

GYÓGYHÍR

magazin



www.gyogyhir.hu



SZEM

Október
a Látás Hónapja

ÉLETMÓD

Immunerősítés
gyógynövényekkel

IDŐSGONDOZÁS

Ha otthonba kell
menni...

PSZICHOLÓGIA

Pikkol a tanár
a gyerekekre?

SPORTOL A CSALÁD

Bemutatkozik a Driszku család: Éva és István,
valamint a gyerekek, Donát és Bendegúz



BUTIK ŐSZ

GASTRO-BON rágótabletta a nyelőcsövet védi a gyomorsavtól

Édesgyökér-kivonat (DGL) tartalmának hatóanyagai

- védik a nyelőcsövet, gyomrot a gyomorsavtól (savas visszafolyás, reflux),
- segítik a normál nyákképződést, a nyelőcső és gyomor önvédelmét.

Tartalmaz 5x10⁹ cfu élő Lacto- és Bifidobaktériumot.

A Gastro-Bon javasolt a teljes emésztőrendszer karbantartására.

Kapható patikákban, bioboltokban, a www.pharmaforte.com webáruházban és telefonon: 09/30-2100-155

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



BILUTIN-Omega étrend-kiegészítő az ÉLESLÁTÁSÉRT

A 10 legfontosabb hatóanyag a szem egészségéért: LUTEIN, zeaxantin, svéd feketeáfonya-kivonat, vitaminok, nyomelemek és omega-3 zsírsav.

Támogatják

- a makula hajsziárelének épségét, vérkeringését,
- a szemet az idő előtti öregedéstől,
- a szem teherbírását a fáradástól, (képernyő, autóvezetés, olvasás)

Keresse patikákban, bioboltokban.

Információ és expressz rendelés:

www.pharmaforte.hu
Tel: 06/30-2100-155

hazai gyártású termék

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



Év Terméke Díjat kapott a CalciTrio pezsgőtabletta

Komoly elismerésben részesült a CalciTrio pezsgőtabletta: elnyerte az „Év Terméke Díj 2017” címet. A készítmény különlegessége abban rejlik, hogy kalcium mellett D- és K₂-vitamint is tartalmaz. Ezek együtt szükségesek ahhoz, hogy a kalcium hatékonyabban beépüljön csontjainkba. A D-vitamin segíti a kalcium felszívódását, a K₂-vitamin pedig a beépülését a csontokba.

Ajánlott ára: 1499Ft (75Ft/db)

*A CalciTrio a kalciumos pezsgőtabletta kategória győztese. A GfK Hungária 2000 fős közvéleménykutatása alapján.



A NORMÁL MÁJMŰKÖDÉSÉRT BioCo Máriatövis kivonat EXTRA

A készítmény jelentős mennyiségben tartalmazza a máriatövis értékes hatóanyagát a szilimarint, mely elősegítheti az egészséges májműködést, hozzájárulhat az epe egészségének megőrzéséhez.

Rendelje meg októberben 15% árkedvezményrel a 37/388-318-as telefonon, vagy a www.bioco.hu oldalon.

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



AZ ÍZÜLETEK RUGALMÁSAÉRT BioCo Kurkuma kivonat 7500 Tömjénfa kivonattal

A kurkuma és tömjénfa kivonat hozzájárulhat az ízületek rugalmasságának, komfortérzetének fenntartásához.

Rendelje meg októberben 15% árkedvezményrel a 37/388-318-as telefonon, vagy a www.bioco.hu oldalon.

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



BioCo Narancs ízű C-vitamin 500 mg rágótabletta

Fogyasztását elsősorban idős korban lévőknek és gyermekeknek ajánljuk, akik a vízzel lenyelhető tablettá helyett inkább finom, narancs ízű rágótablettával szeretnék biztosítani szervezetük C-vitamin ellátottságát.

Rendelje meg októberben 15% árkedvezményrel a 37/388-318-as telefonon, vagy a www.bioco.hu oldalon.

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



Rangos Katalin: a képzett beteg

Interjúkötet 26 neves magyar orvos-specialistával

Rangos Katalin első kötete válogatás a szerző orvosinterjúiból.

A tartalomból:

„A fülben mikroszkóppal műtünk”

Dr. Helfferich Frigyes fül-orr-gégész és fej-nyaksebész, audiológus

„A gerinc egész életében a gravitációval flörtöl”

Dr. Varga Péter Pál gerincsebész

„Női dolgok”

Prof. Dr. Ács Nándor szülész-nőgyógyász

2.800 Ft
+1490 Ft postaköltség
Rendelje meg most!



Megrendelhető az alábbi e-mail címen: info@gyogyhir.hu, vagy a QR-kód segítségével.

Impresszum

Felelős kiadó: Press GT Kft.
Szerkesztőség: 1139 Budapest, Üteg u. 49.

Telefon: (06-1) 349-6135,
(06-1) 411-1866,
(06-1) 411-1867

Fax: (06-1) 452-0270

E-mail: gyogyhir@gyogyhir.hu
www.gyogyhir.hu

Lapigazgató: Hollauer Tibor

Főszerkesztő: Vámos Éva

Szerkesztőségvezető: Bagossy Ilona

Címlap: Deák Szabolcs

Illusztrációk: Freepik.com

Hirdetés:

Hubay Csilla – hubaycsilla@gyogyhir.hu
(06-1) 411-1866

Balla Anikó – ballaaniko@gyogyhir.hu
(06-1) 411-1867
(Press GT Kft.)

Terjesztés:

Gyógyszertárakban, az ország teljes területén.

Nyomdai előkészítés:

Press GT Kft.,
1139 Budapest, Üteg u. 49.

Tel.: (06-1) 349-6135

Fax: (06-1) 452-0270

E-mail: info@pressgt.hu

Nyomdai kivitelezés:

lpress Center Central Europe Zrt.
2600, Vác Nádas utca 8.

Felelős vezető: Borbás Gábor

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
HU ISSN 1787-6710

Lapunkat rendszeresen szemléli a megújult



www.observer.hu



Szerkesztői levél

Öt évet voltam gyese két gyerekkel, és nem tudtam, milyen szerencsés vagyok, amiért megszűnt a munkahelyem, amikor visszamentem volna dolgozni. Nem kellett átélnem azt, ahogyan kevesebbet érő munkaerőként kezelnek csak azért, mert kisgyerekeim vannak. Később is szerencsém volt, mert az új munkahelyemen sem talákoztam rosszallással, igaz, nagyon sokat dolgoztam, amiért azután állandó lelkiismeret-furdalásom volt. Most pedig szomorúan olvastam arról a kutatásról, amely azt mutatta, hogy a kisgyerekes, dolgozó nőknek még a világ legfejlettebb részén is a régi sztereotípiákkal kell megküzdeniük, miközben egyensúlyozni próbálnak a sokféle kötelesség között.

Segítsünk nekik, akár munkatársként, akár családtagként, nagyon értékes feladatot végeznek!

Vámos Éva

Sportol a Driszku család!

Az apa, Driszku István személyi edző egy fitnessteremben, az anya, Driszkuné Szilágyi Éva pedig edzőskodik: kismamatornát, baba-mama tornát, illetve óvodásoknak fejlesztő tornát tart. Két fiuk van, az ötéves Donát és a hároméves Bendegúz. Donát hároméves kora óta úszik, és már Bendegúz is elkezdte. A fiúk nagyon szeretnek kerékpározni is: gyakori családi program, hogy az anyuka vagy a szülők futnak, a gyerekek pedig bicikliznek. Bendegúz már most nagyon érdeklődik a futball iránt, úgyhogy lehet, hogy idővel ő is focizni fog. A család Leányfalu él egy családi házban, és sokat edzenek – például súlyzóznak, egyensúlylabdát használnak, TRX-eznek – együtt. A fiúk utánozzák a szülőket vagy „súlyként” vesznek részt a programban. A Driszku családnak az egészséges táplálkozás is fontos: sok zöldséget, gyümölcsöt esznek, húsból elsősorban csirkét és marhát. A gyerekeknek mindent meg akarnak mutatni, a cukrot is, az a cél, hogy minél változatosabban táplálkozzanak.



Az Önöké is egy sportos család? Jelentkezzenek címlapunkra!

A jutalom 30 ezer Ft-os sportáruházi vásárlási utalvány.
Gyógyhír Magazin, 1139 Bp. Üteg u. 49. | info@gyogyhirmagazin.hu

Országos kampány a mentőszolgálattól

Kampányt indít az Országos Mentőszolgálat a laikus újraélesztés elsajátítására: budapesti és vidéki fesztiválokra, nagyobb ifjúsági rendezvényekre települnek ki a szakemberek oktatóbabákkal, hogy gyors és gyakorlatias oktatást tartsanak. A Wake Up – Mentőnk együtt életet! című kampány indulásának apropója, hogy a mentők még most is ritkán találkoznak szakszerű elsősegélynyújtással. Az azonnal megkezdett újraélesztéssel és egy defibrillátorral az újraélesztések 60 százaléka sikeres lehetne, ami Magyarországon évente több ezer emberéletet jelent.

Rákos szövetet mutat ki egy toll

Tíz másodperc alatt azonosítja a rákos szövetet egy toll formájú kézi műszer, amelyet a Texasi Egyetem tudósai fejlesztettek ki – számolt be a BBC hírportálja. A MasSpec Pen nevű eszköz a rákos sejtekre jellemző anyagcsere felismerésével működik, és a kutatók szerint a műszer „gyorsabbá, biztonságosabbá és pontosabbá” teheti a daganat eltávolítását. Azt remélik, használatával elkerülhető, hogy a beteg szövet maradványai a szervezetben maradjanak. A tesztek szerint a toll az esetek 96 százalékában – 253 másodperc alatt – pontosan diagnosztizált.

Program a kardiológusok társaságától

A Magyar Kardiológusok Társasága egy hat részes videosorozatból, gondozási naplóból és információs anyagból álló csomagot állított össze, és juttat el minden olyan beteghez, aki átesett az infarktus utáni katéterterápiás beavatkozáson Magyarországon évente körülbelül 30-35 ezer új szívinfarktus és 42 ezer stroke-ot regisztrálnak. Az infarktusban végzett beavatkozások száma és sikere is megközelíti a fejlett Európa átlagát, de a szívinfarktus akut kezelése utáni időszakot tekintve nem állunk jól: kb. ugyanannyi embert veszítünk el a kezelést követő 365 napban, mint a kezelés korai időszakában.

hirdetés

A VILÁG LEGNÉPSZERŰBB LÉPCSŐLIFTJEI!

Stannah
www.stannah.hu

POLIZO KFT.
2011 Budakalász,
József A. út 75. (Ipari park)
Ker. képviselő: 06/20/550-2774
Iroda: (26) 540-315
E-mail: info@stannah.hu




A Hungarospa Hajdúszoboszló Magyarország, sőt Európa legnagyobb fürdőkomplexuma szerezte meg az Év fürdője 2017 címet. Medencéje 6200 négyzetméteres vízfelületével Közép-Európa legnagyobb épített medencéje, a strand területén található csúszdaparkban pedig 15 különféle pályából lehet választani. A fürdő az idén ismételt, hiszen 2015-ben is rá szavaztak a legtöbben. Az idén harmadszor megrendezett szavazáson három kategóriában közel 200 fürdő mérettette meg magát. A versenyben összesen 167 ezer szavazat érkezett.

Drogellenes intézkedések

A kábítószer-problémák megelőzését segítő intézkedésekről, kínálatcsökkentési beavatkozásokról és a kezelés, ellátás, felépülés rendszerének fejlesztéséről hozott határozatot a kormány. Az egészségfejlesztés és kábítószer-megelőzés rendszerének fejlesztése az óvodákra, iskolákra, gyermekvédelmi intézményekre, javító-intézetekre is kiterjed. A Nemzeti Drogellenes Stratégia 2017-2018-ra vonatkozó szakpolitikai programjára idén 318 millió forintot kell biztosítani, a jövő évi költségvetésben pedig több mint félmilliárd forintot fordítanak a kábítószer-fogyasztás megelőzésével kapcsolatos feladatokra.

Hatékonyabb rákkezelés

Az emlőrákos betegek életkilátásait javítaná az az új, magyar kutatók által kifejlesztett terápia, amelynek állatkísérletei sikeresnek bizonyultak. A kezeléssel azt szeretnék elérni a kutatók, hogy a gyógyszerekkel szemben ne alakuljon ki ellenállás a daganatokban – közölte a Magyar Tudományos Akadémia. „Nem a már kialakult rezisztenciát kell gátolni, hanem olyan terápiás protokollokat kellene kidolgoznunk, amelyek megelőzik, vagy legalább időben kitolják a tumorsejteket a terápiával szemben megvédő mechanizmusok megjelenését” – foglalta össze az eddigi kutatás eredményeit az egyik kutató.

Gyógyít a zikavírus?

A csecsemőknél súlyos agyi deformációt okozó zikavírus új gyógymódot kínálhat a felnőttek agydaganatára – írta a BBC hírportálja. Kimutatták, hogy a kórokozó kiválasztja, megfertőzi és elpusztítja a felnőtt agy rákos daganatsejtjeit: a kísérletekben kifejtett egerek agyában zsugorodott össze az agresszív tumor a befecskendezett zikavírusról, míg az egészséges agysejtek érintetlenek maradtak. Szakértők szerint a vírust be lehetne juttatni az emberi agyba, amikor a tumort eltávolító műtétet végzik. A vírus emberi agysejtjeit végzett laboratóriumi kísérletekben jól működött.

szerkesztette: Vámos Éva

Amit tudni kell az e-receptről

2017. november 1. nagyon fontos dátum a magyar egészségügy történetében. Élesben is működni kezd az Elektronikus Egészségügyi Szolgáltatási Tér, ami az informatika által nyújtott lehetőségeket kihasználva biztosítja, hogy a betegek ellátása hatékonyabb legyen. A rendszer működésének az első jele az e-recept lesz, amelyet már november 1-jétől használni fogunk.

- Mi változik idén novembertől?

- Egy egészen új rendszer kezd „élesben” működni: az Elektronikus Egészségügyi Szolgáltatási Tér (EESZT). Elemei: e-recept, e-beutaló, e-eszt lakossági portál.

- Mi az értelme az új rendszernek?

- Az EESZT célja, hogy az egészségügyi szolgáltatók összekapcsolásával és a nekik létrehozott kommunikációs tér megalkotásával kiaknázza az e-egészségügyben rejlő lehetőségeket. Könnyebb lesz elérni az ellátás során keletkezett dokumentumokat, lehetővé válik az adatok egységes kezelése és a hatékony elemzés, ami segít a betegeknek és az orvosoknak is. Az önt ellátó orvos megismerheti a teljes kórelőzményét és a vizsgálati eredményeit, így hatékonyabb lesz a kezelés. A háziorvosa például nem beutalót ír, hanem időpontot foglal a szakrendelésre. Vészhelyzetben a mentőorvos is elérheti az ön legfontosabb egészségügyi adatait anélkül, hogy ön a teljes kórtörténetét magával hordaná.

- Kik fogják használni a rendszert?

- A kórházi és a háziorvosok, az asszisztensek, a gyógyszerészek, a szakasszisztensek. Összesen kb. 10 ezer egészségügyi szolgáltatót kell a rendszerhez csatlakoztatni. November 1-jétől kötelezően csatlakoznak a közfinanszírozott egészségügyi ellátást nyújtó intézmények (alapellátás, járó- és fekvőbeteg ellátás) és a gyógyszertárak. A magánszolgáltatóknak és az Országos Mentőszolgálatnak még van egy évük.

- Mindenki látni fogja az adataimat?

- Nem, az előbb felsorolt szakemberek csak végzettségüknek és intézményi szerepkörüknek megfelelő tartalmakat érhetnek el. A legérzékenyebb egészségügyi adatait csak azok látják, akik az adott szakterületen dolgoznak. Az adminisztratív munkakörben dolgozók például nem kapnak jogosultságot az Ön egészségügyi adatainak megtekintésére. Az ellátás során fontos egészségügyi adatok elérése csak emeltszintű bejelentkezéssel, többszörös azonosítás után lehetséges.

- Én elérhetem a saját magammal kapcsolatos adatokat?

- Igen, az ügyfélkapun kell bejelentkeznie, és az érvényes TAJ-számát is meg kell adnia. Ha nincs internet-

hozzáférése, bármelyik Kormányablaknál intézkedhet. Arra is mindenkinek lehetősége van, hogy letiltsa az adatait. Az önrendelkezés lehetősége már lapunk megjelenésekor is él. Azzal azonban jó tisztában lenni, hogy a vonatkozó törvény értelmében sürgős szükség esetében a sürgősségi ellátást végző orvos a tiltások ellenére is megtekintheti az egészségügyi adatokat, kivéve azon e-profil adatokat, melyeknek a feltöltését tiltotta le a páciens, azok ugyanis be sem kerülnek a rendszerbe.

- Milyen adatok vannak rólam a rendszerben?

- Lehet, hogy még semmilyenek. Adatok akkor kerülnek az EESZT-be, ha olyan intézményben kap ellátást, amely már csatlakozott a rendszerhez. A szabad csatlakozásra 2017. szeptember 1-től volt lehetőség. A régi dokumentumok és adatok nem kerülnek be a rendszerbe.

- Mi változik a gyógyszerkiváltás során?

- Nem vényt kap az orvostól, hanem felírási igazolást. Ez pontosan úgy fog kinézni, mint a jelenlegi papírvény, csak egy plusz e-recept vonalkódot tartalmaz. Ez tulajdonképpen csak arra szolgál, hogy ön tudja, milyen gyógyszert fog kapni: mindössze a személyi igazolványa és a TAJ-száma segítségével kiválthatja a gyógyszert, illetve ha nincsenek önnél az okmányai, a felírási igazolásra is megkapja. 2019. január 1-jétől az orvos csak akkor nyomtat felírási igazolást, ha ön kéri.

- Más is kiválthatja a gyógyszert?

- Igen, a gyógyszert odaadják annak, akinél a felírási igazolás van, ahogyan eddig is történt a hagyományos vénynél.

Forrás: e-egeszsegugy.gov.hu



INFORMÁCIÓS VIDEÓ



Dr. Vermes Réka háziorvos elmondja, minek kell lennie mindig a házipatikánkban.

Bőrügerek - pikkelysömör és ekcéma

Az ekcéma (dermatitis) az egyik leggyakoribb bőrbetegség; hazánkban például az emberek közel 10%-át érinti. Szintén elterjedt bőrbaj a pikkelysömör (psoriasis), amelyet az Egészségügyi Világszervezet (World Health Organization; WHO) 2015-ös adatai szerint szerte a világon mintegy 100 millió (hazánkban megközelítőleg 200 ezer) páciens szenved. Közös a két kórban, hogy a gyógyuláshoz, vagy legalábbis a tünetek enyhítéséhez bizalmi viszony szükséges a páciens és a szakember között.

Az ekcéma számos tényező miatt jelentkezhet. Az úgynevezett exogén ekcémákat kívülről, a környezetből érkező hatások okozhatják, az endogén változatokat pedig belső faktorként – például a bőrön meglepedő gombák, baktériumok. Mindkét variáció felbukkanására a bőr kipirosodása, viszketése figyelmeztet, aztán ahogy a beteg vakarózással igyekszik megszabadulni a kellemetlen érzéstől, az érintett testfelület elsebesedik, majd pörkösödik, végül pedig hámlik. A megfelelő terápia megválasztása mindig attól függ, hogy pontosan a betegség melyik formájáról van szó. Hogy csak egy példát válasszunk, a jellemzően időseket érintő, kiszáradás miatt kialakuló ekcéma esetén a kezelőorvos arra törekszik, hogy kenőcsök, krémek alkalmazásával biztosítsa a bőr megfelelő zsírtartalmát. (A betegség e változatának kialakulása ugyanis annak tudható be, hogy a korrallal csökken a faggyúmirigyek aktivitása, így nem termelnek elegendőt a bőr egészségéhez nélkülözhetetlen zsíradékokból.) Az ekcéma bármely más fajtájánál is lényeges, hogy a beteg megértse: az eredményes kezeléshez sokszor hosszú idő szükséges. Nemegyszer ugyanis a viszkető, nedvező sebek miatt a páciens idő-

vel joggal veszti el türelmét – az így keletkező stressz viszont csak ront az állapotán.

A pikkelysömör nem fertőző

A pikkelysömörrel tudni kell, hogy a WHO jelentései szerint a világ sok országában a jellegzetes tünetek – viaszfehér, pikkelyszerű pörkők, más esetekben legfeljebb 0,5 cm-es, élénkörös csomók – miatt az érintetteket sokszor hátrányos megkülönböztetés éri. (Akár a tömegközlekedési eszközök igénybevételekor, akár például egy állásinterjú.) Sokan éppen ezért szégyellnivalónak érzik tüneteiket: ezért is próbálkoznak öngyógyítással ahelyett, hogy szakemberhez fordulnának, miközben a tünetek sokszor különböző krémekkel, gyógyvizekkel stb. enyhíthetők. (Tegyük hozzá: egyelőre olyan terápiát sajnos nem ismerünk, amely véglegesen megszüntetné a betegséget.) A pikkelysömör pontos kiváltó oka nem ismert, az azonban tudjuk, hogy a tünetek megjelenését sokszor valamilyen traumatikus élmény, fertőző, lázas betegség, stresszes időszak vagy napégés stb. előzi meg. (Még egyszer: ezek nem kiváltói a kórnak, csupán hajlamosítanak a tünetek megjelenésére.)

P. Gy.

A pikkelysömör egészen biztosan nem fertőzés útján terjed – bár erre legtöbbször nem az érintettek figyelmét kell felhívni, hanem a velük rendszeresen érintkezőkét.



ÍZÜLETI FÁJDALMAK?



Ízületi gondok keserítik meg az életét? Sokat költ, de semmi sem használ? A **Mesterbalzsamnak** köszönhetően a mozgás öröme gyorsan terjed. Szabaduljon meg a fogcsikorgató fájdalomtól Ön is, és mozogjon újra szabadon!

KUPON: -15% kedvezmény!
Az engedményért hívja ezt a számot:
06 (30) 83 84 363

hirdetés



Egészséges csontok 40 év felett is

K₂-vitamin, az átütő felfedezés

Sok kalciumot fogyasztunk tejtermékek és táplálék-kiegészítők formájában. Hogyan lehetséges, hogy mégis nagyon magas a csonttrikulás aránya, különösen az 50 év feletti nőknél? Átütő felfedezés a K₂-vitamin, mely a szervezetbe kerülő kalciumot a megfelelő helyre, a csontokba „irányítja”.

Eddig úgy tudtuk, a csontoknak kalciumra van szükségük, hogy erősek legyenek. De ez csak részgazság. **Vannak más vitaminok és ásványi anyagok, amelyek szükségesek ahhoz, hogy a kalcium a csontokba kerüljön.** Ezek között kiemelten fontos a K₂-vitamin és a D-vitamin.

A D-vitamin segíti a kalcium felszívódását, de ez még nem elég. A felszívódás lényegében csak annyit jelent, hogy a kalcium bekerült a vérünkbe. Ha azt szeretnénk, hogy innen tovább jusson a csontokba, akkor arra is oda kell figyelni, hogy a szervezetben megfelelő mennyiségben legyen K₂-vitamin. **A K₂-vitaminnak fontos szerepe van abban, hogy a kalciumot eljuttassa a vérből a csontokhoz és beépítse oda.**

Étrendünk régebben elegendő K₂-vitamint tartalmazott. A háziállatok szervezete képes volt az általuk legelt zöld növényekből előállítani ezt a vitamint, amikor kint a szabadban tartották őket. A nagyüzemi állattartás elterjedésével azonban ez megváltozott. Ma már ahhoz, hogy a szükséges mennyiségű K₂-vitaminnal lássuk el szervezetünket, naponként el kéne fogyasztanunk pl. 4 kg marhahúst, vagy 5 liter tejet. Mivel a mostani táplálkozási szokásokkal nehéz biztosítani a szervezetnek

szükséges K₂-vitamint, tanácsos ezt pótolni.

A csontok az élet során folyamatosan épülnek és bomlanak, azaz átépülnek. A nőknél menopauzában, mely általában 45-50 éves korban kezdődik, a csontvesztés felgyorsul. Ezért kell 45 éves kor után fokozottan vigyáznunk csontjaink egészségére.

Az egészséges csontokhoz tehát kalcium mellett K₂-vitaminra és D-vitaminra is szükség van. Ma már Magyarországon is kaphatók a patikákban olyan készítmények, amelyek együtt tartalmazzák ezt a három hatóanyagot.

A KALCIUM CSONTBAÉPÜLÉSÉNEK FONTOS LÉPÉSEI:

1. A D-vitamin segíti a kalcium felszívódását a vérbe.
2. A K₂-vitamin segít, hogy a kalcium eljusson a vérből a csontokhoz és beépüljön oda.

Szponzorált cikk

www.gyogyhir.hu



CalciTrio®

3 az 1-ben



**Az erős,
egészséges
csontokért!**

Kapható a patikákban. Étrend-kiegészítő, mely nem helyettesíti a vegyes étrendet és az egészséges életmódot. Amennyiben Ön véralvadási befolyásoló gyógyszert szed, a készítmény alkalmazása előtt konzultáljon kezelőorvosával. Forgalmazza: Innovelle Pharma Kft., 1118 Budapest, Dayka G. u. 3.

hirdetés

Vigyázzunk a gyermekeinkre!

Minden szülő aggódik, amikor a gyermeke beteg lesz. Szerencsére ma már a legtöbb betegség megelőzhető, a szövődmények kialakulásának kockázata pedig jelentősen csökkenthető.

Az immunrendszer érése a születéstől a 10–12. életévig tart. Minél kisebb egy gyermek, annál érzékenyebb a szervezete a fertőző betegségekre. Hogy a „védelmi vonal” erős legyen, át kell esni bizonyos betegségeken, és természetes módon is hozzásegíthetjük gyermekünk szervezetét, hogy hatékonyabban küzdjön meg a kórokozókkal – mondta lapunknak dr. Bokor Dóra szakgyógyász. Az őszi-téli hónapok leggyakoribb betegsége a megfázás: egy gyermek jellemzően évi 3–10 alkalommal esik át felső légúti fertőzésen, aminek leggyakoribb kórokozói a cseppfertőzéssel terjedő légúti vírusok. A légúti betegségek megelőzésére a járványos időszakban jó hatásúak lehetnek az immunstimuláns gyógynövények és ezek készítményei. Tudni kell azonban, hogy az immunrendszer összetett védekező mechanizmusai közül csak egy bizonyos típust erősítenek fel, a megelőzés tehát nem garantált. Értékes kiegészítő kezelést jelenthetnek viszont még akkor is, ha a fertőzés már kialakult – magyarázta a szakember.

Igen elterjedten alkalmazzák immunerősítésre a kasvirág (echinacea fajok) készítményeit. A nyálkatartalmú szerek – például az orvosi ziliz (más néven fehérmályva) vagy az erdei mályva – teája helyileg is fokozzák az immunválaszt, így hatékonyabbá teszik a védekezést. Fontos

azonban szem előtt tartani, hogy a gyógynövény-készítmények sem mindenkinek ajánlhatók biztonsággal: a hatásuk jellegéből adódóan csak fokozott elővigyázatossággal alkalmazhatók azoknál, akik valamilyen ismert autoimmun betegségben vagy szisztémás krónikus megbetegedésben szenvednek, mert alkalmazásuk súlyosbíthatja az alapbetegséget. Kérdésünkre, hogy ha vitaminkészítményt választunk, milyen szempontok alapján döntünk, a szakgyógyász elsősorban a biztonságot említette: „Vagy gyógyszerként törzskönyveztet, vagy megbízható, ismert gyártó által előállított étrend-kiegészítőt választunk, mert a készítmény biztonságossága és hatékonysága csak így garantált. Figyelembe kell venni továbbá, hogy a

szervezet vitaminszükséglete eltérő gyermek- és felnőttkorban, illetve egyes életszakaszokban (például várandósság alatt vagy időskorban). Többféle készítmény együttes szedése esetén figyelni kell az összetevők napi összmenyiségére, mert a túlzott vitaminfogyasztás is járhat nemkívánatos következményekkel.”

Tetőtől-talpig

A gyerekek többsége legalább egyszer átesik középfülgyulladásra az iskoláskoráig. Ezt a betegséget baktériumok okozzák, és jellemzően egy hét alatt lezajlik. Hazánkban a leggyakoribb fertőző gyermekbetegség a bányahimlő, cseppfertőzéssel terjed, és használati tárgyak is közvetíthetik, ezért óvodákban, iskolákban nem ritka a járványok kialakulása sem. A járvány szezonális, leginkább a tavaszi és a téli hónapokban tetőzik. A mintegy kéthetes lappangási idő után a gyermek testét viszkető, változatos megjelenésű, kezdetben apró piros foltos, majd hólyagos, később pörkössé váló kiütések lepik el. A kezelés lényege a bakteriális felülfertőződés megelőzése, a kiütéses terület tisztán tartásával. Megelőzésre védőoltás áll rendelkezésre. Közösségbe kerülve jellemzőek a különböző bőrgyulladások. Többféle vírus okozhat ilyen problémát, legjelentősebb kórokozók a rota vírus és a calici vírus. A rota vírus főként csecsemő- és kisded korban okoz megbetegedést. 1-3 napos lappangás után hányás, hasmenés, magas láz, hasi fájdalom jelentkezik. Rota vírus ellen védőoltás adására van lehetőség.

Dózsa-Kádár Dóra

Fontos tudni – és szerencsére ma már egyre közismertebb az a vizsgálatokkal alátámasztott tény –, hogy a D-vitamin a szervezet szinte valamennyi működésében fontos szerepet tölt be, így többek között például az immunrendszer működésének is egyik fontos szabályozója. A legnagyobb hazai orvostársaságok közös konszenzusa alapján kialakított állásfoglalás szerint Magyarországon a téli, kora tavaszi hónapokban életkortól függetlenül indokolt a D-vitamin-bevitel. Csecsemőknek 400–1000 NE, kisgyermekeknek (1–6 éves kor között) 600–1000 NE, 6 év feletti gyermekeknek 600–1000 NE, serdülőknek 800–1000 NE D₃-vitamin-bevitel javasolt, amit szájon át bevehető, pontosan meghatározható mennyiségű D₃-vitamint tartalmazó készítményekkel kell megoldani.



CalciTrio®

3 az 1-ben



filmtabletta és pezsgőtabletta változatban

A CalciTrio a kalciumos pezsgőtabletta kategória győztese. A GFK HUNGÁRIA 2000 fős közvéleménykutatása alapján. Kapható a patikákban. Étrend-kiegészítő, mely nem helyettesíti a vegyes étrendet és az egészséges életmódot. Amennyiben Ön vérérvadást befolyásoló gyógyszert szed, a készítmény alkalmazása előtt konzultáljon kezelőorvosával. Forgalmazza: Innovelle Pharma Kft., 1118 Budapest, Dayka G. u. 3.

www.calcitrio.hu



Az erős, egészséges csontokért!

Kevesen tudják, hogy a látásvizsgálat során nemcsak egy esetleg később súlyossá váló szembetegség, de például a cukorbetegség vagy akár a magas vérnyomásra utaló jelek is felfedezhetőek. Ha tehetik, ebben a hónapban szánjanak fél órát az országszerte elérhető ingyenes vizsgálatokra, vigyázzanak szemük egészségére!

