

8

EGÉSZSÉG

Nem tipikus tünetek pajzsmirigybetegségeknél

22

PRIMA MEDICA

Gyermekgyógyászati Központ

35

LIFESTYLE

Hadik Irodalmi Szalon

48

JÁTSSZON VELÜNK!

Lapozzon a 48. oldalra!

HeliaD





KONFERENCIA ÉS WELLNESS HOTEL

Az Aqua-Spa**** Konferencia és Wellness Hotel

Nézze meg **akciós ajánlatainkat** a www.aqua-spa-hotel.hu oldalunkon!



Tel.:20/338-12-24, 56/318-209

Aqua-Spa**** Konferencia és Wellness Hotel, 5465 Cserkeszőlő, wellness, gyógyfürdő Cserkeszőlő, Thermál út 1.
A szálloda Széchenyi Pihenőkártya és Erzsébet Kártya Elfogadó hely.

A Tiszazugi kistérség egyik legismertebb településén Cserkeszőlőben, a Gyógy- és Strandfürdőtől mintegy 200 m-re található. A négycsillagos konferencia- és wellness-szállodát méltán nevezhetjük a nyugalom szigetének, távol a városok zajától, magas szintű szolgáltatásaival kellemes kikapcsolódást biztosít mind az egyéni vendégek, mind pedig a szervezeten érkező üzleti utazók, csoportos turisták számára. A 2008. februárjában nyitott szállodában 17 pótágyazható kétágyas szoba (ebből 2 superior kategóriájú) kapott helyet és területén további 16 vendégház került elhelyezésre. 2010. augusztusától 10 darab, egyenként több mint 50 nm alapterületű, 4+2 fő fogadására alkalmas luxusapartmanjainkban is szeretettel várjuk Kedves Vendégeinket!

**SZÁMTALAN
PROGRAMLEHETŐSÉG VÁRJA
A PIHENNI VÁGYÓKAT:**

*Legyen a vendégünk ősszel
és töltődjön fel nálunk!*

GYÓGYFÜRDŐ: A Szabó család irányítása alatt a Tisza-parti Gyógy- és Élmenyfürdő több ütemben került felújításra, melynek során minden igényt kielégítő, modern gyógyászati központ, szaunavilág, új medencék és élmenymedencék épültek, a családosok kedvére pedig játszógaléria és többgenerációs modern játszótér került kialakításra.

BORTÚRA: Tiszakürtön az Arborétum szomszédságában, a Bolza gróf által építtetett borospincénkben, restaurált, korhű környezetben tartunk borkóstolókat, borbemutatókat, borvacsorákat.

KALANDPARK: A Tiszakürti Arborétumban 2009 nyarán megnyitott, partnercégünk a Complex Training Kft. által üzemeltetett kalandpark önálló programlehetőséget kínál a szálloda vendégeinek.

TISZTELT OLVASÓ!

Elérkeztünk az EgészségMagazin őszi lapszámához. Köszönjük, hogy a nyarat is velünk töltötte, és reméljük, hogy ez a szám is tartogat az Ön számára valami hasznosat, valami újat.

Szakorvosainktól megtudhatják, hogy egészséges-e a bor. Segítségükkel információkat, tanácsokat kaphat az ősszel felmerülő gyakori betegségek diagnosztizálásáról, kezeléséről, valamint az iskolakezdés esetleges problémáiról.

Ahogy eddig is, továbbra is megtalál minket Facebook-oldalunkon és weboldalunkon, ahol még több cikket, információt és játékot talál.

És egy újdonság! Amennyiben Orvost Keres, már online is foglalhat nálunk időpontot az OrvostKeresek oldalunkon.

Legyen velünk minden nap!

Legyen egészséges minden nap!



Dr. Babai László

orvos-természetgyógyász, igazgató

IMPRESSZUM

EgészségMagazin 2015/4 • 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: Scheftsik Tamás, 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: Molnár Tímea: molnar.timea@egeszsegmagazin.hu • Terjesztés: Alternatív terjesztés

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

Sokat tüsszög a lakásban?	2
Koncentrációzavar az iskolában	4
Hasfájás stressz vagy betegség miatt?	6
Melyik fülem cseng?	8
Miért ne egyen almát?	10
Napi egy pohár bor jót tesz?	12
Nem tipikus tünetek pajzsmirigybetegségeknél	14
Rövid hírek: Fejlesztések	16
Orvos válaszol	17

PRIMA MEDICA

Rövid hírek	20
CSR: Sportos Cukorbetegéért Egyesület	21
Intézmény: Gyermekgyógyászati Központ	22
Portré: Dr. Polgár Marianne	24
Kutatás+Innováció: Vegaalga	26

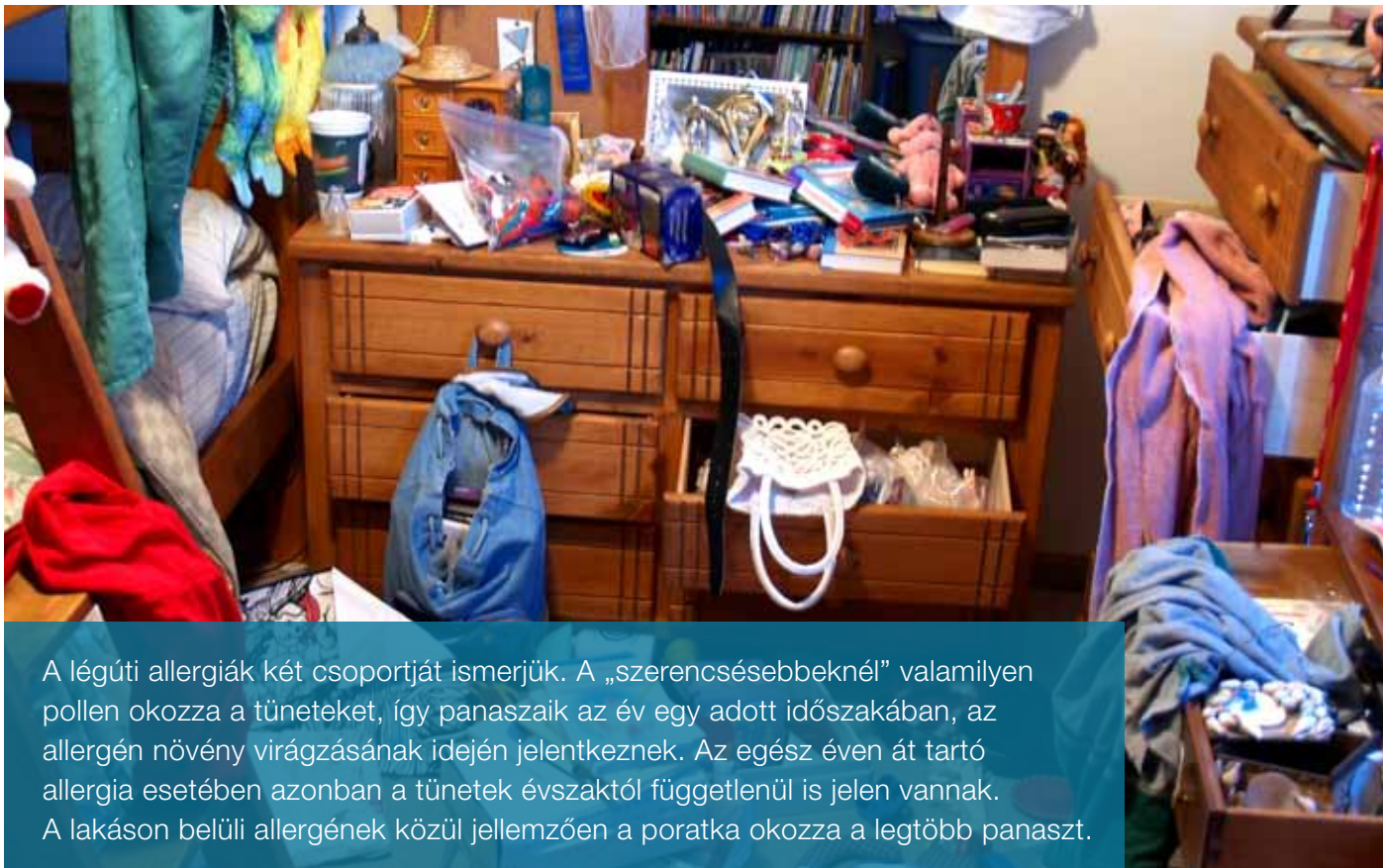
LifeStyle

Utazás: Kirándulás, pincék, borok	30
Kultúra: Hadik Irodalmi Szalon	32
Érdeklenség: Minden, ami érdekes	34
Technológia: Boros kiegészítők	36
Baba-Mama: Túlélőkalauz a beszoktatáshoz	38
Szépség: Őszi bőrtrening 3 lépésben	40
Sport: Szabadság, természet, mozgás	42
Gasztronómia: Őszi konyha vitaminbombái	44
Receptek	46
Játék	48



SOKAT KÖHÖG A LAKÁSBAN?

PORATKA - ALLERGIA IS OKOZHATJA!



A légúti allergiák két csoportját ismerjük. A „szerencsésebbeknél” valamilyen pollen okozza a tüneteket, így panaszuk az év egy adott időszakában, az allergén növény virágzásának idején jelentkeznek. Az egész éven át tartó allergia esetében azonban a tünetek évszaktól függetlenül is jelen vannak. A lakáson belüli allergének közül jellemzően a poratka okozza a legtöbb panaszt.

MI A PORATKA?

Sokan úgy gondolják, hogy a lakás padlóján, a bútorokon időről időre megjelenő, szabad szemmel is jól látható por okozza az allergiát, így egy jó alapos takarítással meg is szabadulhatnak a tüneteitől. A helyzet azonban ennél bonyolultabb. Dr. Potecz Györgyi tüdőgyógyász, allergológustól, a Budapesti Tüdőközpont főorvosától megtudtuk, hogy a köznyelvben házipor-allergiaként ismert betegség okozója a háziporatka mikroszkopikus méretűre feltöredezett, így a levegőben szálló beszáradt széklete. Ez az ürülék az, amit belélegezve, megérintve a jellegzetes allergiás tüneteket kiváltja.

KRITIKUS PONTOK A LAKÁSBAN

A háziporatkák fő tápláléka lakáson belül a lakásban élő ember elhalt, lehullt hámsejtjei, ennek megfelelően a legnagyobb mennyiségben az ágyneműkben, párnákban, bútorhuzatokban, szőnyegekben, plüssállatokban találhatóak. A háziporatka az arra érzékenyekből szénanáthás, asztmás tüneteket válthat ki, de az ágyban, ágyneművel érintkezve okozhat csalánkiütést, ekcémát is.

TÉLEN ERŐSEBB TÜNETEKRE SZÁMÍTHAT

1 A háziporatka a magas páratartalmú (60 százalék feletti) környezetet és a 17-25 °C közötti hőmérsékletet kedveli. Napjainkban a jól

szigetelt házakban, tökéletesen záródó nyílászárók mellett, a természetes légcseres minimálisra csökken. A fűtési szezon idején ezért sokan szembesülnek azzal, hogy a magas páratartalom első jeleként, az ablakokon gyöngyöző pára jelenik meg. Ez azonban nemcsak esztétikailag zavaró, de számos betegség forrása is lehet. „A levegő ideális relatív páratartalmának mértéke 40-60 százalék. A lakások száraz levegőjétől a légutak kiszáradhatnak, köhögés léphet fel, komfortérzetünk csökken, nő a légúti fertőzések kockázata. A túl magas páratartalom pedig hozzájárul a háziporátka elszaporodásához. Mivel a téli időszakban, a zárt térben eltöltött időarány elérheti a 95 százalékot, így különösen fontos, hogy megfelelő minőségű levegőt lélegezzünk be.”

ATKAMENTESÍTÉS 8 PONTBAN

- 2 A poratkák kedvenc élőhelyei a lakásban az ágynemű, a szőnyeg, a plüssállatok, a függöny, a bútorhuzat. A háziporátka-allergiában szenvedő beteg lakásának padlója ezért lehetőleg könnyen mosható, hézagmentesen záródó parketta, csempe legyen, a lehető legkevesebb szőnyeggel.
- 3 A függönyök könnyű, műszál anyagból készüljenek és mossuk gyakran, legalább havonta.
- 4 Kárpitozott bútorok helyett válasszuk a bőr, illetve műbőr borításúakat. Az ágynemű talán a legideálisabb atkatenyészhely, ezért az ágyneműt (paplant és párnát is, nem csak a huzatot) 1-2 havonta, 60 °C-on mossuk át.
- 5 Nyáron sokat segíthet az ágyneműk rendszeres napoztatása, ugyanis az atkák sötétséget kedvelő lények, a napsugárzás elpusztítja őket. A már lerakott atkaürülék azonban csak mosással távolítható el.
- 6 A plüssjátékok tisztítására a 60 foknál magasabb hőmérsékleten végzett mosás mellett megoldás lehet, ha 24 órára a fagyasztóba helyezzük – és után alaposan rázzuk, ütögessük át – ugyanis – 20 °C-on az atkák elpusztulnak.
- 7 A szőnyeg – ha van –, lehetőleg mosható legyen, ha nem az, évente 2-3 alkalommal mélytisztítás javasolt, és/vagy atkairtás. Ugyanez vonatkozhat a kárpitokra is, illetve az ágymatracra is.
- 8 Takarításhoz hepa-szűrős porszívó javasolt, portalanításhoz nedves kendő-, 1 csepp eukaliptuszolaj hozzáadásával.

A jövő lég- és helyiségtisztító rendszere megérkezett!!



A VIVENSO lég- és helyiségtisztító rendszer egy különleges szűrési eljárás alapján alapuló multifunkciós berendezés.

A hagyományos filterek segítségével történő szűrés helyett, a természetben is kiválóan működő vízáltali szűrést alkalmazza. Ennek köszönhető egyedülálló a hatékonysága!

1. Légtisztítás
2. Párásítás
3. Fertőtlenítés
4. Levegőillatosítás
5. Szagelszívás
6. Aromaterápia
7. Inhalálás
8. Takarítás

Friss levegő, tisztaság, német precizitás, elérhető áron az Ön otthonában is!



Igényelje díjmentes bemutatónkat a daniel.sali@homerelax.hu címen vagy HÍVJA MOST a 06 20 559 9956-os telefonszámot!

vivenso
www.vivenso.hu

Home Relax Hungary Kft.
9023, Győr Attila u. 39.





KONCENTRÁCIÓZAVAR AZ ISKOLÁBAN – NEM MINDIG AZ ÉRDEKTELENSÉG A HIBÁS

Az iskolakezdés minden gyerek számára megterhelő, hiszen a felhőtlen nyári napokat felváltják az unalmas órák, a korán kelések és a dolgozatok. Az első időkben természetesen nehéz még odafigyelniük és koncentrálniuk a tananyagra, hiszen nekik is kell idő az átálláshoz, ám 1-2 hét alatt vissza lehet zökkenni az iskolapadba. Dr. Tar Attila, a Budapesti Gyermekgyógyászati központ gyermekendokrinológusa szerint ha viszont úgy vesszük észre, gyermekünk hosszabb idő után sem tud odafigyelni sem az órákon, sem a leckeírásnál, ráadásul más panaszai is vannak, úgy lehet, hogy nem csupán az iskolaundor van a háttérben.



LEGYEN TÜRELMES

Bizonyára ismerős Önnek is az az érzés, mikor a jól megérdemelt szabadság után kezdődnek a dolgok hétköznapiak és alig ért véget a pihenés, máris a nyakába szakad egy temérdek munka. Ez az átállás egy felnőttet is megvisel, hát még egy gyereket! Így ne csodálkozzon, ha gyermeke nem tud egyik napról a másikra úgy teljesíteni, ahogy szokott, ráadásul ez a váltás van, akinél kicsit hosszabb időt vesz igénybe, tehát legyen türelmes! Amennyiben több hét után sem javul a helyzet, egyre rosszabb jegyeket hoz haza a gyerek az iskolából, ráadásul a tanár is panaszkodik, hogy diákja az eddigiekkel ellentétben nem képes hosszabb távon koncentrálni a feladatra, akkor érdemes a mögöttes okokat felkutatni. Erre leginkább akkor van szükség, amennyiben ha otthon is észrevesszük ezt a problémát, hiszen ez azt jelenti, hogy nem csupán az iskolában van jelen a koncentrációzavar.

MILYEN MÁS TÜNETEKRE FIGYELJÜNK?

