

Digitális  
tartalommal

# GYÓGYHÍR

magazin

2016. március – XI. évfolyam 3. szám

www.gyogyhir.hu



A húsvéti  
túlevés  
3 jele

Ízületek

Fokozatosan  
terhelendők

Veszélyes üzem

Sebkezelési  
tanácsadó

Tavaszi wellness

Gyógyfürdőkúrák  
OEP támogatással

Március specialistája:  
Dr. Kiss Imre

„A baj nem csak munkaidőben támad. Amióta egy alkalommal este tízkor telefonon keresztül vezényeltem le egy csecsemő otthoni újraélesztését, nem vagyok hajlandó kikapcsolni a mobilomat...”



Keressen  
MINKET  
a facebookon







A kilenckomponensű védőoltás 20%-kal nagyobb védelmet nyújt a méhnyakrák ellen, mint a négykomponensű

# Innováció a rákmegelőzésben:

## Magyarországon is elérhető a legújabb HPV elleni vakcina

A méhnyakrák vezető haláloknak számít Magyarországon: évente 1000-1200 nőnél diagnosztizálják, és az érintettek fele életét veszti a daganatos megbetegedés miatt. Hiába a magas esetszám: az elváltóságért 99%-ban felelős HPV-ről a magyarok ötöde még az állami oltóprogram ellenére sem hallott, a lakosság fele pedig továbbra is a kevésbé megbízható óvszeres védekezésre hagyatkozik. A HPV számos nemi betegségnél alattomosabb: akár egy apró hámsérülésen keresztül is képes terjedni, és a közhiedelemmel ellentétben férfiaknál is okozhat rosszindulatú elváltozásokat vagy nemi szervi szemölcsöket. A két- és négykomponensű HPV elleni védőoltás mellett már Magyarországon is elérhető a kilenckomponensű vakcina, amely még szélesebb körű védelmet biztosít a HPV okozta rákos megbetegedésekkel szemben. A méhnyakrák ellen ma ez az egyik leghatékonyabb, közel 100%-os védelmet nyújtó prevenciós eszköz, de a hüvely-, a szeméremtesti és a végbélnyíláskörüli rákok megelőzésében is hatékonyabb a többi oltóanyagnál.

Nagyon keveset tudunk a védekezésről: minden hatodik magyar úgy gondolja, orális szex útján nem terjednek a nemi betegségek, a lakosság egytizede pedig azt hiszi, hogy csak spermiummal történő érintkezéssel lehet a fertőzéseket átvinni. Ugyanennyien vélekednek úgy, hogy a nemi betegségek feltűnő tünetekkel járnak, amelyek hiányában nincs ok aggodalomra. A HPV számos egyéb nemi betegséghez hasonlóan – akár éveken keresztül – tünetmentesen lappanghat, és miután egy apró hámsérülés is elég lehet az átviteléhez, az óvszer sem nyújt teljeskörű védelmet ellene.

Gyakori tévhit az is, hogy a HPV-fertőzés leküzdése után automatikus védettség alakul ki a szervezetben. Ez sajnos nem igaz: bár az esetek többségében a HPV egy éven belül spontán elmúlik, az újr fertőződés kockázata a vírus leküzdése után is kifejezetten magas. Ha a HPV egy évnél hosszabb ideig van jelen a szervezetben, fennáll a rákos megbetegedések kialakulásának kockázata.

„Ugyan a HPV több mint 100 altípusa közül számos törzs alacsony rákkeltő hatással bír, a legfiatalabb, 15-25 éves korosztályban diagnosztizált vírusfertőzések 70%-a magas kockázatú kategóriába tartozik. Ezek a vírustörzsek nem csak a nőket érintő

méhnyakrák, szeméremtesti és hüvelyrák kialakulásában játszanak szerepet, de a férfiak számára is veszélyes fejnyaki daganatok és végbélnyílás körüli rákok kialakulásához is nagymértékben hozzájárulnak. A szintén HPV okozta, szövettanilag jóindulatú kinövésnek számító, de a szexuális életet teljes mértékben ellehetetlenítő nemi szervi szemölcsökkel pedig minden tizedik magyar találkozik élete során” – fejtette ki egy sajtótájékoztatón Dr. Szőnyi György, szülész-nőgyógyász szakorvos, a G1 Intézet orvosigazgatója.

### Közel 100%-os védelmet nyújt egyes rákfajták ellen a legújabb HPV-vakcina

Bár epidemiológiai vizsgálatok is kimutatták, hogy a méhnyakrák és az egyéb genitális rákok több mint 90%-a összefüggésbe hozható a HPV-vel, a fertőzésveszély egyelőre nem épült be a köztudatba. Számos nemi betegségről (például a HIV-fertőzésről, a hepatitiszről és a szifiliszről) a társadalom döntő többsége hallott már, a HPV viszont a teljes lakosság 20%-a számára továbbra is ismeretlen, pedig élete során minden második férfi és a nők 80%-a találkozik vele.

„A tájékozatlanság és az ebből fakadó bizalmatlanság nagyon megnehezíti a fertőzések visszaszorítását, miközben a HPV elleni védőoltás jelenleg az egyetlen olyan vakcina, amivel megelőzhetjük a rák bizonyos fajtáinak kialakulását. A korábban forgalomba került két- és négykomponensű oltás mellett idén januártól a kilenckomponensű vakcina is elérhető Magyarországon, amely az 5 további vírustörzssel szembeni védelemnek köszönhetően lényegesen hatásosabb eszköz a HPV okozta rákok megelőzésében.

A négykomponensű oltáshoz képest 20%-

kal nagyobb, 90%-os védelmet biztosít a méhnyakrákkal szemben, a férfiakat is érintő végbélnyíláskörüli rákok esetén pedig közel teljes körű, 95%-os védelmet nyújt. A hüvelyrákkal szemben szintén jelentősen nagyobb, 85%-os védelmet biztosít, míg a szeméremtesti rák esetén 90%-os biztonságot nyújt” – foglalta össze a legújabb védőoltás előnyeit Dr. Szőnyi György az új vakcina bevezető sajtóeseményén.

### Eddig világszerte mintegy 80 millióan kapták meg a védőoltást

„A forgalomban lévő vakcinák nem tartalmaznak vírust, csak egy mesterséges fehérjét, amely megtanítja az immunrendszert a védekezésre. A

kétkomponensű oltóanyag csak lányoknak és felnőtt nőknek, míg a négy- és a kilenckomponensű védőoltás fiúk és férfiak számára is adható, függetlenül a szexuális élet megkezdésétől és a negatív HPV-teszt eredményétől. 2015-ig 70-80 millió ember részesült valamilyen HPV oltásban világszerte” – fejtette ki Dr. Csutora Péter a sajtóeseményen. Az MSD Pharma Hungary Kft. orvosigazgatója arra is felhívta a figyelmet, hogy a Magyarországon elérhető védőoltásokat már 9 éves kortól kérni lehet, de az újr fertőződés veszélye miatt jóval a szexuális élet megkezdése után, felnőtt korban is érdemes gondoskodni a megelőzésről.

S. A. ■

## Tabuk nélkül a mellrákról



2016. február 6. – A Mellrákinfo Egyesület a Rákellenes Világnap alkalmából a ezen a napon rendezte meg második országos találkozóját. A rendezvényen

olyan érintettek vettek részt és osztották meg tapasztalataikat, akik már szembesültek korábban a betegséggel. Az eseményen a szakorvosok egyértelművé tették, hogy a legfontosabb cél, hogy mindenki számára legyenek elérhetőek az innovatív terápiák és a minőségi onkológiai ellátás, melynek köszönhetően soha nem látott túlélési eredmények érhetőek el az emlőrák kezelésében. A mellrák a nőknél leggyakrabban előforduló betegség, évente 7000 új beteget diagnosztizálnak. Bár elvileg idős korban nagyobb a valószínűsége, egyre több fiatal betegszik meg (30 év

alatti nők!), ezért fontos, hogy a társadalom minél szélesebb rétegei naprakész információkkal rendelkezzenek erről a betegségről és már tinédzserkortól próbáljunk egészségtudatosabban élni. A Mellrákinfo Egyesület fő célja, hogy felhívja a figyelmet a korai felismerés fontosságára, különös tekintettel a fiatalabb korosztályra, hiszen az időben felismert mellrák 95 százalékban gyógyítható. A figyelemfelhívás mellett kiemelt feladatnak tekinti az egyesület, hogy lelkiileg segítse, és létfontosságú információkkal támogassa a betegeket a gyógyulási folyamatban.

hirdetés

## Szeretettel...



Varga Gyógyműhely termékek az egész családnak

www.vargagyogymuhely.hu





## Vitaminok *gyümölcsszezon előtt*

Télen és kora tavasszal fokozottan ügyelnünk kell arra, hogy szervezetünknek megfelelő mennyiségű vitamint biztosítsunk. Ilyenkor ugyanis ritkábban kerül olyan élelmiszer, friss zöldség és gyümölcs az asztalra, amely elegendő mennyiséget tartalmaz ezekből a nélkülözhetetlen szerves vegyületekből. Arról nem is beszélve, hogy kevesebbet tartózkodunk a szabadban, kevesebb napfény éri a bőrünket – utóbbi pedig nélkülözhetetlen például a D-vitamin képződéséhez.

**M**anapság a tudomány a vitaminoknak tucatnál több fajtáját különbözteti meg; majdnem valamennyiük közös jellemzője, hogy szervezetünk nem képes az előállításukra, így a táplálékunkkal kell ezeket magunkhoz vennünk. A kiegyensúlyozott, vegyes táplálkozás általában biztosítja a megfelelő vitaminmennyiséget, azt azonban szem előtt kell tartani: a nyersanyagok vitamintartalma önmagában még semmit nem garantál. Ugyanis a fogsók elkészítés közben a vitaminok jelentős része elbomolhat. Két fő fajtájuk a zsírszárban és vízben oldódó vitaminok. Utóbbiaknak tizede-fele is megsemmisülhet hőkezelés hatására.

