

Digitális
tartalommal

GYÓGYHÍR

2016. január – XI. évfolyam 1. szám

www.gyogyhir.hu



magazin

Egészségügy

Fenyegető
baktériumok

Téli sportok

Szabadban
és zárt térben

Láz és influenza

Hasonló
kezdőtünetek

Szemdaganat

Születés előtti
rizikófaktorok

Január specialistája:
Dr. Stehlich Gábor

„Azt szerettem volna, hogy kellemes környezetben, a rohanásból kiszakadva tudjunk gyógyítani, a „nyugalom szigetén” fogadhassuk a pácienseket.”



Keressen
MINKET
a facebookon

ALLIX-Forte

Télen is egészségesen!
Hatóanyagai segítik az immunrendszert a téli megfázások idején. Támogatják az orrüreg, a hörgők tisztaságát. A téli egészségmegőrzés mellett a légúti allergiák esetén is kedvező.

Összetevők:

Fokhagyma-, torna-, gyömbér-, görögszéna-kivonatok, citrus flavonoid, hisztidin, C- és D3-vitamin

Kapható patikákban, bioboltokban,
Tel: 06/30-2100-155,
webáruházban -10%, www.pharmaforte.hu

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

Hazai gyártású termék



További érdekes cikkeket,
információkat talál
honlapunkon és
Facebook-oldalunkon is:

www.gyogyhir.hu
[www.facebook.com/
gyogyhirmagazin](http://www.facebook.com/gyogyhirmagazin)



3 az 1-ben az erős csontokért

A kiváló felszívódású CalciTrio kalcium kombináció egy különleges magyar fejlesztésű termék. Népszerűségét annak köszönheti, hogy kalcium mellett természetes K₂-vitamint és D-vitamint tartalmaz. Ezek a vitaminok együtt szükségesek ahhoz, hogy a kalcium beépülhessen csontjainkba. A D-vitamin segíti a kalcium felszívódását, a K₂-vitamin pedig a kalcium beépülését a csontokba.

A CalciTrio most a legújabb nemzetközi ajánlások alapján megnövelt D-vitamin tartalommal kapható.
Ajánlott ára: 1799Ft/30db, 2599Ft/60db.

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



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
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
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



www.observer.hu



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

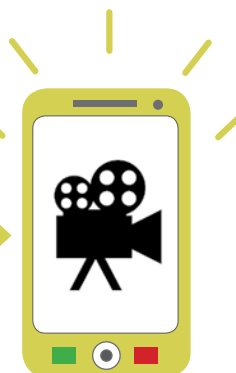


Szerkesztői levél

A Gyógyhír magazin történetében eddig minden évben új tematikát határoztunk meg a címlappal kapcsolatban. Idén úgy döntöttünk, eltérünk ettől a hagyománytól. „A magazin megjelenése után több betegem és ismerősöm jelezte, hogy olvasott rólam. Mondhatnám, hogy szinte büszkélkedtek ezzel nekem, mások pedig a cikk alapján döböntek rá arra, hogy mi mindennel foglalkozom” – válaszolta egyik tavalyi interjúalanyunk arra a kérdésünkre, hogy mit tapasztalt a megjelenést követő időszakban.

„Magam sem gondoltam, hogy ennyien olvassák a lapot. Rokonok (távoliak is, akik évek óta lappanganak), ismerősök, Facebook „barátok”, és természetesen a betegek jelentkeztek, hogy látták, olvasták” – jelezte egy másik kedves címlaposunk. Számos visszajelzés érkezett olvasóinktól azzal kapcsolatban, hogy érdekesnek és folytatandónak tartják a sorozatot. 2016-ban így – megköszönve az olvasók és az interjúalanyok bizalmát, valamint a velük végzett közös munka élményeit – folytatjuk az egészségügy specialistáival megkezdett interjúsorozatunkat.

Földvári István
Földvári István



A Gyógyhír Magazinban előszeretettel alkalmazzuk azokat a technikai megoldásokat, amelyek kitágítják a nyomtatott újság lehetőségeit. Ennek jegyében használjuk a QR-kódot is, amelynek jól ismert piktogramjait megtalálhatja úgy a hirdetések, mint azon kiemelt cikkeink mellett, amelyeket egy-egy magyarázó videóval egészítünk ki.

Hogyan juthatok hozzá plusz információkhoz a QR-kód segítségével?

A dolog roppant egyszerű, mindössze három lépésből áll.

1. Okostelefonjára vagy táblagépre töltsd le a QR-kód-olvasó alkalmazást.
2. A telepített QR-olvasó alkalmazással olvassa be az újságból kiválasztott QR-kódot.
3. A mobil eszközön ezután automatikusan elindul a videofilm, hirdetések esetében esetleg rögtön olyan webáruházba „ugorhat be”, ahol kényelmesen meg is rendelheti az adott terméket.

ÚJDONSÁG A PATIKÁKBAN!

KERESSE A KEDVENC PATIKÁJÁBAN!

Kamilla
KRÉM

Fekete nadálytő
KRÉM

Vadgesztenyes
LÁBKREM

Mesterbalzsam
GYÓGNÖVÉNYEKKEL

I love my life!

www.herbioticum.hu

Kövessen minket Facebook-on is!
www.facebook.com/herbioticum

Szemdagaganatok – még rá gondolni is rossz

A különféle daganatok kiváltó oka eltérő lehet, nem is tudjuk minden fajta daganat keletkezését konkrét okra visszavezetni. Vannak családok, melyek tagjai különféle daganatokban szenvednek, így a családi halmozódás felveti a daganatképződésre való hajlam öröklődésének a lehetőségét. Hangsúlyozni kell, hogy nem a betegség öröklődő voltáról, csak bizonyos veleszületett hajlamotó tényezőkről beszélhetünk. Akinek a családjában több rosszindulatú daganatos beteg van, annak érdemes jobban odafigyelni arra, hogy egészséges életmódot folytasson, és negyven év felett évente vegyen részt szűrővizsgálatokon, vagy végeztessen el magán egy alapos kivizsgálást. Ebből a betegség típusból különösen a szemmel kapcsolatban emlegetett daganatok az igazán ijesztőek. De mi okozhatja azokat? A Gyógyhír kérdéseire Dr. Berta András, egyetemi tanár, a Debreceni Egyetem Szemklinika igazgatója válaszolt.

