

Digitális
tartalommal

GYÓGYHÍR

magazin

2014. október – IX. évfolyam 10. szám

www.gyogyhir.hu



8
tipp a
gyógyfürdő
beutalókról

A Látás Hónapja

A szemvizsgálat
fontosságáról

Demencia

Fókuszban
az Alzheimer

Szájhigiénia

Ha támad
az afta

Október életmódbloggere

Dr. Andrásiné Nóra

„Kifizetődőbb hosszú távon, ha saját magunk sütünk-főzünk. Ez persze időigényes feladat, de a megfelelő életmód annival több energiát ad, hogy jut bőven a főzésre is.”



Keressen
MINKET
a facebookon

Epres D3-vitamin rágótabletta

tablettánként 2000 NE



Nagyon finom, eper ízű D3-vitamin rágótabletta, 2000NE hatóanyaggal.

A D-vitamin az egyik legfontosabb vitaminunk. Hozzájárul az egészséges csontozat, fogazat és az egészséges izomfunkciók fenntartásához. Fontos szerepe van az immunrendszer normál működésében.

www.vitaking.hu

Keresse a gyógynövényboltokban és patikákban!

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

Lázasan keresi a megoldást?!

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



LAKTÓZ MENTES

REG: 79246780

Készítés: 500mg tabletták, az első 12 óra alatt napi 3-4 alkalommal, egy-egy tablettát. Utána napi 2-3 alkalommal, napi 2-3 alkalommal, napi 2-3 alkalommal.

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

NISIM,FAST – SAMPONOK, HAJKONDITIONÁLÓ

Parabén-, szulfát-, DEA-mentes – Bőrbarát hatóanyagok!

Hajnövekedés gyorsítása, hajerősítés, hajhullás csökkentése

- Esszenciális tápanyagok
- Aminosavak, fehérjék
- Gyógynövény kivonatok
- Gazdaságos kiserelés
- Allergia, érzékenység esetén is!



Megrendelhető: www.holtenger.hu, 06703387852, keresse a gyógynövényüzletekben és a gyógyszerárakban

A termékek gyógyszernek nem minősülő kozmetikai termékek.

3 az 1-ben az erős csontokért

A CalciTrio 3 az 1-ben filmtabletta nemcsak kalciumot tartalmaz, hanem két kulcsfontosságú vitamint is, melyekre szükség van a kalcium csontokba való beépüléséhez: K₂-vitamint és D-vitamint. A K₂-vitamin a kalcium mellett a csontképző folyamatok egyik legfontosabb szereplője. A D-vitamin a kalcium felszívódását segíti.



Kapható patikákban és a DM drogériákban. Ajánlott ára: 1799 Ft/30 db, 2599 Ft/60 db.

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

GASTRO-BON RAGÓTABLETTA A NYELŐCSÖVET VÉDI A GYOMORSAVTÓL

Édesgyökér-kivonat (DGL) tartalmának hatóanyagai

- védik a nyelőcsövet, gyomrot a gyomorsavtól,
- normalizálják a nyák és a gyulladásgátló prosztaglandin képződését.

Tartalmaz 5x10⁹ cfu élő Lacto- és Bifido-baktériumot.

A Gastro-Bon javasolt a teljes emésztőrendszer karbantartására.



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

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

K₂-VITAMIN-FORTE 100 µg

A CSONTRENDSZER VITAMINJA

termékét keresse

Szükséges napenkénti pótlása

- a csontok és fogak egészségéhez,
- a kalcium hatékony beépüléséhez,
- a megfelelő csontsűrűséghez,
- a jó vérávdáshoz.

Lágyzselatin kapszulák



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!

TEVA PHOENIX HUNGAROPHARMA HARTMANN ALLEN

sportgyógyászati.hu Medi Line HerbaHáz

ELYTH kineziológiai szalag (élsportolóknak): **bruttó 5116 Ft**

TAPE ORIGINAL kineziológiai szalag (hobby és amatőr sportolóknak): **bruttó 3338 Ft**

ASIAMED kineziológiai szalag (hétköznapi embereknek): **bruttó 2499 Ft**

Ajánlott fogyasztói árak/ nem kötelező érvényes!

Kineziológiai szalagok MÁR patikákban, gyógynövényboltokban, Herbária szaküzletekben és gyógyászati segédeszközboltokban!

www.kineziologiaiszalag.hu

A hirdetést mutatva kérje a terméket!

A kockázatokról és mellékhatásokról olvassa el a használati útmutatót, vagy kérdezze meg kezelőorvosát!

MICSODA MEGKÖNNYEBBÜLÉS!

Az égő, irritált, fáradt, vörös szem számára.

ÉLESEBB LÁTÁS!...
...JOBBI ÉLETMINŐSÉG!



AZONNALI és TARTÓS MEGOLDÁS a kínzó szempanaszokra!

Gazdaságos: feltöltés után 6 hónapig használható! Gyógyászati segédeszköz.

A kockázatokról olvassa el a használati útmutatót vagy kérdezze meg kezelőorvosát!

Impresszum

Felelős kiadó: Press GT Kft.
Szerkesztőség: 1139 Budapest, Üteg 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:
Hubay Csilla – hubaycsilla@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 gyógyszerárakban, bio- és gyógynövényboltjában ingyenesen jut el az olvasókhöz

Nyomdai előkészítés: Press GT Kft. 1139 Budapest, Üteg 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 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 gyógyszerári terjesztésű magazin.



Időszerű lenne módosítani a közhelyet, miszerint „az vagy, amit megeszel”. Lassan fogalmunk sincs ugyanis arról, hogy mit is eszünk valójában. Napjainkban, amikor a gyümölcsök és a zöldségek bizonyítottan kevesebb vitamint és ásványi anyagot tartalmaznak, mint akár egy-két évtizeddel ezelőtt, amikor finomítjuk az ételek alapanyagait, az állatok takarmányából létfontosságú összetevők hiányoznak, általában csak azt gondoljuk, hogy tisztában vagyunk vele, mit is eszünk pontosan. Szóval inkább: „az vagy, amit elkészítesz magadnak” – és ehhez a szemlélethez manapság egyre több idő, odafigyelés és fantázia kell. No meg egy olyan blog, mint a Mindenmentes, amelynek írójától, Dr. András Nórától azt is megtudhatja, miért nem nyugtathatjuk meg a lelkiismeretünket azzal, ha egy élelmiszer csomagolásán elolvassuk, hogy amit készülünk megvásárolni, mitől mentes...

Földvári István

Chia-puding mákkal és gránditalmával – villámgyorsan, főzés nélkül

Kedvcsináló a Mindenmentes bloghoz

Hát engem is utolért a chia-mag. :) Miért olyan nagy sláger manapság ez az azték eredetű csemege? Sok (21 g/100 g) teljes értékű fehérjét tartalmaz, gazdag élelmi rostokban (34 g/100 g), ásványi anyagokban (pl. kalcium, foszfor) és növényi omega-3 zsírsavakban is, míg szénhidrátokban szegény (5 g/100 g). Sok módja van a chia magok fogyasztásának: én a legegyszerűbbet, ezt a főzés nélkül készíthető „chia-pudingot” mutatom meg először, de tehetünk egy kanállal turmixba, kenyérbe vagy reggeli kásába is. Az őrölt magocskák egyébként kitűnően működnek tojáshelyettesítőként is süteményekben, ahogy azt egy jövő heti receptemben is láthatjátok majd... Az omega-3 zsírsav bevitel szempontjából ez a magocskák azért nem egészen egyenértékű a tengeri halakkal, mert a tengeri halakban található zsírsavakat közvetlenül hasznosítja a szervezetünk, míg a növényi eredetűeket előbb át kell alakítani – vegán étrend mellett viszont jó lehetőség. Nekem egyébként az tetszik nagyon ezekben a

magocskákban, hogy szépek... Sajnos még nem tudok olyan jó makrófelvételt készíteni, amin jobban látszanának a márványszerű barázdák a magok felszínén, pedig nagyon helyesek, szinte elegánsak: érdemes közelebről szemügyre venni őket. :) Ez a mintájuk egyébként a kész pudingban is látszik.



Limfóma

– a nyirokrendszer daganatos betegsége

Akár az érrendszer, a nyirokcsomókból és -erekből álló, az immunrendszerünk részét képező nyirokrendszer is behálózza testünket. Fő feladata szervezetünk védelme a kórokozókkal szemben. Sejtjeit, a fehérvérsejteket, más néven limfocitákat érintő daganatos megbetegedés a limfóma.

A nyirokerekben kering a nyirok (szakszóval limfa) nevű folyadék. Áramlás közben a benne lévő fehérvérsejtek eljutnak a nyirokcsomókba, és itt felgyűlve kiszűrik a kórokozó organizmusokat, a vírusokat és bacilusokat. A nyirokcsomókat többnyire olyankor érzékelhetjük, amikor szervezetünkben gyulladás vagy fertőzés alakul ki (például mandulagyulladás a nyakunkon), és betegség idején sokszor ki tudjuk tapintani az áll alatti, a fül előtti vagy a hónalj nyirokcsomókat, amelyek ilyenkor megduzzadnak, és nyomásra érzékennyé válnak. Léteznek a felsoroltakon kívül lágyéki, mély bordaközi, béltörzsi stb. nyirokcsomók is.

Egy centiméterig nem kell aggódn

Limfómáról akkor beszélünk, amikor a limfociták rákos sejtek módjára hirtelen növekedésnek, osztódásnak indulnak. Az érintett limfociták összegyűlnek a nyirokcsomókban, ahol duzzanat jelzi jelenlétüket. A betegség legjellegzetesebb szimptomái az egy centiméternél

nagyobb átmérőjűre duzzadt nyirokcsomók, melyeket a nyak, a lágyék és a hónalj környékén diagnosztizálnak. A csomók nem fájdalmasak, és más tünettel sem járnak, viszont nemegyszer gyors növekedésnek indulnak. Szintén figyelmeztető jel lehet, ha a páciens rendszeresen és megmagyarázhatatlanul jelentkező lázra, fáradékonyagra, nehézlégzésre, köhögésre, viszketésre panaszkodik. A bél- és gyomortraktusban kialakuló limfóma hasi fájdalommal, hasmenéssel, emésztési problémákkal, fogyással, étvágytalansággal járhat. A kór előrehaladtával a beteg szervezet egyre kevésbé képes ellenállni a fertőzéseknek.

A pontos diagnózis felállításához rendszerint a biopsziával eltávolított nyirokcsomó szövettani vizsgálata szükséges. Az orvos azt is vizsgálja, vajon a betegség átterjedt-e a csontvelőre, vagy olyan szervekre (pl. a májra), melyek nem részei a nyirokrendszernek. Ahhoz, hogy megállapítsák, milyen stádiumban tart a limfóma, vér- és képalakító vizsgálatokra (ultrahang, röntgen, MRI stb.), illetve csontvelő-mintavételre is szükség lehet.



Nyirokcsomót tapintok magamon

A szervezetünkben kialakuló nyirokcsomó a legtöbb esetben valamilyen gyulladás-hoz társul. Ennek megfelelően a csomó napok alatt jelenik meg, kissé érzékeny, akár fájdalmas is lehet. A gyulladás javulása után hetekkel eltűnik. Hasonló esetben nem kell semmilyen vizsgálatot elvégezni.

Ugyancsak sokszor előfordul, hogy valakinek gyermekkor óta van 1 cm körüli vagy kisebb tapintható, tömött, nem fájdalmas nyirokcsomója, ami néha kissé nő, majd visszahúzódik. Ez szintén nem jellemző a limfómára.

Limfóma gyanúja akkor merül fel, ha olyan helyen jelentkezik nyirokcsomó, ahol előtte nem volt, és megjelenése nem kötődik más betegséghez. Ilyenkor a csomó nem fájdalmas, kemény és tartósan heteken-hónapokon keresztül kitapintható. Az agresszív limfómák esetén gyorsan, hetek alatt nő, míg indolens limfómák esetén hónapok/évek alatt növekszik. Ilyen esetekben indokolt az orvosi vizsgálat.