A vízben oldódó vitaminok közé tartozik például a C-vitamin, más néven aszkorbinsav is. Utóbbi elnevezésben egyik ismert hiánybetegsége, a skorbut neve rejlik: ez olyan embercsoportoknál (régiben például a hónapokig úton lévő tengerészeknél) fordul elő, akiknek étrendjéből tartósan hiányzik a friss zöldség és gyümölcs. A skorbut tünetei közé tartozik, hogy a betegek kötőszöveti rostszál funkcionálnak, ami megnehezíti a sebgyógyulást. Ezen kívül a pácienseknél a bőrfelület, valamint az ily spontán vérzése jelentkezhet, illetve az érintettek általános fáradtságról, gyengeségről számolhatnak be.

A C-vitamin kedvező élettani hatásait lehetetlen felsorolni; most csak annyit emelünk ki, hogy nélkülözhetetlen a kötőszövetek fő proteinjai, a kollagén előállításához, továbbá alapvető fontosságú az inak, artériák, izmok, csontok és a bőr karbantartásához. A fentiekben túl erősíti az immunrendszert, segíti a kórokozók elleni védekezésben fontos szerepet betöltő, úgynevezett T-sejtek normális működését. Népszerű forrásainak számítanak a citrom, narancs és grépfrút, a zöldségek közül a paprika vagy a kelbimbó; a főzelékfélék közül magas C-vitamin-tartalmú a spenót, illetve a különböző káposzták.

A vitaminok közül a zsírszárban oldódó változatok közé tartozik a D-vitamin; az elnevezés igazából két eltérő kémiai felépítésű, ám ugyanolyan biológiai hatást kifejtő vegyületet takar. Erősebb hatású változata, a kolekalciferol (D3-vitamin) a

bőrben képződik a napfényben lévő UV-B sugárzás hatására. (Itt fontos megjegyezni, hogy a szoláriumban nagyrészt UV-A sugarak érik a vendégeket, illetve hogy az üveg nem ereszt át az UV-fényt. Így sem a szolárium, sem az üvegen keresztül a bőrünket érő napsugár nem segíti a D-vitamin képződését.) Szélsőséges hiánybetegsége, a gyermekeknél csontfejlődési rendellenességet okozó angolkór a fejlett világban ritka; ugyanakkor a fontos vegyület szintje alacsony lehet időseknél, vese- és májproblémákkal küzdőknél, bizonyos gyógyszereket (pl. rohamoldókat) szedőknél stb. Az alacsony D-vitaminszint pedig kedvezőtlenül befolyásolhatja egyes betegségeket, így a szklerózis multiplex vagy a cukorbetegség lefolyását.

A tél vége felé alapbetegségek híján is sokan tapasztalják magukon, hogy fáradékonyak, a szokottnál stresszesebbek érzik az életüket, esetleg fogászati problémákkal, például ínyvérzéssel kell szembenéznük. Ilyen esetekben érdemes figyelembe venni annak lehetőségét, hogy a tünetek mögött a két létfontosságú vegyület, a C- és a D-vitamin elégtelen bevitele áll. Ezek rendszeres szedése jó gondolat lehet olyankor, amikor természetes vitaminforrás nem áll rendelkezésre elfogadható áron és minőségben, illetve az időjárás sem csábít a szabadba. Ugyanakkor ha tüneteink az étrendkiegészítők szedésétől sem múlnak el, mindenképp érdemes szakértőhöz fordulni panaszainkkal. **S.J. ■**



### Információs videó



Dr. Komáromi Zoltán háziorvos beszél arról, hogy akinek gyenge az immunrendszere, annak a szervezete egy egyszerű náthát sem képes leküzdeni rövid idő alatt. Használja okostelefonja QR-kód-leolvasó applikációját!

BioCo®

# Anya nem maradhat ki a napunkból.



**Együtt teljes a pillanat!**

**A BioCo C+D duo  
nyújtott hatóanyag-felszabadulású C-és  
nagy dózisú D-vitaminjai duplán hozzájárulnak  
immunrendszered megfelelő működéséhez, hogy  
sose maradj ki a napodból!**

*Egészségre tervezve*



Gyártja és forgalmazza: BioCo Magyarország Kft. [www.bioco.hu](http://www.bioco.hu)





# Ha ég, feszít, háborog a gyomor

A karácsony után a húsvét a legveszélyesebb időszak azok számára, akik valamilyen gyomorproblémával küszködnek – ilyenkor a szokásosnál is nehezebb ugyanis ellenállni a finom falatoknak, össze-vissza eszünk és sokat. Összegyűjtöttük a "túlevés" legjellemzőbb tüneteit – ha ezeket tapasztalja, mindenképpen tartson pihenőt!



**1, Görcs, puffadás:** a bélrendszer hirtelen megterhelése igazi sokk az epének, amely akár görcsöléssel is tiltakozhat a túlzott kalóriabevitel ellen. A jobb bordaív alatti, a jobb vállba sugárzó fájdalom jellegzetes tünet csakúgy, mint a hányinger, hányás – vagy éppen a kontrollálhatatlanságig fokozódó bőfögési inger. Puffadás, fokozott bélgáztermelés: állandóan jelen lévő diszkomfortérzést jelentenek, és ha nem tudjuk, hol a határ az ünnepi menü tekintetében, előbb-utóbb kénytelenek leszünk ellátogatni a gyógyszerészárba.

**2, Reflux** – önmagában is létező betegség, amelynek aktuális állapotát a fokozott táplálékbevitel súlyosbíthatja. Jelentkezésekor a gyomor savas tartalma visszaáramlik a

nyelőcsőbe, és marja annak belső falát. A mindennapokban erre panaszkodunk, amikor gyomorégést emlegetünk. A reflux esetében egy már elégtelenül működő gyomorszájon keresztül jut a táplálék a gyomorba, amelyet a túlevéssel még nehezebb helyzetbe hozhatunk.

**3, Gyomorrontás** – tipikusan nem csak nagymennyiségű, de egyben sokféle étel elfogyasztása után jelentkező tünetről van szó. Elkerülhető, ha tartózkodunk a túl zsíros, fűszeres, a kétes szavatosságú vagy egyéb okból nem teljesen megbízható ételektől. Fontos tudni, hogy a szélsőséges hőmérsékletű – túl forró vagy éppen jeges – italok is kiválthatják. A „többször keveset” elv segíthet elkerülni a kialakulását.

❧ I. ■

hirdetés

# Húsvéti ünnepek puffadás és másnaposság nélkül!

Kedves Marcsi!

Meglepetve hallom, hogy Te nem várjátok a Húsvétot, mert már előre félték attól, hogy betegre eszitek magatokat.

Sokáig nálunk is hasonló volt a helyzet: a gyerekek a túlevéstől, apjuk meg a sok bortól volt beteg, ami elrontotta az együtt töltött ünnep örömeit.

Néhány éve azonban rátaláltam egy gyógyvízre, ami minden ilyen irányú bajunkat megoldotta. Elárulom neked is a titkot: ez a Parádi kénes gyógyvíz. „Ékezés közben és után fogyasztva, serkenti a gyomorsav elválasztást, ezzel segíti az emésztést. Csökkenti az émelygést, puffadást, teltségérzetet.”

A másik különös tulajdonsága pedig, hogy „alkoholos italokkal együtt fogyasztva elkerülhetők, másnap éhgyomorra fogyasztva pedig enyhíthetők a másnapos gyomor kellemetlen tünetei.”

Nálunk nagyon bevált. Most már évek óta boldogan telnek az ünnepek és nem szenved a család a túlzott evés-ivás következményeitől.

En már jó előre gondoskodtam, hogy legyen itthon Parádi kénes gyógyvíz, és az ebéddel együtt ez is az asztalra kerül. Neked is azt tanácsolom, hogy szerezz be pár palackkal, nem fogsz csalódnani benne!

Kellemes Húsvéti Ünnepeket kívánok az egész családnak!

A Te Erzsébet barátnőd

U.i.: Egy korty egészség! Keresd az ételmisszerboltokban, gyógyszerészeknél!



www.paradiviz.hu

## ROWACHOL lágy kapszula • belsőleges oldatos cseppek

- Epehajtó (emésztési zavarok, puffadás esetén)
- Görcsoldó (epekö vagy epeműtét utáni panaszra)
- Gyulladáscsökkentő



- Koleszterintermelés-csökkentő
- Fokozott epeköképződés veszélykor (fogyókúra, elhízás)
- Növényi eredetű, tiszta hatóanyagok

VÉNY NÉLKÜL, GYÓGYSZERTÁRAKBAN KAPHATÓ GYÓGYSZER!

www.rowachol.hu

sAtco www.satco.hu

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

www.rowachol.hu



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

Forgalmazza: MEDAQUA KFT 3200 Gyöngyös, Keleti Karácsondi köz 1.  
Tel.: 37/316-480 Fax: 37/502-151



## Sebek, vágások, horzsolások – helyük se maradjon!

Egy felmérés szerint a konyha a legveszélyesebb terep egy magyar háztartásban. A válaszdók több mint fele általában sütés-főzés közben sérül meg. Vigyázni kell az éles késekkel és a forró tepsikkel, de a konzervek is okozhatnak maradandó problémákat.