– Biztosan tudjuk, hogy a bőrrák mellett bizonyos szemdagaganatok, mindenekelőtt a szem érhártyájának festékes daganata, az uveális melanoma kialakulásában a nap ultrafiolet sugarai szerepet játszanak. Ahogy a bőrt védeni kell az erős napsütéstől, ugyanúgy védeni kell a szemet is. A bőrünket úgy védjük, hogy nyáron 11 és 15 óra között lehetőleg nem tartózkodunk a szabadban, vagy ha igen, akkor fényvédő krémet használunk. A szemünket is kevesebb ultrafiolet sugár éri, ha a déli órákban nem a strandon, hanem zárt helyen tartózkodunk. Ha mégis ki-

megyünk a napra, viseljük napszemüveget! Az elővigyázatosság gyermekek esetén különösen fontos! Ez a veszély napfény, UV lámpa, szolárium, hegesztő fény esetén jelentkezik. Nem ok nélkül kell szoláriumozásnál, vagy hegesztés közben védőszemüveget viselni. A látható hullámhossz tartományba eső fénysugarak – normális megvilágítási viszonyok mellett – nem károsak a szemre. Sem a televízió, sem a számítógép monitor, sem az okos telefon nem bocsájt ki a szemre káros sugarakat. Rossz megvilágítás-tól sem kaphat szemdagaganatot senki. Ettől még persze elfáradhat a sze-

— hirdetés —

Szeretettel...



Varga Gyógyszergyár termékek
az egész családnak

www.vargagyogyszergyar.hu



münk, megfájdulhat a fejünk, ha sokat, és ha nem megfelelő körülmények között használjuk a szemünket. Vannak vírusfertőzés okozta daganatok, de a szemben előforduló daganatok nem ilyenek.

Hogyan lehet észlelni, ha baj van? Hogyan lehet gyógyítani?

- A szabad szemmel nem látható, a szemgolyó belsejében keletkező daganatok jellegzetes tüneteket okoznak. A beteg azt veszi észre, hogy „az egyenes vonalak meggörbülnek, vagy megtörnek”. Ha ránéz egy ablakretrre, vagy más négyzetletű tárgyra, akkor ahol egyenes vonalat kellene látnia, ott görbét lát. Ezt a jelenséget nevezük metamorfopsziának, amit leginkább torz látásként lehet magyarrá fordítani. Ez persze csak akkor válik nyilvánvalóvá, ha a beteg a másik szemét letakarja, és egy szemmel néz. Vannak, akik csak egyszerűen homályos látásra, vagy valami bizonytalan látászavarra panaszkodva fordulnak szemorvoshoz, és a szemfenékvizsgálat során derül ki, hogy mi áll a panaszok hátterében. Hangsúlyozni kell, hogy ha valaki valami szokatlant észlel a szemével és a látásával kapcsolatban, akkor forduljon szemorvoshoz, és ne gondolja, hogy „az semmi”, és „majd elmúlik magától”.

Gyermekeket érintő tipikus szemdagaganat van?

– Újszülött, csecsemő és kisgyermekkorban előforduló rosszindulatú daganat a retinoblasztóma, ami szerencsére ritka betegség. Alapvetően két formája van: az öröklődő forma, mely két szemet érint, újszülött vagy csecsemőkorban kezdődik és időben felfedezve eredményesen gyógyítható. Az érintett családokban születő gyermekeket megszületésük után havonta ellenőrizzük. Nem minden ilyen családban születő gyermek betegszik meg, nagyjából 50 százalékuk teljesen egészséges lesz. A másik forma, amit sporadikusnak nevezünk, olyan gyermekeken jelentkezik, akiknek a családjában még retinoblasztóma nem fordult elő. Ez a daganat általában néhány éves korban véletlenül derül ki, amikor a daganat már olyan nagyra nőtt, hogy a pupillán keresztül - fehér színe miatt - láthatóvá válik. Ebben a stádiumban a szem és a látás már általában nem menthető meg. Szerencsére a sporadikus retinoblasztómák minden esetben csak egy szemet érintenek. Az egészséges életmód, az ismert rákkeltő környezeti hatások minimalizálása mellett a legfontosabb a korai felismerés, melyet az biztosít, hogy ha panaszunk van, szemorvoshoz forduljunk!

Vincze Kinga ■



avemar
daganatos betegek részére

Az Avemar termékek notifikációs igazolásaiban foglaltak szerint az Avemar speciális – gyógyászati célra szánt – tápszer szedése rosszindulatú daganatos megbetegedésben szenvedők klinikai onkológiai kezelésének (műtét, sugárkezelés, kemoterápia, immunterápia stb.) kiegészítésére ajánlott, s az onkológiai kezelések előtt, alatt és azok befejeződése után folyamatosan, megszakítás nélkül ajánlott alkalmazni. Az Avemar a daganatos betegség bármely stádiumában szedhető.

Az Avemar granulátumból, italporból vagy liofilizátumból elegendő naponta 1 tasakot 1-2 dl vízzel feloldani és lehetőleg étkezés előtt 1 órával meginni! A filmtabletta (naponta 10 db) azok számára megoldás, akik nem tudják az oldatot elfogyasztani.



Granulátum
A legolcsóbb választás!

Első európai terméként Nutra-ward (USA, 2006) győztes, ebben a formában 2005 óta áll a daganatos betegek szolgálatában!



Italpor
Egyszerű elkészítés, kellemes ízhatás!

Kedvező élettani hatású élelmi rostokkal, a stevia édesítőszernek köszönhetően csökkentett szénhidrát tartalommal.



Filmtabletta
Ízesítés nélküli tabletták!

Korszerű forma, könnyen és egyszerűen tárolható, szállítható és adagolható. Gazdaságos, kéthavi kiszerelemben is elérhető.



Liofilizátum
Koncentrált forma, tiszta Avemar!

A liofilizált fermentált búzacsirakivonat nem tartalmaz adalék- és vivőanyagokat, gyorsan oldódik és könnyen felszívódik a szervezetben.

Az Avemar nem gyógyszer. Alkalmazása nem helyettesíti, hanem kiegészíti az onkológiai kezeléseket és gyógyszereket!



Információs videó



A melanóma a szemben is megjelenhet, de fontos tudni, hogy ha időben felfedezik, nagyon jó eséllyel gyógyítható - állítja Dr. Őri Zsolt, szemész. Használja okostelefonja QR-kód-leolvasó applikációját!

**Keresse a patikákban és márkaboltokban!
Egységpénztárra elszámolható!**

Termékinformáció: 06 (1) 2020 290
Webshop: www.avemashop.hu
Ügyfélszolgálat: 06 (70) 7788 046

www.avemar.hu

Fáradt?

Nem fárasztó mindig fáradtnak lenni?

**FLORADIX®
KRÄUTERBLUT®
SZIRUP**
Étrend-kiegészítő vassal és vitaminokkal

Ön 15 és 45 év közötti nő?
Gyakran érzi magát fáradtnak vagy kimerültnek?
Sápadt a bőrszíne a szeme és a körmei alatt?
Töredeznek a haja és a körme?
Sok teát és kávét fogyaszt?
Vegetáriánus?
Gyakran hidegek a végtagjai?
Várandós vagy szoptat?

IGEN NEM

Minél több kérdésre adott Igen választ, annál valószínűbb, hogy az Ön vasszintje alacsony és feltöltésre szorul.