A limfómát vérvétellel nem lehet kizárni! A vérvétel csak egyéb nyirokcsomó-megnagyobbodást okozó betegségeket tárhat fel. Az ultrahang jó szakember által elvégezve felvetheti a limfóma (rosszindulatú betegség) gyanúját.

A szöveg forrása: www.limfoma.hu

Az életkor fontos faktor

A limfómák különböző fajtái alapvetően két nagy osztályba sorolhatók: a Hodgkin-kórra és a non-Hodgkin limfómákra. A mi szempontunkból most annyi a lényeges, hogy a két betegség-típus rizikócsoportjai, jellemző lefolyási módjai, valamint terápiás módszerei kü-

— hirdetés —

— hirdetés —

RÁKBETEGEKNEK ajánlható a magyar találmány

● **Dr. Kulcsár Gyula biokémikus**, a fejlesztési program tudományos igazgatója 1987 óta folytat kutatásokat. Ezek során bebizonyította, hogy létezik a szervezet természetes tumorellenes védelme, amely független az immunrendszertől. A kutatás további fázisaiban megállapította, hogy a vérkeringésben lévő aktív ráksejtpusztító molekulák alkotják ezt a védelmet, vagyis az Aktív Ráksejtpusztító Keveréket. A keveréket később állatkísérletek segítségével tesztelte. Mivel a rákos sejtek a normál sejtekhez képest felhalmozzák a keringésben

lévő kismolekulákat, ezért a szervezetben lévő ráksejtpusztító molekulák is nagy mennyiségben jutnak a daganatos sejtekbe, ezzel azok programozott halálát, apoptózisát okozva.

● **A szabadalmat Magyarországon kívül még 16 országban jegyezték be.** Ennek köszönhetően megtalálható a hazai piacon az a speciális gyógyászati célra szánt tápszer, amely ma már nem csak tabletta, de italpor formájában is elérhető a daganatos betegek számára. A magyar rákkutatás eredményeinek nemzetközi szintű szakmai elismeréseként a legújabb kutatási eredmények összefoglalója több külföldi szaklapban is megjelent.

● **A betegség legyőzésében persze nem csak a fizikai, hanem a pszichikai felkészítésnek is nagy a szerepe.** A gyógyulásig hosszú az út, a betegekben és a hozzátartozókban számos kérdés merülhet fel. Sokszor nem tudják, hogy ezekkel a kérdésekkel hová fordulhatnak. A készítmény forgalmazója által működtetett **ingyenes Tanácsadó Szolgálat** ebben kíván segítséget nyújtani.

Keressen minket az **1/321-21-11-es számon** vagy a **www.kulcsargyula.hu** oldalon.

Az **INGYENES Tanácsadó Szolgálat** telefonszáma **1/321-21-11**



A helyes daganatmegelőző étrend kialakítása



A WHO prognózisa szerint 2020-ra az évente diagnosztizált új daganatos betegek száma és a daganatos halálozás is másfélszeresére emelkedhet. A hatékony megelőzés egyik kulcsa az egészséges táplálkozás, mely a legfontosabb egészségmegőrző és betegségmegelőző lehetőségek egyike.

A betegségmegelőző étrend kialakításakor az egyszerű szénhidrátok (pl. cukrok) bevitelének csökkentését, míg az összetett szénhidrátok, teljes kiőrlésű alapanyagok bevitelének növelését javasolják. A bőséges zöldség- és gyümölcsfogyasztás szintén nélkülözhetetlen eleme az egészséges, daganatmegelőző táplálkozásnak. A tej és tejtermékek kiváló kalcium- és D-vitamin-források, emellett a tejsavbaktériumokat tartalmazó savanyított tejtermékeknek igen kedvező hatásuk van az egészséges bélflórára, hozzájárulva az immunrendszer hatékony működéséhez. A húsok számos előnyös tulajdonsága közül kiemelkedik a teljes értékű fehérjetartalom. Fogyasszuk ezeket rendszeresen, étkezünk változatosan!

Közismert tény az is, hogy a magashegységekben élő emberek hosszabb ideig, jó egészségben élnek, körükben a daganatos betegségek is ritkábban fordulnak elő. Ennek az egyik oka lehet, hogy a nagy tengerszint feletti magasság alacsony deutériumtartalmú környezetet biztosít számukra.



A vizsgálatok szerint nemcsak az ivóvíz, hanem a különböző tápanyagok deutériumtartalma is jelentősen eltérő lehet, így a helyes táplálkozás önmagában fontos szerepet tölthet be a megfelelő deutériumkoncentráció fenntartásában. A szervezetben ugyanis létezik egy természetes deutériumcsökkentő mechanizmus, amely egészséges sejtekben megfelelően működik, a rákos sejtekben viszont ez a funkció sérül. A deutériummegvonás alkalmazásával ez a folyamat támogatható, ezért egyre több szakmai érv szól a módszer mellett.

A helyes étrend kialakításával kapcsolatban további információért forduljanak Abonyi Orsolya dietetikushoz az alábbi elérhetőségeken:



06-1-365-1660, oabonyi@hyd.hu
HYD Rákkutató és Gyógyszerfejlesztő Kft.,
1124 Budapest, Fűrj utca 2., Telefon: +36 1/365-1660

— SZPONSORÁLT CIKK —

lönböznek egymástól. A limfóma egyik fajtája sem örökletes; férfiaknál mindkettő gyakrabban fordul elő. A Hodgkin-kór többnyire fiataloknál, 15 és 34 éves kor között jelentkezik, majd előfordulása az 55 feletti-eknél ismét gyakoribbá válik, hazánkban évente mintegy 2-300 esetet regisztrálnak. A non-Hodgkin limfómákban szenvedők átlagéletkora viszont a diagnózis idején 65 év, előfordulása három-négyszer gyakoribb, mint a Hodgkin-kóré.

A Hodgkin-kórt rendszerint kemoterápiával, sugárterápiával, nem ritkán pedig ezek kombinációjával kezelik. Az adott páciensnek megfelelő módszer kiválasztásánál figyelembe veszik, hogy a betegség milyen stádiumban jár, hol alakult ki, illetve milyen tüneteket okoz. Számít továbbá a beteg életkora, továbbá általános fizikai állapota. A sugárterápia jellemzően 3-4 héten keresztül hetente öt alkalommal történik, ezeket lehetőség szerint ambulánsan végzik el (azaz a páciensnek a terápia idejére nem kell kórházba feküdnie). A kemoterápia során a daganatos sejteket elpusztító gyógyszert (vagy gyógyszerkombinációt) szájon át vagy injekcióként juttatják a szervezetbe.

Rejtőzködő betegség

A non-Hodgkin limfómákon belül két csoportot különböztetnek meg. A lassú növekedésű, más néven kis malignitású (a malignitás szakszó jelentése: rosszindulat) verziók rendkívül lassan fejlődnek ki. Sokáig észrevétlenek maradhatnak, mert eleinte nem járnak tünetekkel, épp ezért sokszor olyankor diagnosztizálják ezeket, amikor az érintett valamilyen egyéb panasszal fordul orvoshoz. Emiatt a betegség gyakran erősen előrehaladott állapotban van, amikor felfedezik. Bár nem



Hová fordulhat kérdéseivel?

Érezte már úgy, hogy miután kijött az orvosi vizsgálatról, sok mindent megtudott a betegségről, „tele volt a feje” a halott információkkal, mégsem tudta, mi legyen a következő lépés? Hogyan induljon el? Hogyan alakítsa a továbbiakban életét?

Több évtizedes tapasztalat, hogy a betegek, a hozzátartozók és minden érdeklődő számára hasznos, ha rendszeresen találkozhatnak, beszélgethetnek olyan társakkal, akiknek hasonlóak a problémáik, ugyanazt élték vagy élik át. Sürgető igény volt a hazai limfómás betegek körében is, hogy betegtársaikkal rendszeresen találkozhassanak, beszélgethessenek, és orvosaitól érdeklődhessenek az őket érintő kérdésekről. Ezért a Magyar Rákellenes Liga Limfóma klubot működtet 2007-től Budapesten. A találkozók pontos idejéről és helyszínéről, az aktuális előadás témájáról – melyeken a részvétel ingyenes – a Magyar Rákellenes Liga Rákellenes Általános Szolgálatának (RAKÁSZ) telefonszámán érdeklődhethet: 06-1-321-7445.

A liga programjairól a következő elérhetőségeken tájékozódhat:
www.rakliga.hu
www.facebook.com/rakliga

minden esetben tudják teljesen meggyógyítani, a terápiával gyakran el lehet érni a tünetmentességet (szakszóval: remissziót). A betegség ezt követően megint kiújulhat (ezért is fontos a páciensek állapotának utánkövetése), de néha a remisszió akár évekig tarthat.

A non-Hodgkin limfómák másik csoportjába az agresszív, más néven gyors növekedésű vagy nagy malignitású változatok tartoznak. Ezek gyorsan fejlődnek ki, viszonylag korán okoznak tüneteket a páciensnek, aki így általában hamar szakorvos elé kerül. Ijesztő nevük ellenére ezek a limfómák igen jól reagálnak a terápiára, és nagy eséllyel gyógyíthatók: ha a korai stádiumban diagnosztizálják ezeket, és megkezdik terápiájukat, a betegek mintegy 80 százalékánál érhető el teljes gyógyulás vagy remisszió. A kezelésnél itt is szóba jöhet a sugár- és a kemoterápia, bizonyos esetekben pedig őssejt-transzplantációra kerülhet sor. Ezen limfóma is kiújulhat, ezért az utógondozás, a kontrollvizsgálat a teljes gyógyulás után is életmentő lehet.

P. Gy. ■

Ha gyulladt a garat

A torok és a garat gyulladással megbetegedései, a torokfájás egyszerűnek, komplikációmentesnek tűnő kórképek, de érdemes nagy odafigyeléssel kezelni őket, mert könnyen felülfertőződhetnek, vagy súlyos betegségek húzódnak meg a háttérükben.

A garat betegségei közül leggyakoribb a pharyngitis acuta, más néven heveny torok- vagy garatgyulladás. Ezt a betegséget leggyakrabban (60-85%-ban) vírusok okozzák – elsősorban az influenza-, parainfluenza-, az adeno-, illetve a rhino-vírusok a felelősek érte. Jóval ritkábban fordul elő, hogy baktérium (Streptococcus haemolyticus, Pneumococcus...) okozza a betegséget. Kezdetben kaporó, égő érzés jelentkezik a torokban, erős, irritáló köhögési inger, száraz torok utal a garatgyulladásra. Rossz közérzet, hőemelkedés vagy láz (elsősorban kisgyermekknél), a fülekre kisugárzó nyelési fájdalom is jellegzetes tünet. A betegség a nyálkahártya kismértékű megvastagodásával, a garat nyálkahártyájának vérbővé válásával, tüsszúrásnyi, gombostűfejnyi hólyagok megjelenésével jár. A garat hátsó fala száraz, lakkszerűen fénylő. Eleinte a száraz, improduktív köhögés, később – a hólyagok megnyílása után – sárgás váladék felköhögése lesz a jellemző. Gyakran előfordul, hogy a garatgyulladás

mandulagyulladással jár együtt, nátha, rekedtség és köhögés is kíséri.

Mivel a fertőzés okozója elsősorban vírus, így tüneti kezelésre van lehetőség. Antibiotikum adása csak baktérium okozta vagy bakteriális felülfertőződés esetén jöhet szóba, más esetben teljesen hatástalan. Torokfertőtlenítő szopogató tableta vagy torokfertőtlenítő oldattal való gargarizálás gyorsítja a gyógyulást és enyhíti az égő fájdalmat. Érdemes olyan készítményt választani, amely a torokfertőtlenítő hatóanyag mellett helyi érzéstelenítőt is tartalmaz. Emellett fontos az ágyynyugalom, odafigyelni a megfelelő folyadékpótlásra (lehetőleg meleg, mézes gyógyivóknak fogyasztásával – pl. gyulladáscsökkentő kamilla), a nyálkahártya kimélete megfelelő étrenddel, inhalálás, hideg vizes borogatás a nyakra és nem utolsósorban dohányzási tilalom mind a beteg, mind a közvetlen környezete részéről.

