

# GYÓGYHÍR MAGAZIN

XIV. ÉVFOLYAM – 2019. SZEPTEMBER

## ÉLETMÓD

Mozogjunk,  
mert ez éltet!

.....

## INTERJÚ

Paor Lilla  
előadóművész,  
szerkesztő-  
műsorvezető

.....

## FÜRDŐGYÓGYÁSZAT

Közeledik  
az őszi szezon

.....

## ÉLETMÓD

„Okos” ételek

.....

## PSZICHOLÓGIA

60 felett is  
boldogan!





# Butik őszi

## VIRÁGPOR-ALLERGIA!

Az **ALLIX-FORTE** növényi hatóanyagai kedvezőek a normál, könnyű légzés fenntartásához pollen-áradat, nátha idején. Vitamin (C, D<sub>3</sub>), cink és antioxidáns komponensei az immunrendszer normál működését is segítik.



Kapható patikákban, bioboltokban.  
[www.pharmaforte.hu](http://www.pharmaforte.hu) webáruházban  
és telefonon: 06/30-2100-155

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

## GASTRO-BON rágótabletta a nyelőcsövet védi a gyomorsavtól

Édesgyökér-kivonat hatóanyagai

- **szüntethetik** a gyomor-égés tünetét,
- **segítik** a nyákképződést, a nyelőcső és gyomor önvédelmét.

Tejsavbaktériumai az emésztőrendszer karbantartására.  
Étkezés előtt 20 perccel kell a tablettát elrágni.

**30 db vagy 60 db kapszula/doboz**  
Kapható patikákban, bioboltokban,  
a [www.pharmaforte](http://www.pharmaforte.hu) webáruházban  
és telefonon: **06/30-2100-155**

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



## BILUTIN-OMEGA AZ ÉLESZLÁTÁSÉRT VÉDI A SZEMET AZ ERŐS NAPPÉNYTŐL

10 legfontosabb hatóanyaga a szem egészségéért:

LUTEIN, zeaxantin, svéd feketeáfonya-kivonat, vitaminok, nyomelemek és omega-3 zsírsav.

Támogatják

- a makula hajszláreinek épségét, vérkeringését,
- a szemet az idő előtti öregedéstől,
- a szem teherbírását a fáradástól.

**Étrend-kiegészítő, 30 db vagy 60 db/doboz**

Kapható patikákban, bioboltokban.  
Információ és expressz rendelés:  
[www.pharmaforte](http://www.pharmaforte.hu) telefon: **06/30-2100-155**

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



## Vigye magával a Daedalont nyári utazásához!



Szédülés, émelygés, hányinger és hányás ellen  
nyaralás alatt is Daedalon® – kezelésre és megelőzésre!

RICHTER GEDEON

Utazási betegség megelőzésére az első adagot az utazás megkezdése előtt 1/2 órával kell bevenni.  
Gyártó: Richter Gedeon Nyrt. 1103 Budapest, Gyömrői út 19-21. Gyógyszerbiztonsági Osztály: +36 1 505 7032, [drugsafety@richter.hu](mailto:drugsafety@richter.hu)  
Daedalon® 30 mg tabletta, - Dimenhidrinát tartalmú vény nélküli kapható gyógyszer. [www.daedalon.hu](http://www.daedalon.hu)  
Lezárás dátuma: 2019. 05. 23., Document ID: KEDP/DAC983

A KOCKÁZATOKRÓL ÉS A MELLÉKHATÁSOKRÓL OLVASSA EL A BETEGTÁJÉKOZTATÓT,  
VAGY KÉRDEZZE MEG KEZELŐORVOSÁT, GYÓGYSZERÉSZT!

## PROPAST KRÉM



**Alkalmazása javasolt kipirosodás, bőrirritáció, bőrvizsketés és gombás fertőzések csökkentésére.**

Használható:

- Pelenka alatti területen jelentkező bőrgyulladás és bőrvizsketés;
- aranyér, felfekvés okozta kisebesedések;
- napégés és forró víz okozta égési sérülések;
- rovarcsípések és gombás fertőzések megelőzése esetén.

Használat módja:

Könnyen kenhető és felszívódó. Elegendő kis mennyiségben felvinni a tiszta és száraz bőrfelületre naponta 1-2 alkalommal.

**Forgalmazó: Viva Pharma Kft.**  
1097 Budapest, Nádasdy u. 10. l. em. D116.

## FERROCENTO<sup>+</sup> SunActive<sup>®</sup> Fe

Magas biohasznosulású, mikrokapszulás vastabletta



KERESSE A PATIKÁKBAN!

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

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

## A CSONTOK MULTIVITAMINJA

Az újonnan megjelent **CalciTrio Extra** filmtablettát méltán nevezik a csontok multivitaminjának. A csontok számára fontos vitaminok és ásványi anyagok széles skáláját tartalmazza. Ezeket az összetevőket aszerint válogatták össze, hogy különféle módokon támogassák a csontok egészségét. A kulcsfontosságú kalcium, D- és K<sub>2</sub>-vitaminokon felül tartalmaz még pl. magnéziumot, cinket, mangánt, és C-vitamint is. A C-vitaminról kevesen tudják, hogy szerepe van az egészséges csontozat fenntartásában, pedig a csontokat kollagénburok veszi körbe, és a **CalciTrio Extrában** levő C-vitamin segíti a kollagén képződését.



**AJÁNLOTT BEVEZETŐ ÁRA:**  
**1890 Ft/30 db (63 Ft/db),**  
**2690 Ft/50 db (54 Ft/db).**

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



## Szerkesztői levél

**E**gy ideje tudatosan próbálok odafigyelni arra, hogy ne aggódjak olyan dolgokért, amikén úgysem tudok változtatni, és azokért, amikért nem is biztos, hogy kell. De ez nehéz: hozzám is eljutnak a hírek például arról, hogy az ivóvíz tele van műanyag mikroszem-

csékekkel, és mindenki szervezetébe bekerülnek. Az én gyerekeim szervezetébe is? Az enyémbe is? Igen, és bár ezzel kapcsolatban megnyugtató hír érkezett – ezek a mikroszemcsék valószínűleg áthaladnak a szervezetünkön anélkül, hogy bármilyen problémát okoznának –, azért egy fontos

dologra felhívnom a figyelmet. Nem söpörhetünk mindent félre azzal, hogy engem ez nem érint. Amikor tudunk tenni valamit, tegyünk, ha kevésnek érezzük is. Számítani fog.

## Minimális kockázatot jelentenek a műanyagszemcsék

**A**témában elsőként folytatott vizsgálatában az Egészségügyi Világszervezet (WHO) arra a következtetésre jutott, hogy a nagyobb szemcsék és a kisebbek legtöbbször felszívódás nélkül halad át az emberi szervezeten – olvasható a BBC hírportálján. Ráadásul a megfelelő szennyvíztisztítás, ami eltávolítja az ürüléket és a vegyi anyagokat, a mikroműanyagok 90 százalékát is kiszűri.

A „kicsi” kategóriába sorolt, 5 milliméteresnél kisebb

műanyag mikroszemcsék megtalálhatók a folyókban, tavakban, az ivóvízhálózatban és a palackozott vizekben. Ezek kutatása csak az elmúlt néhány évben kezdődött, tehát egyelőre kevés adat áll rendelkezésre a WHO szakértői szerint. Bruce Gordon, a WHO kutatója megjegyezte: „Az eddigi kutatások az emberi egészség szempontjából igen megnyugtatóak”.

A WHO súlyos gondnak tartja a műanyagszennyezést, ezért ahol csak lehet, a műanyagter-



mékek használatának csökkentését, valamint az újrahasznosítási programok tökéletesítését ajánlja. (MTI)

**KVÍZ**  
nyertes

Az augusztusi Gyógyhír Magazinban megjelent kérdésekre a helyes válaszok: 1/a, 2/c, 3/c.

Szeptemberi kvízzátékunkat weblapunkon találják: <http://www.gyogyhir.hu/Kviz>

Az ajándékesomagot Varga Katalin nyerte Miskolcra.

### Impresszum

**Felelős kiadó:**

Press GT Kft.

**Szerkesztőség:**

1139 Budapest, Üteg u. 49.

**Telefon:** (06-1) 349-6135,

(06-1) 411-1866,

(06-1) 411-1867

**Fax:** (06-1) 452-0270

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

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

**Lapigazgató:** Hollauer Tibor

**Főszerkesztő:** Vámos Éva

**Szerkesztőségvezető:** Bagossy Ilona

**Címlap- és interjúfotó:** Máté Krisztián

**Illusztrációk:** Freepik.com

**Hirdetés:**

Hubay Csilla

**E-mail:** [hubaycsilla@gyogyhir.hu](mailto:hubaycsilla@gyogyhir.hu)

**Telefon:** (06-1) 411-1866

Balla Anikó

**E-mail:** [ballaaniko@gyogyhir.hu](mailto:ballaaniko@gyogyhir.hu)

**Telefon:** (06-1) 411-1867

(Press GT Kft.)

**Terjesztés:**

Gyógyszertárakban,  
az ország teljes területén.

**Nyomdai előkészítés:**

Press GT Kft.,

1139 Budapest, Üteg u. 49.

**Telefon:** (06-1) 349-6135

**Fax:** (06-1) 452-0270

**E-mail:** [info@pressgt.hu](mailto:info@pressgt.hu)

**Nyomdai kivitelezés:**

Press Center Central Europe Zrt.

