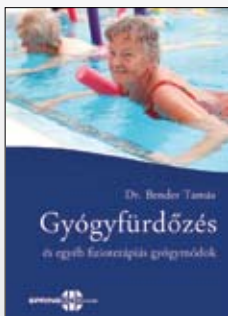


HOMÉOPÁTIÁS SEGÍTSÉG UTAZÓKNAK



A SpringMed Kiadó ajánlja!



Ár: 1680 Ft
Internetes ár: 1344 Ft



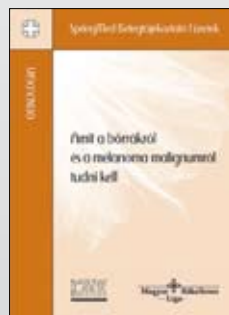
Ár: 1980 Ft
Internetes ár: 1584 Ft

HOMEOPÁTIÁS SEGÍTSÉG UTAZÓKNAK

www.utazas-egeszseg.hu



Ár: 650 Ft
Internetes ár: 520 Ft



Ár: 1980 Ft
Internetes ár: 1584 Ft



Szerkesztőség és bemutatóterem:
1114 Budapest, Bocskai út 21.
Telefon: 279 0527 • Fax: 279 0528
E-mail: info@springmed.hu • Holnap: www.springmed.hu

Lektor: Dr. Zarándi Ildikó
Szerkesztő: Pucsok Bernadette

Minden jog fenntartva. A mű egészének vagy részleteinek fordítása, utányomása, ábráinak vagy táblázatainak átvétele vagy bármilyen más módon történő sokszorosítása kizárólag a kiadó előzetes engedélyével történhet.

©
ISBN 978-963-9914-65-0

Harmadik, átdolgozott kiadás, 2010.
Anyaglezárás időpontja: 2010. május 4.

SpringMed Kiadó Kft., 2007
1519 Budapest, Pf. 314.
Honlap: www.springmed.hu
Felelős kiadó: dr. Böszörményi Nagy Klára
Tipográfia, borítóterv és tördelés: Digitaltosh Kft.
Nyomda: Keskeny és Társai Nyomdaipari Kft.



TARTALOM

INDULÁS ELŐTT	3
Homeopátiás gyógymódról utazóknak	4
Tudnivalók a homeopátiás szerek szedéséről	4
Gyakori homeopátiás higitások és adagolási javaslatok	5
Homeopátiás szerek szállítása	6
Homeopátiás utazási csomag	6
AZ ÚT ALATT.	8
Mikor forog a világ...	8
Félelem a repüléstől.	9
Időeltolódás okozta kellemetlenségek	9
MI MINDEN RONTHAT EL EGY NYARALÁST?	12
Csípések	12
Napszúrás, hőség	12
Allergiás bőrtünetek	13
Leégés	13
Sérülések, zúzódások	13
Rándulás	14
Derékfájás, hátfájás	14
Nátha, megfázás	14
Az utazás alatti hasmenésről	14
UTAZÁS KISGYERMEKEKKEL.	16
Gyomorproblémák	16
Rovarcsípések	17
Védekezés a napsütés ellen	17
Gyermekekkel repülőgépen	17

INDULÁS ELŐTT

Utazási lázban ég mindenki, főleg amióta a távolságok lecsökkentek. Mielőtt elindulunk, nem árt némi elővigyázatosság.

Nem lehet minden lehetséges helyzetre előre felkészülni, de hosszabb útra érdemes egyszerű házipatikát összeállítani, főleg ha a cél egy távoli egzotikus ország. Jól jöhet egy könnyű sebek tisztítására alkalmas bőrfertőtlenítő, géz, fertőtlenítőtábla, és olyan patikákban kapható sókeverék, mely hasmenéssel betegségeknel pótolja az elvesztett cukrot és ásványi anyagokat. A rendszeresen szedett gyógyszerekből mindig vigyünk elegendő mennyiséget, mert az utánpótlás nehézkes lehet. A nap és a rovarok elleni védekezést is fontos, máliarveszélyes országoknál a gyógyszeres megelőzést időben el kell kezdeni! Súlyos tünetek esetén természetesen azonnal forduljunk orvoshoz!

