

Digitális  
tartalommal

# GYÓGYHÍR

magazin

2015. január – X. évfolyam 1. szám

www.gyogyhir.hu



Influenza

A védőoltás  
járulékos  
előnyei

6 tipp  
a felfázás  
elkerülésére

Szellemi frissesség

Elmeélező  
ételek

Utazás

Egészség-  
biztosítás  
külföldön

Január specialistája  
Dr. Berta Gyula

„A krónikus betegségben szenvedő páciens legyen minden olyan információnak a birtokában, ami alkalmassá teszi őt arra, hogy aktívan vezesse a saját betegségét.”



Keressen  
MINKET  
a facebookon

### MICSODA MEGKÖNNYEBBÜLÉS!

Az égő, irritált, fáradt, vörös szem számára.

ÉLESEBB LÁTÁS<sup>1</sup>....  
...JOBBI ÉLETMINŐSÉG<sup>2</sup>

**AZONNALI és TARTÓS MEGOLDÁS a kinzó szempanaszokra<sup>2</sup>**

**Alcon**  
A Novartis company

1. Magyarországi vizsgálatok alapján  
2. Magyarországi vizsgálatok alapján

**Gazdaságos:**  
felbontás után 6 hónapig használható! Gyógyászati segédeszköz.



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

#### AJÁNDÉK A CSONTERŐSÍTÉSHEZ!

**PHARMAFORTE:**  
**K<sub>2</sub>-VITAMIN-FORTE + D<sub>3</sub>-VITAMIN-PRÉMIUM**  
A csontrendszer vitaminjai: segítik a kalcium felszívódását (D<sub>3</sub>), beépülését (K<sub>2</sub>).  
Fokozzák a kalcium hasznosulását: csontok, fogak.



A Pharmaforte K<sub>2</sub>-vitaminjához kérje az 1 doboz D<sub>3</sub>-vitamin AJÁNDÉKOT!

Kapható patikákban, bioboltokban  
telefonon: 09/30-2100-155, [www.pharmaforte.hu](http://www.pharmaforte.hu)  
D<sub>3</sub>-vitamin ajándékkal ajánlott ára: 1955 Ft

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 5x10<sup>9</sup> cfu élő Lacto- és Bifido-baktériumot.  
A Gastro-Bon javasolt a teljes emésztőrendszer karbantartására.



Kapható patikákban, bioboltokban.  
A [www.pharmaforte.com](http://www.pharmaforte.com) webáruházban és telefonon: 09/30-2100-155

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

#### 3 in 1 – az erős csontokért

A kiváló felszívódású CalciTrio kalciumkombináció egy éve jelent meg a patikákban. Népszerűségét annak köszönheti, hogy kalcium mellett természetes K<sub>2</sub>-vitamint és D-vitamint tartalmaz. Ezek a vitaminok együtt szükségesek ahhoz, hogy a kalcium beépülhessen csontjainkba. A D-vitamin segíti a kalcium felszívódását, a K<sub>2</sub>-vitamin pedig a kalcium beépülését a csontokba.



A CalciTrio kapható a patikákban, ajánlott ára: 1799 Ft/30 db, 2599 Ft/60 db.

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

[www.gyogypedikur.hu](http://www.gyogypedikur.hu)

Budapest  
VII. és XVIII. kerületében.

Cukorbetegség lábápolása,  
körömbenövés  
műtét nélküli  
szabályozása.

Tel.: 06-30/986-6611

### 344 recepttel!

„A gyógyszerárban készített termékek alkalmasak lehetnek saját termékcsalád (patikai márka) kialakítására, ami megfelelő kizserelési (csomagolási) módszerek és patikai promóció alkalmazásával a gyógyszerár jó hírének növeléséhez és szolgáltatásainak fejlesztéséhez is hozzájárulhat.”

(Magyar Gyógyszerészi Kamara)

**A könyv megvásárolható a [www.gyogyhir.hu](http://www.gyogyhir.hu) oldalon!**

e-mail: [gyogyhir@gyogyhir.hu](mailto:gyogyhir@gyogyhir.hu)

Tel.: 349-61-35

Gyógyszerárak részére forgalmazza a Press GT Kft.



## 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](mailto:gyogyhir@gyogyhir.hu)  
[www.gyogyhir.hu](http://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](mailto:hubaycsilla@gyogyhir.hu)  
411-1866  
Balla Anikó – [ballaaniko@gyogyhir.hu](mailto: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 olvasókhöz

Nyomdai előkészítés: Press GT Kft. 1139 Budapest, Üteg u. 49., tel.: 349-6135, fax: 452-0270, e-mail: [info@pressgt.hu](mailto:info@pressgt.hu)  
Nyomdai kivitelezés:  
Ipress Center Hungary Kft. 2600 Vác, Nádas u. 6.  
Felelős vezető: Lakatos Imre vezérigazgató

A lapban megjelenő hirdetések tartalmáért és helyesírásáért felelősséget nem vállalunk!

A magazin előfizetési díja egyéni előfizetők számára:  
fél évre 1200 Ft, egy évre 2400 Ft  
A Gyógyhír Magazin a MATESZ tagja

HU ISSN 1787-6710

Lapunkat rendszeresen szemléli a megújult

**OBSERVER**

[www.observer.hu](http://www.observer.hu)



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



Szerkesztői levél

A Gyógyhír magazin hónapról hónapra úgynevezett tematikus címlapokkal jelenik meg. Ennek lényege, hogy minden évben egy jól körülhatárolható ötlet mentén választjuk ki azokat, akikkel a lapba rövidebb, internetes felületeinkre valamivel hosszabb interjúkat készítünk. 2012-ben a Szépség és egészség királynő-sorozatunkban szerepeltek olyan hölgyek, akik saját maguk és esetleg környezetük egészségéért tettek sokat, bizonyítva, hogy mi is alakíthatjuk így mindennapjainkat. Tavalyi életmódbloggereink egészséges ételeket főztek nekünk, szabadidőnk tartalmas eltöltésében segítettek, vagy éppen a táplálékkiegészítő- és gyógyszeripar „szürke” zónájában tevékenykedők ellen óvtak minket tanácsaikkal. Talán Önök is hasznosnak tartották, hogy körüljártuk az internetes ismeretterjesztésnek ezt a területét.

Az ideji sorozattól – melyben minden hónapban az egészségügy egy-egy szakterületének valamely neves képviselőjét szólaltatjuk meg – azt várjuk, hogy érdekes és mindannyiunkat érintő kérdésekről fognak beszélni. Belátunk kicsit az egészségügy kulisszái mögé, szembesítenek olyan problémáival, amelyeket eddig nem értettünk teljes mélységükben, ugyanakkor mesélnek olyan pozitív jelenségekről is, amelyek több nyilvánosságot érdemelnének. Meggyőződésünk, hogy önmagukban is érdekes személyiségek, ebből is szeretnénk valamennyit éreztetni.

Ez nem toplista. A rangsorok valamilyen szempontból mindig homogének, tehát egy összemérhető tulajdonság, képesség mentén választják ki jelöltjeiket. Mi szándékosan néhány „alma” után egy „körtét” fogunk választani. Ennek megfelelően lesz a sorozatban nagyhírű orvos, szakmája „nagy öregje”, akiért a betegek átutaznak az ország másik felébe. Lesz köztük fiatal, aki nemrég kezdte a pályáját, de valamiért nagy reményeket fűznek a tevékenységéhez. Orvos és ápoló, férfi és nő, budapesti és vidéki, a rengeteg lehetséges szakterületből tizenkettő. Ez a terv.

Célunk tehát az, hogy megmutassuk, milyen sokszínű a magyar egészségügy, és ezernyi problémája mellett mégis milyen értékekkel rendelkezik.

2014-es sorozatunkban elsőként dr. Berta Gyulával készítettünk interjút, ezzel az első szakterületnek a tüdő- és légúti megbetegedéseket, egyúttal a beteg tájékoztatás kényes, Magyarországon meglehetősen elhanyagolt kérdését választva. Az interjú rövid változata után ajánlom figyelmükbe a [www.gyogyhir.hu](http://www.gyogyhir.hu)-n és a lap Facebook-oldalán olvasható hosszabb beszélgetés is.

Földvári István

# Füstmentes új évet!



Újév napja sokaknak a fogadalmak ideje is, az óesztendőt temetve nem kevesen egyik-másik rossz szokásukkal is igyekeznek felhagyni, mondjuk a dohányzással. Hogy mekkora eséllyel szabadulnak véglegesen a füstölgéstől a fogadkozók? Ne siessük el a választ, először nézzünk néhány alapvető tény.

Először is szögezzük le: a dohányban található alkaloida, a nikotin egyike a legaddiktívabb (azaz leginkább függőséget okozó) szereknek; a nikotinfüggőség kialakulásáért a központi idegrendszer változásai okolhatók, ennek megfelelően a leszokás egyáltalán nem könnyű, és törvényszerűen elvonási tüneteket okoz.

A nikotin kétféleképpen hat: egyrészt élénkebbé teszi fogyasztóját, javítja a figyelmet, a koncentrációs készséget, másrészt feszültségoldó, nyugtató tulajdonságú is. Más drogokhoz hasonlóan szervezetünk előbb-utóbb tolerálja, vagyis hozzászokik, éppen ezért idővel egyre nagyobb dózis szükséges belőle ahhoz, hogy ugyanazt a hatást váltsa ki. Ahogy a nikotin fokozatosan kiürül a dohányos szervezetéből, az alkaloida okozta kellemes érzés elmúlik, és a nikotinfüggő újra készletét érez a dohányzásra.

A leszokás idején jelentkező szimptomák (az előfordulás gyakoriságának sorrendjében) a következők lehetnek: a nikotin után érzett sóvárgás, étvágnövekedés, nyugtalanság, ingerlékenység, és végül a leszokni vágyók mintegy negyedénél álmatlanság is jelentkezhet. A szimptomák hosszabb-rövidebb ideig maradhatnak fent: az alvászavarok nemigen tart-

nak tovább egy hétnél, míg a fokozott étvágy akár két hónapon túl is maradhat. Természetesen egyénenként nagyon változó, melyik tünet és meddig kíséri a leszokás folyamatát, de jellemzően az első hét a legnehezebb, majd a második-harmadik hét elteltével a szimptomák többsége enyhül.

A fizikaiak mellett nem elhanyagolhatók a lelki tényezők: sokakat a testi kellemetlenségek mellett legalább akkora nehézséget okoz a dohányzással kapcsolatos ceremóniákkal való felhagyás, valamint a társas életükben bekövetkező változások – például, hogy kimaradnak a kollegiális munkahelyi dohányzás szertartásából. Mindezen kellemetlenségek egyidejű elviselésére sajnos nem létezik mindenkinek egyformán beváló csodarecept, viszont apró trükkökből rengeteg bevezethető. A nikotínhiány csökkentése például többféle készítménnyel, így tapasszal, rágóval, spray-vel, cukorkával lehetséges: ezek alkalmazásához azonban mindenképp kérjünk orvosi tanácsot. Segíthet, ha a dohányos kerüli a füstölgésre csábító helyzeteket, például a kávézást is felfüggeszti, ha korábban mindig rágyújtott a forró ital fogyasztásakor. Érdemes megszabadulni a szenvedélyre emlékeztető tárgytól, például hamutartótól, öngyújtótól. A leszokók figyelmét mindig felhívják három módszerre,

melyek enyhítik a kénkat: ezek a fokozott folyadékbevitel, a mozgás és az alvás. A folyadék lehetőleg alacsony tápanyagtartalmú, még inkább teljesen energiamentes legyen, például ásvány- vagy közönséges csapvíz, esetleg ízesítetlen gyümölcstea. Azt sem árt tudni, hogy akik egyedül vágnak neki a leszokásnak, azoknak sajnálatosan alacsony hányada szabadul meg végleg passziójától. Növeljük az esélyeinket, ha elhatározásunkba minél több családtagunkat, ismerősünket, munkatársunkat avatjuk be (esetleg előre elnézést kérve a várható kellemetlenségeikért, például az ingerlékenységért). Az is jogunkban áll, hogy szakemberektől kérjünk ingyenes segítséget, Budapesten például a Dohányzásról Leszokást Támogató Központtól (internetes elérhetőségük: leszokasvonal.hu; egyéb díjmentes lehetőségekről érdeklődjünk háziorvosunknál).