- SZAPORA PULZUS
- FOKOZOTT IZZADÁS
- LÁNYOKNÁL MENSTRUÁCIÓS ZAVAROK
- FOGYÁS (VÁLTOZATLAN ÉTKEZÉS MELLETT)
- ALVÁSZAVAROK
- ELŐREDÜLLEDO SZEMEK

HORMONÁLIS OKA IS LEHET

A koncentrációzavarnak számtalan oka lehet, ám ha az előbbi tünetek valamelyikét még észreveszi a gyermekén, úgy meglehet, hogy pajzsmirigy-túlműködés áll a probléma háttérben. Ez egy egyszerű vérvétellel gyorsan megállapítható, melynek jele, hogy a gyermek TSH-szintje alacsonyabb a megengedettnél. A betegség során a pajzsmirigy-hormonok – tiroxin (T4) és trijód-tironin (T3) – nagy mennyiségben termelődnek, melynek oka legtöbbször a pajzsmirigy túlműködése (Graves–Basedow-kór, amelynek oka lehet gyulladás, göbök, autoimmun folyamat), esetleg az agyalapi mirigy működési zavara. A probléma pontos diagnosztizálásához a vérvételen túl ultrahang-ra, illetve izotópos vizsgálatra is szükség lehet, mely a legmegfelelőbb terápia kiválasztásában nyújt segítséget: ez lehet csupán gyógyszeres vagy izotópos kezelés, de rossz esetben akár műtét is indokoltá válik – mondja dr. Tar Attila, a Budai Endokrinközpont gyermekendokrinológusa.

TOVÁBBI OKOK, MELYEK KONCENTRÁCIÓS NEHÉZSÉGEKET OKOZHATNAK

- DEPRESSZIÓ
- HIPERAKTIVITÁS
- CSALÁDI PROBLÉMÁK, SZÜLŐK VÁLÁSA
- KÁROS SZENVEDÉLYEK
- VÉRSZEGÉNYSÉG
- KIALVATLANSÁG

KONCENTRÁCIÓZAVAR PAJZSMIRIGY-TÚLMŰKÖDÉS IZOTÓPOS VIZSGÁLAT





BETEGSÉG, VAGY MATEK DOLGOZAT



Kisebbs gyermekeknél, serdülőknél is gyakori panasz a hasfájás. A szülő számára sokszor nehéz eldönteni, hogy a holnapi matekdolgozat, vagy komolyabb stressz, iskolai konfliktus, esetleg valamilyen egészségügyi probléma áll-e a tünetek hátterében. Az okok feltárásában az ultrahangos vizsgálat is segíthet.

● STRESSZ, ISKOLAI GONDOK

A gyermekek számos trükköt bevethetnek, ha egy időre szeretnék elkerülni az iskolát. A legáltalánosabb panaszok közé tartozik a fejfájás, hányinger, hasfájás. Ha ezek a tünetek mindig azonos tantárgyból történő feleléshez, témazárhoz kötődnek, akkor érdemes utánajárni, nincs-e konfliktus a tanár-diák kapcsolatban, ami ezt előidézheti. Ha a gyermek reggelenként rendszeresen rosszul érzi magát, az inkább valamilyen osztálytársakkal kapcsolatos problémára utalhat, ilyenkor is érdemes a tanároktól, barátoktól, ismerős szülőktől is érdeklődni a gyermek iskolai magatartásával kapcsolatban.

● VEGYÜK KOMOLYAN A TÜNETEKET!

A lelki problémák valóban sokszor okoznak gyomor-bél rendszeri tüneteket a gyerekeknél – mondja dr. Kövi Rita gyermekgyógyász, radiológus, az Ultrahang Központ főorvosa. Érdekes minden esetben ezt a lehetőséget is megvizsgálni, azonban fontos az is, hogy ne essünk abba a hibába, hogy gyermeki „hisztiként” kezeljük, elbátellizáljuk a valós egészségügyi problémát. Ha a gyermeknél ismétlődően erős, görcsös hasfájás jelentkezik, vagy szinte állandó tompa fájdalomra panaszkodik, annak több oka is lehet.

Az ultrahangos vizsgálat során ki tudjuk zárni például az epekő jelenlétét, de fényt deríthetünk egyéb problémákra is. Ha a hasfájást puffadás, a belek gázossága okozza, akkor fontos megvizsgálni, hogy mi idézi elő a tüneteket. A háttérben lehet laktózzintolerancia is, de okozhatja a belek gyulladása is, melyről az ultrahangképen látható megvastagodott bélfal árulkodhat. Összességében tehát az ultrahang segíthet kizárni a súlyosabb problémákat, vagy meghatározza a további vizsgálatok irányát.

A HASFÁJÁS OKA?



● HOGYAN KÉSZÜLJÜNK A VIZSGÁLATRA?

A gyermek a vizsgálat előtt lehetőség szerint 3-4 órával már ne egyen. Erre elsősorban az epekő kizárása miatt van szükség, másrészt így az étkezés után esetleg jelentkező gázosság lefedheti a has egyes területeit, ezáltal nehezítené a vizsgálatot. Folyadékot viszont fogyaszthat bőségesen, sőt fogyasszon is, ezt kérni is szoktuk a szülőktől – magyarázza dr. Kövi Rita. Erre azért van szükség, mert a kismedence területe telt hólyaggal vizsgálható megfelelően. Ügyeljünk rá azonban, hogy az ital ne legyen szénsavas. Jó, ha a kisebb gyermekeket előre felkészítjük a vizsgálatra, mely ugyan egyáltalán nem fájdalmas, de tapasztalataink szerint eltérően reagálnak az orvosi rendelő, a vizsgálóasztal és az ultrahangos készülék látványára. Hogy ne érje váratlanul, ezért jó, ha előre elmondjuk, hogy egy asztalon fekvé picit hideg „kenőcsöt” a hasára kenve fogjuk megnézni a tévében, hogy mi van a pocakjukban. Ez általában segít enyhíteni a szorongásukat.

HASFÁJÁS? ULTRAHANGVIZSGÁLAT





MELYIK FÜLEM CSENG?



Fülcsengés bármilyen életkorban előfordulhat. Az őszi időszakban, az ilyenkor gyakrabban megjelenő fülbetegségek szövődményeként is jelentkezhet. A betegek többségénél a mindennapi tevékenységek elvégzése, a koncentráció is gondot okoz, de az állandó fülzúgás az elalvást is nagyon zavarja, a legtöbb érintett nem tudja kipihegni magát.

NE ÉLJEN EGYÜTT VELE!

Dr. Fülöp Györgyi fül-orr-gégész, audiológustól megtudtuk, hogy az érintettek többsége hosszú idő után fordul csak orvoshoz: akár hetekig-hónapokig is várnak, míg a fülzúgás már a munkát, tanulást és a nyugodt pihenést is zavarja. „Sajnos valóban sokkal gyakrabban találkozom régóta fülzúgástól szenvedő páciensekkel, akik jobb esetben már megtanultak együtt élni vele. Pedig a hirtelen fellépő fülzúgással mielőbb orvoshoz kell fordulni, így nagyobb az esély arra, hogy segítségünk megszüntetni a panaszokat.”

MIRE SZÁMÍTSON, HA EGY-KÉT HETE CSENG A FÜLE?

Viszonylag rövid ideje fennálló panaszokat okozhat zajártalom (koncert, petárda, zajos munka), de a hirtelen nagyfokú hallóideg-károsodás is okozhat szinte elviselhetetlen fülzúgást. Előidézhetheti a fülben fülzsírdugó kialakulása, melynek eltávolítása után megszűnik a fülzúgás is. Fülkürthurut vagy középfülgyulladás is okozhat fülzúgást, ez esetben az alapbetegség kezelésével lehet a fülzúgást is orvosolni. Rövid ideje fennálló tünetek esetén, szteroid-terápia adása hatásos lehet.

RÉGÓTA FENNÁLLÓ FÜLZÚGÁS: ÁTFOGÓ VIZSGÁLATOK

A hosszabb ideje fennálló fülzúgás háttérében vérellátási zavar állhat, ezért itt a kezelés rendszerint keringésjavítókkal történik, tablettá formájában. Emellett fel kell deríteni, hogy a háttérben áll-e szív- és érrendszeri, anyagcsere-, esetleg endokrinológiai, neurológiai betegség. Fülzúgást okozhatnak a nyaki csigolyák elváltozásai, fogászati rendellenességek, stressz, élvezeti szerek is, de jelentkezhet valamilyen gyógyszer mellékhatásaként is.

MIÉRT FONTOS KEZELTETNI A FÜLZÚGÁST?

Amellett, hogy a mindennapokban igen zavaró fülzúgás megszüntetése az életminőséget is jelentősen javítja, az idejében kezdett kezeléssel a komolyabb szövődményeket is megelőzhetjük. „Bizonyos betegségeknel, ahol az idő múlásával a kiváltó ok folyamatosan súlyosbodik (például a belsőfül csontosodási betegsége,

fokozódó érszűkület), valóban fontos, hogy mikor jutunk diagnózishoz. Hirtelen fellépő vagy fokozódó tünetek esetén javaslom, hogy mindenképpen forduljanak fül-orr-gégész orvoshoz.”

KEZELÉSI LEHETŐSÉGEK

Sajnos az utóbbi időben egyre több az olyan beteg, akinél nem sikerül feltárni a fülzúgás kiváltó okát és a keringésjavító kezeléssel sem érünk el érezhető javulást. Ezekben az esetekben alternatív kezelési módok is szóba jönnek. A krónikus fülzúgást zajgenerátor segítségével is kezelhetjük. A megfelelően kiválasztott elfedő hangot adó készülék tartósan alkalmazva elősegíti, hogy agyunk „elfelejtse” a berögzült hangot.

Alternatív terápiaként alkalmazható a fülzúgás kezelésében a pulzáló elektromágnesesmező-terápia is, melynek sikerességéről az elmúlt években a külföldi és hazai szakirodalomban olvashatunk. „A saját praxisomban is azt tapasztalom, hogy ez a kezelési mód nemcsak a pici erek keringését, a mikrocirkulációt és így a sejtek oxigén ellátását javítja, de az egész anyagcsere-rendszerre is jó hatással van, így a kiváltó októl függetlenül is kedvezően befolyásolja a fülzúgásos panaszokat” – mondja dr. Fülöp Györgyi.

A terápia sikerességét azonban több külső tényező is befolyásolja: dohányzás, stressz, túlsúly és az elegendő szabad levegőn töltött idő, testmozgás. Dr. Fülöp Györgyi szerint a mágneses kezelést érdemes kúraszerűen végezni, legalább egy hónapon keresztül, napi egy, vagy akár két alkalommal is. A kezelése alatt mellékhatásoktól nem kell tartanunk, sőt inkább az a jellemző, hogy a betegek az általános közérzetük javulásáról számolnak be.

FÜLZÚGÁS?

FÜLCSENGÉS?

VAN MEGOLDÁS!



MIÉRT NE EGYEN ALMÁT, HA ALLERGIÁS A NYÍRFAPOLLENRE?

Évről évre nő a nyírfapollenre allergiások száma, közöttük pedig különösen magas a keresztallergia előfordulása. Létezik ellene tartós kezelés, az immunterápia, melyet **október-november** hónapban kell megkezdeni.

MI A KERESZTALLERGIA?

A keresztallergia azt jelenti, hogy bizonyos anyagok képesek más anyagot helyettesíteni, utánozni, ami az allergiás tünetek megjelenését eredményezheti. A két anyag kémiai szerkezete közötti különbség olyan kicsi, hogy sok szervezet, különösen akkor, ha már fokozottan érzékeny az egyik anyagra, nem tud különbséget tenni közöttük – magyarázza dr. Balogh Katalin allergológus, fül-orr-gégész. A keresztallergia esetében a hasonlóság valamilyen pollen-pollen, vagy pollen és bizonyos ételek között áll fenn.



JELLEMZŐ POLLEN-ÉTEL KERESZTALLERGIÁK

- Nyírfa: mogyoró, dió, mandula, alma, cseresznye, sárgabarack, körte, szilva, meggy, őszibarack, burgonya
- Parlagfű: görögdinnye, sárgadinnye, paradicsom, uborka
- Fekete üröm: kömény, paprika, paradicsom, sárgarépa, petrezselyem, burgonya, koriander, kapor, kamilla, napraforgó, dinnye, uborka, mangó, szerecsendió, bors, mustármag, bazsalikom, majoránna, oregánó, zeller
- Fűvek: paradicsom, rozs, búza, szója, földimogyoró, bab, borsó
- Földimogyoró: dió
- Diófélék: búza, rozs, mák, mogyoró, szezámmag

MILYEN TÜNETEKET OKOZ?

A keresztallergiákkal kapcsolatban a mai napig sok a félreértés. A pollenallergia tipikusan tüszögéssel, orrfolyással, könnyezéssel, szemviszketéssel, torokkaparással, rosszabb esetben pedig asztmatikus panaszokkal jár. A keresztallergiának ezzel szemben az orális allergia szindróma kialakulásában van leginkább szerepe. Nem arról van tehát szó, hogy az adott étel hatására felerősödnek a pollenallergia tünetei, hanem keresztallergia esetén a betegnél, a tüneteket okozó étel fogyasztásakor a szájüregben lép fel először az allergiás válasz. Fontos ismertetőjele, hogy a szájüregben kellemetlen viszketés alakul ki, ajakduzzanat, nyelvduzzanat, garatvizenyő, hasi görcsök jelentkezhetnek, nagyon ritkán anafilaxia is előfordul.

NYÍRFAPOLLEN-ALLERGIÁSOKNÁL A LEGGYAKORIBB

A keresztallergia az allergiások 5-10 százalékánál fordul elő, ezen belül is kiemelkedő a nyírfapollen-allergiások száma. Esetükben jóval gyakoribb a pollen-étel keresztreakció, előfordulása megközelíti a 30 százalékot. A légúti panaszok mellett a nyírfapollen tehát nagyon gyakran vált ki keresztallergiát, és bár a légúti tünetek csak néhány hétig jelentkeznek, a keresztallergia okozta orális allergia szindróma tünetei egész évben kínozhatják a beteget.

IMMUNTERÁPIA: POLLEN- ÉS KERESZTALLERGIA ELLEN

A nyírfapollen-allergia okozta keresztallergia tünetei ellen nem feltétlenül a felsorolt gyümölcsök és zöldségek fogyasztásának kerülése jelenti a megoldást. Az allergén immunterápia a légúti panaszok mellett, a keresztallergia tüneteit is képes enyhíteni. A kezelést szezonálisan alkalmazzuk, a nyírfa virágzását megelőzően. Nyírfaallergiások esetében decemberig kezdhető a kezelés, melynek során az allergiát okozó anyag nagymértékben tisztított, stan-dardizált adagjait kapja a beteg fokozatosan, emelkedő dózisban. Majd a maximális adag elérése után a fenntartó kezelés során (általában három év) állandó koncentrációt kap általában hetente egyszer a beteg. Pollenallergiákban szezonális kezelést alkalmazunk, évente 4-6 hónapig, 3 éven át. A készítmények cseppek vagy tableta formájában elérhetőek, a kezelés gyermekeknél is alkalmazható.

**ÉLETMÓD
— LÉZEREK —**

**BIZTONSÁGOS
MEGOLDÁS**

www.eletmodlezerek.hu

**BIZTONSÁGOS
MEGOLDÁS**

AZ ALLERGIÁS TÜNETEK ÁLTAL
OKOZOTT ORRNYÁLKAHÁRTYA-
GYULLADÁS OTTHONI KEZELÉSÉRE!

+36 20 364 0808

info@eletmodlezerek.hu



1 NAPI POHÁR BOR JÓT TESZ – DE NEM MINDENKINEK

A szüreték, bor- és pezsgőfesztiválok időszakát éljük, az egészségünk kapcsán érintenünk kell tehát a borfogyasztás kérdését is. Régóta tudjuk, és napjainkban is egyre több kutatás igazolja, a vörösbor rendszeres, mérsékelt fogyasztásának szív- és érrendszeri védő hatását, ám hisztaminintolerancia esetén emellett kellemetlen tünetek megjelenésével is számolnunk kell.

MI A HISZTAMIN?

A hisztamin az élő szervezetben jelen lévő természetes anyag, biológiailag aktív sejtermék, amely részben a szervezetben termelődik, részben pedig élelmiszerekkel kerül be. Bizonyos ételek is tartalmaznak hisztamint eltérő mennyiségben, így ezek fogyasztását követően is emelkedhet szervezetünkben a hisztaminszint mértéke – magyarázza dr. Augusztinovicz Monika fül-orr-gégész, allergológus. Mindez problémát akkor jelent, ha a hisztamin lebontása nem történik meg megfelelően.

MILYEN TÜNETEKET OKOZ A HISZTAMININTOLERANCIA?

A hisztamin lebontását a szervezetben a diamino-oxidáz (DAO) enzim végzi. A hisztaminintoleranciás betegnél ez az enzim csökkent mennyiségben termelődik, ezért a hisztamintartalmú ételek fogyasztását követően, már percekkel később kellemetlen tünetek jelentkezhetnek. A hisztamin hatásai szerteágazóak, több szervet érintenek, így a panaszok is igen változatosak lehetnek.

- Emésztési problémák: hasmenés, hasfájdalom, puffadás, gyomorégés
- Légúti panaszok: orrfolyás, tüsszögés, köhögés
- Bőrtünetek: bőrvizketés, kiütés, bőrvörösség
- Ödéma kialakulása
- Fejfájás, migrén, szédülés, hányinger
- Rohamokban jelentkező izzadás
- Szívdobogás érzése, vérnyomás-ingadozás
- Menstruációs zavarok

MILYEN ÉTELEKET ÉRDEMES KERÜLNI?

- 1 A magas hisztamintartalom miatt nem javasolt az alábbi élelmiszerek fogyasztása:
 - belsőségek, füstölt hús, kolbász, sonka (különösen a szárított)
 - csirke
 - halkészítmények /halkonzervek, rák, kagyló, csiga, polip/
 - érlelt sajtok: Camambert, Brie, Gruyere, Ceddar, Roquefort, hosszú érlelésű „kemény” sajtok: Parmezán (minél hosszabb az érlelési idő, annál magasabb a hisztamintartalom)
 - ecet és ecettartalmú ételek (pl. mustár)
 - csokoládé, kakaó
 - savanyú káposzta, tartósított, fermentált zöldségek
 - spenót
 - ecet és ecettartalmú ételek (pl. mustár)
 - sör, pezsgó
 - vörösbor (minél idősebb a bor, annál magasabb a hisztamintartalma)
 - paradicsom, ketchup
 - fermentált szója-termékek, szójaszósز
- 2 A hisztamin lebontását gátló, illetve a hisztamin-felszabadulást okozó élelmiszerek is kerülendők: ananász, papaya, avokádó, dió, nyers tojásfehérje, eper, paradicsom, hal és alkohol.
- 3 A nem friss, állott ételek fogyasztása, melyekben hisztamintermelő baktériumok elszaporodhatnak, szintén nem ajánlott.

HOGYAN VIZSGÁLHATÓ ÉS KEZELHETŐ?

A hisztamint lebontó DAO enzim szintje vérből meghatározható. A hiányzó enzim pótlására tablettá formájában van lehetőség. Ezt az étkezések előtt 1-2 órával érdemes bevenni, így megelőzhető a felsorolt panaszok kialakulása. Emellett természetesen a diétát is célszerű tartani.



A FEHÉRBORRAL JOBBAN JÁR?

Az alkoholos italok között első helyen a vörösbor áll, mely a legmagasabb hisztamintartalommal rendelkezik. A német, *Der Hautarzt* folyóirat egy régebbi, 1993-as számában megjelenő kutatás, az egyes borfajták elfogyasztásának következtében fellépő, kellemetlen tünetek kialakulásának okát vizsgálta, külön figyelmet szentelve a hisztamin szerepének az egyes panaszok létrejöttében.

A kutatás során 52-fajta bor (vörös, fehér és pezsgő) és 17-féle sör hisztaminértékelését végezték el radioimmunoassay (RIA) módszerrel.

Az igen érzékeny mérési módszer segítségével megállapították, hogy a hisztaminszint a vörösborok esetében a legmagasabb (60-3800 microg/l). Ennél valamivel alacsonyabb a pezsgő hisztamintartalma (15-670 microg/l). A sorban következő alkohol a sör (21-305 microg/l), a legkevesebb hisztamint pedig a fehérbor tartalmazza (3-120 microg/l).



NEM TIPIKUS TÜNETEK IS JELEZHETNEK PAJZSMIRIGYBETEGSÉGET

A pajzsmirigy rendellenes működésének vannak ma már jól ismert, jellegzetes tünetei. Fogyás, hízás, hajhullás, fáradékonyság, fázékonyság, meddőség, vagy ismétlődő vetélések okait kutatva is gyakran húzódik meg a háttérben pajzsmirigyprobléma. Vannak azonban kevésbé jellemző tünetek, amelyek előfordulásakor szintén érdemes ezt az apró, de igen fontos feladatokat ellátó szerv állapotát is ellenőrizni.

HORKOLÁS

A zajos éjszakák háttérében több ok is állhat, ezek közül az egyik a pajzsmirigy-elváltozás. A pajzsmirigy több módon is szerepet játszhat a horkolás kialakulásában – magyarázza Prof. Balázs Csaba endokrinológus. A megnagyobbodott pajzsmirigy összenyomja a környezetében található szöveteket, így a légutakat is, ezzel kedvez a horkolás megjelenésének. Csökkent pajzsmirigyműködés esetén más elváltozások – nyelv megnagyobbodása, elhízás – is jelentkeznek, melyek szövődményeként szintén megnő a horkolás valószínűsége.

KEZEK ZSIBBADÁSA, FÁJDALMA

A kéz- vagy csuklóalagút-szindróma néven ismert betegségben szenvedőknél a felső végtagokban főként éjszakánként jelentkezik fájdalom vagy zsibbadás. A tüneteket a kéz túlerőltetése mellett valamilyen gyulladás, sérülés is kiválthatja. Kevesen gondolnak rá, de háttérben csökkent pajzsmirigyműködés is állhat. Egy számítógépes program segítségével rangsoroltuk a pajzsmirigy-alulműködéssel kezelt betegek panaszait, és ez alapján az a meglepő eredmény született, hogy a kezek zsibbadására vonatkozó panasz gyakran megelőzte az orvosi irodalomban ismert, tipikus tüneteket – számolt be az összefüggésről Balázs professzor.

SZEMSZÁRAZSÁG

Szemtünetek kapcsán elsősorban a pajzsmirigy-túlműködéssel járó Basedow-kórt kell megemlíteni, melynek gyakran első tünete a szemek megnagyobbodása, kidülledése. Azonban nem ez az egyetlen szemet érintő panasz, amely összefüggésbe hozható a pajzsmiriggyel. Napjainkban egyre több ember életét

keseríti meg a szemszárazság, melyért elsősorban a légkondicionáló berendezések használatát és a számítógép előtt végzett munkát tesszük felelőssé. Fontos tudni azonban, hogy ez a tünet is lehet a pajzsmirigybetegség kezdeti jele. Ilyen esetekben a szemcsepp használatával nem, csak az alapbetegség kezelésével szüntethetők meg a szúró érzéssel, szemek kivörösödésével járó tünetek.

BŐRTÜNETEK

Egy kézfogás is árulkodó lehet. Ha bemutatkozásnál érezzük, hogy a beteg keze feltűnően száraz, a tenyereken sárgás elszíneződés látható, ez felvetheti annak gyanúját, hogy nincs minden rendben a pajzsmirigyével – sorolja Balázs professzor. Ha szemügre vesszük a körmeit is, és azt látjuk, hogy azok repedezettek, hosszanti és keresztirányban csíkozottak, az megerősítheti, hogy valóban érdemes ez irányba tovább vizsgálni.

HASI PANASZOK

A rendszertelen étkezés, stresszes életmód miatt napjainkra népbetegséggé vált a hasfájás, puffadás és a székelési panaszok. A rostban szegény táplálkozás, kevés folyadék fogyasztása és mozgásszegény életmód miatt gyakran jelentkezik székrekedés. Ha ezeken a tényezőkön változtatunk, és gondjaink továbbra sem rendeződnek, gondoljunk arra – különösen, ha egyéb tünet is jelentkezik – hogy a székrekedést pajzsmirigy-alulműködés is okozhatja. Túlműködés jele lehet, ha ennek ellenkezőjét tapasztaljuk, vagyis gyakori hasmenés jelentkezik. Ilyenkor jellemzően ételérzékenység, esetleg irritábilisbél-szindróma irányába indulnak meg a vizsgálatok, azonban nem árt a pajzsmirigy állapotát is ellenőriztetni!



A
HORKOLÁS?
HASI PANASZOK?
PAJZSMIRIGYPROBLÉMA?



BIONIKUS FÜL SEGÍTSÉGÉVEL HALLJA CSALÁDJÁT AZ 5 ÉVES KISFIÚ



A bionikus fül, vagy másnéven cochleáris implantátum, egy olyan bionikus testrész, amelynek segítségével akár veleszületett sükettség esetén elnyerhető a hallás képessége. Így történt ez az ötéves Caiden esetében is, akinél ez év januárjában végezték el az eszköz behelyezéséhez szükséges műtétet.

A hang rezgéseket hoz létre a fülben, amelyet a csigában – cochlea – lévő ezernyi apró szőr vesz fel. A szőrök mozgása elektromos jelekké alakul, és ezek a hallóidegen át az agyba jutnak. Ha azonban a szőrszálak károsodnak, akkor akár teljes sükettség is kialakulhat. Caiden esetében már az első hallásvizsgálat során fény derült rá, hogy cochlea nélkül született, így enélkül az eszköz nélkül soha nem hallana.

Caident 2015 januárjában választották ki a műtetre. Azóta a fején elhelyezett bionikus fül segítségével hall. Az eszköz egy mikrofon és adóvevő segítségével a külvilágból érkező hangokat elektromos jelekké alakítja, majd az agytörzsben elhelyezett belső vevőhöz továbbítja. A hallóidegek így a belső fület teljesen megkerülve, közvetlenül az agyban stimulálódnak. Caiden azóta beszédfejlesztő foglalkozásokra jár, s bár többségében még mindig a jelbeszédet használja, szókinccse folyamatosan bővül.

Forrás:
<http://edition.cnn.com/2015/08/17/health/bionic-ear-auditory-brainstem-implant>

OKOS FOGKEFE SEGÍTI A MINÉL ALAPOSABB FOGMOŚÁST



A szájhygiéna, a fogápolás fontosságával mindenki tisztában van, ennek ellenére az emberek többsége nem fordít rá kellő időt és figyelmet, melynek akár súlyos következményei is lehetnek. Ennek kiküszöbölése céljából alkották meg az okos fogkefét, mely igazi innováció a szájápolásban! Kis időkülönbséggel, a Kolibree, valamint az Oral-B is előrukkolt ezzel az új technológiával, ami végig nyomon követi a fogmosásunkat, és szükség esetén felhívja a figyelmünket az esetleges hibákra, hiányosságokra. A beépített Bluetooth segítségével „szól”, mikor pl. túl erősen nyomjuk a foghoz a fogkefét, jelzi, hogy mennyi idő van hátra a megfelelő fogmosásból, illetve folyamatosan monitorozza és értékeli, hogy milyen lendülettel és alapos-sággal végezzük a műveletet.

Az új technika segítségével ráadásul azt se felejtjük el, hogy ideje lecserélni a fogkefénket, hiszen ellenőrzi az eszköz állapotát is. Mindemellett, akik igazán komolyan veszik a fogápolást, azok akár grafikonokat is készíthetnek a fogmosási szokásaikról, amit később az orvosuknak is megmutathatnak. Jó oldala továbbá, hogy az okos keféhez kapcsolódó okos-telefonra letölthető applikáció segítségével további hasznos információkkal is gazdagodhatunk, sőt akár a friss híreket és az aznapi időjárást is meghallgathatjuk, miközben a reggeli szája-polást végezzük. Így tehát a fogmosás akár egy élménnyé is kinőheti magát, aminek hála még a kisgyermekeket is könnyebb lesz majd rávenni a rendszeres fogápolásra.

Forrás: <http://okosmedicina.blog.hu/>

SZÚRÁS NÉLKÜLI VÉRCUKORMÉRÉS



A cukorbetegség élete nem könnyű, hiszen az állandó diéta, az ellenőrzés, a vércukormérés mind megnehezítik a betegek mindennapjait. Sokak – főleg a kezdetekben – már a vércukorméréshez való tűszúrástól is ódzkodnak, plusz stresszt róva ezzel önmagukra, a betegségük mellé. Egy új technológiának hála azonban ennek vége, hiszen egy fülre csíptethető vércukormérő engedélyeztetése van folyamatban.

Egy izraeli cég ugyanis úgy döntött, beszáll a diabéteszkezelés technikai újításába, és piacra dob egy olyan vércukormérőt, ami az eddigieknél lényegesen praktikusabb és könnyebb a használata. Ugyanis a mérés a fül vékony bőrrétegén keresztül történik, melynek során ultrahangos, illetve az elektromágneses és hőmérsékleti mérések eredményét egy egyedi algoritmus dolgozza fel. Az adatokat a fülre helyezett klipsz egy hozzá csatlakoztatott eszközre továbbítja, melyeket azonnal közöl is a használójával.

Az újdonság nagy sikert aratott szakmai körökben, és már meg is kapta az európai forgalomba hozatali engedélyt. Jelenleg az FDA engedélyére várnak, így már nem kell sok idő ahhoz, hogy mindenhol hozzá lehessen jutni a készülékhez.

Forrás:
<http://mediq.blog.hu/>
<http://www.integrity-app.com/>

ORVOS VÁLASZOL



*Dr. Tar
Attila*

endokrinológus
csecsemő- és
gyermekgyógyász



Kedves Doktor Úr,
Kislányom még csak 8 éves, de elég erős szőrszálakat látni a lábán és a hasán. Ez nem korai még nála? Vajon genetikai ok (nekem is erősebbek a szőrszálaim), vagy valami betegség okozza?
Üdv, Éva

Kedves Éva,

Bár az igaz, hogy a gyermekek öröklik ezeket a jegyeket a szüleiktől, ám mivel még a pubertás kor előtt áll a kislány, így nem kizárt, hogy hormonális zavar húzódik a háttérben – főleg azért, mert a hason nem jellemző ilyen elváltozás. Javaslom, keressen fel gyermekendokrinológust, aki vérvizsgálattal fényt deríthet a problémára. Leggyakrabban pajzsmirigyzavar, illetve Inzulinrezisztencia okoz hasonló panaszokat.
Üdvözlettel: Dr. Tar Attila



*Dr. Kósa
Éva*

angiológus belgyógyász
érszűkület specialista



Kedves Doktornő,
35 éves nő vagyok, és egy ideje járás közben éles fájdalmat érzek a jobb vádlimban. Mikor megállok, akkor valamennyire enyhül a panasz. Visszereket nem látok rajta, lehetséges, hogy már ebben a korban érszűkületem van?
Üdv, Anita

Kedves Anita,

Azt nem írta, van-e valamilyen betegsége (pl. cukorbetegség, magas vérnyomás), illetve hogy milyen káros szenvedélyei vannak (pl. dohányzás), ugyanis ekkor már fiatalabb korban is kialakulhat érszűkület, mely amennyiben a lábakat érinti, úgy a probléma hasonló tüneteket produkálhat, mint amit említett. Érszűkület-szerűen kideríthető, mi is okozza a panaszát, és ha ott nem találnak elváltozást, úgy mozgásszervi háttere is lehet a tünetének.
Üdvözlettel: Dr. Kósa Éva



*Dr. Békési
Gábor*

endokrinológus
belgyógyász



Kedves Doktor Úr,
hat hete hoztam világra a kisfiamat, és nemrég pajzsmirigy-alulműködést állapítottak meg nálam. Azt hallottam, hogy a probléma akár magától is gyógyulhat. Ez igaz?
Üdv, Kriszta

A terhesség során a magzat védelme érdekében az immunrendszer erőssége csökken. A szülés után ez megszűnik, és immunrendszer működése beindul, melynek hatására pajzsmirigygyulladás léphet fel, ami alul- és túlműködésével is járhat. Jól hallotta, az esetek többségében a szülés után egy éven belül a probléma spontán megszűnik, ám megeshet, hogy tartósan bizonyul – ekkor gyógyszeres kezelésre van szükség.
Üdvözlettel: Dr. Békési Gábor



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

EgészségMAGAZIN

www.egeszsegmagazin.hu



ÁTADÁSRA KERÜLT AZ ELSŐ MENTES ÉS FINOM VÉDJEJY



Gluténérzékenyek bátran fogyaszthatják a Mentés és Finom védjeggyel megjelölt süteményeket, harapnivalókat. Erre garancia az allergén szemléletű HACCP-rendszer kiépítése, és a sütemények gluténtartalmának bemérése.

