően két típusú köhögést különböztetünk meg: a száraz vagy inaktív és a váladékos, más néven produktív köhögést. Mindkettő lehet kínzó, okozhat szűró vagy nyílallo érzést a mellkasban, a vállakban, esetleg a hastájékon. Az őszi-téli időszakban, a túlfűtött helyiségek száraz levegője kiszáradhatja a nyálkahártyákat, ami irritálja a légutakat, és köhögést okoz. Ennek nagyon egyszerű a gyógymódja: a meleg szobában párástársról kell gondoskodni, és ajánlott sok folyadékot fogyasztani, hogy megakadályozzuk a nyálkahártyák kiszáradását.

A hurutos megbetegedésekre hajlamos egyéneknek köhögés előfordulásakor nyálkoldó szerek alkalmazása javasolt. Ezek a termékek nem szüntetik meg a köhögést, csupán lazítják, elfolyósítják az egyébként besűrűsödő, lerakódó nyákot. A nyálkoldók a dohányosok szokásos reggeli krákogását is enyhítik. A váladék nélküli, száraz, ugató, kínzóvá váló köhögést köhögéscsillapítókkal csökkenthetjük. Alkalmazásuk igen nagy óvatosságot igényel, mert ha elfojtjuk a köhögési ingert, azzal visz-

szaszorítjuk a nyák távozását, ezzel esetleg nagyobb bajt okozhatunk.

A felső légúti megbetegedések gyakoriak, és viszonylag veszélytelenek. Szövődményeik vagy következményeik, mint amilyen a tüdőgyulladás lehet, sokkal súlyosabb megbetegedések. Az allergiás köhögés az immunrendszer erősítésével, az allergia általános kezelésével, illetve az allergiát kiváltó anyag elkerülésével csillapítható. A pszichés köhögést néha nagyon nehéz elkülöníteni az allergiás köhögéstől, mert a köhögő beteg úgy érzi, hogy valami miatt vagy éppen valamitől köhög. Meglepő módon bizonyos emésztőrendszeri vagy éppen emésztési problémák is okozhatnak köhögést. A gyomorszáj nem megfelelő záródása lehetőséget ad a gyomortartalomnak a nyelőcsőbe áramlásához, ami irritálhatja a nyelőcsövet, ezzel köhögési ingert váltva ki. A gyomor túlzott savtermelése, a gyakori felbőfögések, a refluxbetegség is gyakori köhögési rohamokkal jár.

Minden típusú köhögés kezeléséhez alkalmazható az immunrendszer erősítése nagy dóziszú C-vitaminnal, multivitaminnal. Ha sikerül a köhögésről eldönteni, hogy száraz vagy nyálkás, jó szolgálatot tudnak tenni a köhögéscsillapítók vagy a köptetők, tabletta, szirup, oldat, oldható por vagy pezsgőtabletta formájában. Kiválasztásukhoz kérje a gyógyszerésze tanácsát!

Dr. Sánta Zsuzsanna
szakgyógyász

E-mail: santa.zsuzsa@gmail.com



Jön a hideg!

A sapka és a sál mellé jó, ha belülről is felszerelkezünk!

A természet erejével a légút egészségéért!



TORMA+
FOKHAGYMA+
GYÖMBÉR

Mindhárom növényt a népi hagyomány a légút karbantartására régóta használja:

- a légúti nyálkahártyák egészségére,
- a könnyű és tiszta légzés fenntartására,
- az immunrendszer segítésére.

Pharmaforte
ALLIX
ÉTREND-KIEGÉSZÍTŐ
KAPSZULA

Torma, fokhagyma, gyömbér, citrus és zöld tea antioxidáns kivonatai hisztidinnel, petrezselyemmel és C-vitaminnal



Magyar termék

Kapható gyógyszertárakban, bioboltokban, telefonon: 06-30-2100-155 és a www.pharmaforte.hu valamint a www.gyogyhironline.hu webáruházakban.

A nyugalom növénye: a citromfű

A népi gyógyászat a citromfűvet szinte minden betegség orvoslására használja: idegesség, álmatlanság, rossz közérzet esetén, gyomor- és bélpanaszoknál, epe-, máj- vagy szívpanaszoknál, menstruáció alatt, megfázásnál is segíthet. Gyógyhatását tudományos kutatások igazolják, illóolaja baktérium-, vírus- és gombaellenes hatású.

A citromfű Kis-Ázsiában, Közép- és Dél-Európában, valamint a Földközi-tenger környékén honos. Benedek-rendi szerzetesek hozták az Alpokon át Nyugat-Európába, és megbecsült gyógynövényként gondozták a kolostor-terekben. A karmelita apácák híres cseppjeinek egyik fő alkotórésze ugyancsak a citromfű, más néven melissa.

