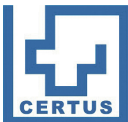


Powiedz „STOP” grypie - zaszczep się



® Każdego roku w okresie od października do kwietnia wzrasta ryzyko zachorowania na grypę. Choroba często kończy się poważnymi powikłaniami z których najgroźniejsze to: zapalenie płuc, zapalenie mięśnia sercowego czy zapalenie ucha środkowego. O grypie i szczepieniach ochronnych przeciwko niej rozmawiamy z dr n. med. Grzegorzem Bajko - Dyrektorem ds. Lecznictwa Prywatnej Lecznicy Certus.

Pytanie, które zadaje sobie dużo ludzi: czy grypa jest niebezpieczna dla naszego zdrowia i życia?

- Tak, grypa ze względu na masowość zachorowań, zmienność wirusów, ryzyko powikłań stanowi poważne zagrożenie dla naszego zdrowia i nawet życia. Rocznie na grypę zapada od 300mln do 1,5mld ludzi, umiera z tego powodu od 0,5mln do 1mln chorych. Najgroźniejsze powikłania to zapalenie płuc, mięśnia sercowego i osierdzia. Inne częste bakteryjne powikłania grypy, zwłaszcza u dzieci, to zapalenie oskrzeli i ucha środkowego.

Czym grypa różni się od zwykłego przeziębienia?

- Różni się nagłym początkiem, wysoką gorączką, bólami mięśni i głowy, rozbiciem, poczuciem ciężkiej choroby, czasami bólami brzucha i biegunką, kaszlem, bólem gardła. Choroba rozwija się 18-72 godzin od ekspozycji i trwa ok. 7 dni, o ile nie pojawią się powikłania.

Czy istnieją sposoby, aby zabezpieczyć się przed grypą?

- Najskuteczniejszą metodą zapobiegania grypie są szczepienia, które ze względu na zmienność wirusów należy powtarzać każdego roku z wykorzystaniem aktualnej szczepionki. Tegoroczna szczepionka jest w pewnym sensie wyjątkowa w porównaniu do lat ubiegłych. Zawiera ona w swoim składzie oprócz antygenów wirusa typu „B”, czyli tego sezonowego, również wirusa typu „A” nazywanego „A/California H1N1”. Jest on podobny do wirusa tzw. „świńskiej grypy”, który spowodował niedawną pandemię grypy. Poza tym niezwykle istotne jest przestrzeganie podstawowych zasad higieny: dokładne mycie rąk przed każdym posiłkiem lub kontaktem z żywnością. W czasie epidemii czy pandemii grypy powinniśmy unikać spożywania posiłków w miejscach publicznych, pocaulunków i poda-

wania rąk przy powitaniu, tarcia oczu - zwłaszcza po kontakcie z zanieczyszczonymi powierzchniami jak poręcze, klamki, uchwyty. W razie choroby należy używać jednorazowych chusteczek, unikać kaszlu w zwinętej dłoń, myć jak najczęściej ręce, aby nie roznosić choroby.

Kto powinien się szczepić i kiedy powinniśmy się poddać szczepieniu?

- Zaszczepić się powinny osoby z grup wysokiego ryzyka powikłań grypy, do których należą osoby podeszłym wieku, chorzy z przewlekłymi chorobami nerek, układu oddechowego i krążenia, chorzy na cukrzycę, po przeszczepach, zakażeni wirusem HIV. Jeżeli chodzi o zdrowe osoby to szczepić powinniśmy kobiety w ciąży, dzieci, personel medyczny oraz opiekunów w żłobkach, przedszkolach i domach opieki społecznej. Poza tym każdy zdrowy człowiek, który chce uniknąć grypy i jej powikłań powinien się zaszczepić. Najlepszym czasem dla szczepienia jest wrzesień i październik, ale szczepienia można kontynuować przez kolejne miesiące aż do sezonu epidemicznego, który pojawia się najczęściej od stycznia do marca.

Czy takie szczepienie jest bezpieczne dla naszego zdrowia?

- Szczepionki przeciw grypie należą do najbezpieczniejszych w odniesieniu do zagrożenia powikłaniami poszczepiennymi. Mogą pojawić się jednak bóle mięśniowe lub w miejscu podania szczepionki, uczucie rozbicia lub gorączka. Objawy te nie oznaczają wystąpienia grypy po szczepieniu, gdyż nie jest to możliwe. Bardzo rzadko mogą pojawić się poważne powikłania poszczepienne, takie jak zapalenie mięśnia sercowego, ale ich ryzyko jest znacznie większe po zachorowaniu na grypę.

Warto wiedzieć

Zapraszamy do punktów szczepień na terenie Poznania:

- Prywatna Lecznica CERTUS, ul. Grunwaldzka 156 - czynna całą dobę

- Centrum Medyczne nr 1 - CERTUS, ul. Dąbrowskiego 262/280 - czynne od poniedziałku do piątku w godzinach 07.00 - 18.00 oraz w sobotę w godzinach 09.00 - 13.00

- Centrum medyczne nr 2 - CERTUS, ul. Wagrowska 6 - czynne od poniedziałku do piątku w godzinach 07.00 - 20.00, w sobotę w godzinach 08.00 - 15.00 oraz w niedzielę w godzinach 08.00 - 14.00

- Centrum Medyczne nr 3 - CERTUS, ul. Poznańska 15, Swarzędz - czynne od poniedziałku do piątku w godzinach 08.00 - 18.00 oraz w sobotę w godzinach 08.00 - 15.00

Cena szczepionki łącznie z kwalifikacją oraz podaniem dla osoby dorosłej wynosi 36zł (szczepionka Influvac 2010 lub Fluarix 2010).

Nie ma konieczności wcześniejszego umawiania terminu szczepienia.

BIOMED i MONADITH-CENTRUM UWOLNI CIĘ NIE TYLKO OD ALERGI!

Szanowni Państwo!

Terapia aparaturą **Bicom® Optima** to obecnie jedna z najskuteczniejszych i całkowicie bezbolesnych metod zwalczania między innymi takich schorzeń jak: **alergie, nałogi, odchudzanie, schorzenia przewlekłe, terapie przeciwbólowe.**

Bicom® Optima został uzanany za numer 1 wśród urządzeń do biorezonansu na Świecie.

Z naszej wieloletniej praktyki wynika, że okres **jesienno-zimowy**, a co za tym idzie początek sezonu grzewczego jest bardzo uciążliwym okresem dla alergików. Jest to spowodowane nasileniem występowania grzybów pleśniowych (np. *cladosporium*, *alternaria*) oraz wzmożonego działania alergizującego roztoczy kurzu. Suchy kaszel, zapchany nos, swędzenie i łzawienie oczu, nie muszą oznaczać przeziębienia lub grypy, często to **po prostu alergja**. Astma oskrzelowa, katar sienny lub AZS (atopowe zapalenie skóry) dramatycznie komplikują życie.

Ponad 15 lat doświadczeń! Ponad 750 alergenów!

Testy są **bezpieczne, bezbolesne i bezinwazyjne**. To obecnie jedyna metoda testowania alergii również u dzieci poniżej 3 roku życia. Odczulanie to nieinwazyjny bezbolesny kikutnastominutowy zabieg.

Z reguły wystarczy jedna wizyta aby odczulić się na daną substancję. **W sezonie jesiennie-zimowym polecamy doskonałą terapię odpornościową**, która uchroni nas oraz pomoże znacznie łagodnie przejść infekcje.

Terapia antynikotynowa pozwalająca definitywnie pozbać pacjenta uczucia głodu nikotynowego już po pierwszej terapii, nawet wieloletni palacze nie mieli problemów z rzuceniem brzydkiego przyzwyczajenia.

Zapraszamy www.monadith.com.pl

Sukces naszej firmy przedstawiono w TVN, BBC, BBC FOUR, The Sunday Telegraph.

Certyfikaty TÜV, ISO 9001

UWAGA!

Tylko gabinety posiadające certyfikaty przeszkolenia personelu oraz przeglądów aparatury, wystawiane przez **Monadith-Biomed s.c.** zapewniają skuteczność oraz bezpieczeństwo terapii.

BIOMED

ul.Podchorążych 18 tel. 061 867 97 70

MONADITH-CENTRUM

al.Marcinkowskiego 1 tel. 061 852 01 50



przed terapią

po terapii

Pacjent (2 miesiące) od urodzenia silna alergja na białko mleka krowiego (egzema na całym ciele, biegunki, bóle brzucha) poddany terapii odczulającej aparatem Bicom 2000. Po ośmiu tygodniach ustąpiły wszystkie objawy alergiczne.

**KUPON RABATOWY*
50% TANIEJ!**

**Z tym kuponem tylko do 15 października!
Testy alergiczne za pół ceny!**

*kupon upoważnia do wykonania testów alergicznych rabat 50% obowiązuje od ceny podstawowej

CENTRUM MEDYCZNE
Św. Jerzego

zaprasza na

bezpłatne badania mammograficzne
dla Pań w wieku 50-69 lat (roczniki 1941-1960)

Poznań: pracownia stacjonarna, ul. Jasielska 14
ambulans medyczny - mammbus:

- Wągrowiec — 25 września
- Budzyń/Wyszyny — 26 września
- Chodzież — 27 września
- Łobżenica — 28 września
- Okonek — 29 września
- Jastrowie — 30 września
- Pniewy — 1 października
- Zbąszyń — 2 października

REJESTRACJA 61 844 27 27

Centrum Św. Jerzego
60-476 Poznań, ul. Jasielska 14, tel: 61 844 27 27



**CENTRUM
SOCZEWEK
KONTAKTOWYCH**
POZNAŃ, UL. RATAJCZAKA 8
061 855 00 70

- wykrywanie i leczenie chorób oczu
- komputerowe badanie wzroku i dobór okularów
- komputerowe bezdotykowe badanie ciśnienia wewnątrzgałkowego (jaskra)
- topografia rogówki
- aplikacja wszystkich rodzajów soczewek kontaktowych (sferyczne, toryjne, dwuogniskowe, kolorowe, kosmetyczne)
- dobór soczewek twardych gazoprzepuszczalnych (refundacja NFZ)
- szeroki wybór opraw okularowych, wszystkie rodzaje szkieł okularowych
- okulary przeciwsłoneczne

www.visus.pl

zapraszamy
pn. - pt. 10:00 - 18:00
sobota 10:00 - 14:00



SKLEP MEDYCZNY

Poznań
ul. Rynarzewska 3C/112
(Sklep od strony ul. Pałacza koło LOTTO)
Przeniesiono z ul. Babimejskiej
tel. 61 861 64 60, 66 820 77 02

SKLEP MEDYCZNY OFERUJE:

- elektryczne wózki i skutery (10 Pojazdów pokazowych)
- komfortowe fotele pionizujące
- materace i poduszki przewodzące
- łożka rehabilitacyjne
- ortozy, pasy, gorsety
- piłki, dyski, taśmy rehabilitacyjne
- pieluchomajtki
- akumulatory żelowe do wózków elektrycznych

**REALIZACJA recept NFZ,
dofinansowań
PFRON i PCPR**

www.reha-activ.pl
pn.-pt. 09:00 - 17:00
sobota 09:00 - 13:00

**AKUPUNKTURA,
ZIOŁOLECZNICTWO
MASAŻ
SWIATŁOTERAPIA**



EWA KOWALSKA-ZIÓLEK

60-823 Poznań,
ul. Mickiewicza 31
tel. 503 120 268
www.chinskamedycyna.pl

- Leczenie:**
- bóle pleców, kręgosłupa, kończyn
 - zimne ręce, stopy
 - bóle reumatyczne
 - nerwowość, stany depresyjne
 - zatoki
 - dolegliwości układu pokarmowego
 - trądzik, egzema
 - menopauza
 - migreny

**Regularnie organizuję ustawienia
metodą Berta Hellingera**



**aparaty
słuchowe**

Gabinet Protetyki Słuchu

Czynny: pn.-pt. 9.00-17.00

- kompleksowe badania słuchu
- aparaty słuchowe dla dzieci i dorosłych oraz generatory szumu
- dofinansowanie z **NFZ** i ze środków **PFRON**
- naprawa aparatów słuchowych
- baterie, filtry i inne akcesoria do aparatów słuchowych
- sprzedaż ratalna

Rejestracja: tel. 61 22 10 151
Poznań, ul. Poznańska 18A/1

www.aaparatsluchowe.com



Co mogą zioła w diecie Dukana?

Dieta proteinowa Dukana jest obecnie bardzo modną metodą odchudzania się. Jest to czteroetapowa dieta, w której w pierwszym etapie nie spożywa się w ogóle warzyw i owoców, a w drugim niewiele. Problemem tej diety jest zatem niejedzenie warzyw i owoców, co sprawia, że nie dostarczamy do organizmu błonnika, a to skutkuje między innymi zaparciami.

Błonnik, którego brak w tej diecie można uzupełnić stosując **Regulobon**. Dr Dukan proponuje co prawda stosowanie otrębów pszennych w niewielkiej ilości, zaznacza jednak, iż są one częściowo trawione, a więc dostarczają organizmowi niepotrzebnych węglowodanów. A wyeliminowanie węglowodanów i niejedzenie tłuszczów wg diety Dr Dukana jest jej najistotniejszym elementem.

Dlatego też lepiej będzie zastosować jako dodatek do diety proteinowej Regulobon, który zawiera wyodrębniony z otrębów błonnik, który ma dużo mniej węglowodanów niż same otręby, a przy tym skuteczniej zapobiega zaparciom. Regulobon występuje w postaci proszku, który w dawce 1-2 łyżeczki rozpuszcza się przed spożyciem w wodzie, jogurcie lub soku.

W diecie Dukana eliminacja tłuszczu jest praktycznie niemożliwa jeżeli jemy nabiał i mięso. Aby zatem zmniejszyć przyswajanie tłuszczów obecnych w nabiale i mięsie proponujemy stosowanie **Chitobonu** (2-3 kapsułki jednorazowo przed posiłkiem) + 1 szklanka wody. Chitobon wychwyci tłuszcze z pożywienia i nie pozwoli im się wchłonać.

W diecie proteinowej Dukana istnieje potrzeba picia dużej ilości wody, aby wypłukać z organizmu metabolity trawienia białek, tzw. ciała ketonowe. Można to zrobić poprzez picie wody, ale dużo skuteczniejsze będzie picie odtruwających naparów ziołowych, które szybciej wyeliminują toksyczne substancje z organizmu. Najlepsze efekty uzyska się poprzez stosowanie naparu z **Nefrobonisanu** lub poprzez picie wody z rozpuszczonymi kroplami **Nefrobonisol**. Dzięki temu nasz organizm szybko i skutecznie pozbędzie się produktów z trawienia białek.

Lek. med. Krzysztof Błęcha

Centrum Ziołolecznictwa Ojca Grzegorza poleca na jesień

OCHRONA SIATKÓWKI OKA, POMOC W JASKRZE I ZAĆMIE <i>Oculobon i Venobon</i>	NISKIE CIŚNIENIE, SENNOŚĆ <i>Activobon</i>	KATAR ALERGCZNY <i>Alerbon</i>	NASTROJE DEPRESYJNE <i>Depribon</i>
PRZEZIĘBIENIE, ZAPALENIE OSKRZELI <i>Pectobonisol i Pulmobonisan</i>	OPRYSZCZKA <i>Apibon krem</i>	TRĄDZIK <i>Boniderm i Apibon krem</i>	NERWICA, BEZSENNOŚĆ <i>Nervobonisol lub Nervobonisan i Nervobon</i>
ASTMA OSKRZELOWA <i>Alerbon i Pectobonisol</i>	BÓL GARDŁA <i>Anginbon</i>	WZMACNIA WŁOSY, UJĘDRNIA SKÓRĘ <i>Dermobon i Likobon + OrganicKrzem</i>	ZAWROTY GŁOWY, SZUMY USZNE I ZABURZENIA PAMIĘCI <i>Memobon i Cardiobonisol</i>
WZMACNIA SERCE, REGULUJE CIŚNIENIE <i>Cardiobonisol i Cardiobon</i>	MIAŻDŻYCA <i>Lipobon i Cardiobonisol</i>	POPRAWA ODPORNOŚCI <i>Immunobon i Apibon</i>	REFLUKS ŻOŁĄDKOWO- PRZEŁYKOWY (ZGAGA) <i>Gastrobonisan i Gastrobonisol</i>
REGULACJA POZIOMU CUKRU <i>Glukobonisan i Memobon</i>	ŻOŁĄDEK, DWUNASTNICA - STANY ZAPALNE I WRZODY <i>Gastrobonisan i Apibon</i>	NADWAGA <i>Chitobon i Adipobonisan</i>	ZAPARCIA <i>Gastrobonisol i Regulobon</i>
REGENERUJE WĄTROBE, WSPOMAGA TRZUSTKĘ <i>Hepatobon i Apibon</i>	BÓLE STAWÓW I KRĘGOSŁUPA <i>Arthrobon i Balsam kregowy</i>	CELLULIT <i>Adipobon i Likobon</i>	JELITO DRAŻLIWE <i>Gastrobonisol i Gastrobon</i>
ZAPALENIE DRÓG MOCZOWYCH, KAMICA <i>Nefrobonisol lub Nefrobonisan i Urobon</i>	OSTEOPOROZA <i>OrganicKrzem</i>	KAMICA ŻÓLCIOWA, NIESTRAWNOŚĆ <i>Gastrobonisol i Gastrobon</i>	ALERGIA SKÓRNA <i>Alerbon i Boniderm, Dermobon krem</i>
PRZEROST PROSTATY <i>Prostatobon i Apibon</i>	GRZYBICA <i>Apibon krem - zewnętrznie, Immunobon i Apibon - doustnie</i>	KLIMAKTERIUM <i>Klimaktobon</i>	ŁUSZCZYCA <i>Boniderm (zewnętrznie), Gastrobonisol i Nefrobonisol - doustnie</i>
POPRAWA WITALNOŚCI <i>Prostatobon i Memobon</i>		ŻYLAKI, PAJĄCZKI, HEMOROIDY <i>Venobon i Venobon krem</i>	

**Do nabycia: apteki i zielarnie w całym kraju lub sprzedaż wysyłkowa:
tel. 33 861 86 71, 602 214 616, BONIMED Żywiec, ul. Stawowa 23, www.bonimed.pl**

Przed użyciem zapoznaj się z ulotką, która zawiera wskazania, przeciwwskazania, dane dotyczące działań niepożądanych i dawkowanie oraz informacje dotyczące stosowania produktu leczniczego, bądź skontaktuj się z lekarzem lub farmaceutą, gdyż każdy lek niewłaściwie stosowany zagraża Twojemu życiu lub zdrowiu.