A Margit híd pesti hídfőjétől néhány lépésre található cukrászdában elképesztő édességrepertoár tárul elénk, ínycsiklandó sütemények formájában. A Vegán Édes Élet Cukrászda tulajdonosa, Homa Gábor augusztus elején vehette át a Mentés és Finom védjegyet, amely a cukrászdában készült, gluténmentes finomságok allergénmentességét igazolja.

Védjegyet az a jelentkező kaphat, aki vállalja az audit elvégzését, melynek fontos része a keresztszennyeződések elkerülése, kiküszöbölése, az alapanyagok tárolása és az ételek elkészítése közben. Az audit elvégzését követően, a védjegy odaítéléséről a Szakmai Bizottság dönt, melynek tagjai között helyet foglalnak minőségirányítási szakemberek, élelmiszer-gyártási szakemberek, orvosok, dietetikusok és vendéglátó-ipari szakemberek is. A védjegy 12 hónapra szól, ezt követően az audit ismételt elvégzésével az érvényességet meg kell újítani.



MENTES ÉS FINOM
BIZTONSÁG AZ ÉTKEZÉSBEN

www.mentesesfinom.hu

 Mentés és Finom

ÉLETMÓD ORVOSI KÖZPONT – EGÉSZSÉG MOZGÁSSAL, ÉTKEZÉSSSEL, STRESSZMENEDZSMENTTEL



Az életmóddal összefüggő civilizációs betegségek (a szív- és érrendszeri problémák, elhízás, cukorbetegség, metabolikus szindróma, daganatos megbetegedések, depresszió stb.) a XXI. századi Európában az első számú halálozási okokat jelentik. A krónikus betegségek közös sajátosságai, hogy egy átfogó életmódváltással megelőzhetőek, kezelhetőek, progressziójuk lelassítható.

Az Életmód Orvosi Központ feladata és célja orvosi háttérrel, személyi edzők, gyógytornászok, dietetikusok, mentálhigiénikus szakemberek csapatmunkájával, megelőzni és kezelni a krónikus betegségeket, ezáltal segíteni egy jobb, teljesebb életminőség elérésében az embereket.

A jelen egészségi állapot feltérképezéséhez kezdő lépésként szükséges egy komplex életmód orvosi felmérés, mely alapján összeállításra kerül egy személyre szabott „betegségkockázati térkép”, illetve életmódprogram.

Berögzött szokások megváltoztatásához természetesen nem elegendő néhány nap, de szakembereink kezdetektől segítenek az akadályok leküzdésében, fokozatos és biztonságos életmódváltás elindításában, közösen meghatározott célok elérésében.




ÉLETMÓD
ORVOSI KÖZPONT

Cím: 1024 Budapest, Fillér u. 8.

Telefon +36 70 409 3120

Web: www.eletmodorvosikozpont.hu

 Életmód Orvosi Központ

BEMUTATKOZIK A SPORTOS CUKORBETEGEKÉRT EGYESÜLET



Ezt a civil kezdeményezést, 2011-ben, olyan szülők hívták életre, akiknek a gyermekei 1-es típusú cukorbeteg, és tették mindezt a céllal, hogy segítsék a cukorbeteg gyerekek és felnőttek aktív életét. Az egyesület elnöke – Dávid Zsuzsanna – így mesél indulásuk okairól és a programjaikról:

A vércukormérők elterjedése nagy lehetőséget adott a cukorbetegnek az aktív élethez, sőt a versenysporthoz is, de néhány feltétel napjainkban még hiányzik ahhoz, hogy minden cukorbeteg sportolóvá válhasson. Igazán jó eredményt csak jól beállított vércukorértékekkel lehet elérni, így a betegek a lehető legjobb értékre fognak törekedni. Napjainkban hazánkban nem sok tudományos anyag segíti a sportoló cukorbetegeket, ráadásul az orvosok és a dietetikusok többségének sincsenek ilyen típusú tapasztalatai.

Az egyesületet életre hívó szülőknek az a céljuk, hogy felkutassák a már sportoló cukorbetegeket és tanácsokat adjanak a még nem sportoló betegeknek. Fontosnak tartjuk a közösség építését, és az újonnan felmerülő feladatok megoldását.

Cukorbeteg gyerekeknek **nyári sporttábor** szervezésével kezdődött az egyesület működése, aztán folytatódott a **„Hogyan sportoljon a cukorbeteg?”** című előadás-sorozattal, hasznos tanulmányokkal. Az **„Üdv a klubban”** nevű kezdeményezésnek célja, hogy olyan szülőknek nyújtsunk lelki támogatást, akik egyik napról a másikra tudják meg gyermekükről, hogy diabéteszes lett. Mi tudjuk igazán, hogy milyen érzéseken mennek keresztül ezekben a napokban, milyen problémákra keresik a válaszokat, milyen jövőképet látnak maguk előtt. Továbbá szükségét láttuk egy **„Kamasz panasz”** program beindításának is, egy klinikai szakpszichológus segítségével, mert a cukorbeteg kamaszoknak nagyon speciális problémáik vannak. Szabó Mária Myrtille pszichológussal havonta egyszer néhány kamasz és azok szülei leülnek egy kellemes beszélgetésre, ahol a gyerekek is elmondhatják, hogy ők hogyan látják betegségüket, és a szülők is elmondhatják aggodalmaikat, kérdéseiket. Mindemellett havi rendszeres

programjaink: **kirándulások** a budai hegyekben és a **klubdélután**, ahová vendégeket szoktunk hívni, hogy egy konkrét témát vele alaposan meg tudjunk beszélni.

Szerveztünk már kosárlabdás Mikulás- kupát Csepelen, családi sorversenyt Erzsébeten, és több mint 80-an indultak egyesületünkkel az idei Vivicitán, ahol futónagyköveteink adományokat gyűjtöttek a nyári sporttáborunk megrendezéséhez. Az idei sporttáborba 38 gyermek jött el. A táborban a gyerekek mellett 7 nővér, 2 dietetikus, 1 diabétesz szakorvos, 2 frissen diplomázott orvos, 1 pszichológus, 1 képzőművész és 1 gyógytornász is volt.

Ha bárkinek, bármilyen kérdése, kérése lenne, vagy szívesen csatlakozna lelkes kis csapatunkhoz, a következő elérhetőségen találhat meg minket:

www.sportoscukros.hu

Facebook: Sportos Cukorbetegért Egyesület-SCE

E-mail: sportoscukorbeteg@gmail.com

Telefon: 06-20-3755-752

(Dávid Zsuzsanna, az egyesület elnöke)



Nyári sporttábor cukorbeteg gyerekeknek 2015.



Budapesti Gyermekegyógyászati központ

KOMPLEX KEZELÉS EGY HELYEN – GYAKORI GYERMEKBETEGSÉGEKTŐL A RITKA KÓRKÉPEKIG

Minden szülő rémálma, ha megbetegszik a gyermeke. Ilyenkor a lehető leggyorsabban szeretnénk megtalálni azt az orvost, aki alapos kivizsgálást követően, mielőbbi felépülést hoz gyermekünknek. Mindezt hosszas várakozási idő nélkül, a szükséges vizsgálatokat lehetőleg egy helyen elvégeztetve.

A **Budapesti Gyermekegyógyászati Központ** több egészségügyi intézmény együttműködésével jött létre, hogy a szülők által támasztott igényeknek megfelelően magasan képzett orvosokkal, korszerűen felszerelt központokban, a legmagasabb szakmai színvonalon lássák el a gyermekeket.

A GYÓGYULÁS NYOLC PILLÉRE

A gyermekbetegségek kivizsgálása gyakran komplex feladat. Az allergiára hajlamos csecsemőnél, akit ekcémás tüneteivel kezeltünk, később ételallergia, majd óvodáskorban

légúti allergia jelentkezhet, serdülőkorban pedig jellemző az asztma megjelenése. Az ilyen esetekben a Gyermekegyógyászati Központ **Allergológiai szakrendelése** szorosan együttműködik a **Bőrgyógyászati, Gasztroenterológiai és a Tüdőgyógyászati Központokkal**, az itt dolgozó orvosok napi szintű konzultációja, a szakvélemények egyeztetése összehangolt gyógyítást tesz lehetővé.

A felsorolt szakterületekkel együttműködik a Gyermekegyógyászati Központ **Fül-orr-gégészete**, ahol széles körű ellátást biztosítunk a gyakori gyermekbetegségek terén.





Emellett hangképzési zavarok, hallásproblémák, allergiás szövődmények kezelésében is megoldást tudunk nyújtani.

A gyakran szerteágazó tüneteket produkáló endokrin betegségek kivizsgálása az eltérő és nehezen észrevehető tünetek miatt nagy hozzáértést igényel. **Endokrinológiai** szakrendelésünkön sikerrel kezeljük a növekedési problémákat, korai szőrösödés vagy épp a menstruáció elmaradása, késése miatt hozzánk forduló kis betegeket.

Nőgyógyászati rendelésünkön magasan képzett, kiváló empátiával rendelkező gyermeknőgyógyász orvosunk nyújt segítséget a gyermekkorban előforduló nőgyógyászati betegségek kezelésében.

A komplex ellátás nélkülözhetetlen eleme az **Ultrahang diagnosztikai** rendelés, ahol bármilyen, az egyéb szakrendeléseinken felírt, a diagnózishoz szükséges ultrahangvizsgálat is elvégezhető.



Dr. Polgár Marianne Tanárnő

„A szakmai életemben a legfontosabbnak a betegekkel való napi kapcsolatot, a mindennapi gyógyító munkát érzem; emellett azt is látom, hogy a rendelőn kívül is szükségük van iránymutatásra.”

Több évtizedes, kiváló szakmai munkájáért számos szakmai elismerésben részesült, melyek közül talán a legfontosabbak voltak a Gyermekgasztroenterológiai Társaság Életműdíja és a 2013-ban kapott Pro Sanitate kitüntetés. Részes volt a hazai gyermek-gasztroenterológia 30 évvel ezelőtti elindításának. Dr. Polgár Marianne gyermekgyógyász, gasztroenterológus főorvossal beszélgettünk.

ÉTELALLERGIA, LISZTÉRZÉKENYSÉG, LAKTÓZINTOLERANCIA, TEJALLERGIA, SPECIÁLIS TÁPSZEREK – A 80-AS ÉVEKBEN, MAGYARORSZÁGON JÓRÉSZEKT ISMERETLEN FOGALMAK. MIÉRT ÉREZTE MÉGIS FONTOSNAK A GYERMEK-GASZTROENTEROLÓGIAI RENDELÉS MEGSZERVEZÉSÉT?

– A gyermekgyógyászati szakvizsga 1968-as megszerzését követően, 1981-ben nyílt lehetőségem a Genfi Gyermek-klinikán gasztroenterológiát tanulni. Itthon, az akkoriban még gyerekcipőben járó szakterület fontosságát kevesen ismerték fel. Megfelelő diagnosztikus módszerek nélkül, és a Nyugat-Európában akkoriban már elterjedt, speciális terápiára alkalmas gyógytápszerek hiányában nemcsak a diagnózis megállapításában, de a kezelésben sem tudtunk teljes értékű megoldást kínálni a gyermekek számára. Jórészt a svájci tapasztalatokra alapozva, 1985-ös hazatérésemet követően még az év októberében elindítottuk a gasztroenterológiai rendelést a Madarász utcai Gyermek-kórház és Rendelőintézetben. A szakrendelés beindításának hiánypótló szerepét a betegszám folyamatos növekedése is igazolta: voltak évek, amikor 10 ezer beteg fordult meg nálunk.

HOGYAN SIKERÜLT ELŐTEREMTENI A HIÁNYZÓ DIAGNOSZTIKAI ÉS TERÁPIÁS ESZKÖZÖKET?

– Mivel külföldi vizsgálótesztek akkoriban nem kerültek az országba, saját fejlesztéssel sikerült a táplálékallergia és lisztérzékenység diagnosztikus eszköztárát bővíteni. A Központi Élelmiszer-tudományi Kutató Intézzel 1988-ban kezdtük a közös kutatómunkát, aminek az eredményeképpen két diagnosztikus eljárásunk került szabadalmazásra. Az egyik szabadalom alapján kifejlesztett allergiavizsgáló készletet a mai napig forgalmazzák. Mindezt azonban még mindig csak félsikerként könyvelhettük el, hiszen hiába a diagnózis, ha nincsenek a kezeléshez szükséges speciális tápszerek hazánkban. A helyzet az 1990-es évek elején oldódott meg, a gyógytápszerek hazai regisztrációjával és elterjedésével komplex megoldást tudtunk nyújtani a betegek kezelésére. Ebben a feladatban a Milupa csecsemőtápszer-gyártó cég tudományos tanácsadójaként vettem részt.



Dr.
Polgár
Marianne PhD

MIKÉNT VÁLTOZOTT A TÁPLÁLÉKALLERGIA DIAGNÓZISA ÉS KEZELÉSE AZ ELMÚLT ÉVTIZEDEKBEN?

– A táplálékallergia a mai napig aluldiagnosztizált betegség, a betegek számáról pontos hazai adatok nem állnak rendelkezésre. A nemzetközi felmérések szerint, az európai lakosság 6-8%-a valamilyen táplálékra igazoltan allergiás, de ennél jóval nagyobb számban vannak azok, akiknek rendszeresen gyomor-bél-rendszeri panaszai vannak bizonyos ételek fogyasztása után. Szerencsére a betegszám növekedését a tudomány fejlődése is követi: ma már gyors és komplex vizsgálatok állnak rendelkezésre, a terápia során korszerű készítményeket alkalmazhatunk, és szükség esetén a diétás tanácsadás is a betegek rendelkezésére áll.

MEGALAKULÁSA ÓTA SEGÍTI AZ ALLERGIAMENTES ÉLETÉRT ALAPÍTVÁNY MŰKÖDÉSÉT, A MENTES ÉS FINOM SZAKMAI BIZOTTSÁGÁNAK TAGJAKÉNT RÉSZT VESZ LEGÚJABB KEZDEMÉNYEZÉSÜNKBEN IS. MIÉRT ÉRZI FONTOSNAK A MENTES ÉS FINOM VÉDJEJYPROGRAMOT?

– A Budai Allergiaközpontban a mai napig dolgozom, hiszen a szakmai életemben a legfontosabbnak a betegekkel való napi kapcsolatot, a mindennapi gyógyító munkát érzem; emellett azt is látom, hogy a betegeknek a rendelőn kívül is szükségük van iránymutatásra. Fontos, hogy segítséget nyújtsunk a mindennapi életben is, a diétás szabályok betartásában: lényeges a feldolgozott élelmiszerek allergénmentességének ismerete és azoknak az üzleteknek a listája, ahol ezek biztonságosan beszerezhetők. Ehhez remek segítséget nyújt a védjegy. A Mentés és Finom fő alapelve a biztonság jelenti. Azt, hogy a táplálékallergiás beteg a védjegybirtokosnál nyugodtan vásárolhasson ételt, biztos lehet abban, hogy az étel az adott összetevőtől mentes.

A KÖZELMÚLTBAN ÚJ, FIGYELEMFELHÍVÓ KAMPÁNY INDULT, MELY AZ ELSŐ 1000 NAP SZEREPÉT HANGSÚLYOZZA, A KÉSŐBBI MEGBETEGEDÉSEK MEGELŐZÉSÉBEN. HOGYAN SEGÍTHETJÜK A HOZZÁTÁPLÁLÁS, A SZILÁRD ÉTELEK BEVEZETÉSE SORÁN A TÁPLÁLÉKALLERGIA MEGELŐZÉSÉT?