A tudomány is elismeri a citromfű erezeit, nyugtató, görcsoldó, epehajtó, étvágyjavító, szélhajtó, izzasztó hatása bizonyított. Alkalmazható idegrendszeri alapú alvászavarok, gyomor- és bélpanaszok, valamint étvágytalanság ellen, továbbá reuma kezelésére szolgáló bedörzsölők és nyugtató teakeverékek, gyógyhatású készítmények alkotórészeként. A citromfűből vírusölő tulajdonsága miatt krémet is készítenek, mely hasznos lehet ajakherpesz (Herpes simplex) esetén.

A szelíd, „elnyújtott hatású” gyógynövény nem befolyásolja az akaratot és a tudatállapotot, ezért hosszú időn keresztül alkalmazható, és gyermekeknek is adható. Túlhajszoltságból adódó, idegi eredetű alvászavarok estén esténként, de akár reggel is, kortyoljuk el egy-egy

csésze langyos, mézzel édesített citromfűteát. Hatására kipihenten ébredünk, az egész napunk nyugodt és kiegyensúlyozott lesz. Az illatos tea a diákoknak is segíthet, hiszen oldja a vizsgadrukkot. Különböző teakeverékek alkotórészeként a citromfű kitűnő szer frontértékenység és fejfájás esetén.

A szapora szívverés, a feszült idegállapot és a félelemérzés jellegzetes tünetei a stresszel teli életmódnak. Ebben az esetben a citromfű illóolajából készíthetünk masszázsolajat mellkasunkra vagy egész testünkre. A teához hasonlóan lelkiállapotunkra hat pozitívan, ha aromalámpában 4-5 cseppjét párologtatjuk. Fürdőként is hatásos, a nyugtalan kisgyermeket lecsendesíti, megkönnyíti az elalvást.



Hogyan alkalmazzuk?

Tea: 1 csésze forró vízbe tegyünk 3 teáskanálnyi citromfűlevelet, 10 percig állni hagyjuk, majd leszűrjük. Ideges állapotban, depresszió esetén kúraszerűen, naponta 3 csészével igyuk 4-6 héten át. Fürdő: 1 l vízben forraljunk fel 10 evőkanál citromfűvet, majd 10 perc múlva szűrjük le. A főzetet öntsük a fürdővízhez, és vegyünk 10-20 perces fürdőt.

Tinktúra: Öntsünk 100 ml vodkát 4 teáskanálnyi citromfűre, és hagyjuk állni két hétig meleg helyen, majd szűrjük le. Sötét, légmentesen záródó üvegben tároljuk. Fejfájás esetén dörzsöljük be a halántékot a tinktúrával. Herpesz esetén külsőleg alkalmazható.

Illóolaj: Övsömörre, feszültségoldásra egy teáskanálnyi olívaolajhoz adjunk 5 csepp illóolajat, és ezzel masszírozzuk be a kívánt bőrfelületet. Frissen szedett leveleit fűszerként saláták, halak, szárnyasok, sütemények ízesítésére használhatjuk.

További információ: www.nepgyogyaszat.hu

Örökölhető rizikófaktorok

A magas vérnyomás, a magas koleszterinszint korunk vezető népbetegségei közé tartoznak. A fejlett országok felnőtt lakosságának akár 30 százalékát is érinthetik ezek az alattomos betegségek. Sokan mégsem veszik elég komolyan, mert önmagukban ritkán okoznak bajt, inkább a szövődményeik a súlyosak.

Sokszor csak későn döbbenünk rá, hogy mennyire fontos a szív- és érrendszerünk védelme, általában akkor, amikor már olyan szövődmények alakulnak ki, melyek csak gyógyszeresen kezelhetők, többnyire a hátralévő életet át. Megelőzés, rendszeres szűrővizsgálat – valóban ajánlatos betartani ezeket a tanácsokat egészségünk védelme érdekében.

Milyen szerepet játszhat a géndiagnosztika az egészségmegőrzésben? Mit kódolnak azok a szüleinktől kapott génjeink, amelyek a vérnyomásmértést és a koleszterin-anyagcseréért felelősek?

A szív- és érrendszeri elváltozások sokáig nem mutatnak tüneteket. Általában csak egy rutinszerű vérnyomásmérés vagy érvizsgálat alkalmával derül fény arra, hogy káros folyamatok kezdődtek szervezetünkben. A szívinfarktus vagy az agyvérzés sem egyik napról a másikra alakul ki (előfolyamatai vannak a szervezetünkben), de ilyenkor gyakran már nincs olyan gyógyszer, amivel segíteni lehetne.