A **FLORADIX KRÄUTERBLUT** előnyei:

- Vas(II)-glükonátot tartalmaz, mely a szervezetben igen jól felszívódik
- A vas, valamint a B₁, B₂, B₆ és B₁₂ vitaminok elősegítik a normál vörösvértest-képződést, részt vesznek a szervezet energiatermelő-folyamataiban, így hozzájárulhatnak a fáradtság és kimerültség csökkentéséhez
- A C-vitamin és a gyümölcskoncentrátum a vas felszívódását még inkább fokozza
- Nem tartalmaz kémiai tartósítószereket, színező- vagy mesterséges aromaanyagokat, alkoholt, műgyógyféléket, tejterméket és laktózt
- Vegetáriánusok is fogyaszthatják

Kapható gyógyszer-tárakban és szaküzletekben, vagy megrendelheti honlapunkon.



hirdetés

Salus
...mert partnerünk a természet!

Forgalmazza: Sal-Bert Kft.
Tel./Fax: 36/431-001
Mobil: 20/539-20-66
www.vashiany-verszegenyseg.hu
salbert@gyogy-salbert.hu

Kimerült?

Lehet, hogy lemerült a vasraktára

Egy nőnek mindig nagy szüksége van a vasra, a terhesség és a szoptatás idején különösen. A vashiány sok embert érintő probléma, a leggyakoribb hiánybetegségek közé tartozik, és igen változatos tüneteket produkál.

A vas az emberi szervezet szinte mindegyik sejtjében jelen van, nélkülözhetetlen a vérképzéshez és az oxigénellátáshoz. A téli fáradtságot mindenki ismeri, de ha ez az állapot tartós és mindeközben azt tapasztalja, hogy nehezebben koncentrálni, érdemes utánanézni, nem áll-e esetleg vashiány a tünetek mögött. Ilyenkor ugyanis kevesebb oxigén tud eljutni a szövetekhez, így bizonyos szerveink működésében zavar léphet fel, ami fizikai gyengeséggel, kimerültséggel, ingerlékenységgel társulhat. Egy egyszerű laborvizsgálattal felállítható a diagnózis, és ha szükség van rá, a gyógyszeres vaspótlás, illetve a vasban gazdag – főleg állati eredetű – táplálkozás segíthet – nem is beszélve a jó minőségű táplálék-kiegészítőkről, amelyekkel szintén orvosolhatjuk a vashiányt.

Mindemellett célszerű utánajárni a probléma gyökerének is – magyarázta lapunknak dr. Barna István. A Semmelweis Egyetem I. számú Belgyógyászati Klinikájának docense arról is beszélt, hogy vashiányt okozhat a csökkent bevétel, mely igen gyakori vegetáriánusok között. A vas elégtelen felszívódását a gyomor PH-t emelő készítmények mellett gyakran tannin (fekete tea) okozhatja. A fokozott vasvesztéssel járó állapotok mögött a gyomor-bélrendszer kisebb-nagyobb káros állapota állhat. Menstruációs vérzés, de daganatok és vesekövesség is megbújhat a vérvesztés hátterében. Fontos tudni, hogy a trombózis kockázata még nagyobb, ha a vashiány mellett más rizikófaktorok is megfigyelhetők, például trombofília, családban előforduló trombotikus eset, visszértágulatok, súlyfelesleg vagy terhesség. Tehát, ha ön is veszélyeztetett, érdemes trombózis rizikóvizsgálatra jelentkezni, ahol hasznos, személyre szabott tanácsokat, kezelési javaslatokat, illetve életmódbeli tippeket kaphat. Felmérések szerint minden harmadik várandós nő vashiányos vérében szenved, pedig az alacsony vasszint károsan hat a magzat fejlődésére, befolyásolja a születését, illetve az anya terhesség alatti és utáni kedélyállapotát is. Mint Barna

István elmondta, a vérszegénység – szakszóval anémia azt jelenti, hogy a vérben túlságosan kevés a légzési gázokat szállító vörös vérfesték, a hemoglobin. Ennek leggyakoribb oka, hogy nincs elég vas a szervezetben, ami pedig nélkülözhetetlen alkotóeleme a hemoglobinnak. A vérszegénység jellemző tünete a szapora szívűködés érzése, a fáradékonyság, sápadtság, a nyálkahártyák és a körömágy kifehéredése. Az oxigénellátás romlása légszomjhoz, gyengeséghez, rossz közérzethez vezet. Vashiány miatt fokozódhat a hajhullás, és a köröm is töredezetté, homorúvá válhat.

Mit (t)együnk a pótlásért?

Az Országos Élelmezés- és Táplálkozástudományi Intézet ajánlása szerint felnőtteknek átlagosan napi 14 milligramm vasra van szükségük. Várandósság alatt, hogy az anya, a méhlepény és a magzat is elegendő oxigénhez jusson, a vasszükséglet jelentősen megnövekszik. Ilyenkor hozzávetőleg 30 milligramm kell számolni. Optimális esetben a csecsemő az anyatejben keresztül elegendő vashoz jut. Gyerekek esetében életkortól függően 7-15 mg vas ajánlott. Első körben próbáljuk az étkezésünkre figyelni! Együnk vörös húsokat, májat, sok halat és tojást. Vasban gazdagok a hüvelyesek, az olajos magvak (különösen a mandula), az aszalt gyümölcsök (elsősorban a füge és a sárgabarack), egyes sötétzöld színű zöldségek (brokkoli, spenót, kel) és a cékla. Az állati eredetű vasat (az úgynevezett hem vasat) a szervezet hatékonyabban képes felhasználni, mint a növényi eredetűt. Ha azonban például a spenótot csirkehússal, hallal fogyasztjuk, a növényi vas felszívódási határfoka is többszöröse emelkedik. Vannak anyagok, amelyek csökkentik a felszívódást (például a rostos ételek, tea, kávé, korpa, kalcium), de hasznosulását segíti a C-vitamin, a folsav, a fruktóz, valamint a savas közeg is. Ezért a vaskészítményeket érdemes például narancslével, a zöldsalátákat pedig citromlével meglocsolva fogyasztani.

Dózsa-Kádár Dóra ■

Erős csontok 50 év felett is K₂-vitamin, a hiányzó láncszem

Egy bizonyos kor után a nők nagy része tudja milyen fontos a kalciumról gondoskodni. De vajon elég, ha a kalciumot önmagában vagy esetleg D-vitaminnal együtt pótoljuk? Eljut-e oda, ahova szánjuk: a csontokhoz? Ennek járt utána cikkünk szerzője.

Azt mindenki tudja, hogy miért van szükségünk kalciumra. Azt is sokan tudják, hogy a kalcium mellett D-vitamint is fontos szedni,

mert ez a vitamin segíti a kalcium felszívódását. Ha a kalcium felszívódott, akkor vajon minden rendben van? Ezzel el is láttuk csontjainkat kalciummal? Sajnos nem. A kalcium felszívódása azt jelenti, hogy bekerült a vérünkbe, azaz az ereinkbe. De a kalciumnak nem az erekben van a helye, hanem a csontokban. Ahhoz, hogy a kalcium az erekből eljusson a csontokhoz és hatékonyabban beépüljön oda, szükség van K₂-vitaminra is.