A megkérdezettek többsége feleslegesnek tartja, hogy minden apró baleset után orvoshoz szaladjon. Ez érthető is, hiszen sok esetben valóban elegendő az otthoni sebkezelés, azonban fontos tudnunk néhány szabályt – mondta lapunknak dr. Csernus Krisztina bőrgyógyász. A test kültakaróján mechanikus okból keletkezett folytonossági hiány a seb. A sebeket tulajdonságaik alapján osztályozhatjuk: mélységük, elhelyezkedésük, keletkezésük oka, fertőzöttségük foka szerint. Természetesen a seb jellegétől függően kell meghatározni a kezelés lépéseit, az alkalmazott módszereket és készítményeket. Másféleképpen kell kezelni egy olyan sebet, ahol a bőr alsóbb rétegei sérülnek, tehát a fertőzésveszély jelentős, és másképp látnak el egy olyan sebet, amely nem járt a bőr nagymértékű sérülésével, így a fertőzés veszélye elhanyagolható. Sérülés esetén azonnal beindul a szervezet öngyógyító mechanizmusa. A sebgyógyulás tulajdonképpen egy speciális gyulladási folyamat, amely a szövethiány pótlásához, a kötőszövet hegesedéséhez és a hámszövet regenerációjához vezet. A sebkezelés feladata ezt az öngyógyító folyamatot segíteni, a gyulladási reakciót lerövidíteni és az esetleges káros következményeket minimalizálni. Ha vérzés is van, vagyis az erek is sérültek, akkor az önvédelmi mechanizmus az érben is fellép: a vérelmezték „betapasztják” az érfal sérülését, majd az érfal regenerálódása után ez a kis záró érrög feloldódik. Közben az immunrendszer falósejtjei eltüntetik a szervezetbe került idegen testeket, a roncsolt, elhalt saját szövetdarabokat, és elkezdődhet a sérült szövetek regenerációja is. Az érintett felületet – mely behatolási kaput jelent a kórokozók számára – vércsícsilapítás után fertőtleníteni kell. Legjobb, ha tiszta folyó vízzel mossuk le még a legbanálisabbnak tűnő horzsolást is, de használhatunk fiziológiás sóoldatot is. Ragtapasz, fertőtlenítőszer, steril mull-lap, olló és gumikesztyű: ezek kellek

régen egy apró seb teljes ellátásához, mára viszont a steril sebkezelés jóval egyszerűbb. A sebfertőtlenítő spray-k a legpraktikusabbak, mert könnyű őket kezelni és nincsenek adagolási problémák, ráadásul biztosan nem kerül piszkok a fertőtlenítőszerbe. Egyszerűen fújjuk a sebre, és hagyjuk hatni! A bőrgyógyász szakorvos ugyanakkor nem javasolja a különböző hintőporokat a felülfertőződés miatt. Ha a seb nem súlyos, akkor ezekkel a módszerekkel a bőr gyorsan regenerálódik. Fontos szem előtt tartani, hogy mély elváltozások, súlyos fagyási és égési sérülések, nagy területre kiterjedő vagy gyakran kiújuló bőrbetegségek esetén a szakorvos által ajánlott gyógyszeres terápiát kell alkalmazni. Mindenképpen orvosi ellátásra van szükség, ha a sebben idegen anyag van (természetesen nem egy apró vagy nagyobb szálka), vagy ha különleges fertőzés veszélynek van kitéve – például kutyaharapás vagy valamilyen piszkos tárgy okozta. Minden nyílt sebbe kerülhetnek kórokozók, a sebet okozó tárgyról, a levegőtől vagy a légutakból, illetve a kéztől. A vérzés a szennyeződés egy részét kimossa, a kórokozókat pedig elpusztítják a szervezet fehérvérséjtjei. Fertőzés gyanúja áll fenn, ha a fájdalom erősödik, duzzanat, bőrpír vagy láz jelentkezik, illetve a környéki nyirokcsomók megnövekednek – magyarázta Csernus Krisztina, aki arra is figyelmeztetett, hogy óvatosan bánjunk a különböző csodaképekkel és kezeljük fenntartásokkal az úgynevezett házi praktikákat! Egy apró elváltozásnál is úgy érezzük, mintha egy örökkévalóságig tartana, míg meggyógyul, ráadásul hajlamosak vagyunk újra felszakítani a sebet egy figyelmetlen mozdulattal. Régen a sebkezelők nem tartalmaztak olyan összetevőket, amik elősegítették a gyógyulást. Ma már ez a probléma is megoldódott, hiszen kaphatók olyan speciális hatóanyagú sebfertőtlenítők, amelyek nyom nélkül eltüntetik a baleset emlékeit.

Dózsa-Káldár Dóra ■

— hirdetés —

**Elég a körülményes sebkezelésből?**



## octenisept® külsőleges oldat

Az octenisept® külsőleges oldat életkori korlátozás nélkül, egyszerűen használható akut és krónikus sebek kezelésére egyaránt. Fertőtleníti és elősegíti a sebgyógyulást!

Keresse a patikákban!

Octenidin-dihidroklorid és fenoxietanol tartalmú, vény nélkül kapható gyógyszer. A kockázatokról és a mellékhatásokról olvassa el a betegtájékoztatót, vagy kérdezze meg kezelőorvosát, gyógyszerészét!  
www.octenisept.hu



## Reflux - a fojtogató betegség

Népbetegségnek számít a reflux, de vajon mi is az? „Ég a gyomrom. Sok a savam.” Így már ismerős, ugye? Sokan nem mennek orvoshoz, pedig a probléma magától nem múlik el és idővel akár súlyos gondokat is okozhat. Ugyanakkor, ha figyelünk az étkezésünkre, kerüljük a káros szenvedélyeket vagy a megfelelő gyógyszereket rendszeresen szedjük, a tünetek enyhülhetnek.

Reflux betegségről akkor beszélünk, amikor a gyomor savas vagy lúgos tartalma valamilyen mértékben rendszeresen visszakérül a nyelőcsőbe. Egészséges embereknél is előfordulhat, hogy a gyomor záróizma nem zár mindig teljes biztonsággal, és ennek következtében néha felszökik a gyomorsav a nyelőcső alsó szakaszára. Ez azonban normálisnak tekinthető és nem okoz komolyabb problémát – magyarázta lapunknak dr. Szőnyi Mihály. A belgyógyász, gasztroenterológus azt is elmondta, hogy az életkor előrehaladtával – részben a súlygyarapodással összefüggésben – a probléma egyre gyakoribbá válik, de várandósság alatt, sőt gyermekkorban sem ritka. Egyes gyógyszerek – köztük vény nélkül kapható láz- és fájdalomcsillapítók, bizonyos vérnyomáscsökkentők és allergiagyógyszerek, valamint a feldolgozott élelmiszerek is felelősek a gyomor bélfőrájának változásáért és azért, hogy egyre több embert érint a betegség. A savas gyomortartalom nemcsak égeti és marja a nyálkahártyát, de gyulladást is okozhat a garatban, ezért könnyebben telepedhetnek meg a gyomorban a kórokozók. Az adjunktus ugyanakkor arra is emlékeztetett, hogy a reflux egy teljesen természetes jelenség, amely mindenkinél előfordul valamilyen formában a gyomorsav nyelőcsőbe való jutásakor. Ennek mértéke azonban egyénenként eltérő, a panaszok

különbözőek. Figyelemfelkeltő jel a szegycsont mögötti égő érzés, vagy szúró fájdalom jellemzően étkezés után.

### Mit (te)dehünk?

A szakember elmondása alapján a táplálkozásnak alapvető szerepe van a reflux esetében, hiszen minden gondot okozhat, ami a nyelőcső öntisztulását fékezi. Fontos, hogy ne terheljük túl a gyomrot, ezért érdemes többször kisebb adagokat enni. Lehetőség szerint kerüljük a csokoládét, a citrusféléket, a zsíros, fűszeres ételeket, a hagymát, paprikát, paradicsomot, alkoholt, kávé és szén-savas italokat. Nem jó, ha teli gyomorral fekszünk le, ezért a vacsorát időzítsük kora estére. Ha refluxos panaszaink vannak, magas párnán aludjunk – tanácsolja a szakorvos. A fizikai aktivitást is igazítsuk az étkezéshez: ha nagyjából már kiürült a gyomor, kisebb valószínűséggel jelentkezik a gyomorégés a testmozgás idején. Kerüljük a túlságosan szűk ruhadarabokat, a gyomrot elszorító öv viselését is. Amennyiben folyamatosan stresszes környezetben éljük mindennapjainkat, organikus (azaz komoly szervi betegség nélküli) puffadás, székrekedés vagy éppen hasmenés fordulhat elő. Súlyosbodhatnak a refluxos vagy egyéb ilyen jellegű panaszok is – hívta fel a figyelmet a gasztroenterológus.

Dózsa-Káldár Dóra ■

— hirdetés —



## SAVAS, ÉGŐ ÉRZÉS? NEM KELL EGYÜTTÉLNI VELE!

GASTRO-BON  
rágótabletta

Pharmaforte

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

**Hatóanyagai kedvezőek**

- a nyelőcső- és gyomornyálkahártyák egészségére,
- a nyálkahártyát irritáló szerek, pl. aspirin szedéséhez,
- az emésztő rendszer segítésére, nehéz étkezésekhez,
- a tejcukorlebonthatás támogatására.

Alkalmazás: 1db tablettát 20 perccel étkezés előtt kell víz nélkül elrágni.

Hazai gyártású termék

**Összetevők:**  
USA-ban sikeresen alkalmazott édesgyökér-kivonat (DGL) 5 tejsav-baktériummal Lacto- és Bifidobaktériumok (5x10<sup>9</sup> cfu=élő csiraszám), prebiotikumok



Alkalmazása javasolt:  
• emésztési folyamatok elősegítésére,  
• antibiotikum-kezelések alatt és után,  
• utazások, nyaralások alkalmával.

Kapható étrend-kiegészítőként gyógyszertárakban és bioboltokban, Hiánya esetén kérje gyógyszerészét, hogy rendelje a nagykereskedőtől.

Ajánlott ára: 2200Ft/30db  
3400Ft/60db

Info és rendelés: Tel: 06-30-2100-155, [www.pharmaforte.hu](http://www.pharmaforte.hu)



# Mindennapi görcseink

## Ne menjünk neki az ünnepek görcsoldó nélkül!

Ha az ember testében bárhol valamilyen görcs jelentkezik, az bizony a legnehezebben tolerálható fájdalom, így az azonnali csillapításáról gondoskodni kell.

A puffadás bizonyos szintig még jelentheti azt, hogy a bélrendszer normálisan működik – a görcsök és a hasi fájdalom hátterében azonban rendszerint a hasnyálmirigy elégtelen működése áll. Szervezetünk számára különösen megterhelő lehet a húsvét körüli időszak, ilyenkor gyakoribbak az epegörcsök is. Ezért teljeskörűen kell felkészülnünk: legyünk mérték tartók az asztalnál és a házi patikánkat is töltsük fel puffadásgátlókkal, emésztést könnyítő jótékony készítményekkel, epegörcsőt oldó csillapítókkal. Persze nyilván nem szedhetünk be mindent „ész nélkül”, de jobb, ha számíthatunk rá, mint ha megijedünk és tehetetlenek vagyunk. Az epegörcs egyébként leggyakrabban a szegycsont alatt, a has felső részénél, középtájon érezhető. A másik leggyakoribb fájdalmas pont a has jobb felső része, a bordák alatt. Esetenként a fájdalom a hátban is érezhető, a jobb lapocka alsó csúcánál. Hosszan elhúzódó, görcsoldó bevétele után is tapasztalható fájdalom esetén azonban ne kísérletezzünk, keressük fel az orvost vagy ünnepek alatt az ügyeletet. Az is lehet, hogy a háttérben nem csak túlevés, de epekő is található. Persze nem kell egyből epés panaszokra gondolni, egyszerű funkcionális problémáról is lehet szó, amit diétával és sok folyadék bevitellel lehet kompenzálni. Hasznos a görcs oldása után valamilyen probiotikumot is szedni, de tartós panasz esetén nincs más megoldás, mint az orvos. A húsvétot megelőző esetleges böjt, majd az utána hirtelen és nagyon durva beavatkozás a szervezet harmonikus működésébe, tehát a fokozatosság betartása itt is roppant lényeges. Vannak

olyanok, akik annyira szeretik a hasukat, hogy tudatosan készülnek rá: a húsvét alatt kedvenc ételből rengeteget fognak enni, és ezért „előre” böjtölnek. Ez a legrosszabb forgatókönyv, a böjt majd a hirtelen túlevés felborítja az anyagcserét. Kikezdi az emésztés folyamatát, és majdnem biztos, hogy a rossz közérzetet epegörcs követi. Az epegörcs rohamot sokan megtapasztalják nálunk, mert a magyar ember számára nem létezik „könnyű franciás” étkezés. A sonka, rajta az ellenállhatatlan szalonna résszel, a csülök főzve vagy pékné módra nem elhanyagolható kellekai a magyar húsvétnek. Egyébként – népi megfigyelés – az ilyenkor gyakoribb „macskajaj” egyik leghatásosabb ellenszere a méz. A benne lévő fruktóz akadályozza a májban a véralkoholszint hirtelen megváltozását, amely magát a fejfájást kiváltja. Ünneplés előtt és utána egy-egy szelet mézes kenyér aranyat ér. Az allergiások azonban ezt a módszert inkább kerüljék.

A nehéz, zsíros ételek, a kávé, a sok alkohol nem tesz jót az epének, puffadás, végeérhetetlennek tűnő felbűfögés, émelygés jár a nyomukban. Persze igazából „csak” egy baj van velük: nem lehet róluk lemondani. Vagy legalább is az emberek nagy többségének nem könnyű. És ez nem csak az ünnepek időszakában jellemző ránk. Ezért a címben megfogalmazott felszólítást, tudni illik, hogy ne menjünk neki az ünnepek görcsoldó nélkül, nyugodtan módosíthatjuk úgy, hogy egyetlen hétvégének sem.

V. K. ■

— hirdetés —

## DrotavEP

drotaverin-hidroklorid



**Hagyja meg a görcsöt a fának!**

- Epekő, epegörcs,
- vesekő, hólyaghurut,
- gyomor-, bélgörcs,
- nőgyógyászati görcsös fájdalmak csökkentésére.

Vény nélkül kapható, drotaverin tartalmú gyógyszer.

**EXTRACTUMPHARMA**  
Gyógyszeripari, Forgalmazó és Szaktanácsadó Rt.  
www.expharma.hu

1044 Budapest, Magyar utca 68.  
Tel.: 06 1 233 3000  
Fax: 06 1 233 1426  
e-mail: budapest@expharma.hu

EPHR\_DR01\_2014\_07

A kockázatok és mellékhatások tekintetében olvassa el a betegtájékoztatót, vagy kérdezze meg kezelőorvosát, gyógyszerészét!

## ZAVARJA A SZEMÜVEG?

vagy

## SZÜRKEHÁLYOGJA VAN?

Nálunk megszabadulhat tőlük!

Élvezze a **segédeszközök nélküli éles látás örömét!**

Válassza a legnagyobb múlttal és tapasztalattal rendelkező magánklinikát, a **Focus Medicalt**, ahol kellemes, nyugodt környezet, **szakértő személyzet, biztonság várja.**



### SZÜRKEHÁLYOG MŰTÉTEK

- altatás nélkül
- injekció nélkül
- várólista nélkül

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

**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**

GYH-16-03

### OLVASÓSZEMÜVEG KEZELÉS

- egyedülálló tapasztalattal
- azonnali eredménnyel
- orvosi garanciával

[www.olvasoszemuveg-kezeles.hu](http://www.olvasoszemuveg-kezeles.hu)

**15 000 Ft értékű**  
INGYENES VIZSGÁLATI KUPON

A kupon bemutatásával 15 000 Ft helyett díjmentesen végezzük el a lézeres olvasószemüveg-kezelést megelőző alkalmassági szemvizsgálatot.

**focus medical**

GYH-16-03

TOVÁBBI INFORMÁCIÓK ÉS BEJELENTKEZÉS:

Tel.: 06 1 450 3333 • E-mail: [info@focusmed.hu](mailto:info@focusmed.hu) • [www.focusmed.hu](http://www.focusmed.hu)





## Interjú

# A gyermeksebész, aki verset mondott nekem

Dr. Kiss Imre, a Semmelweis Egyetem I. Gyermekgyógyászati Klinika (Bókay Klinika) gyermeksebész főorvosa betegei ajánlásával kapott jelölést az Astellas közönség díjra. Ezt a díjat 2006-ban alapították azzal a céllal, hogy a hazai egészségügyben tevékenykedő, sokszor méltatlanul kevés elismerést és nyilvánosságot kapó orvosok és egészségügyi szakdolgozók áldozatos munkájára ráirányítsa a társadalom és a szakma figyelmét. Az internetes szavazást idén meghosszabbították, ezért az még lapzártánkkor is zajlik.

**A díjra való jelölés óta egyre több történetet olvasok Önről a Facebookon és a díj honlapján. A sztorikban visszatérő motívum, hogy Ön mindig elérhető. Hogyan lehetséges ez?**

– Úgy gondolom, hogy jó, ha az orvos olyan képet alakít ki magáról a betegekben, hogy szükség esetén bármikor merjenek hozzá fordulni segítségért. Szerintem az orvosi lét alapeleme az elérhetőség. Nincs olyan ígérvény, hogy a baj csak 8-tól 4-ig jöhet. Volt egy olyan esetem, ami meggyőzött arról, hogy élet múlhat azon, hogy felveszük-e a telefont. Egy csecsemőt hosszabb ideig kezeltünk, majd hazaengedtük. Néhány nap múlva, délután felhívott az édesapja és örömmel mondta, hogy minden rendben van. Este 10-kor ismét csörgött a telefonom. Az édesapa elhaló hangon mondta, hogy a gyermek hasa hirtelen hatalmasra puffadt és emiatt leállt a légzése. Mondtam, hogy mit kell tenni, de a szülő nem mert nekiállni az újraélesztésnek. Rákiáltottam, hogy azonnal tegye, amit mondom. A két szülő az utasításoknak megfelelően szabályos újraélesztést kezdett, majd úgy 20 másodperc múlva felsírt a gyermek. Azóta már sok év telt el, és a gyermek teljesen egészséges. Belegondolni is szörnyű, hogy mi lett volna, ha nem lettem volna akkor elérhető. A családom ugyanúgy áll a mindenkori elérhetőségemhez, mint én. Persze a munkámmal járó folyamatos készenlét első számú elviselője a feleségem, aki művészettörténész és nagyszerű asszony, és minden pillanatban arra törekszik, hogy biztos és nyugodt hátteret teremtsen számunkra.

**A fia is követi Önt a pályán?**

– Tanúja volt a mindennapi otthoni beszélgetéseknek, amelyekből rendre kiderült, hogy milyen élmények, drámák részesei vagyunk mi, orvosok. Feltehetően nagyobb volt a vonzás, mint a taszítás, mert egyszer csak bejelentette, hogy orvos lesz. Ebben pedig igazolását láttam annak, ahogyan és amit csinálók.

**Vannak követői, emberi attitűdjei, hozzáállása, ars poetica tekintetében?**

– Egyszer egy 4 éves gyermeket vizsgáltam a sebészeti ambulancián, aki hasi fájdalomra panaszkodott. A vizsgálat után kint a folyosón az anyukájának bejelentette, hogy ő orvos lesz. 15 évvel az eset után az édesanyja felhívott és elmondta, hogy felvették a gyermeket az orvosi egyetemre. Őt tekintem igazi követőmnak. De a nálunk lévő szakorvos jelöltekkel is nagyon szeretek foglalkozni. Olyan viszonyunk van velük, hogy minden mozdulatunkat figyelik – nagy a felelősség ...

**Egy szülő azt mesélte nekem, hogy Ön verset mondott neki.**

– Kosztolányit idéztem. A műtét előtti időszak maga a dráma, de ahogy túl vagyunk rajta, már gyorsan távolodunk tőle. Olvassák el A bús férfi panaszaiából a „Most elbeszéltem azt a hónapot” kezdetű részt. És meg fogják érteni, mi mindent él át a szülő a betegség kezdetétől a gyógyulás bekövetkeztéig!