A keringési problémák esetében a géndiagnosztika korai előrejelző képességével tűnik ki a szűrővizsgálatok közül. Ma már a géndiagnosztika egyszerűen választ ad arra a kérdésre, hogy örököltük-e a szüleinktől a magas vérnyomás kialakulására való hajlamot vagy sem. A genetika tudománya segítségünkre van, hogy jobban megismerjük magunkat belülről, milyenek is vagyunk valójában, mi lett a génjeinkbe kódolva, ami végigkísér bennünket egész életünkön át.

Ha egy genetikai teszt igazol egy hajlamosító gént változatot, akkor tudjuk, hogy erre figyelni kell, mert nagyobb valószínűséggel kialakulhat nálunk az adott betegség. A genetikai vizsgálat-hoz tartozó konzultáció segít jobban megérteni, hogy a jelenlegi életmódunkban milyen apró változtatások szükségesek az érrendszerünk védelme érdekében. Véleményem szerint az emberek – a konzultációt követően – megértik és elfogadják, hogy bizonyos betegségek elkerülése érdekében többet kell tenniük, mint másoknak. Aki hordozza magában a magas vérnyomás kialakulására való hajlamot, jobban oda kell figyelnie a vérnyomására, szemben azzal, aki nem örökölte.

Fontos, hogy megértsük, a genetikai hajlam nem jelenti a betegség biztos kialakulását. Minden ember hordoz bizonyos betegségekre való fogékonyságot, csak nem mindegy, hogy melyiket. A betegségek kialakulásáért más-más környezeti tényezők és eltérő módon felelősek. Az egyik legfontosabb külső tényező, amire tudunk hatni, a táplálkozásunk. Egyes táplálék-összetevők elősegítik a magas vérnyomás kialakulását, mások a koleszterinszintet növelik. Aki ismeri a génjeibe kódolt rizikókat, tudatosabban figyelhet a saját egészségére.

A genetikai hajlam sem azonos minden embernél. A koleszterin-anyagcserében szerepet játszó apolipoproteinek közül az E

típusnak (apoE gén) 6 különböző örökletes változata ismert, melyek különbözőképpen védenek, illetve hajlamosítanak betegségekre. A géndiagnosztika pontosan megmondja, hogy a 6 örökletes változat közül mi jellemző az egyénre, azaz melyiket örököltük a szüleinktől. A magas vérnyomás kialakulásáért is több gént változat felelős, melyek együttes vizsgálatával lehet megállapítani a ránk jellemző örökletes mintázatot. Az is kimutatható, hogy a vérnyomás szabályozásában részt vevő elemek közül hol a „gyenge láncszem”. Betegség kialakulása esetén pedig ez fontos információ lehet a szakorvos számára a megfelelő gyógyszer felírásához.

A géndiagnosztika olyan előrejelző képességgel rendelkezik, amellyel valóban tudatosan vezethetjük életünket, és óvhatjuk egészségünket. A genetika szerepe a diagnosztizálás. A leletek eredményeinek tudatában a szakorvosok hozzáértésével, illetve személyes felelősségvállalással többet tehetünk egészségünk megőrzéséért.

Dr. Nagy Zsolt

genetikai diagnosztika
Telefon: 06-70-585-1352
E-mail: gen@gyogyhir.hu



VEP készülék
Potencia versenytárs nélkül

CE 1011

- Teljesen ártalmatlan az egészségre, alkalmazhatják infarktuson átesett és cukorbeteg férfiak is
- A versenytársakkal szemben a legmagasabb a hatékonysága: 97% - os
- A VEP készülék nyújtja a legbiztosabb garanciát, hogy sohasem fog partnerével szemben kudarcot vallani
- A merevedés eléréséhez szükséges idő minimális, kb. fél perc

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

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

**EGYSZERŰEN VISSZAÁLLÍTHATÓ
A MEGFELELŐ SZEKUALIS ÉLET**

A merevedési zavar korunk jellemző férfibetegsége. Az érintett férfiak többsége idegenkedik a probléma elismerésétől, a segítségkéréstől. Szakemberek szerint az esetek jelentős hányadában, idejében elkezdett terápiával a gond megszüntethető. A merevedési zavar kezelésére kedvelt és sikerrel alkalmazható a vákuumtechnikai elven működő **VEP készülék**, amivel akár fél óráig is fenntartható hatás érhető el.

Az Európai Unióban bevizsgált és forgalmazásra engedélyezett **VEP készülék** még egyes állandósult betegségek mellett is eredményesen alkalmazható.

MSZ EN ISO 13485 CE 1011
További információ: 1094 Budapest, Páva utca 26. II/5.
Telefon: 06-1-476-0487, www.vep-keszulek.hu

Nappal ellazít

Este elaltat

www.sedacur.hu

A patikákban recept nélkül kapható gyógyszer

- ✓ reggel kipihenten ébredek
- ✓ napközben nyugodt vagyok
- ✓ éjjel jól alszom
- ✓ mindezt növényi gyógyszeremnek köszönhetem!

