

8

EGÉSZSÉG

Győzze le az őszi fáradtságot!

22

PRIMA MEDICA

Nőgyógyászati Központ

32

LIFESTYLE

Opus Jazz Klub

48

JÁTSSZON VELÜNK!

Lapozzon a 48. oldalra!

NIVEA



PRIMA MEDICA

EGÉSZSÉGCSOPORT TAGJA

Hotel Sopron ★★★★★



„Ahonnan látszik a város és mosolyog a Nap feléd”

Adventi Expressz a Hotel Sopronból már 9.950 Ft/fő /éj ártól



Szeretettel várjuk az adventi időszakban is a Hotel Sopronba, s kínálatunkat egy csipet karácsonyi varázslattal fűszerezzük. Kiránduljunk együtt a fénylő bécsi mesevilágba már 9.950 Ft/fő /éj ártól. (Az ár tartalmazza a Sopron – Bécs – Sopron vonatjegyet.)

www.hotelsopron.hu • www.facebook.com/hotelsopron

Sopron, Fövényverem 7. • Tel.: +36 99/512 261 • info@hotelsopron.hu

TISZTELT OLVASÓ!

Az idei év utolsó EgészségMagazinját tartja a kezében. Ezúton szeretnénk megköszönni Önöknek, Olvasóinknak, hogy magazinunk a „Magánrendelők magazinjává” válhatott.

Mostani számunkban az ősszel-télen gyakori betegségekről kapunk információkat. Megtudhatjuk, hogy a hidegebb, borúsabb napokban mit lehet sportolni, bőrünket hogyan érdemes ápolni. Ötleteket adunk, hol és hogyan tölthetjük el a hétvégéket az ünnepeket előtt, és ahhoz is, hogy gyermekeinket milyen játékokkal tudjuk lekötni otthon.

Folyamatosan fejlődünk és megújulunk, így létrehoztuk a PrimaMedica Ügyfélkártyát is, mellyel számos új szolgáltatás válik elérhetővé.

Az OrvostKeresek oldalunk újabb funkcióval bővült, ahol már nemcsak online időpontot tudunk könnyedén foglalni, hanem saját leleteinket is tárolhatjuk, és elérhetjük távolról.

Legyen velünk minden nap! Legyen egészséges minden nap! Találkozunk jövőre!



Dr. Babai László

orvos-természetgyógyász, igazgató

IMPRESSZUM

EgészségMagazin 2015/5 • 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: Papp Gergő, Schefftsik 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 utánnomása, fordítása, felhasználása kizárólag a kiadó engedélyével történhet. A lapban megjelent hirdetésekért a Kiadó felelősséget nem vállal. Támogatott oldalak jelölése (x).

A Széchenyi 2020 keretében európai uniós támogatással megvalósuló projekt:

Pályázat címe: Országos Egészségkoordinációs Központ kialakítása

Pályázat száma: GOP 3.3.2-13-2013-0042

TARTALOM

Egészség

Földimogyoró-allergia	2
Visszerműtét télen	4
COPD-világnap	6
Győzze le az őszi fáradtságot!	8
Szobában lévő allergének	10
Életmórvosítás kismamáknak	12
Mitől lesz orrhangos a beszéd?	14
Rövid hírek	16
Orvos válaszol	17

PRIMA MEDICA

Rövid hírek	20
CSR: Szegedi Újszülött Életmentő Szolgálat	21
Intézmény: Nőgyógyászati Központ	22
Portré: Prof. Dr. Balázs Csaba	24
Kutatás+Innováció: Életmód Orvosi Központ	26

LifeStyle

Utazás: Hosszú hétvégék az ünnepek előtt	30
Kultúra: Opus Jazz Klub	32
Érdekesség: Minden, ami érdekes	34
Technológia: Örökítse meg élményeit álló- és mozgóképen	36
Baba-Mama: Mit játszunk a lakásban?	38
Szépség: Őszi/téli bőrmustra: tanácsok a borúsabb napokra	40
Sport: Ne akadályozza a hideg idő a sportolásban	42
Gasztronómia: Fűszerek az egészség szolgálatában	44
Receptek	46
	48



AMIT A FÖLDIMOGYORÓ- ALLERGIÁRÓL TUDNI ÉRDEMES



A földimogyoró egyike azoknak az élelmiszereknek, amelyek gyakran okoznak táplálékallergiás tüneteket. A tünetek súlyossága az egészen enyhe irritációtól az életveszélyes reakcióig is terjedhet.

AZ ALLERGIA TÜNETEI

A földimogyoró kapcsán fellépő reakciók már közvetlenül a magvak fogyasztása után pár perccel is jelentkezhetnek. A tünetek súlyossági foka az enyhébb szájnyalkahártya-zsibbadástól az arcon, a száj körül, szemeknél jelentkező ödémán keresztül az életveszélyes, fulladással is járó anafilaxiás sokkig terjedhet. Nem mindegyik jelentkezik egyszerre, ezért érdemes már akkor is orvoshoz fordulni, ha csak egy-, vagy két tünetet észlelünk, a beteg állapota ugyanis rövid idő alatt rosszabbodhat – hívja fel a figyelmet **dr. Hidvégi Edit** gastroenterológus, a Budai Allergiaközpont orvosa.

Egyéni érzékenységtől függően a földimogyoró-allergia tünete lehet hányinger, hányás, hasfájás, hasmenés, bőrkütiés, ekcéma, légszomj és nehézlégzés. Az allergiás beteg ellátása azért igényel orvosi segítséget, mivel az enyhébb tünetekből is rövid idő alatt kialakulhat életveszélyes állapot: anafilaxia.

VAN, AKI AKKOR IS EHET MOGYORÓT, HA ALLERGIÁS?

Az egyéni érzékenység attól is függ, hogy a földimogyoró allergén összetevői közül, az adott betegnél melyik okozza a tüneteket. A komponensalapú allergiavizsgálat egy – az utóbbi években elérhetővé vált, specializált vérvizsgálat –, mely az eddigieknél pontosabb diagnózist, így sikeresebb kezelést tesz lehetővé. Segítségével meghatározható, hogy a földimogyoró melyik allergén kom-

ponensével (összetevőjével) szemben áll fenn allergia. Ezt azért is fontos megismerni, mert az egyes allergén összetevők eltérő tulajdonságokkal rendelkeznek. A földimogyoró öt allergén komponense közül négy súlyosabb reakciót is képes előidézni, egyről azonban tudjuk, hogy csak helyi reakciót okoz a szájnyálkahártyán.

KERESZTREAKCIÓK

Földimogyoró-allergiásoknak fontos tudni, hogy habár csak kismértékben, (5%) de előfordulhatnak keresztreakciók is bizonyos élelmiszerekkel. A földimogyoró fehérjei hasonlóságot mutatnak a zöldborsó, lencse és a bab fehérjéivel, ezért ritkán ezek fogyasztása is allergiás tüneteket okozhat az arra érzékenyeknél. A keresztreakció miatt az allergiás tünetek megjelenése valószínűbb, gyakrabban következik be szója fogyasztása esetén is.

ÉLETHOSSZIG TARTÓ KEZELÉS

Földimogyoró-allergia esetén az egyetlen kezelési mód, ha a beteg kerüli a földimogyorót tartalmazó ételek, élelmiszerek fogyasztását. Fontos az ételcímkéket gondosan átolvasni, számtalan készétel tartalmazhat ugyanis földimogyorót. Biztonsággal fogyasztható a „földimogyorótól mentes” jelzéssel ellátott termék, amelybe a gyártása során sem földimogyoró, sem az abból készített liszt, olaj, vaj vagy margarin nem került be, valamint a gyártás és a csomagolás során a terméknek ezekkel az anyagokkal való szennyeződése kizárt.

ÉLETMENTŐ SEGÍTSÉG

A súlyos, akár életveszélyes állapotig fokozódó allergiás reakció elkerülésére írjuk fel a diagnosztizált beteg részére a sürgősségi életmentő injekciót, amely a kezdődő allergiás reakciót képes megfékezni, és a szakszerű ellátás megérkezéséig megfékezheti a tünetek súlyosbodását – magyarázza dr. Hidvégi Edit. Az injekció ruházaton keresztül is beadható a comb külső oldalába. Részletes használatát, a leírásban szereplő információkat alaposan tanulmányozzuk át, hogy szükség esetén gyorsan tudjunk cselekedni.

KOCKÁZATI TÉNYEZŐK

A földimogyoró-allergia kialakulásának esélye magasabb azoknál, akiknél a családban már van legalább egy érintett, akinél jelentkeztek a tünetek. Egyéb ételallergiák, és egyes megfigyelések szerint az ekcémás bőrtünetek is növelik a rizikóját. Az allergia az esetek kis százalékában elmúlhat, de ezt is a komponensalapú diagnosztika alapján lehet megjósolni, hogy kinél várható a tünetek megszűnése.

FÖLDIMOGYORÓ-ALLERGIA

KOMPONENSALAPÚ DIAGNOSZTIKA





HIDEGEBB HÓNAPOKRA IDŐZÍTSE A VISSZÉRMŰTÉTET!

A nyár a visszeresek számára általában kész gyötrelem, hiszen a meleg csak tovább rontja a kitágult erek állapotát. Hogy jövőre ne legyenek hasonló panaszai, érdemes már a hűvösebb hónapokban tenni a probléma ellen. Dr. Sepa Györgytől, a Trombózisközpont érsebész főorvosától megtudhatjuk, milyen kezelési lehetőségek vannak a visszértágulatok ellen.





EZÉRT FÁJDALMAS A VISSZÉRTÁGULAT

A visszértágulatokkal küzdők gyakran panaszkodnak kellemetlen fájdalomra, lábdagadásra, görcsökre. Ennek oka, hogy a kitágult erekben a keringés lelassul, vénás pangás alakul ki, mely következtében a bőrfeszülés kellemetlen érzést, fájdalmat okoz. Egy idő után mindez károsítja az erek belső falát, melynek hatására gyulladás keletkezik, ami bizony fájdalommal jár. Sokan úgy gondolják, csupán meleg időben okoz panaszokat a visszér, ám a tünet felléphet télen is, leginkább sok ülés, illetve állás közben/után, hiszen ezekben az esetekben extra nyomás nehezedik az erekre – így többeket egész évben győtri a probléma.