Homeopátiás gyógymódról utazóknak

Az utazás alatt előforduló problémák jelentős része jól kezelhető **homeopátiás szerekkel**. A **homeopátia** 200 éves hagyományokkal rendelkező szelíd, de hatásos gyógymód, mely a szervezet saját védekező rendszerének stimulálásával éri el a kívánt eredményt. Előnye, hogy kisgyermek, várandós anya és idősök is szedhetik a homeopátiás gyógyszereket. A homeopátiás golyókat nem kell vízzel lenyelni, csak elszopogatni. Léteznek műanyag tubusos kiszerezésű, egy hatóanyagot tartalmazó ún. **monokomponensű készítmények**, és olyan **komplex készítmények**, melyeket orvosok állítottak össze egy-egy betegség kezelésére. A komplex készítmények a leggyakoribb betegségekre kialakított, hatásukban közel álló, potenciált monokészítmények kombinációi, melyek hatását klinikai vizsgálatokkal bizonyították.

Homeopátiás gyógyszereket önállóan is alkalmazhatunk, vagy társíthatunk hagyományos gyógyszerekkel. Ezek a szerek nem tartalmaznak kémiai eredetű mérgeanyagokat, és ismert mellékhatások nélkül alkalmazhatóak. A tökéletes gyógyulás céljából a beteg tüneteire (betegségképe) leginkább hasonló gyógyszert (gyógyszerképet) kell megkeresni.

Tudnivalók a homeopátiás szerek szedéséről

A homeopátiás szerek leggyakrabban golyó, néha tableta vagy szirup kiszerezésűek. A gyógyszerek a száj nyálkahártyájáról szívódnak fel, ezért a golyókat és tablettákat el kell szopogatni. A golyócskák bevétele előtt és után legalább

fél óráig nem szabad enni, hogy a nyálkahártya tiszta legyen. A mentol és egyéb illóolajok is csökkentik a homeopátiás szerek hatását, a mentoltartalmú fogkrémeket lehetőleg kerülni kell.

Kisgyermeknek és csecsemőnek a golyók vízben oldva is beadhatók. A homeopátiás szerek adagolása nem függ sem kortól, sem testtömegtől. Az egyszeri adag 5 golyócska.

Figyelmeztetés cukorbeteg részére

Szacharóztartalom

1 tubus [kb. 80 golyócska] 3,4 g

5 golyócska 0,21 g

1 dózis 0,85 g

Emlékeztetőül:

1 kockacukor = 5 g szacharóz

A homeopátiás terápiás módszer nem helyettesítheti és nem nélkülözheti a betegség pontos diagnózisának felállítását!

A könyvben szereplő gyógyszerek javasolt hígítása a közepes. Jelölése a tubuson, üvegen általában 15 CH, C15 vagy 30 CH, C30. Sürgős esetben, amilyen a gyomorrontás, vagy a magas láz, allergiás reakció, az egyszeri adag (5 golyócska) félóránként ismételhető, legfeljebb 10-szer egymás után. Ha a tünetek javulnak, az adagolást ritkítani kell.

Ahol más erősségű hígítás javasolt, külön jelezzük a házipatika felsorolásában a szer mellett.

Gyakori homeopátiás hígítások és adagolási javaslatok

Hígítás jele	Adagolási javaslat
5 CH, C5, D2–D6	3–4x5 golyó naponta
9 CH, C9, 15 CH, C15, D12	2–3x5 golyó naponta
30 CH, C30, D30	1–2x5 golyó naponta
200 CH, C200, D200, LM, M (C1000)	Orvosi javaslatra szedhető, az adagolás egyéni.

Homeopátiás szerek szállítása

A homeopátiás házipatikát védjük az erős napsütéstől, és lehetőleg óvjuk a nagy melegtől is.

A repülőtéri átvilágítás a tapasztalat szerint nem árt a szereknek, de ha lehet, érdemes a tubusokat rézszalás, sugárzás ellen védő tasakban szállítani. Kapható a patikákban.

Homeopátiás utazási csomag

Utazási házipatikaként az alábbi készítményeket ajánljuk figyelmébe:

Monokomponensű készítmények 30 CH–C30 potenciában:

- **Aconitum** – ijedség, láz, pánik, napszúrás, félelem a repüléstől
- **Arnica** – balesetek utáni elsősegély
- **Cocculus** – időeltolódás, utazási rosszullét
- **Histaminum** – allergiás reakciókra általánosan, antihisztamin hatás
- **Hypericum** – idegek fájdalma, sérülése

Monokomponensű készítmények 15 CH–C15 potenciában:

- **Aloe** – nyákos hasmenés
- **Apis** – rovarcsípés, napégés, égés, torokgyulladás, allergiás duzzanat
- **Arsenicum album** – ételmérgezés, hányás
- **Belladonna** – torokgyulladás, napszúrás, láz
- **Bryonia** – utazási betegség, derékfájás, sérülés
- **Cantharis** – égések, csípések
- **Ferrum phosphoricum** – lassú láz
- **Glonoinum** – napszúrás
- **Mercurius solubilis** – torokgyulladás
- **Phosphoricum acidum** – hasmenés
- **Podophyllum** – hasmenés
- **Platina** – székrekedés idegen helyen
- **Rhus toxicodendron** – allergiás bőrkiütések, derékfájás, rándulás
- **Veratrum album** – súlyos hasmenés, hányás
- **Tarentula** – csípések

Monokomponensű készítmények 9 CH–C9 potenciában:

- **Calendula** – sebgyógyítás
- **Kalium muriaticum** – repülőgépen fülfájás csökkentésére
- **Ledum** – csípések, szúrt sebek
- **Ruta graveolens** – rándulások
- **Urtica urens** – csalánkiütések

Komplex szerek:

- **COCCULINE tableta** – utazási rosszullét
- **CORYZALIA tableta** – nátha, szénanátha
- **oscillococcinum** – influenza, vírusfertőzések
- **ÁRNIGÉL** – nem nyílt sebbel járó sérülések (zúzódás, véraláfutás, izomfáradtság) esetén, külsőleg
- **SEDATIF PC** – félelem a repüléstől, álmatlanság
- **HOMEogene** – torokfájás

Túlélőcsomag (a legszükségesebb szerek):

- **Aconitum** – ijedség, láz, pánik, napszúrás, félelem a repüléstől
- **Apis** – rovarcsípés, napégés, égés, torokgyulladás, allergiás duzzanat
- **Arsenicum album** – ételmérgezés, hányás
- **Arnica** – balesetek utáni elsősegély
- **Belladonna** – torokgyulladás, napszúrás, láz
- **Histaminum** – allergiás reakciókra általánosan, antihisztamin hatású
- **Ledum** – csípések
- **Podophyllum** – hasmenés
- **COCCULINE tableta** – utazási rosszullét
- **oscillococcinum** – influenza, vírusfertőzések





AZ ÚT ALATT

Mikor forog a világ...

Érzékeny embereknél, főleg kisgyermekeknél a mozgó jármű passzív mozgása rosszul érezhető. A tengeribetegség oka az egyensúlyszerv túlingerelt állapota, melyre a szervezet a következő tünetekkel reagál leggyakrabban:

- szédülés
- hányinger
- aluszékonyság
- remegés
- sápadtság
- hideg verejték
- túlérzékenység zajra, mozgásra, fényre

A tünetek émelygéssel kezdődnek, melyet hányinger, verejtékezés kísérhet. Kis idő múlva súlyosbodhatnak, nyáladás, kimegegedés és hányás következik. Fejfájás, felfúvódás, depresszió és álmodás is csatlakozhat a tünetekhez.

A **COCCULINE** homeopátiás komplex készítmény utazási betegségekre fejlesztették ki. Tartalmazza a tengeribetegségekre leggyakrabban javasolt, bevált homeopátiás szereket.

A **COCCULINE**:

- megelőzősképpen, az utazás előtt is szedhető,
- utazás alatt enyhíti a rosszul érzést,
- nem okoz hányást, aluszékonyságot,
- nem tartalmaz nyugtató, bódító szereket,
- kisgyermekeknek is adható.

Ha utazáskor fejfájás, szédülés a jellemző tünet, olyan erősen, hogy még az apró mozdulatra is fokozódik a fájdalom, a **COCCULINE** kiegészíthető **Bryonia-val**. A két szert felváltva érdemes szedni.

Félelem a repüléstől

A **SEDATIF PC** homeopátiás készítmény csökkenti a repülés okozta izgalmat, félelmet. Érdemes a repülés előtt két nappal elkezdni szedését, de a tüneteket a gépen is hatásosan csillapítja.

Ha valaki erősen szorong és fél, repülés előtt szedjen be néhány adag **Aconitumot**. Előző nap estéjén érdemes elkezdni. Három-négy adag általában elegendő.