Sedacur forte

Feszültségoldásra és nyugtatóként is

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

Hóban, fagyban ápoltan

A zord idő megviseli a bőrünket, különösen a száraz, érzékeny, irritált bőr kíván több gondoskodást. Segíthetnek a természetes, bőrbarát alapanyagokból, gyógyszerügyi gondossággal előállított termékek, amelyeket megtalálunk a patikákban.

Bőrünk árulkodik az életvitelünkről, szervezetünk állapotáról. Nem elég kívülről ápolni, még belülről is táplálni kell. Fontos a kellő mennyiségű folyadékfogyasztás, amely nedvességgel tölti fel a sejteket, így feszebbé válik a bőr. De gondolni kell arra is, hogy bőrünk megőrizze hidratáltságát. Erről a hámsejteket védő, zsírszerű anyagokból álló lipíd réteg gondoskodik. A száraz bőr azért olyan sérülékeny, mert ez a lipíd réteg nem egyenletesen oszlik el, illetve nem zár megfelelően, ezért a mikrorepedéseken át a sejtek veszítenek a nedvességükből. Ilyenkor érezzük az, hogy bőrünk feszül, érdes, ég. Így hát a száraz, érzékeny bőr ápolásánál kétféle problémát kell egyidejűleg kezelni: helyreállítani a védő lipíd réteget és pótolni a hiányzó nedvességet. Ehhez érdemes olyan terméket választani, amely lehetőség szerint természetes hatóanyagokat tartalmaz,

illatanyag- és tartósítószer-mentes. Lássuk, milyen összetevőkre figyeljünk, amikor ápolószert választunk.

Bőrrokon lipidek

A ceramid a bőr saját zsírtartalmú molekulája, a bőr lipíd rétegének fontos összetevője. Javítja a bőr nedvességmegtartó képességét. B3- és E-vitaminnal kombinálva

Tápanyag a bőrnek

Az elfogyasztott élelmiszerek nem csak az egészségünkre vannak hatással, a bőrnek is tápanyagokra van szüksége ahhoz, hogy egészséges legyen. A friss gyümölcsök és zöldségek antioxidánsokban gazdagok, melyek hozzájárulnak a bőr nedvességtartalmának megtartásához, és meggátolják a ráncok kialakulását. Ha étrendje zsírokban szegény, a bőre is szárazra válhat. A bőrt is táplálják a jótékony, telítetlen zsírsavakat tartalmazó olajos halak, növényi olajok és olajos magvak, mint a dió, mogyoró, mandula.



aktiválja a bőrben azon olajok termelését, melyekben a száraz bőr hiányt szenved, így segít helyreállítani az egészséges lipíd réteget.

Természetes, bőrnyugtató olaj a lanolin, amely gyorsan beszívódik, táplálja és puhává teszi a bőrt. A különösen száraz, illetve igénybevett bőr ápolására is ajánlható. A növényi eredetű, telítetlen zsírsavakat tartalmazó olajok, mint a hidegen sajtolt olíva-, a kókusz-, az avokádó- és a jojobaolaj nemcsak védőréteget képez a hám felszínén, hanem fontos tápanyagokkal ápolja és hidratálja a bőrt.

Hatékony hidratálók

Az urea szinte minden testnedvben és a bőrünkben megtalálható. Száraz bőrben mennyisége jelentősen lecsökken. Szélsőségesen alacsony koncentráció található az idősek, valamint az ekcémában és a psoriasisban szenvedők bőrében. Az urea hiányának különösen súlyos formája atópiás dermatitisben fordul elő. Mivel az urea a természetes hidratálófaktorok fő alkotója, krémek összetevőjeként segítheti egyéb aktív anyagok, például vitaminok, bőrbarát lipidek bőrbe jutását is. Viszketést csillapító és antibakteriális hatású, de legfontosabb funkciója a szaruréteg rehidrációja.

A holt-tengeri sók szabályozzák a bőr ásványi anyag-tartalmát, ezáltal növelik ellenálló képességét. A holt-tengeri ásványokat tartalmazó készítményeket gyógykozmetikumként ajánlják a pikkelysömörös és az ekcémás bőr ápolására, mivel mindazokat a nyomóelemeket tartalmazza, melyekre a bőr sejtjeiben lévő enzimeknek szükségük van a normális, egészséges működéshez. Táplálja a bőrt, regenerálja a sejtek működését, így a bőr szerkezete is normalizálódik.

Nyugtató összetevők

Csillapítják a viszketést és a bőr hámlását a természetes gyógynövények és olajok, mint az Aloe vera, az omega-3 és -6 zsírsavak, a shea-vaj, a teafaolaj-kivonat, a mandulaolaj. A zeolittartalmú készítmények minden hatóanyagot még mélyebbre juttatnak a bőrben. A krémes

arc- és testápoló készítményekben a zabkivonat, a pézsmakivonat, a ligetszépe-, illetve a búzacsíraolaj, a fekete ribizli, a borókabogyó kivonatai vitaminokban gazdag tápanyagforrások. Hagyományosan kedvelt ápolószerek a levendula, kamilla és a róza értékes illóolaja, mindegyik a bőrt szépítő, nyugtató hatással rendelkezik.

Teendők 3 lépésben

Szépégápolásra reggel és este érdemes néhány percet szánni.

- 1. Tisztítás:** a szennyeződéstől megtisztított bőr könnyebben felszívja a krémekben található tápláló anyagokat. A száraz, érzékeny bőrt kímélő készítményekkel tisztítsuk.
- 2. Ápolás:** vékony rétegben vigyük fel a napszakra megfelelő krémet az arcra és a nyakra. A nappali krémek jobban védenek az időjárás viszontagságai és a környezeti ártalmak ellen, az éjszakai ápolószerek nagyobb koncentrációban tartalmaznak a bőr számára fontos, tápláló, hidratáló összetevőket.
- 3. Radírozás:** hetente kétszer ajánlott eltávolítani az elhalt hámsejteket, így a bőr felfrissül, és jobban beszívja az ápolószerek hasznos tápanyagait. Radírozáshoz használjunk kímélő habot vagy folyadékot – a szemkörnyéket hagyjuk ki a műveletből –, majd arcunkat öblítsük le langyos vízzel. Ezután tápláló krémmel kényezzessük bőrünket.

K. É. ■

Fényvédelem

Hidegben a gyerekek bőre is több gondoskodást igényel, ezért ápoljuk babakrémmel. Magas hegyekben, a havas lejtőkön olyan erős a napsütés, mint nyáron a vízparton. Ezért szánkózás, síelés vagy kirándulás alkalmával a felnőttek és gyerekek arcát egyaránt ajánlott fényvédő krémmel bekenni.



Pigmentfoltok halványítása

Májfolt, terhességi folt, öregségi pigmentfoltok halványítására

UNITONE 4 SPF20



nappali krém fényvédő faktorról

UNITONE 4 WHITE PLUS



Intenzív folthalványító szérum éjszakára.

3 hatóanyaggal a festékképződés ellen. A kezelés eredménye egy bőrmegújulási ciklus (kb. 90 nap) után maximalizálódik.

Unitone 4 termékcsalád – Küzd a foltok ellen!

www.isis-pharma.hu
Kozmetikai készítmény. Forgalmazó nagykereskedők: Bérés Zrt., Hungaropharma Zrt., Medline Kft., Phoenix Zrt.
Rendeltesse meg gyógyszerészével!
Importőr: Brendex Kft. 1163 Budapest, Fuvallat u. 37/B.
Gyártó: Isispharma Franciaország.

DECUBAL[®]
A SZÁRÁZ BŐR HELYETT

„Ha beköszönt a hideg, lányom bőre azonnal kiszárad, kipirosodik. A nyári krémem ilyenkor nem használ, de a **Decuballal** 2 nap alatt visszatér a simogató érzés.”

• **K. Éva Boglárka,** ápolónő és édesanya

A **DECUBAL** márka 35 év klinikai tapasztalatát egyesíti a modern kutatási eredményekkel. A természetes lipideket tartalmazó test- és arcápolók összetétele egyszerű, nem tartalmaznak allergizáló illatanyagokat, sem parabent.

www.decubal.hu

Kapható a patikákban!



Babafürdető kendő

A babafürdető kendő lehetővé teszi – a baba születésétől fogva – egész testének áttörlését, fürdetését víz és szappan nélkül.

- ☀ Szappanmentes
- ☀ Hypoallergén
- ☀ Aloe Vera kivonatot tartalmaz
- ☀ E-vitamint tartalmaz
- ☀ Ph bőrsemleges



Kapható a bio-boltokban és a dm üzleteiben! www.melltartobet.hu

Mentsük a bőrünket!

Télen ritkábban vesszük szemügyre bőrünket, pedig érdemes odafigyelni minden szokatlan foltra, dudorra, kinövésre, megváltozott anyajegyre. Bár az esetek többségében ártalmatlan jelenséggel találkozunk, jobb, ha szakember dönti el, kell-e valamit tenni vele.

