

GYÓGYHÍR

2014. február – IX. évfolyam 2. szám

www.gyogyhir.hu



magazin

A reflux
3
jele

Miért fáj?

Az influenza
és az interferon

Megelőzés

Mellrák
fiatal-
korban

Táplálkozás

Száműzött
zsírsavak

február életmódbloggere:
Szatmári Ferenc

„Tudom, hogy vannak olyan főzelékeim, amelyek első hallásra megütik az emberek fülét. Mondjuk, hogy lehet összehozni az avokádót a sárgaborsóval?”



Keressen
MINKET
a facebookon

Több mint kalcium

Az ősszel megjelent CalciTrio 3 az 1-ben filmtabletta hamar népszerűvé vált azok körében, akiknek fontos csontjaik egészsége. A nagy érdeklődés annak köszönhető, hogy a CalciTrio kombináltan tartalmaz három kulcsfontosságú tápanyagot, amire szükség van a normál csontozat fenntartásához: kalciumot, D-vitamint és természetes K₂-vitamint. A K₂-vitamin kiemelt szerepet játszik a csontképző folyamatokban. A D-vitamin a kalcium felszívódását segíti.



A CalciTrio a patikákban kapható.
Ajánlott fogyasztói ára: 1799 Ft/30 db és 2499 Ft/60 db

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

Laktóz- hisztamin- vagy fruktózérzékenység?

Innovatív készítményeinkkel az ételérzékenyek is újra élvezhetik kedvenc ételüket.



Lactosolv® kapszula – Neutrális laktáz enzim, közvetlenül az ételbe is keverhető pelletekben, bélben oldódó bevonattal – a sikeres tejcukoremésztéshez
Daosin® kapszula – hisztaminérzékenyeknek
Xylosolv® kapszula – a fruktózemésztéshez

mindenevok.hu
egyél bátran

A Lactosolv® és a Daosin® kapszula gyógyászati célú tápszer, nem helyettesíti a kiegyensúlyozott étrendet. A Xylosolv® kapszula orvostechnikai eszköz.

A kockázatokról olvassa el a tájékoztatót, vagy kérdezze meg kezelőorvosát.

MÁRIATÖVIS (MILK THISTLE) 500 MG 90 KAPSZULA

A máj mintegy ötszázféle feladatot lát el, például megtisztítja a vért az anyagcsere salakanyagaitól, a gyógyszerektől és az alkoholtól. Ezért fontos az, hogy védjük májunkt, illetve segítsük regenerálódását a rengeteg megterhelés után. Ebben segíthet a Máriatövis.



Keresse a gyógynövényboltokban és a patikákban!
www.vitaking.hu

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

Zsírosabb, nehezebb ételekhez

Sokak számára ismerős probléma, hogy egy kiadós, izletes ebéd vagy vacsora után kellemetlen puffadás, teltségérzet kísérheti meg az életünket. A megoldást az új Dipankrin Forte jelenti, még a nehezebb, zsírosabb ételek fogyasztása esetén is, hiszen megnövelt enzimaktivitással segíti az emésztést, és hatékonyan szünteti meg a puffadást, teltségérzetet.



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

Lázasan keresi a megoldást?!

A Kalmopyrin tabletták hármas hatásával egyszerre csillapítja a magas lázat, a különféle eredetű fájdalmakat, valamint a gyulladással járó panaszokat. Ráadásul laktózmentes, így a tejcukorra érzékenyek is nyugodtan használhatják.



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

ISAY FELFÁZÁSRA KAPSZULA: SEGÍTSÉG FELFÁZÁS, HOLYAGHURUT ELLEN

Klinikailag bizonyítottan kezeli a felfázást, és megelőzi kialakulását. Első és egyetlen hatásos, gylag elfogadott hatású, szabadalmaztatott tőzegáfonya-készítmény a húgyút védelmére.
– Gyors, tartós hatás.
– Recept nélkül,
EP kártyára kapható.
– Vegetáriánus kapszula-héj.



Kapható patikákban, bioboltokban,
tel.: 06/30-2100-155 és a
www.pharmaforte.hu webáruházban.

A kockázatokról és mellékhatásokról olvassa el a beteg-tájékoztatót, vagy kérdezze meg kezelőorvosát, gyógyszerészét.

OPHYLOSA 0,15% OLDATOS SZEMCSEPP

- enyhíti a szemszárazságot, a viszketést, az idegentest-érzést,
 - csökkenti a szem kivörösödését,
 - sima, kellemes érzést biztosít a fáradt, érzékeny szemnek,
 - tartósítószermentesen, mégis tartósan!
- Ophylosa 0,15%-os cink-hialuronát oldatos szemcsepp, orvostechnikai eszköz.



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

AZ IDEÁLIS TESTSÜLYÉRT: GARCINIA-ARANY

Újévi fogyókúrás fogadalmunk teljesítésében segít természetes hatóanyagok, klinikailag eredményesen kipróbált dózisban.
– Fokozza a zsírégetést.
– Nincs éhségérzet, gyengeség.
– Stabil vérckorszint, energizál.
– Egyenletes, tartós hatás.



Hatóanyagai:
Garcinia cambogia, króm,
L-karnitin és zöld tea kivonata
OETI: 10138/2012

Kapható patikákban, bioboltokban,
tel.: 06/30-2100-155 és a
www.pharmaforte.hu webáruházban.

A kockázatokról és mellékhatásokról olvassa el a beteg-tájékoztatót, vagy kérdezze meg kezelőorvosát, gyógyszerészét.

HERNYŐSELYEM



Paplan, párna, ágynemű,
kendő, sál, hálóing, férfiing

Nyitva: hétfő-péntek 10-17 h
Tel.: 30/914-4125, 06-1-436-9252
Cím: Bp. III., Föld u. 50/a
www.silandsilk.hu

Mágnesterápia
Biorezonanciás állapotfelmérés
Étrend-kiegészítők

Impresszum

Felelős kiadó: Press GT Kft.
Szerkesztőség: 1139 Budapest, Úteg u. 49.
Telefon: 349-6135,
411-1866, 411-1867
fax: 452-0270
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: Földvári István
Művészeti vezető: Gula Annamária
Címlapfotó: Deák Szabolcs

Hirdetés:

Blaskovits Judit – blaskovitsjudit@gyogyhir.hu
411-1866
(Press GT Kft.)

Megjelenik havonta 24–32 oldalon,
210 000 példányban • Terjesztés:
Magyarország több mint 2000
gyógyszertárban, bio- és gyógynövény-
boltjában ingyenesen jut el az olvasókhöz

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

Nyomdai kivitelezés:
Ipress Center Hungary Kft. 2600 Vác, Nádás 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 Gyógyír Magazin a MATESZ tagja
HU ISSN 1787-6710

Lapunkat rendszeresen
szemléli a megújult



www.observer.hu



A Gyógyír Magazin a MATESZ által auditált legnagyobb példányszámú gyógyszerészeti terjesztésű magazin.



Szerkesztői levél

A főzelék afféle „nem szeretem” műfaj az étkezésben, sokaknak van erről a tipikusan magyar ételfajtáról kellemetlen emléke. Unalmas századszor is a lencse vagy a burgonya, az iskolai menzán senki sem reklámol repetáért, ha „betonfőzelékkel” állnak elő a szakácsok. Senkit sem győz meg az sem, hogy ez a fogás adott esetben a leg-egészségesebb összetevője a napi menünek. A főzelékre nem lehetne étteremláncot alapítani, bár egy-egy kísérletező kedvű vállalkozó időről időre meglátja a piaci rést a témában.

Szatmári Ferenc viszont nemrég arra vállalkozott, hogy visszaadja ennek a méltatlanul mellőzött ételfajtának a becsületét. Nem az észre akar hatni, nem szajkózza, mennyire egészségtudatos az, aki a főzelék mellett dönt. Az izlelőbimbókat támadja meg inkább, mert tudja, hogy nincs jobb reklám, mint ha magunkat győzzük meg valamiről.

Nem tudja elképzelni, hogy az alábbi recept összetevői harmonikusan egészítik ki egymást? Tegyen egy kísérletet! Mi kipróbáltuk, és kellemesen csalódtunk. Ha úgy tetszik, meggyőztük magunkat.

Földvári István

Földvári István

Paradicsomos sárgaborsó-főzelék, petrezselymes avokádóval

Kedvcsináló a Feri, a főzelékes bloghoz

Hozzávalók:

- fél kg sárgaborsó megmosva, átválogatva
- 1 fej vöröshagyma finomra aprítva
- 2 gerezd fokhagyma zúva
- 3-4 ek olívaolaj
- fél tk őrölt koriander
- 1,2 liter alaplé vagy víz
- 3 dl natúr paradicsomlé
- 1 tk só
- frissen őrölt bors
- 1 nagy csokor petrezselyemzöld (vagy koriander)
- 1 érett, puha avokádó
- 1 lime frissen facsart leve
- olívaolaj
- friss chili vagy chilipehely

Elkészítés:

A finomra aprított hagymát felhevített olajon üvegesre dinszteljük, finoman sózzuk. Hozzáadjuk a fokhagymát, ráborítjuk a mosott, átválogatott sárgaborsót, őrölt koriandert, és 1-2 percig együtt pírítjuk. Felöntjük az alaplével és paradicsomlével, borsozzuk, a petrezselyemzöld szárát finomra daraboljuk, és azt is hozzáadjuk, majd fedő alatt közepes lángon nagyjából 50-55 perc alatt „puhára”, de nem krémesre főzzük. Főzés közben folyamatosan ellenőrizzük, 5-6 percenként keverjük át, és ha kell, pótoljuk a folyadékot. Amíg fő a sárgaborsó, az avokádót hámozzuk meg, majd kockázzuk fel. Facsarjuk rá fél lime levét, adjuk hozzá a nem túl finomra aprított petrezselyemzöldet, izlés szerinti friss chilit, 1 evőkanálnyi olívaolajat, majd keverjük össze. Tálalás előtt kóstoljuk meg a főzeléket, ha kell, sózzuk, mindenképpen frissen őrölt borssal fűszerezük. Facsarjuk bele a lime másik felének a levét, majd az avokádós petrezselyemmel tálaljuk.



A kis számok törvénye

A fiatalok sokszor azt gondolják, hogy a mellrák rájuk nem veszélyes, ráérnek még ezzel foglalkozni majd idősebb korukban. Persze nem kell állandóan a betegségtől rettegniük, de jó, ha tudják, mire figyeljenek oda.

ellenére is veszélyeztetettek minősül, indokolt a korai szűrés, de ebben az esetben inkább az MR vizsgálat a megfelelő.

Ennek oka, hogy fiatal nők mellének mirigy-állománya jóval tömöttebb, így a röntgen nem ábrázolja jól az eltéréseket. Sűrű mellszövet esetén más képalkotó vizsgálatok, mint az MR vagy az ultrahang, jóval hatékonyabban mutatják meg akár a kisebb elváltozásokat is. Azok számára, akik nem veszélyeztetettek, az önvizsgálatot tartják a lehető legjobb módszernek. A havonta elvégzett vizsgálat jó eséllyel segít felfedezni a különböző csomókat vagy külső változásokat.

Ezekre a jelekre mindenképp figyeljünk oda

Mivel a mellrák legjellemzőbb tünete a mellben érezhető, tapintható csomó, leginkább ezekre koncentrál minden vizsgálat. Azonban előfordulhat, hogy a csomó már későn jelez, ezért nagyon fontos tisztában lenni vele, hogy vannak a betegségnek más olyan jelei is, amelyek nem tűnnek olyan komolynak, talán észre sem vesszük őket.

A mell otthoni vizsgálata során nagyon fontos, hogy ne csak a belső elváltozásokat keressük, hanem a mell felszínét is alaposan figyeljük meg. Külső jelek lehetnek például a horpadás vagy a bőr

Negyvenöt felett jön a meghívó

Magyarországon a Kormányhivatalok Népegészségügyi Szakigazgatási Szerve koordinálja a különböző szűrővizsgálatokat, így az emlőrákszűrést is. A szervezett lakossági szűrés 2001 óta működik. Bár erőteljes a reklámja, sajnos még most is nagyon kevesen veszik igénybe ezt a lehetőséget. A szervezett szűrésen a veszélyeztetett korcsoportba tartozó, vagyis 45 és 65 év közötti nők vehetnek részt, akik kétfévente névre szóló meghívót kapnak a lakóhelyük szerint illetékes szűrőközpontba.

ránacosodása, behúzóda, a mellbimbó behúzóda vagy váladékozása, a mell duzzanata, pirossága. Ezekon kívül problémát jelezhet a viszketés és a mellkas vagy a hát fájdalma is.

Kik lesznek fiatalon is veszélyeztetettek?

Míg több évtizeddel ezelőtt még szinte elképzelhetetlen volt a fiatalkori mellrák, ma már sajnos előfordul. Ezt sokan a környezeti hatásoknak és az életmódnak tulajdonítják. Valószínűleg ebben van igazság, de sok esetben örökítő hajlamról is szó lehet.

Azokban a családokban, ahol több mellrákos eset is előfordult korábban, jóval magasabb a mellrák kialakulásának esélye. Ezekben az esetekben többnyire a BRCA 1 és BRCA 2 gének felelősek a betegség kialakulásáért.

Pár szót az önvizsgálatról

Önvizsgálattal sem kell folyamatosan rettegésben tartanunk magunkat. Bőven elég, ha a menstruáció után 5-7 nappal végezzük el, ez a legalkalmasabb időpont. Először a tükörrel szemben állva leengedett, majd felemelt karokkal alaposan nézzük végig a melleket, hogy észreveszünk-e rajtuk valamilyen külső változást. Ezután szintén leengedett, majd felemelt karokkal finoman tapintsuk végig jobb kézzel a bal, bal kézzel a jobb mellet, majd ugyanezt ismételjük meg fekvő helyzetben is. Ne felejtjük el a hónaljat is megvizsgálni, nem érzünk-e benne csomót. Bár a mellben lévő csomók nagy része nem rosszindulatú, bármilyen elváltozást tapasztalunk, minél előbb keressük fel orvosunkat is.

Berjeska Dóra ■

hirdetés

HIDVEGI
Biropharma

avemar
daganatos betegek részére



Új készítmény a patikákban!

A stevia kivonattal készülő Avemar italpor, a granulátummal és a filmtablettával megegyező mennyiségű fermentált búzacsíra-kivonatot tartalmaz. A stevia kivonat nem növeli sem a vércukorszintet, sem a kalóriabevitelt. Az italpor ennek köszönhetően gond nélkül beilleszthető a rákbetegek diétetikus által javasolt étrendjébe.

Keresse az Avemar termékeket a gyógyszertárakban, az Avemar Információs Pontokban és az interneten.

Az Avemar speciális – gyógyászati célra szánt – tápszer daganatos betegek részére. Alkalmazása nem helyettesíti az onkológiai kezeléseket és gyógyszereket.

Termékinformáció: (1) 2020 290
Házhoz szállítás: (1) 412 2619

www.avemar.hu
www.avemarsshop.hu

Leginkább az idősebbek problémájaként beszélünk a daganatos megbetegedések e változatáról, és ez tulajdonképpen igaz is, azonban ritkán, de fiatalok körében is előfordul.

– Az összes mellrákos megbetegedés mindössze egy százaléka az, ami fiatal korban, 35 éves kor alatt alakul ki – mondja dr. Petrányi Ágota, a Szent László Kórház onkológus főorvosa. – 35 év fölött már gyakoribb, de a legtöbb mellrákos megbetegedés ötven év fölött fordul elő.

Sokan tudnak róla, hogy létezik a szűrés lehetősége, de arról, hogy miért csak bizonyos korban, és hogy a különböző vizsgálatok kiknek megfelelők és miért, arról már jóval kevesebben. Általában a mellrák esetében három lehetőségről van szó. Legtöbbet a mammográfiáról hallhatunk, ez idősebb korban nagyon megbízható módszer, ezen kívül az ultrahangról és a fiatalok számára ajánlott önvizsgálatról.


– Fiatal korban a mammográfiával nem láthatók az elváltozások, így ez csak főleg sugárterhelés lenne – mondja a doktornő. – Ha valaki fiatal kora

Dollármilliókkal az egészségért

A pink ribbon, azaz rózsaszín szalag mozgalmat a 2011-ben petefészekrákban elhunyt Evelyn Hausner – a kozmetikai birodalmat alapító Leonard A. Lauder felesége – és a Self magazin főszerkesztője, Alexandra Penney indította útjára. Hausner 13,6 millió dollárt gyűjtött össze az 1992-től működő Evelyn H. Lauder Mellrák Központ javára, és az ő nevéhez fűződik egy 5 millió dolláros alapítvány is, amely a rákkutatást támogatja. Magyarországon 12 évvel ezelőtt Nancy Goodman Brinker nagykövetasszony kezdeményezte az első „rózsaszín futást”.

hirdetés

Deutériummegvonás
Új, reményt keltő irány a daganatellenes kutatásban




A HYD Rákkutató és Gyógyszerfejlesztő Kft. 21 éve áll a deutériummegvonás kutatásának élén, a dr. Somlyai Gábor biológus tudományos felfedezésére épülő módszer egy új típusú daganatellenes gyógyszer kifejlesztését teheti lehetővé a közeljövőben. Boros G. László, a Kalifornia Egyetem professzora az elmúlt években bekapcsolódott a kutatásokba, a deutériummegvonás hatását vizsgálta a daganatos sejtek anyagcsere-folyamataira.

Professzor úr, milyen eredményre jutottak a kísérletek során?
B.L.: Az általunk kifejlesztett és a gyógyszeriparban napjainkra széles körben alkalmazott módszer segítségével közel 3000 anyagcsere-folyamat termékeit „jelölhetjük” meg egy órán belül, és a változásokat mérni tudjuk. A deutériummegvonás hatását sejtkultúrában, háromféle daganatos; emlő-, tüdő- és hasnyálmirigy sejtvonalon vizsgáltuk, és azt tapasztaltuk, hogy az eljárással befolyásolni tudjuk a daganatos sejtekre jellemző anyagcsere-utakat, például gátoltuk a hosszú szénláncú zsírsavak szintézisét. A hatás erőssége összemérhető volt más, ismert zsírsavszintézis-gátló gyógyszerek hatáserősségével.

Hogyan látja a deutériummegvonás jelenlegi és jövőbeli helyét a daganatellenes kutatások és a gyógyszerfejlesztés területén?
B.L.: A deutériummegvonásnak nagy jelentősége van a betegségmegelőzésben, a rákhoz vezető epigenetikus események valószínűségének csökkentésében. Az eljárás daganatellenes hatékonysága jelentős, és fontosnak tartom kiemelni, hogy az eljárás nem toxikus. A deutériummegvonásos eljárás hatásmechanizmusában minden más módszerhez jól illeszthető, tudományos modellje egyedülálló módon hozza összhangba a modern tudomány elmúlt évtizedekben elért eredményeit közel száz év biokémiai alapkutatásaival, és megnyithatja az utat a tumorok széles spektrumának eredményesebb kezelése felé.

További információ a www.hyd.hu oldalon található.



„Kérdezze meg kezelőorvosát, gyógyszerészét!”

Harcban a csontritkulás ellen Fókuszban a K₂-vitaminok

A legtöbb tájékoztató szerint a K₂-vitamin legjobban a csontritkulás megelőzésére használható, ám ennél jóval hasznosabb. Mit kell tudni a K₂-vitaminról? Leginkább azt, hogy a legújabb vizsgálatok szerint a csontképző folyamatok egyik legfontosabb szereplője. A címben olvasható felszólítást sokszor hallottuk már különböző reklámok végén, és ez az élethelyzet a valóságban is előáll, hiszen ha van olyan problémánk, amellyel nem kell feltétlen orvoshoz fordulni, akkor a gyógyszertárban, ahová járunk, tanácsot kérhetünk a szakembertől. Ő pedig úgyis továbbküld bennünket az orvoshoz, ha azt szükségesnek látja. Megkérdeztük tehát kedvenc gyógyszerészünket.

Egy apró budafoki patika vezető gyógyszerészéhez, Tóth Lászlónéhoz – de a környéken lakók számára inkább csak Erzsike nénihez – bizony sűrűn fordulnak tanácsért. A picinyke, faluszerű városrészben ő sok családot ismer, azok minden problémájával együtt.

– Mennyire gyakori, hogy valaki nem konkrét gyógyszerért jön, hanem elmondja a panaszát, és tanácsot kér?

– Mindennapos, sőt naponta sokszor van ilyen. Az elbeszélte tünetek alapján vagy javasolunk valamilyen gyógyhatású készítményt, gyógyszert, vagy azt tanácsoljuk, hogy forduljon orvoshoz. Leggyakrabban a vitaminkészítmények között való eligazodásban kérnek segítséget a páciensek.

A vitaminok terén az utóbbi években igen nagy változások történtek. Az egyre fejlettebb műszeres vizsgálatoknak köszönhetően tisztázódik a szerepük, a szervezet számára szükséges mennyiségük, figyelembe véve a napi táplálékban természetesen megtalálhatóak arányát is.

– Vannak slágerkérdések?

– Persze, az egyik ilyen a csontritkulás kezelésére, megelőzésére alkalmazható vitaminok utáni érdeklődés, mert ez minden embert érint egy bizonyos kor fölött. A korrallal együtt jár ugyanis, hogy kevesebb csontszövet képződik, mint amennyi lebomlik. A K₂-vitamin előnyösen hat a csontképződésre. Étrendünk azonban K₂-vitaminban szegény, ezért fontos a pótlása. A K₂-vitaminokat 1929-ben fedezte fel egy dán tudós, aki ezért a felfedezéséért Nobel-díjat kapott. Az ezredfordulóig főként a K₁-vitamin-

ra irányult a figyelem, fontos vérárvadás-segítő hatása miatt. Csak az utóbbi időben került fókuszba a K₂-vitamin, a K-vitamin-család másik tagja, amely elsősorban a csontképző folyamatokra hat. A csökkent csontsűrűséget a hétköznapi nyelvben csontritkulásnak mondjuk, melynek következménye a csonttörés. Ezért az emberek sok-sok kalciumot szedtek, mely nemcsak a csontokban, hanem az erekben is lerakódott, az pedig olyan, mint a vízkőlerakódás a teafőzőben. Friss kutatásokról beszélünk, halani más véleményeket is, de azt ma már tudjuk, hogy a K-vitamin megfelelő szintje a szervezetben lassítja, sok esetben vissza is tudja fordítani az erek és a szív elmeszesedését. Vannak K-vitamin-tartalmú tabletták, létezik ilyen injekció, és vannak multivitaminjaink. Például az utóbbiak családjában születtek olyan „három az egyben” összetételű készítmények, amelyeknek megjelenésükkor utánaolvastam,

ajánlottam a pácienseknek, és jó visszajelzéseket kapunk tőlük. Ezek együtt tartalmazzák – megfelelő arányban – a kalciumot, az ennek felszívódását segítő D₃-vitamint (amely szintén fontos összetevő) és a K₂-vitamint, amely a csontképző folyamatokhoz szükséges.

– Eddig úgy tudtuk, hogy mivel a csontok jórészt kalciumból állnak, kalciumbevitellel megelőzhetjük a csontsűrűség csökkenését, vagy legalábbis lassíthatjuk a folyamatot.

– Önmagában a kalcium szedése nem elég, ma már tudjuk, hogy a felszívódás segítése legalább olyan fontos, mint a bevitel. Ezért jelennek meg szerencsére kombinált készítmények. De azt mindig tartuk szem előtt, hogy minden ember egyedi eset, mindenkinek másmilyen a szervezete, például a vérhígítót szedő betegnek a vitamiszedést is a szakorvosával kell megbeszélnie.

Vincze Kinga ■

K₂-vitamint tartalmazó ételek

Nehezen találhatunk olyan speciális étrendet, amely ne tartalmazna legalább egyet-egyét a legtöbb K₂-vitamint tartalmazó élelmiszerekből, így jórészt mindannyian hozzájutunk valamilyen formában a legújabb slágervitaminhoz. A kérdés csupán az, hogy vajon elegendő mennyiségben-e?



CalciTrio®

az erős csontokért

3 az 1-ben

Kalcium



K₂-vitamin



D-vitamin



Az erős, egészséges csontokért

Új!

természetes
K₂-vitaminnal



innovelle
PHARMA

www.calcitrio.hu

Étrend-kiegészítő
Kapható a patikákban
Forgalmazza:
Innovelle Pharma Kft.



Túlcsordulás Reflux, az éjjeli fojtogató

Forgolódt már álmatlanul, maró érzéssel a gyomrában, nyelőcsővében? Ne essen kétségbe! A gyomorsav-túltengés és a reflux civilizációs népbetegség: jól karbantarthatók, gyógyíthatók.

A gyomorsav-visszaáramlás sokszor megtréfál orvost, beteget egyaránt, állítja dr. Bálint András gastroenterológus főorvos, egyetemi magántanár, akit a megelőzésről, tünetekről és a gyógy módokról kérdeztünk.

Élrevezető jelek

Megtörtént eset: egy beteget verítkezve, mellkasi fájdalommal, erős légszomjjal visz be a mentő, infarktus gyanújával. Az intenzív osztályon hamar kiderül, nincs baj a szívével, ezért tovább vizsgálják. Végül két hét után, mondván, egészséges, nem tudják, mi áll a panaszai hátterében, haza engedik.

– Magam is láttam már több különös kórelőzménnyel rendelkező beteget. Mivel a tü-

netek infarktusra utalnak, olykor a mentősöket is megtévesztik. Volt betegem, aki több sziv-specialistánál járt, mire gastroenterológushoz került. Ez tavasszal és ősszel gyakoribb, ekkor jelentkeznek a savtermeléssel kapcsolatos tünetek, ami a hormonális szabályzással, a biológiai ciklussal függhet össze – kezdte Bálint doktor.

A sok a baj

– A gyomorban a savtermelődésk mérhető; tudható, hogy kevés, normális vagy sok van-e belőle. A sok panaszokat okoz, de ne tévesztésük össze a sav-visszaáramlással, vagyis a refluxszal! Ez a tápcsatorna felső szakaszának zavara, ami normális élettani folyamat, ha ritkán, evés után jelentkezik, s rövid ideig tart. A refluxnál a nyelőcső és a gyomor közti izomgyűrű nem zár rendesen, ezért a sával, emésztőnedvekkel elkeveredett étel visszajut a nyelőcsőbe. Tehát nem a sav a probléma, hanem az, hogy rossz helyre, a nyelőcsőbe kerül. – A sok étel feszíti a gyomrot, ami a hormonális szabályozás révén a savtermelést fokozza. Mindez normális, mint ahogy az is, hogy a gyomorsav majdnem háztartási sósav töménységű, hisz arra hivatott, hogy a táplálékkal bevitt baktériumokat, gombákat és más kórokozókat elpusztítsa. E közegben egyetlen baktérium él meg, ami az érzékenyeknél gyulladást okoz, fölborítja a savtermelődésk, a szabályozó rendszer túlermel. Ez leginkább a hajnali órákban okoz égő, maró érzést. Aki ezt tapasztalja, annak valószínűleg refluxa van – mondta a szakértő.

Álarcos fojtogató

A szakember elmondta, a reflux pontos okát nem ismerik, de kialakulásában több tényező

is szerepel, az idegeskedés, az elfojtott stressz, az egészségtelen életvitel, a helytelen táplálkozás, a túlsúly.

– A gyomorszáj izomzata normál állapotban zár, tehát a kis izomgyűrű folyamatosan dolgozik. Elég, ha kicsit fölborul a hormonális szabályozás, vagy fél centivel megnyúlik ez a kéthárom centis gyűrű, már gyakrabban nyílik ki a kellenénél. Óhatatlan a gyomortartalom visszaáramlása. Normális, ha evés, szénsavas ital után picit visszaböffen a gyomor tartalma. Ám ha ezt gyakran és nem csupán étkezés után tapasztalja, az már kóros. A reflux alattomos kór, alattomos tünetekkel, és mire fölismerik, károsítja a nyelőcsövet, ezért „álarcos fojtogató”. A nyelőcsövet károsítja az erős sav, felmaródhat, ami fájdalmas, és súlyosabb betegségek táptalaja lehet – figyelmeztet a doktor úr. A felnőtt lakosság bő fele szenved e betegség fokozottan veszélyeztetett. Meglehető tendencia, hogy korán, a harmincas évek kezdetén jelentkezik, ami az erősödő stresszel magyarázható.

Megoldási javaslatok

– A kezelésre hatékony módszerek vannak, széles a skála. A savvisszaáramlástól szenvedők választhatnak a savlekötők és a sebészi szike között. Aki az előbbit választja, élete végéig orvosságot szed, aki az utóbbit, végleges megoldást talál a gyomorszájplasztika után. De sokuknak elég csupán életmódot változtatni, leszokni az alkoholoról, cigarettáról, nehéz ételről, mozgásszegény életmódról – tájékoztat a gastroenterológus sebész.

I. A. ■



LÁSSON ÚJRA
ÉLESEN,
SZÜRKE HELYETT
SZÍNESEN!

Segíthetünk megszabadulni a SZÜRKEHÁLYOGTÓL? Szürkehályog műtétek korszerű technikával, bennfekvés, altatás és injekció nélkül, fájdalommentesen. Magánklinikánkon nincs várólista, de van barátságos környezet, kedves asszisztencia!

9 000 Ft értékű KEDVEZMÉNYES VIZSGALATI KUPON
A kupon bemutatásával 15 000 Ft helyett 6000 Ft-ért végezzük el a szürkehályog műtétet megelőző alkalmassági szemvizsgálatot.

focus medical
GYH-14-02

TOVÁBBI INFORMÁCIÓK ÉS BEJELENTKEZÉS:
Focus Medical Margitsziget | www.focusmed.hu
Tel.: (06 1) 450 3333 E-mail: info@focusmed.hu

hirdetés

NYELŐCSŐ? GYOMOR? EMÉSZTÉS?

Pharmaforte GASTRO-BON
rágótabletta

A **Gastro-Bon** rágótabletta újszerű hatóanyagkombinációjú étrend-kiegészítő, **édesgyökér-kivonat (DGL)** komponensének flavonoidjai **bevonják a nyelőcső és a gyomor nyálkahártyáit**, segítik a gyomorsav erős hatásával szemben.

Hatóanyagai kedvezőek

- a nyelőcső- (reflux) és gyomornyálkahártyák egészségére,
- a nyálkahártyát irritáló szerek, pl. aszpirin szedéséhez,
- az emésztő rendszer segítésére, nehéz étkezésekhez,
- a tejcukorlebontás támogatására (laktóz-intolerancia).

Összetevők:
USA-ban sikerrel alkalmazott **édesgyökér-kivonat (DGL)** 5 tejsav-baktériummal Lacto- és Bifidobaktériumok (5x10⁹ cfu=élő csiraszám)

Alkalmazása javasolt:

- emésztési folyamatok elősegítésére,
- antibiotikum-kezelések alatt és után,
- utazások, nyaralások alkalmával.

Naponta 1-2 x 1db tablettát 20 perccel étkezés előtt.

Hazai gyártású termék

Kapható étrend-kiegészítőként gyógyszertárakban és bioboltokban, telefonon: 06-30-2100-155, interneten: www.pharmaforte.hu

Hiánya esetén kérje gyógyszerészét, hogy gyógyszernagykereskedőtől rendelje meg.

hirdetés

Nem az ezeregyedik egy témában

Képes harmóniát teremteni a curry, az édesburgonya, a rozmarin és a zeller között. Nemzetközi gasztrodivathoz csatlakozik, de közben igazi hungarikumot tálal vendégei elé. Szatmári Ferencet (36) ma már talán többen ismerik újkeletű nevén: ő Feri, a főzelékes.

Miért főzelékes?

– A kötődésem mindig is megvolt a konyhai sürgés-forgáshoz. Agrár középiskolába és egyetemre jártam, ahol folyamatosan én voltam a „tápos”. Föztem a kollégiumban, albérletben rendületlenül. Egymást is palléroztattuk közben, mert ahányan voltunk, annyi tájáról érkezünk az országnak, izgalmas dolgokat lehetett kihozni ebből. 2000-ben élelmiszerminőség-biztosító mérnökként végeztem, de egy másodpercig sem dolgoztam a szakmában. Azt gondoltam, hogy jön az Unió, a HACCP-rendszer, és a végzettségem piacképes lesz, csakhogy mire végeztünk, már telítődött a szakma. Elkezdtem dolgozni egy hipermarketnél, a tejesztályt vezettem egyébként, majd egy tejipari cégnél voltam értékesítő. Jól kerestem, de ez nagyon nem én voltam. Felmondtam a munkámat, anélkül hogy lett volna folytatás, mert ráébredtem, hogy a szenvedélyemnek, a főzésnek szeretnék élni. A szakmunkásiskola után egy szállodában kezdtem dolgozni, amit több másik hely követett. Már ekkor is próbálkoztam írással, bár jóval kevesebb sikerrel. Kerestem azt a formátumot, ahol a két szenvedély találkozhat egymással, és erre a blog volt a legjobb megoldás. Itt már „csak” arra kellett vigyáznom, hogy ne az ezeregyedik legyek a témában.

Voltak-vannak mintáid a blogírás közben?

– Jó barátságba kerültünk több gasztrobloggerrel, akik nagyon sokat segítettek. Úgy szoktam mondani, hogy Mautner Zsófi agyából pattantam ki, aki a Chili és Vanília blog tulajdonosa. Egy közös vacsora végén azt mondta: „Annyit kérek, hogy miután becsukódott mögöttünk az ajtó, csinálj egy olyan Facebook-profil, hogy »Feri, a főzelékes«, és dobj fel rá pár receptet!” Nem tévedett. Mindössze négy hónapja indultam, és máris látszik, hogy szeretik az emberek. Már 3000 követőm van.

A legérdekesebb „vállalkozásod” talán a Főzelékelő.

– Ez egy Finnországból indult mozgalomhoz, a Restaurant Dayhez csatlakozik, aminek az a lényege, hogy egy napra – egy évben négy ilyen alkalom van – bárkiből lehet étteremtulajdonos. Nyugaton sokkal rugalmasabban működik, mert ha jó az idő, az emberek az utcákon, tereken ad hoc jelleggel is művelik ezt a műfajt. A lakásodban, irodádban, garázsodban, teljesen mindegy, hogy hol, vendégül látod azokat, akik regisztráltak hozzád. Összeállítasz egy menüsört, és várod a vendégeket. Hivatalosan nincsenek árak, de az alapanyagköltség többnyire publikus. Ha pedig ízlett, akkor valamivel többel is honorálhatnak.

Mennyi az ihlet és mennyi a tudatosság a receptekben?

– Tudom, hogy vannak olyan főzelékeim, amelyek első hallásra megütik az emberek fülét. Mondjuk, hogy lehet összehozni az avokádót a sárgaborsóval? Szerencsére nincs túl sok mellényúlás, hiszen ha valakinek ez teszi ki a mindennapjait, akkor az illető már fejben is főz, így kevéssé fenyegeti az a veszély, hogy nem fognak passzolni az ízek. Addig-addig finomítom, míg valami kerek egész nem fő ki belőle. De természetesen mások ötleteiből is merítek, amit „ferisre” formálok. Ha a piacra megyek ihletért, a zöldséges barátaim mindig nevetnek rajtam, mert csak állok a pult előtt, és fejben rakom össze a főzelékeket. Ilyenkor csak legyintenek: „Tudjuk! Gondolkodsz!” Egészségesen élek, így arra is figyelek, hogy a főzelék beilleszthető legyen különböző diétás étrendekbe is. Lisztet nem használok, és tejterméket is csak alig. Ez eredetileg nem volt tudatos, de érzékeltem, hogy oda kell figyelni azokra, akik valamilyen érzékenységben szenvednek – és a végük körében is igen népszerűek a főzelékeim.

Földvári István ■

Száműzött zsírsavak

A zsírok glicerinnél épülnek fel, valamint zsírsavakból, melyek lehetnek telítettek, továbbá többszörösen vagy egyszeresen telítettek. Az utóbbiak egy különleges csoportját alkotják az úgynevezett transzszírsavak (angolul: trans-fatty acids; TFA), melyeknek egészségkárosító hatását valamikor az 1990-es években ismerték fel.

Transzszírsavak a természetes alapú ételekben is előfordulnak, például a szarvasmarha vagy a kecske tejében és testzsírjában; a vaj TFA-tartalma például általában 2-4% között mozog. Ugyanakkor különösen sok TFA található a részlegesen hidrogénezett növényi olajokban, melyek nagyon gyakori összetevők a sütőipari és cukrászati termékek, valamint a csokoládébevonók előállításához. A hidrogénezés eredményeképpen ugyanis az olajok szerkezete stabilabbá válik, így például forráspontjuk magasabb lesz, a velük készült termékek pedig tovább megőrzik minőségüket, és ízük is lassabban változik meg.

A mérleg másik serpenyőjébe azonban a transzszírsavak fogyasztásának kedvezőtlen következményei kerülnek: a TFA-k bizonyítottan emelik a szervezetben a „rossz” (LDL) és csökkentik a „jó” (HDL) koleszterin szintjét; túlzott fogyasztásukat a kutatások összefüggésbe hozták az elhízással, valamint a szív-, érrendszeri és cukorbetegségek kialakulásával.

Nem véletlen, hogy az Egészségügyi Világszervezet (WHO) például legfeljebb 1%-nyi transzszír fogyasztását ajánlja (egészen pontosan azt, hogy napi energiabevitelünk csak ekkora hányada származzon TFA-kból).

Más nemzetközi ajánlások valamivel engedékenyebben 2 százalékot írnak elő – így például az Európai Unió is. Egy a Magyar Közönlönyben 2013 novemberében megjelent rendelet szerint – némi türelmi idő után – 2014-től hazánkban is a 2 százalékos limit lesz érvényben. (Jegyezzük meg: az előírás nem vonatkozik majd a természetesen keletkező, a már emlegetett állati eredetű zsírokban lévő transzszírsavakra – senki-

nek nem kell majd tehát lemondania például a vajvas pirítósról.)

És hogy mely élelmiszerek összetevőjeként szerepelhetnek transzszírsavak? Ezzel kapcsolatban tanulságos, utoljára alig több mint egy hónapja (2013. december 5-én) frissített összeállítást tett közzé az Országos Élelmezés- és Táplálkozástudományi Intézet (OÉTI). Nézzünk néhány adatot a több mint 70 oldalas listáról! A tételek között akad látványpekségben sült baconos táska (4,6%), kakaós töltött ostya csokoládébevonattal (14,1), margarin (25), mártott, meggyes ízesítésű szaloncukor (27,5), illetve kedvencünk, a diabetikus (!) kakaós tejmorzsa – akármit is takarjon az utóbbi elnevezés, a termék több mint 30 százalékban transzszírsavakból áll. (A konkrét terméknevek megtalálhatók az OÉTI honlapján: www.oeti.hu/download/tfa.pdf. A korrektség kedvéért álljon itt az intézet megjegyzése a listához: az élelmiszerminták némelyikét még 2008-ban vették, és az eltelt idő alatt a gyártók változtathattak az összetételben. Ezzel együtt az összeállítás nagyon tanulságos olvasmány.)

P. Gy. ■



ÉLETRE SZÓLÓAN SZEMÜVEGEK NÉLKÜLI

Lézeres látásjavítás az **OLVASÓSZEMÜVEG ELLEN**

Szabaduljon meg minden szemüvegétől egy életre! A legújabb lézeres 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 olvasószemüveg-kezelést megelőző alkalmassági szemvizsgálatot.

TOVÁBBI INFORMÁCIÓK ÉS BEJELENTKÉZÉS:
Focus Medical Margitsziget | E-mail: info@focusmed.hu
Tel.: (06 1) 450 3333 | www.olvasoszemueveg-kezeses.hu

focus medical GYH-14-02

hirdetés

Az öngyógyítás nagyon veszélyes lehet

A szakszerű segítség mellett kevesebbet kell gyógyszerre költenünk

Az emberek jelentős része egyáltalán nem vagy csak későn vesz igénybe egészségügyi szolgáltatásokat – derült ki a Doktor24 számára készült GKI-EKI tanulmányból. Magyarországon az elmúlt tíz évben folyamatosan növekedett az öngyógyítási hajlandóság, a lakosság sokkal inkább a saját maga által kiválasztott gyógyszerekre és gyógymódokra költ, ahelyett hogy szakszerű egészségügyi szolgáltatásokat venne igénybe. Az öngyógyítás szakmai kontrolljának hiánya azonban komoly veszélyeket rejt magában: a későn megkezdett kezelés csökkentheti a gyógyulás esélyét, és költsége-sebbé teheti az ellátást.

– A tanulmány azt is leírja, hogy a magyar családok egészségügyi kiadásainak mértéke a családi költségvetésben a válság ellenére sem változott. Az egészségre, egészségügyre fordított kiadásaink aránya a nettó jövedelemre vetítve stabilan 3-4%.

hirdetés



Égő, szúró, érzékeny szem?
Íme a megoldás szempanaszaira:

Systane ULTRA
• Azonnali és hosszan tartó enyhülést nyújt a száraz, irritált, fáradt szem számára.
• Felbontástól 6 hónapig felhasználható.

Alcon Hungária Kft.
1134 Budapest, Bartók Béla ut. 43-47.
2014.évi, 2013.01.
Gyógyászati segédesszköz.
Keresse a patikákban, optikákban!
További információkért hívjon minket ingyenes zöldszámunkon:
06 80 180 540

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



Ezen belül viszont továbbra is aránytalanul magas a gyógyszerekre szánt kiadás mértéke. Hogyan lehet ezt a tendenciát megállítani?

– Megoldást jelenthet, ha a családokat arra ösztönözzük, hogy a növekvő gyógyszerkiadásai helyett egészségügyi szolgáltatásokat vegyenek igénybe. Fontos, hogy azok a páciensek, akik az öngyógyítást választják, tudjanak róla, hogy egészségügyi kérdéseikkel, problémáikkal kapcsolatban szakszerű információkkal látjuk el őket, a nap 24 órájában – mondta dr. Zsolnai Gábor, a Doktor24 ügyvezető igazgatója, orvos szakértője. Azt is kiemelte, hogy amíg az állami egészségügyi ellátás napról napra kiszámíthatatlanabb, addig a magán-szolgáltatók egyre színvonalasabb szolgáltatásokat kínálnak. Ezek – a többségében kisvállalkozások – viszont szervezetlenül vannak jelen a piacon, többnyire csak szájhagyomány útján ismeretek, nem könnyű őket megtalálni, ezért szükség van a páciensek számára átlátható, tervezhető, magas színvonalú, ellenőrizhető szolgáltatásokat nyújtó, az állami egészségügyi rendszerben eligazodást segítő weboldalakra.

– Az Önök által létrehozott „forró dróton” – nevezzük így – akár olyan érdekes kérdésekre is választ kapunk, mint például, hogy egy-egy szezonban miért lehet többször is hasonló tünetekkel megbetegedni?

– Természetesen. Az ősszel, télen fellépő náthák, hurutos, lázas megbetegedések legtöbbször fertőzéses eredetűek, a kórokozók pedig az esetek 80-85%-ában vírusok. Ezeknek több száz fajtája ismeretes, és minthogy szerkezetük különböző, így érthető, miért betegszünk meg újra. De ha már itt tartunk: az egyszerű megfázásos tünetektől könnyű megkülönböztetni az influenzát, mégis sokan keverik össze a kettőt. Az influenza fertőző légúti betegség, melyet az influenzavírus okoz, általában egyénről egyénre terjed, az influenzás em-

ber köhögése és tüszőgöge révén. Az influenzát a hirtelen fellépő magas láz, levertség, köhögés, végtagokban és a hátnál érezhető fájdalom, fejfájás és két-három hétig tartó kimerültség jellemzi. Gyerekeknél orrfolyás, hányinger, hányás és hasmenés is előfordul. Az influenza szövődményei lehetnek a bakteriális tüdőgyulladás, fül- vagy arcüreggyulladás, kiszáradás és a krónikus betegségben szenvedők, a szívbetegek, az asztmások, a cukorbeteg állapota romlása.

– Nem lehet elégszer hangsúlyozni, milyen fontos a megelőzés. Ön milyen jó tanácsokkal látja el olvasóinkat?

– A megfázásos megbetegedések elkerülése érdekében több dolgot lehet tenni. Elsősorban is fogyasszunk sok vitamindús zöldséget-gyümölcsöt, lehetőség szerint télen is. Ha ez nem megoldható, akkor válasszunk mesterséges készítményeket, például multivitamin tablettákat. Az influenza esetében a védőoltás segít. Sokan még mindig nem tudják, hogy a megelőzés része a rendszeres testmozgás télen is. De fokozottan figyeljünk oda a kellő bemelegítésre, a megfelelő öltözökre és a lehetséges sérülések fokozottabb veszélyére. A bemelegítés nemcsak az izmok megfelelő „üzemi” hőfokának elérése miatt fontos, hanem egy sérülésveszélyes helyzet elkerülése során az izmok azok, amelyek az érintett ízületet képesek megtartani, megvédve minket a szalagok húzódásától, szakadásától. Az öltözékünk legyen kellően meleg, ugyanakkor engedje elpárologni a felgyülemlett izzadságot, nehogy a mozgás befejeztével éppen a vizes ruházat miatt fázzunk meg. Az egyre hidegebb levegőhöz pedig fokozatosan szoktassuk hozzá szervezetünket! Fontos megjegyezni, hogy lázasan, betegen ne sportoljunk, várjuk meg a felgyógyulást! – foglalta össze dr. Zsolnai Gábor.

Vincze Kinga ■

Megtaláltuk a 2013. év Szépség és Egészség Királynőjét a Gyógyhír Magazin olvasóinak körében!



Amint talán emlékeznek, olyan 18–60 év közötti hölgyek jelentkezését vártuk játékunkra, akik számára fontos a testi-lelki egészségük, folyamatosan figyelnek egészséges életmódjukra, és szívesen megjelentek volna a Gyógyhír Magazin valamelyik 2013-as címlapján.

A jelentkezők közül minden hónapban kiválasztottunk valakit, akit felkértünk a címlapfotózásra – smink, frizura –, továbbá egy vele készülő interjúban elmondhatta, mit tesz szépsége és testi-lelki egészsége megőrzéséért.

A jelöltekre szavazni a Gyógyhír Magazin Facebook-oldalán lehetett – tehát a 12 jelölt közül végül az internetes hozzáféréssel rendelkező olvasók választottak. A 2013. év végén lezáruló játékban a legtöbb voksot a decemberi jelölt, Ludvig Anna gyűjtötte be.

A győztes jutalma egy a játék szponzorai által összeállított, értékes ajándécsomag.



INFORMÁCIÓS KARKÖTŐ

Tudja, mit jelent az információs karkötő kifejezés? Tulajdonképpen nem más, mint biztonságot és szabadságot, hiszen használatával a cukorbetegségben érintetteknek sem kell lemondaniuk a hosszabb-rövidebb utazásokról – rosszullet esetén a világ bármely pontján leolvasható róla a viselője számára életbevágó információ.

580 Ft
+290 Ft postaköltség



MEGRENDŐSZELVÉNY

Név:
Postázási cím (ahová a szállítást kéri):
Tel.: E-mail cím:

Rendelés: magyar nyelvű karkötő db, angol nyelvű karkötő db.
Az karkötő és a postaköltség árát (870 Ft-ot) az alábbiak szerint fizetheti be:

- A postán kapható postai csekken címünkre: Press GT Kft., 1139 Budapest, Üteg u. 49.
- Banki átutalással, bankszámlaszám: 11991102-02144285 postázási cím feltüntetésével. A terméket a teljes összeg befizetése után postázzuk az Ön által megadott címre, amit banki átutalásnál is kérünk a közlemény rovatban feltüntetni!

Megrendelését az alábbi módokon juttathatja el hozzánk:

- Postán: **Press GT Kft., 1139 Budapest, Üteg u. 49.** • Faxon: **06-1-452-0270**
- A fenti adatok megadásával e-mailen: **info@pressgt.hu**

Személyes átvétel esetén az ár 580 Ft.

Cím: Press GT Kft., Budapest XIII., Üteg u. 49. (9–16 óráig)

Gyógyszertárak is megrendelhetik!
Patika Pack, Tel.: 06-80-200-351, 239-0347

70 hatékony gyógyszertári készítmény

Kiadványunk célja, hogy laikusok számára is „testközelbe” hozzuk a gyógyszerek egy bizonyos csoportját, a klasszikus gyógyszerészeti munka és hivatás gyümölcsének számító, vény nélkül is kapható, ügynevezett „magisztrális” – azaz magában a patikában, hivatalos receptúra alapján előállított – készítményeket. Ezek biztonságos, hatásos és bevált gyógyszerek, melyek közül sokat akár 50-80 éve is használunk hivatalosan.

A kiadvány szerkezete, tematikája, tartalma és nyelvezte szándékaink szerint olyan, hogy rohanó világunkban – akár a villamoson, metróon ülve vagy a patikai sorban álláskor – könnyedén áttekinthessük, s használható információkhoz jussunk arról, milyen „klasszikus” gyógyszerek is állnak rendelkezésünkre a gyógyuláshoz. Ezek túl azon, hogy használatukról generációk rendelkeznek jó tapasztalatokkal, jelentősen megkímélik a pénztárcánkat is. A felsorolt készítmények – a lehetséges alternatívákhoz viszonyítva – kimondottan olcsónak tekinthetők, hiszen hozzávetőlegesen 300–1000 Ft közötti áron megvásárolhatók.

A több száz magisztrális készítmény közül igyekeztünk kiválasztani azt a hetvenet, amelyet a leggyakrabban előforduló „nyavalyák” esetén a leginkább ajánlanak, alkalmaznak az orvosok, gyógyszerészek.

A kiadványban szereplő készítményekről minden vásárlást megelőzően „kérdesse meg kezelőorvosát, gyógyszerészét”, hiszen az általunk közölteken kívül számos egyéb olyan információ létezhet még, melyek egyedüli és biztos forrása az Ön kezelőorvosa és az Ön személyesen választott gyógyszerésze!

Dr. Mike László, gyógyszerész

350 Ft
+195 Ft postaköltség



MEGRENDŐSZELVÉNY

Név:
Postázási cím (ahová a szállítást kéri):

Tel.: E-mail cím:

Az kiadvány és a postaköltség árát (545 Ft-ot) az alábbiak szerint fizetheti be:

- Postai átutalási csekken az alábbi címre: Press GT Kft., 1139 Budapest, Üteg u. 49.
- Banki átutalással, bankszámlaszám: 11991102-02144285

Megrendelését az alábbi módokon juttathatja el hozzánk:

- Postán: **Press GT Kft., 1139 Budapest, Üteg u. 49.** • Faxon: **06-1-452-0270**
- A fenti adatok megadásával e-mailen: **info@pressgt.hu**

Személyes átvétel esetén az ár 350 Ft. Cím: Press GT Kft., Budapest XIII., Üteg u. 49. (9–16 óráig)

Dátum: Aláírás:

SASSZEM® LÉZERKEZELÉS

A VÉGLEGES MEGOLDÁS!

SZEMÜVEG VAGY KONTAKTLENCSE NÉLKÜL SOKAN NEM LÁTNAK ÉLESEN, AMI RENDKÍVÜL MEGNEHEZÍTI A MINDENNAPJAIKAT.

CIKKÜNKBEN A LEGHATÉKONYABB MEGOLDÁSSAL, A LÉZERKEZELÉSEL KAPCSOLATOS KÉRDÉSEKET VÁLASZOLJUK MEG.



Kiknek nyújthat megoldást a lézeres szemkezelés?

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

Hogyan történik a kezelés?

Emberi kéz érintése nélkül, egy számítógép által vezérelt lézer alakítja 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 látásélesség, mint szemüveggel, kontaktlencsével, vagy hagyományos lézeres eljárásokkal.

Mennyi időre esnek ki a kezelték a munkájukból?

Három-öt nap pihenés után általában semmi akadály a munkavégzésnek, aktív sportnak, fizikai erőlködésnek. Az elért eredmény 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-költségeket, kiszámolhatják, hogy a befektetés 3-4 év alatt megtérülhet. A kezelés díja szemenként 139 000 Ft, és részletfizetésre is van lehetőség, ennek díja mindössze havi 9 999 Ft 10 hónapon keresztül, 49 900 Ft-os kezdőrészletet követően.

Mit jelent az Optik-Med orvosi garanciája?

17 év és 70 ezer kezelés tapasztalata alapján nagy biztonsággal előre meghatározható, mi lesz a kezelés végeredménye. Az alkalmassági vizsgálat során ezt írásba is adjuk. Ha az elért látásjavítás 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!

SASSZEM®  **LÉZERKEZELÉS**
ORVOSI GARANCIÁVAL ⊕

INGYENES VIZSGÁLATI KÁRTYA

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

 **OPTIK+MED**
SASSZEMKLINIKA

GyH-14-02
1032 Budapest, Bécsi u. 183.
telefon: **06 1 2-505-505**
www.sasszemklinika.hu, info@sasszemklinika.hu