Időeltolódás okozta kellemetlenségek

Az időzónák átlépésével felborul a szervezet ébrenlét-alvás ritmusa. Néhány praktikus tanács, amivel megkönnyíthetjük az átállást:

- utazás előtt pihenjük ki magunkat
- próbáljunk úgy repülni, hogy este érkezzünk
- igyunk sok folyadékot a gépen, de lehetőleg ne alkoholt és kávé
- megérkezés után ne aludjunk, várjuk meg az estét
- menjünk napra, vagy mozogjunk

Általános szabály, hogy egy időzóna átlépésének következményei egy napig hatnak a szervezetre. Minél több zónán repülünk át, annál hosszabb lesz a jet lag ideje.

Homeopátiás megelőzés:

A **Cocculus** hasznosnak bizonyult a „jet lag” enyhítésére. 12 óránként javasolt egy adag, 2 nappal utazás előtt elkezdve, összesen öt napon keresztül.

ELŐZZÜK MEG A RÓKÁT!



A **COCCULINE** természetes összetevői földön, vízben, levegőben az utazási rosszullét, **HÁNYINGER** megelőzését és kezelését segítik.

Homeopátiás gyógyszerkészítmény a család minden tagjának.
Nem okoz aluszékonyt, látászavart.

BOIRON®
HOMEOPÁTIÁ
A SZELID GYÓGYMÓD.

VÉNY NÉLKÜL KAPHATÓ
GYÓGYSZER.
KERESSE A PATIKÁKBAN!

WWW.UTAZASIROSSZULLET.HU



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

MI MINDEN RONTHAT EL EGY NYARALÁST?

A vakáció alatt leggyakrabban csipésekkel, gyomorproblémákkal, apró sérülésekkel és a nap okozta égéssel, napszúrással találkozhatunk. Az alábbiakban felsorolunk néhány olyan homeopátiás szert, melyek alkalmasak az enyhébb esetek kezelésére.

Csipések

Apis mellifica

- A csipés helye viszket, piros, gyorsan duzzad, hideg borogatás enyhíti.

Ledum palustre

- Hideg, sápadt bőr, szúnyogcsipések megelőzésére is alkalmas.

Tarentula cubensis

- A csipés helye tömött, kékes-vörös színű, égető fájdalommal. A pókcspések gyakori szere.

Cantharis

- Hólyagos csipések kezelésére. A bőr piros és égő a fájdalom.

Ismeretlen állatok okozta csipésnél, harapott sebnél forduljunk orvoshoz!

Napszúrás, hőséguta

Apis mellifica

- A beteg kába, bódult, hideg borogatás jól tesz neki.

Belladonna

- Az arc kipirult, verejtékes.
- Lüktető fejfájás.
- Pupillatágulat, fényérzékeny szemek.
- Szomjas, külső zajra érzékeny.

Aconitum

- A beteg nagyon nyugtalan, szorongó.
- Száraz, kipirult arc, nincs izzadás.

Glonoinum

- Vérbőség a fejben, hőhullámok, a beteg úgy érzi, mintha szét akarna pattanni a feje.
- Vérekes szemek, kába tekintet.
- Halántéklüktetés.

Allergiás bőrtünetek

Súlyos esetben orvoshoz kell fordulni!

Histaminum

- Allergiás eredetű csalánkiütések csökkentésére általában szedhető.

Apis

- Ha a bőr, szem, vagy száj gyorsan duzzad, az Apis 10 percenként adható.

Urtica urens

- A csalánkiütések vakarásra, érintésre, vízzel való lemosásra rosszabbodnak.

Rhus toxicodendron

- Apró, viszkető hólyagok, a beteg nem találja a helyét, mozgáskényszere van.

Leégés

Elsősegélyként egy adag **Arnica**. Ezt követően:

Apis mellifica

- Piros, duzzadt bőr, hólyagok nélkül. Hideg borogatásra javul.

Cantharis

- Ha a bőrön hólyagos kiütések jelennek meg.

Sérülések, zúzódások

Arnica montana

- Fájdalomcsillapító. Általános sebgyógyító és vérzéscsillapító.

Staphysagria

- Vágott, metszett sebek gyógyítására.

Calendula

- Sebgyógyító, fertőtlenítő, a „homeopátiás sebtapaszt”.

ÁRNIGÉL

- Nem nyílt sebbel járó sérülések (zúzódás, vérалáfutás, izomfáradtság) esetén, külsőleg.



