

**RICHTER GEDEON**

A minőségi gyógyítás szolgálatában.
Nemzedékeken át.

A mellékletet a Richter Gedeon Nyrt. támogatja

Az időskori szembetegségek

Az öregedéssel kialakuló szembetegségek között legismertebbek a száraz szem, a szürke hályog, a zöld hályog és a makula degeneráció. A látásromlás folyamata hónapokig, gyakrabban évekig is eltart. Legtöbbször mindkét szemet érintik, de gyakran eltérő mértékben. A száraz szem általában csak kényelmetlenséget okoz, a látást nem fenyegeti. A szürke hályog operálható és a műtét elvégzésével a látás teljes egészében visszanyerhető. A szemfenék betegségei (zöld hályog, makula degeneráció) azért veszélyesebbek, mert az idegsejtek károsodnak. Mivel nem tudnak regenerálódni, károsodásuk általában maradandó és visszafordíthatatlan. A látóideget és a retinát (ideghártya) nem lehet sem eltávolítani, sem helyettesíteni, ezért kiemelt jelentőségű a megelőzés. Rendszeres ellenőrzés mellett a betegségek időben felfedezhetők és a kezelés is eredményesebben végezhető.

Szürke hályog

A szürke hályog a szemlencse maradandó elhomályosulása. Bármely életkorban előfordulhat, de gyakrabban 50 éves kor felett jelentkezik. Kialakulását örökletes hajlam mellett számos rizikófaktor, pl. cukorbetegség, magasvérnyomás befolyásolja. A tünetek első megjelenése olyan, mintha homályos, piszkos ablakon néznénk keresztül. Szürkületben fokozottan romlik a látásélesség, esetleg egyre erősebb szemüvegre van szükség. Szemészeti vizsgálat szükséges a betegség megállapításához. A betegség gyógyítható, egyetlen kezelési módja a műtét. Műtét nélkül a szürke hályog lassan, fokozatosan a látás elvesztéséhez vezet.

Makula degeneráció

Az időskori makula degeneráció a retina látásért felelős kis területének, a sárgafoltnak a károsodása. Oka, hogy az életkor előrehaladtával folyamatosan csökken a szemben a lutein és a zeaxantin koncentrációja. A makula degeneráció a leggyakoribb végleges látáskárosodást okozza a felnőtteknél. Tárgyak apró részleteit rosszul látjuk, ugyanakkor a perifériás látást nem befolyásolja. Ha mindkét szem érintett,

akkor a tisztán látást igénylő cselekvések nehézkessé válnak. Az öregkori makula degeneráció nem okoz teljes vakságot, tájékozódó képességet a beteg mindvégig megőrzi. A száraz típusú degeneráció esetében a látásromlás folyamata lassú. Első tünete lehet egy, a nézés irányában állandóan jelentkező homályos folt. Később a látott kép torzulttá válik, végül látáscsökkenés alakul ki. Ritkább esetben új erek jelenhetnek meg a sárgafolt területén, ilyenkor beszélünk a makula degeneráció nedves típusáról. A tünetek megegyeznek a száraz típusával, de lefolysa sokkal gyorsabb, akár néhány nap alatt kialakulhat a súlyos látásromlás. Ma még nem ismert olyan módszer, amelynek segítségével biztosan meg lehet előzni az időskori makula degeneráció kialakulását, de hatékony kezelése érdekében a diagnózist a lehető leghamarabb fel kell állítani.

Kezelés

A rendszeres szemvizsgálat a kulcsa a retina változások és más tünetek korai észlelésének. Az 50 év felettiek számára, akiknek a családjában többször előfordult szembetegség, különösen fontos a rendszeres szemvizsgálat.

Antioxidánsok és nyomelemek (C-vitamin, E-vitamin, béta-karotin, cink és réz) kombinációjával a makula degeneráció kockázata bizonyítottan csökkenthető. A lutein és a zeaxantin védőszerepét is hangsúlyozzák, és ezek az anyagok a természetben is megtalálhatók (pl. paradicsom, paraj, sütőtök, sárgarépa, cékla, kukorica, sárgabarack, sárgadinnye). A feketeáfonya erős antioxidáns hatású antocianint, sok vasat, valamint vitaminokat (A, D és C) is tartalmaz, melyek szintén segítik a retina normál működését.

Amennyiben étkezéssel nem tudunk megfelelő mennyiségű tápanyagot juttatni szervezetünkbe, a szembetegségek megelőzésére fejlesztett étrend-kiegészítők szedése javasolt.

dr. Zalai Károly gyógyszerész



A brazilt és az olaszt is szereti a francia színész

Monicáért táncol Cassel

Brazil vagy olasz, szinte teljesen mindegy Vincent Cassel francia színésznek. Mindkettő a szenvedélye, és mindkettő testmozgással jár, ugyanis az egyik a kedvenc sportja, a capoeira, míg a másik gyönyörű neje, Monica Bellucci. Cassel az egyik korábbi filmszerepéhez gyűjtött mozgáskoordinációs ismereteket, amelyben lézernyalábokat kellett kikerülnie.



Vincent Cassel és Monica Bellucci

dance-t és a hiphopot, amit még a Gyűlölet című film forgatása kapcsán ismert meg. Itt szerette meg a rap zenét, ez a mai napig nagy kedvence, és fennren hirdeti a francia rap nagyszerűségét is. A rajongását megalapozó film gettó hangulatú környéken játszódik. Rengeteg színes bőrű fiatalal volt körülvéve, akik közé Casselnek fehér, de csóró fiatalként kellett beilleszkednie. A jó családból származó Cassel ismerte ugyan a bevándorlók problémáit, de mint elmondta, sosem kellett testközelből átélnie a megkülönböztetést.

BdE

Fogfájásra és méhcsípésre is használják

Segít a körömvirág a kismamáknak

A körömvirág az egyik legrégebbi múltra visszavezethető gyógynövény. Régóta használják enyhítő gyógyírként fogfájásra és méhcsípésre. A háborúk idején sebgyógyításra alkalmazták, de ez a különleges növény gasztronómiai hagyományokkal is büszkélkedhet. A középkori szakácsok levest főztek belőle, vagy salátába tették.

A szépségápolási termékek alapanyagaként is megtalálható körömvirág elengedhetetlen kelléke egy modern kismama alapfelszerelésének. A terhesség alatt, az egyre növekvő pocakot a terhességi csíkok ellen védi a körömvirág krém, de kiváló szer a kialakulófélben lévő visszér ellen is. A szülés után az aranyér egyik csillapítója, a babákat pedig a pelenkakiütés ellen védi. A leforrázott virág, teaként elkészítve megkönnyíti az emésztést, de fogíny ápolására, szájvízként is használják.

Kenőcsként a nehezen gyógyuló sebek, bőrelváltozások gyógyítására használják, de enyhíti a makacs viszketést, valamint a rovarcsípések és napsugárzás okozta bőrgyulladást is. A mai konyhaművészet az ehető szirmokat rizs, hal, húsleves, krémsajt, joghurt, vaj, omlettek, tejes ételek, édes sütemények, pudingok, saláták fűszerezésére, színezésére használhatja. A körömvirágmag-olaj gyorsan száradó festékek előállítására is alkalmas.



Geszler Dorottya napi praktikákkal lúgosít



Dinnyekúrát tart éppen Geszler Dorottya, aki az időszakos kúrák helyett a folyamatos „karbantartás” mellett teszi le a voksát. – Nem viselem jól a tisztítókurákat, de a dinnye finom és valamennyire szilárd is, ráadásul segít kivinni a szervezetből a káros anyagokat. A kúra végén ügyelni kell arra, hogy a ne térjünk vissza a méregtelenítés előtti állapotra, mert akkor nincs értelme.

Citromkúrát is szoktam alkalmazni, de a léböjt kúrát nem viselem jól. Az arany középutat támogatom, vigyázok, hogy ne vigyek be cukrot a szervezetembe, húst alig eszem, de azt sem lehet, hogy mindent megtagadunk magunktól. Reggelente mindig megiszom egy citrom és egy narancs levét – magyarázta Geszler, aki a fehér lisztet is igyekszik kertiülni. Nagy Orsolya

Meg Ryan allergiás a parfümre

A színésznő sohasem venne fel műszálas anyagból készült ruhát. Számára az egyetlen szabály az, hogy bármi, ami a testéhez ér, természetes és kényelmes legyen. Allergiája miatt nem használ parfümöt sem, az illatszerekben is a természetes anyagokat részesíti előnyben.



GYÖNGY PATIKÁK
GYERMEK EGÉSZSÉG
KUTATÁS



Kedves Szülők! Kedves Nagyszülők!
Sokszor csak betegség alkalmával vesszük észre, hogy egészségünk a legnagyobb kincsünk. Gyermekünk, unokánk egészsége és életmódja pedig még fontosabb számunkra. Szeretnénk megismerni a családok egészséges életmóddal kapcsolatos szokásait, hogy a tapasztalatokat gyermekeink egészsége érdekében prevenciós céllal hasznosíthassuk. Ezért indítottuk el az Országos Gyermkegészségügyi Intézettel közösen országos felmérésünket, a Gyöngy Patikák Gyermek Egészség Kutatást.
Amennyiben 3 és 10 év közötti életkorú gyermek él a családjában, kérjük, töltsé ki kérdőívünket, és garantált ajándékot kap, illetve megnyerheti földjünköt is!
A kérdőív beküldési határideje: 2011. szeptember 30.
Keresse a kérdőívet a Gyöngy Patikákban vagy a www.gyongypatikak.hu weboldalon!
További részletek és játékszabály: www.gyongypatikak.hu/gyongyegeszsegprogram

Garantált ajándék:
**Centrum Junior Ajándékcsomag**
2 darab gyermek multivitaminnal, színes ceruzakészlettel, kifestővel

Földj:
3 db két éjszakai családi pihenés all inclusive ellátással a hévízi Danubius Health Spa Resort Aqua**** Szállodában



* A garantált ajándékok átvétele 2011. augusztus 1. és október 31. között, az legkésőbb a kérdőív beküldése után. 2 hetes lejárati ideje van 10 000 darabos készlet erejéig. A Centrum Junior multivitamin 4 éves kortól fogyasztható extrém kiegészítő készítmény. A családi wellness hétvége 2 felnőtt és 2 gyermek 112 éves koráig részére 2 éjszakára száll all inclusive ellátással, és 2011. november 1-től 2012. december 31-ig vehető igénybe. A szerződés időtartama: 2011. október 31.

GYÖNGY
PATIKÁK