– A megelőzés legjobb eszköze az anyatejes táplálás, vagy ennek hiányában hipoallergén (HA) tápszer adása. Az utóbbi években, a nemzetközi és a hazai orvosi ajánlások alapján korábban – a baba 17. és 24. hetes kora közé – tevődött át a glutén bevezetésének időpontja. A gluténtartalmú élelmiszerek fokozatos bevezetésével remélhető, hogy a lisztérzékenység kialakulásának veszélye csökkenthető, még olyan családok esetében is, ahol van már cöliákiás beteg. A natív tehéntej fogyasztását egyéves kor alatt nem javasoljuk, mert a túl korán megkezdett tehéntejes (nem tápszeres) táplálás a csecsemőknél asztmatikus légúti tüneteket, ekcémát és hasmenést okozhat. Helyette az egészséges, allergiára nem hajlamos csecsemők számára (a szülők, testvérek nem allergiások), ha nincs, vagy nem elegendő az anyatej, életkornak megfelelő tejalapú tápszer adható. Ezt használjuk a főzelékek készítéséhez is. Tojás-sárgáját heti 1-2 alkalommal már 10–11 hónapos korától kaphat a gyermek. Mivel elsősorban a tojásfehérje okozhat allergiás tüneteket, ezért azt csak később, a gyermek egyéves kora után vezessük be az étrendbe. Új felfogást tükröznek csecsemőtáplálásban az allergia megelőzésére vonatkozó nemzetközi ajánlások. Korábban azt javasoltuk, hogy az erős allergéneket (tehéntej, tojás, búzaliszt, olajos magvak) tartalmazó élelmiszereket egyéves kor után, sőt egyes élelmiszereket csak 2-3 éves korban kapjon a kisbaba. A bizonyított tudományos vizsgálatok eredményeire támaszkodó új ajánlások szerint, azonban a késleltetett allergénbevezetés nem előzi meg az allergiás betegségek kialakulását. Ellenkezőleg, ezeknek az élelmiszereknek a 4–6 hónapos kor után történő bevezetése segítheti az allergiás betegségek megelőzését, az orális tolerancia (az immunrendszer megerősítése) kialakulását.

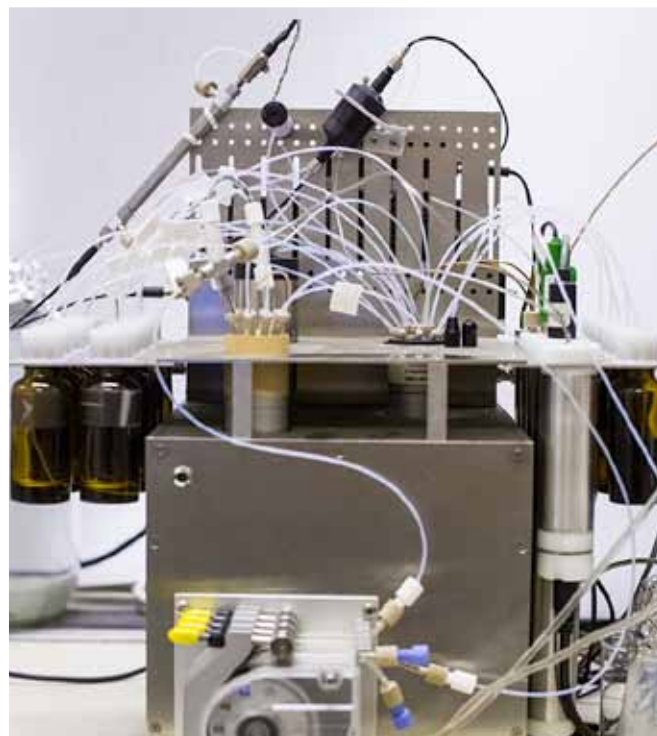
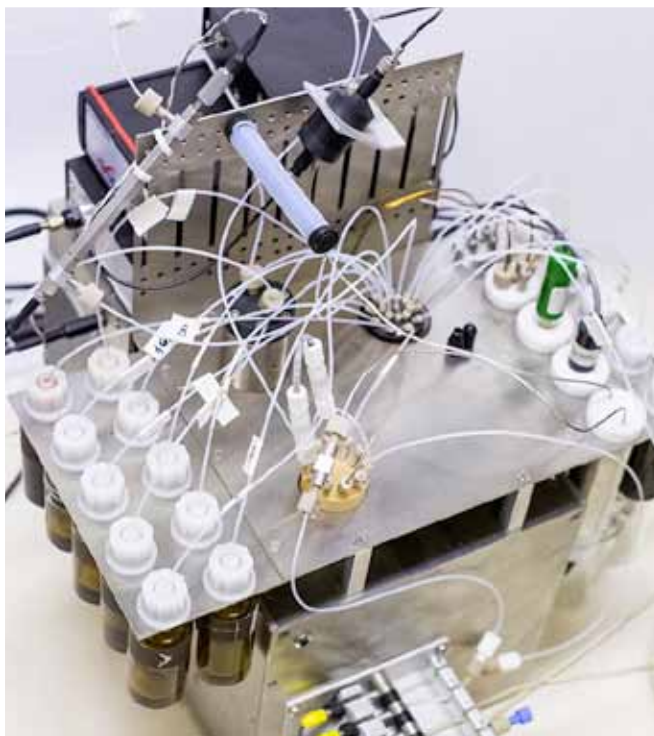


VEGAALGA, AVAGY A JÖVŐ TALAJJAVÍTÓ ESZKÖZE

2013. július 1-jén alakult a Multisense Labor Fejlesztő és Szolgáltató Kft. A célorientált tulajdonosi kör egy – a Dél-alföldi Operatív Program keretében – kifejezetten start-up vállalkozásoknak meghirdetett pályázati felhívásra reagálva alapította a céget. A pályázat célja egy egyedi, személyre szabott ásványianyag-meghatározó rendszerre épülő mezőgazdasági szolgáltatás megvalósítása, mely a Dél-Alföld régió mezőgazdasági termelői számára ad lehetőséget a gazdaságos műtrágya-felhasználás meghatározására. Többosztályú fejlesztésre volt szükség a projekt megvalósítása során. A hagyományos, laboratóriumi vizsgálatok nagy beruházás igényű eszközparkjának igénybevétele helyett egy gyors, kis mintaigényű, mikrofluidikai rendszer kialakítása volt az első lépés, amely a talaj-talajvíz rendszerek jellemzését hatékony módon teszi lehetővé. Egy mérés során megadható a talaj extraktum aspecifikus jellemzői mellett (pH, vezetőképesség, oxidációs-redukációs potenciál) az egyedi komponensek mennyisége is. A rendkívül gyors (30-120 minta/óra) analízis nagymértékben támogatja a földművelés során alkalmazott műtrágyák kijuttatásának optimalizálását,

amelynek gazdaságossági vonatkozásai mellett kiemelt szerepe van a környezetünk, így az ivóvízbázisok védelme szempontjából is. A mérendő ionok kimutatásának kémiai hátterét és a mérőrendszerre való optimalizálást gyakorlatilag a műszer kialakításával párhuzamosan végezték a szakemberek. A munka során a terepi aktivitásokban partnerségi viszony alakult ki a makói Zöldségcentrum Kft.-vel.

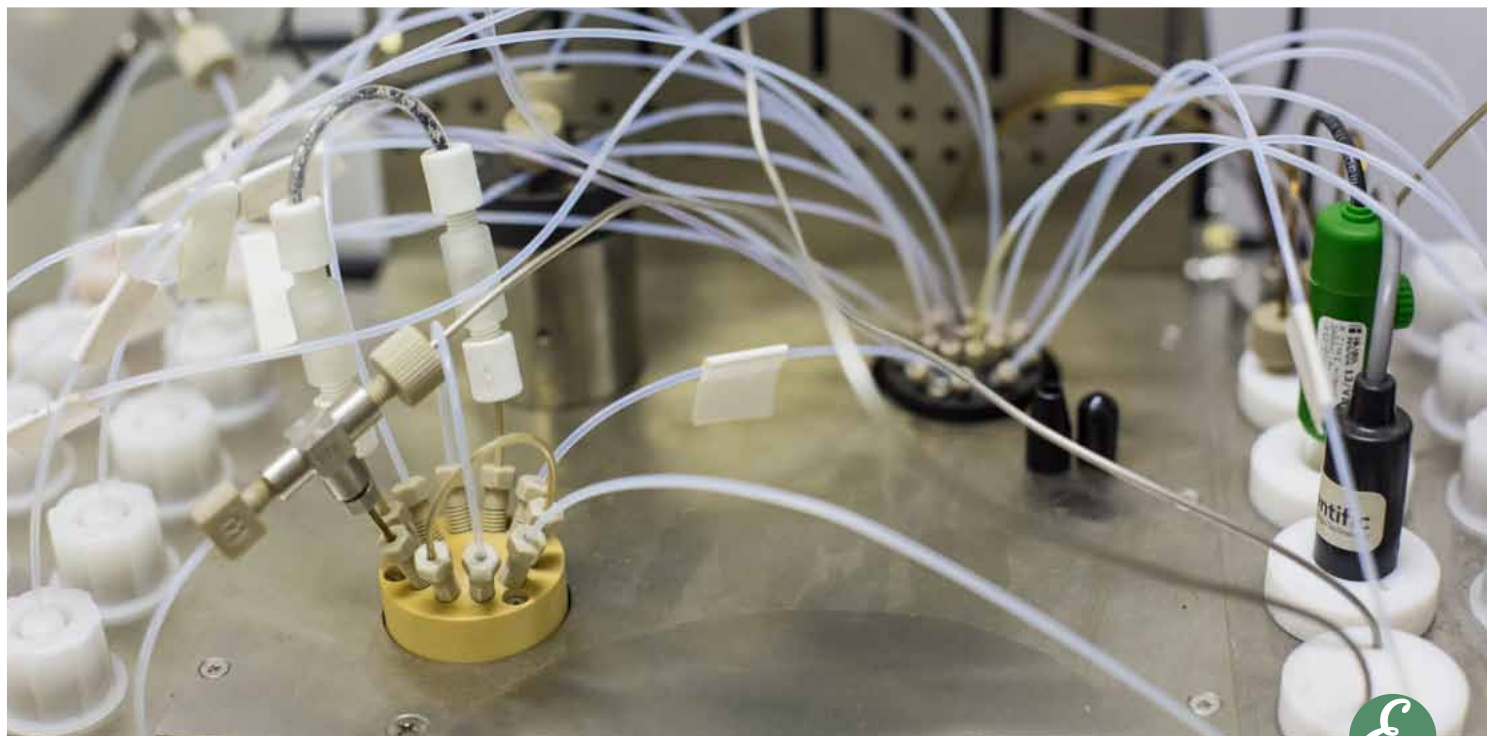
A szoros együttműködés során fogalmazódott meg zöldségtermelői oldalról a műtrágyák – részleges vagy teljes – kiváltását lehetővé tevő algák termelésének és talajjavítóként való alkalmazásának lehetősége. A Multisense Kft. vállalta, hogy az algák szaporításához szükséges tápanyagkomponensek analízisét lehetővé tevő módszert kifejleszti és adaptálja terepi körülmények mellett is alkalmazható rendszerként. A két cég a technológia teljes megalkotásához, valamint a piacon való megjelenéshez szükséges forrás bevonásának reményében konzorciumként jelentkezett 2014 végén az Európai Unió H2020 keretprogramjának KKV-k számára



kiírt felhívására. A sikeres pályázat (Vegaalga) – alapján a Multisense Kft. is egyike lett azon 9 magyar vállalatnak, amely sikerrel tudott Fázis 2 szinten támogatáshoz jutni a 2020-ig tartó program keretében. A 2015. szeptember 1-jén induló munka során a cég villamosmérnöki, szoftverfejlesztői, valamint vegyész kompetenciákkal rendelkező szakemberei kidolgozzák a 4 darab, egyenként 25 m³ térfogatú algaszaporító medencéből és a hozzájuk tartozó beoltótartályokból történő folyamatos analízis kémiai és műszeres megoldásait. A cég közgazdászai emellett a kialakított mérőrendszer piacra vitelének lehetőségeit teremtik meg, valamint a további potenciális felhasználási területek feltérképezésén fognak dolgozni. A mikroalgákban rejlő lehetőségek, úgy mint talajjavítóként, takarmány- és táplálékkiegészítőként való alkalmazhatóságuk mellett igen intenzíven kutatott területeknek számítanak a gyógyászati készítményeként, valamint magas hozzáadott értékkel bíró vegyületek bioszintézisében betöltött kiemelt szerepüknek köszönhetően. Bármelyik esetet is tekintjük, mindig szükség van a szaporításhoz megfelelő körülmények

biztosítására. A Multisense Kft. kifejezetten fontos fejlesztési területként tekint erre a piaci szegmensre. A meglévő és továbbfejleszthető, mikrofluidikai elven alapuló rendszerekben rejlő lehetőségek jól illeszkednek a támasztott követelményekhez. A minél nagyobb sterilitás biztosítása érdekében alkalmazott, zárt rendszerekben végzett algaszaporítás során ilyen típusú rendszerekkel végezhető automatizált, kis térfogatú (akár néhány mikroliter) mintavétel és analízis. Így a baktériumokkal, gombákkal való fertőződés elkerülhető és az előállítani kívánt termék folyamatos ellenőrzése, minőségének biztosítása lehetővé válik.

INNOVÁCIÓ TALAJJAVÍTÁS



AKCIÓ!



Felhasználható a vásárlástól
számított **45 napig!**

ALL IN BÉRLET 29.990 Ft

SZEPTEMBER 1-3-IG! KONDI, CSOPORTOS ÓRÁK, ESZKÖZS ÓRÁK
KORLÁTLAN HASZNÁLATA (Kivétel Maminbaba ill.
kangoo cipő)

Cím: 1039 Budapest, Pütkösdfürdő utca 50-52.

Mobil: +36 (20) 360 3007

Nyitva tartás: H-P: 06-24 óra, Sz-V: 08-20 óra

E-mail: fitnessfive@yahoo.com

www.fitness5.hu



FITNESS  & GYM

**A KUPON 1 ALKALOM AJÁNDÉK FITNESS, ÉS WELLNESS
SZOLGÁLTATÁS IGÉNYBE VÉTELÉRE JOGOSÍT.
EGY SZEMÉLY, CSAK EGY KUPONT HASZNÁLHAT FEL!
A KUPON KÉSZPÉNZRE NEM VÁLTHATÓ!**

**BELÉPÉSKOR A REGISZTRÁLÁS KÖTELEZŐ!
FELHASZNÁLHATÓ: 2015.09.30.IG**



LIFESTYLE

- CSALÁD
- SZÓRAKOZÁS
- GASZTRONÓMIA

KIRÁNDULÁS, PINCÉK, BOROK

Ha ősz, akkor a szüret, így a bortúrák ideje is! Végre itt a lehetőség arra, hogy olyan helyeket látogassunk meg, mint a méltán híres Badacsony, Villány vagy Somló, és megkóstolhassuk azok kivételes borait. Egy-egy ilyen kirándulás remek kikapcsolódási lehetőséget nyújt, hiszen a borkóstolás mellett időt szakíthatunk hazánk mesés régióinak feltérképezésére is.

BOR HATÁSA AZ EGÉSZSÉGRE

Az alkoholos italok közül a bor nemcsak a legnépszerűbbek közt említhető, de az egészségre gyakorolt hatása is igazán figyelemreméltó – természetesen mérsékelt fogyasztás esetén. Erre már az ókorban is rájöttek, így előszeretettel kínálták a mulatságok mellett különböző betegségek esetén is, hiszen számos fontos vitamint és ásványi anyagot tartalmaz. Több kutatás szerint a rezveratrolban – ami egyfajta polifenol-gazdag vörösbor (férfiaknál 2-3 dl, nőknél 1-2 dl) például kifejezetten hasznos a szív- és érrendszeri betegségek megelőzésére, magas vérnyomás ellen, valamint magas C-, E-vitamin és egyéb antioxidáns-tartalmánál fogva a káros LDL koleszterin oxidációját gátolja, így az érlemezés ellen is felveszi a harcot. Emellett vasban, káliumban és magnéziumban is bővelkedik, mely a vérképzés mellett hatásos ideg- és izomnyugtatóként mozgásszervi fájdalmak, stressz, valamint csontritkulás esetén is remek elixírnek bizonyult. Felvetődhet a kérdés, hogy ezek a pozitívumok vajon csupán a vörösborra igazak, vagy vajon a fehér társára is? Szerencsére, akik ez utóbbit preferálják, azok is részesülnek a pozitív hatásokból, bár az igaz, hogy kevesebb a polifenol-tartalma. Ennek oka az előállításban rejlik, ugyanis a fehérborok készítésénél a rezveratrolban gazdag szőlőhéj eltávolítása előbb történik meg, mint a vörösborok esetében.
www.bortura.com

BADACSONY

Az egyik legfelkapottabb magyar borvidék a Balaton északi részén elterülő Badacsonyon található, a maga 1600 hektáros területével. Különleges, magas páratartalmú klímájának és vulkanikus talajának köszönhetően igazán egyedi ízvilágú borok készítésére alkalmas, és erre már a római korban is felfigyeltek,

így a terület már azóta nyújt otthon a szőlőtermesztésnek. Nem csoda, hogy megannyi borászat, pincészet kapott itt helyet, ahol szeretettel várják a borok szerelmeseit. Többek között a vidékre jellemző Olaszrizlingből, Szürkebarátból, Kéknyelűből, illetve Rajnai Rizlingből kortyolgathatunk, miközben gyönyörködhetünk az előttünk elterülő mesés régióban.

www.badacsony.hu
www.badacsony.com

FALUSI BORTURIZMUS SOMLÓN

A Bakony nyugati lábánál lévő Somló, mely vulkáni talajának köszönhetően ideális területet biztosít a borturizmusnak – amit próbálnak mindenféle hivalkodás nélkül megteremteni – így igazán közvetlen, családi hangulat fogadja az odalátogatókat. Magyarország legkisebb borvidéke, az itt termelt borok savban gazdagok, kemény karakterűek, testesek, telt ízűek – nem véletlenül volt Márai Sándor és Hamvas Béla kedvenc régiója. Aki itt jár, a helyiek szerint kihagyhatatlan, hogy megízlelje a környékről származó Furmintot, Juhfarkot, az Olaszrizlinget, valamint a Hárslevelűt.

<http://www.somloiborvidek.hu/>
<http://www.mkk.szie.hu/>
<http://somloiborut.hu/bemutakozas/>

BRINGÁVAL VILLÁNYBAN

Ki mondta, hogy egy bortúrán csupán gyalog lehet részt venni? A kerékpározás kedvelői ugyanis a 2100 hektáros villányi régiót akár bringával is felfedezhetik, miközben megízlelhetik a helyi borokat is, sőt néhol még betekintést nyerhetnek a borkészítés rejtelmeibe is. E célból felkerekedhet egyénileg, barátokkal,

családdal, viszont ha szakszerű vezetést is szeretne, akkor több kerékpártúra közül válogathat, melyek fő célja a mozgáson kívül természetesen a borvidék bemutatása, kóstolással egybekötve. Villányt hazánk egyik legfejlettebb bortermelő vidékeként tartják számon, ahol a legújabb technológiával dolgoznak. A területen számtalan fajta borral találkozhatunk,

melyek közül a legjelentősebb a Kékfrankos, Cabernet sauvignon, Cabernet franc, Merlot, Zweigelt, illetve a Pinot noir.

www.utazom.hu

www.villanyiborvidek.hu

TURIZMUS BOROZÁS KIKAPCSOLÓDÁS



HADIK IRODALMI SZALON – IRODALMI EST MODERN KÖNTÖSBEN

Ha valakitől azt halljuk, hogy irodalmi estre, pontosabban irodalmi szalonba jár, akkor egy kissé furán nézünk rá, elvégre főleg az 1900-as évek elején-közepén vagy még régebben hallhattunk ilyesmiről. Sajnos ma már az irodalom és a költészet nem tölt be olyan fontos szerepet az életünkben, mint anno, pedig ez igen nagy veszteség számunkra. Ezt a hiányt ismerte fel Juhász Anna, akinek egyik legfontosabb célkitűzése az, hogy az irodalom újra méltó helyére kerüljön mindennapjainkban.

IRODALMI SZALON MODERN FORMÁBAN

Az irodalmi szalon ma már nem talpig öltönybe burkolt úriemberek pipázás közbeni elmecsatájáról, szórakozásáról szól. Az irodalmi esteket Juhász Anna modern köntösben szeretné tálalni, hiszen a cél az, hogy a kortárs irodalommal ismerkedjünk, ez pedig csak akkor lehetséges, ha a fiatalokat is meg tudja szólítani.

„Most már 5 éve, hogy irodalmi szalonok szervezésével foglalkozom. Hogy miért is vágtam bele? Én magam is irodalmár vagyok, és hiszem, hogy mindenkinek megvan a célja, a küldetése az életben – az enyém az, hogy az irodalmon keresztül egy olyan szemléletformálást érhessek el az embereknél, ami jobbá teszi őket és a környezetüket is. Édesapám, Juhász Ferenc költő révén kiskorom óta a költészet, az irodalom vesz körül, és sokáig elkeseredve tapasztaltam, hogy az emberek könyvekhez fűződő viszonya távoli. Pedig jó könyv, tehetséges író és költő nagyon sok van napjainkban is, akiknek a munkáját érdemes megismerni. Ezt ismertem fel, ennek a világnak a kitérője izgatott.

A Hadik Irodalmi Szalon célja, hogy az olvasást, az irodalom szeretetét modernné, vagy inkább divatosá tegyük. Hiszen a könyvekben mindenre találhatunk példát, legyen szó szerelemről, szenvedésről, problémákról, vagy akár az élet legnagyobb kérdéseiről.” – fejt ki Juhász Anna.

HADIK KÁVÉHÁZ

A Hadik Irodalmi Szalonnak a híres Hadik kávéház ad otthont, mely az 1900-as évek elején olyan kiemelkedő személyek találkahelye volt, mint Karinthy, Kosztolányi, Móricz vagy éppen Déry Tibor. Az irodalmi élet pezsgő központjai, a kávéházak a mai napig léteznek, így nem véletlen, hogy a választás is rájuk esett.

„Történelmi múltja mellett az is a Hadik kávéház mellett szólt, hogy nagyon közel van hozzám. Biztosan sokaknak ismerős az érzés, amikor találkozunk valakivel, hogy ismeri a másikat, már volt dolguk vele. Amikor beléptem a kávéházba, biztosan tudtam, hogy nekem dolgom van itt, és hogy ez az a helyszín, ahol az irodalmi szalon a leginkább érvényesülhet. Igaz, maga a kávéház nem olyan nagy, de így is 100-200 ember elfér benne, amire szükség is van, hiszen hatalmas az érdeklődés az estek iránt.

A 2010-es induláskor maga a Hadik kávéház is megújult, sőt folyamatosan fejlődik, most épp egy ilyen korszak kapujában állunk. A hely egy visszafogottabb stílus képvisel, ám a mellette működő, és hozzá tartozó Szatyor Bár (eredetileg a Szatyor a kávéház alatti részen kapott helyet, és Karinthy Frigyesnek köszönheti a nevét) igazán modern, és fiatalos, így együtt tökéletes közvetítőhelyei a modern, fiatalos irodalomnak és költészetnek. Ezt mi sem bizonyítja jobban, mint a stabilan 100-200 fős látogatottság, és hogy olyan emberekkel beszélgethettem már itt, mint az édesapám – aki egyébként az egyik legnagyobb kihívást jelentette számomra –, Spiró György, Esterházy Péter, Kányádi Sándor, Finta József vagy Féner Tamás, vagy a zenei világból Presser Gábor, Bogányi Gergely, Selmeczi György vagy Palya Bea.”

Reméljük, hogy ezeknek az esteknek a látogatottsága egyre csak nő majd, hiszen az irodalmat népszerűsíteni ma csak nagyon kevés ember által képviselt cél. Pedig az írott szónak hatalma van, képes formálni az embereket, a gondolkodásukat, az életszemléletüket. Az olvasott ember olyan gazdagsággal bír, amit soha senki nem vehet el tőle, és olyan rálátást szerez a világra, amit semmi más nem adhat meg neki – gondolkodni és látni fog, bölcsébbé válik, és meglátja a világot formáló összefüggéseket.

Schefftsjk Tamás



MINDEN ami ÉRDEKES

Igaz már csak 10 napig tart, de ne maradj le, és nézd meg ezt az egyedülálló fotókiállítást!

CAPA IN COLOR



Robert Capa a világ egyik legelismertebb háborús fotóriportere, aki a spanyol polgárháború és a második világháború alatt készített megrendítő és erőteljes fekete-fehér képeiről híres. Kevesen tudták, hogy 1947-től kezdve 1954-ben bekövetkezett haláláig majdnem mindig legalább két fényképezőgépet hordott magával: egyet fekete-fehér, egyet pedig színes filmmel felszerelve. Színes képeken örökítette meg többek között Pablo Picassót nyaralás közben, Ernest Hemingwayt és fiát, Gregoryt idahoi vadászatukon, vagy épp Ingrid Bergmant és George Sanders színészeket Roberto Rossellini: Olaszországi utazások című filmjének forgatásán. A Capa in Color kiállítás mellett Robert Capa barátjának és szerkesztőjének, John G. Morrisnak a fotói is láthatóak a „Valahol Franciaországban – 1944 nyara” című tárlaton.

Forrás és további információ: www.capacenter.hu/kiallitasok/capa-in-color

ÚJCIRKUSZ – CIRQUE INEXTREMISTE



Találós kérdés: Ha Tiki, Niki és Viki egyensúlyozik egy pallón, de Tiki leesik, hányan maradnak állva?

Hogy elüssék az időt, egy építkezés három dolgozója egyre növekvő szerkezetet rak össze a fellelhető deszkákból és gázpalackokból. Minden mozdulat és minden új ötlet újabb izgalmat és veszélyt hordoz. A három előadó – akik közül az egyik kerekes székes – igyekszik megtalálni a stabilitást az erre leghasználhatatlanabb eszközök segítségével, és megtanulni, megszokni, hogy ha nem sikerül, az fejfájással jár. Kölcsönös függés, szolidaritás és egymásra figyelés a tisztavirág-életű egyensúlyban. Olyan ez, mint ülni a sörpadon.

Forrás és további információ: http://www.trafo.hu/hu-HU/cirque_inextremiste

AGYAG – A TERMÉSZET ANYAGÁNAK ADOMÁNYA



Lecza-László Annamária a székelyföldi, korondi Györfi-Páll keramikus családja 6. generációjaként közel 15 éve készít egyedi kerámia dísz- és használati tárgyakat, gyakorlatilag bármit, ami agyagból elkészíthető: falra akasztható dísztányéroktól kezdve a borospohárkészleteken és tűzálló sütő-főző edényeken át az egyedi festésű falburkoló és cserépkályhacsempékig. Az agyag felhasználási területeinek a viszonylag könnyű formázhatósága miatt csak a képzelet szab határt, ezért is szokták az agyagot a természet anyagának adományaként emlegetni. Annamária: „Már 4-5 éves koromban ott lábatlankodtam nagyszüleim korondi műhelyében és mélyen az emlékezetembe véstem, ahogy nagyapám egy maroknyi agyagból vázát formáz, és ahogy nagymamám írókázik. Tudat alatt már akkor érezhettem, hogy nekem ezt folytatnom kell, és természetesen tovább adnom, tanítanom is, mert a világnak nagy szüksége van a hagyományőrzésre.”

További információ: <http://www.keramia.eu>

TANULJON MEG HELYESEN JÁRNI MAGASSARKÚBAN!

- Életünk során kerülhetünk olyan helyzetbe, amikor elengedhetetlen, hogy megjelenésünk tökéletes legyen. Bármilyen elegáns, divatos ruhát választunk, és ahhoz illő magas sarkú cipőt, mit sem ér, ha testtartásunk helytelen.
- Fábián Erikának hála ma már könnyedén megtanulhatunk biztonságosan, kényelmesen és nem utolsósorban szemet gyönyörködtetően járni magassarkúban. Az általa vezetett járástechnika-tréningen elsajátíthatjuk, hogy tarthatóak meg a fájdalommentes, egészséges ízületek, hogyan ne legyenek bűtykeink.
- Milyen a helyes testtartás és járás magassarkúban? Ezt a személyre szabott, egyéni járástechnika-tréning alkalmával bárki megtapasztalhatja. Mert mindenki másképp jár. (x)

www.jarastechnika.hu



Tanulj meg szépen járni magassarkúban!

Nőies mozgás
magassarkúban

Magabiztos
megjelenés

Egészséges
ízületek

Helyes
testtartás



Fabera világa
szervezésében

Intenzív
pár órás
tréningek!

info@fabera.hu

Jarastechnika.hu

TEGYE A BOROZÁS TELJESSÉ I ÉLMÉNYÉT

A bort az emberek már az ókortól fogyasztják, így nem csoda, hogy komoly kultúrája van. Ha a cél az, hogy az otthoni környezetben is a lehető legtöbbet hozza ki belőle, akkor néhány eszközre és egy-két jó tanácsra is szüksége lehet. Ha pedig ezeket betartja, akkor egy jó bor a legmagasabb élvezeti értékén egy kellemes nap méltó befejezése lehet.

DEKANTÁLÓ

Ez a kifejezés sokszor jön szembe azokkal, akik valóban profi módon szeretnék kezelni a boraikat otthon is. Maga a dekantálás szó jelentése áttöltés, és valóban, a dekantáló egy olyan üvegedény, melybe a vörösborokat – ritkán fehérborokat – öntik. Kinézetre egy olyan edényről van szó, melynek hasa meglehetősen széles, míg nyaka kecsesen karcsú. A lényege, hogy szellőzzön benne a bor, illetve a fő szempont, hogy az öreg, vagy szűretlen borokban jelentkező üledéket ki lehessen küszöbölni. A speciális forma ahhoz járul hozzá, hogy a nedű a lehető legnagyobb felületen érintkezzen oxigénnel, hiszen így az illat- és zamatanyagok kiszabadulnak, fokozva ezzel a bor élvezeti értékét. Fontos, hogy az áttöltés csak lassan és nagyon óvatosan történjen, hogy az üledék ne kerüljön ki a palackból, valamint, hogy a bor minél jobban érintkezzen a levegővel. Érdeemes megjegyezni, hogy dekantálni nem minden bort kell. Egyrészt a fehérborokat csak ritkán szokás – ráadásul csak bizonyos fajtáknál jellemző –, míg a vörösöknél a régi, de gyenge évjáratú borok a levegőztetéssel csak megfáradnak.

DUGÓHÚZÓ

A borívás egyik elengedhetetlen kelléke a dugóhúzó – bár ma már sok palack csavaros kupakot kap, de azért még mindig jellemző a dugó. Hogy milyen az ideális dugóhúzó, az inkább divat és egyéni igény kérdése. Sokaknak ez az eszköz csak egy fémspirál, amit a fiókból elő kell venni, ha éppen borra vágnak, és fő szempontja, hogy lehetőleg ne foglaljon sok helyet, így inkább praktikus, mint szép legyen. A másik véglet pedig az olyan eszköz, mely a konyha igazi díszévé válhat. Ez akár milliós értéket is elérhet, hiszen készülhet platinából és aranyból is – ilyenek például Frank Sveid belga tervező rendelésre, kézzel készült dugóhúzóit, melyek darabonként 15 millió forintba kerülnek.

De mindent összevetve a leglényegesebb részlet mégiscsak a használhatóság, hiszen egyes darabok feladják a leckét, és kész mutatvány megfelelően bánni velük.

BORHŐMÉRŐ

Ha a cél a tökéletesség, akkor a bor élvezetének elengedhetetlen része a megfelelő hőmérséklet, hiszen az ízek és a zamatok ekkor érvényesülnek a legjobban. Hogy melyik bor milyen hűtést igényel, az változó, de az elmondható, hogy jellemzően 8-17 °C között kell szervírozni a legtöbbet – ettől csak az olyan különlegességek térnek el, mint például a jégbor (ami 6 °C-on a legtökéletesebb). Hogy a hőmérsékletet megállapíthassuk, szükségünk lesz egy borhőmérőre. Azonban azzal számoljunk, hogy amikor a pohárba kerül a nedű, akkor az akár 1-2 °C-ot is melegszik, így mindig az ideális hőmérséklet alá kell hűteni a palackokat!

TÁROLÁS

A borok tárolása nem csak esztétikai kérdés, hiszen ahhoz, hogy igazán aromásak legyenek, érdemes erre is nagy hangsúlyt fektetni. Ameddig csak egy-egy palackról van szó, addig nem lesz gond ezzel, ám ha már többet szeretne tárolni, akkor érdemes néhány dolgot szem előtt tartani!

A borokat állandó hűvösben kell tartani, mert így a bennük folyó kémiai reakciók tökéletesen végbemennek (palackozás után is folyamatosan zajlanak ezek a reakciók egészen addig, amíg a bort el nem fogyasztjuk). A hőmérsékletről fentebb már esett szó, ám azt még nem mondtuk, hogy ha túl melegben van a bor – például szobahőmérsékleten –, akkor sokkal gyorsabban öregszik, elfárad, vagyis elveszíti az illat- és zamataramáit. Ha pedig túlságosan hidegben tároljuk, akkor a kémiai folyamatok leállnak, a bor nem érik, így nem érheti el a tökéletes állapotát (ami esetenként akár 20–30 évbe is telhet). Fontos, hogy a palackokat ne érje a nap, és ne is levegőzzenek – vagyis felbontva nem tárolhatjuk az üveget. Sokan hallhatták már, hogy a borokat érdemes enyhén lefelé dönteni, ez azonban nem szükségszerű, a lényeg, hogy a dugót ellepje a bor. Tehát töltöttségtől függően elegendő lehet a fekvő tárolás is. Maga a polcrendszer, amit alkalmazunk, fontos, hogy stabil legyen, nehogy a palackok lássák kárát, illetve lehetőleg

ne fémet válasszunk, mivel az gyorsan rozsdásodik, ráadásul jól vezeti a hőt, ami a boroknak nem a legjobb.

POHÁR

Ha betéved üzletbe, és elkezd válogatni a borospoharak között, akkor elképedve fogja tapasztalni, hogy mekkora a választék. Hogy ne legyen olyan nehéz a helyzete, néhány alapontra mindenképpen figyelni kell.

A borospohár sohasem lehet színes – bár manapság divatos –, hiszen így a bor jellegzetes árnyalatait nem tudjuk élvezni. Emellett bár a magas, kecses kialakítás esztétikai értéke vitathatatlan, de arra is figyeljünk, hogy a pohár stabil legyen, vagyis a túlságosan magas kelyhek gondot okozhatnak. Választásnál tartsa szem előtt, hogy a pohár szája mindig legyen valamivel keskenyebb, mint a hasa, de innentől a méret már egyéni ízlés dolga. A nagyobbak a vörös- míg a kisebbek a fehérborokhoz ideálisak, de természetesen, aki szeretne, az külön fajtákra bontva is megtalálhatja a neki ideális darabokat. Kínálásnál nagyon fontos, hogy hiába van akár hétdecis poharunk, azt sohasem töltjük tele. A bort mindig csak a pohár legszélesebb részéig öntjük, mert így a legmagasabb az élvezeti értéke. Ügyeljen arra is, hogy nem a pohár öblös részét kell fogni, hiszen így egyrészt felmelegítjük a bort, másrészt foltos lesz az üveg, ami rontja a látványt is. Éppen ezért a szárat vagy a talpat fogjuk, hiszen így szépen meg lehet forgatni a bort, amit ha kellő mennyiségben tettünk a pohárba, akkor ki sem fog lötytyenni.

forrás:
www.hutomester.hu

MINDEN AMI A
BOROZÁSHOZ
SZÜKSÉGES



TÚLÉLŐKALAUZ

A BESZOKTATÁSI IDŐSZAK IDEJÉRE



Szeptembertől sok kisgyermek kezdi óvodában az új „tanévet”.

Többen ekkor válnak el először hosszabb időre a szülőtől, vagy bízzák másra gyermekük felügyeletét.

A következőkben olyan ötleteket, tanácsokat gyűjtöttünk össze, melyek segítségével ez a szülő és gyermek számára egyaránt megterhelő időszak kicsit könnyebbé tehető.

NE LEGYEN NYŰG A CSALÁDLÁTOGATÁSI!

Kisgyerekes körökben megoszlanak a vélemények az óvónők otthonunkban tett látogatásának szükségességéről, pedig ez egy remek alkalom az ismerkedésre. Jó, ha ezt az időt elsősorban arra fordítjuk, hogy hagyjuk, hogy a pedagógus beszélgessen, játsszon a kicsivel. A gyerekeknek is jó, ha saját, megszokott környezetében találkoznak, megmutathatja a szobáját, játékaikat; emellett persze nekünk is alkalmunk nyílik beszélgetésre.

ELTÉRŐ BESZOKTATÁSI IGÉNYEK

A beszoktatás ideje intézményenként eltérő lehet, és a gyerekek igényei sem egyformák. Van, aki már az első nap tökéletesen feloldódik a közösségben, van, akinek több időre van szüksége, hogy az új környezetet megszokja. Ez esetben szerencsés, ha a szülők egymás közt, esetleg a nagyszülő segítségével tudják felosztani a beszoktatás napjait. Így egyikőjüknek sem kell a munkából való hosszabb kieséssel számolni, és a gyermek számára is megkönnyítik a folyamatot.

ÓVÓNÉNIK PÓTANYA SZEREPBEN

Az anyás beszoktatás lényege, hogy a szülő a gyermekkel érkezik és marad egész délelőtt, közösen vesznek részt a foglalkozásokban. Erre azért van szükség, mert az óvónő és a kisgyermek közötti bizalmi kapcsolat nem alakul ki egyik napról a másikra. Ha a kicsi azt látja, hogy az anyukája, akivel eddig mindenhol együtt volt, most idegen emberekkel hagyja őt, félelem alakulhat ki benne. Addig kell az anyukának a gyermekkel maradnia, amíg a kicsi és az óvónő között kialakul egy olyan érzelmi kapcsolat, melyben már könnyebben engedi el az anyukát. Különösen kritikus az étkezések és az alvás ideje, ezért jó, ha meg tudjuk oldani, hogy a már óvodás gyereket az első időszakban még ebéd előtt hazavisszük és fokozatosan érjük el, hogy az óvodában aludjon.

A FELADATHOZ AZ ANYÁNAK IS FEL KELL NŐNIE

Gyakran nehéz eldönteni, hogy a beszoktatás idejét ki éli meg nehezebben. Az anya, aki a gyermekét hátrahagyva az óvoda mellett zokog, vagy a gyermek, aki az új környezetben éli át ugyanezt. A gyerekek azonban nagyon könnyen azonosulnak a szülő érzéseivel, azt is hamar átlátják, ha például nekünk nem szimpatikus az óvónéni, vagy nem tetszik az udvar, a csoportszoba kialakítása. Érdemes ezért először is ezeket saját magunkban letisztázni, mert a reggeli sírások állandósulhatnak és a beszoktatás is jóval hosszadalmasabb lehet, ha nem tudjuk elengedni és nyugodt szívvel másra bízni gyermekünket.

KISZÁMÍTHATÓSÁG ÉS SZERETET

A legrosszabb, amit a beszoktatás ideje alatt elkövethetünk, ha a gyermeknek nem mondjuk el, hogy mi fog aznap történni, vagy egyszerűen csak eltűnünk.

Nyilván sokkal nehezebb megbeszélni vele, hogy most egy kicsit elmegyünk, de majd ebéd előtt érte jövünk, hiszen ezzel egy kiadós helyszíni sírást is kockáztatunk. A bizalma elnyerésére azonban csak így van esélyünk, így tudjuk azt elérni, hogy később nyugodtan ott hagyhatjuk reggel, ő biztos lesz abban, hogy mi tartjuk a szavunkat és valóban érte megyünk ebéd előtt, után.

SEGÍTSÉG AZ ELSŐ LÉPÉSEKHEZ

– Beszélgessünk vele az óvodáról! Olvassunk erről a témáról mesekönyveket, menjünk el sétálni arra, járjuk körbe az óvoda épületét beszoktatás előtt is. Meséljünk saját óvodai élményeinkről, amire szívesen emlékszünk vissza, keressünk fényképeket abból az időszakból.

– Az elválást megkönnyítheti – ha az óvónők engedélyezik – egy otthonról bevitt saját kedvenc, ami biztonságot jelenthet számára, ha az anyukája nincs vele: pl. plüssállat, kispárna.

– Ha a fokozatos szoktatás is nehéz, apró ajándékokkal is jutalmazhatjuk a következő lépcsőfok elérését.

ELSŐ NAPOK AZ ÓVODÁBAN, ISKOLÁBAN



ŐSZI BŐRTRÉNING 3 LÉPÉSBEN

Az évszakok változásával nemcsak a ruhatárunkat, de a bőrápolási rutint is megújítjuk. Míg nyáron elsősorban a fényvédelemé a főszerep, az ősz inkább a regenerálás időszaka. Ekkor javasolt az intenzívebb bőrkezelések elvégzése, illetve a bőr és a test felkészítése a téli időszakra.

1

HÁMLASZTÁS

A mélyhámlasztás – bőrtípustól függően – évente egyszer vagy kétszer javasolt, általában ősszel és tavasszal érdemes elvégezteni. Az őszi kezeléssel helyrehozhatjuk a napsugarak által okozta bőrön létrejött változásokat: eredményesen kezelhetők a pigmentfoltok, az egyenetlen barnulás következményei, a szeplők, májfoltok. A kezelés azért is fontos, hogy a bőrt felfrissítsük. A bőr ugyanis nyáron a hőség, fokozott verejtékezés és erős UV-sugárzás hatásai ellen megvastagodással védekezik. A hámréteg megvastagodása a napnak leginkább kitett testrészekben, így elsősorban az arcon észrevehető. A mélyhámlasztással a bőr megújul, segítségével a ráncok mélysége csökkenthető.

TIPP: Az elhalt hámsejtek eltávolítására átmeneti megoldásként jó szolgálatot tehetnek az otthoni bőrradírkészítmények, de igazán látványos és tartós megoldást professzionális kezelésekkel érhetünk el. A mélyhámlasztás hatásos rossz vérkeringésű, fakó, tág pórusú, aknés, comedóképződésre, faggyúmirigytúltengésre hajlamos bőr esetében is. Az arcbőr mellett más testrészekben is alkalmazható: kezek öregedési jeleinek, cellulitis, stria esetében, vagy ernyedő hasfalon, kar és combon feszesítésre.



2

HIDRATÁLÁS

A nyár után a tél is sok megpróbáltatást hoz bőrünk számára. A külső hőmérséklet csökkenésével, 8 °C körül már jelentősen romlik a faggyúmirigyek működése, így a bőr felszínén lévő lipid-réteg elvékonyodik, vízvesztése fokozódik, a bőrfelszín szárazzár, repedezetté válhat.

A kulcsszó tehát a hidratálás, a bőr nedvességtartalmának megőrzése. Javasolt az olajfürdők, olajos tusolók, pH-semleges készítmények használata, tisztálkodás után pedig a rendszeres bőrápolás testápolókkal. A testápolókat a jobb felszívódás érdekében még nedves bőrre masszírozzuk be, fürdés után. Súlyosabb, bőrszárazsággal járó betegség esetén – ekcéma, atópiás bőrbetegség, pikkelysömör – szükség lehet belső kiegészítő keze-lésre is, linolsavtartalmú, antioxidáns hatású étrend-kiegészítő kapszula szedésével.

TIPP: Összel nemcsak a hideg, de a lakáson belüli meleg, a fűtés hatására szárazabb levegő is fokozza a víz- és vitaminhiányos állapot kialakulását. A nedvesség pótlása belsőleg épp úgy fontos, mint külsőleg. A hidratáló készítmények rendszeres használata mellett ne feledkezzünk meg a napi 1,5-2 liter ásványvíz fogyasztásáról sem.

3

KÉNYEZTETÉS

Ősztől egyre rövidebbek a nappalok, kevesebb időt töltünk a szabadban. Az idő is gyakran borús, esős, ami szintén nincs jó hatással a közérzetünkre, és megjelennek az első náthás, meghűléses betegségek is. Az őszi fáradtság nyomai a bőrön is meglátszanak: sokszor nyúzottabbnak, fáradtabbnak tűnhetünk. Ahhoz, hogy ősszel is megőrizzük fittségünket, az is fontos, hogy elegendő időt fordítsunk rendszeres testmozgásra, és ellazulásra, pihenésre is.

TIPP: A relaxáció, a masszázs is fontos szerepet játszik abban, hogy az ősszel gyakori fáradékonyságot leküzdhessük. A masszázsoknak több típusa létezik, érdemes hetente, vagy legalább havonta egy-két alkalommal kísérletezni, kipróbálni, melyik a számunkra leginkább megfelelő. A görcsök kimasszírozásán és az izmok átgymnázásán túl a masszázs a testet és a lelket is gyógyítja. A csokoládés, narancsolajos vagy mézes masszázs során például az értékes hatóanyagok a bőrt is táplálják. A talpmasszázs során pedig az egyes reflexterületekre gyakorolt ujjnyomással a belső szervekben is hatást vált ki. Ilyen módon serkenti a szervezet öngyógyító mechanizmusát, jó hatással van az idegrendszerre, keringésre és immunrendszerre, feszültségoldó hatású.



Rossz a közérzete?
Fáradékony?

Elnehezednek a lábai?
Legyengült az
immunrendszere?
Álmatlanságban szenved?
Folyton fáj a feje?
Izomgörcsei vannak?
Feszültnek érzi magát?

Legyen egészséges a talpán keresztül az
Electro Medi Stim-el!

Használata könnyű, segítheti az egészség
megőrzését, az általános állapot javulását.
A használati utasítás betartásával és az
ellenjavallatok figyelembe vételével az
Elektro Medi Stim készülék kiegészítheti
a gyógy- és rehabilitációs kezeléseket,
elérhető áron!

Kezdje el az elektromágneses
terápia alkalmazását!



Jelentkezzen Ön is díjmentes
kezelésre a
csaba.sali@homerelax.hu címen
vagy
HÍVJA MOST a 06 20 353 99 47-es
telefonszámot!

ÁPOLÁS MEGÚJULÁS

www.homerelax.hu

Home Relax Hungary Kft,
9023, Győr Attila u. 39.

SZABADSÁG TERMÉSZET MOZGÁS



MINDEN 1 HELYEN



A forró, kánikulával teli nyár hivatalosan is véget ért, és felváltotta a jóval elviselhetőbb őszt, mely a legideálisabb időszak arra, hogy az ember kimozduljon a szabadba mozogni, hiszen ekkor még nem didergünk kint, de nem is kell nagy hőségtől tartanunk. Lássuk, milyen népszerű és élményekkel teli sportolási lehetőségek közül válogathatunk.

NORDIC WALKING

A nagyobb kirándulások és az erdei séták ideje leginkább az őszt, hiszen ekkor nem csupán az időjárás kedvező, hanem a sárga-vörös színekben tündöklő természet is szemet gyönyörködtető látvány – így sokan a hasonló időtöltéseket nem is mozgásnak, hanem kellemes kikapcsolódásnak fogják fel. Manapság egyre nagyobb népszerűségnek örvend a nordic walking, ami több mint egy egyszerű túrázás, hiszen az egész testet átmozgató, állóképességet fejlesztő sportról van szó. A kifejezetten olcsó mozgásformákhoz tartozik, hiszen csupán egy speciális nordic walking botra és jó minőségű túracipőre/bakancsra van hozzá szükségünk, és máris felkerekedhetünk. Természetesen nem szimpla sétálásról van szó, mivel egyesíti a gyaloglás és a sifutás elemeit, így lényegesen hosszabbakat kell lép-nünk. Hogy elsajátíthassuk a megfelelő technikát. Kezdetben érdemes tanfolyamon részt vennünk, viszont utána már egyedül, családdal, barátokkal is nekivághatunk a természetnek. Szinte az összes korosztály tagjainak ajánlják, hiszen tereptől függően akár egészen könnyed kikapcsolódás is lehet, viszont egészségügyi hatásai mindig érvényesülnek. A friss oxigén és a mozgás ugyanis nemcsak az állóképességre van jó hatással, de erősíti az immunrendszert, fokozza az anyagcserét és megelőzi az öregedéssel járó fájdalmakat is. Továbbá csökkenti a szív- és érrendszeri

problémák kialakulásának kockázatát és növeli a szervezet oxigénfelvevő képességét, így az egész test működésére pozitív hatást gyakorol. A túrák alatt unatkozni biztosan nem fogunk, hiszen ha szeretnénk, minden alkalommal más-más helyet kereshetünk fel és csodálhatunk meg, miközben élvezhetjük a sportolás összes jótékony hatását.

Forrás:

<http://www.nordicwalkingsport.hu/>

<http://www.nordicwalkinginfo.hu/>

KALANDPARKOK

Kalandparkok már az ország számos részén fellelhetőek, melyek jó szórakozást és egy nagy adag adrenalinlöketet biztosítanak a gyerekeknek és a felnőtteknek egyaránt, hiszen a vidámpark és a sportpálya egyesítéséből született. Több nehézségi fokozat közt lehet válogatni, így minden korosztály megtalálhatja a neki tetsző pályákat – természetesen maximális biztonsággal ellátva. Egy-egy kalandpark állandó eleme a kötél- és akadálypályák, valamint különböző ügyességi játékok, illetve évszaktól függően találkozhatunk izgalmas vízi elemekkel is. Igazán jó outdoor program, és főleg azoknak ajánlják, akik mozogni szeretnének, és a monoton sportokra hamar ráunnak – így igazán jó választás olyan gyermekeknek, akiket nehéz rávenni az edzésre, hiszen itt számukra az izgalom felülírja a lustaságot.

Az idősebbeken és a mozgásszervi bántalmakkal küzdőkön kívül bárkinek előszeretettel ajánlják, mivel a szórakozáson túl szinte az összes izmunkat jól átmozgathatjuk, miközben a szabadtéri levegő friss oxigénnel látja el szervezetünk minden egyes részét.

CANOPY

Akik szeretik az extrém sportokat és a magasságot, azok egy életre szerelembe eshetnek a canopy drótkötélpályával, mely során madártávlatból gyönyörködhetnek az alattuk elterülő természetben. Itt lényegében hegymászó heveder felszerelésben, egy hosszan kifüggesztett kötélen kell csúszni egy speciális csiga segítségével, miközben a gyönyörű panoráma felett akár 30 km/h sebességgel is száguldunk. Magyarországon az első és egyben leghíresebb canopy-pálya Visegrádon található, így ott lélegzetelállító panorámában biztosan nem lesz hiány! Tériszonyosoknak semmiképp sem ajánlott, hiszen egy-egy pálya akár 40 méteres magasságokat is elérhet (bár léteznek 10–15 méter magasságú pályák is). Rajtuk kívül nem vehetnek a canopyn részt ideg- és szív-, illetve keringési problémákkal küzdők, továbbá kóros túlsúllyal, gerinc- és egyéb ízületi betegségekben szenvedők sem. Akik viszont megtapasztalhatják, ők az adrenalin áldásos hatásait élvezhetik, azaz élössé válik az elme, extra vér jut a sejtekhez, szövetekhez, fokozódik a zsírégetés, valamint egészségeseknél

erősíti a szívet. Mindemellett az adrenalinnek van egy olyan vonzata is, hogy miután normál szintre visszaáll, úgy kellemes eufória és elégedettségérzés lesz úrrá az illetőn.

Forrás: <http://www.canopy.hu/>

SZIKLAMÁSZÁS

Ha valaki szereti az izgalmakat, a magasságot, és esetleg többet szeretne mozogni, mint a canopynál, úgy a sziklamászás remek választás lehet, ráadásul kevés sport formál és erősít annyira, mint ez, hiszen ekkor a test összes izmát igénybe vesszük. Az egyik legjobb zsírégető és izomépitő mozgásforma, erősíti az immunrendszert, és mint az összes sport, véd a szív- és érrendszeri betegségek kialakulása ellen. Viszont fontos tudni, hogy csakis megfelelő egészségi állapot esetén vállalkozhatunk rá, így amennyiben bármilyen mozgásszervi panasszal, szívproblémával, pánikbetegséggel vagy tériszonnal küzdünk, úgy célszerű más edzésforma után néznünk! A sziklamászásnál léteznek könnyebb és nehezebb pályák is, így nem csak mi, felnőttek, de a gyermekünk is kipróbálhatja, milyen legyőzni a saját határait és megmászni az elé táruló akadályt. Természetesen tapasztalat nélkül senki se vágjon neki, előtte mindenképp érdemes felkészítő, oktató tanfolyamon részt venni, ahol elsajátíthatjuk a sziklamászás alapjait, és megismerkedhetünk a hozzá szükséges felszerelésekkel. Nem csak egy egyszerű sport, hiszen a vele együtt járó utazás és a természetközelség miatt felejthetetlen élményekkel gazdagíthat, melynek köszönhetően remekül összekovácsol még egy többnyire idegenekből álló csapatot is.

Forrás:

<http://www.kaland.sport.hu/hu/kalandjaink/szakagak/hegymaszas-sziklamaszas>



ŐSZI vitaminbombái

KONYHA



Számos értékes, változatos színű és ízű zöldséget, illetve gyümölcsöt fogyaszthatunk a nyári időszakban, de ne feledkezzünk meg az őszi idény meghatározó gyümölcseiről és zöldségeiről sem, hiszen közülük is választhatóak nemcsak egészséges, de igazán különleges alapanyagok is.

CSICSÓKA

A fészkesvirágzatú csicsóka a napraforgóhoz hasonlóan Amerikából származik. Őshazájában az indiánok étkezésében fontos szerepe volt. A dudoros felszínű zöldség íze leginkább az articsókáéhoz hasonlítható, hazánkban inkább a burgonyához tesszük hasonlatossá. Ehető gumója számos diabetikus készítmény alapjául szolgál kiemelkedő inulintartalmának köszönhetően. Az inulin egy összetett szénhidrát, melyet édes íze ellenére nem tudják lebontani az emésztőenzimeink. Számos pozitív élettani hatása közül jelentős a prebiotikus szerepe, vagyis a jótékony bélbaktériumok szaporodását segíti elő. Ezenkívül a szénhidrátok lebontását és felszívódását egyenletessé teszi, ezért remek alapanyag cukorbetegséggel élők számára.

A csicsóka felhasználása a burgonyáéhoz hasonló, készíthetünk belőle főzeléket, pürét, köretet, de akár rakott és töltött ételek alapanyagául is szolgálhat. Fokozatosan szoktassuk hozzá szervezetünket rendszeres fogyasztásához, mert kezdetben gázképződést, hasmenést okozhat!

SÜTŐTÖK

A szintén Amerikából származó sütőtök a kabakosok vagy tökfélék családjába tartozik, fogyasztható a húsa, magja, sőt még a virága is. A zöldségekhez képest magas szénhidráttartalommal rendelkezik, 100 grammja 16 gramm szénhidrátot tartalmaz, így súlyproblémával küzdőknek figyelni kell, mennyit fogyasztanak belőle. Élelmi rostban nem kifejezetten gazdag, de annál több vitamint és ásványi anyagot tartalmaz. Kiemelkedő A-vitamin- tartalma, bőséggel található benne C-vitamin, E-vitamin és B-vitaminok családja is. Igazi ásványianyag- bombának nevezhető a kálium-, foszfor-, vas-, réz- és mangántartalmának köszönhetően.

Felhasználása számos lehetőséget rejt magában, kiváló alapanyaga leveseknek, püréknek, de akár édességekhez, lekvárokhoz, ivólevelekhez is adhatjuk.

SZILVA

A Kis-Ázsia és Kaukázus vidékéről származó növény a rózsafélék családjába tartozik. Több mint kétezer fajtája ismert, hazánkban 23 államilag elismert szilvafajtát tartanak számon. Alacsony kalória- és magas rosttartalmának köszönhetően nyersen fogókúrás étrendben is megállja a helyét. A népi gyógyászatban rendszeresen használják székrekedés ellenszereként. Jelentős antioxidánstartalmának köszönhetően támogatja az immunrendszer működését, sőt szív- és érrendszeri védő hatást is tulajdonítanak neki.

Nyersen is ízletes, de találkozhatunk vele lekvár formában, sőt húсок mellett mártásként vagy töltelékként különleges ízt kölcsönöz az ételeknek.

SZŐLŐ

A szőlőfélék családjá rengeteg fajt és alfajt foglal magában. Magyarország területén több mint ezer éve természetnek szőlőt, de már Homéros és Cicero is említést tesz róla írásaiban. Két nagy csoportját különböztetjük meg: a csemege és a borszőlőt. Édes, zamatos ízvilágát a többi gyümölcsöz képest magas szénhidráttartalmának köszönheti, hiszen 100 grammban 18-20 gramm szénhidrátot tartalmaz. Gyorsan emeli meg a vércukorszintet, ami kevésbé előnyös cukorbeteg számára, ám fokozott szellemi munka idején gyorsan felfrissíti a fáradt szervezetet. Jótékony hatással van a vérzsírértékekre, immunrendszerre, emésztésre, illetve gyulladáscsökkentő hatása is ismert.

Fogyasztható önmagában, borként, magjából pedig értékes zsírsav-összetételű szőlőmagolajat készítenek.

VITAMIN EGÉSZSÉG



EGÉSZSÉGES TÍZÓRAI RECEPTEK



A MENTES ÉS FINOM RECEPTALBUMÁBÓL

Ízletes és egyben egészséges tízóraiötletek az iskolakezdéshez

CSICSÓKA- CHIPS

A hagyományos burgonyachips helyett mutassuk meg gyermekünknek, hogy egészséges alapanyagokból is lehet rágcslnivalót készíteni.

A burgonyán túl erre kiválóan alkalmas a csicsóka vagy akár a zeller is, és ne feledjük, hogy a fűszerektől lesz igazán ízletes harapnivaló!



HOZZÁVALÓK:

- 500 g csicsóka
- 8 ek. olívaolaj
- 2 tk. só
- 1 tk. fűszerpaprika
- 1 tk. fokhagyma
- 1 tk. fűszerkömény
- csipetnyi bors
- csipetnyi szerecsendió

ELKÉSZÍTÉS:

- A csicsókát meghámozzuk, megmossuk, majd vékony szeletekre vágjuk kés vagy szeletelő segítségével. Kis tálba öntjük az olívaolajat, hozzáadjuk a fűszereket és alaposan elkeverjük. Egyesével megforgatjuk a pácban a vékony csicsókaszeleteket, majd sütőpapírral bélelt tepsire helyezük őket. 200 fokra előmelegített sütőben 15 perc alatt aranybarnára sűtjük az egyik oldalát, majd megfordítjuk őket, és további 10 perc alatt ropogásra sűtjük a másik oldalát is.

3080 Ft



BYODA HŐFOKRA HEVÍTHETŐ OLÍVA SÜTŐOLAJ

A Byodo olíva sűtőolaj egy értékes olaj, amit különböző fajta olívából nyernek. Az olívát szűretelik és hagyományos módon préselik. Egy kíméletes gőzölés során kivonják a markáns ízanyagokat, és így érik el ezt a kellemes, enyhe és kiegyensúlyozott ízt és a magas fokra hevíthető állapotát. Ez az olaj kiválóan alkalmas sűtéshez, főzéshez, rántáshoz és grillezéshez, mediterrán ételekhez.

Összetevők: 100% olívaolaj*

*ellenőrzött biogazdaságból, csak direkt, az olívából származó gőzkezelt olajt tartalmaz



EGÉSZSÉGÁRUDA
ESZKÖZÖK - ALAPANYAGOK - TANÁCSOK

**AZ EGÉSZSÉGÁRUDA
AJÁNLÁSÁVAL**

www.egeszsegaruda.hu



Ízletes és egyben egészséges tízóraiötletek az iskolakezdéshez

FŰSZERES SÜTŐTÖK

A hagyomány mézes sült sütőtököt nem mindenki kedveli, számukra érdemes kipróbálni különböző fűszerekkel ízesíteni a sütőtököt, hiszen egy vitaminban, ásványi anyagban gazdag alapanyagról van szó.

HOZZÁVALÓK:

- 1 db sütőtök
- 1 db fokhagyma
- rozsmaring
- kakukkfű
- kevés olívaolaj
- só
- bors

ELKÉSZÍTÉS:

- A sütőtököt feldaraboljuk, magját eltávolítjuk, és egy sütőpapírral bélelt tepsibe rakjuk. Meglocsoljuk pár csepp olívaolajjal, majd kevés rozsmaringgal, kakukkfűvel, sóval és borssal megszórjuk. Ezt követően szétnyomunk kisebb méretű fokhagymagerezdeket, és 1-1 darabot sütőtökszeletekre fektetünk. Ha kedveljük a sós és édes ízek keveredését, akkor kevés mézet is csurgathatunk rá. 180 fokos sütőben kb. 1 óra alatt megsütjük, akkor jó, ha már a széle egy kicsit megbarnult.



EGÉSZSÉGÁRUDA
ESZKÖZÖK - ALAPANYAGOK - TANÁCSOK

**AZ EGÉSZSÉGÁRUDA
AJÁNLÁSÁVAL**

www.egeszsegaruda.hu

1740 Ft



BYODO HIDEGEN PRÉSELT REPCEOLAJ

A Byodo „repceolaj natív” egy tiszta olaj, ami magas minőségű repcemagból készül. A hideg sajtolással nyert olajat palackozás előtt csak szűrőn megsűrjük. Így az értékes, természetes olaj a frissen termelt magokra hasonlít. A repceolaj enyhén mogorós aromája házi salátáknak és a sós túróételeknek különleges ízt kölcsönöz.

Összetevők: 100% repceolaj*

*ellenőrzött biogazdaságból




Helia-D nyereményJÁTÉK

Vége a nyárnak, így bőrünk is már más ápolást igényel. A Helia-D Age Control Plus Sejtmegújító krémcsaládjával nem lesz nehéz újjávarázsolnunk bőrünket.

A Helia-D Age Control Plus Sejtmegújító nappali krém csökkenti a szarkalábakat és növeli a bőr feszségét. A krém antioxidáns tulajdonságait és hatékonyságát a benne lévő E-vitamin és B5 provitaminok is jelentősen növelik. Bőrpuhító shea vaj tartalma segít táplálni, regenerálni és fiatalosan tartani bőrét. Az Age Control Plus Sejtmegújító krém 12 faktoros fényvédőt tartalmaz, amely megóvja az arcbőrt a nap káros sugaraitól.

A Helia-D Age Control Plus Sejtmegújító éjszakai krém csökkenti a szarkalábakat. A bőr üdeségéről, feszségéről éjszaka a krémekben lévő szőlőmagolaj- és körömvirágolaj is gondoskodik, növelve a ránctalanító-bőrfiatalító hatást. A krém gazdag shea vaj tartalma táplálja és regenerálja bőrét.

Töltse ki keresztrejtvényünket, hiszen a helyes megfejtés beküldői között 2 db Helia-D Age Control Plus Sejtmegújító ajándécsomagot sorsolunk ki, mellyel nem lesz nehéz bőrét felfrissíteni, regenerálni.




1

KÖZÉPKÉKI

TEXTIL-MÉRTÉK

... ONO

		SZENVEDÉLY	LENMAGI	LEVEGŐ (KÖLTŐI)	ÁRIA VÉGE!	NÉVELŐ	
	1						D ¹
			AKKÁD ISTEN			NÉVELŐ	
			LÁNGOKBAN ÁLL			ILLEM LATIN SZÓVAL	
					MAGNÉZIUM		
					KÍNAI SZARVASFAJ		
	2	ÁLTALÁNOS, RÖVIDEN	ITTRIUM VEGYJELE	GYORSULÁS JELE	ÚSZÓNÓ (AMERIKAI)		
			RÓMAI EZER	A -NÉL RAGPÁ	KÓRHÁZ JELE		
ARBORÉTUM					ÉRTESÜLÉS		NÉVELŐ
					A SZÉLEIN DRAPPI		
KUTYA LAKHELY			FÜRDŐEDÉNY		JÁKOB FELESÉGE		
			ELLENÁLLÁS JELE		ÖTVEN RÓMÁBAN		
	N						



A keresztrejtvény a www.skandomata.hu segítségével készült.

Kérjük, hogy megfejtését 2015. október 15-ig küldje be a www.egeszseggmagazin.hu/kapcsolat oldalon.
Sorsolás: 2015. október 19.

A nyerteseket a megadott e-mail címen értesítjük 2015. október 21-ig.

KÍMÉLETES ÉS HATÉKONY MEGOLDÁS

- arc- és homloküregi gyulladásokra
- a bent rekedt allergének eltávolítására
- allergiás tünetek csillapítására
- nyálkahártya nedvesítésére
- orrüreg tisztítására



RENDELJE MEG
KÉNYELMESEN,
OTTHONRÓL!



EGÉSZSÉGÁRUDA
ESZKÖZÖK - ALAPANYAGOK - TANÁCSOK
www.egeszsegaruda.hu

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

ALLERGIA IMMUNTERÁPIA ÉTELALLERGIA

GLUTÉNÉRZÉKENYSÉG EGÉSZSÉGES ÉLETMÓD

PCOS INZULINREZISZTENCIA NŐGYÓGYÁSZAT GYERMEKVÁRÁS

ULTRAHANG DIÉTA KOZMETIKA SZÉPSÉG SPORT ERŐNLÉT

LABOR FÜL-ORR-GÉGÉSZET HALLÁS GYERMEKORVOSLÁS

KULTÚRA GASZTROENTEROLÓGIA IMMUNOLÓGIA ASZTMA

BŐRGYÓGYÁSZAT HORKOLÁS

WELLNESS BABA-MAMA

SZÉCHENYI  2020



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Strukturális
és Beruházási Alapok



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE