

Digitális
tartalommal

GYÓGYHÍR

magazin

2016. április – XI. évfolyam 4. szám

www.gyogyhir.hu



5 tipp,
hogyan
javítsa
látását

A boldogság tanulható

Milyenek
a kiegyensúlyozott
emberek?

Eloszlatunk egy tévhitet

Az asztma
és az állatok

Táplálkozási tanácsadó

2016 az elhízás
elleni harc éve

Április specialistája:
Dr. Miheller Pál

„Évente kb. 9000 embert diagnosztizálnak vastagbélrákkal és 5000 fő hal meg benne. A rák kialakulását csaknem mindig vastagbélpolip előzi meg, a polipból rák kb. 5 év alatt lesz. Tehát lenne 5 évünk, hogy a polipot levegyük, és így megelőzzük a rákot. Ezért fontos a szűrés.”



Keressen
MINKET
a facebookon

„I SAY FELFAZÁSRA” KAPSZULA: SEGÍTSÉG FELFAZÁS, HOLYAGHURUT ELLEN

Klinikailag bizonyítottan kezeli a felfázást és megelőzi annak kialakulását. Amerikában fejlesztett, gyógyhatású tőzegáfonya-készítmény a húgyút védelmére.



Orvostechnikai eszköz

– Gyors, tartós hatás.
– Recept nélkül.

EP kártyára is kapható.

– Vegetáriánus kapszula-**Újra kapható!** lahéj. Kapható patikákban, bioboltokban, a www.pharmaforte.hu webáruházban, és telefonon: 06/30-2100-155.

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

BioCo Fahéj tableta Cukorbetegeknek

A termékben lévő fahéj kivonat hozzájárulhat a normális vércukorszint fenntartásához és az egészséges szénhidrát-cukor anyagcseréhez. A kapormag elősegítheti az emésztést, hozzájárulhat a normális májműködés támogatásához.



A készítmény megrendelhető a 37/388-318-as telefonszámon, vagy a www.bioco.hu oldalon április hónapban 15% árkedvezményel.

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

AJÁNDÉK A CSONTERŐSÍTÉSHEZ!

K₂-VITAMIN-FORTE 100µg
AJÁNDÉK: D₃-VITAMIN-PREMIUM 1000NE, 60DB
A csontrendszer vitaminjai segítik a kalcium felszívódását (D₃) és beépülését (K₂). K₂: kalciumot a csontoknak, de ne az ereknek!



A Pharmaforte K₂-vitaminjához kérje az 1 doboz D₃-vitamin AJÁNDÉKOT!

Kapható patikákban, bioboltokban
Tel.: 06/30-2100-155, www.pharmaforte.hu
D₃-vitamin ajándékkal ajánlott ára: 1955 Ft

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



Máriatövis-kivonat EXTRA

Alkalmazása javasolt a máj és epe egészségének megőrzéséhez, a toxikus anyagok szervezetből való eltávolításához.



Rendelje meg áprilisban 15% árkedvezményel a 37/388-318-as telefonon, vagy a www.bioco.hu oldalon.

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

Az ízületek rugalmasságáért

A BioCo Kurkuma kivonat 7500 termék 50-szeres koncentrációban tartalmazza a kurkumát, amely hozzájárulhat az ízületek rugalmasságának fenntartásához.



Rendelje meg áprilisban 15% árkedvezményel a 37/388-318-as telefonon, vagy a www.bioco.hu oldalon.

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: Vámos Éva
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 olvasókhoz

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 Central Europe Zrt.
2600, Vác Nádás utca 8.
Felelős vezető: Lakatos Viktor

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 gyógyszerügyi terjesztésű magazin.



Szerkesztői levél

Változás az életünk, a természet is nagyon kifejezően jelzi ezt. Ne csodálkozzanak, hogy a főszerkesztői fotóról most másik arc néz önökre. A lap is folyamatosan változik, de mint eddig, most is abba az irányba, hogy egy még könnyebben olvasható sajtóterméket vehessenek a kezükbe. Az egészséggel kapcsolatos kérdéseket a szokott alaposággal és szakmai igényességgel tárgyaljuk meg, törekedve a szezonális figyelembe vételére.

Mostani számunkban többek között felhívjuk a figyelmet arra, még a napozószezon előtt érdemes megvizsgálni anyajegyünket, és ha gyanús elváltozást látunk, orvoshoz kell fordulni. Több cikkben foglalkozunk a táplálkozással, hiszen a diéta például az epebetegség esetében kulcsfontosságú. A témakörnek különös aktualitást ad, hogy egy nemrég elkészült, nagy volumenű kutatás szerint minden negyedik fiatal elhízott Magyarországon, és állóképességük is elszomorító. Kis odafigyeléssel már nagy változást lehet elérni.

Igyekszünk leszámolni az egészséggel kapcsolatos tévhitekkel – lépésenként, hiszen sajnos nagyon sok van belőlük. A vitaminokkal kapcsolatban például nem minden úgy igaz, ahogyan a közvélemény tartja, és a kutya vagy macska tartása sem növeli az asztma kockázatát, sőt!

Lapozzanak bele legújabb számunkba, jó szórakozást kívánunk!

Vámos Éva



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.

Mátyás király

Akire ma is büszkék vagyunk!
Érem az igazságos király emlékére

24 karátos aranyozással!

Unokái is kincsként őrzik majd!

- Művészi kidolgozás!
- Színarany bevonat!
- Legmagasabb minőség!
- Rendkívül kedvező ár!

Kedvező áron
csak 1.990 Ft
Eredeti ár: 6.790 Ft

VÁRJUK HÍVÁSÁTI!
06 40 111 120*

A Szent Korona és a középkori Buda látképe

A nagy király korhű portréja és címere

Érem Művészeti Kiadó Kft.
1675 Budapest, Pf.: 21
erem@eremtar.hu www.eremtar.hu

Másképpen kellene táplálkoznunk

Az Oxfordi Egyetem kutatóinak eredményei azt mutatják, hogy kevesebb hús, több gyümölcs és zöldség fogyasztásával évente 5,1 millió, a mindenfajta állati eredetű terméket nélkülöző vegán étrenddel 8,1 millió ember idő előtti halála válna megelőzhetővé 2050-ig. A globális irányelvek szerinti étrenddel 29, a vegetáriánussal 63, míg a vegánnal 70 százalékkal csökkenne az élelmezéssel összefüggő károsanyag-kibocsátás. Ha a világ átállna egy ilyen étrendre, évente 700-1000 milliárd dollárt lehetne megtakarítani az egészségügyben, míg a csökkenő üvegházhatásúgáz-kibocsátás gazdasági haszna az 570 milliárd dollárt is elérhetné – írja az MTI.

Magyar népbetegség: a stroke

A betegek 20 százaléka a legmodernebb terápia mellett is belehalhat a stroke-ba – mondta Folyovich András neurológus főorvos az MTI beszámolója szerint. A hirtelen jelentkező stroke (agyi érkatasztrófa) nagyon gyakori betegség, évente 45-50 ezer kórházi felvétel történik Magyarországon emiatt. A betegek mintegy 25 százaléka gyógyul maradánytűnet nélkül, de mintegy 50 százalékuk valamilyen segítségre szorul a későbbiekben. A főorvos kiemelte: a stroke legnagyobb rizikófaktora a magas vérnyomás és a cukorbetegség, és a magas koleszterinszint vagy a szívritmuszavar is növeli a kockázatot. Egyes faktorok az életmódon múlnak, ilyen az inaktív, mozgás nélküli élet, a dohányzás és az alkoholfogyasztás. Ezek mellett fontos a rendszeres házi orvosi vizsgálat és a szűréseken való részvétel is.

Még szorosabb kapcsolat

Együttműködési megállapodást írt alá Bogsch Erik, a Richter Gedeon Nyrt. vezérigazgatója, Páva Zsolt, Pécs Megyei Jogú Város polgármestere és Bódis József, a Pécsi Tudományegyetem (PTE) rektora. A kontraktus tulajdonképpen az egyetem és a gyógyszergyártó cég korábbi megállapodásának megújítása, megerősítése és kibővítése.

A Pécsi Tudományegyetem és a Richter Gedeon Nyrt. 2010 óta működik együtt. Az elmúlt évek során elsősorban a társadalom széles rétegeit érintő, testi és szellemi leépüléssel járó betegségek lehetséges ellenszereit, és azok hatásait vizsgálták a PTE és a Richter szakemberei. 2014 januárjában az együttműködés keretében Kővágószőlősen átadták a nemzetközi színvonalú, a legszigorúbb standardoknak, előírásoknak és etikai normáknak mindenben megfelelő viselkedés-kutató egységet, a Grastyán Endre Kutató Központot, ahol azóta a kutatások zajlanak.

Óvatosan a napon – az anyajegyekről

Bár a strandszezonra még várni kell, a tavaszi idő egyre többeket csábít a szabadba. Fontos tudni, hogy a káros UV-sugarak már ilyenkor árthatnak – különösen fontos az elővigyázatosság azok esetében, akiknek bőrén anyajegy található. Mire érdemes figyelni?



A korábbi elképzelésekkel szemben az anyajegyek számáért, eloszlásáért nem csupán örökletes tényezők felelnek: döntő tényező az is, mennyi napsugárzás ér valakit gyerekkorában úgy, hogy nem részesült megfelelő védelemben. Szakemberek szerint kockázati tényező, ha valakinek a testen jelentős (negyvenötvenet meghaladó) számú, vagy pedig szabálytalan alakú anyajegy található – a bőrrák kialakulásának esélye az érintettek körében több mint tízszerese az átlagosnál. Szintén a rizikó csoportba tartoznak azok, akiknek valamelyik családtagját érintette a bőr dagadtos elváltozása.

Mit tehetünk ellene?

Ha a fentebb említett kockázati tényezők valamelyike érint minket, akkor már tavasszal kerüljük a közvetlen napsütést és keressük az árnyékos helyeket a szabadban. A bőrvédelemhez használjunk megfelelő faktorszámú készítményt, és figyeljünk oda erre a gyerekeknél is.

A napozási szezon elején fontos, hogy ellenőriztessük anyajegyünket. Azonnal forduljunk orvoshoz, ha valamelyik anyajegyünk megsérül, begyulad, vérzik, nedvedzik, esetleg viszket, fáj, vagy pedig bármilyen elváltozás tapasztalható rajta.

Az önvizsgálat, a rendszeres kontroll azért nagyon lényeges, mert a korai szakaszban felismert bőrrák esetében a beteg esélye a teljes felépülésre kimondottan jó.

P. Gy. ■

Intő jelek

Vegyük komolyan, ha az alábbiak bármelyikét tapasztaljuk anyajegyünkön:

- A fél centimétert meghaladó átmérőjű anyajegyeket rendszeresen vizsgálattassuk meg szakemberrel.
- Bőrgyógyászhoz kell fordulni akkor is, ha az anyajegy határa nem élesen rajzolódik ki.
- Rendszeres kontrollt igényelnek a több színtónust mutató anyajegyek.
- Ha az anyajegy alakja nem szimmetrikus, szintén fel kell keresni a szakrendelést.
- Bármiféle, az anyajegyeken mutató változásról számoljunk be a szakorvosnak.

Tensoval.comfort
vérnyomásmérő



Évtizedes múlttal
a magyar gyógyszertárakban

- Szívritmuszavar felismerése és jelzése,
- HARTMANN hálózati adapterre csatlakoztatható,
- Cserélhető, hosszú élettartamú elemekkel,
- 3 év garancia,
- A Német Hipertónia Társaság minősítésével

Akciókat keresse a kijelölt patikákban.
További információ a tensoval.hu weboldalon.



Szeretettel...



Varga Gyógymó termékek
az egész családnak
www.vargagyogymo.hu

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

Ne az idő gyógyítsa be!

Itt a tavasz, kezdődik a kerti munkák, a kerti partik és a nagy kirándulások szezonja, ilyenkor azonban óhatatlanul több baleset ér minket. Apróbb sérülésekkel persze nem szaladunk orvoshoz, de fontos tudnunk, hogy otthon hogyan kezelhetjük biztonságosan a horzsolásokat vagy a vágásokat.

Egy hétvégi grillparti, egy kiadós biciklitúra, esetleg az első tavaszi nap sugarai a kertben mind-mind veszélyeket rejthetnek. Nem árt elővigyázatnak lenni, hiszen a forró olaj, vagy a parázs nyoma fájdalmas és örök életre maradandó nyomot hagyhat. Ha mégis megtörténne a baj, az égett testfelületet hűtsük minimum 15 percig hideg folyóvízzel – tanácsolja dr. Csernus Krisztina bőrgyógyász. Ha valakit a ruháján keresztül ért sérülés, nem szabad levetkőztetni, nehogy az égés mélysége és az égett terület felszíne megnöjön. A sérülést – lehetőleg égési kötszert használva – sterilen le kell fedni, anélkül, hogy bármilyen krémmel bekennék. Ha kertészkedés közben óvatlanok vagyunk, az éles szerszámoktól vágott sebet szerezhetünk. Ezeknél a vérzés általában nagy, a szövetroncsolódás azonban minimális, és a fájdalom is kicsi – magyarázta lapunknak a szakember, hozzátéve, hogy a szúrt sebekre érdemes különösen figyelni, mert kívülről nem tűnnek súlyosnak, belső vérzés azonban előfordulhat. Ha erre gyanakszunk, azonnal mentőt kell hívni.

Házi patika

Ilyenkor végre abból is sportot űzhetünk, hogy minél többet legyünk a természetben, de a szabadban végzett mozgás előtt érdemes figyelni a részletekre. Önhibánkon kívül is több sérülést, kék-zöld foltot begyűjthetünk, hiszen a benti edzések után a friss levegőre másként reagál a szervezet. A túrázók és biciklizők tudják, hogy a horzsolásoktól nem kell megijedni, ezek általában nem járnak jelentős vérzéssel, hiszen ilyenkor a bőr felületi rétegei érintettek. Azonban a sebbe bejuthatnak a kórokozók, így érdemes azonnal fertőtleníteni a területet. A sebfertőtlenítő spray-k a legpraktikusabbak, mert könnyű őket kezelni és nincsenek adagolási problémák sem, ráadásul biztosan nem kerül piszkok a fertőtlenítőszerbe. Egyszerűen fújjuk a sebre, és hagyjuk hatni! A használati útmutatón feltüntetik, hogy tartalmaz-e jódot, vagy szalicilt az adott szer, azaz, hogy használhatják-e jód- és szalicilérzékenyek, gye-



rekek, kismamák, szoptató anyák. 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. Ha végre kisüt a nap, természetes úton pótoljuk a D-vitamint, de nem szabad megfedkezni a napégés veszélyeiről sem. A gyerekek bőre vékonyabb, ezért őket még jobban kell védeni a káros napsugarak ellen. Jó megoldás a kalap UV-szűrős napszemüveggel, és nagy választékban kaphatóak a különböző fényvédőkrémek is, amelyeknél az SPF (Sun Protective Factor) jelölés után álló szám jelzi a fényvédő faktor számát.

D-K. D. ■

Mi legyen az otthoni elsősegély-felszerelésben?

- fertőtlenítő
- gumikesztyű
- mull-lap és mull-pólya vagy egyéb kötszer
- hálós kötöző
- sebtapasz
- égési kötszer vagy égési zselé
- háromszögletű kendő vagy flexibilis végtagrögzítő
- olló
- kullancs- vagy szemöldökcsipesz
- izolációs fólia

Forrás: elsosegely.hu

Mindig tilos, ami finom?

Magyarországon félmillióra tehető a cukorbetegek száma, vagyis nagyon sokan vannak. Tovább mélyíti a problémát, hogy túlnyomó többségük súlyfelesleggel is küzd. Nem törvényszerűen kellene ennek így lennie, mert a diétás étkezés megtervezése megfelelő tudás birtokában nem is olyan nehéz.



Két dolgot kell tudni: mennyi szénhidrátot és mennyi energiát vehet magához a beteg – ezt az orvos állítja be, hiszen mindenkinél mások a lehetőségek. Ha tisztában vagyunk az értékekkel, akkor tudunk „okosan” táplálkozni és nem feltétlenül kell lemondani minden nyalánkságról. Az orvos által megadott határokat nemcsak azért kell betartani, mert ettől függ a közérzet és munkabírási, hanem mert a cukorbeteg élettartama is.

Komolyan kell venni a betegséget

Az előrejelzés szerint ha nem változtatunk étkezési- és életviteli szokásainkon, akkor tíz év múlva itthon már egymillió embert kezelnek majd a betegséggel. A jelenlegi adatok szerint a betegek többsége a cukorbetegség kettes típusától szenved, ami túlnyomórészt megelőzhető lenne helyes életvitellel. Az esetek 90 százalékában a prevencióhoz elegendő lenne az egészséges étkezés, a rendszeres mozgás és az optimális testsúly elérése. Komolyan kell venni ezt a betegséget még akkor is, ha kezdetben kevés tünete van, amelyek nem is igen zavaróak, hiszen az eredmény lehet súlyos látáscsökkenés, esetenként vakság, szív- és érrendszeri károsodás, összezavarhatja a vesék és az idegrendszer működését, és növeli a szívroham és a stroke kockázatát is. Egy idő után a diabetesz akadályozhatja a megfelelő vérkerin-

Ela Az Ela termékek megédesítik a cukorbetegek mindennapjait.

webshop: www.idchungaria.hu
weboldal: www.sedita.hu

hirdetés

gést, az alsó végtagokon megnő a fekélyek, fertőzések kialakulásának veszélye, ami egyes esetekben amputációt tehet szükségessé.

Ajánlott a szűrés

Az egészségügyi világszervezet, a WHO szakértői tanulmányukban mutatnak rá arra, hogy a diabéteszben szenvedők halálozási kockázata kétszer annyi, mint az egészséges kortársaiké. A megelőzés mellett komoly energiát kell fordítani arra, hogy a szerzett betegséget mielőbb felismerjék és kezelni kezdjék. A cél mindenképpen az, hogy a diabéteszesek ugyanolyan minőségű életet tudjanak élni, mint bárki. Figyeljünk tehát magunkra, családtagjainkra és gyermekeinkre! A cukorbetegség jellemző tünete például az, hogy a fokozott éhségérzet mellett a testsúly csökken, levertség, fáradtság, fokozott szomjúság és bővebb vizeletürítés tapasztalható. Mivel sok esetben évekig tünetmentes a beteg, tanácsos már igen fiatal kortól a félévenkénti szűrés, egy alapos laborvizsgálat, melyet a háziorvos kezdeményezhet.

De nem kell mindenről lemondani! A cukorbeteg számára a termékek egyre szélesebb palettája áll rendelkezésre, és az arányok betartásával házilag is lehet finom süteményeket előállítani. Álljon itt erre egy kedvcsináló példa:

Vincze Kinga ■

Cukor- és lisztmentes tejfölös-citromos túró torta

50 dkg sovány túróhoz egy citrom reszelt héját keverjük, majd 2 felvert tojást és 5 deka vajat vagy kókuszszírt adunk hozzá, valamint egy pici sót és édesítőt is. Egy csomag diétás pudingport egy kis pohár sovány tejfellel elkeverünk, a többi alapanyaghoz keverjük, és tűzálló tálba öntjük, majd előmelegített sütőben 20 perc alatt megsütjük. (Forrás: diabetesnet.hu)

— hirdetés —

Elég a körülményes sebkezelésből?
Az Octenisept® külsőleges oldat életkori korlátozás nélkül, egyszerűen használható akut és krónikus sebek kezelésére egyaránt.
Fertőtleníti és elősegíti a sebgyógyulást.
Keresse a patikákban!

Octenisept® külsőleges oldat

Ókteniidin-dihidroklorid és fenoxietanol tartalmú, vérny nélkül kapható gyógyszer. A kockázatokról és a mellékhatásokról olvassa el a betegájékoztatót, vagy kérdezze meg kezelőorvosát, gyógyszerészét!

Segítsünk az epehólyagnak!

A hétköznapiakban nem sokat törődünk az epehólyagunkkal egészen addig, amíg nem kezd gondot okozni. Érdeemes tudni, hogyan figyelhetünk rá jobban, hiszen – bár nélküle is lehet élni – megvan a maga szerepe az emberi szervezetben.

Az epehólyag a máj alatt helyezkedik el. Olyan alakja van, mint egy kis körtének, és az étkezések között tárolja azt az epét, amit a máj állít elő az emésztés során. Ezt a patkóbélbe bocsátja, ahol segít feldolgozni az elfogyasztott zsírokat. Ha az epehólyag nem működik normálisan, annak legvalószínűbb oka gyulladás vagy epekő. Előbbi akkor alakul ki, ha valaki túl sok zsíros és fűszeres ételt fogyaszt. Az epekő lényegében egy „dugulás”, amely komoly, akár napokig tartó fájdalommal és (néha) hányással jár. Ha arra gyanakszik, hogy epekőve van, forduljon orvoshoz. Az epekövet el kell távolítani, és a betegnek ezután a lehető legkevesebb zsírt kell magához vennie – hasonló diéta ajánlott annak is, akinek gyulladás miatt vannak epeproblémái. Sok hal, sovány hús, sok zöldség és gyümölcs fogyasztása ajánlott, jöhetnek a teljes

kiőrlésű pékáruk és a hüvelyesek (ha nem okoznak gondot – először próbálkozzon egy kisebb adaggal). Fontos, hogy odafigyeljen a rostokban gazdag táplálkozásra, a rostok hiányában ugyanis nagyobb az epebántalmak kialakulásának az esélye.

Vámos Éva ■

Ajánlott ételek:

Kis mennyiségben:

- olajos magvak
- avokádó
- kókuszdió
- olajbogyó

Rostban gazdag tápanyagok:

- brokkoli
- karfiol
- zöld levelek (spenót, rukkola, madársaláta stb.)
- friss fűszernövények
- zeller, édesburgonya, répa, articsóka, hagyma, spárga, cukkini

- alma, narancs, banán, ananász, cseresznye

Tiltott ételek:

- szalonna és zsíros húsok
- zsiradékban sült ételek (ránított hús, rántott zöldségek)
- túlságosan feldolgozott ételek (pl. chipsek, felvágottak)
- sajt, vaj, jégkrém, tejszín, tejföl
- csokoládé
- krémlevesek
- csípős, fűszeres ételek (kolbászt pl. csak mértékkel fogyasszon)



Információs videó



Dr. Kovács János Balázs sebész arról beszél, hogy epehólyagműtét után milyen fontos a megfelelő diéta.

Használja okostelefonja QR-kód-leolvasó applikációját!



hirdetés

Éleesebben látok, mint egy mesterlövész!

Lézeres FEMTO HD kezelés a margitszigeti Focus Medicalban

Nagyon kevesen látnak olyan élesen, mint a legjobb mesterlövészek. A szemünknek ugyanis nemcsak elsődleges fénytörési hibái lehetnek, amit a szemüveg, vagy a kontaktlencse látványosan javít, hanem számos kisebb, másodlagos leképezési hiba is ronthatja látásunkat. Mivel ilyen apróbb aberrációk szinte minden embernél jelentkeznek, a legtöbbben nem látnak jobban 100%-nál. Ezeket a másodlagos hibákat azonban a szemüveg vagy kontaktlencse már nem tudja korrigálni.

A FEMTO HD kezelésen átesett pácienseknél gyakori, hogy 100% feletti látással rendelkeznek. Ők azok, akik a szemészeti rendelőkben a látásvizsgáló táblán könnyen boldogulnak a legelső sorban levő hangyányi betűkkel – szemüveg nélkül is. Ez azért van, mert a lézeres szemműtét alkalmazásával a másodlagos fénytörési hibákat is korrigálják.

Tényeg látezik és elvárható a szuperlátás?

A válasz: igen.

A legmodernebb lézeres látásjavító eszközök alkalmasak az egyéni, másodlagos fénytörési hibák korrigálására is. Ennek segítségével a páciens látása túlélessé válik, és olyan kicsi betűket is el tudna olvasni a látásvizsgálaton, amiket jelenleg föl sem raknak a táblára. A FEMTO HD technikával a látásélesség elérheti a 150-200%-ot, erre még James Bond is felkapná a fejét! Olyan ez, mint lecserélni a régi tévének egy full HD minőségűre.

Ez valóban műtét?

A FEMTO HD kezelés fájdalommentes, kockázatmentes, gyors. Az emberek képzetében a műtét szó pont ezek ellentéteihez kapcsolódik. A műtét szoról leginkább a fájdalomra, kockázatra és lassú gyógyulásra gondolunk, pláne ha a szemünkről van szó, de a lézeres látásjavítás fejlődésének köszönhetően erre nem kell számítani. Már közvetlenül a beavatkozás után megtapasztalhatjuk a látásjavulást és sem a kezelés alatt, sem utána nincs fájdalom vagy kellemetlen érzés.

Miért a FEMTO és miért HD?

A "femto" arra utal, hogy a lézerimpulzusok, amikkel a szem szöveteiben módosításokat hajtanak végre, nagyon rövid idő alatt végzik el a munkájukat, a másodperc milliárdod részének milliomod része alatt. Ez az idő olyan rövid, hogy 200 femtosecundum alatt még a fény is csak a hajszál vastagságának megfelelő utat tesz meg. Ilyen rövid lézerimpulzusok a szem szöveteinek nagyon finom változtatásra képesek.

A HD az angol high definition rövidítése, ami nagy felbontást jelent. A szót a televízió hozta be az életünkbe, de mára már a lézeres látásjavítás világában is hasonló minőségjavulást jelöl.



Zavarja a szemüveg? Szabaduljon meg tőle!

Búcsúzzon el szemüvegétől, kontaktlencsétől, még akár olvasószemüvegétől is.

Kinek, melyik kezelést ajánljuk?

18-40 év között FEMTO kezelés	40-50 év között FEMTO HD kezelés	50-65 év között FEMTO LBV olvasószemüveg kezelés
-------------------------------------	--	---

- ✓ Egyedülálló tapasztalattal
- ✓ Azonnali eredménnyel
- ✓ Orvosi garanciával

15 000 Ft értékű
INGYENES VIZSGÁLATI KUPON

A kupon bemutatásával 15 000 Ft helyett díjmentesen végezzük el a lézeres látásjavító és az LBV olvasószemüveg-kezelés előtti alkalmassági szemvizsgálatot.

focus medical

GYH-16-04



TOVÁBBI INFORMÁCIÓK
ÉS BEJELENTKEZÉS:
Tel.: 06 1 450 3333
E-mail: info@focusmed.hu
www.focusmed.hu



szponzorált cikk

hirdetés

ROWACHOL lágy kapszula • belsőleges oldatos cseppek

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



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

VENY NÉLKÜL, GYÓGYSZERTÁRAKBAN KAPHATÓ GYÓGYSZER!



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 beteg tájékoztatót, vagy kérdezze meg kezelőorvosát, gyógyszerészét!

Fájó frontok – ízületeink és az időjárás

Bár a pontos okok nem ismertek, régi megfigyelés, hogy egyes betegségek esetében a páciensek állapotának javulása vagy romlása összefügg az időjárás változásaival. A tapasztalatok szerint a köszvény tünetei, valamint a derék- és fejfájás mellett az ízületi fájdalom is rosszabbodhat a meteorológiai körülmények hatására.

Erdemes tisztázni, hogy ízületi fájdalmat számos betegség okozhat. Közülük hazánkban a porckopás okozta ízületi fájdalom (arthrosis) majdnem minden tizedik embert érint; e kór oka, hogy a páciens csontjainak felszínét borító porc kopásos megbetegedés következtében egyenetlenné, töredezetté válik. A gyulladás okozta ízületi fájdalom (arthrosis) jellegzetessége, hogy nyugalomban intenzíven jelentkezik, mozgásra viszont csökken. Ha több ízületet érint egyidejűleg, akkor súlyos belgyógyászati vagy immunológiai elváltozás is állhat a háttérben. Végül az úgynevezett egyszerű ízületi fájdalom (arthralgia) esetében különösebb elváltozás nem tapasztalható (leszámítva természetesen magát a fájdalmat).

Az arthralgiát néha az okozza, hogy az adott ízületet túlterhelték, esetleg megsérült, máskor viszont nehéz eldönteni, pontosan mi váltja ki. Előfordulhat, hogy a fájdalom máshonnan sugárzik az érintett területre, például a nyaki porckorong elváltozása a vállban okoz fájdalmat.

Mint már szó volt róla, egyelőre nem egyértelmű, miért súlyosbodnak az ízületi panaszok az időjárás változásaitól. A bizonytalanság egyik oka, hogy a fájdalom erősségének mérésére nem léteznek olyan tárgyilagos módszerek, mint amilyen például egy ultrahang- vagy vérvizsgálat. Másrészt az időjárást rengeteg körülmény alakítja a levegő páratartalmától kezdve a légnyomáson át a viharzónák mozgásáig, így szinte lehetetlen megmondani, a sokféle tényező közül pontosan melyik felel azért, hogy a páciens rosszabbul érzi magát. Néhány összefüggés azonban így is valószínűnek látszik. A légnyomás

változása például hat testünk nyomásviszonyaira, így az úgynevezett ízületi folyadék nyomására is; ez utóbbi egyfajta kenőanyagként segíti elő, hogy az ízületi felületeket borító porcok simán elmozdulhassanak egymáson. Amikor viszont a nyomás nő, az érzékenyebbé teheti a fájdalmat érzékelő idegvégződéseket.

Szintén ismert, hogy a hőmérséklet változása a szövetekre is hat. Mivel azonban a csontok, izmok, inak, hegyszövetek sűrűsége és összetétele eltér egymástól, másképpen nyúlhatnak meg vagy húzódnak össze, ha például hirtelen beköszönt a hideg – ez is okozhatja a fájdalmat.

A légköri változásokra leginkább a végtagok ujjában, továbbá a térdben, csípőben és vállban található ízületek reagálnak. Akik tartósan együttélnek az ízületi fájdalommal, rendszerint megtalálják saját módszerüket a frontokkal intenzívebbé váló fájdalom enyhítésére. Egyeseknek a forró zuhany vagy fürdő segít, másoknak éppenséggel a hidegvizes borogatás, megint mások a vény nélkül kapható fájdalomcsillapítók közül találják meg a nekik megfelelőt. Az egyszerű ízületi fájdalommal küzdőknek jót tehet ezeken felül a rendszeres testmozgás, a fizioterápiás kezelés, valamint az optimális testsúly elérése és megtartása. Szintén jót tehet az egyénre szabott mozgásterápia, melynek során a megfelelő izmok erősítését, a jó testtartás kialakítását, az érintett ízület túlfeszítésének megakadályozását igyekeznek elérni. Az öngyógyítás senkinek nem javallott: mint láttuk, az ízületi fájdalmak háttérben súlyos betegség is állhat, melynek diagnosztizálása és gyógyítása mindenképpen orvos feladata.

S.J. ■



A 12 órás fájdalommentes mozgásnem
mindenkit nyugtáz majd le.

A fájdalom erősségének mérésére nem léteznek olyan tárgyilagos módszerek, mint amilyen például egy ultrahang- vagy vérvizsgálat.

Hideg-meleg

Hidegfrontról akkor beszélünk, ha hideg légtömeg áramlik a meleg légtömeg irányába, és nagyobb sűrűsége miatt beszorul a föld felszínéhez közel lévő melegebb levegő alá. A fájdalmas tünetek jellemzően a front átvonulását követően jelentkeznek.

Melegfront esetén – szintén a légtömegek eltérő fajsúlya miatt – a meleg légtömeg siklik fel a sűrűbb és hidegebb levegőre. A szimptómák a pácienseken jellemzően már órákkal a front megérkezése előtt mutatkoznak.

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

Zárja rövidre a fájdalmat és élvezze a mozgalmas napok minden örömeit. 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, 457-66-76, e-mail: info@ch.hungary@novartis.com
Ököfelfordításkor használandó, vény nélkül kapható gyógyszer. vta282/jun15

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



BioCo



Egészségre tervezve

A nehéz-láb érzés enyhítéséért

A készítmény hatóanyagai hozzájárulhatnak:

- a megfelelő vénás keringéshez
- a "nehéz-láb" érzés enyhítéséhez (csalánlevél kivonat),
- az egészséges érrendszer fenntartásához.

A BioCo Diozmin + Heszperidin terméke mikronizált eljárással készült, narancsból származó természetes flavonoidokat tartalmaz.



Keresse a patikákban és a www.bioco.hu webshopban!

Étrend-kiegészítő
Magyar fejlesztésű és gyártású termék
Gyártja és forgalmazza: BioCo Magyarország Kft.



Sokan tavasszal kezdünk el újra sportolni, de ha hosszú kihagyás után hirtelen kezdjük az intenzív mozgást, ízületeink könnyen megsérülhetnek. Nehéz-láb-érzés, feszülés, viszketés, lábszár-görcsök, fáradékony-ság, „nyugtalan láb” szindróma: a krónikus vénás elégtelenség jellegzetes panaszai – ezekre is figyelni kell.

Gyógyító gyakorlatok

A mozgás lételemünk, fontos szerepet játszik számos betegség, köztük a mozgásszervi panaszok megelőzésében és kezelésében is. Ha kihagyjuk a bemelegítést vagy túlzásba visszük a sportolást, megnő az esélyünk a sérülésre, és így hosszú távon a porc-szövetet is károsíthatjuk – magyarázta lapunknak dr. Tallér Gabriella házi orvos, a téma szakértője. A porcsejtek egészséges anyagcseréjéhez az ízületek rendszeres terhelésére és mozgására van szükség. A túlzott vagy nem megfelelő terhelés azonban megváltoztathatja a porc szerkezetét, és kiindulópontja lehet a porcszövet anyagcserezavarának. Már fiatal korban is kialakulhat a porckopás. Ilyenkor az ízületeket párnázó kemény, de rugalmas szövet sérül, begyullad és fájdalom, merevség illetve mozgási nehézség jelentkezik – magyarázta a szakértő. Ha ez a folyamat nagyon előrehalad, nem lehet visszafordítani, de a betegség lassítható.

Nem kell, hogy fájjon!

Statistikák szerint minden nyolcadik-tizedik ember szenved valamilyen mozgásszervi problémától. Az ízületi panaszok a mozgásszervi betegségek között az egyik leggyakoribb panaszokot jelentik. Gyakran nem könnyű eldönteni, hogy a fájdalom pontosan mitől alakul ki, és célszerűen mit is kell kezelni. A doktornő tapasztalatai szerint a legtöbben csak

Egy hasznos tipp

A balesetek megelőzése céljából végezzünk egyensúly-gyakorlatokat! Csukjuk be a szemünket, és próbáljunk minél tovább fél lábon állni. Így nem csak a bokaszalagokat erősíthetjük, de az agynak azt a képességét is, hogy kontrollálja a test helyzetváltozásait.

akkor kérnek szakszerű segítséget, ha már jelentős fájdalmaik vannak, azaz éjszakai lábszár-görcsöt tapasztalnak, vagy egy rövidebb séta közben is lábszár-fájdalom, nehéz-láb-érzés alakul ki. A betegek általában izomlázhoz hasonlítják az utóbbi állapotot, aminek az is jellemzője, hogy mozgás során mérséklődik. A krónikus vénás elégtelenség leggyakoribb megjelenési formája a visszérbetegség.

Ízületek és a sport

A jóléti társadalmak lakosságának körében a porckopás számít az első számú degeneratív megbetegedésnek – magyarázta a szakember, hozzátéve, hogy ez ismerős lehet annak, aki reggel csak egy kis bemelegítés után tudja kezdeni a napot. Az ízületi gyulladással elváltozások megjelenhetnek a csípő-, a hátgerinc-, a váll-, a térd-, a könyök-, a csukló-, a kéz- és lábujjízületekben. A boka méretét tekintve apró ízület, mégis nagy terhelésnek van kitéve, hiszen egész testsúlyunkat hordozza. Sokan ismerhetik egyik leggyakoribb sérülését, a rándulást, amelyhez akár egyetlen rossz lépés is elegendő. Ilyenkor az oldalsó ínszalag húzódik meg, sőt súlyosabb esetben akár el is szakadhat. A boka ízületeire különösen focizás, kosárlabdázás és röplabdázás, valamint sielés közben ajánlatos vigyázni. A térdízület sokkal érzékenyebb, mint gondolnánk. Leggyakrabban a sípcsont és a combcsont közötti terület sérül. Gyógytornászok szerint a kerékpározás az egyik legjobb mozgásforma, ugyanis aerob és a ciklikus mozgásformák közé tartozik. Ez azt jelenti, hogy amikor biciklizünk, ugyanazokat a mozgulatsorokat végezzük, ráadásul dinamikus. Az erős, edzett izomzat, a megfelelő testsúly tartása, az ideális cipő viselése későbbre tolja a mozgásszervi panaszok jelentkezését. A test karbantartására, sérülések elkerülésére vagy éppen az abból való felépülésre a funkcionális edzések a legmegfelelőbbek, tanácsolják a gyógytornászok. A funkcionális tréning felkészíti a szervezetet és az izomzatot a folyamatos igénybevételre, a mindennapi mozgásokra. A csoportos edzések változatos eszközhasználatával, a gyakorlatok kombinálhatósága erősíti a törzsizmokat, a hát- és hasizmokat, és jelentősen fejleszti az állóképességet.

BioCo



Egészségre tervezve

Ízületi betegségben szenved?

Ha sokat sportol, ha izomzata, ízületei fokozott terhelésnek vannak kitéve, akkor javasolt a kalcium, glükózamin, D-vitamin pótlása. A BioCo Porc & Izom Csont Komplex gondosan összeválogatott hatóanyagai hozzájárulnak a normál csontozat fenntartásához, a megfelelő izomműködéshez ízületi betegségben szenvedők számára.



Keresse a patikákban és a www.bioco.hu webshopban!

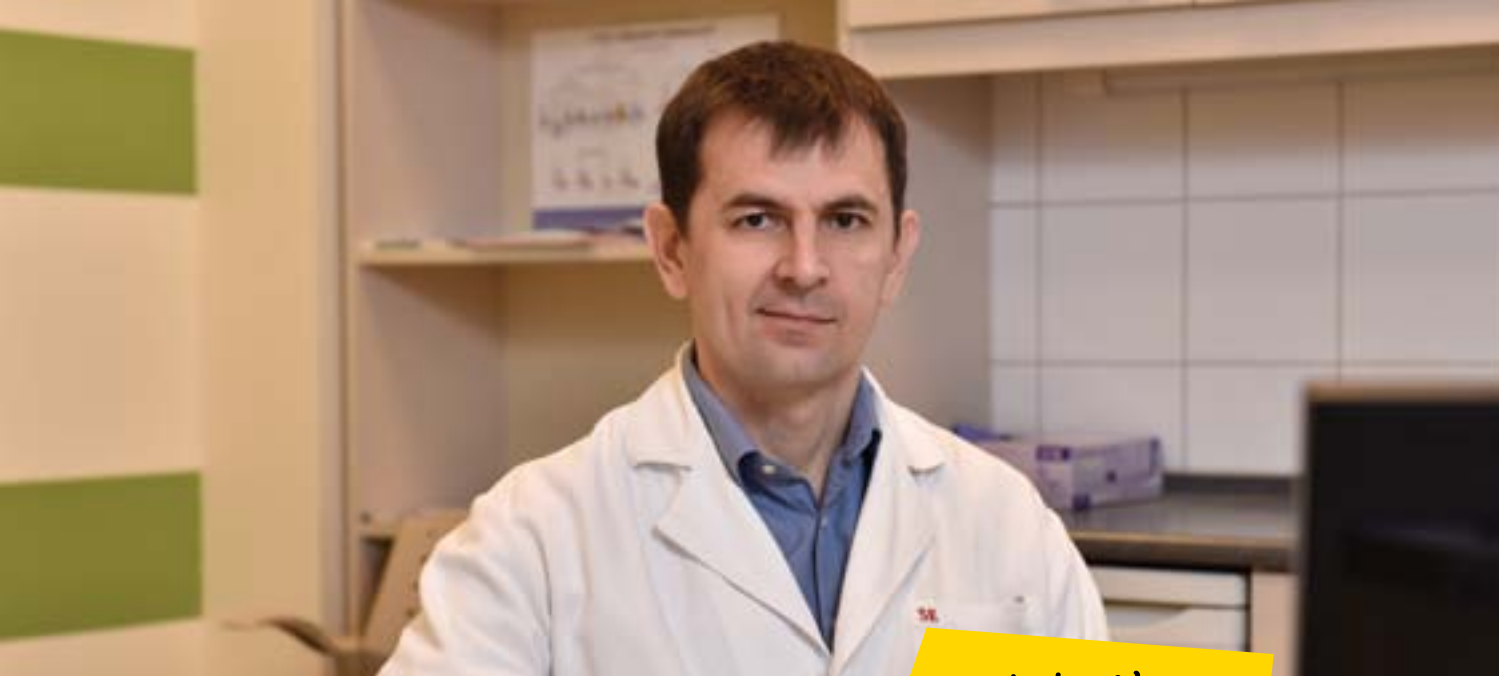
Speciális - gyógyászati célra szánt - tápszer
Magyar fejlesztésű és gyártású termék
Gyártja és forgalmazza: BioCo Magyarország Kft.



hirdetés

hirdetés

© K. D. ■



A szókimondó orvos

Interjú

„Nyugodt, csendes, béketűrő személyiség. A környezettudatosság jegyében ha teheti, kerékpárral megy gyógyítani Halásztelekről a VIII. kerületi Szentkirályi utcába, a klinikára. 44 éves. Gyerekeit küzdősporttal készíti fel arra, hogy testben és lélekben is állják a kihívásokat. Otthonában teknősök, kutyák, macskák, sünök és kaméleonok színesítik a hétköznapokat. Nagyszerű társa van. Ez a család békében próbál élni a világgal.” Mindezt kollégái mesélték dr. Miheller Pál gasztroenterológusról, a Magyar Gasztroenterológiai Társaság Colon Szekciójának elnökéről.

Nagyon fontosnak tartja a vastagbélrák elleni harcot. Miért éppen ez a terület áll az érdeklődésének középpontjában?

– Társadalmi szempontból ez a legfontosabb. Én gyulladásoos bélbetegségekkel foglalkozom, de a kérdésre azt mondanám, hogy nagyon rossz érzés, ha emberek olyasmiben halnak meg, amiben egészen biztosan nem kellene. Évente kb. 9000 embert diagnosztizálnak vastagbélrákkal és 5000 fő hal meg benne. A rák kialakulását csaknem mindig vastagbélpolip előzi meg, a polipból a rák kialakulásáig legalább 5 év telik el. Ennyi időnk lenne, hogy megelőzzük a rákot. A polipektómia egy 20 perces, járóbeteg-ellátás keretében elvégezhető vizsgálat része. Az utóbbi 1-2 évben van haladás állami szinten is a szűrés bevezetése körül, de legalább 20 éve várunk már az előrelépésre. Leginkább az emberek szemléletében volna szükség nagy áttérésre. A szűréstől nem kell félni, a vizsgálat során biztosított a fájdalomcsillapítás és az intimitás megőrzése is. Azt szoktuk mondani „biztatásképpen”, hogy egy nőgyógyászati vizsgálat sokkal inkább hozza kiszolgáltatottnak tűnő helyzetbe a nőket. Ha többen tudják, hogy egyáltalán nem olyan kellemetlen a szűrés, mint a híre, akkor egyre kevesebb életet veszítünk el értelmetlenül.

Ön egy beszélgetésben azt mondta, hogy a magyar betegeknek nagyon jó dolguk van. Gondolja, hogy ezzel sokan értenek egyet?

– A magyar orvoslás nincsen lemaradva a külfölditől. Sok nyugati kórház munkájába tekinthetem be. A magyar betegek sokkal személyesebb kapcsolatban vannak az orvosukkal, mint egy nyu-

gati „egészséggyárban”, erre nagyon szemléletes példákat tudnék mondani. Ugyanakkor az elmúlt 50 év elrontotta a rendszert. Ez is egy szakma, vannak benne szakmailag jók és kevésbé jók, erős és kevésbé erős személyiségek. Ezek a kvalitások olyan arányban fordulnak elő köztünk, mint a társadalomban magában, tehát százalékosan ugyanannyi remek és gyengébb minőségű orvos van, mint ahány remek vagy rossz taxifő, bíró, hentes vagy tanár. Ez rám is igaz természetesen, én is hibáztam már – és biztosan többször, mint amennyiről tudok. Nos, ez a szakmai és erkölcsi kvalitásokkal bíró orvostársadalom szolgál ki egy ugyanolyan kevert betegpopulációt – amely ráadásul hozzászokott ahhoz, hogy minden azonnal jár, lehetőleg ingyen, és úgy, hogy cserébe semmit ne kelljen tennie az egészségéért. A legjobb példa erre az a beteg, aki szív- vagy érsebészeti beavatkozás után amint lábra áll, megy a kávé-automatához, és persze rá is gyújt a fekete mellé. Ez nem megy.

Jó adag „érted haragszom, nem ellened” - életérzés van Önben. Honnan ez a harciasság?

– Ez inkább kitartás. Az egyetem utolsó éveiben egy peremvárosi kórházba jártam péntekenként ingyen dolgozni, hogy legyen állásom, illetve az utolsó egy évben mentőttem – ennek köszönhettem, hogy az akkor még nagy presztízsnak számító klinikai állást megszerezhettem, és azóta is a II. Belklinikán gyógyítok. Itt jó mestereim voltak, jó alapokat és a szakmai szemléletet kaptam. Meggyőződésem azonban, hogy az erkölcsi lényegemet a szüleimtől hoztam – ezért (is) máig hálás vagyok nekik.

Vincze Kinga ■

„A minimális egészségudatosságot is leggyakrabban nélkülöző társadalmat kellene egészségesekként fenntartanunk úgy, hogy közben nem vagyunk mindenhatóak. Na, ez nem megy.”

A kontaktlencse ápolása

A kontaktlencsék nagyon kényelmesek, ha helyesen használják őket, viselője ideális esetben alig vesz róla tudomást. Az ápolásukra azonban oda kell figyelni, már csak azért is, mert az egyre melegebbé váló idővel új problémák jelentkezhetnek.

Ha allergiától szenved, tudja, hogy a tavasz nem könnyű időszak. A szem különösen érzékeny és amúgy is kellemetlen, amikor vörös, dagadt és viszket, a kontaktlencsét viselők pedig még jobban szenvednek. Ha az orvosa is egyetért, használjon eldobható kontaktlencsét, ezzel megelőzi, hogy az allergiát kiváltó apró részecskék felhalmozódjanak alatta. Ha nem ezt a fajta kontaktlencsét választotta, akkor természetesen be kell tartania az ápolására vonatkozó szabályokat, ilyenkor ez az allergiás panaszok enyhítésében is segít.

A legfontosabb, hogy mindig tisztítsa és fertőtlenítsen az eszközt behelyezés előtt, és ne felejtse el, hogy esetenként enzimes tisztításra és fehérjeoldásra is szükség lehet. Alapszabály, hogy a lencsét mindig nedvesen kell tárolni, és koszos kézzel nem szabad hozzájuk nyúlni. Ne használja a kontaktlencsét 12 óránál hosszabb ideig, még akkor sem, ha semmiféle panasza nincsen. Lefekvés előtt legalább egy órával vegye ki őket, hogy biztosítsa szaruhártyája számára a megfelelő oxigénellátást. Figyelem: azonnal el kell távolítani a lencsét, ha a szeme vörös lesz, fáj vagy homályosan lát. Ha a probléma nem szűnik meg, keresse fel szemorvosát.

Ne használjon kontaktlencsét, ha úszik, zuhanyozik, sőt lehetőleg akkor sem, ha fürdik vagy arcot mos. Ha mégis megszegi ezt a szabályt, számolnia

kell azzal, hogy szaruhártya-gyulladás kaphat. Ez a szemnek egy ritka, de komoly fertőzése, amely maradandó károsodást, vagy akár vakságot is kiválthat. A friss vízben élő, mikroszkopikus méretű Acanthamoeba bacilusok okozzák, amelyek megtelepednek a kontaktlencse és a szem közötti részszenben. A nagy fájdalommal és látászavarral járó betegség megelőzhető, ha az előbb említett esetekben kiveszi a kontaktlencsét, és minden használat előtt előírászerűen megtisztítja.

V. É ■



Információs videó



Nagyon komoly fertőzéseket kockáztatunk, ha szimpla sóoldatban tartjuk lágy kontaktlencsénket – mondja Dr. Óri Zsolt szemész. Használja okostelefonja QR-kód-leolvasó applikációját!

hirdetés

IDEJE KIMOZDULNI!

Közeledik a tavasz, így a kirándulások és az aktív sportok ideje is.

Kétségtelen, hogy a legtöbb tavaszi program legyen az sport, vagy egy wellness hétvége, sokkal élvezetesebb kontaktlencsében, mint szemüvegben! Éppen ezért kiemelten fontos, hogy ha a kontaktlencse mellett tesszük le a voksot, ne csak az előnyökkel, hanem a helyes lencseápolás szabályaival is tisztában legyünk.

Az ápolás természetesen a megfelelő kontaktlencse ápolófolyadék kiválasztásával kezdődik, melyhez minden esetben kérjük kontaktlencse-illesztőnk javaslatát.

Általánosságban azonban elmondható, hogy az egyik legkényelmesebb és legbiztonságosabb megoldást a multifunkciós ápolószerek jelentik, amilyen például a **ReNu MultiPlus** kontaktlencse ápolófolyadék is. A ReNu ugyanis nem csak a kontaktlencse tárolására szolgál, hanem **nedvesíti a szemet és eltávolítja a kontaktlencse-viselés során lerakódott fehérjét is.** Sokoldalúan tisztít, öblít és fertőtleníti, ami egy a termálfürdőben eltöltött nap után verhetetlen előnyt jelent az egyszerű sóoldatokkal szemben.

Persze az egészséges kontaktlencse-viselés, nem merül ki abban, hogy szakember segítségével kiválasztjuk a szemünk legmeglehetőbb ápolófolyadékát! Legyen szó a ReNu MultiPlus-ról, vagy bármely más ápolószerről, a **kényelmes és egészséges kontaktlencse-viseléshez a helyes ápoláson keresztül vezet az út!**

Ehhez csak néhány egyszerű, de annál fontosabb szabályt kell szem előtt tartanunk:

- mindig **tiszta kézzel** fogjunk hozzá a kontaktlencse behelyezéséhez és eltávolításához;
- az ápolószeres flakon tetejét még tiszta kézzel se érintsük meg;
- az ápolószert **ne hígítsuk** vízzel, vagy más folyadékkal;
- minden alkalommal használjunk **friss ápolószert**;
- a lencsetárolót véletlenül se vízzel, **hanem ápolófolyadékkal öblítsük** és hagyjuk megszáradni a levegőn;
- **cseréljük havonta** a lencsetárolókat;
- mindig tartsuk be a **kontaktlencsék cseréidejét**.



RENU-DRH-HU201613-03 | Tisztítási útmutató 2016-11-20

BAUSCH + LOMB

A társaság jogtulosa: Bausch + Lomb Magyarország Kft. Budapest, Csabai út 64. sz. 1136-1136-0000

Hol a boldogság mostanában?

Pszichológia

Hogy rögtön megválaszoljuk a címben feltett kérdést: annyi bizonyos hogy nem hazánkban – leg-
alábbis ez derül ki egy nemrég elvégzett globális felmérésből. Pedig ha hihetünk a boldogság pszi-
chológiájával foglalkozó szakértőknek, néhány egyszerű lépéssel is sokat tehetünk jó közérzetünkért.