A legveszélyesebb bőrdaganat, a melanoma elsősorban a fiatalokat érinti, a 20-40 éves korosztályban ez a leggyakoribb rákfajta. Jellemzően a napfénynek, illetve szoláriumnak kitett bőrfelületen alakul ki, és azért veszélyes, mert gyorsan képez áttéteket, ekkor már sokkal nehezebb gyógyítani.

A melanoma a bőr festékanyagát adó sejteiből kiinduló rosszindulatú daganat. Szinte észrevétlenül kezdődik, egy korábban békés anyajegy egyszerűen csak megváltozik. Más lesz a színe, a festékeztsége egyenetlen lesz: különféle árnyalatú barna és fekete keveredhet pirosas, fehéres, kékés, szürkés vagy rózsaszínű árnyalatokkal. Megváltozik a felszíne, vastagabbá válik, kiemelkedik a bőrből. Az alakja elmosódik, olyan, mintha az itatóson szétfolyna a festék. Esetleg újabb anyajegy jelenik meg a régi mellett, egymásba mosódva. Figyelmeztető jel lehet, ha kisebesedik, felmaródik, vérezni kezd.

Jobban kell figyelni azokra az anyajegyekre, amelyek dörzsölésnek, irritációnak kitett testrészen vannak, például férfiaknál az arcon, borotvált bőrfelületen, nőknél a háton, a mell alatt, ahol a melltartó pántja állandóan beleakad. Előfordulhat, hogy a köröm alatt jelentkezik az elváltozás, mintha rácsuktuk volna az ajtót. De ha sérülés nem történt, és mégis véraláfutás-szerű képlet keletkezik a köröm alatt, feltétlenül mutassuk meg onkológiában jártas bőrgyógyásznak.

A hámsejtekből kiinduló basalioma és spalioma ritkábban előforduló, kevésbé agresszív, rendszerint a 60 év felettieknél jelentkező rosszindulatú daganat, amelyek jó eséllyel gyógyíthatók, ha idejében felfedezik őket.

Ezért tünetmentesen is ajánlott évente egyszer mindenképpen bőrgyógyászhoz fordulni, aki szakértő szemmel megvizsgálja az anyajegyeket. Ehhez egy speciális nagytót használ, tehát a szűrés teljesen fájdalommentes. Ha pedig valamilyen szokatlan elváltozást tapasztalunk a testünkön, ne halogassuk a szakorvosi vizsgálatot!

K. É. ■

Mindent megadunk a szívnek!



Az étrend-kiegészítő termékek november 1-jétől kaphatók a patikákban!

Forgalmazza: QuantumPharma Kft.
Tel.: 36-1-323-1655 www.quantumpharma.hu

MÁGNESES KARKÖTŐ!

Vásárlói vélemények

„Évek óta fejfájással ébredtem minden reggel, az önk karkötőjének viselése ezt élményeztette. Azt tanácsoltam mindenkinek, akinek fejfájásai vannak, tegyen vele egy próbát!” K. H.

„Kínzó reumatódi szenvedtem. Reggelenként alig tudtam felgyenesedni. Karkötőjének hálá, gyakorlatilag nincsenek fájdalmam. Hétköznapi életet élek és dolgozom, fájdalmak nélkül”. G. R.

Kértem Önöktől mágneses karkötőket, már öten viseljük boldogan. Nemcsak szípek, de gyógyítanak is. Jó a közérzetünk, a sógornőmnek megszűnt a migrénes fejfájása. Köszönjük! Sz. J.



Fájdalmak és Migrén,

A Polycure Magnétic egyesíti a réz és a polarizált mágnes jótékony hatásait, enyhülést és jó közérzetet biztosít. Különböző eredetű (fej-, hát-, ízületi-, izom-) fájdalom esetén, természetes módon enyhítheti a tüneteket. Segíthet depresszió, stressz, feszült idegállapot, álmatlanság, keringési elégtelenség, menstruációs görcsök esetén is.

Tegyen a Jó közérzetéért!

A biomágneses karkötő hatása az ősi komplementaritás elvén alapszik, mely a yin (negatív) és a yang (pozitív) erő között áll fenn. Ettől függ a pszichikai és fizikai egészség. A Polycure Magnétic karkötő helyreállítja az ismert yin és yang energetikai egyensúlyt, melyet a kínai orvostudomány több mint 4000 éve alkalmaz.

Első alkalommal ...

... találkozhat egy terápiás karkötővel, amely egyben elegáns és alkalmi ékszer, ezüst és 24 karátos arany bevonattal, amelyet örömmel viselhet vagy ajándékozhat! A Polycure Magnétic hajlékony és bárki csuklóján hordható, legyen férfi vagy nő. Már az első napoktól kezdve érezheti a pozitív változásokat.

