

EGÉSZSÉG
MINDENHOL, MINDIG,
MINDENBEN.

8

EGÉSZSÉG

Visszértágulat nyáron

22

PRIMA MEDICA

Budai Endokrinközpont

35

LIFESTYLE

Szegedi Szabadtéri Játékok

48

JÁTSSZON VELÜNK!

Lapozzon a 48. oldalra!

LUSH
FRESH HANDMADE COSMETICS



PRIMA MEDICA EGÉSZSÉGCSOPORT TAGJA

HUNGUEST HOTEL
FORRÁS
SZEGED
★★★★ SUPERIOR

**Napfényfürdő
Aquapolis
Szeged**



A Hunguest Hotel Forrás****SUPERIOR Gyógy- és Wellness Szálloda

Szeged belvárosához közel, a Tisza partján várja a kikapcsolódásra vágyókat. A légkondicionált szobákon túl a pihenést a jacuzzival és kandallóval felszerelt luxuslakosztályok teszik különlegessé. Az étteremben a kulináris élvezetekről világbajnoki aranyérmes séf gondoskodik. A szálloda különlegessége számtalan szolgáltatásában is rejlik: bowling, Xbox-szoba, játszószoza, Zsidró szépségszalon... A szállóvendégek részére a szobaár tartalmazza a **Napfényfürdő Aquapolis Szeged** belépőt is!

ÖTSZÖRÖS ÖRÖMÖK!

Szállás félpanzióval, Napfényfürdő Aquapolis belépővel már 17 600 Ft/fő/éj ártól

Érvényes: 2015. 08. 31-ig, ünnepi időszakok kivételével, min. 5 éj foglalása esetén.

www.hotelforras.hunguesthotels.com

Szobák korlátozott számban állnak rendelkezésre. Az ár az idegenforgalmi adót nem tartalmazza. Az árváltoztatás jogát fenntartjuk. Szállodánk Szechenyi Pihenőkártya elfogadóhely.

Hunguest Hotel Forrás**SUPERIOR Gyógy- és Wellness Szálloda**

H-6726 Szeged, Szent-Györgyi Albert utca 16-24.

Tel.: 06 62 566-466 • Fax: 06 62 566-468 • hotelforras@hunguesthotels.hu



Napfényfürdő Aquapolis Szeged

A szállodából zárt folyosón keresztül megközelíthető Napfényfürdő Aquapolis Szeged komplex szolgáltatásaival szintén vár minden korosztályt. Próbálja ki Európa leghosszabb éves üzemelésű vízcúszdáját csúszdaparkunkban, ahol 13 csúszdán összesen 1000 méter hosszan biztosítjuk a csúszás örömeit. Kényeztesse magát a **négy évszakos vízi város** külső és belső élménymedencéiben, relaxáljon egyedülálló csendes wellness részlegünkben, fedezze fel baba-mama világunkat, ismerje meg korszerű, nappali kórházzal is rendelkező gyógyászatunkat!

A fürdő minősített gyógyvízzel rendelkezik, mely kiválóan alkalmas mozgásszervi megbetegedések kezelésére.

Újdonságok: pénteken éjszakai fürdőzés, különleges wellness masszázsok és day spa ajánlatok.

www.napfenyfurdoaquapolis.com



Napfényfürdő Aquapolis Szeged

6726 Szeged, Torontál tér 1. • Tel.: (06-62) 566-488 • info@napfenyfurdoaquapolis.com

Hozza magával!
1 óra ajándék bowling!

TISZTELT OLVASÓNK!

Ön immár a megújult EgészségMagazin harmadik számát tartja kezében.

Azon EgészségMagazinét, mely fő célja az egészség segítése, a gyógyulás előmozdítása.

Neves szakorvosaink a mindennapi gyógyítás mellett kiemelt időt és energiát fordítanak arra, hogy az egészséggel, betegségekkel kapcsolatos információkat közérthetően megfogalmazzák, az ismereteket megosszák, és megbeszéljék

Önökkel az Önök kérdéseit.

Sok-sok cikkünk egy része fér csak bele nyomtatott magazinunkba.

Ha Ön még több információhoz szeretne jutni, látogassa meg naponta frissülő honlapunkat, játékokkal, nyereményekkel megspékelt Facebook-oldalunkat!

És ne feledje! Ha Orvost Keres, az OrvostKeresek szolgáltatásunkkal biztos megtalálja azt, aki Önnek segíteni tud.

Legyen velünk minden nap! Legyen egészséges minden nap!



Dr. Babai László

orvos-természetgyógyász, igazgató

IMPRESSZUM

EgészségMagazin 2015/3 • 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
- Molnár Tímea: molnar.timea@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

Nyári fülbetegségek	2
Az utazási trombózis elkerülése	4
Puffadás, hasfájás okozói	6
Visszerek nyáron	8
Pajzsmirigyzavar	10
Túlsúlyos gyerek	12
Meleg és a vérnyomás	14
Rövid hírek: Fejlesztések	16
Orvos válaszol	17

PRIMA MEDICA

Rövid hírek	20
CSR: Mosoly Otthon Alapítvány	21
Intézmény: Budai Endokrinközpont	22
Portré: Dr. Sepa György	24
Kutatás+Innováció:	26

LifeStyle

Utazás: Nyaralási szokások	30
Kultúra: Csepeli bunkertúra	32
Érdekesség: Minden, ami érdekes	34
Technológia: UV-szűrők	36
Baba-Mama: Nyaralás hármásban	38
Szépség: A 6 testőr	40
Sport: Vízi sportok	42
Gasztronómia: Ezerarcú kókusz	44
Receptek	46
Játék	48

ELŐZZÜK MEG A NYÁRI FÜLBETEGSÉGEKET!



A fülgyulladásról azt gondoljuk, hogy az őszi-téli hónapok betegsége, pedig fülfájdalom nyáron is jelentkezhet. Gyakran a tavaszi elhúzódó náthás megbetegedések vagy allergia szövődményeként, de a panaszokat a medencék, tavak, tengerek vize is okozhatja.

NÁTHÁTÓL, ALLERGIÁTÓL A FÜLGYULLADÁSIG

Az elhúzódó megfázások következtében kialakuló fülgyulladás különösen gyermekkorban gyakori panasz. A jelenség oka, hogy gyermekeknél a fülkürt még jóval rövidebb, a laza környéki kötőszövetek duzzanata miatt gyulladásban gyorsabban elzáródik, lefutása kedvezőtlenebb, mint felnőttkorban – magyarázza dr. Holpert Valéria fül-orr-gégész, a Fül-orr-gége Központ orvosa. Éppen ezért gyermekeknél különös figyelmet kell fordítani nátha esetén az orrváladék gyakori és alapos leszívására. Az allergiás betegek jellegzetes panasza az orrdugulás, melyet az orrnyálkahártya duzzanata is okozhat. Ez az állapot, amennyiben tartósan fennáll, szintén hozzájárulhat a fülgyulladás kialakulásához.

VESZÉLYEK A VÍZBEN

A nyári kánikulában igazán jólesik egy hűsítő csobbanás. A vízben való tartózkodás ideje alatt szinte elkerülhetetlen, hogy tetőtől-talpig vizesek ne legyünk, és bizony gyakori az is, hogy a fülünkbe víz kerül. Rendszeresen a hallójáratba jutó – különösen a klóros – víz gyulladást okozhat. Ennek oka, hogy huzamosabb idő elteltével, a víz leoldja a hallójárat felületi savas védőrétegét, a felületes hámréteg felázik, fellazul, ezáltal a hám védő funkciója meggyengül, a behatoló baktériumok előtt szabadabbá válik az út.

FIGYELMEZTETŐ TÜNETEK

A tünetek hasonlóak lehetnek különböző fülbetegségeknek, de a tartós fájdalom vagy halláscsökkenés mindig figyelmeztető jel. Halláscsökkenést okozhat az egyszerű fülzsír, de a középfülgyulladás vagy hallójáratgyulladás is. Fájdalommal jár a fülkürthurut, a középfülgyulladása, valamint a hallójárat-gyulladás. A tünetek lehetnek egészen enyhék: elesettségerzés, bágyadtság, hőemelkedés, a fül nyomásérzékenysége jelentkezik. A fertőzés előrehaladtával a tünetek erősödnek, magas láz, erős fájdalom, középfülgyulladás esetén a dobhártya kiszakadásával gennyes fülfolyás is kialakulhat. A panasz mértéke alapján otthon nehéz eldönteni, mennyire súlyos a baj, milyen jellegű a fülgyulladás, ezért fülfájdalom vagy halláscsökkenés esetén mindig forduljunk orvoshoz!

FONTOS A HELYES FÜLTISZTÍTÁS

A hallójárat bőrében levő faggyúmirigyek a hámot bevonó védőréteget termelnek, melynek eltávolítása felesleges, sőt káros lehet. A hallójárat külső részén termelődő váladék a bőrvédelem szempontjából fontos, és élettani jelentősége van. A fülzsír jelenléte tehát minden ember fülében természetes, és minél többet törölgetjük, annál több termelődik. Tisztításhoz használjunk néhány csepp paraffinolajat vagy a gyógyszerárban recept nélkül kapható fülzsíroldó spray-k is megkísérelhetők. A kisgyermek szűk hallójáratába nem ajánlott semmilyen eszközzel benyúlni, ez különösen vonatkozik a fültisztító

pálcikára. Kisgyermeknél a pálcikán lévő vattát babaolajjal átitatva a fülkagyló redőit érdemes körbetisztítani. Ha a gyermek fokozott fülzsírtermelésre hajlamos, célszerű időnként paraffinolajat cseppenteni a hallójáratba. Ez a patikában recept nélkül, cseppentős üvegben kapható.

TANÁCSOK A NYÁRI IDŐSZAKRA

- Ügyeljünk rá, hogy víz vagy tengerparton homok, ill. egyéb szennyeződés ne juthasson a hallójáratába fürdés közben! Ha mégsem sikerül elkerülni, mielőbb távolítsuk el a fülből, mert komoly gondot okozhat.
- Hasznos lehet még az úszósapka, de még inkább az úszáshoz kialakított fül dugó használata, fülgyulladásra hajlamos egyének esetében.
- Fontos az úszás befejezése után a fej oldalra fordításával, a hallójáratban esetleg bent maradt víz kirázogatása, a hallójárat kiszáraitása.
- Elhúzódó felső légúti fertőzés vagy allergia okozta orrdugulás, orrfolyás kezeléséhez kérjük szakorvos segítségét, hogy a komolyabb szövődményeket megelőzzük!

FÜLGYULLADÁS

NYÁRI GONDOK

MEGOLDÁSOK





ÍGY KERÜLHETI EL AZ UTAZÁSI TROMBÓZIST

A nyár és a jó idő az utazás, a vakáció időszaka. Ilyenkor az emberek felkerekednek, autóba, buszra vagy repülőre ülnek, és közelebbi-távolabbi helyeket látogatnak meg. A rengeteg élmény és a kikapcsolódás mellett azonban tudni kell azt is, hogy a hosszabb utak veszélyeket is rejtnek magukban. Hogy milyen, arról prof. Blaskó György, a Trombózisközpont véralvadási specialistája beszélt.

Nyaraláskor többek között a trombózis jelenti az egyik nagy gondot, aminek kialakulása ugyan 1-2 órás utazásnál minimális, a hosszabb távok esetében azonban – főleg az arra hajlamosaknál – komoly rizikófaktor-növekedéssel kell számolni, amit nem szabad félvállról venni!



MIÉRT ALAKULHAT KI TROMBÓZIS?

A trombózis lényegében fokozott vérrögképződést jelent, mely gyakran az alsó végtagok mélyen fekvő vénáiban alakul ki. Oka leginkább genetikai hajlam, súlyosabb visszerek miatt létrejövő vérpangás, várandósság, illetve bizonyos daganatok. A kialakult vérrög legnagyobb veszélye, hogy könnyen leszakadhat, így akár a tüdőbe is eljuthat, halálos tüdőembóliát okozva.

Sajnos az utazás is fokozza a trombózis veszélyét, mivel ilyenkor az emberek hosszasan egy helyben ülnek, nem mozognak, így az arra hajlamosaknál így könnyebben kialakulnak vérrögök. Járás közben ugyanis a vénákat segíti az izompumpa, így a vér könnyebben jut vissza a szívhez. (A hajlam sokszor genetikai eredetű, amit a betegség hiánya miatt addig nem vizsgáltak. Ugyanakkor a repülőtereken, buszpályaudvarokon számos esetben kellett mentőt hívni tüdőembóliás beteghez, sőt voltak hirtelen halálesetek is.) Amikor viszont egy helyben ülünk, ez a hatás kiesik – akár órákra is –, így a vénákban pangás alakulhat ki. Fontos tisztában lenni azzal, hogy a jelenség megfigyelhető autós, buszos, illetve vonaton való utazások alkalmával is, nem csak a repülőn. Igaz azonban, hogy a levegőben fokozott a veszély, hiszen a gépen alacsonyabb a nyomás, valamint szárazabb a levegő, ez pedig hatással van a vér folyadékarányára is, így hatására az sűrűbbé válik, tehát a vénák munkája még nehezebb lesz.

A TROMBÓZIS TÜNETEI

A mélyvénás trombózist jellemzően egyszerűen fel lehet ismerni. Ilyenkor a végtag megduzzad, lilás árnyalatú lesz, és erősen fájdalmasá válik (bár létezik úgynevezett néma trombózis is, amikor semmiféle tünetek nem jelentkeznek). Ha a panaszokat érzékeli, akkor azonnal mentőt kell hívni, mivel, ha a kialakult vérrög leszakad, azzal halálos tüdőembólia is kialakulhat – figyelmeztet prof. Blaskó György, a Trombózisközpont véralvadási specialistája.

ELŐZZE MEG A BAJT!

Szerencsére az egészséges embereket csak nagyon ritkán érinti az utazás alatt bekövetkezett trombózis – főleg ha odafigyelünk sokkal több folyadék fogyasztására és a végtagok mozgatására. Ha azonban volt már ilyen gondja,

esetleg genetikai hajlama van, akkor fokozott prevencióra van szükség, ami az utazás előtti órákban egy bőr alá adott kis molekulatömegű heparininjekciót jelent (a visszaút előtt szintén!)

Hogy a gondot elkerülhesse, a következőket mindenképpen érdemes betartania:

- Utazás során igyon sok vizet, hogy elkerülhesse a vérsűrűsödését és pangását!
- Legalább óránként álljon fel, és néhány percig tornáztassa a lábait, sétáljon! Ha erre nincs lehetőség, ülve is tornázzon egy keveset (hosszabb repülőutaknál a személyzet gyakorlatokat is szokott mutatni).
- A kompressziós harisnyákkal fokozhatja a vénás áramlást a mélyebb erekben, ezáltal csökkentve a rizikófaktorokat.
- Hosszabb utazás előtt, érdemes a genetikai hajlamot kivizsgáltatni, főleg akkor, ha a családjában előfordult már trombózis vagy tüdőembólia.
- Genetikai hajlam esetén, érdemes felkeresnie kezelőorvosát, aki meglehetősen trombózist megelőző kezelést ír elő.

UTAZÁS TROMBÓZIS MEGELŐZÉS





BETEGSÉG, ami GYAKORI

PUFFADÁST HASFÁJÁST OKOZHAT

A táplálékérzékenység vagy a felszívódási zavar főként hasi tünetekkel hívja fel magára a figyelmet: az érintetteknel hasfájás, puffadás, hasmenés jelentkezik. A panaszokat okozó élelmiszer mellőzésével rendszerint a tünetek is megszűnnek, ám ha nem szeretnénk végleg lemondani a kedvenc ételeinkről, bizonyos esetekben az enzimpótlás is segíthet.