Szabó J. ■



Információs videó



Videónkon dr. Helfferich Frigyes beszél a torokgyulladásról. Használja okostelefonja QR-kód leolvasó applikációját!

hirdetés

MAX-IMMUN

Mert már története van

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



Max-Immun Gyógyszergomba Információs Központ

Budapest, III. Bokor u. 12. | Budapest, VI. Izabella u. 82. | Budapest, XII. Kék Golyó u. 28. | Budapest, XX. Szent Erzsébet tér 8. | Debrecen, Cegléd u. 2. | Eger, Szent János u. 7. | 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. | Tanabánya, Táncsics Mihály u. 93. | Vác, Dr. Csányi László krt. 51. | Veszprém, Belvárosi Üzletház (2. em.) | Zalaegerszeg, Tompa M. u. 2.

Tanácsadói telefonszám

+36 30 391 8080, +36 70 423 1123,

www.max-immun.hu, info@max-immun.hu



HIDVEGI Az Avemar speciális – gyógyászati célra szánt – tápszer daganatos betegek részére, alkalmazása nem helyettesíti, hanem kiegészíti az onkológiai kezeléseket és gyógyszereket!

AVEMAR GRANULÁTUM
 Fermentált búzacsíra-kivonatot tartalmazó Avemar pulvis gyümölcscukorral (fruktóz) és természetes narancsaromával ízesítve.

AVEMAR ITALPOR
 Fermentált búzacsíra-kivonatot tartalmazó Avemar pulvis természetes eredetű stevia kivonattal és narancsaromával ízesítve.

AVEMAR FILMTABLETTA
 A könnyen lenyelhető, íztelen és szagtalan tablettákban az Avemar pulvishez csak tablettázási segédanyagok kerültek hozzáadásra.

AVEMAR LIOFILIZÁTUM [Oncomar]
 Fagyaszta szárítással készülő fermentált búzacsíra-kivonat természetes eredetű stevia kivonattal és narancsaromával ízesítve.

avemar
daganatos betegek részére

GRANULÁTUM, A LEGOLCSÓBB VÁLASZTÁS!
 Első európai termékként NutrAward (USA, 2006) győztes, ebben a formában 2005 óta áll a daganatos betegek szolgálatában!

EGYSZERŰ ELKÉSZÍTÉS, KELEMES ÍZTHATÁS!
 Kedvező élettani hatású élelmi rostokkal, a stevia édesítőszernek köszönhetően csökkentett szénhidrát tartalommal.

KONCENTRÁLT FORMA, TISZTA AVEMAR!
 A liofilizált fermentált búzacsíra-kivonat nem tartalmaz adalék- és vivőanyagokat, gyorsan oldódik és könnyen felszívódik a szervezetben.

Keresse a gyógyszertárakban, az Avemar InfoPontokban, Onco-Shopokban és az interneten: www.avemar.hu
 Termékinformáció: 06 (1) 2020 290 ■ Termékrendelés: 06 (1) 412 2619 ■ Webshop: www.avemashop.hu

Csontjainknak K_2 -vitaminra van szüksége

A fejlett nyugati társadalmak egyik réme a csontritkulás, amely az életkor előrehaladtával egyre nagyobb számban játszik főszerepet a kialakuló csonttörésekben, különös tekintettel az életminőséget és az életkilátásokat is súlyosan rontó medencetájéki törésekre. Pedig már több évtizede ismerjük a K_2 -vitamint, melyről csak az utóbbi években derült ki, hogy kulcsfontosságú résztvevő a csontritkulás megelőzésében és az egészséges csontozat fenntartásában.



Táplálékunk nem tartalmaz elegendő K_2 -vitamint, amióta az állatokat nem legelőkön tartják

1943-ban ítélték oda a Nobel-díjat a dán Henrik Damnak, aki 1929-ben talált rá a zsírban oldódó K-vitaminokra. Egészen a 2000-es évekig a figyelem közülük a K_1 -es forma felé irányult, mivel ennek gyorsan ismertté vált vérárvadást elősegítő hatása.

Felborult az egyensúly

Ugyanakkor a K_2 -vitaminnak is fontos a szerepe: a csontképző folyamatokat képes felerősíteni azáltal, hogy aktiválja az oszteokalcin nevű fehérjét, ami a kalcium beépülését segíti elő a csontba. A modern ember étrendje oly mértékben változott meg az elmúlt kétszáz évben, hogy míg korábban a táplálékbevitel során tudtuk pótolni a szervezet normális működéséhez szükséges K_2 -vitamint, ma már ez gyakorlatilag lehetetlen vállalkozás. Egyfelől a gabonával, szójával, kukoricával takarmányozott állatok nem szintetizálnak a zöld növényekben megtalálható K_1 -ből K_2 -vitamint, s így mi sem jutunk hozzá ehhez az értékes tápanyaghoz. Másfelől ugrásszerűen megnőtt a szénhidrát-bevitelünk, aminek hatására átalakult a bélfloóránk, s az a K_2 -vitamin termelésére alkalmas baktériumokból jóval kevesebbet tartalmaz. Ha hozzá is jutunk manapság valamennyi K_2 -vitaminhoz valamelyik alapélelmiszerből, az a kevésbé hatásos MK-4 (menakinon-4)-es forma, míg a hatásosabb MK-7 (menakinon-7) a szójakeészítményekben található meg inkább. (Az ilyen típusú élelmiszereket előnyben részesítő Japánban feltűnően magas az átlagéletkor és alacsony a kardiiovaszkuláris okokra visszavezethető halálozások száma.)

Csontritkulás?

A kalcium önmagában kevés

A jelenlegi terápiák ugyanis egy hiányelméleten alapulnak, vagyis hogy a csontritkulást a kalciumhiány okozza, tehát megoldható a probléma azzal, ha megfelelő mennyiségben juttatjuk az érintetteket kalciumhoz. Érdekes módon azonban a statisztikák arról tanúskodnak, hogy minél magasabb egy adott populációban a direkt kalciumbevitel, annál magasabb a csonttörések gyakorisága is. Ez a terápiás irányzat nem veszi figyelembe, hogy a kalciumpótlás többlépcsős folyamat. Növeli például a kalcium felszívódásának hatékonyságát, ha megfelelő D-vitamin-bevitel is párosul hozzá. (A D-vitamin nélküli, úgynevezett passzív felvétel csak a szervezetbe jutó kalcium tíz százalékát érinti!) A kombinált módszerrel jelentősen lassítható a csontritkulás üteme.

Az utolsó mozaik

Kétségteljesen a K_2 -vitamin, amelynek elsődleges funkciója, hogy aktiválja a már említett oszteokalcin nevű fehérjét, ami pedig megköti és a csontokba szállítja a kalciumot. A K_2 -vitamint is tartalmazó étrend, illetve táplálékkiegészítők csonttömegnövelő hatásúak, mert az egész folyamat „katalizátora” a K_2 -vitamin. Ezt igazolja az a két éves vizsgálat, amelyet egy Alzheimer-betegeket ápoló időszotthon lakóin végeztek. Az egyik csoport K_2 -vitamin, D-vitamin és kalcium kiegészítést kapott, a másik csoport kontrollcsoport volt. Két év alatt a kezelt csoportban a csontsűrűség 2,3%-kal növekedett, míg a kiegészítést nem kapó kontrollcsoport tagjainál a csontsűrűség 5,2%-os csökkenését tapasztalták.

☞ I. ■

Maximális csonttömegünket 25-30 éves korunkban érjük el.



Természetes K_2 -vitaminforrások: gouda sajt, zöld növényekkel táplálkozó – tehát nem nagyüzemi körülmények között tartott – állatok húsa, belsejei, hasonlóképp tartott állatok teje, tojása, illetve fermentált szójakeészítmények

CalciTrio®

az erős csontokért

3 az 1-ben

{ Kalcium ✓
K₂-vitamin ✓
D₃-vitamin ✓ }

Az erős, egészséges csontokért

Ajánlott ára
1799 Ft / 30db



Innovelle PHARMA

www.calcitrio.hu

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

A napi ajánlott mennyisége
2 filmtabletta, ez összesen tartalmaz:
• 500 mg kalciumot
• 45 mcg K_2 -vitamint
• 400 NE (10 mcg) D₃-vitamint

Lássunk tisztán!

Világszintű felmérések alapján az emberek több mint 50%-ának lenne szüksége valamilyen látáskorrekcióra, ezzel szemben Magyarországon közel 1,5 millióan még sosem vettek részt szemvizsgálaton, pedig nem látnak jól. A látás gyengülésével vagy teljes elvesztésével az életminőség megváltozik, az addig természetes dolgok elérhetetlen távolságba kerülnek. Idén először már okostelefonról is elérhető a www.latashonapja.hu honlap, amelyen valamennyi, szemvizsgálati szűrőpont helyszíne megtalálható.

A Magyar Látászász Szövetség és az optikai szakma közös szervezésében 2014 októberében rendezik meg ismét a „Látás Hónapja” elnevezésű rendezvénysorozatot. Az országos akcióban részt vevő több száz vizsgálati ponton ingyenes látásellenőrzést és szaktanácsadást végeznek. Tóbiás Richárd szövegmondta, hogy évről évre több optikai szaküzlet csatlakozik, noha ez pluszmunkát jelent nekik. Vannak szaküzletek, ahol a vizsgálat egész évben ingyenes, mégis részt vesznek az akcióban, mert a figyelemfelkeltést minden szakember fontosnak tartja. Míg napjainkban a rendszeres tüdőszűrés vagy fogorvosi kontrollvizsgálaton való részvétel szükségessége már elfogadott, ezzel szemben látásunk és legfontosabb érzékszervünk, a szemünk állapotával érdemtelenül keveset foglalkozunk. A látásvizsgálat során egyébként nemcsak egy esetleg később súlyossá váló szembetegség, de

például a cukorbetegség vagy akár a magas vérnyomásra utaló jelek is felfedezhetőek.

Mi történik egy szűrésen?

Az egészséges szem fontosabb a tisztán látásnál. Amikor egy optometrista a szemet vizsgálja, a tiszta és kényelmes látás mellett az egészségi állapotot is ellenőrzi. A látási problémák megbeszélése után az optometrista tesztek sorozatával leméri, hogy szükség van-e szemüvegre, kontaktlencsére, és ha igen, akkor milyen erősré. A szem elülső részén van a szaruhártya, a kötőhártya, az írisz, a lencse és a szemhéj. Ezeket keskeny fényű mikroszkóppal vizsgálja. A szem belsejében helyezkedik el a lencse, a látóideghártya és az azt tápláló hajsziálerek. Ezeket pedig szemtükörrel ellenőrzi. Előfordul, hogy gyógyszerek mellékhatása zavarja a látást. A szem belüli nyomás, a látómező és a színlátás viz-

sgálata is elvégezhető. Ha az optometrista szembetegségnek vagy általános problémának a nyomát találja, szemorvost vagy más gyakorló orvost javasol. A szembetegségek okozta változások lassúak, akár évekbe telnek, és gyakran tünetmentesek. A rendszeres ellenőrzés kimutatja és még kezdődő állapotban analizálja a problémákat. Így azok jobb eredménnyel kezelhetők. Az optometristának mondjuk el tapasztalatainkat a homályos látásról, a fejfájásról, az égő, szűrő szemekről vagy a kettős látásról. Beszéljük meg a munkavégzésünk látásbeli követelményeit. Segít, ha elmondjuk, hogy milyen távolságra van a számítógép képernyője, az íróasztal, a munkaeszköz. Említsük meg a hobbijainkat, vagy amit sportolunk, ha az speciális szemüveg viselését jelentheti. Ezek az információk segítik az optikust, hogy a lehető legjobb védelmet adja a szemünk számára. V. K. ■

Negyven felett rohamosan romlik a szem

A megfelelő fényerejű világítás használatáig még csak-csak eljutunk, és többnyire odafigyelünk arra is, hogy a kontrollvizsgálatok segítségével mindig a kívánt erősségű szemüveget hordjuk. Vannak azonban egyéb olyan, az előbbiekhöz igenis mérhető fontosságú szabályok, amelyek betartásával sokat tehetünk a negyedik íks után beköszöntő presbiópia (öregszeműség) ellen. Nem is beszélve arról, ha még ennél is komolyabb kórkép, mondjuk makuladegeneráció kezd kialakulni.

Ilyen például az, hogy nem szabad elhanyagolni krónikus betegségeinket, különös tekintettel a cukorbetegségekre vagy a magas vérnyomásra – mindkettő egyenesen ellensége az egészséges, fiatal és az öregedő szemnek egyaránt. Az UV-védelem fontosságáról, a napsugárzástól megfelelő módon védő szemüveg kiválasztásáról valószínűleg mindenki hosszasan tudna mesélni. De vajon ugyanez a helyzet az egészséges táplálkozás szemspecifikus részével is?

Bőszék vagy vitaminkészítmény?

Az elmúlt években a hatóanyag-kutatók homlokterébe kerültek olyan antioxidánsok, amelyeket az emberi szervezet képtelen előállítani – a szemvédelem témakörében ilyen a lutein. Hacsak nem kerüli valaki a következő ételeket, akkor ezzel az antioxidánssal a mindennapokban leginkább spenót vagy kelkáposzta formájában találkozhat. Valljuk be, legtöbbünk számára alternatív megoldásként a lutein tartalmú multivitamin-készítmények tűnnek elfogadhatóbb luteinforrásnak... Márpedig igazsággal szükségünk van rá életkorunk előrehaladtával ahhoz, hogy elkerülhessük a makuladegeneráció néven ismert időskori látásromlást. Ennek során a retina sárgafoltja, amely az észlelésért felelős, elváltozást szenved, s ebben döntő szerepe van annak, hogy táplálkozásunk elegendő gazdag-e luteinben.

Az A-vitamin vagy retinol a szem ideghártyájában a fény érzékeléséért felelős rodopszin (látóbíbor) termelődésének elengedhetetlen előfeltétele, hiányában alakul ki a farkasvakságként vagy szürkületi vakságként ismert állapot, de hiányállapotát felelőssé teszik a szürkehályog kialakulásáért is. Ugyanebben „bűnös” az E-vitamin-hiány állapota, emellett az időskori makuladegenerációban is jelentős szerepet játszik. Mindkét vitamin jó esetben, állandó odafigyelés mellett pótolható változatos étkezéssel, ám nem szabad megelégedni napjaink egyik legfogó-sabb, vitaminokkal kapcsolatos kérdéséről. Vajon a növények tartalmazzák-e még a megfelelő vitaminmennyiséget, az állati eredetű vitaminforrásoknál pedig minden esetben meg tudunk-e bizonyosodni arról, hogy az elfogyasztott állatot megfelelően takarmányozták-e?

A joker: a fekete áfonya

Bár még nem 100%-ban tisztázott az a hatásmechanizmus, amelyet a szemre fejt ki, abban már nem lehet kételkedni, hogy ez a bogycs gyümölcs szabadgyök-semlegesítő szerepe miatt jótékonyan hat a szem öregedési folyamataira. Nem elhanyagolható az sem, hogy javítja a szem felé irányuló vér- és oxigénellátást, erősíti a kötőszövet-építő kollagén szerkezetét is. Megfigyelték pozitív hatását glaukóma (a szem nyomásának növekedése és a periférikus látás elvesztése) esetén. Állatkísérletek rámutattak, hogy lassítja a szürkehályog kifejlődését, a diabéteszes retinopátia állapotának javulását pedig már embereken végzett klinikai teszt is igazolta. I. ■



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 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
Tel.: (06 1) 450 3333
E-mail: info@focusmed.hu
www.focusmed.hu

SZUPER SZEMVÉDELEM!

Egyre több klinikai kutatás eredménye bizonyítja, hogy a szem természetes hatóanyagainak napi pótlása lassíthatja a szem öregedését, gyengülését, óvja a szem egészségét.

A látásélesség romlása, a vonalak, színek homályossá válása 40 éves kor felett a szem öregedésének következménye: hályog-, illetve retinaproblémák alakulhatnak ki. A hajsziálerek meszesedés miatt megrepedhetnek, bevérzések keletkezhetnek, a szem vérellátása csökken.

Sokat tehetünk szemünk fiatalon tartásáért a szem vitaminjainak (A, C és E), nyomelemeinek (réz, cink, szelén) mindennapi pótlásával, és néhány eszenciális, természetes hatóanyag bevitelével.

Fekete áfonya a kapilláriserekért

A fekete áfonya antocianinjainak a szem kapillárisereit erősítő hatása kutatások által igazolt. Támogatják a hajsziálerek épségét, védik a retinát a bevérzéstől, lassítják természetes öregedését. A rugalmas hajsziálerekben fokozottabb a vérkeringés, lassul a szem elfáradása.

Lutein+zeaxantin a makula védőanyagai

A makula természetes két védőanyaga, hiányukban a káros fény és elektromágneses sugárzásoktól látásunk idővel életlenné válik. Pótlásuk a makula időskori elváltozását képes lassítani.

Tudományos újdonság

Az észleléshez fontos a DHA (omega-3-zsír) biztosítása, a retina membránjának, fotoreceptorainak struktúrális komponense, a látás minőségében játszik fontos szerepet.

- Szabályozza a makula permeabilitását, rugalmasságát.
- Biztosítja a színárnyalatok, finom részletek felismerését.
- DHA fogyasztása (halak, étrend-kiegészítők) lassíthatja a makula öregedési folyamatait.

Pharmaforte
BILUTIN-Omega
étrend-kiegészítő

AKCIÓ!
60 helyett 80 kapszula dobozonként, ha a Béres, Medilone, vagy Bijo nagykereskedőktől rendelteti patikájával! Amíg a készlet tart!

Kiemelkedő minőségű, 10 komponensű szemkészítmény!

BILUTIN-Omega - a szem tápláléka a mindennapi karbantartáshoz.

Magas **LUTEIN**-tartalma (**10 mg**) fény, képernyők, elektromozg ellen.

Prémium **ANTOCIANIN** (svéd feketeáfonya-kivonat) tartalma 60 mg,

* támogatja a szem hajsziálereit, optimális kollagénszintjét,

* kedvező a szem fokozott igénybevételénél (komputer, vezetés).

A termék **A-, C, E-vitaminjai és cink, réz, szelén nyomelemei** a szem fontos, mindennapi táplálékai.

DHA+EPA omega-3-zsír komponensei a makula egészségéért!

Kapható gyógyszertárakban, bioboltokban.

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



A Látás Hónapja alatt ingyenesek a szűrővizsgálatok

Legalábbis a Látás Hónapja kampányban résztvevő optikákban találkozhatnak ilyen akcióval azok, akik megfogadják azt a jó tanácsot, mely szerint érdemes legalább évente egyszer megjelenni szemészeti szűrővizsgálaton. Leginkább azért, hogy hosszú éveken keresztül hordhassanak még kontaktlencsét, és megőrizzék szemük egészségét.

Az optikákban nap mint nap szembesülnek azzal, hogy az érintettek költséghatékonysági okokból vagy egyszerű nemtörődomség miatt nem megfelelően kezelik a kontaktlencséjüket. Ez leginkább abban nyilvánul meg, hogy túlhordják a lencsét (nem tartják be az alkalmazási előírásban szereplő csereidőt), illetve újra használják, hígítják – a legrosszabb esetben vízzel helyettesítik – az ápolófolyadékot. Nem csak az utóbbi, hanem ez mind természetesen szigorúan tilos, hiszen fertőzéshez, a legrosszabb esetben pedig a látás elvesztéséhez is vezethet.

Fertőtlenítés, fertőtlenítés és fertőtlenítés, avagy a legfontosabb lencseviselési szabályok

1. Alapvető fontosságú betartani a higiéniai sza-

bályokat, tehát mindig használjon megfelelő kontaktlencse-ápolót, és figyeljen oda arra, hogy csak szennyeződéstől mentes kézzel nyúljon a lencséhez behelyezésnél és eltávolításnál is. Mindig mosson alaposan kezét, majd szőszmentes törölközővel törölje szárazra kezét, mielőtt a lencséhez érne! Kerülje a szappantartalmú arckrémeket, testápolókat, olajos kozmetikumokat közvetlenül a lencse behelyezése előtt! Körmei ne érintkezzenek a lencsével, ennek érdekében érdemes gyakran körmöt vágni. Az a jó, ha a fenti eljárások rutinná válnak. 2. Mindig először a jobb, aztán a bal lencsével végezze el az éppen szükséges műveleteket, így nem fogja őket összecserélni. Amikor előveszi őket tárolódobozukból, győződjön meg róla, hogy men-

tesek mindenféle szennyeződéstől. A lencsetárolót ne vízzel, azt is ápolófolyadékkal öblítse, és hagyja a levegőn megszáradni. A lencsetárolót cserélje havi rendszerességgel!

3. Ha rosszul – esetleg kifordítva – sikerült behelyezni a lencsét, azonnal távolítsa el. A helytelen behelyezésre utalhatnak olyan jelek, mint a komfortérzet eltűnése, a lencse mozgása vagy a homályos látás. Ha még a tárolás során történt „baleset”, és a két lencse összetapadt, helyezze őket tenyerébe, és öblítse le ápolófolyadékkal. Mutatóujja finom mozgásával szétválaszthatók egymástól az esetleg még mindig összeragadt lencsék.

4. A lencsék felhelyezésének és eltávolításának számos módja ismert, szakember segítségével akár személyre szabott megoldás is kidolgozható. Ha behelyezés után homályos látás lép fel, annak több oka is lehet, például: a lencsék nem illeszkednek helyesen, szennyeződés került rájuk, felcserélődtek a lencsék, esetleg fordítva sikerült őket berakni.

■

Nagyanyáink öröksége avagy „kalapkúra” a náthára

A címben említett népi gyógymód nem más, mint a hűléses betegségnek a szeszes ital izzasztó hatásával való gyógyítása. A népi hiedelemben a jófajta pálinkák egymásutánisága, egy jól behúzott kalap és a meleg ágy felülmúlhatatlan a megfázás gyógyításában. Vajon valóban így van?

A rumos teának – persze nyilván mértékkel – van némi hatása a gyulladásra, ugyanis könnyebben elalszunk tőle a jó és hosszú alvás pedig valóban kulcsfontosságú, ha gyorsan akarjuk legyőzni a náthát. Szokták még mondani, hogy az izzadás és a forró mézes-citromos tea a leghatásosabb – pedig nem így van. Az biztos, hogy mindez a közérzetünket javítja, de például a C-vitamin olyan érzékeny, hogy hővel találkozva veszít az erejéből, és amúgy sincs olyan sok belőle a citromban, mint például a brokkoliban, a kelkáposztában vagy akár a barackban. Ezekben mindmind több C-vitamin van 100 grammonként, mint a citromban. A hidegen áztatott csipkebogyótea azonban igazi C-vitamin-bomba. Az izzadással meg az a helyzet, hogy – szintén közérzetjavító tulajdonsága mellett – orvosiilag semmi sem igazolja, hogy ha beteg jól fölöltözve ágyba bújunk, akkor meggyógyulunk, ugyanis a baktériumokat és vírusokat nem lehet a szervezetünkől kiizzadni. Nagyanyáink azonban azt jól tudták, hogy a húsvéses orvosság. Kutatások bizonyítják, hogy gyulladáscsökkentő hatása révén ez a leves – jól megborsozva, a természetes antibiotikumot hordozó fokhagymával gazdagon megrakva – valóban hatásos a nátha ellen.

A mézes és lehetőleg koffeinmentes teát azonban ne húzzuk ki a sorból, mert a méz jó a torokra, enyhíti a köhögést, a mézek szorgos munkája eredményeképpen még az allergiás tüneteket is csökkenti. Az ilyen teából korlátlan mennyiségben fogyaszthatunk, mert a nátha leküzdésében multhatatlan érdeme van a sok folyadéknak, az úgynevezett hidratáltság létkérdés, nemcsak betegségben, de az egészséges hétköznapiakban is.

A patikákban ma már kitűnő, gyógyszernek nem minősülő gyógyhatású készítmények kaphatók, melyek a népi gyógymódok elemeit ötvözik: egy-egy jól összeállított, forró vízbe keverhető, zacskónyi por helyettesítheti a hagymateafőzést.

Az influenzajárvány terjedését pedig az akadályozhatná meg leghatékonyabban, ha mindenki otthon maradna, aki már megbetegedett. Így lehet ugyanis elkerülni, hogy a betegség cseppfertőzéssel tovább terjedjen, ami ellen más módszerrel szinte egyáltalán nem lehet eredményesen védekezni. Az ágykúra és a sok folyadékbevitel segít megelőzni a szövődmények kialakulását is. Erre azért érdemes figyelni, mert olyan veszélyes betegségek is kialakulhatnak egy ki nem hevert influenza után, mint a gyors lefolyású tüdőgyulladás, amelynek még a legjobb egészségű fiatal is áldozatul eshet.

Vincze Kinga ■

A nagy „orvosi” receptje

- csirkehúsleves
- sok folyadék
- rengeteg zöldség és gyümölcs
- hagymatea
- alvás és pihenés



...ablak a természetbe

SAJGÓ ÍZÜLETEK?

Biomed Rozmaring krém FORTE



Fáradt és sajtó testrészek (váll, könyök, derék, térd) masszírozására. Fokozza a bőr alatti kötőszövetben az anyagcserét.

Megőrült hátsóizmok, ízületi fájdalom

Mesterséges szin- és illatanyagokat, valamint állati eredetű anyagokat nem tartalmaz.



A csoda pillanatnyi a minőség örök!

www.biomed.hu

biomed.kit

Keresse a gyógyszertárakban, gyógynövény szaküzletekben, Bijó, Herbaház, Herbária, MediLine, és Rossmann üzletekben.

BAUSCH + LOMB
See better. Live better.

Már a patikákban is kapható

a ReNu kontaktlencse ápolófolyadék!

ÚJ KÜLSŐ, VÁLTOZATLAN ÖSSZETÉTEL!

EGÉSZSÉGPÉNZTÁRRA IS MEGVÁSÁROLHATÓ!

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



RENU-HU14001
Letöltés dátuma: 2014.06.10.

hirdetés

Mindenmentes recepteket alkotni szinte olyan, mint keresztretjévenyt fejteni

Dr. Andrásiné Nóra (29) gyógyszerészként végzett a Semmelweis Egyetemen. Saját egészsége érdekében kezdett a megfelelő étkezés kérdéseivel foglalkozni. Az igen kifejező című, „Mindenmentes” blogján 2012 óta osztja meg tapasztalatait.

– Most már napi szinten 2-3 órát biztosan foglalkozom a bloggal. Megválaszolom a hozzászólásokat, az e-maileket, új bejegyzéseket írok, főzök, fotózunk. Előfordul, hogy egy új recept elsőre jól sikerül, de az is, hogy többször neki kell futnom, mire elégedett leszek. Néha eszembe jut, hogy valamit „úgy ennék”, de nincs „mentes” változatban, ezért kitalálom – ezt nagyon élvezem. Persze vannak hagyományos szakácskönyveim is, ezekből is meríthetek inspirációt, csak nem feltétlenül az eredeti alapanyagokat használom. Egyre többször keresek meg az olvasóim azzal, hogy „mindenmentesítsék” egy konkrét ételt. Néha egészen meglepő ötletekkel állnak elő: a legfogósabb feladat eddig a tojásmentes rántotta volt. Fejlesztés alatt áll, bár mostanában a cukor- és gluténmentes brownie második, tojásmentes és végén változatán is dolgozom.

Hogyan alakult ki a „mindenmentes” rendszer?

– Először a cukrot hagytam el, és egy csökkentett szénhidrát-tartalmú diétára tértem át. Visszatekintve elég egyszerű, persze akkor traumaként életem meg. Úgy gondoltam, hogy már az is nagy dolog, ha egészségesebb alapanyagokkal főzök, és kiszámolom, mennyi a szénhidrát-tartalma egy-egy ételnek. Később kiderült, hogy gluténmentesen kell enni, majd rá fél évre, hogy a tejtermékeket is mellőznöm kell. Vannak végén és tojásérzékeny barátaim, rájuk gondolva kezdtem el húsmentes és tojásmentes ételekben is gondolkodni. Az a három dolog, amit mindig kihagyok magam miatt: a tej, a glutén és a cukor. A blog úgy működik, hogy címkék szerint leválogathatók a receptek, így mindenki saját maga határozhatja meg, hogy mitől legyen mentes az a recept, amit keres.

Sokat utazol. Ez felveti azt a kérdést, hogy külföldön mennyire könnyű megoldani a „mindenmentes” étkezést.

– A legkellemesebb meglepetés Belgiumban ért, hiszen ez az ország nem éppen az egészséges ételeiről híres. Bementem egy élelmiszerlánc egyik boltjába, és rögtön találtam nekem való kész-ételt. Gluténmentes ételeket ma már látszólag könnyű vásárolni, de rengeteg olyan kapható, amelyekben a sok „pótmegoldás” miatt alig maradt tápanyag, ráadásul nekem a gyorsan felszívódó szénhidrátokat és a tejtermékeket is kerülnöm kell. Ebben a brüsszeli boltban olyan ételek sorakoztak a polcokon, amelyeket akár én is készíthettem volna, és finomak is voltak. Ha olyan országba megyek, ahol nem beszélem a helyi nyelvet, vagy a feliratokat sem tudom elolvasni, ott csak helybeli ismerőssel lehet könnyen boldogulni. Egyébként idehaza is roppant körültekintőnek kell lenni, mert a boltok tele vannak könnyen eltartható, finomított élelmiszerekkel. Sokan esnek abba a hibába, hogy ha elkezdnek gluténmentes késztermékeket vásárolni, akkor nem esznek teljesértékű ételeket: nem lesz megfelelő a rost- és fehérjebevitelük. Ezért kifizetődőbb hosszú távon, ha saját magunk sütünk-főzünk. Ez persze időigényes feladat, de éppen a megfelelő életmód annyival több energiát tud adni, hogy jut bőven a főzésre is. Utazás közben nélkülözhetetlen, hogy legyen az embernél egy kis tartalék, de nap közben sem indulok el sehová úgy, hogy nincs nálam valami enni való „vészhelyzet” esetére. Nyilván vannak a világnak olyan részei, ahová csak amolyan „hegymászó-stílusban” utazhatnék: ha viszek magammal kis helyigényű, jól átgondolt, tartós élelmiszercsomagot. Ma már ez sem lenne akadály.

(Kíváncsi rá, hogy mennyi „bűnözés” fér bele a mindenmentes étrendbe, vagy hogy miért születnek mostanában a blogon angol nyelvű receptek? A Dr. Andrásiné Nórával készített interjú teljes szövegéért látogasson el a www.gyogyhir.hu weboldalra!)

Bölgvári István ■



Színkép: Király Valéria, Róza: Promod, Értékes: Mácsár Andrea

Felelőtlen fesztiválózó

Független orvosok csoportja arra a következtetésre jutott, hogy felelőtlenek a fesztivállátogatók. A legnépszerűbb hazai fesztiválok (VOLT Fesztivál, Balaton Sound és Művészetek Völgye) a nemi úton terjedő fertőzésekről kérdezték a résztvevőket. A témában készített kérdőív kutatás során kiderült, hogy a fesztivállátogatók 45 százaléka egyáltalán nem használ óvszert a szexuális együttlétek alkalmával.

A Körüti Orvosi Centrum önkéntes orvosi csoportja a szexuális úton terjedő betegségekre hívták fel a figyelmet a nyár folyamán. A kérdőív kutatás során a fesztivállátogatókat a szexuális védekezési szokásokról is megkérdezték. A válaszadók 45 százaléka egyáltalán nem használ óvszert szexuális együttlétek során. A kutatás során a megkérdezettek 26 százaléka úgy nyilatkozott, hogy soha nem használ óvszert, mert monogám. 19 százalék azért mellőzi az óvszert, mert fogamzásgátlóval védekezik. A szexuális úton terjedő betegségeknek azonban így is kiteszik magukat. Akik átestek már szexuális úton terjedő betegségekre, azok harmada monogámia esetén nem használ óvszert – mutatott rá a kutatás.

A nemi úton terjedő fertőzések manapság igen gyakoriak: minden második szexuálisan aktív személy 25 éves korára átesett már a betegségeik valamelyikén. Ennek azonban csak igen kevesen vannak tudatában, melyet jól mutat a kutatás ered-

ménye is: a kapocsi válaszadók 90 százaléka úgy nyilatkozott, hogy soha nem volt még szexuális úton terjedő betegsége. Az ilyen fertőzések ugyanis gyakran tünetmentesen vannak jelen a szervezetben, így a betegek könnyen megfertőzhetik párjukat, illetve a betegségek kezeletlenül akár meddőséget is okozhatnak!

A kezdeményezés célja a felelős szex hangúlyozásán túl az egymás iránti felelősség és nem utolsósorban a szexuális úton terjedő betegségekről beszélni elengedhetetlen, mivel az általános nőgyógyászati szűrővizsgálatok nem derítenek fényt a nemi úton terjedő fertőzésekre. A kérdőív kutatás során kiderült, hogy a válaszadók mindössze 11 százaléka vett csupán részt valaha ilyen szűrővizsgálaton. A megkérdezettek többsége (70 százaléka) úgy nyilatkozott, hogy csak probléma észleléskor megy el vizsgálatra. Akik átestek már szexuális

úton terjedő betegségekre, azok sem járnak évente szűrésre.

Nagy probléma, hogy a többség nem is a megfelelő szakellátást választja szexuális úton terjedő betegség esetén. A nők 76 százaléka nőgyógyászhoz fordul, pedig a nemibeteg-gondozó szakorvosok vannak inkább felkészülve az ilyen jellegű panaszok kezelésére. A férfiak 34 százaléka urológushoz megy. Akik átestek már valamilyen nemi úton terjedő fertőzésen, azok felének hívták csak fel a figyelmét arra, hogy partnerét is kezelni kell, mutat rá a kutatás. Így a visszafertőzés, ping-pong fertőzés kialakulása nem megelőzhető. A nemigógyász szakorvosok nem fertőzés esetén viszont mindig párokat kezelnek.

A fesztiválok végzett tevékenység során az önkéntes orvoscsapat azt tapasztalta, hogy a fiatalok nyitottak és érdeklődnek a téma iránt, ezért a szexuális úton terjedő betegségekről való edukáció a „Használj mindig óvszert a szexuális érintkezés minden formájához” mottó jegyében ezután sem ér véget. Az összegyűjtött adatok alapján a főleg a fiatalok által látogatott szórakozóhelyeken folytatódik a figyelemfelhívás.

A kampányról bővebb információk a következő weblapon találhatóak:
<http://www.std.hu/>

É. P. ■

Nevelőszülőket keres a Nemzetközi Gyermekmentő Szolgálat nevelőszülői csoportja!

A nevelőszülői csoport családokat, házaspárokat keres Budapesten és 40 km-es körzetében, nevelőszülői feladatokra.