ELEGÁNS ÉS HATÉKONY

A mágneses végek egy szabályozott mágneses meőt tartanak fenn. A mágneses karkötő ebben a szép fekete tasakban kerüljük Önnek.

MEGRENDELHETŐ: 2025 Visegrád, Pf. 52.
Tel.: 06(30) 525-5150, 06(26) 397-175
www.natursystem.hu

Daganatkezelés deutériummegvonással II.

Emlődaganat



Az emlőtumor az egyik leggyakrabban diagnosztizált daganatfajta a nők körében. Annak ellenére, hogy az elmúlt években komoly erőfeszítések történtek az emlődaganatos megbetegedések korai felismerésére, szűrésére, és műtéttel a betegek jelentős részénél elérhető a tumormentes állapot, az utókezeléseket pedig hatékony gyógyszerek segítik, a betegség mégis több ezer nő halálát okozza évente Magyarországon.

Az 1990-es évek elején indult kutatások arra a kérdésre keresték a választ, hogy a természetben megtalálható deutérium betölt-e valamilyen szerepet a biológiai rendszerekben. Megvizsgálva a deutériummegvonás tumorokra gyakorolt hatását azt tapasztalták, hogy a **csökkentett deutériumtartalmú víz** (DDW) alkalmazásakor a humán eredetű emlőtumorral transzplantált egerek 60%-ában a daganatok teljesen visszafejlődtek.

A preklinikai és klinikai vizsgálatok alapján okkal feltételezhető, hogy ha az elmúlt 5-6 évben emlődaganattal operált és ma is tumormentes betegek (a változókort elérő hölgyek pedig megelőzőképpen) évente néhány hónapig, **naponta 1,5-2 literes** mennyiségben fogyasztanak a DDW-t, nagymértékben csökkenthető lenne a visszaeső betegek aránya. A jelenleg tumorral kezelt betegeknek hosszabb ideig ajánlott alkalmazniuk az eljárást.

Prosztata-daganat

A humán gyógyszer-engedélyeztetés részeként lezárult, **prosztatatumoron végzett fázis II klinikai vizsgálat** szintén jelezte a készítmény daganatellenes hatását. A klinikai vizsgálatban részt vett betegeknek javultak a vizeleti problémák, csökkentek a PSA-értékek és a prosztata befogata. Ezekkel a pozitív változásokkal függ össze, hogy a halálozás a negyedére csökkent a **csökkentett deutériumtartalmú vizet** (DDW-t) fogyasztó betegek körében a normál deutériumtartalmú vizet fogyasztó csoporthoz képest.


Fontos szerep juthat a DDW-nek a PSA-vizsgálattal kiszűrt, korai stádiumban felismert prosztatatumoros betegek ellátásában is; rendszeres fogyasztásával a betegség előrehaladása lassítható, esetenként visszafordítható.

További információ: **HYD Rákkutató és Gyógyszerfejlesztő Kft.**
+36 1 365 1660



SPONSORÁLT CIKK

Novemberi rejtvényünk helyes megfejtése a következő kérdésre adott válasz volt: Hány darab kapszulát tartalmaz a Saballo új kiszemelése? Hatvan darab lágy kapszulát. A TEVA Magyarország Zrt. értékes ajándécsomagját nyerte: Koleszár József, Budapest. Gratulálunk!

		MILYEN EMÉSZTÉSI PANASZOKAT SZÜNTET MEG GYORSAN ÉS HATÁSOSAN AZ IBEROGAST OLDAT?		ZENE-DRÁMA MŰSZAKI KATONA	CÉGFORMA, ROV. TESTHEZ SIMULÓ	KEGYELETTEL LERŐ NÉVELŐ	IMÁT LEZÁRÓ SZÓ	ÉGÉS-TERMÉK	KÖZBÜLSŐ SZAKASZ
Vény nélküli kapható gyógyszer		A VÁLASZ 1. RÉSZÉ TUSA-KODÁS							KATONAI FELVONULÁSI REND
A kockázatokról és a mellékhatásokról olvassa el a betegtájékoztatót, vagy kérdezze meg kezelőorvosát, gyógyszerészét!		VÁSAROLTAT ZOKOGÁS				ERESZT A LABDA OSZTRÁK TÓ	NAGYI, BECÉZVE PÁROS CSÓRI!		
ISKOLA FELELŐS VEZÉTOJE	A VÁLASZ 2. RÉSZÉ	TÖRÖK VÁROS ELŐTAG: ON-	ÉJFÉL ELŐTT FOGAS RÉSZEI	BAKONYI KÖZSÉG TELEVÍZIO, ROV.			É. ZOLA REGÉNYE ESZTEN-DŐS		
					NÉMET BETŰ GYOMOT PUSZTIT		ET CETERA, RÓVIDEN	SPORT-TRÓFEA	
VÁROS ARIZONA ALLAMBAN			NŐI NÉV, BECÉZVE ...MÓG; DOHOG		ANGOL FÉRFINÉV HATÁR-RAG			TRAPÉZ SZÉLEI EURÓPA-KUPA, R.	
		SAJT-FAJTA ÉSZAK, RÓVIDEN			FÉRFINÉV A KÖR KÖZEPE!				KÉRDŐ-SZÖCSKA
FRANCIA ÍRÓ (PIERRE)	M								