Rándulás

Rhus toxicodendron

- Izomsérüléseknél.

Ruta

- Ínsérülések esetén.

ÁRNYIGÉL

- Nem nyílt sebbel járó sérülések [zúzdás, véraláfutás, izomfáradtság] esetén, külsőleg.

Derékfájás, hátfájás

Bryonia

- Csak fekvés, nyugalom javítja.

Rhus toxicodendron

- Bejáratódik.

Hypericum

- Idegfájdalom, becsípődés.

Nátha, megfázás

Utazás alatt hasznos segítség az allergiás és megfázásos náthát egyaránt enyhítő **CORYZALIA** komplex készítmény.

Az utazás alatti hasmenésről

Hasmenés alatt gyakori és folyékony székletet értünk. Az utazók hasmenése bármikor kialakulhat az út során, de jelentkezhet a hazautazás után is. A hasmenés többnyire enyhe, magától is elmúlik 3-4 napon belül. Ha hányás is kíséri, akkor leggyakrabban fertőzött étel felelős a betegségért. Az ilyen fertőzés hamar lezajlik. A komolyabb gyomorproblémát okozhatja vírus, baktérium vagy egysejtű (amóba, stb.) jelenléte is, utóbbi esetben a tünetek elhúzódnak, krónikus hasmenés alakulhat ki.

Hogyan kezeljük a hasmenést?

Ha a hasmenés nem szűnik meg magától, vagy véres széklet jelentkezik, orvoshoz kell fordulni. A bélműködést gátló gyógyszereket (pl. széntabletta) csak akkor

alkalmazzuk, ha a körülmények, pl. egy utazás járművön, nem teszik lehetővé a rendszeres székletürítést. A betegség gyorsabban gyógyul, ha a belek kiürülnek. Az enyhe esetek a tünetek szerint gyorsan és eredményesen kezelhetők homeopátiás szerekkel. A leggyakrabban alkalmazott készítmények:

Arsenicum album

- Ha a hasmenést romlott étel okozza.
- Égő hasi fájdalom.
- Bűzös széklet.
- Hányinger.

Podophyllum

- Főleg reggeli hasmenés.
- Túl sok gyümölcs fogyasztása után.
- Görcsös fájdalom, vizes széklet.

Aloe

- Nyákos széklet.
- Sugárban ürül.
- Sok bélgáz képződik.

Phosphoricum acidum

- Hasmenés fájdalom nélkül.

Veratrum album

- Görcsös hasi fájdalommal járó, erősen legyengítő hasmenés.
- Hideg verítékezés - orvosi ellátás javasolt!

Hogyan előzhető meg a hasmenés?

Meleg éghajlaton, főleg a trópusokon csak frissen sütött, főzött forró ételeket, és eredeti, gyári palackos italt fogyasszunk. A legveszélyesebb az újramelegített étel. A jég általában helyi csapvízből készül, ahol ez nem iható, ott ne tegyünk jeget az italunkba. Salátát és gyümölcsöt csak olyan helyen együnk, ahol megfelelően tisztítják! Sok helyen, főleg a trópusi fejlődő országokban a mai napig emberi ürülékkel szennyezett a zöldféle. A banánt az utazók csomagolt gyümölcsének tekinthetjük, ha a héja sértetlen. Ugyanez nem vonatkozik a dinnyére, amit gyakran vízzel fecskendeznek tele, hogy a súlya nagyobb legyen. Ha az utazás során az idegen környezet miatt székrekedéstől szenvedünk, a **Platina** sokszor segít. Reggel és este érdemes bevenni.

A hasmenéses állapot legfőbb veszélye a kiszáradás, ami trópusi éghajlat alatt még fokozottabb az erős verejtékezés miatt. Főleg a kisgyermeket veszélyezteti. A folyadék- és sóvesztésüket pótolni kell, lehetőleg speciális sókeveréket tartalmazó folyadékkal. A WHO által javasolt rehidratációs folyadék összetétele:

■ NaCl ■ KCl ■ Na-citrát ■ Glükóz

A **CORYZALIA** hatása fokozható **Histaminum** szedésével. A **Histaminum** homeopátiás monokészítmény a szervezetben az allergiás folyamatok során felszabaduló hisztamin nevű anyag hatását csökkenti, így az allergiás tüneteket is mérsékli. A **CORYZALIA** alkalmas az út alatt előforduló megfázásos nátha tüneteinek kezelésére is! A **CORYZALIA** mellé ajánljuk a **Pollens-t**, mely nyolc féle virágpor homeopátiás hígítása. Ha a szemviszketés a legjellemzőbb tünet, a **CORYZALIA** mellé érdemes **Euphrasia-t** szedni.

UTAZÁS KISGYERMEKEKSEL

Mire kell vigyázni, ha gyermekekkel utazunk? Az egészségügyi kockázat éghajlattól és a célország kulturális, gazdasági viszonyaitól is függ. Általában a gyermekeket a hasmenés, hányás, vízzel kapcsolatos és közlekedési balesetek érintik leginkább. Bizonyos területeken a malária elleni védekezés is komoly probléma, hiszen a felnőtteknek adható szerek közül kevés alkalmas gyermekek kezelésére.

Gyomorproblémák

A külföldön leggyakrabban előforduló gond az étel és a fertőzött víz által okozott hasmenés. Gyermekeknél fokozottan kell vigyázni a gyakori kézmosásra, a játékok tisztítására. Hasmenés jelentkezésekor nagyon kell ügyelni, hogy a gyermek folyadék és ásványi anyag pótlása megfelelő legyen. A kiszáradás jeleire (szomjúság, gyenge pulzus, beesett szemek, száraz nyálkahártyák, koncentrált vizelet, súlyvesztés) orvoshoz kell fordulni. Gyermekek hasmenése esetén a magas zsír- és cukortartalmú ételek kivételével folytatni kell a megszokott étrendet. A szoptatást sem kell abbahagyni, és a tápszeres baba sem szorul diétára.

Rovarcsipések

A szúró rovarok bizonyos területeken betegségeket is terjeszthetnek, ezért érdemes védőöltözettel, rovarriasztó szerekkel védekezni. A légkondicionált szobákban kicsi a rovarcsípés esélye.

Védekezés a napsütés ellen

A babák érzékeny bőrét a napsütéstől magas faktorú fényvédő krémekkel kell óvni, fejüket kendővel takarni. Kerüljük velük a tűző napot a déli órákban!

Gyermekekkel repülőgépen

Aki már ült repülőgépen gyermekkel, megfigyelhette, hogy a fel- és leszállásnál hangosan sírnak. A légnymáskülönbégtől a dobhártya feszül, és ez erős fülfájdalmat okoz. A felnőttek nyeléssel egyenlítik ki ezt a különbséget, gyermekeknél segíthet a nyalóka szopogatása, csecsemőknél a szoptatás. A légnymáskülönbég okozta fülfájdalom, feszüléserzés csökkentéséért **Kalium muriaticum** adható. Az ideges babák megnyugtatására kiválóan alkalmas a **SEDATIF PC** komplex homeopátiás szer, mely egész kicsiny babáknak is javasolt. Kisgyermeknek vízben feloldva adható be a tablettá.

Hasznos címek és weblapok:

- www.homeopatia.info.hu
- www.cedh.hu
- www.utazasirosszullet.hu
- www.springmed.hu
- www.boiron.hu
- www.utazas-egeszseg.hu
- www.who.int
- www.utazasinfo.hu
- www.homeopata.hu

HOMEOPÁTIÁS MAGAZIN

Keresse az újságárusoknál
és a patikákban!

MINDEN
HOMEOPÁTIÁS
KOROSZTÁLYUNK

A lap előfizethető és a korábbi számok megrendelhetők:
CFDH Hungária Kft • 1111 Budapest, Bartók Béla út 28. I/1.
Telefon: (1)-209-5782 • Telefon/fax: (1)-209-1793
E-mail: info@cedh.hu • www.cedh.hu



homéodent®

A fogak tökéletes védelme
a gyógynövények hatóerejével



KÖRÖMVIRÁG



BÜBÁDIÓ



VADTORMA



ROZMARING





ÚTIFŰ



A Homéodent kiváló minőségű, természetes alapanyagokból készült fogkrémcsalád. **KIFEJEZETTEN HOMEOPÁTIÁS ÉS FITOTERÁPIÁS KEZELÉS MELLÉ AJÁNLJUK HASZNÁLATÁT.** Természetes alapanyagai révén minőségi szájhygiénát garantál a család minden tagjának.