ÍGY ELŐZHETI MEG A KELLEMETLEN TÜNETEKET

- RENDSZERES TESTMOZGÁS, VÉNATORNA
- VISELJEN KOMPRESSZIÓS HARISNYÁT
- HIDEG-MELEG LÁBZUHANY
- SÚLYFELESLEG LEADÁSA
- KERÜLJE A HOSSZÚ, MELEG FÜRDŐKET ÉS A SZAUNÁT

A drogériákban és a patikákban kapható gyógyszerek, krémek sajnos nem minden esetben nyújtanak megoldást, így a visszeres fájdalommal küzdőknek rendszerint más megoldáshoz kell nyúlniuk.

„A visszérkezelés alapja a kompressziós terápia, amit már az első tünetek – pl. a láb ödémája, éjszakai

lábgörcsök – megjelenésekor alkalmazhat a beteg. A kompresszió hatására ugyanis a felületes vénákat összenyomjuk, ezzel megszüntetjük bennük a keringést, így a mélyvénákban felgyorsul a vénás áramlás. Ez csökkenti a vénás pangást a végtagban és javítja a bőr vérellátását.” – mondja Dr. Sepa György, a Trombózisközpont érsebész főorvosa.

Sajnos azonban vannak olyan esetek, amikor a kompressziós kezelés már nem elég. Előrehaladottabb állapotnál a vénás pangás megszüntetése érdekében szükség lehet komolyabb beavatkozásra is, ami által elkerülhetőek az olyan súlyos szövődmények, mint a lábszárfekély vagy a trombózis.

Ilyen például a szkleroterápia, mely során egy vékony tű segítségével egy oldatot – általában natrium-tetradecil-szulfátot – kell fecskendezni az adott érbe, ami a szer hatására megdagad, és a benne lévő vér megalvad. Az utána történő kompressziós kezelés hatására az ér összetapad, majd egy idő után felszívódik. A beavatkozás leggyakrabban kisebb, kezdeti stádiumú visszerek és pókhálóvéna esetén alkalmazzuk.

Súlyosabb esetben a rádiófrekvenciás visszérműtétre lehet szükség, mely során vágás és altatás nélkül lehet orvosolni a problémát. Ekkor, helyi érzéstelenítésben, a tágult vénába katétert vezetnek egészen a lágyékhajlatig, majd rádiófrekvenciás hullámok segítségével elzárjuk a kitágult eret, így nincs szükség annak kihúzására. A minimális traumatikus hatás következtében a beteg a műtétet követő harmadik napon már munkába is állhat!

HIDEG-MELEG KOMPRESSZIÓ MEGELŐZÉS





„MÉG NEM KÉSŐ!”



A WHO halálozási listáján jelenleg a negyedik helyen áll, a prognózisok szerint 2030-ra a COPD a harmadik vezető halálok lesz a világon. A Global Initiative for Chronic Obstructive Lung Disease (GOLD) cselekvésre ösztönöz, ezt sugallja az idei világnap pozitív üzenete is: mindig van esély a légzőrendszer egészségén javítani. Nemcsak a betegség diagnózisa előtt, hanem utána is.

A GOLD az idén is megrendezi a COPD-világnapot, és a hagyományoknak megfelelően programjuk ebben az évben is egy fő üzenet köré csoportosul. A világnappal összefüggően több mint 50 országban, számos program kerül megrendezésre, melyek célja a figyelemfelhívás mellett a betegség jobb megismerése. A 2002 óta minden évben megrendezett, november második, vagy harmadik szerdáján tartandó világnap időpontja idén november 18-ra esik.

AZ ÁLLANDÓSULT LÉGSZOMJ

Alattomos kór, a tünetek sok esetben csak előrehaladott stádiumban készítetik arra a beteget, hogy orvoshoz forduljon – mondja dr. Potecz Györgyi tüdőgyógyász, a Budapesti Tüdőközpont főorvosa. A betegség lassan alakul ki: kezdetben a hörgők nyálkahártyáján zajlik a gyulladás, ami aztán számos kedvezőtlen folyamatot indít el a tüdőknél, melyek következtében főleg a kislégutak beszűkülnek, a kilégzés nehezítetté válik, és végül úgynevezett tüdőtágulat alakul ki. Egyre több jel mutat arra, hogy a COPD kapcsán kialakuló gyulladás nemcsak a légutak izomzatát károsíthatja, hanem testszerte a szövetekben gyulladást idézhet elő, amely az érintett szervek működésének károsodásához vezethet: csökken a működőképes vázizomzat és a szívizom, valamint a csontok tömege, károsodhatnak az ízületek, izomsorvadás, csonttritkulás, ízületi panaszok léphetnek fel.

90%-BAN DOHÁNYOSOKAT ÉRINT

A COPD tünetei főként a 40 év felettek körében jelentkeznek – régebben főként férfiaknál, de mára a nemek közötti arány közel azonos. Ebben szerepet játszik a dohányzási szokások változása is, a betegek közel 90 százalékánál a tünetek ugyanis a dohányzás szövődésének jeleit jelentik. A páciensek 10 százalékánál egyéb tényezők – passzív dohányzás, fokozottan szennyezett levegő munkahelyi környezet, ritkább esetekben genetikai hiba (alpha-1-antitripszin (AAT) nevű enzim hiánya) – állnak a háttérben.

MEGELŐZNI ÉS FELISMERNI SOHA NINCSE KÉSŐ!

A betegség megelőzéséért a dohányzás abbahagyásával tehetjük a legtöbbet. Az utolsó szál elszívását követő 72



COPD – VILÁGNAP



óra múlva a légzés könnyebb lesz, megkezdődik a légutak tisztulása. 3 hónap múlva a köhögés, a zihálás és a légzési nehézségek is csökkennek, vagy teljesen megszűnnek; a tüdőkapacitás lényegesen javul, ezáltal jelentősen csökken a COPD kialakulásának a kockázata is. Fontos, hogy ha tüneteink vannak, mielőbb forduljunk orvoshoz! Reggelenként jelentkező krónikus köhögés, fokozott váladékképződés a légutakban, vagy fizikai terhelésre jelentkező nehézlégzés esetén egy egyszerű, fájdalommentes légzésfunkciós vizsgálat már kezdeti stádiumban ki tudjuk szűrni az elváltozást – mondja dr. Potecz Györgyi. A kezelésben akkor tudjuk elérni a legjobb eredményt, ha évente részt vesz a szűrésen.

A RENDSZERES MOZGÁST BÁRMIKOR ELKEZDHETI!

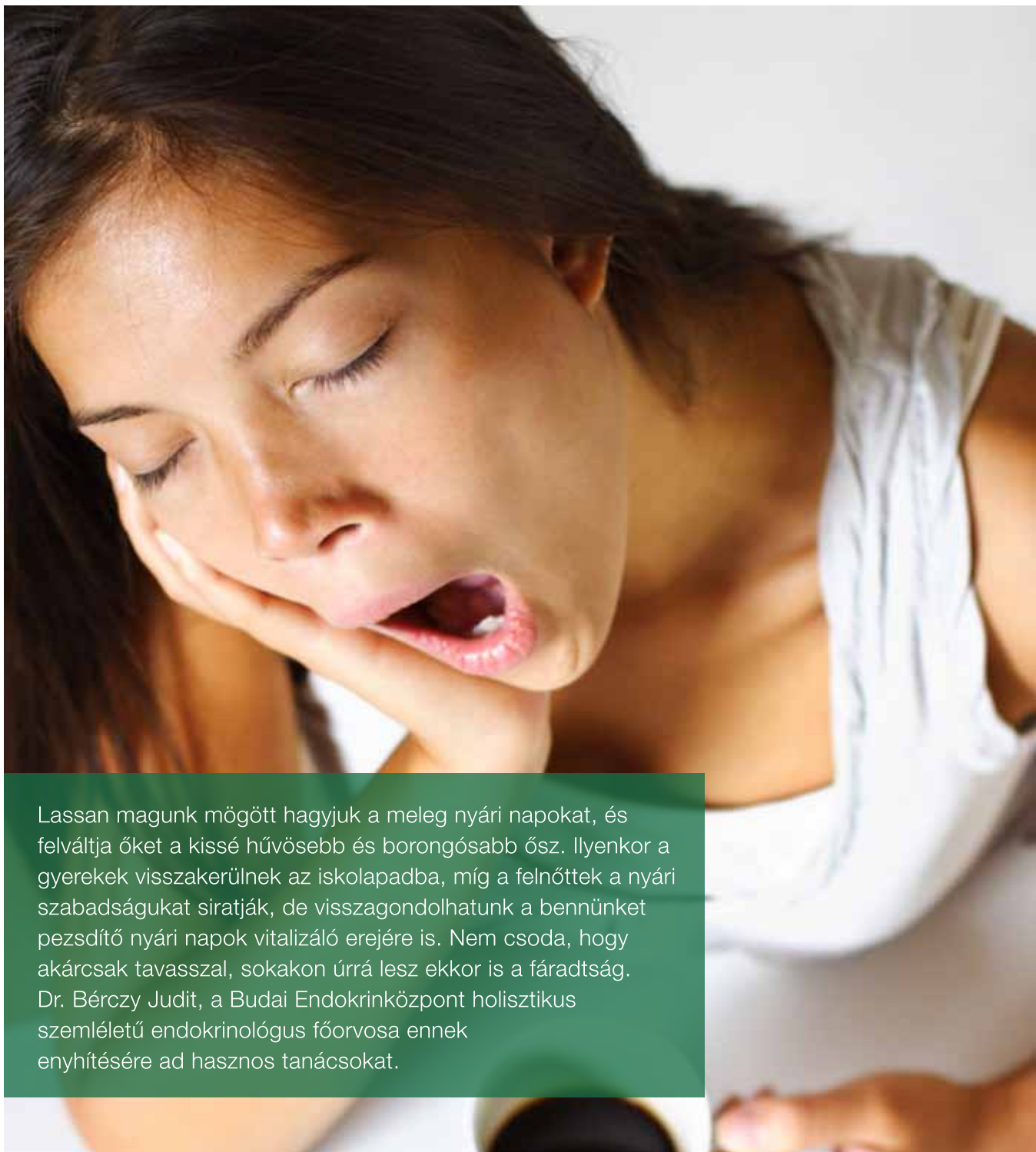
Ha korábban nem sportolt, aktív életet a betegség diagnózisát követően is kezdhet. Nem kell megerőltető edzés-

programokra gondolnia, kutatások igazolják, hogy már napi rendszeres, 3 km séta megtétele jelentősen javít a betegek állapotán. „Súlyosabb betegektől nem várunk napi 3 km-es sétát, de cél, hogy a saját távok dinamikusan hosszabbodjanak.” Dr. Potecz Györgyi szerint ahhoz, hogy a beteg egyre hosszabb távolságok megtételére legyen képes, a rendszeresség mellett fontos a megfelelő gyógykezelés beállítása is. Jelen ismereteink szerint a COPD nem gyógyítható, de a betegség okozta légszomj és a gyulladásozós reakció kezelésére ma már több lehetőség is adott. A gyógyszeres kezelés és a légzésrehabilitáció legfontosabb célja a tüdőfunkció romlásának lassítása, a betegség tüneteinek enyhítése vagy megszüntetése, illetve a fizikai terhelhetőség, és ezáltal az életminőség javítása.





GYŐZZE LE AZ ŐSZI FÁRADTSÁGOT!



Lassan magunk mögött hagyjuk a meleg nyári napokat, és felváltja őket a kissé hűvösebb és borongósabb ősz. Ilyenkor a gyerekek visszakerülnek az iskolapadba, míg a felnőttek a nyári szabadságukat siratják, de visszagondolhatunk a bennünket pezsdítő nyári napok vitalizáló erejére is. Nem csoda, hogy akárcsak tavasszal, sokakon úrrá lesz ekkor is a fáradtság. Dr. Bérczy Judit, a Budai Endokrinközpont holisztikus szemléletű endokrinológus főorvosa ennek enyhítésére ad hasznos tanácsokat.

MITŐL ALAKUL KI AZ ŐSZI FÁRADTSÁG?

Az őszi fáradtság legtöbbször akkor köszönt be, amikor már észrevehetően rövidülnek a nappalok, valamint a napsütést felváltja a felhős, csapadékos időjárás. Ez természetesen az ember hangulatára nagy hatással van, ám van ennél még lényegesebb dolog, ami hozzájárul a szűnni nem akaró álomosság- és fáradtság-érzethez. Ehhez a hormonrendszerünket érdemes górcső alá venni, hiszen többek között a tobozmirigy irányítása alatt állunk, mely a napi ritmusunkért felelős. Ősszel ugyanis az álomosságért felelős melatonin szintje megemelkedik, arra ösztönözve az embert, hogy lassítson, hiszen régebben a nyár végi, őszi eleji munkák (pl. aratás, betakarítás) után mindenki visszavett a tempóból. Sajnos ez ma már nincs így, ugyanolyan keményen dolgozunk, melyhez a szervezet nem szokott hozzá, pedig eredetileg az őszi – és a téli – visszavonulás, pihenés időszaka kell, hogy legyen.

TIPPEK, HOGY CSÖKKENTSE A FÁRADTSÁGOT

1 EGYEN SOK FRISS GYÜMÖLCSÖT

Az őszi friss gyümölcs szempontjából igen kedvező időszak, hiszen az alma, szőlő, szilva mind ekkor érik be. Tegyük friss gyümölcsöket az asztalra, hiszen telis-tele vannak értékes vitaminokkal, melyek hozzájárulnak a jó közérzethez. Ráadásul a bennük található fruktóz, azaz gyümölcscukor pluszenergiát ad, így például egy alma elrágcsálása után biztosan könnyebben vészeli át a következő pár órát.

2 SZELLŐZTESSEN

Egy kis friss levegő higgye el, csodákra képes! Hiszen gondoljon csak bele, az egész szervezet, így az agy működéséhez is megfelelő mennyiségű oxigénre van szükség. Az állott levegő nem csupán meleg, de szén-dioxiddal teli is, ami még jobban elálmósít. Éppen ezért érdemes gyakran szellőztetni, hogy cserélődni tudjon a levegő, és minél több friss oxigénhez jusson.

3 IRÁNY A TERMÉSZET

Természetesen munka közben nem lehet csak úgy kitélni és járni egyet, de hétvégén, vagy amikor az ideje

engedi, akkor célszerű egy kicsit kimenni a szabadba, esetleg kirándulni az erdőben. A természetben ugyanis nemcsak feltöltődhet, de ki is szakadhat a monotonitásból, és egy kis testmozgásnak sem utolsó.

4 SPORTOLJON

Ha a kirándulásnál egy kicsit többet akar sportolás gyanánt, úgy választhat bármit, ami egy kicsit felpörgeti és megizzasztja. Ezzel egyrészt az egészségét óvja, másrészt sokkal jobb alvást biztosít a rendszeres testmozgás, így másnap kipihentebben fog szembenézni a feladatokkal. Külön jó oldala, hogy remek feszültséglevezető módszer is a sportolás, tehát a munkahelyi stresszrel is segít megbirkózni.

5 NÉZESSE MEG D-VITAMIN-SZINTJÉT

Amennyiben tanácsaink ellenére is fáradtnak és kimerültnek érzi magát, nézesse meg D-vitamin-szintjét, hiszen hiába a sok nyári napsütés, ennek ellenére még fennállhat D-vitamin-hiány, melynek jellemző tünete a szűnni nem akaró álomosság, ráadásul gyakran jár együtt olyan betegségekkel, mint az IR, illetve a pajzsmirigy-alulműködés, vagy a mellékvese működésének gyengülésére, melyek mindegyike okozhat kimerültséget.

VITAMIN

MOZGÁS

FRISS LEVEGŐ



GYAKRAN BETEG A GYERMEK? A SZOBÁJÁBAN LÉVŐ ALLERGÉNEK IS OKOZHATJÁK



Az őszi-téli időszakban a gyerekeknél nem ritka, hogy akár 4-5 alkalommal is megbetegsznek: torokfájás, nátha, köhögés, esetleg láz jelentkezik. A szülőknek ilyen esetben érdemes arra is gondolni, hogy a lakás, a gyerekszoba belső levegője is hozzájárulhat a gyakori megbetegedésekhez.



ALLERGIÁS VAGY BETEGES?

Az óvodás-kisiskolás korú gyerekek napi 9-10 órát, vagy többet is a szobájukban töltenek, az éjszaka folyamán belélegzett levegő minősége ezért fontos, hogy megfelelő legyen – hangsúlyozza dr. Somogyi Éva csecsemő- és gyermekgyógyász, gyermektüdőgyógyász, a Gyermekgyógyászati Központ orvosa. A doktornő szerint különösen a levegőben lévő allergének jelenléte okoz gondot. Ilyen esetben a gyakran beteg, elhúzódó orrdugulástól, köhögéstől szenvedő gyermeknél többnyire csak későn, jó néhány betegség után derül ki, hogy allergiás. „Az allergének folytonos jelenléte ingerli a nyálkahártyát,

ezáltal egy állandósult gyulladást képes előidézni. Ebben az állapotban az érzékeny nyálkahártya sokkal sérülékenyebb, nem tudja megfelelően ellátni védő szerepét, a kórokozók könnyebben a szervezetbe jutnak.”

ALLERGÉNEK A LAKÁSBAN

Téli időszakban elsősorban a lakásban élő háziállatok okozhatnak tüneteket, illetve a fűtési szezonban, ha a meleg mellett a páratartalom is magasabb az ideálisnál, akkor a háziporatka- és penészgomba-koncentráció is nő, mert a magas páratartalom kedvez az elszaporodásuknak – figyelmeztet dr. Somogyi Éva. „Érdeemes allergiára gondolni, ha a gyermek a lakásban gyakran köhög, tüsszög, vagy orrdugulásról, orrfolyásról panaszskodik. Mivel a házi poratka fő táplálékát a lehullott emberi hám jelenti, ezért a tünetek főként éjszaka, az ágyban jelentkeznek. A házi poratka bőrtüneteket is okozhat az arra érzékenyeknél. Érdeemes ezt is vizsgálni, ha a gyermekeken kiütések jelennek meg vagy ekcémás bőrtünetei fokozódnak.”

REJTETT BÚVÓHELYEK

Poratka-allergia esetén az ágynemű, plüssállatok 60-90 fokon történő rendszeres átmosásával csökkenthetjük a tüneteket. A gyerekszobában csak egy kisebb, mosható játszószőnyeget helyezünk el. A házi poratka ellen tehát alapos és rendszeres takarítással vehetjük fel a harcot, ellenben a penészgomba esetén már nem ennyire egyszerű a helyzet – hangsúlyozza dr. Somogyi Éva. A penész gyakran jelenik meg a házak hidegebb, északi falain, sarkokban, hőhidaknál, vagy a fürdőszobában a kád, zuhanyzó és a csempé találkozásánál. Emellett azonban olyan helyeken is megbújhat, amelyek a mindennapos takarítás során nem, csak némi utánajárással fedezhetünk fel. Vizsgáljuk meg az ajtók, ablakok környékét, szobanövények cserepeit is, a falvédők, északi falra tolt szekrények mögötti területet is!

ALACSONY VAGY MAGAS PÁRATARTALOM?

Az allergének jelenlétén túl más tényezők is hajlamosíthatnak betegségekre. Említettük, hogy a magas páratartalom kedvez az allergének megjelenésének, azonban az sem szerencsés, ha túl száraz a lakás levegője. A szobalevegő ideális páratartalmának mértéke 40-60 százalék, mérése páramérő készülék, ún. higrométer segítségével lehetséges. A lakások egy részében, jellemzően a távfűtött panellakásokban, a túlfűtöttség következtében a levegő páratartalma lecsökken, a meleg, száraz levegőtől a légutak kiszáradhatnak, köhögés léphet fel. Ez ellen érdemes párasító készülék használatával védekezni, de kézenfekvő megoldás lehet az is, ha a mosott ruhákat időnként a szobában terítjük ki.

ALLERGIA

TISZTASÁG

PÁRATARTALOM



ÉLETMÓDORVOSLÁSSAL A KISMAMÁK SOK GONDJA GYÓGYÍTHATÓ ÉS MEGELŐZHETŐ

Várandósság során a nők mindennapjait kellemetlen betegségek árnyékolhatják be. Néhány ezen árnyékok közül – mint például a terhességi cukorbetegség, a magas vérnyomás – akár a baba, vagy az anya életét is veszélybe sodorhatja. Az életmódorvoslás, a XXI. század gyógymódja, ezen betegségek gyógyításában is kiemelt szerepet kaphat.

MEGFELELŐ MOZGÁSSAL A SÚLYOSABB BETEGSÉGEK IS GYÓGYÍTHATÓAK

Sokat hallani, miszerint várandósság alatt javasolt a rendszeres testmozgás, hiszen segítségével több, a terhesség alatt fellépő betegség gyógyítható, kialakulása megelőzhető. Ennek ellenére a nők jelentős hányada nem szán kellő időt és energiát a szükséges testmozgásra. Az elhanyagolás okai közt szerepel többek között a részletes tájékoztatás hiánya terhesgondozás során, aminek következtében az édesanyák tartanak a terhesség alatti fizikai aktivitástól, illetve nem tudják, mit szabad és mit nem. Pedig több évtizedes tudományos kutatások eredményei egyértelműen kimondják, miszerint egészséges terhesség esetén heti 150 perces, közepes intenzitású kardiómozgás nemcsak biztonságos, de jótékony hatást gyakorol mind a kismamára, mind a magzatra. Ehhez azonban szakszerű segítségre van szükség, hiszen kutatások szerint azok a nők, akik megfelelő tájékoztatásban, szakszerű iránymutatásban és gyakorlati segítségben részesültek, lényegesen többet és hosszabb ideig mozogtak, mint azok, akik nem kaptak elegendő információt.

A megfelelő fizikai aktivitás gyógyhatással bír az olyan betegségek esetén, mint például a terhességi cukorbetegség, ami komoly problémákat okozhat a kismama és a magzat egészségében. A terhes nők körében ez viszonylag gyakori probléma, hiszen várandósság során a placentában termelődő hormonok miatt csökken az inzulin hatása, így a szervezet több inzulint igényel, mint nem terhes állapotban. Amennyiben az anya hasnyálmirigye nem tud lépést tartani a megnövekedett inzulinigénnyel, úgy megnő a vércukorszint, és kialakul a cukorbetegség. A szakember által összeállított rendszeres testmozgás – azáltal, hogy az összehúzó izomsejtek inzulin nélkül képesek a cukor vérből való felvételére, hasznosítására – hozzájárul ahhoz, hogy kevesebb inzulin termelésével is elegendő glükóz jusson a sejtekbe, tehát csökkenti az inzulinszintet és normalizálja a vércukrot. A pulzuskontrollált testmozgás mellett a terhességi cukorbetegség kezelésében nagy szerepe van a személyre szabott étrendnek,

melynek fő mozzanata a hozzáadott cukor és a fehér liszt alapú pékáruk elhagyása, a magas rosttartalmú ételek fogyasztása. Emellett fontos, hogy többségében az alacsony glikémiás indexű ételek kerüljenek az asztalra, naponta többször szerepeljen az étrendben zöldség és teljes kiőrlésű gabonafélék. Fontos a naponta 3-5 alkalommal történő kis mennyiségű étkezés. Ha így táplálkozik a beteg, akkor nem ugrik meg hirtelen a vércukorszint, így a helyesen megválasztott és szigorúan betartott étrenddel a betegség természetes úton gyógyítható.

Fizikai aktivitással nem csupán a terhességi cukorbetegség, de az ilyenkor fellépő magas vérnyomás is orvosolható, ami súlyos esetben akár preeclampsia-hoz (terhességi toxémia), illetve HELLP- szindrómához is vezethet, mely mind az anya, mind a magzat életét veszélyezteti. Mivel a terhességi toxémia jellemző tünete a megemelkedett vérnyomás és a vizeletben kimutatható fehérje, a terhesgondozás során ezeket többször is ellenőrzik. A HELLP elnevezés egy mozaikszó, mely a vörösvértestek szétesésére, emelkedett májenzimre és alacsony vérelemezkeszámra utal. Hogy pontosan miért is alakul ki a betegség, annak oka egyelőre még nem teljesen tisztázott, ám bizonyos elméletek szerint a hipertónia is közre játszik a létrejöttében (hiszen a HELLP a terhességi magas vérnyomás legsúlyosabb formája, ám előfordulhat, hogy önmagában lép fel).

Mivel a mozgásszegény életmód jelentős rizikófaktora a magasvérnyomásnak, fontos, hogy a kismamák terhességük alatt se hanyagolják el a fizikai aktivitást! Viszont még mielőtt bárki nekikezdené a mozgásnak várandósan, a mihamarabbi gyógyulás érdekében első körben javasolt egy pontos és alapos állapotfelmérést végeztetni. Itt a szakember az összes szükséges paraméterrel tisztába kerülhet, így teheti meg a leghatékonyabb lépéseket a gyógyulás, megelőzés érdekében. Ez különösen akkor fontos, ha a kismamánál már diagnosztizáltak magasvérnyomást vagy cukorbetegséget, hiszen ekkor még lényegesebb a pulzuskontrollált kardiómozgás és a vérnyomás monitorozása. Ebben segít a valóban

komplex látásmóddal bíró életmódorvoslás, ahol a táplálkozást, a fizikai aktivitást, és a stresszmenedzsmentet ötvözve a szakemberek személyre szabott gyógymóddal szolgálnak.

Terhességi magas vérnyomás esetén az életmódorvoslásban a gyógyítást, az egyéni mozgásprogramot kiegészíti a megfelelő diéta betartása is. Tanulmányok szerint a hipertónia kezelésében a DASH diéta a legeredményesebb! Pozitívuma egyrészt, hogy szélsőségektől mentes, másrészt egyértelmű tanácsokkal csökkenthetjük általa a vérnyomást. A diéta keretein belül ügyelni kell a só megfelelő bevitelére, mivel a többletnátrium miatt a szervezetben extra folyadékmegkötés alakul ki, ami fokozza a szívre nehezedő nyomást. A magyar lakosság közel 10-szer annyi sót juttat be a szervezetébe, mint amennyire szükség lenne. Ennek oka egyrészt a késztermékek magas sótartalma, másrészt az ételünk kézi sózása. Továbbá fontos, hogy olyan tápanyagokat fogyasszunk (sovány húsok, rostban, vitaminokban és ásványi anyagokban gazdag ételek, gyümölcsök, zöldegek, telítetlen zsírsavakban gazdag növényi olajok), melyek visszaadják az erek rugalmasságát, gátolják a koleszterinlerakódások kialakulását az erekben, emellett fokozzák a nátrium kiválasztását a szervezetben. A tápanyagok megfelelő elosztása, mennyisége és következetes betartása ezért a gyógyulás egyik alappillére.



MITŐL LESZ ORRHANGZÓS A BESZÉD?

A leggyakrabban persze náthától, de kezeléséhez olykor műtetre is szükség lehet. Az egyéb kiváltó okokról Dr. Holpert Valéria fül-orr-gégész, foniátert, a Budapesti Fül-orr-gége Központ orvosát kérdeztük.

A HANG ÚTJA

A hangképzés mozzanata bonyolult, összetett folyamat, melyhez az érintett szervek megfelelő, összehangolt működésére van szükség. A levegő a tüdőből elindulva a légcsőn keresztül a gégefőnél találkozik a hangszalagokkal, melyek a két kannaporc mozgása révén kerülnek a hangképzéshez éppen szükséges helyzetbe. Az itt keletkező primer gégehang a toldalékcsőben alakul át a fülünk által érzékelt hanggá. A toldalékcső rezonátorként módosítja a gégeben keletkező hangot. A toldalékcső elemei a száj-, a garat- és az orrüreg, tehát a rezonátorlánc szerepét töltik be.

ORRHANGZÓS BESZÉD

Az orrhangzós beszédnek három megjelenési formáját ismerjük. Zárt orrhangzóságról beszélünk, ha a hangképzés előbb vázolt folyamata az orrüregben, vagy orrgaratban létrejött akadály miatt nem megy tökéletesen végbe – magyarázza dr. Holpert Valéria. Nyílt orrhangzóság során a levegő az orrüregen keresztül távozik. Az egyik esetben tehát az orr zárva van, amikor nyitva kellene lennie, a másik esetben pedig zárva van, amikor nyitva kellene lennie. Kevert típusú orrhangzóság esetén pedig a nyílt és zárt orrhangzóság okai, valamint tünetei egyaránt jelen vannak: az orrüregben és az orrgaratban elváltozások akadályozzák a levegő szabad útját, emellett a légyszájpad működése is elégtelen.

KIVÁLTÓ OKOK

Mivel az orrhangot előidéző tényezők skálája igen széles, ezért a következőkben a teljesség igénye nélkül soroljuk fel a lehetséges kiváltó okokat:

– Az orrüregben vagy orrgaratban létrejött akadály lehet orrpolip vagy megnagyobbodott orrmandula is.

- A nátha, orrsövényferdülés vagy felső légúti allergia ugyancsak orrhangzós beszédet eredményezhet.
- A légyszájpad elégtelen működése, vagy szerzett elváltozások: bénulások, hegesedés és egyéb sérülések szintén orrhangzósághoz vezethetnek.
- Mandulaműtét után is jelentkezhet orrhangzós beszéd.

VIZSGÁLAT ÉS KEZELÉS

Panaszok esetén az első lépés a fül-orr-gégészeti szakvizsgálat, mely azt hivatott kideríteni, nincs-e a háttérben olyan organikusnak tekinthető elváltozás, mely műtéti úton javítható. Orrpolip, orrsövényferdülés, megnagyobbodott mandula esetén a műtét segítségével rendszerint az orrhang is elmúlik. Ha az orrüreg az orrnyálkahártya gyulladása miatt nem szellőzik megfelelően, akkor egyéb kórokok kizárása esetén, allergiavizsgálatra is szükség lehet, mert ez is okozhat orrdugulást és így orrhangzós beszédet. Előfordulhat, hogy szervi ok nem mutatható ki az orrhangzós beszéd hátterében, ilyen esetben a kezelés rendszerint hangterápia segítségével valósul meg: a megfelelő beszédtechnika elsajátításával az orrhangzóság megszüntethető.

HANGKÉPZÉS NÁTHA KEZELÉS



SZEGEDI KUTATÓCSOPORT A MIGRÉN ELLEN



A migrén az egyik legkínzóbb fejfájástípus, gyakran az életminőség romlásával jár. Éppen ezért fontos az állapot megfelelő kezelése, és bár ma már léteznek speciális készítmények a fájdalom megszüntetésére, a migrén pontos kiváltó oka egyelőre nem ismert. Ennek következtében a jelenleg alkalmazott gyógyszeres terápia nem minden esetben kielégítő, így a hatékonyabb terápia érdekében további vizsgálatokat rendeltek el. A migrént az Egészségügyi Világszervezet az egyik legsúlyosabb életminőségromlást és munkaképességcsökkenést okozó betegségként tartják számon, így elindították az uniós EURO-HEADPAIN kutatási programot, melynek keretein belül a fejfájás kialakulásának mechanizmusát vizsgálják, valamint új, az eddiginél hatékonyabb terápiás módszer kidolgozására törekednek. A programban a Szegedi Tudományegyetem kutatócsoportja is részt vesz, kiknek feladata az állatkísérletes modellek kidolgozása, mellyel tesztelni lehetséges az idegszövetet védő kinurenin-analógok terápiás hatását. A kinuréninsav ugyanis olyan vegyület, amely képes pozitív hatást gyakorolni számos neurológiai zavarra, így a migrénre is. Viszont nagy hátránya, hogy nem tud megfelelően átjutni a vér-agy gáton, ezért próbálnak kifejleszteni egy kinuréninsav-szerű molekulát, mellyel lényegesen nagyobb hatásfokot lehetne elérni.

Forrás: <http://szegedma.hu/>
<http://informed.hu/>

LÉGIMENTÉS A TÁVOLI SARKVIDÉKEN



A mentésnek egy mindig különleges szelete marad a légimentés, hát még ha ahhoz – legalább is számunkra – még különösebb környezet is társul. Hugh Gilmour Kanada távoli sarkvidékén teljesít szolgálatot légimentő paramedikusként.

Gilmour úrnak Critical Care Flight Paramedicként dolgozik, tehát a valóban legsúlyosabb esetek ellátásával foglalkozik. Feladata a kimentés, betegellátás, betegszállítás, ami ezen a vidéken sokszor hatalmas távolságokat jelent. A személyzet általában 28 napon keresztül teljesít szolgálatot, miután hazamennek és kb. ugyanennyit pihennek is. Ha riasztást kapnak, 60 percük van összeszedni a megfelelő orvosi felszerelést, ellenőrizni az időjárást, a repülhetőséget és elkészíteni a repülési tervet. “Az Északi-sark vidéke nem túl hálás hely a repülésre, minden lehető óvintézkedést meg kell tennünk, mielőtt a betegért indulunk. Nagyon beteg emberekkel van általában dolgunk, nagyon nagy távolságokban és sokszor kilátástalan helyzetekben.”

A vidék terjedelme és üressége miatt bármit is tenni hatalmas vállalkozás.

Forrás: http://mentok.blog.hu/2014/10/26/hugh_gilmour_kepei_a_nem_mindennapi_mindennapjairól
További információk: huffpost.com, a képek Gilmour Flickr oldalán láthatóak

MIRE HASZNÁLHATÓAK A FITNESZKÜTYÜK A GYÓGYÍTÁSBAN



Arra, amire a funkciójuk alapján alkalmazhatók: tudatosítani az öngondoskodást, segíteni a gyógyulást, a megelőzést. A kütyü összeköttetést, kapcsolatot teremt a felhasználó és a biológia, orvostudomány között, segít átültetni az elméletet a gyakorlatba.

DOZÍROZOTT MOZGÁS

Tudjuk, “kis adagban gyógyszer, nagy adagban mérég”. Ezt tudjuk, elfogadjuk a gyógyszereknél, a besugárzásnál, a műtételnél. De mi újság van a mozgásnál? A mozgást is pontosan dozírozni kell! Minimum 150 perc közepes intenzitású kardiomozgás hetente legkevesebb 30 perces alkalmakban, legritkábban 72 óránként érve az alkalmakat. Betegségek esetén ez változik. 180 percre, 210 perc-re hetente. Állapottól függően változhat az intenzitás is, bejöhethet intervallum edzés is. Állóképességtől függően pedig változhat a mozgásintenzitás, amivel a kardiológiailag meghatározott közepes intenzitás (maximális pulzusszám 64-76%-a) elérhető.

ÉS ITT KAP ÉRTELMET A KÜTYÜ!

Mert mi az a közepes intenzitás? Mi az a maximális szívfrekvencia? Hogyan számolom, vezetem magamnak a perceket? Mikor tartok kilencezer lépésnél és mikor tizenkétezerrel? A kütyü segítség meg tanulni, hogy a gyógyító szakember által előírt mozgásban a kütyüt használónál mit jelent az adott intenzitás, az adott időtartam, az hogyan érhető el, tartható fent. A kütyüben eltárolt adatok segítségével pedig a gyógyító szakember által visszaelemezhető a mozgás, segíthető a nehézségek leküzdése, a fejlődés.

Forrás: www.eletmodorvosiskozpont.hu

ORVOS VÁLASZOL



*Dr. Békési
Gábor PhD*

endokrinológus,
belgyógyász



Kedves Doktor Úr!

Pajzsmirigy-aluműködést állapított meg az orvosom pár évvel ezelőtt. Nemrégiben kiderült, hogy terhes vagyok, és a kérdésem, hogy lehet-e várandósság alatt a gyógyszeres kezelést folytatni?

Üdv, Tamara

Kedves Tamara!

A gyógyszeres kezelést mindenképp folytatnia szükséges az egész terhessége alatt, máskülönben vetélés, illetve egyéb rendellenességek adódhatnak, hiszen az anyának és a magzatnak is szüksége van a megfelelő mennyiségű hormonra. A gyakoribb kontroll az Ön esetében mindenképp szükségszerű, hiszen előfordulhat, hogy növelni kell a jelenlegi dózison!



Varga Dóra

dietetikus



Kedves Doktornő!

22 éves nő vagyok, és orvosom tanácsára menstruációs problémáim miatt elvégeztettem az inzulinrezisztencia-vizsgálatot, ahol be is bizonyosodott a gyanú, és valóban IR-em van. Egyedül gyógyszert kaptam rá, ám azt hallottam, hogy mellette speciális étrendet kell követnem. Ez igaz?

Üdv, Anikó

Kedves Anikó!

Jól hallotta, az IR kezelésének elengedhetetlen része a személyre szabott diéta és mozgásprogram. Nélkülük lényeges javulás nem érhető el, mivel mind a megfelelő táplálkozásnak, mind a pulzuskontrollált kardioedzésnek és izomerő-növelésnek óriási szerepe van az inzulinszint normalizálásában. Javaslom dietetikus és személyi edző felkeresését, akik komplett életmódprogramot tudnak Önnek összeállítani, hozzájárulva a gyógyuláshoz!



*prof. Dr.
Blaskó György*

belgyógyász, klinikai
farmakológus



Kedves Doktor Úr!

MTHFR heterozigótaként a terhesség alatt kell véralvadásgátló terápiában részesülnöm?

Köszönettel, Csilla

Kedves Csilla!

Amennyiben még nem volt trombóza, akkor prevenció kezelés nem szükséges, ám érdemes odafigyelnie az életmódjára, vagyis fogyasszon elegendő folyadékot, mozogjon rendszeresen és ügyeljen a súlyára! Viszont jó lenne tudni, hogy nincs-e más genetikai hajlama a trombózisra (pl. Leiden-mutáció), mivel ekkor véralvadásgátlás szükséges!



ORVOST KERESEK?

www.orvostkeresek.hu

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

www.orvostkeresek.hu

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



Néhány szakemberünk a teljesség igénye nélkül ...



PRIMA MEDICA EGÉSZSÉGSOPORT TAGJA

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

*Egészség*MAGAZIN

www.egeszsegmagazin.hu



TÁMOGATÓ INFORMATIKA HEALZZ 2.0



Modern technológiai világban alapkövetelmény, a mindennapok segítője a szolgáltatást összefogó, annak minden elemét átszövő magas szintű infokommunikációs rendszer.

A Healzz2.0, amellett, hogy komplex orvosi adminisztrációs rendszer előjegyzési naplóval, betegadatbázis-kezeléssel, kórlap- és vényírással, beutalók szerkesztésével, laborkommunikációval, központi szerepet tölt be a páciensek, ügyfelek felé történő személyes kommunikációban is.

- Online előjegyzés: páciensek, ügyfelek, vállalati partnerek számára interneten elérhető, napi 24 órában használható időpont-foglalási rendszer, mely valós idejű összeköttetésben áll a rendelők saját előjegyzési naplójával.
 - SMS-értesítés: a rendszer automatikus értesítést küld a pácienseknek a közelgő orvosi vizitról, segítve az információ eltárolását, észben tartását.
 - Távoli leletmegtekintés: minden páciens számára egyéni fiókot hoz létre, melyben megtekinthetik a rendelőkben született leleteiket, illetve feltölthetnek saját leleteket is.
 - Hírlevél-értesítés: önkéntes alapon a rendszer hírlevelet küld az egészséggel kapcsolatos újdonságokról, praktikákról, receptekről.
 - Applikáció: mobilitás kihasználásával az előjegyzési napló mindig kéznél lehet, folyamatosan fejlesztett mobilapplikációknak segítségével.
 - Ügyfélkártya-kezelés: központi informatikai rendszer látja el a szolgáltatásokat összefogó ügyfélkártya adminisztrációját is.
- A Healzz2.0 egy valódi, mai elvárásoknak megfelelő, mindennapi életet segítő rendszer, melyet az igényeknek megfelelően folyamatosan fejlesztünk, újabb és újabb funkcióval egészítünk ki.

PRIMA MEDICA KONFERENCIA – MINŐSÉG A MAGÁNORVOSLÁSBAN



A Prima Medica ars poeticája, hogy minőséget és magas szakmai színvonalat kell tudni nyújtani a magánegészségügyben.

Hogyan lehetséges ez? Első körben fel kell mérni az igényeket. Erre a leghitelesebb választ a piac azon szereplői tudják megadni, akiknek kapcsolatuk van a magánegészségüggyel, legyen az orvos, beteg, biztosító vagy vállalat. Másodkörben pedig a felmerülő igényekre választ, megoldást kell adni.

Éppen ezért a Prima Medica 2015. október 27-én tartandó konferenciára összehívta a piaci szereplőket, hogy az őket foglalkoztató kérdésre – Mit várnak el a magánegészségügytől? – szakmai választ kaphassanak. A teljes képhez hozzátartozik, hogy minden oldalról meg kell vizsgálni, hogyan is lehet a minőséget szolgálni a magánorvoslásban. Így az előadók között fellelhető vállalatvezető, biztosító szakember, orvosprofesszor, Magán Egészségügyi Szövetség tagja, és maga a páciens is.

Válaszként a Prima Medica bemutatja azokat a fejlesztéseket, amikkel ezen elvárásokra válaszokat és megoldásokat tud adni.

- Például létrehozta a magánrendelői minőségirányítási rendszert, mely szabályozni tudja a magánrendelők működését.
 - Kifejlesztett egy komplett informatikai rendszert a Healzz 2.0-át, mely nemcsak egy orvosi adminisztrációs rendszer, hanem kapocs az orvos-páciens, orvos-orvos, vagy akár orvos-labor között.
 - Megalkotta azokat a marketingkommunikációs csatornákat, melyekkel hitelesen, innovatívan, előremutatón támogatja a kapcsolatot a piaci szereplőkkel.
- És ez még csak a kezdet, az alappillérei a rendszernek, a fejlődés, a fejlesztés folyamatos.



SZEGEDI
ÚJSZÜLÖTT ÉLETMENTŐ
SZOLGÁLAT
ALAPÍTVÁNY

23 ÉV A MENTÉSSEN: KÖZEL 25 000 GYERMEKÉLET

A gyermekgyógyászatban ma az egész világon az egyik legfontosabb feladat az életveszélyben lévő betegek sürgősségi ellátásának biztosítása. Ezen belül kiemelt jelentőségű a születés után közvetlen életveszélyben lévő újszülöttek, koraszülöttek mentése. Az élet első perceiben, óráiban történt mentés elmaradása ezen gyermekek életkilátásait – életben marad vagy meghal – és a későbbi évek életminőségét – testileg és szellemileg ép lesz vagy károsodott – döntően meghatározza. Szegeden 1992 óta működik alapítványi formában az életveszélyben lévő újszülöttek és koraszülöttek mentése. A Szegedi Újszülött Életmentő Szolgálat Alapítvány Dél-Magyarország 3 megyéjéből – Bács-Kiskun, Békés, Csongrád – 23 éve menti az életveszélyben lévő újszülötteket, koraszülötteket a régió ellátó központjaiba.

A mentést igénylők több mint fele (54%) koraszülött, 46%-a normál súlyú. A mentés az év minden napján folyamatosan három műszakban történik. Minden műszakban négy személy – egy orvos, egy nővér, egy mentőápoló és egy gépkocsivezető – teljesít szolgálatot.

A Szolgálat mentőgépkocsija úgy működik, mint egy mozgó intenzív osztály. A benne lévő műszerek, gépek és gyógyszerek segítségével a mentés ideje alatt biztosítani lehet az életben maradáshoz szükséges szervek működésének fenntartását, és ezzel a legtöbb esetben megelőzhető a mentett újszülöttek elvesztése, vagy egész életre szóló károsodása. Az elmúlt 23 évben közel 25 000 újszülöttet, koraszülöttet mentett a szolgálat. Az országban található kilenc, újszülötteket mentő alapítvány közül a szegedi központ kapja a második legtöbb riasztást. A mentés során eddig több mint egymillió km-t tett meg a mentőautó. A hazai szakmai felmérések azt igazolják: ha a jelenlegi mentés hiányozna, ennek következtében az egész

országban évente több száz újszülött halna meg, és a túlélők között is több száz szenvedne súlyos testi és szellemi károsodást. A zavartalan mentés biztosítása az érintett családoknak és a társadalomnak szinte felmérhetetlen értékekkel jár.

A Szegedi Újszülött Életmentő Szolgálat Alapítvány nonprofit, kiemelten közhasznú civil szervezetként végzi életmentő munkáját a Dél-Magyarország régióban. Az állami költségvetésből kapott igen jelentős éves szinten, a működési költségek (benzin, bérek, egyszer használatos eszközök, műszerek és gépkocsi karbantartása stb.) 62%-át fedezi. A fennmaradó 38%-ot, az adó 1%-os felajánlásokból, gyűjtésekből fedezi a szolgálat.

Kérjük, amennyiben módjában áll, támogassa Ön is az életmentő munkát!

Prof. Dr. Pintér Sándor
egyetemi tanár
kuratóriumi elnök
Adószám: 18450455-1-06
OTP számlaszám: 11735067-20036634
www.ujszulottmentokszeged.com





Nőgyógyászati Központ

Központunk egyik specialitása azon kismamák kezelése, akik vérzékenységgel, cukorbetegséggel vagy egyéb endokrin betegséggel élnek. Szakorvosaink és személyzetünk magas szakmai tudására és tapasztalatára, kiváló technikai felszereltségünkre támaszkodva kívánjuk a legmagasabb szakmai színvonalon végezni gyógyító tevékenységeinket, szem előtt tartva a Baba és Mama egészségét.

GYERMEKNŐGYÓGYÁSZAT

Gyermek- és tinirendelésünk megfelelő óvatossággal bánik a fiatalokkal, kíméletes hatékonysággal gyógyítja valamennyi panaszukat, hiszen sokszor ez az első alkalom, hogy nőgyógyászati panaszaikkal orvoshoz fordulnak. Az ilyenkor szerzett tapasztalatuk, élményük a jövőben erősen meghatározó lesz számukra.

Fontosnak tartjuk a fokozott tapintatosságot, hiszen a menstruációs rendellenességektől, fertőzéstől vagy hormonzavartól szenvedő kislány kezelése sokkal több figyelmet és megértést követel az orvostól és a személyzet részéről egyaránt.

AUTOIMMUN TERHESSÉG

Az autoimmun betegek többnyire nők, sokszor fiatalok, fogamzóképes korban vannak. A terhesség és az autoimmun betegségek megváltoztatják egymás lefolyását, ezek a folyamatok összegződnek és speciális helyzetet teremtenek. Tervezett terhesség esetén a magzat és az édesanya érdekében az autoimmun betegséget az immunológus kezelőorvossal segítségével egyensúlyban kell tartani. Ez az, amivel a kockázatok csökkenthetőek. Ma már a sikeresen kiviselt terhességek aránya jelentősen nőtt, köszönhetően az egyre hatékonyabb kezeléseknél.

TERHESSÉG VÉRALVADÁSI ZAVARRAL

Az enyhe és közepesen súlyos vérzékenység a terhességet nem befolyásolja, hisz a terhesség alatt a Willebrand-faktor mennyisége is megnövekszik, így gyakorlatilag eltűnik a vérzékenység. Szülést követően a kismama véralvadási-

faktor-szintje rendszerint ismét alacsonyabb, tehát újra vérzés alakulhat ki. A legfontosabb, hogy a terhesség első szakaszában már kiderüljön az esetleges alvadási faktorok csökkent működése, mert a szüléshez és a gyermekágyban a megfelelő kezelést csakis így lehet megkapni, és így kerülhetőek el a vérzéssel szövődmények.

Ma a véralvadási faktorokat már könnyen lehet pótolni és a laboratóriumi vizsgálat is jól begyakorlott módszerekkel történik. A lényeg az orvosi utasítások betartása, amennyiben panaszai vannak, netán vérzést észlel, azonnal jelezze orvosának!

TERHESSÉG CUKORBETEGEN

Meglévő vagy a terhesség során kialakuló cukorbetegséggel a gyermekvállalás is nagyobb körültekintést igényel. A leendő édesanyának érdemes már jó előre egyeztetnie diabetológus orvosával, hogy személyes egészségi állapota, a szedett gyógyszerek milyen mértékben kívánják meg a kezelés átállítását már a terhesség előtt és annak korai szakaszában.

Cukorbeteg terhessége alatt hatványozottan fontos figyelni a kiegyensúlyozott és egészséges táplálkozásra. Cukorbeteg kismamáknak is javasolt a folsav szedése (ezt általában a kezelőorvos írhatja fel). A cukorbeteg kismama terhesség alatti cukoranyagcseréje a lehető legszorosabb kapcsolatban áll a magzat cukoranyagcseréjével. A kismama beállítatlan cukoranyagcseréje szülészeti szövődményhez vezethet vagy a baba túlzott növekedését is okozhatja. A magzat szervezete is reagálhat édesanyja inzulinszintjére, ami ne legyen sem túl alacsony, de ne legyen túl magas sem. A túl magas inzulinszintet a baba megszokja és a szülés után rosszul állhat fel a leesett inzulinszint miatt. A kismama túl alacsony inzulinszintje

A GYÓGYÍTÓ NŐGYÓGYÁSZAT



pedig a magzat inzulintermelését serkenti, ám félok, hogy ennek hatására a születendő gyermek is nagy eséllyel cukorbeteg lesz majd.

BIZTONSÁGOS SZÜLÉS

A gondos terhesgondozás nem merül ki a szakszerű vizsgálatok elvégzésében, annak szerves része a szülésre való felkészülés, a szülés. Problémás terhesség esetén különösen fontos a szülést megelőző időszak, a szakmai

biztonság. Nőgyógyászati Központunk a biztonságos szülésnél a Honvéd Kórház szakmailag kiemelkedően felkészült szülészetre támaszkodik.

„A GYÓGYÍTÁSBAN
A LEGFONTOSABB A BETEGGEL
VALÓ KAPCSOLAT KIÉPÍTÉSE.”



*Prof. Dr.
Bárány Csaba*

Prof. Balázs Csaba endokrinológus, immunológus, belgyógyász, egyetemi tanár. Több évtizede holisztikus, vagy ahogyan ő mondja, integráló szemléletben gyógyítja a hormonális vagy autoimmun betegséggel küzdőket. A gyógyításban elsődlegesnek tartja a beteg megismerését, hogy ne a laborleletet, hanem az egész embert kezelje.

A PAJZSMIRIGYBETEGSÉGEK EGYRE GYAKORIBBAK HAZÁNKBAN, EZZEL EGYÜTT NÖTT A SZŰRÉSI LEHETŐSÉGEKET BIZTOSÍTÓ INTÉZMÉNYEK SZÁMA, AHOL EGY GYORS VÉRVIZSGÁLATBÓL KIDERÜLHET, SZÜKSÉGÜNK VAN-E KEZELÉSRE. VALÓBAN ENNYIRE EGYSZERŰ LENNE?

– Azok a tudományos felfedezések, amik az utóbbi száz évben láttak napvilágot, sokat segítettek, de csakis úgy, hogy ha beépítjük a páciensek gondolkodásába – a klasszikus medicinát nem elvetve – a betegek kikérdezését, anamnézisének, ami napjainkban gyakran elvész, pedig a betegek az esetek nagyon nagy részében minden laboratóriumi vizsgálat nélkül elmondják a saját betegségüket. A gyakorlatban ez azt jelenti, hogy ne a laborleletet kezeljük, hanem a beteget, vagyis laboratóriumi vizsgálatokat célzottan csináljuk, miután már megvizsgáltuk a beteget.

A pajzsmirigy-eltérések diagnosztikájában is fontos a vizsgálatok eredménye, ám önmagában nem elég, azt mindig a beteg tüneteivel összhangban kell értékelni.

