

8

EGÉSZSÉG

Gyermekkorai táplálékallergia

22

PRIMA MEDICA

Ultrahang Központ

32

LIFESTYLE

Kávészünet együttes

48

JÁTSSZON VELÜNK!

Lapozzon a 48. oldalra!



Próbanap a Sun Palace Fitness-ben!

MOST 1.500 Ft-ért van lehetőség kipróbálni:
edzőtermünket, csoportos óráinkat és SPA részlegünket.

Próbahónap VIP : 15.900 Ft



Bővebb információért keresd értékesítőinket
Krisztát (+36706179246), vagy Dórit (+36703981027)!

info@sunpalacefitness.hu

06 1 250 90 68

TISZTELT OLVASÓ!

Köszönjük, hogy az EgészségMagazin legújabb számát olvassa! Jelen lapszámunk központjában a tavasz, a szabadban való mozgás-kirándulás, a friss ételek, a természet, az egészség újjáéledése áll. Bízunk benne, hogy orvosi cikkeinkkel, életmód-bemutatóinkkal Önt is hozzásegíthetjük a megújulásához, az egészséghez. Ne feledje, nyomtatott cikkeink mellett naponta frissülő tartalommal, információkkal, játékokkal, receptekkel, orvost-keresek funkcióval várjuk online felületeinken:

- honlapunkon: www.egeszsegmagazin.hu
- FB-oldalunkon: www.facebook.com/EgeszsegMagazin_HU
- Instagramon: EgeszsegMagazin
- Twitteren: EgeszsegMagazin

Legyen velünk minden nap!

Legyen egészséges minden nap!

Üdvözlettel



Dr. Babai László

orvos-természetgyógyász, igazgató

IMPRESSZUM

EgészségMagazin 2015/2 • Megjelenik: kéthavonta • 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: Marozsán Orsolya, Tomanóczy Andrea, Tóth Tokaji Éva, Varga Dóra • Layout, design: Adonyi Gábor www.free-dimension.hu • Tördelőszerkesztő: Adonyi Gábor
- Korrektor: Dudás Márta • Nyomda: PrintPix Nyomda
- Hirdetésszervező: Götz Anna; gotz.anna@egeszsegmagazin.hu
- Terjesztés: Alternatív terjesztés

Írásaink, a szerkesztési és tördelési megoldások önálló szerzői jogi védelem alatt állnak. A közölt cikkek utánnomása, 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

Eredménytelen fogyókúra?...	2
Kompressziós harisnya	4
Tartós tetoválás? Allergia!?	6
Gyermekkori táplálékallergia	8
Horkolás	10
Nyelési nehézség: UH-vizsgálat	12
Érzésküvet fiatalon?	14
Rövid hírek: High-tech	16
Orvos válaszol	17

PRIMA MEDICA

Rövid hírek	20
CSR: Mentés és Finom védjegy	21
Intézmény: Ultrahang Központ	22
Portré: Dr. Balogh Katalin	24
Kutatás+Innováció: Lepkebútor	26

LifeStyle

Utazás: Kirándulási lehetőségek	30
Kultúra: Kávészünet együttes	32
Érdekesség: Minden, ami érdekes	34
Technológia: Tájékozódás	36
Baba-Mama: Babahordozó-körkép	38
Szépség: Felkészülés a nyárra	40
Sport: Vadvízi túrák	42
Gasztronómia: Alternatív köretek	44
Receptek	46
Játék	48

EREDMÉNYTELEN → FOGYÓKÚRA? FOKOZÓDÓ → HAJHULLÁS? ÁLLANDÓ → FÁRADTSÁG?

TÜNETEIT PAJZSMIRIGYBETEGSÉG IS OKOZHATJA

Tavasszal mindenki teljes erőbedobással dolgozik azon, hogy a téli hónapok alatt felszedett pluszkilóktól, hasi zsírpárnáktól megszabaduljon. Ha a rendszeres mozgás és a kalóriabevitel csökkenése sem hozza meg a várt eredményt, érdemes utánajárni, nincs-e valamilyen anyagcsere-betegség, esetleg hormonális probléma, ami a fogyást lelassítja. Prof. Dr. Balázs Csaba endokrinológus írásából megismerheti a pajzsmirigy-betegség tüneteit és a kivizsgálás lépéseit.

Pajzsmirigybetegségek különös gyakorisággal fordulnak elő serdülőkorban, a változókori és a terhesség idején, illetve az azokat követő időszakban. Az Amerikai Pajzsmirigy Alapítvány szerint 60 éves korára a nők 17 százalékának alakul ki valamilyen pajzsmirigy-rendellenessége, és legtöbbjük nem is tud róla.

AZ EZERARCÚ BETEGSÉG

A pajzsmirigybetegségeknek több típusát ismerjük: létezik alul- vagy túlműködés, különösen szülés után gyakori a pajzsmirigygyulladás, de kialakulhatnak hideg vagy meleg göbök, vagy rosszindulatú daganat is. Az elváltozásokat – típustól függően – különböző tünetek jelzik a betegnél. A következő kérdőív kitöltése azt segíthet eldönteni, hogy panaszait okozhatja-e a pajzsmirigy rendellenes működése, illetve szükséges-e további vizsgálatokat végezni.



PAJZSMIRIGY-TESTT

TÜNETEK-JELEK

IGEN

NEM

1	FÁRADÉKONYSÁG, FELEDÉKENYSÉG, LELASSULT GONDOLKOZÁS	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2	DEPRESSZIÓRA HAJLAM	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3	HÍZÁS, CSÖKKENT MÉRTÉKŰ ÉTKEZÉS MELLETT	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4	REKEDTSÉG	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5	VÉGTAGOKBAN ZSIBBADÁSÉRZÉS	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6	SZÁRAZ, VISZKETŐ, HIDEG, MEGVASTAGODOTT BŐR	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7	SZÉKREKEDÉS	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8	HALLÁSCSÖKKENÉS	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9	SZEMHÉJ KÖRÜLI DUZZANAT (ÖDÉMA)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10	MENSTRUÁCIÓS ZAVAROK, TERMÉKETLENSÉG	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11	CSÖKKENT LIBIDO (NEMI VÁGY)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12	LASSÚ SZÍVMŰKÖDÉS	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13	EDELKEDETT KOLESZTERINSZINT	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14	NYAKDUZZANAT, NYAKFESZÜLÉS	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15	CSALÁDBAN PAJZSMIRIGY-, ILLETVE CUKORBETEGSÉG ELŐFORDULÁSA HALMOZOTTAN	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

ÉRTÉKELES

5

„igen“ válasz felett
kóros elváltozásra utal

0-24

között határeset, további vizsgálatok indokoltak

0-1

nincs csökkent működés

A PAJZSMIRIGY VIZSGÁLATA

- Ha az eredmények alapján fennáll a pajzsmirigy-elváltozás kockázata, akkor a betegség kivizsgálását endokrinológus végzi. A tapasztalt szakember már a külső jegyekből is sok információt szerez – az első konzultáción sokat elárul a beteg bőrének, szemének állapota.
- A tünetek részletes kikérdezése és a nyak, a pajzsmirigy tapintásos vizsgálata mellett a vérvizsgálat segíti a diagnózis megállapítását. Az agyalapi mirigy által termelt „thyreotrop stimuláló hormon” a TSH, ill a pajzsmirigyhormonok FT3 és FT4 szintek meghatározása jelzi a szerv aktuális funkcionális állapotát. Fontos azonban megjegyezni, hogy a hormonérték csak iránymutatásul szolgál, azt mindig az egyéb vizsgálati eredmények és a beteg panaszainak függvényében értelmezzük.
- A pajzsmirigy kivizsgálásának lényeges eleme, a pajzsmirigy ultrahanggal történő feltérképezése is. Az eszköz segítségével pontosan meghatározhatjuk a pajzsmirigy méretét, és az esetleges göbök, daganatok is láthatóvá válnak. A vizsgálat alkalmas arra, hogy segítségével vékonytű-biopszia (mintavétel) során eldönthessük a folyamat jó- vagy rosszindulatúságát.
- A képalkotó eljárások között az ultrahang mellett az izotópos módszer a legelterjedtebb. A vizsgálat leírja a pajzsmirigy méretét, elhelyezkedését, hogy vannak-e a pajzsmirigyben olyan helyek, ahol az izotóp dúsul (ún. meleg vagy forró göb), vagy ahol a szokásosnál kevesebb halmozódik fel belőle (ún. hideg göb). Normális esetben a pajzsmirigy két lebenye közel egyforma nagyságú, szimmetrikus, és egyenletesen dúsítja az izotópot.



MIKOR ELÉG és MIKOR NEM A KOMPRESSZIÓS HARISNYYA?

A mélyvénás trombózis egyik megelőzési módja a kompressziós harisnya viselése. Azonban vannak olyan esetek, amikor a gyógyharisnya használata nem elég, ilyenkor gyógyszeres kezelésre van szükség. Hogy pontosan mikor jó a kompressziós terápia és mikor kell több, arról Prof. Dr. Blaskó György, a Trombózisközpont véralvadási specialistája beszélt.

A KOMPRESSZIÓS TERÁPIA LÉNYEGE

A kompressziós harisnyákat elsősorban visszeres panaszok esetén szokták javasolni, ugyanis a visszerek tágulata során vénás pangás alakul ki. A kompresszió hatására a felületes vénákat összenyomjuk, ezzel megszüntetjük bennük a keringést, így a mélyvénákban felgyorsul a vénás áramlás, ami csökkenti a súlyos vénás pangást a végtagban, és javítja a vérellátását.



mediven thrombexin® TROMBÓZISMEGELŐZŐ HARISNYA

Hatékony megoldás a trombózis kialakulásának megelőzésére. A térd- és combtőig érő harisnyák a bokától felfelé folyamatosan csökkenő kompresszióval (18/21 Hgmm - 8 Hgmm) segítik elő az optimális vénás áramlást.

• | **3 245,-Ft-tól**

www.otcmedical.hu

ÚJDONSÁG!

A kompressziót elérhetjük speciális gyógyharisnyával, illetve megfelelően feltett rugalmas pólyával – ez utóbbinál az első alkalomkor érdemes orvosi segítséget kérni, hiszen nem mindegy, hogyan is tekeri fel a pólyát, hiszen ha túl laza, túl szoros, vagy valahol bevág, akkor azzal többet árthat, mint használhat.

De hogy mely esetekben van szükség kompressziós kezelésre? Elsősorban visszértágulatok megjelenésénél, a lábfájdalom, nehézláb-érzés, lábszárfekély, sőt trombózis elkerülése céljából is, ám van, hogy önmagában a gyógyharisnya nem véd a vérrögök kialakulása ellen.

TOVÁBBI ESETEK, AMIKOR ÉRDEMES KOMPRESSZIÓS HARISNYÁT VISELNI

- trombózis után, PTS elkerülése céljából
- visszérműtét után
- hosszabb utazás esetén (nemcsak a repülőút, de a hosszabb vonat- és autótút is megnöveli a trombózis esélyét)

Ügyeljen arra, hogy a harisnya felső vége ne pont azokat a vénákat nyomja össze, amik a legfontosabbak! A kompressziós fokozatot általában az orvos állítja be, de a gyógyászati segédeszköz boltban is lehet segítséget kérni. Fontos, hogy a gyógyszertárak ne gerjesszenek adminisztratív kiszolgálási nehézségeket, mert az a gyakorlat, hogy átlagban 2-3-szor íratják fel a harisnyát, amit már régen kellene hordania a betegnek – teszi hozzá prof. Blaskó György.

EZEKBE AZ ESETEKBE VAN SZÜKSÉG GYÓGYSZERES KEZELÉSRE IS

Bár a kompressziós terápia nagy segítséget nyújthat, ám van, hogy mellette gyógyszeres kezelésre is szükség van, hogy minimálisra lehessen csökkenteni a trombózis kialakulásának esélyét. Hogy valóban szükség van rá, arra egyéni rizikófelmérés után adható konkrét válasz, hiszen minél nagyobb az illetőnél a trombóziskockázat, annál nagyobb a valószínűsége, hogy komolyabb prevencióra van szükség. Fokozott rizikóval kell számolni súlyosabb

trombofilia esetén, mélyvénás trombózis/tüdőembólia után, egyes daganatok jelenlétekor, normál tartományon kívüli INR esetén, valamint bizonyos műtéteket követően (pl. csípőműtét). Ilyenkor a beteg nagy eséllyel véralvadást gátló kezelésben is részesül. Bár a trombózis kialakulásának esélye a várandósság és a gyermekágyi időszak alatt is jelentősen megnő, azonban ekkor a kompressziós terápia önmagában is elegendő lehet, antikoaguláns (véralvadást gátló) kezelésre csupán korábbi trombózis, illetve trombofilia (pl. V-ös faktor Leiden mutációja, illetve MTHFR polimorfizmus) esetén lehet szükség, természetesen szakorvosi javallat alapján!





MIÉRT FONTOS TARTÓS

TETOVÁLÁS ELŐTT ALLERGIÁVIZSGÁLATOT VÉGEZTETNI?

A tartós tetoválás készítése során a festékanyagot speciális tű segítségével a bőr alsóbb rétegeibe, a dermisbe juttatják. Néhány szín veszít ugyan intenzitásából az idő folyamán, de az így készült tetoválás maradandó, ezért sem mindegy, hogy milyen következményekkel jár a viselése. Dr. Garaczi Edina bőrgyógyász-allergológus arra figyelmeztet, hogy a tartós festékek legtöbbször valamilyen fémet tartalmaz, ezért fémallergiások körében egyértelműen magasabb az allergiás reakció kockázata. Emellett a festékek egyéb alkotói is okozhatnak allergiás reakciót, ilyenek például a tartósítószerként használt thiomersal, formaldehide, propylene glycol.



AZ ALLERGIA TÜNETEI

Mivel a fémek tartósan jelen vannak a bőrben, már az első tetoválás alkalmával is okozhatnak súlyos allergiás reakciót. A tetoválás után néhány nappal vagy néhány héttel később az adott bőrterületen allergiás ekcéma – kiütések, bőrpír, viszketés – jelentkezhet. Az is előfordul, hogy a festékek néhány hónappal vagy évekkel később úgynevezett granulomatózus gyulladást váltanak ki, ilyenkor kicsiny csomócskák jelennek meg a tetoválás mentén. Egyes fémek súlyos fényérzékenységet provokálhatnak (a napfénynek kitett helyen a bőr megduzzad, vörös, nedvezik), ilyen például a vörös és a sárga színű kadmium.



FESTÉKEK, SZÍNEK ÉS FÉMEK

A festékek színét különböző pigmentek adják, melyek közül megkülönböztetünk fém, növényi eredetű és szerves pigmenteket. A vörös festék okozza a legtöbb problémát a tetováló festékek közül. Alapféme egy higanyszármazék (higany-szulfid, Pigment Red 106), amely cinnabar néven is ismert, ezenkívül a vörös színű kadmium-szelenid (Cadmium Red) szintén okozhat allergiás reakciót és fényérzékenységet is.

A higanyvegyületek helyett vörös festékekben használatosak növényi pigmentek (kármin, szantálfa, brazilfa), vagy szerves pigmentek (naftanilvegyület, Naphtol-AS) is.

Egyéb színek és pigmenttartalmuk:



Fekete festék: általában feketeszén (Pigment Black), emellett fekete tiszafa, börszőnyfa, vas-oxid, logwood-kivonatot (Nyugat-Indiában honos Haematoxylon campechisnum kivonata) is tartalmazhat.



Sárga festék: kadmiumsárga, sárga vas-oxid (Okker), kurkumasárga (Natural Yellow3).



Zöld festékek: króm-oxid (Pigment Green 17), rézszármazékok (malachit).



Kék festék: a kobaltszármazékok, rézszármazékok (ultramarin).




Lila festék: mangánszármazékok, kinakridon (Pigment Violet 19).



Barna festék: vas-oxidok, kadmiumszármazékok.



Fehér festék: titán, titán-dioxid, cink-oxid származékok.



Ha már kialakult az allergiás reakció, a súlyosságától függően helyileg szteroid tartalmú kenőcsök, antihisztamin tabletták használata javasolt, felülfertőződés esetén pedig antibiotikum szükséges. A kellemetlen szövődmények megelőzésének érdekében javasolt allergiavizsgálatot végeztetni, még a tetoválás elkészítése előtt. Az allergia kivizsgálása az úgynevezett epicután bőrteszt (rátevéses bőrpróba) segítségével történik. A vizsgálatot standardizált anyagokkal végezzük. Ezeket az anyagokat a hát bőrre bőrbarát ragtapasz segítségével helyezük fel, majd 48 óra múlva eltávolítjuk. Az eredmény végső leolvasása 72 óra múlva, illetve bizonyos esetekben 7 nap múlva történik. Az eredmények alapján pontosan meg tudjuk határozni, hogy a tetoválásokban előforduló anyagok közül melyik okoz problémát.

SZÍNEK ÁBRÁK TETOVÁLÁS



A CSECSEMŐKORI HOZZÁTÁPLÁLÁS ÉS A KISGYERMEKKORI TÁPLÁLÉKALLERGIA | AKTUÁLIS KÉRDÉSEI ?

A csecsemő- és kisgyermekkorban kialakuló táplálékallergiás tünetek oka az immunrendszer, és az emésztési képesség éretlensége, de ezekkel összefüggésben egyre inkább bizonyítottá vált a bélbaktériumok nem megfelelő összetételének szerepe is. Ilyen körülmények között a bélnyálkahártya átteresztőképessége megnő, a fajidegen fehérjék relatíve nagy mennyiségben jutnak a baba szervezetébe, ahol velük szemben ellenanyag termelődik, és megjelennek az allergiás tünetek. Korai életkorban a táplálékallergia leggyakoribb forrásai a tejtermékek, a tej, a tojás és a liszt.

LISZTET ELŐBB, TEJET KÉSŐBB

Az utóbbi években a nemzetközi és a hazai orvosi ajánlások alapján korábbra tevődött át a glutén bevezetésének időpontja. Az anyatejes táplálás előnyeit kihasználva a glutént a baba 17. és 24. hetes kora között, kis mennyiséggel kezdve adjuk – mondja dr. Polgár Marianne gyermekorvos-gasztroenterológus. A gluténtartalmú élelmiszerek fokozatos bevezetésével a lisztérzékenység kialakulásának veszélye csökkenthető, még olyan családok esetében is, ahol van már cöliakiás beteg. A tehéntej fogyasztását egyéves kor alatt nem javasoljuk. A túl korán megkezdett tehéntejes táplálás a csecsemőknél aszmatikus légúti tüneteket, ekcémát és hasmenést okozhat. Egészséges, allergiára nem hajlamos csecsemők számára (a szülők, testvérek nem allergiások), ha nincs, vagy nem elegendő az anyatej, életkornak megfelelő tejalapú tápszer adható. Főzelékek készítéséhez egyéves kor alatt natív tej helyett használjunk inkább anyatejet vagy tápszert.

A tojás bevezetésével kapcsolatban fontos megjegyezni, hogy tojássárgáját heti 1-2 alkalommal már 10 – 11 hónapos korától kaphat a kicsi. Mivel elsősorban a tojásfehérje okozhat allergiás tüneteket, ezért azt csak később, a gyermek egyéves kora után vezessük be az étrendbe.

A TÁPLÁLÉKALLERGIA TÜNETEI

Csecsemő- és kisgyermekkorban az étel okozta allergia jellegzetes tünete a hasfájás, haspuffadás. Emiatt

a baba nyugósebb, sírósebb lehet. A széklet változása is megfigyelhető: gyakori hasmenés vagy székrekedés jelentkezhet. Bőrtünetek, vörös, viszkető foltok, ekcéma, csalánkiütés is kísérhetik a betegséget. A hozzátáplálás időszakában a panaszok összefügghetnek az újonnan bevezetett étellel. Ezért lényeges, hogy mindig egy élelmiszerral bővítsük a gyermek étrendjét és pár napot várjunk, amíg újat vezetünk be. Így ugyanis jó eséllyel pontosan be tudjuk azonosítani, hogy mi az, ami a panaszokat kiváltotta.

KIVIZSGÁLÁS ÉS DIÉTA

Amennyiben az allergia gyanúja felmerül, a vizsgálatokat gyermek-gasztroenterológus végzi. Az első konzultáció előtt javasolom, hogy a szülők otthon gondolják át, hogy mikor jelentkeztek a tünetek és pontosan mit tapasztaltak a gyermeknél. Van-e allergiás beteg a családban, szed, vagy szedett-e a közelmúltban gyógyszert a gyermek, illetve volt, vagy van-e valamilyen ismert betegsége. A táplálékallergia bőrkarcolásos teszttel vagy vérvizsgálattal kimutatható, ez utóbbi már a legkisebeknél is elvégezhető. A táplálékkal szembeni allergiát az esetek 90 százalékában négyéves korra a gyermekek kinövik, de addig a panaszmentesség és a gyermek megfelelő fejlődése érdekében az allergiás tüneteket okozó élelmiszer mellőzésére, diéta tartására van szükség. A gyermekorvos a megfelelő tápszer, illetve fehérjepótlás biztosítására a szülők számára felvilágosítást ad, és ezek beszerzésére javaslatot tesz.



TÁPLÁLÉK
ÉLETKOR
ALLERGIA
IMMUNRENDSZER





TUDJON MEG MINDENT A HORKOLÁS KIVIZSGÁLÁSÁRÓL ÉS MŰTÉTI KEZELÉSÉRŐL!

Fiatalabb korban főként a férfiak horkolnak, majd az idő előrehaladtával, a menopauza környékén a nemek közti arány kiegyenlítődik. A zajos alvótárs miatt külön szobában töltött éjszakákat nemcsak a párkapcsolat sínyli meg, de a kezeletlen horkolás az egészséget is veszélyezteti: következménye napközbeni álmoság, fejfájás, idegesség, a koncentráció csökkenése lehet. Hosszú távon szerepet játszik az elhízás, diabétesz, szív- és magasvérnyomás-betegség kialakulásában is.



VIZSGÁLAT AZ ÖN OTTHONÁBAN

A horkolás tünet, mely a felső légutak alvás alatt kialakuló szűkületét jelzi, de azt, hogy ez a szűkület és az általa okozott légzéskimaradás milyen mértékű, csak alvásvizsgálat tudja eldönteni. Az alvászavarok, így a horkolás kivizsgálása is rendszerint alváslaborokban történik. Az idegen, kamerák által megfigyelt környezetben azonban sok beteg nem tud ellazulni, nehezen alszik el. Az esetek jelentős részében nincs is szükség a rendkívül részletes, sok életfunkciót elemző, alváslaborban történő vizsgálatra, a polyszomnografiára. A horkolás által



PIHENÉS
NYUGODT ALVÁS
KIEGYENSÚLYOZOTT NAPPALOK

jelzett alvászűgő légzészavar súlyosságának felmérése akár otthon is elvégezhető, a beteg megszokott környezetében, ágyában, a saját napirendjéhez és munkaidejéhez alkalmazkodva.

AZ ALVÁSVIZSGÁLAT MENETE

Alvászűgő légzészavar gyanúja esetén a szűrvizsgálat az orr elé helyezhető, levegőáramlást rögzítő szenzor és a kéz egyik ujjára feltett ún. pulzeoximéter segítségével történik. Ez utóbbi a szervezet oxigénellátottságát és a pulzust méri – magyarázza dr. Vida Zsuzsanna neurológus, szomnológus.

Az orr elé illesztett szenzorral rögzítik a ki- és belélegzett levegő áramlását, így felismerhetőek lesznek azok a finomabb eltérések is, melyek még nem okoznak jól regisztrálható oxigénszint-csökkenést, de az alvás minőségét akár súlyos mértékben rontják. A mért adatokat a mellkasi pánton elhelyezett, mobiltelefonhoz hasonló műszer regisztrálja. Az adatok elemzése az alvásambulancián történik. Az eredmények birtokában a kezelőorvos felállítja a diagnózist és terápiát javasol, vagy – ha szükséges – további vizsgálatokat ír elő.

RÁDIÓFREKVENCIÁS MŰTÉTEK

Az alvászűgővizsgálatot követően kerül sor a fül-orr-gégészeti vizsgálatra, és amennyiben a kapott eredmények alapján indokolt, a horkolásgátló műtétek elvégzésére. Dr. Augusztinovicz Monika fül-orr-gégész elmondta, hogy rádiófrekvenciás műtéttel két gyakori elváltozás kezelése – az orrjáratot elzáró, duzzadt orrkagyló kisebbitése és a légyszájpad-műtét – helyi érzéstelenítésben, a rendelőben is elvégezhető. Az orrkagyló kisebbitésével az orrjárat ismét átjárható lesz, a légzés akadálymentessé válik. Mivel az orrkagyló duzzanata a legtöbb esetben valamilyen egyéb kiváltó ok tünete, ezért ilyenkor más vizsgálatokra is szükség lehet, hogy a probléma kiújulását megelőzzük. A tartós duzzanatot okozhatja reflux vagy allergia, de a háttérben elhúzódó orrmelléküreg-gyulladás is állhat. A lágy szájpad renyhesége ezzel szemben alkati sajátosság. A túlzottan laza lágy szájpad alvás közben, légzésnél erősebben rezonál, ez okozza a horkolást. Ha a fül-orr-gégészeti vizsgálat során az elváltozást felfedezzük, rádiófrekvenciás műtéttel az érintett területen feszebb tónust tudunk elérni. A horkolás megszűnéséhez egyéntől függően több, általában 2-3 alkalmas kezelésre is szükség lehet.



Q ULTRAHANGOS VIZSGÁLATTAL KIDERÍTHETŐ, MI OKOZZA NYELÉSI NEHÉZSÉGEIT

A nyelési nehézség és a gombócérzés a torokban viszonylag gyakori tünet, melyet okozhat stressz, de akár torokgyulladás is. Azonban ha a panasz nem múlik, akkor az a pajzsmirigy megnagyobbodására, illetve a rajta kialakult göbökre is utalhat. Hogy miként lehet megbizonyosodni a problémáról, arról Dr. Zsiga Györgyöt, az Ultrahang Központ radiológusát kérdeztük.

„NINCS TÜNETEM, ÍGY NEM KELL KEZELÉS SEM ”

Az első és talán a legfontosabb szabály: tartós 140/90 Hgmm feletti értékeket kezelni szükséges, akár okoz kellemetlen tüneteket, akár nem! Sajnos az esetek többségében a betegség nem jár semmilyen panasszal – ezért is nevezik néma gyilkosnak. Hogy mihamarabb fény derüljön a problémára, érdemes otthon is rendszeres időközönként mindenkinek megmérnie a vérnyomását, hiszen nem ritka, amikor az illető ilyen mérések alkalmával szembesül a problémájával.



PAJZSMIRIGY MEGNAGYOBBODÁSA, GÖBÖSÖDÉSE

A pajzsmirigy a nyak elülső részén található pillangó alakú szerv, ami fontos hormontermelő mirigy lévén szinte az egész szervezet működésére komoly hatással van. Mivel Magyarország jódhiányos terület, így a pajzsmirigy zavarai rengeteg embert érintenek. A leggyakoribb problémát a pajzsmirigy megnagyobbodása jelenti (strúma), hiszen csakis megfelelő mennyiségű jód jelenlétében képes a tökéletes hormontermelésre, így ha valakinél hiány alakul ki, úgy a szerv kompenzációként megnagyobbodik, aminek akár szabad szemmel is látható jelei vannak (bár nem minden esetben). Ekkor még nem feltétlenül alakul ki pajzsmirigyzavar (pl. alulműködés), ám előre jelezheti, hogy hiba van a rendszerben.

Gyakori probléma a strúmán túl a pajzsmirigyen kialakuló göbök megjelenése is, melyek egészen aprók is lehetnek, így nem mindig járnak figyelemfelkeltő tünetekkel, vércéltérésekkel (ám van, hogy a göb pajzsmirigy zavart idéz elő, így laborvizsgálat is szükségessé válhat).

A göbök vizsgálata kiemelten fontos, ugyanis van, hogy rosszindulatúvá fejlődnek, így rendszeresen ellenőrizni szükséges őket. Többféleképpen osztályozhatók, radiológiailag, ill. izotópdiaosztika szempontjából (pl. izotópdg-t tekintve 2 típusba sorolhatóak: meleg és hideg göbök). Az előbbiek pajzsmirigy túlműködést okozhatnak, míg a hideg típusúak akár rosszindulatú daganattá fejlődhetnek – magyarázza dr. Zsiga György, az Ultrahang Központ radiológusa.

PAJZSMIRIGY-MEGNAGYOBBODÁSRA, GÖBÖSÖDÉSRE UTALÓ TÜNETEK

- nyelési nehézség
- gombócérzés a torokban
- pajzsmirigy/csomó tapinthatósága a nyakon
- mélyebb, rekedtesebb hang

ULTRAHANGGAL A BIZTOS DIAGNÓZISÉRT

Panaszok esetén vér és a fizikális vizsgálaton túl szükség van ultrahangos ellenőrzésre is, mivel csakis így kaphatunk biztos képet a pajzsmirigy állapotáról, hiszen meglehetősen mélyebben helyezkednek el, amiket lehetetlen kitapintani. Ezáltal meghatározásra kerülhet a göbök pontos mérete, száma, valamint a pajzsmirigy megnagyobbodás mértéke. Emellett szükség lehet még izotópos vizsgálatra is, ami arra ad választ, hogy hideg vagy meleg göbvel állunk szemben. Maga az ultrahangos ellenőrzés nem csak fájdalommentes, de gyorsan el is végezhető, nem igényel előkészületet, ráadásul alkalmas arra is, hogy a segítségével vékonytű biopszia (mintavétel) révén eldönthessük a folyamat jó vagy rosszindulatúságát. A kezelés szempontjából az idejében felismert elváltozások az esetek többségében gyógyszeres kezeléssel hatékonyan orvosolhatóak, és csak ritkán van szükség műtetre.





AZ ÉRSZŰKÜLET A FIATALABB KOROSZTÁLYT IS ÉRINTHETI

Az artériás érbetegségeket – köztük az érszűkületet – sokan az idősek betegségének gondolják, pedig a probléma korai stádiumait egyre gyakrabban diagnosztizálják a fiatalabbaknál is. Jó hír azonban, hogy időben történő életmódváltással, megfelelő kezeléssel sokat lehet tenni az állapot rosszabbodásának elkerülése, illetve a javulás érdekében. Ezekről a lehetőségekről Dr. Kósa Éva, a Trombózisközpont angiológusa beszélt.

SÚLYOS SZÖVŐDMÉNYEKEL JÁR HAT

Érszűkület esetén leggyakrabban az alsó végtagok szöveteit tápanyaggal és oxigénnel ellátó erek fokozatos beszűkülése majd elzáródása alakul ki. A hosszú távon kezeletlen érszűkület nem csupán lábfájdalomhoz, a járás, a mozgás és az életminőség romlásához, hanem később fekélyek kialakulásához és akár a végtag elvesztéséhez is vezethet. Sokszor a betegek már előrehaladott stádiumban keresik fel a szakorvosokat, amikor járástávolságuk már nagymértékben lecsökkent, vagy amikor nyugalmi helyzetben lévő fájdalom, illetve fekély is kialakult. Ezért fontos a betegség mihamarabbi felismerése és megfelelő kezelése, illetve fontos felhívni a figyelmet a korai szűrés jelentőségére.

FIATALABB KORBAN IS ELKEZDŐD HET

A 40 – 50 éves korúak esetében gyakran mozgásszervi, izom-ízületi panaszokat sejtnek a lábfájdalom hátterében, pedig erős dohányzás, cukorbetegség, hipertónia vagy a magas vérzsírszint esetén – különösen, ha ezek közül egyszerre több kockázati tényező is jelen van –, az érbetegség már ebben a korcsoportban is kialakulhat. Fontos, hogy az érrendszer egyik területén felismert szűkület idején gyakran az érrendszer egy másik részén is már jelen lehet a probléma, vagyis alsó végtagi érszűkületben gyakran fordul elő például szívkoszorúér- vagy az agyi érbetegség együtt (és fordítva). Az egyes területek szűkületének összefüggése az ismert kockázati tényezője viszonylag hasonló, az azonban tény, hogy az alsó végtagi érszűkület egyik legfontosabb rizikófaktora a dohányzás – mondja dr. Kósa Éva, a Trombózisközpont angiológusa.

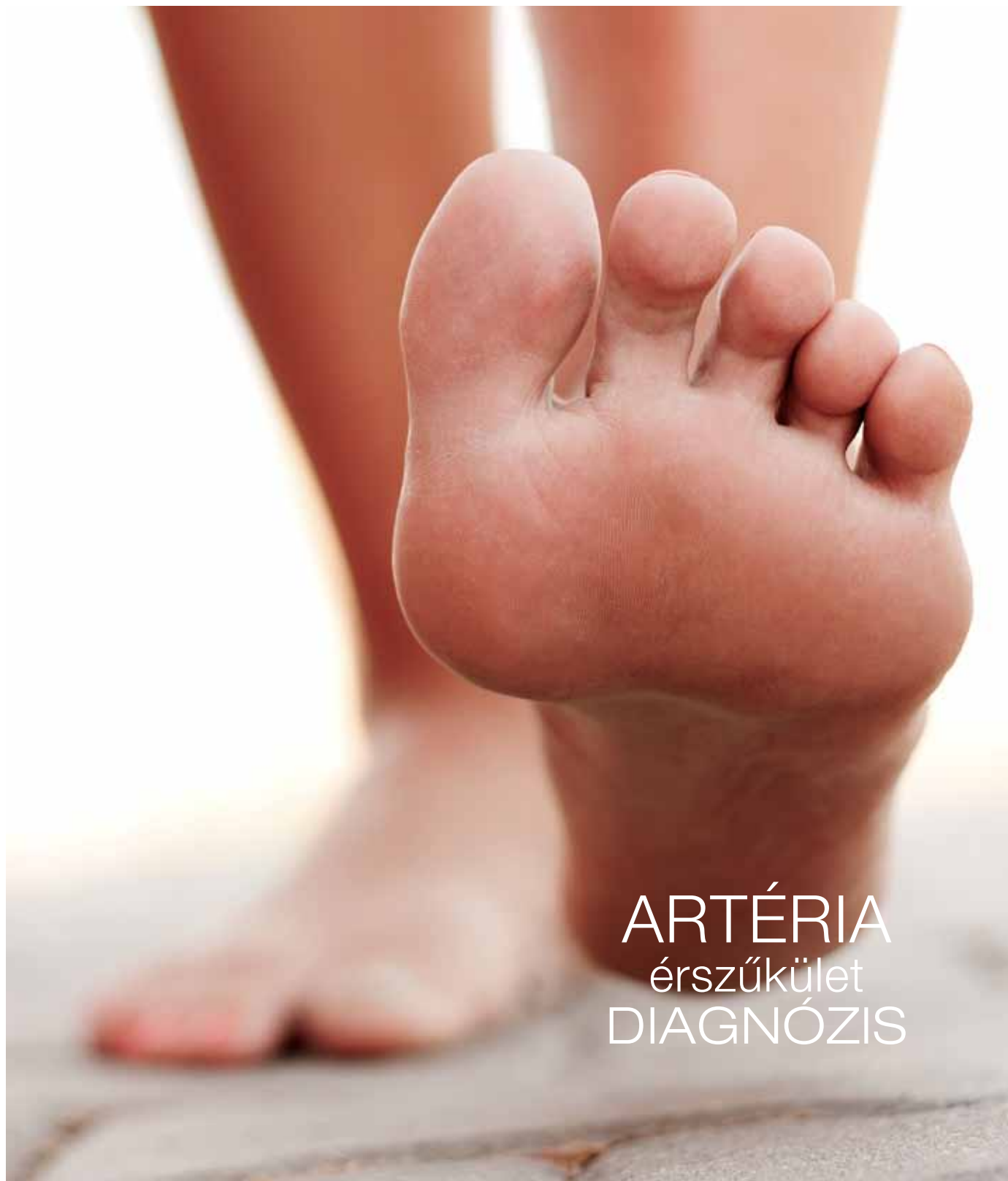
ÉRSZŰKÜLET A LÁBFÁJDALOM HÁTTERÉBEN

Ritkán előfordul, hogy az érszűkület nem okoz különösebb tüneteket, de típusos formában, lábfájdalomként jelentkezik, ami kezdetben terhelésre lép fel, és nyugalomban megszűnik (súlyos állapotban azonban

állandósulhat). Emiatt az érszűkületet „kirakatnéző-betegségnek” is szokták nevezni. Ekkor járáskor, rövidebb táv megtételét követően a lábakra begörcsöl, az illető megáll, majd a panasz rövid időn belül megszűnik. Újrainduláskor a tünetek azonban ismétlődnek. Érszűkület esetén azonban a járás erőtétele nagyon fontos feladat, mert a napi szinten végzett rendszeres séta javítja a tüneteket. Viszont, amikor a fájdalom már nyugalomban is fennáll, a végtagok elkékültek, hideggé váltak vagy fekélyek is megjelentek, akkor ez súlyos állapotra utal – ilyenkor érműtétre, az oxigénellátottság javítására van szükség – mondja dr. Kósa Éva.

Az érszűkület kezelésének elsődleges célja a beteg tüneteinek javítása. Ehhez és a rosszabbodás elkerüléséhez elengedhetetlen a megfelelő életmód, a dohányzás nagyfokú csökkentése, a rendszeres testmozgás, a koleszterin- és a vércukorszint beállítása, valamint gyógyszeres kezelésként az értágító és a véráramlásjavító tabletták rendszeres szedése.

PANASZOK
FÁJDALOM
SZÖVŐDMÉNYEK



ARTÉRIA

érszűkület

DIAGNÓZIS



MEDIHONEY™ APINATE™
ANTIBAKTERIÁLIS
KÖTSZER – gyorsabb
sebgyógyulás és védelem
a baktériumok ellen



Előzetes tanulmányok eredményei szerint a Medihoney™ kötszerek olyan mikro-környezetet teremtenek, mely meggátolja a baktérium- és gombatelepek elszaporodásához ideális biofilm kialakulását. A kötszer hatékony antibakteriális védelmet nyújt, megakadályozza még az antibiotikumrezisztens – MRSA, VRE és acinetobacter 1 – baktériumtörzsek szaporodását is.

A Medihoney™ kötszerek alkalmazásával:

- Jelentős mértékben csökkenthető a seb felszín pH-ja, ezáltal felgyorsul a sebgyógyulás.
- Csökkenthető az elhúzódó gyulladással járó vízenyív, fájdalom és váladékképződés.
- Az optimális, nedves gyógyulási környezet megteremtésével elősegíti a hegeseledést és a hámosodást, illetve csökkenti a kőtéscserekor fellépő fájdalmat és traumás élményt.
- Gennyes, váladékozó és elhalt szöveti részeket tartalmazó sebek esetében is hatékonyan gátolja a kellemetlen szagok kialakulását.

Bővebb információ a termékről:

<http://www.otcmedical.hu/medihoney-termek/apinate-antibakterialis-kotszer.html>

INNOVÁCIÓ A DIABÉTESZ KEZELÉSÉBEN: A MESTERSÉGES HASNYÁLMIRIGY

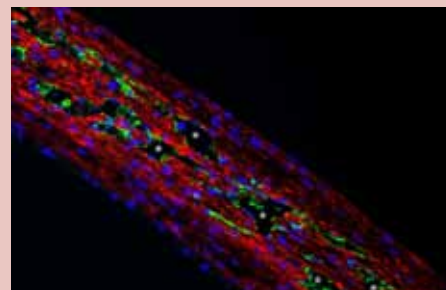


A cukorbetegség egy gyógyíthatatlan állapot, így a betegnek tartós terápiában szükséges részesülnie, mely a diéta mellett gyógyszeres kezelést foglal magában. Ennek megkönnyítése és eredményesebbé tétele céljából megalkották a mesterséges hasnyálmirigyet, mely a teszteken igen jól szerepelt, így a diabétesz kezelésének fő innovációjaként tartják számon. Mivel a hagyományos inzulinadagolás nem mindig tökéletes, így előfordulhat, hogy a túl nagy mennyiség miatt a vércukorszint jelentősen lecsökken és hipoglikémia lép fel. A mesterséges hasnyálmirigynek hála a pumpa automatikusan adagolja az inzulint, méghozzá folyamatos glükóz-monitorozás révén, az aktuális vércukorszint függvényében. A kutatók az eszközt egy vércukoremelő hormon adagolásával is kiegészítették, így elkerülhető a hipoglikémia.

A Montreali Egyetem kutatói összehasonlító vizsgálatok keretein belül megállapították, hogy a hagyományos, glükóz-érzékelés nélküli és a szenzor vezérelte, csak inzulint adagoló pumpával szemben a mesterséges pankréással lényegesen jobb eredményeket lehet elérni, hiszen így igen kevés, méghozzá tünetmentes hipoglikémia lépett fel. Éppen ezért valószínű, hogy rövid időn belül ez az új „szerv” forgalomba is kerül, megkönnyítve ezzel a cukorbetegnek mindennapjait.

Forrás: www.macosz.hu

VESESZÖVET-NYOMTATÁS 3D-BEN



Az Organovo cég tavalyi meglepetését idén újabb követte: májszövet után már veseszövetet is képesek előállítani. A bostoni Experimental Biology konferencián részt vevők a háromdimenziós veseszöveten végzett, eddigi munkálataikba is bepillantást nyerhettek.

A gyógyszerészeti tesztelés céljából előállított májszövet után az új felfedezés fontos előrelépés, a csak az Egyesült Államokban 25 millió embert érintő vesebetegségek kezelésében. A háromdimenziós nyomtatásban előállított veseszövet a policisztás vesebetegség kezelése mellett, a jövőben lehetőséget adhat majd a vesetranszplantáció utáni terápia megkönnyítésére is. A beültetett idegen szerv kilökődését megakadályozandó, a műtét után az immunrendszer működését elnyomó, ún. immunuszuppresszív szerek szedésére van szükség. A kutatók tervei szerint a nyomtatott szövetekkel az immunuszuppresszív szerek alkalmazását meg lehet majd kerülni, és a transzplantáció után fellépő komplikációk is jelentősen csökkennek majd. Mindez azonban a távoli jövőben valósulhat meg, a nyomtatott szövetek addig gyógyszerkutatói célokat szolgálnak.

Forrás:

http://mediq.blog.hu/2015/04/12/veseszovetet_nyomtattak

ORVOS VÁLASZOL



**Dr. Potecz
Györgyi**

tüdőgyógyász,
allergológus



Egy ideje sokat köhögök. Kevésbé bírom a terhelést, gyakran van légszomjam. Tavaly tavasszal kezdődött, aztán pár hét alatt elmúlt, de idén újra előjöttek a tüneteim. Nem voltam megfázva, sem náthás. Mi okozhatja a panaszaimat?

A köhögés hátterében több kiváltó ok is állhat: a reflux betegségtől kezdődően az asztmáig, de sokan a stresszre is elhúzódó köhögéssel reagálnak. Nem tudom, történt-e eddig bármilyen vizsgálat, de mivel a tünetek visszatérően az év azonos időszakában jelentkeztek, érdemes lenne légúti allergének irányában allergiatesztet és légzésfunkciós vizsgálatot végeztetni. Allergiás asztma esetén a panaszok a környezetben található allergének hatására felerősödnek, így elképzelhető, hogy az ön panaszait is egy, az ebben az időszakban virágzó allergén növény okozza.



**Dr. Hidvégi
Edit PhD**

gyermek-
gasztroenterológus



Kedves Doktornő!

A kisfiam egyéves, nemrég kezdtük a tejes ételek bevezetését. Az elmúlt napokban egyre hasfájósabb, délutánonként nehezebben alszik el. Elképzelhető, hogy a tej miatt? Hogyan tudnék utánajárni, milyen vizsgálatokra van szükség?

A tehéntej-allergia első tünetei rendszerint a tehéntejalapú tápszerek, a tejes ételek bevezetését követően, csecsemőkorban jelentkeznek. A panaszok pár percen belül, vagy a tej fogyasztását követő 1-2 héten belül alakulnak ki. A korai tünetek csalánkiütés, nehézlégzés, hányás lehet. A késői tünetek: ekcéma, hasfájás, hasmenés, orrfolyás, visszatérő sípoló légzés formájában jelentkeznek. Mindenképp érdemes a kicsinél pár napig mellőzni a tejes ételeket és megfigyelni, hogy a panaszok elmúlnak-e. Ebben az életkorban bőrpórával vagy vérvizsgálattal mutatható ki az allergia, a vérben megemelkedett ellenanyag (IgE) szint igazolja a betegséget.



**Dr. Turji
Zsuzsanna**

szülész-nőgyógyász,
diabetológus



Kedves Doktornő!

Már 1,5 éve nem sikerül teherbe esnem, így kezdek aggódni, hogy valami nagy probléma van velem. Voltam már általános nőgyógyászati vizsgálaton, cukorterhelésen, megnézték a pajzsmirigyműködésemet, valamint a 3. és a 21. napi hormoneredményeimet, és semmi kóros eltérést nem találtak. Ön szerint mi lehet az oka a sikertelenségnek?

A meddőség hátterében számtalan probléma – testi, lelki – állhat. Amennyiben az eddigi eredmények negatívak lettek, úgy érdemes lenne petevezető-átjárhatósági vizsgálaton, esetleg méhtükrözésen is részt vennie, illetve megnéztetni, nincs-e esetleg trombofiliája, hiszen gyakran ez áll a meddőség hátterében. A nőgyógyászati kivizsgálás mellett, szükség lehet endokrinológiai, immunológiai, belgyógyászati, és egyéb irányú vizsgálatokra is, valamint érdemes lenne a párjának andrológiára bejelentkeznie!



ORVOST KERESEK?

www.orvostkeresek.hu

- RENDELŐ?
- SZAKVIZSGA?
- VÁROS?
- BETEGSÉG?
- PANASZ?
- BEAVATKOZÁS?

www.orvostkeresek.hu

Több **100** SZAKEMBER,
TÖBB MINT **40** SZAKTERÜLET



Néhány szakemberünk a teljesség igénye nélkül ...



PRIMA MEDICA EGÉSZSÉGSOPORT TAGJA

C: 1015 Budapest, Ostrom utca 16. | T: +36 70 231 4000 | E: info@primamedica.hu | W: www.primamedica.hu

*Egészség*MAGAZIN

www.egeszsegmagazin.hu



INZULINREZISZTENCIA CLUB



A Budai Endokrinközpont szakemberei vezetésével áprilisban elindul egy inzulinrezisztenciásokat segítő club. Cél az érintettek segítése szakmailag hiteles információkkal, hiszen a kezelés egy komplex terápiát igényel, melyben több szakma összefogására van szükség.

A klubdélutánok során szó esik többek között az inzulinrezisztencia orvosi háttéréről dr. Bérczy Judit előadásában, nagy hangsúlyt kap a diétás kezelés, a sport, de a gyógynövények sem maradnak ki a tematikából.

Célunk a gyakorlatban is használható tudás átadása az elméleti oktatáson túl, így számos gyakorlatias foglalkozáson is lehetősége nyílik részt venni a pácienseknek, mint például szabadtéri edzések vagy gyógynövénytura.

Facebook: Inzulinrezisztenciával – teljes életet csoport

KLUBÉLET
SZAKMAI SEGÍTSÉG
HITELES
INFORMÁCIÓK

DIAGNOSTICUM - TAU TOTAL ELISA



Az IBL International kiegészítette demenciamarker tesztpalettáját a TAU total ELISA teszttel.

Az Alzheimer-kór patológiai jellemzője az idegsejteken belül, különösen az agykéregben, nevezetesen a limbikus lebenyben megjelenő amiloid-plakkok mellett a tau rostszálak megjelenése. A CSF-ben megjelenő tau-koncentráció az idegsejtpusztulás mértékének markere. Alzheimer-kór gyanúja esetén fontos lehet a két marker együttes vizsgálata.

Magas tauérték egyéb neurodegeneratív betegség meglétére is utalhat, többek között jelentősen emelkedett tauszint jellemzi a Creutzfeldt – Jakob-betegséget.

A TAU total ELISA teszt Magyarországon rendelhető a Diagnosticum Zrt.-től.

forrás: www.diagnosticum.hu

DEMENCIAMÉRÉS
TAU TOTAL
ELISA TESZTERREL



IRÁNYTŰ
ÉTELALLERGIÁSOKNAK

A MENTES ÉS
FINOM VÉDJEJY

2015 áprilisától új jelölés segít eligazodni az allergénmentes ételek útvesztőjében. A Mentés és Finom emblémát éttermek, cukrászdák, pékségek, kávézók vagy pizzériák ajtóin láthatjuk. A védjegy garanciát ad arra, hogy a betérő vendég biztosan allergénmentes ételekből választhat.

ÚTMUTATÁS

Az Allergiamentes Életért Alapítvány szervezésében létrejött védjegyprogram célja, hogy az allergének egyértelmű jelölésével nyújtson segítséget a táplálékallergiások, ételintoleranciában szenvedők részére, a helyben készült élelmiszerek vásárlása során. Az éttermeknek, cukrászdáknak, pékségeknek, vendéglátóegységeknek pedig szakmai segítséget adjon az adott allergénmentes étel elkészítésében.

BIZTONSÁG

Az allergén nagyon sok esetben az alapanyagok tárolása, vagy sütés-főzés közben kerül az ételbe. Allergiásoknál, ételérzékenyeknél pedig már egészen kis mennyiség is tüneteket okozhat.

A Mentés és Finom embléma megszerzése garانتálja, hogy az adott vendéglátóhely tud és akar allergénmentes élelmiszert a vásárló számára ki- vagy felszolgálni, és a védjeggyel ellátott étel garantáltan mentes az emblémán feltüntetett allergéntől. A védjegy egy évre érvényes, 12 hónap elteltével a megszerzéséhez szükséges auditálási folyamat megismétlésére kerül sor.

SZAKMAI HÁTÉR

A védjegy jelenleg a leggyakoribb allergénekre terjed ki: glutén-, tej-, tojás-, földimogyoró- és szójamentes embléma megszerzésére van lehetőség. A védjegy odaítéléséről a Mentés és Finom Szakmai Bizottságának tagjai – minőségirányítási és élelmiszer-gyártási szakemberek, orvosok, dietetikusok, vendéglátó ipari szakemberek – döntenek.

A MENTES ÉS FINOM VÉDJEJYHEZ AZ ALÁBBI SZAKMAI SZERVEZETEK CSATLAKOZTAK:

- Magyar Allergológiai és Klinikai Immunológiai Társaság
- Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége
- Magyar Pékszövetség
- Magyar Cukrász Iparosok Országos Ipartestülete
- Magyar Szállodák és Éttermek Szövetsége
- Magyar Allergia Szövetség

A MENTES ÉS FINOM VÉDJEJYEL EGYÜTTMŰKÖDŐ BETEGSZERVEZETEK:

- Lisztérzékenyek Érdekképviseletének Országos Egyesülete
- Táplálék Érzékenyek Alapítványa – Veszprém
- Vas Megyei Lisztérzékenyek Érdekvédelmi Egyesülete – Szombathely
- Lisztérzékenyek Békés Megyei Közhasznú Egyesülete – Békéscsaba
- „Cöli” Lisztérzékenyek Közhasznú Egyesülete – Szeged

A védjegy megszerzése érdekében, és további auditálási információkért vegye fel velünk a kapcsolatot alábbi elérhetőségeinken!

www.mentesesfinom.hu

<https://www.facebook.com/MentesEsFinom>



ULTRAHANG KÖZPONT | -diagnosztika | EGY helyen -szűrés

Az ultrahangos vizsgálat napjaink kedvelt diagnosztikai módszere, hiszen fájdalommentesen, azonnali képet kaphatunk bizonyos szerveink pontos állapotáról, ráadásul alkalmazható szűrési és diagnosztikai céllal is. Az Ultrahang Központ nagy szakmai tapasztalattal rendelkező orvosai alapos és precíz munkájuknak köszönhetően már a legkisebb elváltozásokra is idejében fény derülhet, ezzel is hozzásegítve Önt a mihamarabbi gyógyuláshoz.

ÍGY MŰKÖDIK AZ ULTRAHANG

Maga az ultrahangos vizsgálat a '70-es években terjedt el, mellyel szerveink, szöveteink állapotát, szerkezetét, esetleges problémáit vizsgálhatjuk. A többi képalkotó vizsgálattal – pl. CT, Rtg, MRI – ellentétben nem jár semmiféle kockázattal, esetleg sugárterheléssel, így egy teljesen biztonságos módszerről van szó, mely bátran alkalmazható gyerekek és felnőttek esetében is.

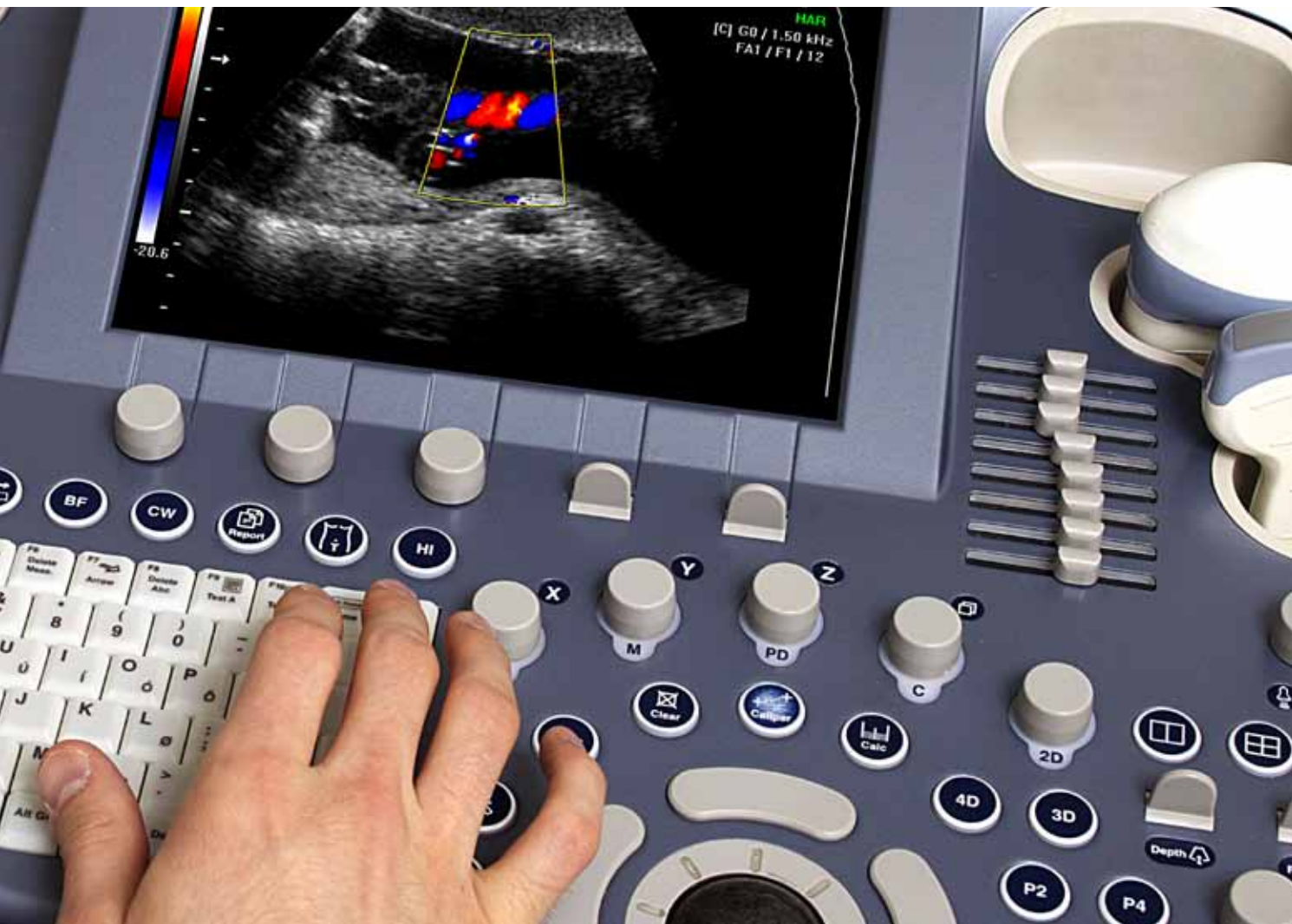
Az ultrahang lényegében hanghullámok segítségével alkot képet a testben zajló folyamatokról. A vizsgálat során az ultrahangkészülék vizsgálófején lévő különleges, piezoelektromos kristályszerkezet magas frekvenciájú hanghullámokat (1-13 MHz) generálnak. Ezek visszaverődnek a belső szervekről, és a keletkező visszhangot a fejhez csatlakoztatott számítógép azonnal képpé alakítja.

Az egyszerű ultrahangnál eggyel fejlettebb technológia az erek Doppler-vizsgálata – ebben az esetben az erekben áramló vér sebességét és irányát is meghatározhatjuk.

MEGELŐZÉSBN ÉS TERHESGONDOZÁSBAN IS SEGÍT

Az ultrahangos vizsgálatot legtöbbször panaszok esetén veszik igénybe, ám bizonyos betegségek szűrésében is nagy szerepe van. Ez leginkább érszűkület, prosztatata, a méh, illetve pajzsmirigy állapotának meghatározásánál fontos, hiszen már az egészen korai fázisban észrevehetőek az esetleges elváltozások, így megelőzhetőek a komolyabb megbetegedések, szövődmények.

Mindezek mellett meddőség esetén, illetve várandósság során is nagy segítséget nyújt az ultrahang, hiszen felderíthető többek között a méhben kialakult ciszták jelenléte (PCOS), különböző gyulladások, pajzsmirigyproblémák, vagy



az anovuláció, melyek mind akadályozhatják a teherbeesést. A vizsgálattal továbbá nyomon követhető a terhesség során a magzati fejlődés, sőt szülés után a csecsemők állapota is, így a terhes- és csecsemőgondozás fontos eleme, segítségével kiszűrhetőek az esetleges fejlődési rendellenességek is.

EZEKNÉL A PROBLÉMÁKNÁL ÉRDEMES AZ ULTRAHANGOS VIZSGÁLAT


Bár a szűrésekben is nagy szerepe van az ultrahangos vizsgálatnak, legtöbbször mégis bizonyos betegségeknél és panaszok esetén fordulnak radiológushoz. Segítségével ugyanis kideríthető, mi is okozza például a kellemetlen hasi panaszokat (pl. vesekő), a nyelési nehézségeket (pl. pajzsmirigydaganatok) vagy a szédülést (pl. nyaki erek szűkülete). Attól függően, melyik szervre fordítjuk a figyelmet, az ultrahangos vizsgálatnak több típusát különböztetjük meg: ez alapján létezik hasi, pajzsmirigy-, carotis (nyaki), vénás, kismencedei, nőgyógyászati, prosztatata, here-, illetve ízületi ultrahang.

ÍGY TÖRTÉNIK A VIZSGÁLAT

Maga a vizsgálat teljesen fájdalommentes és nem igényel különösebb előkészületeket, hiszen az adott terület zselés anyaggal történő bekenése után már kezdődhet is az eljárás. Arra azonban fontos ügyelni, hogy hasi és kismencedei UH esetén a vizsgálat előtt a gyermekek 3-4, felnőttek 6 órával ne étkezzenek, és inni is csak szénsavmentes vizet igyanak (ez viszont fontos, hogy telt legyen a hólyag)! A páciens az eredményt azonnal kézhez kapja, így nem kell hosszú napokat, heteket várni a szükséges kezelés megkezdésére, ezért a beteg mihamarabb a gyógyulás útjára léphet.

**AZ ULTRAHANG
FÁJDALOMMENTES,
GYORS, PRECÍZ**





Dr. Balogh Katalin:

„Az allergia kezelésének jövője:
az immunterápia”

TÁMOGATÁSSAL IS GYÓGYULHATNAK A PARLAGFŰ-ALLERGIÁSOK

2015-ben az Allergiamentes Életért Alapítvány és az allergénspecifikus immunterápiát szolgáltató magánorvosi központok között és a Stallergenes gyógyszerforgalmazó cég támogatásával létrejött együttműködésnek köszönhetően a parlagfű-allergiás gyermekek, felnőttek ismét kedvezményesen vehetnek igénybe parlagfű-immunterápiás kezelést.

Dr. Balogh Katalin a Budai Allergiaközpont allergológus és klinikai immunológus főorvosa sokéves tapasztalattal rendelkezik az allergénspecifikus immunterápia alkalmazási területén. A felnőttek és gyermekek körében végzett vizsgálatok szerint az immunterápia már az első évben az allergiás tünetek jelentős javulását eredményezte az eddigi tapasztalatok alapján.

A támogatást és a pályázati tudnivalókat az alapítvány weboldalán lehet részletesen megismerni:
www.allergiamenteseletert.hu



Dr.
*Balogh
Katalin*

Dr. Balogh Katalin allergológus, fül-orr-gégész, a Budai Allergiaközpont főorvosa és a Magyar Allergológiai és Klinikai Immunológiai Társaság Immunterápia szekciójának elnöke. 2004-es megalakulása óta hazánk első, allergiás betegségek komplex kivizsgálására és kezelésére specializálódott magánrendelőjében praktizál. Négy évvel később itt kezdett el foglalkozni az allergia kezelésének egyetlen oki terápiájával, az allergénspecifikus immunterápiával. Azóta több száz beteget kezel eredményesen, felnőtteket és gyerekeket egyaránt.

MIÉRT VAN EGYRE TÖBB ALLERGIÁS, MILYEN OKOK MIATT NÖVEKSZIK ÉVRŐL ÉVRE A BETEGEK SZÁMA?

– Ma Magyarországon minden harmadik embernek van valamilyen allergiás betegsége. A betegszám emelkedésének több oka is lehet, létezik egyfelől a higiéné hipotézis, eszerint az allergia a modern világ hozománya. A „túlzott tisztaságnak” ára van, az immunrendszer nem képes megfelelően kifejlődni, ha nem találkozik bizonyos mikrofertőzésekkel az érése során. Az allergiák terjedésében emellett kétségkívül döntő szerepet játszik még az öröklődés, a környezetszennyezés és életvitelünk átalakulása is.

2008-BAN ELSŐK KÖZT KEZDTE ALKALMAZNI A SZUBLINGVÁLIS IMMUNTERÁPIÁT. MILYEN NEHÉZSÉGEKKEL KELLETT MEGBIRKÓZNI A KEZDETEKKOR?

– Az immunterápia szó hallatán az első időkben a legtöbben a daganatos betegségek kezelésére szolgáló gyógymódra gondoltak, ezért is hangsúlyozzuk mindig, hogy ez allergénspecifikus immunterápia, ami az allergia oki terápiája. Kétségkívül megnehezítette a kezelés népszerűsítését, hogy a környező országokkal ellentétben nálunk nincs támogatás, a betegnek teljes áron kell megvásárolnia a készítményeket, ami parlagfű-allergiások esetében jelenleg éves szinten, készítménytől függően 60-80 ezer forint körüli kiadást jelent. El kellett magyaráznunk a betegeknek, hogy ez a terápia hosszú távú megoldást nyújt, ami azt jelenti, hogy a tüneti szerekre fordított kiadásaik már a kezelés első évétől jelentősen csökkennek, nem beszélve arról, hogy

ezzel a módszerrel akár 10-12 éves tünetmentes időszak érhető el.

MI VÁLTOZOTT AZ ELMÚLT ÉVEKBEN, MENNYIRE SZÁMÍT MA ELTERJEDT GYÓGYMÓDNAK AZ ALLERGÉN IMMUNTERÁPIA?

– A 2014-es évben Magyarországon körülbelül 2500 fő részesült immunterápiás kezelésben, ami hazai viszonylatban jelentős növekedést mutat, de még mindig elmaradunk a környező országok átlagától. A 2009-es évben például Csehországban és Szlovákiában a terápiában részesülők száma elérte a 30-40 ezret, Németországban pedig meghaladta az 500 ezret. Mindenképp előrelépés, hogy 2008 nyarán megalakult a MAKIT Immunterápiás szekciója, de nem csak a szakmán belül nőtt a kezelés ismertsége. A mai napig aktív szerepet vállalok abban, hogy a betegek, érdeklődők a sajtón keresztül is minél többet megtudjanak az immunterápiáról.

AZ EDDIGI TAPASZTALATOK ALAPJÁN AZ IMMUNTERÁPIA BEVÁLTJA A HOZZÁ FÜZÖTT REMÉNYEKET?

– A betegek szeretik, mert – készítménytől függően – naponta csak egyszer vagy kétszer kell tablettát szedniük, vagy a nyelvük alá csepegtetniük és a nap további részében el is felejtetik az allergiát. Több adat is rendelkezésre áll az elmúlt évekből, ami azt igazolja, hogy már a kezelés hatására az első évtől jelentősen csökkennek az allergiás tünetek. A Szegedi Tudományegyetem Gyermek-klinikáján 2010-ben végzett immunterápiás kezelésekről szóló összefoglaló is megerősíti, hogy a tünetek már a kezelés első évében javulnak, különösen az orrdugulás. A saját praxisomban, az elmúlt hat évben összesen közel 300 betegem választotta az immunterápiát. A Budai Allergiaközpont és a Szent János Kórház betegeivel végzett felmérésből kiderül, hogy egy évvel a hároméves terápiát követően sem térnek vissza az allergiás tünetek. Az orrdugulás és a szemtünetek javulása a legjelentősebb, a betegek elmondása alapján átlagosan 80 százalékkal enyhülnek a tünetek, már a kezelés első évében.



A LEPKE

A BÚTOROK PILLANGÓJA

A legtöbb ember a bútorait az óriási választékban bővelkedő áruházakból választja ki, esetleg megtervezteti és egy jó asztalossal elkészítteti. Sokan mondják, az otthonunk és a berendezési tárgyaink minket tükröznek, ám amennyiben nincs benne a mi energiánk és munkánk, valahol mégis idegenek lesznek. A Lepke elnevezésű bútorral azonban teljesen magunkénak érezhetjük szerzeményünket, ugyanis megjelenését, formavilágát mi magunk alakíthatjuk, ráadásul kézügyesség és barkácstudás nélkül!

ALKOSSA MEG SAJÁT, EGYEDI DOHÁNYZÓASZTALÁT

A Szabó Dávid tervezte Lepke nevet viselő dohányzóasztal formabontó megoldásnak számít, hiszen ez egy olyan izgalmas, formálható bútor, melynek egyedi megjelenését mi magunk alakíthatjuk. Nevét jellegzetes karaktere és az átalakulás folyamata ihlette. Ahogy a természetben a bából lepke lesz, úgy itt is a bútor egy egyszerű, sík formából alakul át, egy kecsesen ívelt, térbeli alakká. Maga az asztal ezt az átalakulást hivatott szimbolizálni, melyhez a formavilága is igyekszik igazodni, hiszen az is a repülésre, szárnyalásra emlékeztet. A bútor kinézetét a felhasználó maga alakíthatja ki, melynek karakterét bizonyos keretek között állíthatja – ezáltal a tulajdonos részesévé válik annak az alkotási folyamatnak, ahol a fizikai kontaktus megteremtésével egy sajátos kapcsolat alakul ki magával a tárggyal, így azt teljes mértékben magáénak érezheti. Ez a fajta különleges kapcsolat kihathat az érzelmeinkre is, mellyel a tárgy használata élményszerűbbé és közvetlenebbé válik. A bútor célja tehát, hogy újraértelmezze a bútorainkhoz, berendezési tárgyainkhoz fűződő viszonyunkat és egyfajta újszerű, dinamikus kapcsolatot hozzon létre önmaga és használója között.

A LEPKE DOHÁNYZÓASZTAL SZERKEZETE, MŰKÖDÉSE

A kis asztalt egy teljesen sík, olajozott bükkfából készült lécekből formálhatjuk meg, melyre az azonos elemekből álló szerkezete ad lehetőséget.



A bűtor egyes elemei elforgathatóak, így egy mozdulattal kifordíthatjuk a bűtor „lábait”. Ezzel egyben meg is adjuk annak jellegzetes karakterét, formavilágát. A mozgatas során azt is eldönthetjük, hogy milyen mértékű legyen az elforgatas, ezzel egyúttal a magasságát is beállítjuk. Ezt három különbözö pozícióban határozhatjuk meg, melyre a lécekben lévö, úgynevezett stiftek adnak lehetöséget. Végül a lap négy végén lévö zárócsavarokkal fixálhatjuk a szerkezetet a kívánt pozícióban. Maga a bűtor bármikor újra teljesen lapra zárható, így a szállítása gazdaságos és helytakarékos is egyben!

„A SZELLEMISSÉGET SZERETNÉM ÁTADNI”

Szabó Dávid bűtortervezö-formatervezöként végzett a Moholy-Nagy László Művészeti Egyetemen (Iparművészeti Egyetem), és pályafutása alatt már számtalan kiállításon vehetett részt, ráadásul több díjat és elismerést magáénak tudhat. Ezt a fajta szellemiséget – tehát hogy a felhasználó bizonyos keretek között bele tud nyúlni a bűtor struktúrájába – több alkotásában is szeretné alkalmazni. Szabó Dávid elmondása szerint tervezés közben arra törekszik, hogy a tárgy és a felhasználó közötti kapcsolatot még személyesebbé tegye és akár az alkotás folyamatába is bevonja a tulajdonost. Így – bár az asz-

talkát nem tervezi családdá bővíteni – minden bizonnyal több hasonló bűtor is fog ugyanebben az elgondolásban készülni.

„A Lepke erős karaktere nehezen engedi meg a hasonló megjelenésű és formájú tárgyak együttes jelenlétét a térben, ezért leginkább a szellemiségét fogom a további munkáim során alkalmazni, ahol a tárgyak hasonlóan mozgathatók és alakíthatók lesznek. A jövőre vonatkoztatva sok olyan tervem van, ami már lényegében kész van, de amíg nincs belöle prototípus, addig hiába mutogatja az ember, az akkor jó, ha már meg lehet érinteni, nézni, mozgatni. Éppen ezért jelenleg sok akadályt kell leküzdeni, hogy minden tökéletesen menjen, így a közeljövöben ezek megvalósításán, finomításán dolgozom, valamint a többi tervemet fejlesztem, és megpróbálom öket tárgyasítani.” – mesél a további terveiröl és feladatairöl a tervezö.





Üde tavaszi felfrissülés Zalakaros legnagyobb wellness szállodájában



ÉDENKERTI KIKAPCSOLÓDÁS

Különleges szolgáltatásokkal és
megújult szauna világgal...

NYUGDÍJAS KEDVEZMÉNYEK

Gyógyhatású termálvíz és
kényeztető kezelések kedvező áron

www.karos-spa.hu

8749 Zalakaros, Alma u. 1. · Tel.: 93 542 550 · E-mail: sales@karos-spa.hu

A close-up photograph of a young woman with voluminous, curly brown hair. She is smiling broadly, showing her teeth, and has her hands raised in front of her, making peace signs with both hands. She is wearing a maroon hoodie with a grey lining. The background is bright and out of focus.

LIFESTYLE

- CSALÁD
- SZÓRAKOZÁS
- GASZTRONÓMIA

KIRÁNDULÁSI LEHETŐSÉGEK az **aktív** PIHENÉS SZERELMESEINEK

Most, hogy vége a télnek, ideje kiszabadulni a négy fal közül, hogy friss levegőt szívjunk, és hogy új helyeket ismerhessünk meg. A különböző túrákat érdemes a tavaszi hónapokra időzíteni, hiszen ekkor még nem veszi el összes energiánkat a nagy hőség, így lehetőségünk van izgalmas kirándulásokon is részt venni. Ha az aktív kikapcsolódás szerelmese, mi ezeket ajánljuk!



BRINGÁRA FEL! FERTŐRÁKOS – RUST KERÉKPÁRTÚRA

A kerékpározás remek kardió edzésnek számít, ám sokan nem csupán a test karbantartása miatt pattannak a nyeregbe, hanem azért is, hogy új helyeket fedezzenek fel és csodálhassanak meg. Számukra szervezték meg a Fertőrákos-Rust kerékpártúrát, melynek során az ország északnyugati csücskében lévő Fertőtő környékét barangolhatjuk be. Maga a terep könnyűnek számít, hiszen többnyire sík helyeken kell végigtekerni, miközben szemügyre vehetjük az útba eső települések nevezetességeit, így megcsodálhatjuk többek között a fertőrákosi falumúzeumot, a Fertőtő hangulatos nádasait, az osztrák határ előtti Mithras-szentélyt, illetve Mörbisch bortermelő vidékeit. A túra könnyedsége miatt akár gyerekekkel is megtehető, ám hosszúsága miatt nem árt hozzá némi állóképesség.

OVERALLOS BARLANGTÚRÁK A BÜKKI NEMZETI PARKBAN

Magyarország több szemet gyönyörködtető barlangrendszerrel van tele, és többségük látogatható is, ahol a látogató is profi barlangásznak érezheti magát! Ilyen lehetőséget kínál például a Bükk Nemzeti Park, ami az ott lévő kiépítetlen barlangokba engedi be azokat, akik nem riadnak vissza egy kis kúszástól, mászástól és a szűk átjáróktól. Természetesen több nehézségi fokozat létezik, ám az extrémebb kalandokat csakis 14 éven felüli és jó fizikumú embereknek ajánlják, míg a könnyű barlangtúrákon bárki részt vehet (kivéve a kábítószeres és alkoholos befolyásoltság alatt állók és a pánikbeteg). A közepes és nehéz szakaszokon a túravezetők overallt, védősisakot és fejlámpát is biztosítanak. A barlangokban, mivel kiépítetlenek, vagyis nincs beton, így

előfordulhatnak csúszós, vizes és sáros szakaszok is, ám ez csak fokozza az amúgy sem mindennapi élményt!

HAJÓKÁZÁS A TISZA-TAVON

Hajókézni a legtöbb ember szeret, hát még akkor, ha közben megcsodálhatja a vadvizek élővilágát! A Tisza-tavi kirándulás egy olyan egyedülálló lehetőséget kínál, mely során hosszú pallóhídon át és egy hangulatos kilátóról gyönyörködhetünk a mocsaras nádasban, madárkolóniákban és a vízi élővilágában – ráadásul olyan növényekkel is megismerkedhetünk, melyek a világon egyedül itt találhatók.

A Tisza-tavi kirándulás alkalmával katonai kishajóval, illetve kajak-kenuval is bebarangolhatjuk a területet, így akár a madarak fészkelőhelyeit is megpillanthatjuk. Romantikus kirándulásnak és családi programnak is kiváló, és mindenkinek ajánlják, akik egy kicsit közelebbi kapcsolatba szeretnének kerülni a természettel.

MADÁRLESEN: HORTOBÁGY-HALASTAVI TANÖSVÉNY

A Hortobágyi Nemzeti Parkhoz tartozó 10 kilométeres tanösvény Európa legnagyobb vízimadár-élőhelye. A Hortobágyi-halastó a nemzeti park területéhez tartozik, és a tanösvényt végigjárva megismerkedhetünk a környék növény-

és madárvilágával, köztük számos veszélyeztetett fajjal is. Így közelebbről is megpillanthatjuk a nyári ludakat, kárókatonákat, vörös vércsét, de akár házibivalyokkal is összefuthatunk. Mindemellert az ide látogatók betekintést nyerhetnek a halastavi gazdálkodás rejtelseibe, és a természetvédelmi célú élőhelykezelésbe. A tanösvény látogatásának keretein belül különböző hosszúságú túrákra vállalkozhatunk: a legrövidebb 3,6 km, míg a leghosszabb 10 km.

LÉPCSŐZÖN VÍZESÉSEK KÖZÖTT A MEDVE-SZURDOKBAN

Ha egy kicsit messzebb szeretne utazni, ám nem akar repülőre ülni, akkor látogasson el az ausztriai Medveszurdokba, ami az aktív kikapcsolódás szerelmeseinek földi paradicsoma. Még mielőtt nekiveselkedik a túrának, érdemes tudni, hogy a csodaszép hegyoldalak és a hangulatosan csobogó vízesések látványának bizony ára van: ugyanis közel fél-egy órás gyalogút után még 169 fahíddal és csaknem 3000 lépcsőfokkal kell megküzdeni, hogy gyönyörködhesünk ebben a nem mindennapi tájban és magunkba szippantassuk a friss hegyi levegőt. A szurdok Graztól 40 km-re, Mixnitz közelében található, és aki úgy dönt, hogy nekivág a hosszú túrának, az biztosan nem fog csalódnani, hiszen több száz méteres sziklafalak közt haladva, hol apró patakokkal, hol vízesésekkel, hol pedig fölénk tornyosuló sziklával találkozhatunk.



KÁVÉSZÜNET azaz A TRENDAHAGYÓ IRODALOMÓRA

„Mikor az uccán átment a kedves, galambok ültek a verebekhez” – mindenki fülében ismerősen csenghet József Attila zseniális verse, ami már önmagában elvarázsolja a hallgatóságot, és ha ez nem lenne elég, vegyünk két zseniális zenészt, – Popovics György, Németh Ferenc – akik vették a bátorságot, és egy tökéletes zenei alapot adtak hozzá. Ők a Kávészünet együttes! Fialalok, vagányak, szimpatikusak, és ami a legfontosabb, trendhagyó versbolondok.



Jómagam is versbolond vagyok, noha ez nem volt mindig így. Emlékszem, az iskolapadját koptatva, kifejezetten nehézkesnek és kötelezőszagúnak bizonyultak a magyar órán elhangzott versek, verselemzések. Mit nem adtam volna egy olyan rendhagyó irodalomóráért, aminek a részese lehettem a minap. Némi izgalommal, és annál több kíváncsisággal érkeztem meg a Gazdagrét-Csiki-hegyek Általános Iskolához, ahol a diákok a Kávészünet együttes koncertjén vehettek részt a magyar költészet napja alkalmából. Természetes, készültem a találkozásra, utána néztem a zenekar múltjának, behallgattam megzenésített verses dalaikba, képeket és videókat böngésztem róluk. Maga, az együttes 2005-ben alakult, vagyis, ahogy ők maguk mesélik, a József Attila Kollégium egyik szobájában indult el a közös pályafutásuk.

Az egész „csak” egy játékos zenélgetéssel kezdődött, aztán, egy hirtelen gondolattól vezérelve a kedvenc verseiket összekapcsolták a „jammeléseikkel”. Így születettek meg az első megzenésített versek, mint például a Csonka vers, vagy a Mama. A Csillag Születik című tehetségkutatón szerzett ismertség hozta el a fiúk számára a sikert, ekkor született a Kávészünet név is, ami előfordul, hogy kisebb-nagyobb mosolygásra ad okot. „Néha egyébként egy-egy rendezvényen előfordul, hogy a programok között Kávészünet néven találunk meg minket az emberek, ilyenkor sokan elindulnak kávézni. Persze aztán észreveszik, hogy a Kávészünet zenekar koncertje kezdődik. Ez mindig megmosolyogtat minket” – mesélte Ferenc. A hitvallásuk egyszerű, de mindenképp nagyszerű, a versek szeretete, és azok közelebb hozása



A KÁVÉSZÜNET KONCERTJÉT NEMCSAK A VERSSEL ISMERKEDŐKNEK AJÁNLOM, AMIT ÁPRILIS 30-ÁN MEG IS NÉZHETÜNK AZ AKVÁRIUM KLUBBAN, HANEM AZOKNAK IS, AKIK KÍVÜLRŐL FÚJJÁK A POÉMÁKAT, MERT HA A ZENE ÉS A KÖLTEMÉNY JÓ KEZEKBEN PÁROSUL, AKKOR ABBÓL CSODÁK SZÜLETHETNEK, MINT A CSÍKIHEGYEK ISKOLA SZÍNHÁZTERMÉBEN EGY CSÜTÖRTÖK DÉLUTÁN.

a nagyközönség számára, legyen akár felnőtt, akár gyerek, vagy, ahogy Ferenc mondja: Azon munkálkodunk, hogy a versnek mindenütt meglegyen a helye, iskolákban, kávézóknak, fesztiválokon és a tévé képernyőjén is, határon innen és túl. És igen, bejött nekik, működik a dolog, a rengeteg pozitív visszajelzés is ezt erősíti – árulta el Ferenc. – Egyre több olyan üzenet érkezik hozzánk, melyben azt taglalják a diákok, hogy a mi megzenésítésünk segítségével három-négy hallgatás után megtanultak egy-egy kötelező verset és ötösrre feleltek, egyébként pedig nem sikerült volna ez. – De nemcsak duóként járkáz az országot, olykor öttagú zenekarként összeállva is szórakoztatják a nagydémüt: basszusgitárral, elektromos gitárral, dobokkal, billentyűs hangszerrel, és nem utolsósorban modern hangeffektekkel.

Közben, én is nagyon szimpatikusnak és innovatívnak véltem az ötletüket, habár nem tudtam elképzelni, hogy fognak 150 diákot lekötöni, elszórakoztatni, illetve bevonni a költemények kavalkádjába. Kérem szépen, nemcsak elhamarkodott voltam, hanem hitetlen is. György és Ferenc repertoárjában olyan híres poéták szerepeltek, mint például Ady Endre, József Attila, Mórá Ferenc, Weöres Sándor, Petőfi Sándor, Radnóti Miklós, szerencsére, a kortárs költőket sem vetik meg, így Juhász Magda, Az öntelt oroszán költeménye is felcsendült. Az előadás menetének megvolt a tökéletes íve, először kedves ismerkedéssel indult, idővel, ahogy előjöttek jobbnál jobb versek, úgy fokozódott a hangulat is. A koncert tetőpontja Petőfi Sándor, A borozó versénél érkezett el, amikor is a „most mindenki táncol” felszólításra a diákok egy ütemben mozogtak és énekeltek. A zenei betétek populárisak, fülbemászóak, és tökéletesen visszaadják a versek érzelmi-értelmi hangulatát, amire a zenész fiúk nagyon is figyelnek. – A versek mondanivalóját is szeretnénk megőrizni, illetve felerősíteni a zene által.

Marozsán Orsolya

TRENDAHAGYÓ VERSBOLONDOK

MINDEN ami ÉRDEKES

LEK-VÁR -LAK



Számtalanszor kerülünk olyan helyzetbe, hogy „csak” egy hétvégénk van kimozdulni, de nincs ötletünk, hova is utazhatnánk. Nem kell nagyon keresgélünk, irány Nagybörzsöny! Budapesttől 100 km-re létezik egy kis parasztház, a Lek-Vár-Lak, ahol az édes élet nem csak szójáték. Igazi házi lekvárokat kóstolhatunk, az erdei gyümölcstől kezdve a trópusi finomságokig. A lekvárok kulcsíne sem elhanyagolható, a kézzel készült címkékkel ellátott üvegek méltó köntösbe öltöztetik a finomságokat. Ne aggódjunk a pluszkilók miatt, a környékbeli hegyi faluk mozgásra és kirándulásra csábítanak.

További információ: <http://www.lekvar-lak.hu/index.php>

SAMSARA Fesztivál



Igaz, a nyár még odébb van, és a fesztiválok is, de nem árt már most utánajárni, körbenézni – akár jegyet foglalni – hogy hova is mennénk szívesen. Idén nyáron először kerül megrendezésre július 2–5. között Siófok közvetlen közelében, a Töreki varázslatos erdejében a Samara Fesztivál, mely a jógáról és a zenéről szól. A fesztivál ötlete annyira bevált, hogy a szakmájukban igen nívós jógaoktatók, instruktorok, terapeuták, pszichológusok, orvosok és gyógyítók tartanak előadásokat, míg a teliholdnál pszichedelikus – chill zenére bulizhatnak az odalátogatók.

További információ: <http://samsarafestival.eu/>

EGY MAGYAR ÁLOM AFRIKÁBAN



Afrikában, egy kenyai hegyoldalon egy magyar vidékfejlesztési szakember, Domonyai András a lehetetlennel szállt harcba. Egyik álmát, úgy tűnik, sikerült elérni: egy árvaházat szeretett volna öfenntartóvá tenni, de a hosszú távú célja sem kevesebb, mint hogy megtalálja az afrikai klímán legjobban termő növényeket. Mára biztató eredményeket ért el, érezhetően (10-ről 10-15 kilóra) nőtt az egy étkezésre elkészített ételadagok száma. A történet itt nem ért véget, nemcsak gyümölcsökkel, zöldségekkel kísérleteznek, hanem takarmánynövényekkel is.

A teljes történet itt olvasható:

http://index.hu/kulfold/2015/04/05/afrika_kenya_magyarok_arvahaz_mezogazdasag/

NAGYAGOTA COLLECTION

ESKÜVŐI ÉS ALKALMI RUHASZALON

NAGYAGOTA.HU

NAGYAGOTA

N

COLLECTION



FOTÓ: DÉGI ATTILA, DÉVAI ZOLTÁN

SMINK: KÁDÁR ANDREA

HAJ: BERENDI GYÖRGYI

CIPŐ: HEELS

STYLIST: KÖRMENDY-SZOMORU KATA

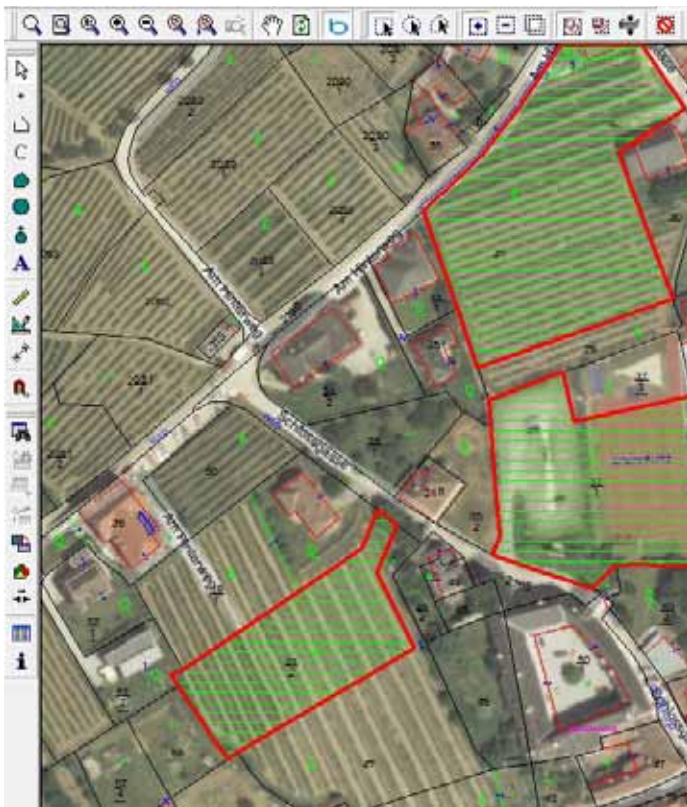
SMINK ANYAGOK: BOBBI BROWN MAGYARORSZÁG

HELYSZÍN: GÓDOLLÓI KIRÁLYI KASTÉLY

KÖSZÖNET AZ ART MODELSNEK

BEJELENTKEZÉS 06 70 455 3635

FACEBOOK: NAGY ÁGOTA COLLECTION



A tavaszi időszak igencsak kedvez az outdoor programoknak, így egyre többen pattannak bringára, indulnak kirándulni, illetve különböző városokat felfedezni. Összeszedtünk ezért néhány eszközt, melyekkel barangolásait biztonságossá és egyszerűbbé teheti, valamint ha a szabadban sportol, nyomon követheti fejlődését is.

ONLINE TÉRKÉPEK, APPLIKÁCIÓK

Az okostelefonoknak hála ma már nem muszáj a kirándulótáskánkba állandóan szétszakadó térképeket gyömöszölni, hiszen számos online térkép elérhető már, ráadásul az útvonaltervezést is egy kattintás alatt elvégzi helyettünk. Nem ismeri azt a várost, ahol éppen van, és a látnivalókkal sincs tisztában? Semmi gond, már olyan mobilalkalmazásokat is kifejlesztettek, melyekkel megtudhatja, mik az adott település jellegzetes nevezetességei, látnivalói, sőt még étterem- és szállásajánlatokat is kaphat! Ilyen városnéző applikáció például a több díjat is elnyerő PocketGuide, mellyel jelenleg a világ 20 városát is megismerheti.

<http://pocketguideapp.com/>

KILOMÉTERÓRÁK BRINGÁZÁSHOZ

A tavasz beköszöntével egyre inkább kerülnek elő a kerékpárok, mind hobbiként, mind autó vagy tömegközlekedés helyett. Amennyiben egy kicsit magasabb szinten szeretne tekerni, úgy érdemes kilométerórát is beszerezni, hiszen így nemcsak az aktuális sebességéről kaphat képet, de nyomon követheti fejlődését is. Ráadásul a jobbak nemcsak kilométerórák, hanem egyenesen komplett számítógérek, hiszen a megtett úton és kilométereken kívül a szintkülönbséget, az elégetett energiát, valamint a napi átlagsebességet is mutatják. Választék tehát van bőven, és „csupán” pénztárcán és az igényeken múlik, melyet is választunk.

www.testbike.hu



IRÁNYTŰ, TÁJOLÓ

Az iránytű és a tájoló egyáltalán nem számít újdonságnak, mégis rengetegen hanyagolják ezt az eszközt túrázás során. Ennek oka elsősorban az, hogy a legtöbben ismert útvonalakon haladnak, ám a vállalkozó kedvűek bátran járhatlan, kevésbé népszerű ösvényekre is merészkedhetnek. Ám ebben az esetben érdemes egy kis segítséget hívni, hiszen ekkor igen könnyű eltévedni. Ha nem akar drágább GPS-be fektetni, akkor szerezzen be egy egyszerű iránytűt. Használata nem nagy ördögösség: először is szükség van hozzá egy térképre (ezek általában északra vannak tájolóva, ha nem, akkor egy szélrózsa jelöli az északi irányt). Első lépésben állítsa be az iránytűt úgy, hogy annak északi iránya a térkép északjával essen egybe. Ezek után keresse meg a térképen azt a helyet, ahová el szeretne jutni, és nézze meg, hogy az iránytű jelölésén milyen irányban van a célpont. Végül elhagyhatja a térképet, és már csak a leolvasott irányt kell tartani. Amennyiben nem tudja, hogy éppen hol áll, akkor ún. háromszög technikával behatárolhatja, hogy merre is van. Ehhez keresni kell 3 db jellegzetes pontot (jobb, bal oldalt és egyenesen), majd találja meg ezeket a turistatérképen is. Kösse őket össze egyenesekkel, majd ahol metszik egymást, azon a ponton áll.

<http://lazarus.elte.hu/>



GPS TÚRÁZÁSHOZ

Az autók többségében ma már van GPS, hiszen valljuk be, mennyivel könnyebb egy gép – többnyire – pontos utasításait követni, mint állandóan megállni, fellapozni a térképet, és szemet erőltetve kikeresni a megfelelő útvonalat. A modern technikának köszönhetően ennek vége, így a közlekedés sokkal egyszerűbbé vált. Sokan úgy gondolják, GPS-t egyedül az autókban és a motorokon használják, ám azok számára is nagy segítséget nyújt, akik outdoor mozgásformákat űznek, és némi tájékozódásra van szükségük. Ezért ha a szabadtéri sportok szerelmese, érdemes beszerezni GPS-t, ami akár karóraként is kapható, így nem kell nagyobb csomagokkal útnak indulni. Ráadásul túrázás során is nagy hasznát vehetjük, hiszen ezáltal nem kell attól tartanunk, hogy eltévedünk, így az éjszakai kirándulásokat is biztonsággá teheti. www.gps.hu

ÚTON a PICIVEL BABAHORDOZÓ-KÖRKÉP

Tavasszal megkezdődik a túrázás, kerékpározás szezonja. Ilyenkor félretesszük a babakocsit, és más lehetőségek után nézünk a család legkisebb tagjainak szállítására. A következőkben ehhez nyújtunk segítséget.



ÚJDONSÁG!

JoNoBaby | **51 900.00 Ft**
BABAHORDOZÓ

3000 Ft kedvezmény a JoNoBaby kedvezménykód használatával!

Pontosan állítható és egyszerű csatos hordozó, szűkíthető-rövidíthető testrésszel. Kendős anyagú hordozóeszköz.

Okos megoldások és rendkívüli kivitelezés, ez az, ami különlegessé teszi a JoNobaby babakocsi hordozót.

www.hordozotar.hu

KICSIK A NYEREGBEN

A kerékpárra szerelhető üléseket már ülni tudó gyermekek használhatják, a gyártók ajánlása alapján 9 hónapnál idősebb csemeték vehetik igénybe. A felső határt a 22 kg-os testsúly elérése jelenti, tehát átlagosan 5-6 éves korukig biztosan utazhatnak a hátunk mögött, menetiránnyal szemben elhelyezett ülésekben. A kerékpár elejére szerelhető ülés kisebb gyermekeknél lehet praktikus, akit így útközben is könnyebben szemmel tarthatunk. Ez a típus azonban csak 15 kg-ig, a gyermek 3-4 éves koráig használható. A bababoltokban több gyártó termékei is megtalálhatóak: színek, kialakítás és árak tekintetében is széles a paletta. Igényeink és pénztárcánk függvényében 10-50 ezer forint között válogathatunk. A kerékpáron utazó piciknél ne feledkezzünk meg a sisak viseléséről sem! Keressük mindig az életkoruknak, fejméretüknek megfelelő darabot, amit úgy állítsunk be, hogy pontosan a fejére illeszkedjen.

VEGYÜK A HÁTUNKRA!

A háti gyerekhordozók első ránézésre leginkább egy túrahátizsákra emlékeztetnek. Előnyük, hogy a hátunkon könnyebben visszük a pluszsúlyt, hátránya lehet, hogy közben nem tudunk szemkontaktust teremteni a picivel, és ellátni sem; ha bármire szüksége van, azt a párunknak kell megoldania útközben. A háti hordozókat átlagosan 6-9 hónapos kortól ajánlják a gyártók, típustól függően 15, vagy 18 kg-os testsúlyig. Az árak között nagy a széthúzás: 10 ezertől 70 ezerig válogathatunk. Ha gyakran túrázunk, akkor érdemes többet is költeni egy jól variálható hordozóra, amihez levehető hátizsák, pelenkázómatrac, párnázott vállpánt, sok zseb és beépített napernyő is tartozik.

KENGURUBAN VAGY KENDŐBEN

Ha jobban szeretjük útközben szem előtt tartani csemeténket, akkor hordozhatjuk kendőben vagy kenguruban. A kettő lényegében ugyanazt a célt szolgálja, mindenki kiválaszthatja a számára szimpatikus megoldást. A hordozókendő a pici születésétől fogva használható, ára 10-30 ezer forint között mozog. Típustól függően találunk csak a szülő felé néző, csípőn hordozó és háti pozícióban is hordható kendőket. A kengurut szintén születéstől fogva használhatjuk, akár 8 ezer forinttól is beszerezhetjük,

de találunk újszülöttkorban vízszintesen is hordható kengurut 30 ezertől, vagy akár 15 kg-os gyermek szállítására is alkalmas, előre néző, háti hordozó és szülő felé néző pozícióval is felszerelt kengurut 50 ezer forint körüli áron.

AMIT ÉRDEMES MEGFONTOLNI:

- Szánjunk elég időt a megfelelő termék kiválasztására! Könnyen elmehet a kedvünk a közös programoktól, akár nekünk, akár a kicsinek ha kényelmetlen a hordozó.
- Érdemes az interneten utánanézni az egyes hordozók paramétereinek. Más kisgyermekes szülők tapasztalatait is hasznos lehet kikérni, persze nem biztos, hogy nekünk is épp az válik majd be, ami náluk működött.
- Ha a lehetőségeket 3-4 termékre szűkítettük, akkor mindenképp próbáljuk ki a boltban a gyerekekkel együtt.
- Egyes gyerekek előre felé nézelődve szeretnek utazni, de a mi csemeténknek lehet, hogy az ad biztonságot, ha bennünket láthat útközben, érdemes ezért inkább jól variálható, több pozícióba is állítható hordozót választani.
- Végezetül: a legprofibb hordozó sem váltja be a hozzá fűzött reményeket, ha nem állítjuk be a testalkatunkhoz és a pici méreteihez megfelelően.

EGYENSÚLY
GRAVITÁCIÓ
BIZALOM



5 PONTOS FELKÉSZÜLÉS A NYÁRRRA!

Egyre közeleg a nyár, elérkezett az utolsó időpont arra, hogy a szervezetünket, bőrünket és hajunkat felkészítsük a strandszezonra.



1. SZEREZZEN BE EGY JÓ HÁMLASZTÓT!

A tél folyamán vastag ruhákba burkolt bőrt fel kell frissíteni, itt az ideje búcsút venni az elhalt hámsejtektől.

A test radírozása a legjobb módja a bőr megújításának, ami azért is fontos, mert az önbarnító krém, vagy a napozás is csak így ad majd egyenletes bőrszínt. Ehhez egy jó testradírra lesz szükség, amit hetente egy-két alkalommal használjunk rendszeresen. Emellett testradíros tusfürdőt is bevethetünk a cél érdekében. Házilag is készíthetünk testradírt, ha tengeri sót olívaolajjal kenhető állagúra keverünk, az így kapott kencével pedig átdörzsöljük a bőrünket.

4. BELSŐ ÁPOLÁS VITAMINOKKAL

A külső gondoskodás mellett fontos, hogy a bőrt belülről is tápláljuk. Tavasszal rendszerint intenzívebb a hajhullás, ilyenkor érdemes 3 hónapig használni a hajhagymákat tápláló készítményeket. A napozásra felkészítő kúrát a fényterhelés előtt 3-4 héttel érdemes megkezdeni. Az egyes étrendkiegészítők összetétele eltérő lehet, de a bőr számára hasznos összetevőkről általánosságban elmondható, hogy a szelén- és a cinktartalmú készítmények védik a sejteket a káros UVA és UVB sugárzással szemben. A karotinoidok óvják a sejtmembránokat. Az omega 3 és 6 zsírsavak fenntartják a bőr vízháztartását és javítják a hidratáltságát, az A-, C- és E-vitamin pedig a kollagéntermelését és a mikrokeringés serkentésével fejtenek ki pozitív hatást.

2. VÉDJE ÉS TÁPLÁLJA BŐRÉT, HAJSZÁLAIT IS!

Miután a bőrt simává és puhává varázsoltuk, jöhet a hidratálás! A testápolók közül válasszuk a bőrtípusunknak és életkorunknak leginkább megfelelőt és használjuk rendszeresen, fürdés után. Itt az ideje a nappali krémet is az évszakhoz igazítani: nehezebb, zsírosabb téli arcápolót könnyebb állagú, legalább 30-as fényvédő faktorral ellátott krémre cserélni. A hajnak is más ápolásra van szüksége a melegebb hónapokban. Frissítsük fel a hajvégeket hajvágással, a szokásos balzsam és hajvégápoló mellett hetente egyszer ápoló hajpakolással is készítsük fel a hajszálakat a napsugarak, meleg és a klóros, vagy tengervíz szárító hatása ellen.

5. VISZLÁT, NARANCSBŐR!

A szépségszalonok kínálatában több típusú professzionális anticellulit kezelés és masszázs elérhető, emellett a bőr feszesítésére használhatunk otthoni készítményeket is. A termékek többsége azt ígéri, hogy hozzáadott hatóanyagainak köszönhetően, a vérkeringés fokozásával segíti az érintett területen lerakódott zsírszövet lebontását. Azonban egyik krém sem csodaszer, ezért jó, ha az életmódunk is segíti a kedvező változást. A fehér liszt és fehér cukor mellőzése és a rendszeres mozgás hatékonyan képes távol tartani, de legalábbis mérsékelni a nem kívánt bőrmélyedések megjelenését a combok, fenék és has területén.

3. LEPJE MEG MAGÁT EGY KIS KÉNYEZTETÉSSSEL!

A jó időben előkerülnek a nyitott lábbelik, ezért fontos, hogy a lábfejeket se felejtsük ki a bőrápolási rutinból. Ezen a területen használunk a lábak – és kezek – bőrének radírozására kifejlesztett terméket. A szezon elején érdemes egy alapos pedikűrnek alávetni magunkat, a szakember által létrehozott állapotot később már könnyebb „szinten tartani”. A kéz bőrének is jól eshet egy alapos radír, paraffinos bőrápolás, kézmasszázs. A kezelést lakkozással zárjuk: az év színe a marsala, de tavasszal a világosabb árnyalatok közül a korall is jó választás.

ÁPOLÁS
ÉLETMÓD
MEGELŐZÉS

VADVÍZI TÚRÁK – HA egy KIS IZGALOMRA IS VÁGYIK MOZGÁS KÖZBEN

Végre valahára elérkezett a tavasz, ami igencsak kedvez a szabadtéri sportok szerelmeseinek – többek között a vadvízi túrázóknak, hiszen a folyókba távozó elolvadt hó remek lehetőségeket biztosít. Tévedés azt hinni, miszerint csupán az adrenalinfüggőknek és az extrém sportok híveinek való ez a remek testmozgás, hiszen könnyebb fokozatai azoknak is ideálisak, akik a természet szépségeiben kívánnak gyönyörködni, miközben egy kicsit átmozgatják magukat.

A VADVÍZI TÚRÁK FAJTÁI

A legtöbb embernek a mozgás túlságosan is monoton, így egy idő után unalmassá válik. Éppen ezért általában egy-két alkalom után fokozatosan csökken a lelkesedés és az edzések száma, míg végül teljesen elhagyjuk.

Amennyiben ön is hajlamos beleesni ebbe a hibába, érdemes olyan mozgásforma után néznie, amely fantasztikus élménnyé varázsolja a sportolást.

Erre tökéletesen alkalmasak a vadvízi túrák, hiszen ezek során nemcsak mozog, de világot is lát!

Rafting: a vadvízi túráknak több fajtája ismert, ezek közül a legnépszerűbb a rafting, amely egy olyan vadvízi evezés, ami folyókon, hegyi patakokon keresztül, felfújható gumicsónakokkal, kisebb csoportokban (általában 4-12 fő) történik. Mivel több nehézségi fokozata van – attól függően, milyen erős a víz sodrása, és hogy mennyi akadályal kell szembenézni – akár a kezdők, sőt gyerekek is részt vehetnek rajta! A legkönnyebb fokozat inkább egy kellemes csónakázás, melynek lényege a raftingolásba való betekintés és a természetben való gyönyörködés. Értelemszerűen minél nehezebb fokozatot választunk annál nagyobb tapasztalatra és edzettségi szintre van szükség, hiszen nem

ritka, amikor éles kanyarokkal, nagy hullámokkal, vízesésekkel és sziklákkal kell szembenézni. Sokan félnak attól, hogy esetleg beleesnek a hideg vízbe az evezés során – ez bizony sokszor megesik, viszont a kötelezően viselt mentőmellénynek hála még azok is a víz felszínén maradnak, akik nem tudnak úszni, ráadásul a neoprén ruha a hideg víztől is véd. Érdemes tudni, hogy Magyarországon csak a könnyebb nehézségi fokra van lehetőség, aki egy kis adrenalinlöketre vágyik, az keresse fel például az Ausztriában elérhető túrákat!

Canyoning: aki az evezéstől idegenkedik, ám szereti a különlegesebb vízi kalandtúrákat, annak biztosan óriási élmény a canyoning, ahol folyók és patakok által kivájt kanyonokban kell csúszni, mászni, ugrani, ereszkedni. A túra során a részvevők meg kell küzdenie a természeti elemekkel, a víz sodrásával, miközben barlangokon, vízeséseken, meredek sziklafalakon kell áthatolni, kötelek segítségével lemászni. A raftinghoz hasonlóan itt is van egy-két tapasztalt túravezető, aki segíti a kalandorokat, hogy leküzdhessék az eléjük tornyosuló akadályokat és felejthetetlen órákat szerezzenek nekik. Elsősorban azoknak ajánlják, akik a vizek és a hegyek szerelmesei, és nem riadnak

vissza a kihívásoktól. Jó, hogy ha van az illetőnek némi alap állóképessége és bátorsága, hiszen a canyoning ez egész testet és lelket igénybe veszi, ám természetesen itt is indítanak kezdő és haladó túrákat. Mivel általában hideg vizeken szükséges átkelni, a részvevők neoprén ruhákba bújnak, mely nem csupán a kihűlést hivatott megakadályozni, de a kisebb sérülések ellen is véd.

Vadvízi gumikenu, kajak:

a raftingnál pár fokkal nehezebb a vadvízi kenu és kajak, hiszen ezekkel lényegesen gyorsabban lehet közlekedni, ráadásul kevesebben is foglalnak helyet bennük (általában két ember, de a kajaknál van pl. egyszemélyes is). Éppen ezért még mielőtt a vízre bocsátanák a vállalkozó szelleműeket, pár alkalmas oktatáson kell részt venniük, hogy elsajátíthassák a legfontosabbakat. Itt már szükséges némi alaptudás, így kezdőknek inkább a raftingot javasolják, hiszen itt többnyire az emberek magukra vannak utalva, annak ellenére, hogy csoportos túrák alkalmával profi segítség mindig van a közelben!



KIKKEL ÉRDEMES ELMENNI?

Az összes vadvízi sport remek kikapcsolódást nyújt az aktív pihenés szerelmeseinek, és fantasztikus kalandokkal gazdagodhat az, aki belevág. Azonban kezdőként senki se vállalkozzon egymaga vadvízi túrára, hiszen a szükséges felszerelések, erőnlét, és tapasztalat nélkül akár életveszélyes is lehet! Éppen ezért létezik ma már több profi csapat, akik hasonló kirándulásokat szerveznek, akár családoknak, baráti társaságoknak, de akár más csapatokhoz is bátran becsatlakozhat!

SZÍVBETEGEKNEK ÉS TERHESEKNEK NEM AJÁNLOTT

Bár a vadvízi túrák könnyű pályákon nem igényelnek különösebb edzettséget, azért jó, ha az illetőnek van némi állóképessége, hogy ne hátráltassa a csapatot. Értelmeszerűen fontos, hogy a résztvevő ne legyen víziszonyos, ne pánikoljon a magasságtól,

valamint vannak olyan egészségügyi tényezők, melyek ellenjavallatként szerepelnek (pl. pánikbetegség, szívbetegség, terhesség).

Az egészségeseknek viszont nagyon is ajánlott legalább egyszer kipróbálniuk egy vadvízi túrát, hiszen ezzel nemcsak egy életre szóló kalandban lehet részük, de a testmozgás és a friss levegő összes jótékony hatása érvényesül, ráadásul egy remek önismereti túra is egyben!

SPORT SZABADIDŐ ADRENALIN

ALTERNATÍV KÖRETEK

~~RIZS~~ ÉS ~~BURGONYA~~ HELYETT



HAJDINA

A sokrétűen felhasználható hajdina sem gabona a közhiedelemmel ellentétben, hanem a keserűfűfélék csoportjába tartozik, emiatt lisztérzékenyek is bátran fogyaszthatják. Magas rosttartalmának köszönhetően hozzájárul a teltségérzet kialakulásához, rendszeres bélműködéshez. Ezenkívül ásványi anyagokban, köztük magnéziumban, káliumban is bővelkedik, értékes B-vitamin-forrásunk is. P-vitamin-tartalmának köszönhetően hozzájárul az erek rugalmosságának megőrzéséhez is. Jellegzetes íze miatt egyesek nagy örömmel fogyasztják, míg mások kevésbé kedvelik, de érdemes legalább egyszer kipróbálni.

● ELKÉSZÍTÉS:

A hajdinát az elkészítés előtt néhány órára be kell áztatni, melynek hatására a szemek kb. négyszeresükre dagadnak, így a főzési idő lerövidül. kétszeres mennyiségű vízben 20–30 perc alatt készre főzzük.





QUINOA

A szuper élelmiszerként is gyakran emlegett quinoát bár gyakran a gabonák közé sorolják, valójában egy spenóthoz hasonló algabonáról van szó, melynek a magját fogyasztjuk. A vegetáriánus étkezés híveinek jó barátja, hiszen magas a fehérjetartalma és minden esszenciális aminosavat tartalmaz. Jelentős vitamin- és ásványi anyag-tartalma miatt kiemelkedik a többi gabona közül, így a gyengébb immunrendszerrel rendelkezők és az idősebbek étkezésében nagy segítségünkre lehet. Magas folsavtartalma miatt kismamáknak is előszeretettel ajánlják, továbbá remekül beilleszthető cukorbeteg, inzulinrezisztensek és gluténmentessége miatt a lisztérzékenyek diétájába is. Felhasználása széles körű, bátran alkalmazható köretnek, egytálételnek, levesbetétnek, süteménynek, illetve saláták készítéséhez is.

● ELKÉSZÍTÉS:

5–10 percre áztassuk be a quinoát kétszeres mennyiségű vízbe, azért, hogy kesernyős íze kioldódjon belőle, majd mossuk át és alaposan csepegtessük le. Egy edényben másfélszeres víz segítségével felforraljuk, és fedő alatt 15 perc alatt készre főzzük.



KUSZKUSZ

Az észak-afrikai csemege egyre nagyobb népszerűségnek örvend az egészséges táplálkozás hívei körében, hiszen számtalan felhasználási módja ismert. Köreten kívül ugyanis fogyasztható egytálételnek, salátához sőt, akár még édességekhez is felhasználható! Magyarországon a durum búzadarából készült változat terjedt el, de ezenkívül más gabonákból is készülhet. A tarhonyához hasonló étel remekül beilleszthető cukorbeteg/IR diétába –, főleg, ha teljes kiőrlésű – hiszen a lassan felszívódó szénhidrátok csoportját erősíti. Fogyókúrázóknak is tökéletes, magas fehérje- és rosttartalmának köszönhetően.

● ELKÉSZÍTÉS:

1 pohár kuszkuszt felöntünk 1,5 pohár forró vízzel, lefedjük, 5–10 perc alatt kellően meg is duzzad. Ízlés szerint adhatunk hozzá fűszereket, kevés vajat vagy olívaolajat.



BULGUR

A bulgur neve sokak számára nem cseng ismerősen, pedig gyakran találkozunk vele török rizs, vagy éppen búzakása néven arab étkezdékben. A búzatöretnek is nevezett alapanyag megtalálható a boltok polcain rizsszemnyi méretű és egészen apró szemű változata is, melyből néhány perc alatt ízletes köret varázsolható. Alacsony a zsír- és kalóriatartalma, viszont vitaminokban (B, E), ásványi anyagokban (kálium, magnézium, vas, folsav) és rostban bővelkedik, ami miatt a fogyókúrázóknak és a cukorbetegeknek, sőt a kismamáknak is ajánlott.

● ELKÉSZÍTÉS:

Az olajon megpirítjuk a bulgurt, majd kétszeres mennyiségű vízzel felöntjük. Sózzuk, ízesítjük, és fedő alatt kb. 15 perc alatt puhára pároljuk.

TÁPLÁLKOZÁS EGÉSZSÉG VITALITÁS

RAKOTT RECEPTEK FŐÉTEL



RAKOTT HAJDINA



HOZZÁVALÓK:

- 500 gramm darált pulykahús
- másfél csésényi hajdina
- 1 db vöröshagyma
- 3 cukkini
- 1 nagyobb rózsá brokkoli
- 2 marék zöldbab
- 2 dl rizstejszín
- só
- bors
- kakukkfű
- bazsalikom

456 Ft
500 g



ELKÉSZÍTÉS:

- A hajdinát kétszer-háromszor átmoszuk, ha van időnk, be is áztathatjuk 1-2 órára, majd kétszeres mennyiségű vízben 20–30 perc alatt puhára főzzük.
- Közben az apróra vágott hagymát kevés olajon üvegesre pirítjuk, hozzáadjuk a darált pulykahúst, és fehéredésig pirítjuk. Fűszerezzük kevés sóval, borssal, majd kevés vizet hozzáadva puhára pároljuk.
- A cukkinit vékony karikákra vágjuk, a brokkolit rózsáira szedjük. Majd a zöldbabot is hozzáadva, gőz felett megfőzzük a zöldségeket. A végén bazsalikommal és kakukkfűvel ízesítjük őket.
- Ha minden megpuhult, beletesszük egy hőálló edénybe először a hajdinát, aztán a darált húst, majd a zöldségeket. A tetején szétosztatjuk a rizstejszínt.
- Végül 200 fokon 30–40 perc alatt készre sütjük.

HAJDINA

Energia és tápanyag tartalom 100 g:

Energia: 342 kcal

Fehérje: 13 g

Szénhidrát: 72 g

Zsír: 3g


EGÉSZSÉGÁRUDA
ESZKÖZÖK - ALAPANYAGOK - TANÁCSOK
AZ EGÉSZSÉGÁRUDA
AJÁNLÁSÁVAL

www.egeszsegaruda.hu



KAKAÓS KUSZKUSZ SZELET



HOZZÁVALÓK:

- 1 bögre kuskusz
- 1,5 bögre kókusztej
- 1 evőkanál lenmag
- 6 evőkanál eritrit
- 4 dl cocomas
- 4 ek. kakaópor

ELKÉSZÍTÉS:

- A lenmagot egy kis pohárba rakjuk és felengedjük annyi vízzel, amennyi éppen ellepi. Néhány órán keresztül állni hagyjuk, majd ha már kocsonyás állagú lett a pohár tartalma, akkor leturmixoljuk.
- Közben a kuskuszt felöntjük másfélszeres mennyiségű forró kókusztejjel és 10 percig hagyjuk lefedve, hogy magába szívja a folyadékot.
- Ezt követően ízesítjük 3 evőkanál eritrittel, és hozzákeverjük a leturmixolt lenmagot.
- A kész masszát egy tortaformába rakjuk, és előmelegített sütőben 180 fokon 30 perc alatt készre sütjük.
- Közben a behűtött cocomast egy habverő segítségével tejszínhab állagúra keverjük, majd hozzáadjuk a kakaóport és a maradék eritritet.
- Miután a kuskuszos tészta kihűlt, egyenletesen eloszlatjuk rajta a kakaós krémet.
- Fogyasztás előtt néhány órára érdemes hűtőbe tenni a süteményt.

424 Ft
500g



EGÉSZSÉGÁRUDA
ESZKÖZÖK - ALAPANYAGOK - TANACSKOK
AZ EGÉSZSÉGÁRUDA
AJÁNLÁSÁVAL

www.egeszsegaruda.hu



TELJES KIÖRLÉSŰ KUSZKUSZ

Átlagos tápérték 100 gramm termékben:

Energia: 1544 kJ/ 367 kcal

Fehérje: 12,5 g

Zsír: 0,6 g

Szénhidrát: 76 g





nyereményJÁTÉK

Mindenki tudja, hogy a rendszeres sportolás mellett nagy jelentőséggel bír a szervezet megfelelő hidratálása. Az ember folyadékszükséglete az edzések, illetve az aktívabb szabadidő programok során megnő, így fontos, hogy ekkor mindig legyen kéznél kulacs, melynél nem árt, hogy az esztétikum mellett környezetbarát is. Az EQUA erre a célra alkotta meg az ACTIVE üvegkulacsát, ami azon túl, hogy kiváló minőségű borosszilikát üvegből készült, alsó és felső szilikonrésze extra védelmet nyújt az anyagnak. Kupakja 100%-os szivárgásmentes záródást biztosít, így nem kell aggódnia, hogy futás vagy kerékpározás során a kulacs oldalán fog csurogni a víz. A termékhez egy mutatós szilikonpánt is tartozik, mellyel díszíthetjük akár az üveget, akár csuklónkat.

Töltsd ki nyereményjátékunkat, hiszen a helyes megfejtők közül 2 db EQUA ACTIVE kulacsot sorsolunk ki, mely nagyszerű társ lehet bármilyen sporteseményen!

	◆	MŰTŰÜRKE	VEGYJEL KALCIUM	HÁROM A ZENÉBEN	LENDÜLET JELE	VONATVÉGEK!	◆
	1						E ↻
	... AVION; LÉGIPOSTA				TÖKKÉREG!	ÁZSIA HATÁRÁN ÉL	
	ELLENÁLLÁS JELE		EURÓPAI UNIÓ			VEGYJEL URÁN	
		RAVASZDI KICSINYE	NITROGÉN VEGYJELE			TÖKMAG!	
◆	ÜZEMI RÉSZLEG	HÓEKE RÉSZE!	HANGOSSÁG MÉRTÉK TV- RENDSZER		-RÓL, -... OMÁNI AUTÓJEL		
RONGYOS				BABA MONDJA! JEGENYE SZÉLEI!		NÉVELŐ VEGYJEL URÁN	
... CULPA			KÖZÉPEN VÁJÓ! LENDÜLET JELE		FENYŐFAJ AZ IDŐ JELE		
A KÁLIUM VEGYJELE		PARKBELI					KÖTŐSZÓ

A keresztrejtvény a www.skandomata.hu segítségével készült.

Kérjük, hogy megfejtését 2015. június 8-ig küldje be a www.egeszsegmagazin.hu/kapcsolat oldalon.

Sorsolás: 2015. június 10.

A nyerteseket a megadott e-mail címen értesítjük 2015. június 13-ig.

GYÓGYTEÁKKAL A NŐI BETEGSÉGEK ÉS PANASZOK MEGELŐZÉSÉÉRT ÉS GYÓGYÍTÁSÁÉRT!



Török Orsolya
fitoterapeuta ajánlásával

*gyulladás csökkentésére
görcsoldásra és hormon problémákra!*



CICKAFARK

Gyulladáscsökkentő, csökkenti a menstruációs vérzést és oldja a görcsöket, fitoösztrogén hatása harmonizálja a rendszertelen ciklust.

1.088 Ft
50ml



PALÁSTFŰ

Petefészek-gyulladás esetén, vérzéscsillapító, erősíti a méhnyálkahártyát és segíti a megtermékenyített pete beágyazódását.

285 Ft
50g



FEHÉR ÁRVACSalÁN

Húgyúti gyulladásoknál és fehérfolyás esetén.

288 Ft
50g

RENDELJE MEG
KÉNYELMESEN,
OTTHONRÓL!



EGÉSZSÉGÁRUDA

ESZKÖZÖK - ALAPANYAGOK - TANÁCSOK

www.egeszsegaruda.hu

Telefon: +36 70 428 55 09 | E-mail: info@egeszsegaruda.hu

ALLERGIA IMMUNTERÁPIA ÉTELALLERGIA

GLUTÉNÉRZÉKENYSÉG EGÉSZSÉGES ÉLETMÓD

PCOS INZULINREZISZTENCIA NŐGYÓGYÁSZAT GYERMEKVÁRÁS

ULTRAHANG DIÉTA KOZMETIKA SZÉPSÉG SPORT ERŐNLÉT

LABOR FÜL-ORR-GÉGÉSZET HALLÁS GYERMEKORVOSLÁS

KULTÚRA GASZTROENTEROLÓGIA IMMUNOLÓGIA ASZTMA

BŐRGYÓGYÁSZAT HORKOLÁS

WELLNESS BABA-MAMA

SZÉCHENYI  2020



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Strukturális
és Beruházási Alapok



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE