

2

EGÉSZSÉG

Működőmelanoma kockázat

28

PRIMA MEDICA

Szakmai Nap a táplálékallergiák jegyében

38

LIFESTYLE

Nagy Sándor –
A beugrások mestere

56

JÁTSSZON VELÜNK!

Lapozzon az 56. oldalra!



PRIMA MEDICA EGÉSZSÉGCSOPORT TAGJA



Levendula Hotel Superior*** és Étterem

Cím: 6750 Algyő, Téglás utca 151.
 Webcím: levendulahotelalgyo.hu
 Telefonszám: +36-20/284-0494



Borbála Gyógyfürdő

Cím: 6750 Algyő, Sport u. 9.
 Webcím: borbalafurdo.hu
 Telefonszám: +36-62/517-520

TISZTELT OLVASÓINK!

Tavaszi számunkban ismét sokakat érintő kérdéseket járunk körbe orvosaink segítségével. Miért ropognak az ízületeink, és mit jelent a trombózis utáni lábfájdalom? Milyen rejtett helyeken alakulhat ki melanoma, és milyen jelei vannak az immunhiánynak? Szakértőink nem hagyják Önöket válasz nélkül! Írunk még – többek között – a januári EgészségClub-estről, illetve beszámolunk a Táplálékallergiák és intoleranciák jegyében tartott VIII. Szakmai Napunkról is.

Lifestyle oldalainkon képzeletben felülünk Budapest legrégebbi metróvonalára, a kisköfalattira. Meglátogatjuk az Állatkert lakóit, majd elmegyünk színházba, végül pedig meghívjuk Önöket egy különleges fagyfaltra.

Miért érdemes gyógyfürdőbe járni? Szépségrovatunkból most minden kiderül. Címlapsztárunk, Vágó Zsuzsi, a Budapesti Operettszínház művésznője mesél nekünk hivatásról, szerepekről, jövőbeni terveiről. Gregor Bernadett pedig legújabb színházi bemutatójáról, a Bizáncról vallott nekünk.

Tartson velünk tavasszal is! Tartalmas időtöltést és jó egészséget kívánunk!

orvos-termesztógyógyász, igazgató

Dr. Babai László

IMPRESSZUM

EgészségMagazin 2018/2 • Megjelenik: negyedévente • Alapító és Kiadó: T&G Health Kft. • Megvalósítás helye: 6721 Szeged, Bárka u. 1. • Ügyvezető igazgató: Dr. Babai László • Konceptió: Berec Brigitta; e-mail: berec.brigitta@primamedica.hu • Szerkesztők: Farkas Adél, Makarész Rita, Martin Ildikó, Palotás Zsuzsi, Papp Gergő, Pleszinger Katalin, Szakál Borostyán, Szarka Dorottya, Tomanóczy Andrea, Tóth-Tokaji Éva, Varga Dóra • Címlapfotó: TV2 készítette • Címlapsztári fotó: TV2, Madách Színház • Layout, design: Adonyi Gábor www.free-dimension.hu • Tördelészerkesztő: Adonyi Gábor • Korrektor: Walter Béla • Nyomda: PrintPix Nyomda • Hirdetésszervező: Molnár Tímea: molnar.timea@egeszsegmagazin.hu, • Terjesztés: Alternatív terjesztés

Írásaink, a szerkesztési és tördelési megoldások önálló szerzői jogi védelem alatt állnak. A közölt cikkek utánnyomása, fordítása, felhasználása kizárólag a kiadó engedélyével történhet. A lapban megjelent hirdetésekért a Kiadó felelősséget nem vállal. Támogatott oldalak jelölése (x).

A Széchenyi 2020 keretében európai uniós támogatással megvalósuló projekt: Pályázat címe: Országos Egészségkoordinációs Központ kialakítása, Pályázat száma: GOP 3.3.2-13-2013-0042

TARTALOM

Egészség

Nem mindegy, hogy allergiás, vagy érzékeny egy ételre!	2
Így könnyítheti meg fogyását cukorbetegként!	4
Inozitol inzulinrezisztenciára? Sokat segíthet!	6
Milyen esetben fontos foniáterhez fordulni?	8
Szabad-e mozogni krónikus fájdalomszindrómával?	10
4 ok, amiért nem fejlődsz a futásban	12
Éjszakai vizeles – magas vérnyomás és szívelégtelenség	14
MTHFR génmutáció terhesség idején	16
Mi a teendő, ha P4 a rákszűrés eredménye?	18
Mozgásprogrammal csökkenthető a cukorbetegség kockázata	20
A műköröm viselése növeli a melanoma kockázatát?	22
Rövid hírek	24
Orvos válaszol	25

PRIMA MEDICA

Rövid hírek	26
CSR: Három királyfi három királynő mozgalom	27
Szakmai Napok: Prima Medica Szakmai Nap a hipertonia jegyében	28
Szakmai Napok: Összefoglaló a fájdalomszindrómák lehetséges okai, megelőzése	30
Portré: Dr. Kapocsi Judit	32
Clubélet	34

LifeStyle

Címlapsztori: Interjú – Nagy Sándor	38
Utazás: Utazási tippek rövidebb nyaralásra	40
Kultúra: Sportolói fegyelméletesség kell a Rigolettóhoz is	42
Humorpirulák	44
Baba-Mama: Mindenből egy kicsi: lovaglás, legózás, láthatatlanság	46
Szépség: Sisi királyné szépségének kulisszái mögött	48
Sport: Sporttal teljes a nyár	50
Gasztronómia: Bisztrokalandok	52
Receptek	54
Játék	56



Dr. Sárdi Krisztina

NEM MINDEGY, HOGY ALLERGIÁS VAGY ÉRZÉKENY EGY ÉTELRE!



Búza, glutén, tojás, tej és szója – leggyakrabban ezek az összetevők okoznak panaszokat akkor, ha valaki ételallergiás vagy ételérzékeny. A kettő ugyanis különböző betegség, az egyik sokkal több embert érint, s a tünetek sem teljesen azonosak, a kivizsgálásuk módja pedig teljesen különböző.

Dr. Sárdi Krisztinával, a Budai Allergiaközpont gasztroenterológusával az ételallergia és az ételérzékenység közötti eltérésekről beszélgettünk.

AZ ÖNDIAGNÓZIS TÉVÚTRA VIHET, KÖLTSÉGES ÉS KELLEMETLEN

A betegek gyakran már friss leletekkel érkeznek a rendelésre. Olvastak róla, hogy a tünetek hátterében valamilyen ételérzékenység vagy allergia állhat és elvégeztették azt a laborvizsgálatot, amiről úgy gondolták, hogy választ adhat a kérdésekre. Ez azonban sokszor nem a megfelelő vizsgálat, így csalódottan szembesülnek azzal, hogy feleslegesen költöttek rá, mivel a panaszuk alapján egész más irányban kellene elkezdni a kivizsgálást – mesél tapasztalatairól Sárdi doktornő. A helyzetet nehezíti, ha a lelet alapján már diétázni is kezdtek, és azért fordulnak orvoshoz, mert így sem javultak a tünetek. Ilyenkor sajnos vissza kell vezetni az étrendbe azt az ételt, amit addig nem fogyasztottak, ugyanis ellenkező esetben a kivizsgálás során álnegatív eredményt kaphatunk.

TÉVHIT, HOGY FELNŐTTKORBAN NEM JELENTKEZHET ÉTELALLERGIA

A köztudatban leginkább elterjedt nézet szerint ételallergia gyerekkorban jelentkezhet, amikor a kicsi először fogyasztja – közvetlenül vagy az anyatejen keresztül – azt az ételt, amivel szemben az immunrendszer kóros túlérzékenységi reakciója miatt a szervezete ellenanyagot kezd termelni. Ételallergia azonban felnőttek körében is felléphet, 2-5 százalékos gyakorisággal. A kivizsgálás során ennek az ellenanyagnak – IgE – a szintjét nézzük, amire magasabb értéket mutat, arra allergiás a beteg.



A DIÉTÁT ÉLETHOSSZIG, VAGY CSUPÁN ÁTMENETILEG KELL-E TARTANI?

Mivel az ételérzékenység egy felszívódási zavar, ha az adott ételt kiiktatjuk az étrendből, a bélrendszer regenerációját követően pár hónap elteltével fokozatosan megpróbálhatjuk visszavezetni a problémás élelmiszert az étrendbe. Vannak, akik így visszaállhatnak a korábbi étrendre, és olyanok is akadnak, akiknél köztes megoldást tudunk találni: bizonyos formában és mennyiségben panaszmentesen tudják fogyasztani az adott élelmiszert, ami nagy könnyebbséget jelent. Ételallergia esetén azonban az immunrendszer működését nem tudjuk befolyásolni, így ebben az esetben az egyetlen megoldást az élethosszig tartó diéta jelenti. A pontos diagnózis tehát a beteg egész életminőségére hatással van, hiszen nem mindegy, hogy egész életében teljes mértékben, vagy átmenetileg, illetve megengedőbben kell a diétát tartania.

MÉG GYAKORIBB FELNŐTTEKNÉL AZ ÉTELÉRZÉKENYSÉG

15-30 százalék körüli gyakorisággal fordul elő felnőttek körében ételérzékenység, más néven ételintolerancia. A legismertebb talán a laktóz-intolerancia, de érzékenység gyakorlatilag bármilyen összetevővel szemben felléphet, amit elfogyasztunk, bár leggyakoribb a tejfehérje-, tojás-, fruktóz-, hisztamin- és a gluténérzékenység. Itt külön ki kell emelni, hogy a gluténérzékenység, amiről most beszélünk, nem azonos a lisztérzékenységgel, más néven cöliákiával, ami egy autoimmun betegség. Ugyanígy nem keverendő össze a búzaallergiával sem, ami egy harmadik kórképet jelöl – hangsúlyozza dr. Sárdi Krisztina. Az ételérzékenység vagy intolerancia IgE-vizsgálattal mutatható ki, ennek emelkedett értéke mutatja, hogy mi az az élelmiszer, ami összefüggésben állhat a panaszainkkal.

AZ EGYIK ÉLETVESZÉLYES IS LEHET

Az ételintolerancia emésztőszervi (puffadás, hasmenés), bőr- (akne, ekcéma) és felső légúti (orrfolyás, orrdugulás) tünetek mellett fejfájást, fáradékonyságot, alvászavart és ízületi fájdalmakat is okozhat. Ételallergia esetén is jelentkezhetnek légúti és emésztőszervi tünetek, és okozhat ekcémát is, de itt jellemzőbb a csalánkiütés, illetve az, hogy a tünetek a szájüregben is jelentkeznek – például viszketés, ajak-nyelv duzzanat. Emellett még egy nagyon fontos különbség, hogy az ételallergia életveszélyes is lehet. Ha az elfogyasztott étel következtében anafilaxiás sokk – szédülés, vérnyomáscsökkenés, ájulás – alakul ki, azonnali sürgősségi ellátás szükséges!



ÍGY KÖNNYÍTHETI MEG FOGYÁSÁT CUKORBETEGKÉNT

A cukorbetegség rizikófaktorai és következményei is lehet a túlsúly, melytől a vércukorértékek helyreállítása érdekében a betegnek meg kell szabadulnia. Azonban sokan komoly akadályokba ütköznek a fogyást illetően, és szomorúan konstatálják, hogy a súlycsökkenés elmarad. Ennek oka többek között az, hogy léteznek olyan antidiabetikumok, amelyek megnövelik a testsúlyt. Hogy mégis mi minden segítheti elő azt, hogy kevesebbet mutasson a mérleg, azt **dr. Porochnavecz Mariettától**, a Cukorbeteg Központ diabetológusától tudtuk meg.

FOGYÁST ELŐSEGÍTŐ GYÓGYSZEREK

METFORMIN

A cukorbetegség kezelésének több fajtája ismert, mely lehet önmagában az életmódterápia, illetve ezt kiegészítheti gyógyszeres vagy/és inzulinos kezelés is. Bár rengeteg, különböző hatásmechanizmusú készítmény van forgalomban, kaphatóak olyan szerek, amelyek nagyobb mértékben hozzájárulnak a fogyáshoz. Ilyenek például a metformin hatóanyagú gyógyszerek, melyek az inzulinhatást fokozók csoportjába tartoznak, és ma már az egyik leggyakrabban alkalmazott antidiabetikumok közé sorolandók. Pozitív tulajdonságuk, hogy hozzájárulnak a vércukorszint normalizálásához (mivel csökkentik a máj glükóz-kibocsátását és fokozzák az inzulin hatását), valamint étvágycsökkentő hatással is bírnak, így nagy segítséget jelentenek a cukorbetegnek.

INKRETINALAPÚ TERÁPIA

Ezen kívül léteznek úgynevezett inkretinalapú terápiák is, melyek szintén hasznos segítségére lehetnek a betegeknek a fogyásban. Az inkretinek lényegében olyan anyagok, amelyek az étkezést követően termelődnek, és segítik az inzulin felszabadulását. Mivel igen hamar hosszantartó teltségérzetet okoznak és lassítják a gyomor ürülését, ezért csökkentik az étvágyat, így elősegítik a fogyást. Ide tartoznak az inkretinhatást fokozó vegyületek (DPP-4 gátlók), valamint az inkretin mimetikumok (GLP-1 analóg/GLP-1 agonsita). Nagy előnyük továbbá, hogy használatuk során minimális csupán a hipoglikémia esélye, továbbá remekül kombinálhatóak metforminnal is – mondja dr. Porochnavecz Marietta, a Cukorbeteg Központ diabetológusa.

A VESE GLÜKÓZ-ÜRÍTÉSÉT FOKOZÓ SZEREK

Nemrégiben jelentek meg az úgynevezett SGLT2-gátlók, melyek úgy járulnak hozzá a testsúlycsökkenéshez, hogy fokozzák a vesék glükóz-ürítését és így a kalóriavesztést is, mert a glükóz-visszaszívás ekkor jelentősen csökken. Hátrányuk, hogy alkalmazásuk még nagyobb odafigyelést kíván, mivel rosszul kombinálva és nem megfelelő életmód mellett némileg megnövelik a ketoacidózis rizikóját – bár ez még további vizsgálatokat igényel.

ÉLETMÓDTERÁPIA NÉLKÜL EGYIK KEZELÉS SEM HOZ MAXIMÁLIS EREDMÉNYT

Látható tehát, hogy a cukorbeteg fogyását több készítmény is támogatja, ám fontos hangsúlyozni, hogy bármilyen kezelésben is részesül a páciens, csakis akkor lesz eredmény, ha a beteg e mellett szigorúan betartja a dietetikus által előírt személyre szabott diétát, valamint a rendszeres testmozgást sem hanyagolja el!



FOGYÁS

METFORMIN

ÉLETMÓD TERÁPIA



INOZITOL INZULINREZISZTENCIÁRA? SOKAT SEGÍTHET!

Az inzulinrezisztencia (IR) egyre több embert érint napjainkban, amelynek hátterében gyakran a helytelen életmód áll. Kezeléséhez így elsősorban életmódterápiára van szükség, melyet olykor gyógyszeres kezelés egészít ki. Ezen kívül bizonyos táplálékkiegészítőket is segítségül lehet hívni, ilyenek például az inozitol-tartalmú készítmények is. Hogy pontosan mit kell róla tudni, és hogy miként befolyásolja az inzulin szintjét az anyag, azt **dr. Koppány Viktória**, a Budai Endokrinközpont PCOS és inzulinrezisztencia specialistája válaszolja meg.

A MULTIFUNKCIONÁLIS CSODASZER – AZ INOZITOL

Az inozitol a B-vitaminok családjába tartozó anyag, mely számos élettani folyamathoz járul hozzá. Elsősorban az anyagcsere-folyamatokra hat, részt vesz az ingerületek átadásában, de segít megőrizni a szív- és érrendszer, az idegek, az agyi funkciók, valamint a szem egészségét is. Természetes forrása elsősorban a magvak, a gyümölcsök és a zöldségek.

Az inozitolt manapság egyre inkább ajánlják a fogyni vágyó nőknek, mivel a kutatások szerint fokozza a zsírégetést, valamint nagy segítséget nyújt menstruációs zavarok, pajzsmirigygyulladás (szelénnel együtt), valamint olyan szénhidrát-anyagcsere rendellenességek ellen, mint az inzulinrezisztencia, a PCOS, a cukorbetegség, de az összetettebb metabolikus szindróma ellen is hatásosnak bizonyul. Továbbá előszeretettel ajánlják az ovuláció támogatására is.

TOVÁBBI BETEGSÉGEK ÉS ÁLLAPOTOK, MELYEK ESETÉN HATÉKONY SEGÍTSÉGET NYÚJT

- magas vérnyomás
- depresszió, pánikbetegség
- székrekedés, emésztési problémák
- magas koleszterinszint
- meddőség
- ekcéma
- alvászavarok

CSÖKKENTI AZ INZULINSZINTET ÉS JAVÍTJA A TERMÉKENYSÉGET

Mint már említettük, az inozitol bizonyítottan javít az inzulinrezisztensek állapotán, mivel egyrészt javítja a sejtek inzulinérzékenységét, továbbá hozzájárul a testsúly csökkenéséhez, ami elengedhetetlen az állapot normalizálása érdekében (amennyiben túlsúlyos az illető). Érdekes tudni, hogy mindemellett segít helyreállítani az LH/FSH egyensúlyt, valamint csökkenti a tesztoszteron és növeli a progeszteron szintjét. Ez azért is fontos, mert ezek a hormonális eltérések igen gyakran előfordulnak IR esetén, így tovább rontva a teherbeesési esélyeket. Éppen ezért javasolják a családalapítás előtt álló inzulinrezisztenseknek az inozitol-tartalmú étrendkiegészítőket, főleg folsavval kiegészítve.

MIKOR ELÉG ÉS MIKOR NEM?

Dr. Koppány Viktória, a Budai Endokrinközpont PCOS és inzulinrezisztencia specialistája szerint az enyhébb inzulinrezisztencia terápiájában nincs szükség gyógyszerre, elég a személyre szabott diéta, valamint a rendszeres testmozgás, melyet kiegészíthet az inozitol pótlása. Sokaknak már önmagában ezektől nagyban javul az állapotuk, ám ha esetleg nem vezetnek eredményre, esetleg súlyosabb az inzulinrezisztens állapot, úgy indokolt lehet a gyógyszeres kezelés is.





MILYEN ESETBEN FONTOS FONIÁTERHEZ FORDULNI, MÉG AZ ISKOLAKEZDÉS ELŐTT?



Dr. Holpert Valéria



A Washington University School of Medicine korábbi felmérése szerint az iskoláskor eléréséig hús gyermekből egynél tapasztalható az egyik fület érintő halláscsökkenés. A fiatal életkorban jelentkező halláscsökkenés jelentősen nehezíti a gyermek beszédértési és nyelvhasználati képességeinek megfelelő fejlődését, így ha korábban nem tettük, az iskolakezdés előtt mindenképpen érdemes orvoshoz fordulni, ha azt gyanítjuk, hogy gond lehet a gyermek hallásával.

ALAPFELTÉTEL A JÓ HALLÁS

Régebben a gyermekorvosok és a tanárok is egyetértettek abban, hogy ha a gyermek legalább az egyik fülére tökéletesen hall, akkor a másik fülben kialakult halláscsökkenés nem akadályozza majd az anyanyelv elsajátítását és használatát. Azonban több kutatás is ennek az ellenkezőjét igazolja: már az egyik fülnél kimutatható halláscsökkenés is jelentősen rontja a gyermek nyelvi képességeit felmérő, szóbeli tesztek eredményeit.

KIVÁLTÓ OKOK

Halláskárosodás gyermekkorban több okból is kialakulhat – magyarázza dr. Holpert Valéria fül-orr-gégész, foniáter, a Fül-orr-gégeközpont orvosa. Kiváltója lehet veleszületett rendellenesség, a fejet ért sérülés vagy fertőző betegség, például agyhártyagyulladás. Az egyik fület érintő halláscsökkenést nemritkán akár éveken át fel sem ismerik. A szülők gyakran a figyelem hiányaként vagy „szelektív hallásként” értelmezik azt, amikor a gyermek nem, vagy csak késve reagál az adott helyzetben elhangzó mondatokra.

MIT TEHETÜNK?

A megértéshez a beszédhangok pontos hallása elengedhetetlen. Csakis ekkor tudja a gyermek a szavakat megkülönböztetni, és így tanulhat meg beszélni. Halláscsökkenésre gondolhatunk, ha a gyermek gyakran félreérti az elmondottakat, és nem mindig képes helyesen kiejteni az egyes hangokat. Előfordulhat, hogy az elhangzott kérdés után válasz helyett csak kérdően néz ránk.

A halláscsökkenés hatékonyan kezelhető hallásfejlesztés, illetve hallókészülék segítségével. Ha a gyermeknek hallásproblémája van, fordítsunk külön gondot beszédének fejlesztésére. Ennek érdekében beszéd közben forduljunk a gyermek felé, beszéljünk érthetően, kellő hangerővel, s hagyjunk időt a hallottak feldolgozására.

A halláscsökkenés idejében felismerve jól kezelhető, és így biztosítható a nyelvi képességek megfelelő fejlődése is.

EGÉSZSÉGÁRUDA
ESZKÖZÖK - ALAPANYAGOK - TANÁCSOK



- ANTIALLERGÉN ANYAGHASZNÁLAT**
- TÖKÉLETES BESZÉDÉRTÉST BIZTOSÍT**
- MEGAKADÁLYOZZA A FÜLFERTŐZÉSEKET**
- TÖKÉLETESEN ILLESZKEDIK**



SZABAD-E MOZOGNI KRÓNIKUS FÁJDALOM SZINDRÓMÁVAL?

Akik krónikus fájdalom szindrómával küzdenek, gyakran óvakodnak a fizikai aktivitástól, sokszor még a mindennapi teendőkre is félve tekintenek. **Dr. Arnold Dénes Arnold MSc**, a Fájdalomközpont sebésze, fájdalomspecialista, akupunktőr a mozgás és az orvosi segítség jelentőségére hívta fel a figyelmét azoknak, akiknek gyakran az egész élete a fájdalom körül forog.

MIT NEVEZHETÜNK KRÓNIKUS FÁJDALOM SZINDRÓMÁNAK?

A krónikus fájdalom szindróma (KFSZ) egy nagyon nehezen diagnosztizálható kórkép, nem véletlen, hogy sok beteg akár évekig kering az ellátórendszerben eredmény és diagnózis nélkül. Az utóbbinak felállításához érdemes szemügyre venni a KFSZ definícióját, amely szerint 3-6 hónapnál régebben fennálló, krónikus, más okkal nem magyarázható, szokványos fájdalomcsillapítókra általában nem reagáló fájdalomról van szó, amelyben a psziché is érintett. A szakértők feltételezik a pszicho-neuro-endokrin-immuno eredetet, ami konyhanyelven annyit tesz, hogy ha van egy meg nem oldott élethelyzet, egy szociális stresszor, akkor ez bizonyos fájdalommemlékeket aktivál, amelyek idővel szervülnek. A páciens pedig idővel felvesz egy diszfunkcionális attitűdöt, vagyis azt mondja: „én nem tudok meggyógyulni”. Ehhez társulhat a másik mondat: „minden mozdulat fáj, örülök, ha a munkámat el tudom végezni”. Holott bizonyított, hogy aki aktív marad, számos testi-lelki előnyre tesz szert.

A JÓZAN ÉSZ ÉS A TUDOMÁNY ÉRVEI

A rendszeres fizikai aktivitás számos olyan előnnyel jár a KFSZ-es páciensek számára, amelyek mással nem megszerezhetők.

- Eltereli a figyelmet a fájdalomról, és értékes percekkel tölti ki a napot.
- Növeli az önbecsülést, hiszen produktívnak, cselekvőképesnek érezhetjük magunkat.
- Megváltozik az öndefiníciónk, ha úgy gondolunk magunkra, mint olyasvalakire, aki legyőzte önmagát.

Ez a pszichés vonatkozás miatt nagyon fontos!

A józan ész érvein túl tudományos bizonyítékok is alátámasztják a mozgás előnyeit. A Pain című szaklap 2017-es tanulmányából kiderül, hogy a fizikai aktivitás, amely

együtt jár a pszichés stimulációval, képes megváltoztatni azt, ahogyan az agy és a gerincvelő fogadja azokat a testből érkező jeleket, amelyekre korábban fájdalommal reagált. Vagyis aki aktív, kevesebb fájdalmat fog tapasztalni, mint a passzívan szenvedők. Egy 2014-es, a European Journal of Pain című lapban megjelent publikáció szerint a közepes vagy annál intenzívebb szabadidős aktivitás 12 hónap alatt jelentős fájdalomcsökkentő és mozgástartományt növelő hatással bír.

MILYEN MOZGÁSFORMÁK AJÁNLOTTAK?

Mielőtt a KFSZ-es betegek beépítenék az életükbe a rendszeres mozgást, fontos lenne, hogy konzultáljanak erről a kezelőorvosukkal, és ha lehet, gyógytornásszal, mozgásterapeutával is. Nyilvánvalóan a személyre szabott és akár betanított mozgásformák, gyakorlatok a legoptimálisabbak, de általánosságban elmondható, hogy KFSZ esetén a kevésbé intenzív, kevés rázkódással járó, aerob jellegű mozgás a leghatékonyabb – vélekedik Arnold doktor. – Ilyen lehet például a gyaloglás, a szobakerékpározás, az úszás és a vízitorna. Ezek az aktivitások ízületkímélőek, ugyanakkor megemelik a pulzust, és aerob jellegük miatt olyan „boldogsághormonok” termelésére késztetik az idegrendszert, amelyek bizonyítottan mérséklék a fájdalmat. A jóga is kitűnő választás, ami kiegészíthető relaxációval és autogén tréninggel is. Természetesen azt is tudni kell, hogy a mozgás pozitív hatásai mérhetően csak a rendszeres, heti három-négy alkalommal végzett edzések után jelentkeznek, több hét elteltével. A kitartás tehát a siker egyik záloga.

JÓGA FÁJDALOMCSÖKKENTÉS AKTÍV ÉLETMÓD



HOGYAN SEGÍTHET A SZAKEMBER?

A KFSZ gyógyítása összetettsége miatt orvosi csapatmunka, s a csapatban fontos helye van pszichiáternek, pszichológusnak, neurológusnak, ortopédorvosnak, reumatológusnak, sebész szakorvosoknak, fájdalom-specialistáknak. A mi praxisunkban a helyi célzott gyulladáscsökkentő injekció a leggyorsabban bevethető és hatékony módszer a fájdalomcsillapításban. Kifejezetten alkalmas arra, hogy a legsúlyosabb helyzetből is kilábalhasson a páciens. Hosszú távon pedig olyan hatékony eljárások közül választhatunk, mint a lágylézer-kezelés, az orvosi kollagén injekciókúra, a lökéshullám-terápia és a fizioterápiás kezelések. A hagyományos kezelések jól és eredményesen kombinálhatók az orvosi akupunktúrával is, amely bizonyítottan eredményes a KFSZ kezelésében – hangsúlyozza dr. Arnold Dénes Arnold MSc, a Fájdalomközpont sebésze, fájdalomspecialista, akupunktőr. – A cél mindenképpen az, hogy a beteg a lehető legkíméletesebben, belátható idő belül újra aktív lehessen, és a személyre szabott gyógytornával, mozgásprogrammal visszaszerezhesse a mozgás szabadságát, megelőzhesse az állapotrómlást.



Fülöp Tibor



4 OK, AMIÉRT NEM FEJLŐDSZ



A rendszeresen futó szabadidős sportolók között sokan érzik úgy, hogy nem fejlődnek, esetleg éppen visszaesik a teljesítményük. Kevesebbet és/vagy lassabban tudnak futni. **Fülöp Tibor**, a Sportorvosi Központ sportszakmai igazgatója, laborvezetője a jelenség okait vette számba.

MIÉRT NEM JAVUL A TELJESÍTMÉNY?

Azok közül, akik edző nélkül, szabadidejükben futnak, akár hosszú évek óta, sokan fordulnak hozzám azzal a panasszal, hogy stagnál vagy romlik a teljesítményük, holott rendszeresen edzenek. Kevesen gondolnak bele, hogyha valamit eddig nem jó módszerrel csináltak, akkor nem fognak jobb eredményt produkálni, ha ugyanazzal a módszerrel többet próbálkoznak – mondja Fülöp Tibor, a Sportorvosi Központ sportszakmai igazgatója, laborvezetője. – Ilyenkor érdemes profi módszerekkel, teljesítménydiagnosztikával felmérni az aktuális teljesítőképességet, illetve az edzésen túl az életmód más elemeit is megvizsgálni.

MI LEHET AZ OKA ANNAK, HA A KEMÉNY MUNKA NEM HOZ EREDMÉNYT?

1. A NEM MEGFELELŐ ÉTREND

A sportolók könnyen esnek abba a hibába, hogy rosszul értelmezett fegyelemből egyszerűen nem esznek eleget, ami természetes módon vezet az energiaraktárak kiürüléséhez és a teljesítmény csökkenéséhez. Ugyanilyen sarkalatos kérdés a szénhidrát-fogyasztás, hiszen ez az anyag a magas intenzitású sportok üzemanyaga, tehát egyszerűen hiba elhagyni. A krónikus dehidratációt pedig nevezhetjük a teljesítmény egyik legnagyobb ellenségének.

2. ALVÁSHIÁNY

Kevesen veszik komolyan az alváshiány okozta következményeket, holott egyértelmű a kapcsolat a teljesítménycsökkenés és a nem megfelelő mennyiségű és

A FUTÁSBAN



minőségű (!) alvás között. Akinek komoly gondja van az alvásával (alvási légzéskimaradás, álmatlanság, horkolás), mindenképpen keressen fel szomnológust, és a probléma rendezésével a sportteljesítmény is javulhat.

3. KEZELETLEN STRESSZ

Mind a fizikai, mind a szellemi-lelki stressz befolyásolja a teljesítőképességet. Ezt a faktort mindenképpen figyelembe kell venni az edzésnél és a versenyeknél is. Nem biztos, hogy egy munkahelyváltás vagy családi konfliktus közepén kell nekiindulni egy maratoni távnak, ha ez lenne az első az életünkben. A felgyülemelő stressz akadályozza a testet abban is, hogy jól adaptálja az edzésmunka eredményeit. Éppen ezért sportolóknak különösen fontos, hogy megtalálják a hatékony stresszkezelő módszereket.

4. NEM VÉGIGGONDOLT EDZÉSEK

Sok futó – főként a kezdő vagy a nem kellőképpen felkészült – beleesik tipikus hibákba. Az egyik a hosszú távok elhanyagolása. Holott csak ezek képesek fejleszteni az alap-állóképességet és a gyors regenerálódást. Vagyis ezekre lehet építeni a rövidebb távokat és a későbbi gyorsulást. A másik a túl intenzív edzés. Ezeken kívül tipikus hiba még, ha mindig ugyanolyan edzéseket végez valaki. Holott ha nem váltogatjuk a távokon kívül a terepet és a sebességet, nem fogunk fejlődni semmilyen tekintetben. Végül sok kezdő futó úgy véli, elég, ha csak heti egy alkalommal kocog. Nos, ez valóban sokkal több, mint a semmi, de az biztos, hogy fejlődés csak a befektetett munkától várható. Meg kell találni az optimális edzésszámot (ami biztosan több mint heti egy alkalom, minimálisnak a heti hármat szoktuk javasolni) és edzésfelépítést, és ha elég kitartóak vagyunk, szinte egyenes az út a teljesítmény javulásához.



ÉJSZAKAI VIZELÉS – MAGAS VÉRNYOMÁS

A gyakori éjszakai vizelés krónikus vagy gyulladásos vese-betegséget, cukorbetegséget, prosztatamegna-gyobbodást és akár kezdődő szívelégtelenséget és a magas vérnyomás talaján jelentkező keringési elégtelenséget is jelezhet. **Dr. Sztancsik Ilona**, a Budai Kardioközpont kardiológusa, aneszteziológus, intenzív terapeuta ez utóbbiak kezelésének jelentőségére hívta fel a figyelmet.

MAGAS VÉRNYOMÁS ÉS VESEKÁROSODÁS – VICE VERSA

A magas vérnyomás és a vesekárosodás összefüggései kétirányúak, és előfordulhat, hogy éjszaka jelentkező gyakori vizelési inger hívja fel a kapcsolatra a figyelmet. A magas vérnyomás ugyanis vesekárosodást is okozhat, márpedig mivel a vese fontos feladata a kiválasztás, a salakanyagok kiszűrése, így ez a funkció is komolyan sérülhet. Ami pedig igazán veszélyes ebben az ördögi körben az az, hogy a vesekárosodás tovább emeli a vérnyomást, ami pedig növeli a szívbetegség és a stroke rizikóját.

Az összefüggések ismeretéhez tudni kell azt is, hogy a hipertóniához sok esetben társul balkamra-elégtelenség esetén a nagy vénákban megnő a nyomás, és tipikus, pangásos tünetek alakulnak ki, például kéz- és lábdagadás, bokaödéma. A jelenség okozhatja a vizelet elválasztásának zavarát is, ami miatt átmenetileg felhalmozódik a szervezetben a folyadék. Az esti lefekvés után azonban visszajut a keringésbe a folyadék, mert a pihenő szív ilyenkor több vért képes juttatni a vesékbe, amelyek fokozottabb munkába kezdenek. Ennek a folyamatnak az eredménye is lehet tehát az esti-éjszakai gyakori vizelés. (Ugyanakkor azt sem szabad elfelejteni, hogy a magas vérnyomásban alkalmazott vízhajtók is okozhatnak gyakori éjszakai vizelést.)

CONN-SZINDRÓMA IS LEHET A HÁTTÉRBE

A ritkán diagnosztizálható Conn-szindróma egyik tünete szintén lehet a gyakori vizelés. Ezen betegség oka, hogy a mellékvesekéreg vagy annak daganata az egyik hormonszerű hatóanyagból, az aldosteronból többet termel a kelletténél. Ezzel összefüggésben növekszik a szervezet nátrium- és víztartalma, továbbá ezzel párhuzamosan a szervezet az úgynevezett nátrium-kálium-pumpán keresztül káliumot veszít, amely fokozódó izomgyengeségben, sőt a szív pumpafunkciójának

gyengülésében mutatkozik meg. Jellegzetes tünetek lehetnek még a gyakori fejfájás, a szédülés, az érzésvavarok, az erős szívdobogás-érzés, a fokozott szomjúság és maga a gyakori vizelés.

SZÍVELÉGTELENSÉG IS OKOZHAT ILYEN PANASZT

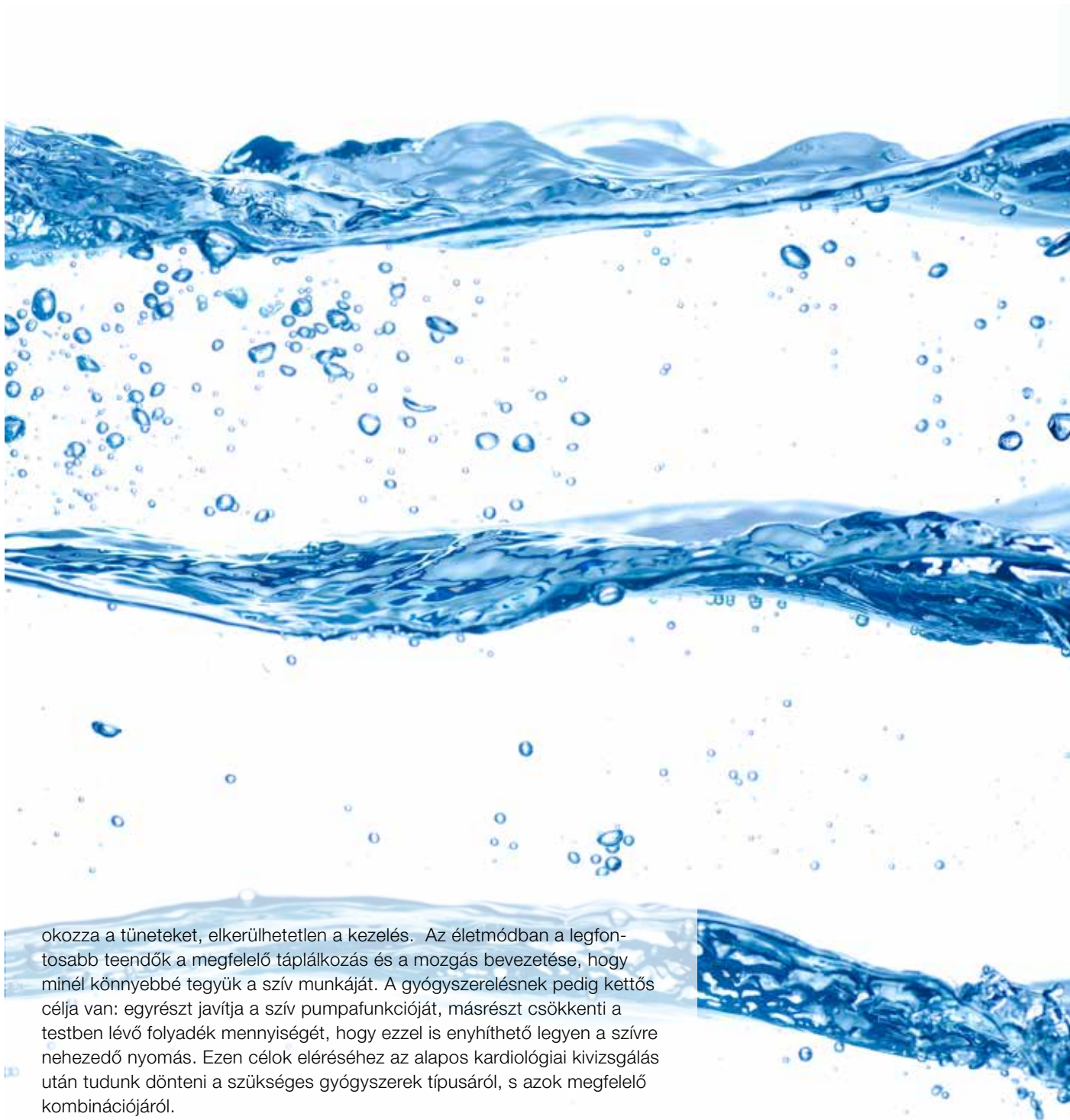
Gyakran előfordul, hogy az éjszakai gyakori vizelés háttérben szívelégtelenség áll, – amely az esetek egy részében a magas vérnyomás talaján alakul ki. A szív csökkent teljesítőképessége miatt nem képes teljes mértékben ellátni feladatát, ami nem csupán a friss vérnek az artériákba történő pumpálása, hanem a vénákban lévő vér visszaszívása is. Ha ez nem működik tökéletesen, a vér a lábakban pangani kezd, vizenyő alakul ki. Éjszaka, fekvés közben a lábak kötőszövetében felhalmozódott ödéma hirtelen elkezd felszívódni, több folyadék áramlik a szív felé, javul az erekben a keringés. Az érpályákban a nappali állapothoz képest viszonylagos folyadékfelesleg képződik, amit a vesék kiválasztanak.

KEZELNI KELL A MAGAS VÉRNYOMÁST ÉS A SZÍVELÉGTELENSÉGET IS

Bár a magas vérnyomásnak ritkán vannak árulkodó tünetei, mégis annak, aki többször is tapasztal szokatlan jeleket, például gyakori éjszakai vizelést, mindenképpen ajánlott a kardiológiai kivizsgálás. Amennyiben nincsenek tünetek, ellenben a családban már előfordult ez a betegség, szintén fontos lenne a rendszeres orvosi ellenőrzés, ugyanis a betegségre való hajlam örökölheto – figyelmeztet dr. Sztancsik Ilona, a Budai Kardioközpont kardiológusa, aneszteziológus, intenzív terapeuta.

– A magas vérnyomást feltétlenül kezelni kell a komoly szövödmények elkerülése végett. Pontosan beállított gyógyszerekkel és megfelelő életmóddal akár a stroke, a szívinfarktus és más komoly betegségek is megelőzhetők. Sztancsik doktornő hangsúlyozza, hogy amennyiben a kivizsgálás során az derül ki, hogy szívelégtelenség

ÉS SZÍVELÉGTELENSÉG IS OKOZHATJA



okozza a tüneteket, elkerülhetetlen a kezelés. Az életmódban a legfontosabb teendők a megfelelő táplálkozás és a mozgás bevezetése, hogy minél könnyebbé tegyük a szív munkáját. A gyógyszerelésnek pedig kettős célja van: egyrészt javítja a szív pumpafunkcióját, másrészt csökkenti a testben lévő folyadék mennyiségét, hogy ezzel is enyhíthető legyen a szívve nehezedő nyomás. Ezen célok eléréséhez az alapos kardiológiai kivizsgálás után tudunk dönteni a szükséges gyógyszerek típusáról, s azok megfelelő kombinációjáról.



MTHFR TERHESSÉG GÉN MUTÁCIÓ IDEJÉN EKKOR IS SZÜLHET EGÉSZSÉGES GYERMEKET

A várandósság során több probléma is felléphet, amelyek nem csak magát a magzatot és az anyukát veszélyeztetik, hanem gyakran már a sikeres teherbeesés útjában is állhatnak. Ilyen betegség például az emelkedett homocisztein-szinttel járó MTHFR mutáció, ami fokozza a trombóziskészséget, és a magzati fejlődést is negatívan befolyásolhatja. Hogy mi hívja fel az állapotra a figyelmet, és hogy mit lehet tenni fennállásakor, arról **dr. Szélessy Zsuzsanna**, a Trombózisközpont hematológus főorvosa adott tájékoztatást.

MI IS AZ MTHFR MUTÁCIÓ?

Az MTHFR enzim génmutáció, rendkívül gyakori Európában (a lakosság 40 százaléka hordozza). Maga az MTHFR enzim a folsav – B12 vitamin – homocisztein kémiai körforgásában játszik irányító szerepet. Ebből kiindulva az enzim nem megfelelő működése következtében a folsav hasznosulása, valamint a homocisztein viszaalakítása szenved zavart, aminek az a következménye, hogy a sejtosztódáshoz nélkülözhetetlen folsav nem tud aktiválódni. Az MTHFR mutációnak több formáját is ismerjük, attól függően, hogy hol történt az aminosavcsere, és ezt a génmutációt mindkét szülőtől vagy csak az egyiktől örököltük-e.

HOGYAN BEFOLYÁSOLJA A TERHESSÉGET?

Ha az MTHFR enzim felépítése nem megfelelő, akkor az aktív folsav nem áll kellő mennyiségben rendelkezésére az osztódó sejteknek. Leggyakoribb magzati ártalom, amit a folsav hiánya okoz, a velőcső-záródási rendellenesség, valamint a magas homocisztein-szint miatt megnő a trombóziskészség is.

– Az MTHFR mutáció – főleg, ha magas homocisztein-szinttel jár – gyakran okoz trombózist, és ha a vérrögképződés a placenta ereiben is létrejön, akkor korai vetélést, halvaszületést, koraszülést eredményezhet. Éppen ezért a meddőségi vizsgálatnak, illetve a habituális abortusz kivizsgálásának része kell, hogy legyen a probléma meglétének ellenőrzése. Az állapot megfelelő kezeléssel orvosolható, így az illető egészséges gyermeknek adhat életet a jövőben – mondja dr. Szélessy Zsuzsanna, a Trombózisközpont hematológus főorvosa.

MIKOR ELÉG ÉS MIKOR NEM EGYEDÜL A FOLSAV PÓTLÁSA?

Az MTHFR mutáció normál homocisztein-szinttel társulva nem jelent fokozott trombózisrizikót. Éppen ezért általában nem is tudnak a családot tervező nők erről a génmutációról. Ezért javasolt, már terhesség tervezésekor a megfelelő folsav/folátbevitel. Különösen fontos ez a terhesség első három hónapjában. Azonban, ha MTHFR homozigóta mutáció áll fenn, s esetleg magasabb homocisztein-szinttel is társul, úgy fontos, hogy a várandósság során és a szülés utáni hat hétben LMWH-injekciót is kapjon az illető véralvadásgátlásként, az aktív folsavbevitel mellett. Amennyiben a beteg az orvos utasításait betartja, úgy a várandósság problémamentes lehet, és egészséges gyermek születhet.

TERHESSÉG VÉRALVADÁSI ZAVAR FOLSAV





MI A TEENDŐ, HA **P4** A **RÁKSZŰRÉS** EREDMÉNYE?



A nőgyógyászati rákszűrések alkalmával előfordulhat, hogy valaki ijesztő eredményeket kap. Ilyen a P4 is, mely igen nagy aggodalmakat kelt az érintettekben, hiszen ekkor már rákra gyanús sejteket találni. Hogy pontosan mit is jelent az, ha valakinek a leletén P4 szerepel, arról **dr. Hernádi Balázst**, a Nőgyógyászati Központ nőgyógyászati daganatokkal foglalkozó orvosát kérdeztük.

ÉVENTE SZÜKSÉGES A MÉHNYAKRÁK SZŰRÉSE

A mellrákon kívül a méhnyakrák az egyik leggyakoribb daganattípus a nők körében, így nem győzzük hangsúlyozni, mennyire fontos az évenkénti rákszűrés. Ez azért is bír nagy jelentőséggel, mert így (hamar) fény derülhet a rákmegelőző állapotokra, melyeket eredményesen lehet kezelni – legtöbbször a P4 is ilyen. Maga a méhnyakrák kialakulásáig hosszú idő, akár 10-15 év is eltelhet, így tehát megelőzhető!

A rákszűrés után az értékeléshez a P-skála eredményei mellett (P1, P2, P3, P4, P5) a részletes Bethesda-skála eredményeit veszik figyelembe az orvosok.

P4 LETT AZ EREDMÉNY – EZ MIT JELENT?

Amennyiben valaki P4-es eredményt kap, az mindenképp további teendőket és vizsgálatokat igényel, ugyanis ez azt jelenti, hogy már jelen vannak nagymértékben kóros sejtek (ez nem feltétlenül jelent rákot!). Ilyenkor mindenképp szükség van HPV-szűrésre is, valamint szövettani mintavételre, a méhnyak kúp alakú kimetszésére (loop konizáció).

Ez egy kisebb nőgyógyászati műtét, „egynapos beavatkozás”, amely a további elemzéshez szükséges, ráadásul a kóros részt ezzel sokszor teljes mértékben el is lehet távolítani, így az ép, egészséges terület marad meg, további műtetre nincs szükség.

Hogy mi a következő teendő, arról a szövettan után lehet pontos információkat mondani. Amennyiben a konizáció után már csak az egészséges méhnyak maradt meg, úgy három havonta kontroll citológia javasolt, majd egy év után már csak az éves rákszűrésen kell részt venni – mondja

dr. Hernádi Balázs, a Nőgyógyászati Központ nőgyógyászati daganatos problémákkal foglalkozó nőgyógyásza.

Abban az esetben, ha nem sikerült a problémás részt maradéktalanul eltávolítani, úgy a konizációt meg kell ismételni (rekonizáció). Amennyiben az sem vezet eredményre, illetve, ha a szövettan alapján előrehaladottabb az állapot, az életkort és a fertilitást is figyelembe véve onkológus-nőgyógyászt szükséges felkeresni, a további lehetőségeket illetően (ez akár a méh eltávolítása is lehet).

EGÉSZSÉGÁRUDA
ESZKÖZÖK - ALAPANYAGOK - TANÁCSOK



- **ELŐSEGÍTI A MEGFELELŐ FIZIKAI ERŐNLÉTET**
- **FOKOZZA A SZELLEMI FRISSESSÉGET**
- **C-VITAMINNAL**



EZZEL A MOZGÁSPROGRAMMAL CSÖKKENTHETŐ A CUKORBETEGSÉG KOCKÁZATA

Annak, akit az életmódja hajlamosíthat a 2-es típusú cukorbetegség kialakulására, tehát például magas a vérzsír- és koleszterinszintje, túlsúllyal és magas vérnyomással küzd, esetleg a családban előfordul ez a betegség, fontos tudnia, hogy a mozgás bizonyos formái komoly védelmet jelenthetnek a diabétesz szemben. **Dvorák Márton**, az Életmód Orvosi Központ mozgásterapeutája nem csak elméletben segít.

A KARDIOTRÉNING ÉS A SÚLYZÓS EDZÉS A LEGHATÉKONYABB KOMBINÁCIÓ

Eddig úgy élt a köztudatban, hogy csakis a kardioedzésnek van kiemelkedő szerepe a 2-es típusú cukorbetegség megelőzésében. Az ilyen típusú mozgástól azonban sokan tartanak, különösen azok, akik túlsúllyal, magas vérnyomással vagy mozgásszervi betegséggel küzdenek. Éppen ezért jó tudni, hogy lehetséges más alternatíva is.

A heti öt napon át végzett, alkalmankénti 30 perces, úgynevezett rezisztenciaedzés (izomfejlesztő edzés súlyokkal vagy ellenállással) akár 30 százalékkal is csökkentheti a 2-es típusú diabétesz kialakulásának kockázatát a férfiaknál. A Harvard School of Public Health és a University of Southern Denmark tanulmánya szerint még jelentősebb hatás, ha a súlyzós edzést kardiotréningsel kombinálják az elszánt férfiak, hiszen ha beépítik az életükbe a kocogást vagy a gyors gyaloglást, akár közel 60 százalékkal is csökkenhet a rizikó. A kutatók 32 ezer férfi életmódját vizsgálták 1990 és 2008 között. A résztvevők két évente kitöltötték egy kérdőívet a súlyzós és aerob edzéseikről, a tévézési szokásaikról, az alkohol- és kávéfogyasztási, valamint az egyéb étkezési szokásaikról, a dohányzásukról és a családi érintettségükről. A vizsgált periódusban 2278 esetben alakult ki cukorbetegség. Az eredmények szerint a heti 150 percet meghaladó kardiotréningsel, ugyanennyi súlyzózással kiegészítve 59%-os kockázatcsökkenést eredményezett.

A NŐKNÉL IS ÉRVÉNYESÜLNEK A POZITÍV HATÁSOK

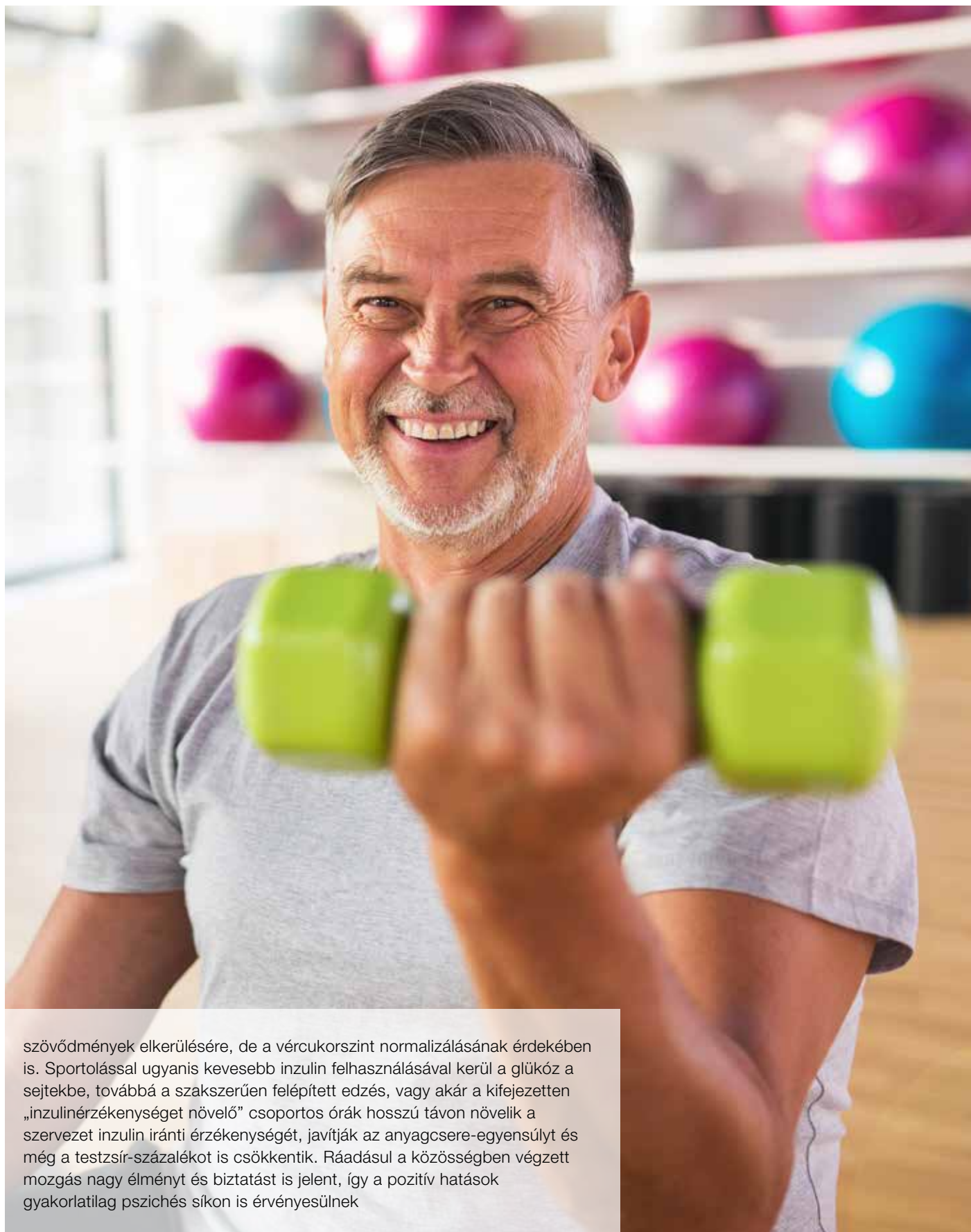
A Louisiana State University System kutatásai szerint a kardio- és a rezisztenciaedzés kombinációjának pozitívabb hatása van a cukorbetegségre, mint a külön-

külön végzett mozgásformáknak. A kutatásokba 262 ülő életmódot folytató cukorbeteg volt bevonva, és a hemoglobin A1c szintjüket mérték izomfejlesztő edzés, aerob mozgás és a kettő kombinációjának hatására (ezt az összetevőt rendszeresen ellenőrzik diabetes mellitus esetén). A résztvevők 63%-a volt nő, az átlagéletkoruk 57 év, s átlagosan 7,1 éve diagnosztizálták náluk a diabéteszt, a hemoglobin A1c szintjük átlaga pedig 7,7 százalék volt.

A diabéteszesek egy 9 hónapos programban vettek részt, 73-an izomfejlesztést végeztek, 72-en aerob edzést folytattak, 76-an pedig a kombinált program részesei voltak, míg az inaktív kontrollcsoportot 42 személy alkotta. Az eredmények a nőknél is a kombinált edzések hatékonyságát igazolták. A passzív cukorbeteg-eknél ugyanis nem csökkent a hemoglobin A1c szintje, s hozzájuk képest minden csoport fejlődést mutatott, leginkább a kombinált edzést végzők. Sőt, míg az inaktívak 39%-ának volt szüksége hipoglikémiás gyógyszerelésre, addig az aerob módon mozgóknak 22%-a, a rezisztenciaedzést végzőknek 32%-a és a kombinált edzést folytatóknak csupán 18%-a igényelt gyógyszerelést.

A SZAKSZERŰEN FELÉPÍTETT MOZGÁSPROGRAM „GYÓGYSZERKÉNT” HAT

– A megfelelően kialakított életmód – amelynek a fizikai aktivitáson túl része természetesen a megfelelő táplálkozás és szükség esetén a stresszkezelés is – a már kialakult cukorbetegség súlyosságát is enyhítheti – hangsúlyozza Dvorák Márton, az Életmód Orvosi Központ mozgásterapeutája. – Egyre több diabéteszes és inzulinrezisztenciával diagnosztizált páciens ismeri fel a rendszeres edzés fontosságát a betegség kezelésében. Számukra különösen fontos a mozgás, nem csak a



szövődmények elkerülésére, de a vércukorszint normalizálásának érdekében is. Sportolással ugyanis kevesebb inzulin felhasználásával kerül a glükóz a sejtekbe, továbbá a szakszerűen felépített edzés, vagy akár a kifejezetten „inzulinérzékenységet növelő” csoportos órák hosszú távon növelik a szervezet inzulin iránti érzékenységét, javítják az anyagcseré-egyensúlyt és még a testzsír-százalékot is csökkentik. Ráadásul a közösségben végzett mozgás nagy élményt és biztatást is jelent, így a pozitív hatások gyakorlatilag pszichés síkon is érvényesülnek



Dr. Vincze Ildikó

A MŰKÖRÖM VISELÉSE NÖVELI A MELANOMA KOCKÁZATÁT?

Dr. Vincze Ildikó bőrgyógyász, kozmetológus, az Anyajegyszűrő Központ főorvosa elmondta, hogy a köröm területén több helyen is kialakulhat daganatos elváltozás. A köröm és a körömágy különböző részein lévő melanocytaiból (pigmenttermelő sejtekből) alakulhat ki rosszindulatú daganat. A körömmátrixból – ahol a keratin termelődik –, a körömágyon, a körömlemez alatt és körömlemez melletti bőrterületen is megjelenhet daganat. A Journal of Foot and Ankle Research című folyóirat szerint a köröm területén megjelenő melanomák az összes melanomás eset 1,4 százalékát teszik ki.

ZÚZÓDÁSNAK HISZIK, PEDIG DAGANAT

Korai stádiumban felismerve a legjobbak a gyógyulás esélyei, ezért fontos a mielőbbi diagnózis. Ennek érdekében havonta javasolt a bőrt otthon átvizsgálni, ellenőrizni az anyajegyeket, vagy a bőrön megjelent egyéb elváltozásokat. Az önellenőrzés során azonban nem tudjuk szabad szemmel észrevenni azokat a korai jeleket, amelyek csak nagy felbontású képen láthatók, illetve a

bízzuk szakemberre, aki szükség esetén körömmátrix biopsziával vagy a körömágyból vett mintavétellel tudja egyértelműen megállapítani, hogy pontosan mi okozza a tüneteket.

NE HALOGASSUK!

A melanoma a legagresszívebb daganattípus, mely gyorsan képez áttéteket. Ezért, ha bármilyen szokatlan tünetet észlelünk, mutassuk meg szakembernek. Korai stádiumban felismerve és kezelve a legjobbak a gyógyulás esélyei.

A HUTCHINSON-JEL

Szubunguális melanoma jellegzetes tünete, ha a barnás csík szélesedik, színe változik, illetve a körömágyon is észlelhető barnás-kékes-fekete elszíneződés (Hutchinson-jel). Melanoma leggyakrabban hüvelykujjon vagy a nagylábujjon jelentkezik, de előfordulhat bármely más kéz- vagy lábujjon is.

KIT VESZÉLYEZTET?

A köröm területén megjelenő melanoma legfontosabb kockázati tényezője a bőr napfényterhelése és a mesterséges ultraibolya-sugárzás. Kialakulásának esélye magasabb sötétebb bőrtípus, 50 év feletti kor és az immunrendszer működését gyengítő betegség (például HIV) esetén.

FERTŐZÉS VAGY MELANOMA?

A körömön megjelenő színváltozásoknak több oka is lehet. A sérülések mellett akár gombás, bakteriális fertőzés, köröm- vagy körömágyfertőzés is hasonló tüneteket produkálhat. A kiváltó ok megállapítását ezért

KÖRÖMÁPOLÁS
ANYAJEGYSZÜRÉS
NAPOZÁS



A Budai Allergiaközpont a Diagnosticum Zrt. együttműködésében VEKOP-pályázat keretein belül klinikai kutatást indított. A vizsgálat három fő területet érint: gyógyszerallergia, fémallergia és nem cöliákias gluténérzékenység (NCGS). A kutatásban egy új, érzékenyebb, specifikusabb, úgynevezett limfocita-transzformációs teszt (LTT) kidolgozása a cél. A vizsgálat Magyarországon egyedülálló módon nyújthat segítséget a kórképek pontosabb diagnosztizálásában.

A gyógyszerallergia kivizsgálásában jelenleg is az LTT-módszer használatos, de ezek a vizsgálatok csak néhány gyógyszer esetén érhetőek el. Az új-fajta LTT azonban minden típusú gyógyszerallergia esetén alkalmazható eljárás lesz.

A kutatás célja, hogy az új módszerrel diagnosztizálható legyen az NCGS, hiszen jelenleg a betegség pontos kórmeghatározása még nem ismert; szakmailag nincsen elfogadott protokoll.

A fémallergia-vizsgálat diagnosztikai lehetőségei az epikután bőrtesztek, valamint a vérvizsgálat. A kutatás eredményei, tapasztalatai segítséget nyújthatnak a pontosabb diagnózis felállításában.

A kutatásba összesen 450 főt von be a Budai Allergiaközpont. A gyógyszerallergiás pácienseket dr. Garaczi Edina PhD, a nem cöliákias gluténérzékenyeket dr. Polgár Marianne PhD, a fémallergiával küzdőket dr. Balogh Katalin fogadja. A kutatás várhatóan 2019. november végéig tart.



Magyarországon is elérhetővé vált az egyik legmodernebb IgE-alapú allergiavizsgálat. A multiplex allergiatesztek (a Faber – 244-es nanotechnológiás allergiateszt – és az Alex) a jelenlegi legfejlettebb nanobead-technológián alapulnak. Magukban foglalják az IgE-vizsgálatok során alkalmazott allergénkivonatokat, illetve számos allergénkomponenst is, így egy vérvételből egy panelen több száz allergénkivonat és -komponens vizsgálható.

A klasszikus allergiatesztek során az allergiát kiváltó anyag (például valamilyen pollen vagy táplálékfajta) teljes kivonatát vizsgálják. Ezek a biológiai eredetű anyagok maguk is több komponensből állnak, amelyek egymástól eltérő mértékben, de az adott komponensre jellemzően okozhatnak enyhébb vagy súlyosabb allergiás tüneteket arra érzékenyekben. Ezek vizsgálatára alkalmasak a komponensalapú allergiatesztek, melyek eddig singleplex formában voltak elsősorban elérhetőek.

A multiplex allergiatesztek előnye, hogy egy lépésben, parallel méréssel ki tudják mutatni:

- szinte az összes, potenciálisan anafilaxiát okozó veszélyes anyagot,
- a keresztallergiák molekuláris hátterét.

A multiplex allergén-chipek komplex molekuláris biomarkereivel szinte a teljes egyéni allergénspecifikus IgE-repertoár meghatározható, lehetővé téve a személyre szabott diagnosztikát és kezelést, különös tekintettel a keresztallergiákra és az anafilaxia diagnosztikájára.

A Faber 244 allergént tartalmaz (123 forrásból 122 kivonat és 122 komponens)



ORVOS VÁLASZOL



Dr. Balogh Katalin

Allergológus és klinikai immunológus, fül-orr-gégész



Jelenleg fogászati kezelésre járok, gyökérkezelést végez az orvosom. A problémám a következő: a fog kifúrása után a fájdalom megszűnt. Fájdalom, érzékenység se hidegre, se melegre nincs. Jött a próbatömés, másnap már igen erős fájdalom a fogban. Az orvos azt mondja, lehet, hogy húzni kell! Ez a harmadik fog, amit gyökérkezelt, az előző kettőt lezárta, de most is fájnak. Felmerült bennem a gyanú: lehetséges, hogy allergiás vagyok arra az anyagra, amit belerak töméskor? A választ előre is köszönöm! Bencsik István

Tisztelt Bencsik Úr!

Az allergia jellemzően gyulladást okoz az érintett területen, a gyulladás tünetei uralják a klinikai képet (duzzanat, fájdalom, vérbőrség). Az ön által leírt tünetek elvileg megfelelhetnek allergiának, de az is lehetséges, hogy amikor a tömással a fogorvos lezárja az üreget, a lezárt gyökércsatornában elinduló folyamatok okozzák a fájdalmat. Allergiateszt elvégzése annyiban segíthet, hogy megmutatja, ön túlérzékeny-e a gyökértömésnél használt anyagra, és ha igen, akkor ez egy lehetséges ok, és ez esetben ezzel az anyaggal nem érdemes tovább kísérletezni. A tesztet szívesen elvégezzük, azonban feltétlenül szükséges a töméshez használt anyag összetételének az ismerete a teszt eredményének értékeléséhez.



Varga Dóra
dietetikus



Tisztelt Nőgyógyászati Központ!

Terhességem előtt szinte heti rendszerességgel fogyasztottam valamilyen halat, de rám szóltak, hogy terhesség alatt ezt fogjam vissza, mert ezzel árthatok a babának. Tényleg előfordulhat, hogy a halfogyasztás károsítja a babát? Köszönöm a választ! Tamara

Kedves Tamara!

Halat fogyaszthat továbbra is. Javasolt heti 1-2 alkalommal elsősorban a magas omega-3 zsírsav-tartalmúakat fogyasztani, mint például lazacot, heringet, szardíniát, makrélát.

Üdvözlettel:

Varga Dóra – dietetikus



Prof. Dr. Blaskó György

belgyógyász, klinikai farmakológus



Üdvözlöm!

Az édesanyámnak öt évvel ezelőtt volt tudóembóliája, hál' isten, megúszta. Azóta Syncumart szed, amelynek rengeteg a mellékhatása. Többek között a májának és a veséjének állapota romlik. Édesanyám 83 éves. Szerettük volna lecserélni a Syncumart más gyógyszerre, de az orvos azt mondta: „infarktust akar vagy újabb trombózist?”. Utánanéztem, és úgy tudom, vannak ennél kíméletesebb és ugyanilyen hatásos gyógyszerek. Kérem, válaszoljanak, mit tudok tenni ez ügyben. Köszönöm! Richter Erika

Kedves Erika!

Az úgynevezett „új típusú” alvadásgátlókkal az a probléma, hogy beszűkült vesefunkciók esetén dóziscsökkentést szükséges, ami ilyen idős korban külön beállítást igényel. A Syncumar egyébként nem rontja a májat és a vesét, de az öregkor igen. Ha változtatni szeretne, akkor a beteg összes papírjával együtt egy konzultációt beszéljenek meg a központtal.

Üdvözlettel: Dr. Blaskó György

GYAKORLATI ÚTMUTATÓ ALLERGÉN IMMUNTERÁPIÁHOZ



Megjelent a Budai Allergiaközpont gondozásában a MAKIT (Magyar Allergológiai és Klinikai Immunológiai Társaság) 46. kongresszusára készülő „Útmutató az allergén specifikus immunterápia gyakorlatához” kiadvány, dr. Balogh Katalin és dr. Gáspár Krisztián szerkesztésében.

Az allergiás betegségek egyes típusai világszerte nagyon sok embert érintenek, és számuk sajnálatos módon fokozatosan nő. Napjainkban egyre többet tudunk az egyes kórképek kialakulásának módjáról, de a kezelési lehetőségek száma ezzel párhuzamosan nem szaporodott. Az allergén immunterápia története több mint 100 éves múltra tekint vissza. Sok kérdéses pont tisztázódott a hatásmechanizmus terén, ám minden részletet még ma sem ismerünk. Az allergén specifikus immunterápia ma az egyetlen oki kezelés egyes allergiás kórképekben, hatékonysága azonban eltérő lehet.

A fenti kiadvány hiánypótló a maga nemében, hazánkban hasonló útmutató még nem jelent meg.

Az allergén immunterápia jobb megismerése érdekében született meg a kiadvány, kifejezetten szakorvosoknak

GYORSDIAGNOSZTIKAI SPEED MEDICAL PONTOK MÁR EGYRE TÖBB HELYEN!



A Speed Medical azzal a céllal jött létre, hogy megbízható, gyors vizsgálatokkal álljon a páciensek szolgálatára azonnal, beutaló nélkül, akár egy napon belüli eredményekkel átfogó képet adva a páciensek egészségi állapotáról, a betegség kockázati értékeiről.

A Speed Medical pontokon lehetőség van:

- Laborvizsgálatokra többek között vérből, vizeletből, székletből és nyálkahártyáról.
- Laktóz-, fruktóz- és laktulóz-intolerancia vizsgálatra.
- Asztma-COPD szűrésre és légzésfunkciós vizsgálatra.
- Érszűkület-szűrésre és az érállapot felmérésére.
- EKG-, Holter- és ABPM-vizsgálatra.
- Műtét előtti kivizsgálásra.

A vizsgálatok eredményét a Prima Medica Ügyfélszolgálatunkon keresztül elektronikusan érhetik el a páciensek.

A Speed Medical szakmai hátterét a Prima Medica EgészségHálózat tagjai, kiváló orvosai és asszisztensei biztosítják.

Speed Medical Pontok:

- Budapest, Széll Kálmán tér (1015 Budapest, Ostrom utca 16.)
 - Budapest, Mammut2 (1024 Budapest, Lövház utca 1–5. Mammut2, V. emelet)
 - Budapest, Arany János utca (1051 Budapest, Arany János utca 33. I. emelet)
 - Budapest, Újpest Jókai Biocentrum (1042 Budapest, Árpád út 77.)
 - Budapest, Fehérvári út (1117 Budapest, Fehérvári út 44.)
- A www.speedmedical.hu oldalon hasznos tanácsok olvashatók a vizsgálatok előtti – esetenkénti – speciális felkészülést segítve.



HÁROM KIRÁLYFI, HÁROM KIRÁLYLÁNY MOZGALOM

A Három Királyfi, Három Királyné Mozgalom olyan, mint egy nagy család, csak nekünk nem a családfánk közös, hanem a céljaink. Szívvel-lélekkel teszünk azért, hogy minél több önfeladott királyfi és királyné szaladgáljon a játszótéren, a parkban vagy éppen a kertben, egyszóval körülöttünk.

Mozgalmunk alapítója, prof. dr. Kopp Mária egész életét és munkásságát a család témája köré építette fel. Számára elválaszthatatlan volt egymástól a kettő, és pontosan a család fontosságának fáradhatatlan hangsúlyozása volt az, ami összekapcsolta a hivatását a magánéletével.

Kopp Mária munkásságát folytatva legfőbb célunk, hogy megszülessenek a kívánt és tervezett gyerekek. Azt szeretnénk elérni, hogy a gyermekvállalás ne terhet és gondot jelentsen, hanem áldás és boldogság legyen, mert édesanyává és édesapává válni csodálatos dolog! Ezt éppen onnan tudjuk, hogy a csapataunk többsége is már családos, és megtapasztaltuk, mekkora örömet jelentenek a gyerekek! Gyermekünk a jövő, amihez az alapokat nekünk kell leraknunk itt, a jelenben. Küldetésünknek tekintjük, hogy olyan feltételeket teremtsünk, melyek ezt elősegítik. Egy nyüzsgő, közösségekkel teli társadalmat képzelünk el, ahol a gyermek érték.

Ötleteink között szerepel, hogy támogassuk és segítsük az olyan helyi közösségeket, amelyek összefogják a családokat. Fontosnak tartjuk a család és a karrier egyensúlyát, ezért az Év Családbarát Vállalata-díjjal minden évben

jutalmazzuk azokat a vállalatokat, amelyek családbarát munkahelynek számítanak. Család és karrier témájú előadásainkra olyan előadókat hívunk meg, akik segítséget nyújtanak e két terület összeegyeztetéséhez. Támogatjuk, hogy minél több gyermek szülessen meg, már akár „felsőoktatási környezetben”. Családbarát felsőoktatási munkacsoportunk külön foglalkozik az érintett korosztállyal, és kutatja ezt a témát. Az édesanya mellett az apák és a nagyszülők szerepének fontosságát is felismertük, ezért Apa-füzet és Nagyszülő-füzet címmel hiánypótló kiadványt adtunk ki. Rendszeres párkereső programjainkon segítünk ismerkedni azoknak, akik még nem találták meg párjukat. Kezdeményezéseinkkel megpróbáljuk segíteni a gyermekvállalás minél optimálisabb feltételeinek a megteremtését.

Elérhetőség:

Három Királyfi,
Három Királyné
Mozgalom

1016 Budapest, Mészáros u. 58/A
+36 30 427 8700

www.haromkiralyfi.hu

PRIMA MEDICA Szakmai Napok a hipertónia jegyében

A Prima Medica EgészségCsoport február és március hónapban, a Szegedi Orvostudományi Egyetemen akkreditált orvosi továbbképzéseket szervezett, amelyek nagy érdeklődésre tartottak számot az egyes orvosi szakterületek képviselőinek körében. A következőkben az egyes betegségcsoportok számos lehetséges aspektusát felölelő előadások rövid összefoglalója felidézi az elhangzottakat.

A Prima Medica Szakmai Napok keretében február 24-én lezajlott a Hypertonia Szakmai Nap, amely a magasvérnyomás-betegség számos lehetséges aspektusát vizsgálta. Köszöntő beszéd

Rövid köszöntőjében **dr. Babai László**, a Prima Medica EgészségCsoport igazgatója és a Magyar Életmód Orvosi Társaság (ÉMOT) elnöke kiemelte, hogy a továbbképzés létjogosultságát többek közt az adja, hogy 2017-ben sem javultak a magyarok egészségi mutatói. A fő halálozási okok hazánkban továbbra is a szív- és érrendszeri betegségek; a halálozások standardizált arányszáma 2014-ben több mint kétszerese volt az uniós átlagnak. Fontos tehát a jelenség mögé néznünk, és első lépésként szakértők bevonásával foglalkozni a magas vérnyomással.

Dr. Kapocsi Judit PhD, belgyógyász, klinikai farmakológus elsőként az amerikai szakmai szervezet által a korábbiaknál alacsonyabb szinten meghatározott magasvérnyomás-értékekre reflektált. Kapocsi tanárnő hangsúlyozta a vizsgálatok során a rutinszerű vérnyomásmérés szerepét, annak helyes technikáját, és a „csendes gyilkos” korai felismerésének jelentőségét. A gyógyszeres kezelés lehetőségein és szabályain túl meghatározó szerepet kapott az életmódorvoslás, valamint a konkrét célok meghatározása.

Dr. Vernes Réka háziorvos, hipertónológus, az ÉMOT elnökségi tagja a háziorvosi gyakorlatban előforduló kérdésekről, a kezelés alapelveiről beszélt. Ismertette azokat az életmódbeli rizikófaktorokat, amelyek jelentősen hozzájárulnak a krónikus betegségek kialakulásához, így ismételt felmerült az életmódorvoslás döntő szerepe. A magas vérnyomás tekintetében az egyes életmódelemek (testsúlyrendezés, kiegyensúlyozott táplálkozás, DASH-diéta, a sóbevitel csökkentése, a káliumbevitel optimalizálása) működését külön-külön ismertette a szakember.

Dr. Sztancsik Ilona kardiológus, aneszteziológus, intenzív terapeuta, foglalkozás egészségügyi szakorvos és sportorvos bevezetésként a Magyar Hypertonia Társaság regiszteradatait vette górcső alá, bizonyítandó, hogy milyen súlyos problémáról van szó. A primer és szekunder prevencióról szólva az életmód korábban ismertetett elemeinek szerepén túl külön teret kapott a mozgás fontosságának ismertetése. Az előadás kiemelt része volt a hipertóniás betegek kivizsgálásának szerepe sporttevékenység előtt, ennek legfontosabb összetevői és speciális szempontjai.

Dr. Kósa Éva belgyógyász, angiológus előadásában hangsúlyozta, hogy a veseeredetű magas vérnyomás a hipertóniás megbetegedések mindössze 2-4 százalékát teszi ki, de időseknél és egyéb kardiovaszkuláris betegségben szenvedőknél ez 20-30% is lehet. A diagnózis felállításának lépései, a mindennapi gyakorlatban alkalmazható gyógyszeres kezelés és más terápiás lehetőségek szempontjai kiemelt szerepet kaptak a prezentációban.

Prof. dr. Blaskó György belgyógyász, klinikai farmakológus előadásában sorra vette a stroke diagnosztikáját, típusait és rizikófaktorait. Ez utóbbiak között külön kihangsúlyozta, hogy az életmódbeli kockázati tényezők természetesen kiküszöbölhetők, így a magas vérnyomás is csökkenthető. A markerek számbavételekor Blaskó professzor elemezte az aktivációs, az endothel-, és az alvadási markerek jellemzőit. A TIA-betegek további gondozásáról is szó esett, különösen az időablak fogalma kapcsán. A professzor részletesen ismertette azokat a hematológiai betegségeket, amelyek hajlamosíthatnak vagy okozhatnak agyi perfúziós zavarokat. Előadásának második felében a véralvadás és trombózisdiagnosztika kapcsán az új típusú alvadásgátlókról beszélt



Összefoglaló a fájdalomszindrómák lehetséges okairól, megelőzésükről és kezelésükről tartott Szakmai Napról

A Prima Medica Szakmai Napok keretében március 24-én tartottuk A Fájdalomszindrómák lehetséges okai, megelőzésük és kezelésük című rendezvényt.

Köszöntő beszéd

Rövid köszöntőjében dr. Babai László, a Prima Medica EgészségCsoport igazgatója és a Magyar Életmód Orvosi Társaság (ÉMOT) elnöke kiemelte, hogy a továbbképzés létjogosultságát többek közt az adja, hogy az orvosi vizitek leggyakoribb kiváltója a fájdalom, amelyet tehát érdemes minél behatóbban feltérképezni, megismerni.

Dr. Vida Zsuzsanna PhD szomnológusként kitért az alvász problémák óriási előfordulási arányára, majd neurológusként számba vette a fájdalom legfőbb neurológiai okait. Az előadásban külön hangsúlyt kaptak a sürgősségre utaló tényezők és a képalkotó diagnosztika jelentősége. A fejfájáson túl a neuropátiás fájdalom tüneteivel, diagnosztikájával, kezelésével, valamint a nyugtalanláb-szindrómával is megismerkedhetett a hallgatóság.

Dr. Kósa Éva belgyógyász, angiológus a láb fájdalom lehetséges okairól, a tünetek elkülönítéséről, a vénás elégtelenségről, a mélyvénás trombózisról és az alsó végtagi érszűkületéről tartott előadást. Részletesen szólt a vaszkuláris, neurospinális, musculoskeletális okokról és a perifériás neuropátiáról. Kósa doktornő sorra vette a rizikófaktorokat, a diagnózis támpontjait, az egyes kórképek tüneteit, és a pólyázás helyes technikájára is felhívta a figyelmet.

Dr. Páll Zoltán traumatológus, sebész, sportorvos előadásában elkülönítette a sportsérüléseket a sportártalmaktól. Az érintett struktúrák (izom, ízület, ízületi tok, ín, csont) bemutatásán túl a diagnózis és a megelőzés kiemelt szerepére hívta fel a figyelmet. A terápiás lehetőségek között Páll doktor bemutatta a gyógyszeres kezelés és a fájdalomcsillapítás módjait, a szisztémás enzimterápia és a szteroidok körütekintő alkalmazásának jelentőségét. Szó esett a porcártalmak kezelési opcióiról és a kombinált kezelések kitűnő hatásfokáról.

Fülöp Tibor sportszakmai igazgató, BDR A-Trainer előadásának kezdetén az edzéstervezés, edzés optimalizálás alapfogalmait tisztázta. A terhelés/pihenés arányán túl szó esett többek közt a stresszkezelésről, a regenerációs és a diagnosztikai eljárásokról, valamint a terhelésszabályozásról is. A szakértő olyan kérdésekre is kitért, mint a kondicionális képességek komplex áttekintése és a Selye-féle általános adaptációs szindróma fázisai. Kiderült az is, hogy mi a különbség az orvosi, a sportorvosi és az edzői terheléses vizsgálatok között. Az előadás magját képezte a személyre szabott edzéstervek, a teljesítménydiagnosztika és a teljesítmény optimalizálás alapjainak ismertetése.

Dr. Arnold Dénes Arnold MSc sebész, fájdalomspecialista, akupunktőr előadásában elsőként a nyugati és a keleti orvoslás közti jelentős különbségeket tisztázta, majd sorra vette az integratív medicina egyik ágának, az akupunktúra hatékonyságának elfogadott, hivatalos bizonyítékait. Szó esett az akupunktúrás pontok mérhető tulajdonságairól, továbbá a hatásmechanizmus keleti és nyugati magyarázatairól. Kiderült, mi a különbség a fül- és a test-akupunktúra között, mi az az úgynevezett NADA-protokoll, és melyek a NATO által oktatott harctéri fájdalomcsillapítás akupunktúrás pontjai.

Arnold doktor második előadását a krónikus fájdalom szindrómának (KFS) szentelte. Fény derült a KFS pszicho-neuro-endokrin-immun eredetére, annak típusaira és ama fontos tulajdonságára, hogy a szokványos fájdalomcsillapítókra nem reagál. A szakember vázolta a KFS tünettartát, amely a depressziótól az alvászavarig terjedhet. A megoldások között felmerült a társszakmák (többek közt a pszichiáter, a reumatológus, az ortopéd orvos, a fájdalomspecialista, az életmóddorvos, a szociális szakember) együttműködésének jelentősége, és kiegészítő módszerként az akupunktúra is.

A Prima Medica további akkreditált szakmai napjairól, azok időpontjairól, témaköreiről és a jelentkezés módjáról a <http://primamedica.hu/szakmai-napok> weboldalon tájékozódhat.



Portré

Dr. Kapocsi Judit PhD



belgyógyász, klinikai farmakológus, a hipertónia minősített orvosa, Med. habil.
egyetemi docens magasvérnyomás- és érkockázat specialista

Elhivatott szakértőként Kapocsi doktornő a szív-és érrendszeri betegségek, ezen belül a népbetegségnek számító magasvérnyomás betegség kezelésének és – lehetőség szerint – megelőzésének szószólója. Tevékenységének jelentős részét képezi az orvos-beteg együttműködés, a felelősség kérdésének hangsúlyozása, hiszen hitvallása szerint az egészség megőrzése, a gyógyulás legalább annyira az életmód, mint a szakszerű orvosi kezelés eredménye.



MI LEHET AZ OKA ANNAK, HOGY MA MAGYARORSZÁGON 3,5 MILLIÓRA BECSÜLHETŐ A MAGAS VÉRYOMÁSBAN SZENVEDŐ FELNŐTTEK SZÁMA, AKIK KÖZÜL SOKAN NEM IS TUDNAK AZ ÁLLAPOTUKRÓL?

Elsősorban az, hogy a magas vérnyomásnak jellemzően nincsenek tünetei. Mi, magyarok pedig hajlamosak vagyunk csak akkor orvoshoz fordulni, ha valami már eléggé fáj. Akkor pedig szeretnénk egy tablettát, egy kezelést, ami majd meggyógyít. Szerencsére felnövőben van egy generáció, amelynek ennél jóval nagyobb az egészségtudatossága, és amely nem csak a gyógyulásban, de a megelőzésben is látja a maga szerepét. Ugyanis bármennyire is nehéz beismerni, valamennyien felelősek vagyunk az egészségünkért. Meskó Bertalan fogalmazta meg ezt úgy, hogy a genetika tölti meg a fegyvert, de az életmód húzza meg a ravaszt.

IGAZ LEHET EZ A MAGAS VÉRYOMÁSRA, AMIRŐL SOKAN ÚGY VÉLIK, „A CSALÁDBAN MARAD”?

Természetesen. Nyilván sok múlik a velünk született adottságokon, de a magas vérnyomás és az ehhez kapcsolódó szövődmények manifesztálódásáért mi magunk is sokat tehetünk. Ha rendszeresen mozgunk, kiegyensúlyozottan táplálkozunk, nem dohányzunk és mérsékelten fogyasztunk alkoholt, jó esélyünk van a vérnyomásunk normál értéken tartására. De ha mégis kialakult ez a betegség, akkor segíthetünk magunkon. Ugyanis 160/100 Hgmm alatti vérnyomásnál, szövődmények nélkül és társbetegségek hiányában első lépés az életmódkezelés, e fölötti vérnyomásnál az életmódkezelés szintén elengedhetetlen, de már a gyógyszeres kezelés mellett. És nem lehet eléggé hangsúlyozni az orvos-beteg együttműködést, alapfeltétellel, hogy a páciens bízson bennünk, megfogadja a javaslatunkat, mi pedig igyekezzünk rugalmasak lenni.

ÖN MIT TESZ AZ EGÉSZSÉGE ÉRDEKÉBEN?

A mottóm ez lehetne: mozgás, mozgás, mozgás és a testsúly kontrollja. Harminc éves voltam, amikor először teniszütőt fogtam a kezembe, és hála kedves barátomnak, aki minden akadályt vett velem, kőkemény küzdelemmel elfogadhatóan megtanultam teniszezni. Évtizedeken át heti kétszer játszottam. Korábban nagyon sokat túráztunk a lányommal, egész napokat barangoltunk végig, csak "ismerd meg hazádat" mozgalomnak neveztük a programjainkat. Baráti családnál laktunk, és reggelenként nekiindultunk gyalog Szabolcs-Szatmár-Beregre, és több kilométert megtéve látogattuk a híres, szép falvakat, Tákost, Csarodát például. Vagy Győr-Moson-Sopron megyében ugyanígy gyalogosan jutottunk el árkon-bokron át Nagycenkre, de említhetném a hegységeinket is, ahol reggel elindultunk és estére tértünk haza. Negyven éves elmúltam, amikor a férjem rávett, hogy tanuljak meg sielni. Bár rettegtem a lejtőtől, de végül mégis csak ráálltam, és egyszer még piros pályán is merészkedtem lejönni. 4 éve elkezdtem rendszeresen jóga órára járni, és majdnem minden nap gyakorolok itthon is, hogy karban tudjam tartani magamat, megőriznem a testem mozgásképesességét.

AZ ALKATA ALAPJÁN SEJTHETŐ, HOGY AZ ÉTKEZÉSÉRE IS GONDOT FORDÍT.

Az étrenddel pedig sosem volt problémám, ez adottság. Már gyerekként is a gyümölcsöt, zöldséget szerettem. Ha választási helyzetbe kerültem, a friss uborkára szavaztam még a fagyai helyett is. Falun nőttem fel, ezért a "furcsa ízlésemért" nem hogy dicséretet nem kaptam, de számtalan dorgálásban volt részem mondván, hogy nem eszem rendes kosztot. Sovány voltam, és ez nem igazán volt ildomos egy "rendes" falusi gyereknek. Főzni is szeretek, és a zöld fűszerek segítségével automatikusan kevesebb sót használok, és mértékletesen használok a zsírokat, beleértve a vaját és az olajat is. Mértékkel iszom alkoholt, kávé, nem dohányzok. Azt is az életmódom részének tekintem, hogy nem nézek TV-t, inkább olvasok, vagy zenét hallgatok. Bár az életem meghatározó része volt és ma is az a hivatásom, mindig igyekeztem életben tartani a családi, baráti kapcsolataimat, sőt állatbarátom, macskám is évtizedek óta van, így megtapasztaltam, mennyire segíti a relaxációt egy ilyen kapcsolat.

TARTALMAS SZABADIDŐ, TÁMOGATÓ KÖRNYEZET

Az elmúlt hetekben is aktív klubélet folyt a Prima Medica EgészségClubban, amely immár fenállásának 3. évfordulóját ünnepli. Ezen idő alatt számos előadáson, szervezett programon vehettek részt az EgészségCarddal rendelkező tagjaink

TEMATIKUS ESTEK, A BETEGSÉGEK JOBB MEGÉRTÉSE JEGYÉBEN

Büszkék vagyunk arra, hogy mára hagyománnyá vált az egyes betegcsoportokhoz köthető, tematikus estek megrendezése, amelyeket minden alkalommal nagy érdeklődés kísér. Ezeknek az eseményeknek az a célja, hogy a hozzánk fordulókat az orvosi viziteken túl is tá-mogassuk, és hangsúlyozzuk az egészségmegőrzés, a megelőzés, az öngondoskodás fontosságát. A rendezvények során a résztvevők új információkat szerezhhetnek az adott egészségügyi problémakörhöz kapcsolódóan. Lehetőség nyílik a hétköznapi életben felmerülő kérdések megbeszélésére, az adott betegség jobb megértésére, a sorstársakkal való találkozásra, akikkel egymást segíthetik a személyes tapasztalatok megosztásán keresztül.

I. CUKORBETEG EST

Áprilisban tartottunk az I. Cukorbeteg Estünket Budapesten, az I. kerületi Katlan Pubban. A rendezvény közép-pontjában az ingadozó vércukorszint állt. Dr. Porochnavecz Mariettától, a Budai Cukorbeteg Központ diabetológus szakorvosától megtudhattuk, hogy melyek az ingadozó vércukorszint mögött álló leggyakoribb hibák, és milyen tényezőket kell szem előtt tartani a hipoglikémia és a hiper-glikémia elkerülése érdekében. Szó volt – a gyógyszeres/inzulinos terápia mellett – a táplálkozás megfelelő össze-állításáról és a mozgás mindennapokba való beillesztéséről is. Az előadás után a résztvevőknek lehetőségük volt kérdéseiket feltenni, és tanácsot kérni a mindennapokban felmerülő nehézségeik megoldására.

Bízunk abban, hogy Cukorbeteg Klubban kiderült, mit lehet tenni annak érdekében, hogy kiegyensúlyozott vércukor-szintet érjen el az, aki érintett ebben a betegségben.

A KERÉKPÁROS TELJESÍTMÉNY OPTIMALIZÁLÁSA A TRIATLONBAN – A SPORTORVOSI KÖZPONT RENDEZVÉNYE

Sportolóként és edzőként is nagyon fontos tudni, hogy honnan indul és hová tart a triatlonos versenyző, melyek a

kitűzhető reális célok, mely területeken szükséges és lehet-séges fejleszteni, és ezt milyen eszközökkel lehet kivitelezni.

2018. március 22-én rendezte meg az EgészségClub, a Sportorvosi Központ szakmai támogatásával a triatlonos versenyzőknek szóló rendezvényét. Fülöp Tibor, a Sportorvosi Központ sportszakmai igazgatója, laborvezetője, a Német Kerékpáros Szövetség A-licences edzője olyan, a triatlon sportban való eredményes versenyzéshez nélkülözhetetlen információkat osztott meg az esemé-nyen, hogy például melyek az intenzitási zónák megha-tározásának alapjai, hogyan segíti a teljesítménydiagnosztika az edzőmunkát, illetve ennek eredményeit hogyan lehet átültetni a mindennapokba. Megtudhatták a résztvevők, hogy melyek az egyes edzéstípusok jellemzői, és ezeket hogyan alkalmazzák az edzésperiodizációban. Végezetül hasznos tippeket kaphattak a versenyzők a gyakorlati edzőmunkához, és feltehették egyéni kérdéseiket is.

Várjuk Önöket is szeretettel soron következő esemé-nyeinkre, amelyet weblapjainkon, illetve Facebook-oldalain-kon teszünk közzé!



LEGELO SALÁTABÁR – A SALÁTA ÚJRAÉRTELMEZÉSE

A saláta csupán egy unalmas köretem? Nos, a Legelőben biztosan nem! Itt ugyanis minden a salátáról szól, és arról, hogyan építhető be még változatosabbban az étrendünkbe. A tulajdonosok a 2013-as induláskor egy olyan helyet szerettek volna létrehozni, amely a salátát újfajta szémszögből mutatja be. Nos, mi azt gondoljuk, ez sikerült! Például kóstolták már a garnélát avokádóval, mangóval rukkolás-lilakáposztás ágyon? Vagy a kecskesajtos, aszalt paradicsomos, spenótos salátát? Csak néhány kiragadott példa a megannyi variációs lehetőség közül... Egészséges salátánkat mi magunk is összeállíthatjuk, melyhez segítséget nyújt a dinamikusan működő tápanyagtáblázat (szénhidrát, fehérje és zsír felosztásban). A speciális étrendet követőknek is érdemes ellátogatniuk a Legelőbe, ahol a cukorbeteg, a vegánok és az inzulinrezisztenciával élők is találnak maguknak megfelelő salátát.

EGÉSZSÉGCARD KEDVEZMÉNY: 10% CÍM: 1072 BUDAPEST, DOB UTCA 46/A
WWW.LEGELO.NET



HIDEG NYALAT – EGÉSZSÉGES DESSZERTEK

Gondosan válogatott, természetes alapanyagokból készít paleo és vegán fagyaltokat és desszerteket a Hideg Nyalat. Hogy ez mit jelent? Például a termékek nem tartalmaznak mesterséges porokat, tartósítószer, finomított cukrot, adalékanyagokat, szóját, glutént. Viszont valódi gyümölcsök, fügecukor és kókusztej felhasználásával készülnek az egészséges desszertek. Merthogy a vállalkozás, bár fagyaltjairól vált ismertté, mára többféle pohárdesszert, csokoládékrém, sütemény, vegán sajtkrém és kókusztej ital is megtalálható a termékek között, melyek egytől egyig Kiss Enikő egykori sportoló kreativitásának köszönhetőek. Enikő célja egy olyan jégkrémcsalád megalkotása volt, amelyet sportoló, diétázó és táplálékallergiával küzdő is egyaránt fogyaszthat. Érdemes próbát tenni, bár választani biztosan nem lesz könnyű a sok csábító íz közül!

EGÉSZSÉGCARD KEDVEZMÉNY: 5%
WWW.HIDEGNYALAT.HU



PILLANATFOTÓK – MEGÖRÖKÍTENI A FONTOSAT

Egy kép többet mond ezer szónál. Már-már elcsépelet frázisnak tűnhet, pedig tény, hogy egy jól elkapott pillanat még évek múltán is képes visszahozni egy halványuló emléket, felidézni egy elmúlt esemény történéseit. Ahogy Bartis Attila mondta: „A fotográfia képes azon pillanat érzését felerősíteni, amit akkor élt meg, amikor exponáltam. A fényképnek nincs is más választása. A fotográfia nem lát a jövőbe. Meg persze a múltba sem. Egy kép mindössze az a pont, ahol a jövő összeér a múlttal. Ha úgy tetszik: a folyamatos jelen.” Erre a nem könnyű feladatra vállalkozott Hargitai Dóra fotográfus is, aki szerint a valós érzelmek ilyen pillanatokon keresztül mutatkoznak meg igazán, legyen az egy esküvői készülődés, hajnalig tartó lakodalmas mulatság vagy egy lármás, könnyáztatta keresztelés. A kép lényege, hogy hasson ránk; csaljjon mosolyt az arcunkra vagy könnyet a szemünkbe, esetleg éppenséggel melázzunk el rajta.

EGÉSZSÉGCARD KEDVEZMÉNY: 10% KEDVEZMÉNY ESKÜVŐFOTÓZÁSRA,
15% KEDVEZMÉNY MŰTERMI FOTÓZÁSRA





AKÁR INGYENES MAGÁNORVOSI INFORMATIKAI RENDSZER

Egyszerű | Kényelmes | Bővíthető

ELŐJEGYZÉSI NAPTÁR

EESZT KAPCSOLAT

AMBULÁNS LAP + VÉNYÍRÁS

Regisztráljon!
www.healzz2.hu

GDPR megfelelő • EESZT kapcsolódással • OrvostKeresek bővítménnyel

A healzz2 tulajdonosa a T&G Health Kft. (1015 Budapest, Ostrom u. 16.)

A man and a woman are riding a motorcycle. The man is in the driver's seat, wearing a blue shirt and aviator sunglasses, with a wide, joyful smile. The woman is seated behind him, her arms wrapped around his shoulders, also wearing sunglasses and smiling. The motorcycle's headlight and side mirror are visible in the foreground. The background is a bright, slightly cloudy sky.

LIFESTYLE

- CSALÁD
- SZÓRAKOZÁS
- GASZTRONÓMIA

ÚT A FALUSI LAGZIKTÓL A VILÁGOT JELENTŐ DESZKÁKIG



Mivel is lehetne a legjobban eltölteni a pünkösddvasárnap délutánját, mint egy kiváló színházi előadással! Szerencsére részem volt benne a RaM Colosseumban, ahol Joe DiPietro darabját, az „Ügyes kis hazugságok”-at láthattam a Madách Színház művészeinek – Kerekes Éva, Szerednyei Béla, Balla Eszter és Nagy Sándor – előadásában, Szirtes Tamás rendezésében. A két előadás közötti rövidke időt tudtuk csak leegyeztetni a beszélgetésre az egyik szereplővel, a kisvárdai születésű Nagy Sándorral.

NAGYON TETSZETT, IGAZI JÓ, BÉKEBELI MADÁCHOS ELŐADÁST LÁTTAM! MIT TARTASZ A DARAB LEGFONTOSABB MONDANIVALÓJÁNAK?

– Örülök, hogy tetszett! A darab a kíméletlen őszinteség hiányáról szól és a saját gyávaságunkról, konfliktuskerülésünkéről. Ez nemcsak párkapcsolatra vonatkozik, hanem a baráti vagy szülő-gyerek közti és minden más kapcsolatra is! Én is ilyen vagyok, és még nagyon sokan. De én már fejlődöm!

TÉRJÜNK VISSZA A KEZDETEKHEZ. GYEREKKORODBÓL MILYEN SZÍNHÁZI ÉLMÉNYEDRE EMLÉKSZEL?

– Gimnazista voltam már, és Csehov Ványa bácsiját láttuk, Kulka Jánossal a címszerepben. Nagyon megragadott az előadása, talán ez volt az első lépés a színház felé. Egészen addig a zene volt a legfontosabb dolog az életemben.

HOGYAN KERÜLTÉL ILYEN SZOROS KAPCSOLATBA A ZENÉVEL?

– Édesapám sokat zenélt lakodalmakban, és a próbákra én is elmehettem. Már gyerekként nagyon fontos volt számomra a zene, az éneklés. Aztán a tizenharmadik születésnapomra kaptam a szüleimtől egy szintetizátort, és akkor belecsaptam! Autodidakta módon megtanultam kottát olvasni, ami ma is nagy segítség egy-egy zenés szerep betanulásánál. Ünnepeken, születésnapokon, később lagzikban is zenéltem, énekeltem, jártam a környékbeli falvakat. Mentem, ahová hívtak. Nagyon szép évek voltak!

ÉS AKKOR JÖTT A SZÍNHÁZ...

– Igen. A gimiben elterjedt, hogy vendéglátózom, és a kisvárdai amatőr színtársulat így talált rám, konkrét szerepre hívtak. Ők

voltak a Doktorock, és egy Kocsák Tibor–Miklós Tibor musicalben, az Utazásban kértek fel Avron szerepére. Akkor már tudtam, hogy ezzel akarok foglalkozni! Érettségi után Budapestre költöztem, és mivel nem vettek fel elsőre a Színháztudományi Egyetemre, Toldy Máriánál kezdtem a tanulást, ami jó iskolának bizonyult. Közben a Madách Színházban már bemutakozhattam a Nyomorultak című musicalben egy forradalmár szerepében, és a Doktorockon keresztül már játszottam a Piccolo Színházban Karenint az Anna Kareninában, Miklós Tibiéknél, akinek nagyon sokat köszönhetek. 2001-ben felvettek Kerényi Imre osztályába, ahol egy nagyon jó csapatba kerültem! (Dolhai Attila, Nádasi Veronika, Kerényi Miklós Máté, Holecskó Orsolya, Szemenyei János, Peller Anna, Zöld Csaba, Wégner Judit, Nagy Lóránt, Szegő Adrienn, Szőcs Artúr, Balogh Anna, Önböli Pál, Fila Balázs, Posta Victor voltam az osztálytársaim.) Ma is erős a kötődés közöttünk.

HOGYAN JÖTT AZ ADAGIO?

– Homonnay Zsolttal sokat beszélünk arról, hogy jó lenne egy énekegyüttest alakítani, ahol saját stílusunkban adnánk elő a kedvenc popzenéinket. Elsősorban magyarul, persze, és szimfonikus kísérettel. Ketten kevesek voltunk hozzá, így amikor ajánlották Balczó Pétert, úgy gondoltuk, itt az idő. Jó döntés volt, minden lemezünk platina lett! 2005 és 2010 között voltam velük, aztán a sok színházi munka miatt ki kellett lépnem, és Merán Bálint vette át a helyemet. Később velük is ugyanez történt: a sok színházi munka miatt nem tudták tovább életben tartani az Adagio-t. Sajnálom, ez is egy szép időszak volt az életemben.

MIRE KÉSZÜLSZ MOST?

– A Madách Színházban felújítjuk Mark Norman–Tom Stoppard–Lee Hall darabját, a Szerelmes Shakespeare-t, amihez Gulyás Levente írta a zenét és Szirtes tanár úr rendezi. Nagyon várom már, szeretem a korabeli jelmezeket, díszletet és a veretes szöveget! Amellett olyan, mintha két szerepet játszanék egyszerre: a szerzőt, Shakespeare-t és Rómeót. Szeretem a színház a színházban-féle előadásokat! Ráadásul sokan játszottunk benne az osztályomból, ami külön öröm, de az is, ha új kollégákkal dolgozhatom!

MADÁCH SZÍNHÁZON KÍVÜL HOL ÉS MIRE KÉSZÜLSZ MÉG?

– Nyáron Kisvárdán a Doktorockkal bemutatjuk a Játékszínben nagy sikerrel játszott produkciót, a „Tied a világ”-ot, amit az Illés együttes slágereire írt Sente Vajk, tisztelegve ezzel munkásságuk előtt. Október közepén Veresegyházra hívtak Neil Simon: Pletykafészek című vígjátékára. A jövő évadban a Madáchban és a Játékszínben vár rám két-három új bemutató, a régiék mellett...

VAN-E SZEREPÁLMOD?

– Nincsen. Azt szeretem, amit éppen próbálok. Szerencsés vagyok, mindig minden éppen a megfelelő időben jött nekem.

MILYEN MAGÁNÉLETI ÉS SZAKMAI TERVEID, VÁGYAID VANNAK?

– Szakmai: sok jó szerep, olyan kollégákkal, akikkel azonos hullámhosszon vagyunk. Privát: éppen házat újítok fel, szeretném azt befejezni minél előbb. Közeledem a negyvenhez, azt hiszem, ideje, hogy a családalapításra is gondoljak...

Martin Ildikó



UTAZÁSI TIPPEK RÖVIDEBB NYARALÁSRA

Bizonyára már év elején pontosan megvolt a terv, hogy mikor és hová megyünk nyaralni idén. Viszont akadhatnak szabad hétvégéink, amiken még nem tudjuk, hogy hol szeretnénk tölteni. Szerencse, hogy Budapest bármikor nyitott karokkal vár a rengeteg egészségmegújító lehetőségeivel. Így például a kelet-nyugati irányban elhelyezkedő kettes metró vonalán bármely megállónál körülnézve izgalmas nyáresti programokat találhatunk. A Déli pályaudvar és az Örs vezér tere között lévő 9 állomás a főváros olyan csomópontjait érinti, ahol hazai és külföldi látogatók egyaránt szívesen töltik el a hosszabb-rövidebb nyaralásukat. Bízunk benne, hogy a kedves olvasónak is felkeltik érdeklődését az alábbi úti célok!

KÖZPONTBAN A DEÁK FERENC TÉR

A kettes metróvonal az M1-essel és az M3-assal Budapest belvárosának egyik központi helyén, a Deák Ferenc téren találkozik. Nem csoda, hisz rengeteg kulturális intézmény épült itt, amelyek nyáron is várják látogatóit. A Deák tér a szabadtéri éjszakai élet egyik legfontosabb színhelyeként számos pihenni és szórakozni vágyó fiatalot vonz a környékre. Az Akvárium és az Erzsébet tér folyamatos pezsgésben van a helyet betöltő kikapcsolódni vágyók miatt. Az aktív városnézés szerelmesei bejárhatják a környéket gyalog vagy biciklivel, de akár a 47-es és a 49-es villamossal egy rövidebb Kiskörút-feltérképezésre is mehetnek. A Deák tértől indulva először a Dohány utcai zsinagóga, az Astoria Szálló, majd tovább utazva a Magyar Nemzeti Múzeum és a Dunához érve a Vásárcsarnok képe is varázslatos látványt nyújt. De ha a másik irányba, a Király utca felé indulunk, akkor belecsöppenhetünk egy olyan nyüzsgő városrészbe, ahol szórakozóhelyek, éttermek, bárók, bisztrók, teázók vendégei lehetünk. Nem véletlenül mondják a helyiek is azt, hogy itt dobog a város szíve. Ha nem lakunk a fővároshoz közel, nyáron egy szabad hétvégén akkor is érdemes felutazni ide, hiszen a teljes élethez a mentális egészség is szükséges, amit egy itt szerzett élménnyel maximálisan fel tudunk tuningolni.

<https://welovebudapest.com/hely/deak-ferenc-ter-2/>

BUSZOZZUNK KI BUDAKESZIRE!

Az M2-es metróvonal nyugati irányú végállomása a Széll Kálmán tér. Ezt a budai oldal legnagyobb 'átjáróházaként' is szokták emlegetni, hiszen innen számos opcióval tudunk továbbutazni a város északnyugati, nyugati pontjaira. Helyi vagy távolsági buszokkal elmehetünk például Budakeszire, ahol megnézhetjük a Vadasparkot, az arborétumot vagy akár a Kálvária-kápolnát, a Himnusz-szobrot és más történelmi nevezetességeket. A Budai Gesztenyés Nagyvendéglőben pedig egy könnyed nyári ebédet ehetünk. De ha a régi nevén

Moszkva térről átsétálnánk a Széna térig, akkor a Jégkert nevű helyre érdemes betérni a forró nyári napon valami hűsítőért. Itt szintén kérhetünk egészséges italokat, ételeket, amit az éppen aktuális sportközvetítések közben fogyaszthatunk el. A májustól szeptemberig nyitva tartó kerthelyiségben egy laza baráti beszélgetés, egy romantikus randevú, vagy csak egy kellemes vacsora a családdal a legjobb gyógymód a stresszes hétköznapiakra. Az alkoholfogyasztással azonban vigyázzunk, mivel az egészséges életmód egyik fő alapelve a mértékletesség.

<https://www.utazzitthon.hu/latnivalo/budakeszi>

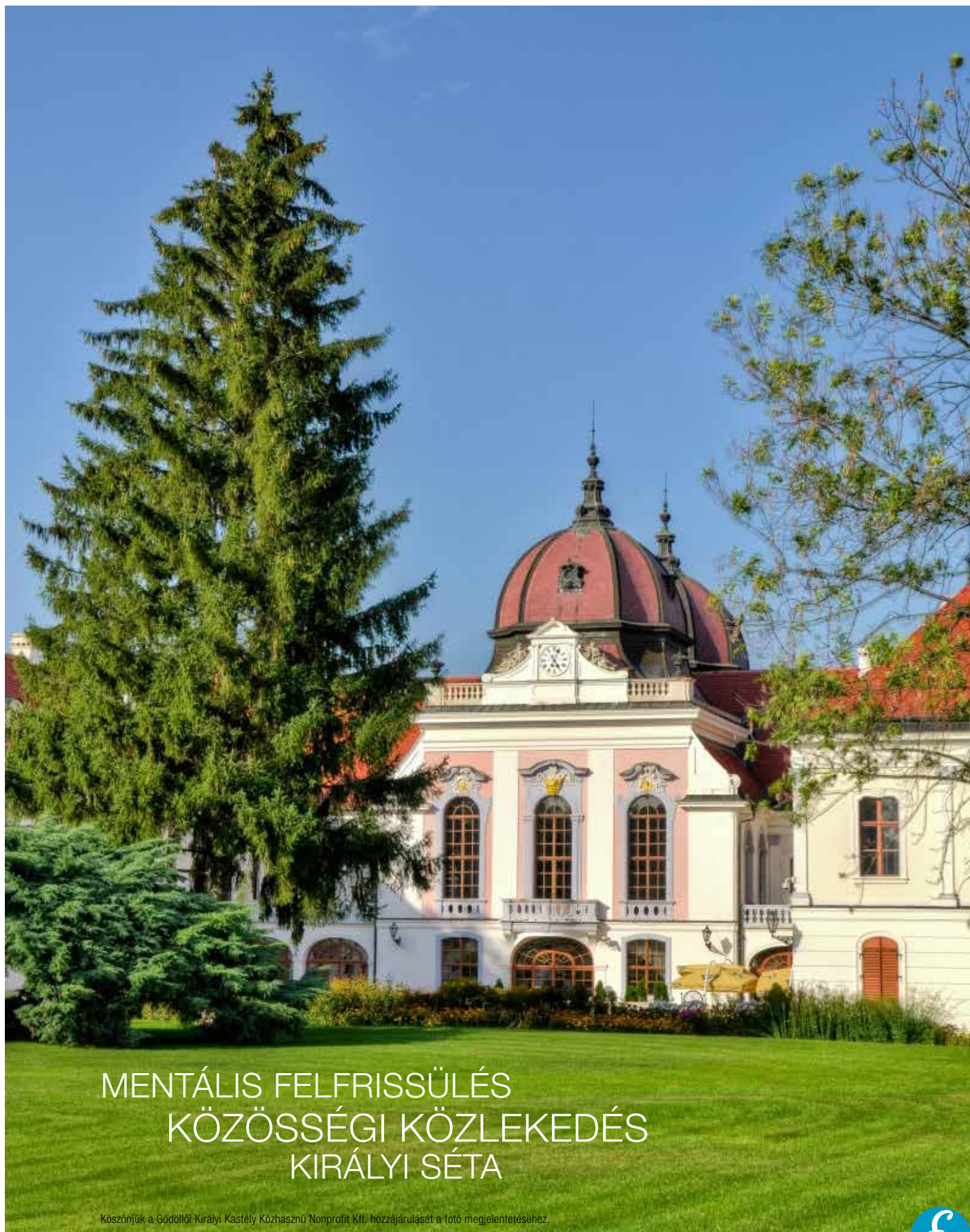
<http://budaigesztenyes.hu/>

<http://www.jegkert.hu/akert>

VÉGÁLLOMÁS: GÖDÖLLŐ

Az 1950-es tervek szerint a piros metró vonala a Gödöllői HÉV-végállomásáig tartott volna. A Budapesttől alig 30 km-re lévő település kiváló nyári programhelyszíneként is szolgálhat. Párunkkal vagy családotól látogatást tehetünk a Gödöllői Királyi Kastélyba, ahol a kiállítás megtekintése után a kastélyparkban tett könnyed sétával élvezhetjük a jó időt. Emellett a gyerekek részt vehetnek különböző múzeumpedagógiai foglalkozásokon, a legkisebbek pedig a kastélyos kifestőt színeztethetik. A szabad levegőn töltött órák egyébként az egészségünkre különösen jótékony hatással vannak. Gyaloglással például erősíthetjük, hogy a szívünk ritmikusan verjen, így a vérkeringésünk is leghatékonyabb lesz. A kastély körül, vagy Gödöllő belvárosába egy-két óra sétálással erősítjük izmainkat. Sőt, ha ezzel elérjük a javasolt napi 10 ezer lépésszámot, akkor a szívünk egészségének és az egészséges testsúly fenntartása érdekében is hasznos dolgot tettünk. A rendszeres séta csökkentheti a szívbetegségek kockázatát férfiaknál és nőknél egyaránt. Idősebb korban az esetleges derék- és hátfájdalmak ellen is ajánlatos a gyaloglás. Viszont ha a nyári nap végén kulturális feltöltődésre is vágyunk, akkor számos koncertlehetőség közül is válogathatunk a kastélyban.

Szakál Borostyán



MENTÁLIS FELFRISSÜLÉS KÖZÖSSÉGI KÖZLEKEDÉS KIRÁLYI SÉTA

Köszönjük a Gödöllői Királyi Kastély Közhasznú Nonprofit Kft. hozzájárulását a fotó megjelentetéséhez.

SPORTOLÓI FEGYELMEZETTSÉG KELL A RIGOLETTÓHOZ IS

Ludovik Kendi, a Rigoletto címszereplője már csak tudja: sportolóból lett nemzetközi sikereket elért operaénekes. A Szegedi Szabadtéri Játékokra már izgatottan készül, a találkozóra is az énekórájáról érkezett – június végén fog bemutatkozni a csillagtetős színpadon.

MIT AD HOZZÁ AZ OPERAÉNEKESI KARRIEREDHEZ A SPORTOLÓI MÚLTAD?

Őszintén szólva nem tudom, mert sosem voltam más! A sport az én saját rendszerem, segít abban, hogyan készülök fel egy bemutatóra. Azt vettem észre magamon, hogy ugyanúgy működnek a régi szokásaim: visszatértem a húsmentességhez, rendszeresen edzek, ilyen szép időben szeretek evezni. Felpezsdül tőle az ember, növeli a tüdőkapacitást, jó tónust kap a test, ebből pedig a hang is profitál. Ráadásul a Rigoletto annyira összetett szerep, hogy nem is tudnék másképp felkészülni rá, csak egyfajta sportolói fegyelmezettséggel.

HOGYAN FÉR MEG EGYMÁS MELLETT A SZÍNHÁZ ÉS A SPORT?

Mindig is többet edz a sportoló-operaénekes, amikor éppen nincs próbaidőszak, mert akkor jobban be tudja osztani az idejét. Főleg azért, mert ha megtehetem, inkább napközben edzek, amikor nincsenek sokan a konditeremben. De ha elkezdődik az intenzív próba-időszak, mint például a Szegedi Szabadtéri Játékok esetében, kidolgoztam egy „minimalista” tervet: arra elég az a heti egy edzés, amit akár a szállodai szobámban is elvégezhetek, hogy a kondícióm megmaradjon.

ÉS A FUTÁSSAL HOGY ÁLLSZ? ARRA SZEGEDEN IS VAN LEHETŐSÉG!

Bevallom, nem vagyok futásszerető ember... Néhány „kötelező kört” letudok a stadionban edzés előtt, de nem járok ki a Margitszigetre. A tudósok szerint fél óra futás után az agy elkezd dopamint termelni – sportolói múltamban futottam éppen eleget, de valahogy sosem sikerült dopamint is termelnem a teljesítmény mellé!

AZ MAJD AZ ELŐADÁSON JÖN... VOLT MÁR SZÜKSÉGED EGY PRODUKCIÓ SORÁN A JÓ KONDIRA?

Hogyne! A trubadúrt egyszer egy norvég rendező vitte színpadra, akinek már az első próbán feltűnt, hogy a tenor kollégámmal elég mozgékonyak vagyunk. Egy elképesztően látványos párbajt rendezett nekünk: hosszú ostorral adtunk elő egy akrobatikus verekedést, és közben énekeltünk. Kékek-zöldek voltunk a rengeteg gyakorlástól, iszonyatosan elfáradtunk, de megérte: ritka izgalmas jelenet lett belőle! Kíváncsian várom a szegedi Rigolettót, hiszen itt is rengeteg érdekes feladatot fogunk kapni.





SZEGEDI SZABADTÉR1 JÁTÉK8K



Verdi

RIGOLETTO

opera

06. | 29., 30.

Bock – Harnick – Stein

HEGEDŰS A HÁZTETŐN

musical

07. | 05., 06., 07.

Menken – Schwartz – Parnell

A NOTRE DAME-I TORONYŐR

musical

07. | 13., 14., 15.

Shakespeare

RÓMEÓ ÉS JÚLIA

próza

07. | 27., 28., 29.

Menken – Slater

APÁCA SHOW

musical

08. | 10., 11., 12., 17., 18., 19., 20.

**SZEGEDI
SZABADTÉR1**

JEGYÉRTÉKESÍTÉS:

Az Interticket országos jegyirodai hálózatán,
valamint a www.szegediszabadteri.hu oldalon.

REÖK, 6720 Szeged, Magyar Ede tér 2. Tel.: +36-62/541-205

E-mail jegyrendelés: jegyrendeles@szegediszabadteri.hu

A műsorváltozás jogát fenntartjuk.

www.szegediszabadteri.hu



Straub Dezső ROVATA



HUMOR- PIRULÁK

MILLENNIUMI FÖLDALATTI VASÚT
Az „átnevezések városának” éke!

Mivel Budapesten az utaknak, a közintézményeknek, sőt a vasutaknak korszakonként névcseréje dukál, meg kell említenem, hogy 1896-ban, az osztrák császárnak és magyar királynak való bemutatás után átnevezték, és Ferenc József Földalatti Villamos Vasút néven futott a kisföldalatti, amíg a név szavatossága le nem járt... Akkor aztán ismét Millenniumi Földalatti Vasúton utazhattak eleink.

Ám nem volt mindig végállomástól végállomásig föld alatti ez a kor embereinek csodálatát kiváltó műszaki teljesítmény! Egykoron a Városligetben közel az Állatkert mai bejáratához feljött a felszínre levegőt venni, innen ugyanis már nem volt indokolt a drága föld alatti vonalvezetés. De valamikor 1973 környékén tovább építették a Mexikói útig, és régi kijáratát egyszerűen befalazták! Aki nem hiszi, nézze meg ezt a két képet. Ma, a régi kijárat kis hídnak van álcázva! Sőt 1973-ig fordítva közlekedett, angol mintára a föld alatt nálunk is balra hajts volt.

Én még fiatalon, apámmal jártam vele, és annyira zavart a fordított közlekedés, hogy sosem tudtam hol vagyok, és gyakran máshova érkeztem, mint szerettem volna. „Szórazott professzor” nagybátyám, aki az Andrásy úton lakott, szintén többször is pórul járt, igaz ő eleinte még biciklivel közlekedett, nem a kisföldalattival. Ám ő bringával is képes volt „téveszteni”: egyetemi előadására elindult a kerékpár-

ral, de meglátott szemben egy újságosbódét. Átkanyarodott, leparkolt, vett egy lapot, és mivel a bringa visszafelé irányba állt, szépen felült és hazament. Köszönt a feleségének, beült a délutáni foteljébe olvasni, és várta az ebédre hívást. Akkor vett neki a neje villamosbérletet. Ezután már a földalattival járt, de az iránycsere után elköltöztek a környékről. Ez már túl sok volt neki!

Ráadásul a lakcímét is alig tudta megjegyezni... Ugyanis az Andrásy út, mely a híres kisföldalattit „takarja”, az elmúlt évszázadok során a következő neveket viselte: 1768-tól Ellbogengasse (Könyök utca), az 1830-as évektől egy része Schiffmannsplatz (Hajós tér), később Herminenplatz (Hermína tér), az 1840-es években pedig a Hajós utca és a Liszt Ferenc tér között Maurergasse (Kőműves utca). Teljes hosszában 1883-tól Sugárút (Radialstrasse), 1886-tól Andrásy út, 1950-től Sztálin út, 1956 októberétől Magyar Ifjúság útja, 1957-től Népköztársaság útja, 1990-től pedig ismét Andrásy út. Nem csoda, hogy e nevek hallatán híres villamosunk ijedtében a föld alá bújt!

“MÉLYRŐL JÖVŐ” GONDOLATOK





RÓZSAVÖLGYI
SZALON
Arts & Café

MŰVÉSZETI SZALON ÉS KÁVÉHÁZ
1052 BUDAPEST, SZERVITA TÉR 5.
JEGYPÉNZTÁR: 06-1-266-8337
jegy@rozsavolgyi.hu
www.szalon.rozsavolgyi.hu



TÖBB MINT
IRODALOM
SZÍNHÁZ

MINDENBŐL EGY KICSI:



Lassan elkezdenek feljebb és feljebb mászni a Celsius-fokok, egyre melegszik az idő. A déli órákban a hőség elől pedig mindig jólesik bemenekülni valami hűvös, fedett helyiségbe. Azért, hogy ez a hely ne mindig a plázákat és a cukrászdákat jelentse, összegyűjtöttünk néhány olyan helyszínt, amelyeket a gyerekek biztosan nagyon élveznek majd, és amik a 2-es metró vonalán helyezkednek el, így a közlekedésen sem kell agyalni.

1. MEGÁLLÓ: A LOVAGLÁS SZERELMESEINEK

Az állatokkal való barátkozás egy kisgyerek fejlődésében és nyitottá válásában fontos szerepet játszik. Egy olyan terep, ahol biztonságban próbálgathatja a határait, és cserébe mindig szeretet kap vissza. Ha a Kincsem Park programajánlatát böngésszük, rábukkanunk a Kincsem-túrára, ami beviszi a látogatót a kulisszák mögé. Betekinthetünk a Kincsem Park azon részébe, ahol csak a versenyzők és a lótulajdonosok járhatnak: az istállókba és a parkba. Emellett pedig felejthetetlen élményt szerezhetsz a gyerekednek, vagy saját magadnak azzal, hogy a túra lehetőséget ad arra, hogy felüljünk profi hajtók mellé, illetve egy speciális kétszemélyes fogatban versenylóval körözhesünk. Természetesen a lovak simogatása sem maradhat ki, és mindemellett pedig az idegenvezető olyan részletekbe avat be bennünket, amikről nem mindennap hall az ember. Van lehetőség a futófelületre is rálépni, illetve fotózni a Kincsem Park célpatkójával. „Akár voltál már lóversenyen, akár nem, akár szeretsz fogadni,

akár csak a látvány érdekel, akár nagy rajongó vagy, akár csak kísérő, most egy olyan ajánlattal kedveskedünk Neked és kismellednek, ami csak kevés embernek adatik meg” – olvasható a honlapjukon. A túrák egész évben elérhetőek, és esőben sem maradnak el.

2. MEGÁLLÓ: ANNAK, AKI VILÁGREKORDOT SZERETNE ÁLLÍTANI

Akár tagadjuk, akár nem, mindannyian szeretünk elsőként lenni, a legjobbak valamiben. Persze általában csak kicsiben gondolkozunk, és csak a másik csapatot akarjuk legyőzni, bele sem gondolunk, hogy akár a világon a legjobbak is lehetünk. A metróról a Széna térnél leszállva, elsétálva a Millenárisig, június 2-től 3-ig többek között részt vehetünk egy legóépítési világrekord kísérletben. Ezt azért rossz lenne kihagyni! 2014-ben a LEGO Store Budapest színeiben, a Szent István téren felépült a világ legmagasabb LEGO-tornya. Ebből pedig egy Guinness-rekord megdöntése következett. Idén pedig újra ez a cél

LOVAGLÁS, LEGÓZÁS, LÁTHATATLANSÁG



lebeg a szervezők előtt, akik most már a Kidfest rendezvény keretében szeretnének mindenki arra buzdítani, hogy segítsen ebben a nagy feladatban. „Célunk, hogy egy, a – jelenleg Malajziában felállított – 318 méter hosszú építményt túlszárnyalva, minimum 320 méter hosszúságú, több mint 1 millió LEGO-kockából álló kígyót építhessünk!” – írják az érdeklődők számára. A rekordállításon túl pedig számos programmal várják a látogatókat, például Nickelodeon-játszóházzal, LEGO City mini KRESZ-parkkal, LEGO Star Wars terepasztalokkal vagy éppen LEGO DUPLO medencével. Ha pedig idén esetleg lemaradtál ez eseményről, akkor sincs ok aggodalomra, biztosan lesz jövőre is!

3.

MEGÁLLÓ: AKIK SZERETNE A VAKOK CIPŐJÉBEN JÁRNI

Az érzékenyítést nem lehet túl korán elkezdni, hiszen már általános iskolában megkezdődnek a kiközösítések és a negatív pletykálgatás. A legjobb módja annak,

hogy ezeket elkerüljük, ha olyan közegbe visszük már kiskorukban a gyerekeket, amiben megtapasztalhatják, milyen is a dolga az éppen kerekesszékekben ülő, siket vagy vak társaiknak. Az utóbbiakkal való együttérzéshez a legkézenfekvőbb, ha ellátogatunk a Láthatatlan Kiállításra, ami a Millenárison található. Általában felnőttek és gimnazista csoportok szokták látogatni, jóllehet a legkisebeknek is hatalmas élményt jelenthet, ami túlmutat a sötétben való bújócskázáson. Ugyanis a körbevezetés során csak tapintás, hallás, szaglás és egyensúlyérzékelés útján jutunk információkhoz. Így a látáshiány okozta új helyzetben a nehézségek mellett azt is megtapasztalhatjuk, hogy a látás kiiktatásával is lehet szép és teljes a világ. A kiállítás végigjárása vakvezető kíséretében zajlik, aminek az a lényege, hogy közelítsék egymáshoz a látókat és a nem látókat. „Különböző élethelyzeteket mutatunk be Neked, ahol megtapasztalhatod, hogyan kell közlekedni a városi forgatagban, hogyan fizetsz ki egy kávét a bárban, vagy éppen honnan tudhatod, melyik fűszer kell az ebédedhez” – tudhatjuk meg a honlapjukról.

SISI KIRÁLYNÉ SZÉPSÉGÉNEK KULISSZÁI MÖGÖTT



Amint beköszönt a nyár, az egyébként nem zavaró kis szépséghibákat is óriásinak látjuk, és azonnali gyógymódot szeretnénk rá. Így könnyen előfordulhat, hogy bedőlünk a legelső csodaszer marketingszövegének, ami szembejön velük. Azonban a szép bőrhez és hajhoz idő kell és törődés. Az egyik legjobb példán keresztül mutatjuk ezt be, a kettes metró végállomásáról könnyen elérhető gödöllői kastély sűrű látogatója, Sisi királyné példáján keresztül.

HÚSPAKOLÁS A FIATALSÁG MEGNYÚJTÁSÁÉRT

Erzsébet az I. Ferenc Józseffel kötött házasságát követően rengeteget időzött Gödöllőn, a kastélyban, ahol körülvette magát sürgölődő szobalányokkal és a szépségápolás általa ismert minden módjával. Sokat mondják, hogy fiatalságát örökre szerette volna megőrizni, és ennek érdekében mindent bevetett. Állítólag előfordult hogy egész éjszakákra borjúhúst tett az arcára, hogy a benne lévő vitamínok és ásványi anyagok puhítsák a bőrt és jó mélyen felszívódjanak. A bőre feszes-ségét pedig gőzfürdővel és utána hideg vízben való mártózással őrizte meg. Sisi rendkívül hiú volt, és azt mondják, el is határozta, hogy amint megjelennek rajta az öregedés legkisebb jelei, ő azt fátyol és legyező mögé rejti majd.

HA A HAJÁRÓL VOLT SZÓ, NEM ISMERT FÁRADTSÁGOT

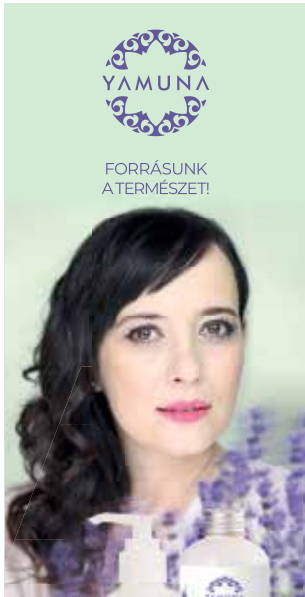
A királyné persze nem tartotta magát makulátlannak, voltak apró hibái, amit igyekezett elrejtteni a világ elől. Ilyen volt például, hogy a fülét túl nagynak tartotta, így az eredeti haját műhajjal pótolta ki, hogy eltakarja hibáját. Mulatságos történetek maradtak fenn arról, hogy hányan kellettek haja kifésüléséhez, vagy arról, mennyire nem szerette, ha kihullott akár egy szál is, ezért a szoknyája alsó részére tapadós bélést tettek, hogy ne vegye észre, ha kihullott pár hajszál. A napi hajápolása két-három órát vett igénybe, a háromhetenkénti hajmosás pedig egy egész napos elfoglaltság volt. Többféle változatban is fennmaradt Sisi „samponjának” receptje, van, aki szerint a tisztításhoz pálinkát és tojást kevertek össze, de akad, aki azt állítja, hogy harminc tojássárgáját és egy fél üveg brandyt mixeltek samponnak. Az öblítéshez pedig ecetből, levendulából, narancsvirágvízből és csalántinktúrából álló csodaszert használtak.

A tojássampon trükkje a mai napig beválik, főleg zsíros hajon érdemes alkalmazni. Végtelenül egyszerű a használata, hiszen csak fel kell verni a tojást (két sárgájához egy fehérjét), belecsóppenteni valamilyen illóolajat, hogy ne legyen bűdös a végén, és belemasszírozni a hajba, majd mintha sampon lenne, ugyanúgy kiöblíteni. A tojás természetes emulgeáló anyag, azaz az olaj és a víz keveredni tud benne. Ezért tudja olyan jól leszedni a hajról a zsíradékot és a koszt.

A LEGENDÁS ALAK MELLÉ LEGENDÁS DIÉTA PÁROSULT

A királyné nem is lehetne jobb példája annak, amit már közhelyként is emlegethetnénk, nevezetesen, hogy „a legfontosabb étrend-kiegészítő a sport”. Sisi 172 centiméteres magasságához 50 kilós testsúly párosult, amit egyrészt jó adottságának köszönhetett, másrészt pedig annak, hogy rengeteget sportolt. Európa egyik legjobb női lovasa volt, minden palotájában tornaszoba állt rendelkezésére, ahol edzhette magát, például a gyűrűn lógva vagy súlyzókat emelgetve. Később a lovaglást a gyaloglás váltotta fel, képes volt órákig elég gyors tempóban gyalogolni. Ami a diétát illeti, fiatalkorában odavolt a csokoládéért és az édességekért, ezért alapvetően rosszak voltak a fogai, amit mindig is szégyellt. Házassága után azonban sokkal tudatosabban figyelt arra, hogy mit eszik, és voltak napok, amikor csak teán és narancson tengődött, s a fűzőjét is mindig lehetetlenül szorosra kötötték, hogy abba az irányba formálódjon a teste, ahogyan ő szerette volna.

Palotás Zsuzsi



YAMUNA
FORRÁSUNK
A TERMÉSZET!

Farkashegyi Réka a Yamuna szépségápolókövete

**A SZÉPSÉGÁPOLÁS
LEGÚJABB VÍVMÁNYAIT
ÖTVÖZZÜK A NÖVÉNYEK
ŐSI TUDÁSÁVAL**

YAMUNA – BŐRBARÁT KOZMETIKUM
www.yamuna.hu

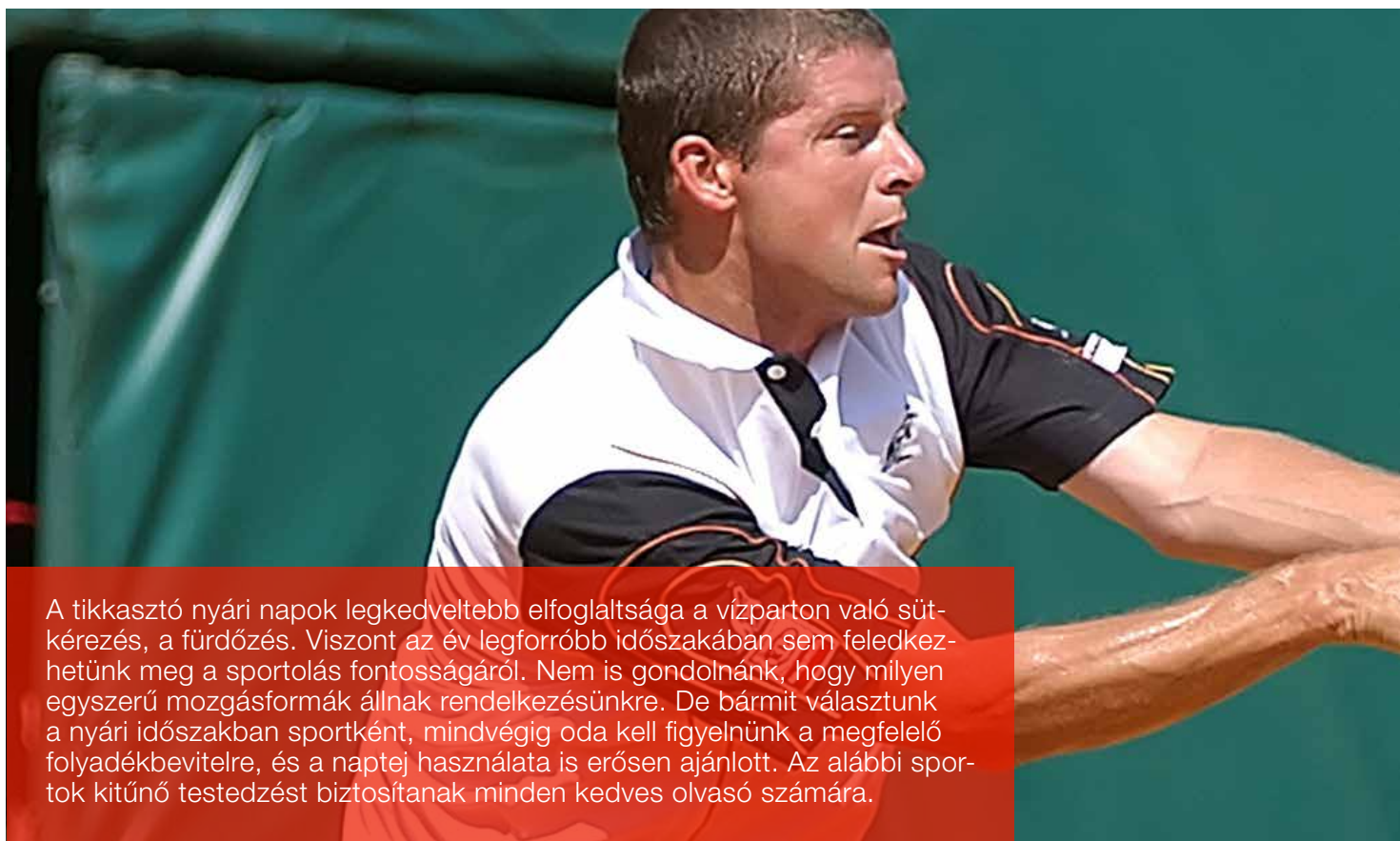
Újdonságainkért és érdekességeinkért kövess minket a Facebookon és az Instagramon

Yamuna Márkából:
1055 Budapest, Szent István krt. 1.

KUPON

**-30%
KEDVEZTMÉNY**
minden termékre
a www.yamuna.hu
webshopban
kuponkód:
egeszseg2018nyar
2018. Augusztus 30.

SPORTTAL TELJES A NYÁR



A tikkasztó nyári napok legkedveltebb elfoglaltsága a vízparton való sütkezés, a fürdőzés. Viszont az év legforróbb időszakában sem feledkezhetünk meg a sportolás fontosságáról. Nem is gondolnánk, hogy milyen egyszerű mozgásformák állnak rendelkezésünkre. De bármit választunk a nyári időszakban sportként, mindvégig oda kell figyelnünk a megfelelő folyadékbevitelre, és a naptej használata is erősen ajánlott. Az alábbi sportok kitűnő testedzést biztosítanak minden kedves olvasó számára.

NYEREGBE FEL!

A piros metró Örs vezér tere irányában lévő utolsó előtti megállónál találjuk a vonal egyik legizgalmasabb sporthelyszínét. A lóversenypálya, azaz a Kincsem Park számos programlehetőséget kínál a lovaglás szerelmeseinek. Nézőként a nyári időszakban hétvégenként ügető- és galoppversenyeken szurkolhatunk és – fogadhatunk. Mindenképpen érdemes ellátogatnunk a június 29. és július 1. között tartandó Derby Fesztiválra. Aki viszont aktívan, sportként űzi a lovaglást, annak számos tényezővel kell számolnia. Sok gyakorlással és elhivatottsággal válhat valaki igazi lovassá. Ebben szerencsére országszerte rengeteg

lovaskola siet a segítségünkre. És hogy miért jó lovagolni? Ez a rendkívül élménydús mozgástevékenység a folyamatos egyensúlyozás és a ló irányítása miatt a test összes izmát megmozgatja. Sőt, a lovak lelkére is hat, és folyamatosan igényli a lovagló koncentrációját. Ez a sport kikapcsol, de terápiás célokra is remekül használható. Fizikailag és mentálisan is jó hatással van a gyerekek fejlődésére. Nem véletlen, hogy az orvostudományban is számos területen gyógymódként alkalmazzák a lovaglást (például autizmus, hiperaktivitás, mozgáskoordináció és koncentrációkéesség javítása stb.). Ez különleges mozgásformának számít, hiszen a sporttárs itt egy élőlény, akivel a harmónia kialakulása után csodás eredményeket lehet elérni.

NYÁRI IZZASZTÓ JÓGÁZÁS

A 2-es metró Blaha Lujza téri megállója talán a legforgalmasabb. A számos szórakozási lehetőség mellett viszont az egészségünkre pozitív hatással bíró tevékenységeket sem szabad kihagyni a hely előnyeinek felsorolásakor. Rengeteg nyüzsgéstől elszigetelt hely található ugyanis a környéken, ahol megnyugtató környezet várja a jógázni vágyókat (ilyen az Aum Jógaközpont, a Mandala Jógastúdió, a Sivananda Jógaközpont). Ha a nyári időszakban nem csupán fesztiválokon vagy táborokban szeretnénk gyakorolni ezt a minden szempontból egészségmegújító sportot, akkor keressük fel az ország valamely jógaközpontját. A 20. században népszerűvé vált



jóga Indiából indult világhódító útjára. Mára azonban már számos változata ismert (Hatha-, Krija-, Mantry-jóga stb.). A modern jógázók a test megerősítésére és jó állapotának megőrzésére szolgáló pózokat (úgynevezett ászanákat) gyakorolnak. A jóga alapja az önuralom, vagyis lényege a folyamatos és fokozatos fegyelmezettség, mind test, mind az elme vonatkozásában. Ez a sport segíti a légzés szabályozását – ami főleg nyáron nagy segítség –, és a stresszes mindennapok közepette lenyugtatja a testünket, lelkünket.

IRÁNY AZ ADOGATÓUDVAR! TENISZEZZÜNK!

A fehér sportként is emlegetett teniszt

soha nem késő elkezdni, ugyanis a kezdő- és alapütésfajtákat gyorsan el lehet sajátítani. Így akár egy nyaralás vagy egy szabad hétvége alkalmával is belekóstolhatunk e sport szépségébe. A játékhöz csupán egy teniszütő, teniszlabda, egy játékpártnér és megfelelő, kényelmes öltözet szükséges. De persze az ország teniszközpontjainak mind-egyikében lehet bérelni is felszerelést. Például a Széll Kálmán tértől öt percre lévő Marczibányi Sportcentrumban is van erre lehetőség. A salakos és keményborítású pályáikon élvezet a teniszezés. Rendkívül fontos a helyes kéztartás, mely jó néhány izom- és ízületi sérüléstől védheti meg a tenisz rejtelmeibe fejest ugró tanítványt. Minimális fizikai és technikai előképzettség elég ahhoz, hogy valaki

egy szép nyári napon e sport szerelmésévé váljon. A legfontosabb azonban a helyes légzéstechnika kialakítása, melyet némi gyakorlással meg lehet tanulni. A szervezet megfelelő oxigénellátottsága elengedhetetlen a magas szintű sportteljesítményhez. Aki viszont csak nézőként kóstolna bele a tenisz világába, azok a versenyeken egyéni, páros és vegyes páros mérkőzéseken izgulhatnak a játékosokért.

Szakál Borostyán

BISZTRÓKALANDOK



A mindenki által csak „pirosként” ismert M2-es metró Budát és Pestet összekötve szállítja elfoglalt életet élő utasait. Nagy forgalmú csomópontok, vonat- és autóbusz-pályaútvonalok, valamint régi hangulatú sétálóutcaik egyaránt találhatók a tíz állomás valamelyikén.

A sokszínűség nemcsak a megállókra jellemző; lépten-nyomon különböző kisebb-nagyobb éttermekbe, romkocsmákba, pubokba, salátázókba, gyorséttermekbe, bisztrókba botlunk. Ha metróval közlekedünk, a föld alatt nem kell attól tartanunk, hogy elcsábulunk valamilyen finomságra, ám a szerelvényekből kiszállva, az utcára kilépve mindenfelől ínycsiklandozó illatok szállnak felénk. Ember legyen a talpán, aki tud közülük választani.

Azonban aki egészségtudatos, és fontos számára az egészséges étkezés, az jobban jár, ha a klasszikus gyorséttermi ételkínálat helyett a városi bisztrók menüjét választja. A bisztrók legfőbb tulajdonsága, hogy ugyanúgy gyorsan, ám mindig friss, minőségi alapanyagokból kínálják változatos ételeiket.

GYORSAN, FRISSET, EGYSZERŰT

A bisztrók történetének kezdete messzire, a XIX. századi Franciaországba nyúlik vissza. A napóleoni háborúk idején a mindig sietős orosz emigránsok „Gyorsan, gyorsan!” felszólítással sürgették a párizsi éttermek felszolgálóit, hogy mihamarabb tálalják az ételeket. Gyors, sietős menüre volt tehát igényük, melynek hatására egyre több ilyen, egyszerű fogásokra specializálódott hely nyílt. A XX. század közepétől pedig az egyre gyorsuló életformához igazodva, több országban is sorra nyíltak bisztrók. A bisztrók, kínálatukat és funkciójukat tekintve valahol a friss süteményeket és szendvicseket is kínáló kávéházak, valamint a bőséges választékkal csalogató éttermek között helyezkednek el. Az éttermeknél kisebb légtérű, otthonos, sallangmentes bútorzattal felszerelt, sokszor az étlapot is mellőző étkezdét kell elképzelnünk. A kínálatot gyakorta táblán, krétával felmázolva olvashatjuk.

EGÉSZSÉG ÉS HAGYOMÁNYŐRZÉS EGY TÁNYÉRON

A bisztrók további jellemzője, hogy a klasszikus éttermekhez képest pénztárcabarát áron kínálnak minőségi és szezonális alapanyagokból készített friss, mégis egyszerű, házas finomságokat. A specialitásokat gyakran a törzsközség kíváncsiainak megfelelően alakítják. Manapság azonban nem feltétlenül az egyszerűség a cél, így a repertoárban az állandó fogásokon túl különleges, kreatív napi menüvel is várnak az újhullámos bisztrók. A valódi bisztrókban kiemelt szerepet játszik a szaktudás, a látvány.

Az M2-es metró vonalán található budapesti bisztrókban a tradicionális magyar konyha remekei, úgymint a gulyásleves, az Újházi-tyúkhúsleves, a töltött káposzta, a tojásos nokedli, a hortobágyi húsos palacsinta mellett előszeretettel kínálják az olasz, a francia vagy az osztrák gasztronómia klasszikusait is. Az egészséges irányvonalat képviselve egyre színesebb a grill- és a salátaválaszték, s a desszertek között is mind gyakoribbak a túrós, gyümölcsös finomságok.

A budapesti bisztrók hívószavai a különlegesség, az élményszerzés, a „jót és olcsón enni” élménye. A felgyorsult, modern világunkban a gyorséttermek vitathatatlanul közönségsikert aratnak, ám ha valami táplálóbbra, egészségesebbre vágyunk, nyugodtan térjünk be a „piros” metró vonalán sorakozó gasztrobisztrók egyikébe, mert biztosan találunk elvárásainkhoz, igényeinkhez illő menüt. egészségünk érdekében is tettünk egy kis lépést.



MoliCare® Premium Mobile

Biztonságos, diszkrét és kényelmes nedvszívó alsónemű



MoliCare® Skin cink-oxid krém

- A nedvszívó inkontinencia termékek tökéletes kiegészítője.
- Védi és ápolja az érzékeny bőrt.
- Elősegíti a kipirosodott, irritált, gyulladt bőr regenerációját.



A TERMÉKEKET KERESSE A PATIKÁKBAN, VAGY MEGRENDELHETI KÖZVETLENÜL A HARTMANN VEVŐSZOLGÁLATÁN KERESZTÜL!

VEVŐSZOLGÁLAT TELEFONSZÁMA:
+36 23 530 906, +36 23 530 931

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

HARTMANN-RICO Hungária Kft.
2051 Biatortbágy, Paul Hartmann u. 8.
Telefon: +36 23 530 900
hartmann.hu



ZÖLDSÉGES GULYÁSLEVES

Energia- és tápanyagtartalom 1 adagban:

Energia: 379 kcal

Fehérje: 40 g

Zsír: 16,5 g

Szénhidrát: 15 g

HOZZÁVALÓK:

(4 személyre)

- 400 g marhalábszár
- 4 db közepes (kb. 400 g) sárgarépa
- 2 db közepes (kb. 300 g) burgonya
- 2 db közepes (kb. 200 g) petrezselyemgyökér
- 1 db karalábé (kb. 150 g)
- 2 marék (kb. 100 g) zöldborsó
- 1/4 db közepes (kb. 150 g) zellergumó
- 1 közepes fej vöröshagyma
- 2 gerezd fokhagyma
- 1 evőkanál napraforgóolaj
- 2 teáskanál fűszerpaprika
- 4 db babérlevél
- só, bors, őrölt kömény
- csípős paprikakrém (opcionális)
- 1,5 l víz
- díszítéshez: fél csokor friss petrezselyem

ELKÉSZÍTÉS:

- A vöröshagymát apróra vágjuk, a megmosott, szárazra törölt marhalábszárat kis kockákra daraboljuk. Felhevített olajon üvegesre pirítjuk a vöröshagymát, hozzáadjuk a zúzott fokhagymát, majd a húst. 1-2 percig (a fehéredésig) pirítjuk, majd felöntjük annyi vízzel, amennyi éppen ellepi. Ezután szórjuk meg fűszerpaprikával, majd a vizet elfőzve zsírjára pirítjuk. Sózzuk, fűszerezünk borssal, őrölt köménnyel. Felöntjük 1,5 liter vízzel, majd kis lángon, fedő alatt 60 percig puhítjuk a húst. Ezután adjuk hozzá a tisztított, karikára vágott sárgarépát, petrezselyemgyökeret, kockázott burgonyát, zellert, karalábét és a zöldborsót. Fedő alatt további 30 perc alatt készre főzzük.

Friss petrezselyemzölddel tálaljuk.

1 adag energia- és tápanyagtartalma:
330 kcal, 30 g szénhidrát, 7 g zsír, 30 g fehérje



EGÉSZSÉGÁRUDA
ESZKÖZÖK - ALAPANYAGOK - TANÁCSOK
AZ EGÉSZSÉGÁRUDA
AJÁNLÁSÁVAL

www.egeszsegaruda.hu

KÓKUSZOS CSÁSZÁRMORZSA GYÜMÖLCCSEL

Energia- és tápanyagtartalom 1 szeletben:

Energia: 267 kcal

Fehérje: 4 g

Zsír: 25 g

Szénhidrát: 8 g

HOZZÁVALÓK

(Hozzávalók 4 adaghoz)

- 80 g apró szemű zabpehely
- 80 g zabpehelyliszt
- 40 g kókuszreszelék
- 40 g mazsola
- 120 g eritrit
- 1 csipet só
- vanília-kivonat
- 2 db tojás
- 300 g kókusztej
- 1 db kezeletlen citrom héja
- 2 teáskanál kókuszolaj a sütéshez

Tálaláshoz

- 200 g boggyós gyümölcs
- porított eritrit

ELKÉSZÍTÉS:

- A zabpelyhet, zabkorpát, kókuszreszeléket elegyítjük az eritrittel, csipet sóval és a mazsolával. A tojássárgáját elkeverjük a kókusztejjel, a vanília-kivonattal, majd hozzáöntjük a száraz hozzávalókhöz. A felvert tojásfehérjét 2-3 részletben óvatosan beleforgatjuk a tésztába, majd beleszeli egy kezeletlen citrom héját. 10 percet pihentetjük.

Egy serpenyőben felhevítjük a kókuszolajat, majd alacsony hőfokon fedő alatt félkészre sütjük benne a tésztát. Fakanállal apró darabokra tépkedjük, óvatosan átforgatjuk, 2-3 percig pirítjuk, majd elzárjuk alatta a gázt.

Friss gyümölccsel tálaljuk.

1 adag energia- és tápanyagtartalma:

350 kcal, 40 g szénhidrát, 10 g zsír, 10 g fehérje



nyereményJÁTÉK

CSIKOS Lekvárcsalád

A legfinomabb ajándék, amely szívből adható.

A CSIKOS Lekvárcsalád megálmodója és készítője Kocsis Bálint mesterszakács séf.

Friss fűszerekkel és gyümölccsel készít desszertlekvárokat kreatív elgondolásban, zamatos gyümölcsökből, ám tartósítószer nélkül, alacsony cukortartalommal. Kóstolja meg akár az alma-fodomenta, a szilvás-kardamomos-fahéjas vagy a szamóca-levendulavirág-citromfű kompozícióit, biztosan elvarázsolják e mennyei ízvilágok! De választhat prémium lekvárjai közül is, ilyen a bazsalikomos málnatorta zöldtea-levelekkel vagy a feketeerdő, belga csokoládéval és meggyel.

Ajándékozzon élményeket, és tegye emlékezetessé a legszebb pillanatokat.

Nos, a CSIKOS Lekvárcsalád termékeinek kóstolása után mondja bárki, hogy az egészségtudatos táplálkozás unalmas!

Megfejtés: CSIKOS LEKVÁRCSALÁD – különleges (a folytatás a rejtvény megfejtésében)



		KOSZTOLÁNYI VERSE	KIS SAROK	KÖZÉPKÉK!	VEGYJEL LAURENCIUM	ESZÉT VESZTI	
1							É ¹
	VEGYJEL LUTÉCIUM			VESE ORVOSI NEVE			
	OROSZ ÁLLÓVÍZ			... MAIL (LÉGIPOSTA)			
	ELŐTAG: GIGA-			GYARMAT, RÖVIDEN			
2	OXIGÉN VEGYJELE	MAGNÓ RÉSZE!		TEMPUS			A VÉGÉN IGÉZI!
		ÜREGES FÉMÉRÚD		GYORSPOSTA			
CSOMÓPONT			ATHÉNI LEVEGŐ!			EGYIPTOMI NAPISTEN	
			BEJGLI- DARAB!			RÉSZBEN TÖRÖK!	
ITTRIUM VEGYJELE		HAZAI HÍRPORTÁL		ÖTVEN RÓMÁBAN		HEVÜLET	
		A TÖMEG JELE		A SZÉN VEGYJELE		A BAL RÖVIDÍTÉSE	
	Ü						

Copyright © 2010-2018, www.skandomata.hu (CsAB). Minden jog fenntartva. Forrás: <http://rejth.hu/S5LLqy>

Kérjük, hogy megfejtését 2018. szeptember 1-jéig küldje be a www.egeszsegmagazin.hu/kapcsolat oldalon.

Sorsolás: 2018. szeptember 5.

A nyerteseket a megadott e-mail-címen értesítjük 2018. szeptember 7.

Biztonságos, diszkrét és kényelmes nedvszívó alsónemű



pH 5.5
bőrsemleges



Puha,
fehérnemű érzés



Bőrgyógyászati
tesztelt



Azonnapi
szagsemleges



3-rétegű
nedvszívó
párna



Maximális
kifolyás elleni
védelem



MoliCare® Premium Mobile



MoliCare® Premium Mobile

NÁDAS TÓ PARK HOTEL ★★ ★ SUPERIOR

HOTEL • ÉTTEREM • HORGÁSZTÓ
KALANDPARK • TÓFÜRDŐ

N

NADAS
Tó Park
HOTEL
SUPERIOR



CSALÁDBARÁT SZÁLLODA BUDAPEST KÖZELÉBEN • TÓPARTI KALANDOK • FINOM ÉTELEK