2600 Vác, Nádas utca 8.

**Felelős vezető:** Borbás Gábor

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  
HU ISSN 1787-6710

**Lapunkat rendszeresen szemlézi a megújult**



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



## A vízipipázás veszélyes!



Egy úttörő amerikai kutatás szerint a vízipipa szívása veszélyesebb lehet, mint a dohányzás más formái – számolt be róla a Science Daily tudományos hírportál. „A vízipipából beszívott füstben számos mérgező és ártalmas anyag van: nikotin, ami dohányfüggőséget okozhat, irritáló karbonilvegyületek, valamint olyan ismert rákkeltő, mint a benzol. Mivel egy szippantással nagyobb mennyiség kerül a tüdőbe és tovább is tart a vízipipázás, így gyakran több mérgező anyaggal károsítja a használóját, mint a cigaretta” – mondta Veronique Perraud, a kutatás vezető szerzője. A vízipipa egyre népszerűbb, Európában és az Egyesült Államokban a felsőoktatásban tanulók közül minden ötödik kipróbálta már.

## Új eljárás segíthet kimutatni a Lyme-kórt

Bózsik Béla Pál, a DualDur nevű új módszert kidolgozó Lyme Diagnostics Kft. tudományos igazgatója elmondta, eddig az úgynevezett szerológiai vizsgálatokat alkalmazták a fertőzés kimutatására, amikor is a baktériumhoz kötődő, a szervezetben termelődő ellenanyag meglétét vizsgálják, ez azonban nem mindig sikeres, mert a szervezet néha képtelen ellenanyagot termelni. A jelenleg klinikai vizsgálat alatt álló morfológiai vizsgálat során a vérmintából mikroszkóp alatt mutatják ki közvetlenül a kórokozót, amelynek alakja jellegzetes, így egyértelműen felismerhető. A Lyme-kór kullancs által okozott betegség, amely ha nem diagnosztizálják és kezelik időben, elterjedhet az ízületekben, az idegrendszerben és a szívben, súlyos és tartós tüneteket okozva.

## Mozgásszervi rehabilitáció terápiás kutyákkal

Terápiás kutyák segítik a betegek mielőbbi felépülését az egr Markhot Ferenc Kórház mozgásszervi rehabilitációs osztályán. A programról Szegedi Erzsébet, a kórház sajtóreferense elmondta: a kutyáknak, amelyeket hetente egyszer visznek az osztályra, fontos szerepük van a betegek mozgásra motiválásában, pszichés állapotuk javításában. Egy civil támogató

tíz ilyen alkalom finanszírozását ajánlotta fel, a foglalkozások anyagi fedezetét a továbbiakban az intézmény teremti elő. A terápiában két, speciálisan e célra kiképzett kutya, egy német vizsla és egy border collie vesz részt a gazdájával, így a részlegesen gyógyulók szívesebben kapcsolódnak be a gyakorlatokba és gyorsabban javul az állapotuk.

## A kalcium nem használ allergia ellen

Nékám Kristófot, a Magyar Allergiaszövetség elnökét annak kapcsán kérdezték, hogy egy tizennégy éves fiú adrenalin-injekcióval megmentette egy allergiás kislány életét. A szakember arra hívta fel a figyelmet, hogy ha valakinek allergiaszerű tünetei vannak, el kell mennie orvoshoz, diagnosztizáltatnia kell. Bárki hozzájuthat allergiaellenes szerekhez, a háziorvos is felírhatja őket. Nékám Kristóf kiemelte: a nem súlyos tüneteknél is érdemes valamilyen terápiát alkalmazni, a tünetek mérséklésére, súlyosabbá válásuk elkerülésére.

## Akár 20 évvel is kitolható a menopauza kezdete



Az eljárást mesterséges megtermékenyítéssel foglalkozó brit szakemberek egy csoportja dolgozta ki. A tudósok szerint a beavatkozás rengeteg nő számára kínálhat könnyebbéget olyan betegségek kezelésében, mint a változókorral járó szív- és érrendszeri gondok vagy a csontritkulás. Több millió nőnek pedig azáltal javulhat az életminősége, hogy később tapasztalják meg a menopauzával járó gyakoribb tüneteket, mint a rossz hangulat, a szorongás, az alvási nehézségek, a hőhullámok, az éjszakai izzadás és a csökkenő nemi vágy. Az, hogy a menopauza hány évvel tolható ki a beavatkozás révén, attól függ, hány éves a páciens a szövétvétkor. Egy 25 éves nőtől származó szövet akár 20 évvel is kitolhatja a változókor kezdetét a visszaültetés után, egy 40 éves nőtől származó viszont lehet, hogy csak öt évvel.

# MOZOGJUNK, mert ez éltet!

Talán már senkinek nem újdonság, hogy a mozgás alapvető fontosságú egészségünk megőrzéséhez. Nemcsak általánosan lesz jobb közérzetünk tőle, de jótékonyan hat vérkeringésünkre is, és csökkenti az esélyét egy sor súlyos betegség kialakulásának.

**R**endszeres mozgással tudjuk csak igazán csökkenteni testünk zsírrétegét, mozgatni, és ezáltal karbantartani nemcsak izmainkat, de ízületeinket is, ráadásul mindez hangulatunkra is pozitív hatással van. Persze nem mindegy, ki milyen testmozgást végez, és milyen intenzitással veti magát bele a sportba.

Érdeemes megszívnelni, hogy passzív életmódról aktívra váltva mindig fokozatosan növeljük a terhelést. Kezdetben enyhe intenzitással, rövidebb ideig mozogjunk, legyen szó gyaloglásról, futásról, kerékpározásról, és csak akkor emeljük az intenzitást és a rá fordított időt, ha nem tapasztalunk magunkon szokatlan, aggasztó tüneteket. Ne az esetleges izomlázra vagy fáradtságra gondoljunk – ez természetes velejárója a sportnak –,

hanem inkább arra figyeljünk, ha hirtelen szédülni kezdünk, elgyengülünk, elsápadunk vagy kiver a veríték. Ekkor inkább álljunk le.

## Hetente 150 perc aktív mozgás szükséges!

Az egészségügyi világszervezet (WHO) azt ajánlja, hogy a felnőttek hetente legalább 150 percet töltsenek aktív mozgással, ez naponta alig több mint húsz percet jelent. Olyan tevékenységek is ide sorolhatók, mint közlekedés kerékpárral (akár csak boltba vagy munkába), séta a kutyával, gazolás a kertben, hétféle úszás, labdázás a gyerekekkel/unokákkal, sőt az aktívabb házimunka is.

Persze sokan mondhatják, hogy szívesen mozognának, de túl hamar kifáradnak, nem bírják még az enyhe

## RENDSZERES TESTMOZGÁS ESETÉN

### KEVÉSBÉ FENYEGET A

- ♥ magas vérnyomás,
- ♥ trombózis,
- ♥ hirtelen szívhalál,
- ♥ 2-es típusú cukorbetegség,
- ♥ stroke,
- ♥ csonttörés,
- ♥ végbél- és mellrák,
- ♥ túlsúly.

terhelést sem. Ilyen esetben nem kizárt, hogy tápanyaghiány áll a háttérben. Intenzívebb mozgás, sportolás esetén több elem is gyorsabban használódik és ürül a szervezetből, ezért fontos odafigyelni utánpótlásukra. Szerencsére sokféle készítmény érhető el a patikákban, köztük olyanok is, amelyek kimondottan szívpanaszokra ajánlottak. Ezek segítségével visszanyerhetjük a mozgás örömét és élvezhetjük egészségügyi hasznát is.

Ballai Vince

HIRDETÉS

Szia. Hiányoltunk a fociról!

Legközelebb megyek! ♥

**NE HAGYD, HOGY A FÁRADTSÁG GYŐZZÖN!**

**LÁJKOLD A SZÍVED!**

A hosszan tartó indokolatlan fáradtság akár a szívimozgás gyengeségének egyik előjele is lehet. A Panangin® Forte komplex hatóanyag-kombinációja segíti a megfelelő szív működést, és hozzájárul a szív és keringési rendszer egészségéhez.

www.panangin.hu

Document ID: KEDP/DACS/5H\_Legzárás dátuma: 2019.08.10.

## Székrekedés – Mi állhat a háttérben?

**A székelési problémák nemcsak az idősebb korosztályt érintik, de kétségtelen, hogy jóval magasabb arányban jelentkeznek a kor előrehaladtával és az életmód megváltozásával. A lassuló élettempó és a szinte száraz koszt elengedhetetlenül magával hozza a székelési nehézségeket.**

### Nem minden az, aminek látszik

Székrekedésről akkor beszélünk, ha széklet hetente kétszer (vagy ennél kevesebbszer) van, s az is nehezen távozik: kemény széklet ürül, vagy nem is teljesen ürül. Ha ezeket a tüneteket tapasztaljuk magunkon, keressük fel az orvost, mert a székrekedés komoly gondokat okozhat, és betegségeket is jelezhet.

### Mitől alakul ki?

Akut székrekedés felléphet bélcsvarodás estén, műtét után, vastagbélbetegségek (gyulladás, daganat) tüneteiként, és aranyér következtében is. A krónikus, huzamosan fennálló problémát az egyre nehézkesebbé váló mozgás is előidézheti. A testmozgás hiánya és az étkezés rost- és folyadéktartalmá-

nak drasztikus (és sokszor észre sem vett) csökkenése tovább tetézheti a bajt. Az idős korban szedett gyógyszerek némelyike még tovább ronthatja a helyzetet. Az altatók, a nyugtatók, a vérnyomáscsökkentők, a fájdalomcsillapítók, vagy a savlekötő gyógyszerek is összefüggésben állhatnak a székrekedés kialakulásával. Az idős korban is gyakori, különböző szorongásos betegségek is felelősek lehetnek a szorulásért.

### Mi történik az orvosnál?

A székrekedés diagnózisának felállítása orvosi feladat. A szakember kikérdezi a beteget székelési, életmódbeli, étkezési és mozgási szokásairól. A betegség háttérben álló okok feltárásához a has tapintása, sztetoszkópos meghallgatása, vagy vastagbéltükrözés is szükséges lehet. Ezeknél sokkal kíméletesebb diagnosztikai vizsgálatot jelent az úgynevezett hidrogén (H<sub>2</sub>) kilégzési teszt, ami a beteg által kilélegzett levegőben megjelenő hidrogén mennyiségének változása alapján segít diagnosztizálni, eszközös beavatkozás nélkül.

### Inni, mozogni, rostúsan táplálkozni

Idült székrekedés esetén a rostokban gazdag ételek, a napi ötszöri étkezés, a bőséges folyadékfogyasztás és a rendszeres testmozgás enyhítheti, de meg is szüntetheti a kínzó kellemetlenséget. Patikaszerek közül eredményesen alkalmazhatók a laktulóz tartalmú szerek. Klinikai vizsgálatok bizonyítják, hogy a laktulóz hatékonyan növeli a bélrendszerben lévő folyadék mennyiségét, ami enyhíti a székelési nehézségeket.

Bitter Noémi

HIRDETÉS

## NAGY DOLGOK könnyedén...

Prebiotikus hatású hashajtóval



**Laevolac®**  
laktulóz  
670 mg/ml szirup

Vény nélkül kapható gyógyszer!

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



# Erős csontokkal egy életen át

Úgy gondoltam, hogy a kalcium szedésével biztosan jót teszek a csontjaimnak és az egészségemnek. Nagyon meglepett, amikor megtudtam, hogy ennél bonyolultabb a helyzet.

**A** mióta közeleg a változókor, a barátnőim javaslatára szorgalmasan szedem a kalcium tablettákat. Azt gondoltam, hogy ezzel biztosan jót teszek a csontjaimnak. Nem szeretnék úgy járni, mint anyukám, akinek nehezen megy a mozgás és nem tud úgy játszani az unokákkal, ahogyan szeretne. Nekem nagyon fontos a mozgás, a futás a kedvenc hobbim, amiről idősebb korban sem szeretnék lemondani.

Aztán olvastam egy cikket arról, hogy noha a kalcium fontos, de közel sem elég a csontoknak, sőt önmagában szedve még akár problémákat is okozhat a szervezet más részein, pl. az ereken. Ez megdöbbsentett, ezért utánaolvastam az interneten és megkérdeztem egy orvos ismerősömet is. Megtudtam, hogy **a csontoknak ugyan a legfőbb építőköve a kalcium, de a kalcium nem tud hatékonyan beépülni a csontokba bizonyos vitaminok, nyomelemek nélkül.** Szükség van D-vitaminra, mert ez segíti



a kalcium felszívódását a vérbe. A K-vitaminnak (ezen belül elsősorban a K<sub>2</sub>-vitaminnak) pedig fontos szerepe van abban, hogy a felszívódott kalcium továbbjusson a csontokhoz és beépüljön oda. **Meglepő módon a C-vitamin is nagyon fontos a csontoknak:** ugyanis a csontot kollagénburok veszi körbe, a C-vitamin pedig segíti a kollagén képződését. A csontoknak a kalciumon kívül fontos alkotóeleme a magnézium is. **A testünkben levő magnézium 50-60%-a a csontokban található.** A cink és a mangán olyan nyomelemek, melyek részt vesznek a csontképződésben, így szintén hozzájárulnak az egészséges csontozat fenntartásához.

Kiderült számomra az is, hogy a csontjaink az életünk során folyamatos átépülésben, megújulásban vannak. Épülnek és bomlanak, **kb. 10 évente a teljes csontállományunk kicserélődik.** Az új, épülő csontoknak különösen fontos biztosítani azokat a tápanyagokat, amikre szükségük van, hogy ideális körülmények között tudjanak az új csontszövetek képződni.

Amikor ezeket megtudtam, már csak az volt a kérdés, hogy hol találok olyan

komplex készítményt, amely a csontok számára fontos tápanyagokat tartalmazza.

Nagyon megörültem, amikor hallottam a CalciTrio Extráról, amit a csontok multivitaminjának is neveznek. Így nem kell azzal foglalkoznom, hogy külön-külön szedjem be azokat az ásványi anyagokat, vitaminokat és nyomelemeket, amikre a csontjaimnak szüksége van.

Azóta beneveztem a következő félmaratonra...



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

Amennyiben Ön véralvadást befolyásoló gyógyszert szed, a készítmény alkalmazása előtt konzultáljon kezelőorvosával. Kapható a patikákban. Forgalmazza: Innovelle Pharma Kft., 1118 Budapest, Daya G. u. 3.

## A csontoknak fontos tápanyagok:

- **Kalcium** – a csontok egyik fő alkotóeleme
- **D-vitamin** – segíti a kalcium felszívódását
- **K-vitamin (elsősorban a K<sub>2</sub>-vitamin)** – segíti a kalcium beépülését a csontokba
- **Magnézium** – a csontok fontos alkotórésze, a testünkben levő magnézium 50-60%-a a csontokban található
- **C-vitamin** – hozzájárul a normál kollagéneképződéshez és ezen keresztül a csontok normál működéséhez
- **Cink és mangán** – hozzájárulnak az egészséges csontozat fenntartásához

## ANTIVAKARIN® krém

**Otthon ne hagyd, mert aztán vakarózhatsz!**

- Viszketés csillapítására, megszüntetésére.
- Kiváló, szúnyog-, rovarcsípések, medúza, csalán, vagy allergia által kiváltott fájdalmas viszketés enyhítésére!
- Nem okoz fényérzékenységet!
- Gyermekeknek különösen ajánljuk!



## KOVITOX® krém\*

- Az izmok bemelegítésére,
- Izomgörcsök oldására
- A bemelegedett izmok bemozgatására



Egészségpénztári kártyára  
100%-ban elszámolható!

\*Gyógyszernek nem minősülő  
gyógyhatású készítmény.

Kaphatók a patikákban, bioboltokban  
és az [invitro.hu](http://invitro.hu) WEBSHOPBAN!

IN VITRO Kutató-Fejlesztő Kft., 2120 Dunakeszi, Repülőtéri út 1.  
Webshop: [www.invitro.hu](http://www.invitro.hu), E-mail: [info@invitro.hu](mailto:info@invitro.hu),  
Infótelefon: 06-20/45-45-142, hétfőtől péntekig: 8-14 óráig

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

# Ők aztán sosem csípi ki magukat

Szúnyogok, darazsak, méhek, böglyök, pókok, kullancsok – csípésük hosszabb-rövidebb ideig maradandó emlékként kísérheti nyaralásunkat, hétvégi kirándulásainkat. Akkor sem ússzuk meg őket, ha távolabbi vidékre utazunk. Bár vannak köztük súlyos betegségeket terjesztők, itthon egyelőre még nyugodtak lehetünk. De kik, és hol csípi meg minket a legtöbbször?

## Darazsak, méhek, lódarazsak

Szinte bárhol beléjük akadhatunk. Csípésük a fájdalmasabbak közé tartozik, bár valójában nem is csípi meg, hanem szúr: fullánkjukat döfik belénk, gyakran egyúttal mérget is pumpálva bőrünk alá. Támadni csak szorongatott helyzetben szoktak, de akkor olyan feromonokat bocsátanak ki, ami társaikat is figyelmezteti, így további fullánkokra is számíthatunk, ha nem állunk gyorsan odébb. Szúrásuk helyén akár napokig megmaradhat a fájdalmas és viszkető duzzanat.

## Szúnyog

Csípése nélkül szinte nincs is nyári este, különösképp vízpartokon. Nyomában piros duzzanat marad, ami órákig, napokig is viszket. Magát a csípést gyakran

észre sem vesszük, mert a szúnyogok közben fájdalomcsillapító anyagot fecskendeznek be a bőrünk alá.

## Böglyök

Elsősorban az találkozik vele, aki kipróbálja a falusi turizmust, de szép számmal lesnek ránk a vízpartokon is. Csípése, pontosabban harapása rendkívül kellemetlen, és bár a viszketéssel párosuló fájdalom viszonylag hamar enyhül, jobb, ha odafigyelünk a sebre. A böglyök borotvaéles szájszervével ugyanis komolyan fel tudja sérteni bőrünket. Érdemes a sérülés környékét megtisztítani, és tisztán tartani, amíg be nem gyógyul.

## Kullancs

Erdei kirándulások, mezei piknik alkalmából szedhetjük össze őket. Csípésüket általában nem vesszük észre, hanem már csak magát az állatot, amint fejt bőrünk alá fúrva csimpaszkodik, jellemzően valamelyik puhább testfelületünkön. Ahogy észrevettük, azonnal távolítsuk el egy megfelelő kullancscsiszódó eszközzel (kullancscsiszódó, kullancskanal, de akár egy sima csipesz is megteszi). A kullancscsípés maga csak mérsékelt viszket, ám mivel a kullancsok alkalmanként súlyos betegség, pl. a Lyme-kór kórokozóját hordozhatják, jó, ha odafigyelünk. Ha a csípés helye körül körkörös kipirosodik a bőr, menjünk orvoshoz minél hamarabb.

## Pókok

A hazai pókok csípése nem veszélyes, de okozhat kellemetlen tüneteket, elsősorban piros, viszkető duzzanatokat a bőrön. Ballai Vince

## Mit tegyünk a csípésekkel?

Először is igyekezzünk megelőzni. Elkerülhetjük az olyan helyeket, ahol előfordulnak a rovarok, de persze nem maradhatunk egész nyáron és ősszel a szúnyoghálós ablakokkal bebiztosított házban. Viseljünk laza, hosszú ujjú ruhát, használjunk rovarriasztó szereket. Ha mégis megtörtént a csípés/harapás/szúrás, akkor mást nem tudunk tenni, mint hogy enyhítjük a tüneteket: hideg vizes, ecetes borogatással, vagy megfelelő kenőcsökkel csökkenthetjük a fájdalmat, a viszketést, a duzzanatot. Érzékenyebb bőreknél, gyerekeknél különösen fontos a viszketés csökkentése azért is, mert az elkapart apró sebek könnyen elfertőződhetnek.

HÍRDETES



INFORMÁCIÓS VIDEO

**dr. Balogh Katalin**  
allergológustól megtudhatjuk,  
milyen tünetek jelzik  
a rovarcsípés-allergiát.



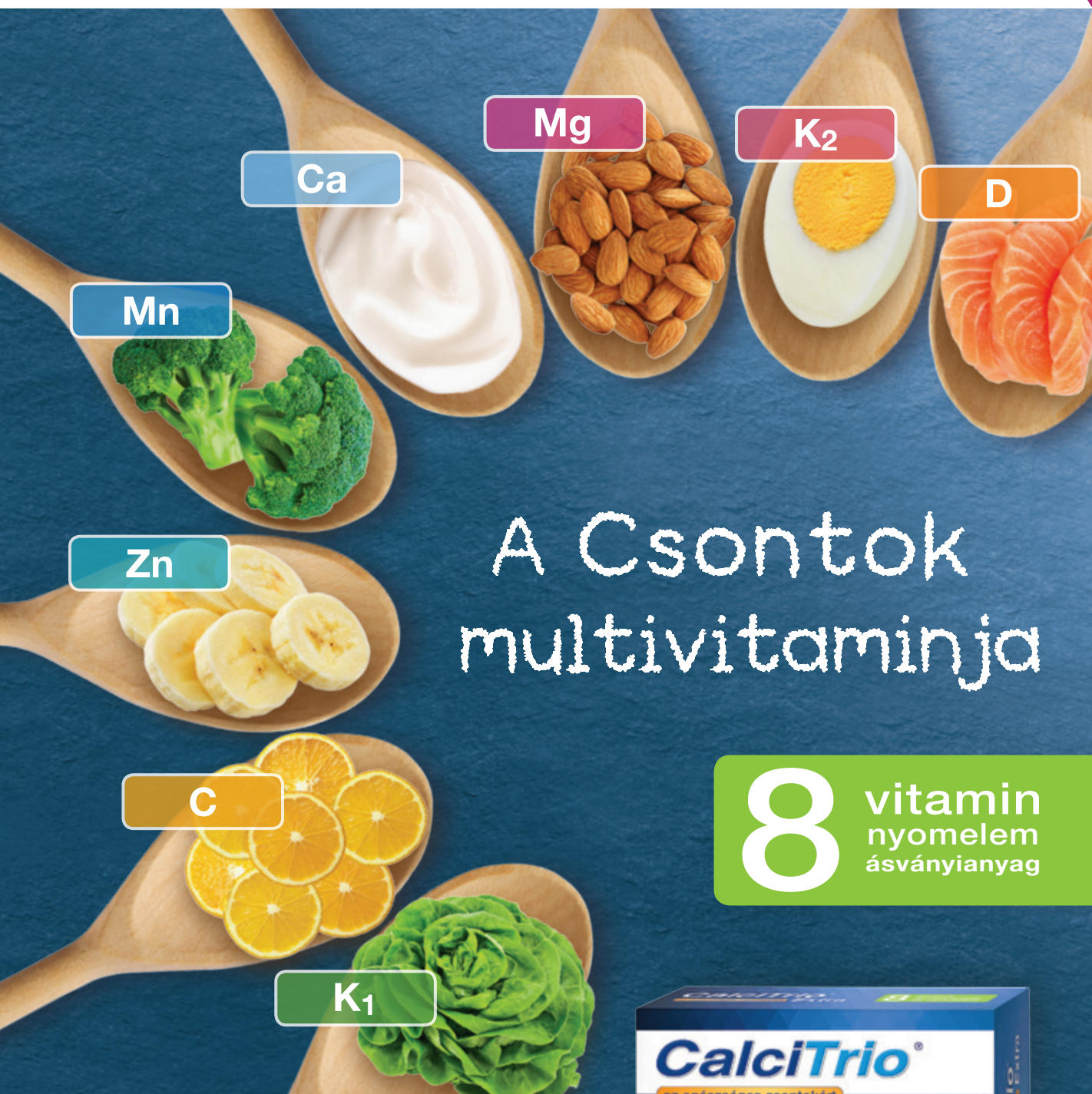


# CalciTrio<sup>®</sup>

Új!

az egészséges csontokért

## Extra



## A Csontok multivitaminja

**8** vitamin  
nyomelem  
ásványianyag

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

A kép csak illusztráció. A CalciTrio Extra filmtabletta a terméken feltüntetett vitaminokat, ásványi anyagokat és nyomelemeket tartalmazza, és nem tartalmazza a képen látható élelmiszereket.

Kapható a patikákban. Étrend-kiegészítő, mely nem helyettesíti a kiegyensúlyozott, vegyes étrendet, és az egészséges életmódot. Amennyiben Ön véralvadást befolyásoló gyógyszert szed, a készítmény alkalmazása előtt konzultáljon kezelő orvosával. Forgalmazza: Innovelle Pharma Kft., 1118 Budapest, Dayka G. u. 3.





## KEDVENC PATIKÁM

Az elmúlt nyolc év sikere alapján a Magángyógyszerészek Országos Szövetsége - a Roche Magyarország Kft. támogatásával - ismét kampányfelhívást tesz közzé a „Kedvenc Patikám” cím elnyerésére.

### A KAMPÁNY CÉLJA

A kampány legfontosabb célja a betegek patikai szolgáltatásokkal való elégedettségének felmérése. Ismételten a patikai munkára és a szolgáltatást igénybe vevő betegek érdekeire kívánjuk felhívni a figyelmet, illetve a feleket egymáshoz közelebb hozni minőségi fejlesztések által, ami azonban az elégedettséget befolyásoló tényezők ismerete nélkül nem lehetséges.

### A KAMPÁNY FELTÉTELEI

A szavazatokért versenybe szállhat az ország bármely területéről minden aktív patika, gyógyszertár, melyekre szavazni a [www.kedvencpatikam.hu](http://www.kedvencpatikam.hu) weboldalon, illetve a médiában található kérdőívek kitöltésével, és beküldésével lehet. A kampány 2019. szeptember 30-ig tart, a szavazatokat ezen a napon még le lehet adni.

### A KAMPÁNY TARTALMA

Általános adatok:

- a szavazatok leadása teljesen anonim módon történik, így a résztvevőknek semmilyen személyes adatot nem kell közölniük
- új patika adatbázisban történő rögzítésére lehetőség van a [www.kedvencpatikam.hu](http://www.kedvencpatikam.hu) oldalon keresztül
- a szavazatokat a médiában, illetve a patikákban is megtalálható szórólapokon keresztül, postai úton is leadhatják az érdeklődők

A résztvevő patikák saját népszerűsítési kampányokat folytathatnak személyes megkeresések és közösségi lehetőség felhasználásával egyaránt a lehető legnagyobb ismertség elérése érdekében.

A kampány 2019. szeptember 30-ig tart, a szavazatok leadása eddig a dátumig lehetséges.

A „Kedvenc Patikám” cím díjátadójára a Magángyógyszerészek Országos Szövetsége XXIX. kongresszusán kerül sor.

Szavazatát postai úton is elküldheti a szavazólap kitöltésével és elküldésével a következő címre (beküldési határidő 2019. szeptember 30.):  
Nero Solution Kft. 2092. Budakeszi, Szőlőskert u. 5-7.

Patika neve és pontos címe: .....

	1.	2.	3.	4.	5.
Segítőkészség, kedvesség	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Odafigyelés, érdeklődés	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kiszolgálás	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Szakmai felkészültség	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Plusz szolgáltatások	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**SZAVAZZON ÖN IS KEDVENC PATIKÁJÁRA, ÉS NYERJEN WELLNESS HÉTVEGÉT, VAGY TOVÁBBI ÉRTÉKES AJÁNDÉKOKAT!**

Név: .....

Cím: .....

Telefonszám: .....

Email cím: .....



Főtámogató



Főszervező





# Amit a felfázásról tudni érdemes

**A hólyaghurut vagy közismert nevén a felfázás, húgyúti gyulladás következménye, és elsősorban valamilyen bakteriális fertőzés eredménye. A húgycsőbe, illetve a húgyhólyagba került idegen kórokozók megtelepednek, elszaporodnak és gyulladást okoznak.**

**A** felfázás mindkét nemet érinti, azonban sokkal gyakoribb a nőknél, mint a férfiaknál. Ennek oka az anatómiai felépítésből ered.

## A FELFÁZÁS TÜNETEI:

- A megszokottnál gyakoribb vagy állandó vizelési inger
- Vizeletürítés közben jelentkező égő, csípő érzés, fájdalom
- Gyakori, de csak kis mennyiségű vizelet
- A vizelet zavaros, sötét színű vagy erős szagú
- Alhasi nyomás vagy fájdalom
- Véres vizelet

A női húgycső sokkal rövidebb, mint a férfi, valamint a húgycső külső nyílása, a hüvelybemenet és a végbélnyílás is sokkal közelebb helyezkedik el egymáshoz. Ezáltal a női nemi szervek és a húgyutak sokkal sérülékenyebb rendszert alkotnak, így a baktériumok könnyebben átjuthatnak, és elszaporodva gyulladást okozhatnak. Menopauza alatt, a női hormonok szintjének csökkenésével a szövetek rugalmassága csökken, ezáltal még átjárhatóbbak lesznek a baktériumok számára.

## Megelőzése

Strandolás, úszás, izzasztó sportolás után mihamarabb vegyünk száraz ruhát. A napi tisztálkodás folyamán a zuhanyozás előnyösebb, mint a kádfür-

dő. Kerüljük genitális tájékon a túl sok tisztálkodószert használatát, valamint az illatosított szerek és betétek alkalmazását. Ne tartsuk vissza a vizeletet, ugyanis a húgyhólyagban pangó vizelet kiváló környezetet biztosít a baktériumok szaporodásához. Nagyon fontos a szexuális kapcsolat utáni vizeletürítés is.

## Kezelése

Igyon napi 2-3 liter folyadékot és csökkentse a szénhidrát-fogyasztást. Az alábbi gyógynövények kifejezetten jó hatással vannak a húgyutakra: tőzegáfonya, medveszőlő, aranyvessző, kamilla, cickafark, csalán, mezei zsúrló, apróbojtorján. Szedhetjük akár kapszula formájában, vagy készíthetünk belőlük teát is, sőt kombinálhatjuk is egymással őket.

## Mikor forduljunk orvoshoz?

Ha a tünetek 2-3 napos kezelés után sem enyhülnek, illetve ha a fájdalom fokozódik, esetleg láz vagy a vizeletben vér jelenik meg, minél hamarabb forduljon szakorvoshoz!

dr. Zahorán Éva  
szakgyógyász

HIRDETÉS

## CRAN-C-Forte

## PaCran® tőzegáfonya

## aranyvesszővel

### Mindössze napi 1 db kapszula!

- A PaCran® igazolt, gyors és tartós hatású, szabadalmaztatott tőzegáfonya koncentrátum. Gátolja a baktériumok megtapadását a húgyútban.
- Az aranyvessző hatóanyagai támogatják az alsó húgyutak egészségét.
- Intenzív és biztonságos.



Újdonság!

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

Kapható étrend-kiegészítőként gyógyszertárakban és bioboltokban.

Telefonon: 06-30-2100-155 és interneten: [pharmaforte.hu](http://pharmaforte.hu) Valamennyi gyógyszer-nagykereskedő biztosítja.

# Mi a jó abban, hogy megöregszünk?

**SEMMI! –**

vágják rá a legtöbben. Korunkban, mely a fiatalság és a szépség kultuszát élte, már maga a kérdésfelvetés is furcsának hat.

Valóban, az élet kétséget kizáróan véget ér egyszer, az utolsó évek gyakran betegséggel, magánnyal, elfeledettséggel, elszegényedéssel, a szellemi képességek hanyatlásával járhatnak együtt.

Ugyanakkor mindannyian ismerünk derűs, kiegyensúlyozott, aktív életet élő idősebb embereket.

**MI A TITKUK?**

**K**özhelyszámba megy az a vélekedés, hogy szellemi képességeink a 20-as éveink második felében érnek a csúcshoz, onnan pedig már csak lefelé vezet az út. A legújabb kutatások azt mutatják, hogy a helyzet sokkal összetettebb. Nem egy ilyen csúsidőszak van, hanem több, sőt vannak olyan készségek és képességek, amelyek öregkorban teljesebben ki alakulnak. Az információfeldolgozás sebessége vagy a rövid távú memória jobb a fiataloknál, azonban például a szókinccs, a számolási műveletekben való jártasság, az általános tudás mértéke, vagy a szövegértés képessége magasabb az időseknél. Ezek olyan összetevői az intelligenciának, amelyek a tapasztalattal együtt növekednek.

A kutatások egyik érdekes eredménye, hogy a mai idősök átlagosan intelligensebbek, mint a régiek voltak, ami valószínűleg a komplexebb és nagyobb mentális kihívást jelentő életviszonyokból ered. Egy másik képesség, amiben az 50+ korosztály jobbnak bizonyul, az érzelmek felismerésének képessége. Arra is fény derült, hogy ez a képesség idősebb korban is hosszú időn keresztül magas szinten állandósul, azaz évtizedeken keresztül csúcson marad.

A mentális készségeink és képességeink az életünk során változva hol jobbak, hol rosszabbak, van, ami korábbi életkorban jobb, és van, ami idősebb korban. Ha belegondolunk, ennek a tudományosan (is) megalapozott ismeretnek pozitív hatása lehet a munkaerőpiacra is: vannak olyan tevékenységek, például döntéshozatali feladatok vagy tartósabb figyelmet igénylő munkák, amikre kifejezetten

előnyösebb idősebb munkavállalókat felvenni, mert kognitív képességeik alkalmasabbá teszik őket. A tartósabb figyelem képessége olyan további szellemi folyamatok lényeges összetevője, mint a tanulás, az észlelés vagy az emlékezés. A kései időskorban természetesen ezek a képességek ismét hanyatlhatnak, de az öregkor korábbi szakaszaiban magas szinten állhatnak.

**Érdekes jelenség, hogy ha az egészségük nagyjából rendben van, 60-70 éves emberek átlagosan ugyanolyan boldognak érzik magukat, mint a 20-as éveikben járók, és boldogabbnak, mint az életük középső szakaszát élők. Ennek hátterében valószínűleg az áll, hogy az idősebb emberek érzelmileg stabilabbak, a negatív érzelmi hatásokra kevésbé fogékonyak.**

A sikeres átállás az öregkorra az egyik kulcsa annak, hogy jól éljük meg utolsó évtizedeinket. A régi társadalmi- és munkaszerepek, a korábbi életszakaszokra jellemző vágyak, az „ego” elengedésének képessége, a megváltozott fizikai képességekhez való rugalmas alkalmazkodás képessége, a társas élet újragondolása egyaránt szükséges. Egyes bölcsek szerint a kiegyensúlyozott, elégedett öregkor az ember hozzáállásán múlik. Van, amin nem tudunk változtatni, de sok olyan is van, amin igen. Ha úgy tekintjük az öregkort, mint az élet egy újabb szakaszát, és megtaláljuk benne a feladatunkat, minden rendben lesz.

Fábián Tamás  
pszichológus



## „Úgy élek, mint egy vállalkozó férfi”

Lillás reggeli – talán ez az a műsorcím, ami elsőre beugrik az embereknek. PAOR LILLA az országosan fogható „Hatoscsatornán” olyan minőséget tűz ki célul reggeli műsorában, ami a mai televíziózásban páratlan. Nem is nagyon vannak a meghívott vendégek között 50 éven aluliak, mert ha valaki fél évszázadot tud maga mögött, és letett valami maradandót az asztalra – az már valódi érték. Ezen a nyáron levelet hozott a „posta”, amiben ez állt: augusztus 20-án alkalmával sikeres előadóművészi pályafutása, valamint kulturális műsorok szerkesztő-műsorvezetőjeként folytatott televíziós tevékenysége elismeréseként Áder János köztársasági elnök a Magyar Érdemrend Lovagkeresztje kitüntetését adományozza.



• Nem nagyon lepődhetél meg, hiszen már 2011-ben is kaptál hasonló levelet, akkor a Köztársasági Arany Érdemkeresztet adományozták neked.

• Dehogynem! Többször terjesztetek már fel, most éppen azért volt óriási a meglepetés, mert végre a munkám meghozta az igazi elismerést. Lovagkereszt! Már maga a felterjesztés is nagy dolog! Az Országos Szórakoztató Központ igazgatója, Szirmai László több könnyű és komolyzenei szövetség elnökeként, azok jóváhagyásával javasolt most is. Az értékek közvetítésére tettem fel az életemet és arra, hogy akinek csak tudok, segítek. Például boldoggá tett, hogy sikerült megszerveznem egy vak fiúnak egy pápai audienciát, amit magam forgattam le. De arra is nagyon büszke vagyok, hogy egyedül nálunk, a „Hatoscsatornán” van olyan egészségügyi műsor, amiben hetente egyszer valódi orvosok valódi válaszokat

adnak a betelefonálóknak. Égnek a vonalak, Kaposvártól Pécsen át Budapestig hívnak bennünket a nézők. Helyet adunk az alternatív gyógyítás híreinek is.

• Színésznő, műsorvezető, előadóművész és producer vagy, meg nagy, sőt amatőr vitorlázó, és testnevelő tanárként a sportot is népszerűsíted: a színész-újságíró futballtalálkozókon is ott vagy. Most akkor melyik az igazi Paor Lilla?

• Mindegyik. Az élet sokszor állított döntések elé, és az is igaz, hogy segíteni másokon is csak úgy tudsz, ha neked biztos a bázisod, a gazdasági háttered. Már ötévesen megismertem a kifutók világát, kiderült, közöm van a színpadhoz. Imádtam énekelni, és ez még ma is így van. Balettoztam, majd szertornáztam. 1988 óta TV-zek. A fiammal együtt rengeteg hiánypótló műsort csinálunk. Amikor megszűnt az MTV-ben a Szól a nóta, azonnal megcsináltuk nálunk; Dal-

lamok szárnyán pedig az operetteseknek szól. Horváth Béla hegedűművész nálunk vette fel az első anyagát, és mi mindent örömmel odaadunk. Ösztöndíjat kapott, ma a Metropolitanban dolgozik, tanít és sikeres művész, sőt nemrég New York díszpolgára lett.

• A fiad Dr. Gyarmati-Paor Zoltán jogász, de ő sem egyszerűen „csak” az.  
• Igen, mert jazz konzit is végzett. 2003 óta a társam mindenben. Hihetetlen kreatív, összetett személyiség. Négyezer nyolc részes filmsorozatot forgatott, rendezett a kutatás-fejlesztés területeiről, az emlérlák időben történő diagnosztizálásáról, műtéti eljárásokról, orvosi témákról, ő tervezi az összes arculati elemünket és sok minden mást is. Az egész családom sokoldalú: anyukám, Paor Éva 97 éves, zseniálisan néz ki, minden nap ír. Két éve még regénye is jelent meg. Együtt lakunk vele és a tesómmal, ő dr. Paor Emőke jogász, ő a biztos háttérország, ahová a „front” mindennap visszavonul. És persze ott áll a háttérben ügyvéd párom is.

• Elvégezted a földrajz-testnevelő tanári szakot, tanítottál, voltál igazgató-helyettes, majd a József Attila Színház darabjaiban kaptál szerepeket. Legemlékezetesebb alakításod talán Edit Piaf szerepében volt a Ruttkai Éva színházban. Több embernek is elég lenne életútnak...

• Küzdő és mindig valami újbán gondolkodó típus vagyok. Volt sok autóbalesetem, sérülés, halálos betegség is megtalált, többször hittük azt, nem maradok meg. Egy vitorlásversenyen a viharos erjú szélben négy mázrás becsapódással roppantott össze egy elszabadult eleme a hajónak, öt helyen törtek el a csigolyáim, elől és hátul az összes bordám, ami után 3 hónapig tartott a kórházi rehabilitáció. De versenyen voltunk, így bizonyos fájdalmak mellett sem álltunk ki, hagytam, hogy a futamot befejezhessék, hisz a csapat a 2. helyért küzdött. Ez jó példa arra, hogy nagy önfegyelemmel, az adott feladat iránti alázattal vagyok képes élni és dolgozni. Egy egykor kényszervállalkozásból indult, ma jól felépített rendszert működtetek, a „Hatoscsatorna” teljesen önerős. És ami ma a legfontosabb számomra, az az, hogy műsoraimban, a televízióban találjanak az emberek egy mondatot, egy gondolatot, amit tovább tudnak vinni magukkal az életükbe, a hétköznapjaikba.

Vincze Kinga

# Vesekő – VAN MEGOLDÁS!

**A vesekő gyakori betegség.**

**Ha ismerjük – és hamar felismerjük  
a tüneteit, sok fájdalmas szenvedéstől  
óvhatjuk meg magunkat.**

**S**okan akkor kezdenek életükben először gondolkodni azon, pontosan hol is van a veséjük, amikor hátul, a derékukban belül fájdalmat éreznek. Vesegörcs – ez az, amit senki sem kíván még az ellenségeinek sem. Hogyan lehet gyorsan, minél kisebb kellemetlenséggel megszabadulni a kövek okozta fájdalomaktól? Erre is kerestük a választ dr. Kardos Róbert urológus főorvos segítségével.

## Így ismerhető fel a vesekőbetegség

Deréktáji, hasi panaszok mögött általában vesebetegség sejtethető, de el kell különíteni a többi gyulladásos betegségtől is, és a mozgásszervi, sebészeti, nőgyógyászati, illetve belgyógyászati problémáktól. Általánosságban elmondható, hogy a vesebetegség okozta deréktáji fájdalom, rendszerint csak az egyik oldalon (a beteg vese oldalán) jelentkezik a napszaktól függetlenül; mozgással, testhelyeztetéssel általában nem függ össze.

A vesekő tulajdonképpen nem más, mint a vizeletben található szerves – húgysav – és szervetlen – kalcium, foszfát – anyagok felgyülemelése és kicsapódása. A vesekövek mérete a szemmel nem láthatótól a két-három centiméteresig, vagy az annál is jóval nagyobb méretűig is változhat – akár teljesen kitölthetik a vesemérencét és a vesekelyheket.

Ha fájdalmat érzünk, és biztosak vagyunk benne, hogy nem érte ütés, húzódás a derekunkat, akkor gyanakodhatunk a vesé(i)nkre. Ha pedig valamilyen vizelettel kapcsolatos panaszunk is van, akkor szinte biztosan ezzel van baj. Ha túl sűrűn érzünk vizelet ingert, vagy épp ellenkezőleg, egy jó ideje nem tudjuk kiüríteni a hólyagunkat, ha véres a vizeletünk vagy fájdalom, láz is jelentkezik, ödémás lesz az arcunk, mindenképpen forduljunk orvoshoz.

## Íme a hajlamosító tényezők

A probléma a lakosság 5–15 százalékát, többnyire a férfiakat érinti. A kő kialakulásának többféle oka lehet. A vesekőképződéshez vannak bizonyos hajlamosító tényezők – ilyenek az életmód, az egyoldalú táplálkozás, a kevés folyadékbevitel, az endokrinológiai (belgyógyászati) és hormonális betegségek. Nagy csoportot alkotnak még e betegség kialakulásában az anatómia elváltozások, a fejlődési rendellenességek, melyek vizelet pangást hoznak létre a vesében. A pangó vizeletben kicsapódnak az ásványi sók, amelyekből kőképző „magvacskák” alakulnak ki. Ezekre a mikroszkopikus magvacskákra ráarakódnak újabb kőképződést elősegítő anyagok. Végül a vizelet fertőződik, amely aztán kedvező táptalajt ad a vesekőképződésnek. Főleg nőknek szokott gyakrabban gondot okozni a felfázás – ennek kezelésével sem érdemes sokáig várni, mert az elhanyagolása nagyon komoly, akár életre szóló következményekkel járhat.

## A műtét is segíthet

Ha az ultrahangos eljárás nem tűnik járható útnak – pl. nagyobb kövek esetében –, a műtéti megoldás jöhet szóba. Érdekes, hogy egy embernek mindig csak egy típusú köve lehet, ezért az esetleges újraképződésnél már nagy biztonsággal lehet tudni, milyen fajta az újonnan képződött vesekő. Azok esetében, akiknek már volt a múltban vesekövük, életmódváltás nélkül akár egy-két éven belül újraképződhetnek a kövek. A betegek felénél 5–10 éven belül, kétharmaduknál pedig az életük során ismételt kialakulhat a vesekő.

Dózsa-Kádár Dóra

HIRDETÉS

## ROWAtinex® lágy kapszula ☺ belsőleges oldatos cseppek 🍷

- Vese- és húgyúti megbetegedésre
- Enyhe húgyúti fertőzésre
- Vesekőre
- Görcsoldásra
- Gyulladáscsökkentésre
- Természetes, tiszta hatóanyagokat tartalmaz

• Vesekímélő étrend:  
[www.satco.hu](http://www.satco.hu)

**ROWA®**  
Pharmaceuticals Ltd.  
Bonyhád, Csongrád  
H-8230

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

**SATCO**  
[www.satco.hu](http://www.satco.hu)



**VÉNY NÉLKÜL, GYÓGYSZERTÁRAKBAN KAPHATÓ GYÓGYSZER!**

SATCO Kft. 1119 Budapest, Fehérvári út 89-95. • Telefon: (+36-1) 371-0530 • Fax: (+36-1) 371-0531 • E-mail: [satco@satco.t-online.hu](mailto:satco@satco.t-online.hu)

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



# Segítség visszérpanaszok esetére

**Alsó végtagjaink nyilvánvalóan nagy terhelésnek vannak kitéve. Vénás keringési rendszerünknek minden nap küzdenie kell a gravitáció ellen, és biztosítania kell a vér egyirányú, szív felé vezető mozgását. A magyar lakosság 20 százalékának van problémája ezen a téren. Nézzük, mit tehetünk a visszérpanaszok megelőzésére!**

## Életmódbeli változtatások

Fontos a túlsúly csökkentése, kövessünk magas rosttartalmú, vitaminban gazdag, sószegény diétát. Ne dohányozzunk! Mozogjunk rendszeresen, heti 3-4 alkalommal legalább 30 percig. Fontos, hogy olyan mozgásformát válasszunk, ami a vádli izompumpáját működteti, mint például a tempós séta, futás, biciklizés, túrázás, úszás, aerobik. Lift helyett válasszuk a lépcsőt. Kerüljük a meleget, a hosszú napozást, a szaunát és a termálfürdőket, ugyanis ezek megterhelik a keringési rendszert, értágulatot okoznak, és

tovább súlyosbítják tüneteinket. Ellenben a hideg vízben, esetleg kavicsokon végzett séta nagyon előnyös!

## Sokat segíthet a visszértorna

Minden egyhelyben ülő- vagy állómunkát végzőnek javasolt a lábszár rendszeres tornáztatása a visszérproblémák megelőzésére. Már kialakult betegség esetén gyógytornázzsal érdemes speciális gyakorlatokat betanulni, azonban néhány gyakorlatot bárki otthon vagy a munkahelyén is el tud végezni.

## Krémek, kenőcsök

A külsőleges kezelés elsősorban a komfortérzetet javítja. A krémek helyileg használva mérséklék a gyulladást, fokozzák a mikrocirkulációt, csökkentik a nehézláb-érzést és hűsítik, felrisszítják a lábakat. Hatóanyagaik között szerepelhet heparin,

hirudin, oxerutin, pentozán-poliszulfát, mentol, kámfor, vadgesztenye vagy kózikai cédrát kivonata is. Használja őket lehetőleg naponta többször is!

## Kezelés belsőleg

Az érfalak erősítésére és a visszerek kezelésére már számos belsőleges készítmény érhető el vény nélkül. Ezek közül a leghatékonyabbak a mikronizált tisztított flavanoid frakciót tartalmazó, diozmin- és heszperidin-tartalmú gyógyszerek. Fokozzák a vénás tónust, gyorsítják a vénák kiürülését, csökkentik a vénás pangást, az ödémát és a gyulladást. Javítják a mikrocirkulációt és támogatják a hajszálerek ellenállását, növelik a nyirokerek összehúzódásának erejét és gyakoriságát, valamint segítik a nyirokkeringést.

## Kompresszió

A kompressziós pólya vagy harisnya használata csökkenti az ödémát és a vénás túlnyomást. Azonban a megfelelő fajta kiválasztása mindig egyénre szabott, ezért mindenképp forduljon szakemberhez. Fontos, hogy a lábszárakra kifejtett nyomás alulról felfelé fokozatosan csökkenjen, ezért a fásli helyes használatát érdemes alaposan elsajátítani.

## Gyakorlatok visszér ellen

Feküdjön hanyatt, nyújtsa lábát a plafon felé vagy üljön a földre, ha ezt nem tudja kivitelezni, akkor természetesen széken ülve is elvégezhető a gyakorlatok. Csináljon bokakörzéseket, szorítsa le, majd vissza lábfejét, szorítsa össze lábujjait, majd engedje ki őket. Álló helyzetben álljon lábujjhegyre, majd ereszkedjen vissza. Ismétlje ezeket a gyakorlatokat legalább tízszer, naponta többször is. Amilyen gyakran csak megteheti, álljon fel, és sétáljon egy pár percet. A vénás keringést javító masszázis is nagyon hatékony, továbbá amikor csak lehet, polcolja fel lábait.

HIRDETÉS

## VenoprotEP

Diosmin és heszperidin hatóanyagú gyógyszer

## Vénavédelem

Ha Önnek

- nehézláb-érzése van,
- vádlízfeszülést, fájdalmat érez,
- éjszakai lábikragörcse fordul elő,
- kanyargós, tágult visszerek vannak a lábán

tünetei időült visszérbetegségre utalnak.

A forgalombahozatali engedély jogosultja:

**EXTRACTUMPHARMA**  
Gyógyszergyártó, Forgalmazó és Szaktanácsadó zrt.  
www.expharma.hu

**25** éve  
a magyar betegségekért

1044 Budapest,  
Mezgyeri út 64.  
Tel: 06-1-233-0089  
Fax: 06-1-233-1426  
e-mail: budapest@expharma.hu

### A VenoprotEP filmtabletta

érvédő hatású gyógyszer, gátolja a visszerek kitágulását, növeli a hajszálerek ellenállását, javítja az időült vénabetegség tüneteit.

**MAGYAR GYÓGYSZER**  
KÖZÖS A MÜLTUNK, KÖZÖS A JÖVŐNK.

www.venavedelem.hu

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

# Fürdőgyógyászat – kezdődik az őszi főszezon!

A fürdőgyógyászat az orvosi rehabilitációs eljárások közé tartozó gyógyászati ellátás, amit főként a krónikus reumatológiai, ortopédiai, neurológiai illetve érbetegségek kezelésénél alkalmaznak. Ezek több fajtájához is jár tb-támogatás, melyet a Nemzeti Egészségbiztosítási Alapkezelő (NEAK) nyújt a szakorvosi beutalóval rendelkező betegek gyógykezeléséhez. Dr. Mándó Zsuzsannát, a Hévízgyógyfürdő és Szent András Reumakórház orvos-igazgatóját elsőként arról kérdeztük, az év mely szakaszában a legkeresettebb ez a gyógy mód?

• A tavasz és az ősz a „csúcsszezon”, ami persze orvosilag és élettanilag is indokolt azon betegségek esetében, amelyek gyógyítására a fürdőgyógykezelések szolgálnak. Emellett a jogszabály szerint évente 2 alkalommal – alkalmanként maximum 15 kezelést igénybe véve – kapható tb-támogatás erre az ellátásra, ez is állhat a betegforgalom tavaszi és őszi megnövekedése mögött.

• **Elég forró nyarunk volt, s az előrejelzések szerint ez az időjárás őszre is áthúzódhat. Kell erre figyelnie a gyógykezelések igénybevételét tervezőknek?**

• Kétségtelen, hogy a nagy meleg megviseli a szervezetet, s a fürdőgyógyászati ellátás – egy súlyfürdő, vagy iszappakolás – tovább fokozhatja a terhelést. Fiziológiailag ezért mindenképpen előnyösebb a hűvösebb idő, de persze az sem mindegy, hogy valaki „csak” egy ízületi kopással küzd, vagy amelletts keringési zavarai, esetleg szívbetegsége is van.

Ezt a fürdőorvosok a beutalás során tisztázzák, s ennek figyelembe vételével alakítják ki az egyénre szabott kezelési tervet. Az őszi szezon szerintem idén is szeptemberben kezdődik majd, hiszen ekkor már az esetleges nappali hőséget hűvösebb éjszakák követik, ami lehetőséget nyújt a szervezetnek a felüdülésre.

• **Mik a tapasztalataik, az őszi csúcsidőben is mindenki hozzájut a számára előírt kezeléshez?**

• Nem árt tudni, hogy egy-egy gyógyfürdőbe több különböző „betegútról” is érkeznek beutaltak. Egyrészt vannak a járóbetegek, akik az otthonuk közelében lévő gyógyfürdőbe járnak be ambuláns módon kezelésekre. Sok helyütt – pl. a mi esetünkben is – fekvőbeteg osztály is rendelkezésre áll, ahol kórházi ellátás során kerülnek alkalmazásra a fürdőgyógyászati ellátások, és vannak azok a betegek, akik távolabbról érkeznek egy-egy kúrára, szállodai szolgáltatást igénybe véve. Ez utóbbi esetben a következő



hónapokban nem árt, ha tájékozódni a kiszemelt gyógyfürdő fürdőgyógyászati kapacitásait illetően, hiszen nem biztos, hogy a beteg által tervezett időszakban minden kezelésre – pl. a súlyfürdős helyekre – van szabad időpont. Sokan veszik egyébként a fáradságot arra, hogy korábban leutaznak a kiszemelt helyszínre, elvégzik a vizsgálatokat, ami alapján megtörténik a gyógyfürdő ellátás indikációja és a kezelések időpontjának meghatározása, majd ezek birtokában gondoskodnak a szükséges szállásról.

• **A fürdőgyógyászat árainak tb-támogatásának mértékét egy 2004-es rendelet határozza meg. Ezek az összegek 15 éve nem változtak...**

• Sajnos ez így igaz, miközben persze a gyógyfürdők költségei folyamatosan nőnek. Az árakat mégsem emelik ilyen ütemben, ami mögött bizony a gyógyfürdők, kórházak gazdasági vezetőinek komoly munkája és fejtőrése áll, akik mindenképpen szeretnék a lehető legkedvezőbb áron gyógyítani a betegeket. Bár a fürdőgyógyászat egy „szelíd gyógy mód”, ami minimális mellékhatással bír, de lényegében ugyanolyan terápia, mint egy gyógyszeres, antibiotikumos kezelés, és ugye senki nem szeretné, ha ezekről egy beteg anyagi okokból maradna le. Éppen ezért a szakma a végső-kig igyekszik elodáznai az áremelést, és a rászorulóknak lehető legszélesebb körűen biztosítani ezt a gyógyulási lehetőséget.

Hollauer Tibor

## Tb által támogatott fürdőgyógyászati ellátások a kezelések átlagos időtartamával és szokásos árával

Ellátás neve	Időtartam	Szolgáltatói árak	Tb támogatás a szolgáltatóknak
gyógyvizés gyógymedence (ideértve a hévízi tófürdőt is)	30 perc	500-1100 Ft	304,80 Ft
gyógyvizés kádfürdő	20 perc	300-600 Ft	624,84 Ft
iszappakolás	20 perc	500-900 Ft	1203,96 Ft
súlyfürdő	15 perc	350-600 Ft	712,47 Ft
szénsavas fürdő	15 perc	350-500 Ft	998,22 Ft
orvosi gyógymasszázs	20 perc	400-900 Ft	736,60 Ft
víz alatti vízugármasszázs	15 perc	350-650 Ft	971,55 Ft
víz alatti csoportos gyógytorna	25 perc	300-500 Ft	687,07 Ft
komplex fürdőgyógyászati ellátás	4 óra	nincs adat	2510,79 Ft
18 éves kor alatti csoportos gyógyúszás	45 perc	nincs adat	nincs adat



# Személyre szabott gyógyítás HÉVÍZEN

**A HÉVÍZI TRADICIONALIS KÚRA, mely 225 éves gyógyászati tapasztalatokra épül immár 4 éve védett márká! A természetes gyógymód alapja a hévízi gyógyvíz és iszap, melyek ásványi anyag tartalma bizonyítottan enyhíti a MOZGASSZERVES IZÜLETI fájdalmakat.**

**A** gyógykúra különlegessége, hogy teljesen **személyre szabott**. A kezeléssorozat három alapelemből és öt kiegészítő elemből áll, melyet mindenkinek reumatológus szakorvos ír elő. Egy-egy tünet mögött számos ok rejtőzhet, ezért az egyénre szabott kezelések rendkívüli hatékonnyággal működnek.

A komplex gyógykúrát Hévízen kilenc helyszínen lehet igénybe venni. A kezelések működnek **társadalombiztosítás által támogatottan**, szállodai vagy kórházi ellátással, vagy akár járó betegként is.

Hévízi Tradicionális Kúra hatékonyságát modern orvosi kutatások és gyógyult vendégek ezrei igazolják. **Kérje házi orvosát beutalóját és gyógyuljon Ön is Hévízen!**



**Bővebb információ** aktuális programokról és szállásajánlatokról:

**Tourinform Iroda Hévíz**

Tel.: +36 83 540 131

8380 Hévíz, Rákóczi u. 2.

[www.heviz.hu](http://www.heviz.hu) • [heviz@tourinform.hu](mailto:heviz@tourinform.hu)

**Kövessen minket!**

[www.facebook.com/heviz.info](https://www.facebook.com/heviz.info)

[www.instagram.com/iloveheviz](https://www.instagram.com/iloveheviz)



## Az egészség élménye a Hévízi Gyógyító szállodájában! Gerincproblémával küzd? HÉVÍZ A MEGOLDÁS!

**Élje át velünk az őszi spa varázslatot, amely olyan egyedüli programokat kínál, mint az „Egészséges gerincért”, melynek során a hagyományos hévízi gyógykúra mellett speciális gyógykezeléseket és egyénre szabott gerinc specifikus terápiákat is alkalmazunk.**

**A** kedvelt kúrákat kiegészítettük olyan különleges gyógyprogramokkal, melyek során kimondottan az egyén állapotát figyelembe véve készítjük el azt a terápia-tervet, melynek köszönhetően Ön kimerülés helyett feltöltődésben, betegség helyett egészségben bővelkedhet. Kinesio-Lab névre hallgató laboratóriumunkkal olyan új és innovatív lehetőséget kínálunk a gyógyítás területén, amely során egyedülálló vizsgálati módszereket alkalmazunk mint preventatív, mint pedig gyógyító jelleggel.

A közelmúltban létrehozott mozgásvizsgáló laboratórium részlegén számítógép vezérlésű, műszeres mozgásvizsgálatok zajlanak, amelyek lehetővé teszik az emberi szervezet mozgárendszerének pontos, mélyreható vizsgálatát. A vizsgálat



során felmérjük a páciens mozgárendszerének funkcionális állapotát, és megállapítják, hogy min kell javítani a helyes testtartás, a megfelelő izomerő és a test szimmetriájának a helyreállításához.

Egyénre szabott terápiáért keresse speciális csomagajánlatunkat elérhetőségeink bármelyikén, a Hotel Spa Hévíz magas szaktudású csapata készséggel áll az Ön rendelkezésére!

**Hotel Spa Hévíz\*\*\*\*/\*\*\*\***

8380 Hévíz, Dr. Schulhof Vilmos sétány 1.

Tel.: 06-83/501-708

E-mail: [hotel@spaheviz.hu](mailto:hotel@spaheviz.hu)

Web: [www.hotelspaheviz.hu](http://www.hotelspaheviz.hu)

## „Okos” ételek – milyen élelmiszerek fogyasztása segíti a koncentrációt?

Az ételekkel és étrend-kiegészítővel kapcsolatos híreket olvasva sokszor az a benyomásunk támadhat, hogy az összpontosító képesség fejlesztésére vagy a memória és az agyműködés javítására egy sor táplálék áll rendelkezésünkre. Bár nincs olyan csodapirula, ami egycsapásra okosabbá tesz minket, apró, hatásos trükkök azért léteznek.

### 1 Koffein

A koffein energiát adhat és segíthet a koncentrálásban. Ez a vegyület a kávéban, csokoládéban is megtalálható, továbbá energitalok és bizonyos gyógyszerek előállítására is használják. Hatására kétség kívül éberebbek leszünk, azonban hatása rövid távú, továbbá túlzott fogyasztása, idegességet, rossz közérzetet okozhat.

### 2 Glükóz

Szervezetünk a cukrokat, szénhidrátokat többek között glükózzá alakítja át, amely vegyület agyunk legfontosabb üzemanyagforrása. Egy pohárnyi gyümölcsle

rövid távon javíthatja az emlékezetet, a gondolkodást és a mentális képességeket. A túl sok cukor fogyasztása azonban szív- és más betegségekhez vezethet.

### 3 Reggeli

Kutatások szerint a reggeli elfogyasztása javíthatja a rövid távú memóriát és a figyelmet – a reggelit kihagyó egyetemi hallgatók például rosszabbul teljesítenek a többiekénél. Legelőnyösebb, ha a nap első étkezésekor magas rosttartalmú, teljes kiőrlésű gabonaféléket, valamint tejtermékeket és gyümölcsöket fogyasztunk. A magas kalóriatartalmú reggeli viszont akadályozza a koncentrációt.

### 4 Halak

A halfélék remek proteinforrások, és gazdagok omega-3 zsírsavakban. E két tulajdonságuk miatt fogyasztásuk kulcsfontosságú az agy egészségéhez. Hatásukra, csökken a demencia és a stroke kockázata, lassul a korral járó mentális hanyatlás, segítik a memória megőrzését.

### 5 Fekete áfonya

Állatkísérletek igazolják, hogy az áfonya segíthet megővni az agyat a szabadgyökök okozta ártalmaktól, és enyhítheti az Alzheimer-kór vagy a demencia hatásait. A fekete áfonyában gazdag étrend javított az öregedő patkányok tanulási képességén és izomműködésén.

### 5+1 Egészséges étrend

Közhelynek hangzik, de igaz: ha étrendünkben alapvető tápanyagok hiányoznak, akkor csökken a koncentrációképességünk. A túl sok vagy kevés evés szintén zavarhatja a figyelmet: előbbi fáradtságot okozhat, míg a túl kevés kalória szintén akadály a teljesítménynek.

Pap György

HIRDETÉS

# SZEDJEN CULEVITET AZ ONKOLÓGIAI KEZELÉS KIEGÉSZÍTÉSÉRE!



Speciális gyógyászati célra szánt tápszer daganatos betegek részére.

A termékeket megvásárolhatja a Culevit webshopjában, mintaboltjában, illetve gyógyszertárakban is.

**culevit**<sup>®</sup>  
Gondoskodó tudomány

Culevit Kft.  
[www.culevit.hu](http://www.culevit.hu)  
[culevit@culevit.hu](mailto:culevit@culevit.hu)

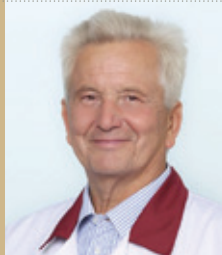
Rendelés, webáruház  
ügyfélszolgálat és  
Tanácsadó Szolgálat:  
+36 1 321 2111,  
+36 20 556 7345

Culevit mintabolt:  
1123 Budapest,  
Schwartzter  
Ferenc u. 3.  
+36 70 627 7475

Culevit mintabolt  
Pécs:  
7621 Pécs,  
Citrom utca 4.  
+36 30 904 7663



„Nemrég nagyon elkezdtem szőrösödni intim helyen. Főleg azért aggódom, hogy ez valami betegség jele lehet. Forduljak bőrgyógyászhoz, vagy kozmetikushoz? Esetleg tudnak ajánlani valami házi praktikát? (Idősödő hölgy vagyok)”



Válaszol:

**Dr. Tar Attila**  
Ph.D.  
Budai  
Endokrinközpont

Ahhoz, hogy a megfelelő választ megadjam kérdésére, több háttérinformációra lenne szükségem (kezdett-e bármilyen új gyógyszert szedni, történt-e hirtelen változás az életében, nem hízt-e meg az utóbbi időkből, milyen korábbi betegségei voltak stb.), de ezek hiányában – és anélkül, hogy nagyon megijeszteném Önt – már az elején leszögezem, hogy a jelenség mögött kóros állapotok is állhatnak. A házi praktikákról tehát mindenképp lebeszélném, s javaslom, hogy mielőbb forduljon endokrinológushoz. A nőknél a fokozott szőrnövekedés általában nem jelenik meg ok nélkül, a legtöbbször a következő kóros állapotok idézik elő a panaszt:

**1. Magas tesztoszteron szint** – több kóros állapot is eredményezheti, gyakran

PCOS, pajzsmirigyzavarok, mellékvesekéreg-enzimzavar, kromoszómaeltérés vezetnek hozzá.

**2. PCOS (policisztás ovárium szindróma)** – a több szervet is érintő, összetett női hormonális betegség, ami a petefészekben kialakult ciszták jelenlétére utal.

**3. Daganat** – amennyiben a tesztoszteron szintje lényegesen magasabb a normálisnál, úgy hormontermelő daganat jelenlétére is érdemes gyanakodni (ez lehet a mellékvesekéregben, petefészekben, agyalapi mirigyben).

**4. Cushing-szindróma, Cushing-kór** – a mellékvesekéreg túlműködésével járó állapot, melynek során a kortizol szintje megemelkedik. Meglehet, hogy a mellékvesekéregben levő sejtek túlzott működése miatt nő meg a mennyisége, de az is

előfordulhat, hogy más kóros fokozott munkára a mellékvesekéreg (pl. agyalapi mirigy daganata). Ha ez okozza a problémát, úgy Cushing-kórról beszélünk).

Ahhoz, hogy kiderüljön, mi is okozza a fokozott szőrnövekedést, elsősorban laborvizsgálatra van szükség, ahol meghatározzák a férfi és a női nemi hormonok mennyiségét. Ezek mellett egyéb vérvizsgálatra is szükség van (pl. TSH, kortizol, vércukor, inzulin), továbbá indokolt lehet nőgyógyászati és képalkotó vizsgálatokon (CT, MRI) is részt venni.

A probléma terápiája a kiváltó októl/okoktól függ, ám az esetek többségében gyógyszeres kezeléssel, valamint életmódváltással orvosolható a panasz; daganat esetén azonban műtéti beavatkozásra van szükség.

HIRDETÉS

**INE** tartsa otthon  
öntse ki  
dobja el  
lejárta, vagy feleslegessé vált

**GYÓGYSZEREIT**

Magyarország valamennyi gyógyszertárában 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!*



# FÁRADT, SZÁRAZ SZEMEK? ÉGŐ, SZÚRÓ ÉRZÉS? NÉZZEN FRISS SZEMMEL A VILÁGRA!

**GYÖZZE LE  
A SZEMSZÁRAZSÁG  
KELLEMETLEN TÜNETEIT  
ARTELAC  
SZEMCSEPPEL!**



A **BAUSCH+LOMB** ajánlásával.

Az Artelac szemcseppek gyógyászati segédeszköznek minősülő orvostechnikai eszközök.  
További információ: Valeant Pharma Magyarország Kft., 1025 Budapest, Csatárka út 82-84. Tel: 1-345-5900  
ART-KN-HU-1809-01 | Lezárás dátuma: 2018.09.15.

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