Nézzük először a kiábrándító tényeket: az Egyesült Nemzetek Szervezete (ENSZ) idén negyedjére is elkészítette a Világboldogsági Jelentést (World Happiness Report – 2016.) a Gallup World Poll közvéleménykutató cég közreműködésével. A március közepén publikált, 70 oldalas dokumentum összeállítói egy-
részt olyan, számokkal jól kifejezhető adatokat vettek alapul, mint a bruttó nemzeti termék (GDP), a várható élettartam vagy a szociális kiadások összege, másrészt a szempontok között szerepelt az is, hogy az adott ország lakói mennyire tartják korrumpotnak hazájukat, mennyire szívesen adakoznak, vagy mit gondolnak személyes szabadságukról. Az talán kevésbé meglepő, hogy a dobogós helyeket Dánia, Svájc, valamint Izland szerezték meg. Annál elgondolkodtatóbb, hogy a 157 vizsgált országból hazánk a 91. hely jutott. Harminc helyet vert ránk például Fehéroroszország (Eu-

rópa utolsó diktatúrája), tizenötöt a már évtizedek óta polgárháborútól szenvedő Szomália, és szomszédaink is mind magasabb pontszámot értek el nálunk.

A jó hír viszont, hogy a boldogság lélektanával foglalkozó tudósok (köztük is elsősorban a világhírű Csikszentmihályi Mihály professzor) szerint jórészt a fejünkben dől el, mennyire vagyunk elégedettek az életünkkel. Abban is sokan egyetértenek, hogy apró lépésekkel, mindennapjaink, hozzáállásunk fokozatos megváltoztatásával sokat tehetünk azért, hogy jobban érezzük magunkat a bőrünkben. Nemrég érdekes összeállítást közölt a témáról a népszerű internetes egészségmagazin, a Health. A cikkben sikeres, elégedett embereket szólaltattak meg a szupermodell Heidi Klumtól globális cégek alapítóiig, népszerű bestsellerek szerzőiig. Az alábbiakban (a teljesség igénye nélkül) az ő tippjeiből közlünk egy válogatást.

3. Szeressük a munkánkat akkor is, amikor épp nem az dőlmódlást kaptuk meg! Tetszik vagy nem, az időnk jelentős részét arra fordítjuk, hogy megkeressük a megélhetésükhöz szükséges javakat. Az viszont rajtunk múlik, hogy összeszorított foggal tesszük a dolgunkat, vagy megpróbálunk örömet lelteni a munkában. Akármilyen pozícióban is vagyunk éppen, érdemes minden nap végén keresni pár olyan munkahelyi pillanatot, amiért tulajdonképpen hálásak lehetünk.

4. Legyünk nagyfelműek másokkal! Kutatások igazolják, hogy ha szert teszünk valamennyi extra pénzre, nagyobb örömet okoz akkor, ha másvalakire fordítjuk, mint ha magunkra költenénk. Nem kell nagy dolgokra gondolni – csak olyasmikre, hogy a túlorapénzünk egy részét arra is fordíthatjuk, hogy meghívjuk a kollégánkat kávézni. És végül, de nem utolsó sorban:

5. Hagyjunk helyet néha a rosszkedvűeknek is!

A bánat, a szomorúság ugyanúgy része a teljes életnek, mint a pozitív érzések. Egy nehéz nap után vagy egy keményebb sorsforduló idején esetleg kísértést érzünk arra, hogy felszínes, semmitmondó választ adjunk, ha megkérdezik tőlünk, hogy vagyunk. Nincs is ezzel semmi baj: csak éppen magunkkal szemben nem érdemes soha felszínesnek vagy semmitmondónak lenni.

1. Tervezzük meg a reggeinket!

Az ébrenlét első órái döntő hatást gyakorolnak a nap hátralévő részére. Ha mondjuk rendszeresen kapkodva indulunk el otthonról, gondoljuk végig, mi okozza az időhiányt. Kiderülhet például, hogy egyszerűen csak soha nem találjuk a lakás/autó kulcsát, és ezért veszünk értékes perceket. A például hozott helyzet megoldása pofonegyszerű: szoktassuk rá magunkat, hogy mindig ugyanott tároljuk a kulcsokat.

2. Foglalkozunk a múltunkkal!

Kutatások szerint az igazán boldog embereket érdeklik a felmenőik, a saját gyerekkoruk, hiszen mindnyájan szeretjük magunkat egy nagyobb történet szereplőinek látni. Gyűjtsünk fotókat és emlékeket az elmúlt időkről – legyen az akár egy fotó, ami kislánykorában készült a nagyról, akár a saját gyerekkori rajzaink.

D. B. ■



Információs videó



Mindenki tehet valamit azért, hogy más perspektívából lásson rá a dolgaira?

Dr. Csernus Imre pszichiáter véleménye szerint igen. Használja okostelefonja QR-kód-leolvasó applikációját!



Öt tipp arra, hogyan javítsa látását

Egyetlen érzékszervünk működése sem befolyásolja úgy az életminőségünket, mint a látásé. Oda kell rá figyelni, íme néhány tipp arra, hogyan kímélheti.

1. Egyen a jó látásért!

A szem védelme a tányéron kezdődik. Egyes tápanyagok, például az omega-3 zsírsavak, lutein, cink, C- és E-vitamin segítenek megelőzni az olyan, öregedés okozta betegségeket, mint a makula degeneráció vagy a szürkehályog. Fogyassza rendszeresen a következő ételeket:

- zöld leveles zöldségek, pl. spenót, káposzta és kelkáposzta
- lazac, tonhal és más tengeri halak
- tojás, magvak, hüvelyesek és egyéb nem állati fehérjeforrások
- narancs és más citrusfélék
- fekete áfonya

A megfelelő diéta segít fenntartani az optimális testsúlyt, így nem alakulnak ki az olyan, elhízással összefüggő betegségek, mint a II-es típusú cukorbetegség. Utóbbi a felnőttkori vakság leggyakoribb oka.

2. Hagyja abba a dohányzást!

Aki dohányzik, annál nagyobb eséllyel alakul ki szürkehályog, idegkárosodás vagy makula degeneráció. Ha már korábban is megpróbált leszokni, folytassa a próbálkozást! Egyre nagyobb az esélye a sikerre.

3. Viseljen napszemüveget!

A megfelelő napszemüveg segít megvédeni szemét a nap ultraviola sugaraitól, és így kisebb az esélye, hogy szürkehályogtól vagy makula degenerációtól fog szenvedni. Olyan napszemüveget válasszon, amely az UVA és az UVB 99 százalékát blokkolja. A nagy lencsék oldalról is védenek, a polarizált lencsék pedig csökkentik a ragyogást, amikor vezet. A kontaktlencsék között is van olyan, amely rendelkezik UV-védelemmel, de ezek mellett is érdemes napszemüveget hordani.

4. Egyre többen töltnek sok órát a digitális eszközök előtt naponta, ami nagyon megviseli a szemet.

- Néhány egyszerű trükkel segíthetünk látószervünknek.
- Állítsa úgy a képernyőjét, hogy a teteje egy vonalban legyen a szemével, így kicsit le kell néznie rá, ami jót tesz a szemnek.
 - Válasszon kényelmes széket. Állítsa be úgy, hogy combja párhuzamos legyen a padlóval, talpa pedig a földön nyugodjon.
 - Pihentesse a szemét úgy, hogy húsz percnként húsz másodpercre messzebbre néz, nem a monitorra. Legalább kétóránként álljon fel a géptől, és tartson 15 perc szünetet.
 - Ha száraznak érzi a szemét, pislogjon gyakrabban.

V. É. ■



5. Rendszeresen keresse fel szemorvosát!

Mindenkinek rendszeresen ellenőriztetnie kellene látását, mert a vizsgálat olyan betegségeket is felfedhet, amely nem okoz tüneteket, például a zöld hályog (glaukóma). Nagyobb az esély a gyógyulásra, ha a betegséget korai szakaszában fedezik fel.

hirdetés

SZEMED MEGÉRDEMLI A SZUPER MINŐSÉGET! SEGÍTHETJÜK A LÁTÁSÉLESSÉGÜNKET!

Pharmoforte
BILUTIN
komplex szemvédő étrend-kiegészítő
10 hatóanyag, ami a szemnek fontos!

- 10mg LUTEIN tartalma védi a makula és szemlencse egészségét.
- A retina hajszálereit, vérkeringését segítik a svéd feketeáfonya-kivonat antocianinjai.
- A szem idő előtti öregedését lassíthatja az A-C-E-vitaminok-szelén-réz-lutein kombinációja (klinikai eredmények).
- DHA omega-3 zsírsavtartalma a retina váz alapanyaga!
- Támogatja a szem teherbírását megerősített számítógépi munkák és autózás során.

30db ill. 60db kapszula/doboz

Pharmoforte
BILUTIN-Omega
étrend-kiegészítő
A SZEM EGÉSZSÉGÉÉRT

Pharmoforte
BILUTIN-Omega
étrend-kiegészítő
A SZEM EGÉSZSÉGÉÉRT

Kapható gyógyszertárakban, bioboltokban.
Rendelhető telefonon 06-30-2100-155, www.pharmaforte.hu



Higiénia-hipotézis - tegyük félre a túlzott tisztaságot?

Kétszer annyi az asztmás, mint húsz évvel ezelőtt, és az új, egyre hatásosabb gyógyszerek alkalmazása ellenére még mindig komoly gondot okoz ez a betegség. Senki nem tudja pontosan, mi áll a háttérben, van azonban egy, a gyakorlati tapasztalatokon alapuló feltételezés: a higiénia-hipotézis, amelyet ma már az immunológusok is komolyan vesznek.

Allergia és asztma. Szinte mindennap halljuk és használjuk ezeket a fogalmakat. De tisztában vagyunk-e pontos jelentésükkel? Az allergia az immunrendszer fokozott, kóros reakciója szerves vagy szervesetlen anyagokra, az allergénekre. Allergének például a pollenek, a házpor atka, az állati szőr többnyire fehérje-alkotórésze, melyek a túlérzékenységet okozzák – magyarázta lapunknak dr. Balogh Katalin. A Budai Allergia Központ főorvosa azt is elmondta, hogy a légúti allergia érintheti az egész hörgőrendszert, ekkor allergiás asztmáról beszélünk, vagy az orrnyalhártya gyulladásával jár, és szénanátha formájában jelentkezik. Az allergia az immunrendszer „túlműködésnek” következtében jön létre, az érintettek szervezete olyan anyag ellen védekezik, amely valójában rá nézve teljesen ártalmatlan.

A háziállatok és az allergia

A közhiedelem úgy tartja, hogy a lakásban tartott macskák és kutyák gyermekkori allergiát válthatnak ki. Egyre több a bizonyíték azonban arra, hogy ennek éppen az ellenkezője igaz. Svéd kutatások szerint minél korábban kerül háziállat a gyermek közelébe, annál kisebb az esélye, hogy később szőralergiát kapjon. Egy tanulmány arra is rámutatott, hogy azok a gyerekek, akiknek családjában háziállatok éltek, kevésbé voltak allergiások az állati szőrre, és kevesebb volt köztük a poratka- és a parlagfű allergiás is. Az úgynevezett mikro fertőzések a kisgyerekeknél allergia ellen hatnak – magyarázta az allergológus szakember.

Nem jó a túlzott higiénia

A higiénia-hipotézis általánosan elfogadott tudományos körökben: ha túl tiszta a környezetünk, nem alakul ki eléggé immunrendszerünk, ami allergiás vagy autoimmun betegséghez vezethet. Tudományosan is igazolódni látszik, hogy az ártalmatlan, velünk élő baktériumok hiánya krónikus betegségek forrása lehet. Az allergia, az asztma és az autoimmun betegségek, sőt még a gyerekkori cukorbetegség is összefüggésben állhat az immunrendszer csökkent működésével, a betegségeknek ugyanis ez az egyik közös gyökere. Immunrendszerünk a baktériumoktól való fokozódó elszigetelődésünk miatt rossz irányba fejlődik.

DK. D. ■

Ezekre a jelekre figyeljen!

Az allergiás asztma figyelmeztető jelei: nyálkahártya-duzzanat, köhögés, hörgőgörcs. A betegség rohamokban jelentkezik, és az ezt kísérő sípolás gyakran szabad füllel is hallható. Súlyosabb esetben nemcsak a kilégzés, de a belégzés is nehezített. A beteg mellkasi nyomást érez és fizikai teljesítőképessége is jelentősen csökken, például a lépcsőzés nehézkes, a megszokottnál jóval tovább tart. Az asztmás tünetek erősödését több tényező is befolyásolhatja, például a légszennyezettség, a dohányfüst, erős illatok, vegyszerek belégzése vagy a stresszes életmód.

2016 az elhízás elleni harc éve

„Magyarországon minden ötödik gyermek túlsúlyosnak mondható, ezzel vezetjük az európai statisztikát. A gyermekkori elhízás nyomán a szív- és érrendszeri betegségek, illetve az ízületi betegségek jóval előbb, már a harmincas éveikben járónál is jelentkezhetnek.” Póta György, a Házi Gyermekorvosok Országos Egyesületének elnöke



A Nemzeti Egységes Tanulói Fittségi Teszt, a NETFIT is hasonló eredményre jutott, mint Póta doktor, bár szerintük rosszabb a helyzet. A Magyar Diáksport Szövetség, az MDSZ és a Cooper Intézet először mérte fel több mint 623 ezer diák egészségi állapotát. A kilenc fittségi paraméter eredményei szerint a diákok a leggyengébben a törzsemelés és az ingafutás tesztben, legjobban pedig a kézi szorítóerő mérésében és a hasizomtesztben teljesítettek. Állóképesség szempontjából a fiúknál 63,6, a lányoknál 51,7 százalék számít egészségesnek, negyedük túlsúlyos.

Hosszú távon a gyermekkori megelőzés lehet igazán eredményes. A gyermekeket és a szülőket is egy sokkal egészségesebb táplálkozás felé kell terelni a szénhidrátok és az édességek visszaszorításával – hangsúlyozta Póta György. Az első lépés ezen az úton, ha Antal Emese dietetikus tanácsait megfogadva gyermekeink számára bevezetjük az arányos napi ötszöri étkezést. Nem szabad például reggeli nélkül óvodába, iskolába indulni. A reggeli kihagyása, a nem elegendő szénhidrát fogyasztása alacsony vércukorszintet eredményezhet, ami miatt csökken a koncentráció- és a feladatmegoldó képesség.

Táplálkozási tanácsadó

A napot gabonafélével, tojással, tejjel, joghurttal, narancslével kezdjük – persze ezeket naponta változtatva. Tízórára csomagoljunk izesített korpás kekszet és gyümölcsöt. Az ebéd mindig tartalmazzon valami ízletes levest, amely megtölti a gyomrot, felmelegíti a testet, folyadékot pótol, de megakadályozza a túlzott energiahabszólást. Legyen benne zöldség, hús, saláta. Persze, hogy ez valóban így legyen, abban nagy a felelőssége a gyermek-étkeztetésnek. A negyedik étkezés választéka megegyezik a tízóráival. Vacsorára kevés, könnyű étel kerüljön az asztalra! A hétvégén próbáljunk

mind változatosabban étkezni, és lehetőleg halat csempészni az asztalra, hiszen igen fontos táplálék, és mi magyarok a keltetésnél sokkal kevesebbet fogyasztunk belőle. Erdemes étkezési naplót vezetnünk, melyet elemezhetünk a gyermekorvosunkkal, vagy dietetikussal. A naplót nyilván nem örökké kell írunk, de egy kiválasztott időszak étkezésének dokumentálása, mondjuk egy havi minta, segít abban, hogy a tudatosság és a változatosságra való törekvés idővel életünk természetes velejárója legyen.

Vincze Kinga ■

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 Direktíva követelményeit

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

mobil-web:vep.qr-website.com

MEGBÍZHATÓ FÉRFIASSÁG: VEP 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 nemi életet, a párkapcsolat stabilitását a VEP készülék jelentheti!**

Segítségével igen rövid idő alatt olyan – fél óráig is tartható – mellékhatások nélküli merevedés létesíthető, ami leginkább huszonéves 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, IDŐSEBEKNÁL 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, sok 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!

GYÓGYSZERADAGOLÁS FELSŐFOKON

Pontos gyógyszeradagolás a mindennapok során és utazáskor egyaránt. Praktikus, biztonságos, áttekinthető. A feliratok jól elkülönülnek, könnyen nyithatók és zárhatók, mosogatógépben is moshatók. Kis helyen, táskában, zsebben is elférnek.

Heti adagoló

7 db tároló doboz közös állványon, tárolónként 5 rekeszsel, „Reggel, Délben, Este, Éjjel, Szükség esetén” feliratokkal.

Tároló doboz méretei: 112x41x22 mm
Tartóállvány méretei: 188x120x47 mm

Kód: 001
Ár: 4320 Ft

Heti adagoló

Tároló doboz 7 rekeszsel, rekeszenként a hét napjainak kezdőbetűjével. Kék és zöld színben kérhető.

Tároló doboz méretei: 135x50x18 mm

Kód kék: 002, zöld: 003
Ár: 1780 Ft

Napi adagoló

Tároló doboz 5 rekeszsel, rekeszenként „Reggel, Délben, Este, Éjjel, Szükség szerint” feliratokkal. Pink és fehér színben kérhető.

Tároló doboz méretei: 112x41x22 mm

Kód fehér: 004, pink: 005
Ár: 865 Ft

MELEGÍTŐ PLÜSS ÁLLATOK GYERMEKEKNEK

Mikrohullámú sütőbe téve átmelegszik, és mintegy 90 percig megtartja a hőmérsékletét, miközben kellemes, nyugtató levendula illatot áraszt. Egyszerűen kezelhető, gyors és biztonságos. Izomhúzódás, hasfájás, fülfájás, ízületi fájdalmak enyhítésére kiváló, nyugtatják a kis betegeket. Korszerű helyettesítői a hajdan volt sópárnáknak. Nem toxikus anyagból készült. Gyógynövény és levendula-érzékenyeknek nem ajánljuk.

Bárány

Mérete: 25 cm
Kód: 001
Ár: 5590 Ft

Gary kutya

Mérete: 30 cm
Kód: 007
Ár: 6985 Ft

Katica

Mérete: 28 cm
Kód: 008
Ár: 6985 Ft

Bagoly

Mérete: 23 cm
Kód piros: 009
kék: 010
Ár: 7875 Ft

Süni

Mérete: 31 cm
Kód: 011
Ár: 6985 Ft

Teddy maci

Mérete: 31 cm
Kód: 012
Ár: 6985 Ft

MEGRENDÉLŐSZELVÉNY

Név:
Postázási cím (ahová a szállítást kéri):
Tel.:, E-mail-cím:

Megrendelt termék és db-szám:

001db	005db	009db
002db	006db	010db
003db	007db	011db
004db	008db	012db

A megrendelt termékek árát plusz 1305 Ft postaköltséget az alábbi módokon juttathatja el számunkra:

• A postán kapható postai csekken címünkre: Press GT Kft., 1139 Budapest, Üteg u. 49.

• Banki átutalással, bankszámlaszám: 11991102-02144285-10000025

• A www.patikapack.hu webáruházon keresztül bankkártyás fizetéssel
A postázásra a pontos összeg átutalását, vagy a webáruház vásárlást követően kerül sor.

Személyes átvétel esetén a megvásárolt termékek árához nem számolunk fel postaköltséget.

Cím: Press GT Kft., 1139 Budapest, Üteg u. 49., 9-15 óráig. Tel.: 239-0347

Dátum: Aláírás:

Egy kis vitamin jó, a sok még jobb?

Sok ember azt hiszi, hogy minél több vitamint visz be a szervezetébe, annál egészségesebb lesz. Ez tévedés: helyes táplálkozással biztosítható a megfelelő mennyiség, pótlásra csak néhány esetben van szükség. Nem ez azonban az egyetlen tévhit, amely a vitaminokkal kapcsolatos.

1. A C-vitamin segít megelőzni a náthát.

Elterjedt vélemény, de nincs rá bizonyíték, pedig nagyon sokat kutatták világszerte. Néhány tanulmány szerint annál, aki folyamatosan, vagy az első tünetek megjelenése után nagy dózisu – napi 1000 milligrammnál több – C-vitamint szed, gyorsabb volt a nátha lefolyása, vagy egyes tünetek enyhébbek voltak. A betegségtől azonban nem óv meg.

2. Akármennyi C-vitamint szedhetek, úgyis kiürül a szervezetből.

Sajnos nem. A nagy dózisu C-vitamin-bevitel hányingert, gyomorgörccsöt, fejfájást, kimerültséget, vesekövet vagy hasmenést is okozhat. Befolyásolhatja a szervezetnek azt a képességét, hogy feldolgozzon más tápanyagokat, például a vas veszélyesen magas szintjének kialakulásához vezethet. Annál, aki túl sok C-vitamint szed, az is elképzelhető, hogy a diabétesz-teszt hamis eredményt ad.

3. Ha sokat vagyok a napon, elegendő D-vitamin jut a szervezetembe.

Szervezetünknek több D-vitaminra van szüksége, mint amennyit évtizedekig gondoltunk. Tizenkét orvosi szakmai társaság állásfoglalása a korábbi 200 nemzetközi egység (NE) helyett (!) felnőtt embernek 2000 NE bevitelét javasolja táplálék-kiegészítő formájában a téli hónapokban. Egy friss kutatás szerint tél végére tíz magyarból kilenc D-vitaminhiányban szenved, ami intő jel.

4. A sebgyógyulást legfeljebb kenőcsökkel tudom meggyorsítani.

Jó tudni, hogy egyes vitaminok (C-, A-, E-, D-, K-vitamin) és egyes nyomelemek (réz, cink) meggyorsítják a sebek gyógyulását. Ha ez a cél, akkor érdemes többet fogyasztani belőlük, akár táplálék-kiegészítők formájában is.

v. é. ■

Érdeemes megjegyezni:

- A vitaminok nem gyógyszerek és nem csodaszerek.
- A vitaminpótlás nem helyettesíti az egészséges táplálkozást, de a multivitaminok segíthetnek, ha nem megfelelő diétát folytat.
- Az átlagosnál nagyobb vitaminbevitelre van szükségük a terhes és szoptató nőknek, idősebbeknek és azoknak, akik az ajánlottól több alkoholt vagy drogot fogyasztanak.

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

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!



Jobb a bio

Hosszú ideje folyik a vita arról, a biotermékek egészségesebbek-e a hagyományosaknál. Ha nem is tett pontot a vita végére, egy nagy volumenű kutatás most a biotermékek javára billentette a mérleg nyelvét.

A bio hús és tej mintegy 50 százalékkal több omega-3 zsírsavat tartalmaz a hagyományos módon előállított termékeknél, sőt ez az olyan feldolgozott termékeknél is megfigyelhető, mint a vaj, a sajt és a joghurt – állítja egy friss kutatás. Kilenck ország kutatói 196 tejről szóló és 67 a húsokat vizsgáló tanulmány adatait vetették össze.

A bio tej 40 százalékkal több vasat, E-vitamint és linolsavat tartalmaz, mint a hagyományos tej. A linolsav alacsonyabb szintje összefügg a kardiovaszkuláris betegségek, bizonyos daganattípusok és az elhízás alacsonyabb kockázatával. Kiderült az is, hogy a bio húspan alacsonyabb a szívbetegségeket okozó telített zsírsavak aránya.

Az egyik kutató, Chris Seal, a Newcastle-i Egyetem professzora így kommentálta az eredményeket: „Ha valaki többet fogyaszt omega-3 zsírsavakból, annál csökken a kardiovaszkuláris betegségek valószínűsége, erősödik az immun- és az idegrendszer. Jelenlegi táplálkozási szokásaink

mellett nem egyszerű megfelelő mennyiséget magunkhoz venni. A biotermékek nagyobb arányú fogyasztása segítene megoldani ezt a problémát.”

Azok az állatok, amelyek a bio tejet illetve húst adták, nagyrészt bio fűvet legeltek. A végeredmény attól is függ, milyen a termelés intenzitása, mennyit vannak az állatok a mezőn. Egy másik szakértő, a brit Helen Browning azt jegyezte meg: „A kutatás megerősítette, amit eddig is sejtettünk: kihat az étel minőségére, ahogyan az állatokkal bánunk.”

Ugyanez a kutatócsapat 2014-ben végzett egy másik nagy kutatást is, amely arra világított rá, hogy a biogazdálkodásban termelt zöldségek és gyümölcsök 60 százalékkal több antioxidánsot tartalmaznak, mint a hagyományos gazdálkodásból származók. „Határozottan kijelenthetjük, hogy a bio élelmiszer más, mint a hagyományos módon előállított.” – tette hozzá Helen Browning.

V. É. ■

Táplálkozási szokásaink

Magyarországon egyelőre nem nyert teret a biotermékek fogyasztása, de a GfK friss felmérése szerint nő az egészségesnek tartott élelmiszerek fogyasztása. A szűkös anyagi lehetőségek a tudatos táplálkozásra való törekvés ellen hatnak ugyan, az egészségesnek tartott élelmiszerek iránti igény mégis folyamatosan növekszik. A többség étkezési szokásait „normálisnak” nevezi, újra előtérbe került az otthoni főzés, és a többség egyre több alkalommal eszik egy nap.

— 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, dísznövény, 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 dísznövény választékából



Termékeinkről részletes leírást talál a honlapunkon, és a WEB áruházunkban: 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



ÚJ!

ÉRINTÉS NÉLKÜLI LÉZERKEZELÉS CSAK A SASSZEMKLINIKÁN

Elképzelhetetlennek tartja, hogy hozzáérjenek a szeméhez? Pedig szeretne megszabadulni a szemüvegétől, kontaktlencsétől?

Magyarország első és egyetlen német csúcstechnológiájú SCHWIND Amaris 5 Dimenziós szemkövető lézere már érintés nélkül elvégzi Önnek a lézeres szemműtétet. Csak kérje a Sasszem NO-Touch PRK kezelést!

További információkat itt talál: sasszemklinika.hu



MAGYARORSZÁG LEGNAGYOBB LÉZERKLINIKÁJA 85.000 LÉZERKEZELÉS TAPASZTALATÁVAL

www.sasszemklinika.hu
info@sasszemklinika.hu

15.000 Ft értékű ingyenes vizsgálati kártya

E kártya bemutatójának díjmentesen végezzük el a 15.000 Ft értékű, lézeres látásjavító kezelést megelőző szemészeti vizsgálatot klinikánkon.

Időpontegyeztetés: 06 1 / 2 505 505
Optik-Med Sasszemklinika
1032 Budapest, Bécsi út 183.

ORIMAG-gal napi néhány perc alatt

MERJEN FOGYNI a füle segítségével!

Ling Shu szerint: „A fül az a hely, ahol minden út összefut.”



EGYSZERŰ,
TUDOMÁNYOS ÉS
TARTÓSAN HATEKONY
MÓDSZER.

Ha mindent megpróbált, és sosem sikerült lefogynia vagy alakját megőriznie, ne adja fel a reményt...

Tegyen még egy, talán utolsó próbát! Ehhez nincs szüksége erős akaratra, sem szigorú diétára vagy erőt próbáló gyakorlatra. Ez lesz az utolsó harca, hogy megszabaduljon fölös kilóitól és ezáltal újra megfelelje jó közérzetét és életörömét!



RENDELJE MEG!
9 990 Ft
+ postaköltség 900 Ft

ORIMAG – A tű nélküli akupunktúra hatalma!

Ez a módszer a fülkagylón található reflexpontok stimulálásával éri el hatását. A fülkagylón a test minden pontjának megtalálható a megfelelője, mely jó egészség esetén nyomásra nem érzékeny, csak beteg szervezetén.

1951-ben NOGIER professzor, lyoni orvos elsőként végezte el a fül pontjainak feltérképezését, ez derített fényt a fül és az emberi test különböző területeinek kapcsolatára. A fület egy fejjel lefelé elhelyezkedő magzat képéhez hasonlította és felfedezte, hogy a fülkagyló az egész testnek megfeleltethető.

Az Egészségügyi Világszervezet 1990-től elismeri és értékeli a tű nélküli akupunktúrát.

Hogyan használja az ORIMAG-ot?

Eryhén masszírozza belülről a két fület minden alkalommal két percig a termék segítségével! A termékkel részletes használati utasítást és feltérképezett fül ábrát küldünk.

A tényből kiindulva, hogy az emberi fülkagylók belső része nagyon kevésbé tér el egymástól, az Orimag bárki füléhez illeszkedik.

Az Orimag különösen alkalmas, ha fontosnak tartja a lapos hasat, a túlsúlyért felelős mérgek kiürítését, az étvágy kontrollját.

Az Orimag egy életen át alkalmazható, tökéletesen elnyúlhatatlan és minden nap újra használható, akár több személy által is. Tisztán mechanikus, nem igényel elemet, sem áramot.

Vásárlói vélemények:

Nagyon meg vagyok elégedve az ORIMAG-gal, 8 hónap alatt 14 kg-ot fogytam, ajánlókba kaptam, de jó lenne még egy pár a családban.” (K.A. - Pécs)

Az ORIMAG egy szövec szuper!! Minden kétkedésem ellenére valóban működik, enyhe diétával párosítva 5 hét alatt 7 kg mínusz, ezáltal jobb a közérzetem, megszűnt a puffadás és egyszerűen boldog vagyok. (B.L.)

Az ORIMAG csuda érdekes és JÓÓÓ! 2 hónapja használom. A közérzetem jó, fogytam 4 kg-ot, jelentősen csökkent az étvágyam, az a alakom is előnyre váltott. Könyvesben macskák, masszív zsírlerakódás ugyanolyan felütáltak és itt kezdődik a fogyás! Elfelejttem senki lehet rendszeres használatát, mert valóban nagyon "igényli a szervezet" (S.L. - Szeged)



ORIMAG a lapos hasért!

A belek renyhesége, a puffadás gyakran napközben fordul elő, általában étkezés után. Ez a jelenség a nőket jobban érinti. Alakjuk hirtelen változik meg úgy, hogy nem súlyt szednek fel, hanem a kerületük növekszik meg erősen. Hasszon a felfúvódásokra, és ha a hasa már nem puffadt, úgy fog tűnni, mintha már leadott volna több kilót.

Egyenesen a gyökerénél orvosolja a bajt!

Az Orimag belső felén 8 kis rozsdamentes acélgolyó található, melyek enyhe nyomást gyakorolnak az összes hízásért felelős pontra.

Az Orimag felszabadítja az energiát és stimulálja belső szerveit. Tulajdonképpen modern életmódunk az oka annak (kevés mozgás, stressz, rossz táplálkozás), hogy a természetes kiválasztó és méregtelenítő folyamatok nem működnek megfelelően, és nem tudják betölteni szerepüket. Finnek következménye a súlyfelesleg, a fáradékonyság, rossz emésztés, „felfújta has”.

KÜLÖNLEGES AJÁNLAT!
2 ORIMAG-ot kap, hogy intenzíven,
szimultán módon használhassa
mindkét fülben!



NaturSystem Kft. 2025 Visegrád, Pf. 52
Tel: +36 30 525 5150, +36 30 525 5110
www.natursystem.hu