

Budai



egészségmagazin ■ magánorvosi centrum

ŐRIZZÜK EGÉSZSÉGÜNKET AZ ÉV VÉGÉN IS

Az ünnepi finomságok
mellett, a testmozgásról
se feledkezzünk meg!

INFLUENZA,
A KIVÉDHETŐ VÍRUS

**OLTASSA
BE MAGÁT
IDŐBEN!**



VÁRKONYI ANDREA

ŐSZINTÉN MESÉL A MUNKA, AZ EGÉSZSÉG
ÉS A CSALÁD KAPCSOLATÁRÓL

VÁRKONYI ANDREA

ŐSZINTÉN MESÉL A MUNKA, AZ EGÉSZSÉG ÉS A CSALÁD KAPCSOLATÁRÓL

Mit jelent az Ön számára az egészség?

– Mivel az egész családom orvos, szélesebb körben is, születésemről az egészség, a gyógyítás vett körül. Szóval nagyon fontos helyet foglal el az életemben.

Hogyan lehet összehangolni a munkát a családi élettel, van egy gyönyörű kislánya és a párjával, Bochkor Gáborral is sok felkérésnek, szereplésnek kell eleget tenniük. Hogyan teremti meg a harmóniát?

– Minden logisztika kérdése, Gáborral eddig pont váltóturnusban dolgoztunk, emiatt mindig igyekszünk azokat az órákat, amikor mindketten ráérünk, együtt tölteni. A különprogramjainkat pedig akkorra időzíteni, amikor a másik dolgozik. Nórival pedig nyilván amennyi időt csak lehet, együtt töltünk, a hétvégék például abszolút családiak, ilyenkor egyikünk sem szervez külön programokat magának.

A téli időszakban mire ügyel a leginkább? Hogyan állítja össze a család „házi patikáját” akár otthonra, akár egy hosszabb utazáshoz?

– Ó, én egy komplett gyógyszerzárral utazom, indulás előtt megyek a kedvenc patikámba és beszerzek mindent, ami netán elfogyott vagy lejárt. Az antibiotikumtól a Betadinig és a steril gézig minden van nálam.

Van esetleg kedvenc gyümölcse, zöldsége, amit ilyenkor télen szívesen fogyaszt?

Szinte minden ember egészséges, boldog életre vágyik. Azonban nem elég csak ábrándoznunk a tökéletes harmóniáról, nap mint nap tennünk kell valamit a jobb életért! Várkonyi Andrea a szakmát belgyógyászként kezdte, majd egy egész ország figyelte a televízió képernyőjén keresztül az esti híreket hallgatva. A mindig fitt és mosolygós műsorvezető a munkájában és a családi életben is a legjobbra törekszik.



„Mindig igyekszünk azokat az órákat, amikor mindketten ráérünk, együtt tölteni.”

– Én sajnos a trópusi gyümölcsöket szeretem leginkább, amikhez itthon elég nehéz hozzájutni és az ízük sem olyan mintha éretten szedném le a fáról. Ananászt, mangót, papayát bármilyen mennyiségben képes vagyok megenni, a hazai gyümölcsök közül pedig a pirosak a kedvenceim. Nóri még az almánál és a banánnál tart, nem egy nagy zöldség, gyümölcs fogyasztó. Erőltetni viszont nem akarom, mert egy életre megutálhatná, ezért nála, amíg magától nem eszik többet, addig gyerekvitaminokkal pótolom a „kimaradást”.

Van valami „titkos” Várkonyi Andi recept, vagy turmix, ami a fárasztó munka után felfrissíti, vagy csak egészen egyszerűen immunerősítésre használja?

– Imádom a tejalapú gyümölcsturmixokat, rendszeresen csinállok otthon, a kedvencem a kókusztej, ananász, lenmag, vaníliás-fehérjepor kombo. Ha nem elég édes az ananász, akkor juharsziruppal ízesítem.

Egy külföldi útra hogyan készül fel? Kéri szakember tanácsát, véleményét?

