

**RICHTER GEDEON**

A minőségi gyógyítás szolgálatában.
Nemzedékeken át.

A mellékletet a Richter Gedeon Nyrt. támogatja

Meghűlés

Közeleg a tavasz, gyermekekre fokozott a veszély

Tavasz közeledtével sem lehet kizárni, hogy egy újabb, vírus által okozott influenzajárvány indul el hazánkban. Az influenzás megbetegedésekről, a szükséges intézkedésekről, amelyek segítségével csökkenteni lehet a saját megfertőződésünk és mások megfertőzésének kockázatát, nagyon sok információnk van. Általában fontos tudni, hogy az emberek között az influenzavírus a köhögésnél, tüsszentésnél és lélegzésnél távozó nyálcseppecskékkkel terjed. A fertőzés létrejöhet piszkos felületekkel való érintkezés útján, vagy kézfogás által is. Különösen magas a fertőződés kockázata abban az esetben, ha egy zárt térben nagyszámú ember tartózkodik.

A fagyos, hideg idő elmúltával lazábban öltözködve azonban egyre többen viselkedünk könnyelműen és tapasztaljuk magunkon újra és újra az egyszerű náthás megbetegedés kellemetlen tüneteit, a rossz közérzetet, a fejfájást, torokfájást, az orrdugulást, orrfolyást. A márciusra-áprilisra jellemző változékony időjárásra főként a gyermekek reagálnak érzékenyen, amire fokozottan oda kell figyelniük.

Szervezetünk védekezőképessége a fertőzésekkel szemben a télutó hónapjaira rendkívül alacsony. Ennek oka, hogy a természetes forrásból származó vitamintartalékaink kiürülnek, így ellenálló képességünk éppen a tavasz kezdetére a legkisebb. A baktériumok és vírusok okozta fertőzés kialakulásához kora tavasszal kedvez az iskolai, vagy óvodai környezet is, ahol a gyerekek hol a szabadban rohangálva kiizzadnak, hol a termekben kiizzadva együtt töltenek hosszabb időt egy légtérben. A meghűlés veszélye ilyenkor a legnagyobb és a legyengült szervezetet ilyenkor támadják meg könnyen a kórokozók. A betegség terjedésének másik fő oka, hogy a beteg gyerekek nem maradnak otthon, és társaikat is megfertőzik.

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

Bagdi Bella szerelmi mantrája

A zene kedvező hatással van az életünkre. Bagdi Bella életvezetési tanácsadó és mantraénekes immár négy éve foglalkozik intenzíven a zene emberekre gyakorolt jótékony hatásával.

– A mantraéneklés egyfajta meditáció – mondta el lapunknak Bagdi Bella. – A meditáció egy elme nélküli állapotot jelent, ami-

kor az agyunk pihen. A mantrák célirányos szövegek, amelyeket ilyenkor ismételtetünk. Ezeknek a segítségével hívhatunk be az életünkbe bizonyos dolgokat, például lelki békét, anyagi biztonságot, de létezik párbehívó szerelemmantra vagy a párkapcsolatot megerősítő, a szenvedélyt újraélesztő szöveg is. Dallammal

könnyebb megjegyezni a gondolatokat, mert a zene segítségével könnyebben rögzül a mondani-való. A szöveget és a dallamot én találok ki, a hangszerelésben pedig zenész barátok segítenek. Azt tapasztaltam, hogy a derűlátó dalokra és szövegekre bárki hamar képes ráhangolódni.

Gy. Zs.

Természetes módszerrel a gyermekáldásért

Új esélyt nyújthat a Billings-módszer azoknak, akiket elkerült a gyermekáldás. A szervezet jelzéseire odafigyelve a gyermekekre vágyó párok közelebb kerülhetnek a fogantatáshoz, de a módszer kiválóan alkalmas a nem tervezett terhesség elkerülésére is.

– Billings-módszernek hívják azt a hazánkban még nem eléggé ismert eljárást, amelynek segítségével könnyebben követhető és irányítható a gyermekáldás – magyarázza a módszer hazai oktatója, dr. Megyeri Valéria, aki könyvet is írt a Billing-eljárásról, amely a szülés utáni korai, illetve a menopauza közötti várandósságot is segíthet elkerülni. – A lényeg egy, a nők szervezetéből kiválasztódó nyák megfigyelése. Ezt a nyákot a méhnyak termeli akkor, amikor a nő fogamzóképes. Rendszeres megfigyelésével a fogamzóképeség csúcspontja is megállapítható. A nyáktermelés ideje és hossza személyenként változó, de minden nő számára könnyen megfigyelhető.

A módszert felfedező Billings házaspár szerint ez az egyik legbiztosabb módja annak, hogy a fogamzást elkerüljük vagy elősegítsük. – A módszert használó párok körében szinte ismeretlen fogalom a válás – mondja Megyeri doktornő. – A Billings-módszer pontos használatához ugyanis sok őszinte és nyílt beszélgetésre van szükség, így kialakul egy szoros lelki kapcsolat, amely erősebbé teszi a párok közötti kapcsolatot.

B. E.



Szandi ragaszkodik a hagyományokhoz

Lezárult a farsangi mulatságok időszaka. A keresztény kultúrkörben most a nagybőjt veszi kezdetét. Szandi és családja ebben az időszakban odafigyel arra, hogy önmegtartóztatóan éljen.

– Nagyon jól telt az idei farsang – árulta el lapunknak az énekesnő. – Az óvodában énekeltem a gyerekek mulatságán, amit nagyon élveztek! Most azonban eljött az évnek azon szakasza, amikor az önmegtartóztatás a főszerep. Testileg és lelkileg is felkészülünk a húsvétra. Krisztus feltámadására emlékezünk, ami a keresztény kultúrkör legnagyobb ünnepe. Ilyenkor péntekenként húsmentes napot tartunk. A gyerekek is tartják a böjtöt, de ezt soha nem kényszerítettük rájuk. Keresztény iskolába és óvodába járnak, nekik is ez a természetes. Vannak ismerőseink, akik ilyenkor léböjtkúrát tartanak, és olyanok is, akik az alkoholoról vagy a dohányzásról mondanak le. Jó dolognak tartom, ha ilyenkor kicsit elgondolkodunk az életen, és megtapasztaljuk, milyen áldozatot hozni. Persze ezek kis dolgok, de a szándék a fontos.

U. J.



Húsvétra készülve a gyerekek is tartják a böjtöt

Gyógyít a réztextil



Dívatos és hasznos a réztextil kendő

Az ember több ezer éve használja a rezet a gyógyításban. A római katonák sebeiket védték vele az elfertőződés ellen. Sába királynője pedig híg kenőcsként használta szépsége megőrzésére.

A mai réztextil pedig ruházatunk megfelelő részére bevarrva segíti szervezetünket az egészséges működésben és óvja testünk a sugárzástól. – A mai gépesített világban a réztextil nagyon fontos tulajdonsága, hogy a nagyfrekvenciás sugárzásokat is árnyékolja, így megvédi a mobiltelefon, a számítógép, a tévé és a mikrohullámú sütő káros hatásaitól – tudtuk meg dr. Lóránth József vegyészről. Dr. Varju Márta kineziológia-szakértő már évek óta használja a réztextilt. – A rézszövetek áldásos hatását tapasztaltam magam is, de a hozzám forduló emberek is igen kedvező dolgokról számolnak be – állítja a szakember. – A rézlepedő használatával eltűnnek az alvási problémák, nyugtalanság, reggeli fáradtságérzet, s még a betegségekkel kapcsolatos gyógyító hatásáról nem is beszélünk. A rézkendő, fejpánt használata adott testterület fájdalmát csillapítja, megszünteti, legyen az fejfájás, térdfájdalom vagy akár egy vállízületi gond.



Nem ígérünk semmit!

Helyette közöljük a tényeket!

A LifeCode nem más, mint a tested részletesnek ábrázoló vizsgálata, a jelzéseinek dekódolása egy gyors, pontos és megbízható diagnosztika által.

A vizsgálatunk a következőket tartalmazza:

- A LifeCode Rendszer úgy alakítottuk ki, hogy **Őn is megtalálja benne minden számítását, elvárását!**
- **Nincs várakozási idő,** nem kell órákat ülnie egy vizsgálati teremben, más betegségekkel összevetve! A vizsgálatunk előzetes bejelentkezés útján történik, így Önnek csak a megadott időpontban kell megjelennie!
- Nem kellünk szakbanaoklás! **Rendszerünk megbízható, elismert orvosi diagnosztikai rendszer,** mely a sejtjeink tér elmozdításával mutat rá az anomáliákra, mint a szív- és keringési rendszer, érthetetlen állapota, az agy működése és terheltsége, a tüdő, a máj, az emésztőrendszer és a gyomor állapota, a szervezet sav-bázis egyensúlya, a szahadgyelők állapota, a gerincdeformitások, az ízületi terheltség, a mozgásszervi elváltozások mértéke, a hormonrendszer, a triglicerid, a kolelaszterin, a vércukorszint, az idegrendszer állapotát a szervezetben.
- **Nincs paraszolvencia!** Nem kell többet adnia, hogy kiemeltesse páciensét, ismerje meg Önmagát, és a lehetőséget! Ne akarjon azok közt tartozni, akik csak a fél életüket élék meg!

www.lifecode.hu
+36 20 80 80 770

A legújabb kutatások szerint
2 000 Ft kedvezményt
adunk a vizsgálati díjra!