És hogy visszatérjünk az újévi fogadalmak hatásosságára: abban minden leszokott exdohányos egyetért, hogy a siker (vagy kudarc) fejben dől el, igazi esélye annak van a szenvedély elhagyására, aki valóban akarja a változást. Arra pedig semmi bizonyíték, hogy ne lehetne egy ilyen kemény döntést pont január elsején meghozni – vagy éppen február másodikán vagy május hetedikén.

P. Gy. ■

## Minden harmadik halálos kimenetelű daganatos betegségért a dohányzás felel

Mára viszonylag pontosan ismerjük a dohányzásnak a különféle daganatos betegségek kialakulásában játszott szerepét: a rák húsznál is több fajtájánál számít rizikófaktornak. A daganat.hu szerint a szív- és érrendszeri betegségek 25-30%-a, a krónikus hörgőgyulladás és tüdőtágulat okozta halálozások 75%-a, a tüdőrákos halálozások mintegy 90%-a tulajdonítható közvetlenül a dohányzásnak. Mindemellett a passzív dohányosok körében kialakuló tüdőrákok 20-30%-a jelenti azt, hogy a betegnek más szenvedélyéért kell „fizetnie”.

### 14,2 milliárd szál

Ennyit szívnak el a magyarok egy évben, azaz ha valamennyien dohányoznánk, fejenként 1420 szál cigarettát pusztítanánk el. „Ebben a gyerekek is benne vannak”, szokták az egy főre kivetített statisztikák esetében alkalmazni a szófordulatot, amely ebben az esetben sajnos közel jár az igazsághoz. Minden harmadik óvodás passzív dohányos ugyanis, legalábbis a legutóbbi, fővárosi óvodákban végzett felmérés eredményei szerint.

### Autó nemdohányzó tulajtól

Egyre gyakrabban találkozhatunk olyan hirdetéssel, amelyben valamely tartós használati tárgyat úgy ajánlanak, hogy előző tulajdonosa nemdohányzó volt. Az esztétikai és higiéniai szempontok mellett ugyanis nem elhanyagolható tény, hogy a dohányosok környezetében a cigarettafüst által közvetített mérgező anyagok lerakódnak a bútorokra, a falakra – vagy autók esetében beszivárognak a szövetbe, megtapadnak a műanyag belső burkolaton.

### Megdőböntő számok

A cigarettá elvezetere visszavezethető rákos megbetegedések mintegy negyede a tüdőt érinti, ezért szoktak gyakorlatilag egyenlőséget tenni az említett káros tevékenység és kór közé. A kockázat az elszívott cigaretták számával és az dohányzás időtartamával arányosan nő – ugyanakkor ha valaki megszabadult szenvedélyétől, egy évized múltán szervezete olyan szinten regenerálódhat, hogy csak alig magasabb a kockázata a tüdőráknak, mint a nemdohányzók esetében. A kérdés ebben az esetben az, hogy a betegnek maradt-e még egyáltalán legalább tíz éve tesztelni ezt az állítást.

Azokat a férfiakat, akiket a dohányzás mellett meglegyint az alkoholizmus szele is, nagy valószínűséggel – és ez nem kevesebb 84%-nál egy klinikai követésre alapozott tanulmány szerint – a gégerák veszélyeztetni inkább. Ennek a betegségnek a kockázatát akár a huszonhétszeresére (!) is növelheti a dohányzás.

Az alkohol és a dohányzás egymást erősítő hatása nyilvánul meg az ajak- és szájüregi rák megjelenésekor is – itt a nemdohányzók körében jelentkező rizikót tizenhárommal kell megszorozni a statisztikák szerint.

Nincs egyetértés abban, hogy a nyelöcsőráknál mennyi ez a bizonyos szorzószám (1,3 – 11,1 közötti számokról írnak a vonatkozó tanulmányok), de a „tisztulási idő” tekintetében egységes álláspont látszik kialakulni, ez nem kevesebb, mint 16 év (bár az idezőjeles kifejezés semmiképp nem helyes, mert azt az illúziót keltheti, hogy visszaállítható egyfajta alapállapot). Az ismertebb típusok közül egyértelmű az összefüggés a dohányzással a húgyhólyag- és a hasnyálmirigyrák esetében, viszont a gyomor-, a vese- és a méhnyakrák vonatkozásában még nem lenne elég megalapozott egy ilyen állítás.

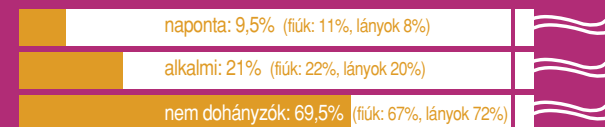
(Forrás és további adatok: <http://www.fokuszpont.dohanyzasvisszaszoritasa.hu>)

■

### Talán majd a fiatalok?

A Nemzetközi Ifjúsági Dohányzás Felmérést a WHO és az amerikai CDC 1998-ban indította útjára. Az adatfelvételt rendszeres időközönként megismétlik a projektben részt vevő országok, így Magyarországon 2003-ban, 2008-ban, 2012-ben, illetve 2013-ban valósult meg. A 2013. évi, negyedik magyarországi kutatás a korábbiakhoz hasonlóan iskola alapú felmérés, amelyben 7–9. évfolyamba járó tanulók vettek részt.

#### Gyakoriságok



#### Passzív dohányzás

- 45,5% otthonában dohányfüstnek van kitéve
- 61% otthonán kívüli helyen dohányfüstnek van kitéve
- 93% egyetért a dohányzás tiltásával az otthonán kívüli helyeken
- 43% úgy gondolja, hogy mások dohányzása káros az ő számára
- 51% legalább egyik szülője dohányzik
- 34% dohányzik az édesanyja
- 39% dohányzik az édesapja
- 24% a legtöbb vagy minden barátja dohányzik

#### Leszokás – Jelenleg dohányzók



# Megelőzni a bajt

– egészségbiztosítás külföldön

Többféle módja létezik, hogy hazánk határain kívülre utazva felkészüljünk egy váratlan betegség, baleset következményeire, és mihamarabb megfelelő ellátáshoz jusunk anélkül, hogy mélyen a pénztárcánkba kellene nyúlnunk. Ha az Európai Unión belül utazunk, immár egy évtizede létezik erre egy uniós állampolgároknak rendelkezésre álló, egyszerű megoldás.



Az Európai Egészségbiztosítási Kártyát (EEK; angol neve: European Health Insurance Card; EHIC) 2004. július 1-je óta lehet igénybe venni; 2006 eleje óta pedig ez az egyetlen ilyen szolgáltatás az EU-ban. A kártya hazai népszerűségét jelzi, hogy már több mint félmilliót bocsátottak ki belőle Magyarországon. Lényege, hogy ha egy uniós polgár rendelkezik biztosítással valamelyik tagországban, akkor a többi államban is kedvező költséggel orvosi ellátást kapjon ugyanúgy, mint ha a célországban rendelkezne biztosítással. Utazás előtt természetesen érdemes tájékozódni az aktuális részletekről. Míg például némiképp meglepő módon Franciaország úgynevezett tengerentúli megyéiben (Martinique, Réunion, Francia Guyana stb.) vagy az Egyesült Királysághoz tartozó Gibraltárban érvényes a kártya, addig a Csatorna-szigeteken vagy a Man-szigeten nem; Ciprus görög fennhatóság alatt tartó részén használhatjuk az EEK-t, a törökök uralta Észak-Cipruson nem. Mindig friss információkat találunk a Konzuli Szolgálat honlapján arról, hogy az általunk felkeresni kívánt országban érvényes-e a kártya (e kormányzati weboldal címe: <http://konzuliszolgalat.kormany.hu/utazasi-tanacs>).

Nagyon lényeges, hogy az EEK biztosított lehetőségeket nem vehetjük igénybe akkor, ha kifejezetten azért utazunk külföldre, hogy ott igénybe vegyünk valamilyen egészségügyi szolgáltatást! Az is feltétel továbbá, hogy az ellátásra szoruló csak ideiglenesen (tehát pl. ne munkavállalóként vagy külföldön tanuló diákként) tartózkodjon az adott országban.

A kártyát több helyen is igényelhetjük, így a Kormányhivatal Egészségbiztosítási Szakigazgatási Szervénél, a kormányablakoknál, illetve ezek kirendeltségein, továbbá a kistérségi ügyfélszolgálatoknál. Mielőtt kiállítják a kártyát, minden

esetben ellenőrzik, hogy az igénylő jogosult-e egészségügyi szolgáltatásra, van-e érvényes egészségbiztosítási jogviszonya. Az EEK kiállítását kérhetjük személyesen vagy postán keresztül. Bármelyik módot is választjuk, ki kell töltenünk az igénylési nyomtatványt, amelyet a fentebb említett igénylőhelyeken kérhetünk, vagy letölthetjük az Országos Egészségbiztosítási Pénztár honlapjáról (oep.hu), a főoldalon lévő Nyomtatványtár menüpontból. Ugyanitt megtaláljuk a megfelelő nyomtatványokat arra az esetre is, ha meghatalmazottan keresztül vagy pedig elektronikusan (ügyfélkapu igénybevitelével) akarjuk ügyünket intézni. Szükség lesz ezen kívül személyazonosságát igazoló érvényes okmányra lakcím- és tájkártyára. Kiskorúak nevében csak a törvényes képviselő járhat el.

Az Európai Egészségbiztosítási Kártyáért alapesetben nem kell fizetni, érvényessége pedig a kiállítás dátumától három évig tart. Úgynevezett igazgatási szolgáltatási díjat kérnek azonban abban az esetben, ha lejárata előtt akarjuk pótolni, mert pl. megrongálódott vagy elveszett. Ennek összege jelenleg 3000 forint.

Fontos tudni, hogy az egészségkártyával igénybe vehető szolgáltatások köre és módja más, mint az üzleti alapon működő társaságok kínálta különböző biztosítási konstrukciók. Hogy csak egyetlen példát említsünk: az EEK nem fedezi a magán egészségügyi intézményekben keletkezett számlákat. Tehát ha rosszul leszünk mondjuk egy görög tengerparti nyaraláson, és a mentő egy privát kórházba szállít minket, akkor a költségeket nekünk kell állni. Érdemes tehát mérlegelni a különbségeket, mielőtt egyik vagy másik megoldás mellett döntünk – minderről lásd keretes írásunkat.

Papp Bence ■

## Kártya és utasbiztosítás – prók és kontrák

**Az Európai Egészségbiztosítási Kártyával (EEK) csak szerződött szolgáltatóhoz lehet fordulni, míg a biztosítással magáncégek ellátásait is igénybe vehetjük. Az EEK csak az orvosi szempontból szükséges eljárások költségét fedezi, míg a biztosító az összes olyan kiadást, amelyre szerződünk (pl. a hazaszállítást). Ha az EEK birtokosának kezelése indokolt, azt meg kell kapnia a költségekre való tekintet nélkül, míg az utasbiztosítás a szerződés fajtájától (és árától) függően tartalmaz valamilyen limitet. A biztosítás az önrészt is fedezi (ahol kell ilyet fizetni), míg az EEK esetében ezt a páciensnek kell állnia.**

**Egyes tagállamokban azt írja elő a szabályozás, hogy az ellátás költségét az EEK tulajdonosának kell megelőlegeznie, míg ha biztosítással rendelkezünk, ez a kötelezettség a biztosítótársaságot terheli.**

**A biztosítókkal kapcsolatos fenti információk természetesen csak ökölszabályok: mielőtt utasbiztosítást kötünk, tájékozódjunk alaposan, és lehetőleg több társaságtól kérjünk ajánlatot.**

## Újabb lépés a csonttritkulás megelőzésében A K<sub>2</sub>-vitamin meglepő hatása

Ha tenni akarunk csontjaink egészségéért, nem elég csak a kalciumot pótolni. Szükség van a nálunk még kevésbé ismert K<sub>2</sub>-vitaminra is, mivel nélküle a kalcium nem tud hatékonyan beépülni a csontokba – derül ki a legfrissebb kutatásokból. A K<sub>2</sub>-vitamin irányítja a kalciumot a megfelelő helyekre testünkben: segít, hogy hatékonyan épüljön be a csontokba, és ne rakódjon le az erek falán.