E havi skandináv rejtvényünk fősorából a következő kérdésre kaphat választ: Milyen emésztési panaszokat szüntet meg gyorsan és hatásosan az Iberogast oldat? Decembéri rejtvényünk helyes megfejtői között a **Phytotec Hungaria Bt.** értékes ajándécsomagját sorsoljuk ki. Kérjük, a megfejtéseket 2010. december 22-ig küldjék el a kiadóba nyílt postai levelezőlapon vagy e-mailben. (Kérjük, e-mailjükben is tüntessék fel postai címüket!)
Cím: 1139 Budapest, Úteg u. 49., e-mail: rejtveny@gyogyhir.hu



A lejárt vagy feleslegessé vált gyógyszer útja a házipatikától a szakszerű megsemmisítésig.

Fogjunk össze a tisztább környezet megteremtéséért!

A www.gyogyhironline.hu webáruház minden kedves megrendelőjének december folyamán ingyenesen küldünk egy **Recyclomed** emblémás tablettavágót!

Tegyük együtt a környezetünkért!

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 mindenkinek, 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 lézerral történik. A beavatkozást követően a kezelt páciens élesebben 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. Ejtünk 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 **134 000 Ft**, de részletfizetésre is van lehetőség, ennek díja mindössze havi 9 999 Ft 11 hónapon keresztül, 45 000 Ft-os kezdőrészlettel. 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, 50 000 sikeres kezelés tapasztalata alapján.

Ha az Ön dioptriája látásélesség (*)	Tipus	Várható
- 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 + 4,5 közötti	nagyfokú távollátó	70-100%

*100% = normális látási ember látásélessége. Aki mindkét szemével 65%-ot lát, az „Szemüveg nélkül vezetni”. 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 lehetőségéről 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® LÉZERKEZELÉS
ORVOSI GARANCIÁVAL

INGYENES VIZSGÁLATI KÁRTYA

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

OPTIK-MED
A LÉZERKEZÉSEK

GyH-10-12

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

ORIMAG-gal napi néhány perc alatt

Merjen FOGYNI a füle segítségével!

Egyszerű, tudományos és tartósan hatékony módszer.



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

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

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

RENDELJE MEG!

9990Ft
+postaköltség (960 Ft)

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

KÜLÖNLEGES AJÁNLAT

VÁSÁRLÓI VÉLEMÉNYEK:

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

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

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

ORIMAG

A tű nélküli akupunktúra hatalma!

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

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

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

Egyenesen

a gyökerénél orvosolja a bajt!

Az Orimag belső felén 8 kis rozsdamentes acélgolyó található, melyek enyhe nyomást gyakorolnak az összes 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 "felfújhat" has.

Hogyan használja az ORIMAG-ot?

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

A termékkel részletes használati utasítást és feltérképezett fül ábrát küldünk.

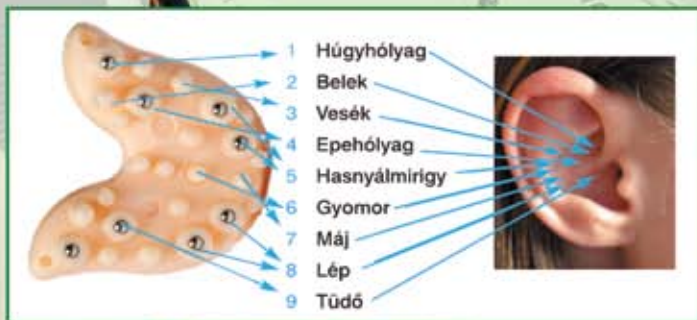
A tényből kiindulva, hogy az emberi fülkagylók belső része nagyon kevésbé tér el egymástól, az Orimag bárki füléhez illeszkedik. Az Orimag különösen alkalmas, ha fontosnak tartja a lapos hasat, a túlsúlyért felelős mérgek kiürítését, az étvágy kontrollját.

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

*6990 Ft/db 9990 Ft/pár

ORIMAG a lapos hasért!

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



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

MEGRENDELHETŐ:

telefonon, levélben, interneten:

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

2025 Visegrád, Pf. 52.

www.natursystem.hu