FRUKTÓZFELSZÍVÓDÁSI ZAVAR

A gyümölcsök édes ízét a gyümölcscukor, másnéven fruktóz adja. Az eper, málna, alma, datolya és füge fruktóztartalma különösen magas. Egy fruktóz egy glukóz molekulával együtt a szacharóz nevű kettős cukrot alkotja, melynek lebontását a szervezetben a szacharáz nevű enzim végzi – magyarázza dr. Hidvégi Edit, a Budai Allergiaközpont gasztroenterológusa. Vannak, akiknél ez az enzim hiányzik, így náluk a szacharóz fruktózza és glukózra való lebontása nem mehet végbe.

Emiatt fruktóztartalmú ételek fogyasztását követően hasfájás, haspuffadás és hasmenés jelentkezhet.

A fruktózfelszívódási zavar általános tünete lehet még az étkezések utáni korai teltségérzés, fokozott bélmozgás, ehhez társuló hangjelenségek, bélgázosság, fáradtság, fejfájás, feszültség, frontérzékenység, a koncentrációs képesség csökkenése és izomgörcs is. A betegség gyerekeknél is jelentkezhet, náluk a hasfájás és a hasmenés a fő tünet. A magas fruktóztartalmú ételek kerülése mellett létezik olyan étrend-kiegészítő készítmény, mely képes az élelmiszerből származó fruktózfelesleget a vékonybélben glükózzá alakítani, ezzel megelőzve a kellemetlen tünetek kialakulását.

LAKTÓZÉRZÉKENYSÉG

A tejcukor lebontását a vékonybélben termelődő laktáz-enzim végzi. Ennek hiányában a szervezet képtelen a tejcukrot megfelelően lebontani. Az érintetteknel hasfájás, intenzív bélhangok, puffadás, hasmenés jelentkezik a tej fogyasztását követő, általában egy-két óra elteltével. Kezelése laktózmentes diétával történik, laktózmentes tejet, savanyított tejkészítményeket továbbra is az étrendbe lehet illeszteni: sajt, túró, joghurt, kefir a

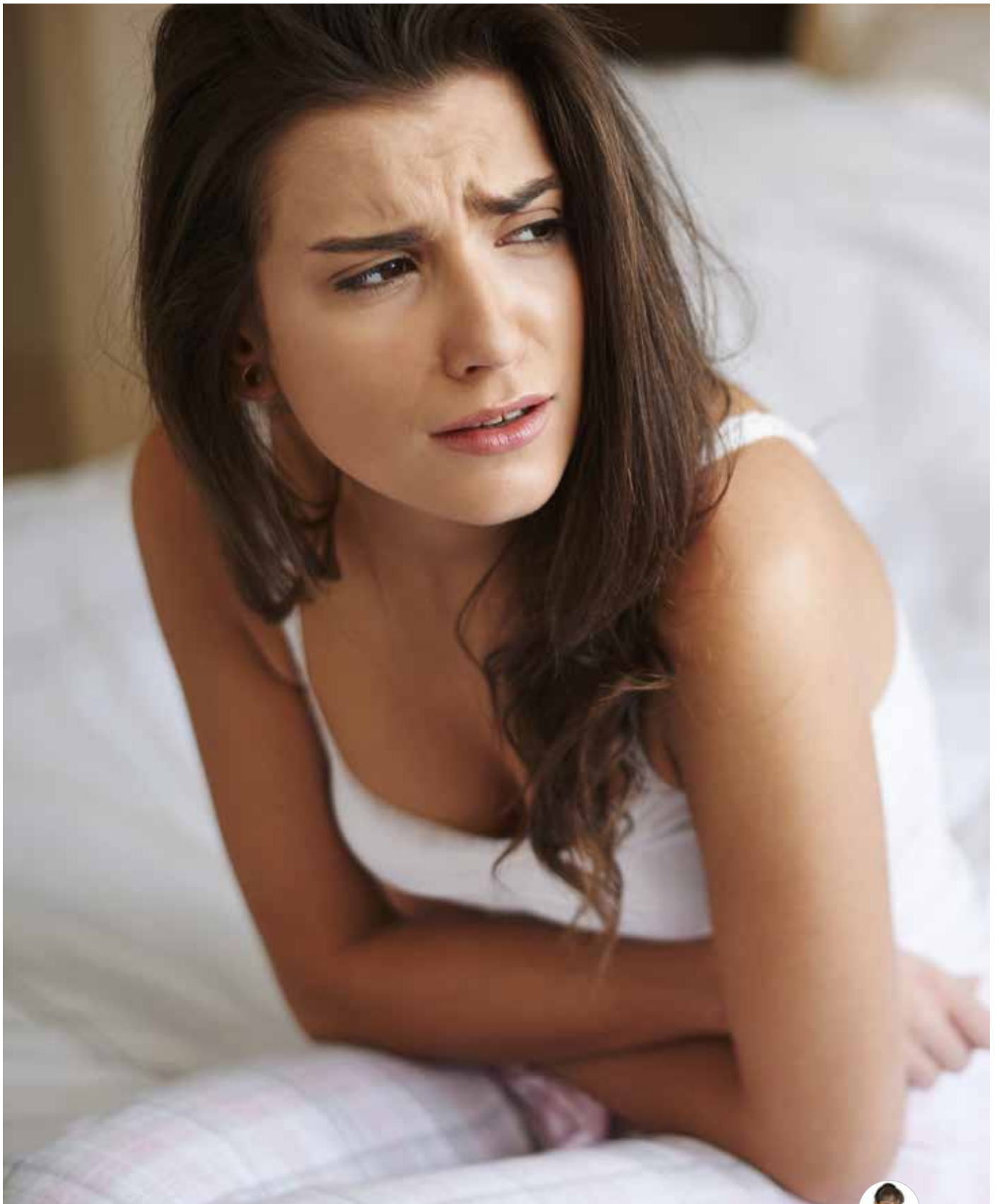
tűrőképességnek megfelelő mértékben fogyasztható.

A diéta mellett a laktázenzim tabletta vagy cseppek segítségével is pótolható, ami jó megoldás lehet például étteremben vagy vendégségben, ha a beteg nem biztos az adott étel laktózmentességében.

HISZTAMININTOLERANCIA

A hisztamin az élő szervezetben jelen lévő természetes anyag, emellett bizonyos élelmiszerek is tartalmaznak hisztamint eltérő mennyiségben, így az étkezések során is emelkedhet szervezetünkben a mértéke. Mindez problémát akkor jelent, ha a lebontása nem történik meg megfelelően. A hisztamin lebontását a diamino-oxidáz nevű enzim végzi. Akinél ez az enzim csökkent mértékben termelődik, hisztaminban gazdag étel fogyasztása után allergiaszerű tüneteket tapasztalhat: fejfájás, kiütések, viszketés, hányás, hasmenés, hasi fájdalom jelentkezhet. A vörösbor, sajtok hisztamintartalma magas, de a csokoládé, spenót és a paradicsom fogyasztása is sokaknál okoz panaszokat. Diéta mellett, ez esetben is az enzimpótlás étkezés előtti bevétele jelenthet megoldást.

TÁPLÁLÉKÉRZÉKENYSÉG DIÉTA ENZIMPÓTLÁS





EZEKEL VIGYÁZZON A NYÁRON, HA VISSZEREKSEL KÜZD

A visszértágulatok sok problémát okozhatnak, hiszen gyakran jár együtt lábfejszüléssel, ödémával és fájdalmas lábgörcsrel. A panaszok nyáron fokozódhatnak, így érdemes jobban odafigyelni az életmódunkra, ha el akarjuk kerülni a kellemetlen tüneteket. Hogy miket célszerű kivédeni, arról Dr. Kósa Éva, a Trombózisközpont angiológusa adott információt.



EZÉRT ROSSZABB NYÁRON A VISSZÉRTÁGULAT

Sokan tapasztalják, hogy amint beköszönt a meleg, a visszértágulatokkal járó kellemetlen tünetek fokozódnak, így gyakrabban panaszkodnak nehézláb-érzésre, lábdagadásra és feszítő lábfájdalomra. Ennek oka, hogy nyáron, amikor a levegő melegebb és páradúsabb, az vénás erek kitégülnak, melynek hatására az itt lévő billentyűk nem zárnak megfelelően, ennek köszönhetően a vénákban lévő keringés lelassul, a vénás pangás fokozódik. Éppen ezért amennyiben csökkeneni szeretné a tüneteket, fontos, hogy fokozza a vénákban lévő keringést és javítsa erei rugalmasságát!



EZEKET KERÜLJE

● TÚLZOTT NAPOZÁS

A napozásnak több pozitív hatása is van, többek között így több D-vitaminhoz juthat, valamint a közérzetet is nagyban javítja. Igen ám, viszont visszértágulatok esetén célszerű a lehető legkevesebb időt a napon tölteni, hiszen ekkor az erek nagymértékben kitégülnak és a pangás csak fokozódik. Természetesen nem kell örökre árnyékba vonulni, ám jobban teszi, ha a kritikus időben (11–15) védett helyet keres, és azon kívül is csak mértékkel barnítja magát!

● SZAUNA, GŐZFÜRDŐ

Hiába odakint a jó idő, a wellnesshoteleket nyáron is szép számmal keresik fel. Ezek népszerű részlege a gőzfürdő és a szauna, ám a napozáshoz hasonlóan fokozza a vénás pangást, így jobb, ha inkább távol marad az izzasztó részlegtől és inkább a hűvösebb vizű medencékbe és jakuzzikba csobban – tanácsolja dr. Kósa Éva, a Trombózisközpont angiológusa.

● MAGAS SARKÚ CIPŐK

Bár magas sarkú cipőket télen is lehet hordani, ám nyáron még jobban előkerülnek. Igaz a lenge ruhák valóban jól mutatnak az ilyen szandálokkal, viszont visszeres panaszok esetén a sarokmagasságot lehetőleg 5 cm-ben maximalizálja! Ennek oka, hogy ha magas sarkakon járkal, akkor a lábszárizomzat rendkívül természetellenes pozícióba kényszerül, ami elősegíti a billentyűk meghibásodását.

● SOK ÜLÉS VAGY ÁLLÁS

A hosszan tartó ülés/állás nemcsak nyáron tesz rosszat, de az év minden szakában, ugyanis a gravitáció miatt a vénákban lévő vér visszaáramlása nem lesz tökéletes, pangás alakul ki, és a nyomás megnövekszik. Amennyiben mégis erre kényszerül – pl. azért, mert a munkaköre megkívánja –, akkor érdemes kompressziós harisnyát hordania, valamint időnként megmozgatnia a végtagjait!



NYÁR – VISSZÉR – EREK RUGALMASSÁGA



6 TÜNET, AMI PAJZSMIRIGYZAVARRA UTALHAT



A pajzsmirigy-zavar igen sok embert érint, ráadásul a legtöbben még csak nem is sejtik, hogy a panaszok háttérben hormonális probléma áll. Ennek oka, hogy a tünetek sokszor teljesen hátköznapiak, így az ember nem is gondolná, hogy valamilyen rendellenesség húzódhat meg a háttérben. Sajnos azonban ez a hozzáállás veszélyes is lehet, hiszen a kezeletlen pajzsmirigy-gondok igen kellemetlen tüneteket is produkálhatnak. Dr. Békési Gábor, a Budai Endokrinközpont pajzsmirigy-specialistája a leggyakoribb panaszokat gyűjtötte össze.



MI IS A PAJZSMIRIGYZAVAR?

A pajzsmirigy a nyak elülső részén elhelyezkedő szerv, mely testünk egyik legfontosabb mirigye, hiszen az egész szervezet működésére nagy befolyást gyakorol. A pajzsmirigy élettani feladata a pajzsmirigyhormon (trijód-tironin és tiroxin) termelése, mely fontos szerepet játszik a szervezet anyagcseréjének szabályozásában, a növekedésben, a szexuális működésben, illetve az agyban végbemenő folyamatokban. A pajzsmirigy működését az agyalapi mirigy szabályozza, ami pedig az agy (hypothalamus) irányítása alatt áll. Mivel szinte az összes szervre komoly hatást gyakorol, így meghibásodása komoly gondokat okozhat, függetlenül attól, hogy alul- vagy túlműködéséről, esetleg gyulladásáról van szó. De lássuk, melyek azok az egészségügyi változások, amelyek e betegségre hívják fel a figyelmet.



JELLEMZŐ TÜNETEK

● TESTSÚLYVÁLTOZÁS

A pajzsmirigyzavarnak talán a legismertebb tünete a testsúly viszonylag hirtelen megváltozása normál étkezési szokások mellett. Ez bizony akár extrém méreteket is ölthet, ahogy a probléma fokozódik, éppen ezért a nagyobb túlsúllyal rendelkező embereknek, akik megfelelő testmozgás és diéta mellett sem tudnak lefogyni, mindenképp gondolniuk kell hormonális zavarra. A mirigy alulműködése ugyanis rendszerint hízással társul, míg túlműködésnél nagymértékű fogyással kell számolni, még hozzá különösebb fogyókúra, illetve diéta nélkül. Ennek oka, hogy a pajzsmirigyprobléma az egész anyagcserére hatással van, ami természetesen a testsúlyban is megmutatkozik.

● MENSTRUÁCIÓS ZAVAROK

A pajzsmirigy gondok nagy befolyással vannak a menstruációs ciklusra is, így nem ritka, hogy rendszertelen vérzést eredményeznek (bár ez nem törvényszerű). Ez független attól, hogy alul- vagy túlműködésről van szó, hiszen mindkét esetben előfordulhat a panasz, így ez sajnos teherbeesési nehézségekhez, valamint vetéléshez is vezethet – hívja fel a figyelmet dr. Békési Gábor, a Budai Endokrinközpont pajzsmirigy-specialistája.

● MEGVÁLTOZOTT HANGULAT

Természetes, hogy az ember hangulata időnként változik, és hol hullámhegyeken, hol hullámvölgyekben találja magát. Azonban ha tartósan valaki letargikus állapotban van, vagy éppen hogy izgatott, akkor az hormonproblémára is utalhat. Pajzsmirigy-alulműködés esetén ugyanis gyakori a depresszió, a fáradtság és az aluszékonyság, míg túlműködésnél fordított a helyzet, és hiperaktivitás, idegesség, valamint fokozott izgalom jelentkezhet.

● EMÉSZTÉSI ZAVAROK

Mivel a pajzsmirigyzavar anyagcsere-problémával jár együtt, így természetes, hogy az emésztés is érintett, és kellemetlen tüneteket produkál. Túlműködés esetén ezért gyakran jelentkezik hasmenés, míg alulműködéskor inkább a székrekedés a jellemző.

● CSÖKKENT HIDEG/MELEG TŰRÉS

Mindenki máshogy viseli a szélsőségesebb időjárást, ám ha ebből a szempontból valamilyen változás lépett fel önénél, úgy lehet, hogy az betegségre hívja fel a figyelmet. Ha a pajzsmirigy alulműködik, akkor a beteg nehezen viseli a hideget, míg túlműködésnél a meleg tűrésével vannak komolyabb problémák, ami többek között fokozott izzadással is jár.

● PULZUSSZÁM MEGVÁLTOZÁSA

Vannak olyan helyzetek, amikor kissé magasabb a pulzusszámunk, ám az esetek többségében ez nem ad okot aggodalomra, hiszen idegesség, stresszhelyzet is könnyen kiválthatja. Azonban nem árt azzal tisztában lenni, hogy a pajzsmirigy gondok nagy befolyással vannak a pulzusszámra is, így szapora lesz a szívverés, amennyiben túlműködésről, és csökken a pulzusszám, amennyiben alulműködésről van szó. Éppen ezért, ha többször tapasztal hasonló tüneteket, akkor érdemes lehet vérvizsgálattal megbizonyosodni arról, hogy vajon nem áll-e fenn pajzsmirigyprobléma, mert ha igen, akkor az leggyakrabban gyógyszeres kezeléssel könnyen orvosolható.



HORMONÁLIS PROBLÉMA IS OKOZHATJA, HA TÚLSÚLYOS A GYEREK

A testsúly mind a felnőtteknél, mind a gyermekeknél igen kényes téma, hiszen nagy befolyással van az ember egészségére, életkilátására és önbecsülésére. Természetesen azt, hogy valaki túlsúlyos vagy vékony, a genetika, és mellette a mozgás és a táplálkozás befolyásolja. Abban az esetben, ha a gyerek minden igyekezet mellett sem tud lefogyni, akkor az bizony hormonális zavarokra is utalhat. A témában Dr. Tar Attilát, a Budai Endokrinközpont gyermek-endokrinológusát kérdeztük.

Sajnos tény, hogy hazánkban minden ötödik gyerek elhízott. Ez pedig nem csupán a kirekesztés miatt lehet nagy probléma – bár ez sem elhanyagolható –, de a túlsúly olyan betegségekre tesz hajlamossá, mint a magasvérnyomás, a szív- és érrendszeri problémák, az asztma, az alvási apnoe, a depresszió, vagy a 2-es típusú cukorbetegség.

HORMONÁLIS OKOK

Amennyiben a gyerek rendszeresen mozog, valamint egészségesen étkezik, és ennek ellenére jelentősebb súlyfeleslege van, akkor mindenképpen érdemes utánajárni, mi állhat a háttérben. Sokan sajnos csak legyintenek rá, és „majd csak kinövi” alapon nem foglalkoznak a gonddal, de ez a legtöbbször nem így működik.

PAJZSMIRIGY-ALULMŰKÖDÉS

A lehetséges problémák közül a gyermekek esetében (is) a leggyakoribb a pajzsmirigy-alulműködés, ami általában autoimmun eredetű. A pajzsmirigy a hormonok képzéséért felelős szerv. Ehhez viszont megfelelő mennyiségű jódra van szükség, és ennek hiányában a hormonképzés zavart szenved és golyva is kialakulhat. Magyarországon vannak jódhányos területek, így sokaknál problémákat okoz, ha nem jutnak belőle elegendő mennyiséghez. A pajzsmirigy-alulműködés vérvétellel meghatározható (amennyiben a TSH-szint magas, akkor alulműködésről beszélünk), valamint a tünetei is jellemzőek (elhízás, fáradtság, székrekedés, depresszió, menstruációs zavarok, lassult anyagcsere).

INZULINREZISZTENCIA

Az inzulinrezisztencia tulajdonképpen a 2-es típusú cukorbetegség előszobája. Az IR a szénhidrát-anyagcsere zavara, mely során a hasnyálmirigy fokozott működésre kényszerül, így nagy a veszélye annak, hogy később kifárad. Tünetei között az elhízás, a meddőség, menstruációs zavarok, petefészekciszták (PCOS) és fokozott szőrösödés szerepel elsősorban. Bár inkább a felnőttek betegségeként tartják számon, ám egyre több gyermeknél diagnosztizálják a problémát – mondja dr. Tar Attila, a Budai Endokrinközpont gyermek-endokrinológusa.

CUSHING-KÓR, -SZINDRÓMA

A Cushing-kór vagy -szindróma viszonylag ritka betegség, mely során a mellékvesekéreg kortizoltermelése válik fokozottá. Ekkor a cukor- és a zsíryanycsere felborul, aminek hatására zsírtömeg rakódik a hasra, púpszerűen a hát felső részére, valamint az arc is kikerekedik. Bár a Cushing-kórt és a -szindrómát gyakran szinonimaként emlegetik, különböző állapotokról van szó, ugyanis az előbbinél a háttérben az agyalapi mirigy daganata áll, míg a mellékvese eredetű, fokozott kortizoltermelés esetén, a szindróma a megfelelő elnevezés.

PRADER-WILLI-SZINDRÓMA

Egy öröklött betegségről van szó, mely az apai 15. kromoszóma rendellenességéből adódik. A kórral születő csecsemők táplálása nagyon nehéz, mivel az izom-gyengeség miatt a nyelési és szopási reflexük gyengült, sokszor a mesterséges táplálás és mesterséges lélegeztetés is indokolt lehet. Később, 2–4 éves kor körül a helyzet fordul, és a gyerek onnantól nem ismeri a jóllakottság fogalmát, egyfolytában és hatalmas mennyiségeket eszik. Ez rendszerint 6 éves korra súlyos elhízással jár, ami magával hozza az ebből adódó betegségeket is. Tünetei között a jellegzetes, mandulavágású szemek, a kerek arc, háromszög alakú száj, magas homlok, kis

kezek és lábak, valamint a fejletlen nemi szervek is megtalálhatóak. Sajnos ez utóbbiak a későbbiek folyamán sem érik utol egészséges társaik fejlettségét. Az állapottal járó alacsonynövés növekedési hormonokkal kezelhető – külön engedéllyel.

Érdeemes tudni, hogy a hormonrendszer működési rendellenességei minden esetben szakorvosi ellátást igényelnek. Nem szabad halogatni sem a kivizsgálást, sem pedig a kezelés megkezdését, hiszen a helyzet az idővel csak romlik, míg orvosi segítséggel a betegségek kordában tarthatóak, és többségük akár gyógyítható is!



TÚLSÚLY HORMONOK PAJZSMIRIGY



ÍGY HAT A MELEG VÉRNYOMÁSRA

Az időjárás és annak változásai mindenkire hatással vannak. Bár a jó időnek mindenki örül, viszont a kánikulának megvannak az árnyoldalai is, hiszen egyes esetekben a nagy meleg fejfájást vagy levertséget eredményez, de ezek mellett a vérnyomás változásával is számolni kell. Hogy miért, arra Dr. Kapocsi Judit tanárnő, a Trombózisközpont magasvérnyomás-specialistája ad választ.

AZ IDŐJÁRÁS HATÁSA A VÉRNYOMÁSRA ÉS AZ EREKRE

A tartós, nagy meleg a közhiedelemmel ellentétben nem emeli meg a vérnyomást, épp ellenkezőleg, csökkentik azt. Ez azonban sajnos nem jelenti azt, hogy a vérnyomás-rendellenességgel küzdők fellelegezhetnek, hiszen ingadozó vagy alacsony vérnyomás esetében a nagy meleg rosszuléttel és ájulással is járhat. Amennyiben úgy érzi, szédeleg, és el fog ájulni, akkor feküdjön a földre, és a lábait polcolja fel magasra, megkönnyítve a vér áramlását az agy felé. Ugyanígy, ha ájult emberen szeretne segíteni, akkor a lábait emelje a test vonala fölé! Természetesen magasvérnyomás-betegség esetén is kitágulnak a vérerek a hő hatására, ám a hipertóniásoknál az érfa nem elég rugalmas az ilyen tágulásokhoz, így nem tudja követni a hőség miatti ideális állapotot, ráadásul a nagy tágulat miatt életbe léphet egy olyan szabályozás, reflex, ami védekezésképpen érösszehúzódotást indít el – mondja dr. Kapocsi Judit tanárnő, a Trombózisközpont magasvérnyomás-specialistája.

Sokan nem tudják, de a nagy kánikulákban a gyógyszerek dóziséban meglehetősen módosítani szükséges, illetve a fokozott figyelem is ajánlott. A hipertónia ugyanis – főleg hőséggel párosítva – fokozza a szívproblémák kialakulásának valószínűségét, ráadásul a jelentős vérnyomás-ingadozás és a nagyobb vérnyomás-emelkedés a károsodott érrendszerben agyvérzéshez vezethet, valamint a besűrűsödött vér és a lassult keringés trombózást is okozhat.

KEZELÉS

Ha már a hőség ellen nem is lehet tenni, azért hipertónia esetén fokozottan figyelni kell a folyadékbevitelre. Ez persze az egészséges emberekre is igaz, de a betegeknek emellett az is fontos, hogy egyszerre ne igyanak túl sokat, hiszen az is megterhelő lehet a szervezet számára. A legideálisabb az óránkénti tudatos folyadékpótlás. Ráadásul a magas vérnyomás esetén alacsony nátriumtartalmú ásványvíz javasolt, hiszen a szervezet a vízzel káliumot és nátriumot is veszít az izzadás során. A pótlása sóbevitellel oldható meg, csak hogy hipertónia egyik kiváltó oka sokszor éppen a túl sok só, ezért javasolt inkább az ásványvíz fogyasztása. A magas vérnyomás esetén a nagy melegben érdemes a kezelőorvossal is konzultálni, hiszen ahogy már említettük, a beállított adagok változtatására is szükség lehet, ráadásul a szakember arra is felhívhatja ekkor a figyelmet, hogy egyes vérnyomáscsökkentő gyógyszerek hatása megváltozik, ha a folyadékbevitel kisebb a szükségesnél.

MELEG
VÉRNYOMÁS
FOLYADÉKBEVITEL



A ROSSZÚLLÉT ELKERÜLHETŐ

A nyár természetes velejárója a kánikula, így ez ellen nem lehet tenni, és ha csak nem akar egész nap a hűtött szobában üldögélni, akkor érdemes betartani néhány alapszabályt, amivel megelőzhetőek a nagyobb problémák.

- 1 MELEGEBB IDŐBEN FOKOZOTTAN ÜGYELJÜNK A FOLYADÉKBEVITELRE (LEHETŐLEG VÍZ).
- 2 A VÍZHAJTÓKKAL ÉS AZ IZZADÁSSAL NEM-CSAK A FOLYADÉKOT, DE FONTOS MIKROELEMEKET IS VESZÍTÜNK, AMIT ÁSVÁNYVÍZZEL ÉS GYÜMÖLCSÖKKEL TUDUNK PÓTOLNI.
- 3 TARTÓZKODJUK A LEGMELEGEBB ÓRÁKBAN (11–15) A FIZIKAI MEGTERHELÉSEKTŐL, A SPORTOT IS INKÁBB A KORA REGGELI VAGY AZ ESTI ÓRÁKRA IDŐZÍTSÜK.
- 4 VÉDJÜK A FEJÜNKET A NAPTÓL, ÉS GONDOSKODJUNK A TESTÜNK HŰTÉSÉRŐL IS, PL. SPRICCELJEN EGY KIS VIZET A BŐRÉRE, ÍGY A PÁROLGÁS SORÁN A TESTE IS LEHŰL.



HASZNOS WEBLAPOK CUKORBETEGEKNEK



VoyageMD.com

A David Kerr, Egyesült Királyságban praktizáló professzor által készített weblap fő profilja az utazni készülő cukorbetegek támogatása. Aktuális információkat olvashatunk például a felkészülésről, a célország sajátosságairól, a biztonságos utazásról, a reptéri ellenőrzésről, gyógyszerek szállítására vonatkozó szabályokról.

ExCarbs

„Edzd biztonságosan, élvezd a mozgás pozitív hatásait, és közben érezd jól magad!” A cukorbetegség kezelésében fontos a rendszeres mozgás, ez az angol nyelvű honlap pedig az edzés megtervezésében segít. Az inzulint használó cukorbetegeknek ad tanácsokat, hogy hogyan legyen biztonságos az edzésprogramjuk.

Diasend.com

A magyar nyelven is elérhető weblap segítségével a vércukorszintet mérő eszközök adatait lehet egy helyre feltölteni és összekötni akár a Fuelband, Fitbit vagy Runkeeper alkalmazások adataival. Több mint 100 kompatibilis eszköz, a cég 2006-os indulása óta mintegy 350 ezer felhasználó, 15 országban és 10 nyelven elérhető.

Forrás: http://mediq.blog.hu/2015/05/23/weboldal_tippek_cukorbetegeknek

3D NYOMTATÓVAL MENTETTÉK MEG EGY KISLÁNY ÉLETÉT



A 3D nyomtatót korunk leghasznosabb találmányaként tartják számon, mely ma már az életmentő beavatkozásokat is megkönnyíti.

A 3D nyomtató már jó ideje a köztudatban van, mellyel lényegében bármit lehet nyomtatni. Így tehát nagy hasznát veszik a divatban, az építészetben, sőt az orvostudományban is! Napjainkban hatalmas összegeket költenek kutatás-fejlesztésre, így már protéziseket is elő tudnak állítani ezzel a technikával, és csak idő kérdése volt, hogy mikor is hoznak létre így emberi szerveket, szöveteket. Korábban nagy érdeklődések közepette bejelentették az első 3D-s veseszövet létrehozását, most meg egy súlyosan beteg kislány életét sikerült így megmenteni. Az gyermek ugyanis egy óriási lyukkal a szívében született, és az orvosok elkészítették a szervének pontos mását – a hibával együtt –, így rájöttek, hogyan is tudnák elvégezni a műtétet, és a sebészeknek sikerült elkészíteniük egy testre szabott „foltot”.

A technika tehát óriási segítséget jelent a gyógyításban, és a tudósok szerint már nem kell sokat várni arra, ha kinyomtassák az első, teljes értékű emberi szívet.

Forrás: magyar-orvosok.blog.hu/

NEM KELL TÖBBÉ TARTANI A GYÓGYSZEREK MELLÉKHATÁSAITÓL?



A tudósok ugyanis egy olyan biológiailag aktív hatóanyagot fejlesztettek ki, mely kizárólag a kívánt sejtbe jut, megkímélve ezzel a szervezet többi részét. Az elgondolás alapja egy új reakciótypus, mely során az adott területre egy speciális lézertípussal tetoválják be a hatóanyagokat az élő állatba. A molekuláris tetoválásnak elnevezett fejlesztés legnagyobb előnye, hogy egészen apró területre is korlátozni lehet a műveletet, így egyetlen sejtbe, vagy annak csupán egy részébe is be lehet juttatni a gyógyszert.

A szakemberek szerint az áttörés óriási fejlődést jelenthet többek között az agykutatásban, hiszen sokáig nem volt rá mód egyetlen idegsejt egyetlen szinapszisának befolyásolására, ám így ez elérhetővé válik. Ennek hatására pedig lényegesen hatékonyabbá válhat különböző pszichiátriai kórképek kezelése.

Málnási-Csizmadia András, az ELTE Biokémiai Tanszékének kutatóprofesszora és a kutatócsoport vezetője szerint az eljárással a pontos lokalizációnak köszönhetően a gyógyszerek hatása és mellékhatása is csupán a kívánt helyen mutatható ki, így hatalmas segítséget jelent, hiszen máshol sem a gyógyszer hatása, sem mellékhatása nem figyelhető meg. Az ELTE Biokémiai Tanszékén működő kutatócsoport eredményeit a Chemistry&Biology tudományos folyóirat április 23-i száma címlapon közölte.

Forrás: www.elte.hu



*Dr. Vincze
Ildikó*

bőrgyógyász-
kozmetológus



Egy éve sikertelenül küzdök a hajhullással. Több vizsgálaton átestem már, eddig eredménytelenül. A napokban olvastam arról, hogy a Demodex atka is okozhat hajhullást, arra gondoltam, esetleg nálam is ez lehet a probléma. Milyen vizsgálatokra van szükségem?

A bőrtka jelenlétére a hajhullás mellett több tünet is utalhat. A legjellemzőbb a viszketés, emellett korpásodás és az érzékeny, gyulladt fejbőrön pattanások is megjelenhetnek. A bőrtka a fejbőről vett hámkaparek mikroszkópos vizsgálatával kimutatható. Amennyiben az élősködő jelenléte beigazolódik, speciális kezelésre van szükség, amely – a bőrtkák életciklusa miatt – több hetet vesz igénybe. A kezelés ideje alatt, a kezelőorvos által javasolt készítmények használata mellett, a higiéniai szabályok fokozott betartására is ügyelni kell. Könnyen visszafertőzhet a közös fésű- és sapkahasználat is, de javasolt az alváshoz használt párnahuzatot is gyakrabban cserélni. Célzott kezeléssel és a fenti szabályok betartásával a bőrtkák jelenléte és így az általuk okozott kellemetlen panaszok is megszüntethetők.



*Dr. Holpert
Valéria*

fül-orr-gégész, foniáter



Az utóbbi időben szinte állandóan rekedt a hangom. Reggel egy kicsit jobb, de estére úgy érzem, mintha elfáradna. Ügyfélszolgálaton dolgozom, nagy szükségem volna a normális beszédhangomra, hogyan szerezhetném vissza?

Tartós, 3-4 hetet meghaladó rekedtséggel feltétlenül orvoshoz kell fordulni, mert akár olyan súlyosabb elváltozás is állhat a háttérben, amire a rekedtség hívja fel a figyelmet. A diagnózis direkt gégetükrözéssel, vagy a hangszalagok vékony, hajlékony képalkotó eszközös vizsgálatával felállítható. Tanárok, színészek körében, akik sokat használják a hangjukat – így az ön esetében is – előfordulhat, hogy a panaszok háttérben a hangszalagok túlerőltetése áll. Ilyenkor a hibák javításával, a helyes beszédtechnika elsajátításával megelőzhetjük az organikus elváltozások kialakulását és ismét terhelhető, tisztán csengő hang lesz a birtokunkban.



*Dr. Polgár
Marianne PhD*

gyermekgyógyász,
gasztroenterológus



A kislányom 8 hónapos, az utóbbi időben gyakran fáj a hasa, sokszor van hasmenése és mivel a súlya sem növekszik eleget, a gyermekorvostól táplálékallergia-vizsgálatra kaptunk beutalót. Mire számítsunk a vizsgálaton, hogy készüljünk fel rá?

Táplálékallergiára utaló tünetek esetén a vizsgálat első lépése a részletes anamnézis, vagyis a beteg kikérdezése. Gyermekes esetében a szülőknek érdemes végiggondolni, előfordult-e a családban korábban allergiás betegség, milyen ételeket fogyaszt a gyermek, mikor jelentkeztek először a tünetek. Az allergének azonosítása 2 év alatti gyermekek esetében főként vérvizsgálattal történik, általában későbbi életkorban alkalmazzuk a bőrtesztet, de az allergia diagnózisának nélkülözhetetlen része a táplálékelimináció is. Ennek lényege, hogy bizonyos ételek, étrendből történő kiiktatásával ellenőrizzük, hogy továbbra is jelentkeznek-e a tünetek. Az allergia diagnózisát igazolja, ha az elvont táplálékokat visszaadva, a tünetek ismét megjelennek.



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 EGÉSZSÉGCSOPORT 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



KÓROS ALVÁSZAVAR ESETÉN KIVIZSGÁLÁS SZÜKSÉGES A JOGOSÍTVÁNYHOZ



Az Emberi Erőforrások Minisztériuma szerint a magyar felnőtt lakosság kettő-négy százaléka, tehát 2-500 ezer ember alvászavaros. Alvászavar esetén az érintett személy nem tudja kipihenni magát, napközben aluszékony, nehezebben koncentrálni. 2011-ben 186, tavaly 290 közlekedési baleset történt azért, mert egy autós elaludt a volánjánál. A megváltozott jogszabály értelmében ezért akinek most jár le a jogosítványa, alvászavar-gyanú esetén kérdezőtesztet, esetleg alváslaborban végzett vizsgálatra van szükség.

“Azon kérelmezőket, akiknél fiziológiai jellemzőik alapján felmerül a mérsékelt vagy súlyos obstruktív alvási apnoé szindróma gyanúja, a vezetői engedély kiadását, illetve megújítását megelőzően alvászavar szűrővizsgálatra kell beutalni. Ezen kérelmezők számára javasolni kell, hogy a szakorvosi vizsgálat lefolytatásáig tartózkodjanak a gépjárművezetéstől. A mérsékelt vagy súlyos obstruktív alvási apnoé szindrómában szenvedő kérelmezők számára a vezetői engedély akkor adható ki, illetve újítható meg, ha alvásdiagnosztikai központban kiállított szakorvosi véleménnyel igazolni tudják az állapotuk megfelelő ellenőrzését, a szükséges kezelés során kapott utasítások betartását és az aluszékonyág tekintetében elért esetleges javulást.”

Akár magánszemélyként, akár a munkájához szükséges a jogosítvány, természetes, hogy szeretné elkerülni a hosszas várólistát. A jóAlvás Központban a szűrés rövid határidővel elvégezhető saját otthonában, az ehhez szükséges hordozható készülékkel. Az éjszaka folyamán mért adatok kiértékelését az alvászavarokkal foglalkozó specialistánk, dr. Vida Zsuzsanna neurológus, szomnológus főorvosnő végzi, és javaslatot tesz a kezelésre. Aki megkapja a diagnózist, annak az alváshoz viselt légzéssegítő készülékre – CPAP-gépre – lesz szüksége.

ASPIRÁCIÓS CITOLÓGIÁVAL A BIZTOSABB DIAGNÓZISÉRT



A pajzsmirigyen létrejött göbök sokakban nagy riadalmat keltenek, hiszen típusuktól függően akár rosszindulatú elváltozást is jelezhetnek. Hogy megtudjuk, milyen súlyos problémával állunk szemben, az aspirációs citológia gyors és pontos válaszokkal szolgálhat.

A Prima Medica égisze alatti Budai Endokrinközpont nagy hangsúlyt fektet a minél pontosabb és részletesebb diagnózisért és vizsgálatokért, hiszen ezek fényében lehet kiválasztani a beteg számára szükséges legjobb kezelést. A pajzsmirigy-göbök feltérképezésében nagy szerepe van különböző képalkotó és diagnosztikai eljárásoknak, hiszen olykor rosszindulatú elváltozásokká fajulnak. Az orvosok a göbök milyenségéről csakis pontos mintavétel útján kapnak választ, melyhez óriási segítséget nyújt a Budai Endokrinközpontban már elérhető aspirációs citológia, ami ultrahangvezérelt vékonytű-mintavételt takar. Ez segít eldönteni, milyen további terápiára van szükség.

A mintavétel során ultrahang segítségével egy vékony tűt vezetnek az adott területbe, majd onnan mintát vesznek. Az eljárás különösebb előkészületeket nem igényel és szakápolásra sincs utána szükség. Az orvos a beavatkozás előtt fertőtleníti a területet, a vékony tűt a gyanús képletbe vezeti, majd a mintavétel után a beteg haza is mehet. A szűrés csupán minimális kellemetlenséggel jár, és viszonylag rövid ideig tart. Leggyakoribb komplikáció, hogy az adott terület még néhány napig érzékeny lesz, ám ez a beavatkozás velejárója.

www.endokrinkozpont.hu

Mosoly Otthon Alapítvány – Művészettel az autisták megsegítéséért

A 2007-ben életre hívott Mosoly Otthon Alapítvány missziója, hogy a Magyarországon autizmussal élő gyermekek és felnőttek életkörülményeit javítsa. A nonprofit szervezet kiállítások, aukciók szervezésével és designtermékek eladásával támogat 11 autistákat ellátó lakóotthont. Mindezek mellett 6 különböző otthonban biztosít művészetterápiás foglalkozásokat autizmussal élők számára.

Az alapítvány 2010-ben indította művészeti foglalkozásait Tarr Hajnalka képzőművész vezetésével két miskolci lakóotthonban. A művészetterápia célja, hogy bemutasson olyan önálló életvitelre nem képes, autista lakóotthonokban élő, autizmussal élő alkotókat, akik rendkívüli vizuális kifejezőeszközökkel rendelkeznek. A művészeti foglalkozások már összesen hat lakóotthonban elérhetők minden olyan otthonban élő számára, aki kedvet érez a rajzoláshoz.

A művészeti foglalkozásokon születő rajzokat, alkotásokat jótékonyági aukciókon és kiállításokon mutatják be, valamint a kiemelkedő alkotások megjelennek az Autistic Art design divatmárka termékein, sálain, noteszein, pulóverein.

A **Mosoly Otthon Alapítvány** Estnek, az alapítvány év végi hagyományos jótékonyági aukciójának tavaly a VAM Design Center adott otthont. A rendezvény különlegessége, hogy a támogatói aukció mellett, az Autistic Art termékeit divatshow keretében mutatták be. Az alapítvány jótékonyági estjein 90 millió forint gyűlt össze az elmúlt hat évben, az összeget pedig az alapítvány által támogatott autista lakóotthonok kapták.

Az alapítvány munkája rendkívül fontos az otthonokban élők számára; a lakóotthonok állandó anyagi problémáival küzdenek, fennmaradásuk veszélybe került, a rendelkezésre álló állami támogatás mértéke folyamatosan csökken. A lakóotthonokban megközelítőleg kétszáz autizmussal élő felnőttet látnak el, sorsuk és életminőségük javításában a Mosoly Otthon Alapítvány és annak támogatói is fontos szerepet játszanak.

A **Mosoly Otthon Művészeti Program** a foglalkozások művészeti, terápiás és pénzügyi céljai mellett

kiemelten fontosnak tartja a társadalomformáló hatást is. A művészeti program a rajzolók képességeire épít, nem a nehézségeiket emeli ki. A rajzok segítségével közelebb kerülhetünk az autizmussal élők világához, gondolkodásmódjához. Az autisták rajzaival díszített termékek megvásárlása lehetőséget ad a társadalmi felelősségvállalásra, hiszen amellyel, hogy egyedülálló, kiváló minőségű és esztétikus műveket, tárgyakat kap a vásárló, az eladásból befolyó összeggel egy igazán jó ügyet szolgál.



Kalocsai Nóri, autizmussal élő alkotó munkája



BUDAI ENDOKRINKÖZPONT

Az endokrinológia a belső elválasztású mirigyek zavarai, azok diagnosztizálásával és kezelésével foglalkozik. Mivel a hormontermelést befolyásolja, egy igen széles spektrumot felölelő terület, így tüneteiben is elég változatos képet produkál. A Budai Endokrinközpontban a kiváló szakembereknek hála gyorsan fény derül arra, vajon mi is áll a kellemetlen panaszok hátterében, így a beteg mihamarabb a gyógyulás útjára léphet.

A hormonzavarok tünetei nehezen felismerhetők, mivel olykor teljesen hétköznapi jelenségnek is hihetjük őket. Ez olyannyira igaz, hogy sok esetben az emberek csak akkor fordulnak endokrinológushoz, ha a panaszok már szembetűnőek és zavaróak – pl. extrém túlsúly vagy meddőség. Pedig a hormonális problémák már kezdeti fázisban felhívhatják magukra a figyelmet olyan általános tünetek képében, mint az izzadás, a hangulatingadozások, a szédülés, esetleg hízás vagy fogyás. Amennyiben nem tudja, mi állhat a megmagyarázhatatlan tünetek hátterében, úgy érdemes szakemberhez fordulni.

JÓL MEGVÁLASZTOTT SEGÍTSÉG

A Budai Endokrinközpont egy olyan komplexum, ami az endokrinológia speciális részegységeivel is behatóan foglalkozik, így az itt dolgozó orvosok specialistái többek között a inzulinrezisztenciának, a PCOS-nek, valamint a pajzsmirigy-betegségeknek.

A folyamatos fejlődésnek köszönhetően ma már gyermek-endokrinológia, és immuno-endokrinológia is megtalálható, valamint a szakképzett diabetológus a cukorbetegeknek tud gyors és célzott segítséget nyújtani. Fontos tisztában lenni azzal is, hogy a hormonzavarok kezelése egy komplex, összetett feladat, tehát nem csupán a gyógyszerek helyes adagolásán múlik a gyógyulás. Hogy a felépülés minél tökéletesebb, ezáltal az életminőség is minél jobb legyen, a kezelés három pilléren nyugszik. A gyógyszerek mellett ugyanis a helyes táplálkozás, valamint a megfelelő, rendszeres testmozgás is egyaránt fontos, így a betegek ehhez is szakszerű segítséget kapnak.

→ ITT VÁLASZT KAPHAT → SZERTEÁGAZÓ PROBLÉMÁIRA

Ennek szellemében a Budai Endokrinközpont munkatársai között dietetikus és mesterdiplomás testnevelő szakember is helyet kapott.

AZ ENDOKRINOLÓGIA FŐBB TERÜLETEI

- PAJZSMIRIGYZAVAROK
- INZULINREZISZTENCIA, PCOS
- CUKORBETEGSÉG
- MELLÉKVESEKÉREG, MELLÉKVESEVELŐ ZAVARAI
- AGYALAPI MIRIGY ZAVARAI

TELEDIABETOLÓGIA

A Budai Endokrinközpont nagy büszkesége a Magyarországon még ritkaságnak számító telediabetológia, mely a cukorbetegség maximális kényelmét és még pontosabb utánkövetését szolgálja. Diabétesz esetén ugyanis a páciens gyakran személyesen is találkozni kényszerül az orvosával a megfelelő inzulinadag beállítása céljából.

A telediabetológia segítségével csupán annyi a dolga, hogy az otthoni vércukormérő eszközzel mért adatokat felviszi a rendszerbe, majd az összefoglaló táblázatokat, grafikonokat készít, ezáltal gyorsan és könnyen nyomon követhető állapotának változása. Az adatokat a beteg természetesen megoszthatja kezelőorvosával, így a szakember hamar a kezeléshez szükséges információk birtokába jut, és folyamatosan monitorozhatja az anyagcserében történt változásokat. A rendszer tehát lehetővé teszi a ritkább személyes orvos-beteg találkozót, ami különösen nagy segítség az újonnan diagnosztizált cukorbetegéknél, a kismamáknál, illetve külföldi utazások során.

TELEDIABETOLÓGIA INZULINREZISZTENCIA



Dr. Sepa György:

„Az internet megjelenésének köszönhetően az emberek egyre tájékozottabbak”

A visszesség Magyarországon népbetegségnek számít, mely elhanyagolt esetben súlyos szövődményekkel járhat. Dr. Sepa Györggyel, a Trombózisközpont érsebész főorvosával arról beszélgettünk, vajon hogy változott az emberek hozzáállása a problémához az elmúlt években, és hogy mi az, amiben a legtöbben hibáznak.

LEHET TUDNI, HOGY MEGKÖZELÍTŐLEG EZ EMBEREK HÁNY SZÁZALÉKÁT ÉRINTI A VISSZÉRTÁGULAT?

Statisztikák szerint Magyarországon a lakosság 50-60 százaléka szenved visszértbetegségben, ám az orvoshoz fordulók és műtétre kerülők száma csupán 20-30 százalékuk közé tehető. Az arány még ennél is magasabb, ha a pókháló-, illetve a hajszálereket is nézzük. Nemek tekintetében 40 százalékban a férfiakat, 60 százalékban a nőket érinti – ez az arány leginkább a terhesség során bekövetkezett változásoknak tudható be, ezért billen a mérleg a nők javára.

A NŐK GYAKRAN AZ ESZTÉTIKAI GOND MIATT IS FELKERESIK AZ ORVOST, NEM CSAK A VESZÉLYEK MIATT. MI A HELYZET A FÉRFIAKKAL? ŐK MÁR ELŐREHALADOTTABB STÁDIUMBAN KÉRNEK CSAK SEGÍTSÉGET?

Mivel a hölgyeknél valamivel gyakoribb a visszesség, ők keresik fel az orvost gyakrabban. Viszont ebben az is szerepet játszik, hogy nagyon sokszor esztétikai probléma miatt jelentkeznek. Velük ellentétben a férfiak hasonló okokból csak nagyon ritkán fordulnak orvoshoz, így, mire vizsgálatra kerül a sor, általában már kifejezett és elhanyagolt visszességgel állunk szemben.



Dr.
Seps
György

A NYÁRI IDŐ RONTJA A TÜNETEKET. MI TEGYENEK A VISSZÉRBETEGEK, HOGY CSILLAPODJANAK A PANASZOK?

Valóban, a nyári kánikula beköszöntével a visszeres panaszok csak fokozódnak, mivel a nagy meleg hatására az erek kitágulnak és a minimális billentyűelégtelenség is tud panaszt okozni: fokozza a vénás pangást, így erősebb lábduzzanattal is számolni kell. Emellett ekkor a szervezet folyadékszükséglete is jelentősen megnő, és amennyiben ezt a beteg nem pótolja, tovább rontja az állapotát. Szerencsére több praktika is van, melyek valamennyire csillapíthatják a tüneteket. Érdemes például hideg/meleg lábzuhanyt venni, hiszen ez remek értorna, valamint ezáltal a vénás pangáson is lehet segíteni. A mozgás még a nagy melegben is elősegíti a keringés javítását. Ezeken túl a legjobb mégis a kompressziós harisnya viselése, hiszen ez összesűkíti a kitágult ereket, ám a nagy melegben viselését sokan hanyagolják.

MI A LEGNAGYOBB HIBA, AMIT ELKÖVETNEK AZ EMBEREK A VISSZÉRTÁGULATOKKAL KAPCSOLATBAN?

A legnagyobb hiba az, hogy hiába a sok figyelmeztetés, mégis sokan máig úgy gondolják, csupán esztétikai problémát jelentenek a visszerek, és nem számolnak az olyan esetleges szövődeményekkel, mint a fekély vagy a mélyvénás trombózis. Éppen ezért ők nem is teszik meg azokat a szükséges lépéseket, melyek egy kicsit is javítanának az állapotukon. A másik, amiben gyakran hibáznak, az a kompressziós harisnya, illetve a rugalmas pólya elhanyagolása, valamint nem megfelelő használata. Pedig ezek komolyabb beavatkozás nélkül is óriási segítséget jelentenek, és bár visszafordítani nem fogják az elváltozást, de a terjedését és súlyosbodását megakadályozhatják. Viszont azt is hozzá kell tenni, hogy bár igaz, hogy sokan még mindig csak legyintenek rá, ám az internet megjelenésének köszönhetően az emberek egyre tájékozottabbak, informálódnak a lehetséges szövődeményekről, így vannak, akik éppen ezért hamarabb mennek szakemberhez.

RÉGEBBEN AZ EMBEREK AZÉRT NEM AKARTÁK MEGMŰTTETNI A VISSZÉRIKET, MERT A MŰTÉT FÁJDALMAS VOLT, HEGEKKEL JÁRT ÉS IGEN HOSSZÚ VOLT A FELÉPÜLÉSI IDŐ IS. MA MÁR SOKAN A KORSZERŰ RÁDIÓFREKVENCIÁS KEZELÉST ÉS MŰTÉTET VÁLASZTJÁK. MIBEN MÁS, MINT A KONZERVATÍV TERÁPIA?

Valóban, régebben a visszértágulatokon vágásos műtétet segítettek. Természetesen magát a problémát orvosolta, viszont több mellékhatással is járt, hiszen csúnya hegek maradhattak utána, fájdalmas volt, ráadásul hosszas felépülési idővel is számolni kellett. Ma már ez szerencsére közel sincs így, hiszen rádiófrekvenciás kezeléssel/műtéttel is maximális eredményeket lehet elérni, még hozzá vágás, altatás vagy gerincérestelenítés és hegek nélkül. A beavatkozás szinte fájdalommentes, és a páciens a beavatkozást követő 3. napon már munkába is állhat. Tehát ma már közel sem olyan megterhelő egy visszérműtét, mint régen, így nem okoz nagyobb kellemetlenséget.

HOVA LEHETNE MÉG FEJLÖDNI A VISSZÉRKEZELÉSBN?

Sajnos Magyarországon a visszérműtétek 80 százalékát az általános sebészet végzi hagyományos módszerekkel, hiszen a hazai társadalombiztosítás nem támogatja az ereken belül végzett műtéteket, hogy a pillanatnyi költség minél alacsonyabb legyen. Pedig szakmai kollégiumok első választásként a rádiófrekvenciás vagy lézeres műtétet javasolják, de az említett okból ezen beavatkozások magánpraxisba kerültek.

Pedig, ha más oldalról nézzük a problémát, a modern műtétet követően a betegnek nem kell tartós betegápolományba mennie a felépülési időszakban, hanem három nap után munkába állhat, akkor szerintem a korszerűbb eljárások még gazdaságosabbak is.





KOMPONENSALAPÚ DIAGNOSZTIKA A TÁPLÁLÉKALLERGIÁBAN

Magyarországon a Synlab vizsgálatai között új eljárás érhető el: a komponensalapú allergia-diagnosztika, mely többek között az alábbi kérdésekre is segít az eddigieknél pontosabb választ adni:

- Mikor életveszélyes, és mikor nem az ételallergia?
- Ételallergia esetén, mikor fogyasztható az étel sütve, főzve, és mikor kell teljesen kiiktatni az étrendből?
- Milyen tej fogyasztható tehéntej-allergia esetén, és melyik nem?
- Miért vannak allergiás tüneteim, ha a laborértékeim normális?
- Miért ehetek tünetek nélkül tojást liszttel, liszt nélkül pedig miért jelentkeznek tünetek?

MIK AZOK A KOMPONENSEK?

Az allergiás tüneteket okozó anyagok, allergének – mint pl. tehéntej, földimogyoró-fehérje, tojásfehérje – rendszerint nem egyetlen molekulát takarnak, hanem több fehérje összességét. A különböző fehérjék pedig különböző tulajdonságokkal rendelkeznek. Egyik jobban allergizál, a másik kevésbé. Egyik jobban bomlik hő, emésztés hatására, a másik kevésbé. Egyik jobban hasonlít más étel fehérjéjére, másik kevésbé.

KOMPONENSALAPÚ ALLERGIA-VIZSGÁLAT – EGYÉNRE SZABOTT KEZELÉS

Az általános allergiadiagnosztikában a kérdéses étel fehérjéinek összességét vizsgáljuk, a vizsgálat végén nincs információnk az egyes összetevőkkel szembeni érzékenységről. Így a terápia a megválasztásánál is inkább statisztikai alapokon nyugszik, és kevésbé egyénre szabott javaslatokon.

A komponensalapú allergiavizsgálat jelentős előrelépést jelent az egyénre szabott kezelés irányában.

A komponensalapú allergiavizsgálat választ ad arra, hogy az adott beteg esetében az allergén melyik összetevőjével szemben mutatható ki emelkedett IgE szint – allergiás érzékenység. Ha tudjuk, pontosan melyik allergén komponens okozza a tüneteket, akkor arra is választ kaphatunk, hogy milyen lesz az allergia kimenetele, milyen reakció várható. A komponensalapú diagnosztika segítségével az ételallergiás betegnek nem kell

szükségtelen diétás korlátozásokat betartania, illetve azt is megtudhatja, hogy az az adott allergén összetevő, amire allergiás, mennyire súlyos allergiás reakciót képes előidézni.

FŐZÉSSEL MEGSZÚNIK VAGY NEM?

Tehéntej esetében az allergiát okozó komponens ismerete pl. lehetővé teszi, hogy tudjuk, míg az egyik allergiás páciensnél a tejet teljesen tiltani kell, a másik páciensnél kis mennyiségben a hyposzenzibilizálás lehetősége adott, nem lesz kis mennyiségű tejtől anafilaxiás reakciója.

A tehéntejben található négy allergén összetevő – fehérje – közül ugyanis a kazein hőstabil, hosszan tartó allergiát képes előidézni, de az alfa-laktalbumin és β -laktoglobulin komponens már hőérzékeny.

LISZTTEL KEVERVE EHEŐ?

Tojásallergiások esetében fontos adat, ha tudjuk, hogy az ovomucoid összetevő okozza az allergiát. Ezekben az esetekben ugyanis a tojást liszttel együtt sütve, főzve csökkenteni lehet a tojás allergizáló hatását. Ezzel szemben a tojás többi összetevőjének másik komponense, az ovalbumin hőstabil és nagyon erős allergén.

A tojássárgájában található alfa-livetinre való allergia pedig különleges klinikai képpel jelentkezik: a tojásallergia a madárallergia tüneteit követően jelenik meg – ez az ún. bird-egg szindróma.



TÜNETEK LABORELTÉRÉS NÉLKÜL?

Az ételallergia diagnózisa során felmerülhet, hogy a betegek ugyan vannak panaszai, de a laboreredmények mégsem mutatnak emelkedett allergénspecifikus IgE értéket. Ennek a jelenségnek több oka is lehet, az egyik például, amikor különösen érdemes a komponensalapú IgE meghatározást elvégezni, az a szójaallergia esete. Előfordulhat, hogy a hagyományos vérvizsgálat során az összes szója-IgE nem emelkedett, azonban komponens-alapú diagnosztikával vizsgálva a szója három allergén összetevője közül az egyik – Gly m 4 – mégis emelkedett lehet. Egy másik speciális eset, ha a beteg liszttartalmú ételek fogyasztását követően érzi rosszul magát, de az össz. búza-IgE értéke mégsem magas. Ekkor is javasolt az egyes összetevőket vizsgálni, az Omega-5 gliadin emelkedett értéke is jelezheti az allergiát.

ÉLETVESZÉLYES VAGY NEM?

A földimogyorónál eddig kilenc allergén fehérjét azonosítottak. Köztük van olyan, amelyik legkisebb mennyiségben is anafilaxiás sokkot képes előidézni, míg másik komponensre való érzékenység esetén az allergia enyhe szájnyalkahártya-reakció formájában jelentkezik. Az első

esetben a földimogyorótól teljesen el kell tiltani a beteget, az utóbbi esetben nyomokban fogyasztása megengedett.

MIT EHETEK ÉS MIT NEM?

Az allergia különleges esete a keresztallergia. Keresztreakció esetében, a két anyag közti szerkezeti hasonlóság miatt mindkettő allergiás reakciót okozhat. A szójára allergiás beteget ezért gyakran eltiltják a földimogyoró fogyasztásától is, pedig a szója három összetevője közül mindössze egy, a Gly m 5 keresztreakciót kiváltó tulajdonsága kiemelten magas, 95 százalékos, azonban ez is csak a földimogyoró egyik, az Ara h 2 összetevőjével szemben áll fenn.

A fentiekben igyekeztünk néhány kiragadott példán keresztül szemléltetni a komponensalapú diagnosztika jelentőségét. A korszerű vizsgálati mód sokak számára nyújthat segítséget az életminőség javításában, a hatékonyabb kezelés elérésében. A vizsgálat elvégzése vérből történik, aminek során a vérben lévő antitestek reakcióját vizsgáljuk és elemezzük ki a vizsgált allergén különböző komponenseire.





TÍMEA NATÚRKOZMETIKUMOK

A természetes tisztaság.



Kecskeetejes szappanok

A Tímea szappanok kézi készítéssel, gondosan összeállított recept alapján készülnek. Hideg eljárással gyártott szappanok, melyek kizárólag természetes növényi olajok és színezők felhasználásával készülnek, semmilyen színezőt, tartósítószeret és illatosítószert nem tartalmaznak. Kivétel nélkül minden szappan egyik fő alapja a friss kecsketej, hiszen a kecsketej fontos vitaminokat tartalmaz.

Izzadásgátló Deo Stiftek

A Tímea izzadásgátló deos stiftek nem az izzadást gátolják - eltömítve a pórusokat - hanem elpusztítják a testszagot okozó baktériumokat. Tehát nem az izzadás folyamatát gátolják (*mivel az egy természetes folyamat*), hanem annak következményét, a kellemetlen testszag kialakulását. Ezek a termékek teljesen vegyszermentesek, nem tartalmaznak alumíniumot, a kakaóvaj- és méhviaszt tartalmuknak köszönhetően ápolják a bőrt.

Kecskeetejes arcápoló krémek

Arcápoló Tímea termékeknél is a kecsketej fontos alkotóelem, éppúgy ahogyan a szappanoknál is. A babassuolaj egy zsíros kozmetikai alapanyag, amely mellett a termék magas mirisztinsav- és laurinsav-tartalmának köszönhetően gyorsan felszívódik a bőrbe. A babassu egy braziliai pálma, melynek gyümölcséből a dióból és annak magjából készül ez az értékes olaj, amelyet felhasználunk sokrétű, bőrre gyakorolt előnyös hatása miatt.





LIFESTYLE

- CSALÁD
- SZÓRAKOZÁS
- GASZTRONÓMIA

NYARALÁSI SZOKÁSOK PRO & KONTRA

A nyári hónapok a szabadságot ideje, így a legtöbb család egy-két hétre maga mögött hagyja a munkát és nyaralni indul kipihenni az eddigi fáradalmakat. A vakáció tervezésénél viszont sokan különféle kérdésekkel szembesülnek: Hová menjünk? Mivel utazzunk? Szálloda vagy sátor? Lássuk, a mellette ellene érveket!

HELYSZÍN: TENGERPART VS. HEGYVIDÉK

Az első és talán a legfontosabb kérdés az, hogy vajon vízpart-ra, vagy a hegyekbe utazzunk? Személy szerint szerencsére mindkettőben volt már részem, ám egyértelműen egyik mellett sem tudnám letenni a voksomat. Hogy melyiket is választja az ember, az leginkább attól függ, hogy mi a célja: a lazítás és a pihenés, vagy az aktív kikapcsolódás, mely során izgalmas élményekkel gazdagodhatunk. A legmelegebb hónapokban én inkább a tengerparti nyaralásra szavaznék, hiszen a nagy hőségben csak ritkán élvezetesek a hosszabb túrák – ilyenkor a víz mellett egy jó könyvvel feküdni szinte egyenértékű azzal, hogy az ember a hegyek közt a mesés kilátást fürkészi, ráadásul a kánikulában csupán pár lépés, és rögtön a hűsítő víz habjai közt találhatjuk magunkat. A tengerparti üdülések a kisgyermekeseknek sokkal kedvezőbbek, hiszen amíg a gyerkőc még egészen kicsi, addig nem hogy nem élvezné, de nem is biztos, hogy jól bírja a hegyvidéki vakáció során lévő túráit. Éppen ezért ez a fajta kikapcsolódás elsősorban a fiatal pároknak, nagyobb gyerekeseknek és baráti társaságoknak lehet a kedvence, akik egyelőre többre értékelik az izgalmat, a testmozgást és a túrázást, mint a napozást és a lubickolást.

UTAZÁS: AUTÓ, BUSZ VAGY REPÜLŐ

Ha a pénztárca vastagságát nem nézzük, akkor megosztunk néhány dolgot, ami segíthet a választásban: a buszos utazásnál kevés kényelmetlenebb dolog van. Persze rövid távra ideális választás, főleg akkor, ha kettesben töltjük a nyaralást, ám ha külföldre utazik az ember, akkor nemcsak a milliméternyi helyekkel kell számolni, hanem bizony a többi utassal is, akiket persze nem választhatunk meg. Egyszer voltam így nyaralni, és bár igazán toleráns ember vagyok, de amikor több mint 10 órán át kellett hallgatni a mögöttem ülők civakodását,

a gyerekek histéjét és állandó sírását, akkor megfogadtam, inkább utazom fapados járaton vagy autóval, csak ne kelljen ezt még egyszer átélnem. Az utóbbi kettő közül, ha lehet választani, akkor inkább a repülőgéppel tenném le a voksomat, hiszen így pár óra múlva máris a célnál vagyunk, míg kocsival akár egy napba is beletelhet, míg a vágyott helyre odaérünk. Viszont a fellegekben lényegében csak a fel- és a leszállás az izgalmas, maga az utazás kissé unalmas, hiszen így nem láthatjuk közvetlen közelről a tájat, az idegen helyeket, tehát nem tudunk egy kis időre megállni és élvezni a körülöttünk elterülő vidék szépségeit. És hogy gyerekekkel melyik lenne a legjobb választás? Röviden: szoktatás kérdése, ám vannak szempontok, melyeket érdemes figyelembe venni. Talán a busz a legkevésbé szerencsés, mivel így a sofőrhez és más utasokhoz kell igazodni a lurkóknak is, ami nem mindenkinek megy zökkenőmentesen. Ráadásul nem kell azon aggódnia, hogy egy-egy hiszti alkalmával hányan néznek ránk ferde szemmel. Ezen okból kifolyólag, ha tudjuk, hogy a gyerekünk élénkebb típus, esetleg féltősebb, akkor hosszabb repülőútra se vállalkozunk, inkább csak max. 1,5-2 órára! Ez előbbiektől miatt így tehát sokan az autós utazásra szavaznak, ha gyerekekkel vágnak neki a világnak, hiszen ekkor nem kell senkihez sem igazodni, valamint akkor és ott állunk meg, amikor és ahol csak szeretnénk.

SZÁLLÁS: SZÁLLODA VS. SÁTRAZÁS

Amíg az ember fiatal, akkor a kényelem gyakran tizedrangú, a lényeg a kaland. Így egy aktívabb baráti társasággal a természetközeli sátrazás lényegesen élménydúsabb, mint szállodába menni, ahol kiskirály módjára minden a kényelmünket szolgálja. A húszas éveim elején gyakran mentünk kempingbe – sőt volt, hogy vadkempingezünk is –, és igazán élveztük, hiszen így egy kicsit kiszakadtunk a civilizációból, ráadásul még pénzünk is

maradt. A társaság összességében jó az ilyen helyeken, a kisgyerekesek is általában csendesek, és senki nem zavar senkit. Később viszont az igények változtak, és egyre fontosabb lett a kényelem, így inkább fizetek kicsit többet már szállodaszobáért vagy apartmanért. Igen, drágább, ez tény, de a rendezett hajlék és a saját fürdőszoba már felbecsülhetetlen egy-egy nyaralás alkalmával.

ELLÁTÁS: ALL-INCLUSIVE VS. ÖNELLÁTÁS

Mindenki szereti, ha kiszolgálják, és ha mindent eléjük tolnak. Ám az egy másik kérdés, hogy kinek mennyire hiányzik az, hogy saját maga gondoskodik magáról és a családjáról. Az all-inclusive helyek inkább azoknak valók, akik szeretik a maximális kényeztetést és így minden idejüket a pihenésre tudják fordítani. Nekik egy igazi Paradicsom egy olyan hely, ahol nem kell a főzéssel bajlódni, korlátlanul fogyaszthatják a felkínált italokat és csemegézhetnek a gusztusosabbnál gusztusosabb desszertekből. Én voltam már ilyen szállodában – igaz, még gyerekként a szülőkkel, így az italfogyasztásból kimaradtam, és igen, élveztem. Felnőttként viszont az ember már más-hogy látja a dolgokat, így –most még- egy teljesen felesleges plusznak érzem. Ráadásul, ha valaki örömmel főz otthon, akkor azt örömmel teszi máshol is- természetesen akkor, ha van rá ideje. Így nekem hiányzik, ha napokig nem tevékenykedem a konyhában (más kérdés, ha valaki alaptól nem szeret sütni-főzni). Persze vakáció során nem háromfogásos, ötcsillagos

ételeket szokás készíteni, és valljuk be, az egyszerűbbek nem vesznek el sok időt. Ennek ellenére teljesen érthető, ha valaki például három gyerek mellett a háta közepére sem kívánja a főzést – de ekkor sem feltétlenül kell a nem éppen pénz-tárcabarát all inclusive ellátást választani, hiszen félpanzióval is sok terhet levesznek a családok válláról.

VAKÁCIÓ HOVÁ? MIVEL? HOGYAN?



BUNKERTÚRA CSEPEL SZIVÉBEN

„Támadás esetén a falnak támaszkodni tilos”

Büszkén jelentem, túl vagyok életem első városnéző, azaz bunkertúráján. A Csepel Művek víztornyának (a klasszikus „csepeli víztorony” a XXI. Rákóczi úton van) lábánál megelevenedett a múlt egy darabja, ahol emberi sorsok dőltek el, ahol a túlélésért ment a küzdelem. A túra, és a köré felépített előadás lenyűgöző és érdekes volt, melyet egyszer mindenkinek látnia kell.

Sosem volt még részem városnéző túrában. Többször eljártam már a gondolattal, hiszen 33 éve élek itt, Budapesten, és mennyi mindent nem tudok erről a városról, pedig a szívem közepe. Érdekes, hogy a véletlen milyen helyzetek elé állítja az embert. Mostanság egyre gyakoribb látogatója vagyok Csepelnek. Lassan, de egyre biztosabban nyílik meg előttem Pestnek e rejtőzködő kerülete, és visszautalva a véletlenre, pont most adódott egy lehetőség, melynek részese lehettem. Bunkertúrázhattam Csepelen, a Csepel Művek területén, Somogyi Levente történelemrajongó, és a Budapest-Scenes vezetésével.

Vezetőnkkel, Leventével a Csepeli Művek főbejáratánál találkoztunk, mondhatni, nem volt rest, – in medias res – vagyis azonnali betekintést nyertünk a Csepeli Művek történetébe. Megtudhattuk, hogy Weiss Manfréd Acél- és Fémművei néven alakult a gyár, mely 1882-ben konzervgyárként kezdte pályafutását, maga a konzervgyár eredetileg ‘Weiss Berthold és Manfréd Első Magyar Conserv Gyár’ néven futott. Az alapító, Weiss Manfréd és bátyja Weiss Bertold a jobb üzleti lehetőség miatt hamar áttért a lőszergyártásra. Az akkor még néptelen, vadregényes csepeli helyszín teljesen biztonságosnak tűnt a hadigyártás számára. Az első világháború után viszont át kellett állniuk a békebeli termékek gyártására, mint például a Csepel bicikli, háztartási gépek, motorkerékpárok.

A 44-es német megszállás után a Művek irányítását 25 évre az SS kapta meg, cserébe a Weiss család tagjait a munkatáborok helyett Portugáliába és Svájcba vitték. Mára ezerfelé szabdálódott a gyárterület, viszont érdekessége a dolognak, hogy jelenleg is folyik termelés a Művekben, és a dolgozók szinte itt élnek, mondhatni: város a városban, van posta, közért, étterem, szórakozóhely, munkásszállók.

A második világháborús megszállás és bombázás során a gyárat többször érték bombatalálatok, ebből is a legsú-

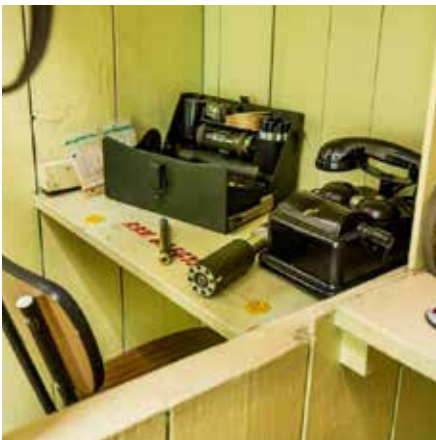
lyosabb az 1944. júliusi 27-i bombázás volt. Három és fél órán keresztül zuhantak az 1000 kilós bombák a telepre. Akkorra több mint 150 óvóhely épült ki a munkások védelmére, melyek papíron 40 ezer embernek adtak menedéket támadás esetén, a valóságban viszont, maximum 20 ezer munkásnak jutott valós oltalom. Őket az igazán erős, úgynevezett BGS, azaz bomba-, gáz- és szilánkbiztos óvóhelyeken tudták elhelyezni. Túránk során mi az épségben megmaradt 2-es számú légtálcás betonkockát látogathattuk meg. A bunker kétszintes, a teljes alapterülete közel 200 négyzetméteres, de ebből nem sokat érezhetünk, hiszen falai 1,8 méter szélesek, így a tényleges befogadóképessége csalóka. A háború alatt több száz ember tudott itt elbújni a négymotoros bombázók elől. Az alaposan lezárt betonrengetegbe belépve az első, ami megütötte a szemem, a hatalmas vasajtón lévő felirat volt: „Támadás alatt az ajtók csukva tartandók”. A hűvös óvóhely először jó menedéknek tűnt a rekkenő júniusi meleg elől. Később, ahogy egyre haladtunk a helyiségek belsejébe, és ahogy egyre több gázmaszkkal, különböző kötszerrel, felirattal – támadás esetén a falnak támaszkodni tilos –, légrisztáló berendezéssel, tőzgevéccel találkoztam, úgy nőtt bennem a szorongás és a hitetlenkedés, hogy több száz ember három órát, vagy akár tíz percet is, milyen érzésekkel, gondolatokkal, hogyan tudott itt eltölteni, abban a tudatban, hogy bombák százai zuhannak le, és csapódnak bele a földre a közvetlen közelükben. Levente kutatómunkájának és a XXI. századi technológiának köszönhetően számos képpel és videoanyaggal hozta még közelebb az akkori emberi sorsokat, emberi érzéseket. Hátborzongató és egyben lenyűgöző volt, hogy szem- és fültanúi lehettünk az 1944-es eseményeknek.

A túra egyik záróakkordjaként, talán a legszűkebb helyiségbe bepréselődve, Levente leoltotta a fényeket, és két hangláda segítségével imitált egy bombatámadást. Becsuktam a szemem, és valószínűleg csak a képzele-

tem játszott velem, de úgy véltem, hogy még a falak is beleremegnek a repülők és a robajok hanghatására. Közben, ép ésszel tudtam, nincs mitől félnem, de a gyomrom remegni kezdett, és a vadidegen padtársamnak a kezét szorítottam volna legszívesebben. Sajnos, a valóságban, pedig tényleg beleremegtek az óriási betonból készült falak egy-egy robbanásakor.

A háromórás túra után, a Csepel Művekről kifele sétálva odacsapódtam Levente mellé. Elmeséltem, hogy mennyire hálás vagyok neki, hogy ennyire a szívében viseli a gyártelep sorsát és azért is, mert az érdeklődők számára lehetőséget ad, hogy megismerhessék az ipartelep történetének azt a szegletét, amiről, lássuk be, keveset tudunk.

Marozsán Orsolya



MINDEN ami ÉRDEKES

MINDENT A GYÓGNÖVÉNYEKRŐL EGY HELYEN



A Pannonhalmi Főapátságban a középkori kolostori gyógynövényes hagyományokat felelevenítve az idén 5. alkalommal rendezik meg augusztus 15–20-ig a Gyógynövényhetet. A látogatók szakemberek segítségével ismerhetik meg a Gyógynövénykertbe hívogató levendula, menta, zsálya, kakukkfű és citromfű gyógyászati múltját, gyűjtésének módját és gyógyhatásait. A vendéglátók gyógynövényes étel- és italkülönlegességekkel várják a vendégeket. A kreatívabbak a kézműves foglalkozásokról saját készítésű gyógynövényes emléktárgyakkal térhetnek haza. A Kolostori Termékek Vásárán magyarországi szerzetesrendek és világörökségi helyszínek kiváló minőségű termékei lesznek kaphatók.

További információ: www.bences.hu, <http://www.programturizmus.hu/ajanlat-gyogynovenyhet-pannonhalma.html>

A SZEGEDI SZABADTÉRI JÁTÉKOK EURÓPA EGYIK LEGJOBB FESZTIVÁLJA



A Szegedi Szabadtéri Játékok 1931 óta fontos szerepet játszik a város turisztikai életében és a városmarketing erősítésében. Ezt most két díjjal is jutalmazták. A Magyar Marketing Szövetség városmarketing díjának gyémánt fokozatát nyerte el a Szabadtéri Játékok. Ezt elsőként kapta meg Szegeden a fesztivál. Illetve az Európai Fesztivál Szövetség a kiemelkedő európai fesztiválok sorába választotta be a Dóm téri játékokat.

További információ: <http://www.szegediszabadteri.hu>

TIFFANY – AZ ÉKSZERTŐL A TEMPLOMABLAKIG



Seprődi Ildikó 1990 óta készít színes üvegekből Tiffany (rézfóliás) technikával a kisebb ajándéktárgyaktól a nyílászárókig mindent. Anyavállalkozásból indult a karrier. Mivel akkoriban sokat cikkeztek arról, hogy sok „unatkozó kismama” depressziós lett, ő megelőzve ezt, keresett gyorsan egy hobbit, amelyet a babázás mellett is tud majd művelni. Már amikor az első munkáját vitte haza a metróra, elkérte az elérhetőségét egy későbbi megrendelő. Ahogy Ildikó mondja: „Sosem gondoltam volna, hogy én, aki még attól is megijed, ha egy pohár eltörik, majd valaha az üveggel fogok foglalkozni.” Pedig bizony már több mint húsz éve műveli ezt a szakmát... „Mindig a legnagyobb kihívások jelentették a legnagyobb sikert számomra. Az első ilyen az a tolóajtó, aminek a közepén fából lett kialakítva egy hatalmas fa, a fogantyúból pedig odú lett. Hatalmas virágok és flamingók kerültek ebbe beépítésre és mindez beszegezhető léccel, hogy különösen szép legyen.”

További információ: www.olomuveg.hu

KATARINA WITT AZ IDEI SZEGEDI SZABADTÉRI JÁTÉKOK SZTÁRVENDÉGE



HAZÁNK LEGNÉPSZERŰBB SZÍNHÁZI FESZTIVÁLJA A SZEGEDI SZABADTÉRI JÁTÉKOK.
HERCZEG TAMÁS IGAZGATÓTÓL MEGTUDTUK, IDÉN IS KURIÓZUMOKKAL KÉSZÜLNEK.

- **Tavaly Gérard Depardieu volt a Szabadtéri vendége. Idén is lesz külföldi sztárfellépő?**

Idei évadunk Verdi operájával, Az álarcosbállal indul július 3-án. A kiváló hazai operaénekesek, László Boldizsár és Rálik Szilvia főszereplésével színre kerülő, látványos produkció csúcspontján hatalmas jégpályává alakul a színpad, és egy csodálatos jégrevüt láthat a közönség, melynek sztárvendége Katarina Witt olimpiai és világbajnok műkorcsolyázó lesz. Jelmezét pedig nem más, mint Náray Tamás tervezi közösen, a látványért felelős Tihanyi Ildivel.

- **A legnépszerűbb színházi műfaj ma a musical, a Szabadtéren pedig világszínvonalú előadásokat lehet látni. Mit kínálnak ebben az évben?**

Szabó Magda legendás regényéből, az Abigélből készült musicalt először láthatják szabadtéren a nézők. Visszatér a Mamma Mia! szuperprodukció a megunhatatlan ABBA-dalokkal. Az évadot pedig a világ legnépszerűbb musicale, A nyomroultak zárja. A Madách Színházzal közös produkciót Szirtes Tamás rendez, a lenyűgöző látványt pedig Kentaur álmodta meg.

- **Visszatér a próza műfaja is a Dóm térre...**

Shakespeare-művet láthatnak a nézők. A Tévedések vígjátéka komikus fordulataival és színes figuráival nagyszerű szórakozást ígér az ország vezető színművészeivel, KERO rendezésében.

- **Ebben a pörgős időszakban hogyan tudnak vigyázni az egészségükre?**

Való igaz, hogy rendkívül stresszes időszak nekünk és a művészeknek is ez a munka. Viszont gyönyörű hivatás is egyben, amely során mindennap annyi pozitív, lélekemelő élmény éri az embert, hogy újult erővel tud nekiindulni a következő napnak. Kulturális értékeket teremteni és azokkal körbevenni magunkat önmagában képes arra, hogy elűzze a stresszt. (X)

BIZTONSÁGBAN A NAP ALATT

Ha szeretnénk tudni, hogy a napsugarak milyen erősségűek, vagy mikor károsítják a legjobban a bőrünket, akkor érdemes valamilyen UV-mérőt beszerezni. Ma már több korszerű készülék is alkalmas erre, a következőkben bemutatunk néhány eszközt, amelyekkel a káros sugarakat egyszerűen mérhetjük.