K₂-vitamin, mint slusszkulcs

A K₂-vitaminnak kulcsszerepe van a csontépítésben – a következőképpen. A kalciumot egy speciális fehérje szállítja vérünkben a csontokhoz. Ennek a fehérjének a működéséhez K-vitaminra van szüksége. Ezt úgy lehet elképzelni, hogy a fehérje az autó, ami a kalciumot az ereinkből a csontokhoz szállítja. Ahhoz, hogy az autó elinduljon, szükség van a slusszkulcsra, azaz a K₂-vitaminra. A K₂-vitamin beindítja az autót, mely a kalciumot elszállítja a megfelelő helyre, a csontokhoz. Ezért ajánlott a kalciumot D-vitaminnal és K₂-vitammal együtt pótolni. Erre a három tápanyagra szükség van a kalcium hatékony csontba épüléséhez, ezáltal az egészséges csontokhoz.

A patikákban már kapható olyan készítmény, amely ezt a három hatóanyagot együtt tartalmazza.

Természetes vagy szintetikus?

Nem mindegy, hogy milyen típusú K₂-vitamint szedünk. A leghatékonyabb a természetes menakinon-7 típusú, mert nagyon jól felszívódik, 6-szor jobban, mint a szintetikus. Ezért nagyon fontos, hogy olyan készítményt szedjünk, amely ebben a formában tartalmazza a K₂-vitamint.

Dr. Piri László

CalciTrio®
az erős csontokért



3 az 1-ben

Kalcium

D-vitamin

K₂-vitamin



Ajánlott ára
1799 Ft/30db



Étrend-kiegészítő,
kapható a patikákban.
Forgalmazza:
Innovelle Pharma Kft.



www.calcitrio.hu



C-vitamin CSALÁDI CSOMAG

Csipkebogyós

RETARD C-vitamin 1000 mg

- Gazdaságos, 100 db-os kiszerelés
- Magas, 1000 mg hatóanyag-tartalommal
- Csipkebogyó kivonattal
- Hosszantartó, RETARD hatással



TANÚSÍTOTT MINŐSÉG



A MÉKISZ „Tanúsított Minőség” védjeggyel ellátott termékek minősége és megbízhatósága az azonos vagy hasonló termékek kínálatában a megszokottnál lényegesen jobban garantált!

Nátha ellen „napfényvitamin”

A téli hónapok a szokottnál jobban igénybe veszik az immunrendszerünket, a különböző kórokozók és vírusok pedig lesben állnak. A védekezésben nemcsak a C-, hanem a D-vitamin is sokat segíthet.

Ha szervezetünkben kevés a D-vitamin, növekszik a felső légúti fertőzések, így a nátha és az influenza veszélye is. Noha a szakemberek hangsúlyozzák, hogy további kutatásokra is szükség van ebben a kérdésben, azt tanácsolják, hogy napi rendszerességgel pótoljuk a D-vitamint. Elsősorban télen kell erre ügyelni, hiszen napsütés nélkül a szervezet nem tudja maga előállítani a szükséges mennyiséget. A D-vitamin zsírban oldódik és élettanilag nagyon fontos, ugyanis szabályozza a csontok és a fogak képződéséhez a kalcium és a foszfor helyes felhasználását. Ha A- és C-vitaminnal együtt szedjük, megóvhat a náthától, elősegíti a kötőhártya-gyulladás kezelését és fokozza az A-vitamin felszívódását. Tanulmányok kimutatták, hogy a D-vitamin

fontos a csonttrikulás megelőzésében is. Ez a betegség a csontokat porózussá és törékennyé teszi. D-vitamin nélkül a szervezet nem tudja felvenni a kalciumot a táplálékból, bármennyit is fogyasztunk belőle. Amikor a vérben a kalciumszint alacsony, a szervezet a csontokból vonja el a kalciumot, hogy az izmokat, idegeket és a szívet ellássa. Tehát, ha nem megfelelő a pótlás, annak súlyos következményei lehetnek az évek múlásával. Kutatások feltételezik, hogy ez a tápanyag szerepet játszhat a prosztata-, a vastagbél- és az emlőrák megelőzésében is. A tonhal, a tej, a gabonapehely vagy a narancslé a természetes forrásuk, táplálkozással ezekből az élelmiszerekből kiegészíthetjük meg pótolni a hiányzó mennyiséget.

Az A-vitamin jelentősége

Az A-vitamin zsírban oldódó vitamin. Retinolnak is szokták nevezni, arra utalva, hogy a szem ideghártyájának, vagyis a retinának a működéséhez létfontosságú a jelenléte. A szervezetünkbe a táplálékkal kerül be kész formában vagy az A-vitamin valamilyen előanyagaként. Ez utóbbiak közül a béta-karotin a legjelentősebb. A béta-karotin két összekapcsolt A-vitamin molekulából áll, amely a bélben alakul át A-vitaminná. A béta-karotin erős antioxidáns, védi a sejteket. Az A-vitamin a bőr és a nyálkahártya megfelelő működéséhez is szükséges, szerepe van a csontok növekedésében is, továbbá részt vesz a normál vas-anyagcserében. Hiányában olyan betegségek alakulhatnak ki, mint például a farkasvakság, vagy a bőr-, és a nyálkahártya különböző zavarai. A máj, a hús, a halak, a tökehal, a sajt, a tojássárgája sok A-vitamint tartalmaznak, béta-karotint pedig többek között a sárgarépában, a sütőtökben, a paradicsomban, a sárgabarackban, a sósokban, és a spenótban találunk. Ha a szemünk nehezen alkalmazkodik a sötéthez, bőrünk szárazzá válik, érdemes utána járni, hogy elég vitaminhoz jutunk-e. Intő jel lehet az is, ha gyakran fertőződnek a légutaink, illetve gyomor- és bélrendszeri panaszaink vannak.

Dózsa-Kádár Dóra ■

hirdetés



AZ ÉV FÜRDŐJE 2015-BEN

ÉV ELEJI AKCIÓK JANUÁR 11. ÉS MÁRCIUS 11. KÖZÖTT A:

HAJDÚSZOBOSZLÓI GYÓGYFÜRDŐBEN:

Törzsvendégeinknek (a 3. kúrától) **rendkívüli 20%-os kedvezményt** biztosítunk az OEP által támogatott gyógykezelések

1300 Ft/nap (hétköznapokon) csomagárából

**Legkedvezőbb csomag ajánlatunk:
napi 4 kezelés + fürdőbelépő**

A jól ismert gyógyfürdő kezelésekk mellett új típusú kabinos széndioxid kezelőhelyek is várják a gyógyulni vágyókat. Panaszaikkal keressék fel reumatológiai szakrendelésünket!

HUNGAROSPA HAJDÚSZOBOSZLÓ - A „REUMÁSOK MEKKÁJA!”

AQUA-PALACE FEDETT ÉLMÉNYFÜRDŐBEN:

belépőjegyet vásárlóknak a szaunát ajándékba adjuk

SZÉP KÁRTYÁT ELFOGADUNK!

Információ, szállásközvetítés: Thermal Tourist
Tel.: 52/558-551, E-mail: thermaltourist@hungarospa.hu

WWW.HUNGAROSPA.HU



(Le)döntő különbségek a nátha és az influenza között

Az influenza panaszai hirtelen jelentkeznek, a megfázás vagy nátha tünetei viszont fokozatosan alakulnak ki. Ez az egyik legjellemzőbb különbség a két megbetegedés között. Az előbbi súlyos szövődményekkel is járhat, a nátha kevésbé veszélyes.

A nátha és az influenza is vírussal terjed, tehát antibiotikus kezelés nem segít, „csak” a saját védekező rendszerünk erősítése vezethet eredményre – magyarázta lapunknak Füredi Gyula háziorvos, hozzátéve, hogy akár káros is lehet, ha indokolatlanul használunk antibiotikumot. Az immunrendszerünket vitaminokkal, sok sporttal, helyes táplálkozással erősíthetjük. Mint a szakember elmondta: hagyományosan légúti hurutos kórképre gondolunk, amikor influenzáról beszélünk. A betegség jellemzően hirtelen felszökő lázzal, hidegrázással kezdődik, később fejfájás és izomfájdalom is jelentkezhet, a fertőződés után 1–3 nappal. Csecsemők és kisgyermekes esetében álmosággal, bágyadtsággal, illetve hasmenéssel, míg az időseknél szegycsonttáji fájdalommal jár a betegség. Ezeket követi a torokfájás, a száraz köhögés, és csak később kezdődnek a hurutos tünetek: orrfolyás, orrdugulás, váladékos köhögés. Az influenza súlyos esetben tüdőgyulladást is okozhat. Az orvosok elsősorban ágyynyugalmat javasolnak, és arra is figyelmeztetnek, hogy fontos a rendszeres folyadékpótlás. A nátha tüneti kezelésére érdemes orrcseppet vagy orrsprayt használni, hogy az orr nyálkahártyája ne sérüljön. Hurutos köhögés esetén segíthetnek a különböző

gyógyszertárakban kapható – köptetők. A kórokozók cseppfertőzéssel terjednek, tehát nagyon fontos, hogy rendszeresen mossunk kezet és – lehetőség szerint – kerüljük a zsúfolt helyeket, a tömegközlekedést. Amikor a kisgyerekek közösségbe kerülnek, nagyobb eséllyel lesznek betegek. Előfordul, hogy lázuk is lesz, de ez tulajdonképpen annak a tünete, hogy a gyerek immunrendszere éppen működésbe lépett a fennálló betegséggel szemben – magyarázta dr. Füredi Gyula. Mivel a láz nem egyenlő a betegséggel, így attól, hogy a lázat csillapítjuk, a gyerek nem gyógyul meg, csak kevésbé lesz lázas. Amikor pedig meggyógyul, a láz is el fog múlni teljesen magától. A láz mértéke és a betegség súlyossága sem mindig függ össze, vagyis jelentéktelen, három nap alatt elmúló vírusfertőzés is okozhat ijesztően magas testhőmérsékletet, míg számtalan súlyos kórkép csupán hőemelkedéssel vagy még azzal sem jár. Lázas csecsemőt azonban mindig orvoshoz kell vinni! Megoszlanak a vélemények a védőoltásról, de dr. Füredi Gyula szerint érdemes beadatni. Különösen az időseknek, krónikus betegeknek és a terhes nőknek ajánlja. A védettség 10-14 nap alatt alakul ki.

Dózsa-Kádár Dóra ■



Népi gyógymódok

Tévhit, hogy a csukló és a boka borogatása önmagában megfelelően csillapítja a lázat, bár a hideg valóban kellemes lehet. Ha lázról beszélünk, mindenképpen a törzs borogatására van szükség, nagyon magas, 39 fok fölötti hőmérséklet esetén pedig az egész testet kell hűtenünk. A törzs és a test borogatásakor is fontos, hogy szobahőmérsékletű vizes borogatást használjunk. Nagyjából tízpercenként cseréljük le, amíg a láz 38 fok alá nem csökken. A lázas beteg izzad, ami a gyógyulás elengedhetetlen velejárója, a szervezet ugyanis így védekezik a túlmelegedés ellen. Ha azonban nem izzunk elegendő folyadékot, nem tudunk olyan mértékben izzadni, amire a testnek szüksége van, így a láz is emelkedni fog. A gyógyhatású teák és italok mellett legjobb, ha ásványvizet iszunk, de a gyümölcslevek is jól tesznek, hiszen tele vannak vitaminokkal és ásványi anyagokkal.

Régen gyógyíthatatlan volt ma már legalább műthető

Nincs konszenzus abban, hogy mi okozza a 65-75 közötti korosztály mintegy felét érintő szembetegséget, a szürkehályogot. A rossz hír, hogy életkorunk előrehaladtával egyre több esélyünk van arra, hogy megismerjük tüneteit – 75 felett már tízből heten szenvednek ettől a betegségtől.

A szürkehályog (cataracta) tulajdonképpen az eredetileg átlátszó szemlencse maradandó elhomályosulása. Általában a szürkehályog kialakulása a természetes öregedés része. Előfordulhat azonban, hogy kialakulásában más okok játszanak szerepet, mint pl. valamely gyógyszerhatás, sérülés, esetleg más betegség, mint pl. a cukorbetegség. Egyes esetekben a szürkehályog már születéskor is észlelhető, ezeket congenitális, vagy veleszületett szürkehályognak hívják.

Piszkosnak látja az ablakot?

Nem biztos, hogy takarítania kell, a szürkehályog leggyakoribb tüneteként ugyanis azt az élményt szokták megnevezni, amely hasonlít egy kevéssé tiszta ablaküvegen való kitekintésre. Ennek a homályos látásnak a fokozódásával a tárgyak körvonalai is elmosódottakká válnak, majd a folyamat végén akár a teljes sötétség érzet is kialakulhat. A szürkehályog romlása változatos módon következhet be, de jellemző, hogy a folyamat lépcsőzetes, így a tünetek kialakulása is lassú. Ilyen tünet például a szürkületben fokozottan romló látásélesség, vagy este a fényforrások (izzó, autó lámpa) körüli fényudvar észlelése. Az is árulkodó jel, ha a korábban általában könnyebben korrigálható szemüvegen vagy a kontaktlencsén.

Mit tehetünk?

A szürkehályog kialakulásának kezdeti szakaszában általában elegendő nagyobb nagyítású szemüveg alkalmazása, vagy jobb megvilágítás használata, hogy a tüneteket enyhítsük. Ha ezek a módszerek már nem elégségesek, akkor a műtéti megoldás javasolt. A műtét során a beteg elhomályosodott szemlencséjét egy korszerű műlencsével helyettesítik. Altatás és injekció adása nélkül, csepp-érzéstelenítéssel történik a műtét, így nincs fájdalomérzet sem a műtét alatt, sem utána. A beültetendő műlencséknek számos változata van. Nem csak egyfokú, hanem már különböző multifokális lencsék is elérhetőek. Akik e műlencsék valamelyikének beültetésére alkalmasak, azok a műtét után távolra és közelre egyaránt élesen látnak szemüveg nélkül, ugyan úgy, mint fiatal korukban.



SPONSORÁLT CIKK



LÁSSON ÚJRA
ÉLESEN,
SZÜRKE HELYETT
SZÍNESEN!

Szabaduljon meg a
SZÜRKEHÁLYOGTÓLI
Korszerű technikával,
bennfekvés, altatás és injekció
nélkül, fájdalommentesen.

Klinikánkon **prémium műlencsék**
is elérhetőek, mellyel műtét után
olvasószemüvegre sem lesz
szüksége. **Várólista nincs,**
kényelmet, biztonságot,
gondoskodást nyújtunk.

9000 FT ÉRTÉKŰ
KEDVEZMÉNYES VIZSGÁLATI KUPON

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

GYH-16-01

**focus
medical**

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

hirdetés

— hirdetés —

HERPESZ • AFTA • AJAKFÁJDALMAK

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



VÉNY NÉLKÜL, GYÓGYSZERTÁRAKBAN KAPHATÓ GYÓGYSZER!

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



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






Interjú

„Kórház a város szélén” - megálmodta és megvalósította

Nézőpont kérdése minden. Az azonban kétségtelen tény, hogy Mátyásföld nem a világ közepe. Mint ahogyan az is tény, hogy dr. Stehlich Gábor kis klinikája nem lehet olyan messze, hogy akár még Szegedről is föl ne keressék, ha szükséges. A bőr- és nemigyógyászattal, kozmetológiával, allergológiával és immunológiával foglalkozó szakorvos egyik specialitása a benőtt köröm végleges műtéti megoldása. Aki szenved ilyesmitől, az tudja, miről van szó, akinek nincs ilyen gondja, elképzelni sem tudja, micsoda fájdalommal jár és mennyire megkeseríti a hétköznapokat.

Az egykori híres sorozat címét vettem kölcsön a cikkhez, és ha nem is kórház, de az Ön klinikája valóban a város szélén van. Amikor ezt a helyet választotta, nem gondolta, hogy így kisebb lesz az esély arra, hogy felkeressék Önt?

– Ez egy döntés kérdése volt. Lehetett volna bent a városban is, bérelhettem volna egy nagyobb bérlakást, vagy többet egymás mellett – vannak ilyen rendelőik. De én nem ezt akartam. Azt szerettem volna, hogy kellemes környezetben, a rohanásból kiszakadva tudjunk gyógyítani, a „nyugalom szigetén” fogadhassuk a pácienseket. Itt tudnak parkolni, időre érkeznek, a váróban nincs tömeg, nincs „rendelés” hangulat. A recepcióra is olyan munkatársakat választottam, akik megértették és elfogadták a filozófiánkat: családias hangulatban a legmagasabb szakmai színvonalon állunk betegek rendelkezésére. A kollégáink nemcsak azért szólják keresztnevükön a pácienseket, mert ez „trendi”, hanem azért is, mert valóban sokukat ismerik. A hely egyébként adott volt. Itt lakom a klinika mellett. Régebben a házban volt egy külön bejárattal rendelkező. Itt kezdtem el a magánrendelést 1988-ban. Azóta ezt kinőttem és így jött az ötlet, hogy egy csoportpraxist hozok létre. A ház mellett megépült a kis klinika 14 évvel ezelőtt.

Sok területen sikeresek a gyógyításban, ezt hallottam, de a „benőtt köröm-ügy”, kimagasló. Páciense mesélte, hogy elképesztő magabiztossággal, helyi érzéstelenítéssel és nagyon rövid idő alatt végzi a műtétet. Mi a lényege az eljárásnak?

– Az oldalsó körömágyban a köröm, mint egy kis penge állandóan irritálja a környezetét és gyulladást vált ki. Ez gennyedzéssel és fájda-

lommal jár, néha járásképtelenséget okoz. Ezt a kis körömszilánkot kivágjuk és egy sejtméreggel kiirtjuk azt az anyagot, amiből a köröm nő. Ebben a sávban többé nem fog köröm nőni, tehát nem lesz, ami gyulladást okozna. A módszer 80 százalékos hatékonysággal működik – a gyógyításban különben sem lehet 100 százalékos sikert ígérni.

Az is érdekes, hogy – ahogy pácienseitől hallottam – gyakran jönnek Önhöz szakmai továbbképzésre, vagy legalábbis erre lehet következtetni abból, hogy egy-egy műtét alatt olykor, persze a páciens engedélyével, több szakember van jelen, akiknek Ön magyarázza a folyamatokat.

– Ez nem a normális rendelés időben történik, hanem hétvégén, amikor kisebb csoportnak mutatunk be egy újabb eljárást vagy gépet. Akkor nyugodtan be lehet mutatni a kezelést. Fel tudunk kérni beteget, hogy beleegyezésével rajta történjen a bemutatás. A rendelési időben ez szinte lehetetlen. Akkor időre jönnek a betegek és nagyon el lehet csúszni. Így pedig nyugodtan lehet magyarázni, nem köt az idő és a hangulat is kötetlen. Azt is fontosnak tartom elmondani, hogy a SOTE Orvosi Karán „summa cum laude” minősítéssel végeztem 1982-ben. Az utam sokfelé vitt, de a medikusok oktatása mindig szívemhez közel álló dolog volt. Büszke vagyok arra, hogy ma is járnak vissza hozzám korábbi csoportjaimból orvosok konzultálni, szakmai megbeszéléseket folytatni és az eredményeim gyakorlati oldalát megismerni.

Vincze Kinga ■

„Sok családnak több generációja is jár hozzánk: van olyan páciensünk, aki évekkal ezelőtt keresett meg egy benőtt körömmel, de azóta más pannasszal elhozta az édesanyját, és már orvosoltuk a lánya problémáját is.”
(dr. Stehlich Gábor)

Nem csak a felfázásra lehet megoldás

Nálunk ugyan hiába keressnénk mindegyiket, de tény, hogy az áfonyának mintegy 300 fajtája ismeretes. Némelyek a Sarkkörön, míg mások a trópusokon élnek. Nem csak maga a növény rendkívül ellenálló, egyik fajtája, az úgynevezett tőzegáfonya ellenállóvá teszi fogyasztóját is, mégpedig a felfázással szemben – hatóanyagai nélkülözhetetlenek a rendkívüli módon „ragaszkodó” és kellemetlen betegség elleni harcban.

A húgyhólyag gyulladást okozó állapotát néha a férfiak is megtapasztalják, ám anatómiai okokból a nőknél gyakoribb (élete során öt nőből négy át-éssik a tüneteit). Ezek közül az állandó – esetleg görcsöléssel együtt jelentkező – vizeletürítési inger, a sürgető inger ellenére épp csak néhány cseppnyi vizelet, a tevékenység alatti folyamatos égető, szűrő érzés és az alhasi fájdalom a leggyakoribbak, legjellegzetesebbek. A súlyosabb esetek során nem ritka a véres vizelet, a hátfájás vagy a hányinger előfordulása sem, csakúgy, mint a hidegrázás és a láz.

Az orvosi felügyelet mellett zajló, esetleg az antibiotikum használatáról is szóló kezelést érdemes tudatos táplálkozással (a szokásosnál több folyadék fogyasztásával, a fűszeres ételek, az alkohol és a kávé mellőzésével), továbbá táplálék-kiegészítők alkalmazásával kiegészíteni, így módon gyorsítani a gyógyulást. Szakértők ehhez rendszerint a medveszőlőt és a tőzegáfonyát ajánlják.

A medveszőlő enyhe vizelethajtó és hatékony fertőtlenítő szer. Fő hatóanyaga az arbutin és a metil-arbutin, de tartalmaz cserzőanyagokat,

flavonoidokat, iridoidokat is. A baktériumok okozta húgyúti fertőzés enyhébb változata esetén a kiegészítő terápia része lehet, emellett a hólyag- és vesegyulladás, valamint epeköbántalmak esetén is javallott.

A tőzegáfonya is igazi jolly joker. Fontos megjegyeznünk, hogy a felfázás súlyos eseteinél az áfonya aszalt, léként vagy más módon fogyasztott változatai az aktív baktérium fertőzés ellen már nem lesznek hatásosak, ott mindenképpen gyógyszeres kezelésnek kell alávetnünk magunkat, ám a megelőzés és a kúraszerű alkalmazás terén kiváló eredményeket lehet ezzel a növényvel elérni. Idősebbeknél, visszatérő probléma esetén jótékony hatását nem lehet eléggé dicsérni.

A tőzegáfonyalé rendszeres használatával további, „járulékos” előnyhöz is juthatunk: ritkítja a fekélyt okozó heliobacter törzseket a gyomorban. Antioxidáns tulajdonságai miatt magas határfokkal csökkenthető segítségével az ínybetegségek kialakulásának kockázata. Jó hatással van a szív- és érrendszer állapotára, például csökkenti a koleszterinszintet.

J. K. ■



Te már tudod, miért jó a CRAN-C tőzegáfonya kapszula: 12 éve bizonyít!



CRAN-C
étrend-kiegészítő

• Amerikai tőzegáfonya-kivonat: 400mg/kapszula. PAC+C-vitamin

• A téli, hideg időben különösen fontos egészségvédő.

• Kisgyermekeknek joghurtba keverve adható.

Egyszerű, biztonságos, természetes, hiszen gyümölcs.

OÉTI által bevizsgált termék.



-20%
Téli akció

Kapható patikákban, bioboltokban.
EXPRESSZ szállítás: 06-30-2100-155,
PHARMAFORTE.HU
2016.március 30-ig kedvezményell!



100 évvel ezelőtti szintre zuhanhat a gyógyítás eredményessége



A fenti állítás az Európai Unió Bizottságának egészségügyért és élelmiszerbiztonságért felelős főigazgatójától, Xavier Prats Monné-től származik, aki egy brüsszeli nemzetközi sajtótájékoztatón adott exkluzív interjút a Gyógyhír Magazinnak. A katalán tudós-politikus három hónapja tölti bejelenlegi posztját.

Csak remélni merem, hogy inkább a szenációkeltés volt a célja és nincs igazán komoly alapja annak, amit mondott. Mármint, hogy az orvostudomány csaknem minden eddig elért vívmányát lerombolhatja, ha az emberiség most, azonnal nem fog össze és néhány éven belül nem talál megoldást az antibiotikum-ellenállás, szélesebb értelemben az anti-mikrobás rezisztencia terjedésének megállítására és legyőzésére...

– Halálosan komoly, amit mondtam. A halál szót hangsúlyozni vagyok kénytelen. Az Egyesült Államokban és Európában huszonöt-huszonöt ezer ember halt meg csak tavaly olyan betegségekben, amelyeket – leegyszerűsítetten kifejezve – antibiotikumra való érzéketlenség okozott. Ez az érzéketlenség az utóbbi egy-két évtizedben drámai mértékben terjed világszerte, s a prognózisok szerint harminc-harmincöt éven belül 10 millió ember életét fogja kioltani – évente! Ez hatalmasabb szám, mint ahányan rákbetegségben meghalnak, és nyolcszor több, mint a közlekedési balesetekben elhunytak száma.

Miként válhatott a komoly betegségek legyőzését szolgáló óriási vívmány, az antibiotikum hirtelen az „első számú közellenségé”...

– A baktériumoknak „szokásuk” a mutálódás, egyszerűen hozzá szoknak az általuk okozott fertőzések kezelésére használt antibiotikumokhoz, például a penicillinalapú gyógyszerekhez, és egyre ellenállóbb változataik jönnek létre. Az újabb és újabb – az orvostudomány számára egyre inkább abszolút ismeretlen – baktériumok kialakulásai annál inkább jellemzőek, minél több antibiotikumot juttatunk például az emberi szervezetbe.

Önök szerint e mutálódott, illetve vadonatúj mikrobák ellen teljesen kilátástalan a harc?

– Egyelőre szinte tényleg kilátástalan. Gondoljunk bele: utoljára csaknem harminc évvel ezelőtt sikerült új antibiotikumot bevezetni a gyakorlatba. 2003 óta, tizenkét éve pedig még csak be sem jegyezték új vegyületet, amelynek alapján gyógyszer fejlesztés mehetne végbe antibiotikum ellenállással összefüggésben kialakult mikrobális fejlődések megállítására. Jelenleg ott tartunk, hogy Európa három országában, Cipruson, Olaszországban és Görögországban járványszerűen terjed már az úgynevezett

antimikrobális rezisztencia. A felmérések egyébként azt mutatják, hogy a dél- és közép európai országokban felelőtlenebbül és sokkal nagyobb mennyiségben „fogyasztanak” antibiotikumokat, mint Észak- és Észak-Nyugat Európában. Cipruson, Görögországban gyakorlatilag orvosi vény nélkül juthat antibiotikumokhoz az ember. Szlovákiában, Lengyelországban, a balti államokban, Romániában, Bulgáriában a házi orvosok látványosan „nagyvonalúbban” bánnak az antibiotikumokkal, mint például dán és holland, illetve norvég kollégáik. Ez utóbbi országokban a hosszú évek óta zajló, a kormányok által szisztematikusan támogatott felvilágosító kampányok, továbbá a témának a kötelező iskolai tananyagba vétele révén érték el az antibiotikumok drámai visszaszorítását – legalábbis a humán orvoslásban....

...merthogy ugyebár az AMR, tehát az antimikrobális rezisztencia nem „emberközpontú” probléma csupán.