Vincze Kinga ■

„Kisgyerek koromban nyolcan ültünk az asztalhoz, a szüleim nemcsak minket, hanem az időseket is szeretetükkel vették körül. Azt hiszem, ezt a „körkörös” szeretetet próbálom ösztönösen visszatükrözni.”

## Altatásban is elvégezhető a kolonoszkópia

# Vastagbélükrözés:

## nem muszáj fájni!



Sokan a legrettegettebb vizsgálatok között tartják számon a vastagbélükrözést, holott számos orvosi lehetőség van arra, hogy a kolonoszkópia ne okozzon fájdalmat – hangsúlyozza dr. Csomós Ákos, a Magyar Aneszteziológiai és Intenzív Terápiás Társaság elnöke.

Sok tízezer vastagbélükrözést végeznek évente országszerte a kórházakban, ám legtöbbször nem szűrésekre, hanem már kialakult panaszok miatti kivizsgálásokra kerül sor, holott 50 év felett minden egyes férfinak és nőnek indokolt lenne a vizsgálat elvégzése. Évente ugyanis 10 ezer embernél fedeznek fel vastagbélrákot, s 5 ezren bele is halnak a betegségbe – pedig a rákos elfajulásra hajlamos polipokat éveken át rák kifejlődése előtt el lehetne távolítani, ezzel pedig nagy eséllyel elkerülni a rákot. A vastagbélükrözéstől viszont sokan félnek és sok embernek van rossz emléke a kolonoszkópiáról, ezért – hazárdjátékot játszva – halogatják sokan a vizsgálatot.

– A bélfalon belül alig van fájdalomérző receptor, viszont a belek levegővel való feltöltése, megfeszülése, a kolonoszkópos eszköz mozgása görcsös, feszítő fájdalmat okozhat. Ez nem törvényszerű, hogy bekövetkezik. Sok páciens van, akiknek nem okoz különösebb kellemetlenséget a vizsgálat, míg másoknál a panaszok miatt végig sem tudják vezetni az eszközt a vastagbélben. Ez függ a bélrendszer anatómiájától, kanyarulataitól, a bél esetleges gyulladással járó betegségeitől, a vizsgáló eszköz korszerűségétől, a vizsgálóorvos tapasztalatától és nagy mértékben a betegben munkálkodó félelemtől, aktuális lelkiállapótól is – vázolja dr. Csomós Ákos, a Magyar Aneszteziológiai és Intenzív Terápiás Társaság elnöke.

A kórházakban, szakrendelőben országszerte eltérő gyakorlat szerint nyújtanak ezekhez a beavatkozásokhoz bódítást, fájdalomcsillapítást vagy altatást. Sok múlik az adott intézmény gyakorlatán, kapacitásán, de a beteg informáltságán is.

– A legegyszerűbb, amikor tablettában vagy intravénás injekció formájában nyugtató, bódító gyógyszert adnak a páciensnek. Ez sok ellátóhelyen gyakori, mert nem kell hozzá aneszteziológus, az asszisztens is beadhatja, így viszonylag széles körben hozzáférhető. Előnye, hogy segíti az ellazulást

és fájdalomcsillapító hatása is van, hátránya, hogy hatása egyénfüggő, sok betegnek ettől függetlenül fájdalmai vannak – magyarázza Csomós Ákos.

– A legkíméletesebb eljárás a propofol hatóanyaggal történő altatás. Az ultragyors hatású altatószer 1-2 percen belül hat, így a vastagbélükrözésből vagy a gyomortükrözésből a páciens semmit sem vesz észre, a szakorvos és az asszisztens munkáját pedig segíti, hogy a beteg nyugodt, ezáltal a vizsgálat is gördülékenyebben, gyorsabban elvégezhető. A tükrözést követően az altatószer 20 percen belül kiürül a szervezetből, így egy óra múlva a páciens jellemzően bármiféle mellékhatás nélkül folytathatja a napját. Annyi kitétel van, ami minden altatott betegre vonatkozik, hogy kíséreléssel kell érkezni a vizsgálatra és nem szabad az altatás után autót vezetni – magyarázza a főorvos.

Csomós Ákos megjegyzi: az altatás a páciensnek és az orvosnak nyújtott előnyök ellenére sem elterjedt széles körben, mert kevés helyen van elegendő aneszteziológus szakorvos és szakasszisztens, aki biztosítaná az altatást, s a fekvőbeteg-ellátásban külön finanszírozás sincs rá. Az altatószer vastagbélükrözéshez vagy gyomortükrözéshez sokszor csak magánellátás keretében lehet hozzáférni, ugyanakkor a vizsgálatról tartók számára érdemes a helyi szakrendelőben és kórházban rákérdezni, hogy milyen fájdalomcsillapítási lehetőséget tudnak nyújtani, illetve van-e lehetőség altatásra.

– A vastagbélükrözés vagy a gyomortükrözés kellemetlen, de az esetek többségében altatás nélkül sem elviselhetetlen, s halogatás nélkül, időben történő elvégzése akár életmentő is lehet. Ezért nem szabad, hogy bárkinek a kivizsgálását a félelem akadályozza meg: meg kell találni azt a módszert, amely mellett mindenki vállalhatónak tartja a tükrözést, akinél indokolt a vizsgálat elvégzése – jelenti ki a Magyar Aneszteziológiai és Intenzív Terápiás Társaság elnöke.

S.J. ■

## VASTAGBÉLTÜKRÖZÉS GYOMORTÜKRÖZÉS ALTATÁSBAN

### Fájdalmas vizsgálatok? Észre sem veszi!

Az aneszteziológus szakorvosaink által biztosított rövid, kíméletes altatás révén semmilyen kellemetlenség vagy fájdalom nem érzékelhető a gyomortükrözés vagy a vastagbélükrözés során, sőt a két vizsgálat egyetlen altatásban is elvégezhető.

Az Endomedix gastroenterológiai szakorvosi központokban országszerte tapasztalt szakorvosokkal, korszerű műszerekkel, barátságos környezetben, várólista nélkül állunk rendelkezésre.

# ENDOMEDIX

DIAGNOSZTIKAI KÖZPONTOK

**Budapest, Debrecen,  
Dombóvár, Győr, Gyula,  
Miskolc, Veszprém, Siófok**

**061 413-2500  
www.endomedix.hu**

## ÉTELINTOLERANCIA komplex laboratóriumi vizsgálat 226 ételre teszteljük

**gabonák, tejtermékek, zöldségek,  
gyümölcsök, húskok, fűszerek**

Hasfájás, puffadás, emésztési és székelési gondok, fejfájás, pattanásos és ekcémás bőrproblémák, fáradékonyság, koncentrációzavar háttérben gyakran ételintolerancia áll. Sok beteg csak sok éves küszködés, gyógyszeres kezelések sokasága után jut el erre a felismerésre, holott az ételintolerancia az Endomedix szakorvosi központokban alkalmazott komplex vérvizsgálattal részletesen feltárható, s a tünetek gyógyszerek nélkül, a gondot okozó alapanyagok kiiktatásával orvosolhatók.



# Fáj, recseg, ropog

*A krónikus ízületi gyulladás sokak életét keseríti meg. Megfelelő étrenddel és sporttal azonban jelentősen csökkenthetjük a mozgásszervi panaszok esélyét és a fájdalmakat.*

Ha valaki mozgásszervi panaszokkal jelentkezik az orvosnál, nem biztos, hogy kizárólag az ízület megbetegedéséről lehet szó. Más helyről is kiindulhat a fájdalom, ezért egyéb okokat is mindig szem előtt kell tartani. Mint Dr. Taller Gabriella háziorvos, a téma szakértője lapunknak elmondta: mozgásszervi betegségnek hívunk minden olyan problémát, mely az ízületekkel, illetve az azokat mozgató izmokkal, ízületeket alkotó csontokkal, porcokkal állnak kapcsolatban. A mozgásszervi betegségek tünetei rendkívül változatosak lehetnek és három nagy csoportba oszthatók: gyulladásos eredetű ízületi, porc elhasználódásával járó kopásos és csontritkulás betegségek. Sokszor előfordulhat, hogy valakinél egyidejűleg csontritkulást és ízületi kopást is diagnosztizálnak. A gyulladásos megbetegedéseket további csoportokra bonthatjuk: az egy, a több és a sokízületi gyulladásos betegségtípusokra. Természetesen a kezelés módja mindegyik esetben más és más. A reumatológiai megbetegedéseket többnyire fájdalom, mozgásszervi korlátozottság, vagy akár mindkettő is jellemezheti. Eredetét tekintve lehet csonti és lágyrész eredetű. Az utóbbi esetben a fájdalmasan feszülő csomók okozhatnak problémát. Mint a szakember utalt rá: a tünetek és az elváltozások összefüggésbe hozhatók a stresszes életmóddal, sőt akár az idegrendszer kimerültségével. Ha nem enyhülnek a panaszok, a velük együtt járó esetleges alvászavar még

inkább erősíti a betegséget. A kopásos betegségnél (arthrosis) elsősorban a nagy ízületek érintettek, főleg a csípő és a térd. A panaszok szinte mindig az egyik oldalon és az egyik ízületben kezdődnek. Az érintett területen a bőr nem gyulladt és duzzadt, tehát a beteg nem tapasztal jelentős elváltozásokat. Ez a típusú probléma nem jár betegségérzettel és az állapotromlás lassan, sok év alatt következik be – magyarázta dr. Taller Gabriella. Ezzel szemben a gyulladásos ízületi betegség (arthritis) általános rossz közérzettel jár és szinte mindig szimmetrikusan jelentkezik a test mindkét oldalán. Gyakori, hogy több ízület egyszerre fáj, feszül, mozgása beszűkül, jellemzően az ún. kis ízületeken, vagyis a kezeken és az ujjakon. A beteg általában azzal keresi fel a háziorvost, hogy reggel az ujjai merevek, nem bírja mozgatni őket, nyomásra érzékenyek, emiatt nem tud kézügyességet igénylő feladatot végezni, például zöldséget hámozni. A folyamat rendszerint gyorsan, néhány hét vagy hónap alatt megy végbe. A mozgásszervi betegségek karbantarthatók, gyógyszeres kezeléssel és mozgásszervi gyógytorna gyakorlataival valamint a panaszoktól függően alkalmazott fizioterápiával eredményesen befolyásolhatók. Törekedni kell az egészséges életmódra, a rendszeres sportolásra, a megfelelő testsúlyra, hiszen így elkerülhető a mozgásszervi betegségek kialakulása.