A közelmúlt egyik nagy jelentőségű orvosi felfedezése a K<sub>2</sub>-vitamin, melynek csonterősítő hatását klinikai vizsgálatok mutatták ki. Ez a vitamin nálunk még alig ismert, de Nyugat-Európában is csak az elmúlt néhány évben ismerték fel, hogy milyen fontos szerepet játszik a csontok erősítésében.

### 35 éves kor után elkezdődik a csontvesztés

30 éves korunkra érzük el csúcs csonttömegünket, azaz csontjaink ekkorra érik el legnagyobb erejüket és sűrűségüket. 30-35 éves kor után a csonttömeg lassan elkezd leépülni, mindenféle látható tünet nélkül. A nőknél menopauza után felgyorsul a csontvesztés.

### A kalcium fontos, de önmagában nem elég

Sokan úgy gondolják, hogy kalciumpótlással egyszerűen megelőzhető a csonttritkulás. A kalcium fontos, de nem elég.

1. Az önmagában szedett kalciumnak csak kis része jut el a csontokhoz. Ahhoz, hogy felszívódjon és hatékonyabban beépüljön a csontokba, szükség van K<sub>2</sub>- és D-vitaminra is.

2. Az önmagában bevitt kalciumnak – K<sub>2</sub>-vitamin nélkül – káros mellékhatásai is lehetnek, pl. lerakódhat az erekben, és érlemezésedet okozhat. A kalcium úgy rakódik le az erek falán, mint a vízkő a csövekben. Ennek akár érszűkület vagy szívinfarktus is lehet a következménye. Ezért fontos a kalcium mellett megfelelő K<sub>2</sub>-vitamin-bevitelről is gondoskodni.

### A K<sub>2</sub>-vitamin jó a csontoknak és az ereknek is

Újkeletű felfedezés, hogy a K<sub>2</sub>-vitamin rendkívül fontos a kalcium hatékony csontba épüléséhez, és emellett akadályozza a kalcium érfalakon való lerakódását – mondja dr. Bors Katalin reumatológus főorvos. – A K<sub>2</sub>-vitamin kétféle módon javítja a csontok állapotát: egyrészt fokozza az új csont képződését, másrészt akadályozza a csontbontó sejtek túlzott működését.

### A három együtt hatásos

A K<sub>2</sub>-vitamin a D-vitaminnal finom összhangban végzi feladatát. A D-vitamin segíti a kalcium felszívódását, a K<sub>2</sub>-vitamin pedig a kalciumot a „csontokhoz irányítja”, és segíti beépülését a csontszerkezetbe. A csonttritkulás megelőzésében a K<sub>2</sub>- és a D-vitamin egymást erősítő hatását orvosi kutatások bizonyítják.

### Miért ajánlott pótolni a K<sub>2</sub>-vitamint?

Étrendünk régebben elegendő K<sub>2</sub>-vitamint tartalmazott. A háziállatok szervezete képes volt zöld növényekből előállítani ezt a vitamint, amikor legelőn, kertben tartották őket. A nagyüzemi állattartás elterjedésével ez megváltozott, így ezekben az ételekben (pl. marhahús, csirke, vaj, tojás) ma már jóval kevesebb K<sub>2</sub>-vitamin található, mint régen. Mivel a modern étrend nem tartalmaz elegendő K<sub>2</sub>-vitamint, tanácsos pótolni ezt.

Az egészséges csontok fenntartásához tehát kalcium, K<sub>2</sub>-vitamin és D-vitamin szükséges. Ennek fontosságát az is alátámasztja, hogy sorra jelennek meg Európában – így nálunk is – olyan készítmények, melyek a három hatóanyagot kombináltan tartalmazzák.

Dr. Pálfi Adrienn

Felhasznált irodalom: Osteológiai Közlemények, 2014/1–2.

## Tudta?

A kalcium jótékony és káros hatása is lehet attól függően, hogy hova jut el a testünkben. Emiatt fontos, hogy a kalcium mellett elegendő K<sub>2</sub>-vitamint biztosítsunk szervezetünknek.

A K<sub>2</sub>-vitamin ugyanis olyan, mint egy vasúti váltó, a kalciumot a veszélyes helyekről (erek, artériák) a megfelelő helyekre (csontok, fogak) irányítja. Szerepe kettős:

- Segíti a kalcium hatékony, stabil beépülését a csontokba, valamint a fogakba is.
- Akadályozza, hogy a kalcium lerakódjon az erek falán. Így csökkenti a kockázatát az érlemezésedet és a szívinfarktus kialakulásának.



# Elmeélező ételek



## Há olajozottabban akar gondolkodni

Adatok támasztják alá, hogy az E-vitaminokban gazdag ételek segítik memóriánk működését. Az közös néven E-vitaminként ismert tokoferolok és tokotrienolok hatékony antioxidánsok, segíthetik idegrendszerünk legkisebb alkotóegységei, a neuronok védelmét. Igazolt, hogy lassítják a többek között memóriazavarokkal járó Alzheimer-kór előrehaladását. Nagy mennyiségben tartalmaz E-vitaminokat például az avokádó, a gabonacsírák, a mandula és a növényi olajok, többek között a napraforgó-, a tökmag-, a búzacsíra-, a kukorica- vagy az olívaolaj. Vagyis egy ízletes, olajos öntettel meglocsoltsaláta elfogyasztása a memóriánkra is kedvezően hat.

## Mi köze a halfogyasztásnak a szürkeállomány méretéhez?

Az omega-3 zsírsavakként emlegetett telítetlen zsírsavak közé tartozik az úgynevezett dokozahexaénsav (DHA) is; erről számos (így a máj egészségére gyakorolt) jótékony hatása mellett az is ismert, hogy fontos agyunk neuronjainak megfelelő működéséhez. Sok DHA-t tartalmaznak a makrélá, a tonhal, a lazac, a szardínia és más halféleségek – az University of Pittsburg néhány éve végzett kutatása kiderítette, hogy a halfogyasztás és az Alzheimer-kockázat csökkenése közvetlenül összefügg. E vizsgálat során az is bebizonyosodott, hogy a rendszeres haleből szürkeállományának térfogata nagyobb, mint azoké, akik nem fogyasztanak halat. (E megállapítást a vizsgált személyek agyáról készített MR-felvételekkel támasztották alá.) Fontos azonban tudni, hogy a dokozahexaénsav csak akkor hasznosul, ha az alapanyagot főzik vagy párolják, a sült hal agy- és memóriavédő hatásáról nem tudunk.

## Melyik is az a bogyós gyümölcs, ami segíti a memóriát?

Ismert emlékeztetősítők a B-vitaminok is, különösen a B<sub>9</sub>, amelyet folsav néven is ismerünk. Pontosán nem ismert, hogyan segíti a folsav az agy működését, de az összefüggés bizonyított. Sok B-vitaminfélélt és folsavat tartalmaznak a sötétzöld levelű zöldségfélék, így egyebek mellett a spenót, a brokkoli, a leveles kel.

Néhány éve az American Chemical Society (Amerikai Kémiai Társaság; ACS) nevű

Közismert, hogy az egészséges étkezés csökkenti a diabétesz, a szív- és keringési betegségek, a magas vérnyomás vagy épp a daganatos megbetegedések kockázatát – arra viszont talán ritkábban gondolunk, hogy az általunk fogyasztott ételek emlékezetünk működését is kedvezően befolyásolhatják. Összegyűjtöttünk párat a memóriajavító alapanyagokból.

nonprofit kormányzati szervezet évi rendes konferenciáján egy kutatási beszámolóval támasztották alá azt a korábban is ismert tapasztalati tény, amely szerint egyes bogyós gyümölcsök szintén memóriajavító hatásúak. Ilyenek például a fekete áfonya, az eper vagy a nálunk kevésbé ismert acai bogyó. (Utóbbi fája az amazóniai őerdőben nő; lila, kellemes ízű gyümölcsének antioxidáns-tartalma tízszerese a szőlőének és kétszerese a kék áfonyáénak.) A tudományos tanácskozáson elhangzott, hogy e bogyók segítenek megfékezni a kognitív képességek korral jelentkező hanyatlását, a memória és az összpontosítás zavarait, különösen középkorú nők esetében.

Az alapanyagok megválasztásán kívül néhány általános étkezési szabály megtartása is elősegíti szellemi képességeink megőrzését. Így például egyebek mellett agyunk védelmében is fontos, hogy kerüljük a kiszáradást. Ha nem iszunk megfelelő mennyiségű folyadékot, akkor a tartósan vízhiányos állapot miatt az agyszövetek is zsugorodhatnak, ami a rövid távú emlékezet és az összpontosítás zavaraihoz vezethet.

## Összpontosítson csokoládéval!

És végül egy jó hír édesszájúaknak: most már tudományos bizonyíték is alátámasztja azok igazát, akik csokoládéévéssel készülnek fel egy-egy jelentősebb szellemi kihívásra, például szigorlatra, állásinterjúra, fontosabb értekezletre. A kanadai Calgary Egyetem két éve az antioxidáns hatású flavonoidok egy csoportját, az epikatekin vizsgálva igazolták, hogy a vegyület javítja a nagy mocsárcsigák tanulási képességeit. Az epikatekin megtalálható a zöld teában és az étcsokoládéban is – a flavonoidokról egyébként már korábban is tudták, hogy fokozzák az agyi vérkeringést, mint ahogy a csokoládéban megtalálható koffein frissítő hatása is ismert volt.

P. Gy. ■

# CalciTrio®

az erős csontokért

## 3 az 1-ben

✓ Kalcium

✓ K<sub>2</sub>-vitamin

✓ D-vitamin

## Az erős, egészséges csontokért

Ajánlott ára  
1799 Ft / 30db  
2599 Ft / 60db



Innovelle PHARMA

www.calcitrio.hu

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

A napi ajánlott mennyiség  
2 filmtabletta, ez összesen tartalmaz:  
• 500 mg kalciumot  
• 45 mcg K<sub>2</sub>-vitamint  
• 400 NE (10 mcg) D<sub>3</sub>-vitamint

Egy felmérés szerint a magyarok 68%-a aggódik, hogy későbbi életszakaszában demenssé válik. Sokáig úgy gondoltuk, hogy a demencia az idősor betegsége, ám kiderült, hogy genetikai okokra is visszavezethető, már tizenéves korban tetten érhető a leépülés első jelei. A folyamat lassítható, ha szem előtt tartja a következőket.

1. Csökkentse túlsúlyát! A magas testsúly a fizikai aktivitás hiányával együtt cukorbetegséghez vezethet, amely pedig 50%-kal emeli a demencia kockázatát.
2. Ellenőrizze rendszeresen vérnyomását! A magas vérnyomás szintén a rizikófaktorok közé sorolható.
3. Hagyjon fel a dohányzással! A volt dohányosok már csak annyira veszélyeztetettek, mint a nemdohányzók.
4. Tartsa karban szív- és érrendszerének állapotát!

Mint minden évben, az Egészségügyi Világszervezet (World Health Organization; WHO) idén októberben is közzétette ajánlásait az influenzával kapcsolatban. Ebben szerepel többek között az is, milyen oltóanyagokat javasolnak a 2014/2015-ös influenzaszézonra az északi félteke országainak, köztük hazánknak. Az oltásnak egyébként létezik egy előnyös „mellékhatása” is: tudományos kutatások szerint beadása csökkenti a szívinfarktus kockázatát.



## Influenza

### – előzzük meg szívünk egészségéért!

Az influenza kezdeti tünetei főként a láz, hidegrázás, általános rossz közérzet, fej- és izomfájás. Csecsemőknél és kisgyermeknél nemegyszer jellemző kísérője az álomság, bágyadság, valamint hasmenés, míg az idősebbeknél a szegycsont környékén érzett fájdalom. Ezek után következnek többnyire a torokfájás, a száraz köhögés, majd a hurutos tünetek: orrfolyás és -dugulás, váladékos köhögés. Az esetek jellemző többségében

pár napon belül elmúlik, ám néha súlyos szövődeményeket okoz, amelyek miatt a páciens kórházi kezelésre, sőt akár gépi lélegeztetésre is szorulhat. Különösen veszélyeztetettek az idősebbek, a kismamák, a kisgyerekek, valamint azok, akiknek alapbetegségük miatt eleve rossz az egészségi állapotuk.

**Nem csak cseppfertőzéssel terjed**  
A prevencióhoz járvány idején érdemes betar-

tani néhány egyszerű szabályt: így például a fertőzöttek lehetőleg ne járjanak közösségbe, ne vegyék igénybe a tömegközlekedési eszközöket. Azt is tudni kell, hogy a cseppfertőzést nem csak a köhögés terjesztheti, az influenzát okozó vírusokat kezünkkel, illetve az általunk érintett tárgyakkal is továbbadhatjuk. Épp ezért nem lehet lebecsülni a rendszeres, lehetőség szerint fertőtlenítő kézmosás jelentőségét influenza idején. Ugyanakkor minden szakember egyetért abban, hogy magasabb szinten az influenzajárvány csakis egyféleképpen előzhető meg: ha az emberek lehető legnagyobb hányada kap védőoltást.

#### Mikortól számít járványnak?

Az Állami Népegészségügyi és Tisztiorvosi Szolgálat (ÁNTSZ) már 2014 novemberének elején kiadott egy közleményt arról, hogy a 2014/2015-ös influenzaszézonra hazánkban 1,3 millió adag vakcina áll rendelkezésre, amelyek addigra már el is jutottak az egészségügyi szolgáltatókhoz. Az influenzás megbetegedések száma az elmúlt évek tapasztalatai alapján február-márciusban a legmagasabb; az ÁNTSZ állásfoglalása szerint egyébként akkor beszélünk járványról, ha az influenzaszerű megbetegedéssel orvoshoz forduló száma több heti 15 000-nél. Az Országos Epidemiológiai Köz-

pont (OEK) fenntart egy influenzafigyelő szolgálatot, amely a mostani szezonra vonatkozóan 2014 szeptemberének utolsó napjaiban kezdte meg működését. Az ide befutott adatok szerint például 2014 novemberének első hetében mintegy 5600 beteget regisztráltak influenzaszerű tünetekkel, míg 2014. december 1. és 7. között már 8500 páciens.

Fontos tudni, hogy az influenzáért felelős vírusok változékonysága miatt az oltást minden évben be kell adni. Azzal sem árt tisztában lenni, hogy nem létezik olyan védőoltás, amely 100 százalékos védelmet adna – az influenzaoltás sem. Ahogy azonban már említettük, mindennek dacára nem létezik a vakcinánál hatékonyabb eszköz egy esetleges járvány elkerülésére. Az oltást a lakosság egy része ingyen kaphatja (lásd keretes írásunkat), akik kívül esnek ezen a körön, azok térítésért vehet-

ik igénybe – ennek részleteiről érdeklődjünk kezelőorvosunknál.

#### Az influenza és a szívbetegségek

És akkor most vissza a védőoltás járulékos előnyeihez: a szív- és keringési problémákkal foglalkozó szakemberek már régóta javasolják szívbetegek pácienseiknek az influenza elleni védőoltás beadását. Számos vizsgálat bizonyítja ugyanis, hogy az influenza ellen oltottak körében az adott évben alacsonyabb a szívinfarktus rizikója. Egy több tízezer emberen végzett vizsgálat során például angol tudósok megállapították, hogy a vakcina ötödével csökkenti az első infarktus kialakulásának rizikóját. Ausztrál kutatók pedig infarktuson átesetteket hasonlítottak össze nem infarktos emberekkel: ők úgy találták, hogy az oltás ennél

#### Tudta?

Az influenzavírus a madarakban és bizonyos emlősökben okoz megbetegedést, variánsait néha annak a fajnak a neve alapján nevezik meg, amelyeket a törzs megfertőz, vagy amelyekhez alkalmazkodik. Így létezik: madárinfluenza, emberi influenza, sertésinfluenza, lóinfluenza és kutyainfluenza is.

is magasabb arányban csökkenti a betegség kockázatát. A tekintélyes USA-beli egészségügyi szaklap, a The Journal of the American Medical Association (JAMA) online kiadása pedig bő egy éve publikált egy beszámolót egy témába vágó kutatásról. Az elemzést végző tudósok egészen 1946-ig visszanyúló klinikai adatok analizálásával igazolták, hogy tényleg fennáll az összefüggés egyes szív- és keringési betegségek kockázatának csökkenése és az influenzaoltás között. A jelenség oka az orvosi közvélekedés szerint ugyanakkor abban keresendő, hogy az influenza következtében kialakuló gyulladási folyamatok koszorúér-elzáródáshoz, vagyis szívinfarktushoz vezethetnek. Vagyis a vakcina beadása nem közvetlenül, hanem a szövődemények kialakulásának akadályozásával véd az infarktustól.

P. Gy. ■



#### Információs videó



Videónkon dr. Bókay János gyermekgyógyász beszél arról, hogy a személyi higiénia és a vitaminkúra segít-e megelőzni az influenzafertőzést. Használja okostelefonja QR-kód leolvasó applikációját!

hirdetés

**ERIGON®**  
200 g szirup  
Komplex hatású  
köhögéscsillapító

Ha tényleg hatékony  
köhögéscsillapító kell!  
Jóízű segítség  
az ERIGON® szirup.

**Felnőtteknek:**

- naponta 3-szor 1 evőkanál

**Gyermekeknek:**

- 2–6 év között naponta 1–2 kávéskanál
- 7–14 év között naponta 3-szor 1 kávéskanál

**EXTRACTUM PHARMA**  
Gyógyszergyártó, forgalmazó és  
szaktanácsadó yrt.  
www.eppharma.hu

1044 Budapest,  
Mátyási út 54.  
Tel. 06-1-233-0083  
Fax. 06-1-233-1426  
e-mail: budapesti@eppharma.hu

**A kockázatok és mellékhatások tekintetében olvassa el a beteg-tájékoztatót, vagy kérdezze meg kezelőorvosát, gyógyszerészét!**

**Zoetpoeder: az édes kettes!  
Sztívia és inulin keveréke bio minőségben**



### Bio Zoetpoeder – Bio édesítő por

2 fő összetevője: inulin & sztívia  
Glikémiás index: 14  
Édesítő erő: 10x

Gluténmentes, laktózmentes, koleszterinmentes

#### Sztívia

Számos édesítőszerrel szemben a sztívia (nevezik még édeslevélnek, mézlevélnek, sőt jázminpakócának is) előnye, hogy kalória- és szénhidrátmentes, nulla a glikémiás indexe, és sütésnél-főzésnél 198 fokig megtartja az édes ízét. A tiszta kivonatok 30-300-szor édesebbek a nádcukornál. Pozitív hatással van a hasnyálmirigy működésére is.

Érdemes más édesítőszerrel kombinálni (pl. méz, juharszirup, kukoricaszirup, xilit). Más édesítővel használva a sztívia íze nem marad domináns, ám növeli az ital, étel édességét.

#### Inulin

Az inulin legnagyobb haszna probiotikus tulajdonságában rejlik, szelektív módon tápanyagot szolgál a hasznos bélbaktériumoknak, viszont a kártékonyaknak nem szolgál táptalajul, szaporodásukat nem segíti. Fogyasztása azért is mondható egészségesnek, mivel szerepet vállalhat a toxikus nehézfémek korlátozásában (pl. az ólomfelszívódás) és a kalcium felszívódásának növelésében.

#### Kiknek ajánlott az INULIN fogyasztása:

- cukorbetegeknek
- diétázóknak
- fogyókúrázóknak
- aktív sportolóknak
- csontritkulással küzdőknek
- magas koleszterinszint esetén
- antibiotikus kezelés esetén
- gyomor és bélproblémák esetén
- szív- és érrendszeri betegség esetén

A termék megvásárolható a [www.vitaminspecialista.hu](http://www.vitaminspecialista.hu) oldalon, és elérhető Magyarország legtöbb bio és alternatív táplálkozási kiegészítő boltjában.

hirdetés



## Fogyás

Újévi fogadalom? Kötelesség a karácsonyi étkeket követően?

*Mivel ez leginkább édességekből adódó probléma így karácsonytájt, beszéljünk most az édesítésről.*

Az édes íz szeretete velünk született tulajdonság. A kedvelt édes ízhatás eléréséhez nemcsak a cukor és a méz, hanem számos édesítőszer (cukorhelyettesítő) is rendelkezésre áll – a cukorbetegre és a fogyókúrázókra kívül széles a felhasználók köre. Az édesítőszer a cukortól különböző, mesterséges vagy természetes úton előállított anyagok, melyeket általában diétás vagy csökkentett energiataartalmú élelmiszerekhez hozzáadva édes ízt adnak azoknak.

Ezeket két fő kategória mentén csoportosítottuk, aszerint, hogy a szervezetnek szolgáltatnak-e energiát vagy energiamentesek. A ma itthon leginkább ismert hagyományos és alternatív cukorhelyettesítők: gyümölcszirupok, virágporkok, mézek, kukoricaszirup, juharszirup, agave, inulin, xilit (nyirfacukor), mannit, maltit, szorbit, izomalt, tagatóz, trehalóz. Energiamentes alternatívák: sztívia, eritritol, szacharin, aszpartám, aceszulfám-K. Már több éve jól ismert édesítőszer a xilit, illetve feljövőben van hazánkban is az eritritol és a sztívia használata.

Először is azt nézzük meg, hogy mit is jelent a cukormentes étkezés. Szervezetünk naponta átlagosan 320 g szénhidrátot, 60 g fehérjét, valamint 65 g zsírt igényel. Mivel több tényező is befolyásolja a napi tényleges energiaszükségletet (testtömeg, erős fizikai igénybevétel, sportolás stb.), ezért nehéz egy mindenkire egyaránt vonatkoztatható táblázatot készíteni a megfelelő szénhidrát-fogyasztásra vonatkozóan, de általánosságban mégis meghatározható a testtömeggel arányos napi szénhidrátszükséglet.

A szénhidrátok táplálkozás-élettani szempontból elvileg nélkülözhetők, mivel a szervezet bizonyos aminosavakból, tejsavból és glicerinnél elő tudja állítani az agy, az idegrendszer és a vörösvérsejtek számára nélkülözhetetlen egyszerű szénhidrátot: a glukózt. A szénhidrátmentes étrend ugyanakkor a szöveti fehérjék fokozott lebontásához, a só-víz háztartás egyensúlyának felborulásához vezet.

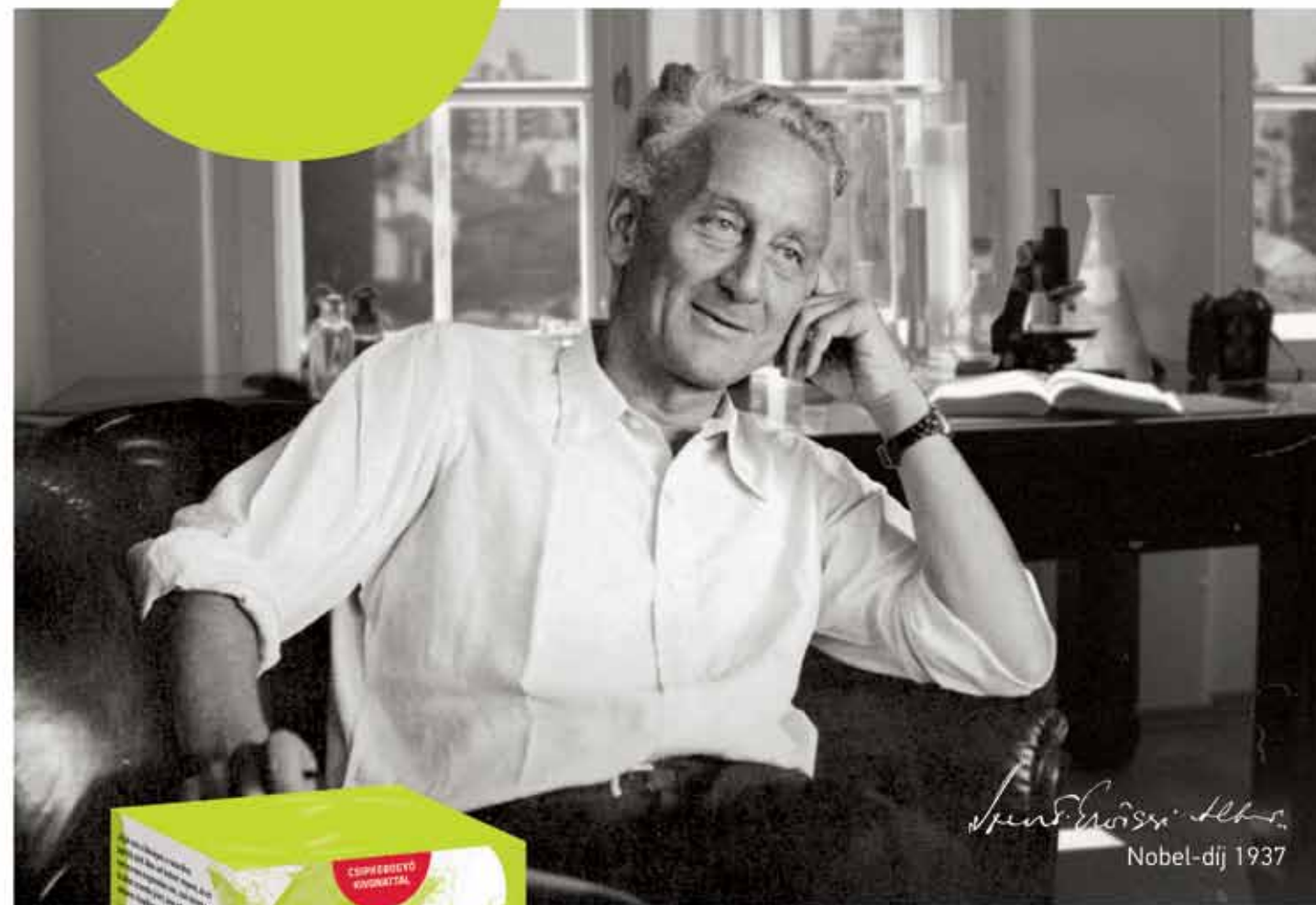
Ami viszont már káros lehet, az a kontrollálatlanul, nagy mennyiségben elfogyasztott szénhidrát (főleg finomított fehér cukor), ami hirtelen emeli meg a vércukorszintet, fokozott inzulinkiválasztódásra serkenti a szervezetet, nagy mennyiségben alakul át a fölösleges szénhidrát zsírsavvá, ami aztán a zsírsavakban raktározódik el, és vizet von el a szervezettől. És a magyar lakosságra jellemző, hogy túlzásba viszi a cukorfogyasztást. A cukor csökkentésének egyik módja, ha az édességeket édesítővel készítjük.

Alternatív édesítőszer már nagy számban elérhető sok bio- és alternatív táplálkozást támogató boltban. Érdemes a boltosok véleményét is kikérni a felhasználás tekintetében, illetve hogy az adott problémánkat figyelembe véve mit ajánlanak. Több helyen meg is kóstolhatjuk őket, ha rákérdezzük. **K. Z. ■**

Válassza

a Szent-Györgyi Albert  
C-vitamint!

Szent-  
Györgyi  
Albert  
C-VITAMIN



Szent-Györgyi Albert  
Nobel-díj 1937



**-15%**

Termékeinket kedvezményes áron rendelje meg a [www.goodwill.hu](http://www.goodwill.hu) honlapon. Online vásárlás esetén az alábbi kóddal 15% kedvezményben részesülhet. A kedvezmény 2015. február 28-ig érvényes.

KEDVEZMÉNYRE  
JOGOSÍTÓ KUPONKÓD

**GYH1501**

[www.goodwill.hu](http://www.goodwill.hu)

Szent-Györgyi Albert gondoskodott  
egészségünkről, gondoskodjon Ön is,

*...nap mint nap!*

Étrend kiegészítő, nem helyettesíti a vegyes étrendet és az egészséges életmódot.

Goodwill  
PHARMA



Interjú

## A krónikus beteg legyen okosabb az orvosánál

Dr. Berta Gyula (77) jelenleg a kaposvári Apponyi Magánklinika tüdőgyógyász, allergológus szakorvosa, életmód-tanácsadó. Négy évtizedig a mosdósi Tüdő- és Szívkörházban dolgozott, ahonnan osztályvezető főorvosként ment nyugdíjba. Szakterületén idehaza elsőként rendezett kórházi betegoktató tanfolyamokat, számos szakmai cikk és könyvfejezet, valamint az Asztmás vagyok, mit tegyek? című, betegeknek szóló kötet szerzője. Életútja a légúti megbetegedések kezelésének több korszakán ível át.

– Az első szerencsés momentuma a pályának az volt, amikor az egyetemen elhatároztam, hogy tüdőgyógyász leszek. Ebben nagy szerepe volt A varázshegynek. Thomas Mann regényéből azt olvastam ki, hogy ez egy olyan szakma, ami megfelel az én „kényelmes természetemnek”. A következő fordulópontonál – két éve voltam orvos – Mosdósra kerültem. Andrásföszky Barna igazgató hívott oda. Életem nagy döntése volt, mert nyugdíjazásomig ott éltem és dolgoztam. Mosdós ezalatt – nem miattam, hanem a direktorunk jóvoltából – az egyik legnevesebb és legjobb hazai tüdőgyógyintézetévé vált. Mosdós a lehetőségeink miatt az elégedettség pillanataival is megajándékozott minket a kollégáimmal, mert minden rendelkezésünkre állt a gyógyításhoz, ami az adott korban csak elérhető volt. Így amikor egy beteget befejeztünk, úgy érezhettük, ennél jobban Magyarországon máshol sem vizsgálták volna ki. A 65. születésnapomon búcsúztam el az intézménytől.

### Az edukáció visszatérő elem az életrajzában.

– Azt tapasztaltam, hogy a beteg nélkül nem megy a gyógyítás, a krónikus betegnek aktívan kell részt vennie a gyógyító folyamatban. Viszont honnan tudja, hogy mit kell csinálnia? Nem járt „betegképzőbe”, hogy tudja, hogyan kell betegnek lenni. Egyértelműen a mi kötelességünk, hogy erre megtanítsuk. Ebből az elgondolásból nőtték ki a kéthetes asztmatanfolyamok, ahol részben elméletileg készítettük fel a betegeket, részben fizikailag – gyógytornászok, fizioterapeuták edzették őket. Magam sem hittem, két hét alatt mennyi mindent el lehet érni a fizikai állapot javítása terén. Mikor első alkalommal a gyógytornászok előadták nekem, milyen progra-

mot akarnak végigcsináltatni a betegekkel, azt mondtam, hogy „jó, akkor együtt megyünk a börtönbe, mert hogy ebből beteghalál lesz, az biztos”. De működött. Az elméleti résznél azt találtuk ki mottónak, hogy „a beteg legyen okosabb az orvosánál”. Ma is azt vallom, hogy a krónikus betegségben szenvedő páciens legyen minden olyan információnak a birtokában, ami alkalmassá teszi őt arra, hogy aktívan vezesse a saját betegségét. Elméletileg az internet korában ez nem is lenne nehéz, de hát annyi hiteltelenséggel van tele a világháló, hogy mindenkinek nagyon meg kell válogatnia, honnan szerzi be az információit. Nekem van egy 8-10 linkből álló gyűjteményem, amit ha látom, hogy olyan a beteg, aki szívesen végez ilyen jellegű „kutatómunkát”, akkor a kezébe nyomom.

### Mennyi időt tudnak ma az orvosok a betegekkel folytatott kommunikációra fordítani, és ehhez képest mi lenne az ideális?

– Sajnos csak percek jutnak egy-egy betegre, és abban benne van az is, hogy meghallgatom a panaszát, megpróbálom végiggondolni, összerakni a mozaikból, hogy mi baja is lehet, és elmondani a gyógyszeres kezelést. Ez persze függ az orvos rátermettségétől, mert ha cézotán beszélgetünk valakivel, akkor azért sok értékes információhoz lehet jutni és juttatni rövid idő alatt is. Szerintem nyugodt körülmények között mindenképpen egy fél óra kellene a beteggel zavaró körülmények nélkül, szemben a realitással, ami 5-10, esetleg 15 perc. A magyar egészségügy jelenlegi állapota nem kedvez ennek a szemléletnek.

Boldvári István ■

Ha kíváncsi rá, hogyan lett egy halálos áldozatok szedő kórból, az asztmából úgynevezett „könnyű betegség”, illetve hogyan őrzi meg fizikai és szellemi frissességét egy életmód-tanácsadó, akkor látogasson el a [www.gyogyhir.hu](http://www.gyogyhir.hu)-ra, illetve az újság Facebook-oldalára, ahol az interjú teljes szövege olvasható.

## Amikor a szemészkorvosnak van szüksége szemműtétre Mi alapján választ klinikát a szakember?

Dr. Busch Zsuzsanna évtizedekig gyógyította a beteg szemeket, ám 78 éves korában rá kellett jönnie, hogy már az ő látása sem a régi. Kollégáival egyetértésben felállította a diagnózist: a látásromlást kezdődő szürkehályog okozza. De vajon hová fordul egy szemészkorvos, ha neki van szüksége szemműtétre?

– Észrevettem, hogy fokozatosan romlik a látásom. Az olvasáshoz egyre erősebb fényű lámpát kellett használnom, a háztartási munkák során – a romló térlátásom miatt – gyakran nem oda tettem a tárgyakat, ahová szerettem volna, és egyre nehezebben ment az esti autózvezetés is. Végül szemorvos kollégáimmal azonos álláspontra jutottam: ez bizony kezdődő szürkehályog, ami gyakran jár együtt az idősorral, és ha nem kezelik, akár vaktságot is okozhat. Egyértelművé vált számomra, hogy szemműtétre van szükségem.

De vajon kire bízom a szemem világát? Mivel korábbi betegeim közül sokan a Focus Medicalnál végeztették el a szürkehályogműtétet, így tudtam, hogy ők mindig tökéletesen, szövődmény nélkül gyógyultak. Természetesen én is olyan helyet szerettem volna választani, ahol a gyógyulás problémamentes, és ahol a szemész szakorvosok az egyik legnagyobb tapasztalattal és gyakorlattal rendelkeznek, mivel ezen a klinikán a műtétek száma igen magas. Végül nálam az is sokat nyomott a latban, hogy korábban már jártam a Focus Medical szemorvosoknak tartott szakmai előadásain, amelyek szintén az ottani kollégák kivételes felkészültségét bizonyították.

Az előzetes vizsgálatokra telefonon kértem időpontot. A vizsgálat 1,5-2 órán át tartott, és végül kiderült, hogy valóban szükségem van a műtétre, aminek nincs kizáró egészségügyi oka.

A műtét napján reggel 8-ra érkeztem. Az érzéstelenítést kizárólag szemcseppekkel végezték, ami után a műtét teljesen fájdalommentes volt, s mintegy 15-20 percre tartott. Kaptam egy kötést a megműtött szememre, lesegítettek a műtőasztalról, és elkísértek a szálloda egyik gyönyörű szobájába, ahol délután kettőig kellett pihennem. Bár a másnapos kontrollvizsgálatig maradhattam is volna, én inkább – családi segítséggel – az otthoni környezetet választottam. Másnap reggel kontrollvizsgálatra kellett visszamennem. A kötés lekerült a szememről, és ellenőrizték a látásomat. Bár korábban csak a szemészeti vizsgáló tábla legfelső sorát tudtam elolvasni, már a műtétet követő első napon a felét, most, egy héttel később pedig csaknem az egészet újra látom. Nagyon boldog vagyok, és már terveztem, hogy a bal szememet is megműtítem. Akkor aztán tökéletes lesz a látásom!



### Információs videó



Videónkon dr. Busch Zsuzsanna beszél arról, hogy hová fordul egy szemészkorvos, ha neki van szüksége szemműtétre. Használja okostelefonja QR-kód leolvasó applikációját!

szponzorált cikk



LÁSSON ÚJRA ÉLESEN, SZÜRKE HELYETT SZÍNESEN!

## Segíthetünk megszabadulni a SZÜRKEHÁLYOGTÓL?

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



**9 000 Ft értékű**  
KEDVEZMÉNYES 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](mailto:info@focusmed.hu)  
[www.focusmed.hu](http://www.focusmed.hu)

GYH-15-1

hirdetés



Szeretne többet  
tenni látásáért?



Ocuvite

A Bausch + Lomb által kifejlesztett Ocuvite® szemvitamin segít, hogy Ön teljes körűen gondoskodjon a szem normál működéséhez szükséges mikrotápanyagokról. Látásának így szakértő támogatást adhat.

BENU Gyógyszertár

AZ OCUVITE® LUTEIN FORTE 2015 JANUÁRBAN AKCIÓS ÁRON KAPHATÓ A BENU GYÓGYSZERTÁRAKBAN!



BAUSCH + LOMB

\*A termék akciós 2015. január 5-től február 4-ig, de legfeljebb a készlet erejéig érvényes, a BENU honlapon felsorolt gyógyszertárakban. Az akció a gyógyszertár népszerűsítési tevékenység, nem az egyes termékek fogyasztására szántó.

Az Ocuvite® Lutein Forte és Ocuvite® Complete étrend-kiegészítő készítmények kaphatók a gyógyszertárakban. Az étrend-kiegészítő nem helyettesíti a vegyes étrendet és az egészséges életmódot. Az ajánlott napi fogyasztási mennyiséget ne lépjék túl! A termékfelhasználás előtt elolvassa kell tartani!

További információ: **Bausch+Lomb**, 1025 Budapest, Csattárka út 82-84., telefon: (+36) 1 345 5900

Ocuvite HU1472-02 | 1. kiadás: június 2014. 12. 15.

## Látás és szellemi frissesség idősebb korban is

Akik előrehaladott idős kori makuladegenerációban (AMD) és emiatt nagyfokú látáskárosodásban szenvednek, azoknál a kutatók szerint nagyobb valószínűséggel alakul ki a szellemi képességek hanyatlása, erősebben veszélyeztetik a gondolkodás, a tanulás és a memória zavarai. A betegség az 50 évesnél idősebbeket érinti, ezért az öregedő társadalmaknak egyre nagyobb kihívást jelent az új betegek fokozatosan növekvő száma. A betegség lényege az éleslátás helyének, az úgynevezett sárgafoltnak a korral előrehaladó elfajulása – olvasható a Semmelweis Egyetem honlapján.

A fejlett társadalmakban az idős kori látásromlás egyik vezető oka napjainkban az úgynevezett szemfenéki meszesedés, orvosi kifejezéssel makuladegeneráció. Köznyelvi elnevezése valójában helytelen, hiszen egyáltalán nem a szemfenéki erek meszesedése okozza a betegséget. A makula – vagy sárgafolt – az éleslátás helye, ez az ideghártya-terület felelős a kép észlelésekor az éleslátásért, és ez az a terület, amely olvasóképességünket is biztosítja. A degeneráció elfajulást, e betegségnél az éleslátás helyén az ideghártya sejteinek pusztulását jelenti. A makuladegeneráció kimondottan az idős kori betegsége, és gyógyítása ma még egyáltalán nem vagy csak részben lehetséges – mondja dr. Széchy Rita, a Semmelweis Egyetem Szemészeti Klinikájának szakorvosa.

A makuladegenerációnak két típusa van: a száraz és a nedves. Az elsőben az éleslátás

helyének „kikopása” történik, ennek a folyamatnak a hátterében a sejtek elhalása, illetve egyes részeinek pusztulása áll. A beteg lassú, folyamatos látásromlást észlel, melynek fő jellemzője, hogy a központi látás és az olvasóképesség romlik. A másik esetben – az éleslátás helyén az ideghártya síkja alatti érhártyából kóros érnövekedés indul meg, és áttörve a két réteg közti finom hárttyát, az erek betörnek a retinába. A folyamat elején még csak egyszerűen „elfedik” ezt a területet, később azonban az erekből folyadékkiáramlás, vérzés indul meg, majd ez a terület elhegesedik, a központi látás teljes elvesztését okozva. A betegség kezdetén a panaszok hasonlóak a száraz formánál leírtakhoz, a bevérzés megindulását azonban hirtelen bekövetkező és nagyfokú látásromlásként éli meg a beteg.

Miután a betegség kialakulásának okait pontosan nem ismerik az orvosok, ezért a



## A szemünk világa számokban

A Földön ötpercenként megvakul egy ember – ha számuk ebben az ütemben gyarapodna, a világtalanok népessége 2020-ban elérné a 75 milliót.

A WHO adatai szerint a világban 285 millió ember szenved valamilyen fokú és típusú látáskárosodásban, ezen belül 39 millió a vakok, 246 millió a gyengén látók száma – összesen 19 millió gyermek látáskárosodott.

A szembetegségek a szegénység okozta vitaminhiánnyal, illetve a szemüveg és az orvosi ellátás hiányával magyarázhatók, ezért 90 százalékban a fejlődő országok lakóit sújtják. A kialakult látásvesztések 80%-a ennek megfelelően orvosilag megelőzhető lett volna.

Felmérések szerint egyébként minden második embernek volna szüksége valamilyen látáskorrekcióra.

Hazánkban évente hatezren veszítik el a látásukat, közülük minden hatodik a cukorbetegség szövődményeként. Megfelelő szűrőprogramokkal mindez megelőzhető lenne, mert utóbbi mutató esetében Nyugat-Európa országai háromszor kedvezőbb adatokat produkálnak.

Az emberi agy mintegy 40%-a érintett a látás folyamataiban. A szem által közvetítettek az érzékszerveinkkel felfogható információk 60-80%-át teszik ki.

A szem a zöld színnek megfelelő hullámhosszúságú (490-575 nm) fényre a legérzékenyebb.

A retinán kétféle fényérzékelő receptor található, melyeket csapoknak és pálcikáknak nevezünk. A nappali fényben történő észlelésért 5-7 millió, egyenként mindössze 5-6 µm nagyságú csap felel, míg a nagyjából 110-130 millió pálcikának köszönhető, hogy a szürkületi és esti fényben is érzékeljük a külvilágot, továbbá az oldalirányú és perifériális látás minősége is ezektől a 60-80 µm hosszú sejtektől függ.

megelőzés lehetőségeiben is vannak bizonytalanságok. Az már tudható, hogy a dohányzás egyértelműen a megbetegedés okai között van, mint ahogyan a vitaminszegény étrend is. Egyértelműen javallt hetente legalább egyszer zsírosabb halat enni, igaz ez fiatalon is, de 50 felett mindenképp! Biztató hír, hogy léteznek speciális szűrővel ellátott szemüvegek, amelyek alkalmasak a napfény kék és ibolya spektrumának kiszűrésére, ezáltal csökkenthetik az AMD kialakulásának veszélyét. A különböző multivitamin-készítmények mellett ma már többféle, szemre specifikus kombinációjú vitamin is kapható. A természetes zöld és sárga festékanyagot tartalmazó zöldfélék fogyasztásának a vita-



### Információs videó



Videónkon dr. Erdélyi Béla szemész beszél arról, hogy mit jelent a sárgafolt sorvadása. Használja okostelefonja QR-kód leolvasó applikációját!



minokat kiegészítő jó hatása van. Az is jó hír, hogy a betegséget a szakember könnyen felismeri a bevált és modern vizsgálati módszerek segítségével. A gyógyításra, a tünetek enyhítésére léteznek intenzív terápiák, mint az injekciós vagy például a lézeres eljárás. De helye lehet műtétnak is. Mivel ez a betegség a centrális látóterületet érinti, az olvasóképesség visszaadása az elsődleges cél. Erre valók a látásjavító segédeszközök: az egyszerű kézi nagyító vagy a világító nagyító vagy éppen a különlegesen csiszolt olvasóléc – de akit érint, annak érdemes megismernie a többi eszközt is. A lényeg az, hogy nem szabad feladni a látásért folytatott küzdelmet, mert a látás gyengülésével a korábban aktív ember érdeklődési köre szűkülhet, az olvasás élményének elvesztése a szellemi képességek hanyatlásához vezet. Az idős kori makuladegeneráció gyógyítása nagymértékben javíthatja a korosztály tagjainak életminőségét, visszaadva önállóságukat, kedves időtöltésüket.

T. K. ■

## A makuladegeneráció kockázati tényezői

- 50 év feletti életkor
- dohányzás
- magas vérnyomás
- elhízás
- nőknél és világos szeműek esetében gyakoribb
- intenzív hosszan tartó UV fény besugárzás, szabadban végzett munka
- nagyobb valószínűséggel alakul ki, ha családban már előfordult

hirdetés

### VEP készülék

Potencia versenytárs nélkül

- 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

CE 1011

**2 ÉV GARANCIA**

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](http://www.vep-keszulek.hu)

[mobil-web.vep.qr-website.com](http://mobil-web.vep.qr-website.com)

### VEP POTENCIANÖVELŐ KÉSZÜLÉK VETÉLYTÁRS NÉLKÜL

Napjaink egyik leggyakoribb párkapcsolati problémája a férfiak merevedési zavarából fakadó szexuális diszharmonia. Súlyos változata maga az impotencia, enyhébb eseteit 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 huszonéves 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 – aktusokon kívül – terápiásan is alkalmazhatjuk, fiatal férfiaknál így méretnövelésre, idősebbeknél a sorvadás elkerülésére a leghatékonyabban!

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

**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!** „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!!!”

## Nátha, orrdugulás: mi a megoldás?

Ki ne tudná, hogy mennyi kellemetlenséget tud okozni egy „egyszerű” nátha is? Nyilván Ön is tapasztalta, hogy milyen elesett az ember betegen, és mennyire megnehezíti a mindennapokat a torokfájás, a fejfájás, az orrdugulás és a köhögés. A náthával járó panaszok közül sok beteg az orrdugulást találja a leginkább zavarónak. Nem véletlenül, hiszen az orrdugulás akadályoz a légzésben, a nyugodt alvásban, a pihenésben, orrvérzéshez vezethet, és beszélni sem könnyű eldugult orral.

Jó tudni: amennyire zavaró tud lenni az orrdugulás, annyira egyszerűen segíteni is lehet rajta! A megoldást a helyileg, az orrban alkalmazott éresszehűző, az orrdugulást okozó duzzanatot csökkentő hatóanyagok pl. xilometazolin, oximetazolin, tramazolin jelentik. A felsorolt hatóanyagok számos készítménye, orrcseppek és orrspray-k széles választéka vásárolható meg a gyógyszerárakban vény nélkül.

