

ingyenes
gyógyszertári
magazin

GYÓGYHÍR

magazin

2013. január – VIII. évfolyam 1. szám

www.gyogyhir.hu



7 tipp influenza ellen

védőoltás, vitaminok,
szánkózás

Gyógyhír konyha

Édesen és
sósan is csábító:
a szelídgesztenye

Egészség

Harc
a kilók ellen:
nyers koszt,
mértékletesség,
mozgás!

Szépség

Kényeztető
ápolás hóban,
fagyban
Házi praktikák

Január szépe: Nádassay Eszter

Olvasóink közül keressük 2013 Szépség és Egészség Királynőjét. A jelentkezők sorából 12 hölgyet mutatunk be az év során címlapjainkon s egy-egy interjúban. Január szépére – aki édesanya és egyben a család egészségfelelőse – mostantól szavazhatnak a Gyógyhír Magazin Facebookoldalán!



Keressen
MINKET
a Facebookon

Ég, szúr, száraz a szeme, homályosan lát?

A Systane Ultra egy olyan továbbfejlesztett nedvesítő szemcsepp, amely panaszainak azonnali és hosszantartó enyhülését biztosítja. Használja szemszárászágának mértéke szerint!

Kontaktlencsével is használható.

Felbontás után

6 hónapig

felhasználható.

Kiszérelés:

10 ml, ill. 3 ml

flakonban



Gyógyászati segédeszköz

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

Télre a húgyút egészségéért: CRAN-C kapszula

Amerikai tőzegáfonya hatóanyaga, prémium minőségben. Magyarországon 10 éve sikeresen bizonyít! Alkalmazása javasolt a vizeletkiválasztó szervek egészségének, a húgyutak egészséges működésének támogatására, a vizeletürítés normál gyakoriságának fenntartására.

Kisgyermeknek a kapszula tartalma joghurtba keverve adható. Napi 1-3 kapszula.



Kapható patikákban, fitotékákban, interneten: www.pharmaforte.hu
Forgalmazza a Pharmaforte Kft.,
Tel.: 06-30-2100-155

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

61,1% szerint JOBB, mint más herpeszkrémek.* A Herstat®-ban nem fog csalódní!

Próbálja ki most kockázat nélkül! Pénzvisszatérítési garancia 2012. november 12-től 2013. február 28-ig!

A Herstat az egyszerű vírusölőkkel szemben nemcsak a vírusos első szakaszban, hanem a herpesz MINDEN szakaszában hatásos, így a már kialakult herpeszre is ajánlott! Keresse a patikákban!



*Fogyasztói kutatás: Bp. 2011. nov. – 2012. jan., Sample Central

CUKOR KONTROLL étrend-kiegészítők

Alkalmazásával elősegíti az egészséges, normális **VÉRCUKORSZINT** és az egészséges **TESTSÚLY** fenntartását.



Kaphatók kapszulás és filteres kiszérelésben a patikákban és a gyógynövényboltokban.

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

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

Cetaphil® tisztító és hidratáló oldat

- Bőrtisztító
- Hidratáló
- Vízrel vagy anélkül használható
- pH-semleges
- Nem habzik, illatanyagoktól mentes
- Bármilyen bőrtípusnál alkalmazható



Cetaphil® – gyengéd bőrápolás minden napra

Gyártó: Galderma Laboratoires Franciaország
Forgalmazó: Ewopharma AG Magyarországi Kereskedelmi Képviselete
1021 Budapest, Budakeszi út 73/f
www.ewopharma.hu

A Cetaphil® tisztító és hidratáló oldat kozmetikai termék.

Vízhiányos bőrre ajánljuk a Doliva SKIN IN BALANCE Thermal szériát.

Megvédi a bőrt a külső behatásoktól, a száraz fűtéslevegőtől, a hidegtől. Növeli a bőr nedvességtartalmát, intenzíven táplál és regenerál. Segít a bőr egyensúlyának helyreállításában.



Kapható a patikákban és gyógynövényboltokban, megrendelheti telefonon vagy webáruházunkban!
www.naturprodukt.hu

Fahéj tabletta 100 db az egészséges vércukorszintért

A ceyloni fahéj hozzájárulhat az egészséges vércukorszint fenntartásához. 50 napi adag. Étrend-kiegészítő készítmény. Keresse a patikákban, gyógynövényboltokban!



Forgalmazza: CEE Naturline Kft.
www.doskar.hu Tel.: 06/30-244-4028

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

További érdekes cikkeket, és információkat talál honlapunkon, és facebook-oldalunkon is:

www.gyogyhir.hu
www.facebook.com/gyogyhirmagazin



Impresszum

Felelős kiadó: Press GT Kft. • Szerkesztőség: 1061 Budapest, Király u. 12., telefon: 327-6781, 327-6792, 411-1866, 411-1867, 411-1868, fax: 411-1869
e-mail: gyogyhir@gyogyhir.hu, www.gyogyhir.hu



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

Lapigazgató: Hollauer Tibor • Főszerkesztő: Kolimár Éva
Hirdetési igazgató: Mező Gizi

• Lapmenedzserek: Blaskovits Judit – blaskovitsjudit@gyogyhir.hu
Varga Ágnes – vargaagnes@gyogyhir.hu • Hirdetés: Press GT Kft.
Művészeti vezető: Gula Annamária • Címlapfotó: Deák Szabolcs
Megjelenik havonta 24-32 oldal, 220 000 példányban
Terjesztés: Magyarország több mint 2000 gyógyszertárban, bio- és gyógynövényboltjában ingyenesen jut el az olvasókhoz

Nyomdai előkészítés: Press GT Kft. 1139 Budapest, Üteg u. 49., tel.: 349-6135, fax: 452-0270, e-mail: info@pressgt.hu

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

A lapban megjelenő hirdetések tartalmáért és helyesírásáért felelősséget nem vállalunk!

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

A Gyógyhír Magazin a MATESZ tagja
HU ISSN 1787-6710



Lapunkat rendszeresen szemlézi Magyarország legnagyobb médiafigyelője, az



A Gyógyhír Magazin a MATESZ által auditált legnagyobb példányszámú gyógyszerári terjesztésű magazin.



Szerkesztői levél

Kedves Olvasó!

Megújultunk! Fő témáink természetesen változatlanul az egészségmegőrzés és az egészségpiac, ám ezek annyi újdonságot kínálnak, hogy akár a fogyókúra kapcsán is tudunk meglepő információval, eddig nem ismert termékkel szolgálni. Felhívásunkra sok szép hölgy jelentkezett, hogy részt vegyen az év Szépség és Egészség Királynőjét megválasztó nemes versengésben. Számítunk az Ön véleményére! A megjelent címlapra már most szavazhat Facebook-oldalunkon – www.facebook.com/gyogyhirmagazin –, kifejezheti tetszését a „like” gombbal, megfogalmazhatja véleményét, érdekes háttér információkat olvashat, és mindezt megoszthatja barátaival is. Munkatársaimmal együtt kíváncsian várjuk a visszajelzéseket!

Prohász É

hirdetés

Legyen Ön is a Gyógyhír Magazin CÍMLAPJÁN!

Keressük 2013 Szépség és Egészség Királynőjét a Gyógyhír Magazin olvasóinak köréből!

Továbbra is várjuk olyan 18–60 év közötti hölgyek jelentkezését, akik számára fontos a testi-lelki egészségük, folyamatosan figyelnek egészséges életmódjukra, és szívesen megjelenének a Gyógyhír Magazin 2013-as címlapján. A jelentkezők közül minden hónapban kiválasztunk valakit, akit felkészítünk a címlapfotózásra, továbbá egy vele készülő interjúban elmondhatja, mit tesz szépsége és testi-lelki egészsége megőrzéséért.



MÁR SZAVAZHAT 2013 SZÉPSÉG ÉS EGÉSZSÉG KIRÁLYNŐJÉRE!

A 2013. év során a Gyógyhír Magazin Facebook-oldalán leadott szavazataikkal olvasóink választják meg az év Szépség és Egészség Királynőjét.

(www.facebook.com/gyogyhirmagazin)

Eredményhirdetés: 2014. februári számunkban.



A győztes értékes ajándékokban részesül.

Fotóval és néhány soros bemutatkozással várjuk a jelentkezőket:

• e-mailben: gyogyhir@gyogyhir.hu címen • levélben: Press GT. Kft. 1139 Budapest, Üteg u. 49.



7 tipp az influenza megelőzésére

A hónap témája



Minden évben visszatér az influenzajárvány. Nem tudni, pontosan mi indítja be szinte naptári pontossággal ugyanakkor a betegséget okozó vírus aktiválódását. A járvány azonban megelőzhető védőoltással, vitaminokban gazdag táplálkozással, rendszeres sportolással a szabad levegőn. Tovább csökkenthetjük a megbetegedés kockázatát a higiénés szabályok betartásával, gyakori kézmosással és a nagy tömeg kerülésével.

1. Az ANTSZ mindenkinek ajánlja, hogy adassa be magának az influenza elleni védőoltást, ugyanis az segíthet elkerülni a szervezetet nagyon megviselő megbetegedést. Az oltást a veszélyeztetettek, a krónikus betegségben szenvedők és az idősek térítésmentesen igényelhetik a háziorvosnál, de természetesen másoknak is javasolt. Azok, akik nem jogosultak ingyenes vakcinára, írassák fel a háziorvosukkal, a patikákban többféle készítmény kapható. Mivel a betegséget okozó vírus folyamatosan változik, ezért a korábban átvészelt influenzafertőzés nem véd meg a következőtől, emiatt évente kell új oltóanyagot előállítani és új oltást beadatni.

2. A fertőződés esélye azzal is csökkenthető, ha módszeresen betartjuk a közismert, általános személyi higiénés szabályokat, főleg a gyakori, alapos kézmosást és a köhögés-tüsszentés etikettjét. Próbáljunk minél több időt a hideg, friss levegőn tölteni, a korszolyázás, a sielés, a szánkózás segít fitten tartani az izmainkat és az immunrendszerünket. Lakásunkat naponta többször, alaposan szellőztessük át, bármilyen csipős az idő.

3. Járványos időszakban lehetőség szerint kerüljük a tömeget, például a mozit, a zsúfolt üzleteket, a bevásárlóközpontokat. Segíthetünk másoknak is a megelőzésben, ha átvállaljuk ilyenkor az ügyintézés, bevásárlást az idős, beteges családtagoktól vagy a kisgyerekes családoktól, hogy csak a legszükségesebb esetben kelljen tömegbe menniük.

4. A zöldségekben, gyümölcsökben gazdag étrend, a vitaminok bevitelét mindenképpen javasolt a téli időszakban. Az újabb tudományos kutatások szerint nem annyira a C-vitamin, hanem a napfény hiánya miatt kiürülő D-vitamin hiányzik a leginkább az emberi szervezetből télen. A csonttritkulásban szenvedők mellett a terhes kismamáknak és krónikus betegségekkel küszködőknek különösképpen javasolt napi 800-1000 egység D-vitamin pótlása.

Természetes D-vitamin-források: a napfény, a tojássárgája, a máj, az olajos halak, a tej, a tejtermékek, a vaj, a sajtfélék.

5. Ha nem sikerült elkerülni, vegyük komolyan a betegséget!

Az influenza jellemző tünetei a láz, a hidegrázás, a rossz közérzet, a fejfájás és az izomfájdalom. Bár ezek is nagyon kellemetlenek, igazán a betegség szövődményei lehetnek súlyosak, mint a tüdőgyulladás, vagy ugyanilyen veszélyes, hogy a vírusfertőzés a cukorbeteg és az egyéb anyagcsere-betegségekben szenvedők állapotát rontja. Az influenza mellett gyakori, hogy további fertőzést okoznak a légutakat megbetegítő bakteriális kórokozók is.

6. Mivel alapvetően vírusfertőzésről van szó, a tüneteket kell kezelni. Fontos a láz- és fájdalomcsillapítás, a bőséges folyadékfogyasztás, továbbá javasolt ilyenkor az ágynyugalom. Tanácsos a teljes gyógyulásig otthon maradni, hogy kifelé kerüljön az influenzát, és nem mellesleg azért, hogy másoknak se adjuk át a fertőzést.

7. Súlyos tünetek esetén hasznosabb kihívni a háziorvost, mint elmenni a rendelőbe, és megfertőzni az ott várakozókat!

Márton Anita ■

Honnan jön a járvány?

Azt már tudjuk, hogy az influenzát okozó vírus a vándor vízimadarakkal terjed az északi és a déli félteke között. Velük érkezik meg tél végén, és velük utazik délre ősszel, hogy járványt okozzon Ausztráliában és Dél-Amerikában. A veszedelmes új variánsok olyan területeken alakulnak ki, ahol az ember, a disznó és a vízimadarak, például kacsa, liba intenzív kapcsolatban él egymással, vagyis Délkelet-Ázsia mocsaras vidékein.

Miért együnk több halat?

Ötven-hatvan évvel ezelőtt a kutatók felfigyeltek arra, hogy a hagyományos életmódot folytató, szinte kizárólag halakat, zsíros fókát és más tengeri élőlényeket fogyasztó eszkimók körében ismeretlen betegség a szívinfarktus és az érlemezésedés. Azok az eszkimók azonban, akik áttértek a civilizált világ kosztjára, a gyorséttermi menüvel együtt a szív- és érrendszeri betegségek kockázatát is megkapták.

A kutatók arra az eredményre jutottak, hogy a hagyományos, tengeri halakra épülő étrend titka a kedvező élettani hatású telítetlen zsírsavak jelenléte, amelyek mérsékelik a koleszterinszintet, segítenek megelőzni az érlemezésedést, a szívrohamot, szélütést és más érkatasztrófák kialakulását. Gyermekkorban különösen fontos biztosítani a kellő mennyiségű omega-3 zsírsavakat, amelyek fontos szerepet töltenek be az idegsejtek közötti kommunikációban, így hozzájárulnak a jobb problémamegoldó-képesség megalapozásához. Hasznos, ha rendszeresen szerepel tengeri hal a kismamák étrendjében is, mert a fontos telítetlen zsírsavak segítik a magzat fejlődését, csökkentik a koraszülés előfordulását. A csecsemőkben a megfelelő látásélesség és szellemi fejlődés kialakításában játszik szerepet.

K. V. ■



Gyermekbarát ellátás

Nemrégiben ünnepelte fennállásának 20 éves évfordulóját a Bethesda Gyermekkorház. A jubileumi év alkalmából a 2012. október 11-14. között Siófokon megrendezett XXII. Gyógyszerészek Országos Kongresszusán a gyógyszerész szakma és kongresszus legnagyobb higiéniai kiállítója, az SCA Kft. összefogásban gyűjtött adományt az ország vezető gyermekégésközpontját támogató Bethesda Kórház Alapítvány számára. Összesen 504000 forint gyűlt össze, az adományt az Országos Égéscentrum fejlesztésére, a gyermekbarát ellátás tárgyi, személyi és szakmai feltételeinek támogatására fordítják.

K. V. ■

ESPRICO®

OPTIMÁLIS ÖSSZETÉTEL

- Koncentrációs zavar csökkentésére.
- Magatartászavarokra.
- Tanulási zavarokra (írás, olvasás, számolás).
- Hyperaktivitás esetére, stressztűrő képesség javítására.
- Emócionális problémákra (szorongás, félelem).
- Alvászavarokra (elalvás, átválás, alvási minőség).



ESPRICO® = 5 KOMPONENS, KOMPLEX HATÁS

- Omega-3-EPA (eikozahexaénsav)** → Az anyagcsere több folyamatához és a sejtek közötti információ átvadásához szükséges.
- Omega-3-DHA (dokozahexaénsav)** → Fontos anyagcserefunkciókkal rendelkezik és az idegsejt-membránok egyik alkotóeleme. Az agy fejlődésében van fontos szerepe.
- Omega-6-GLA Gamma-linolsav** → Az agy felépítésében és annak olyan funkcióiban van szerepe, mint a tanulás, az emlékezés, a koncentráció és figyelem.
- MAGNÉZIUM** → Regulálja az ingerátvitelt az agyban.
- CINK** → Az idegsejtek közötti jelátvitelben vesz részt és fontos segítő faktor a zsírsavak anyagcseréjében.

Öt évnél idősebb gyermekek részére, az értelmi képesség fejlesztésére!

A legmagasabb minőség:

- Az Atlanti-óceán déli régiójából kinyert, kímélően feldolgozott és tisztá tengeri halolaj.
- Hidegen préselt, tisztán növényi ligetszépe olaj, mint a gamma-linolsav forrása.
- Valamennyi olaj szigorúan átvizsgálva nehézfém és káros anyag vonatkozásában.
- Mentés konzerváló anyagoktól, gluténtól, laktóztól, ízfokozótól, lágyítószeretől.
- Jól tolerált, kellemes ízű rágó kapszula.

60 db étrend-kiegészítő rágó kapszula (OÉTI 2847/2007)



Magyarországi képviselet:
Hospitess Kft.
1036 Budapest, Lajos u. 74-76.

A gyógyszerész válaszol

A köhögés



Dr. Sánta Zsuzsanna
szakgyógyszerész

E-mail:
santa.zsuzsa@gmail.com

Kedves Olvasóink!

Tanácsotlan, hogy mi legyen a házi patikában, vagy milyen lázcsillapítót adhat egy kamasz gyereknek? Megkérdezheti gyógyszerész szakértőnkől!

Télen gyakori panasz a köhögés, ami nem önálló betegség, hanem tünete az alsó és felső légúti vagy az allergiás megbetegedéseknek, de okozhatja lelki terhelés is. Minden esetben rendkívül kellemetlen, nehezíti a szokásos napi tevékenységet, a kínzó köhögés beszéd közben rohamokban jelentkezhet, esetleg a gyomortartalmat összerázva hányingert okozhat. Télen a fűtött helyiségek száraz levegője kiszáritja a nyálkahártyákat, ami irritációt, köhögést okozhat. Ezt kivédhetjük, ha gondoskodunk a párásításról, és sok folyadékot fogyasztunk.

A köhögésnek két típusa van: a száraz vagy improduktív köhögés, és a váladékos vagy produktív köhögés. A hurutos megbetegedésekre hajlamos egyéneknél nyákdoldó szerek alkalmazása javasolt. Ezek a készítmények nem fokozzák a köhögést, csupán lazítják, elfolyósítják az egyébként letapadó nyákot. A sűrű nyák további megbetegedések, szövődmények forrása lehet, ezért fontos a nyák eltávolításának elősegítése. A nyákdoldók a dohányosok szokásos reggeli krákogását is enyhítik.

A váladék nélküli, száraz, ugató, kínzóvá váló köhögést köhögéscsillapítókkal csökkenthetjük. Alkalmazásuk igen nagy óvatosságot igényel, mert ha elfojtjuk a köhögési ingert, azzal visszaszorítjuk a nyák távozását, és nagyobb bajt okozhatunk.

A felső légúti betegségek gyakoriak, és viszonylag veszélytelenek. Az alsó légúti megbetegedések ennél veszélyesebbek, és szövődményeik, mint a tüdőgyulladás, még sokkal súlyosabb megbetegedést jelentenek. Ha két-

ségeink vannak, hogy egyszerű köhögésről vagy súlyosabb megbetegedésről van-e szó, illetve hőemelkedés, láz esetén feltétlenül forduljunk orvoshoz. A légúti megbetegedéseknél gyakran előfordul a bakteriális felülfertőződés, amit kizárólag orvos által rendelt antibiotikumokkal lehet és kell kezelni.

Az allergiás köhögés az immunrendszer erősítésével, az allergia általános kezelésével, illetve az allergiát kiváltó anyag elkerülésével csillapítható. A pszichés köhögést néha nagyon nehéz elkülöníteni az allergiás köhögéstől, mert a beteg úgy érzi, hogy valami miatt vagy éppen valamitől köhög.

Bizonyos emésztőrendszeri problémák is okozhatnak köhögést. A gyomorszáj nem megfelelő záródása lehetőséget ad a gyomortartalomnak a nyelőcsőbe áramlásra (reflux-betegség), ami irritálhatja a nyelőcsövet, ezzel köhögési ingert váltva ki.

Minden típusú köhögés kezeléséhez, megelőzéséhez alkalmazható az immunrendszer erősítése nagy dózísú C-vitaminnal, illetve multivitaminnal. Ez különösen a téli, vitaminszegény táplálkozás idején fontos.

A megfelelő gyógyszer kiválasztásához érdemes a gyógyszerész tanácsát kérni!

Illatos enyhülés

A köhögési ingert bizonyos illóanyagok, mint a mentol, és az illóolajok is képesek oldani. A patikákban kaphatók olyan bedörzsölők, mellkasra kenhető készítmények, melyek a testmelegtől fejtik ki hatásukat, azaz felszabadulnak az illóanyagok, tisztítva ezzel a légutakat, tágítva a levegő útját. Vigyázzunk, mert ha éppen allergia okozza a köhögést, az illóolajok ronthatják a helyzetet!

Interjú

Nádassy Eszter

Természetesen egészséges életmód

A kislányos báj egy céltudatos feleséget és édesanyát takar. Eszter már a babavárás során száműzte étrendjéből a mesterséges színezékeket, tartósítószerket, szintetikus összetevőket tartalmazó termékeket. Kisfia születése óta még tudatosabban törekszik az egészséges életmódra, és szelíd türelemmel próbálja ezt megszerettetni a családjával.

Miért tartja fontosnak az egészséges életmódot?

– Már családtervezéskor felmértük a kockázatokat. Sajnos a felmenőink között akadnak cukorbeteg, dohányos, szív- és érrendszeri problémával küszködők. Ezért különösen fontos, hogy óvjam a családom egészségét, hogy a bajokat elkerülve teljes és harmonikus életet éljünk.

Harmincéves vagyok, három éve boldog házasságban élünk a férjemmel, kislányunk, Gabó két éves. A férjem mindent rám hagy a konyhában, de nem kifejezetten kísérletező típus, inkább a hagyományos ételeket szereti. Ezért lassan, lépésről lépésre változtatok, például a fehér liszt egy részét teljes kiőrlésűre cserélem, így ugyanolyan ízletes, mégis egészségesebb az étel. Kisfiának is csak minőségi alapanyagokból főzök, sok friss zöldséggel, gyümölcscsel. Naponta, még munka előtt a piacon be tudom szerezni a szükséges termékeket. Gabó nagyon érdeklődő, szeret segíteni a konyhában, és szívesen megkóstol bármit. Nagyon édes-szájú, ezért odafigyelek arra, hogy ne mindent cukorral édesítsünk. Néha engedek az „édes csábításnak”, ilyenkor mindketten élvezük, hogy együtt készítünk süteményt teljes kiőrlésű lisztből és sok gyümölcsből.

Munka mellett hogyan jut ideje minderre?

– Szerencsés vagyok, mert sikerült olyan céget találni, amelyik támogatja a gyermeknevelést, négyórás munkaidőben dolgozom pénzügyi előadóként. Abban is szerencsés vagyok, hogy a munkaadóm konditermet alakított ki a dolgozói számára, melyet ingyenesen vehetünk igénybe. Ahhoz, hogy egy örökmozgó két éves kislány tempóját követni tudjam, heti két-három edzésre is szükségem van, és ide bármikor mehetek munka után. A jó állóképességhez hozzájárulnak az otthoni közös programok is, a nagy séták, játszótérek vagy a fogócskázások a kertben. Remélem, kisfiamból környezettudatos felnőtt válik, akinek már természetes lesz az egészséges, mozgással teli életmód.

Mit tesz a szépségéért?

– Alig sminkelek, a hajfestésről is lemondtam. A férjem a természetesség híve, és hozzám is közel áll ez a törekvés, ezért nem érzem veszteségnek, hogy nem festem magam. Öltözködésben törekszem a kényelemre, a harmóniára, de nem kedvelem az extrém összeállításokat. **Kolimár Éva** ■

Névjegy

Nádassy Eszter

Kedvenc könyv: Paulo Coelho: Veronika meg akar halni

Kedvenc étel: roston sült pisztráng

Kedvenc program: diavetítés otthon, a kisfiam nagyon élvezzi a megelevenedett „mesekönyvet”

Szponzoraink:



Esély a gyógyulásra

Szakértők szerint ma már egyetlen nőnek sem lenne szabad meghalnia méhnyakrák következtében. Ez a daganatfajta ugyanis jól szűrhető, és korai stádiumban felfedezve gyógyítható. Mégis évente közel négyszáz nőt, anyát, nagyanyát veszítünk el ebben a betegségben.

Segíthet, hogy az elsődleges megelőzés és a gyógyító onkológia között van egy tünetmentes, hosszabb-rövidebb szakasz, amikor a betegség már ad valamilyen jelet, mégis rejtve lappang. Ekkor kap szerepet a másodlagos megelőzés, azaz a szűrővizsgálat. Ez a közel 10 évre becsülhető időszak akkor lehet hatékony, ha a szűrés könnyen kivitelezhető, olcsó, pontos, társadalmilag elfogadott, hatásos. Ebben van fontos feladatuk a szűrésre felkészített védőnőknek, akik átvehetik a „kapuőr” szerepét a nőgyógyásztól.

A 2008-ban indított, immár negyedszer lebonyolított védőnői méhnyakszűrő program elméleti, tanácsadási, kommunikációs, valamint gyakorlati (kenetvétele) képzést tartalmaz. A gyakorlat az igazolja, hogy a védőnők képesek és alkalmasak e feladat ellátására, a méhnyakszűrés megtanulására, a kenetvételel minőségi végzésére, a nővel való megfelelő kapcsolattartásra, felvilágosításra, a kellő empátiára, a lakosság egészségtudatos magatartásának növelésre. Három év alatt a képzésben 285 védőnő vett részt, és vizsgázott eredményesen. Minden megyében van méhnyakszűrésre felkészített védőnő.

Három év alatt mintegy 101 ezer meghívót küldtek ki, a címzettek 45-55 százalékát személyesen is felkeresték. A településeken a helyi szűrés közös üggyé vált. Ahol több éve élhetnek már a védőnői szűrési lehetőséggel, a női lakosság várja az értesítést. Olyanok is megjelennek a szűrésre, akik több mint 10 éve nem voltak nőgyógyásznál. A programok során 15 425 szűrés történt, 1 055 esetben született nem-negatív lelet, közöttük 72-nél merült fel daganatgyanú, és a kiszűrt nőket szakorvoshoz irányították. 983 esetben gyulladás volt a diagnózis. Egy Heves megyei 56 éves asszony – aki több évtizede nem járt nőgyógyásznál – a nem-negatív leletét ki-vizsgálás és gyógyítás követte, s ez az életét mentette meg. K. É. ■



A daganatos betegségek kezelése kapcsán elsősorban az alternatív terápiaiban és nem a gyógyszerekben bíznak a laikusok – derül ki a Színapszis Kft. egy friss lakossági kutatásából, melyet a cég az AIG biztosító együttműködésével készített. Pedig a 6000 válaszadó többsége a krónikus betegségek közül a daganatos megbetegedések kialakulását tart leginkább, a második helyen a mozgásszervi panaszok, a harmadikon a szív- és érrendszeri problémák állnak.

Elkerülhető kockázat

Miközben Európa-szerte csökken a tüdőrákos halálozás, Magyarországon nem javul a helyzet. Pedig a dohányzás visszaszorításával egyszerűbb és olcsóbb a daganatot megelőzni, mint nagy költséggel, korlátozott eredményességgel, kedvezőtlen életkilátással tüdőrákos beteget kezelni!

A tüdőrák a legtöbb áldozatot követelő daganat. Míg az Európai Unióban jelentősen csökkent a tüdőrák miatt bekövetkezett halálesetek száma, hazánkban sajnos nem. A férfiak tüdőrákos halálozásában Magyarország az első a világon. A dohányzás a betegség bizonyított kockázati tényezője. Felmérések szerint a tüdőrákos betegek 10-15 százaléka nem dohányzott sohasem, túlnyomó többségük – 85-90 százalékuk – azonban dohányos, körülben 15-ször gyakoribb a daganatos betegség, mint a nem dohányzók között. A passzíván belélegzett dohányfüst is növeli a tüdőrák kialakulásának kockázatát.

Remények és lehetőségek

Évente mintegy tízezer új tüdőrákos beteget fedeznek fel, és körülbelül nyolcezen meghalnak. Ez a betegség ma még a kevésbé gyógyítható daganatok közé tartozik. A szűrésre, a korai felfedezésen kívül a túlélést jelentősen befolyásoló tényezők a betegség stádiuma, a daganat szövettani szerkezete, a beteg általános állapota, társbetegségei. A gyógyulás esélye korai felfedezés és megfelelő orvosi ellátás esetén már ma is magas, az 5 éves túlélés 55-80 százalék. Összességében azonban a betegek várható túlélési aránya mindössze 10-15 százalékos. Ezen a helyzeten az onko-pulmonológiai ellátás fejlesztése, optimális

működtetése, az érintett szakmák és intézmények együttműködése, továbbá a bizonyítottan hatásos, korszerű eljárások elérhetővé tétele javíthat.

Céltzott kezelés

A tüdőrákok jelentős részének kezelésében is jelentős előrelépés várható a céltzott daganatellenes terápiaiktól, amelyek kifejezetten a ráksejtekre összpontosítva hatnak, és az egészséges sejteket alig károsítják. Ez olyan új fejlesztésű daganatellenes szerekkel érhető el, amelyek egy-egy gén hibásan termelődő fehérjéit gátolják. E terápia csak akkor lehet hatékony, ha a kezelni kívánt betegnél molekuláris diagnosztikai vizsgálattal kimutatják a gyógyszer szempontjából fontos génhibákat.

A korszerű molekuláris diagnosztika és a személyre szabott terápia kulcsszerepe kerülhet a tüdődaganatok kezelésében is. Az európai uniós források segítségével megvalósuló fejlesztések jelentősen megnövelik a hazai egészségügyi rendszer képességét a helyzet megjavítására. Mindez azonban csak az érintett szakmák összefogása és a társadalom erőteljes támogatása esetén vezethet el a kívánt fordulathoz – áll a Magyar Orvostársaságok és Egyesületek Szövetsége (MOTESZ) által készített, a helyzetet elemző összefoglalóban.

K. É. ■

Preventa® termékcsalád

A **Preventa®** csökkentett deutériumtartalmú termékcsalád a HYD Rákkutató és Gyógyszerfejlesztő Kft. szabadalma alapján kapható a magyar piacon.

A **Preventa®** kúraszerű fogyasztásával lecsökkenthető a szervezet deutériumtartalma. A több mint 10 éve forgalomban lévő termékek megvásárolhatók gyógynövényboltokban, egyes gyógyszerárterekben.



Preventa szaküzletek:

Budapest XII. kerület,
Kék Golyó utca 20.
(az Országos Onkológiai Intézettel szemben).
Nyitva tartás:
hétköznap 8-17,
szombat 9-13 óra.

Budapest XII. kerület,
Fűj utca 2. (BAH Center).
Nyitva tartás:
hétfőtől csütörtökig 9-16,
péntek 9-14 óra.

További információ:
Tel: +36-1-365-1660
www.preventa.hu

— hirdetés —

Részlet a Dr. Hoffmann Artúr főorvossal készült interjúból, amely teljes egészében az avemar.hu oldalon olvasható el:

Milyen daganattípusokban és mely stádiumokban javasolt az alkalmazása?

- Az Avemart először vastag- és végbéldaganatos betegekben vizsgáltuk. Azt tapasztaltuk, hogy akik műtét után, kemoterápia és sugárkezelés mellett kapták az Avemart, kevesebb áttétük volt, kevesebb kiújulással, jobb közérzettel, összességében jobb életminőséggel éltek tovább. Később a fej-nyaki, tüdő- és bőrdaganatokban szenvedő betegekben is nagyon jó eredményeket tapasztaltunk. Eddigi kutatásaink alapján tehát az Avemart – sokrétű hatásának köszönhetően – minden rosszindulatú daganatos betegségben érdemes alkalmazni.

Mikor és mennyi ideig javasolt szedni az Avemart?

- Kívánatos, hogy a beteg lehetőleg már a diagnózis felállításától kezdve szedje az Avemart, és a kemoterápia és besugárzás alatt és után is folytassa. A készítmény szedése mindaddig ajánlott, ameddig a beteg panasz- és daganatmentes nem lesz. Amennyiben öt év után a kezelőorvos győgyultnak nyilvánítja, abbahagyhatja az Avemart szedését. Javasoljuk azonban, hogy a gyógyult beteg térjen át új készítményünkre, az Avevit filmtablettára, amely E-vitamint, szelént, valamint csökkentett adagban Avemart is tartalmaz.

A rák legyőzhető!

Az Avemart több ezer betegnek segített már:
www.avemar.hu



Kapható minden gyógyszertárban. Kedvezményesen megvásárolható az információs pontokban.

Megrendelhető telefonon a 06 (1) 412 2619 számon és a www.avemartshop.hu internet oldalon.

Az Avemart speciális – gyógyászati célra szánt – tápszer egészségpénztári számlára is megvásárolható.

Avemart Információs Pontok:
Budapest, Kék Golyó u. 14.
Pécs, Király utca 76.
Békéscsaba, Kinizsi u. 7-9.

Keresse a Facebook-on!



Évente mintegy tízezer új tüdőrákos beteget fedeznek fel, és körülbelül nyolcezen meghalnak.

— hirdetés —

Alternatív terápiával a felnőttkori cukorbetegség ellen

A 2-es típusú diabetesz gyakorisága – hasonlóan az 1-es típusúhoz – a világon és Magyarországon is rohamosan nő. A legújabb felmérések szerint ma a lakosság mintegy 8-10 százalékát érinti a betegség, s nagy részük a felnőttkorban kialakuló, azaz 2-es típusú diabeteszben szenved. Megelőzhető-e, illetve hogyan érhetünk el állapotjavulást?

A válasz, mint ahogyan maga a betegség is, igencsak összetett. E komplex megbetegedés kialakulása szoros összefüggésben áll a fejlett társadalmak egészségtelen életmódjával (mozgásszegény életmód, helytelen táplálkozási szokások, elhízás). Mivel a betegség felismerése gyakran késik, szövődményekhez vezethet, megnő a szív- és érrendszeri betegségek gyakorisága, a várható életkort akár 10-15 évvel is lerövidítheti.

Egy nyugdíjas házaspár, András és felesége évek óta cukorbetegségben szenvednek. András életének lassan tíz éve része a rendszeres cukormérés, a folyamatos diéta, és cukorszintjének eleinte gyógyszeres, majd inzulinral történő szabályozása. Korábban vércukorszintje erősen ingadozott, gyakran még a napi háromszori, nagymértékű inzulinbevitellel sem sikerült beállítani.

Felesége alkalmazta először a gyógygombakivonatokat, mert kezelőorvosa szerint nála is el kellett volna kezdeni az inzulinkezelést. Ezt elkerülendő, mivel állapota a szigorú diéta betartásának ellenére is tovább romlott, a gyógyszeres kezelés mellé alternatív terápiát keresett. Esetében már egyhónapos szedést követően döntően javultak a mért vércukorértékek, tehát még sincs szüksége inzulinra.

Felesége példáján felbuzdulva András is elkezdte alkalmazni a gyógygomba-kivonatokat. Ez a terápia a férjénél is nagymértékű életminőség-javulást eredményezett. A gyógygombakivonatok szedése óta stabilak a vércukorértékei, és inzulinszükséglete is jelentősen csökkent. A kivonatok kedvezően befolyásolták állandóan fennálló magas vérnyomásukat is. Jobb a közérzetük, a mindennapokban sokkal több az energiájuk, mint régen.

Mindez talán kevésbé meglepő annak tudatában, hogy a gyógygombáknak átfogó hatásuk van. A szív és az érrendszer megbetegedéséhez vezető összes rizikófaktort képesek befolyásolni, így a koleszterin- és vércukorszintet, vérnyomást is. Ez azért kulcsfontosságú, mert rossz értékek esetén a szervezetben gyulladás léphet fel, amely a rákbetegség kialakulását is előmozdítja.

A csontvelőben termelődő őssejtek kijavítják a szív és az érrendszer hibáit. Amennyiben ezeket tönkreteszik a rizikófaktorkok, regenerációs képességük csökken. Ha a kivonatok szedése jobb közérzetet eredményez, azt jelenti, hogy az őssejtek regenerációs képessége kezd helyreállni. Ez a legfontosabb hatása a gyógygombáknak, azon kívül, hogy képesek a koleszterin- és vércukorszintet, valamint a vérnyomást szabályozni.



Szerző: **Varga Gábor, hatóanyag-kutató**

A szerző az első magyar külföldön elismert neurotropikus agyterápia kifejlesztője. Szakmai cikkei megtalálhatók az interneten.

Harc a felszedett kilókkal

Bármennyire is próbáljuk, nehéz ellenállni az ízletes karácsonyi ételeknek, és januárban a mérlegre állva meglepődve tapasztalhatjuk, hogy felkúsztak ránk a kilók. Milyen trükkökkel előzhetjük meg a további gyarapodást, sőt hogyan fogyhatunk egy kicsit?

A régi mondás szerint minden böjti nap két nappal hosszabbítja meg az életünket. Tósa Tímea egészségterapeuta, életmód-tanácsadó első lépésként a méregtelenítést javasolja, úgy, hogy beiktatunk heti egy olyan napot, amikor csak nyers ételeket fogyasztunk. Délelőttre gyümölcsöt ajánl, azok közül is a narancsot, citromot és a kivit, mert ezek jó lúgosítók. A karácsonyi ételek rendszerint savasítják a szervezetet, és szükség van a sav-lúg arány helyreállítására. A lúgosítást és a bélfóra helyreállítását a probiotikus készítmények fogyasztásával is segíthetjük. Délután jöhetnek a zöldségek, de minden csak nyersen. A sorrend betartása (egyébként máskor is) fontos, mert a máj délelőtt méregtelenít, és ilyenkor jobb nem leterhelni. Jót tesz a citromos víz, és – ha valaki bírja – az almaecet. Kapható lúgosító és méregtelenítő teakeverék, egy-egy kúrát ilyenkor érdemes végigcsinálni. Azokat a fogyókúrákat, hogy együnk egy ideig például csak almát vagy csak tojást, a szakértő nem tartja jónak, mert erősen megterhelik a szervezetet, nem biztosítanak elegendő tápanyagot a számára, és hosszabb távon nem is eredményesek.

Kúra helyett

Ha valaki nem akar belevágni az előbbiekhöz hasonló kúrákba, Tósa Tímea azt javasolja, fogja vissza a szénhidrátok fogyasztását, ha teljesen nem tud lemondani róluk, legalább egy időre válassza kenyér helyett mondjuk az abonettet. Figyeljen oda a párosításokra: a húsokat ne krumplival, rizszel, kenyérral egye, hanem salátával vagy zöldkőretekkel. És persze tartsa szem előtt a kalóriákat: ha nagyon kívánja az édességet, sütemény helyett csipesszen szalaggyümölcsöket, azok sok hasznos tápanyagot is tartalmaznak. Ha még januárban is süt süteményt, csáljon egy kicsit: finomliszt helyett használjon teljes kiőrlésű lisztet, kristálycukor helyett pedig nyírfacukrot, ami nem emeli a vércukorszintet. Desszertnek kiváló a natúr joghurt kevés mézzel. Lefekvés előtt két órával pedig már lehetőleg ne fogyasszon semmit!

Óvatosan kell bánni a szeszes italokkal: a likőrökben és a cukros koktélokban nagyon sok a kalória. A száraz borok és például a vodka szódával nem hizlal annyira, de természetesen jobb mértékkel kortyolgatni. A folyadékfogyasztásra ebben az időszakban is oda kell figyelni. Ajánlatos minél több ásványvizet inni. A teák közül a szakember a borsmentateát ajánlja, mert az segíti az emésztést. Ha valakinek van gyümölcscentrifugája, itt az ideje, hogy elővegye és használja. Az egészség megőrzésének szempontjából is jót tesz egy kis friss cékla-, répa-, káposzta- vagy vegyes zöldséglé elkortyolgatása.

Mozogni kell!

Az egyik leggyakrabban elhangzó újévi fogadalom valószínűleg az, hogy „jövőre rendszeresen fogok mozogni”, de sajnos sokszor csak néhány hétig tart a lelkesedés. Kár, mert a kilók leadásának és az egészség megőrzésének

nincs jobb módja a rendszeres sportnál. Ha valakit elijeszt a „sport” szó, kezdjen csak naponta sétálni. Tósa Tímea azt mondja: könnyen ezt sem lehet megúszni. A ritmikus, gyors sétának legalább egy órán át kell tartania, mert a zsírégetés csak a harminctödik-negyvenedik perc környékén indul meg, az első félórán a szénhidrátokat égeti el a szervezet. Annak, aki inkább a lakásában mozogna, azt ajánlja, töltsön le egy kedvére valót a neten elérhető programokból, de az egyszerű ugrókötelezés is nagyon hasznos lehet. A zsírégetést érdemes patikákban és bioboltokban kapható L-carnitinnal és rosttartalmú készítményekkel megtámogatni, amelyek kitisztítják a szervezetből a belek falára rakódott mérgeanyagokat.

A kilók leadásában sokat segíthet a szauna. A szakember inkább az infrasaunát ajánlja, mert azt a magas vérnyomásban szenvedők is használhatják, és mélyebb rétegekből távolítja el a káros anyagokat – közöttük a nehézfémeket is –, mint a finn szauna. Heti kétszer félóra az ideális mennyiség, lehetőleg edzés után. Nagyon fontos előtte-alatta-utána sok folyadékot fogyasztani, mert a méregtelenítés csak így lesz hatékony.

Vámos Éva ■



Igy gömbölyű?

Ahogy nő a túlsúlyos gyerekek, tinédzserek száma, egyre több szakértő kongatja a vészharangot. A hastáji háj ma már nem a kicsattanó egészség és a jólét jele, hanem a különféle anyagcsere-, mozgásszervi, illetve kerin-gési betegségek kockázatára figyelmeztet. A pluszkilók nemcsak jelentős lelki terhet jelentenek a gyermekeknek, hanem olyan népbetegségek rémét is, mint a szív- és érrendszeri betegségek vagy a 2-es típusú diabetesz. A hormonális rendszerben tapasztalható rendellenességre ritkán gondolunk, pedig a túlsúly kevéssé ismert következménye lehet a férfimeddség is.

hirdetés

Ünnep utáni fogyókúra

Az ünnepek után sokan akarnak szabadulni a karácsonyi traktával felszedett kilóktól, de milyen csodaszor eredményez gyors és drasztikus fogyást? Vigyázat! A gyors lefogyás megviseli egészségünket, ráadásul gyorsan vissza is jönnek a kilók. Tartós testtömegcsökkenéshez egyenletes, éhezés nélküli, tehát jókedvű, ugyanakkor szisztematikus fogyókúra vezet. Akkor jó a fogyókúra, ha a kilók mellett centiméterrel mérhetően érjük el az eredményt.



A Garcinia-Arany étrend-kiegészítő tudományos alapon meghatározott hatóanyag-mennyiségeket tartalmaz, amelyek egyenként eredményes testsúlycsökkenést eredményeztek klinikai kipróbálások során. A Garcinia-Arany egyenletes súlycsökkenést ígér, méghozzá a nagyobb zsírpárnák, derékbőség csökkenésével. Kis odafigyelés mellett nem jönnek vissza a leadott kilók!

Zsírégetés éhezés nélkül

Fő összetevője a Garcinia cambogia indiai gyümölcs kivonata, aminek fogyaszto hatását számos klinikai kísérlet kimutatta. Hatóanyaga képes módosítani a szervezet zsír- és szénhidrát-felhasználását, és blokkolja a szervezetnek azt a képességét is, hogy a fel nem használt szénhidrátot, cukrot zsírrá alakítsa és elraktározza. A Garcinia cambogia érzékenyebbé teszi az agynak a jóllakottsági érzéssel kapcsolatos területét, így csökkentheti a túlevés kényszerét. A zsírégetésből felszabaduló energia a fáradtságérzetet kompenzálja, nem vagyunk fáradtak.

Alkalmazási tanácsok:

A Garcinia-Arany étrend-kiegészítőt étkezés előtt 30-45 perccel kell bevenni 2,5 dl vízzel. A már épp jelentkező éhségérzetet jelentősen tompítja vagy akár meg is szünteti, ami csökkent

táplálékfelvételt eredményez a soronkövetkező étkezés alkalmával. A napi folyadékbevitelre a klinikai ajánlás 10 nagy pohár víz. A kúra 2-3 hónapig tartson és legalább az első hónap folyamán magas fehérje-, szünetelő szénhidrát- és alacsony zsírtartalmú étrendet kövessünk! Később ez szükség esetén módosítható.

A Garcinia-Arany fogyókúra program sikeréhez csökkent kalóriatartalmú diéta mellett rendszeres testmozgás javasolt.



Pharmaforte
GARCINIA-Arany
étrend-kiegészítő

Hatóanyagai:
Garcinia cambogia és zöld tea kivonatai, króm és L-karnitin

Kapható gyógyszertárakban, fitotékákban. Info, rendelés, tel: 06-30-2100-155, interneten: www.pharmaforte.hu

Házi kedvenceink védelmében

Mi, akik egy kutya barátságát magunkénak mondhatjuk, felelősséggel tartozunk kedvencünkért. Ennek a felelősségnek a része az is, hogy szeretjük, vigyázunk egészségi állapotára, rendszeresen járunk vele állatorvoshoz, beoltatjuk a különböző fertőző betegségek ellen, jó minőségű táppal etetjük, hogy egészséges és mindig fitt legyen. De vajon gondolunk-e arra, hogy kedvencünket megfelelő időközönként féregtelenítsük?



Tudjuk-e, hogy mikor és hányszor kell a családban élő kölyökkutyát féregteleníteni ahhoz, hogy egészséges maradjon, és se társaira, se ránk ne jelentsen fertőzési forrást a beleiben megbúvó élősködők hada?

A kölyökkutyák hengeresférgek okozta fertőzöttségei – az orsó-, a kampós- és az ostorférgesség – nagyon elterjedt betegségek világszerte. Statisztikai adatok szerint magasan fejlett állattartási kultúrával rendelkező országokban is három kölyök közül kettő ezen élősködők valamelyikével, vagy egyszerre többel is fertőzött lehet. Ráadásul a kölyökkutyákban is megbetegedést okozó parazitákat a természet többféle túlélési technikával látta el, így az ellenük való védekezés nem könnyű. Az eredményes gyógykezelés, illetve a hatásos védelem ellenük a tenyésztő, az állatorvos és az Ön együttműködését igényli.

Kiskutyáknál leggyakoribb az **orsóférgesség**. A kölyök már magzati korban, az anyaállatban megbúvó és a vemhesség során aktivizálódó féreglárvákkal fertőződhetnek, így maguk is féreghordozók lehetnek. A szukában élő lárvák a tejmirigybe is eljuthatnak és a szopás alkalmával fertőzik meg a kicsiket. A bélsárral a külvilágra jutó peték közvetlenül, szájon át is a kiskutyákba juthatnak. A fertőzött kölyök gyakran kedvetlen, étvágytalan, evés után sokszor hány, hasmenése van, szőrzete borzolt és fénytelen, hasa puffadt. Súlyos esetben a lárvák vándorlása tüdőgyulladást okozhat. A kifejlett férgek anyagcseretermékei súlyos idegrendszeri tüneteket, illetve a kiskutya halálát is okozhatják. A bélsárban megjelenő spagettiszerű férgek pedig egyértelmű bizonyítékai a fertőzöttségnek. Ha férgek nem ürülnek a széklettel, az állatorvos a bélsár mikroszkópos vizsgálatával tudja kizárni vagy az orsóféregpeték jelenléte alapján meg tudja erősíteni a fertőzöttséget, és megfelelő kezeléssel kedvence újra egészséges lesz. Az orsóférgesség elleni védekezés legfontosabb eleme a kölyök kétéves korában kezdett és három hónapos korukig kéthetente elvégzett tervszerű féregtelenítése. A szuka féregtelenítését a kölyök első féregtelenítésével egy időben ugyancsak célszerű elvégezni, és – ha azt az állatorvos másképp nem rendeli – évente legalább négyszer folytatni olyan készítménnyel, amely **galandféregellenes** hatóanyagot is tartalmaz.

A **kampósférgesség** ugyancsak a kölyökkor jellemző megbetegedése. A bélsárban szabad szemmel alig észrevehető rövid, hajszálszerű férgek gyakran okoznak hasmenést, hányást, súlyos esetekben a kölyök halálával végződő vérömléses bélgyulladást. Kampósférgekkel is megfertőződhetnek a kölyök anyjuktól a szopások alkalmával, így már két-három hetes korukban megbetegíthetik a kölyköket. Ezek ellen is a kiskutyák kétéves korában kezdett és három hónapos korukig kéthetente elvégzett tervszerű féregtelenítés hoz eredményt. Az **ostorférgek** ritkábban fordulnak elő, és főleg 6-8 hetes korban okozhatnak hasmenéssel járó vastagbélgyulladást.

A **három hónapos korú utáni féregtelenítésekről** sem szabad elfeledkezni. Ha az állatorvos ennél gyakrabban nem rendeli, évente legalább négyszer féregtelenítse kedvencét olyan készítménnyel, amely **galandféregellenes** hatóanyagot is tartalmaz! Kövesse állatorvosa tanácsát!

A kölyök kétéves korában kezdett és három hónapos korukig kéthetente elvégzett tervszerű féregtelenítésre a Banminth pasztát ajánljuk, amely kiegészítésének és ízének köszönhetően könnyű adagolást tesz lehetővé.

A három hónapos kor utáni féregtelenítésekről sem szabad elfeledkezni. Ha az állatorvos ennél gyakrabban nem rendeli, évente legalább négyszer féregtelenítse kedvencét olyan készítménnyel, amely **galandféregellenes** hatóanyagot is tartalmaz! Kövesse állatorvosa tanácsát!

Dr. Varga Zsolt (zsolt.varga@pfizer.com)

Hatásuk az emberre

Az orsó- és a kampósférgek az ember egészségét is veszélyeztethetik. Bár a férgek az emberben nem fejlődnek ivaréretté (nem jutnak a bélcsatornába, és nem jelennek meg a székletben sem), egyes fejlődési alakjaik, az úgynevezett lárvák, főleg gyermekekben kellemetlen tünetekkel járó megbetegedéseket – csalánkiütés, hörghurut és tüdőgyulladás, illetve látási zavarok – okozhatnak. Ezért is ajánlott odafigyelni kedvencünk megfelelő féregtelenítésére. A családunk, a gyermekeink és a kiskutya egészsége egyaránt ezt kívánja tőlünk. Minden egyéb, féregtelenítést érintő kérdésben forduljon állatorvosához, kérje tanácsát, és tartsa be az általa ajánlottakat! Ne feledje, hogy az állatorvosánál megvásárolt féreghajtóhoz szakszerű tanácsokat is kap.

Ideális csonterősítő mozgás a futás, a nordic walking vagy akár a tempós séta



Csontvédelem mindenkinek

A tejtermékekben minden együtt van: a kalcium, a D-vitamin és a zsír, amely elősegíti a vitamin hasznosulását



A hazai felnőtt lakosság – különösen az idősebb korosztály – csontozata nem egészséges. A Magyar Osteoporosis és Osteoarthrológiai Társaság (MOOT) becslése szerint a népesség tizede csonttritkulásban szenved. Ezzel összefüggő probléma a D-vitamin-hiány, amely tíz emberből hetet érint. A népbetegség megelőzését gyerekkorban kell kezdeni.

A szakemberek adatokkal alátámasztott érvei szerint a magyar egészségügy hosszú távon súlyos tízmilliárdokat tudna megtakarítani, ha mindenki a gyerekkorától kezdve ügyelne a csonttritkulás megelőzésére, meghallgatná az orvosok, dietetikusok, gyógytornászok tanácsát, rendszeresen sportolna, és kalciumban, D-vitaminban gazdagabb étrenden élne.

Csontvédő tippek

A csontozat tömege nagyjából harmincéves korra éri el a maximumát, utána szép lassan csökken a mennyisége. Minél nagyobb a fiatalkori csonttömeg, annál kisebb eséllyel jár tragikus következményekkel a csonttritkulás (oszteoporózis) időskorban. Szülőként hagyni kell sokat ugrabugrálni a gyereket, az egészséges táplálkozásához sok tejterméket kell

biztosítani, és akkor máris elég sokat tettek azért, hogy majd felnőttként elkerülje őt a „néma kór”.

Bár a csontozat minőségét meghatározzák az örökölt gének is, de ugyanilyen fontos az életmód és a táplálkozás, vagyis a mozgásban gazdag életforma mellett nemcsak a kalcium, hanem a D-vitamin-bevitel is fontos, mert nélküle nem épül be a kalcium.

Idősebb korban, amikor a csontozat megtartása, az oszteoporózis megállítása lehet a cél, ajánlottak azok a mozgásfajták, amelyek nem terhelik túl a keringési és érrendszert. Ilyen kímélő igénybevétel például a tajcsi, a nordic walking, de a tempós gyaloglás, óvatos kocogás is jó, ha azt rendszeresen végzik. Érdemes megerősíteni továbbá a csontok védelme érdekében a kar-, a váll-, a far-, a has- és a combizmokat.

Terápia és szűrés

E kórkép a nőket súlyosabban érinti, a betegek kétharmadát ők teszik ki, a menopauza után ugyanis felgyorsul a csontozat leépülése. A betegek egytizede kap gyógyszeres kezelést, miközben a csonttritkulás miatti törések ellátása, a kórházi kezelés, a rehabilitáció milliárdokat igényel az egészségbiztosítási kasszából. Ugyanakkor 2004 és 2010 között a gyógyszerelés támogatásával hazánk világra szóló eredményt ért el, mert jelentősen csökkent az időskori törések száma, így a kiadási és a nyereségoldal nagyjából egyensúlyba került – mondta dr. Szekeres László, a MOOT elnöke.

A csonttritkulás időben főlismerve, megfelelő terápiával lelassítható, megállítható folyamat.

Jakab István ■

Ártalmas:

a túlzott diéta és fogyókúra, a dohányzás, az alkohol-fogyasztás, az ülőmunka, a mozgásszegény életmód.

Érdemes odafigyelni:

- A terhesség és a menopauza alatt a csonttömeg megőrzésére.
- A genetikai tényezőre: akinek a felmenői között súlyos csonttritkulás fordult elő, reumatológus, dietetikus bevonásával dolgozzanak ki megelőzési tervet!
- A gyerekek csontfejlődésére, testtartására.
- A D-vitamin-hiány elkerülésére a táplálkozás mellett ajánlott a mérsékelt napozás.

A VILÁG LEGNÉPSZERŰBB LÉPCSŐLIFTJE!

Stannah
www.stannah.hu

POLIZO KFT.
2011 Budakalász
József Attila út 75.
(Ipari park)
Iroda: (26) 540-315
Üzletkötő: (20) 550-2774
E-mail: info@stannah.hu



Örömteli társas kapcsolatok

A társas kapcsolatok ápolása, a családtagokkal, barátokkal együtt töltött idő az ember alapvető igénye, biztonságot ad, és eloszlatja a rosszkedvet. Ez a téli depresszióknak is remek ellenszere. Jótékonyan hat az önbecsülésünkre, ha másoknak tudunk segíteni, emellett az ember más perspektívából látja saját nehézségeit, ha nála rászorultabbakkal találkozik. Kopogjunk be a magányosan élő, idős szomszédhoz és kérdezzük meg, nincs-e szüksége valamire. Legyünk nyitottak mások igényeire.

A téli depresszió ellenszerei

Az év végi kimerültség és a napfény hiánya a magyar lakosság 10-12 százalékánál vezet téli depresszióhoz. A kevés napfény a szervezetben alacsony szerotonin- és magas melatoninszintet eredményez, ez befolyásolja az ember kedélyállapotát.

A közismert tünetek legyőzéséhez ad segítséget a Semmelweis Egyetem Klinikai Pszichológia Tanszékének vezetője, Perczel Forintos Dóra. A szakember szerint a téli depresszió elsődleges oka Magyarország földrajzi elhelyezkedése, vagyis az évszakra jellemző fényhiány. Míg a téli depresszió a skandináv országokban a lakosság negyedét sújtja, a trópusi országokban ismeretlen jelenség.

Mozgás és fényterápia

Télen lemerül a szervezet energiaszintje, jellemző a fáradékonyság, a nyomott hangulat, a kedvetlenség. Tünet lehet a nyugtalanság, az ingerlékenység vagy éppen az érdektelenség és az aluszékonyság is. Jelentkezhet étvágytalanság vagy ellenkezőleg: falánkság is. Hasonlóak a tünetei a klinikai depresszióknak is, csak hogy ezektől a betegetől az különbözteti meg a téli depressziós embert, hogy

ő minden tünet mellett képes ellátni mindennapi tevékenységeit, feladatait. A lehangoltság legjobb ellenszere a mozgás, ezért azt tanácsolja, hogy minél több időt töltsön mindenki a szabad levegőn, a hideg idő ellenére is. Ha kisüt a nap, lehetőleg sétáljanak, kiránduljanak, szánkózzanak, korcsolyázzanak a szabadban. A mozgás örömet okoz, mert hatására endorfin szabadul fel a szervezetben. Törekedjen mindenki arra, hogy minél több időt töltsön ébren a természetes fényben. A fényterápia – a 2500 lux feletti fény – jótékony hatása ismert, bár hazánkban nem igazán elterjedt ez a módszer. Jó tudni, hogy a szolárium nem helyettesíti a napfényt!

Évezetes munka és pihenés

A szabadnapokat mindenképpen kapcsolódásra kellene használni. A szakértő azt javasolja, hogy

szánjanak időt önmagukra, legalább napi fél órát olyan tevékenységekre, melyek örömet adnak: ilyen a zenehallgatás vagy aktív zenélés, olvasás, találkozás barátokkal, filmnézés. Segít az is, ha a mindennapi kötelező tevékenységeket vagy házimunkát – például sütés, főzés, vasalás, takarítás – nemcsak kötelességként élik meg, hanem kedvvel végzik, úgy, hogy lehetőleg más ne zavarja gondolataikat. Ezt a modern pszichológiában új terápiás módszerként, úgynevezett tudatos jelenlét terápiaként használják. Ennek az a lényege, hogy bármit csinálnak, tudatos jelenlétre, a valóság megélésére és elfogadására törekszenek, vagyis nem a már megtörtént eseményeken vagy a jövőn rágódnak, aggódnak. A hangsúly azon van, hogy bármit is csinálunk, próbáljuk meg élvezni, még a házimunkát is. A negatív gondolkodást természetesen nem könnyű megváltoztatni, de erre is léteznek módszerek, például a kognitív viselkedésterápia. Tudatos törekvéssel mindenki képes arra, hogy a valóságot elfogadja, realista emberré váljon, aki észreveszi és értékeli a környezetében a jó dolgokat. Ez mindenképpen pozitív hatással van az ember hangulatára.

K. É. ■

Van segítség!

Törekedjünk arra, hogy értékeljük az élet apró örömeit: érdemes minden este végiggondolni, hogy aznap milyen jó dolgok történtek velünk. A pszichológus azt javasolja, ne szégyelljen segítséget kérni az, aki maga már mindent kipróbált, és mégsem érez változást. Van segítség.

Most aztán tényleg leteszem



A világ mintegy másfél milliárd dohányosa közül valószínűleg tömegek határozták el, hogy szilvesztertől felhagynak szenvedélyükkel. Rossz hír, hogy pusztán akaraterejére támaszkodva a terv véghezvitele a füstölgők elenyésző százalékának sikerül. Jó hír, hogy kis segítséggel a vállalkozás korántsem reménytelen.

A dohányzók tudják, passziójuk mekkora kockázattal jár. A kutatások szerint kb. 70 százalékuk szeretné végleg letenni a cigarettát.

Az Egészségügyi Világszervezet (WHO) 2004-ben úgy becsülte, a világszerte előforduló akkor évi mintegy 58,8 millió halálesetből 5,4 millió hozható összefüggésbe a dohányzással. Magyarországon ez a szám nagyjából 30 ezer. Bár a nikotínélvezők többsége is tisztában van vele, nem lehet elégszer elismételni: a dohányzás szív- és tüdőbetegségek okozója, komoly rizikófaktor a szívinfarktus, az agyvérzés, az idült obstruktív légúti betegség (COPD), a tüdőtágulás és különböző daganatos megbetegedések kialakulásában.

Törököt fogtam, nem ereszt

A dohányzók általában pontosan tudják, passziójuk mekkora kockázattal jár, ezt jelzi, hogy kutatások szerint kb. 70 százalékuk szeretné végleg letenni a cigarettát. És hogy miért sikerül ez pusztán akaraterejére támaszkodva alig 3-5 százalékuknak? Többek között azért, mert a nikotin kemény drogokhoz hasonlóan erős fizikai függést alakíthat ki. Az agyba jutva ugyanis ez az anyag dopamint és noradrenalin szabadít fel – márpedig az előbbi vegyület például az érzelmi életért és reakciókért felelős agyterületen felszabadulva elégedettségerzetet, illetve boldogságot vált ki. A dohányos szervezete hozzászokik ehhez az állapothoz, ennek megfelelően a dohányzás abbahagyása, pontosabban a nikotínmegvonás ingerlékenységet, szorongást okozhat. Nem kevesen pedig azért adják fel a küzdelmet a füstölés ellen, mert ahogy leteszik a cigarettát, azonnal súlyt szednek fel. A hízás oka, hogy a nikotin már nem csökkenti az étvágyat, nem serkenti az anyagcserét – arról nem is beszélve, hogy füst nélkül jobban érezzük az illatokat és ízeket, így jobban esik a falat.

Kulcsok a bilincshez

A füstmentes élethez több úton el lehet indulni. Sokan gyógyszeres segítséggel igyekeznek szabadulni a rabságból: számos olyan készítmény létezik, amely bizonyítottan segít a fizikai függés megszüntetésében. Ezek többféle formában kaphatók (pl. tapasz, rágó, tableta stb.), de alapelvük közös. Nikotint tartalmaznak, amely a bőrön vagy a szájnyalvokhátyán keresztül szívódik fel, így a cigaretta által előidézettnél alacsonyabb, de tartósan egyenletes nikotinszint alakul ki a vérben. E segédeszközök tehát megakadályozzák, hogy a vérben a nikotin szintje olyan alacsonyra essen, ami már megvonási tüneteket okoz. Léteznek továbbá olyan módszerek (akupunktúra, biorezonancia stb.) is, amelyek hatékonyságára nincs tudományos bizonyíték, mégis sokan esküsznek rájuk. Talán mindenki ismeretségi körében akad olyan leszokott dohányos, aki esküszik, a sikert akupunktúrás vagy biorezonanciás kezelésnek köszönheti. Akárhogyan is szabadulunk meg a fizikai nikotínfüggéstől, egy bizonyos: a küzdelem itt még nem ért véget.

Pap Gyula ■

hirdetés

VEP készülék
Potencia versenytárs nélkül

• Teljesen ártalmatlan az egészségre, alkalmazhatják CE 1011
infarktusos, cukorbeteg férfiak is
• A versenytársai között a legmagasabb
a hatékonysága: 97%
• A VEP készülék nyújtja a legkisebb garanciát, hogy
sohasem fog partnerével szemben kudarcolni
• A merevedés eléréséhez szükséges idő min. 10-15 perc
A VEP készülék teljesíti az European Union MDD 93/42/EEC Direktiva követelményeit.

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

HARMONIKUS NEMI ÉLET GYÓGYSZER NÉLKÜL

A merevedési zavar megszüntetésére az egyik leghatékonyabb megoldás a VEP-készülék. Vákuumtechnikai elven, hatékony szorító gumigyűrű alkalmazásával, életkortól függetlenül létrehozható és megtartható a szükséges merevedés. Terápiás alkalmazásával fiatal férfiaknál méretnövekedés érhető el, időseknel elkerülhető a sorvadás. A VEP-készülék lehetőséget biztosít az örömteli szexuális élet folyamatos gyakorlására bármely életkorban.

IDÉZTEK EGY ELÉGEDETT VÁSÁRLÓNK, MA MÁR BOLDOGAN, EGY KISBABÁVAL ÉLŐ PÁR LEVELÉBŐL:

„Megvettük, és hosszú évek óta hűséges társunk. Saját táskájában lakik a hálószobában, és úgy gondolom, mindennél többre tartott jó barátja a páromnak! A BIZTOS TUDAT, amire mindig lehet számítani.”

„A történet, amiért ezt a levelet megírtam, tanulságul szolgáljon! A szerelmünk kiteljesedett, annyit szeretkezünk, hogy az már a húszéveseknek is a dicsőségére válna. Titokban a párom kitervelte, hogy annyira összeillő párt alkotunk, hogy meg kell pecsételniük, és én hiába védekeztem, megfogtam!”

„Ajánljuk másoknak is, akikkel szintén elbánt az élet, de a szexet, a gyönyört és a boldog párkapcsolatot meg akarják tartani! A VEP-pel sikerülni fog!!!”

Cs. József és boldog, hűséges párja, Annamária

Kényeztető ápolás

A téli zord időjárás és a fűtött lakás együttes hatásai különösen nagy kihívást jelentenek a bőr számára, mert szinte egyszerre, egy időben kell megküzdenie két, egymástól nagyon különböző, szélsőséges körülménnyel. Tudatos és rendszeres bőrápolással, nagyobb figyelemmel kivédhető a zord idő miatt megjelenő bőrhibák.



A fagyos téli napokon az arc- és a kézfej bőrének nagy megpróbáltatást jelent a hirtelen hőingadozás, hiszen a mínusz 10-15 Celsius-fokos utcáról szinte minden átmenet nélkül kerül a plusz 20-24 fokos lakásba, irodába. Ez a gyors váltás alaposan próbára teszi a bőrt, mivel nemcsak a kinti széllel, hóval, szennyezett levegővel kell megbirkóznia, hanem a benti klíma szárító hatásaival is.

Semleges kémhatás

A szélsőségek következményei ellensúlyozhatók rendszeres bőrápolással. Első lépés a reggeli és esti alapos tisztítás. Jó hatású a hideg-meleg vizes váltófürdő, amely edzi az ereket, hozzászoktatja az arc, a kézfej bőrét a hirtelen hőmérséklet-változásokhoz. A téli hónapokban kerülendők a lúgos kémhatású szappanok, tus- és habfürdők, hajsamponok, mert szárítják, ezzel pedig gyengítik a bőr védő zsír- és savköpenyt. Helyettük a semleges kémhatású készítmények használata ajánlatos. Ugyanez érvényes az arctisztító készítményekre is: az alkoholtartalmú mosók helyett télen jobb arctejel megszabadulni a sminkelés maradványaitól. Az egész testet kiválóan ápolja az olajos fürdő: pár csepp avokádó-, mandula- vagy jojobaolaj csodát tehet. Zuhanyozás, fürdés után elengedhetetlen a testápoló, az arc- és kézkrém használata. Érdemes a magasabb zsírtartalmú, hidratáló készítményeket választani, mert ezek nemcsak ápolják, de táplálják is a bőrt. A huzamosabb idejű szabad levegőn való tartózkodás előtt minden alkalommal ajánlott tápláló krémmel alaposan átmaszírozni az arcbőrt. A téli sportok kedvelőinek javasolt a fényvédő arckrém használata, mert a hegyekben számolniuk kell az erős UV sugárzással és a hó fényvisszaverő erejével.

Ritka kincs a napsugár

A bőr gondos ápolása mellett nem szabad megfeledkezni a belső táplálásról: a napi 1,5-2 liter folyadék elfogyasztásáról és a helyes étrendről sem. A különféle gyógyteák, mint a csipkebogyó-, kamilla-

Bevált házi szerek

Az arc bőre folytonos megújulást, felfrissítést igényel. Ennek leghatásosabb eszköze a hetente végzett arcradírozás és az azt követő vitaminpakolás. Számos otthoni, a háztartások többségében megtalálható anyaggal is elvégezhetjük ezeket a fontos műveleteket. Mindenki megpróbálkozhat a saját bőrtípusának megfelelő arcradírral, pakolással elkészítésével. Radírozásra kiválóan alkalmas a túróval kevert búzadara, zabkorpá vagy a kristálycukor. Pakoláshoz pedig a tojás, az élesztő, a tejszín, a tejföl, az olívaolaj, a méz, pár csepp citrommal, narancssal, vagy egy ujjnyi pépesre tört banánnal hatásos szépítőszert készíthetünk.



kakukkfű-, zsálya-, hársfatea nemcsak a szervezet folyadékigényét fedezik, hanem a betegségek megelőzésében is segíthetnek. Az egészséges táplálkozás alapja az évszaknak megfelelő, hazai zöldségek, például cékla, retek, répa, kelbimbó, sütőtök, karfiol, és gyümölcsök, mint az alma, körte, naspolya rendszeres fogyasztása.

Fűtött helyiségekben számolnunk kell a száraz levegő kellemetlen hatásával is. A köhögésre ingerlő helyiségekben érdemes párologtatót használni. Mivel télen viszonylag kevés a napsütéses órák száma, az emberek többségénél D-vitamin-hiányos állapot léphet fel. Ezt pótolhatjuk egyrészt vitaminkészítményekkel, illetve helyes táplálkozással, másrészt minél több szabad levegőn való tartózkodással, sporttal. Érdemes napos időben sétálni, ami az egészségünknek, a bőrünknek és a hangulatunknak egyaránt jót tesz.

Lóránti Ida ■

Léghajó Program

Szülőknek szóló elsősegélynyújtó programként indult a céllal, hogy orvosok, diplomás nővérek megtanítsák, mi a teendő, ha a gyermek váratlanul vész helyzetbe kerül. – Mivel nagyon fontos a gyakorlati tudás, ezért a Léghajó Program megoldásokat ad a konkrét helyzetekre. A tanfolyamokon több mint 4500 résztvevő sajátította el az elsősegélynyújtást és kiemelten az újraélesztést – tájékoztatott dr. Krivácsy Péter, a Léghajó Program orvosszakmai vezetője. A kurzusokon szó esik még a lázról, lázcsillapításról, légzőgörcsről, hasmenésről, hányásról, kiszáradásról, égésről, forrázásról, balesetekről is.

Kétéves társadalmi célú program keretében a Henkel 4 millió forinttal támogatta az életmentő képzéseket. Két év alatt Budapest és 19 megye 341 óvodája kapott lehetőséget arra, hogy pedagógusaik átfogó elméleti és gyakorlati ismereteket szerezzenek a hirtelen kialakuló, életet veszélyeztető balesetekről és gyermekbetegségekről, valamint azok kezelési módjáról. A két év során összesen 3 853 pedagógushoz eljutott ismeretanyag 44 566 gyermek biztonságos felügyeletét teszi lehetővé. Idén külön figyelemben részesültek az olyan budapesti speciális óvodák, ahová sérült vagy beteg gyermekek is járnak.



Magyar homeopata is kezelhetné a brit királynőt

Idén először kapta meg huszonkét magyar diák a CHE London (Center for Homeopathic Education) diplomáját. A másfél évszázados múltra visszatekintő CHE a legnagyobb BSc-szintű képzést nyújtó homeopátiás főiskola az Egyesült Királyságban, amelynek Londonon kívül csak New Yorkban és Budapesten van leányintézménye. A 2012 szeptemberében aláírt akkreditációs dokumentációnak köszönhetően a Budapesten végzett hallgatók Londonban és Európa több országában is létesíthetnek homeopátiás praxist.

A budapesti iskolát működtető Homeopátiás Gyógyművészeti Társaság szoros szakmai kapcsolatokat ápol más homeopátiás szervezetekkel, köztük a Magyar Homeopata Orvosi Egyesülettel, ahonnan több orvos is tanítja az iskola hallgatóit. Olyan szakemberek képzése a cél, akik készek együttműködni az akadémikus orvoslással – az akut és krónikus betegségek kezelését homeopátiás ismeretekkel kiegészítve –, és akik a jövő egészségügyében fontos szerepet vállalhatnak majd.

Mitől natúr?

Egyre többen keresik a natúrkozmetikumokat, mert úgy gondolják, hogy szívesebben ápolják bőrüket, hajukat olyan készítményekkel, amelyek sem tartósítószerrel, sem illatanyagot nem tartalmaznak. Natúr termékbe ugyanis csak természetes eredetű összetevő kerülhet, amelyet az előállítás során kíméletesen dolgoznak fel, így használata során kevesebb allergiás reakcióra lehet számítani.

KE ■



NEM TARTALMAZ:
SLS-T, S.L.E.S-T, PARABÉNEKET,
MESTERSÉGES SZÍNEZÉKET,
ILLATANYAGOT



MEDINATURAL
TEAFA SAMPON
250 ML · NORMÁL ÉS
ZSÍROS HAJRA

Kíméletesen tisztít,
helyreállítja a fejbőr
természetes egyensúlyát,
szabályozza a faggyú
termelődést, ezáltal különösen
hatékony a korpás
fejbőr kezelésére.



MEDINATURAL
TEAFA FOLYÉKONY
SZAPPAN
250 ML · MINDEN
BŐRTÍPUSRA

Kitűnően tisztít,
fertőtleníti. A teafa hatóanyagának
köszönhetően különösen hatékony
a gombás fertőzések megelőzésére,
azok kiegészítő kezelésére, valamint a
pattanásos, miteszeres bőr ápolására.



MEDINATURAL
TEAFA ARCTEJ
200 ML · MINDEN
BŐRTÍPUSRA

Különösen ajánlott
miteszeres, pattanásos
arcbőr tisztítására, ápo-
lására. Maradéktalanul el-
távolítja az elhalt hámsej-
teket, sminket és egyéb
szennyeződések. A teafa hatóanyagának
köszönhetően norma-
lizálja a faggyútermel-
ődést, ezáltal segít
megelőzni a miteszerek,
pattanások képződését.

A MEDINATURAL TERMÉKEKET
KERESSE A PATIKÁKBAN!

www.medinatural.hu
www.facebook.com/MediNatural

Újragondolt diéta

Több éven át tartó munkával új, a rendszeres étkezetésben is alkalmazható diétás éttrend kifejlesztésében vett részt az Országos Élelmezés- és Táplálkozástudományi Intézet (OÉTI). A szakemberek több mint ezer étel elkészítési módját vizsgálták meg. Hét különböző betegségcsoportra dolgoztak ki olyan recepteket, amelyekkel biztosítható a rendszeres, diétás ebéd, akár házzalállítás keretében is.

A tapasztalatok szerint a betegek az egészségügyi intézményből távozva azt ugyan tudják, hogy mit nem fogyaszthatnak, illetve mi az, amiből csak kevesebbet ehetnek. Arról viszont nincs megfelelő tudásuk, hogy a számukra ajánlott diétában a különböző összetevők hogyan csökkenthetők (például cukor, só) vagy növelhetők (például rost, omega-3 zsírsavak).

Józu kinalat

Az érintetteknek általában arról sincs kellő ismeretük, hogyan juthatnak hozzá a szükséges alapanyagokhoz, és nem tudják, milyen konyhatechnológiai eljárásokkal, fűszerezéssel készíthetik el az ételeket a számukra megfelelő módon. Az OÉTI a Diéta Otthonra Program keretében kidolgozta azt a protokollt, amely garantáltan biztosítja a diétás előírásoknak való megfelelést egy teljesen új területen. Az intézetel együttműködő gasztronómusok gondoskodtak arról, hogy a program előírásainak betartása mellett jóízű és gazdag ételkínálatot nyújtsanak.

A többéves fejlesztőmunka kezdetén elsőként a legtöbbször érintett betegcsoportokat választották ki. A magyar lakosság 38 százaléka szenved valamilyen szív- és érrendszeri betegségben, 8,2 százaléka cukorbeteg, 3,6 százaléka daganatos beteg, a refluxbetegek aránya elérheti akár a 20 százalékot is, a kőszvény előfordulása 2 százalék körül mozog. Az adatok szerint az emberek

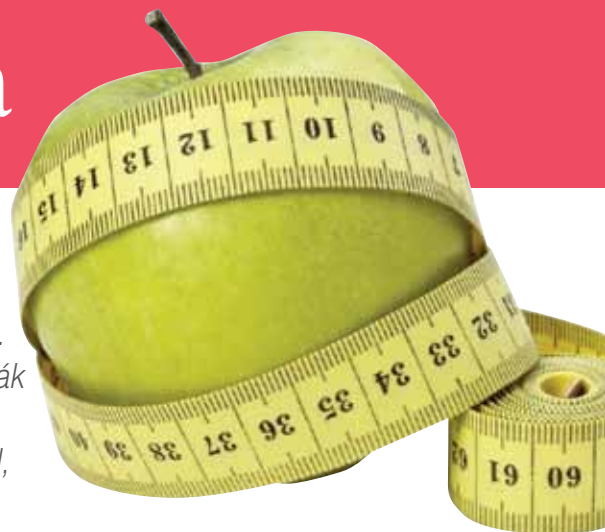
50 százaléka szív- és érrendszeri, 25 százalékuk daganatos betegségben hal meg.

Kímélő konyhatechnológia

Az OÉTI az ételeket megfeleltette az egészséges táplálkozásra vonatkozó ajánlásoknak, meghatározta a felhasználható alapanyagokat diétatípusokra bontva. Előtérbe helyezték a szezonálisan elérhető friss zöldségeket és gyümölcsöket, a teljes kiőrlésű gabonát, a sovány hús és hal alapanyagok használatát. A diétás éttrendekből kiiktatták a mesterséges ízfokozókat, ezeket zöldségzselével helyettesítették, jelentősen csökkentették az ételek sótartalmát, és a munka végén ehhez rendelték hozzá a kímélő konyhatechnológiát. Így érték el, hogy változatos ételekhez jussanak, melyek megtartják kedvező élettani hatásukat.

Az intézet munkatársai több mint ezer receptúrát vizsgáltak meg, és részt vettek az ételek kóstolásán is. A Diéta Otthonra Program része a folyamatos utőellenőrzés is, ugyanis életbevágóan fontos, hogy a nagyszámú érintett olyan ételekhez jusson, amelyek teljes mértékben megfelelnek a szigorú előírásoknak. Az újragondolt diéta az onkológiai, szív- és érrendszeri, kőszvényes, lisztérzékeny, epe- és refluxbetegségben érintettek és cukorbetegség számára Budapesten házzalállítás keretében már most több kerületben elérhető, a rendszer kiterjesztése folyamatban van.

K.É. ■



Biztonság és megbízhatóság

A magyar egészségügy nagy múltú, ugyanakkor folyton korszerűsödő tudományos és kutatóintézete az OÉTI, amely 1949-ben alakult. Bár neve többször módosult, alapvető feladatai nem változtak. A táplálkozástudomány hazai fellegvárában dolgozó szakemberek vizsgálják a táplálkozással összefüggő kockázati tényezőket, táplálkozási módszertani ajánlásokat dolgoznak ki. Laboratóriumukban elemzik például az éttrend-kiegészítőket, kozmetikumokat. Felmérik a lakosság tápláltsági helyzetét, szokásait, és programokat dolgoznak ki a népességügyi szintű problémák kezelésére, ilyen a Stop só!, a Startolj reggelivel! vagy a folyadékfogyasztást népszerűsítő HAPPY program. Az intézet eddigi, több mint 60 éves történetéről, eredményeiről ad áttekintést az a hiánypótló kötet, amely a napokban jelent meg „Az Országos Élelmezés- és Táplálkozástudományi Intézet története 1949-től napjainkig” címmel.



UV-védelem télen is!

Az UV sugárzás a napfény része, egy láthatatlan rövid hullámhosszú sugárzás, amely ellen nemcsak nyáron, hanem télen is óvni kell a szemünket és a bőrünket. A szemet érő UV sugarakat a szaruhártya többnyire kiszűri, ám a hó vagy a víz által visszavert fény magas UV-szintje már gyulladást okozhat. Ez az állapot nagyon fájdalmas, és különösen kellemetlen, ha pihenésre, sportolásra szánt, néhány napos téli vakáción esik meg. Ezért ajánlott sieléshez, szánkózáshoz



olyan speciális sportszemüveget viselni, amely egyrészt véd a sportolás közben felcsapódó jégszilánkoktól, másrészt kiszűri a hómezőről visszaverődő, szikrázó napfény ártalmas UV sugarait. Így a nagy sebességű lesiklás is biztonságosabb.

K.É. ■

A szem nem csak a lélek tükré

Szakorvosi vizsgálat során közvetlenül megtekinthetők a szemfenék erei, amelyek meglehetősen pontos képet adnak számos betegség kockázatáról. A retina ereinek beszűkülése a keringési betegségek korai előjelzője, a szív és az érrendszer állapotának, a magasvérnyomás-betegségnek egyik fontos fokmérője. Ez az elváltozás nemcsak felnőtteknél érhető tetten, hanem már gyerekeknél is. Mindezért az ülő életmód tehető felelőssé, amely fiatalokban is előidézi a kedvezőtlen érelváltozást, így jóval a klinikai tünetek megjelenése előtt jelzi a hajlamot a keringési betegségekre. De ez a folyamat visszafordítható, szakértők szerint a megelőzés hatékony eszköze, ha naponta egy órával kevesebb ideig ülnek a gyerekek a képernyő előtt, és ezt az időt inkább sportolással, futással, kerékpározással, szánkózással töltik a szabad levegőn.

K.É. ■

— hirdetés —

LÁSSON ÚJRA SZÍNESEN! SZÜRKEHÁLYOG ELTÁVOLÍTÁS A LEGKORSZERŰBB TECHNOLÓGIÁVAL!

A Focus Medical-nál a legkorszerűbb műtéti technikát alkalmazzuk. Ennek köszönhetően nem kell megvárni, míg a hályog „érett” lesz, a műtét már az első panaszok megjelenésekor elvégezhető. A műtét altatás és injekció nélkül történik, és teljesen fájdalommentes. Ráadásul, ha addig távoli éleslátáshoz szemüveget kellett viselnie, a szürkehályog műtét során ezt is megszüntetjük, és tisztán, élesen fog távolra látni. Klinikánkon lehetőség van olyan műlencse beültetésére is, amellyel a műtét után nemcsak távolra, de közelre is élesen láthat, vagyis nem lesz szüksége olvasószemüvegre sem. A magánklinikai műtétet a TB nem támogatja. Az operáció díja 198000 Ft.

HA SZEMORVOSA KEZDŐDŐ SZÜRKEHÁLYOGOT ÁLLAPÍTOTT MEG ÖNNÉL, HÍVJA KLINIKÁNKAT!

KEDVEZMÉNYES VIZSGÁLATI KÁRTYA

LÁSSON ÚJRA ÉLESEN, SZÜRKE HELYETT SZÍNESEN!
A kupon bemutatásával a 12 000 Ft értékű vizsgálatot a lencsetervezéssel együtt 50% kedvezménnyel, 6 000 Ft-ért végezzük el. Vizsgálatra előjegyzés alapján tudjuk fogadni, melyet a 06 1 450 3333 telefonszámon kérhet.

50%
kedvezmény

focus medical
Mikro-semmbeizeteli és Lézerközpont

1138 Budapest, XIII. kerület
Danubius Thermal Hotel
Márgitsziget
Telefon: 06 1 450 3333
E-mail: info@focusmed.hu
www.focusmedical.hu

GyH-13-1

80%

Egészségvédő éttrend

A betegségek 80 százalékában mutatható ki közvetlen vagy közvetett kapcsolat a helytelen táplálkozással. Míg az Európai Unió 27 tagállamában a születéskor várható élettartam a nőknél átlagosan 83 év, a férfiaknál 77 év, addig Magyarországon a nők 78, a férfiak 70 évre számíthatnak. Szomorú tény, hogy utolsó éveinket szintén nagyobb arányban töltjük betegen, mint európai társaink: a férfiak 8, míg a nők 10 évet. Ez a helyzet többek között megfelelő, egészségesebb összetételű, személyre szabott táplálkozással javítható lenne, amelynek összeállításához érdemes dietetikus segítségét kérni.

Édes csábítás: a szelídgesztenye



A szelídgesztenye a bükkfafélék családjába tartozó, tekintélyes méretű, terebélyes fa termése. Semmi köze a vadgesztenyéhez. Hosszú életű fa, Kőszeg környékén hat-hétszáz éves példányokat is számon tartanak. Makktermése igazi téli csemege, utcai árusok kínálják az illatos sült gesztenyét, de élvezhetjük édesen és sósan is.

A szelídgesztenye kisázsiai eredetű fa, a Kaukázustól Nyugat-Európáig elterjedt, hazánkban a Dunakanyarban, Kőszeg környékén és a Zalai-dombság déli részén fordul elő nagyobb számban. Makktermése szeptember-november között érik be, szőrös kupacsából kifejtve akár nyersen is fogyasztható, íze a burgonyára emlékeztet.

meghódította az egész Monarchiát. Édes vagy sós sütemények töltelékeként egyaránt kedvelt.

Olaszországban, Franciaországban népszerű – nálunk is kapható, bár nem olcsó – a gesztenyeliszt. Készülhet belőle krémleves, palacsinta vagy gnocchi.

Mi van a makkban?

A szelídgesztenye energiataralma 164 kcal/685 kJ, nem kifejezetten fogyókúrás gyümölcs, de lényegesen kevesebb zsírt tartalmaz, mint az olajos magvak. 100 gramm gesztenyében 4,8 gramm fehérje, 1,5 gramm zsiradék és 32,6 gramm szénhidrát található, amelynek jelentős része keményítő. Említésre méltó mennyiségű C-vitamint, valamint E-, B1-, B2-, B6-vitamint, némi niacint és pantoténsavat tartalmaz. Az ásványi anyagok közül sok káliumot, továbbá foszfort, kalciumot, magnéziumot tartalmaz, nyomelemek: vas, cink, mangán és réz.

Kiss Viola ■

Gesztenyelekvár

Hozzávalók: 1 kg előfőzött, megtisztított gesztenye, 1 kg cukor

Elkészítés: az 1 kg cukorból 1 pohár vízzel szirupot főzünk, hozzáadjuk a meghámozott gesztenyét. Lassú tűzön addig főzzük, míg a gesztenye szétfő. Kisebb üvegekbe töltjük, pokrócba csomagolva hagyjuk lassan kihűlni. Piskótához, tiramisuba, csoki- és vaníliapuding mellé különösen finom.



Gyógyhatások

Magas káliumtartalmának köszönhetően a gesztenye beilleszthető a szív- és érrendszeri betegek diétájába, gluténmentes, ezért lisztérzékenyek is fogyaszthatják. Népi gyógymódként a nyers gesztenyét hasmenésre ajánlották. Fája, virágja, kérge és maghéja egyaránt sok tannint tartalmaz, amely érosszehúzó, vézescsillapító hatású, jót tesz hasmenés idején vagy vérző sebek kezelésénél. Különleges aromájú, de ritka mézfajta a sötétbarna színű szelídgesztenyeméz, amelyet a tapasztalatok alapján visszérproblémák és trombózis megszüntetésére is javasolnak.

Nyugdíj után se féljünk a változásoktól! Ilona néni szerint nem mindig jó a bevált recept!

Ilona nyugdíjas tanárnő, 40 évig tanított fizikát és kémiát a helyi gimnáziumban. Ez alatt az idő alatt számos tanítvány fordult meg a keze alatt, és a mai napig emlékszik szinte mindannyiukra. Szellemi frissességét a mai napig kiválóan megőrizte, amit elsősorban életmódjának tulajdonít.

Az alábbiakban velünk is megosztja tapasztalatát, amelyek időskorban is segítenek az „ép testben ép lélek” gondolat megvalósításában.

1. Ilona gyakran kártyázik és fejt keresztrejtvényt, mert tudja, hogy a tervezést igénylő, illetve szókincsünket fejlesztő tevékenységek agyunk karbantartásában is segítenek.
2. Azt tanácsolja, hogy nyugdíj után se féljünk a változásoktól, sőt, kifejezetten keressük azokat. Az új tevékenységek kipróbálása ugyanis új kihívások elé állítják agyunkat. Ezért nemrégiben a barátnőjével beiratkozott a helyi művelődési központban néhány nyugdíjasoknak meghirdetett tanfolyamra: egy számítógépes tanfolyamon is részt vesznek, emellett újabban agyagot is elkezdtek járnival, ahol belekukkantottak a kerámiakészítés rejtelmeibe.
3. A mozgást szintén fontosnak tartja. Ennek gyakorlásához könnyen kivitelezhető praktikai vannak: a házban, ahol lakik, lift helyett lépcsőzik, esténként nagy sétákat tesz férjével a környéken, és ahová lehet, gyalog megy.
4. Arra is nagyon odafigyel, hogy mit eszik, mivel tudja, hogy agyunknak is fontos a kiegyensúlyozott étrend. Gyakran eszik különböző magvakat,

a főzéshez és a salátákhoz pedig újabban olívaolajat használ. Mindezeket rengeteg zöldséggel és gyümölccsel egészíti ki.

5. Lelkesen ápolja baráti és társas kapcsolatait, a névnapok, születésnapok megünneplése mellett hetente összeül néhány régi kolléganőjével egy kis pletykálgatásra, emellett színház- és hangversenybérletük is van a férjével.

6. A folyamatos megújulási igényt gyógyszerhasználati szokásaira is kiterjesztette, mondván, hogy nem biztos, hogy mindig a régi módszerek a leginkább eredményesek.

Mivel gyakran szenved székrekedéstől, amelyen a természetes praktikák és az eddig használt gyógyszerek nem mindig segítettek, úgy érezte, hogy ezen a területen is ki kell próbálni valami újat.

Ezért megfogadta barátnőjének, Gizikének tanácsát, és a régi hasajtó kúpok helyett a Dulcolax kúpot választotta, amely hatóanyagának köszönhetően nagyon gyors megkönnyebbülést eredményez. Meg is lepődött Ilona néni a Dulcolax kúp első használatakor, mert nagyon gyorsan (10-30 perc alatt) megoldotta a kellemetlen és sokszor napokig tartó székrekedését. Emellett hatékonyan lazította az időskorban gyakori kemény székletet, így nem kellett beöntést alkalmaznia, mely sokszor végső megoldásként felmerült a múltban.

Ilona néni szívből tanácsolja mindenkinek, hogy még nyugdíjas korban is merjen változtatni, mert nincs is annál jobb, mint mikor mindennap történhet velünk valami, ami könnyedebbé és teljesebbé teszi életünket!

hirdetés

Változtasson szokásain idős korban is!

Idős korban gyakrabban fordul elő székrekedés a mozgásszegény életmód miatt. Ilyenkor nagy segítséget jelenthet a megfelelő hashajtó használata!

www.szorulas.hu

Miért a Dulcolax kúp?

Kíméletes: Nem terheli a szervezetet feleslegesen, ott hat, ahol kell. A kúp forma kifejezetten előnyös azok számára, akik sok más gyógyszert szednek tablettá formában.

Hatásos: Klinikai vizsgálatok bizonyítják, hogy a Dulcolax kúp hatásosan szünteti meg a székrekedést.

Kiszámítható: Hatása nagyon gyorsan jelentkezik! (10-30 percen belül)

Gyorsan segít!



A Dulcolax 10 mg végbélkúp recept nélkül kapható bszakodi hatóanyagú gyógyszer

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

7011-CO1212ADV Az anyagok ára 1000 Ft/10. 2012. október 1.

Fidelio Idősek Otthona Ráckeve



Az otthon Ráckeve központjában, közvetlenül a Duna vízparti sétánya mellett, egy hatalmas, kéthektáros gondozott parkban található. Az otthon négyszintes, liftes főépületében 20-41 négyzetméteres, a különálló sorházakban kétszobás, 41 négyzetméteres apartmanok vannak külön terasszal és virágoskerttel. A beköltözők saját kedvenc bútorokkal rendezik be lakásaikat, amelyek több száz éves fákra és a Dunára néznek. Az itt lakók és látogatóik nagyokat sétálhatnak, üldögélhetnek a vízparton, napozhatnak, horgászhatnak, szalonnát süthetnek.



SZOLGÁLTATÁSOK

- napi négyszeres étkezés (igény esetén diéta)
- orvosi felügyelet
- 24 órás nővéri szolgálat
- szükség szerinti ápolás-gondozás
- mosás, vasalás, takarítás
- rendszeres szabadidős programok
- kulturális programok
- gyógytorna



A TÉRÍTÉSI DÍJAKRÓL TÁJÉKOZÓDJON
A HONLAPUNKON

WWW.FIDELIOOTTHON.HU

2300 Ráckeve, Sztakotó u. 2.

Telefon: 24/385-753 • Mobil: 06/20-595-6111

E-mail: fidelio@datawan.hu

Rejtvény

Sudoku

Töltse ki a hálózatot úgy, hogy minden sorban és oszlopban, valamint a 3x3-as mezőkben az 1 és 9 közötti számok csak egyszer szerepeljenek! Megfejtésként a színnel jelölt négyzetekben levő számokat – oszloponként balról jobbra haladva – kell beküldenie, ha részt kíván venni a pályázaton.

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

A helyes megfejtők közül hárman egyéves Gyógyhír Magazin előfizetést nyernek. Kérjük, a megfejtéseket 2013. január 15-ig küldjék el a kiadóba nyílt postai levelezőlapra vagy e-mailben. (Kérjük, e-mailjükben is tüntessék fel postai címüket!)



**Cím: 1139 Budapest, Üteg u. 49.,
e-mail: rejtvény@gogygyhir.hu**

Nyertesek

Novemberi rejtvényünk megfejtése: 8888.
Egyéves Gyógyhír Magazin előfizetést nyert:
Geng Julianna, Solymár; Varga József, Baja;
Tircsi Mária, Fehérgyarmat. Gratulálunk!



Együtt könnyebb

A Magyar Sclerosis Multiplexes Betegekért Alapítvány (MSMBA) nagy szerepet játszik a hazai szklerózis multiplexes (SM) betegek tájékoztatásában és életkörülményeik javításában. Az alapítvány célja, hogy minden beteg a legmagasabb szintű gyógyítást, rehabilitációt kapja meg, és tájékoztatást mindarról, ami megkönnyítheti az életüket.

Az MSMBA közhasznú tevékenységek szervezésével hozzájárul a betegek anyagi, szociális biztonságához is. Részt vállal a betegek esélyegyenlőségének megteremtésében, segítséget ad jogaik érvényesítéséhez, valamint támogatja a szklerózis multiplex betegséggel kapcsolatos tudományos tevékenységet, kutatást is. Az alapítvány szerény szociális támogatást is tud nyújtani a szklerózis multiplexben szenvedőknek egy erre elkülönített alapösszegeből. Az évente egyszer igényelhető támogatást egyedi esetekben, rászorulóknak ítéli meg az MSMBA.

– Nagyon sok SM-beteg küzd a napi megélhetés problémájával. Több esetben gondot jelent a gyógyszerek megvásárlása, a közüzemi számlák kifizetése vagy a mindennapi betevő megteremtése is. Ezért próbálunk évente egyszeri szociális támogatást nyújtani a betegeknek – hangsúlyozta Nadabánné Benyik Éva, a Magyar Sclerosis Multiplexes Betegekért Alapítvány ügyvezető titkára.

Akadálymentesen

Információkkal is tud segíteni az alapítvány. Például összegyűjtötték, mit kell tennie annak, aki akadálymentesíteni szeretné a lakóépületét.

– Sok SM-beteg bottal jár vagy kerekesszékre kényszerül. Ebben az esetben az épületekbe való be- és kijutáshoz nagyon fontos lenne az akadálymentesítés. A betegek megváltozott képességeik miatt munkát is nehezebben tudnak vállalni, ezért az átalakításokhoz szükséges forrásokat is alig vagy egyáltalán nem tudják előteremteni – mondta Nadabánné Benyik Éva. Pedig az épületek akadálymentesítése hosszabb távon is megtérül, a lakók változatos igényeit elégíti ki, ezért mindenképp hasznos. A mozgássérültek számára többek között az akadálymentesítés teszi lehetővé, hogy a lakásukat rendeltetésszerűen tudják használni, ezáltal teljesebb életet tudjanak élni, és aktívan be tudjanak kapcsolódni a társadalomba. De még ma is nagyon sok épületet nem tudnak megközelíteni, sőt arra is van példa, hogy saját lakóházuk sem akadálymentesített. Pedig ami esélyegyenlőséget biztosít a mozgássérülteknek, az jó a babakocsival közlekedő kismamának és a nehezen lépkedő idős embernek is.

KÉ ■

Igényelhető támogatás

A súlyos mozgáskorlátozott személyek vissza nem térítendő lakás-akadálymentesítési támogatást igényelhetnek: meglévő lakás esetén 150 000 Ft-ot, új lakás építése vagy vásárlása esetén 250 000 Ft-ot. Az eljárás több lépésből áll:

1. A mozgássérültnak a lakóhelyéhez legközelebb eső pénzintézetbe kell fordulnia a támogatás igényléséhez.
2. A támogatás kérvényezéséhez kap egy kitöltendő iratcsomagot.
3. A kérvényhez mellékelni kell a Nemzeti Rehabilitációs és Szociális Hivatal (NRSZH) szakértői véleményét, amely bizonyítja, hogy a beteg valóban súlyos mozgássérült.
4. A beadványhoz számos dokumentumot, többek között költségtervet, műszaki leírást, műszaki szakvéleményt is kell csatolni.
5. A támogatás igénylését a pénzintézet véleményezésre megküldi a Mozgáskorlátozottak Egyesületeinek Országos Szövetségének.

Nehezebb helyzetben van az a mozgássérült, aki társasházban él. Ebben az esetben ugyanis a társasház összes lakójának bele kell egyeznie az akadálymentesítésbe, és a költségek is a közös költségterhelődnek.

Mi az SM?

A szklerózis multiplex (SM) az agy és a gerincvelő, közös nevükön a központi idegrendszer gyulladással, autoimmun betegsége. Az SM az egyik leggyakoribb ideggógyászati betegség, kialakulásának oka egyelőre ismeretlen, környezeti, örökletes és vírusos tényezők játszhatnak szerepet a megjelenésében. Gyógymódja nincs. Általában fiatal felnőtt korban jelentkezik, kétszer-háromszor több nőt érint, mint férfit. A kórkép előjelei lehetnek: érzékszervi, zsibbadás, bizsergés, fáradtság, homályos látás, izomgyengeség, mozgászavarok. A betegség hátterében egy kóros immunválasz áll, amely az idegsejtek nyulványát borító velőshüvely károsodásához vezet. Hazánkban 6-8 ezer ember szenved szklerózis multiplexben, közülük 3 ezren gyógyszeres kezelés alatt állnak. További információk: www.msmba.hu

SASSZEM® LÉZERKEZELÉS

A VÉGLEGES MEGOLDÁS!

SZEMÜVEG VAGY KONTAKTLENCSE NÉLKÜL SO-
KAN NEM LÁTNAK ÉLESEN, AMI RENDKÍVÜL MEG-
NEHEZÍTI A MINDENNAPJAIKAT.

CIKKÜNKBEN A LEGHATÉKONYABB MEGOLDÁS-
SAL, A LÉZERKEZELÉSEL KAPCSOLATOS KÉR-
DÉSEKET VÁLASZOLJUK MEG.



Kiknek nyújthat megoldást a lézeres szem- kezelés?

18 és 65 év között mindenkinek, aki csak szemüveg vagy kon-
taktlencse segítségével lát jól. Az alkalmasság megállapítására
egy speciális vizsgálat szolgál.

Hogyan történik a kezelés?

Emberi kéz érintése nélkül, egy számítógép által vezérelt lézer ala-
kítja át a szaruhártya felszínét, így szünteti meg a fénytörési hibát.
A fájdalommentes beavatkozás csupán 1–2 percet vesz igénybe,
s utána azonnal haza is mehet a páciens. A Sasszem kezeléssel
jobb látás érhető el, mint szemüveggel vagy kontaktlencsével.

Miért hívják az eljárást Sasszem-lézerkezelésnek?

A Sasszem-kezelés nem csak a hordott szemüvegnek megfelelő
dioptriát szünteti meg, hanem a szem rejtett fénytörési hibáit is
korigálja. Ennek köszönhetően érhető el sokkal jobb látáséle-
ség, mint szemüveggel, kontaktlencsével, vagy hagyományos
lézeres eljárásokkal.

Mennyi időre esnek ki a kezelték a munká- jukból?

Három-öt nap pihenés után általában semmi akadály a munka-
végzésnek, aktív sportnak, fizikai erőfeszítésnek. Az elért ered-
mény végleges, a látás nem romlik vissza.

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

Akik követik az éves szemüveg-, illetve kontaktlencse- költségei-
ket, kiszámolhatják, hogy a befektetés 3-4 év alatt biztosan meg-
térül. A kezelés díja szemenként 139 000 Ft, és részletfizetésre is
van lehetőség, ennek díja mindössze havi 9.999 Ft 11 hónapon
keresztül, 49 500 Ft-os kezdőrészletet követően.

Mit jelent az Optik-Med orvosi garanciája?

15 év és 60 ezer kezelés tapasztalata alapján nagy biztonsággal
előre meghatározható, mi lesz a kezelés végeredménye. Az alkal-
massági vizsgálat során ezt írásba is adjuk. Ha az elért látásjavít-
ás akár csak fél dioptriával is elmarad a vállalt értéktől, a kezelést
ingyen megismételjük az optimális eredmény elérése érdekében.

Hívja klinikánkat a **(06-1) 2-505-505-ös**
számon és legyen Ön is Sasszemű!

Az alkalmassági vizsgálat eredetileg 15 000 Ft,
de a mellékelt kártyával ingyenes!

SZPONSORÁLT CIKK

SASSZEM®



LÉZERKEZELÉS

ORVOSI GARANCIÁVAL ⊕

INGYENES VIZSGÁLATI KÁRTYA

E kártya bemutatójának díjmentesen végesszük el a **15 000 Ft** értékű,
lézeres látásjavító kezelést megelőző szemészeti vizsgálatát klinikánkon.

 **OPTIK+MED**
SASSZEMKLINIKA

GyH-13-1 1032 Budapest, Bécsi u. 183.
telefon: **06 1 2-505-505**
www.sasszemklinika.hu
info@sasszemklinika.hu