Dözsö-Káldár Dóra ■

## Mondd meg, hol fáj, megmondom, mi a munkád

A 35 év feletti városi emberek minimum fele dolgozik már legalább 10 éve azonos testhelyzetet igénylő munkában, ami sokuknál mozgásszervi panaszokat okoz. Az irodai munkát végzők harmada, míg a megkérdezett fizikai munkások közül minden második panaszkodott valamilyen ízületi fájdalomra – derült ki a Magyar Gyógytornász - Fizioterapeuták Társaságának tavaly végzett reprezentatív felméréséből. A kopással, meszesedéssel járó gerinc- és ízületi bántalmakban szenvedők nagyon megérik a hideget, a krónikus ízületi gyulladással – például köszvényvel – küzdők fájdalmai viszont csökkenhetnek. A kopásos ízületi fájdalmak, lumbágó enyhítésében sokat segíthet a meleg fürdő, amely lazítja az izmokat, vagy például az iszappakolás, amely hőt termel az adott testrészen.

## Szabadon a szabadban

Sokan tavasszal kezdünk el újra sportolni, hogy a strand-szezonra formába lendüljünk. Ha hosszú kihagyás után hirtelen vágunk bele az edzésbe, ízületeink könnyen megsérülhetnek. Dr. Taller Gabriella háziorvos szerint a bemelegítés a legfontosabb, ha ugyanis azt kihagyjuk, megnő az esélyünk a sérülésre. Sok esetben a túlerőltetés lehet a kórkép kialakulásának oka. A csípő esetén a nem megfelelő módon végzett testépítés, versenyszerű torna, tenisz, a térd esetében a túl intenzív labdarúgás, síelés, kosárlabda egyaránt veszélyes lehet ebből a szempontból. A betegség kialakulásának kockázata a nők esetében nagyobb: a térdízületi kopás gyakorisága négyszerese a férfiakénál. Ennek az az oka, hogy a női nemi hormonok befolyásolják az ízületi szalagok rugalmasságát. Az ízületeket nem terhelő sportok, így a rendszeres úszás, szobakerékpározás, napi 2-3 kilométer séta életkortól függetlenül mindenkinek jót tesz. A megelőzést segítik a kondroitin-szulfát és a glükózamin tartalmú készítmények, melyek a porc újjáépülésében és felépítésben játszanak szerepet.

A 12 órás fájdalommentes mozgásnem mindenkit nyugózz majd le.

Míg a tabletták a gyomorba jutnak először, a Voltaren Emulgel Forte közvetlenül az ízületeknél hat.

Zárja rövide a fájdalmat és élvezze a mozgalmal napok minden örömet. Voltaren Emulgel Forte: hosszan tartó fájdalomcsillapítás, akár 12 órán át. Nem csak azoknak, akik a nyugis napokat kedvelik.

NOVARTIS

Novartis Hungaria Kft. Consumer Health, 1114 Bp. Bartók B. út 43-47. Tel.: 457-66-56, 457-66-78, e-mail: infoch.hungary@novartis.com  
Diklofenak-dietilamin hatóanyag, vény nélkül kapható gyógyszer. vte282/jun15

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



# Gyógyító fürdőzés támogatással

Magyarországon egy speciális azonosító számot, az úgynevezett társadalombiztosítási azonosító jelet (közismertebb nevén: TAJ) használunk az egészségügyi, szociális, egészség- és nyugdíjbiztosítási rendszerek igénybe vételéhez. A TAJ igazolására egy kártya formátumú hatósági dokumentum szolgál, amelyet minden magyar állampolgárnak kiállítanak a születésükkor. Talán nem mindenki tudja, de az érvényes TAJ-kártya évi két alkalommal feljogosítja tulajdonosát arra, hogy támogatással részesüljön gyógyfürdőkúrában.

Az Országos Egészségbiztosítási Pénztár (OEP) az Egészségbiztosítási Alap kezelőjeként meghatározó szerepet játszik a magyar egészségügyi ellátórendszerben; egyik legfőbb feladata, hogy finanszírozza azokat az egészségügyi ellátásokat, melyet a vele szerződött egészségügyi szolgáltatók elvégeznek. Az OEP meghatározása szerint a fürdőgyógyászati ellátás az orvosi rehabilitációs ellátások közé tartozik, amelyet főként a krónikus reumatológiai, ortopédiai, neurológiai, illetve érbetegségek rehabilitációs kezelésénél alkalmaznak.

A vonatkozó rendelet tételesen felsorolja, milyen fürdőgyógyászati ellátásokhoz jár társadalombiztosítási (tb) támogatás. Ezek közé tartoznak a gyógyvízes gyógymedence (beleértve a hévízi tófürdő használatát is), a gyógyvízes kádfürdő, az iszappakolás, a súlyfürdő, a szénsavas fürdő, az orvosi gyögmasszázs, a víz alatti vízugármasszázs, a víz alatti csoportos gyógytorna, valamint a komplex fürdőgyógyászati ellátás. A fentiekben túl a szén-dioxid gyógygázfürdő, illetve a 18 évnél fiatalabbaknak a csoportos gyógyúszás is igénybe vehető az egészségbiztosítás keretében. Az erre jogosult orvos rendelheti el vényen az ellátásokat, amelyekhez ezen felül az orvos által kiállított kezelőlap is szükséges.

Fontos tudnivaló, hogy az OEP (ahogy részben már szó volt róla) csak a vele szerződött intézményekben végzett kezeléseket támogatja. A tételes lista megtalálható a szervezet honlapján (oep.hu/data/cms992350/Gyogyfurdok.pdf); cikkünk írásakor a felsorolás közel 100 fürdőt adott meg, melyeket szerte az országban Budapesttől Mórahalomig, Visegrádtól Parádig, Egertől Sopronig találhatunk. Természetesen maguk a fürdők is fel szokták tüntetni, ha szerződésben állnak az OEP-pel.

A fürdőgyógyászati ellátással kapcsolatos összes kérdést az 5/2004. (XI. 19.) EüM rendelet szabályozza; ennek 5. számú mellékletéből kiderül például, milyen diagnózisok meglétekor írhat vényt a szakorvos. A 15 tételből álló

felsorolásban szerepel többek között a tartáshiba, az arthrosis, a reumatoid és egyéb arthritisek, az osteoporosis (vagyis csontritkulás) stb., és az is kiderül belőle, melyik betegségre milyen kezelés vehető igénybe. Ugyanezen rendelet 6. számú melléklete pedig azt adja meg, mikor javallott a 18 év alattiak csoportos gyógyúszása. A felsorolt betegcsoportok között megtalálhatók például a szív- és keringési eredetű megbetegedések, a gerinc- és mellkasdeformitások, valamint az izületi megbetegedések.

A rendelet a fürdőket egyébként három kategóriába sorolja: ezek az országos, a körzeti, illetve a helyi minősítésű fürdők. Ez a páciens szempontjából azért lehet érdekes, mert az OEP által biztosított támogatás mértéke némileg eltér kategóriánként. Röviden arról van szó, hogy a rendelet tételesen megadja az egyes szolgáltatásokhoz az úgynevezett közfinanszírozási árat. Ez például a gyógyvízes gyógymedencénél az országos minősítésű helyek esetében 548, a körzetiekénél 480, a helyiekénél pedig 424 forint. Ezekhez az árakhoz képest adják meg aztán a tb-támogatás mértékét, amely a példaként hozott szolgáltatás esetében mindhárom kategóriánál 50 százalék. Mivel viszont a fürdőszolgáltatásnál szabad ármegállapítás van érvényben, ezért könnyen

hirdetés

**LYL FITOTÉKA BIOHÁZ**  
1123 Budapest, Kékgolyó u. 12.  
ONLINE WEBÁRUHÁZ  
www.protolab.hu

**GYÓGYSZERÉSZ SZAKTANÁCSADÁS, VARGA FÉLE GOMBAKÉSZÍTMÉNYEK, COD VITAL, BIOBRAN, CULEVIT, GABOLEXIN, NATURKOSZMETIKUMOK...**

## RÁNCTALANÍTÁS

**Protoxyl krém és szérum együtt most csak 5980 Ft**  
A szállítási költséget átvállaljuk.

Ránctalanítás injekció és fájdalom nélkül. A Protoxyl krém és aktív szérum leszámol a ráncokkal. Klinikailag igazoltan csökkenti a meglévő ráncok mélységét és hatékonyan gátolja az újak kialakulását.

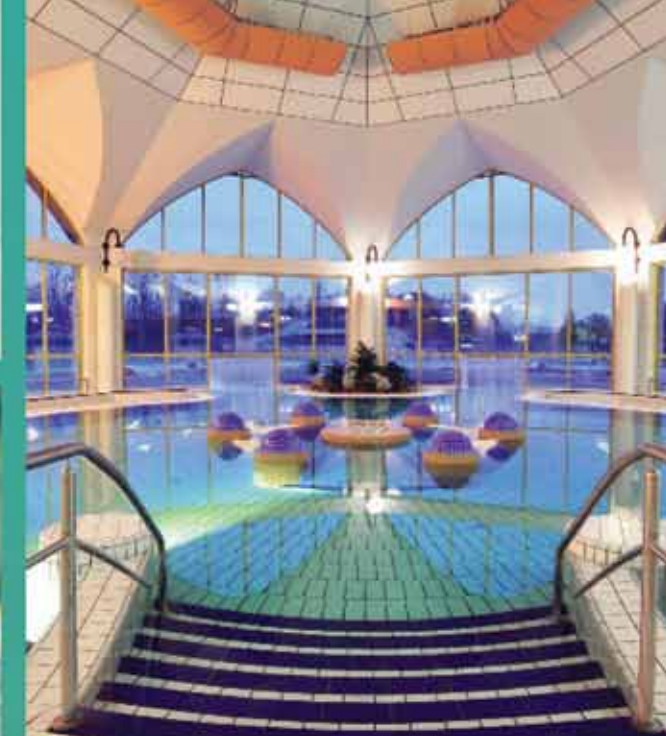
Gyártó: Protolab Kft. Tel.: +36 23 367 188. Mintaüzlet: 1123 Budapest, Kékgolyó u. 12.



## Információs videó



Sörös-Nagy Edit gyógytornász beszél arról, hogy milyen típusú fájdalomra tesz jót a hideg vizes, illetve a meleg vizes kezelés. Használja okostelefonja QR-kód-leolvasó applikációját!



## SÁRVÁR GYÓGYÍTÓ VIZE NAGYI A GYÓGYVÍZBEN FIATALODIK, AZ APRÓNÉP A CSALÁDI FÜRDŐBEN PANCSOL!

Sárvár tradíciót tekintve gyógyfürdőhely, és erről még akkor sem feledkeznek meg itt, ha az utóbbi időben történt sok-sok fejlesztés következtében élmény- és kalandmedencék, valamint csúszdák épültek a gyógyfürdőszárny mellé.

### A TERMÉSZET EREJE MODERN GYÓGYÁSZATTAL KIEGÉSZÍTVE

A fürdőben több fedett és félig fedett medence is található, amelyekben az 1200 méteres mélységből feltörő gyógyvíz található, amely kiválóan alkalmas mozgásszervi, reumatikus megbetegedések, fájó ízületek kezelésére, vagy csak egy kellemes, izomlazító fürdőzésre. Aki pedig többnapos fürdőkúrára vágyik, annak a fürdő reumatológus szakorvosai vizsgálat után felírják a személyre szabott fürdőkúrát, melyet a TB is támogat. Az OEP által finanszírozott fürdőkúra évente 2x15 alkalommal vehető igénybe. A hagyományos gyógykezeléseken kívül Sárváron számos olyan kezelés is megtalálható, ami kiválóan alkalmazható gyulladáscsökkentésre: pl. ion indukciós terápia (Papimi

Szponzorált cikk

kezelés), lökéshullám terápia, lágy lézerterápia, vagy a kinesio tape kezelések.

### NYUGDÍJAS KEDDEN FÉLÁRON

A fürdő keddenként lehetőséget biztosít az Országos Nyugdíjfolyósító Intézet igazolványával rendelkező vendégeknek, hogy főszezonon kívül 900 Ft-ért vásárolják meg a fürdőbelépőt. Ez az akció már évek óta tart, és nagyon népszerű a nyugdíjasok körében, a fürdő keddenként tehát a szépkorúak találkozóhelyévé válik, ahol beszélgetve gyógyítják a vízben fáradt ízületeiket.

### A CSALÁDI FÜRDŐ ELKÜLÖNÜL A GYÓGYVIZES RÉSZTŐL

A gyógyfürdőszárnyból egy napfényes folyosón juthatunk át a családi fürdőbe - ahol hullámedence, 9 csúszda, gyermekmedencék és egy baba-világ található -, így a pancsoló gyermekek önfeledt játéka biztosan nem fogja zavarni a pihenni vágyó vendégeket.

[WWW.SARVARFURDO.HU](http://WWW.SARVARFURDO.HU)



előfordulhat, hogy a beteg a kezelés árának felénél többet fizet egy adott fürdőben (egyszerűen azért, mert a fürdő a közfinanszírozási árnál többet kér a szolgáltatásért, amihez joga van).

A legtöbb nagy fürdő külön feltünteti az OEP-támogatással igénybe vehető szolgáltatások árát, és sokszor külön kedvezményeket ajánlanak fel a gyógyulni vágyóknak. A nagy múltú, immár 80 éve ismert (az egyik első elemzés szerint „alkalikus-jódos-brómos-konyhasós hévizet” kínáló) hajdúszoboszlói fürdőben például 1300 Ft/nap hétköznapokon a komplex fürdőgyógyászati ellátás, egyaránt 1600 forint a kádfürdő és a termál gyógymedence, 3000 forint az öt kezeléssel álló szén-dioxid kabin. Bármelyik fürdőről is legyen szó, mindig érdemes utánajárni, hol, milyen kedvezményt kínálnak a kúrára érkezőknek. Hajdúszoboszlón például jelen pillanatban a legalább 4 napra érvényes, napi 4 kezeléssel csomagot vásárlóknak vasárnap ajándékba adják a fürdőbelépőt, továbbá a kezeléssel rendelkező vendégek hétvégeként 20 százalék kedvezményt vehetik igénybe az élményfürdőt. (A pontos összeg megtudakolásához mindig személyesen, előzetesen kérjünk ajánlatot. Hajdúszoboszlón például bizonyos szolgáltatásokat valamivel magasabb áron kínálnak a nyári szezonban, vagyis július 1. és augusztus 31. között.)

Az ország áttelene felén, a Balatonhoz közeli Zalakaroson is már több mint fél évszázada, hogy felfedezték a mai napig tömegeket vonzó gyógyvizet. Az itteni alkáli hidrogénkarbonátos, nátriumkloridos, kénes vizek a gyakorlat alapján igen eredményesen alkalmazhatók például reumás mozgásszervi betegségekre, ízületi gyulladásokra. Zalakaroson év elejétől május végéig, majd pedig október elejétől év végéig kaphatnak kedvezményes belépőt a medencefürdőbe azok, akik az adott napra hármat megvásárolnak az OEP által támogatott kezeléseket is: súlyfürdő, szénsavfürdő, víz alatti csoportos gyógytorna. A Zalakarosi Fürdőben egyébként reumatológiai szakrendelés is működik, ahol háziorsvosi beutaló alapján ingyenesen vizsgálják ki a páciensét. Miután a reumatológus szakorvos személyre szabottan összeállítja a kezeléseket, a beteg azonnal, várólista nélkül megkezdheti a kúrát.

A budai Lukács Fürdő gyógyvizéről már a XII. századból vannak feljegyzések; modern kori felvirágzása viszont akkor kezdődött, amikor 1884-ben egy magánszemély megvásárolta a helyet a kincstártól. A víz nátriumot is tartalmazó kalcium-magnézium-hidrogénkarbonátos és szulfátos-kloridos héviz, jelentős fluoridion-tartalommal. Ajánlják többek között ízületi degeneratív betegségekre, ízületi gyulladásokra, gerinc-deformációra, porckorongsérve. Néhány az OEP-támogatott szolgáltatások árai közül: a gyógyvizet gyógymedence használata 1400, az orvosi gyógymasszázs 1000 forintba kerül; az iszapkezelésért 800, a szénsavas kádfürdőért 600 forintot kérnek. Érdemes tudni, hogy a Lukácsban úgynevezett túlfürdési letétet kell fizetni a páciensnek belépéskor. Ha a beteg csupán a gyógyvizet gyógymedencét veszi igénybe, akkor két órát tartózkodhat a fürdőben anélkül, hogy elveszítené a letétet; ha egyéb kezelést is kap, akkor legfeljebb hármat.

Még egy dologgal célszerű tisztában lenni: annak érdekében, hogy más egészségügyi szolgáltatásokhoz hasonlóan a gyógyfürdő is mindenkinek elérhető legyen, az egészségbiztosítás terhére a fürdőkezeléshez is utazási támogatás vehető igénybe. Ez vagy utazási utalvány alapján történik (ilyenkor a költségeket utólag térítik meg), vagy úgynevezett utazási költségterítési utalvánnyal: utóbbi esetben díjmentes utazásra jogosító utalványt használhat a páciens. A tömegközlekedést választók esetében a költségterítés mértéke éppen annyi, mint a lakóhely és az egészségügyi szolgáltató között menetrend szerint közlekedő járművön a legolcsóbb menetjegy ára. (Az út tervezésekor azt is vegyük figyelembe, hogy a helyjegyek és pótyjegyek megvásárlásához nem jár támogatás.) Az utalványok igénybevételét pontos (és meglehetősen bonyolult) előírások szabályozzák; ha kérdésünk van, forduljunk bizalommal a házi orvoshoz.



## Hévíz - töretlen lendület

A Délnyugat-Magyarországon található Hévízi-tó gyógyító erejét már a történelem előtti korokban felismerték; ma pedig a világon egyedülálló, tőzegmedrű gyógytó Budapest után a második legnépszerűbb célpontnak számít, ha a kereskedelmi helyeken eltöltött vendégéjszakák számát vesszük alapul. Számokkal kifejezve mindez így néz ki: 2015-ben a 46 országból érkezett 220 000 vendég összesen egymilliónál több éjszakát töltött a nem egészen ötezres lélekszámú fürdővárosban (a számítás alapjául a befizetett idegenforgalmi adó szolgált).

Pozitív változás, hogy a legnagyobb növekedés a belföldi piacot jellemezte: a több mint százezer hazai vendég 300 ezernél több, Hévízen töltött vendégéjszakája azt jelenti, hogy a külföldről érkezőktől ismét a magyarok vették át a vezetést.

Az eredményekért komoly erőfeszítéseket tett a város vezetése: a patinás települést folyamatos, a vendégek igényeihez igazodó fejlesztésekkel igyekeznek még vonzóbbá tenni. 2015-ben egy sikeres pályázatnak köszönhetően teljesen megújult a borospincéről nevezetes Egregyi városrész. Megnyílt ezen kívül az Egregyi Múzeum nevű gyűjtemény is, ahol a Hévíz Évezredei állandó tárlaton nemcsak restaurált mozaikokat és használati tárgyakat tekinthetnek meg a látogatók, hanem egy boszorkány csontvázát is.

2015-ben Hévízgyógyfürdőn is felújítás kezdődött, melynek költségvetése összességében közel másfél milliárd forint. A munkálatok leglátványosabb eredménye a Fedett Fürdő és a Reumakórház fogadóépületének és vendégtereinek felújítása, továbbá modernizálják az ivókutát, illetve a rendelőkét. A projekt 2016 tavaszán fejeződik be, innentől élvezhetik a végeredményt a fürdővendégek.

S. Gy ■



S. Gy ■



## Tavasszal felfrissülésre vágyom

### Felpezdülés

2 éjszaka félpanzióval, 5 frissítő és alakformáló kezeléssel, **61 900 Ft/fő/2 éj** ártól, standard kétágyas szobában.

Érvényes: 2016.03.01–05.31



tel.: +36 83 501 500 | e-mail: hotel@carbona.hu | www.carbona.hu

hirdetés



## Tavaszi gyógyulás a nyíló tavirózsák között, Hévízen

A hévízi tó a világ legnagyobb, természetes gyógytava, melyben **egész éven át a szabadban fürdözhetünk**. A tó hőmérséklete márciusban már 28-30 fok körül alakul, így a szabadban úszva élvezhetjük az első tavaszi napsugarakat. A tó gyógyító hatását már a rómaiak is ismerték, a mai fürdőkúra gyökereit, 1795-re nyúlnak vissza. Az azóta felgyülemlett tudást és

szakértelmet felhasználva a **Hévízi Tradicionális Kúra** mára a város védjegyévé vált. A páratlan tavat és a gyógyászatot, mely segítséget nyújt a mozgásszervi megbetegítések kezelésében-Hungarikum címmel is elismerték. Az **Országos Egészségbiztosítási Pénztár** támogatásával évente két alkalommal is részt vehet a komplex gyógykúrán, mely alkalmanként 15-60 kezelést tartalmazhat.



Bővebb információ:  
Tourinform Hévíz

| 8380 Hévíz, Rákóczi u. 2. | Tel.: +36 83 540 131 | [www.heviz.hu](http://www.heviz.hu)

hirdetés



## Aktívan nyugdíjban – kedvezményekkel

„Mindenki fiatal, aki annak érzi magát!”

Töltse Ön is élményekkel gazdagon, aktív kikapcsolódással ezüst éveit! Induljon kalandozásra, vagy lazítson a pihentető termálvízben, kényeztessen testét – lelkét gyógy- és wellness kezeléseinkkel!

„NYUGDUJAS” jelszóval foglaló és érvényes nyugdíjas igazolvánnyal rendelkező vendégeink **15% KEDVEZMÉNNYEL** pihenhetnek a Danubius Hévízi szállodában.

SŐT, a 15% kedvezmény a la carte étkezésre és bizonyos wellness kezeléseinkre is érvényes!



Tel.: 06 83 889 403  
E-mail: [heviz.sales@danubiushotels.com](mailto:heviz.sales@danubiushotels.com)

[danubiushotels.hu/heviz](http://danubiushotels.hu/heviz)



## Hogyan termesszünk otthon saját zöldséget, akár kertben, akár a teraszon?



Gyakran halljuk ezt a mondatot válaszként, amikor azt kérdezzük ismerőseinktől, miért bajlódnak a kertészkedéssel. Sok igazság van abban, hogy az általunk megtermelt zöldségeknél nemigen van egészségesebb. Persze fontos, hogy megfelelő ismereteink legyenek ehhez, hogy a végeredmény valóban szép és egészséges termés legyen. Ne is fogjunk bele olyan növény termesztésébe, amely túlságosan érzékeny, és komoly szakértelmet kíván. Még szerencse, hogy jó néhány olyan zöldségünk van, amelyeket hamar „megtanulunk és hazaszelídítünk”.

ZÖLDSÉG	MIÉRT EGÉSZSÉGES?	TÁPANYAG TARTALOM
petrezselyem	– érelmeszesedés gátló hatású; – értágító és vérnyomáscsökkentő – baktériumölő hatású, belfertőzések csökkentésére alkalmas	– A-provitamin, B és C-vitamin és sok ásványi anyag
cékla	– elősegíti a sav-bázis egyensúly kialakulását – szabályozza a máj anyagcseréjét – gátolja a tumorsejtek szaporodását	– folsav és más vitaminok, illetve kalcium, vas és magnézium
fokhagyma	– érelmeszesedést gátló – fokozza az érfalak rugalmasságát – mérsékeli a vérrögök kialakulását	– A-provitamin, B és C-vitamin és sok ásványi anyag

### Mire ügyeljünk különösen?

Elsősorban az adott növény számára kedvező fény- és vízellátás mellett a talaj minőségére. Kutatások szerint Európában jelenleg 17-szer gyorsabban pusztul a talaj, mint ahogy épül vagy helyreáll (azaz 17 kg termőtalaj megy tönkre, amíg 1 kg újraéled). A növénytermesztés, a kertészet korábbi gyakorlatában többnyire kétféle tápanyag visszapótlási eljárást alkalmaztak: az istállótrágyát, illetve a műtrágyát. Az előbbi nemcsak a talajok tápanyagszintjét növeli, hanem a benne lévő élő mikrobák tevékenységének áldásos hatása miatt a termőréteg szerkezetét, vízháztartását, „egészségi” állapotát is javítja.

Azonban az állatállomány csökkenésével és az állattartás nagyüzemivé válásával a hobbikertészek egyre ne-

hezebben jutnak a talajt életető szerves trágyákhoz.

Erre nyújt megoldást az utóbbi évtizedben megjelent biológiai hatóanyag-tartalmú készítmények használata. Ezek a termékek olyan élő mikroorganizmusokat tartalmaznak, melyek a káros folyamatokat fordítják vissza. Egyes mikrobák csak tápanyagot szolgáltatnak a növényeknek, mások viszont olyan környezetet teremtenek a káros mikroorganizmusok számára, mellyel lecsökken a számuk, így a növényekre gyakorolt káros hatásuk is. Ezzel kevesebb szintetikus kemikáliát kell felhasználni a kiskertben, tehát csökken az általunk és családjunk által elfogyasztott zöldségek, gyümölcsök növényvédőszer-maradék tartalma.

V.K. ■

— hirdetés —

**Mottóink: Legyünk egészség- és környezettudatosak, mert így jó lesz az embereknek, és a társadalomnak is. Fogyasszon friss, egészséges, a saját kertjében előállított zöldségfélét.**

A Szentesi- Mag Kft. több mint 400 féle zöldség, dísnövény, fűszer- és illóolajos növény, valamint gazdasági növény vetőmagját forgalmazza, kistasakos, 50-100 grammos és zsákos csomagolásban. A vetőmagokon kívül a választékunkban található biológiai hatóanyag tartalmú készítmények, amelyekből kiemelkednek a baktériumtrágyák és az élő zöld algákat tartalmazó AlgaSanBa készítmény.

Vásároljon a Szentesi-Mag Kft. zöldség, fűszer és dísnövény választékából



**Termékeinkről részletes leírást talál a honlapunkon, és a WEB áruházunkban: [www.szentesimag.hu](http://www.szentesimag.hu)**  
Szakmai kérdésekben keresse **Kis-Hajdu Sándort**, a belkereskedelem vezetőjét.  
**Tel.:** +36-63-401-001  
**E-mail:** kishajdu.sandor@szentesimag.hu  
**Elérhetőségeink:**  
6600 Szentés, Alsóret 154.  
Tel: 63/401-001



# 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!

## Ilyen még nem volt: megrajzolják Magyarország boldogságtérképét

Országos méretű boldogságszint felmérés indult, amelynek végeredményeként megrajzolják hazánk boldogságtérképét. A kutatással arra keresik a válaszokat, mely városok, térségek lakói lehetnek a legboldogabbak, és vajon tényleg olyan borúlátó, pesszimista nép vagyunk-e, amilyenek világszerte tartanak minket.

Nagyszabású boldogságkutatás készül a magyarokról, amelyet a Jobb Veled a Világ Alapítvány Boldogság Intézete és az ELTE Pozitív Pszichológia Laboratórium közösen végez Bagdi Bella és Prof. Oláh Attila vezetésével. Bagdi Bella, a Jobb Veled a Világ Alapítvány elnöke, és Oláh Attila, az ELTE Pozitív Pszichológia Laboratóriumának professzora régóta küldetésüknek tartják a boldogságkultúra terjesztését. A vizsgálatban alkalmazott módszereket az ELTE PPK Pozitív Pszichológiai Kutatócsoportjának munkatársai dolgozták ki, és a kérdések között olyanok is szerepelnek, amelyeket több országban már alkalmaztak, így a kutatás lehetőséget teremt a nemzetközi összehasonlításra is.

„Nagyon izgatott vagyok, mert ez egy jó tükör lehet, arról nem is beszélve, hogy ilyen még nem volt Magyarországon. Kiderül majd, hogy mely ország-részben van nagy szükség a boldogságszint növelésére, és nem titkolt szándékunk az sem, hogy a jövőben az ő boldogságuk, örömeztük érdekében is tevékenykedjünk” – egéztette ki a fentiek Bagdi Bella, személyiségfejlesztő, életmód tréner a mára több mint 1300 oktatási intézményben működő Boldogságra program megálmodója.

A.S. ■

— 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. 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

### MEGBÍZHATÓ FÉRFIASSÁG: VEP POTENCIANÖVELŐ KÉSZÜLÉK

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

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

**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, ezer párkapcsolatot stabilizált, adta vissza a férfiak önbecsülését, életkedvét!**

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



BioCo

Anya nem maradhat ki  
a napunkból.



Együtt teljes a pillanat!

A BioCo C+D duo  
nyújtott hatóanyag-felszabadulású C-és  
nagy dózisú D-vitaminjai duplán hozzájárulnak  
immunrendszered megfelelő működéséhez, hogy  
sose maradj ki a napodból!

*Egészségre tervezve*



Gyártja és forgalmazza: BioCo Magyarország Kft. [www.bioco.hu](http://www.bioco.hu)