— hirdetés —

lata gyors és tartós enyhülést hozhat, és a náthás betegek is „levegőhöz juthatnak”. Arra azonban ügyelni kell, hogy az éresszehűző hatású orrcseppek/ orrspray-eket nem ajánlott egyhuzamban öt-hét napnál tovább alkalmazni, ebben az esetben ugyanis éppen ellenkező hatás következhet be, mint ami a kezelés célja volt; romolhat az orrüreg átjárhatósága.

Régóta ismertek a szintetikus gyógyszeres hatóanyagot nem tartalmazó, ún. fiziológiás sóoldatok és tengeri sós készítmények, amik az orrban érvényesülő „mosó”-hatásuk révén oldják és eltávolítják a főlösleges nyákot, valamint a kórokozókat, mérséklék a gyulladást, és óvják a légutakat borító hám épségét. Ezeknek a természetes eredetű készítményeknek azonban éresszehűző komponense nincs, így a hatásuk egyes esetekben kevésnek bizonyulhat.

A makacs orrdugulás kezelésére is ideális kombinációt jelenthet az a – hazai gyógyszerpiacon még újnak számító – orrspray, ami egyedülálló módon ötvözi magában a tengervíz kíméletes tisztító hatását és egy éresszehűző hatóanyag, a xilometazolin hatóanyagát. A tartósítószer-mentes készítmény gyorsan és hosszantartóan szünteti meg az orrdugulással együtt járó kellemetlenségeket; így már 5-10 perc elteltével érezhető lehet a panaszok szűnése, és akár 8 órán keresztül fennállhat a hatás, szabadon lélegezhet a beteg – legyen az akár kisgyermek, akár felnőtt. Mikre érdemes figyelni az orrdugulást megszüntető készítmény vásárlásakor?

- Hasznos tudni, hogy orrspray alkalmazásakor a készítmény általában egyenletesebben oszlik el az ornyálkahártya felületén, mint orrcsepp alkalmazásakor.
- Lényeges, hogy mindenki az életkorának megfelelő terméket válasszon. Az orrcseppek és orrspray-k több márkájánál is létezik felnőtt és gyermek termék; bár a hatóanyag megegyező, a kisgyermekeknek készült termékekben annak a koncentrációja alacsonyabb.
- Klinikai vizsgálatokkal alátámasztott, hogy az orrspray-k, illetve orrcseppek tartósítószer-tartalma kedvezőtlenül befolyásolhatja a felső légutak nyálkahártyáinak állapotát. Okos döntés tartósítószer nem tartalmazó terméket választani.
- A készítmények csomagolása a megfelelő adagolás biztosítása mellett védi is a gyógyszert. Amennyiben tartósítószer-mentes termékről van szó, a csomagolás által biztosított mikrobiológiai védelem kiemelten fontos. A gyártó szabadalmaztatott innovációinak köszönhetően például az orrspray adagolójába beépített mikrobiológiai szűrő és ezüstreteg gondoskodhat a kórokozó mikroorganizmusok távoltartásáról.

J.K. ■

## Akár 90%-kal is növelhetjük túlélési esélyeinket

*A nők fele, a férfiak kétharmada tarthat attól idehaza, hogy 40 év felett valamilyen kardiovaszkuláris történést következében betegszik meg. Abban, hogy a várható életkor a két nem esetében 6, illetve 8 évvel alacsonyabb a kontinensünkön megszokottnál, a szív- és érrendszeri megbetegedéseknek igen jelentős szerepük van, azok előfordulásának gyakorisága ugyanis Magyarországon 45%-kal magasabb az uniós átlagnál.*

A nyugtalanító számokban sok minden közrejátszik. Egyfelől a hirtelen halál jelensége, a szívizominfarktus és a szélütés általában váratlanul érkezik, ezzel nehezítve a sikeres terápiás beavatkozások lehetőségét. Másfelől a kórfolyamat összetett, részben genetikus tényezőkkel, részben környezeti faktorokkal magyarázható.

A szív- és érrendszeri betegségek megelőzésével kapcsolatban hat, önmagában is rendkívül összetett problémát kell kivédeni – és ebben érintettek és orvosnak, de mint azt látni fogjuk, bizonyos értelemben a beteg közvetlen környezetének is részt kell vennie.

### Negyven felett legalább öt évente mérjük fel a rizikófaktorokat

Még pontosabban: közepes és nagy rizikószint esetén kicsit sűrűbben, két évente. De melyek ezek? Az első a stressz. Hogy a stresszes életmódtól mennyire tudjuk távol tartani magunkat, az például nem csak rajtunk múlik, mint ahogy a passzív dohányzás kerülésének lehetősége sem, de jóval inkább urai lehetünk saját életünknek, ha a további életmódbeli rizikófaktorokról beszélünk. Elhagyni a dohányzást, változatosan étkezni (például a napi energiabevitel harmada zsír, s ennek egyharmada telített), hetente három alkalommal egy órát sportolni (maximum 75%-os szívfrekvencián).

Oda kell figyelniünk testsúlyunkra, az úgynevezett BMI-index kisebb kell, hogy legyen 25 kg/m<sup>2</sup>-nél; az ideális derékbőség nöknél:

< 88 cm, férfiaknál: < 102 cm.

Fontos, hogy normálértéken tudjuk stabilizálni a vérnyomást. Célérték: < 140/90 Hgmm (diabétesz esetén < 130/80 Hgmm).

A sokat emlegetett vérsírok szintjét a megfelelő tartományban tartani ma már nemcsak gyógyszerekkel, hanem táplálékkiegészítőkkel (megfelelő mennyiségű mozgással kombinálva) is megoldható feladat. Kóros érték: összcholesterin: ≥ 5 mmol/l (magas kockázat: ≥ 8 mmol/l önmagában is), LDL koleszterin: ≥ 3 mmol/l (magas kockázat: ≥ 6 mmol/l önmagában is).

Az éhomi vércukor: ≤ 6 mmol/l ideális esetben, és fontos szem előtt tartani, hogy egészséges életmóddal csökkent glükóztolerancia esetén is késleltethető a diabétesz. Ekkor már valószínűleg érintettek lehetünk a metabolikus szindrómában, amely szintén az egyik kiindulópontjává válhat a szív- és érrendszeri betegségeknek. Ilyenkor az életmód megváltoztatása döntő fontosságú! A vérsírok, a magas vérnyomás és a vércukor gyógyszeres kezelését az egyes rizikófaktorokra vonatkozó orvosi útmutatás szerint indokolt végezni.

C. K. ■

— hirdetés —



## Jó erekkel - jó életminőséget!

**A magánéletünkben, a munkánkban elégedettségünknek akár a részleges hiánya stresszt, idegességet, kimerültséget okoz, ami szív-, ér-, vérnyomás-, vagy koleszterin-problémában jelentkezhet. A rendszeresen fogyasztott szív-antioxidánsok segítenek a stressz okozta veszélyekkel szemben.**

Ereink állapota alapvetően meghatározza szívünk egészségét. Érrendszerünk állapotáért viszont mi magunk vagyunk felelősek, hiszen tudjuk, milyen tényezők befolyásolják. A dohányzás statisztikák szerint kétszeresére képes növelni a szívvel kapcsolatos zavarokat. Gondokat okoz a túlzott koleszterinfogyasztás is. Ellenben sokat számít a kardiovaszkuláris rendszerünk épségének testsúlyunk kontrolálása, valamint a rendszeres testedzés. Külön ki kell emelnünk a mediterrán diétának, azaz a sok zöldség fogyasztásának fontosságát, az antioxidánsokban gazdag étrend kialakítását.

### Gránátalma-flavonoidok az erekért

A szervezet egészségére gyakorolt rendkívül kedvező hatása miatt a gránátalmát már az ókortól „életelixírnék” tartották. Különleges flavonoidjai elősegítik az erek egészségét, tisztaságát, a normál LDL/HDL koleszterinarányt. Támogatják a szív hatékony működését, végsősoron a jó fizikai állóképességet.

### A GRALMA ajánlott a szív és erek egészségének védelmében

- ♥ a 40 év feletti korosztálynak,
- ♥ fokozott szellemi és fizikai megterhelés során,
- ♥ stresszes életmód esetén mindenkinek.

### Vitaminok a szívnek

A gránátalma magas K-vitamin tartalma, egyéb funkciói mellett, fontos a vérárvadás szabályozásában. A GRALMA kapszula ugyancsak természetes eredetű folsav és lecitin tartalma (utóbbiak a B-vitaminscsoport tagjai) pedig elengedhetetlen a koszorúerek egészséges működéséhez. A készítmény rezveratrol komponense, amelyet a vörösszőlő héjából és magjából nyernek ki, a gránátalma polifenoljaival együtt jótékonyan járul hozzá a szívizomzat erőntartásához.



## GRALMA

étrend-kiegészítő

**Összetevők**  
gránátalma és szőlőmag kivonataiból ellagsav, rezveratrol, és lecitin, folsav, C-vitamin



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



# Óráról órára súlyosbodó tünetek

Minden bizonnyal sok betegségre igaz a címben megfogalmazott állítás, mi most azonban az általában klasszikus női betegségként aposztrofált, valójában mindkét nemet sújtó felfázásról fogunk beszélni. Kétségtelen, hogy a nők rövidebb húgycsőjük miatt érintettebbek: mivel a kórokozók útja könnyebb és gyorsabb a hólyag és a vese irányába, mint a férfiaknál, előbbiek gyakrabban fáznak fel.

A hölgyek mintegy fele biztosan átesik ezen a betegségen élete során, 20%-uk pedig akár évente is megtapasztalhatja a kellemetlen, főleg vizeleskor jelentkező fájdalmat, lázat, váladékozást és fáradékonyságot. A felsoroltak mellett további tünetei lehetnek a felfázásnak a kellemetlen szag vagy az álmatlanság is. Épp ezért érdemes komolyan venni már az első figyelmeztető jeleket, és különösen fontos odafigyelni a változókor környékén, ekkor ugyanis a húgyutak hámrétege elvékonyodik, ami további kockázatot jelent a fertőzéssel kapcsolatban. A húgycső és húgyhólyag gyulladását valójában nem csupán az alacsony külső hőmérséklettel való találkozás, hanem bizonyos baktériumok (pl.: E. Coli baktérium) vagy ritkábban vírusok, paraziták, gombák (pl.: Candida) okozzák.

## Könnyű másra gyanakodni

A hólyag és a kismendecei terület közelsége miatt a tünetek megtévesztők lehetnek, ebből adódóan a nők egy része felfázáskor a nőgyógyászt keresi fel. A fájdalom és egyéb tünetek megjelenése sokszor összeköthető a szexuális együttléttel, ezért úgy tűnhet, mintha annak során fertőződött volna meg valaki. A vizeles végén jelentkező fájdalom és görcs azonban segít egyértelműen különválasztani a betegséget a még szóba jöhetőktől. Ettől kezdve ajánlott akár egyszerre három „fronton” támadni, ezek a gyulladáscsökkentés, az antibakteriális hatás elérése, valamint a simaizmok görcsének oldása. Amennyiben a láz is megtalálható a tünetlistán, úgy valószínűleg már valamilyen szövődmény is megjelent, mint például a vesemedence-gyulladás, amellyel mindenképpen orvoshoz kell fordulni – ha korábban esetleg ezt elmulasztottuk volna. Rögtön meg kell látogatnia orvosát annak is, aki terhes, cukorbeteg, katéttert visel vagy daganatos betegségben szenved!

**Társbőrő baktériumaink**  
A felfázásért okolható organizmusokkal kapcsolatban a legmeglepőbb talán az, hogy sokszor saját szervezetünk egyébként veszélytelen élősködői fordulnak ellenünk, miközben felfázásos tüneteket produkálnak: egy baktérium „kiszabadul” szokásos környezetéből, és a módosult pH-érték vagy például a számára szükséges tápanyagok jelenléte miatt okozhat gyulladást.

B. P. ■

## 6 tipp a felfázás elkerülésére

Ne feledkezzünk meg a folyadékpótlásról (az átvett veséből és húgyutakból gyorsabban távoznak a baktériumok a vizelettel).

Öltözzünk rétegesen – minden évszakban! Ne csak télen, hideg időben figyeljünk oda, egy nyári uszodalátogatás után is minél hamarabb öltözzünk át vagy törölközzünk meg.

A műszálás alsóneműnkbe könnyen beleizzadhatunk, ideális táptalajt biztosítva a baktériumoknak, így ezeket mellőzzük.

Ne tartsuk vissza a vizeletet, mert a pangó vizelet előidézheti a kellemetlen fertőzéseket. Komolyabb esetben a vesébe visszajutó vizelet vesemedence-gyulladást okozhat.

Tartsuk karban immunrendszerünket: a vitaminok, a helyes táplálkozás és a testmozgás ráadásul más betegségek kockázatát is csökkentik!

A tünetek jelentkezésekor azonnal kezdjük meg a kezelést, különben makacs, visszatérő és súlyosbodó problémának nézünk elébe!

# Méltatlanul mellőzve A „csendes” főszereplő - a cink

Mindig fontos, de télen leginkább, hogy körültekintően állítsuk össze az étrendünket, hogy a lehető legtöbb vitamint, ásványi anyagot, makroelemet – mint a kalcium vagy a magnézium – és mikroelemet – mint a fluor, a vas vagy éppen a cink – vigyünk be a szervezetünkbe. Ez utóbbiról, a cinkről kevesebbet hallani, pedig szervezetünk majd minden sejtjében megtalálható, több mint 3000 különböző emberi enzim és fehérje építőköve. A cink szerepei közül kiemelkedő az immunrendszer támogatása. Nélküle elképzelhetetlen a táplálékaink lebontása, az anyagcsere is. Érdemes a cink jótékony hatásainak hosszú listáját megismerni!

A cink legnagyobb mennyiségben az agyunkban található, így könnyen érthető szerepe a szellemi tevékenység fenntartásában. Az idegsejtek hálózatában zajló kommunikáció elképzelhetetlen lenne cinkionok nélkül. A cink szerepet játszik a termékenység és szaporodás fenntartásában is. Kiemelkedően fontos a DNS szintézisben és új szövetek képzésében. A növekedés, szaporodás mellett a sejtek egészséges fejlődéséhez is elengedhetetlen a jelenléte. A káros vírusok és baktériumok ellen a szervezet a fehér-versejtekkel tudja felvenni a harcot, így azok száma és vitalitása meghatározó szervezetünk egészsége szempontjából. A megfázás tüneteit a cink enyhíti, és a betegség időtartamát lerövidíti. A cink többszörösen jótékony ellenőrzést gyakorol a szervezetünk energiatermelésében. A bőr, a köröm és a haj normál állapotának fenntartását is elősegíti, a mindennapok praktikái között jól ismert a cink felhasználása a pattanások ellen. De általában is elősegíti a sebek gyógyulását, a potenciazavarokkal küszködő férfiak

pedig B<sub>6</sub>-vitammal együtt szedhetik, a hölgyeknél a szabálytalan ciklusban jelentkező menstruáció esetében is segíthet. Sportolóknak nagyobb mennyiségben kell a cinket pótolniuk, mivel a fokozott anyagcsere jobban kiüríti a testükből. A pótlásra inkább étrend-kiegészítőt szoktak javasolni, de még jobb természetes formában a cinket magunkhoz venni. Amiben biztosan megtalálható, az a fehér bab, a burgonya, az élesztő és a lencse.

D. A. ■



## Hogyan ismerhetjük fel a cinkhiányt?

Cinkhiány esetén fáradékonyság, az ellenálló és teljesítőképesség csökkenése, elhúzódó sebgyógyulás, az étvágy csökkenése, hasmenés léphet fel. A túlzott bevitel is okozhat problémákat, elsősorban hányást, rosszulétet. Mindent mértékkel!

**Információs videó**

Videónkon dr. Cs. Szabó Zsuzsanna beszél a cink alapvető fontosságáról a szervezet számára.

Használja okostelefonja QR-kód leolvasó applikációját!

— hirdetés —

## ROWAtinex<sup>®</sup> lágy kapszula • belsőleges oldatos cseppek

- Vese- és húgyúti megbetegedésre
- Enyhe húgyúti fertőzésre
- Vesekőre

VÉNY NÉLKÜL, GYÓGYSZERTÁRAKBAN KAPHATÓ GYÓGYSZER!

- Görcsoldásra
- Gyulladáscsökkentésre
- Természetes, tiszta hatóanyagokat tartalmaz
- Vesekímélő étrend: [www.rowatinex.hu](http://www.rowatinex.hu)

SATCO Kft.

Tel.: (+36-1) 371-0530 • Fax: (+36-1) 371-0531

E-mail: [satco@satco.t-online.hu](mailto:satco@satco.t-online.hu)

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

20 gyógyhír magazin

— hirdetés —

## KÍVÜL-BELÜL CINK

HOZZÁJÁRUL:

- az immunrendszer
- a termékenység
- a bőr, köröm és a haj normál állapotának
- az optimális anyagcsere
- a normál szellemi működés

FENNTARTÁSÁHOZ  
ELSŐ AZ EGÉSZSÉG!

WWW.HFE.HU

gyógyhír magazin 21

## A téli bőrápolás praktikai

# Hogyan étkezzünk?

A tél beálltával különösen nagy szükség van szervezetünk sokoldalú támogatására. Ezúttal Moncz Anikó shiatsu masszőr, egészség-tanácsadó javaslatait gyűjtöttük csokorba. Szervezetünk „támogatásának” kérdését megközelíthetjük kétféle módon is. Ezúttal nézzük a táplálkozási szokásokat: ha nem figyelünk oda a táplálkozásra, a bőrünkön látszik meg leghamarabb.

Fontos, hogy kiegyensúlyozottan és egészségesen táplálkozzunk, lehetőleg sok friss gyümölcsöt fogyassunk, olajos magvakat, mint a dió, a mandula, tökmag, szezám. A táplálkozással visszük be a szervezetbe azokat az anyagokat, aminosavakat és más fontos alkotóelemeket, amiből a testünk, a bőrünk, a szöveteink felépülnek. A bőr szempontjából az egyik legfontosabb ilyen alkotóelem a kollagén. Megtalálható a hústermékekben, főleg a szárnyasokban és a halakban van sok belőle, leginkább az inakban, porcokban és a bőrben – ezeket pedig a legtöbb esetben nem használjuk fel az ételekben. Megtalálható az étkezési zselatinban is, a zselatin éppen olyan fehérjéből épül fel, mint a kollagén. A zselatinnak kevés színe, íze vagy szaga van, így kiválóan lehet használni sokféle ételhez. Sok édesség és desszert készül belőle.

A kollagén testünk körülbelül egynegyedét teszi ki. Szervezetünk ezt a fehérjét aminosavakból állítja elő. Fontos tehát, hogy nagy mennyiségben fogyassunk teljes értékű fehérjéket és C-vitamint, hogy a szervezet kollagénszintje megfelelő legyen. C-vitamin nélkül a szervezet kollagéntermelése teljesen leáll. Fontos tehát a C-vitamin pótlása. Lényeges kérdés az is, hogy mennyi és milyen



## Folyadékbevitel és nedvességpótlás

Téli időszakban is fogyassunk napi 2 liter folyadékot, ásványvizet, teákat, sok magas nedvtartalmú élelmiszert, például gyümölcsöt, zöldséget.

Külsőleg gondoskodjunk róla, hogy folyamatos legyen a bőr elvesztett nedvességének pótlása. Zuhanyozás után – ne fűrődjünk, mert az is szárítja a bőrt – használjunk testápolót, napközben kézkrémet, ajakápolót.

minőségű vizet fogyasztunk. Lehetőleg mindig legyen nálunk víz, és ne várjuk meg, amíg megszomjazunk, mert ez az érzés már a szervezet kiszáradási reakciója.

## Mi is az a bizonyos kollagén a szervezetben, és milyen hatása van?

Kedvező hatással van az immun- és az idegrendszerünkre, lassítja a ráncok kialakulását, sokáig feszesen, egészségesen tartja a bőrt. A kollagén a szervezetünket összetartó rostos kötőszövet, mely erőt és rugalmasságot biztosít a testünket alkotó különböző szöveteknek és sejteinek. A kollagén a növekedés és szinte az összes testszövet megújulásának elsődleges serkentője. A kollagén nagy teherbírási, rostos fehérje, amely fontos alkotóeleme a csontoknak, porcoknak, inaknak, szalagoknak és egyéb kötőszöveteknek. Lényeges szerepet tölt be a bőrben, ettől a szövetek rugalmasak, feszesek lesznek. Továbbá táplálja a haját, bőrt, körmöket.

A biológiai öregedés következtében a kollagén mennyisége évente 1%-kal csökken, a környezeti hatások, a szennyeződések, a dohányzás, a szélsőséges időjárási viszonyok és külső stressz pedig tovább csökkentik a kollagén szintjét. A helytelen életmód, a nem megfelelő táplálkozás, az alkohol és egyéb élvezeti szerek roncsolják, öregítik a kollagén szerkezetét. A kollagén öregedése alatt azt értjük, hogy vizet veszít, elveszti nedvességmegtartó képességét, feszeséget. Csökken az ellenálló képessége a baktériumok ellen, megnő a vírusok kialakulásának kockázata.

Az öregedés első jelei nem csak a bőr szintjén érzékelhetőek. Minden, amit eddig könnyedén végeztünk (futás, hajolás, lépcsőzés) hirtelen fájdalmas, nehézkessé válik. Ez annak tudható be, hogy a kollagénhiány következtében legyengül a csontszerkezet, az izmok, inak és ízületek szövetei elernyednek. Tapasztaljuk, hogy az öregedés folyamata elkezdődött.

Vincze Kinga ■

**Ne tartsa otthon, öntse ki, dobja el lejárt, vagy feleslegessé vált gyógyszerereit!**

Magyarország valamennyi gyógyszerertárában visszaveszik Öntől a hulladékká vált gyógyszereket. A lejárt, feleslegessé vált gyógyszer veszélyes lehet a környezetre!

**Tilos** a gyűjtődobozba tenni: tűz- és robbanásveszélyes anyagokat, higanytartalmú termékeket. Kérje gyógyszerésze segítségét!

**Ide dobja, ez a helye!**

gyógyszerhulladék-  
gyűjtő doboz

gyógyszerhulladék-  
gyűjtő doboz

gyógyszerhulladék-  
gyűjtő doboz

## 70 hatékony gyógyszerertári 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 „kérdezze meg kezelőorvosát, gyógyszerészét”, hiszen az általunk közölteken kívül számos egyéb olyan információ létezik még, melyek egyedül és biztos forrása az Ön kezelőorvosa és az Ön személyesen választott gyógyszerertára és gyógyszerésze!

Dr. Mike László, gyógyszerész

**350 Ft**  
+195 Ft postaköltség



## MEGRENDÉLŐSZELVÉNY

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. (9-15 óráig)

Dátum: ..... Aláírás: .....

# 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 válaszai.

### 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 Sasszemkezeléssel jobb látás érhető el, mint szemüveggel vagy kontaktlencsével.

### Miért hívják az eljárást Sasszem lézerkezelésnek?

A Sasszemkezelés nem csak a hordott szemüvegek 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 akadálya a munkavégzésnek, egy hét után pedig az aktív sportnak, fizikai erőfeszítésnek. 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 váltól értéktől, a kezelést ingyen megismétli az Optik-Med az optimális eredmény elérése érdekében.



## 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.sasszemklinika.hu, info@sasszemklinika.hu



LEGYEN ÖN IS SASSZEMŰ!