Modellnek szánt programunk keretében Budapesten és Pest megyében jelenleg 6 nevelőcsalásban 7 állami gondoskodásban lévő gyermek családi nevelését biztosítjuk. Nagy hangsúlyt fektetünk a gyermekek személyre szabott gondozására, nevelésére és fejlesztésére; ennek érdekében a nevelőszülők munkáját gyermekorvos és gyógypedagógus is támogatja. Szükség esetén külső szakemberek – pl. fejlesztő pedagógus, gyermekpszichológus, gyógytornász – segítségét is igénybe vesszük.

További információ kérhető
a +36 30 520 5087-es mobilszámon és a gyermekmento2011@freemail.hu e-mail címen.



Minden, amit még nem tudott a kedvezményes gyógyfürdő-beutalóról

Átfésültük a vonatkozó jogszabályt, hogy tisztázzuk a legfontosabb kérdéseket, hogy Önnek már csak az orvosához kelljen ellátogatnia, valamint beszerezni a fürdőlátogatáshoz legszükségesebb felszereléseket. Társadalombiztosítási támogatással igénybe vehető gyógyfürdő szolgáltatásokra ugyanis minden taj-kártyával rendelkező, meghatározott egészségügyi bántalmaktól szenvedő magyar állampolgár jogosult évente két kúra erejéig.

Rögtön egy pontositás

A betegség jellegétől függetlenül naptári évenként összesen két kúra vehető tehát igénybe. Az egyik naptári évről a következő naptári évre áthúzódó kúrát abba a naptári évbe tartozó kúrának kell tekinteni, amelyik évben a kúra igénybevétele megkezdődött. Egy kúra négyféle kezeléssel állhat, mely 15 alkalommal ismételhető, de az orvos szakmailag indokolt esetben ettől eltérően 6–20 kezelést is rendelhet.

— hirdetés —

AKCIÓ!
2014.11.30-ig
(A postaköltséget átvállaljuk!)

BOTOX[®] szerű hatás
injekció és fájdalom nélkül!
8980 Ft helyett 6980 Ft

A PROTOXYL krém és szérum 12% Argireline-t tartalmaz. Az Argireline egy forradalmian új hatóanyag, amely klinikailag igazoltan csökkenti a meglévő ráncok mélységét és hatékonyan gátolja az újak kialakulását. Különösen hatékony a szemkörnyék, a homlok és az ajkak körüli ráncok simításában. A Protoxyl krém és szérum hatóanyaga - az Argireline - biztonságos, nem toxikus alternatívája a botulinum A toxinjának (Botox, mely az Allergan USA védjegye).

Gyártó: ProtoLAB Kft. Tel.: (23) 367-188 www.protolab.hu Üzlet: 1123 Bp., Kékgolyó u. 12.

Fontos, hogy az orvos kérésére nyilatkozni kell arról is, hogy az adott naptári évben hány alkalommal vettünk már igénybe társadalombiztosítási támogatással gyógyászati ellátást.

Mit jelent, hogy kedvezményes?

A beutalóval rendelkezők a fürdőszolgáltatásokat társadalombiztosítási támogatással vehetik igénybe, s így a valós árak töredékét kell csak kifizetniük az egyes kezeléseikért. (A pontos árakról a fürdőkben érdemes előzetesen tájékozódni. A fürdők országos, körzeti, illetve helyi minősítéssel rendelkeznek, a kezelések ára is ehhez igazodik, tehát amíg egy országos minősítésű gyógyfürdőben a komplex

A fizioterápia körébe tartozó ellátások

Csoportos gyógytorna
Diadynamic
Egyéni gyógytorna
Fototerápia
Galvánkezelések
Iontoforézis
Középfrekvenciás kezelés

Kryoterápia
Magnetoterápia
Nagyfrekvenciás kezelés
Szelektív ingeráram
Tens
Ultrahang

fürdőgyógyászati ellátás alkalmanként nettó, támogatás nélküli ára 2622 Ft, addig ugyanez a körzetiben 2326 Ft, míg a helyiben 1995 Ft. Erre a kezeléstípusra egyébként 85%-os tb-támogatás van életben.)

Kik kaphatnak beutalót?

Beutalót gyógyfürdőkbe reumatológus, fizioterápiás, ortopéd, valamint mozgásszervi rehabilitációs szakorvos jogosult kiállítani. Ehhez egy háziorvosi beutaló kell. Társadalombiztosítási támogatással gyógyászati ellátások a gyógyszerek rendelésére használatos, a társadalombiztosítás által rendszeresített orvosi vényvel és két példányban kitöltött kezelőlapon rendelhetők. A 18 éves kor alatti csoportos gyógyúszás rendelése az egyes betegcsoportonként részletesen szabályozott. A betegcsoport egyes szakorvosai, illetve a szakorvos javaslata alapján a házi gyermekorvos jogosult rendelni a csoportos gyógyúszást.

Előfordulhat, hogy nem egy fürdőben kapom meg mindegyik kezelést?

Előfordulhat. A kúra keretében rendelt gyógyászati ellátásokat – és azok számát – egy vényre kell felírni, és ugyanabban a fürdőben kell

Támogatott fürdőgyógyászati ellátások a hozzájuk tartozó időtartammal

- gyógyvízes gyógymedence (a rendelet értelmében ide tartozik a hévízi tófürdő is) 30 perc
- gyógyvízes kádfürdő 20 perc
- iszappakolás 20 perc
- súlyfürdő 15 perc
- szénsavas fürdő 15 perc
- orvosi gyógymasszázs 20 perc
- víz alatti vízszugármasszázs 15 perc
- víz alatti csoportos gyógytorna 25 perc
- komplex fürdőgyógyászati ellátás 4 óra
- 18 éves kor alatti csoportos gyógyúszás 45 perc
- szén-dioxid gyógygázfürdő 20 perc

igénybe venni. Előfordulhat azonban, hogy valamely fürdő, szolgáltató az egyes ellátásokat különböző helyszíneken szolgáltatja. Az így kiszolgált ellátásokat ugyanazon fürdőben igénybe vett ellátásnak tekintik; mégis az egyes kezelésfajtákat megosztottan, az ellátások kiszolgáltatásának helyszínei szerint, önálló vényeken és kezelőlapon kell rendelni.

Elveszítettem a jogosultságomat?

Az ellátást rendelő vény kiállításának napjától számított 30 napon belül meg kell kezdeni a kezeléseket. Ha a vény érvényességi ideje alatt nem kezdődik meg az ellátás, a kúrát úgy kell tekinteni, mintha azt az orvos el sem rendelte volna.

Megszakítható a kúra?

A megkezdett kúra egy alkalommal megszakítható, illetve meghosszabbítható a beteg egészségi állapotának megváltozása esetén. A meghosszabbított kúrát az új vény kiállításának napjától számított harminc napon belül kell megkezdeni.

Van valamilyen adminisztrációs teendőm?

Nagyon is van! A kúra megkezdésekor a vény és a kezelőlapon egy példány a fürdőszolgáltatónál, a másik példány a betegnél marad. A betegnek a nála levő kezelőlapon minden kezelésre vinnie kell, majd a kúra befejezését követő három héten belül a gyógyászati ellátást rendelő orvoshoz ellenőrző vizsgálatra kell menni, és a kezelőlapon átadni. Aki az ellenőrző vizsgálaton nem vesz részt, újabb kúrára nem jogosult. A kúra befejezését követően a beteg ellenőrző vizsgálata alapján az orvosnak dokumentálnia kell a beteg egészségi állapotában bekövetkezett funkcionális változást.

Kaphatok utazási hozzájárulást is?

A gyógyászati ellátások igénybevételehez utazási költségtérítés jár az általános szabályok szerint. Az utazási utalványt a gyógyászati ellátást rendelő orvos állítja ki, majd a szolgáltatás igénybevétele után a fürdő által kijelölt személy igazolja, illetve szükség szerint kiállítja az utalványt.

(Készült az 5/2004-es EüM rendelet alapján.)

ℹ I. ■

— hirdetés —



Hotelszolgáltatás:
2000-4500 Ft/fő/nap
A hirdetés felmutatója
5%
kedvezményben
részesül!

Az egész országból várja gyógyulni vágyó vendégeit a Sikondi Szanatórium

Fürdőgyógyászati kezelések gyönyörű környezetben, a Mecsek szívében!
Emelt szintű szobák, apartmanok, teljes ellátás, kényelem, családi hangulat.

Támogatott fürdőgyógyászati ellátásaink:

- iszappakolás • súlyfürdő • szénsavas fürdő • orvosi gyógymasszázs
- víz alatti vízszugármasszázs • víz alatti csoportos gyógytorna



További információk: Tel.: 72/482-225, e-mail: gazdvezsikonda@btelnet.hu, www.sikondaiszanatorium.hu

Herpesz és afta: gyakran összekeverjük őket, holott számtalan különbség mutatkozik közöttük. A külső, látványos tüneteket nem produkáló afta például „magasabban jegyzett” a fájdalomskálán, akár a nyelést is nehezítheti, cserébe azért, hogy a herpeszszel ellentétben nem láttható kialakulásának külső nyoma.



A száj fájdalmas fekélye

Az afta egyetlen előnye talán a herpeszszel szemben, hogy kiújulási képessége nem olyan jó. Míg a herpesz esetében egyértelműen azonosítani tudjuk a kiváltó okokat, vagyis a herpeszvírusokat, az afta esetében ez nem teljesen egyértelmű. A herpeszvírusok, egyes baktériumok vagy a szervezet egyéni válaszreakciója a környezeti hatásokra mind-mind felelősek lehetnek kialakulásáért. Hajlamosító tényező a stressz, és könnyebben támad, amikor immunrendszerünk meggyengült. Feljegyezték már megjelenését olajos magvak fogyasztása, fogászati beavatkozás, menzesz, fűszeres ételekkel való találkozás után is, és okozhatja őket minden valószínűség szerint nyomelemhiány.

Tünetek

Az égő fájdalmat okozó hámsérülés az inyen, a nyelven, az ajkakon, a lágy szájpadlason, a szájfenéken, akár a szájüreg és a szájnyálkahártya legvá-

ratlanabb részein hirtelen jelenik meg. A kellemetlen, fájdalmas, feszítő érzés néhány nap múlva a hólyagok kifakadásáig fokozódik. Rossz általános közérzet, levertség, fejfájás kísérheti a fizikai kontaktusra roppant érzékeny fekélypontokat, miközben súlyos esetben a beszéd, sőt a nyelés is megerőltető feladattá válik. A szájüregben egyszerre több helyen is fellépő gyulladás már szájpenésznek (Stomatitis aphthosa) számít.

Aminék a hiányát érdemes pótolni



C-vitamin
(barack, alma,
szőlő)



Cink
(kagyló, sajt)



Folsav
(narancslé,
kenyér)



Vas
(hús, sóska,
spenót)



Esszenciális
zsírsavak (mo-
gyoró, dió)

7-10 nap szenvedés

Ez vár arra, aki hagyja, hogy a szájnyálkahártyán, fogínyen vagy nyelven felbukkant, alig néhány milliméteres, élénkpiros szélű, egyébként fehér fekély magától múljon el. Az immunrendszernek ugyanis ennyi időbe telik, amíg legyőzi a fájdalmas ellenfelet, ám szájvízes ecseteléssel, egyéb speciális készítmények alkalmazásával a kellemetlen időszak lerövidíthető.

D. L. ■

**HERPESZ • AFTA
AJAKFÁJDALMAK**

A Carbosan gél ajakfájdalmak – pl. láz, herpeszvírus, erős nap-sugárzás okozta gyulladás és szájnyálkahártya-fekély vagy afta tünetek – enyhítésére, kezelésére szolgáló gyógyszer. Gyorsan csökkenti a fájdalmat, segíti a természetes gyógyulást.

carbosan GÉL
SZÁJNYÁLKAHÁRTYÁN ALKALMAZOTT GÉL

VÉNY NÉLKÜL, GYÓGYSZERTÁRAKBAN KAPHATÓ GYÓGYSZERI!