A következő fajtái kaphatók:

- Gyógynövény- és fluor tartalmú fogkrém **klorofill** és **citrom** ízben mindennapi, hagyományos alkalmazásra.
- Különleges összetételű **fogfehéritő** fogkrém a fogak természetes színének visszanyerésére.
- Eper-málna ízesítésű **fogkrém-gél gyermekek számára.**

Kapható a gyógyszertárakban, a  drogéria-hálózat gyógyszereket is forgalmazó üzleteiben és a  kereskedőházban!

BOIRON®
HOMEOPÁTIÁ
A SZELÍD GYÓGYMÓD.
www.boiron.hu

UTAZÁSHOZ AJÁNLJUK!



Ár: 1980 Ft
Internetes ár:
1580 Ft

Látogasson el a könyv honlapjára!
www.utazas-egeszseg.hu

SPRINGMED KIADÓ

Szerkesztőség és bemutatóterem:
1114 Budapest, Bocskai út 21.
Telefon: (06 1) 279 0527 • Fax: (06 1) 279 0528
E-mail: info@springmed.hu

AJÁNLOTT IRODALOM

A SpringMed Kiadó kiadványai

Az allergia rejtélye, Dr. Herjavec, 2003, 960 Ft

Allergia – iskola – sport, Dr. Mohácsi–Dr. Mezei, 2003, 960 Ft

Allergia – környezetünk csapdája, Dr. Nékám, 2003, 960 Ft

Rovarcípés-allergiák, Dr. Bánkúti–Dr. Juhász–Dr. Vizi, 2003, 960 Ft

Asztmás vagyok – mit tegyek?, Dr. Berta, 2004, 2. kiad. 2010, 1680 Ft

Amit a szénanátháról tudni kell, Dr. Hirschberg, 2004, 2. kiad. 2010, 1680 Ft

Fertőző májgyulladások – a megelőzés és kezelés lehetőségei,

Dr. Nemesánszky–Dr. Werling, 2006, 1680 Ft

Gyermekbalesetek megelőzése, Dr. Kiss, SpringMed Kiadó, 2009, 1980 Ft

Gyógyfürdőzés és egyéb fizioterápiás gyógymódok, Dr. Bender, 2008, 1980 Ft

Utazás – egészség utazóknak, Dr. Ternák, 2006, 1980 Ft

Utazás – egészség orvosoknak, Dr. Ternák, 2006, 4980 Ft

Wellness és egészség, Dr. Boros – M. Wallace, várható megjelenés: 2010, 2600 Ft

Homeopátia a mindennapi gyakorlatban, Boiron–Payre–Ficot, 2006, 3. kiad.

2010, 2980 Ft

Homeopátia napjainkban, Dr. Buki–Dr. Dérer–Havasi–Dr. Németh–Dr. Zarándi,

2006, 4. kiad. 2010, 1280 Ft

Homeopátia és a gyermek, Dr. Boulet, 2008, 1480 Ft

Homeopátia és a sport, Dr. M. Dellére–Dr. A. Pasquier, 2008, 1480 Ft

Homeopátia és a kutya, Dr. Issautier–Dr. Peker, 2008, 1480 Ft

Homeopátia és a várandós nő, Dr. C. Rocher, 2009, 1480 Ft

Diabétesz – Hogyan segíthet a kínai orvoslás?, Li Xiao-li – Carl Stimson,

SpringMed Kiadó, 2010, 2500 Ft

Izületi bántalmak – Hogyan segíthet a kínai orvoslás?, Wang Hai-long – Carl

Stimson, várható megjelenés: 2010, 2500 Ft

Komplementer és alternatív medicina, várható megjelenés: 2010, 2980 Ft

További kiadványainkról minden információ megtalálható honlapunkon:

www.springmed.hu



- ▶ internetes homeopátiás oldal
- ▶ homeopátiás szereket tartó patikák listája
- ▶ szerkesztő rovat

- ▶ ingyenes orvoskonzultáció
- ▶ homeopátiát alkalmazó orvosok listája
- ▶ fórum



Árnigél®

*Tóth Ágnes
Katalin*

Az izomsérülések és zúzódások méltó ellenfele.

Arnica montana (hegyi árnika) tartalmú **bőrnyugtató**, és **hámregeneráló** hatású gél, **véraláfutás, zúzódás, izomfáradtság** kezelésére.

BOIRON®
HOMEOPÁTHIA

A SZELID GYÓGYMÓD. Superbránis

www.boiron.hu



Kapható a gyógyszertárakban és a  kereskedőházban!