AZ UV-INDEX

Az UV-sugárzás erősségét UV-index egységekben adják meg. Az Egészségügyi Világszervezet az UV-indexet 0 és 11+ közötti tartományban kategorizálta. Minden UV-index besorolható egy sugárzásveszély-kategóriába és színkódba.

Minél nagyobb az index számértéke, annál nagyobb annak a valószínűsége, hogy az UV-sugárzás hatására egyre kevesebb idő alatt kialakulhat a bőr vagy a szem sérülése, károsodása. A 0–2 közötti érték azt jelenti, hogy az UV-sugárzás alacsony. A 3 és 5 közötti érték mérsékelt veszélyre hívja fel a figyelmet, 6 és 7 között erős, 8 és 10 között nagyon erős, 11 feletti értéknél pedig már extrém mértékű sugárzás éri a bőrünket.

http://www.who.int/uv/intersunprogramme/activities/uv_index/en/



1 REENA UV-SUGÁRZÁST MÉRŐ KARÓRA

A karóra az UV-sugárzást UV-index formájában méri. Az óra 10 másodpercenként frissíti a mért UV-értéket. A kijelző felső részén megjelenő oszlopprofikon sáv szintén jelzi az UV-értéket. Magasabb UV-értéknél több oszlop jelenik meg, színsávokkal is jelölve az UV-index kategóriát balról jobbra haladva. Emellett képes két egyéni UV-index-értéknél riasztani, figyelmeztetve viselőjét a káros UV-értékre.

<http://www.latitude.com.hk>

2 VIVAMAX UV-MÉRŐ, -RIASZTÓ KÉSZÜLÉK

A készülék az UV-sugárzás erősségét méri. Az érzékelt sugárzás erősségből, valamint a betáplálható – Ön által használt – bőrvédő kozmetikum faktorszámából meghatározza

a biztonságosan napon tölthető időt, majd ennek lejártával hangjelzés segítségével tájékoztat az árnyékba húzódás szükségességéről.

www.vital.hu

3 MICROSOFT BAND OKOSKARKÖTŐ

A Microsoft tavaly piacra dobott, első ilyen jellegű kütyüje támogatja a Windows Phone 8.1, az Android 4.3+ és az iOS 7.1 és 8 rendszerű okostelefonokat. A Band nem okosóra, bár képes mutatni az időt, hanem egy fitness tracker, mely azokat célozza meg, akik szeretnék egészségesebben élni. Ennek megfelelően különféle sportokat lehet vele követni, megadhatók célok, figyeli az alvást és a pulzust is. A Bandben több hasznos funkció mellett megtalálható pulzsmérő, UV-mérő, bőrhőmérséklet-mérő, GPS, fényszensor és gyorsulásmérő is.

www.telefonguru.hu

4 UV-SUGÁRZÁST MÉRŐ KULCSTARTÓ

Talán a legegyszerűbb módja annak, hogy képet kapjunk a bőrünket érő káros sugarak aktuális erősségéről. A kulcstartót elég csak a napfény felé tartani és a színváltozás eredményét leolvasni.

www.meromuszerek.hu

5 VÍZÁLLÓ PÉNZTÁRCA UV-MÉRŐ GYÖNGYÖKKEL

A nyakba akasztható, vízhatlan pénztárca különlegessége az UV-gyöngyökben rejlik. A nyakpánton található műanyag UV-gyöngyök különböző színűek lesznek, attól függően, hogy mennyi ideig voltak kitéve az UV-sugárzásnak. A színek annál harsányabbá válnak, minél erősebb sugárzás éri őket, figyelmeztetve a leégés veszélyére, illetve a káros hatásokra.

www.hobbyrendeles.hu



*Dr. Vincze
Ildikó*

bőrgyógyász-
kozmetológus

Az UV-mérő készülékek hasznos segítséget nyújtanak a biztonságos napozáshoz, ehhez azonban az is szükséges, hogy ha magas értéket mérünk –, nyáron jellemzően 11 és 15 óra között – ne tegyük ki a bőrünket közvetlen napfénynek, húzódjunk inkább árnyékba. Dr. Vincze Ildikó bőrgyógyász-kosmetológus arra is felhívja a figyelmet, hogy az UV-sugarak a fák levelei közt áthatolva is károsíthatják bőrünket, ezért itt is javasolt laza ruházattal, napvédő krémmel védekezni leégés ellen. A naptej kiválasztásánál gyermekek és világos bőrű felnőttek számára az 50-es faktorszámú termék ajánlott, azonban barnább bőrűek esetében sem ajánlott 25-30-as faktorszám alatti termék használata. Fontos, hogy már napozás előtt fél órával, minden napsugárzásnak kitett testrészen bőségesen kenjük be magunkat naptejjel. Úszás, erős izzadás esetén – vízálló termékeknél is – rendszeresen ismételjük meg a használatát. A tavaszi-nyári időszakban nemcsak a vízparton, hanem mindig használjunk napvédő krémet, ha a szabadban tartózkodunk.



AZ ELSŐ NYARALÁS 3 MASBAN



Míg korábban egyedül vagy kettesben akár egy kisebb bőrönddel is nekivágtunk a világnak, kisgyermekkel nyaralni több szervezést igényel. Ha idejében összekészítjük (és el is csomagoljuk), amire nekünk és a kicsinek szüksége lehet, akkor a mindennapok ritmusából kiköppenve, feltöltődve térhetünk haza. Gyakorló anyukákat kérdeztünk az első babás nyaralás során szerzett tapasztalataikról.

Ági (28)

„Bendegúz novemberben született, így éppen betöltötte a 8. hónapot, amikor tavaly életünk első közös nyaralására indultunk júliusban. Egy ismerősünk Balaton-parti nyaralójában töltöttünk el egy hetet. Az elindulás pillanatára emlékszem, a kocsink roskadozott a felpakolt bébiételek, pelenkák, babaruhák és játékok tömkelegétől. Az idén ezt biztosan el fogom kerülni: elég 1-2 napi mennyiséggel készülni, helyben fogjuk beszerezni a fogyóeszközöket, ezenkívül bababarát szállásra megyünk, ahol kiságy, fürdetőkád, etetőszék és babakocsi is vár bennünket.”

Bea (33)

„A családi nyaralások minden évben hosszas autózással kezdődnek, az idén Olaszország déli része az úti cél, így nálunk fontos szempont, hogy az oda-vissza úton lekössük a gyerek figyelmét. Amíg egészen kicsi volt, az utazást igyekeztünk a hosszabb nappali alvás idejére időzíteni, de az is előfordult, hogy inkább éjszaka utaztunk. Most, hogy már 4 éves, mondókás- és mesekönyvekkel, a kedvenc zenéivel, színezőkkel, kártyajátékkal készülünk az útra.”

Zita (38)

„Az idén már öten leszünk a nyaraláson, 10, 8 és 2 éves gyermekekkel. Nekem nagyon fontos, akár külföldön, akár belföldön nyaralunk, hogy alaposan áttanulmányozzam a közeli programlehetőségeket. Alapvetően a vízparton töltjük a szabadságunkat, de így egy szelesebb, esősebb napra is mindig tudok valamilyen programot, kirándulást szervezni a gyerekeknek. Egészen kicsikkel érdemes például a közeli játszóházakat vagy fedett fürdőket, külföldön a fakultatív programlehetőségeket vagy a szálloda által helyben nyújtott szolgáltatásokat (például babaszoba) indulás előtt feltérképezni.”

Dóri (30)

„Tavaly repülő nyaralást szerveztünk az akkor 6 hónapos Csengével. A gyermekorvosunk hívta fel a figyelmem, hogy le- és felszállás alatt mindenképp szoptassam meg a babát (vagy adjunk neki cumit vagy cumisüvegből inni) – ezzel elkerülhetjük, hogy beduguljon, megfájduljon a füle a nyomáskülönbségtől. Megbeszéltük azt is, hogy milyen gyógyszereket érdemes magunkkal vinni, hogy a váratlan helyzetekre is felkészüljünk.”

MI KERÜLJÖN A CSOMAGBA?

ALVÁS:

- utazóágy
- lepedő
- egy vékonyabb és egy vastagabb takaró,
- textilpelenka
- kedvenc alvóka, kispárna
- bébiór, éjjeli fény

TISZTÁLKODÁS:

- 1-2 napra elegendő pelenka
- pelenkázáshoz, fürdetéshez szükséges felszerelés (sampon, fürdetőkrém, habfürdő, popsikrém,
- testápoló, fültisztító pálcika, körömmoló, fésű,
- fogkefe, fogkrém, kéztörölő, nedves törülköző)
- kiskád

ÖLTÖZKÖDÉS:

- babaruha, cipő, szandál
- vékony sapka strandoláshoz is
- fürdőpelenka, úszónadrág

KIRÁNDULÁS:

- babakocsi, esővédő, szúnyogháló
- kenguru, babahordozó
- pelenkázótáska feltöltve
- kisméretű zacskó (szemétnek, használt pelusnak)
- étel, ital
- szúnyogriasztó
- naptej
- sátor, napernyő

AUTÓBAN:

- gyerekülés
- árnyékoló az ablakra
- kedvenc játék, mesekönyv, zene-CD

ÚTIPATIKA:

- láz- és fájdalomcsillapító
- lázmérő
- kisebb sérülések ellátásához fertőtlenítőszer, ragtapasz
- hasfájás elleni cseppek
- csípésekre krém
- hányáscsillapító
- orrspray, orrszívó
- egyéb gyógyszerek (ha szükséges)

A 6 TESTŐR

Nyáron a bőrünket, hajunkat és az egész szervezetünket megviseli az erős UV-sugárzás és a meleg. A következőkben eláruljuk, mire érdemes figyelni, és olyan termékeket ajánlunk, amelyek hasznos segítőink lehetnek a nyaralás alatt.



ÁPOLJA ÉS VÉDI HAJSZÁLAIT

A nyár igazi megpróbáltatás a hajunknak is. Az UV-sugarak mellett a klóros és a sós víz is szárítja a hajszálakat, amik ettől elveszítik puhaságukat, rugalmasságukat. Ha nem ápoljuk megfelelően, nyár végére a hajunk könnyen fakóvá, a hajszálak töredezetté válhatnak. Ezt megelőzendő, javasolt szalmakalapot, kendőt, vagy valamilyen jól szelődő fejjedőt viselnünk, ha a szabadban tartózkodunk. Ez a festett haj színét is segít megóvni, különösen, ha ápoló pakolásokkal, a hajtípusnak megfelelő készítmények rendszeres használatával is segítjük a haj egészségének megőrzését.

TIPP

Napozás előtt mindig használjunk hajunkra UV-védő spray-t! Nemcsak a káros UV-A és UV-B sugaraktól véd, hanem hidratálja is a hajszálakat. Vízparton alkalmazzuk naponta többször is. Ne feledkezzünk meg használatáról kirándulások, és egyéb olyan alkalmak során sem, amikor nem napozunk, de sokat tartózkodunk napon!

<http://www.fodraszkellekek.hu/napvedelem/bonacure-sun-protect-shimmer-oil>

VÉDELEM A BŐRNEK

TIPP

Napozási szokásaink helyes kialakításával sokat is tehetünk az UV-sugarak káros hatásai ellen.

A legalapvetőbb, hogy 11 és 15 óra között kerüljük a napozást. Fontos, hogy a legideálisabb összetevőket tartalmazó naptej sem nyújthat tökéletes védelmet, ha nem megfelelően alkalmazzuk. Ennek érdekében fontos, hogy már napozás előtt fél órával, minden napsugárzásnak kitett testrészen bőségesen kenjük be magunkat naptejjel.

Ügyeljünk rá, hogy az adott termék faktorszám a bőrtípusunknak megfelelő legyen és UVB- és UVA-védelmet egyaránt biztosítson. Gyermekek és világos bőrű felnőttek számára az 50-es faktorszámú ellátott termékek javasoltak, azonban barnább bőrűek esetében sem ajánlott 25-30-as faktorszám alatti termék használata.

http://www.idealisbor.hu/index.php?vichycapital_soleil_napvedo_tej_spf_50_300_ml&id=109

ANTI-AGING BŐRÁPOLÁS

TIPP

Bőrünk a mértéktelen napozásra kellemetlen és nem egyszer fájdalmas elváltozásokkal – leégéssel, allergiával – reagál. Az elszennvedett bőrkárosodások csak évek múlva okoznak olyan panaszokat, mint például a bőr korai öregedése, vagy akár rosszindulatú elváltozások megjelenése.

Fényvédelemre nem csak a vízparton van szükségünk. Egy egyszerű városnézés vagy túrázás közben is könnyen leéghetünk. Ennek elkerülésére a tavaszi-nyári időszakban mindig használjunk napvédő krémet, ha a szabadban tartózkodunk.

<http://paulaschoice.hu/arcapolas/hidratatok-fenyvedovel/resist-cellular-defense-daily-moisturizer-spf-25.html>

CSÍPÉSEK HELYETT

TIPP

Szúrás, csípés, viszketés a nyári esték és nyaralások kellemetlen velejárói. A rovarcsípésekre egyéni érzékenységünktől függően reagálunk. Van, akinél csak enyhe panaszt okoznak, azonban különösen a gyermekek esetében találkozhatunk súlyosabb válaszreakciókkal. Ha nem sikerült kivédeni az apró rovarok támadását, a darázscsípést ecetes vizes, a hangyacsípés nyomát szódobikarbonsavas, a szúnyogcsípés okozta viszketést pedig almaecetes borogatással enyhíthetjük. A kullancsok által terjesztett agyvelőgyulladás elleni oltást már februárban meg kell kezdeni. A másik, szintén kullancsok

által terjesztett betegség, a Lyme-kór ellen egyelőre nincs védőoltás, ezért nagyon fontos a zárt ruházat viselése, de bevethetjük a kullancsriasztó készítményeket is megelőzésre.

<https://internetpatika.hu/szunyog-es-kullancsriaszto-spray-naturland-100ml>

ÓVJA LÁTÁSÁT!

TIPP

Az UV-sugárzás nemcsak a bőrt veszélyezteti, hanem a szemek egészségét is. Szabadban tartózkodva, a szemészek már gyermekkorától javasolják a jó minőségű napszemüveg viselését. Kétség esetén egy optikában ellenőriztethetjük a meglévő napszemüvegünket, az optikusok többsége ugyanis egy készülékkel be tudja mérni, valóban van-e benne UV-A, UV-B, illetve UV-C védelem.

Szín tekintetében annyi biztos, hogy a zöld lencse biztosítja a legjobb színlátást, a barnával kontrasztosabban lehet látni, a sárga jó képességet biztosít, séléshez pedig ajánlatos kéket választani, ugyanis ez a szín jól ellensúlyozza a vakító fehérséget.

http://www.decathlon.co.hu/salines-polarizalt-fekete-sport-napszemueg-felnotteknek-nem-sullyed-el-id_8329399.html

KISZÁRADÁS ELLEN

TIPP

Tudta, hogy elég csupán kétszázalékos folyadékvesztés ahhoz, hogy ne érezzük jól magunkat? Mivel testünk megközelítőleg 70 százaléka víz, ezért egy 70 kilós ember esetében azt jelenti, hogy 1 literrel kevesebb víz már okozhat kellemetlen közérzetet.

Átlagosan napi 2-3 liter folyadékot szükséges fogyasztani, ami a meleg hónapokban akár 4-5 liter is lehet, de ennek mennyiségét több tényező is meghatározza. A folyadék-szükségletet befolyásolhatja a táplálkozás, fizikai aktivitás, a levegő páratartalma, a hőmérséklet is.

ÁPOLÁS VÉDELEM FELKÉSZÜLÉS

A VÍZPARTON NEM CSAK NAPOZNI LEHET

A nagy kánikulában a legtöbben kitelepednek a vízpartra, hogy bármikor lehűthessék magukat egy kis fürdőzéssel. Vannak, akik inkább csak lubickolnak a frissítő hullámokban, ám a sportosabbak inkább az úszásra, vagy a kicsit extrémebb vízi sportokra szavaznak. Hogy mégis mik a legnépszerűbb lehetőségek?

ÚSZÁS

A legtöbben, ha sportolni és egyben hűteni szeretnék magukat, úgy úsznak egy-két hosszt a vízben. Ezt szinte minden úszni tudó korosztálynak ajánlják, hiszen nemcsak az izomzat edzésének egyik legjobb módja, hanem az egészségre is számos pozitív hatást gyakorol. Erősíti ugyanis az immunrendszert, javítja a keringést, ráadásul több mozgásszervi fájdalomra is remek gyógyír lehet, hiszen nem terheli meg a fájó ízületeket. Természetesen vannak olyan állapotok, melyekkel inkább ne vállalkozzon hosszabb távokra – pl. szívbetegség, pánikbetegség –, így ha valamilyen betegségben szenved, a biztonság kedvéért kérdezze meg kezelőorvosát, hogy mennyire úzheti ezt a sportot.

KIVEL? Az úszás általában magányos tevékenység, főleg akkor, ha valaki nagyobb tempóban halad, hiszen ügyelni kell a megfelelő légzéstechnikára. Amennyiben nem a testedzés a lényeg, úgy barátokkal, családdal, úszni tudó gyerekekkel nagyszerű élménnyé válhat.

MIKRE FIGYELJÜNK: úszáskor az első és legfontosabb az, hogy mindig addig ússzunk, ameddig biztonságban vissza tudunk térni a sekélyebb vízbe. Sokan ugyanis nagy hévvel indulnak hosszabb utakra, ám visszafelé már igencsak kapkodják a levegőt. Mivel ez mély víznél igencsak balesetveszélyes, mindenképp tartsuk be a fokozatosság elvét, illetve kérjük meg egy jól úszó ismerősünket, hogy kíséreljen el, ha messze szeretnénk menni!

VÍZ ALATT: BÚVÁRKODÁS, SNORKELING

Akit érdekel egy másik világ, ami a víz alatt lapul, annak mindenképpen érdemes kipróbálnia a búvárkodást, illetve a snorkelinget. A kettő közti lényeges különbség, hogy ez utóbbi a szabadtüdő merülést jelenti, tehát itt nincs légzőkészülék, csakis egy légzőcső vagy pipa. Éppen ezért ekkor inkább a víz felszínén gyönyörködhetünk az alattunk lévő világban, és csak akkor kell pár méterrel (gyakorlottabbaknak is maximum 4 m) lejjebb menni, ha valamit közelebről meg szeretnénk nézni. A merülést és a nézelődést egy jó minőségű búvárszemüveg, valamint békátalpak segítik. Snorkelingnél fontos, hogy ne akarjunk egyből nagy mélységeket meghódítani, hiszen az oxigénhiányos állapothoz hozzá kell szoknia a szervezetnek, így a kezdetekben nem bírja olyan jól a tüdő a légzésnélküliséget, mint a későbbiekben. Amennyiben valaki komolyabban szeretne foglalkozni ezzel a sporttal, úgy több egyesület is tart oktatókurzusokat, ahol meg lehet tanulni az alapokat, és így sokkal biztonságosabbá tehető a merülés.

A búvárkodás egészen más élményeket nyújt, elsősorban annak köszönhetően, hogy itt a profi felszereléseknek hála a sokkal mélyebben lévő élővilággal is megismerkedhetünk. Ennek azonban ára van, hiszen a neoprén ruházat, a légzést segítő palack mind nagyobb összegbe kerülnek, nem beszélve annak a kurzusnak a díjáról, ahol el lehet sajátítani ezt

a hobbit. Viszont ha valaki ezt kitanulja, akkor olyan élményekben lehet része, ami csak keveseknek adatik meg!

KIVEL? akár szabadtüdő merülésről, akár palackos búvárkodásról van szó, annak ellenére, hogy az élővilág tanulmányozása egy csendes tevékenység, mégis érdemes párban végezni, hiszen így probléma esetén van, aki segítséget tud nyújtani. Bár azt hozzá kell tenni, hogy kezdő búvárként eleve van egy oktató vagy vezető, aki felügyeli a többieket.

MIKRE FIGYELJÜNK: sose merüljünk lejjebb, mint azt még biztonságosnak érezzük, és bármennyire is profinak tartjuk magunkat, lehetőleg ne menjünk egyedül! Ezen kívül mindig alkalmazzuk az oktatáson elhangzottakat, hiszen a megengedettnél gyorsabb merülés, felemelkedés, illetve mélyben tartózkodás nem csak fülfájást, de komoly problémákat eredményezhet.

VÍZ FELSZÍNÉN: VÍZISI, WAKEBOARD, KITESURF

Akik egy kis vízi extrémításra vágnak, nekik tökéletes adrenalinlöket lehet a vízisi, a wakeboard vagy a kitesurf. Mindhárom lényege, hogy a víz felszínén kell egyensúlyozni, miközben egy kötélén valamilyen eszközzel húznak minket, miközben a terepet nehezítik a nagyobb hullámok, az éles kanyarok, és az esetleges akadályok. A három sport közül a legelterjedtebb a vízisi, ám aki egy kis nehezítésre vágyik, az inkább a kitesurfot, vagy a wakeboardot válassza!

Ez előbbi a vízisí, a szörf és a siklóernyőzés kombinációja, mely során a húzóerőt a levegőben repülő ernyő adja. Így tehát nem csupán arra kell figyelni, hogy ne dülöngéljünk, hanem arra is, hogy irányítsuk a magasban lévő eszközt, ezért nagy odafigyelést és pontosságot igényel. Ehhez hasonló, ám egy fokkal könnyebb a kábeltélpályás wakeboard, ahol neheztésként könnyebb-nehezebb akadálypályán keresztül kell végigszágulnunk. Természetesen bármelyiket is választjuk, egy-egy oktatóórán érdemes részt venni, hogy elmagyarázhassák a megfelelő technikákat, és hogy maximálisan élvezhessük a vízi száguldást!

KIVEL? egyedül, vagy baráti társasággal. Haladó szinten akár versenyezhetünk is.

MIKRE FIGYELJÜNK: kezdőként vegyük igénybe az oktató segítségét, és ne egyből a legnehezebb pályán kezdjük!

VÍZ ALATT ÉS VÍZ FELETT



EZER ARCÚ KÓKUSZ



A kókusz feltehetőleg Délkelet-Ázsiából származik, Indiában már 3000 évvel ezelőtt is használták fáját és termését. A hasznos kultúrnövény egyre több formában kerülhet felhasználásra a konyhában, a hagyományos kókuszreszeléktől a tápláló kókuszvízen át, egészen a rostban igen gazdag kókuszlisztig.

KÓKUSZVÍZ

A még éretlen, zöld színű kókuszdió magjában található édeskés folyadék, ami a trópusokon igen népszerű. Egyszerűen egy lyukat ütnek a kókuszgolyó tetejére, és máris fogyasztható a friss nedű. Könnyen felszívódó szénhidrátokat tartalmaz, jelentős a kálium- és nátriumtartalma, ezért sportitalok helyett is egyre elterjedtebb a fogyasztása. A kókusztejjel ellentétben a kókuszvíznek alacsony a zsíradéktartalma, és kalóriatartalma sem számottevő.

KÓKUSZTEJ

Az érett kókuszdió húsából készül áztatással és préseléssel, a távol-keleti konyha kedvelői gyakran találkozhatnak vele. Színében hasonlít a tejre, de sűrűbb a jelentős zsíradéktartalma miatt. Ideális választás tejfehérje-allergiások, laktózérzékenyek számára az állati eredetű tejek helyettesítésére. Ne feledkezzünk meg azonban arról, hogy kalóriatartalma közel négyszerese a hagyományos tejhez viszonyítva.

KÓKUSZLISZT

Gluténmentes étrend követői számára ismert kókuszliszt állagában bár hasonlít a búzalisztre, sütés közben rengeteg folyadékot szív magába. Elsősorban édességekhez célszerű használni édeskés íze miatt. Jelentős rosttartalmának köszönhetően ideális alapanyag a reformtáplálkozás hívei számára is, hiszen hozzájárulhat a teltségérzet kialakulásához, rendszeres emésztéshez, vércukorszint-stabilizálásához.

KÓKUSZSZÍR

A kókuszdió húsából nyerik sajtolással és oldással a kókuszszírt, mely egyre több konyhában megtalálható. A kókuszszír – az állati zsíradékokhoz hasonlóan – főként telített zsírsavakat tartalmaz, ezért szobahőmérsékleten szilárd a halmazállapota, míg magasabb hőfokon folyékonyra változik. Ami megkülönbözteti a sertés- és baromfiszírtól, hogy hosszú szénláncú zsírsavak helyett közepes hosszúságú zsírsavakban bővelkedik, ezért a zsírbontó enzimünk hiányában is felszívódik. Jól bírja a magas hőmérsékletre hevítést, így ideális választás bundázott ételek készítéséhez, de akár tejfehérje-allergiások vaj helyettesítésére is használhatják süteményekben.

KÓKUSZVIRÁGCUKOR

A kókuszvirág nektárjából készült hagyományos cukorról van szó. Kalória- és szénhidráttartalma közel azonos a répacukoréval, ám kevés inulin (növényi rost) is található benne és viszonylag magas az ásványianyag- és vitamintartalma. Eddigi kutatások szerint 35 a glikémiás indexe, ami alapján azt mondhatjuk, hogy lassan emeli meg a vércukorszintet. Íze karakteres, kissé karamellás hatású. Édesítőerejét megőrzi hőkezelés után is.



ITALOK RECEPTEK TURMIX



SPENÓTOS TURMIX

HOZZÁVALÓK:

- 200 ml kókuszvíz
- 1 tk. görög joghurt
- nagy marék spenót
- 1 db banán
- 1 tk. lenmag

ELKÉSZÍTÉS:

- A turmixgépbe rakjuk a felszeletelt banánt, alaposan megmosott spenótot és lenmagot, majd felöntjük annyi kókuszvízzel, amennyi éppen ellepi. Kevés magasabb zsírtartalmú joghurtot adunk hozzá, hogy kellően krémes állagú legyen a turmixunk.

499 Ft
500 ml



COCOMAS KÓKUSZVÍZ

A zöld kókuszdióban lévő kókuszvíz ásványi anyagokban és vitaminokban gazdag sportital és üdítő, mely segíti a szervezet hidratációját. Kíméletes eljárással, frissen gyűjtve kerül a dobozba, megőrizve természetes ízét, az ásványi anyagokat és minden pozitív hatását.

Származási hely: Indonézia



EGÉSZSÉGÁRUDA
ESZKÖZÖK - ALAPANYAGOK - TANÁCSOK

**AZ EGÉSZSÉGÁRUDA
AJÁNLÁSÁVAL**

www.egeszsegaruda.hu



EPER- TURMIX

HOZZÁVALÓK:

- 200 ml kókusztej
- 1 db banán
- 200 g eper
- 1 vaníliarúd

ELKÉSZÍTÉS:

- A turmixgépbe rakjuk a megtisztított epreket és a felszeletelt banánt. Hozzáadjuk a kókusztejet és a vaníliarúd kikapart belsejét. Homogén állagúra turmixoljuk, és jól behűtve tálaljuk.

521 Ft
250 ml



AROY-D KÓKUSZTEJ

Glutén-és koleszterinmentes 100 % természetes kókusztej. Nem tartalmaz cukrot, aromát, konzerválószeret és színezéket. Tárolása nem igényel hűtést, de felbontás után hűtve tárolandó és 1-2 napon belül el kell fogyasztani.

Származási hely: Vietnám



EGÉSZSÉGÁRUDA
ESZKÖZÖK - ALAPANYAGOK - TANÁCSOK

**AZ EGÉSZSÉGÁRUDA
AJÁNLÁSÁVAL**

www.egeszsegaruda.hu

Nyáron különös gondot kell fordítani a megfelelő védelemre, hiszen a káros napsugarak a leégésen kívül komoly gondokat okozhatnak. Hogy elkerülhessük az életveszélyes melanómát, fontos, hogy mindig legyen kéznél napvédő.

Érdeemes körültekintően megválasztani, milyen termékekhez nyúlunk. A Lush idén több napvédő terméket is kínál a kézzel készített kozmetikumok szerelmeseinek: a Powdered Sunshine SPF15 igazi különlegesség, hiszen por állagának köszönhetően nem hagy zsíros nyomot a bőrön. Természetes védelmet biztosít az UV-sugarak ellen, a bőr puhaságáért pedig a szesámolaj és a kakaóvaj felel. Ha napbarnított bőrre vágysz, úgy a szesámolaj és a diófalevél-főzet tartalmú Sesame Suntan Lotion SPF10-et neked találták ki, mivel ezen összetevői hozzájárulnak a barnuláshoz. A bőr védelmét három széles spektrumú fényvédő biztosítja, továbbá a kakaóvaj és az aloékivonat nyugtat és táplál egyszerre. A kakaóvaj-allergiások kedvéért fejlesztették ki a British Nanny SPF30-at, mely gyengéden ápol, miközben véd a külső hatásoktól.

Amennyiben elküldöd játékunk helyes megfejtését, úgy sorsolás útján a Tiedid lehetnek ezek a fantasztikus készítmények, melyek bőröd védelmét és puhaságát hivatottak megőrizni!

		◆	ÜREGES (TÁJSZÓVAL)	VEGYJEL URÁN	KEDVE-SZEGETT	AMENNYIBEN	◆	HOLNAP ELŐTT!
		1					RÓMAI EZER REZI HATÁRAI!	
		LENDÜLET JELE		ZADAR OLASZ NEVE IGEVÉGZŐDÉS				
		OROSZ ILLUZIONISTA ÖTVEN RÓMÁBAN				LENDÜLET JELE KÖZÉPKÉK!	TEJ, ANGOLUL	
◆	2	KÖZÉPKÉK!	DELIBES BALETTJE ZALAI SPORTKLUB				RÓMAI EZER ÁLLATKERT	
KARUNK RÉSZE			KÖTŐSZÓ AUTÓ BELSEJE!	OMÁNI AUTÓJEL INDOK		KETTŐZVE: ÉDESSÉG NÉMA ÖRÖM!		
OMÁNI AUTÓJEL		TÚRA KEZDETE! RÓMAI EZER		NEHEZTEL LENDÜLET JELE				
◆	3							

A keresztrejtvény a www.skandomata.hu segítségével készült.

Kérjük, hogy megfejtését 2015. 08. 21.-ig küldje be a www.egeszsegmagazin.hu/kapcsolat oldalon.

Sorsolás: 2015. 08. 24.

A nyerteseket a megadott e-mail címen értesítjük 2015. 08. 26.-ig.

EGY KLUB

AHOL MINDEN ÉLETMÓDDAL
KAPCSOLATOS KÉRDÉSEDRE

ÚJ!

VÁLASZT KAPSZ!

5

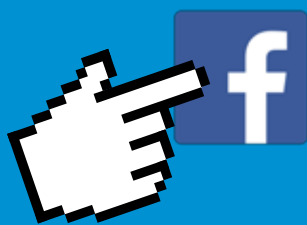
SZAKÉRTŐ AKIK SEGÍTENEK NEKED

- ENDOKRINOLÓGUS
- DIETETIKUS
- SZEMÉLYI EDZŐ
- GYÓGYNÖVÉNYSZAKÉRTŐ
- MENTÁLHIGIÉNIKUS



VEGYÉL RÉSZT

- ELŐADÁSOKON
- FŐZŐTANFOLYAMOKON
- SPORT RENDEZVÉNYEKEN



CSATLAKOZZ TE IS AZ INZULINREZISZTENICA CSOPORTHOZ!

KERESS MINKET A FACEBOOKON!

FB CSOPORT NEVE: INZULINREZISZTENCIÁVAL-TELJES ÉLETET

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 



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Strukturális
és Beruházási Alapok



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE