

www.dimag.hu
Digitális
változat

GYÓGYHÍR

2014. április – IX. évfolyam 4. szám

www.gyogyhir.hu



magazin

8
tipp a
szem-
szárazság
ellen

Daganatok

Több pénz,
több esély?

Tudomány

A vérteszt
megmondja,
meddig élünk?

Fogorvosnál

Egyre fejlettebb
implantátumok

Április életmódbloggere:
Németh Györgyi

„Sport témájú blogokat követve nekem is az volt a benyomásom, hogy mindig supermeneket és szupervumeneket látunk ezeken az oldalakon. Önmagad mértéke csakis te lehetsz, ezért mindig fuss a saját utadon.”



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 CalciTrio kombináltan tartalmaz három kulcsfontosságú tápanyagot, amire szükség van a normál csontozat fenntartásához: kalciumot, D-vitamint és 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!

„I SAY FELFÁZÁSRA” KAPSZULA: SEGÍTSÉG FELFÁZÁS, HOLYAGHURUT ELLEN

Klinikailag bizonyítottan kezeli a felfázást, és megelőzi kialakulását. Orvostechnikai eszközként regisztrált tőzegáfonya-készítmény a húgyút védelmére.

- Gyors, tartós hatás.
- Recept nélkül,

EP kártyára is kapható.

- Vegetáriánus kapszula-héj.

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



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

D3-vitamin kapszula A Nap Vitaminja az Egész Családnak!

Szükséges naponkénti pótlása

- a tévégi D-vitamin-hiány ellen,
- a csontok egészségéhez,
- a normál izom-működéshez,
- a sejtosztódás folyamatához.

Fiataloknak: D₃-vitamin Prémium – 1000 NE
Felnőtteknek: D₃-vitamin Forte – 2000 NE

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

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 kísérli meg az életünket. A megoldást az új **Dipankrin Forte** jelenti, még a nehezebb, zsírosabb ételek fogyasztása esetén is, hiszen megnövelt enzimatívaktivitással segíti az emésztést, és hatékonyan szünteti meg a puffadást, teltségérzetet.



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

Ginkgo Biloba 120mg

standardizált növényi formula



A ginkgo biloba flavonoidok hozzájárulnak a keringési rendszer normál működéséhez, a megfelelő véráramláshoz, így a sejtek oxigénnel és tápanyaggal való ellátásához. A ginkgo biloba hozzájárulhat az időskori agyműködés megfelelő szinten tartásához. 50 év felett mindenkinek ajánlott a fogyasztása.

www.vitaking.hu

Keresse a gyógynövényboltokban és patikákban!

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

Kalo Szőrnövekedés-gátló krém



- Végleg megszabadulhat szőrszálaiktól.
- Szőrtűszőbe hatolva fejt ki hatását.
- Egy flakon több hónapig elegendő. Próbálja ki a NISIM Hajhullás elleni termékeket is!

Áprilisban kedvezményes áron megvásárolható a patikákban, gyógynövényboltokban és a **dm** boltokban.

www.holttenger.hu
Megrendelhető: tel.: (06-1) 223-1768, mobil: 06-70-338-7852

HERNYÓSELYEM



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.selyemwebaruhaz.hu
www.silandsilk.hu

Mágnesárópia
Biorezonanciás állapotfelmérés
Étrend-kiegészítők

GYÓGYHÍR MAGAZIN ELŐFIZETÉSI SZELVÉNY!

Név:
Postázási cím (ahová a magazint kéri):

Az előfizetés időtartama:

- fél év (6 szám): 1 200 Ft egy év (12 szám): 2 400 Ft

Az előfizetési díjat az alábbiak szerint fizetheti be:

- Postai átutalási csekken az alábbi címre: Press GT Kft., 1139 Budapest, Úteg u. 49.
 Banki átutalással, bankszámlaszám: 11991102-02144285 (Kérjük a megfelelő négyzeteket beikszelni!)

Az előfizetési szelvényt az alábbi módokon juttathatja el hozzánk:

- Postán: Press GT Kft., 1139 Budapest, Úteg u. 49.
- Faxon: 06-1-452-0270

A Gyógyhír Magazint megrendelheti interneten is! Keresse fel a www.gyogyhir.hu címet!

Dátum: Aláírás:

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

Balla Anikó – ballaaniko@gyogyhir.hu
411-1867
(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 olvasókhoz

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

Nyomdai kivitelezés:

lpress 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 Gyógyhír Magazin a MATESZ tagja

HU ISSN 1787-6710

Lapunkat rendszeresen szemlézi a megújult



www.observer.hu



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



Szerkesztői levél

Az a jó a *futasvelem* blogban, hogy egyszerre színvonalas szakmailag – érezni az oldalon olvasható interjúkon az előkészítettséget, a futásról szóló anyagok mögött a hosszas kutatómunkát –, ugyanakkor emberközeli. Nem akarja azt a benyomást kelteni, hogy a futás csak a profik privilégiuma. Sokat beszélgettünk Németh Györgyvel arról, mi viszi rá, hogy akár esőben-sárban is kínozza magát nap mint nap. Válaszának töredékét szerkesztettük bele az interjúba, mert kiderült: ahány életút, annyi újabb indok a futásra, a motivációt mindenkinek saját magában kell megtalálnia.

Földvári István

Hogy ne fússunk csak úgy bele a vakvilágba

Kedvcsináló Németh Györgyi blogjához

Mi a célod a futással? Egészségmegőrzés? Fogyás? Valamilyen futótáv teljesítése?

Szeretnéd elérni a legjobb futóidődet egy általad meghatározott távon? Biztos, hogy bírja a szervezeted a terhelést? Nézzük meg, mit is tehetünk a biztonságos és hatékony edzés érdekében. Nem megijedni kell, hanem tájékozódni!

Miért jó, ha méred a pulzusod?

Biztos, hogy kifulladásig kell edzeni? Elsősorban azért, hogy biztosan ne hajtsd túl magad, és ne terheld magad alul az edzéseken. Így biztonságosan és hatékonyan edzhetsz. Mikor célok fogalmazódnak meg benned a futással kapcsolatban: hosszabb táv teljesítése, jobb időeredmény, muszáj lesz minőségi edzésekben gondolkodni, szükséged lesz arra, hogy ismerd a pulzusértékeidet, és tudd azokat értelmezni. Ugyanis nem lehet heti 50 km-t teljesíteni gázzal lefutni.

Korábban nekem problémát okozott (néha még ma is), hogy túlfutottam tempóban az edzéseimet. A kezdeti lelkesedés ugyebár. Ilyenkor elfáradtam, hosszabb regenerálódásra volt szükségem, és nem tudtam megcsinálni a heti edzésadagot.

Ha nem volt meg a heti km, úgy éreztem, távolodik a célom, és frusztrált lettem. Olyan volt, mintha egy helyben keringőztem volna.

Nem bírtam túllépni egy adott heti távot.

Előfordult már veled is, hogy megtervezted az edzésedet, de a fáradtság miatt képtelen voltál azt végigcsinálni? Na, akkor Te is és én is hibát követtünk el.



Daganatok – hosszú út a gyógyulásig



Ahol van rákos beteg a családban, ott ismert lehet a következő helyzet: a kór gyanújának felmerülése után kiderül, hogy a pontos diagnózis felállításához szükséges valamely képalkotó vizsgálatra heteket, hónapokat kell várni. Sokan (egyenes becslések szerint minden 20. páciens) ilyenkor valamelyik magánszolgáltatónál végeztetik el a vizsgálatot, természetesen pénzért – miközben a társadalombiztosítást továbbra is fizetik.

Magyarországon a röntgen kivételével valamennyi képalkotó vizsgálatra rövidebb-hosszabb várólisták alakultak ki, MR-vizsgálatra adott esetben akár 86 napot, CT-vizsgálatra 66 napot, UH-vizsgálatra esetenként 60 napot, de még csontsűrűség-vizsgálatra is 20 napot kell várni – írtuk tavaly decemberi, a daganatos betegségek gyógyításának szentelt cikkünkben (az írás elolvasható internetes oldalunk Korábbi lapszámok menüpontja alatt itt: www.gyogyhir.hu). A kérdés a számos olvasói levél, visszajelzés alapján nem vesztett aktualitásából.

Ha a rákdiagnosztika szűk keresztmetszetét keressük, akkor néhány adattal kell kezdenünk, melyek azt mutatják meg, hány képalkotó berendezés jutott 2010-ben egymillió emberre az úgynevezett OECD-országokban (1996 óta közéjük tartozik hazánk is).

CT-ellátottság (eszköz/millió fő)		PET-ellátottság (eszköz/millió fő)		MR-ellátottság (eszköz/millió fő)	
Csehország	14,5	Csehország	0,7	Csehország	6,7
Franciaország	11,8	Franciaország	0,9	Franciaország	7
Magyarország	7,3	Magyarország	0,4	Magyarország	3
Olaszország	31,6	Olaszország	2,2	Olaszország	22,3
USA	40,6	USA	4,7	USA	31,5

Ami meglepő, hogy a berendezésekkel való ellátottság nem csupán mondjuk a nálunk jóval tehetősebb USA-ban vagy Olaszországban, hanem a velünk nagyjából egy ligában játszó Csehországban is magasabb a hazánál: nagyjából kétszerese az itthoniak.

Gondot okoz, hogy a meglévő képalkotó eszközpark (CT, MR) egy része elavult, egyes berendezések nyolc-tíz évesek – magyarázza dr. Baki Mária klinikai onkológus, az 1990 óta működő Rákbetegek Országos Szövetségének elnökhelyettese. E civil szervezet a rákbetegek országos érdekeit képviseli; véleményüket a daganatos betegek gyógyszerellátásával kapcsolatos kérdésekben, egyéb kezeléseket és rehabilitációs döntések előtt is kikéri, emellett az Országos Onkológiai Intézet felügyelőbizottságába delegálnak tagokat. Dr. Baki Mária elmondja, hogy a gépek kis számán kívül az emberhiány is gondot okoz. – Asszisztens még csak-csak akad, jóval nehezebb

azonban a vizsgálatok kiértékelésében jártas szakembert találni – állítja a szakértő. – E probléma megoldásában a telemedicina segíthet valamelyest: esetünkben ez annyit jelent, hogy egy asszisztens készíti el a felvételt, majd azt kiértékelésre egy más helyen dolgozó szakembernek küldi el.

A klinikai onkológus tapasztalata szerint a hosszabb várólisták inkább vidéken jellemzőek. Hozzáteszi, a sürgősségi esetekben most is van lehetőség a várakozás lerövidítésére. Például ha egy gerincdaganatos vagy -áttétes beteg esetében azt kockáztatják, hogy a páciens a késlekedés következtében lebénel, akkor ügyeleti rendszer alapján egy napon belül el tudják végezni a vizsgálatot. Ilyen esetekben a vizsgálatot azonban nem ambulánsan végzik, a páciensnek be is kell feküdnie a kórházba. Dr. Baki Mária a betegeknek gyakran tanácsolja, hogy a daganatos betegség komoly gyanúja esetén kérjék meg kezelőorvosukat, vegyék fel

a kapcsolatot képalkotó szakemberrel. Szintén alapos indok esetén azzal is értékes időt lehet nyerni, ha a diagnosztikai eljárásra már azelőtt megpróbálnak időpontot kérni, mielőtt a (szintén túlterhelt) patológusoktól megérkeznek a szövettani vizsgálat eredményei.

Ne hallgassuk el: a diagnózis eltelő idő lerövidítése nagyrészt pénzkérdés. Biztató jelek e területen azért akadnak, tavaly októberben jelentette be például a szaktárca államtitkára, hogy EU-s támogatásból mintegy 60 milliárd forint forrás került az egészségügy fejlesztésére, amely összegből 10 milliárd forint jut az onkológiai ellátórendszerre. Kérdésünkre dr. Baki Mária az Országos Onkológiai Intézetben, a szombathelyi Markusovszky Kórházban, az Uzsoki Utcai Kórházban, a veszprémi Csolnoky Ferenc Kórházban folyó fejlesztéseket említette példaként.

Pap Gyula ■
hirdetés

avemar daganatos betegek részére

HIDVEGI
Biropharma

- Onkológiai kezelések kiegészítésére
- Világszerte elismert és közkedvelt
- Gyógyszertárakban is kapható
- A Magyar Rákellenes Liga ajánlásával
- Tudományosan bizonyított hatások
- Minden ráktípusban és stádiumban
- Információs Pontok országsszerte
- Házhoz szállítás akár díjmentesen



Granulátum fruktózzal



Filmtabletta



Italtörzs steviával



Liofilizátum/Oncomar

Az Avemar speciális – gyógyászati célra szánt – tápszer daganatos betegek részére, alkalmazása nem helyettesíti az onkológiai kezeléseket és gyógyszereket! OÉTI nyilvántartási számok: 1100/2009, 1125/2010, 1636/2013, 1684/2013, 1762/2014

Termékinformáció: 06 (1) 2020 290 ■ Házhoz szállítás: 06 (1) 412 2619 ■ www.avemashop.hu ■ www.avemar.hu

Többszörözhető a prosztatadaganatos betegek várható túlélése deutériummegvonás alkalmazásával

A prosztatadaganat a férfiak egyik leggyakrabban diagnosztizált daganatos megbetegedése a fejlett országokban, mely legtöbb esetben a 65 és 75 év közötti férfiakat érinti, de már az ötvenéves korosztály 40 százalékánál is jelen van a daganat, ha tünetmentes állapotban is. A prosztatadaganat kialakulásának hátterében elsősorban genetikai és hormonális tényezők állnak, a kezelés a betegség stádiumától, a beteg korától, általános állapotától és a várható életkilátástól függ.

A HYD Rákkutató és Gyógyszerfejlesztő Kft. több mint 20 éve kutatja a természetben megtalálható deutérium biológiai, élettani szerepét. A csökkentett deutériumtartalmú víz daganatellenes hatásának igazolására négy hónapos klinikai vizsgálat indult prosztatadaganatos betegek bevonásával. A vizsgálat elsődleges célja a betegek objektív és szubjektív állapotának, illetve a kezeléseket hatásának, mellékhatásának az összehasonlítása volt. A klinikai vizsgálat eredményei az eljárás daganatellenes hatását mutatták: a vizsgálatba bevont betegeknek a csökkentett deutériumtartalmú vizet fogyasztó betegek csoportjában a prosztataterápiacsökkenés háromszorosa volt a kontrollcsoport betegeinél tapasztalt értékekhez képest. A betegek vizeletproblémái javultak, csökkent a PSA (prosztataszpecifikus antigén), melynek szintje a betegség súlyosságával is arányos) értéke. A vizsgálat kezdetétől számított egy éven belül a csökkentett deutériumtartalmú vizet fogyasztó csoportban négyszer kevesebben haltak meg, mint a kontrollcsoportban.

A deutériummegvonás fontos szerepet kaphat a PSA-vizsgálattal kiszűrt, korai stádiumban felismert prosztatatumoros betegek ellátásában is; az eljárás alkalmazásával a betegség előrehaladása lassítható, esetenként visszafordítható, csökkenthető a prosztatadaganatos betegek halálozási aránya, illetve várható élettartamuk meghosszabbítható.



További információ a www.hyd.hu oldalon található.
HYD

A VÍZ TUDOMÁNYA

Érdemes-e fogat beültetni? Változások az implantáció területén



Az, ha az elvesztett fog helyére egy igazán felkészült orvos titáncsavart implantál, és arra készíti koronát, épít hidat, vagy rögzít hozzá kivehető fogsort, napjainkban nem számít kockázatos beavatkozásnak. Ezt vallják a kiváló hazai orvosok, köztük dr. Veress András fogszakorvos, szájsebész-implantológus is.

– A világban a fogászati implantálás körülbelül negyvenéves múltra tekint vissza. Magyarországon a nyolcvanas években még igazi kuriózumnak számított, de a kilencvenes évek elején néhány kolléga itthon már végzett beültetéseket. A robbanás az elmúlt évekre tehető, az utóbbi öt-hat évben egyre többen igénylik ezt a fajta beavatkozást – kezdte Veress doktor úr. – Implantátuma gyakorlatilag bárkinek lehet, de különösen nagy figyelmet kell fordítani öt betegcsoportra: a cukorbetegre, a véralvadást gátló szedőkre és a véralvadási zavarral küzdőkre, a súlyos csontritkulásban szenvedőkre, az erős dohányosokra, a rossz szájhygiéjával rendelkezőkre. Előfordul, hogy a közülük kikerülő pácienseknél nem végezhető el az implantálás.

A fogpótlás legmodernebb módja, a minimális kockázattal járó, implantációra történő „építés”. De tudunk-e eleget arról, mivel jár ez a beavatkozás? És tudjuk-e, hogy az új egészségügyi törvény kötelezővé tette a fogimplantátumok regisztrációját?

Tévhitek

Az implantációval kapcsolatban számos tévhit él az emberek között. Sokan azt gondolják, hogy fájdalmas, mert befúrnak a csontba, valójában egy implantáció alig nagyobb beavatkozás, mint egy foghúzás. A másik tévhit, hogy esztétikai probléma léphet föl, kilóg a beültetett fém, pedig valójában a csontba építik bele, a várakozási idő alatt semmi nem látható. Tévhit az is, hogy a műtét után fájdalom, duzzanat, vérzés lép föl, mert ezek a tünetek minimálisak, a műtét területét mindössze néhány napig érzi a páciens.

Az implantáció előnye

– A fogászati ellátásban, a fogpótlásban az implantálás modern dolog, ami három óriási előnnyel jár. Az első az, hogy ha csak egy fog hiányzik, azt úgy lehet pótolni, hogy a mellette lévő két ép fogat nem kell lecsiszolni. A másik előny, hogy több vagy sok fog hiánya esetén a beültetett gyökérpótlások lehetővé teszik rögzített pótlás készítését. Végezetül, amikor a szájban egyetlen fog sincs, két implantátum segítségével akkor is lehet segíteni, mégpedig az implantátumra rögzíthető fogsorral, ami sokkal stabilabb rágást eredményez, gyakorlatilag almát lehet vele harapni. A bónusz pedig, hogy az implantátumra épített pótlások a legtartósabbak – mondja a szakember.

Veress doktor szerint az, hogy egy pótlás, fogsor milyen lesz, azon múlik, hogyan tervezik meg, mikor kezdik terhelni, hiszen ez időigényes, többlépcsős beavatkozás. Beszélt arról is, hogy

olykor nehezíti az implantációt, ha a páciensnek súlyos csonthiánya van, de ez ma már a kiváló csontpótló technikák segítségével könnyedén orvosolható.

A garancia

Az implantátumok általában titánból készülnek, mindegyiknek van egy certifikációja, gyári száma, ami törés vagy szétesés esetén a garancia alapja. Nagyon sokfélének használnak, nagyon különböző árkategóriájúak léteznek. Sokan kedvelik azokat, amelyek a csontpótlással egyidejűleg beültethető, de ezeknek nagyobb a kilökődési kockázata – csak frontfogaknál alkalmazzák.

– Az implantátumok élettartamáról jórészt külföldi adatok állnak rendelkezésre, mivel itthon még csak az elmúlt években emelkedett meg a betegszám, de általában tíz év a garancia – mondja Veres doktor, aki szerint a kilökődés soha nem a beteg hibája.

– Ha a fogorvos alapos, körültekintő, fölméri a terepet, megfelelően kikérdezi a beteget, nem fordulhat elő kilökődés. Vannak a fentebb említett rizikó tényezők, amelyek mérlegelésre készítetnek, és néha a beteg érdeke, hogy ne készüljön efféle fogmú, és ezt tudomásul kell venni orvosnak, páciensnek. A kilökődés általában egy-két százalék. Nagyobb a veszélye, ha a foghúzás után azonnal beteszik az implantátumot; akkor elérheti a hat-nyolc százalékot is – magyarázza dr. Veress András.

A. I. ■

A normális implantáció menete:

1. foghúzás,
2. utána: három hónap pihenő,
3. implantálás,
4. utána: három hónap pihenő,
5. a beültetett műgyökér felszabadítása,
6. a fogpótlás – felépítmény – elkészítése.

Ételintolerancia: egészséges ételektől is lehet beteg a gyerek



Válogatós, étvágytalan, hasi fájdalomra panaszkodó, ekcémás, fáradékony, figyelemhiányos gyerekek szülei keresik sokszor éveken át kétségbeesetten a megoldást a problémákra. Nem biztos, hogy gyógyszerek tucatjaira van szükség, lehet, hogy csak egy-két alapanyagot vagy ételféleséget ki kell hagyni az étrendből, s a problémák „maguktól” megoldódnak – állítja dr. Májer Éva gyermek-gasztroenterológus szakorvos, aki rámutat: a szerteágazó, sokszor megmagyarázhatatlannak tűnő tünetek hátterében az ételintolerancia is állhat.

– Nemcsak az ismert érzékenységi reakciókat, mint a csalánkiütést vagy az ekcémát okozhatják a táplálékok, hanem a gyermekek étvágytalansága, ismétlődő hasi fájdalma, hasmenése vagy székrekedése, rendszeres fejfájása, fáradékonyága, de még a gyermekkori elhízás vagy a figyelemzavar, a hiperaktivitás mögött is meghúzódhat ételintolerancia: a gyermek szervezete egyes alapanyagokra, ételféleségekre ellenanyagokat termel, amely szerteágazó, egymástól látszólag különböző, de valójában ugyanazon okra visszavezethető tüneteket válthat ki – mondja dr. Májer Éva gyermek-gasztroenterológus.

A szakorvos tapasztalata szerint a szülők sokszor csak akkor fordulnak gasztroenterológushoz, amikor már sok szakrendelőt végigjártak, ám a vizsgálatok nem derítették ki az okokat, vagy a szokásos gyógyszeres kezelések ellenére sem történt érdemi változás. A kivizsgálás során minden esetben ki kell zárni a panaszok hátterében álló esetleges szervi elváltozásokat, ám ha ilyen nincs a háttérben, s nem használnak a kezelések, képbe kerülhet az ételintolerancia, mint kiváltó ok.

– Az ételintolerancia nem ételallergia. Amíg a táplálékallergia a szervezetben termelődött Immunglobulin-E (IgE) antitest közvetítésével heves reakciókat, azonnali rosszulletet, súlyosabb esetben sokkot okoz, ételintolerancia során Immunglobulin-G (IgG) antitest termelődik, amely a tünetek lassabb lefolyását okozza, a panaszok súlyossága összefügg az elfogyasztott étel mennyiségével is. Mivel ételintolerancia esetén nem azonnal, hanem órák, napok elteltével jelentkeznek a panaszok, gyakran fel sem merül, hogy az elfogyasztott táplálék áll a háttérben – magyarázza Májer Éva. Ételtoleranciát gyakorlatilag bármely étel vagy alapanyag kiválthat: gyakoriak a gabonafélék, tejtermékek, tojás, olajos magvak okozta panaszok, viszont olyan „gyanú felett álló” összetevők is lehetnek a háttérben, mint egyes zöldségek, gyümölcsök, fűszerek vagy adalékanyagok. Akinél például egy allergiavizsgálat nem jelezte tejjallergiát, még lehet intoleráns a tejre.

Az ételintolerancia laboratóriumi vizsgálattal mutatható ki: több mint kétszázféle alapanyag és táplálék vizsgálatára van lehetőség, s ez alapján összeállítható egy olyan diéta, amely révén akár évek óta fennálló panaszok is gyógyszeres kezelés nélkül, néhány hét alatt elmúlhatnak. Amint Májer Éva rámutat, ételintolerancia-vizsgálatot 2-3 éves kor felett érdemes elvégezni, mert korábban a gyerekek immunrendszere még nem elég érett ahhoz, hogy egy ellenanyag-vizsgálat valós eredményeket adjon. Miután

a gyerekek szervezete sokat változik, előfordulhat, hogy az évek elteltével változik az ételallergia vagy ételintolerancia profílija is, s újra lehet adott ételeket fogyasztani – de az ellenkezője is előfordulhat, hogy idővel újabb alapanyagok is felkerülnek a kerülendő ételek listájára.

Forrás: Magyar Preventív Gasztroenterológiai Társaság – www.mappet.hu

hirdetés

VÉGRE MAGYARORSZÁGON! ÉDES, DE KALÓRIAMENTES! NATRATASTE GOLD! MOST AKCIÓS, BEVEZETŐ ÁRON!

A legtöbb ember ismeri a cukorfogyasztás egészségi kockázatait, korlátozása mégis nehézséget okoz eddesszájú nemzedékünk számára. Amennyiben cukorbetegség, fogyókúra vagy egyéb okból kénytelenek vagyunk, vagy csak le akarunk mondani a cukorról, az édesítőszer zavarba ejtő választékával találkozhatunk. A **szukralóz** a legtöbb ember számára megfelelő lehetőségnek tűnik, glikémiás indexe nulla. Azon kevés édesítőszer közé tartozik, melyet tudatosan fejlesztettek ki a londoni Erzsébet Királynő Intézet kutatói. **Valóban cukorizé van**, és úgy viselkedik, mint a cukor, **helyettesíti azt bármiben** – sütemény, kávé, tea, fagyi, saláta, gyümölcs, főtt ételek stb. –, még a **tészták kelesztésénél is!** A **szukralóz** alapú **NatraTaste Gold** tápértékkel nem rendelkező, zéró kalóriás édesítőszer, **szénhidrát tartalmát nem kell beszámítani** a cukorbeteg diétájába. **Nincs keserű utóíze**, nem okoz hasmenést vagy puffadást, kíméli a fogazatot, **cukorbeteg is fogyaszthatják**. Jól oldható és keverhető más élelmiszerekkel, **hőálló, így már a hűvöztetett sütés-főzésnél is kipróbálhatják!**



- Egyszerűen használható (1 kanál NatraTaste Gold = kb. 1 kanál cukor)
- Egy csomag 275 gramm súlyú NatraTaste Gold = kb. 2,75 kg cukor

*Ez a csomag
2,75 kg cukrot helyettesít!*

**Keresse a gyógyszertárakban és gyógynövényboltokban.
Forgalmazza: Béres Egészségtár,
Herbaház, Diab-Pont webáruház
Tel.: +36-30-3878208**

2014. január 1-jétől az érvényes egészségügyi törvény arra kötelez minden fogorvost és szájsebészt – függetlenül attól, hogy állami vagy magánrendelőben végezték a beültetést –, hogy regisztrálja az OEP által üzemeltetett online felületen (implantátum-regiszter) a beültetett implantátumot.

A regisztrációhoz meg kell adni az implantátum gyári számát, és a fogorvos a páciens külön hozzájárulása nélkül köteles megadni betege adatait is. A betegbiztosító garantálja, hogy az implantátumregiszteren lévő személyes adatainkhoz csak azok férhetnek hozzá, akiket erre följogosítottak. (Lapzártánkorkor kaptuk a hírt, hogy májusig haladékokat kaptak a fogorvosok a regisztrálásra.)



Száraz, smirglipapír tapintású bőr: az egyik legbiztosabb jel, hogy a tél nyomot hagyott szervezetünkön, és megújulásra van szükségünk. A kozmetikusok első lépésként a peelingelést, vagyis bőrradírozást ajánlják, a gyakran papírszáraz felső réteg kíméletes eltávolítását heti két-három alkalommal. Az „élő” bőr sokkal hatékonyabb a számára fontos hatóanyagok felvételében, ezért a bőrápolás igen összetett folyamatának egyetlen stációja sem hagyható ki.

Búcsú a felső hámrétegtől, avagy az arc bőr ápolása tavasszal

Inklúzió előtt harminc perccel

Ekkor kezdődik a fényvédő krémek felvitele, amelyek fél óra elteltével kezdik el kifejteni hatásukat. A fényérzékenységet okozó hatóanyagokat tartalmazó szépitőszerektől érdemes tartózkodni már a tavaszi időszakban is, mert a napfény csalóka: sokkal nagyobb ereje van, mint ahogy azt gondolnánk.

A pattanás öröme

Már amennyiben egy néhány napos méregtelenítő kúra eredményeként jelentkeznek a bőr felületén: hiszen ez azt jelenti, hogy a salak- és méranyagok éppen távozóban vannak szervezetünkben. Az ezt követő fázisban pedig biztosak lehetünk benne, hogy bőrünk könnyebben fog lélegezni, a pórusok kitágulnak.

Ásványvíz, zöld tea

Mégpedig 2,5-3 liter mennyiségben már biztosíthatja azt a folyadékmenyiséget, amelyre szükség lehet a „tavaszi renoválás” során. Természetesen

A barnulást elősegítő módszerek

1. A bonyolultabb során mindennap érdemes meginni a következő összetevőkből álló turmixot: 1 db répa, 1 db alma, kevés citromlé, pár szem darált dió.
2. Az egyszerűbb: A-vitamin szedése.



magának a bőrnek a felülete is hidratálásért kiált ebben az időszakban, válasszunk ennek megfelelően nedvességmegkötő koncentrátumokat, növényi olajos, vitamínos és esszenciális zsírsavakkal teli arckrémeket, készítsünk és alkalmazzunk gazdag hidratáló pakolásokat.

Uboroka külsőleg

Az egyik legkedveltebb és ennek megfelelően leghatékonyabb természetes módszer bőrünk állapotának javítására a vitaminpakolás – például az uborka alapú. Ennek során a filmekben látottakkal ellentétben nem karikákra szeletelt zöldséget alkalmazunk, hanem lereszeljük és zsíros bőr esetén fele részben joghurttal, száraz bőrnel tejjel keverjük össze. Nemcsak az arca, hanem dekoltázsra és nyakra is alkalmazható.

■ l.

Nem csak divat az egészségügyi maszk

A Stanford Egyetem legújabb kutatása szerint, ha a használati utasítást szigorúan betartva használjuk, akkor az egészségügyi maszkok akár 20–70 százalékkal is csökkentik a fertőzés kockázatát. Utánanéztünk, mennyire védjük saját magunkat, illetve környezetünket a hasonló megoldásokkal.

– Maszkot leginkább az hordjon, aki beteg, vagy fél attól, hogy lappang benne valami, amivel megfertőzheti a többiekét. De egyáltalán nem butaság, amit a japánok csinálnak, hogy megelőzésből viselik az egészségügyi maszkot – mondja dr. Végvári Beatrix. Sokan a szmog miatt, mások allergiás panaszok megelőzésére viselik. Nálunk talán még nem olyan nagy divat, pedig javasolt a használata. Magyarországon talán leginkább a kismamák körében népszerű, és tanácsoljuk is, hogy főleg a náthás időszakban az anyuka a száj elé tett gézből vagy papírból készült anyaggal is óvja a babát. Egyébként egyre inkább terjed ennek a használata például a biciklisek körében.

Talán az emberek hiúsági kérdést csinálnak abból, hogy hordjanak-e ilyesmit az utcán?

– Pedig a maszk hasznos akkor is, ha például egy tömött buszon kell utaznunk – még a közérzetünk is jobb lehet egy ilyen fizikai védelemtől. Azokat sem kell megmosolyogni, akik papír zsebkendővel fogják meg a kapaszkodókat, hiszen ott különösen sokféle szennyeződés található. Vannak, akik csak kesztyűben utaznak tömegközlekedéssel, ez jó ötlet, csak arra ügyelni kell, hogy a kesztyű mosható vagy eldobható legyen, mert különben semmi értelme a védelemnek! Ha nem használunk semmi ilyesmit, akkor elengedhetetlenül fontos, hogy amikor megérkezünk valahová, azonnal mossunk kezet! Ha tömegközlekedünk, és tüszentünk kell, javasolom, hogy a ruhánkba, a könyökhajlatunkba tüszentsünk, így a környezetre is tekintettel vagyunk, és a koszos kezünket vagy éppen kesztyűs kezünket sem kell használnunk.

Oltás, kesztyűk, maszkok – tökéletes védelem?

– Természetesen nincs tökéletes védelem. Az oltást a tél elején, annak beállta előtt kell beadni, és ugye tudjuk, hogy nem minden vírustörzs ellen véd, továbbá kell 2-3 hét, hogy védettséget adjon. A táplálkozásunkban sok C-vitamint kell biztosítanunk, nemcsak tabletták, de gyümölcsök formájában is. Együnk citrusféléket, de vigyázat: a narancsot, a mandarint olyan anyagokkal kezelik – hogy szépek maradjanak a hosszú szállítás során is –, amelyek ártalmasak, sőt veszélyesek. Felbontás előtt forró vízben hagyjuk állni, látni fogják, milyen lesz a víz... Aki szereti, annak nagyon ajánlom a savanyú káposztát nyersen. Jó a meleg tea, a közérzetet javítja a meleg lábfürdő, és javasolom a gyakori, rövid szellőztetést. A japánok egyébként már nemcsak maszkokat használnak, hanem hallani olyanról is, hogy oxigénstrakban pihennek meg, és felfrissítik a tüdejüket. Ez is közérzetjavító intézkedés.

Végezetül: hogyan lehet a meghűlést az influenzától megkülönböztetni?

– Aki megfázott, az náthás, köhög. Az igazi influenza végtag- és hátfájdalommal jár, a beteg levert, rossz a közérzete, gyengeséget érez, hirtelen felugró magas láz tapasztalható. Ha mindez társul felső légúti huruttal, akkor jön az antibiotikumos kezelés és például orrcsepp, a szűnő nem akaró orrfolyásra.

■ Vincze Kinga

Segíthetünk megszabadulni **A SZÜRKEHALYOGTÓL?**

LÁSSON ÚJRA ÉLESEN, SZÜRKE HELYETT SZÍNESEN!

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

focus medical

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

VEP készülék
Potencia versenytárs nélkül

CE 1011

- Teljesen ártalmatlan az egészségre, alkalmazhatják
- Infarktus, magas vérnyomás és cukorbeteg férfiak is
- A versenytársak között a legmagasabb
- a hatékonysága: 97% (100% garantált)
- A VEP készülék nyújtja a legkisebb garanciát, hogy sohasem fog partnerével szemben kudarcolni
- A merevedés eléréséhez szükséges idő min. 15-20 perc

A VEP készülék teljesíti az European Union MDD 93/42/EEC Direktiva követelményeit.

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

HARMONIKUS NEMI ÉLET GYÓGYSZER NÉLKÜL

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

IDÉZTEK EGY ELÉGEDETT VÁSÁRLÓNK, MA MÁR BOLDOGAN, EGY KISBABÁVAL ELŐ PÁR LEVELEBŐL:

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

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

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

Cs. József és boldog, hűséges párja, Annamária



Tények és tévhitek az infarktus kockázatával kapcsolatban

Valószínűleg mindenki fel tud idézni a családjában olyan rokont, aki annak ellenére, hogy remekül nézett ki korához képest, egyszer csak infarktussal került kórházba.

rizikófaktorral, mint a magas koleszterinszint, magas vérnyomás, cukorbetegség vagy a családban előforduló szívbetegség. Bár a 2-es típusú cukorbetegségben szenvedő betegek többnyire inkább a cukorszintjük, mintsem a szívük miatt aggódnak, rosszul teszik. Ez tévhit! Tény, hogy a cukorbetegség leginkább életveszélyes szövődménye a fokozott gyakorisággal jelentkező szívbetegség és infarktus. Kétszer gyakrabban fordul elő náluk, mint a nem cukorbetegéknél. Sokan gondolják, hogy ha koleszterinszint-csökkentő gyógyszert szednek, nincs szükségük arra, hogy akár gyógyszerrel csökkenték az infarktus előfordulását.

kockázatát. Ez egy újabb tévhit. Ha valaki koleszterincsökkentőt szed, acetilszalicilsav hatóanyagú gyógyszerrel érdemes kiegészítenie a terápiáját, hogy az infarktus kockázatát is csökkentse, a két gyógyszer ugyanis kiegészíti egymás hatását.

Mit tehetünk, hogy csökkentsük a rizikót?

Tény, hogy az infarktus és a stroke rizikója gyógyszeres kezeléssel is csökkenthető, a vérrögök képződésének gátlása által. Ne csak akkor kezdjük el a kérdéssel foglalkozni, amikor már megtörtént a baj!

É. O. ■

Tévhit azt gondolni valakiről, aki korához képest fiatalabban néz ki, hogy ő nincs kitéve az infarktus kockázatának! Ez még nem feltétlenül jelenti azt, hogy a szíve is egészséges. Tény, hogy a legvékonyabb, legegészségesebbnek tűnő személy is rendelkezhet néhány „láthatatlan”, kardiovaszkuláris betegségre fogékonyá tevő

hirdetés

Infarktus. Ez velem is megtörténhetett volna?

45 éves kor felett egyre növekszik az infarktus veszélye.

Legfontosabb rizikófaktorok:

- ! túlsúly, mozgáshiány
- ! dohányzás
- ! stressz
- ! magasvérnyomás
- ! magas koleszterinszint
- ! cukorbetegség

Változtasson életmódján és védje szívét Aspirin® Protecttel!

Az Aspirin® Protect rendszeresen szedve gátolja a vérrögképződést, ezáltal csökkenti a szívinfarktus és az agyi infarktus előfordulásának kockázatát.

VÉNY NÉLKÜL KAPHATÓ

ASPIRIN PROTECT 100 mg

28 db tabletta

Szeretem az életem

Bayer Hungaria Kft. 1123 Budapest, Akolcs u. 50

Hatóanyag: acetilszalicilsav. OETI regisztrációs szám: 8795/2011. A gyógyszerrel, valamint a szív- és érrendszeri betegségeiddelel kapcsolatos további információkért keressé fel weboldalunkat!

www.szeretemezeletem.hu

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

Mire jó a kurkuma?

Kedvező hatásait koncentrált formában fejti ki igazán

Az interneten számtalan weboldalt találhatunk, ha rákeresünk a kurkuma szóra, és ezeknek csak elenyésző töredéke foglalkozik fűszernövényként történő felhasználási lehetőségeivel. Ma már a honlapok túlnyomó része a kurkuma egészségre gyakorolt pozitív hatásait helyezi előtérbe, így nem csoda, hogy az ókorban szentként tisztelt növény kultusza napjainkban ismét reneszánszát éli.



Keleten az emberek már több ezer éve használják a kurkumát az étel ízesítésén és színezésén túl a szervezet támogatására. A népi gyógyászatban is tisztában voltak vele, hogy nemcsak az ízületek megfelelő működését és rugalmasságát segíti elő, hanem az ép csontozat fenntartásában is nagy szerepe van. Ám számos más jótékony hatását is feljegyezték, ezért sokoldalúsága miatt az utóbbi időben az egészség támogatásával kapcsolatos kutatások egyik főszereplőjévé lépett elő.

Napjainkban egyre többen érdeklődnek a természetes gyógymódok iránt. Ez nyilvánvalóvá vált a Medosan gyógynövénytartalmú termékek forgalmazó cég egészségnapján is, ahol a természetes hatóanyagok egészségre gyakorolt hatásairól, a gyógynövények felhasználási lehetőségeiről és a helyes táplálkozásról szerezhetek hasznos információkat az érdeklődők, akik közül bárki részt vehetett különböző ingyenes szűrővizsgálatokon is.

Beleznai Ágnes gyógynövényszakértő arra hívta fel a jelenlévők figyelmét, hogy a természetben megtalálható gyógynövények jó szolgálatot tehetnek egészségünk védelmében, mivel ezek káros mellékhatása igen ritka, és így akár a napi étkezésbe is beiktathatók. Spenik Vladimir, aki az ízületi bántalmak gyógymódját kutatja, szintén hangsúlyozta a hagyományos orvoslás mellett az alternatív medicinák fontosságát.

A szakértők előadásukban kiemelten foglalkoztak a kurkumával, mely több szempontból is segíti a szervezet megfelelő működését. Az ízületek támogatása mellett hozzájárul az egészséges szív működéséhez és a normál vérkeringés fenntartásához, a tüdő és a felső légutak kiegyensúlyozott működéséhez, a bőr normál állapotának fenntartásához, továbbá támogatja a máj, az epe és az immunrendszer normál működését. Fontosnak tartották azonban hangsúlyozni, hogy a kurkuma hatóanyaga, a kurkumin, a fűszernövényben csak kis mennyiségben fordul elő, ezért a kívánt hatás elérése érdekében mindenképpen koncentrált formában érdemes azt fogyasztanunk.



hirdetés

medosan
Svájci egészségmegőrző termékek

Medosan Kurkuma Plus

Étrend-kiegészítő tabletta. OETI regisztrációs szám: 8795/2011. Forgalmazója: TVBrenda Kft., 1037 Budapest, Montevideo u. 7. Az étrend-kiegészítő nem helyettesíti a változatos étrendet. Gyermekek elől elzárva tartandó.

Telefonos rendelés:
06 1 5999-258

Medosan mintaboltok:
Budapest, Mammut I., 1. emelet,
Budapest, Sugár üzletközpont, 1. emelet
Győr, ETO Park, földszint

www.medosan.hu

A makulátlan látásért napszemüveggel tehet a legtöbbet

Vége itt a napsütés! Feltöltődünk, megtelünk étellel, amint megérkezik a tavasz, megnő a munkakedvünk... és az időskori makuladegeneráció (sárgatestsorvadás), valamint a szürkehályog kialakulásának kockázata. Az UV sugárzás bőrkárosító hatásáról jóval többet hallunk, mint arról, hogy a szem még a bőrnél is érzékenyebb a túl sok napsütésre: az UV-A és -B sugarak egyaránt okozhatnak egészségügyi problémákat.

hirdetés

Lézeres látásjavítás az **OLVASÓSZEMÜVEG ELLEN**

ÉLETRE SZÓLÓAN SZEMÜVEG NÉLKÜL!

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.

focus medical

TOVÁBBI INFORMÁCIÓK ÉS BEJELENTKÉZÉS:
Focus Medical Margitsziget, Tel.: (06 1) 450 3333
info@focusmed.hu • www.olvasoszemueveg-kezes.hu

GYH-14-04

Drágán fizetünk meg az olcsóbbért

Legalábbis ami a napszemüvegeket illeti. Nem lehet eléggé hangsúlyozni, hogy a nem megfelelő UV-védelmet biztosító szemüvegek nemhogy használnának, inkább ártanak, amennyiben még védtelenebbé teszik a kevesebb fényre reagáló szemet a sugárzással szemben. (Kitágul ugyanis a pupilla.) A tévhitkel ellentétben a napszemüveglencsék színezésének nincs köze az UV-védelemhez, bár az igaz, hogy hatással van arra, hogyan érzékeljük környezetünket. A kékre színezett lencse a fehérség ellensúlyozásának eszköze, a sárga biztosítja a legjobb látásélességet, a barna kontrasztosabb képet nyújt, míg a zöld esetében figyelhető meg a legkiválóbb színlátás. A színezetlen lencse és a színezett ugyanúgy ellátható UV-védelemmel, nem is beszélve a sugárzás hatására fokozatosan elsötétülő fotokróm lencséről. Ne sajnáljuk a pénzt egy megbízható márkájú szemüvegre, szó szerint meg fogjuk látni, hogy megéri befektetni egészségünkbe.

A gyerekek a legveszélyeztetettebbek

A National Women's Health Resource Center (Washington) által szponzorált kutatások eredményei szerint az UV sugárzás 80%-a 18 éves kor előtt éri az embert. Ha ehhez hozzátesszük, hogy a gyerekek szeme a felnőttekéénél kevésbé képes megszűrni a retinára érkező UV-A sugarakat, jól látszik, hogy nem lehet eléggé hangsúlyozni a szemvédelem fontosságát.

Az a jó, ha el is takar

A jó szemüveg illeszkedik viselőjének fejformájához, és úgy fedi le a szemkörnyéket, hogy a periférikusan érkező – ezért fokozottan káros – sugarak ellen is védelmet nyújt. Tipikusan ilyenek a szabadtéri tevékenységekre, például kerékpározáshoz, túrázáshoz tervezett szemüvegek, kialakításuk miatt minden oldalról védik a szaruhártyát. Ugyancsak jó szolgálatot tesznek az UV-szűrős

A napszemüveg története

Egyes források szerint a napszemüveg evolúcióját a kínaiak indították útjára, bár mai feltételezések szerint a színes, csiszolt üvegeket inkább csak a nekik tulajdonított mágikus erő miatt viselték, nem pedig szemük védelmére.

Az inuitok már több ezer éve szarvasagancsból készített, keskeny nyílással ellátott „napszemüveget” viseltek a hóvakság elkerülésére.

A napszemüveg használata csak akkor terjedt el, amikor az olvasáshoz használt szemüvegek végre elnyerték hordható formájukat. Az ugyanis, hogy a szemüveget a fülünk segítségével rögzítsük, csak a sokadik volt az ötletek sorában: korábban vastag bőrszíjjal próbálták a fejhez erősíteni, kalapra vagy más fejfedőre rögzítették. A mai, száraz szemüveg csak a 18. században vált általánossá.

Az első, színezett lencsés napszemüveg a 20. század elején készült. Ahhoz azonban, hogy elnyerhesse mai formáját, és hogy általános, sőt, divatos viseletté váljon, kellett egy kis „segítség”. Ez a segítség a hadsereg felől érkezett: a második világháborúban az Amerikai Légierő rendelt napvédő eszközöket a nagy magasságban repülő pilótái számára, akiknek a szeme igen erős UV sugárzásnak volt kitéve. A napszemüveg így vált „repülősdívattá”.

Az 50-es évek amerikai ifjúságának első számú ideálja, James Dean vette fel elsőként a vásznon, ezzel a napszemüveg a hódítás kelleke lett. Ugyanígy emlékezetes John Lennon olcsó, kerek lencsés napszemüvege, amely a hippikorszak jelképévé vált. (Forrás: Wikipédia)

kontaktlencsék, amelyek azonban nem helyettesítik az UV-szűrős napszemüvegeket, csupán kiegészítik hatásukat. Ha elfelejtünk kalappal vagy napszemüveggel védekezni, esetleg a tevékenység, amit végzünk, nem teszi lehetővé ezek használatát, megnő a jelentőségük, igazán jól pedig a már említett periférikus hatásokkal szemben teljesítenek.

Nem csak a légzés elkerülésére jó a szieszta

A szem is abban az időszakban (nagyjából 10 és 15 óra között) a legveszélyeztetettebb, amikor bőrünk védelmében egyébként sem javasolják, hogy nyári időszakban a napon tartózkodjunk. Ha már ezt nem tudjuk elkerülni, higgyünk

azoknak a tudományos vizsgálatoknak, amelyek aláhúzzák a karotinoidok jó-tékony hatását a sárgafolt festékanyagának pótlására. Vagy egyszerűbben: az időskori makuladegeneráció során épp ennek a festékanyagának a mennyisége csökken radikálisan. Ha étrendünkbe sárga (például kukorica), narancssárga (édesburgonya, sütőtök) vagy sötétzöld (spernót) színű zöldségeket, illetve gyümölcsöket illesztünk, többet tettünk ép látásunkért, mint gondolnánk, ugyanis a kampányszerű diéták is hatásosnak mutatkoztak. Az antioxidánsokról ezúttal sem lehet megelégedni, a szem számára az A-, C- és E-vitamin a leginkább nélkülözhetetlen, tehát a vörös és lila színű gyümölcsök időről időre jussanak eszünkbe, és együnk meg néhány szem áfonyát, málnát, epret vagy fekete ribizlit. ■

hirdetés

BAUSCH + LOMB
See better. Live better.

Már a patikákban is kapható a ReNu kontaktlencse ápolófolyadék!

ÚJ KÜLSŐ, VÁLTOZATLAN ÖSSZETÉTEL!

EGÉSZSÉGPÉNZTÁRRÁ IS MEGVÁSÁROLHATÓ!



Lézeres látásjavítás 2014. 02. 19. BENU-HU40201

Nincs többé szemüveg felett kitekintés

Ismerős látvány, amikor egy szemüveges ember a szemüvege felett tekint ki. Na de akkor minek a szemüveg, kérdezhetnénk.

Az olvasószemüvegek gyakran nem ideálisak az irodai munkához. Használója ugyan tisztán lát mindent, amikor a dokumentumokat olvassa, de ha már egy kolléga jön be az irodába, őt nem ismeri fel. Ugyanígy nehéz felváltva néznie a dokumentumokat és a beszélgetőpartnerét egy nagyobb értekezlet során. De akkor milyen típusú szemüveg ajánlható e helyzetek kiküszöbölésére az olyan időskori látásromlásban szenvedők számára, akik sokat olvasnak, képernyő előtt dolgoznak?

Számítógép előtt - szemüvegben

A számítógép napjainkra állandó társunkká vált. A képernyő előtt végzett gyakori munka – vagy éppen szórakozás – viszont erősen igénybe veszi a szemet. Legtöbbször feszülten ülünk a számítógép előtt, és nagyon kevés pihenést engedünk a szemünknek. Ez nyaki görcsökhöz, fejfájáshoz, a szemünk kivörösödéséhez, könnyezéséhez vezethet. Azok számára, akik a közeli és távoli látást egyaránt befolyásoló időskori látásromlásban szenvednek, még nagyobb problémát okoz a megfelelő szemüveg kiválasztása a kényelmes munkavégzéshez.

Jó, jobba, legjobb

Sokan először az olvasószemüvegük után nyúlnak, amikor a számítógépen kell dolgozniuk, pedig ez a legrosszabb megoldás. Van ennél jobb is, az „univerzális multifokális” szemüveg. Bár ez sem jelent tökéletes megoldást, lehetővé teszi, hogy tisztán lássunk különböző távolságokra, ám a közeli és közepes távolságokban a látómező gyakran túl kicsi a hosszan tartó munkához, és így ez is állandóan erőlteti a szemet.

Tiszafalvi Kitti optometrista szerint azonban létezik a zavartalan, tiszta látásra közeli és közepes távolságokban olyan megoldás, amelyet kifejezetten a munkahelyi vizuális igényeknek megfelelően fejlesztettek ki. Az olvasószemüveg és a multifokális lencse kombinációja, amelynek segítségével kielégíthetők az irodai munkához szükséges különböző látási igények. Érdemes ilyen szemüvegeket is kipróbálni az optikusnál.

Arany G. ■



Könnyezik a szeme? Szemszárazságban szenved!

Gyakran tévesztjük össze a szemszárazságot, amelynél árulkodó jel a szem égető érzése, a szemviszketésről felismerhető allergiás túlérzékenységgel vagy a fertőzésekkel. A könnynek azonban nemcsak a mennyisége számít, hanem a minősége is, így nagyon is lehetséges a fenti megállapítás.

A szem felületét úgynevezett könnyfilm borítja, ez tartja nedvesen a szaru- és kötőhártyát, emellett felelős a külső szaruhártyaréteg oxigénellátásáért és tápanyagfelvételéért. Védi a szemet nemcsak a baktériumoktól és vírusoktól, de kiöblíti a felületére kerülő idegen testeket is.

Apró, fontos összetevők

Percenként átlagban 6-12 pislogással visszük fel a szem felszínére azt az alkalmankénti 1-2 mikroliternyi, napi szinten 1-3 ml könnyet, amely normál esetben termelődik. A száraz szem szindróma esetén az történik, hogy a szem felületére nem jut elegendő mennyiségű és minőségű könny. A könnyfilm minőségéről szólva elmondható, hogy az összetevők között kulcsszerepet játszik a víz a maga 90%-os „részesedésével”. Emellett hormonok, enzimek, síkosító fehérjekomponensek, ionok, olajos lipidek és antibakteriális fehérjék alkotják. Természetesen mindnek megvan a maga nélkülözhetetlen szerepe, még akkor is, ha csekély százalékban képviselteti is magát. A lipidek nélkül például a könny nagyjából tízszeres tempóban párologna el a szem felületéről, hiányában tehát szinte egyfolytában pislognunk kellene.

30%

- a szemszárazság az emberek 30%-át érinti (általában 40 év felett)
- a szemészeti problémák 20%-ának hátterében a szemszárazság áll

Egyre kellemetlenebb tünetek

Nyilván mindannyian fel tudunk idézni olyan pillanatot, amikor úgy érzékeljük, porszem vagy egyéb idegen test került a „szemünkbe”, és a gyakoribb pislogás sem járt különösebb eredménnyel. A szem viszketett, a látás homályosabbá vált, s mintha folyamatosan karcolta volna valami a felületét. A tükörbe nézve hosszas keresés után sem találjuk a bogarat vagy porszemmet, amelyre gyanakodtunk, a kötőhártyát viszont vörös „érhálózat” borítja. Mindezek mögött a megcsappant könnymennyiség áll a háttérben. A tartósan termelődő kisebb mennyiségű, de töményebb összetételű (megemelkedett ozmolaritású) könny csökkenti a kötőhártya úgynevezett helysejtjeinek számát, amelyek pedig a síkosító összetevők előállításáért felelősek. Igazi romlás kezdődött el a szemünkben ekkorra, amely azzal folytatódik, hogy a koncentrált könny vizet von el a kötőhártya hámsajtjeiből, közöttük az összeköttetések és maguk a sejtek is sérülnek, majd érzékeny veszteség éri a szaruhártya glikogénkészletét, amely a sérülésekhez használt energiatároló a sejteknek. A folyamat végén előfordulhat a szaruhártyát fedő hámsajtjegek hegesedése, amelynek homályos látás lesz a következménye.

Egyszerűbb felsorolni, mi nem okozhatja...

Persze ezúttal még maradunk a szokásos módszernél, és megemlítjük azokat a kockázati tényezőket, amelyek a toplistán szerepelnek. Ezek között természetesen ott található az időskori változások, nevezetesen hogy a szaruhártya a kor előrehaladtával eleve veszít az érzékenységből, és visszaesik a könnytermelő mirigyek „hozama”. Valamennyivel csökken mindközben az elpárolgó könny mennyisége is egyébként, hiszen a szemhéj is lejjebb húzódik, kisebb rést hagyva a párologásra.

Vannak olyan betegségek, amelyek szemszárazságot okoznak, mint például a teljesség igénye nélkül a köszvény, a sokizületi gyulladás, a különböző allergiák, a pajzsmirigybetegek vagy számos fertőző betegség. Ezzel összefüggésben meg kell említeni a gyógyszerek lehetséges mellékhatásait, amennyiben (megint csak nem teljes listát közölve) az antihisztaminoknak, a fogamzásgátlóknak, altatóknak és nyugtatóknak, valamint a szteroidos készítményeknek és vérnyomáscsökkentőknek lehetnek egyfelől párologás-fokozó, másfelől a könnytermelést csökkentő hatásai. J. P. ■

8 tipp a szemszárazság ellen

1. Ha teheti, üljön minél kevesebbet a számítógép monitorja előtt – ha ez nem lehetséges, legalább szabályos időközönként tartson szünetet, s figyeljen oda arra, hogy többet pislogjon, mint általában.
2. Szellőztessen naponta több alkalommal azokban a helyiségekben, ahol sok időt tölt el, valamint állítson munkába párologtatót! Kerülje azonban a huzatos helyiségeket!
3. A megfelelő mennyiségű folyadék bevétele segít elkerülni a szemszárazságot is.
4. Az erősszehúzó hatású és kortizontartalmú szemcseppek kerülendők.
5. Szeme egészsége érdekében hordjon napszemüveget abban az időszakban, amikor a fény irritálhatja!
6. Amennyire lehetséges, kerülje azokat a helyeket, ahol dohányfüsttel, kipufogógázzal találkozhat. A vezetésre hasonló jó tanácsok vonatkoznak, mint a számítógéphasználatra, emellett érdemes előírászerű gyakorisággal cserélni az általunk használt jármű pollenszűrőjét.
7. Használjon szemcseppet – az alsó szemhéj alá csöppentve – a könnyfilm anyagának pótlására.
8. Fogyasszon A-vitaminban vagy omega-2 zsírsavban gazdag táplálékot, esetleg ezeket az összetevőket tartalmazó étrendkiegészítőket!

SEGÍTSÉG AZ IDŐSKORI LÁTÁSROMLÁS MEGELŐZÉSÉBEN



LUTAX® AMD Plus

A legfontosabb összetevők egy kapszulában

- Lutein, zeaxantin fény- és antioxidáns védelem
- Omega-3 zsírsavak sejtmembrán védelem
- Fekete áfonya kivonat antioxidáns hatás
- C- és E-vitaminok - antioxidáns védelem
- Cink - antioxidáns védelem



Az időskori látásromlás gyakori oka a makula degeneráció, aminek megelőzésében a táplálkozás fontos szerepet tölt be. A Lutax AMD Plus az egyik legteljesebb összetételű étrend-kiegészítő készítmény, amely tartalmazza a megelőzésben legfontosabbnak tartott hatóanyagokat.

A Lutax AMD Plus étrend-kiegészítő készítmény a gyógyszerárakban kapható.
Forgalmazó: Santen • www.lutax.hu

Santen

Mint a duda – a puffadás ellen



Egyen a puffadás ellen!

- magas víztartalmú gyümölcsöket, például dinnyét (92%), narancsot (80%)
- bogysós gyümölcsöket (magas rosttartalmuk és alacsony cukorszintjük miatt ajánlottak)
- ananászt (a 85%-os víztartalmú gyümölcs a benne található, fehérjelebontásban segédkező bromelain miatt fontos)
- bélgázcsökkentő hatásuk miatt javallott a probiotikus joghurtok fogyasztása
- ugyancsak a rosttartalom előnyeit élvezheti, aki zab és korpa alapú ételeket fogyaszt

Feszülő, fájdó has, a teltség érzése, rossz közérzet étkezések után – a puffadás sokak problémája. Többnyire életmódunk, táplálkozási szokásaink apró változtatásaival megelőzhető, egyszerű praktikákkal, könnyen hozzáférhető gyógyszerekkel kezelhető. Máskor viszont súlyosabb bajokra figyelmeztet.

Ha egyszerűen akarjuk megfogalmazni, a puffadást az okozza, hogy emésztőrendszerünket belülről fölös mennyiségben felszaporodott gázok feszítik. Ezek lehetnek az emésztés, a tápanyag lebontása közben keletkező gázok, illetve a levegő is, amely evés közben jut a szervezetünkbe. Az utóbbi mennyiségét mi is csökkenthetjük, ha naponta többször, kis adagokban, a falatokat alaposan megrágva eszünk, ahelyett hogy napi ételünket egy-két adagban, sietve és nagy falatokban fogyasztjuk el. Szintén a levegőbevitel miatt érdemes a puffadásra hajlamosaknak leszokniuk a rágózásról, a cukorkaevésről.

Ezen kívül a különböző gyógynövények, teák is segíthetnek megszüntetni az enyhébb puffadást. A kamillafőzet általános nyugtató hatása közzismert. A problémára a legtöbb drogériában, gyógyszertárban speciális gyógyteákat is kínálnak, de mi magunk is kísérletezhetünk a különböző mixtúrák elkészítésével. Az egyik bevett recept

angelika, édeskömény, kálmosgöyér, ánizs és bazsalikom felhasználásával készül (az összetevők sorrendjében 40-20-10-20-10 százalékos arányban); de a fodormenta és a korianderfűzete is használható. Mások a kockacukorral fogyasztott, párcseppnyi mentaolajra esküsznek, sokan pedig egy ősrégi praktikára: pár óra ágynyugalom egy hasra szorított meleg vizes tömlő társaságában.

Ha a tünetek rendszeresen visszatérnek, érdemes naplót vezetni étkezéseinkről, így előbb-utóbb rájöhethetünk, mi váltja ki esetünkben a zavaró tüneteket. Az közzismert, hogy a hüvelyesek fogyasztása kellemetlen feszüléssel járhat, vagy hogy egyeseknél a magas keményítőtartalmú ételek, például a zab vagy a kukorica okozhatnak hasonló szimptomát. Sokan laktózérzékenységük miatt a tejre és a tejtermékekre reagálnak puffadással, mások az étteremben kínált, újralemegített tésztafélékre – ez a naplóból mind kiderülhet.

A makacs puffadásra vény nélkül beszerezhető készítmények is rendelkezésre állnak. Az aktív szén például enyhíthet a vastagbél gázosodásán, de emellett számos gyártó állít elő puffadás (és nemegyszer egyben gyomorégés) elleni termékeket. Azt azonban ne feledjük, hogy olyan tünetről beszélünk, amely számos komoly betegség kísérője lehet. Ezek közé tartozik például az irritábilis bélszindróma (IBS) néven ismert, a vastagbél működésének zavaraira visszavezethető tünetegyüttes, amely hazánkban felmérések szerint minden hatodik embert érint (az IBS a puffadáson és a hasi fájdalom kívül a hasmenés és a székrekedés váltakozásával jár). Egyebek mellett lisztérzékenység vagy éppen hasnyálmirigy-gyulladás is állhat a háttérben, ha a puffadás tartósan megkeseríti az életünket – éppen ezért ilyen esetben mindenképpen számoljunk be bajunkról háziorvosunknak.

P. Gy. ■

A legjobb antioxidánsok, amiket bárhol beszerezhetünk

Szervezetünk működéséhez elengedhetetlenek az antioxidánsok, azonban nem mindegy, hogyan, és milyen minőségű, amit beviszünk belőlük. Mint mindenből, ebből is legjobb a természetes forrásokhoz nyúlni.

Antioxidánsokra főleg immunrendszerünk szinten tartásához, erősítéséhez van szükség. Szervezetünkben az anyagcsere-folyamatok, valamint a baktérium- és vírusfertőzések elleni védekezés úgynevezett káros szabad gyököket termelnek. Ezeknek a káros anyagoknak a nem kívánt hatásai ellen nyújtanak védelmet a szervezetünkben termelő és a kívülről bevitt antioxidánsok is. A testünkben zajló folyamatokon kívül természetesen külső hatások is szerepet játszhatnak a szabad gyökök keletkezésében. Ilyen hatások például a dohányzás, a folyamatos stressz vagy a hosszabb ideig tartó levegőszennyezés. A káros szabad gyökök nemcsak immunrendszerünket gyengítik, hanem működésképtelenné teszik a fehérjéket, ami a sejtek korai öregedéséhez vezet, hozzájárulnak a szívbetegségek kialakulásához, és károsítják a DNS-láncot, melynek következtében nagyobb valószínűséggel alakulhatnak ki daganatos megbetegedések.

A mindennapokhoz szükséges mennyiségű antioxidáns-mennyiséget szervezetünk maga is megtermeli. Amikor a káros anyagok túlságosan elszaporodnak, szervezetünk nem képes elegendő mennyiségű antioxidáns termelésére, így külső segítségre van szüksége. Az alábbiakban hat jól bevált antioxidáns-beviteli módszert említünk meg.

Zöld tea

Úgy tartják, hogy a japán zöld tea a leggazdagabb a jótékony vegyületekben. Nagyon hatékony antioxidáns, valamint gazdag polifenolokban és katechinekben. Bizonyos vizsgálatok szerint elősegíti a daganatos sejtek öngyilkosságát. Az elkészült friss teát érdemes egy órán belül meginni, mert hosszabb idő után eltűnnek belőle az értékes anyagok.

Élénk színű zöldségek és gyümölcsök

A sárga, narancssárga és piros gyümölcsök, zöldségek rendkívül gazdagok karotinoidekban. Ezek közül is a legjobbak a sárgarépa, a sütőtök, a szilva és a paradicsom. Ezek az ételek a magas antioxidáns-tartalmuknak köszönhetően különösen jó egészségvédő hatással rendelkeznek. Egy hosszú ideig tartó vizsgálat során megfigyelték, hogy azok a daganatos betegek, akik karotinoidekban gazdag ételeket fogyasztanak, tovább élnek.

Rozmaring

Ebben a különösen illatos fűszernövényben karnoszol található, ami erős antioxidáns és gyulladáscsökkentő. Friss növény gyakori használatával sokkal egészségesebbé tehetjük ételünket.

Természetes antioxidánsok például egyes vitaminok. Ezek a C-vitamin, az A-vitamin, az E-vitamin, valamint a tokotrienolok, a flavonoidok és a rezveratrol. Ezek mind megtalálhatók gyümölcsökben és zöldségekben. Ezekon kívül a telítetlen zsírsavak is antioxidáns hatásúak, főleg az omega-3 zsírsav, de más anyagok is lehetnek antioxidánsok, mint például egyes enzimek és a szelén.

Szőlő

A vörös szőlő rendkívül gazdag polifenolokban, többek között rezveratrolban, ami egy igen erős antioxidáns. A rezveratrol a génekre hat, melyek megvédik a sejteket a korai öregedéstől, de a rák különböző fejlődési szakaszait is lassítja. A feldolgozás hatására a borban jóval magasabb a polifenolok mennyisége. Napi egy pohár vörösbor nagyon jó hatású lehet.

Omega-3 zsírsavak

Főleg bizonyos halfajták, mint a lazac, hering, makréla vagy szardella gazdagok ezekben a zsírsavakban, valamint olívaolajból és lenmagolajból magunkhoz vehetjük a kellő mennyiséget.

Étcsoki

A jó minőségű, legalább 70 százalékos étcsokoládé rengeteg antioxidánsot tartalmaz. Egy kocka éppen kétszer annyit, mint egy pohár vörösbor, és majdnem ugyanannyit, mint egy csésze zöld tea. Az étcsokoládé fogyasztása sokkal egészségesebb, mint más édességé, és még az éhséget is csillapítja. Fontos tudni, hogy tejtermékekbe keverve a jótékony hatás nem érvényesül, ezért a tejszoki nem túl jó választás.

Pap Gyula ■

hirdetés

hirdetés

Mert már története van.
A gombák természetes erejének ismerete több évezredre nyúlik vissza.
A gyógyszergombakivonatok az immunrendszer szabályozásán keresztül nyújtanak segítséget az egészség megőrzésében.

Varga Gábor
házianyag szakértő

Max-Immun Gyógyszergomba Információs Központok
Budapest, III. Bokor u. 12. | Budapest, VI. Izabella u. 82. | Budapest, XII. Kék Golyó u. 28. | Debrecen, Cegléd u. 2. | Győr, Árpád u. 75. | Kaposvár, Tallián Gyula utca 20-32. | Kecskemét, Katona József u. 3. | Komárom, Igmándi út 41/C | Miskolc, Lehel 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 | Székesfehérvár, Jedlik Ányos u. 1. | Szombathely, Kossuth Lajos u. 17. | Tatabánya, Táncsics Mihály u. 93. | Vác, Dr. Csányi László krt. 51. | Veszprém, Belvárosi Üzletház (2. em.) | Zalaegerszeg, Csányi László tér 2-4.

Tanácsadói telefonszámok
+36 30 391 8080, +36 70 423 1123,
www.max-immun.hu, info@max-immun.hu

GYÓGYSZERGOMBA

GERE
SZŐLŐMAG ÖRLEMÉNY ÉS OLAJ

A TERMÉSZET AJÁNDÉKA
Keresse a patikákban is!

- 100%-ban természetes antioxidáns
- Csökkenti a napi stressz okozta panaszokat
- Gátolja a gyulladással járó folyamatok kialakulását
- Fontos szerepet játszik a szívbetegség és a rák megelőzésében
- Enyhíti a cukorbetegség szövődményeit*

* A felsoroltak a szőlőmag kivonatának nemzetközi kutatási eredmények által is alátámasztott jótékony hatásai.

www.gere.hu

Mindent a futásról nőknek (és másoknak)

Ez a neve az egyik legnépszerűbb futással foglalkozó blognak, melyet a Pázmányon andragógia-újságírás szakon végzett, emellett sportedzői végzettséggel is rendelkező Németh Györgyi (39) ír tavaly április óta.

A blogodból jól érzékelhető, hogy van egy „futás előtti” és egy „futástól számítandó” életed. Mit ad neked a futás?

– Igaz, hogy sokáig nem volt ennyire része az életemnek a futás, de versenysportoltam, taekwondóztam, tehát gyerekkorom óta mozgok, és ezeknek az edzéseknél a kísérőprogramja volt a futás. Nem szerettem különösebben, de sosem volt velem gondom sem. Miután megszülettek a gyerekeim, indult a „futásőrület”, mégpedig teljes mértékben az időtakarékoság miatt. A gyerekek körüli teendők közben viszonylag kevés időm maradt arra, hogy magammal foglalkozzak, és a legkézenfekvőbb volt, hogy felkapok egy futócipőt. Amikor kiköltöztünk a zöldbe, nagyon adta magát a Duna közelsége, a gyönyörű ártéri erdő, a környező hegyek. Hogy mit ad nekem a futás? Ebben lehetek igazán önmagam, imádom azt a szabadságérzést, ami együtt jár vele, semmivel nem kell foglalkoznom, és egy idő után olyan, mintha az ember repülne, csak élvezem a tájat, a friss levegőt. Adott esetben az esőt vagy az emelkedőket, mert azokat is lehet szeretni. A terepfutás közben azt érezni, hogy az ember „a nagy egész része” lehet.

Ezek szerint ha a futás arról szólna, hogy körbe-körbe kell rohanganlani egy 400 méteres pályán, nem is csinálnád?

– Nem biztos, hogy megtalálnám benne ugyanezt az örömet. A környezet abban is segít, hogy oldja a feszültséget, teljesen kitisztult fejjel tud az ember hazaérkezni.

A futással foglalkozó blogok rendszerint egy kezdő számára demoralizáló edzésprogramokat javasolnak. A te bejegyzéseid, például hogy „veszetteül fogok szenvedni”, vagy „az időm azon fog múlni, hogy hányszor kell megállnom kényszerpihenőzni”, már csak ezért is szimpatikusak.

– Sport témájú blogokat követve nekem is az volt a benyomásom, hogy mindig „szupermeneket” és „szupervumeneket” látunk ezeken az oldalakon. Gyerekkorom óta sportoló, alapvetően jó kondícióban lévő ember vagyok, de van olyan, amikor elfáradok, amikor fáj, vagy a hátam közepére kívánom az egészséget, bár nyilván azért futok, mert sokkal többször érzem jól magam mozgás közben, mint amennyit szenvedek. Ha futótársakkal beszélek, megerősítenek abban, hogy ők ugyanúgy megélik kisebb-nagyobb mélypontokat.

Rengeteg munkát fektetsz a blogolásba, például te is készítesz interjúkat futókkal. Megtérül valamilyen formában a befektetett energia?

– Az egész úgy indult, hogy elkezdtem a futásaimat a saját Facebook-oldalamra posztolni. Rövid időn belül úgy gondoltam, biztos zavarja az ismerőseimet, hogy képeket küldözgetek a futásaimról, de arra volt jó, hogy tudtam, ha le akarnek állni, ott van az online közönség, és ha mondjuk, kihagyok egy hetet, akkor rákérdeznek, miért nem futok. Amikor kivettem egy blogra a női futás témáját – mert úgy gondolom, hogy a női futás sokkal érdekesebb téma, mint én magam –, kiderült, hogy ez sokakat érdekel. A napi kommunikáció továbbra is a Facebookon zajlik egyébként, és ez az egész a 10 ezer olvasó és köztem oda-vissza inspiráló, gyakran jönnek oda hozzám egy-egy futóversenyen azok, akik olvasnak.

Böckvári István ■

Aludja le a kilóit!

Sokan akkor szembesülnek a hideg hónapokban felszedett fölösleggel, amikor a testet jótékonyan elrejtő téli ruhadarabok helyett előszedik a tavaszi készletet. Mások a közelgő strandszezon miatt szeretnék megszabadulni a zsírpárnáktól – vagy egyszerűen csak egészségük védelmében. Nagyon nem mindegy azonban, milyen módon szeretnék fogyni.

Nagy számuk miatt lehetetlen vállalkozás lenne rendet vágni a különböző fogyókúrás módszerek között. Annyi azonban bizonyos, hogy a testsúly csökkentésének alapja mindig egyszerű matematika: ha kevesebb kalória kerül a szervezetbe, illetve többet használunk belőle, akkor előbb-utóbb garantáltan kevesebbet mutat a mérleg. Magyarán a legkézenfekvőbb módszer még mindig a több mozgás, kevesebb étel elvén alapszik.

Amilyen szimplán hangzik mindez, sokszor annyira nehéz megvalósítani: ha nem így lenne, akkor hazánkban (a fejlett országok többségéhez hasonlóan) nem számítana népbetegségnek az elhízás és a szövődmenyeként jelentkező szív- és keringési, ízületi, mozgásszervi stb. problémák. Nem csoda, hogy sokan választják az egyszerűbb utat, és az életmódbeli változtatásoknál kisebb erőfeszítést igénylő metódus mellett döntenek.

Néhány éve például a Washington Egyetem kutatói úgy találták, hogy a napi kilenc órát alvók esetében az örökletes tényezők kevésbé befolyásolják a súlygyarapodást. A vizsgálat során több mint 1000 női ikerpár alvási szokásait (és testsúlyváltozását) figyelték meg – mint a kutatásról szóló beszámolóban olvasható, a genetikai faktor a többet alvók mintegy harmadánál befolyásolta a hízást, míg a többieknél ez az arány 70 százalék körül alakult. (Az más kérdés, hogy manapság hányan engedhetik meg maguknak a sok alvás fényűzését.)

Dán tudósok pedig arra hívták fel a figyelmet 2009-ben (mégpedig a komoly tudományos fórumnak számító Nemzetközi Elhízástudományi Kongresszuson), hogy a fekete csokoládé drasztikusan csökkenti fogyasztójának étvágyát, legalábbis a tejsokit majszólókékhöz képest. Fogyás csokoládéval? Érdekesen hangzik, és elég vonzóan, ha édesszájúak vagyunk.

Mindez nem jelenti, hogy a fogyókúrás tanácsok, tippek, segédeszközök mindegyike használhatatlan lenne. Mielőtt belevágnánk a diétába, érdemes például szakemberrel konzultálni, nehogy a kalóriabevitel csökkentésével egyúttal a nélkülözhetetlen vitaminoktól, nyomelemektől is megfosssuk szervezetünket. Az sem az ördögtől való, ha utóbbiakat mesterségesen pótoljuk: léteznek kifejezetten diétázóknak kifejlesztett táplálékkiegészítők. Ezek a vitaminok mellett nemegyszer természetes növénykivonatokat, illetve ásványi anyagokat is tartalmaznak, egyes összetevőik pedig serkentőleg hathatnak anyagcserénkre, azaz meggyorsítják a kalóriák elégetését. Ha úgy döntünk, hogy pénzt áldozunk valamilyen fogyókúrás készítmény megvásárlására, ökol szabályként a következőt tartsuk szem előtt: lehetőleg olyan gyártó termékét válasszuk, amely nem csodát ígér, hanem segítséget erőfeszítéseinkhez.

P. Gy. ■
hirdetés



Biztonságos FOGYÓKÚRA

Éhezés és Szemédes Nélkül

Pharmajorte

GARCINIA-Arany

étrend-kiegészítő

Áprilisban minden 90x dobozhoz 30 kapszula ajándék!



- ✓ **Nincs zsírtermelés**
Fokozott zsírégetés energizálással
- ✓ **Mellékhatások nélkül**
Természetes összetevők, tartós hatás
- ✓ **Maximális eredmény**
Éhségérzet nélkül, kényelmesen

A napi adagban: 1,5 g Garcinia cambogia-kivonat (1000 mg HCA), króm, L-arginin, zöldtea-kivonat

Hazai gyártás

Kapható gyógyszertárakban, bioboltokban.

Rendelés tel: +36-30-2100-155, www.leszeretnekgofyni.hu

Allergiariadó!

Az allergia nem játék: állandó fáradtság, a koncentrációképesség csökkenése és fejfájás is lehetnek az orrfolyás roppant zavaró kísérőtünetei.

Idén nem azért fújunk riadót áprilisban, mert most kezdődnek a szénanáthások megpróbáltatásai, hiszen az enyhe télnek köszönhetően a mogyoró, az éger, a nyír és a kőris pollenjei már szétterjedtek a levegőben. Sokkal inkább azért, mert a természet magasabb fokozatra kapcsol március-április környékén, és a fűfélék, például a komócsin-, perje- és csenkeszfélék vagy a csomós ebír kezdik kínozni a betegeket. Alábbi összeállításunk abban segít, hogy fel tudjanak fegyverkezni a pollenek támadása ellen.



Pharmaforte Allix kapszula

A felső légút egészségét támogatják a pollenek jelenlétében az Allix növényi hatóanyagai. Kapható: patikákban, bioboltokban, tel.: 06-302100-155, pharmaforte.hu

Allergodil®

- Allergiásoknak kifejlesztve!

Az Allergodil® orrspray már 15 percen belül csökkenti a szénanátha minden orttűnetét.* A szemcsepp hatása 3 percen belül érezhető, és 12 órán át tart.*

Biztonságosan alkalmazhatók az egész allergiaszezonban.

Recept nélkül kaphatók a patikákban!

www.allergodil.hu

*Horak F et al. Ther Clin Risk Manag. 2008;4(5):1009-1022.
• Azelasztin hatóanyagot tartalmazó gyógyszerek, Forg. eng. szám: OGYI-T-4877/01 (orrspray), OGYI-T-4977/02 (szemcsepp).
• Lezárás dátuma: 2014. 03. 20., ALL20140320 • MEDA Pharma Hungary Kft. 1139 Budapest, Váci út 91. • Tel.: (1) 236-3410

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



4 éves kortól

6 éves kortól

BioNette™ vörös fény terápiai készülék az allergiás tünetek kezelésére

Klinikailag tesztelt, forradalmian új megoldás az allergiás tünetek (orrduugulás, szénanátha, tüszögés, fejfájás és könnyező szemek) enyhítésére és megelőzésére. Mellékhatások nélküli. Könnyen használható.

Forgalmazza: Allegro Kft. 1045 Budapest, Berliui utca 47-49. www.allegro.hu



Tüsszenteni sem mer?

Ez a stressz-inkontinencia

Legalábbis ez az egyik első intő jel a betegség kialakulásával kapcsolatban. Az úgynevezett erős hasprés hatására – ez a jelenség játszódik le köhögés vagy tüsszentés közben – bekövetkezik a vizeletcseppenés. A rossz hír, hogy ez egy egészen bizonyosan romló állapot első fázisa a három közül, a jó pedig, hogy műtéti úton megszüntethetők a panaszok (változókorban hormonkezeléssel kiegészítve).

A második fokú stressz-inkontinencia a lépcsőjárás közbeni – természetesen itt is a hasprés egy kevésbé határozott változatával állunk szemben – vizeletcsgárról ismerszik meg, míg a legsúlyosabb változata esetén a beteg képtelen visszatartani a szinte állandó jellegű vizeletszivárgást.

Egy kis anatómia

Még a hasúri nyomás növekedése sem okozhat vizeletvisszatartási problémákat abban az esetben, ha a gátizomzat jó állapotban van, illetve annak működését kontrollálni tudja valaki. A hólyag ideális esetben a gátizomzat felett mintegy 2-3 cm-re helyezkedik el, ebben az esetben a hasúri nyomás emelkedése a húgycső felső, hólyaghoz közelebb eső részére is kiterjed, és segít megelőzni a vizelet távozását. Ez a nyomáskiegyenlítő hatás tűnik el viszont, amikor a hólyag a kötőszövetes felfüggesztés hatására lesüllyed, mintegy „sérvet kap”.

A betegségnek további négyféle változatát különböztetjük meg, ezek:

- a készleteseles,
- a túlfolyásos,
- a funkcionális és a
- kevert inkontinencia.

70%

A nők 16%-a szenved vizeletvisszatartási problémától.

Ezek akár 70%-a is lehet stressz-inkontinencia!

A túlsúly nem tesz jót

Azon betegségek egyikeről beszélünk, amelyeknél gyakorlatilag felesleges előre óva inteni azokat, akik veszélyeztetettek, mivel sok mindent nem lehet tenni a megelőzés érdekében. A szülő nők példának okáért csak remélhetik, hogy kíméletes szülésvezetésben lesz részük. Ugyancsak nem tudja befolyásolni a stressz-inkontinencia kialakulását, aki medencekörnyéki műtéten (férfiaknál például prosztataoperáción) esik át, vagy születésekor a húgycső, illetve a húgyvezetékek rendellenesen helyezkednek el. A változókor is eljön egyszer, márpedig az is ott található a legnagyobb rizikófaktorok között.

Súlyosbító tényezőként tartják viszont számon a túlsúlyt, hiszen ekkor pluszterher nehezedik a húgyhólyagra. Nem javallott az olyan vizelethajtó hatású italok fogyasztása, mint a kávé, és érdemes átböngészni a gyógyszerek tájékoztató szövegeit is, némelyiknél a mellékhatások között szerepel az inkontinencia tüneteinek súlyosbodása is.

B. I. ■

hirdetés

Diszkrét és biztonságos - értem.

A fehérneműbe rögzíthető, légáteresztő és anatómiai formát követő Seni Lady inkontinencia betét kitűnően követi a test vonalát, diszkrét és biztonságos megoldást jelent enyhe és középsúlyos vizelet-inkontinencia esetére. A Seni Lady az oldalsó védőgátaknak köszönhetően kiegészítő védelmet nyújt a vizelet oldaliránti kiszivárgásával szemben is. A Comfort változat egyesével csomagolt.

Seni Lady Comfort Normal

Seni Lady Comfort Micro, Seni Lady Comfort Mini, Seni Lady Comfort Mini Plus, Seni Lady Comfort Normal, Seni Lady Extra, Seni Lady Super

Azokért vagyunk, akiknek szüksége van ránk.

Bella Hungary Kft.

Sose halunk meg – vagy mégis ?

Misztikus tudomány

Finnországi tudósok szerint egy vértesztel megjósolható, mennyi esélye van egy egészséges embernek arra, hogy meghaljon öt éven belül – írja a Telegraph. Utánanéztünk, milyen adatokból következtetnek egészségi állapotunkra a finnek.

Dr. Nagy Zsolt (PhD), a Nagy Gén Kft. ügyvezetője jó ismerője a témának, számos publikációja is megjelent. Beszélgetésünkben a kiindulási alapunk az, hogy egy olyan diagnosztikai vizsgálatról beszélünk, amellyel fel lehet mérni az egyén aktuális állapotát.

Ilyen vizsgálatokat ismerünk, hiszen ha csináltunk egy normál, hétköznapi vérképet, akkor abból kitűnhet valami. Például magas a fehérvérsejtszám, sok a vörsvérsejt, ezekből pedig lehet egyfajta kockázatra következtetni. Eddig ez így mindenki számára érthető. De mi a különlegesség, mi az, amivel a finn tudósok többet tudnak?

– Egy leletben látható magas vérzsír szinttől még nem lesz drámai a hangulatunk, de azt tudjuk, hogy a magas vérzsír szint idővel megnöveli a kockázatát bizonyos betegségek kialakulásának. Más területen már rendelkezünk olyan tapasztalatokkal a mindennapokban, hogy helyesen tudjunk kezelni egy ilyen vér- vizsgálati eredményt. Vannak azonban olyan ismeretlen vizsgálatok, amelyekről

— hirdetés —

A TERMÉSZET A KEZEDBEN...
Bio/öko tisztítószer, intim higiéniai termékek

folékony szappan, mosogatószer, mosószer, kristálydeodor

Organikus esszenciális olajok, kivonatok:

- nincs foszfát, EDTA, NTA, GMO
- nincs állati kísérlet
- koncentrált kiserelés: 1l=4l
- újrahasznosítható csomagolás

Forgalmazó: Press GT Kft. – Patika Pack, 1139 Budapest, Üteg u. 49., tel.: 450-0897, www.patikapack.hu

Patika Pack

nem hallunk mindennap. Se a családtagjainkon, se a környezetünkben lévő embereken nem végeztek ilyeneket, ezért egy kis misztikuság veszi körül ezeket, ami az információhiányból fakad. Ez pedig félreértésekhez vezethet, vagy olyan kérdések feltevéséhez, amire nem ad választ a teszt. Jelen esetben is inkább ezt kell vizsgálni. A '90-es évek óta számos olyan genetikai vizsgálat létezik, amely ugyanolyan diagnosztikai pontossággal, mint akár a vérzsír szint-, a koleszterin szint- vagy vércukorszint mérés, meg tudja mutatni, van-e az illető személynél „gyenge láncszem”, aminek következtében valamilyen betegség kialakulhat.

Vagyis le lehet vonni egy olyan következtetést, hogy például „önnek, kedves páciens, 25% esélye van a szívinfarktusra”?

– Ez is egy információhiányból fakadó téves gondolat. Az eredmény megállapításával kell kezdődnie az életmód-tanácsadásnak. Ma már személyre szabott javaslatokat lehet tenni, és ezt Magyarországon is elérhető áron lehet nyújtani. Genetikai és nem genetikai vizsgálatokkal fel lehet térképezni az illető személyt, szűrővizsgálatokra lehet küldeni, táplálkozási, mozgási és egyéb tanácsokat lehet adni, hogy megóvjuk az egészségüket, hogy a súlyos betegségek kialakulását elkerülhessék. A genetikai lelet az egyik a szűrővizsgálatok sorában. Egy kutatásról beszélünk, amelyről pedig azt kell tudni, hogy van tudományos eredmény, amely felállít hipotéziseket, de ezt a világnak még igazolnia is kell. Azonban, igen, fel lehet mérni az egyén aktuális állapotát, de ezt nem a halállal kötném össze. Mi, emberek keretekben gondolkodunk, így éljük az életünket. Ha valamiben korlátozni akarnak bennünket, arra felkapjuk a fejünket. Vagyis ha az élet végéig a közelségét vizionálja egy vizsgálat, akkor ennek természetesen a mai információdömpingben hírértéke van. A finn tudósok cikke nemcsak erről szól különben, de ennek az aspektusának van szenzációértéke. *Tehát ha egy egészséges emberrel végzünk vizsgálatokat, akkor az eredmény nem azt mondja meg, hogy mikor fog az illető meghalni. Hanem mit?*

– Hogy mit tehet az egészsége megőrzéséért. Viszont ha egy nagyon súlyosan beteg, 80 éves embernél végzik el ugyanezt a vizsgálatot, akkor értelem szerűen arra az aktuális állapotára vonatkozóan tud javaslatot adni az orvos az eredmény alapján, és annak lehet, hogy van olyan vonatkozása, ami nagyon súlyos. De ne keverjük a dolgokat! Azt szögezzük le, hogy nincs olyan genetikai tényező bennünk, amelyben ha hiba van, akkor meghalunk. Ezt általánosságban kell érteni, de természetesen van néhány olyan ritka betegség, amely genetikai hibából következik, és az élettel összeegyeztethetetlen, szerencsére ez egyáltalán nem tipikus. Egy dolgot viszont világosan kell látni és érteni az olvasónak, amit nem szabad a halállal összekeverni: az öregedési folyamatok. Annak, hogy ezek hogyan zajlanak bennünk, bizony van genetikai meghatározottsága. Az öregedési folyamatot általánosan kell megérteni: először a sejteinkben zajlik le, és utána lesznek látható tünetei, mint például a bőrön a ránc, a hajon az őszülés. Abban van különbség az emberek között, hogy valaki hamarabb öregszik, más később. Vannak olyan szerencsés környezetben élő emberek, például Tibetben, Japánban, akikről tudjuk, hogy hosszú életűek lesznek, és vannak olyan leterhelt életet élő emberek, akik 50 évesen meghalnak. Az öregedési folyamatoknak van genetikai meghatározottsága, de ezekre lehet hatni, ezeket lehet lassítani, és tartós, hosszú életet vagy ennek a lehetőségét lehet biztosítani az illető személy számára. Tehát összegezve: az információkat nem úgy kell a páciens számára tálni, hogy miben halhat meg. Rossz a kérdéshelyezés. A vizsgálatok segíteni tudnak abban, hogy hosszabb és aktív életet tudjunk élni, egészségesen.

Vincze Kinga ■

INFORMÁCIÓS KARKÖTŐ



580 Ft
+290 Ft postaköltség

Cukorbeteg vagyok
I have Diabetes

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.

MEGRENDELŐSZELVÉNY

Név:

Postázási cím (ahová a szállítást kéri):

Tel.: E-mail cím:

Rendelés:

- Felött magyar nyelvű karkötő (Ø65mm) db,
- Felött angol nyelvű karkötő (Ø65mm) db,
- Gyermek magyar-angol karkötő (Ø55mm) db.

A 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 gyógyszerári 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, úgynevezett „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 gyógyszerára és gyógyszerésze!

Dr. Mike László, gyógyszerész

350 Ft
+195 Ft postaköltség

70
hatékony gyógyszerári készítmény
Vény nélkül is, kedvező áron, az Ön patikájából

MEGRENDELŐSZELVÉNY

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:

- A postán kapható postai csekken címünkre: 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:

Szemüveget a bírónak!

A pillanat, amikor tisztán látja a helyzetet.

Ezért a pillanatot dolgozunk.

Ajándék
ZEISS szemüveglencsék
több mint
60 000 Ft
értékben!



// PRECÍZIÓS
SZEMÜVEGLENCSEK
A ZEISSŐL

Vásároljon ZEISS multifokális szemüveglencsét* és megajándékozunk Önt vagy hozzátartozóját egy pár ZEISS Digital Lens (digitális eszközökhöz) vagy ZEISS Officelens (munkaszemüveg) lencsével.

www.zeiss.hu/akcio

Superbrands
8x
A ZEISS CÉGTŐL

* Az akció 2014. március 17-től 2014. május 31-ig érvényes. Kivéve ZEISS Progressive Classic. További feltételek a ZEISS partnerüzleteiben és a www.zeiss.hu/akcio weboldalon.



We make it visible.