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

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

Négy másodpercenként sújt le a demencia

A diabétesz, a daganatos, a szív- és érrendszeri, valamint a tüdőbetegségek után a demenciát is felvenni javasolja az ENSZ Politikai Nyilatkozatának Nem Fertőző Betegségek listájára a 86 tagszervezetet tömörítő Nemzetközi Alzheimer Társaság szeptember 17-én, Londonban közzétett jelentésében. Idehaza a Feledékeny Emberek Hozzártatózóinak Társasága Magyarországon 15 éve küzd azért, hogy ráirányítsa a figyelmet a demenciára, s hogy ezen belül kezeljék az Alzheimer-kórt magasabb prioritással.

Nehezen találja a szavakat?

Az elbutulással kapcsolatos problémák közül bizonyosan az egyik legnagyobb, hogy az agyi elváltozások már évtizedekkel az első tünetek megjelenése előtt elkezdődhetnek. A beteg ráadásul anozognóziás (nincs számára is értelmezhető jelzése arról, hogy valami baj van), és működik a freudi elfojtás jelensége is. Amikor rendszerint valamelyik családtag unszolására az érintett találkozik az orvossal, már nem tudja leolvasni például az órát – ez pedig már azt jelenti, hogy gondozásra szorul. További tünetek lehetnek: a páciens gyakran nem tud felidézni egyébként naponta használt neveket, nehezen tájékozódik, nem képes folytatni rendszeresen végzett feladatait, írásban betűket, szótagokat hagy ki, elmulasztja mindennapi feladatait, sorrendeket kever össze.

Neurokognitív hanyatlás

A leghatásosabb fegyver egyelőre sajnos a prevenció, a napjainkban használatos gyógyszerek általában jó másfél évtizedes fejlesztések, a betegség lassítására megfelelőek, egy de egy bizonyos határ átlépése után nem segítenek. A legfontosabb, hogy megértjük a fizikai aktivitás fontosságát – már csak azért is, mert a mozgáshiány újra és újra felbukkan a legtöbb áldozatot követelő kórok hátterében. A fizikai aktivitás hatására átíródnak az agyi folyamatok is, és ezzel elodázható a stigmatizáló jellege miatt manapság már nem annyira demenciaként, inkább a neurokognitív hanyatlás szóösszetétellel leírt tünetegyüttes.

A család is megsínyli

Az agyi leépülésben szenvedők 25%-át diagnosztizálták a hivatalos becslések szerint hazánkban, a 100% 250 ezer embert jelenthet, akik közül nagyjából mintegy 160 ezren érintettek az Alzheimer-kórban. Az EU-ban általában hárommal szorozzák a betegszámot, hogy megkapják azoknak a számát, akiknek az élete megváltozik az állandó ápolási tevékenység miatt – és gyakran meg is rövidül. Magyarorszá-

gon a mai napig nem számít rokkantnak egy alzheimeres beteg, ezért ápolási díjat sem lehet biztosítani azok számára, akik rokonaikat ápolják. Az időotthonokba csak többmillió befizetés és alacsonyabb vagy egyösszegű „belépés” hiányában magasabb havi költségek árán veszik fel őket. Az otthoni gondozás komolyan befolyásolja a betegek környezetének, elsősorban gondozóiknak az életét, egy felmérés szerint a gondozók 40-75%-a jelentős pszichológiai betegséggel, 15-32%-uk depresszióval küzd. Többek között ezért is jelezte az illetékes minisztérium felé már 2011-ben a Feledékeny Emberek Hozzártatózóinak Társasága, hogy szükség lenne egy Nemzeti Demencia Stratégiára – valószínűleg a létrehozás és működtetés kétféle milliárdos költségei miatt nem kaptak eddig érdemi választ. Ugyanakkor a brit Egészségügyi Minisztérium engedélyt adott hasonló programjuk hazai adaptálására, és a kérdéses anyagot is megküldték, a nemzetgazdaság veszteségei a stratégia hiányában pedig sokszorosan meghaladják az említett kétféle milliárdot.

B. I. ■

VEP készülék
Potencia versenytárs nélkül

CE 1011

- Teljesen ártalmatlan az egészségre, alkalmazhatják infarktuson átesett és cukorbeteg férfiak is
- A versenytársakkal szemben a legmagasabb a hatékonysága: 97% - os
- A VEP készülék nyújtja a legbiztosabb garanciát, hogy sohasem fog partnerével szemben kudarcot vallani
- A merevedés eléréséhez szükséges idő minimális, kb. fél perc

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

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

mobil-web:vep.qr-website.com

**MEGBÍZHATÓ FÉRFIASSÁG:
VEP POTENCIÁNOVÉLŐ KÉSZÜLÉK**

Napjaink egyik leggyakoribb párkapcsolati problémája a férfiak merevedési zavarából fakadó szexuális diszharmonia. Súlyos változata maga az impotencia, enyhébb esetét működési zavarként jellemezhetjük. **Megoldást, fényt az alagút végén, megbízható potenciát, harmonikus nemi életet, a párkapcsolat stabilitását a VEP készülék jelentheti!** Segítségével igen rövid idő alatt olyan – fél óráig is tartható – mellékhatások nélküli merevedés létesíthető, ami leginkább huszonegves férfiaságunkat idézi. Oldódik a szorongás, megnő az önbizalom, és a 70-es, akár a 80-as éveinkben is eredményes szexuális életet élhetünk!

A VEP KÉSZÜLÉKET TERÁPIÁSAN IS ALKALMAZHATJUK, FIATAL FÉRFIAKNÁL MÉRETNÖVELÉSRE, IDŐSEBBEKNEK A SORVADÁS ELKERÜLÉSÉRE A LEHATÉKONYABB!

A VEP készülék alkalmazása szükségtelenné teszi a merevedés létrehozására kifejlesztett drága – és akár súlyos mellékhatásokat okozó – gyógyszerek vagy más „csodaszerek” szedését! Szakorvosok is ajánlják, és már több mint húsz éve folyamatosan bizonyít, sok ezer párkapcsolatot stabilizált, adta vissza a férfiak önbizalmát, életkedvét!

RADIKÁLIS PROSZTATAELTÁVOLÍTÁSON ÁTESETT FÉRFIAK SZÁMÁRA IS A VEP KÉSZÜLÉK JELENTI A LEHATÉKONYABB SEGÍTSÉGET AZ EREDMÉNYES SZEXUÁLIS ÉLET ÉRDEKÉBEN!

Információs videó

Videókon dr. Sebő Zsuzsa beszél az afta kezeléséről. Használja okostelefonja QR-kód leolvasó applikációját!

A VILÁG LEGNÉPSZERŰBB LÉPCSŐLIFTJEI!

Stannah
www.stannah.hu

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

hirdetés

Így neveld a gyógynövényed! – Aloe vera a lakásban

Akár a 60 centiméteres levélhosszúságot is elérheti, így lakásunk egyik díszévé is válhat a közelmúlt „csodanövényének” indult és szerencsére az irányában táplált várakozások többségét beteljesítő orvosi aloé, az Aloe vera. Az eredetileg a karib-tengeri térségből érkező növény megfelelő gondozás mellett nálunk is jól érzi magát.

A levelek belsejéből nyerhető sűrű, kocsonyás állagú – egyébként keserű ízű – növényi nedv miatt természet rendszerint, amely kiválóan alkalmas többféle gyógyászati célra. Általánosan immunerősítő és sejtregeráló hatását emelik ki, kicsit pontosabban különféle irritációk, bőrhorzsolások, apróbb sebek, (nap)égések, csipések, vágások kezelésére használják. A gélt a gyógyszer- és a kozmetikai ipar is gyakran alkalmazza készítményeihez oly módon, hogy a leszűretelt levelekből kinyert gélt forralják és lepárolják. Érdekes jelenség, hogy a növény „öngyógyító” is, az eltávolított levelek csomkjának felülete néhány hét elteltével beforr.

Míg külsőleg használva viszonylag kevés megsebesítés érhet minket, nem árt elgondolkodni azon,

hogy ha orvos vagy természetgyógyász útmutatása nélkül kísérleteznénk a fontos összetevők kivonásával, esetleg szembesülhetünk annak hashajtó hatásával. Belsőleg ugyanis az aloé méregtelenít, javítja az emésztést, segíti a vitaminok felszívódását, fokozza az anyagcserét, valamint a vese és epe működését. Általánosan fertőtlenít, és regenerálja szövetünket. Rögtön és erőteljesen reagálunk a hatóanyagaival való érintkezésre, ezért teresség idején tekintsünk el mindenféle felhasználási módjától!

Általában azt tanácsolják, hogy 4-5 éves kora előtt ne csapoljuk meg a növényt, csak ennyi idő elteltével kezdenek el ugyanis termelődni a számunkra fontos hatóanyagok – ekkortól viszont



azt az egyszerű módszert is lehet alkalmazni, hogy valamelyik lédús alsó levelet kettévágjuk, és a belsejéből eltávolítjuk a kérdéses gélt, amellyel már ebben a formában is bekenhetjük például az apróbb sebeket, horzsolásokat.

Fényigénye viszonylag nagy, ezért ablak közelébe érdemes helyezni, azonban szárazságtűrő, tehát elegendő nyáron hetente, télen kéthetente kell öntözni.

§ I. ■

Vérfrissítésre szorul a vérzékeny betegek ellátórendszere

Komplex ellátást nyújtani képes hemofília-központokra is szükség van ahhoz, hogy a vérzékeny betegek hemofiliától független betegségeinek ellátása gördülékenyen megoldható legyen – hangzott el a vérzékenységről rendezett budapesti szakmai tanácskozáson. Konszenzus van abban, hogy mivel a vérzékenység élethosszig tartó, az élet minden területére kiható gyógyíthatatlan állapot, a hematológiai-transzfúziológiai ellátáson túl is fejleszteni kell. A Magyar Hemofília Egyesület gyógyszerbiztonsági okokból a vérplazmából előállított készítmények helyett a szintetikus gyógyszerek térnyerését szorgalmazza, ám ezt a Szakmai Kollégium Tagozatának vezetője és az OEP a jelenleginél nagyobb mértékben egyelőre nem tartja indokoltnak.

– Egy általános orvos, szakorvos vagy fogorvos sok esetben nem mer hozzányúlni egy vérzékeny beteghez, mert nincs tapasztalata a hemofiliások ellátásában. Ezért van szükség olyan komplex ellátóhelyekre, ahonnan rögtön a megfelelő felkészültségű szakemberhez tudják irányítani a vérzékeny betegeket – érvelt nemzetközi mintákat is felsorakoztatva a hemofília-centrumok kialakítása mellett prof. dr. Paul Giangrande, az Oxfordi Hemofília Központ igazgatója, a Hemofília Világszövetség korábbi orvosi alelnöke a Magyar Hemofília Egyesület (MHE) által szervezett szakmai konferencián Budapesten. Hangzott: nem új szakrendelők építéséről van szó, hanem az ellátás jobb megszervezéséről, a vérzékeny betegeket ellátni képes társszakmák hálózatba szervezéséről.

– A korábban létezett, ám megszüntetett regionális hemofília-központok visszaállítása indokolt Magyarországon – értett egyet az elhangzottakkal prof. dr. Loson-

czy Hajna, a Pécsi Tudományegyetem I. Számú Belgyógyászati Klinikájának professzora. Elmondta: a hierarchikus ellátási szintekre azért van szükség, hogy amíg a 19 területi hemofília-központ hematológusa gondozza a területén élő betegeket, ezek között legyen 5-6 olyan úgynevezett komprehenzív centrum (a legtöbb beteget ellátó budapesti Országos Haemophilia Központ mellett elsősorban a vidéki egyetemi centrumok), ahol a laboratóriumi háttér, valamint a vérzékenység szövődésményeinek ellátásában tapasztalt szakorvosok széles hálózata, ortopéd sebész, gyógytornász, fogorvos-szájsebész, hepatológus, fertőző betegségekkel foglalkozó infektológus, pszichológus, szociális munkás is rendelkezésre áll. Losonczy Hajna hangsúlyozta: egy vérzékeny beteget csak hemofília-centrumban szabad megoperálni, ahol a hematológiai konzílium állandóan elérhető. § I. ■

hirdetés

hirdetés

Verbena
Gyógynövényes cukorkák

A természet inspirálta a Verbena gyógynövényes cukorkák kifejlesztését. Valódi gyógynövény kivonatokat és hozzáadott C-vitamint tartalmaznak, mely az 5 leggyakoribb civilizációs betegség ellen nyújthatnak védelmet (felsőlégúti megbetegedések, idegi-koncentrációs és emésztésgyomor problémák, méregtelenítés, immunitás). Egy Verbena cukorka elfogyasztása talán a legélvezetesebb módja, hogy a gyógynövények hatóanyagait a szervezetünkbe juttassuk.

ÚJ

„A galagonya és citromfű ízű cukorkák kizárólag a gyógyszertárakban kapható.”

www.verbena.hu

REJTETT TARTALMAK EGYSZERŰ KÁRTYALAPOKON

Változásban vagyok, mely nem csak életkörülményeimet, de személyiségeimet is érinti. Kérdésekkel küzdök, válaszokat keresek és magamat figyelem. Ahogyan sokan mások. Az élet Németh Lórándhoz a Bijó kezelőjéhez, egy nem mindennapi pszichológushoz vezetett, aki bőrknapé helyett OH kártyával várt. Pár zavart mondat után az első kérdésem az volt, hogy mit jelent az, hogy OH? Mosolygott.

Elindultam. A képek vittek magukkal. Erőlködés nélkül, lépésről-lépésre vezettek lelkem legbensőbb részeibe és nyíltan, őszintén arról beszéltem, mely a leginkább foglalkoztatott. Csak én beszéltem. És a felszólítás elvezetett a megoldáshoz! Nem volt ebben semmi misztikum, varázslat. Csak csoda. Óriási csoda, mely mindvégig bennem volt. Ha ilyen könnyen ment most, akkor miért nem tudtam felszínre hozni és cselekedni? Miért nem találtam a választ gyöttrő kérdéseimre? Megkönnyebbülés, siker és elégedettség érzése járt át. És, hogy mit jelent az OH?

Nem lövöm le a poént :)
B. B.

1135 BUDAPEST, RÓBERT KÁROLY KRT. 96-98.
WWW.BIJO.HU



NÉMETH LÓRÁND
Pszichológiai tanácsadás
OH kártyával

hirdetés

Hasznos sav nátha ellen



A C-vitamin, más néven aszkorbinsav nélkülözhetetlen testünk egészséges működéséhez, ugyanakkor az emberi szervezet – a főemlősökhöz vagy például a tengerimalachoz és egyes mádfajokhoz hasonlóan – nem képes előállítására. Hiánybetegsége a skorbut, de e fontos vegyületnek más egészségügyi vonatkozásai is vannak.

Bár az influenzaszézon még odébb van (a járvány rendszerint február-március környékén szokott tetőzni), a kellemetlenül hűvösen esősen induló őszi segít a nátha, más néven meghűlés kialakulását. E betegséget a felső légutak heveny vírusos fertőzése okozza: a kórokozók megtelepednek a nyálkahártyán, ezért jelentkeznek a jól ismert tünetek. A nátha gyengeséggel, elesettséggel, hőemelkedéssel, ritkábban lázzal jár, helyi tünetként pedig az orr váladékozása, eldugulása, tüsszögés, könnyezés, kaparó, fájó torok, köhögés, fej-, és esetleg szemfájdalom jelentkezhet. A meghűlés okozta panaszok általában pár napon belül enyhülnek, majd terápia nélkül is elmúlnak, ám a betegség nemegyszer szövődményeket is okozhat.

Ha nincs ideje betegnek lenni

Bár nem sikerült igazolni, hogy a C-vitamin eredményes eszköze az influenza vagy a nátha megelőzésének, az bizonyított, hogy emelt adagban fogyasztva mindkét betegség lefolyását meggyorsítja. Az aszkorbinsav ugyanis fokozott működésre serkenti immunrendszerünket, hatására megnövekszik a testünket a kórokozóktól védő fehérvérsejtek száma és működésük intenzitása. Különösen akkor hatékony a C-vitamin, ha rögtön a tünetek megjelenésekor alkalmazzuk, illetve az influenza esetében olyankor, amikor a cseppfertőzéssel terjedő kór már megjelent a környezetünkben. (Az influenza lappangási ideje ugyanis 1-2 nap, a fertőzést követően ennyi idő telik el, amíg a páciensek elesettségről, végtagfájdalmakról, borzongásról vagy hidegrázásról számolnak be; a szimptomák magas, 39-40 °C-os láz kíséretében jelentkeznek.)

Irány a gyógyszertár... vagy a zöldséges?

Az ajánlott napi C-vitamin-mennyiséget normál körülmények között helyesen összeállított étrenddel is biztosíthatjuk szervezetünknek. A könnyen hozzáférhető gyümölcsök-zöldségek közül nagy mennyiségben tartalmazzák többek között a narancs, citrom, grépfrút, mandarin, banán, körte, szőlő, továbbá a zöldpaprika, paradicsom, fejes saláta, a káposztafélék, a brokkoli, a karfiol, valamint a sárgarépa, sárgabarack, szilva, alma, illetve a ribizli vagy a csipkebogyó. Utóbbiról, a vadrózsa áterméséről tudni kell, hogy aszkorbinsav-tartalma rendkívül magas: vadon nőtt változatának 100 grammja mintegy 300-800 milligrammot tartalmaz belőle. Nem véletlen, hogy a csipkebogyó a málnával, málnalevével, csalánfűvel együtt kedvelt alapanyaga a természetes C-vitamin-pótló készítményeknek.

Fontos tudni ugyanakkor, hogy az áztatással, főzéssel, fagyasztással, az ételek újramelegítésével stb. sok aszkorbinsav megy veszendőbe, de akkor is, ha a zöldségeket-gyümölcsöket huzamosabb ideig szobahőmérsékleten tároljuk. (A már emlegetett csipkebogyóról is tudott, hogy ha például tea készítésekor 50 °C-nál melegebb vízbe áztatják, akkor aszkorbinsav-tartalma elvész.) Másrészt a megszokott-nál több C-vitaminra lehet szükségük például a stresszes életmódot folytatóknak, a dohányosoknak vagy egyes gyógyszerek (többek között a szájon át szedett fogamzásgátlók) fogyasztóinak.

Ők a már említett készítmények mellett számos, eltérő kiszárlású és C-vitamin-tartalmú étrend-kiegészítő közül választhatnak. Mivel az aszkorbinsav a vitaminok vízben oldódó csoportjához tartozik, felhalmozódásától vagy túladagolásától nem kell tartani. Testünkben az egyik fajta húgykö egy alkotóeleme, az oxálsav formájában távozik a vizelettel. Azzal azonban tisztában kell lenni, hogy az extrém dózisokban (napi 1000-10 000 mg) adagolt C-vitamin hasmenést okozhat, hosszabb távon pedig növeli a vesekő megjelenésének rizikóját. Csak összehasonlításképp: az USA Nemzeti Egészségügyi Intézete (National Institutes of Health; NIH) ajánlása szerint egy egészséges felnőtt férfinek javasolt napi dózis 90, míg egy felnőtt nőnek 75 milligramm.

J. K. ■

FELIRATOS SZILIKON KARKÖTŐ



580 Ft

I have Diabetes
Cukorbeteg vagyok

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 tájékoztatást nyújt arról, hogy viselője cukorbetegségben érintett.

MEGRENDELŐSZELVÉNY

Név:

Postázási cím (ahová a szállítást kéri):

Tel.: E-mail cím:

Rendelés:

- Felnőtt magyar nyelvű karkötő (Ø65 mm) db
- Felnőtt angol nyelvű karkötő (Ø65 mm) db
- Gyermekek magyar-angol karkötő (Ø55 mm) db

A karkötőt az alábbi módokon veheti át:

- személyesen címünkön: Press GT Kft., 1139 Budapest, Üteg u. 49. (Nyitva tartásunk: H-P: 9-13 óráig)
- postai utánvétellel, postai utánvét díja: 1305 Ft (1 kg-ig)

Megrendelését az alábbi módokon juttathatja el hozzánk:

- postán: **Press GT Kft., 1139 Budapest, Üteg u. 49.**
- faxon: **06-1-450-0898**
- a fenti adatok megadásával e-mailen: **patikapack@patikapack.hu**

www.patikapack.hu

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 nyelvezete 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 „kérdezze 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



MEGRENDELŐSZELVÉNY

Név:

Postázási cím (ahová a szállítást kéri):

Tel.: E-mail cím:

Az kiadvány és a postaköltség árát (1655 Ft-ot) az alábbiak szerint fizetheti be: személyesen címünkön: Press GT Kft., 1139 Budapest, Üteg u. 49. (Nyitva tartásunk: H-P: 9-13 óráig)

• postai utánvétellel, postai utánvét díja: 1305 Ft (1 kg-ig)
Megrendelését az alábbi módokon juttathatja el hozzánk:

- postán: **Press GT Kft., 1139 Budapest, Üteg u. 49.**
- faxon: **06-1-450-0898**
- a fenti adatok megadásával e-mailen: **patikapack@patikapack.hu**

Dátum: Aláírás:



Információs videó



Videónkon dr. Szilávik János beszél a vitaminok hatékonyságáról az influenzával szemben. Használja okostelefonja QR-kód leolvasó applikációját!



A szemüvegek és kontaktlencsék kora lejárt

Íme a 21. század megoldása

30 év alatt 30 millió látásjavító lézerkezelés történt világszerte. Egyre többen választják a lézerműtétet, hogy megszabaduljanak a segédeszközöktől, az optikákban elköltött rendszeres kiadásoktól. Felmérések alapján a lézeres szemműtét általában 4 év alatt megtérül. Ön sem szeretne többet foglalkozni a fénytörési hibájával? Íme a 21. század válasza.

Kiknek nyújthat megoldást a lézeres szemműtét?

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 lézer a fénytörési hibát. A fájdalommentes beavatkozás csupán 1–2 percet vesz igénybe. Utána azonnal haza is mehet. A Saszem kezeléssel jobb látás érhető el, mint szemüveggel vagy kontaktlencsével.

Miért hívják az eljárást Saszem lézerkezelésnek?

A Saszemkezelés 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 munkából?

Egy nap pihenés után általában semmi akadály a munkavégzésnek, egy hét után pedig az aktív sportnak, fizikai erőlkifejtésnek. Az elért eredmény végleges, a látás nem romlik vissza.

Mennyibe kerül a lézeres szemműtét?

Akik követik az éves szemüveg-, illetve kontaktlencse- költségeiket, kiszámolhatják, hogy a

befektetés 3–4 év alatt megtérül. A PRK kezelés díja szemenként 139 000 Ft, és részletfizetésre is van lehetőség. Ennek díja mindössze 13 000 Ft/szem 13 hónapon keresztül.

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 kapja a páciens. Ha az elért eredmény akár csak fél dioptriával is elmarad a vállalt értéktől, a kezelést ingyen megismétli az Optik-Med az optimális eredmény elérése érdekében.



LEGYEN ÖN IS SASSZEMŰ!

INGYENES VIZSGÁLATI KÁRTYA

Ezzel a kártyával a 15 000 Ft értékű, kétórás alkalmassági vizsgálat INGYENES. Éljen a lehetőséggel! Jelentkezzen vizsgálatra!



MAGYARORSZÁG LEGNAGYOBB LÉZERKLINIKÁJA

1032 Budapest, Bécsi u. 183.

telefon: 06 1 2-505-505

www.saszemklinika.hu, info@saszemklinika.hu