MIÉRT FONTOS A HOLISZTIKUS MEGKÖZELÍTÉS A KEZELÉSBEN?

– Ha feltételezzük, hogy a betegség kialakulása mögött az egész szervezet egyensúlyának felborulása áll, akkor a kezelés során is az egész embert kell vizsgálni és gyógyítani. Nem szeretem a holisztikus szót, mert egy kicsit lejáratódott, ezért inkább az integráló szemléletet szoktam használni. Szerencsésnek mondhatom magam, mert az életem úgy alakult, hogy a pályám kezdetén dolgozhattam kardiológián, intenzív osztályon, nefrológián és a belgyógyászat különböző területein is; végigjártam az izotóplabor, a molekuláris genetika minden lépcsőfokát. Utólag azt gondolom, hogy ez nagyon hasznos volt, mert bár az egyetemen a szerveket külön tanítjuk, a szervek külön nem működnek, valójában egyik a másikra hat, az egészséget egyben kell megvizsgálni. Például a pajzsmirigy autoimmun betegségei gyakran más betegségekkel társulnak: szemészeti, allergiás, ideggyógyászati, gyomor-bél rendszeri, szív- és érrendszeri betegségekkel. Gyakori, hogy ezekre a társulásokra nem gondolva, külön-külön kezelik őket.



A PAJZSMIRIGY-BETEGSÉGEK KIALAKULÁSÁBAN, A KÖRNYEZETI SZENNYEZŐ (EDC) ANYAGOK ÉS A JÓDSZEGÉNY TÁPLÁLKOZÁS MELLETT KIEMELT JELENTŐSÉGET TULAJDONÍT A STRESSZNEK. VALÓBAN ENNYIRE ERŐS AZ ÖSSZEFONÓDÁS A LELKIÁLLAPOTUNK ÉS AZ EGÉSZSÉGÜNK KÖZT?

– Az elmúlt évtized egyik váratlan és nagy jelentőségű biológiai felismerése volt, hogy a pszicho-neuro-endokrin, vagyis a lelki, idegi és hormonális rendszer és az immunrendszer nemcsak kölcsönhatásban állnak egymással, hanem közös biokémiai jeleket használnak. Innen tudjuk, hogy a bélben létrejött gyulladásos elváltozások, a magas vérnyomás, az asztma, bizonyos bőr- és szembetegségek vagy az ízületi gyulladások hátterében az esetek többségében a krónikus stressz-szindrómának nevezett folyamat áll. Ma már laboratóriumi tesztekkel is lehet igazolni, hogy vannak olyan hormonok, amelyek az immunrendszert stimulálják, és olyanok is, amelyek gátolják. Hogy egy hétköznapi példával éljek: vizsgaidőszakban megfigyelhető, hogy a diákok könnyebben megbetegszenek, tehát a lelki folyamatok könnyebben hatnak az endokrin- és az immunológiai folyamatokra.

A STRESSZ ÉLETÜNK VELEJÁRÓJA, MIT TANÁCSOL, MILYEN MÓDSZERREL TUDJUK HATÉKONYAN LEVEZETNI A NAPI FESZÜLT-SÉGET? TUDUNK EZENKÍVÜL MÁST IS TENNI A PAJZSMIRIGY EGÉSZSÉGÉÉRT?

– El kell sajátítani a stresszkezelés technikáit – ez a sporttól az autogén tréningig sokféle módszer lehet. Nem szabad a negatív gondolatainknak teret engedni, ez is nagyon fontos. Pihennünk kell, ha elfáradtunk, mozognunk kell, ha sokat ültünk, meg kell találnunk az életünkben az örömet adó tevékenységet, munkát, hobbit. Sok folyadékot kell innunk, és lehetőleg hazai ételeket kell fogyasztanunk. A szelénről bizonyított, hogy hiánya hajlamosíthat daganatos és autoimmun betegségek kialakulására. A megelőzésben ezért érdemes a szelénpótlásra is gondolni, azonban mivel ez az ásványi anyag nagy mennyiségben mérgező, ezért csak orvosi ellenőrzésre és az előírt dózisban javasolt szedni.





ÉLETMÓD ORVOSI KÖZPONT

AZ ÉLETMÓDORVOSLÁS A JÖVŐ GYÓGYMÓDJA

A legtöbb ember számára még a mai napig is elképzelhetetlen, hogy cukorbeteg, magas vérnyomással vagy túlsúllyal sportoljon. Pedig a legújabb kutatások alapján bátran állíthatjuk, hogy ezen betegeknek nem, hogy lehet, hanem már kötelező!

Az Életmód Orvosi Központban működő csapat azért dolgozik, hogy a hozzájuk érkező betegek egy teljes életmódváltással javítsák az életminőségüket, segítsenek elkerülni a szövődményeket, bizonyos esetekben visszafordítsák a kialakult betegséget.

AZ ÉLETMÓDORVOSLÁS ÖT PILLÉREN NYUGSZIK



EGYEDISÉG

Az Életmód Orvosi Központ Magyarországon egyedülálló módon elsőként dolgozta ki a nyugati orvostudomány bizonyítékain alapulva az életmórdorvoslás komplex – mozgás-táplálkozás-pszichés egészségen nyugvó – gyógyító rendszerét.

TECHNIKA AZ EGÉSZSÉG SZOLGÁLATÁBAN

Az Életmód Orvosi Központ gyógyító rendszere azon túl, hogy bizonyítékokon alapul, intenzíven használja a modern technológia edzést támogató, optimalizáló rendszereit. A páciensek fittségét a legmodernebb Technogym rendszerrel mérik fel, majd a gyógyító mozgást az élsportban használatos, szívfrekvenciát követő és elemző Polar rendszerrel követik, optimalizálják, és teszik biztonságossá.

Természetesen a gyógyítás nem marad meg a rendelő, tornaterem négy fala között. Intenzíven használják a technológia mindennapi életet könnyítő eszközeit, mint a mozgást, táplálkozást követő okoskarpereceket, okosórákat, applikációkat, biztosítják ezzel pácienseik számára a telemedicina adta kényelmet, hatékonyságot és biztonságot.

KIKET VÁRNAK?

Az Életmód Orvosi Központ szolgáltatásai egyszerre szólnak az életmódbetegségekkel (elhízás, inzulinrezisztencia, magas vérnyomás, cukorbetegség, emelkedett koleszterinszint, érlemeszesedés, érszűkület) élők és az egészségüket megőrizni, fittségüket fejleszteni szándékozók számára.



„A Fitness”, a legjobb hely a legjobbaknak!

AZ ELSŐ BELÉPÉS INGYENES!

3 HAVI BÉRLET CSAK 29.900,-



SZAUNA VILÁG

INGYENES PARKOLÁS





LIFESTYLE

- CSALÁD
- SZÓRAKOZÁS
- GASZTRONÓMIA

HOSSZÚ HÉTVÉGÉK AZ ÜNNEPEK ELŐTT

A karácsonyi vásárlási láz és az ünnepek előtt érdemes egy-egy hosszú hétvége keretein belül feltöltődnünk, melynek során csodálatos helyeket ismerhetünk meg és vehetünk részt különböző programokban. Hogy hova érdemes ellátogatni, ahhoz segítségképpen összeszedtünk pár hazai és egy külföldi látnivalót, hogy megkönnyítsük a döntését.

ADVENT BÉCSBEN

Szinte nincs is olyan ember Magyarországon, aki ne hallott volna még az osztrák fővárosban megrendezésre kerülő adventi vásárról, ami már igen korán, november közepén megnyitja kapuit az ünnepekre készülődők előtt. Ez Európa egyik legszebb karácsonyi programja, nem hiába özönlik el ekkor a turisták a várost. Az odajutás többféle módon történhet, hiszen elutazhatunk oda autóval egyénileg, vagy akár utazási irodán keresztül autóbusszal, szervezeten is. Bárhogy is döntünk, mindenképp érdemes pár napot rászánunk a kiruccanásra, hiszen Bécs számtalan (több mint tíz!) pontján belefuthatunk kisebb-nagyobb adventi vásárokbá – a leghíresebbek a Városháza előtti Rathausplatzon és a Schönbrunn-nál lévők –, és ha már ott vagyunk, akkor bebarangolhatjuk a várost és megismerkedhetünk a helyi látnivalókkal és nevezetességekkel, miközben a levegőben terjeng a kellemes puncs és forralt bor illata, és gyönyörködhetünk a mesés szép világításba borult Bécsben.

<https://www.adventbecs.hu/>

MISKOLCTAPOLCA – LILLAFÜRED

Amennyiben össze szeretnénk kötni a pihenést a városnézéssel és kirándulással, akkor érdemes Miskolctapolcára ellátogatni, ahol több wellnesshotel kínálja csábító ajánlatait. Ezekon a helyeken amellet, hogy jól belakmározhatunk, felmelegíthetjük magunkat a szaunában, gőzfürdőben, és elláthatjuk magunkat a kellemes jakuzziban. De hogy mégis miért különleges Miskolctapolca? Itt található az Európában egyedülálló Barlangfürdő, melynek járatait a víz hosszú évek alatt vájta ki a mészkősziklákból. A hely amellet, hogy különleges, és hangulatos kialakításának köszönhetően egészen más világba repít,

egyedülálló klímájának és langyos vizének köszönhetően az egészségre is pozitív hatással van. Amennyiben ki szeretnénk mozdulni, akkor innen nem messze található József Attila egyik kedvenc helye, Lillafüred. A Hámori-tó partján fekvő település bővelkedik a természeti kincsekben, így a Palotaszállón és a vízeséséről híres Függekerten kívül megcsodálhatjuk például az Anna- és a Szent István-barlangot, valamint a Szinva-vízesést.

<http://www.barlangfurdo.hu/>
<http://www.lillafured.hu/>

GARDA FESZTIVÁL – TIHANY

Tihanyba a legtöbben a napsütötte hónapokban utaznak el, hogy meglátogassák az apátságot, gyönyörködhesse az eljük táruló Balatonban, és levendulát szedjenek a híres tihanyi levendulaszüret keretein belül. Azonban sokan elhanyagolják az őszi végi időszakban, pedig minden év novemberében megrendezésre kerül a háromnapos Garda Fesztivál, mely során a település nevezetességéről a garda halról kapta a nevét. Ekkor bemutatják többek között a régi halászati hagyományokat, és a gasztronómiai programok alatt természetesen a legízletesebb módokon el is készítik a halakat. Idén november 13–15 között látogathat el a Garda Fesztiválra.

<http://www.programturizmus.hu/ajanlat-gardafesztival-tihany.html>

GYEREKKEL PÉCSEN

Pécs az egyik legszebb magyar városunk, mely amellet, hogy történelmi szempontból is jelentős emlékeket tartogat, az ott lévő nyüzsgő élet is igazán magával ragadó, így érdemes több

napot is rászáni, hogy bebarangolhassuk a török hódoltság nyomait viselő utcáit, valamint megismerhessük környékét. Az itt-tartózkodásunk alatt ugyanis ellátogathatunk a borairól híres Villányba, az Abaliget-barlangba vagy éppen Mohácsra.

Amennyiben gyerekekkel tervezzük a városnézést, mindenképpen keressük fel a Pécsi Akvárium-Terráriumot, az Állatkeretet, illetve ha téle időzítjük a kiruccanást, akkor érdemes a december 5-én és 6-án megrendezésre kerülő Hóbagoly Mese-fesztiválra is ellátogatni, ahol gyerekkönyvkiadók,

valamint népszerű hírességek gondoskodnak a kicsik szórakozásáról. Mindezekon kívül mesélhetünk még a fiataloknak a török hódoltság idejéről, miközben megmutatjuk nekik az olyan fennmaradt emlékeket, mint például a Gázi Kászim pasa dzsámija, Idrisz baba türbéje és Memi pasa fürdője.

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

<http://www.programturizmus.hu/ajanlat-hobagoly-mesefesztival.html>



VÁSÁR
PIHENÉS
KULTÚRA

AZ OPUSBAN AZ ÉV 200 NAPJÁN

SZÓL A Jazz

Csakúgy, mint a művészet bármely ágában, a zenében is nagyon fontos az egyensúly. Tiszta gondolkodás és egészséges arányérzék – ez a kulcs a barokk zenében, a klasszikában vagy épp a zene egyik legfiatalabb műfajában, a jazzben. A Budapest Music Centerben működő Opus Jazz Clubban szerdától szombatig a legnagyobb magyar és európai zenészek gondoskodnak arról, hogy ez „bizonyítást nyerjen”.

A Budapest Music Centert – amelyet 1996-ban alapított Gőz László harsonaművész, és amelynek új zenei központja lassan három éve nyitotta meg kapuit – egy korábbi számunkban már bemutattuk. A 9. kerületi Mátyás utcában, a kívül XIX. századi, ám belül ízig-vérig XXI. századi épületben található a külön figyelmet érdemlő jazzklub, az Opus, amely mára már egyaránt ismert egyedülálló műsorkínálatáról és finom konyhájáról.

Az Opusban az év 200 napján szól a jazz. A hazai és a nemzetközi jazzélet kitűnőségei mellett olyan fiatal európai zenészek és zenekarok lépnek fel, akiknek a neve talán sokunk számára nem cseng ismerősen, ám abban biztosak lehetünk, hogy a koncert után megjegyezzük magunknak őket. Mindig különleges eseménynek számít, amikor magyar és külföldi zenészek közös produkcióját üdvözölhetjük a színpadon, amely együttműködés gyakran a BMC kezdeményezésére jön létre. A BMC nagy hangsúlyt fektetnek a minőségre, rendkívül fontos számukra a magas zenei színvonal állandósága, ami gyakorlatilag már az Opus Jazz Club védjegyévé vált.

A BMC központ zenei könyvtára, zenei információs központja, koncertterme, jazzklubja és hangstúdiói mellett, otthont ad lemezkiadójának, amely 1998-as alakulása óta mintegy 200 klasszikus és jazzlemez adott ki, főként a műfajok hazai képviselőivel. A BMC Records tavaly indította útjára az Opus Live CD-sorozatot, amelynek darabjai a legjobb koncerteken készült élő felvételeket tartalmazzák. Az Opus emellett számos stúdióalbum bemutatójának a helyszíne, akár a BMC saját albumairól van szó, vagy akár külföldi művészek lemezeinek magyarországi debütálásáról.

Az Opus Jazz Club e havi zenei programjából jó szívvel ajánljuk olvasóink figyelmébe a november 12. és 14. között, idén harmadszor megrendezésre kerülő Polska Jazz nevű mini fesztivált, amelyben a BMC partnere a budapesti Lengyel Intézet. A kiemelkedő jazzkultúrájú

ország friss producióit bemutató rendezvénysorozatra három világszerte ismert kvartett érkezik az Opusba. Elsőként a fiatal lengyel jazzgeneráció egyik legérdekesebb, díjnyertes négyes fogata a High Definition Quartet lép fel a nemrég megjelent Bukoliki című lemezének anyagával. Másnap a kiemelkedő hangszeres szólistákból álló Pink Freud kvartett, a lengyel kultúra egyik legkeresettebb zenei „exportcikke” lép a közönség elé. A megszokott hangszerek gyakran elektronikával dúsított használatával képesek a punk és a rock, a drum'n bass, jungle és a dub, vagy akár a kísérleti elektronikus zene egymás közti átjárhatóságát is megteremteni. A harmadik napon fellépő Adam Baldych hegedűsről elég csupán a Frankfurter Allgemeine Zeitung szakíróját idéznünk: „a ma élő jazzhegedűsök között minden kétséget kizáróan ő rendelkezik a legmagasabb technikai tudással”.

A zene mellett a klubnak van egy másik vonzereje: a konyhája. Az Opus napközben étteremként, kávézóként működik, és este is – akár a koncertek alatt – lehet vacsorázni. Az Opus konyhája már csaknem olyan népszerű, mint a koncertprogramja, köszönhetően az apró újításokat sem nélkülöző, évszakonként változó étlapnak és a rendkívül barátságos árú, háromfogásos déli menünek. Az Opus séfje mindig a szezonra jellemző, legfinomabb hozzávalók felhasználásával, a hagyományos recepteket „megbolondítva” és újragondolva állítja össze az ételeket. A választék nemzetközi, és a húsételek mellett kiemelt figyelmet kapnak a változatos módon elkészített zöldségek. Az étlapról nem hiányoznak a desszertek sem, amelyek elkészítésekor az ételérzékenységgel küzdőkre is gondolt a cukrász. Hamarosan indul a téli menü, amelyre a karácsony közeledtével, majd ünnepi étek is felkerülnek.

Részletes információ: www.opusjazzclub.hu.



A jazzéneket kedvelőknek novemberben sem kell csalódniuk az Opusban, mert két, nemzetközi jazz színterén is elismert magyar énekesnő lép fel: Szőke Nikoletta november 19-én és Harcsa Veronika november 27-én. Decemberben pedig két biztosan telt házas koncertre már most érdemes megváltani a jegyet: a hazai jazz egyik legismertebb és legnépszerűbb formációja, a Dresch Quartet, illetve a Kalténcker Zsolt, Dész András és Piri Béla alkotta zongoratrió.



MINDEN ami ÉRDEKES

ELSŐ KÖZÖSSÉGI BARKÁCSMŰHELY



Te is szeretsz barkácsolni? Csak épp nincs hol elkészítened? Nos, mostanra ez is megoldódni látszik.

Megnyitotta kapuit a Technika 1 faműhely, a Hello Wood és a budapesti Közgazdasági Politechnikum együttműködésével, ahová szeretettel várnak minden barkácsolni vágyót, legyen az diák, építész vagy éppen csak hobbialkötő. Az alapoktól lehet itt elsajátítani a fahasználatot, a tematikus kurzusokon a laikusabbak készíthetnek karácsonyfatalpat és madáretetőt, a komolyabb kihívásokra vágyók számára még a designbútor sem elérhetetlen kategória a Technika 1 univerzumában. A 180 négyzetméter alapterületű, hétfőtől vasárnapig nyitva tartó műhelyben névéhez híven alternatív technikaórákra és modellező műhelyekre is lehet belépőt váltani, kínálnak félnapi és napijegyet, sőt még bérletet is. Januárig még tesztüzemmódban működik a műhely, most mérik fel a felhasználók igényeit, hogy miként lehet igazán működőképessé tenni a koncepciót.

Forrás: <http://mno.hu/divatdizajn/kozossegi-barkacsmuhelyt-nyitott-a-hello-wood-1308113>

KÉSZÍTS SAJÁT MAGAD KARÁCSONYI AJÁNDÉKOT!



Neuvirth Judit és Fődő Gábor képzőműves páros Budapest külvárosában megnyitották DIY (Készítsd el magad!) műhelyüket, ahol különféle workshopok közül lehet választani. Egy ilyen kézműves workshopon részt venni, nemcsak azért jó, mert saját magunk készíthetjük el a kézműves tárgyakat, hanem azért is, mert ott mindig tanulhatunk valami újat. Megtanulhatjuk, hogy milyen alapanyagokból mit érdemes készíteni? Miként kell a segédeszközöket használni. Megismerhetjük a díszítés művészetét. Új illatokat, anyagokat, színeket érezhetünk, tapinthatunk, láthatunk. Juditék a palettát igyekeztek széleskörűen összeállítani, és az Apacuka kerámia workshopok mellett néhány klasszikus grafikai technikával is megismerkedhetünk, úgymint linóleumetszés, hidegtű- és szitanyomtatás. Érdemes betérni hozzájuk, és akár a karácsonyi ajándékot már Te magad készítheted.

Forrás: www.apacukaceramics.com

TE ISMERED A SZOMSZÉDODAT?



Egy évvel ezelőtt öt fiatal összeállt és elindította a miutcank.hu közösségi platformot, mert felfedezték azt, hogy felgyorsult számítógépes világunkban igen kevés idő jut a személyes kapcsolatteremtésre. Könnyedén elsétálunk akár a közvetlen szomszédunk mellett is, mert nem tudjuk, ki Ő. És pont az internetet hívták segítségül, mely segít áthidalni a távolságot közöttünk, ismeretlen ismerősök között. Két célja van a kezdeményezésnek: az egyik, hogy a közeli lakótársainkat, szomszédainkat megismerhessük, kapcsolatot létesíthessünk, közösséget építhessünk. A másik pedig a környezetszennyezés, a pazarlás csökkentése. Hiszen azzal, hogy már nem vagyunk egyedül, az összefogással könnyedén spórolhatunk, besegíthetünk egymás háztartásába, összeegyeztethetünk akár egy nagybevásárlást, akár egy garázs vásárt. Úgy látszik, hogy a fiataloknak igazuk lett, mert gyorsan fejlődik a miutcank.hu közössége.

További információ: www.miutcank.hu

DERÉKFÁJÁS KEZELