

ingyenes
gyógyszertári
magazin

GYÓGYHÍR

2013. február – VIII. évfolyam 2. szám

www.gyogyhir.hu



magazin

Egészség

Érszűkület:
előzzük meg
a katasztrófát!

Szépség

Tápláló krémek
száraz bőrre,
bepedező
ajakra,
kézre, lábra

10 tipp
immun-
erősítésre

Vitaminok, frissítő
váltóruhany, mozgás
a szabad levegőn

Gyógyhír konyha

Napsütötte
finomságok,
aszalt csemegék

Február szépe:

Dr. Szabóné Oszetzky Eszter

Olvasóink közül keressük 2013 Szépség és Egészség Királynőjét. Február szépére – aki kislánya születése óta nyitottabb lett minden újdonságra, amely az egészségmegőrzéssel kapcsolatos – mostantól szavazhatnak a Gyógyhír Magazin Facebook-oldalán!



Keressen
MINKET
a Facebookon

Hogyan kerüljük el a náthát és influenzát?

A megelőzés „tízparancsolata”
Mit tegyünk, ha mégis megbetegedtünk?

A téli járványos időszakban igyekszünk mindent megtenni annak érdekében, hogy elkerüljük a kellemetlen és nem is veszélytelen influenzás és náthás megbetegedéseket. A védőoltáson túl mit tehetünk, hogy elkerüljük a téli fertőzéseket? Érdemes megfogadni többek között az alábbi tanácsokat:

1. Gyakran mossunk kezet meleg vízzel és szappannal! Ha lehetőségünk van rá, használjunk kézfertőtlenítőt!
2. Ügyeljünk rá, hogy ne érintsük meg szemünket, orrunkat vagy szánkát piszkos kézzel!
3. Köhögéskor, tüsszentéskor mindig használjunk (lehetőleg papír) zsebkendőt! Ha nincs éppen kéznél, tenyerünk helyett a könyök-hajlatunkba tüsszentsünk vagy köhögjünk!
4. Használat után a zsebkendőket azonnal dobjuk zárt szemeteskosárba, vagy ha az nem elérhető, akkor az eldobásig lehetőség szerint tartsuk egy zárható tasakban!
5. Kerüljük az egyébként szokásos üdvözlési formákat (kézfogás, puszti).
6. Lehetőség szerint kerüljük az influenzás betegekkel történő érintkezést!
7. Munkahelyünkön rendszeresen tisztítsuk a gyakran használt tárgyakat, sok ember által megérintett felületeket (pl. asztal, billentyűzet stb.)!
8. Otthon és munkahelyünkön szellőztessünk minél gyakrabban!
9. Lehetőleg kerüljük a zsúfolt, zárt helyeket!
10. Már ősszel készítsük fel immunrendszerünket a vírusszezonra!

Ha pedig minden óvintézkedésünk ellenére mégis megbetegedtünk, tüneti kezelésként szóba jöhetnek többek között szükség esetén a láz- és fájdalomcsillapítók, a köptetők, a vitaminok és a kellemetlen orrdugulás megszüntetésére az orrcseppek vagy az orrspray-k.

Az utóbbiakal kapcsolatban elmondható, hogy manapság igen széles az orrcseppek és orrspray-k választéka. Melyik formát érdemes választani, mert:

- hatékonyabb: a cseppeket finom permetté porlasztja, és sokkal jobban bevonja az orrüreg belsejében a nyálkahártyát, sokkal jobban elterül, inkább bejut a távoli helyekre is, mint az orrcsepp;
- kényelmesebb: használatkor nem szükséges lefeküdni, percekig fekvő helyzetben maradni, tehát napi tevékenységünket lényegesen zavartalanabban folytathatjuk;
- gazdaságosabb: minden adag permet oda jut, ahová kell, nem pazarolunk el egy cseppet sem feleslegesen;
- pontosabb: minden adag pontosan azonos mennyiségű hatóanyagot juttat orrunkba.

A fenti elvárásoknak felel meg a Rhinospray plus orrspray. Aktív hatóanyagával és illóanyagaival (mentol, kámfor, eukaliptusz) néhány perc alatt és hosszú órákra szabaddá teszi orrát, a plusz illóanyagok pedig kényeztetik az orrnyálkahártyát, és friss, hús érzést nyújtanak. Speciális szórófeje pedig hatékony, pontos, kényelmes alkalmazást biztosít.

A hónap témája

6 dolog, amit az influenzáról tudni kell!

Az influenzajárvány minden télen megérkezik. A különbség abban áll, hogy éppen mely influenzatorzs támadja meg az embereket, mikor kezdődik és meddig tart, továbbá milyen intenzitású a járvány. Aki már beadatta a védőoltást, nem kell tartania a betegségtől.

Annak ellenére, hogy az influenza az egyik leggyakoribb és széles körben legismertebb téli betegség, vele kapcsolatban még ma is sok a félreértés. Az Állami Népegészségügyi és Tisztiorvosi Szolgálat információit is felhasználva összegyűjtöttük a tudnivalókat.

1. Mi a különbség az egyszerű megfázás és az influenza tünetei között?

Míg a megfázás tünetei pár nap alatt, gyakran kezelés nélkül, maguktól gyógyulnak, addig az influenza, ha szövődmények jelentkeznek, akár halálos kimenetelű is lehet. A megfázás leggyakoribb tünetei: az orrfolyás, torokfájás, tüsszögés, esetleg enyhe hőemelkedés. Az influenza magas lázzal, hidegrázással, erős végtag- és izomfájdalmakkal, fáradtsággal, általános elesettséggel jár. Gyakori a száraz, majd váladékos köhögés. Gyerekeknél, időseknél emésztési panaszok, például hasmenés is jelentkezhet. Nagy a szövődmények, például orrmelléküreg-, középfülgyulladás, tüdő-, szívbelhártya-gyulladás kockázata.



hirdetés

SPONSORÁLT CIKK

— hirdetés —

RHINOSPRAY® PLUS A SZABAD LÉGZÉS EREJE

Recept nélkül kapható, tramazolin hatóanyagú gyógyszer.

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

Jovital® C Duo-Active

Az egyetlen kétfázisú C-vitamin!

A Jovital® C Duo-Active különlegesége, hogy két fázisban hat: gyorsan és hosszan is, így folyamatosan biztosítja a megfelelő C-vitamin szintet.

Cukor- és laktózmentes.

www.jovitalc.hu

EGIS Vagy nélküli

EGIS

Egis Gyógyszergyár Nyrt. OTC Osztály
1134 Budapest, Lánchíd u. 15. tel: 063-2222 fax: 063-2458
e-mail: otc@egis.hu, honlap: www.egis.hu

Harmóniában a természettel

Cralex®
aktív szén

Aktív szén
Természetes eredetű hatóanyag*



Kíméletes: kismama és kisgyermek is szedheti már 3 éves kortól.

A méreganyagokat megköti, hatástalanítja és távozását elősegíti.

A Cralex® kapszula kinyitható és a por vízzel megítható. Az oldat íztelen.



* A Cralex és Carbo activatus hatóanyagait növényi alapanyagokból készítik. Aktív szén tartalmú, vény nélkül kapható gyógyszer.

Egis Gyógyszergyár Nyrt. OTC üzletág
1134 Budapest Lehel utca 15.
Tel.: 803-2222, Fax: 803-2467
www.egis.hu

EGIS100
1913-2013
Egészség. Élet. Minőség.

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

2. Hogyan kezelhető az influenza?

A fertőzést vírus okozza, arra hatástalan az antibiotikum, ezt a gyógyszert az orvos csak a bakteriális szövődmények jelentkezésekor írja fel. Az influenza kezeléséhez a betegnek ágynyugalomra, lázcsillapításra, C-vitaminra és sok folyadékra, például gyógyteákra van szüksége.

3. Kik a fertőzés iránt legfogékonyabbok, kiknél a legmagasabb a kockázat?

Az influenzavírusok leggyakrabban, a legyengült immunrendszerű időseket és a még fejletlen ellenálló képességgel rendelkező csecsemőket, kisgyerekeket támadják meg. A veszélyeztetettek közé sorolhatók a krónikus betegek, mint az asztmások, a cukorbeteg, a súlyosan elhízottak, a szív- és érrendszeri betegek, a szerzett immunhiányos betegségben (pl. HIV) szenvedők, a szervátültetettek, a daganatos betegek, a krónikus máj-, illetve veseelégtelenségben szenvedők, továbbá a kismamák, az időskotthonok lakói.

Tüneti kezelés

Az influenza a légúti tünetek mellett emésztőszervi panaszokat, hasmenést is okozhat. Különösen veszélyes, ha ez a kombináció kisgyerekeket vagy idős embereket sújt, mert őket fokozottan érinti a kiszáradás veszélye. A hasmenés igen kellemetlen állapot, kísérheti láz, hasfájás, hasgörcs. A hirtelen jelentkező hasmenés szobafogságra ítéli a beteget. Az egyszerű hasmenést kezelhetjük házilag, ha szükséges, kérjünk tanácsot orvostól vagy gyógyszerésztől. A patikákban olyan, akár természetes összetevőket tartalmazó hasfogó készítmények is kaphatók, amelyek enyhülést hoznak. Arra is érdemes odafigyelni, hogy az adott gyógyszer adható-e gyerekeknek, szoptató anyáknak, idült betegségben szenvedőknek! A hasmenés megszüntetése mellett fontos a folyadékpótlás és az ágynyugalom biztosítása, hogy a szervezet legyőzze a vírusfertőzést.



4. Kik kaphatnak ingyenes védőoltást?

A 3. pontban felsorolt csoportok, továbbá a 65 év felettek, az egészségügyben vagy szociális intézményekben dolgozók, a védőnők, bizonyos élelmiszeripari ágazatok, valamint állattartó telepek alkalmazottai.

5. Miért változik évente az influenza oltóanyagának az összetétele?

A WHO (Egészségügyi Világszervezet) Influenza Figyelő Szolgálat minden év nyarának kezdetén vizsgálatokat végez a Föld déli féltekéjén, ahol akkor a tél és az influenzajárvány kezdődik. Az ott aktuálisan „begyűjtött” influenzatörzsekből készül majd az északi félteke influenzaoltása, mert a tapasztalatok szerint azok támadnak majd, ha északon fordul hidegre az időjárás.

6. Mikor oltassuk be magunkat?

A járvány megérkezése előtt sem késő beoltatni magunkat. Lényeges szempont: az oltástól számítva körülbelül két hét kell ahhoz, hogy szervezetünk elérje az influenza elleni immunitás, azaz védettség megfelelő szintjét.

Lóránth Ida ■



**Ajándék
Valentin-napra!**

A télbúcsúztató vígasságok között a Valentin nap a meghittséget jelenti, amely alkalmat ad a szeretet ezerféle kifejezésére. Ilyenkor, a szerelmesek ünnepén igazán nagy hangsúlyt kapnak a kedves, személyre szóló figyelmességek, a gondtalan együttlét örömeit szolgáló apróbb-nagyobb ajándékok.



armonia
BB KRÉM

PARABÉN-, SZILIKON- ÉS PEG-MENTES

A BB krémek nagy előnye, hogy egy lépésben hidratálják és egységesítik a bőrt. Az Armonia ezt kiegészítette az összetevők természetességével és a könnyű textúra miatti egyszerű használattal. Az Armonia új BB kréme a mindennapi hidratálás és sminkalapozás hatékony kombinációja!



Forgalmazza: Naturelle Kft. Tel.: (06-1) 279-1567
internet: www.naturellezkozmetika.hu

Valentin-nap? Farsangi lakoma?

*Jó ajándék mindkettőjüknek:
gondtalan étkezés, jó gyomorközérzet!*

GASTRO-BON rágótabletta

Édesgyökér-kivonata bevonja a nyelőcső és gyomor nyálkahártyáit, támogatja a gyomorsavval szemben. Probiotikum összetevői alkalmasak

- a gyomor- és bélfőra, az emésztés segítésére;
- antibiotikum-kezelésekhez és utazások során;
- tejcukor-érzékenyeknek.

Pharmaforte

Hazai gyártású termék



Keresse patikákban, bioboltokban!

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



Masculan Gold

A Masculan Magyarország egyik legismertebb óvszermárkája, amelyet több mint 22 éve forgalmaz a JPH Trading Kft. A Masculan 10 db-os és 3 db-os kiszerelésben kapható a boltokban, és mindkét csomagolásból 7 különböző típus létezik. A Masculan Gold a Masculan óvszercsalád legújabb tagja, amely kifejezetten a prémium kategóriába tartozik.

Masculan, a biztonságos szerelem záloga



Segíthetünk megszabadulni
A SZEMÜVEGEKTŐL?

ÉLETRE SZÓLÓAN SZEMÜVEGEK NÉLKÜLI

Szabaduljon meg minden szemüvegétől egy életre!
A legújabb kezelésünk segítségével megszabadulhat nem csak a távoli éleslátáshoz szükséges szemüvegétől, de olvasószemüvegétől is!

15 000 Ft értékű INGYENES VIZSGÁLATI KUPON

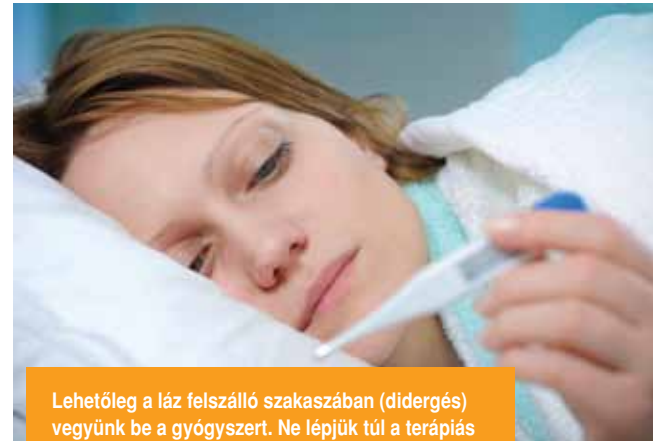
A kupon bemutatásával 15 000 Ft helyett díjmentesen végezzük el a lézeres látásjavítást megelőző alkalmassági szemvizsgálatot.

focus medical

TOVÁBBI INFORMÁCIÓK ÉS BEJELENTKEZÉS:
Focus Medical Margitsziget
(06 1) 450 3333 • info@focusmed.hu • www.focusmedical.hu

Lázcsillapítás otthon

A láz a szervezet ősi védekező mechanizmusának fontos eleme. Magasabb hőmérsékleten egyes immunfolyamatok felgyorsulnak, és a láz számos kórokozót elpusztít.



Lehetőleg a láz felszálló szakaszában (didergés) vegyünk be a gyógyszert. Ne lépjük túl a terápiás adagot, szükség esetén inkább fizikai módszerekkel fokozzuk a lázcsillapítás hatását.

A testhőmérséklet állandó szinten tartásáért egy agyi terület, a „hőközpont” a felelős. A kórokozók által aktivált fehérvérsejtek olyan speciális anyagokat termelnek, melyek a „hőközponton” keresztül megváltoztatják a hőtermelés és a hőleadás egyensúlyát. A láz kezdeti szakaszában a bőr és az izmok erei összehúzódnak, ezzel csökkentik a hőleadást, ilyenkor a beteg didereg, ezért ágyba bújik és betakarózik. Amikor a hőmérséklet csökkenni kezd, a bőrerek kitágulnak, erős izzadással fokozódik a hőleadás, ekkor a beteg kipirul és hűtésre vágyik.

A láznak veszélyei is vannak, a vérnyomás és a pulzusszám emelésével nagy terhet ró a szív működésre, a fokozott párologtatás pedig jelentős folyadékvesztést okozhat, továbbá az arra érzékenyeknél görcsrohamot válthat ki. A nem túl magas láz is veszélyes lehet csecsemőkre, kisgyermekekre, várandós édesanyákra, epilepsziásokra, krónikus betegségekben szenvedő idősekre. Ilyen esetekben a láz fizikai (hűtés), illetve gyógyszeres csillapítása mindenképpen indokolt. Ha nincs semmiféle rizikótényező, 39 °C-ig a láz csillapítása nem feltétlenül szükséges, de a megfelelő folyadékpótlás – a kiszáradás megelőzésére – minden esetben nagyon fontos.

A láz emelkedő, „didergős” szakaszában jó hatású a hűtőfürdő. A beteget kellemesen meleg vízzel teli kádba fektetjük, a melegtől kitágulnak az erek. Majd a fürdővizet apránként hűtsük le, így fokozhatjuk az erek hőleadását. Amikor a magas láz mellé fokozott hőleadás, kipirulás társul, a borogatás (priznic) lehet jótékony hatású. A beteg törzsét alaposan kicsavart, hideg vizes törülközővel beborítjuk, és pár percenként váltogatjuk a borogatást.

Amennyiben a hűtés nem vezet eredményre, alkalmazhatunk lázcsillapítót, amely kapható kúp, tableta vagy gyermekeknek ízesített szirup formájában. A hatóanyag lehet paracetamol, amely számos készítményben jelen van, túladagolása azonban súlyos májkárosodást okozhat, ezért figyeljünk a maximális adagra! Az amidazophen és a noraminazophen elsősorban kúp, az ibuprofen tartalmú készítmények tableta, szirup, kúp formájában kaphatók. Aspirint ne adjunk gyermekeknek egy súlyos mellékhatás veszélye miatt!

Márton Anita ■

Sminktanfolyamok Mindenkinek!

Hivatalos felnőttképzések a MASK Sminkiskolában!

Afsz nyilvántartási szám: 01-01538-01

Professzionális sminktanfolyamok az alapoktól a Maszkmester szintig.

Előképzés nem szükséges, kedvező fizetési feltételek, maximum 5 fős csoportok.

Nálunk mindenki megtanulhat sminkelni!

www.masksminkiskola.hu
masksminkiskola@gmail.com
+36-1-354-0708, +36-30-273-7269

MASK SMINK ÉS MASZKMESTER OKTATÓ KÖZNEVELÉSI KFT.

hirdetés

Interjú

Dr. Szabóné Oszetzky Eszter

Harmonikus egyensúlyban

Eszter élete nagyot változott szeptemberben. Visszament dolgozni a gimnáziumba, ahol angol nyelvet tanít, és két-éves kislánya bölcsődés lett. Szívesen mesél a budapesti kertvárosban élő család mindennapjairól.

– A gyermekem érkezésével a táplálkozásom is tudatosabb irányt vett. Nyitottabb lettem minden újdonságra, amely az egészségmegőrzéssel kapcsolatos.

Miben változtatott?

– Jellemzően a napi bevétőt is magam készítem teljes kiőrlésű lisztből, kenyérsütő géppel. Örömmel kísérletezek és elégedettségrel tölt el, amikor jobbnál jobb falatokat adhatok a családomnak. Szívesen csíráztatok különféle magokat, mert valódi vitaminbombák. Tél végén különösen fontos, hogy friss retek-, mustár-, szójabab-, lucerna- vagy kölescsírákat ehettünk; Kenyérre halmozva vagy salátába keverve fogyasztjuk. Egy pohár grapefruitlével kezdem a napot, kiegészítem immunerősítő grapefruitcseppekkel, és a zöld tea sem maradhat el.

Egészséges étrend mellett nem nehéz jó formába lendülni.

– Súlygondjaim inkább a babavárás előtt voltak. Mindössze 3 kg-ot híztam a várandósságom alatt, mert eleve volt rajtam némi felesleg. Amikor megszületett a lányom, szinte leolvadtak rólam a kilók. Büszke vagyok arra, hogy jelenleg 20 kilóval vagyok könnyebb, mint amikor a szülőszobára indultam. Az egészséges életmóddhoz tartozik, hogy ahova lehet, biciklivel megyek, egyébként szívesen gyalogolok. A férjem is csak akkor ül autóba, ha muszáj. Külön edzésre nem járok, de otthon esténként átmozgatom a tagjaimat. Örömmel tölt el, hogy nem vagyunk egy beteges család, ez egyfajta visszajelzés, hogy jól szervezzük az életünket. Nálunk nem szokás, hogy a két éves kislány még este tízkor fent rohangáljon. Fontos program, hogy este 7-kor fürdetjük a gyereket, aki fél 8-kor, legkésőbb 8-kor már ágyban van.

Miért ment vissza dolgozni?

– Már hiányzott a munkám. Mindig tanárnak készültem. Mióta kikerültem a főiskoláról, tanítok. Úgy érzem, ebben tudok kiteljesedni. A férjem jogász. Mindkettőnkben nagyon dolgozik az törekvés, hogy segítsünk egymásnak kiteljesedni a munkánkban, és ne hagyjuk, hogy a házja tönkretelje a mindennapi életünket.

Mit tesz a szépségéért?

– Fontosnak tartom a sok alvást, mert látványos eredményt hoz. Tudom, hogy a kellő mennyiségű folyadék szépít, és az egészségemre válik. Egyébként nem vagyok az a típus, aki 34 évesen is 20 éves önmagát szeretné viszontlátni a tükörben, inkább elfogadom a változásokat.

Kolimár Éva ■

Névjegy

Dr. Szabóné Oszetzky Eszter

Kedvenc könyv: Janne Teller: Semmi

Kedvenc étel: krumplítócsni

Kedvenc program: a gyerekekkel együtt lenni, olvasni, főzni, kertészkedni

Szponzoraink:



10 tipp az immunrendszer erősítésére



Az influenzajárványok rendszerint január végén, február elején kezdődnek, és 8-10 hétig tartanak. Jó tudni, hogy az őszi-téli fertőzésekre fogékonyá tesz a kedvezőtlen időjárás, a szervezetben kialakuló vitaminhiány, a lehangoltság.

1. Induljon a nap nagy adag vitaminnal! Legjobb megoldás két narancs frissen kificsart levét meginni, így C-vitaminnal töltjük fel a szervezetünket. A napfény hiányát D-vitamin-készítménnyel ellensúlyozhatjuk.

2. Frissítő étorna a langyos és a meleg víz váltogatásával végzett reggeli zuhanyozás, így könnyebben alkalmazkodunk a kültéri hideg és a beltéri meleg közötti hőmérséklet-különbséghez.

3. Teázzunk rendszeresen! Különösen hatékonyak a meghűlés megelőzésére javasolt gyógyteák, mint a köhögés elleni hársfa-, bodza-, zsálya- vagy a C-vitaminban gazdag csipkebogyótea és az antioxidáns hatású zöld teák.

4. Érdemes friss fokhagymát fogyasztani, mert erősíti az immunrendszert, vértisztító hatású, távol tartja a baktériumokat és vírusokat. Torokfájásra gyógyír, ha egy gerezd fokhagymát összezuva elkeverünk egy evőkanál mézzel, rövid ideig állni hagyjuk, majd lassan elszopogatjuk.



5. Homeopátiás szer vagy gyógynövénykészítmény formájában is hatékony megelőző szer az echinacea, a bíbor kasvirág.

6. Meghűlés ellen jó segítséget nyújt a vitaminokban gazdag cékla, zeller, alma.

7. Az A-vitamin fenntartja a hámsejtek épségét, növekedésserkentő, fokozza az ellenálló képességet. Tartalmazza: máj, hús- és halfélék, tejtermékek.

8. Mozgással erősíthetjük a szervezetünket. Hasznos a sport, a napi fél-egy óra séta a szabad levegőn, valamint a feszültséget oldó jóga, a tánc.

9. A méz és a propolisz egyaránt remek csiraölő, nátha ellen, megelőzősképpen jó, ha mézzel ízesítjük a teánkat, és propoliszt is cseppentünk bele.

10. Gondoljunk a bélrendszerünkben élő, jótékony baktériumflóra egészségére is, hasznos lehet megelőzősképpen pro- és prebiotikumokat szedni.

K. V. ■

Mire jó a szűrés?

Drámaian gyakori a szájüregi rák előfordulása hazánkban. Az utóbbi években az egész világon emelkedett a betegek száma, de Magyarország vezető helyen áll a WHO adatai alapján.

A szájüregi rák Magyarországon a nyolcadik leggyakoribb rák, megelőzve a méhnyakrákot, melynek szűrővizsgálata jól szervezeten történik, és 35 év felett évente ingyenesen végzik. Dr. Nagy Gábor, a Semmelweis Egyetem Fogorvostudományi Kar, Orális Diagnosztikai Tanszék professzora szerint hasonló, szervezett szűrővizsgálatra lenne szükség a leginkább veszélyeztetettek körében, de erre jelenleg még nem látszik lehetőség.

Fokozottan veszélyeztetettek a dohányosok, és akik rendszeresen fogyasztanak alkoholt – különösen tömény szeszt –, ráadásul a kettő együttes élvezete a sokszorosára növeli a rizikófaktort. Növeli a kockázatot a nem megfelelő szájpótlás és a hiányos táplálkozás is, ez főleg idősebb korban és a rossz szociális körülmények közötti élőknel okoz problémát. A magyar lakosság nagy része nem jár rendszeresen

fogorvoshoz, általában csak akkor megy el, amikor már fáj a foga. Alapvető szakmai követelmény lenne, hogy a fogorvos ilyenkor ne csak a lyukas fogat kezelje, hanem alaposan vizsgálja át a beteg egész szájüregét is, és szűrje ki a gyanús eseteket.

Ezért is hirdette meg a professzor az egyetemen szájüregi rákszűrés kurzusát szabadon választott tárgyként, hogy a jövőben fogorvosok kiemelten figyeljenek rá, és korszerű ismereteket szerezzenek. Ebben két műszer segíthet a Semmelweis Egyetemen, megkönnyítve a rosszindulatú elváltozások korai felismerését: speciális kék fényrel megvilágítva kirajzolódnak az elváltozások korai stádiumban is. A modernebb készülék hordozható, ezért nemcsak a fogorvosi rendelőben, hanem műtét közben is alkalmazható, segít meghatározni az ép és a beteg szövetek határát. (Forrás: Semmelweis Egyetem)

K. E. ■

A deutériummegvonás alkalmazásának lehetőségei emlőrák esetén



Az emlőrák a nők körében leggyakrabban előforduló daganattípus. Életkort tekintve általában 30 éves kor fölött jelentkezik, legtöbbször az 50–65 év közötti nőknél fordul elő. Ennek ellenére, hogy az elmúlt években komoly erőfeszítések történtek az emlődaganatos megbetegedések korai felismerésére, és műtéttel a betegek jelentős részénél elérhető a tumormentes állapot, az utókezeléseket pedig hatékony gyógyszerek segítik, a betegség mégis több ezer nő halálát okozza évente Magyarországon. Ezért fontos nagy hangsúlyt fektetni a szűrésre, hiszen egy korai stádiumban felfedezett emlőrák gyógyulási esélyei lényegesen jobbak, mint egy előrehaladott betegség esetén. Mind a megelőzésben, mind kialakult betegség esetén új megoldást jelenthet a deutériummegvonáson alapuló eljárás. A deutérium élettani szerepét a kilencvenes évek elején kezdte el kutatni dr. Somlyai Gábor biológus. A vizsgálatok során kiderült, hogy a deutérium igen fontos szerepet tölt be a sejtek anyagcseréjében. Az eredmények azt mutatják, hogy a sejtek érzékelik a deutérium hiányát, ami miatt számos folyamat másként zajlik le bennük.

Retrospektív elemzés készült annak az emlőtumoros betegpopulációnak az adataiból, akik a konvencionális kezelések (műtét, kemoterápia, sugárkezelés) mellett deutériummegvonásban részesültek. 122 beteg adatait értékelték, 74 betegnél (esetenként többéves tumormentes állapot után) már távoli áttételek voltak jelen (csont, máj, tüdő, agy), mielőtt fogyasztani kezdték a készítményt. 48 beteg a műtétet követően tumormentes állapotban egészítette ki a kezelését deutériummegvonással. Az eljárással több mint kétszerezhető lett a várható medián túlélés. Két év múlva a készítményt fogyasztó betegek 77,8%-a életben volt, szemben a csak konvencionális kezelésben részesülő betegekkel, ahol ez az érték csupán 20% volt. A várható túlélési idő hosszabbodásával párhuzamosan a tumormentes betegeknél a felére csökkent az 5 éven belül visszaesők száma. A vizsgálat eredményei azt mutatták, hogy a konvencionális kezeléssel elérhető eredményeket akár 3-4-szeresre lehet a deutériummegvonás alkalmazásával.

Az eddigi eredmények alapján elmondható, hogy a deutériummegvonás nemcsak egy-egy tumorfajtára specifikus, hanem sikeresen alkalmazható lehet a többi tumortípusnál is, mivel daganatellenes hatása olyan folyamatokra vezethető vissza, melyek közösek a különböző tumorfajták esetében.



Rókiutató és Gyógyszerfejlesztő Kft.

hirdetés

— hirdetés —

GELLÉRT Inhalatórium a Gellért Gyógyfürdőben

A Szt. Gellért Gyógyfürdő nappali kórházához kapcsolódik az ún. Inhalatórium. Az inhalatórium elnevezés belégző kezelésre utal, ennek megfelelően légúti betegségek gyógyítására jött létre, de az allergia tüneteinek enyhítésére is hatásos.

A tünetek és a panaszok alapján felső és alsó légúti betegségeket különböztetünk meg. A felső légúti betegségek közé tartozik a nátha, az arc- és egyéb melléküreg-gyulladás, a torokgyulladás és a légcsőhurut. Alsó légúti elváltozás a nagy- és kishörgők hurutja. Valamennyi felsorolt betegség esetén jellemző tünet a tapadás, nehezen ürülő váladék képződése, amelyet orrdugulás, fej- és arcfájdalom, köhögés kísér. Amennyiben a panaszok több hétig fennállnak, akkor az Inhalatóriumban alkalmazott kezelések – az esetek többségében – gyorsan segítenek.

A sókamra kezelés egy kisméretű, zárt helyiségben történik, amelybe konyhasó és szódadikarbóna vizes oldatából képzett, sűrített

levegővel porlasztott, sűrű ködpára kerül befúvásra. A készülék akár 0,5 mikron méretűre tudja porlasztani az oldatot, amely egyedülálló Magyarországon. Ez a „felhő” egyenletesen betölti a kamrát, amelyben a betegek 15-20 percet töltenek el egy-egy kezelés alkalmával. A felső légutak gyulladása általában már 5-10 kezelés után csökken, illetőleg megszűnik. Mind az a pára alkalikus hatásának köszönhető. A kezelés gyermekeknél és felnőtteknél egyaránt alkalmazható, mellékhatások nincsenek. Visszatérő betegség és allergiás tünetek esetén a kúra többször is ismétlődhet.

Az alsó légúti gyulladások esetén másfajta kezelésre van szükség, ez pedig a gyógyszeres inhaláció, amely kezelés szintén igénybe vehető a Gellért Fürdő Inhalatóriumában. Az alapoldat ez esetben is konyhasó és szódadikarbóna, ami kiegészül nyákkoldó és hörgőgörcsoldó gyógyszerrel. A melegített oldat sűrített levegővel kerül porlasztásra, melyet a beteg egy speciális készü-

léken keresztül, száj- vagy orrpipa segítségével lélegez be. Már 5-10 kezelés hatására csökken vagy megszűnik a köhögés, a köpetürítés és a nehézlégzés. A gyógyszeres inhaláció csak felnőtteknél alkalmazható. Asztma tüneteinek enyhítésére is ajánlott. Szükség szerint többször ismétlődhet. Nincsenek káros mellékhatások. Az Inhalatóriumban tüdőgyógyász szakorvos és szakképzett személyzet várja a betegeket.



Szt. Gellért Gyógyfürdő és Uszoda

1118 Budapest, Kelenhegyi út 4. Telefon: (06-1) 466-6166/140 www.budapestgyogyfurdoi.hu

Bejelentkezés: hétfő – péntek 8.00 és 17.30 között

SZPONSORÁLT CIKK

SZPONSORÁLT CIKK



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!

Utált elősködők: a tetvek

A nagyvilágban az emberek és az állatok többnyire békésen és egészségesen élnek egymás mellett. Vannak bizonyos fertőző betegségek, amelyek kórokozói képesek az állatról emberre és az emberről állatra átterjedni. Hivatalos megfogalmazás szerint az állatokról emberre átterjedő, az embert is megbetegítő állati eredetű megbetegedések a zoonózisok.



A betegséget kiváltó kórokozók lehetnek paraziták, baktériumok, gombák, vírusok, férgék-giliszták vagy prionok. A paraziták olyan élősködők, amik önmagukban életképtelenek, legalábbis életük egy szakaszában szükségük van egy gazdaszervezetre, ami lehet egy állat vagy az ember. A megelőzés pedig nem lehet más, mint az alapvető higiénés szabályok betartása, a gyakori kézmosás, az állatok megfelelő tisztán tartása, illetve a környezet szükségzerű tisztítása, esetleg fertőtlenítése. A kézmosás és ezzel együtt az állattartók tisztálkodása történhet szokásos pipereszappannal, illetve fertőtlenítő hatású oldattal. A rendelkezésre álló választék széles, vannak baktérium-, gomba-, sőt vírusellenes lemosóink, oldataink. A bőrfelszín megtisztítása mellett a megfelelő ápolás is célszerű, mert a sérült hámfelület, – akár a sok

kézmosástól kiszáradt, kirepedezett, cseresep bőrfelület – fogékonyabb a fertőzésekre, mint az ép, sérülésmentes felület. Ismert, hogy sok apatogén, mondhatni mindennapos, velünk élő mikroorganizmus a véráramba kerülve megbetegedést okoz.

A tetvek a paraziták közé tartoznak. Pici, szabad szemmel alig látható, szárnyatlan rovarok. Közülük a fejtetű a hajszálon, a fejbőrön élősködik, esetleg ráterjedhet a szemöldökre, szempillákra. A lapostetű a szeméremtájakon, míg a ruhatetű a szövetek között, a ruházatban megbújva élősködik. Három különböző faj, különböző ételrétellel, különböző módon terjed, és kinézetük is különbözik. A lapostetű leginkább szexuális úton terjed. A ruhatetű nehezebben vihető át, zsúfolt intézmények rosszul gondozott vagy gondozatlan lakóit érintheti. A leggyakoribb és legkönnyebben terjedő fertőzés a fejtetű. Általános problémát jelentenek, minden társadalmi rétegben és minden korosztályban előfordulnak. Leginkább a gyermekközösségek veszélyeztetettek. A fejtetű nagyon könnyen és egyszerűen terjed. Akár személyes érintkezés, közösen használt fésű vagy hajkefe, sapka, kalap, sőt akár közösen használt párna útján is terjed. A fejtetű terjedése nehezen megállítható. Fertőzés esetén már nem elegendő

a szokásos higiénés szabályok betartása. Különösen hosszú hajúknál nehéz a tetvesség megszüntetése. Sok évvel ezelőtt a hajas bőrfelület leborotváltatását tartották megfelelő gyógymódnak. Szerencsére ma már modern szerekkel tudjuk kezelni ezt a fertőzést.

A gyerekeknél sokszor alig észrevehető a tetvesség. A fejbőr viszketése, gyakori vakarózás kelthet gyanút. A kaparásakor a fejbőr sérül, sebek keletkeznek, és ez egyéb súlyos fertőzésekhez vezethet.

A nőstény tetű fényes, szürkés-fehér petéket, serkéket rak, és ezek apró gömbök formájában tapadnak a hajszálokhoz. A serkék mosással nehezen távolíthatók el. Azért veszélyesek, mert a serkékből gyorsan kifejlődnek az újabb rovarok, és ezek újra petéket raknak. Kezeléskor erre külön ügyelni kell, hogy a hajban élő kifejlett élősködők elpusztítása nem elegendő, a serkéket is el kell pusztítani. A legtöbb tetűirtószer ezért úgy alkalmazandó, hogy a kezelést tíz nap múlva meg kell ismételni, a serkék elpusztítása és a további fertőzés megakadályozása érdekében. A tetű bármely gyermekközösségben felbukkanhat. A tetvek kiirtása, bármilyen kellemetlen is, egyszerűbb, mint az esetlegesen előforduló más súlyosabb megbetegedés kezelése. Tanácsért bátran forduljon a gyógyszerészéhez!

Irtani kell

Az ÁNTSZ munkatársai is segítenek abban, hogy a gyermekközösségekben ne terjedjenek el a fejtetvek. Ha egy család nem tudja megoldani a tetűmentesítést, az egészségügyi hatóság az írtásban is közreműködik, hogy az újrafertőzést megelőzzék.

Tetűirtószer:

Nittyfor, Nix, Paranit

— hirdetés —

„SULI” SAMPON PARABÉNMENTES

A „SULI” SAMPON A SZINTETIKUS HATÓANYAGOKAT TARTALMAZÓ FEJTETŰIRTÓK TERMÉSZETES ALTERNATÍVÁJA!

Az Armonia „Suli” sampon háromféle természetes illóolajat tartalmaz: **teaafa-, levendula- és citromhéj**olajat, melyeknek nincs mellékhatása, kíméletesek még a legérzékenyebb fejbőrrel is, ellentétben más fejtetűirtó szerekkel. Folyamatos használatával elkerülhető az óvodás- és iskolás korú gyermekek – közösségben terjedő – fejtetűvesége. **KIEMELT GYÓGYSZERTÁRAKBAN ÉS BIOBOLTOKBAN**

Forgalmazza: Naturelle Kft., tel.: (06-1) 279-1567, internet: www.naturellekozmetika.hu

TÜNET vagy betegség?

A fejfájás lüktető, szorító, élesen vagy tompán hasogató, nehezen elviselhető fájdalom. Sokszor segítenek a fájdalomcsillapító tabletták, máskor csak a teljes életmódváltás hoz tartós javulást.

Dr. Dick Katalin belgyógyász-háziorvos szerint fontos tisztázni, hogy a fejfájás egy betegség kisértő tünete vagy pedig maga a betegség. Gyakran vérnyomásproblémák, valamilyen szemészeti rendellenesség vagy arcüreg-gyulladás okozza a fájdalmat. Ilyenkor az alapbetegséget kell kezelni, ezzel együtt megszabadulhatunk a panasztól.

– Az önálló betegségeként jelentkező fejfájások közül a migrén a legismertebb, rohamokban jelentkezik, főleg a 20 és 50 év közötti nőknél. Többségük annyira szenved, hogy a roham ideje alatt nehezen tudja ellátni napi tennivalóit. A feloldali, görcsös lüktetést hányinger vagy hányás kíséri. Látászavar is felléphet, előfordulhat fény-, hang- és szagérzékenység – sorolja a doktornő.

Tenziós fejfájás: Fél órától akár több napig is eltarthat, a nőket és férfiakat egyaránt érintheti. A tompa vagy feszítő jellegű fájdalom zavarja az összpontosítást, de nem válik tőle munkaképtelenné a beteg, mint a migrénél.

– A panasz sokszor munka után, este jelentkezik. Hozzájárul a stresszes, mozgásszegény életmód. Vélhetően a fej körüli és a nyak-vállövi izmok tartós, görcsös összehúzódása váltja ki. Erre utal a „tenziós” elnevezés is. Jó tudni, hogy a rendszeres fizikai aktivitás és a különböző relaxációs technikák kiválóan ellensúlyozzák a tüneteket, így csak ritkábban kell fájdalomcsillapítókat szedni – tanácsolja a doktornő.

Cluster fejfájás: Inkább férfiakra jellemző, rendkívül erős fájdalommal jár, a migrénhez hasonlóan rohamokban jelentke-

zik. Elnevezése az angol cluster szóból jön, jelentése: összegyűlik, csoportosul, a fájdalom ugyanis mindig ugyanazon az oldalon hasogató.

– Az érintett oldalon a szem kipirosodik, könnyezik, az orr eldugul vagy éppen folyik. A tizenöt perctől több óráig tartó rohamok alatt a beteg zaklatottan fel-alá járkal, próbálja masszírozással tompítani a fájdalmat – jellemzi a háziorvos. – A kiváltó okokról itt sem sokat tudunk. Fiatal felnőttkorban kezdődik, és sokkal gyakoribb erős dohányosok körében. A hatásos gyógyszer kiválasztásában ideggyógyász szakorvos segít.

Márton Anita ■

Migrén ellen

Enyhébb esetben az egyszerűbb fájdalomcsillapítók használhatnak, erősebb fájdalom ellen speciális gyógyszerre lehet szükség, amelyet ideggyógyász szakorvos írhat fel. Emellett segít, ha lepihenünk egy hűs, elsötétített, csendes szobában, fejünkön hideg vizes borogatással.

— hirdetés —

Mert már története van.

A gombák természetes erejének ismerete több évezredre nyúlik vissza. A gyógymódot az immunrendszer szabályozásán keresztül nyújtanak segítséget az egészség megőrzésében.

Varga Gábor
hazánk legnagyobb szakértője

Max-Immun Gyógymódot Információs Központok

Budapest, III. Bókor u. 12. | Budapest, VI. Tzabeila u. 82. | Budapest, XII. Kék Golyó u. 28. | Debrecen, Cegléd u. 2. | Győr, Lohol u. 13. | Kecskemét, Katona József u. 3. | Komárom, Igmándi út 41/C | Miskolc, Lohol u. 2. | Nyíregyháza, Dózsa György u. 5. | Pécs, Hungária u. 6. | Salgótarján, Ady Endre u. 2. | Sopron, Erzsébet u. 23. | Szeged, Kossuth L. sgt. 55. | Szekszárd, Tinódi u. 12/C | Szombathely, Kossuth Lajos u. 17. | Vác, Dr. Csányi László krt. 51. | Veszprém, Bolvárosi Üzletház (2. em.)

Tanácsadói telefonszámok
+36 30 391 6080, +36 70 423 1123
www.max-immun.hu | info@max-immun.hu

Segíthetünk megszabadulni **A SZÜRKEHÁLYOGTÓL?**

LÁSSON ÚJRA ÉLESEN, SZÜRKE HELYETT SZÍNESEN!

Szürkehályog műtétek korszerű technikával, bennfekvés, altatás és injekció nélkül, fájdalommentesen.

Magánklinikánkban nincs várólista, de van barátságos környezet, kedves asszisztencia!

9 000 Ft értékű KEDVEZMÉNYES VIZSGÁLATI KUPON

A kupon bemutatásával **15 000 Ft helyett 6000 Ft-ért** végezzük el a szürkehályog műtétet megelőző alkalmassági szemvizsgálatot.

GYH1302

focus medical

TOVÁBBI INFORMÁCIÓK ÉS BEJELENTKEZÉS:
Focus Medical Margitsziget
(06 1) 450 3333 • info@focusmed.hu • www.focusmedical.hu



TEAFAOLAJ
A TISZTA
ARCBŐRÉRT



**MEDINATURAL
TEAFA ARCTEJ**

Különösen ajánlott miteszeres, pattanásos arcbőr tisztítására, ápolására.

A teafaolaj és a napraforgó olaj kombinációja normalizálja a faggyútermelést, biztosítja a bőr szükséges hidratáltságát és antibakteriális védelmét. Tisztítás során nem ingerli, kellemesen lágyítja, táplálja a bőrt.

**MEDINATURAL
TEAFA ILLÓOLAJ**
- 100%-OS TERMÉSZETES

A fűszeres illatú TEAFA illóolaj leginkább fertőtlenítő, vírus-, és gombaölő hatásáról ismert.

Elsősorban gombásodásra hajlamos láb, zsíros, korpás haj, pattanásos bőr ápolására ajánljuk. Többek között használhatjuk még aromafürdőbe, aromalámpába légterek frissítésére, fertőtlenítésére.

**A MEDINATURAL TERMÉKEKET
KERESSE A PATIKÁKBAN!**

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

Nyugtat, szépít, gyógyít: a kamilla

A finom illatú, szelíd kamillavirág az első gyógynövény, amivel a csecsemők megismerkedhetnek. Teának elkészítve jótékonyan oldja a babák hascsikarását, puffadását, enyhíti a bélhurut okozta panaszokat.

A fészkesvirágzatúak családjába tartozó kamilla az ország minden táján előfordul, kedveli az Alföldet, a szikes legelőket, száraz réteket. Megbecsült gyógynövényként termesztik is. Világszerte a legismertebb háziszjer és számos ország gyógyszerkönyvében szereplő hivatalos drog. A homeopátiában fogzási fájdalmak enyhítésére és a fájdalom iránti intolerancia esetén használják.

Gyógyászati célokra fehér szirmú, sárga fészkü virágát gyűjtjük. Értékes hatóanyagai: sötétkék színű, azulén-tartalmú illóolaj, glikozidok, flavonoidok, cseranyagok, keserűanyagok, növényi savak, cukor. Belsőleg teaként isszuk, gőzét inhalálásra használjuk, külsőleg a fürdővízhez adva vagy borogatásként alkalmazzuk. Bőrápoló kenőcsök, kozmetikai szerek gyógyhatású alapanyaga.

Elsősorban gyulladáscsökkentő, görcsoldó, idegnyugtató hatásáért becsüljük. Teája tisztítja a légutakat, és enyhe nyug-



Figyelem!

Az arra érzékenyeknél a kamilla allergiás tüneteket válthat ki, ezért csak kellő óvatossággal javasolt például szembetegségek esetén borogatásként vagy érzékeny bőrterületeken lemosószerként használni!



tató anyagokat is tartalmaz, ami jótékony hatású az ideges, hiperaktív gyerekekre. Alkalmazzuk migrén, nyugtalanság, gyomor-, bél-, hólyag- vagy epebántalmak esetén. Lázcillapító hatásának köszönhetően jó szolgálatot tehet a meghűlés, az influenza kúrálásában, esetleg egy kiskanál mézzel, citromlével ízesítve.

A kamillás gőzölés (inhalálás) enyhíti a köhögést, a légúti fertőzések, az arc- és homloküreg-gyulladás kínzó tüneteit. Torokgyulladásra a gargarizálás, fogínygyulladásra, valamint a szájbán lévő sebek, afták gyógyítására a kamillás öblögetés javasolható. Külsőleg arc- és hajápolásra vagy bőrbetegségek, pattanás (akne), tályog, nehezen gyógyuló sebek, körömágy-gyulladás kezelésére egyaránt használható. Alkalmazható női bajokra, a menstruációs görcsök enyhítésére és a vajúdas idejének lerövidítésére. Fürdők, öblítések formájában altesti panaszok, például hüvelygyulladás, aranyér, lábszárfekély esetén is bevált szer a kamilla.

K. V. ■

„A Föld legnagyobb gyógyszertára a természet”

Elgondolkodtató, hogy manapság legtöbbször a legapróbb panaszok előfordulása esetén is szinte azonnal gyógyszerek után nyúlunk, pedig a legnagyobb gyógyszertár maga a természet...

Az emberek évezredek keresztül figyelték az egyes gyökerek és virágok használatának hatását.

A világ különböző pontjain fellelhető gyógynövények olyan hatóanyagokat tartalmaznak, amelyek kémiai úton nem helyettesíthetők.

Ezek az anyagok segíthetnek a szervezetnek a megelőzésben és a betegségek elleni harcban.



A réttől a cukorkáig és miért pont Verbena?

Amíg azonban a gyógynövények hatóanyagai a Verbena cukorkába kerülnek, hosszú az út.

Hideg vagy meleg oldószerekkel (víz, olaj, szesz) kivonat készül úgy, hogy kíméletesen, mégis a legjobb hatásokkal dolgozzák fel az alapanyagot. Így őrződnek meg a gyógynövényekből származó hasznos alapanyagok. A Verbena termékek gyártója az egész gyártási folyamat alatt törekszik a KIVÁLÓ MINŐSÉG elérésére.

www.verbena.hu

Forgalmazza: I.D.C. Hungária Zrt., 2310. Szigetszentmiklós, Leshegy u.3
www.idhungaria.hu

Verbena®
Gyógynövényes cukorkák

Vigyázat, *nem* fáj!

A máj testünk legnagyobb mirigye, tömege felnőttéknél hozzávetőleg 1,2 – 1,5 kg. Közismert, hogy a máj fontos szerepet játszik szervezetünk mérgeztelenítésében. Arról talán kevesebb szó esik, hogy mi magunk is sokat tehetünk e szervünk épségének megőrzéséért.

Szomorú tény, hogy Magyarország a májcirrózisos (májzsugor) esetek számával minden nemzetközi összehasonlításban az élbolyban szerepel. Hazánkban százezer lakosra mintegy 40 májzsugorodás okozta haláleset jut, nagyjából annyi, mint Üzbegisztánban vagy Guatemalában, míg a szomszédos Szlovákiában 18, Ausztriában pedig 14. A májzsugorodás és a mértéktelen szeszfogyasztás összefüggése közismert, e mérgeztelenítő mirigyét azonban nem csupán az alkohol rongálhatja.

Veszélyes vegyületek

Árthat a májnak a túlzásba vitt gyógyszerfogyasztás. Az egyik legnépszerűbb fájdalomcsillapító, a paracetamol túladagolása halálos májkárosodáshoz vezethet. Az ilyen eseteket többnyire az okozza, hogy a páciens több paracetamol tartalmú gyógyszert is fogyaszt egyidejűleg. A tuberkulózis (tbc) vagy az övsömör ellen használt egyes készítmények is előidézhetnek enyhébb májkárosodást, ahogy a fogamzásgátlókban alkalmazott nemi hormonok is kiválthatnak májenzim-növekedést,



valamint epepangást és sárgaságot. A fogamzásgátló tablettát használó nőknek a nőgyógyász általában javasolni szokta, hogy évente vegyenek részt májfunkció-vizsgálaton – ezt sok helyen a készítmény felírása előtt is elvégeztetik.

Fokozott veszélynek vannak kitéve azok is, akik munkájuk miatt kerülnek gyakran kapcsolatba vegyi anyagokkal: például szobafestők, takarítók, nyomdaiparban, útépitésen dolgozók.

Öltalmazó étrend

A máj nem jelzi, ha baj van, mert kevés fájdalomérző ideg található benne. Sokan egy rutin-vérvizsgálat kapcsán tudják meg, májuk nem funkcionál megfelelően. Jó hír viszont, hogy e szerv kitűnően regenerálódik, és sokat tehetünk épségéért, például tudatosan kialakított étrenddel. Ennek alapvető eleme, hogy csökkentjük az alkoholfogyasztást, kerüljük a túlzottan fűszeres fogásokat. Korlátozni kell a zsíros húsokban és zsíros tejben, tejtermékekben található telített zsírsavak, valamint a cukor mennyiségét. Fontos, hogy minél több C-vitaminban (citrusfélék), B12-vitaminban (máj, hal), folsavban (máj, levélzöldségek, gyümölcsök), tiaminban (búzacsíra, máj, élesztő) gazdag élelmiszert fogyasszunk. A cékla-, a sárgarépa- és a citromlé fogyasztása segíti a máj által kiválasztott epe kiürülését, vagyis a bomlástermékek gyorsabban távoznak testünkől. Ne mondjunk le a zsírszegény tejről, tejtermékekről, ezek ugyanis fontos májvédő aminosavakat tartalmaznak.

Füvel-gával

A népi gyógyászat számos májvédő növényt ismer, ezek közül jó néhány hatását tudományos vizsgálatok is igazolták, ilyen a máriatövis. A szamárkóró néven is ismert ószirozsaféle sok szilibinint tartalmaz: ez a vegyület megszünteti vagy csökkenti a májszövetek elhalását vagy a máj zsugorodását előidéző anyagok hatását. Folytathatnánk a sort a gyermekláncfügyökértől, a kurkumától a borsmentán keresztül a cickafarkig, ezen összetevők számos májvédőként ajánlott gyógyteában előfordulnak. Legyünk azonban elővigyázatosak, és kérjük a gyógynövényboltban az eladó tanácsát: a kurkuma alkalmazása például ellenjavallt az epeutak elzáródásával járó betegségek esetén.

Pap Gyula ■

Segítség, herpesz!

Ezt a fájdalmas és kellemetlen tünetekkel járó fertőzőet úgyszólván mindenki ismeri. A herpeszvírus akkor okoz panaszokat, ha immunrendszerünk meggyengül, például lázas állapotban.

Ha a herpeszre jellemző égető, viszkető bizsergést érezzük a bőrünkön, ajánlatos rögtön a speciális herpeszellenes készítmények használata. Az ajak szélén fájdalmas hólyagokat előidéző herpesz szimplex vírus (HSV1) szaruhártya- és kötőhártya-gyulladás is okozhat a szemben. Ezért akinek herpesze van, óvatlanul ne nyúljon a szeméhez!

Az apró hólyagokat nem szabad kinyomni vagy kiszúrni, mert ezáltal a fertőzés további területekre is átterjedhet. A hólyagok belsejében ugyanis erősen fertőző folyadék található, a nyílt sebre pedig a baktériumok is fenyegetést jelentenek.

A tünetek elmúltával ajánlatos a fogkefét lecserélni, hogy az azon esetleg visszamaradt vírusok nehoj újra fertőzést okozzanak.

K.É. ■

— hirdetés —

Neera Tavaszi méregtelenítés és tisztító kúra a Neerával

Vajon hogy érezné magát, ha egész héten minden nap megállás nélkül dolgoznia kellene? És milyen jól esik megpihenni a hétvégén egy fárasztó munkahét után! Adja meg ezt a pihenést szervezetének!

Teste minden nap megküzd a táplálékkal bevitt felesleges és gyakran káros anyagokkal: többletfehérje és zsír, finomított és feldolgozott élelmiszerek, adalék- és vegyi anyagok. Ehhez jön még a levegő szennyezettsége, a növényvédőszeres, és különböző kémiai anyagok, melyeket a zöldségekkel és gyümölcsökkel fogyasztunk el.

Szervezetünknek sokszor nem jut elég idő arra, hogy megbirkózzon a bevitt mérgeanyagokkal, így azok – kiválasztás hiányában – felhalmozódnak a testünkben.

A Neera méregtelenítés célja lélegzétvételhez juttatni a szervezetet, hogy megszabaduljon mindezekről a mérgeanyagoktól, és felfrissülve folytathassa kiegyensúlyozott működését. Ha rövid időre tartózkodunk a szilárd táplálék fogyasztásától, az nagy áldás a testnek. Olyan pihenő, melyre mi is vágyunk a hétvégéken, ráadásul testünk tehermentesítésével közérzetünk is javulni fog.

A Neera méregtelenítés során egy folyékony táplálékkal – a Neera itallal – a test megkap minden szükséges tápanyagot, mely működéséhez szükséges, így a tisztító kúrát akár munka közben is elvégezhetjük. A Neera ital alapja a Neera szirup, mely ötféle pálmászirup és kanadai juharszirup megfelelő keveréke, hogy energiával lássa el a szervezetet, ám emésztő- és kiválasztórendszerünknek mégsem jelent megterhelést. Így a test táplálása mellett, szervezetünk teljes figyelmét a mérgeanyagok kiválasztására tudja fordítani.

A Neera méregtelenítés alapváltozata a 10-napos kúra, ám ez sokaknak túl hosszú megvonást jelent a szilárd táplálékok fogyasztásától. Így a kúrának számtalan változata alakult ki, melyek ugyancsak jó alternatívát kínálnak a test megtisztítására. Ilyen például a 7-napos vagy az 1-napos kúraváltozat. Ha az 1-napos változatot heti egyszer, több héten keresztül elvégezzük, azzal már nagyon sokat tettünk szervezetünk kiegyensúlyozott működéséért, közérzetünk javulásáért.

Évente kétszer érdemes egy hosszabb méregtelenítést elvégezni, ami olyan mint a test nagytakarítása. Testünk hálás lesz érte! Egy tiszta testben pedig mi is egész másként érezzük majd magunkat.

A test az otthonunk, tartsuk hát tisztán...

Bővebb információ
www.neera.hu

— hirdetés —

Látja? Nem látja? Érti?

Ne várjon addig, amíg a herpesz láthatóvá válik!

Tipp: Alkalmazza a Telviran® krémet már a bizsergő-égő érzés megjelenésekor! Így

- ✓ megelőzheti a kellemetlen élményeket,
- ✓ lerövidítheti a hosszas gyógyulást,
- ✓ és a szépsége is megmaradhat!

Legyen kéznél a herpesz ellenszere!

Sose érje váratlanul a herpesztámadás, mindig, mindenhol legyen Önnél Telviran®!

Aciclovir hatóanyagú vény nélkül kapható gyógyszer.
www.telviran.hu

Egis Gyógyszergyár Nyrt. DTC Üzletág
1134 Budapest, Lehel utca 15. Tel.: 800-2222, Fax: 800-2467

Egis100
Egészség. Élet. Mindig.

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

Napsütötte finomságok, aszalt csemegék

Tél derekán sem kell nélkülöznünk a friss gyümölcsöt, hiszen alma, citrus-félék és banán jórészt kapható. Aki mégis a nyár ízeire vágyik, választhatja az aszalt finomságokat, amelyeket a nap érlelt, majd a hagyományos eljárás szerint a nyári meleg szikkasztott télálló csemegévé.



A legnépszerűbb aszalványok a mazsola, a szilva és a sárgabarack. Mivel a tartósítás során a gyümölcsök nedvességtartalmát csökkentették, és a feldúsult cukortartalomnak köszönhető az eltarthatóságuk, ezért cukorbeteg, fogyókúrás csak kis mennyiségben fogyasszák. Így is hasznosak, ugyanis mindhárom gyümölcs bőségesen tartalmaz antioxidáns hatású vegyületeket, amelyek védenek a sejtkárosító szabad gyökök, az oxidatív stressz ártalmaitól. A legismertebb antioxidánsok a C-vitamin, az E-vitamin, a szelén, a béta-karotin és általában a növényi A-vitamin előalakjai, a karotinoidok.

Mazsola

A mazsola aszalt formában is megőrzi a friss szőlő előnyös tulajdonságait. Bár szebb az arany színű, értékesebbnek számít a színes szőlőből készült mazsola, hiszen főleg a piros szőlő héjában található meg a bioflavonoidok. Ezek közül különösen értékes a rutin nevű vegyület, amely a C-vitaminnal együtt fejti ki érvédő, gyulladásgátló, allergiaellenes, baktérium- és vírusölő hatását.

Szilva

Az aszalt szilva rendkívül gazdag káliumban, elősegíti a vér sav-bázis egyensúlyának megtartását, a szívritmus normalizálását és a salakanyagok kiürítését. Továbbá értékes ásványi anyagai a vas, a kalcium, a magnézium, a foszfor, a mangán. Az egyik legjobb vértisztító, serkenti az emésztést, valamint a gyomor és a belek működését.

Sárgabarack

Két-három szem aszalt sárgabarackkal fedezhetjük napi A-vitamin-igényünket, emellett hasznos C-vitamin-, niacin- és folsav-forrás. Vitaminjai jótékonyan hatnak a szem működésére és az erekre, serkentik a máj méregtelenítő munkáját, erősítik a körmöket és a haját. Káliumban rendkívül gazdag, található benne még kalcium, foszfor. Értékes anyagai szerepet játszanak a szív- és érrendszeri betegségek megelőzésében, erősítik az immunrendszert. A természetes antioxidánsok közül nagyobb mennyiségben tartalmaz flavonoidokat, közöttük likopint is, amelyek közömbösítik a szervezetben felszabaduló káros szabadgyököket.

Kiss Viola ■

Gyümölcsrizs

Hozzávalók: 20 dkg rizs, 1 citrom héja, 3 dl víz, 3 dl tej, 4 dl tejszín, 15 dkg cukor, 1 evőkanál vaj, csipet fahéj, 2 csomag vaníliás cukor, csipet só, mazsola, aszalt szilva és sárgabarack

Elkészítés: A rizst leöblítjük, a vízzel és a csipet sóval felforraljuk, majd hozzáadjuk a tejet, a cukrot, a vajat, a fahéjat, és kis lángon, folyamatosan kevergetve puhára főzzük. Hozzáadjuk a forró vízzel leöblített mazsolát, a fölaprított aszalt szilvát és sárgabarackot. Lefedve hűlni hagyjuk. A tejszínt a vaníliás cukorral kemény habbá verjük, és kis adagokban a kihűlt rizshez adjuk. Kelyhekbe adagolva, lehűtve kínáljuk.



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 tapasztalatait, 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 állítja 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 hashajtó 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!

SPONSORÁLT CIKK

— hirdetés —

— hirdetés —

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



Biomed Körömvirág krém



**Gazdaságos DUPLA
kiszereles**
Minőség
Megbízhatóság
Kedvező ár

Ajánlott fogyci árak:

30g: 325 Ft (10,8 Ft/g)

60g: 560 Ft (9,3 Ft/g)

DUPLA 2x60g: 895 Ft (7,5 Ft/g)

Rossmann üzletekben a 60g-os termék kapható!

www.biomed.hu biomed.kft

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

A száraz bőr téli ápolása

Javában tombol a tél, ami nagyon sok ember számára azt jelenti, hogy menetrendszerűen kiszárad a bőre. Még a vitamindús táplálkozás és a megfelelő belső hidratálás sem segít, de akkor mit lehet tenni? A megoldást a megfelelő, tápláló és hidratáló krém jelentheti.

Télen még azoknak a bőre is szárazabb, akiknek nyáron semmi problémájuk nincs vele. Ilyenkor ugyanis a kinti hideg és a benti száraz levegő is megviseli a bőrünket. A fűtés miatt csökken a lakások pára- és a bőrünk nedvességtartalma. Még a normál bőrűek is megérik a változást, hát még azok, akiknek amúgy is száraz a bőrük! A tüneteket csaknem mindenki ismeri: viszketés, a bőr kivörösödése, súlyosabb esetben fájdalmas berepedezése. A legtöbb panasz a kézen jelentkezik, hiszen ez van a legjobban kitéve a hidegnek, a háziasszonyok esetében pedig még a mosogatás és a takarítás is igénybe veszi. Kisgyerekeknél az arc is veszélyeztetett terület, gondot okozhat a kicsiknek az a rossz szokása is, hogy nyalogatják a szájukat, mert a nedves részek könnyebben kiszáradnak, kisebesednek.

Szépítő természet

Száraz bőrre gyógyírt jelentenek a tiszta növényi olajok, mint a sheavaj, a mandula-, az avokádó-, a szőlőmag- vagy a hidegen sajtolt olívaolaj. A természetes eredetű zsíradékok nemcsak táplálják a

bőrt, hanem hatásos védőréteget képeznek a felszínén, emellett kiváló antioxidánsok, flavonoidokban és vitaminokban gazdagok. Könnyen bejutnak a bőrbe. Jótékony hatásukat az adott bőrtípus igényeihez igazodva különféle illóolajokkal fokozhatjuk. Például ha pár csepp levendulaolajat keverünk egy evőkanálnyi mandulaolajba, kitűnő nyugtató, fertőtlenítő hatású ápolószert kapunk. Ha valódi rózsaoilaját adunk a kiválasztott alapolajba, nagyszerű hidratáló, tápláló, és vonzó illatú kozmetikummal kényeztethetjük a száraz, érett bőrt. Tápláló gyorsmaszkot készíthetünk egy ujjnyi banánból, villával összetörjük, összekeverjük 1-2 teáskanál tejjel, és a letisztított arcra (nyakra) kenjük. 20 perc múlva langyos vízzel lemossuk, és finoman bekrémezzük a bőrt.



Legjobb a megelőzés

Dr. Bölcskei Judit, a Regenero Kft. bőrgyógyásza azt ajánlja, aki tudja magáról, hogy a bőre hajlamos a kiszáradásra vagy az ekcémára, kezdje el időben a felkészülést. Jó, ha már kora ősszel előveszi a kesztyűt, amikor hűvössé és szelessé válik az idő. Érdemes hidratáló szereket használni – nemcsak a kézre, az arcra is. A szakember ezek közül mindenképp a hypoallergén készítményeket ajánlja, amelyek sem színező-, sem illatosítószert nem tartalmaznak. A megszokott, jól bevált krémet semmiképpen nem kell lecserélni, de naponta akár többször is bekrémezhetik az igénybevett bőrt. Nem elég este felvinni a hidratálót, nagyon fontos a

Házi praktikák

Száraz kézre, lábra hatásos ápolószert a mandula-, a babaolaj vagy a hidegen sajtolt extraszűz olívaolaj. Lefekvés előtt masszírozzuk be olajjal az érintett bőrtérületet, és húzzunk pamutzoknit vagy cérnakesztyűt éjszakára.

nappali ápolás is. A gyerekek arcát szintén érdemes bekrémezni, de nem a saját hidratálónkkal: hatásosabbak a számukra kifejlesztett ápolószerek.

Külön védelmet igényel a bőr, ha például síelni megyünk. Bölcskei Judit azt tanácsolja, használjunk fényvédőt is tartalmazó hidratálót. Oda kell figyelni a száj gondozására is, hiszen a vékony bőr könnyen kiszáradhat. A szakember szerint az üzletekben kapható szerek kínálata bőséges, de érdemes megvenni a hypoallergén készítményeket, mert a rossz minőségű krémek használata esetén tüneteink inkább romlanak, mint javulnak.

Kéz- és lábdápolás

Télen a kézápolás is kiemelt fontosságú. A szakember a gyógyszertárakban kapható hidratáló krémek legtöbbször hatékonyan tartja. Nagyon száraz bőr esetén érdemes linolénsav- vagy karbamid-tartalmú készítményt választani. Tanácsos több krémet kipróbálni, és ami bevált, annál megmaradni. Házi praktikák is szóba jöhetnek: sokan esküsznek az olívaolajos vagy a diszónzós bedörzsölésre. A bőrgyógyász szerint ez a módszer is hatásos lehet, hiszen a zsíradék egy burkot képez a bőrön, ami nem engedi kiszáradni, de ez a módszer se nem egyszerűbb, se nem olcsóbb, mint ha valaki az üzletben vásárolna egy megfelelő kézápoló krémet.

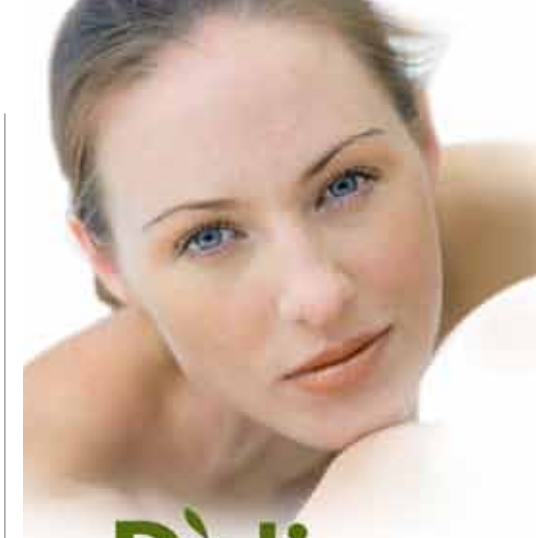
Mosogathoz hasznos lehet a védőkesztyű vagy a védőkrém használata. Oda kell figyelni a tusfürdőre is: jó, ha az is hypoallergén. Bölcskei Judit a szappan használatát általában nem ajánlja, bár a drágábbak már nagyon jó minőségűek lehetnek. Óv az olcsó folyékony szappanoktól, mert azok nagyon szárítják a bőrt, érdemes helyettük megfelelő tusfürdőt választani a fürdőszobába.

Télen a sarok bőre is könnyebben kiszárad és berepedezik. A szokásos pedikűr mellett a láb gondozására legtöbbször az is elegendő, ha testápolóval bekenjük az érintett testrészt, szükség esetén pedig jó eredményt lehet elérni karbamid-tartalmú sarokápoló készítményekkel.

Vámos Éva ■

Érzékeny bőrre

Az ekcémára hajlamosak esetében olyan súlyos probléma is jelentkezhet, amit már nem tudnak a megszokott kozmetikai eljárásokkal megoldani. Ajánlott szakemberhez fordulni, ha valaki két-három hete ápolja a bőrét, és az ennek ellenére kivörösödik, viszket vagy fájdalmasan berepedezik. Ilyenkor szükség lehet arra, hogy a beteg speciális gyulladáscsökkentő, esetleg szteroid tartalmú krémmel kezelje a problémás területet a panaszok megszűnéséig.



Dòliva SKIN IN BALANCE

Száraz bőr ápolása
a természet erejével

Innovatív hatóanyag kombináció:
Olívaolaj & urea



*Segítse bőre természetes
egyensúlyának megőrzését!*

A termékeket keresse a gyógyszertárakban
és gyógynövényboltokban, rendelje meg
telefonon vagy webáruházunkban!

www.naturprodukt.hu

Forgalmazza: Naturprodukt Kft.
2040 Törökbalint, (DEPO) Pf. 8
Tel.: 06 23 511 337



SASSZEM® LÉZERKEZELÉS

A VÉGLEGES MEGOLDÁS!

SZEMÜVEG VAGY KONKATLENCSE 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 kezeltek 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 kezdőrésztlet 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-13-2 1032 Budapest, Bécsi u. 183.
telefon: **06 1 2-505-505**
www.sasszemklinika.hu
info@sasszemklinika.hu