Manapság számtalan hatás éri a szemünket: nyáron a légkondicionáló, télen a fűtés okozta száraz levegő miatt alakulhat ki szemszárazság, és a tévé vagy a számítógép képernyője előtt töltött idő is megterhelő lehet. A fűtési szezon kezdetén otthon vagy az irodákban fokozódhatnak a tünetek, ezért érdemes figyelni a körülményekre, tanácsolja dr. Kósa Tünde szemész szakorvos. Szürkehályog, zöldhályog, retinahibák, fénytörési problémák, üvegtest betegségek. Nem szemfényvesztés – csak néhány példa a tucatnyi elváltozásból, amely a szemünket érintheti. Ez az egyik legvédtelenebb érzékszervünk és panaszai mögött sokszor komoly problémák húzódnak meg, magyarázta lapunknak a szakember.

Szem ne maradjon szárazon!

A könnyek néha igazán kínos helyzetbe hozhatják az embert, de jó, ha tudjuk, ennél kellemetlenebb, ha nincs belőlük elég. Míg korábban leginkább a 40 év feletti nőknél jelentkezett a szemszárazság problémája, ma – főként a számítógép, a televízió előtt töltött idő és a klímaberendezések miatt – minden harmadik ember küzd a szem viszketésével, bepirosodásával járó szárazsággal. Szemfelszínünket könnyfilm borítja, mely biztosítja a kellő nedvességet, a szaruhártya oxigén- és tápanyagellátását, és eltávolítja a szembe kerülő idegen anyagokat is. A könnyfilmnek emellett védőfunkciója is van: normális esetben megóvjá szemünket a bakteriális és vírusos fertőzésektől. A könny folyamatosan termelődik, amit pislogással oszlatunk el a szem felszínén – átlagosan 3-4 másodpercenként pislogunk. Ha sokáig mereven nézzük a monitort és elfelejtünk pislogni, idővel elkezd égni és viszketni a szemünk, homá-

Október a Látás Hónapja

lyossá válhat a látásunk. A szakember azt tanácsolja, gondoljuk meg, hogy hova tesszük a monitort: inkább lefelé nézzünk, ellenkező esetben nagyobbra nyílik a szem, és nagyobb területen párolog a könny.

Mit tehetünk?

A fűtésszezonban gyakran szárazabbá válik a szoba, ezért ügyeljünk a megfelelő páratartalomra is: az ideális a 40-60%-os páratartalom lenne. Emellett belsőleg is gondoskodnunk kell a folyadék pótlásáról: elcsépelet ugyan, de különösen figyeljünk arra, hogy napközben megfelelő mennyiségű folyadékot, minimum másfél liter vizet vagy teát igyunk. Az A-vitamin megelőzi a farkasvakságot, ezért együnk minél több csukamájolajat, májfélekét, narancs- vagy citromsárga zöldségeket, gyümölcsöket. A C-vitamin antioxidáns, sejtvívító (megköti a szabad gyököket), csökkenti a homályos látás kialakulásának esélyét. Hasznos az E-vitamin is, illetve az omega-3 zsírsav, amelyből a halfélékben van sok. A száraz szemről úgy tartják, elsősorban az idősebb kor betegsége, de egyre több a fiataloké is. Időskorban férfiaknál inkább a könnyezés, nőknél a száraz szem okoz panaszokat.

Rontja az életminőséget

A szemszárazság kevés objektív tünetet és nagyon sok kínzó szubjektív panaszt okoz. Valószínűleg nem veszelézteti a látást, de fontos komolyan venni, mert alaposan ronthatja az életminőséget. A gyakori fejfájás, rossz közérzet kiváltó oka sok esetben az éleslátás és dioptriakorrek-

ció hiánya, vagy a nem megfelelő látásjavító eszköz viselése. Így a rendszeres kontrollvizsgálat a látásproblémák és a szem betegségeinek korai felismerésére is alkalmas. Mint a szakorvos mondja, szemszárazság esetén a kontaktlencse-folyadékot is érdemes körültekintően kiválasztani. Keressünk olyat, amit a gyógyszerárakban kimondottan erre a célra, a megelőzésre javasolnak, és persze konzultáljunk az orvosunkkal.

Dózsa-Kádár Dóra

Minden év októberében tartják a Látás Hónapját, mellyel az akcióorozat szervezői a megelőzésre szeretnék felhívni a figyelmet. Októberben hazánk legtöbb látszerésznél és optikusánál, illetve a területre szakosodott üzletekben ingyenes a teljeskörű szemvizsgálat. A vizsgálatosorozat nem csupán fájdalommentes és gyors folyamat, de olyan betegségekre is fényt deríthet, mint a különféle vérnyomásproblémák vagy a cukorbetegség, ráadásul már kezdeti stádiumban. Igaz, hogy a minőségi szemüvegkeret és a lencse nincs ingyen, ellenben felér egy komolyabb életmódváltással, ha az ember újra úgy kezd látni, mint régen, esetleg, mint még soha.



Artelac® TripleAction 3-AS HATÁSÚ NEDVESÍTŐ RENDSZER

- ✓ égő, irritált száraz szem
- ✓ fokozott könnyezéssel járó szempanaszok tartós és azonnali enyhítésére.

Pótolja
+
Megköti a nedvességet
+
Védi a szemfelszínt



Gyógyászati segédeszköznek minősülő orvostechnikai eszköz.
További információ: Valeant Pharma Magyarország Kft., 1025 Budapest, Csatárka út 82-84.
ART-KN-HU-1701-03 | Lezárás dátuma: 2017. 01. 30.

Lipid tartalma miatt az Artelac® Triple Action kontaktlencsével együtt nem alkalmazható. Kontaktlencse-viselés esetén javasoljuk az Artelac® Splash vagy Artelac® Rebalance szemcseppi használatát.

BAUSCH + LOMB

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

Felkészülés a hidegre

- a sokoldalú C-vitamin

Számos előnyös élettani hatása mellett a C-vitamin közismerten hatékonyabbá teszi az immunrendszer működését. Ez ugyanolyan hasznos nekünk a nedves, hideg őszi és téli hónapokban, mint azon tulajdonsága, hogy elősegíti felépülésünket a megfázásos betegségekből. Újdonság, hogy egy friss kutatás eredményei arra utalnak, a vitamin előbb-utóbb a rák elleni küzdelemben is bevethető lesz.

AC-vitamin (más néven aszkorbinsav) egy vízben remekül oldódó, erősen antioxidáns hatású szerves vegyület. Élettani hatásai nélkülözhetetlenné teszik az emberi szervezet számára. Jelenléte szükséges például a kötőszövetek egyik lényeges összetevője, a kollagén előállításához, továbbá alapvető szerepet játszik a csontrendszer, a bőr, az izmok, inak, artériák épségének megőrzésében. Csökkenti a magas vérnyomást, a koleszterinszintet, a hajlamot a fogínyvérzésre és -gyulladásra. Segíti ezen kívül egy sor enzim működését, továbbá a – többek között a vérképzéshez szükséges – vas felszívódását a bélrendszerből.

Kíméletesen bánjanak vele!

Számos állatfaj szervezete képes az aszkorbinsavat más vegyületekből előállítani, azonban a főemlősökhöz, a tengerimalachoz, továbbá néhány denevér- és madárfajhoz hasonlóan erre az ember is képtelen. Így elegendő C-vitaminhoz vagy az általunk fogyasztott táplálékkal, vagy mesterséges pótlással (pl. étrendkiegészítők révén) juthatunk. Jó természetes forrásainak számíthatnak a citrusfélék, a fekete ribizli, a szeder, a csipkebogyó, a paprika, paradicsom, fejes saláta, a káposztafélék. Tudni kell, hogy az aszkorbinsav fény és hő hatására, továbbá a levegővel érintkezve elkezd lebomlani. Ezért legjobb forrásai azok az élelmiszerek, amelyeket nyersen is fogyaszthatunk, illetve amelyek kíméletes konyhatechnikai eljárásokkal (pl. párolás) elkészíthetők. A hosszas fagyasztás, főzés, a hűtőben tárolt ételek kiolvasztása, újramelegítése jelentős C-vitamin-vesztéssel jár. Ha a szükséges mennyiség egy részét tablettákkal vagy egyéb készítményekkel pótoljuk, ezekből is csak pár hétre elegendő mennyiséget célszerű egy-egy alkalommal vásá-

rolni, amit aztán száraz, hűvös, naptól védett helyen tárolunk. Hiánybetegsége azokban a populációkban jelentkezhet, amelyek nem fogyasztanak rendszeresen friss zöldséget, gyümölcsöt. A C-vitamin-hiány jellegzetes tünetei a lassú sebgyógyulás, általános kimerültség, fáradékonyság, inyvérzés.

A C-vitamin és a rák

A témához kapcsolódó hír, hogy idén augusztusban a New York-i Perlmutter Rákközpont Perlmutter Cancer Center; PCC) kutatói egy olyan kutatásról számoltak be, melynek eredményei arra utalnak, hogy a C-vitamin sikeresen vehető be bizonyos ráktípusok ellen. A vizsgálatról elsőként a Cell című rangos szaklapban számoltak be. A tanulmány szerint a C-vitamin „rá tudja venni” a csontvelőnkben lévő, génhibás őssejteket, hogy idő előtt érjenek meg, majd pusztuljanak el – ahelyett, hogy növelnék a leukémia kockázatát. Egész pontosan az történt, hogy az intravénásan adagolt, nagy dóziszú C-vitamin a kísérleti egerek szervezetébe juttatva drámaian megnövelte a TET2 nevű enzim aktivitását, amelyről már korábban is tudták, hogy meggátolja bizonyos tumorok kialakulását.

További kutatásokra van szükség

Bármilyen ígéretesek ugyan az eredmények, nem lehet eléggé hangsúlyozni, hogy ezek gyakorlati felhasználásához még hosszú út vezet. Anna Perman, a daganatos betegségek kutatásával, gyógyításával és megelőzésével foglalkozó brit Cancer Research UK munkatársa például a hírt kommentálva több fontos dologra hívta fel a figyelmet. Mint mondta, egyes orvosok véleménye szerint az antioxidánsok, köztük a C-vitamin ronthatja a kemoterápiás kezelések hatékonyságát – márpedig ez utóbbi egyértelműen

bevált módszere a rákbetegségek gyógyításának. Perman azt is hozzátette: a vizsgálat a C-vitamin hatását vizsgálta laboratóriumi körülmények között, nem pedig azt, miként hat a táplálékunkkal vagy különböző étrend-kiegészítők fogyasztásával szervezetünkbe jutó vitamin. Legfontosabb figyelmeztetése pedig így hangzik: a most született eredményekből egyáltalán nem következik, hogy a rákbetageknek meg kellene változtatniuk az étrendjüket, vagy egyenesen felhagyniuk a terápiával.

P. Gy.

Az átlagnál több C-vitaminra lehet szüksége a dohányosoknak. Szintén magasabb dózis indokolt lázas állapotban, műtéti beavatkozást követően, illetve egyes gyógyszerek fogyasztás mellett.

BioCo®

EGÉSZSÉGRE
TERVEZVE

Kitüntetett figyelmet fordítunk a minőségre

Hazai feldolgozású termék



TANÚSÍTOTT MINŐSÉG

BioCo®



1000 mg
C-vitamin

Csipkebogyós
RETARD C-vitamin
1000 mg

BioCo díjnyertes termékcsalád: Porc & Izom Csont Komplex, Csipkebogyós RETARD C-vitamin 1000 mg, Szerves magnézium + B6-vitamin, D3-vitamin 2000 NE, Vizzel elegyedő Q10, K2-vitamin, K2 Forte

Válassza kiváló minőségű, Magyar Termék Nagydíjjal is elismert készítményeinket!



MAGYAR FEJLESZTÉSÜ ÉS GYÁRTÁSÚ
ÉTREND-KIEGÉSZÍTŐ TERMÉKEK ÉS
SPECIALIS – GYÓGYSZATI CÉLRA SZÁNT – TÁPSZEREK,
GYÁRTJA ÉS FELDOLGOZZA: BIOCO MAGYARORSZÁG KFT.



Amikor az otthonban itthon lehetünk ... Tiszteletet, értéket és teljes életet az éveknek

Ilona 15 éve dolgozik mentálhigiéniai idősgondozóként. Elkötelezetten, nagy türelemmel és mindenek előtt szeretettel és erős szakmai tudással végzi ezt a valóban erőt próbáló munkát. Szerénységére vall, hogy szeretné megőrizni inkognitóját, de azt mondja, az ő válasza megegyeznének bárkinek a mondataival, akik hasonló értékek mentén képzelik el ezt a szakmát az ország bármely területén.

- **Miért dolgozik idősök otthonában, hogyan döntött emellett?**
- Annak idején, mikor elvégeztem az iskolát, két lehetőség állt előttünk: elhelyezkedhettünk az aktív ápolás területén és választhattuk az utógondozást, illetve azt, hogy az otthonokban lakók életét tegyük elfogadhatóvá. Hozzá nagyon közel állnak az idős emberek, a családban is hagyományosan sokat foglalkoztunk az előttünk járó generációkkal. Az otthonokban történő gondozás, lelki segítségnyújtás sokkal nagyobb kihívás, mint az elsőségre látszik.
- **Mit tart a legfontosabbnak?**
- A lakók mentális állapotának szinten tartása, annak az érzetnek az erősítése, hogy idősként is lehet értékes, tartalmas életet élni, még akkor is, ha már a mozgásban korlátozottak vagyunk, vagy egyéb egészségügyi problémával küzdünk. Sokszor szó szerint tartjuk bennük a lelket, és ez talán még nehezebb feladat, mint az aktív ápolásban mondjuk az intenzív osztályon dolgozni.
- **Hogyan kerülnek be az emberek ezekbe az otthonokba?**
- Fontos tudni, hogy a fenntartó szempontjából többféle otthon létezik. Budapesten például van fővárosi, kerületi, magán vagy egyházi fenntartású intézmény. Mindenhol biztosított a napi 24 órás felügyelet és a szakmai előírások is azonosak. Kétségtelen, hogy otthon és otthon között van különbség. Átlagos és átlagot meghaladó otthonok is vannak, a kiindulás azonban a szociális törvény, amely meghatározza, hogy egy főre mennyi férőhely kell, hogy jusson. Ha többen vannak egy szobában és az egy főre jutó terület 6 négyzetméternél kisebb, az például az átlagos kategóriába tartozik. Vannak olyan otthonok, ahol 32 négyzetméteres, fürdőszobás apartmanokba költözhet a lakó, egyedül, vagy akár házastársával. Nem gyakori, de nem is olyan ritka a házaspárok beköltözése, mint gondolnánk. Többnyire persze az idősök egyedül jönnek, és a nagy feladat az, hogy



- mentálisan ne induljanak hanyatlásnak, legyen értelme a napoknak. A klasszikus otthon – az idős ember utolsó állomása, innen tovább nem költözik. Vannak átmeneti otthonok, is ahová egy-egy komolyabb betegség után, rehabilitációs céllal költöznek be.
- **Egy embert, aki ilyen vagy olyan okból, de véglegesen hagyja el az otthonát, hogyan lehet meggyőzni, hogy van értelme az életnek ?**
- Nagyon sok múlik azon, hogy milyen programokat tudunk szervezni számukra. Mennyire tudjuk lekötni őket, mennyit tudunk segíteni abban, hogy a bentlakók közösségnek éljék meg az együttlakást. Korábban az idősotthonokba való költözést szégyennek, szükséges rossznak élte meg a beköltöző és a családja is. Ma már azt tapasztaljuk, hogy az idősök igénye megnőtt a teljes értékű, aktív nyugdíjas élet iránt, melyet egy biztonságos, egészségügyi szolgáltatásokat biztosító, élményekben gazdag programokat kínáló, a közösség erejét jelentő idősotthon biztosíthat.
- **Azért van olyan helyzet, amikor valóban nincs más megoldás, mert a család a körülményei miatt nem tudja napi szinten ellátni idős hozzátartozóját...**
- Az esetek többségében megnyugtató, közös döntés eredménye a beköltözés, ahol a család és az idős ember egyaránt belátja, minden szempontból egy jó színvonalú, meleg hangulatú otthon a megoldás, ahol a látogatásra mindig van lehetőség. Vannak olyanok, akik annyira rossz állapotban vannak, hogy lehetetlen otthon tartani őket. Lelkiismeretfurdalása persze mindig van a családnak, de fontosabb érzés biztonságban tudni, akit szeretünk, aki felnevelt bennünket, aki megérdemli a nyugodt, békés, mégis lehetőségeket biztosító hétköznapi napokat. Ha bekerülnek egy otthonba, először talán nehéz, de a legtöbb hamar rájönnek, milyen új lehetőségeket, értékeket képes adni egy hasonló életkorúakból álló közösség és egy olyan ellátó személyzet, amely a kényelmükért, biztonságukért, lelki békéjükért dolgozik.
- **De a dolog természetéből adódóan ennek a közösségnek azt is együtt kell feldolgoznia, ha egy lakó számára véget ér az életút...**
- Már azt is nehezen éljük meg, amikor valaki elkezd leépülni, amikor a demencia jelei egyre inkább megmutatkoznak rajta, amikor azt látják, hogy nem ura már önmagának. Ilyenkor, a legtöbb esetben együtt igyekeznek vigyázni elbolyongó társukra. Az nagyon hasznos, ha megbeszéljük egymással, mi is történik ilyenkor az emberrel. Nemcsak a lakóknak nehéz, de nekünk is: hiszen az időseink annyit mesélnek a régmúltról, a családról, olyan jól megismerjük őket, annyira az életünk részei lesznek, hogy bizony nekünk is erőt és lelket próbál elengedni őket...

Vincze Kinga
www.gyogyhir.hu



Legyen a mi otthonunk az Ön otthona!

Fel tudja sorolni az Olajág Otthonok előnyeit?

- elérhető árak
- zöldövezeti elhelyezkedés
- magas szintű egészségügyi ellátás
- intézményi orvos és rendszeres szakorvosi ellátás
- önálló, akadálymentesített apartmanok
- gyógytorna és uszoda
- az ellátás gondtalan kényelme
- függetlenség a főzés, mosás, takarítás terhe nélkül
- a programlehetőségek széles skálája



OLAJÁG
OTTHONOK

**Jöjjön,
nézzen be hozzánk!**

**Várjuk jelentkezését:
06 1510 00 20**

www.olajagotthonok.hu

Gondoskodjon időben a teljes értékű nyugdíjas éveiről!

Csak természetesen

- gyógynövények hideg hónapokra

A hideg, nyirkos őszi hónapok különösen elősegítik a légúti megbetegedések terjedését. Ráadásul ilyenkor immunrendszerünk is legyengülhet, hiszen kevesebb friss zöldséghez, gyümölcshöz jutunk, több időt töltünk négy fal között, kevesebb napfény ér minket. A népi gyógyászat régóta alkalmaz olyan növényeket, amelyek ebben az időszakban is segítenek megőrizni egészségünket.

A köznyelv bodzának nevezi a gyalogbodzát (*Sambucus ebulus*) és a fekete bodzát (*Sambucus nigra*), ám gyógyhatással csak utóbbi rendelkezik, míg a gyalogbodza enyhén mérgező. A fekete bodza virágát, érett termését és leveleit már régóta alkalmazza a népi gyógyászat. Izzasztó, enyhe hashajtó, fájdalomcsillapító, továbbá immunerősítő hatását a modern kori kutatások is igazolták. Gyógyászati célra alkalmazott részei nagy mennyiségben tartalmaznak A- és B-vitamint, C-vitamin-tartalma pedig mintegy kétszerese a citrusféléknek. Régóta készült belőle bor, lekvár és pálinka, palacsintaszívóban kirántott virágzata egyes vidékeinken ma is kedvelt édes-ség. A drogériákban teaként árulják szárított virágzatát, illetve gyógyhatású készítmények összetevőjeként is gyakran szerepel.

A hárs nemzetség tagjai közül hazánkban a kislevelű hárs gyógyászati célú felhasználása általános. Ez a szerte Európában megtalálható, a Kárpát-medencében is honos, a mályvafélékhez tartozó fa akár 20-25 méterre is megnő, virágzata *Tiliae flos* néven több hivatalos gyógyszerkönyvben is szerepel. Forrázatot, alkoholos kivonatot és tinktúrát egyaránt régóta készítenek belőle; a népi gyógyászat a meghűléses megbetegedések kezelésére, továbbá stresszoldásra használta. Kellemes íze miatt sokan élvezeti cikként isszák a levélzetből készült teát; ezen kívül kiváló mézelő növény.

Zsálya, kakukkfű

A kerti vagy patikazsálya néven is emlegetett orvosi zsálya (*Salvia officinalis*) a Földközi-tenger partvidékéről származik; hazánkban nem őshonos ugyan, de dísz-, fűszer- és gyógynövényként egyaránt sokfelé termesztik a magyar kertekben ezt az akár 80 cm magasra is megnövő, jellegzetes illatú évelő félcserjét. Illóolaján kívül a benne lévő cseranyagok miatt is jelentős egészségügyi szempontból; a leveléből készített forrázatot használják torokgyulladás ellen, szájbetegeknek öblögetésre javasolják. Belsőleg alkalmazva idegerősítőnek javasolják, illetve izzadás megszüntetésére, továbbá bélhurut kezelésére.

A kakukkfű nemzetségbe tartozó kerti kakukkfű (*Thymus vulgaris*) ugyan a Földközi-tenger partvidékének egyes területein őshonos, de ma már nemcsak szerte Európában (így hazánkban is), hanem Észak-Európában is termesztik. Az akár fél méter magasra is megnövő félcserje nemcsak fűszerként népszerű, hanem gyógyászati felhasználása is jelentős. E célból még el nem fásodott, virágzó hajtásait alkalmazzák, amelynek csersav- és illóolaj-tartalma egyaránt jelentős. (Utóbbi fő alkotóeleme a timol nevű vegyület, amelyet gyógyszeranyagként is gyakran használnak.) Szerte a világon szinte mindenütt szerepel a hivatalos gyógyszerkönyvekben; sokra tartják fertőtlenítő, baktérium- és vírusölő tulajdonságáért, valamint nyálkaoldó és köptető hatásáért. A népi gyógyászat légcsőhurutra alkalmazta; csökkentti a köhögési ingeret, és görcsoldásra is szokták javasolni.

Mennyire ismeri az eukaliptuszt?

Érdemes külön megemlíteni az eukaliptuszt. Igaz, ez a mirtuszfélekhez tartozó nemzetség viszonylag későn kezdte meg gyógyászati karrierjét (hiszen több mint 700 fajának többsége nem Európában, hanem Tasmániában és Ausztráliában őshonos), ám számos egészségre hasznos tulajdonságának köszönhetően az egész világot meghódította. Orvosi szempontból illóolaja a legértékesebb: ezt vízgőzös desztillációval vonják ki a növény zseme leveleiből, ágaiból. Az olajban lévő, cineol nevű vegyület remek fertőzésgátló, továbbá nyálkaoldó, hűsítő hatású. Alkalmazzák ezen kívül görcsoldásra, illetve köptetőként. Inhalálva javít a légúti megbetegedésben szenvedők állapotán, öblítőként alkalmazzák a fogászatban. Illóolaja azon ritka tulajdonsággal rendelkezik, hogy nemcsak baktérium-, hanem vírusölő hatása is bizonyított. A leveleiből készült kivonatot szerte a világon sok helyen használják kelések, sebek kezelésére, de a kivonat gyulladáscsökkentő, fájdalomcsillapító tulajdonsága miatt is közkedvelt.

Több ezer
gyógynövényt
ismerünk, melyek
hatásosságát
tudományos kutatások
is alátámasztották.



MEGÚJULT CSOMAGOLÁSBAN

The advertisement features a collection of Verbena products on a white wooden background. At the top, a red ribbon banner reads "MEGÚJULT CSOMAGOLÁSBAN". The main focus is on two large white packets: "Verbena EUKALIPTUSZ" with a green seal and "Verbena GUMICUKOR" with a yellow seal. A red and white tube of "Csipkebogyó" is also visible. The products are surrounded by fresh herbs, including verbena leaves, eucalyptus, and various flowers. A butterfly and a ladybug are also present. At the bottom, there are smaller images of Verbena products and the brand logo "Verbena A természet ihlette" with the website "www.verbena.hu".

Őszi immunerősítés

Az őszi hónapokban immunrendszerünk aktivitása gyakran kerül mélypontra. Ennek számtalan oka van, és nem lehet kizárólag a hideg rovására írni. Készítsük fel időben a szervezetünket az évszakováltásra, hogy könnyebben elkerülhessük a betegségeket!

Az őszi immunerősítésben segítenek a vitaminokban gazdag szezonális zöldségek és gyümölcsök, a méregtelenítés, valamint a bélfőra egyensúlyának helyreállítása. A testmozgás, a séta a tiszta levegőn és a minőségi alvás jótékony hatású, a gyógynövényeket pedig nemcsak a fertőzés kezelésekor, hanem a megelőzésre érdemes kúraszerűen alkalmazni. Mint Lopes-Szabó Zsuzsa természetgyógyász lapunknak elmondta, az immunerősítés egyik alapköve a helyes táplálkozás. A bélrendszerünkben dől el ugyanis, hogy a szervezetünk mennyi vitamint, ásványi anyagot képes majd hasznosítani. A bélfőra nemcsak a táplálékok lebontásában vesz részt, hanem a nemkívánatos baktériumokkal, gombákkal és vírusokkal szemben is véd, illetve számunkra nélkülözhetetlen vitaminokat is termel.

Megfázás, influenza, nátha

Dr. Kádár János immunológus főorvos arra hívja fel a figyelmet, hogy ősszel a leggyakoribbak a torokfájással, köhögéssel, hőemelkedéssel, lázzal járó felső légúti panaszok. A gyors környezeti változások, a közösségi

találkozások – például óvoda, iskola – miatt könnyen megbetegedhetnek a gyermekek és a felnőttek is. A megfázásért az adenovírus vagy a koronavírus a felelős, míg az influenzát az influenzavírus váltja ki, de a tünetek kezdetben ugyanazok. A megfázást később torokfájás, köhögés, tüsszögés és orrfolyás jellemzi, míg az influenzát inkább láz, kimerültség és izzadás. A nátha elsősorban cseppfertőzéssel terjed, ezért fontos a zsebkenő használat és a gyakori kézmosás. A kórokozók 3 órán keresztül életképesek maradnak, legyünk tehát elővigyázatosak: a közös mosdóhasználat, az ajtókilincs, a tömegközlekedési eszközök kapaszkodói is terjeszthetik a fertőzést.

Töltsük fel a tápanyagraktárainkat!

Táplálkozási szakértők azt javasolják, hogy a bélfőra megóvásáért együnk naponta élőflórás joghurtot és rostban gazdag zöldségeket, gyümölcsöket, például céklát, retket, brokkolit, almát. A régi népi orvosság, a bodzabogyó-kivonat gátolja az influenzavírusokat, ugyanis a gyümölcs gazdag antioxidánsokban és valószínűleg hasznos lehet a gyulladások elleni küzdelemben is. Rendkívüli segítség a búzacsíra is cink, B-vitamin és ásványi anyag-tartalma miatt.

Az almában található pektin az egyik leghatékonyabb vastagbél-tisztító rost. Flavonoidjainak köszönhetően erős antioxidáns, napi két alma elfogyasztásával (reggel és este, természetesen a héjával együtt) sokat tehetünk az őszi immunerősítés sikeréért. A cékla valószínűleg vitaminbomba, sok ásványi anyag is van benne. Hatóanyagai megtisztítják a májat, a vesét és a vastagbél-t a mérgektől, hozzájárulnak a székrekedés megszüntetéséhez. A cékla az almával együtt fogyasztva különösen hatékony immunerősítő. Legjobb, ha össze turmixoljuk őket, és naponta megiszunk 2-3 dl friss, céklás almaitalt. A C-vitamin jelentősége elismert az immunerősítő hatása miatt. Együnk minél több C-vitaminban gazdag citrusfélét, csipkebogyót, kivit, paprikát, savanyú káposztát, kiegészítésként válasszunk hosszan felszívódó C-vitamin tartalmú készítményt.

Dózsa-Kádár Dóra

INFORMÁCIÓS VIDEO

Dr. Héczey András háziorvos elmondja, tabletták vagy gyümölcsök fogyasztásával fedezzük vitamin-szükségletünket.

Otthon maradni a babával... vagy inkább ne?

Egy friss amerikai kutatás szerint a munkatársak azt is rossznak tartják, ha a nő otthon marad a babával, és azt is, ha nem. Akkor mi a megoldás?

A Journal of Experimental Social Psychology-ban megjelent kutatás szerint a munkatársak akkor is kevésbé értékes munkatársak tartják az újdonsült anyukákat, ha otthon maradnak a babával, és akkor is, ha nem.

A kutatás során kétszáz férfi és női munkavállalót kérdeztek meg az USA-ban és az Egyesült Királyságban. Három csoportba osztották őket és kérdéseket tettek fel nekik egy képzeletbeli nőről, aki egy képzeletbeli cégnek dolgozik. Az egyik forgatókönyv szerint a nő megemlíti, hogy hamarosan szülési szabadságra megy, a másodikban terhes, de azt mondja, nem fog otthon maradni, a harmadikban pedig szóba sem kerül a terhesség és a szülés. A megkérdezettek átlagéletkora

33 év volt, és 71 százalékuknak nem volt gyereke. Viszonylag szélsőséges reakciókat váltottak ki a brit válaszadók között azok a nők, akik nem mentek szülési szabadságra, de általánosságban azt lehet mondani, hogy a vélemények nem különböztek nem, életkor vagy szülői státusz alapján.

„Ez azt jelenti, hogy a dolgozó nőkkel kapcsolatos negatív attitűd általános és mindent átható” – magyarázza Madeline Heilman, a New York Egyetem pszichológusa, a tanulmány társszerzője. „Feltétlenül olyan céges politikát kell bevezetni, ami segít a szülőknél abban, hogy a munkahely és a család által támasztott igényeket is kielégítsék, de azzal is tisztában kell lennünk, hogy nagyon komoly nyomás nehe-



zedik rájuk.” – tette hozzá a kutató. Heilman úgy véli, a társadalomnak keményebben kell küzdenie a sztereotípiák ellen. „A legjobb tanács, amit adhatok, az, hogy a nők legyenek tudatában annak, mi történik, és próbálják megelőzni a konfliktusokat. Maradjanak kapcsolatban a munkatársaikkal a szülési szabadságuk alatt is, beszéljenek velük őszintén, és nagyon gondosan osszák fel az idejüket a család és a munkahelyük között.” – mondja a New York Egyetem pszichológusa. A szakember azt is hozzátesszi, hogy mivel a sztereotípiák ilyen makacsul tartják magukat, sajnos rövid távon nem lehet arra számítani, hogy megváltoznak.

(Forrás: health.com)

v. É.

Az alma nagyszerű méregtelenítő, javítja az emésztést, csökkenti a káros (LDL) koleszterin szintjét, így a szívet is védi.

Gondoskodó tudomány

TÖRÖDJÖN
MAGÁVAL ÉS
CSALÁDJÁVAL!

vital

CULEVIT VITAL
FILMTABLETTA

Étrend-kiegészítő
egészséges
felnőttek részére

max

CULEVIT MAX
FILMTABLETTA

Speciális – gyógyászati
célra szánt – tápszer
daganatos
betegek részére

CULEVIT TANÁCSADÁS: +36 1 321 2111

WWW.CULEVIT.HU

LÉPJEN KI A HOMÁLYBÓL

Mindent a szürkehályogról

LÉPJEN KI A HOMÁLYBÓL

ÉLJEN AKÁR SZEMÜVEG NÉLKÜL

SZÜRKEHÁLYOG-MŰTÉT UTÁN

A szürkehályog a világ leggyakoribb szembetegsége.¹ Ma már a fejlett technológiának köszönhetően a betegség könnyen orvosolható és kezelése gyors látásjavulást eredményező eljárássá vált.

A szürkehályog a természetes szemlencse elszürkülését jelenti, ami az esetek döntő százalékában az életkor előrehaladtával kialakuló betegség. A szemlencsén, korlátozott fényáteresztő képessége miatt, nehezebben jut be a fény a szembe, így a fény szóródik, a látás gyengül, a színek megfakulnak, sárgás árnyalatúak lesznek.

Jelenleg nem létezik olyan gyógyszer, szemcsepp, szemüveg, szemtorna, amivel a szürkehályog megállítható vagy visszafordítható lenne. **Kezeléséhez műtétre van szükség.** A 10-15 perces operáció során a páciens saját elszürkült szemlencséjét eltávolítják, majd azt egy speciális anyagból készült műlencsével helyettesítik. A szürkehályog-műtét után tehát a **megfelelő látás helyreállítását a beültetett műlencse biztosítja**, amely tartósan a szemben marad, csak ritkán igényel cserét.

1994-es piaci bevezetése óta az **AcrySof műlencsecsalád** a világ vezető márkájává vált, eddig több mint 90 millió² értékesített műlencsével. Az AcrySof műlencse kimagasló minősége biztosítja töretlen sikerét és népszerűségét mind a szemsebészek, mind a betegek körében.

Az utóhályog (PCO) az egyik leggyakoribb és a betegek számára kellemetlen komplikáció bizonyítottan alacsony az AcrySof műlencsékénél^{3,4}, melyet több klinikai tanulmány vizsgálati eredménye is alátámaszt.

A beültethető műlencse kiválasztásakor az egyik legfontosabb szempont, hogy hosszú távon hogyan viselkedik a szemben, hiszen a betegek életük végéig viselik azt. Ezért fontos, hogy a látást és az életminőséget rontó késői komplikációk, melyek közül a legfontosabb az utóhályog-képződés (PCO), lehetőleg alacsony legyen, hiszen az egy újabb kezelést igényel.

Retinavédelem a szem egészségének megőrzéséért

Az AcrySof egy hajlékony, rendkívül szövetbarát akril alapanyagból készült implantátum. A **természetes UV- és kékfényt szűrő sárga kromofór** kialakításának köszönhetően az AcrySof műlencse az UV- és a kékfény tartományban a **természetes szemlencséhez hasonló módon szűri meg a fényt**,⁴ ezáltal biztosíthatja a retina védelmét és őrizheti meg a szem egészségét.

Műlencsetípusok

A sztenderd egyfókuszú műlencsék csak a távollátást vagy csak a közellátást képesek helyreállítani, így a betegeknek általában szemüvegre van szükségük a műtét után. Azonban a legújabb műlencsék már multifokálisak (többfókuszúak), amelyek akár szemüveg nélkül is jó látást biztosíthatnak minden távolságban.

Az **AcrySof IQ PanOptix** műlencse, speciális optikai kialakításának köszönhetően, szürkehályog-műtét után **jó látást biztosíthat minden távolságra (közelre, köztesre, távolra) akár szemüveg nélkül.**



Szemüveg nélkül olvasok.



Szemüveg nélkül sütök-főzök.



Szemüveg nélkül sportolok.



Szemüveg nélkül kirándulok.

Válassza az AcrySof műlencsét és lépjen ki a szürkehályog homályából!

Referenciák:
1. <https://www.reviewofophthalmology.com/article/thoughts-on-cataract-surgery-2015>. 2. Alcon Inc. értékesítési adatok. 3. Boureau C, Lafuma A, Jeanbat V, Berdeaux G, Smith AF. Incidence of Nd:YAG laser capsulotomy after cataract surgery: comparison of 3 square edge lenses of different composition. *Can J Ophthalmol*. 2009;44(2):375-381. Leydolt C, Schriefl S, Stifter E, Haszsz A, Menapace R. Posterior capsule opacification with iMics 1 NY60 and AcrySof SN60WF 1-piece hydrophobic acrylic intraocular lenses: 3-Year results of a randomized trial. *Am J Ophthalmol*. 2013;156(2):375-381. Hancox J, Spalton D, Cleary G, et al. Fellow-eye comparison of posterior capsule opacification with AcrySof SN60AT and Af-1 YA-60BB blue-blocking intraocular lenses. *J Cataract Refract. Surg*. 2008;34(9):1489-1494. 4. AcrySof IQ műlencse termékinformáció

Kérjük minden esetben konzultáljon szemorvosával, aki tájékoztatni fogja Önt a beavatkozás várható előnyeiről és kockázatairól, a lehetséges műtési technikákról!

A képek illusztrációk.

Egészség- és önszegélyező pénztárak érdemes-e élni mindkettővel?

Nem csak a patikai számlákra költhetünk velük

Ma már egyre többen ismerik az egészségpénztárak szolgáltatásait és a tagságban rejlő lehetőségeket, melyek közül talán a legvonzóbb az a 20 %-os, akár 150 ezer forintot is elérő adókedvezmény, ami az egészségügyi kiadások fedezetéül jóváírásra kerül a tagok egyéni számláján. A Magyar Nemzeti Bank adatai szerint a tagok költségeinek körülbelül fele a gyógyszerkiadásokat fedezi, amivel az egészségpénztárak nagyjából leképezik a háztartások egészségügyi kiadásainak szerkezetét. Az önkéntes egészségpénztárak tagjai emellett közel 5-ször annyit költenek gyógyszerre, mint járóbeteg-ellátásra.

A pénztártagok csak most kezdik megismerni a Pénztárak új szolgáltatásait, a 2016 óta elérhető „önsegélyezés” keretében igénybe vehető lehetőségeket – mondta lapunknak Dr. Kravalik Gábor az ÖPOSZ elnöke. Az egészségpénztári megtakarítás olyan öngondoskodási forma, amelynek segítségével fel tudunk készülni váratlanul jelentkező egészségügyi kiadások fedezésére, illetve amelyből az egészség megőrzése érdekében termékeket és szolgáltatásokat is vásárolhatunk. Ezt egészíthetik ki az egészség- és önszegélyező pénztárak által nyújtott önszegélyező szolgáltatások, amelyek akár egy várt, akár előre nem látott szociális élethelyzet anyagi terheinek enyhítésére felhasználható megtakarítási formát kínálnak, vagy lehetővé teszik tervezett céljaink megvalósítását.

Az egyik legfontosabb különbség az önszegélyező szolgáltatások és a megszokott egészségpénztári szol-

galtatások között az, hogy a befizetett (vagy munkáltatónk által nekünk juttatott) pénzünket önszegélyező célokra csak 180 nap úgyszerűen „várakozási idő” után költhetjük el, ami alól viszont kivételt képez az egyéni számlán jóváírt hozam illetve az adójóváírás, ezek azonnal felhasználhatók önszegélyező pénztári szolgáltatásokra is.

Az önszegélyezés keretében egészség- és önszegélyező pénztári tagként nem csak a megszokott dolgokra (gyógyszerre, orvosra, gyógyászati segédeszközre, szemüvegre) hanem például a gyermekvállalással, beiskolázással, lakáshitel törlesztésével, idősgondozással kapcsolatos költségeink támogatására is fordíthatjuk - részben vagy egészében - a megtakarításunkat. Ráadásul ezen célok java előre tervezhető, így a várakozási idő csekély „ár” a széles szolgáltatási palettáért cserébe. Önszegélyezés keretében sokan a lakáshitelük törlesztő részletét finan-

szírozzák a pénztárakon keresztül, így csökkentve a törlesztőrészletük nagyságát. A pénztárakon keresztül ugyanis adókedvezményt kapnak a hitel visszafizetéséhez, ami vonatkozik az idősgondozás, az otthongondozás költségére is, amelyek szintén elszámolhatók az egészség számla terhére. Gyermekvállalásnál a csecsemőgondozási támogatás (CSED, GYED), valamint a gyermekgondozási támogatás (GYESE, GYET) esetében eseti kifizetést, vagy jövedelem kiegészítést is biztosíthatunk kedvezményesen magunk számára a számlánk terhére, de a későbbiekben a gyerekek beiskolázásával járó kiadásokat is fedezhetjük innen így csökkentve költségeinket. A megszokott egészségpénztári, babaápolási, csecsemőgondozási kiadásokon túl a tankönyv, taneszköz, gyerekruházat, sőt a felsőoktatási tandíj vagy a kollégiumi díj is elszámolható.

H. T.

A gyógyító fény – lépések a szem épségéért

Korábban ezt a címet a varázslat és a mese háza táján lehetett értelmezni, ma már természetes, hogy a lézerre, mint a gyógyítás egyik legmodernebb eszközére gondolunk.

A lézer egy olyan úgynevezett rendezett, koherens fénynyaláb, amelynek igen nagy az intenzitása, mértékét úgy határozzák meg, hogy egy négyzetméteres felületen egységnyi idő alatt mennyi energia áramlik át. A kozmetika területén ismeretes a lézeres arckezelés, arcfiatalítás, a fogászatban szintén alkalmazzák a lézert. A női problémák kezelésére, az intim egészségért is csatasorba állították, hiszen használják az inkontinencia megszüntetésére, a méhsüllyedés kezelésére, hüvelyszűkítésre. Használják visszérre, fénykárosodott bőr kezelésére, de talán a legnagyobb áttörést a szemészeti esetek megoldásában hozta. Ma már lézeres segítséggel gyógyítható a legtöbb korrall járó szemprobléma, mint a szürkehályog, zöldhályog, és az olvasó szemüveg elhagyása is lehetséges. Többféle beavatkozás létezik, de a lézeres szemműtétek ma már teljesen megbízható, rutin műtéteknek számítanak, és alig fél-

órás korszerű kezelést jelentenek. Erényeik közé tartozik, hogy csaknem az összes páciens gyors és panaszmentes gyógyulásról számol be. Egy ilyen beavatkozás után akár már órákkal is hazamehet a beteg, otthon persze néhány hetes, fokozott odafigyelésre van szükség.

Az első lépést Önnek kell megtennie!

A Semmelweis Egyetem Szemészeti Klinikájának kutatócsoportja által 2016-ban készített országos felmérése szerint több mint 218 ezer ötven éves vagy annál idősebb látássérült él Magyarországon, ez a szám pedig jóval magasabb, mint amennyit a korábbi felmérések mutattak. „A látás felértékelődött a mai komputerezált világban, ezért különösen fontos a megelőzés, aminek a szűrés a legegyszerűbb módja” – emelte ki Nagy Zoltán Zsolt, a Szemészeti Klinika igazgatója. A szakemberek úgy vélik, hogy a tájékozottság, az odafigyelés a meg-

előzés része. Ha egy gyermek rosszabb jegyeket visz haza, gyakran kiderül, hogy nem látja jól a táblát: ez a figyelmeztető jel elég ahhoz, hogy cselekedjünk. Ugyanígy, ha felnőttként tapasztalunk közérzetünkben valami szokatlan változást – gondolni kell arra, hogy esetleg szemüvegre lenne szükség, vagy a régebbit újra kellene cserélni. Ha gyakrabban fáj a fejünk, ha néha megszedülünk, ha érzékeljük, hogy kevésbé látunk jól messzire, mint korábban, vagy ha azt tapasztaljuk, hogy a könyvet olvasás közben egyre távolabbra kell tartanunk a szemüinktől, akkor érdemes elmenni szemészeti vizsgálatra.

V. K.

A szem egészségének megőrzésénél is a megelőzés a legfontosabb: járjanak szűrésre, és ne vegyék félvállról a figyelmeztető jeleket!

hirdetés

Új

MEGÉRKEZETT a LEGFEJLETTEBB lézeres látásjavítás

VISUMAX

Biztonságos, kíméletes, ...lenyűgöző

Az új VISUMAX kezelés a jelenleg elérhető legkíméletebb, legbiztonságosabb lézeres szemműtétet teszi lehetővé. Az új lézer az eddigi látásjavító kezeléseknél gyorsabb, pontosabb és természetesen fájdalommentes.

focus medical



Lássa Ön is élesen a világot! Jelentkezzen most!

WWW.VISUMAX.HU

hirdetés

Példa az OTP Egészségpénztárnál elérhető megtakarításra

240.000 Ft - egyéni befizetés
-18.340 Ft - költség
+ 48.000 Ft - adó-visszatérítés
a következő évben

269.660 Ft - felhasználható egészségpénztári egyenleg

otp Egészségpénztár

Használja ki Ön is a 20%-os adó-visszatérítést...

...gyógyszer, szemüveg, babaápolási termékek vásárlásakor vagy fogorvosi, gyógytorna, nőgyógyászati, bőrgyógyászati kiadások fedezésére és önszegélyező szolgáltatások igénybevételére is!

info@otpep.hu • www.otpep.hu • +36 (1) 3 666 555

Pikkel a tanár a gyerekekre?

Feldúltan érkezik haza a gyerek az iskolából: „A K. (a tanár neve) direkt kevesebb pontot adott a dolgozatomra, pedig pont ugyanazt írtam, mint a B. (a padtárs neve). Mindig lepontoz! Miért engem szúrt ki magának? Ez nem igazság! K. pikkel rám!” Mit tegyen, mit tehet a szülő egy ilyen helyzetben?

A legfontosabb, hogy ne engedjen utat zsigeri indulatainak, igyekezzék reakcióit tudatos kontroll alatt tartani. Őrizze meg a nyugalmát és tegyen fel tisztázó kérdéseket, tájékozódjon. Kérdezzen rá az elbeszélte történet homályosabb részeire, tisztázza az esetleges ellentmondásokat. Ha van kapcsolata a gyerek osztálytársaival, őket is megkérdezheti. A feldúlt gyereket természetesen mindenekelőtt meg kell nyugtatni, éreznie kell, hogy a szülő biztos érzelmi háttérrel nyújt számára a nehéz élethelyzeteiben. Ezért nem jó, ha a szülő közömbös marad, elengedi a dolgot a füle mellett, és csak legyint az egésze. Ám az elvtelen elfoglaltság sem szolgálja a gyermek érdekeit. Mindkét esetben a legrosszabb reakció, ha a szülő a gyerekkel szembeni egyéb elégedetlenségének ismételt kifejezésére használja fel az esetet, és a tények ismerete nélkül olyasmivel gyanúsítja meg, amit a gyerek nem követett el. Ez a szülői hozzáállás egyenes út ahhoz, hogy a gyerek végül semmit ne mondjon el otthon. („Mi volt ma a suliban? Semmi.” Ismerős?)

Az összegyűjtött információk alapján indokoltnak tűnhet a szülő számára, hogy felkeresse a tanárt a következő fogadóórán, vagy soron kívüli találkozó keretében. A szülő (és a gyerek) számára rövid és hosszabb távon az a legjobb, ha a tanárral való beszélgetés során végig tárgyyszerű és higgadt marad, kerüli a támadó, számonkérő stílust. Ha a tanár megtámadva érzi magát, előfordulhat, hogy bezárkózik, védekező pozíciót vesz fel, mint ilyenkor általában a legtöbb ember. Pedig a szülőnek – éppen a gyerek miatt – az az érdeke, hogy megismerje a tanár álláspontját is, ezért nem szabad elidegenítenie. Az esetek egy részében kiderülhet, hogy a gyerek által felpanaszolt magatartás a tanári oktató-nevelő-ellenőrző

munka része, ami időlegesen ellentétes lehet a gyerek pillanatnyi törekvéseivel. Például a bevezetőben említett esetben fény derülhet rá, hogy a gyerek a padtársáról leste, másolta le azt, amit írt, esetleg nem is első alkalommal, a tanár pedig úgy „honorálta” a tevékenységét, hogy pedagógiai megfontolásból nem adott pontot a dolgozatnak az érintett részére. A szülő és a tanár ilyenkor természetes szövetségesei (kellene, hogy legyenek) egymásnak, és a szülőnek azt kell megtudakolnia, mit tehet a gyerek, hogy javítsa a tudását, jobban megértse a tananyagot. A tanárnak ez jó alkalom, hogy megismertesse a szülővel a saját pedagógia elveit, egyúttal további információkat kapjon a rábízott gyerekről.

A tanárral való kommunikáció során azonban az is felszínre bukkanhat, hogy benne valamilyen egyéb okból negatív érzések ébredtek a gyerekkel szemben, aminek kevés köze van a gyerek tanulmányi teljesítményéhez. A szülőnek egy ilyen helyzetben nem könnyű megőriznie a nyugalmát és folytatni a nem támadó kommunikációt, mégis mindenkinek az a legjobb, ha megpróbál empatikus maradni. Legyen például az a kiindulópontja, hogy a tanár nem eleve rosszindulatú, nem a személyiségében van valami olyan vonás, ami ilyen megnyilvánulásokat eredményez. Lehet, hogy a tanár éppen egy rossz éleztapasztalásból van, nehézségei vannak a magánéletében, megrekedt, esetleg kiégett a munkájában. Egy empatikus szülői hozzáállás adott esetben sokat segíthet, hogy visszanyerje pozitív elkötelezettségét a hivatása és a gyerekek iránt. Ugyanakkor azonban fontos, hogy a szülő kellően határozott is legyen és egyértelműen jelezze, ha azt érzékeli, hogy a tanár átlépett egy képzeletbeli határt, ami a gyermek érdekében tett pedagógiai lépéseket, és az iskolába nem való személyeskedést választják el egymástól. Végül, a szülőnek határozottan vissza kell utasítania, ha azt tapasztalja, hogy a gyerek a tanár gúnyolódásának, negatív diszkriminációjának, esetleg zaklatásának a célpontjává vált. Elvértve, de ilyen is előfordulhat. Valószínű, hogy ekkor tovább kell vinnie a dolgot, és konzultálnia kell az iskola vezetésével.

A szülő hozzáállása, magatartása, kommunikációs stílusa életre szóló mintát adhat a gyerek számára. Amikor a gyerek felnő, lesznek főnökei, lesznek „felette állók”, mindig lesznek emberek, akik hatalommal bírnak felette. Ahogyan a szülő kezelte a „pikkelő” tanár esetét, nagy eséllyel olyan modell szerint fog megbirkózni a gyermek felnőttkori konfliktusaival.



Fábian Tamás
pszichológus

Az igazság az, hogy a betegséget baktériumok okozzák, a hideg csak közvetett tényező. Ugyanis hideg időben, vagy nyáron, ha sokat járkálunk mezítláb a nedves kövön, vagy éppen nem elég meleg az idő ahhoz, hogy a vizes fürdőruha rajtunk száradjon meg: nos ilyenkor a keringés lelassul, az immunrendszer kevésbé tudja kivédeni a baktériumtámadást, így kialakul a hólyaggyulladás. Ez tehát az összefüggés a hideg és a hólyaghurut között. Előfordulása nőknél és a kismamáknál gyakoribb. Ez utóbbi esetben enyhe tünetek esetében is azonnal orvoshoz kell fordulni, hogy a fertőzés ne veszélyeztesse a magzat épségét. A terhesség alatt a magzat növekvő méretei és a hormonok miatt a húgyvezetékek kitágulnak, ezért a kórokozók könnyebben eljutnak a húgyhólyaghoz. A hólyag pedig a terhesség során egyre nő, és egyre feljebb és előrébb helyezkedik el, így egyre kevésbé tud teljesen kiürülni. Terhesség alatt a vizelet összetétele is megváltozik. Ezzel együtt egy hólyaghurut miatt nem kell vetélestől tartani, ez csak a népi hiedelmek egyike.

Az ősz a „felfázás szezonja”?

A válasz egyszerű: nincs összefüggés a felfázás gyakorisága és az évszakok között, bár az emberek többsége valóban a hűvösebb, őszi hónapokhoz köti ennek előfordulását. Azonban a betegségnek csak a népnyelvben „felfázás” az elnevezése, okai egészen eltérőek lehetnek. Például a gyulladáshoz vezető fertőzés nem érintkezés következménye is lehet!

A nőknél gyakoribb

Egyébként pedig a nők rövid húgycsöve is felelős azért, hogy a fertőzés könnyebben jut be a szervezetbe. A tünetek: égő, csípő érzet, gyakori vizelési inger, fájdalmas vizeletürítés. Tipikus jelenség, amikor a vizelet ürítése után még további ingert érez a beteg, ez az állapot pedig megkeseríti az egész napot. Érdemes gyógynövényekkel próbálkozni a tünetek enyhítésére. A hólyaghurut kiegészítő kezelésére szokták javasolni a medveszőlő levelének a kivonatát, illetve a tőzegáfonyát vagy a vörösfölyvet, valamint olyan gyógyhatású készítményeket, melyeknek a vörösfölyvet-gyümölcs az alapanyaga. A bennük lévő proantocianidinek csökkentik a baktériumok megtapadásának esélyét a húgyúti rendszerben, tehát a húgy-

hólyag sejtjein is, így gátolják a szaporodásukat. Visszatérő és erősebb tünetegyüttesnél feltétlen orvoshoz kell fordulni, ki kell vizsgálni, hogy a panaszok háttérben milyen probléma állhat. Hólyaghurutot okozhat az is, ha a hüvelyflóra meggyengül – ez egy másik betegségre szedett antibiotikum-kúra következménye is lehet. Komolyabb fájdalmak és zavaros, genyenes vizelet esetén mindenképpen ki kell tenyészteni a kórokozót, a vizsgálat legtöbbször az E. coli baktériumot hozza ki az eredményben.

Vincze Kinga

A hólyaghurutra hajlamosoknak érdemes rendszeresen probiotikumokat szedniük és sok folyadékot fogyasztaniuk!

hirdetés

15 éve hatékonyságával bizonyít!

Pharmaforte **CRAN-C**

TÖZEGÁFONYA-KIVONATOS étrend-kiegészítő

- TERMÉSZETES**
400 mg tőzegáfonya-kivonat C-vitaminnal 1 kapszulában
- HATÁSOS**
Az OceanSpray cég klinikai vizsgálatokban ellenőrizte.
- BIZTONSÁGOS**
100%-ban gyümölcs! Kisgyermekeknek joghurtba keverve adható.

***Akció: -20%**



REKLÁMÁR: 2570Ft

Hazai gyártású termék

Kapható a patikákban és bioboltokban
Tel: +36 (30) 2100-155, www.pharmaforte.hu,
Mostantól leszállított áron,
*plusz -20% akció december 31-ig!

„Nem a betegséget, hanem a beteget kell gyógyítani”
(Hippokratész)

Betegjogok a gyermekek ellátása során

A betegek jogairól szóló cikksorozat befejezésekként a gyerekek ellátása során fókuszba kerülő jogokat mutatom be. Nem is kell részleteznem, hogy ez a terület miért érzékeny pontja a betegjogi kérdéskörnek. A törvényes képviselő, szülő vagy gyám hozzáállása, együttműködése kiemelt szerepet kap, mindamellett, hogy folyamatos jelenléte biztonságérzetet nyújt a gyermeknek. Az aggodás, a bizonytalanság csökkenthető azzal, ha a szülő/gyám tájékozott az őt és gyermekét megillető jogokkal kapcsolatban és szem előtt tartja a kötelezettségeit is.

Életkor alapján a 18 évnél fiatalabb személy tekintendő gyermeknek. Cselekvőképtelen az a kiskorú, aki 14. életévét nem töltötte be, míg a 14-18 életév közötti személy korlátozott cselekvőképességgel rendelkezik. A beteg gyermek nevében eljárva a betegjogokkal kapcsolatos nyilatkozatokat a gyermek törvényes képviselője, szülője vagy gyámja teheti. A 16. életévét betöltött személy véleményét a szakmailag lehetséges mértékig figyelembe kell venni, továbbá megnevezhet olyan cselekvőképes személyt, aki jogosult helyette a kezelésbe történő beleegyezésről vagy visszautasításról nyilatkozni. A gyermek nevében eljárva azonban senki nem utasíthat vissza olyan egészségügyi ellátást, amely elmaradása esetén a gyermek állapotában súlyos vagy maradandó károsodás következne be.

A szülőnek (törvényes képviselőnek) joga van a gyermek mellett tartózkodnia a kórházi kezelés ideje alatt és természetesen igaz ez a házi orvosi vagy járóbeteg szakrendelésen történő ellátásra is. Kivételesen és ideiglenesen van lehetőség a kapcsolattartás korlátozására (pl. járványveszély). Kórházban álta-

lánban egy hozzátartozó lehet a beteg mellett folyamatosan, neki azonban ellátás (pl. étkezés) nem jár.

Kiskorú önállóan nem jogosult az egészségügyi intézmény elhagyására, ezt minden esetben egyeztetni kell a törvényes képviselővel. Amennyiben a szülő szeretné egy másik fekvőbeteg intézménybe átvinni a gyermekét, a kezelőorvossal történő egyeztetést követően erre akkor van lehetősége, ha a másik intézmény a gyermeket fogadja.

A tájékoztatáshoz való jog gyermek betegsége esetén kiterjed a törvényes képviselő és a gyermek megfelelő tájékoztatására is. A törvényes képviselő/szülő a részére adott felvilágosítás alapján hozhat felelős döntést a kezelése igénybevételéről vagy elutasításáról, illetve azok elmaradásának következményeiről. Ha a gyermek számára érthető módon kap tájékoztatást, könnyebben beilleszkedik az idegen környezetbe, és kevésbé kerítheti hatalmába a szorongás. Elengedhetetlen, hogy őt is partnerként kezeljék, számára érthetően, türelemmel, részletesen és rendszeresen magyarázzák el a betegséggel kapcsolatos beavatkozásokat, a gyógyulás menetét.

A gyermekről készített egészségügyi dokumentáció kiadható annak a törvényes képviselőnek, aki szülői felügyeleti joggal rendelkezik, ugyanakkor más szervnek, pl. oktatási intézménynek nem. Hatóságok (pl. rendőrség, gyámhivatal) – a jogszabályokban meghatározott célból – kikérhetik a gyermekekre vonatkozó egészségügyi dokumentációt, ez a kérés az intézmény részéről nem tagadható meg.

A betegek jogairól készített cikksorozat végén szeretnék köszönni a kedves olvasóktól. Remélem, hogy az általam leírtak segíteni fogják az egészségügyi rendszerben történő magabiztosabb eligazodást és tanácsaimat hasznosítani tudják. Végezetül szeretnék külön köszönetet mondani az Integrált Jogvédelmi Szolgálat munkatársainak, akik szakmai észrevételeikkel nagymértékben támogatták munkámat.



Dr. Tiszavári Klára
egészségügyi szakjogász

Egészségesen ősszel is

Az ős beköszöntével érdemes gondoskodni arról, hogy a friss zöldségek, gyümölcsök, a napsütés híján is hozzájussunk a szervezetünk egészséges működéséhez szükséges vitaminokhoz, nyomelemekhez. Hogyan készülünk fel az őszi-téli hónapokra?

A D-vitamin összefoglaló elnevezés több, zsírban oldódó vitaminra. Normálisan ezeket a szervezetünk állítja elő napfény hatására. Közös tulajdonságuk, hogy alapvető feladatuk testünk kalcium-háztartásának szabályozása, vagyis hiányuk következtében szervezetünk nem rendelkezik kellő mennyiségű, a csontozatunk – többek közt a fogaink – felépítésében alapvetően szerepet játszó kalciummal. Azt is tudni kell, hogy étrendünk jellemzően nem tartalmaz elegendő mennyiségűt ebből a létfontosságú vitaminból.

A nélkülözhetetlen C-vitamin

A C-vitamin jelentőségét valószínűleg nem lehet túlértékelni: az aszkorbinsav néven is ismert vegyület

az izmok, inak, bőr, csontok, artériák megfelelő működéséhez szükséges; csökkenti a koleszterinszintet, a tumorok és a szív- és érrendszeri betegségek kialakulásának kockázatát (a sort sokáig lehetne folytatni – nem véletlenül emlegetik szuper-vitaminoként is). Legfőbb forrásai között olyan idényjellegű zöldségeket, gyümölcsöket is számon tartanak, mint a paprika, paradicsom, szeder, ribizli, fejes saláta és társaik.

Ami segít megelőzni az infarktust

Említést érdemel még a B₆-vitamin, amelynek kedvező élettani hatása it szintén lehetetlen lenne számba venni. Segít megelőzni a szívinfarktust, nélkülözhetetlen idegrendszerünk megfelelő működéséhez,

bőrünk épségéhez, a fehérjék anyagcseréjéhez. Abban is fontos szerepet játszik, hogy a magnézium felszívódhasson szervezetünkben. Tegyük hozzá: a B₆-vitamint tartalmazó élelmiszerek szezonál függetlenül megtalálhatók a piacokon, az élelmiszerboltokban, ugyanakkor a forrásaiként szolgáló alapanyagok főzésekor, tartósításakor a vitamin jelentős része elveszhet. Éppen ezért pótlására (a korábban említett vitaminokéhoz hasonlóan) sokan a megfelelő készítmények fogyasztását választják – ezeket a gyártók sokféle kivitelben, árfejtésben kínálják.

P. Gy.

hirdetés



EGÉSZSÉGRE
TERVEZVE

A fogyasztók bizalmáért



A termékeket keresse a patikákban, bioboltokban és a www.bioco.hu webshopban!

A MÉKISZ „Tanúsított Minőség” védjeggyel ellátott termékek minősége és megbízhatósága az azonos vagy hasonló termékek kínálatában a megszokottnál lényegesen jobban garantált.







Magyar fejlesztésű és gyártású étrend-kiegészítő termékek és speciális – gyógyászati célra szánt – tápszerek.

Gyártja és forgalmazza: BioCo Magyarország Kft., www.bioco.hu

A remény színe zöld

A világon 90 percenként hangzik el a következő mondat: „Az ön betegsége limfóma”. Ennek ellenére a limfómás betegek csaknem kétharmada arról számolt be, hogy a diagnózist megelőzően nem hallott erről a nyirokrendszer sejtjeiből kiinduló daganatos megbetegedésről.

A limfóma sokféle lehet és hétköznapi tünetei miatt nehezen felismerhető. Erre a betegségre is igaz viszont, hogy a beteg gyógyulási esélyei sokkal jobbak, ha korán fedezik fel a problémát, habár szűrésről a szó klasszikus értelmében nem beszélhetünk – magyarázta lapunknak dr. Bődör Csaba, az I.sz. Patológiai és Kísérleti Rákkutató Intézet kutatója. A szakember vezeti a Magyar Tudományos Akadémia és a Semmelweis Egyetem Lendület munkacsoportját, amely az ún. onkohematológiai megbetegedések genetikai hátterének vizsgálatával foglalkozik.

Az egyes altípusoknak más és más a kimenetele és a gyógyítási lehetősége, de összességében elmondható, hogy a folyamatosan

megjelenő új terápiákkal a kezelési lehetőségek fejlődnek. A limfómák a legsikeresebben gyógyítható rosszindulatú betegségek közé tartoznak, azonban nagyon fontos, hogy a betegek minél előbb eljussanak az ország valamelyik hematológiai centrumába – mondta a szakember. Az öt éves akadémiai kutatási program eredményei olyan diagnosztikus eljárások kidolgozásához is hozzájárulhatnak, amelyek lehetővé teszik, hogy a betegek a genetikai profiljuk alapján kapjanak megfelelő kezelést, ez az úgynevezett személyre szabott terápia.

A limfómák egyik fajtája a ritka, de bármely életkorban előforduló Hodgkin-kór. Manapság a modern terápiás módszerek alkalmazásának köszönhetően a frissen diag-

nosztizált Hodgkin-kóros betegek túlnyomó része gyógyítható. A jóval gyakoribb, úgynevezett non-Hodgkin limfómának (NHL) több mint harminc típusa ismert. Egy részük lassan fejlődik ki és jó ideig rejtve maradhat, felfedezésük sok esetben a véletlenül múlik. Más részük gyakrabban és korán okoz tüneteket, ezeket rendszerint azonnal kezelni kell, de ezek az „agresszív” limfómák igen jól reagálnak a kezelésre. Ha makacsul tartja magát egy nyirokcsomó-duzzanat, vagy túl sokáig jelentkeznek panaszkok, tanácsos orvoshoz menni. Az időben felismert betegség jól kezelhető kemoterápiával, immunterápiával, sugárkezeléssel vagy őssejtátültetéssel.

D-K. D.

Ha október, akkor fókuszban a látás!

Nem hiába nevezzük a számunkra legkedvesebb személyeket, családtagjainkat, gyermekeinket, unokáinkat a szemünk fényének, hiszen ez az érzékszervünk talán a legféltettebb számunkra. Ezért is furcsa, hogy mintegy másfél millió magyar nem fordít nagyobb figyelmet szeme egészségének megőrzésére.

Felmérések szerint ennyien vannak, akiknek szükségük lenne látásjavításra, akár szemüvegre, kontaktlencsére vagy éppen műtéti beavatkozásra, de egyik lehetőséggel sem élnek. Október a Magyar Látszerész Szövetség kezdeményezésére már 2005 óta a „Látás Hónapja”.

A szövetség elnöke, Tóbiás Richárd, nagyon aggasztónak tartja, hogy a homályosan látók egy része előre gyártott, benzinkutakon és szupermarketekben kapható szemüvegekkel próbál javítani a látásán, és sosem vesz részt látásellenőrzésen. Így aztán a páciensnek fogalma sincs róla, ha például a jobb és bal szeme nem egyforma dioptriás, vagy ha speciális látásjavításra, cilinderes szemüvegre lenne szüksége. Éppen ezért kezdeményezték, hogy ebben a hónapban a sajtó, az optikai üzletek munkatársai hívják fel a figyelmet arra, hogy egy egyszerű vizsgálattal meg lehet állapítani, hogy valakinek van szüksége segítségre a látásjavításához vagy nincs. A látszerészek akciójához nagyon sok optikai üzlet csatlakozott, így idén októberben már háromszáz helyen végeznek ingyenes szemvizsgálatot a betérőknek. Ezek a szűrések persze nem váltják ki a szakmai orvosi ellenőrzést, de legalább egy lépést jelentenek a problémák feltérképezése felé.

A látás javítható!

A mérési technikáknak és az elérhető eszközöknek köszönhetően a látás ma már száz százalékos pontossággal korrigálható, napközben akár kontaktlencsét is hordhatunk a szemüveg helyett, és a látásjavító eszközök elhagyása is sokaknál lehetővé vált az egyre szélesebb körben elérhető lézeres szemműtét segítségével. Egy alapvizsgálat három részből áll: nézik az egyszemes látóélességet, a monokuláris, vagyis egyszemes olvasást és meghatározzák az olvasódioptriát. Az idén külön fókuszálnak a „száraz szem szindrómára”, amely a lakosság felét érinti, különösen azokat, akik sokat számítógépeznek, vagy sokat használják okostelefonjaikat. A legfontosabb azonban az, hogy vigyázzunk szemünk világára, őrizzük a szemünk épségét, amennyire csak lehet! Törekedjünk rá, hogy ne terheljük túl a szemeinket például azzal, hogy napi sok órában, megszakítás nélkül a képernyőre meredünk. Időnként pihentessük!

Még több információ: latasellenorzes.hu, latashonapja.hu

Vincze Kinga

Lássuk el szervezetünket az egészséges látásban szerepet játszó fontos tápanyagokkal, mint amilyen a cink, az A- és a B₂-vitamin.

www.gyogyhir.hu

Óvja szeme egészségét!

10 mg
cinkkel
és
10 mg
luteinnel

A lutein a retina és a szemlencse egyik összetevője.



KIEMELT AJÁNLAT

A Béres Egészségtár Szemerő FORTE filmtableta idős kori szembetegség (makuladegeneráció), illetve az erős fénysugárzás oxidatív szemkárosító hatása esetén a különleges táplakozási igény kielégítésére szolgáló, speciális – gyógyászati célra szánt – tápszer. Egészségpénztári számlára is kapható.

Az akció a készlet erejéig érvényes, további információ: www.beres.hu.

www.beres.hu

facebook.com/beres.klub

BÉRES A nevünket adjuk az egészséghez

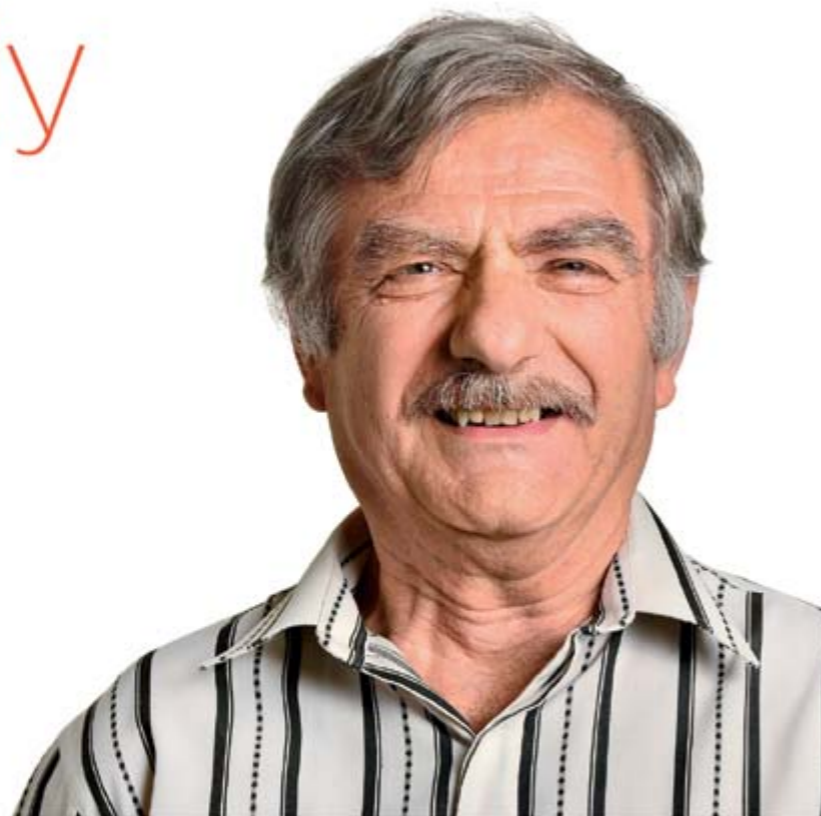
hirdetés

A mosoly az élet!



- Évezredek tapasztalatával -
www.vargagyogyomba.hu

06 70 423 1127
06 30 391 8080



hirdetés



A ZALAKAROSI GYÓGYVÍZ HATÁSAI A SZERVEZETRE

- ▶ az izomerő, izomkörfogát javul, és az izomfájdalom, mozgáskorlátozottság enyhül,
- ▶ az ízületi duzzanatok csökkennek,
- ▶ megváltozik a bőr hőmérséklete,
- ▶ a gyulladásos faktorok javulnak,
- ▶ javul az általános keringés és vérkeringés.

Zalakarosi gyógyvíz - a természet meglepetése



A Zalakarosi Gyógy- és Termálfürdőt 40 éve, 1978-ban ismerte el hivatalosan is gyógyfürdőnek az akkori Egészségügyi Minisztérium. Nem véletlenül: a több mint 2500 méter mélyből feltörő, 96 °C-os zalakarosi gyógyvíz összetétele és a vízkészlet nagysága miatt a legjelentősebbek egyike. Alkáli-kloridos, hidrogénkarbonátos gyógyvíz, melyben a jód, bróm, kén és fluor együttes jelenléte egyedülálló vízösszetételt képez Európában. A páratlan kincs a desztináció stratégiai magterméke, hangsúlyozza Kovács Szabolcs a Zalakarosi Turisztikai Nonprofit Kft. ügyvezetője.

- Valós az az anekdota, hogy Zalakaroson valójában kőolajért fúrtak a földbe, de gyógyvíz tört helyette?
- Valóban így történt a múlt század 60-as éveinek elején, ami szomorú hír volt ugyan a szénhidrogén-kutatóknak, ám azóta is örömet és gyógyulást jelent az ízületi betegségekben szenvedőknek. A gyógyvízre épülő fürdőkúra jelentette ugyanis az alapját a fürdő fejlődésének és nemzetközi elismertségének. Gyógyászatunk mára már több évtizedes szakudással és tapasztalattal rendelkezik a balneoterápia terén, a gyógykezelések annak köszönhetik népszerűségüket,

hogy rövid idő alatt érezhető az állapotjavulás akár meglévő problémával, akár megelőzési céllal látogatni el hozzánk a betegek.
- Milyen típusú panaszokkal érdemes felkeresni Zalakarost?
- Az alkáli hidrogén-karbonátos, magas kén és jód tartalmú víz elsősorban mozgásszervi megbetegedések, ízületi kopások tünetek kezelésében alkalmazható eredményesen. A gyógyvízben való fürdőzés önmagában is megállja a helyét terápiaként, hiszen a vízben oldott ásványi anyagok a bőrön keresztül felszívódnak és a meleg víz hatására megélnék a vérkeringés jóvoltából szét-

áradnak szervezetünkben. Fürdőzéskor a kén légzés útján is bejut a szervezetbe, s a vérárammal nem érintett szövetekbe, így a porcba is beépül. A szív- és érrendszeri betegségekre is pozitív hatása van, mert a kén kitágítja a szív-koszorúereket. De nem csak a gyógyvíz maga a terápia eszköze, hanem az arra épülő és azt kiegészítő kezelések széles tárháza - a súlyfürdőtől a gyógymasszázsra át az izzappakolásig - melyet OEP által támogatott formában is igénybe lehet venni.
- Mi ennek a módja?
- Mindössze egy háziiorvosi beutalóra van szükség, mellyel a fürdő

reumatológiai szakrendelésén kell jelentkezni. A fürdő reumatológus orvosa felírja a vendégek egészségi állapotának megfelelő kezeléseket, melyek várólista nélkül, akár már a vizsgálat napján megkezdhetők. Az OEP által támogatott kezeléseket pedig az egészségpénztári tagsággal rendelkező vendégeink a pénztárak egyedi elszámolási rendszere alapján tudják rendezni, ami azt jelenti, hogy az esetek többségében a pénztárak a támogatott kezelések árát megtérítik.

H.T.

www.gyogyhir.hu

20 ZALAKAROS
Gyógyító érintések Zalakaroson
Látogass el az érzékek városába,
és tapasztald meg a természet gyógyító érintéseit!

www.zalakaros.hu

ENGEDJE SZABADON ÉRZÉKEIT,
és élje át a MenDan Magic Spa & Wellness Hotel****^{superior} varázslatos wellness birodalmának gyógyító érintését

MÁR 17 900 FT / FŐ / ÉJ ÁRON.

MenDan****
MAGIC SPA & WELLNESS HOTEL
H-8749 Zalakaros, Gyógyfürdő tér 8.
Tel.: +36 93 542 142 • E-mail: reservation@mendan.hu

AquaTherm Hotel***^{plus} • H-8749, Zalakaros, Üdülő sor 6. • Tel.: +36 93 541 910
Hotel-Mobil: +36 30 474 8687 • E-mail: sales@aquathermhotel.hu • Web: www.aquathermhotel.hu
Facebook: www.facebook.com/aquathermhotel

GYÓGYULÁS A TERMÉSZET EREJÉVEL!
KAUTZKY ARMAND AJÁNLÁSÁVAL!

GYÓGYKEZELÉSEK TÁMOGATÁSSAL, HÁZIORVOSI BEUTALÓVAL.
Megelőzés • Rekreáció

ZALAKAROSI FÜRDŐ
Meríts erőt a természet csodáiból!

www.furdo-zalakaros.hu
Gránit Gyógyfürdő Zrt.
8749 Zalakaros, Thermál út 4.
Tel: 93/340-420, Fax: 93/340-318
E-mail: info@furdo-zalakaros.hu



Jöjjön az ősz felfázás nélkül!

Évszakváltáskor az immunrendszerünk legyengülhet, így több támogatásra van szüksége. Ha nem erősítjük meg szervezetünk védelmi vonalát, könnyen felfázhatunk.

Talán nincs is olyan ember, aki ne ismerné a sok kellemetlenséggel járó húgyúti fertőzéseket és a nagyon gyakori hólyaggyulladást. A köznyelvi fordulat ellenére a felfázást, vagyis a hólyaghurutot nem szabad félvállról venni, a húgyutakban elszaporodó baktériumok ugyanis eljuthatnak a vesékhez is és akár vesemedence-gyulladást is okozhatnak – figyelmeztet dr. Regős Imre urológus főorvos. A hólyaghurut leggyakoribb tünete az állandó vizelési inger, csípő érzés, alhasi fájdalom, kisebesedett húgyhólyag. Mint a szakorvos mondja, ettől általában megijednek az emberek és ilyenkor mennek orvoshoz. Ha a fenti tünetek mellett láz és derékfájdalom is jelentkezik, akkor már valószínűleg vesemedence-gyulladásról van szó,

ami sokkal komolyabb kórkép, akár kórházi felügyeletet is igényelhet. Az egyszeri hólyaghurutnál sokkal problémásabb, ha a betegség krónikus, kiújuló formában jelentkezik. Amíg egyszeri alkalomról van szó, addig nincs gond, mivel ez gyakran előfordulhat, de ha már visszatérő a fertőzés, akkor teljesen más megközelítésre és kezelésre van szükség – véli az urológus, aki szerint ilyenkor az akut panaszok kezelésén túl a megfelelően felépített és akár egyénileg kialakított megelőzési stratégia lenne a legfontosabb.

Ami hajlamosít a betegségre

Fontos tudni, hogy néhány tényező hajlamosíthat a betegségre. Ilyen például a cukorbetegség, vagy a hüvely gyakori öblítése. A túlzásba vitt irrigálás felborítja az egészséges

hüvelyflórát, és ez az ott élő baktériumok szaporodásának kedvez. A helytelen higiénés szokások is okozhatnak hólyaghurutot, hiszen anatómiailag a női húgycső- és végbélnyílás közel van egymáshoz, így a nem megfelelő irányú törülés alkalmával a székletben található baktériumok a húgycsőbe, és onnan a hólyagba kerülhetnek. Alapvető tehát az intimhigiénia, az időjárásnak megfelelő öltözködés és az immunrendszer erősítése – hívta fel a figyelmet a szakorvos. Fontos, hogy kerüljük a lúgos, fertőtlenítő hatású szappanokat, mert ezek elpusztítják a szervezet saját védekező rendszerét. Hideg évszakokban tartsuk melegen az alhas és a derék tájékát derékmelegítővel, vagy öltözzünk tegelesen, úgy, hogy derekunk sose legyen fedetlen. Ezen kívül érdemes odafigyelni, hogy ne fázzon meg a lábunk, hiszen a lehűlt szövetekben könnyebben elszaporodnak a kórokozók. Együnk vitaminokban, ásványi anyagokban gazdag ételeket, sportoljunk, és próbáljuk meg elhagyni a káros szokásokat – hiszen minél erősebb az immunrendszerünk, annál hatékonyabban birkózunk meg a betegségekkel.

Dózsa-Kádár Dóra

Ha fél év alatt kétszer, vagy egy év alatt háromszor alakul ki hólyaghurut, akkor már visszatérő húgyúti fertőzésről beszélünk.

Harc az ízületi fájdalmak ellen

Amikor fiatalok vagy idősebbek arra panaszkodnak, hogy fájnak az ízületeik, holnap várhatóan nagy eső vagy lehűlés jön, akkor többnyire igazuk van. A sajtó ízületek nagy többségükben valóban jó időjósoknak bizonyulnak. De vajon mi áll a jelenség hátterében és mit tehetünk az ízületi fájdalom megelőzésére?

A porc feladata az ízületekben a minimális súrlódás biztosítása mozgás közben. Felülete és minősége az életkorral változik, ezért minél idősebb valaki, annál biztosabb, hogy van kopás. Befolyásolja a folyamatot a testtömeg (minél nagyobb, annál jobban terhelődik például a térd), és a terhelés nagysága is (például a sport mennyisége és milyensége). A porc felülete idővel megváltozik, veszít a folyadéktartalmából, rugalmasságából, esetleg töredezik a felszíne, ezt hívják kopásnak – magyarázta lapunknak dr. Taller Gabriella. Az arthrosis, vagyis az ízületi kopás a leggyakoribb mozgásszervi megbetegedés a világon, ami az ízület összes alkotóelemének folyamatosan súlyosbodó károsodásával, egyre növekvő fájdalommal és mozgási nehézségekkel jár. Az ízületi kopás nem egyszerűen a porc előregeződésének következménye, hanem az ízületi porc mennyiségének és minőségének károsodása, ami az ízületi funkció romlását és instabilitását eredményezi már fiatalabb korban is. A porckopás az egész ízület betegsége, nemcsak a porcé, mivel az ízületek alkotásában résztvevő csontokat, szalagokat és ízületi tokokat is érinti. Egyik legfontosabb kockázati tényezője a megnövekedett testsúly. Bármilyen sportolási formát választunk is, a sérülés illetve a sérülés veszélye mindig fenyeget minket. A csontok törése és az izmok szakadása az esetek döntő többségében helyrehozható: ilyenkor mind az anatómiai viszonyok, mind pedig a funkcionalitás helyreállítható – magyarázta a szakember. Az ízületek károsodásakor a tökéletes funkcionális helyreállítás szinte lehetetlen (az anatómiai helyreállítás lehetséges).

Mit tehetünk ellene?

Mozogjunk rendszeresen! Akár séta, akár szobabicikli vagy víz alatti torna – a hangsúly a napi rendszerességen van! Törekedjünk az ideális testsúly elérésére, megtartására! Táplálkozzunk egészségesen: gyümölcsben, zöldségben, teljes kiőrlésű gabonában gazdagon. Melegítsük a kopásos, arthrosisos ízületeinket – ennek legegyszerűbb módja a meleg vizes fürdő. A meleg csökkenti a fájdalmat, ellazítja a feszes izmokat és fokozza a helyi vérkeringést. Hűtsük le az akután gyulladt területeket – a fájó ízületet borogathatjuk, jégelhetjük. Az előírt gyógyszereket szedjük rendszeresen, ne csak amikor a fájdalom már kialakult.

Dózsa-Kádár Dóra

A Nemzetközi Arthritis Világnap - idén október 12-én, 21. alkalommal - a sokizületi gyulladásos megbetegedés, az arthritis megelőzésére és kezelési módjaira hívja fel a figyelmet. A reumatoid jellegű, ízületi fájdalmakkal járó megbetegedés a felnőtt népesség 15-20%-át érinti. Kétszer-háromszor gyakrabban fordul elő nőknél, mint férfiaknál. Elsősorban 30-50 év között alakul ki.

CRO TALGIN® FORTE reumakrém (*)



Különböző eredetű reumatikus bántalmak okozta fájdalom enyhítésére, megszüntetésére. Ízületi gyulladások és ischiásos megbetegedések esetén önmagában, vagy egyéb gyógyszeres kezelés kiegészítésére.

*Gyógyszernek nem minősülő gyógyhatású készítmény.

Egészségpénztári kártyára 100%-ban
elszámolható!



CRO TALGIN® zöldkagyló és kurkuma kapszula

CSIKORGÓ PORCOK
OLAJOZÁSÁRA.

A CRO TALGIN® kapszula aktív hatóanyagait rendszeres fogyasztás esetén elősegíthetik az ízületek közötti folyadékter fenntartását, segíthetik megvédeni az ízületi porckopás felszínét, javíthatják az ízületek mozgáskészségét.

CRO TALGIN® zöldkagyló, kurkuma kivonatot, B-vitaminokat, C-vitamint, E-vitamint és folsavat tartalmazó étrendkiegészítő kapszula.

IN VITRO Kutató-Fejlesztő Kft.,
2120 Dunakeszi, Repülőtéri út 1.
Webshop: www.invitro.hu
E-mail: rendeles@invitro.hu,
Infótelefon: 06-20/45-45-142,
hétfőtől péntekig: 8-14 óráig

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

ROWAtinex® lágy kapszula • belsőleges oldatos cseppek

- Vese- és húgyúti megbetegedésre
- Enyhe húgyúti fertőzésre
- Vesekőre
- Görcsoldásra
- Gyulladáscsökkentésre
- Természetes, tiszta hatóanyagokat tartalmaz

SATCO
www.satco.hu

ROWA
www.rowatinex.hu



• Vesekímélő étrend:
www.satco.hu

VÉNY NÉLKÜL, GYÓGYSZERTÁRAKBAN KAPHATÓ GYÓGYSZER!

SATCO Kft. • Telefon: (+36-1) 371-0530 • Fax: (+36-1) 371-0531 • E-mail: satco@satco.t-online.hu • www.satco.hu

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



„Kisvárosban élek, és megpróbáltam háziorvost váltani, mert nem voltam elégedett a sajátommal. Egyetlen orvos sem vállalt el, arra hivatkoztak, hogy nem akarnak feszültséget a kollégáikkal. Mit tehetek? Kötelező valakinek elfogadni a TB-kártyámat, vagy mehetek egy másik városba?”



Válaszol: dr. Tiszavári Klára egészségügyi szakjogász

A háziorvosi ellátásban különbséget kell tenni aközött, hogy az azt igénybe venni kívánó személy lakóhelye a választott orvos ellátási területén (körzetében) van, vagy azon kívül esik. A háziorvos ellátási területén lakóhellyel rendelkező személy jelentkezése csak különösen indokolt esetben utasítható el, azonban bizonyos esetekben ilyenkor is ellátási kötelezettség terheli az orvost. A „körzet”-en kívül eső lakóhellyel rendelkező

személy ellátását a háziorvos nem köteles vállalni, vagyis az orvos az ilyen jelentkezést elutasíthatja.

Jelen esetben az olvasónak tájékozódnia szükséges arról, hogy az a háziorvos, akitől el szeretné hozni a TB-kártyáját, a lakóhely szerinti ellátási körzet háziorvosa-e vagy sem. A háziorvosi körzetek területi elhelyezkedésének közszemlére tételéről a jegyző gondoskodik, ez általában megtalálható a

rendelőkben. Amennyiben olvasónk a lakóhelye szerinti körzetben ellátást végző háziorvostól kíván másik orvoshoz átjelentkezni, úgy az csak akkor lehetséges, ha az újonnan választott orvos a jelentkezését elfogadja. Az újonnan választott orvosnak (aki körzeten kívüli) – az előzőek és a jelenleg hatályos jogszabályok értelmében – jogában áll elutasítani a jelentkezést. Fontos tudni, hogy évente egy alkalommal indoklás nélkül, ezen túlmenően indokolt esetben (pl. tartózkodási hely változása) lehet átjelentkezni másik háziorvoshoz.

Amennyiben a helyzet nem rendeződik, lehetőség van arra, hogy az érintett személy megkeresse a tartózkodási helye szerint illetékes fővárosi, megyei kormányhivatal járási hivatalát, mely népegészségügyi feladatkörében eljárva dönt az átjelentkezéssel kapcsolatos vitás kérdésekben.

Egy nélkülözhetetlen mikroelem: a vas

Szervezetünk tömegének 4-5%-át ásványi anyagok alkotják; ezek közül mikroelemeknek nevezzük azokat, amelyek egészen elenyésző mennyiségben (kevesebb, mint 0,005%) vannak jelen testünkben. Utóbbiak közé tartozik a vas is, amelynek hiánya komoly betegségekhez vezethet.

Az Egészségügyi Világszervezet (World Health Organization; WHO) adatai szerint a vashiányos állapot szinte a világon a legelterjedtebb táplálkozási rendellenesség. Statisztikáik szerint a Föld lakosságának több mint 30%-át, összesen 2 milliárd embert érint. A legtöbb érintett a fejlődő országokban élő nő és gyerek, de mint a WHO szakemberei figyelmeztetnek: ez az egyetlen hiánybetegség, amely tömegesen érinti a fejlett ipari országok (köztünk hazánk) lakosságát is. A szegényebb államokban a vashiány egészen drámai méreteket ölt: a szervezet szerint minden második terhes nő, illetve a 6 évnél fiatalabb gyerekek 40%-a szenved tőle. Ha nem jut elegendő mennyiség a szervezetünkbe ebből az elemből, annak elsődleges következménye a vérszegénység (anaemia), hiszen a vas egyik legfontosabb élettani szerepét a vérkeringésünkben tölti be, az oxigénszállításért felelős hemoglobin összetevőjeként.

Rontja az életminőséget

A fejlődő országokban az anaemia súlyosítja az olyan fertőző betegségek következményeit, mint például a malária, a tuberkulózis vagy a HIV. A fejlett államokban ilyen következményekkel nem kell számolni ugyan, ezzel együtt a fel nem ismert vashiány enyhébb formája is ronthatja a páciens életminőségét, munkaképességét. Ezért is fontos, hogy időben felismerjük az anaemia tüneteit. Legáltalánosabb ezek közül a halvány bőr és kötőhártya. Szintén jellegzetes szimptóma a fáradékonyság, alacsony teljesítőképesség, ingerlékenység. Jelentkezhet ezeken kívül álmatlanság, csökkent koncentrációs képesség, fejfájás, fülzúgás stb.

Ha felmerül a betegség gyanúja, érdemes azonnal szakemberhez fordulni, hiszen az anaemia nemegyszer egy másik, súlyosabb baj (például vese- vagy májbetegség) következménye lehet. Lényegesen gyakoribb viszont, hogy egyszerűen étrendi változtatással, vastartalmú tabletták, táplálék-kiegészítők kúraszerű fogyasztásával orvosolható a hiánybetegség. Ilyen esetekben a kezelés megkezdése után akár már hetekkel megszűnnek a tünetek, és helyreáll a szervezet normál állapota.

D. B.



INFORMÁCIÓS VIDEÓ



Kovács Andrea védőnő arra hívja fel a figyelmet, hogy a kisgyermeknél különösen fontos a vaspótlás.



Magas biohasznosulású, mikrokapszulás vastabletta

- ✓ Íztelen és nincs kellemetlen utóíze
- ✓ Kiválóan emészthető, nem irritálja a gyomor- és bélnyálkahártyát

A Ferrocento⁺ megfelel a hagyományos vasterápiára kis mértékben reagáló páciensek igényeinek.

JAVALLATOK

Vashiány miatt kezelt vérszegénységek vasterápiája:

- MEGNÖVEKEDETT VASIGÉNY (növekedési életszakasz, idős kor, aktív sportolás)
- CSÖKKENT VASBEVITEL VAGY -FELSZÍVÓDÁS (nem kiegyensúlyozott táplálkozás, vegetáriánus/vegán étrend, gyógyszerkölsönhatások)
- FOKOZOTT VÉRVESZTESÉG (erős menstruáció, vérzés, műtét utáni állapot)



Adagolás: Napi 1 tabletta

Tablettánkénti tartalom: 30 mg vas

Csomagolás: 30 tablettás buborékcsomagolás

A Ferrocento⁺ GLUTÉN- és GMO MENTES termék!

Kérje gyógyszerészétől!

Magyarországon forgalmazza:

Hungaropharma Zrt.
1139 Budapest, Pf.: 425.
(06-1) 327-6700
www.hungaropharma.hu

OÉTI: 18857/2017

Press GT Kft.
1139 Budapest, Úteg u. 49.
(06-1) 450-0897, (06-1) 239-0347
www.patikapack.hu



AZ ÉTRENDE-KIEGÉSZÍTŐ NEM HELYETTESÍTI A VEGYES ÉTRENDET ÉS AZ EGÉSZSÉGES ÉLETMÓDOT!



Kedves Olvasóink!

A **Patika Pack Kft.** képen látható ajándécsomagját (egy kerámia párologtatót és egy gyermekláztermőrt) sorsoljuk ki azok között, akik helyes válaszokat adnak a lenti kérdésekre. A megfejtéseket **2017. november 21-ig** küldjék e-mailen (info@gyogyhirmagazin.hu) vagy postai levélben a következő címre: Gyógyhír Magazin, 1139 Budapest, Úteg u. 49.

1. Mi az a hőmérséklet, amikor gyerekeknél el kell kezdeni a lázcsillapítást?

- 37 °C
- 38,5 °C
- 40 °C

2. Mikor érdemes elkezdni a párologtatást a lakásban?

- amikor a fűtési szezon elindul
- a fűtési szezon végén, mert akkor már nagyon száraz a levegő
- állandóan párologtatni kell

3. Lehet-e tenni a víz mellé valami mást is a párologtató edénybe?

- igen, sót, gyógynövényeket vagy illóolajokat
- nem, a tiszta víz a legjobb
- igen, fűszereket

A szeptemberi Gyógyhír Magazinban megjelent kérdésekre a helyes válaszok: 1/a, 2/a, 3/c.

A nyertes: Pál Antal, Debrecen

Gratulálunk!

Cleopatra



CLEOPATRA SZEMKÖRNYÉKÁPOLÓ GÉL 50ml



12⁴⁰⁰ Ft
ingyenes
szállítás!

Speciális szemránccgél a szem körüli vékony, érzékeny, rán-cosodó bőr ápolására, és a fáradt szemek felfrissítésére. A csiganyál kivonat, a kollagén, a kamilla kivonat, a rozmaring olaj és az aloe vera kivonat aktív hatóanyag, mely a szem körüli bőrt azonnal puhává, és simává varázsolja.

A Cleopatra Szemkörnyékápoló Gél kiválóan alkalmas nem csak a szemkörnyék ápolására hanem az egész arcra. A Cleopatra gél csiganyálkivonatot tartalmaz, amely megújítja a bőrsejteket, jótékonyan hat a sebekre, eltünteti az apró hegeket.

Nem tartalmaz: parabént, mesterséges színezéket, ásványi olajat, SLS-t, kőolajszármazékot.

RENDELJEN MOST: 06 96/826-100



5⁹⁹⁰ Ft
4⁹⁹⁰ Ft

Probléma:

- Reumás fájdalmak
- Izületi problémák
- Izomfájdalom
- Mozgási nehézségek
- Ekcéma
- Pikkelysömör

Relax Maister Mesterbalzsam:

12 gyógynövénykivonatot tartalmaz, mely kivonatok alkalmaz-sak lehetnek reumás fájdalmak, izomfájdalmak, izom húzódások, sport sérülések, ízületi panaszok, fejfájás, ekcéma, pikkelysömör és különböző népbetegségek kezelésére, enyhíté-sére. Folyamatos alkalmazása során megszün-tetheti a fájdalmakat és enyhítheti a tüneteket!



4⁹⁹⁰ Ft
3⁹⁹⁰ Ft

Probléma:

- Visszérébántalmak
- Hajszálerek
- Fáradt lábak
- Lábszár fekély
- Vérkeringési zavarok

Vadgesztenye kivonat gyógyhatása:

Erősíti az érfalakat. Alkalmas aranyér kezelésére. Gyógyítja a visszér gyulladást, a lábszár fekélyt és a trombózist. Hűsíti a fáradt lábat.

RENDELJEN MOST: 06 96/826-100

MEGRENDELÉSKOR HIVATKOZZON A HIRDETÉSRE ÉS A SZÁLLÍTÁSI KÖLTSÉG CSAK 499 FT LESZ. (9000 Ft-os megrendelés felett a szállítás ingyenes!)

„67 éves vagyok, és néhány éve észrevettem, hogy nehezemre esik a mozgás, problémák vannak az ízületeimmel. Ez a ház körüli teendőkhöz éppúgy visszavetett, mint a bevásárlásnál vagy az unokámmal a közös játékokban, ezt sajnáltam leginkább...”

A Relax Mesterbalzsamot a szomszédom ajánlására próbáltam ki. Nem túlzás azt állítani, hogy visszakaptam a korábbi életemet! Mindennap használom és azóta minimálisra csökkentette a fájdalmamat és kitágította a mozgásteremet!

Mindenkinek ajánlom a Relax Mesterbalzsamot!”

Győr, György Ferencné Magdi



Dr. Krém
Egy csepp a természetből

Telefon: **06-96-826-100**

MEGRENDELÉS: Web: **www.drkrem.hu**