– Sokat járok Venezuelába, ezen kívül a Karib térség a kedvencem és Thaiföldön is jártunk már. Ezekre a helyekre nincsenek kötelező védőoltások, de ajánlott az van. Mivel nekünk az orvosi egyetemen kötelező volt beadatni a hepatitis B oltást, ezért nemrég az oltóközpontban felvettem ennek az emlékeztetőjét és a hepatitis A-t is. Szerintem ez a kettő mindenképp legyen meg, ha valaki ilyen helyekre utazik, akkor is, ha csak ajánlott.



„...Mivel az egész családom orvos, szélesebb körben is, születésemtől az egészség, a gyógyítás vett körül. Szóval nagyon fontos helyet foglal el az életemben.”

Magyarországon évente közel másfél millióan képtelenek átmenetileg a napi feladataik elvégzésére az influenza vírus okozta tünetek miatt. Az őszi hónapoktól egészen a tavasz kezdetéig ez a szám a 100 milliót is eléri világviszonylatban. Sok kórokozó van, amelyek hasonló tüneteket okozhatnak, de ezek soha nem képesek (akár egy hét leforgása alatt) egy kisebb városnyi embert „ágynak dönteni”.

INFLUENZA, A KIVÉDHETŐ VÍRUS

OLTASSA BE MAGÁT IDŐBEN!



**DR. BÉRES
ZSUZSANNA**

A Budai Oltóközpont és Magánorvosi Centrum vakcinológusa, **DR. BÉRES ZSUZSANNA**, hasznos tanácsokkal látja el az Olvasót:

2016 februárjában egy „pápányi, gyulányi” ember mondhatta magát influenzásnak egyetlen hét leforgása alatt, ami 31.600 orvosi vizitet jelentett hivatalosan.

Az **influenza vírus** változékony és a szaporodásakor a keletkező hibákat kijavító enzim is sokszor téved, így sajnos **időről időre megváltozik a felszíni szerkezete**, ami mindig újabb kihívások elé állítja az emberi immunrendszert. Ezért van minden évben új oltóanyag, amely mindig szeptember végétől válik elérhetővé. Addigra van túl az engedélyezés szigorú körein – hangsúlyozza a Doktornő.



„...Az influenza vírus mindenkire nézve veszélyt jelent, de fokozottan igaz ez az 50 év feletti, és az 5 év alatti korcsoportokra...”

– Minden oltóanyagba azonos törzsek kerülnek a WHO javaslatai alapján (melyeket a WHO az előző éves tapasztalatok szerint határoz meg).

A kórokozó cseppfertőzéssel terjed, a szájon és az orron keresztül jut be a szervezetbe, ahol a légúti hámsejtekhez kötődve, azokban szaporodva elpusztítja őket. Viszonylag kevés számú kórokozó elegendő, hogy a folyamat elinduljon. Ez az oka annak, hogy a betegséget követően sokáig köhöghetünk. A sérült nyálkahártya kevésbé ellenálló a különböző baktériumokkal és vírusokkal szemben ebben az időszakban. A regenerálódás 6-8 hetet vesz igénybe. Csak ekkor mondható el, hogy az eredeti funkció helyre állt.

Ez számunkra azt jelenti, hogy ez idő alatt szövődmények alakulhatnak ki, betegségünk elhúzódóvá válik, lassan javul az állapotunk.

Az influenza vírus mindenkire nézve veszélyt jelent, de fokozottan igaz ez az 50 év feletti, és az 5 év alatti korcsoportokra. A gyermekek immunrendszere még éretlenebb, az idősebbek pedig már a fiziológiás öregedés szakaszába lépnek.

Bizonyos állapotok is növelik a betegség és szövődményeinek a kialakulását:

- terhesség,
- krónikus betegségek,
- csökkent immunitás (például gyógyszerek miatt).

A betegséget egyébként gyakran a gyermekek viszik haza a felnőtteknek, nagyszülőknek, szülőknek. Ők esetleg több közösségben is jelen vannak egy adott időszakban, könnyebben találkozhatnak a vírussal.

A betegség tüneteit mindenki ismeri és átélte már. Ezek nem mondhatóak típusosnak, de mindig jellemző a hirtelen kezdet. Ezek lehetnek:

- láz,
- fejfájás,
- izomfájdalom,
- torokfájás,
- orrfolyás,
- köhögés,
- hányás,
- hasmenés,
- rossz közérzet.

A beteg ember maradjon otthon, hogy ne fertőzzön meg másokat!

Fontos a folyadékpótlás, lázcsillapítás, ágynyugalom. A tünetek mérséklésére egyéb készítmények lehetnek szükségessé:

orrcsepp, köptető. Antibiotikum csak a bakteriális felülfertőződés miatt válhat szükségessé, egyébként nem hat a vírusra, szedése szükségtelen.

Azt gondolom, a védőoltás lényegesen kevesebb kellemetlenséggel jár, mint egy esetleges megbetegedés és a miatta fellépő szövődmények.

A tévhitekkel ellentétben **az oltás bármiféle kockázata minimális**, hiszen azon kevés vakcina közé tartozik, amely terheseknek is javasolt oltás, és nem csak a mamát, hanem a babát is védi bizonyítottan.



DR. THEISZ
JÁNOS

SZÚRÓ, GÖRCSÖS HASI FÁJDALMAK KÍNOZZÁK?

LEHET, HOGY ÖN IS
IBS-BEN SZENVED

Az emésztőrendszer funkciózavara, amely legtöbbször a stresszes életmódból és a helytelen táplálkozásból fakad, komoly fájdalommal, görcsökkel, puffadással jár. Az irritábilis bél szindróma bizony megkeresheti az arra érzékenyek mindennapjait, azonban van megoldás! Szakember segítségével és a szükséges diéta betartásával könnyedén megszabadulhatunk a kízó fájdalomtól.

DR. THEISZ JÁNOS, a Budai Magánorvosi Centrum gastroenterológus szakorvosa az alábbi hasznos tanácsokkal látja el az Olvasót:

Mi is pontosan az IBS?

– Az **irritábilis bél szindróma** az emésztőszervrendszer funkcionális betegsége, azaz hátterében nem tudunk kóros szervi eltérést kimutatni. A betegség valójában jóindulatú, nem fertőz, nem növeli a vastagbélrák kialakulásának kockázatát, nem csökkenti a várható élettartamot, de kellemetlen tünetei éveken át befolyással lehetnek a beteg mindennapjaira.

Milyen tünetekkel jár és kik érintettek, hajlamosak rá?

– A gastroenterológiai szakrendelésen megjelenő betegek panaszainak hátterében az esetek több mint felében az IBS áll. Fiatal felnőttkorban jelentkezik először a betegség, hölgyeknél jóval gyakrabban fordul elő. A panaszok jellemzően a táplálkozáshoz kötődően nappal lépnek fel, éjjel alábbhagynak. Leggyakoribb panaszok a csak székelés után enyhülő hasi fájdalmak, görcsök, korai teltségérzés, puffadás, alhasi nyomásérzékenység, hallható hangos bélmozgás. A széklet állaga változó lehet, gyakran nyákos, hasmenéses és székrekedéses periódusok váltakozhatnak. Társulhat depresszióval, levertséggel, fejfájással, alvászavarokkal.

Mikor érdemes szakemberhez fordulni, mit javasol Ön, mint szakorvos?

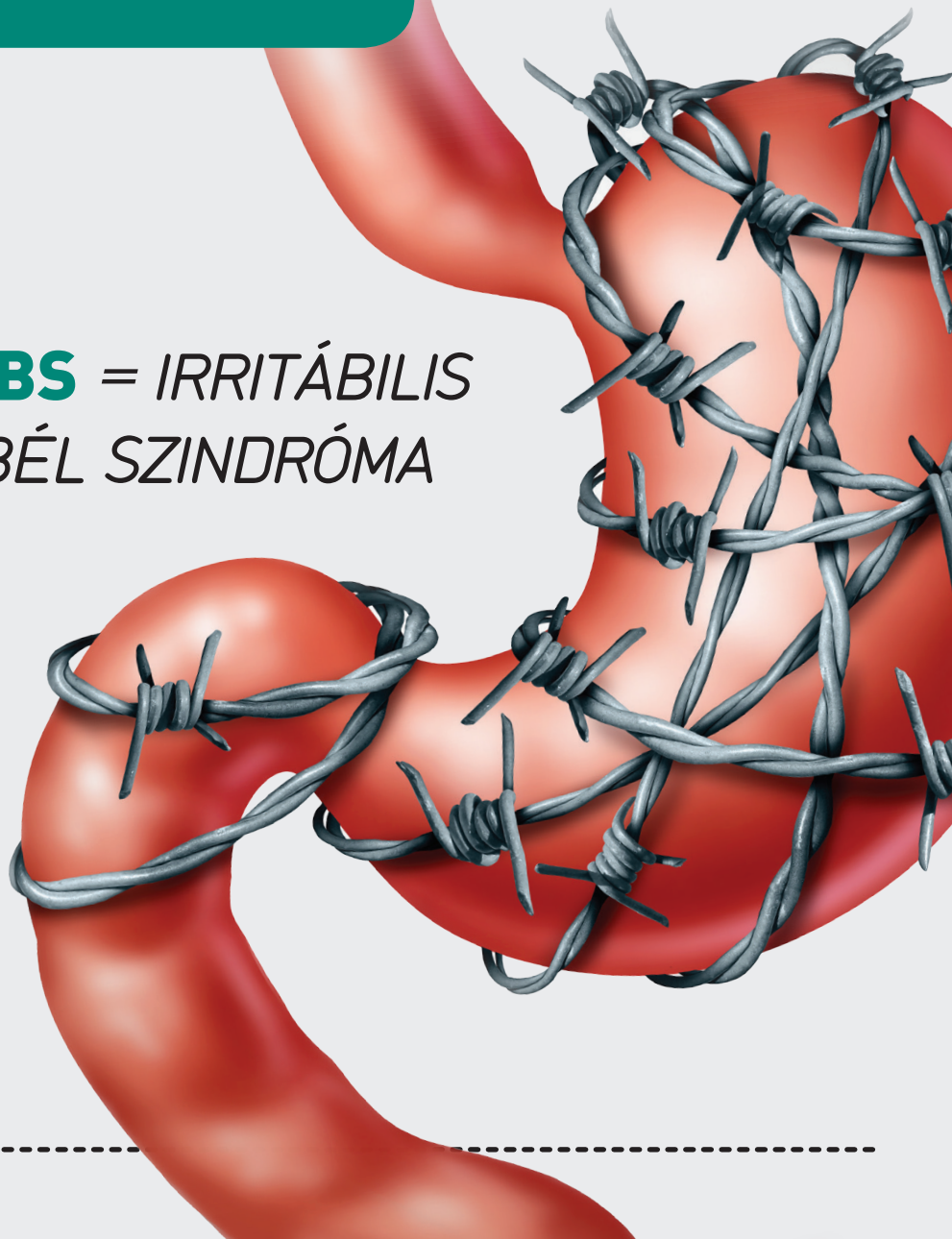
– A betegek egy harmadánál kifejezetten csak a tünetek, ők fordulnak orvoshoz. Nincsenek olyan tünetek, amelyek csak az IBS-re lennének jellemzőek, ezért a diagnózist kizárásos alapon állítjuk fel. Komoly panaszok esetén kellő figyelemmel a szervi megbetegedést teljes biztonsággal ki kell zárni. A betegek egy része viszont nehezen fogadja el, hogy az igen kellemetlen panaszok ellenére rendre minden leletük negatív, nem találunk eltérést, ők rendszerint éveken át rendelésről rendelésre járnak. Azonban a fogyás, véres széklet, vérszegénység mellett sosem szabad szemet hunyni!

„...Leggyakoribb panaszok a csak székelés után enyhülő hasi fájdalmak, görcsök, korai teltségérzés, puffadás, alhasi nyomásérzékenység, hallható hangos bélmozgás.”

Hogyan lehet ezzel a betegséggel együtt élni?

– A kezelés része a helyes étrend és táplálkozási szokások kialakítása, gyógyszeres és pszichoterápiás kezelés. IBS-ben speciális diéta nem létezik, hasznos lehet étkezési napló vezetése, mely segítségével a provokáló tényezőket ki lehet iktatni. Fontos a megfelelő folyadékbevitel és a napi többszöri, de kis mennyiségű ételbevitel. Gyógyszeres terápia a tüneti szerekre szorítózik, görcsoldóknak, emésztést segítő enzimek készítményeknek, probiotikumoknak, szorongásoldóknak, enyhe hashajtóknak vagy éppen hasfogóknak lehet szerepe.

IBS = IRRITÁBILIS
BÉL SZINDRÓMA





ŐRIZZÜK EGÉSZSÉGÜNKET AZ ÉV VÉGÉN IS

Ahogy az év lassan a vége felé közeledik, ahogy egyre korábban sötétedik, egyre rövidebbek a nappalok, úgy merül ki szervezetünk, fogynak el energia- és vitaminraktáraink. Ráadásul ebben az időszakban a munkahelyi feladatok mellett komoly stresszt okoz az év legfontosabb ünnepére, a karácsonyra való felkészülés is.



**DR. PÁ CZ
ALEXANDRA**

**AZ ÜNNEPI FINOMSÁGOK
MELLETT, A TESTMOZGÁSRÓL
SE FELEDKEZZÜNK MEG!**

A Budai Oltóközpont és Magánorvosi Centrum kardiológusa, DR. PÁ CZ ALEXANDRA, hasznos tanácsokkal látja el az Olvasót:

– Hajlamosak vagyunk túlhajszolni magunkat, hogy az ünnep tökéletes legyen. Vadászunk a legideálisabb ajándéka, menüsorokat állítunk össze, boltról-boltra járunk. Szorongunk, hogy minden a lehető legjobban alakuljon. Ebben a rohanásban mind fizikailag, mind pszichésen kimerülünk – figyelmeztet a szakorvos.

– Egészen szélsőséges mentális zavarok jelenhetnek meg ritka esetekben, máskor „csak” fokozott ingerlékenység, fáradékonyság, nyugtalanság, szorongás különböző foka érzelhető. A sötétség, hideg idő maga is a kedélyállapotunk romlását hozza.

Régóta tudjuk, hogy lelkiállapotunk komoly hatással van testi egészségünkre. Nem csoda hát, hogy a karácsony közeledtével egyre többen keresik fel orvosukat gyomor-, bélrendszeri panaszokkal, nehezen múló, elhúzódó felső légúti fertőzésekkel, hosszan

tartó makacs köhögéssel, bizonytalan eredetű mellkasi fájdalmakkal. Gyors, azonnali segítségre vágnak, hiszen szaladni kell tovább, nincs idő leállni, nincs idő befele figyelni, a betegség forrását felkutatni.

Az évnek ebben a szakában az időjárásra, a sok feladatra hivatkozva a testmozgásra fordított idő is csökken, sajnos sokaknál hosszú hetekre teljesen ki is marad. Pedig nem győzzük elégszer elmondani, hogy a legjobb stressz csökkentő a rendszeres testmozgás, pláne, ha ezt még a szabadban is végzik!

Az ünnepek, a bőségesen terített karácsonyi asztal, a hosszú lakomák tovább veszélyeztetik egészségünket. Sajnos az általánosan elterjedt ünnepi ételek, édességek, sütemények bár nagyon ízletesek, többnyire zsírosak, kalóriadúsak. Az extra kalóriák pedig bizony nyomot hagynak, és ez nemcsak a kilók gyarapodásában jelenik meg, hanem a karácsony időszakában az akut emésztőszervi betegségek száma is nő. Több az epegörcs, a bélfertőzés, a hasnyálmirigy-gyulladás, refluxos panaszok miatti orvosi ellátás.

Idén legyen ez másként! Időben készüljünk fel, írjunk listákat a teendőkről, elosztva melyik héten, melyik feladatot végezzük el! Ne hagyjunk mindent az utolsó napokra, ezzel csökkentve az egyre fokozódó szorongást! **Szakítsunk időt sportolásra, kikapcsolódásra ezekben a hetekben is** – hangsúlyozza Pácz Alexandra Doktornő.

– Ügyeljünk a helyes táplálkozásra már az adventi időszakban, **együnk kiegyensúlyozottan, napi ötször, kis mennyiséget**. A téli hónapokban is igyekezzünk minél több gyümölcsöt, zöldséget fogyasztani. A **citrusfélék, illetve savanyú káposzta bővelkedik C-vitaminban**, míg a tengeri halak jótékony hatását senki sem vitatja. D- vitaminpótlásra szintén szükség van a borongós hónapokban.

Magányos, egyedül élő rokonainkra, ismerőseinkre ilyenkor jobban kell figyelni, hiszen számukra ez az év legnehezebb, legmegterhelőbb időszaka. A depresszióval kezelt betegek állapota válságosra fordulhat ezekben a napokban, ne hagyjuk őket magukra, vegyük észre a figyelemfelkeltő jeleket. Míg a bélrendszert érintő görcsös fájdalmak néhány napos diétával, gyógyszeres

kezeléssel orvosolhatók, a mély depressziós epizódok tragédiába torkollhatnak. Az ünnepek alatt étkezéseink alkalmával is tartsunk mértéket, nem szabad elfelejteni az ételek mellett az alkohol magas kalóriatartalmát sem. **Mozogjunk ezekben a napokban is, sétáljunk, kiránduljunk a szabadban minden nap**. Meglátják, megéri, szervezetük hálás lesz!

Egészségben töltött, szép, áldott ünnepeket kívánok!

„...Ügyeljünk a helyes táplálkozásra már az adventi időszakban, együnk kiegyensúlyozottan, napi ötször, kis mennyiséget. A téli hónapokban is igyekezzünk minél több gyümölcsöt, zöldséget fogyasztani.”



BUDAPESTI ADVENTI- ÉS KARÁCSONYI VÁSÁR

Élvezze Budapest egyedülálló adventi hangulatát a Vörösmarty téren! Kézműves gasztronómiai- és iparművészeti termékekkel, ünnepi műsorokkal várja a Budapesti Adventi- és Karácsonyi Vásár a látogatókat január elsejéig a Vörösmarty téren. Magas minőségű termékekkel, színvonalas kulturális- és gyerekprogramokkal várja az Európa 10 legszebb vására között jegyzett Budapesti Adventi- és Karácsonyi Vásár a látogatókat a főváros egyik legszebb főterén. Az évente 3-400 ezer turistát vonzó esemény az utóbbi években számos átalakuláson ment keresztül azért, hogy a külföldi vendégeknek és a városiakoknak egyaránt minőségi kikapcsolódást és szórakozást kínáljon.

ADVENTI ÜNNEP A BAZILIKÁNÁL

A Bazilika minden este színpompás fényfestésbe öltözik félóránként sötétedéstől. Ez idő alatt a belváros szívébe költöznek a különleges ajándékokat kínáló árusok is. A téren felállított faházakban közel nyolcvan kézműves igényes ajándéktárgyaiból válogathatnak az érdeklődők, megtalálhatják itt a népi- és iparművészek, keramikusok, bőr- és textilművesek, ötvösök, egyedi ruha- és kiegészítő-tervezők, de a grafikusok és fotóművészek kézzel készített munkáit is. A Bazilika fényfestése során új, 3D hatású filmmel kápráztatják el a vendégeket. Lesznek kézműves foglalkozások, flashmobok, táncház, kulturális műsorok, koncertek a Bazilikában, de meglepetésprogramokkal is várják a látogatókat.

MŰVÉSZETTÖRTÉNETI FILMKLUB A VÁRKERT BAZÁRBAN

December 17-én, szombaton, egyedülálló múzeumlátogatásra invitáljuk az érdeklődőket a Várkert Bazárban induló művészettörténeti filmklub keretében: múzeumi tárlatvezetés a mozivászonon. A világ számos országában bemutatják ezt a régóta várt különleges filmet, amely soha nem látott minőségben tárja a nézők elé a Vatikáni Múzeum kétezres éves múltra visszatekintő gyűjteményének legkiemelkedőbb műalkotásait, a Sixtus-kápolna lenyűgöző freskóit, a Múzeum igazgatója, Antonio Paolucci professzor kalauzolásával. Az Ultra HD 4K minőségben forgatott filmben a Vatikáni Múzeum és a Sixtus-kápolna rejtett szépségét ismerhetik meg a látogatók. Többek között olyan remekművekben mélyülhetnek el, mint Michelangelo, Raffaello, Leonardo da Vinci, Giotto és Caravaggio műalkotásai, a Laokoón-csoport továbbá 19–20. századi művészek, köztük Van Gogh, Chagall és Salvador Dalí festményei.

HELYSÍN: VÁRKERT BAZÁR



ÉDES ANNA MUSICAL



Meglepő műfajt választott Tóth Ádám szerző-rendező Kosztolányi Dezső: Édes Anna című regényének teljesen újszerű bemutatásához. A könnyedebb műfajnak gondolt musical keretében dolgozta fel az 1926-ban íródott és az 1919-22 közötti Magyarországon játszódó tragikus történetet.

A musicalban az eredeti story alapján zajló cselekmény tizenhat remek ritmusú, szövegű, „slágergyanús” betétdal segítségével, sajtóságos módon adja vissza a Kosztolányi mű lényegét. A cselédtörténetben Kosztolányi az emberi kiszolgáltatottsággal szembeni iszonyatát fejezte ki, az adott kor társadalmi viszonyai között. Akkoriban a cselédet nem vették emberszámba, megalázták és az emiatt felgyülemlett indulat végül tragédiába fulladt... Mindehhez kitűnő atmoszférát teremt a sodró lendületű zene, a dalok fülbe mászó ritmusa, az érzékeny, kifejező dalszövegek, a tragédia átélésének katartikus élményét nyújtva a nézőnek. A zenei alap kiválóan illeszkedik a történethez, kifejezi a színpadon zajló eseményeket, visszaadja az érzelmi konfliktusok keltette hullámvázakat.

A musical a kiszolgáltatott cselédlány, illetve az árnyként megjelenő többi megalázott és kihasznált lány és a Víz család sorsán keresztül üzen a mai világnak. De hogy mit, annak megfejtése legyen a nézők feladata....

**HELYSÍN: BUDAPEST KONGRESSZUSI KÖZPONT –
December 23.**

EMBEREK ARANYBAN KIÁLLÍTÁS MAGYARORSZÁGON UTOLJÁRA (DECEMBER 31-IG)

Szkita Fejedelmek Hagyatéka, Arany-pompába temetett fejedelmek kincsei a keleti sztyeppékről. Fejedelmi sírok leletei a Sztyeppe Piramisokból. Altynbekov Krym professzor 2500 éves szkita aranykincseket bemutató kiállítása. A lovas-nomád népek aranykora, mely alapjaiban határozta meg a nyugati és a keleti civilizációt egyaránt! Egy művészet, melynek alkotásait máig csodálja a világ. Egy kultúra, ahol már 2500 éve ingben és nadrágban jártak. Egy nép, akik évezreden át uraltak kétkontinensnyi területet. Egy haderő, amelytől Egyiptom, India, Kína és Róma is rettegett. Egy társadalom, ahol a férfi és a nő egyenrangú és egyenértékű volt. Egy birodalom, akik ellen a kínaiak védekezésül emelték a Nagy Falat. Egy történet melynek nyomait ma is fellelmi az Altáj hegységtől hazánkig. Egy lelet együttes, melynek kincseit a Tutankhamon lelethez hasonlította a világ. Egy feltaláló nép, akiknek a szőnyegtől a kengyelen át az íjig és a fókisig oly sok mindent köszönhetünk. Egy kiállítás, ahol most mindez UTOLJÁRA látható, megtapasztalható és átélhető.

**HELYSZÍN: AVE KIÁLLÍTÓ HÁZ – 1062
Budapest, Hajós utca 21.**



FITTEN ÉS GAZDAGON AZ ÚJÉVBEN IS!

Köztudott, hogy újév első napján lencsét kell enni, így tehetünk azért, hogy az egész esztendőben tele legyen a pénztárcánk. Azt viszont már kevesebben tudják, hogy a lencse nemcsak gazdagságot hoz, hanem az egészségünkre is nagyon jó hatással van!

Az egyik legkeresettebb hüvelyes zöldségünk ugyanis hemzseg az A-vitamintól, a kalciumtól, a foszfortól, a magnéziumtól, a cinktől, sőt vas és B-vitamin is található benne. A rendkívül nagy fehérje és rosttartalmáról nem is beszélve. Minél több lencsét illesztünk az étrendünkbe, annál biztosabbak lehetünk abban, hogy nagyon is sokat tettünk az egészségünkért. Miért? Mert olyan áldásos hatásai vannak, mint, hogy javítja a májfunkciót, segíti az emésztés működését, fogyasztásával a vércukorszintet is stabilizálhatjuk, serkenti a hajnövekedést, gyorsítja a sebgyógyulást, ráadásul magas folsavtartalma miatt a kismamáknak is ajánlják, hiszen támogatja a magzat fejlődését.

Indítsa Ön és családjá is kirobbanó formában az újévet, készítse el Bukszár Tamás, a VakVarjú konyhafőnökének különleges és nagyon egészséges receptjét!

Francia lencsesaláta

Elkészítés: Egy közepes méretű edénybe öntjük az átmosott lencsét, majd a kakukkfűvel és borssal fűszerezett vízben megfőzzük. Körülbelül 20-25 percen keresztül főzzük, miután megpuhult, levehetjük a tűzről, és egy kicsit félrerakhatjuk. Egy salátástálban elkészítjük a vinaigrettet. Csipetnyi őrölt borssal, borecettel és sóval alaposan elkeverjük a mustárt, közben lassanként hozzákeverjük az olajat. A két lilahagymát másfél centiméteres darabokra kockázzuk, és a szintén apróra vágott petrezselyemmel együtt hozzáadjuk a leszűrt lencséhez. Nincs más hátra, mint összekeverni az ínycsiklandó vinaigrettel, majd picit olajon ropogósra pirítani a szalonnát és a kolbászkarikákat, amiket a saláta tetejére halmozhatunk.



Hozzávalók:

20 dkg lencse
20 dkg felkockázott bacon
4 szelet füstölt kolbászkarika
2 lilahagyma
0,5 dl fehérborecet
1 dl olívaolaj
1 kávéskanál mustár
egy csokor petrezselyem
néhány szál kakukkfű
csipetnyi őrölt bors
só



BUDAI MAGÁNORVOSI CENTRUM



Dermatoszkópos anyajegyszűrés

vagy más bőrgyógyászati vizsgálat (pl. ekcéma) a Budai Magánorvosi Centrumban 16.000 Ft helyett **30% kedvezménnyel** 11.500 Ft

Az akció 2017. január 31-ig érvényes.



BUDAI MAGÁNORVOSI CENTRUM



Terheléses EKG

Terheléses EKG és belgyógyászati fizikális vizsgálat, vércukor- és koleszterin meghatározás 47.000 Ft helyett csak **15.000 Ft-ért**

Az akció 2017. január 31-ig érvényes.



BUDAI MAGÁNORVOSI CENTRUM



Komplex nőgyógyászati szűrés

Komplex nőgyógyászati szűrés a Budai Magánorvosi Centrumban 16.000 Ft helyett **20% kedvezménnyel** 12.800 Ft

Az akció 2017. január 31-ig érvényes.



BUDAI MAGÁNORVOSI CENTRUM



Professzionális szűrőcsomag

Professzionális laboratóriumi szűrőcsomag **50%-os kedvezménnyel** 30.000 Ft helyett 15.000 Ft-ért

Az akció 2017. január 31-ig érvényes.



BUDAI MAGÁNORVOSI CENTRUM



Pajzsmirigy-szűrés

Pajzsmirigy-szűrés vérvétellel és írásos szakorvosi kiértékelés a Budai Magánorvosi Centrumban 26.000 Ft helyett **50% kedvezménnyel** 13.000 Ft

Az akció 2017. január 31-ig érvényes.



BUDAI MAGÁNORVOSI CENTRUM



Hasi vagy pajzsmirigy-ultrahang

Hasi- vagy pajzsmirigy-ultrahang 12.000 Ft helyett **9.000 forintért** (azonnali eredmény)

Az akció 2017. január 31-ig érvényes.

Előzetes bejelentkezés szükséges telefonon hétfőtől péntekig 12–14 óra között, vagy az info@budaioltokozpont.hu e-mail címen



*Áldott karácsonyi ünnepeket
és sikerekben, egészségben
gazdag új esztendőt kívánunk!*

*Várjuk Önöket nagy
szeretettel 2017-ben is!*

*A Budai Magánorvosi Centrum
és a Budai Oltóközpont csapata*