– Olyannyira nem az, hogy az ismeretlen, részben superbaktériumoknak nevezhető, drámai gyorsasággal, beláthatatlan betegségeket generálni képes mikrobális törzsek meghatározóan az állatvilágban alakulnak ki. Relatív módon ugyanis jóval több antibiotikumot juttatunk az állatok szervezetébe, mint az emberekébe, illetve az emberek körében kialakuló, egyelőre gyógyíthatatlan bakteriális fertőzések többsége állatokban tenyésztődött baktériumokból származik. A zöldségekből, gyümölcsökből például a trágyázás következtében szintén óriási mennyiségben juthat a szervezetünkbe antibiotikumoknak ellenálló baktérium. A természeti körforgásban, az élelmiszerláncba az utóbbi évtizedekben az ember – a farmer, a paraszt, a patikus, a gyógyszergyáros, az orvos, mi magunk, az öngyógyításban hívó emberek – értelmetlenül, indokolatlanul grandiózus mennyiségben építünk be antibiotikumokat. Beláthatatlan folyamat veheti kezdetét, számításaink szerint – ha nem történik addig drámai áttörés az antimikrobális rezisztencia legyőzéséért folytatott harcban – harminc év múlva százezer milliárd dolláros kár fogja érni a világot az AMR-rel összefüggésben. Az említett összeg a világ által jelenleg évente megtermelt összes áru, szolgáltatás, tehát a globális GDP másfélszerese!

Zentai Péter ■

Vigyázz, kész, rajt! Téli sportok

Növelik az álló- és az ellenálló képességet, gyorsítják a vérkeringést, csökkentik a stresszt, fokozzák az életerőt. Ha kint tombolnak a mínuszok, ne legyen a kedve mínuszos, inkább válasszon a sokféle szabadidős sport közül!

Becslések szerint évente csaknem félmillió magyar vág neki a hegyeknek, hogy élvezze a síelés, a snowboard örömeit, a csodálatos tájat, a friss levegőt, és nem utolsó sorban magát a sportélményt. A Sielj itthon! kampány múlt év záró sajtótájékoztatóján elhangzott: idén is az a cél, hogy népszerűsítsék a hazai havas sportokat. Jelenleg 14 sílípelt működő pálya és 27 síiskola üzemel Magyarországon, ahol a kezdőktől a profiig mindenki gyakorolhat. A friss levegőn végzett mozgás szó szerint átmozgat tetőtől-talpig. A síelés az egyik legnépszerűbb sport, amelynek nem elhanyagolható az élettani hatása sem. Nagyon egészséges és garantált testi-lelki felüdülést ad. Ha egy szezonban csak néhány napot síelünk, nem érdemes drága felszerelést vásárolnunk, ám a bakancson és sízőknin nem szabad spórolni, hiszen már egy kisebb túra alatt is problémákat okozhat, ha nem a méretünknek megfelelő – mondják a szakemberek. Fontos, hogy a csúszás előtt alaposan melegítsünk. A hideg miatt erre még nagyobb szükség van, mint a többi sportnál. A felszerelésre is ügyelni kell: a kötéseket például úgy kell beállítani, hogy a kritikus pillanatokban leoldjon a láb. Manapság egyre nagyobb divat a sisak, jó pár helyen kötelező is az Alpokban. Tanácsos mindig hordani! Nagyon fontos, hogy mindig viseljünk kesztyűt is, nemcsak a hideg ellen, hanem a kisebb-nagyobb sérülések kivédésére is. Ma már egy átlagember számára is elérhető olyan szintű eső- és szél ellen védő sruha, amely extrém körülmények között is kényelmes és biztonságos viselet. Sokak szerint nincs is annál jobb érzés, mint amikor egy pályaszálláson a papucsból kilépve rögtön a sílécra pattanhunk. Itthon ez nem jellemző, de külföldön gyakran előfordulhat, mint ahogyan az is, hogy alig néhány száz kilométert utazva kipróbálhatjuk a sífutást és a sítúrázást is. Ez utóbbi szépsége és sportértéke abban rejlik, hogy egy úgynevezett fókabőr segítségével hódíthatja meg a hegyet a síelő, vagyis felmászhat a csúcsra síléc nélkül, felvonó nélkül. Szakértők szerint az állóképesség fejlesztésére a sífutás az egyik legjobb sport. Jelentős kalóriaégető, hiszen hosszabb ideig megállás nélkül kell



mozogni, mialatt a szív oxigént pumpál az ereken keresztül az izmokba, hogy biztosítsa számukra az energiát. Itthon kellemes kikapcsolódás a szánkózás, a jégkorong, illetve a korcsolya. Az utóbbi a fitness minden elemét magába foglalja. Fejleszti az egyensúlyt, a rugalmasságot, a gyorsaságot és a mozgékonyt, valamint erősíti a lábkat. A sípályákon, csakúgy, mint az autópályákon, sok balesetet okozhat az alkohol. Nagyon fontos, hogy figyeljünk a sebességre és a tudásunknak, felkészültségünknek megfelelő pályát válasszunk! Mindig tartsuk be a síkeszt, amelynek részleteiről az interneten is tájékozódhatunk. Ha a hegyen kellőképpen elfáradtunk, lazíthatunk a völgyben egy szaunában vagy pezsgőfürdőben.

Dózsa-Kádár Dóra ■
hirdetés

VEP készülék

Potencia versenytárs nélkül



CE 2409

- 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 Direktiva követelményeit

1094 Budapest, Páva utca 26.II./5. **06-1-216-8428**

Rendelje meg, elküldjük teljes diszkréció mellett! Tekintse meg filmünket a VEP használatáról és előnyeiről! www.vep-keszulek.hu



Információs videó



Mindegyik téli sport egészséges lehet, és mindegyik más-más izomszortot dolgoztat meg - erről beszél Dr. Boross György ortopéd-kézsebész. Használja okostelefonja QR-kód-leolvasó applikációját!

mobil-web:vep.qr-website.com

MEGBÍZHATÓ FÉRFIASSÁG: VEP POTENCIANÖVELŐ KÉSZÜLÉK

Napjaink egyik leggyakoribb párkapcsolati problémája a férfiak merevedési zavarairól fakadó szexuális diszharmonia. Súlyos változata maga az impotencia, enyhébb eseteit működési zavarként jellemezhetjük. **Megoldást, fényt az alagút végén, megbízható potenciát, harmonikus nem életet, a párkapcsolat stabilitását a VEP készülék jelentheti!** Segítségével igen rövid idő alatt olyan – fél óráig is tartható – mellékhatások nélküli merevedés létesíthető, ami leginkább huszoneves férfiasságunkat 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 ELKERÜLTÉSÉRE 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 önbecsülését, életkedvét!

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



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 Sasszem kezeléssel jobb látás érhető el, mint szemüveggel vagy kontaktlencsével.

Miért hívják az eljárást Sasszem lézerkezelésnek?

A Sasszemkezelés nem csak a hordott szemüvegnek megfelelő dioptriát szünteti meg, hanem a szem rejtett fénytörési hibáit is korrigálja. 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 erőlködésnek. 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.sasszemklinika.hu, info@sasszemklinika.hu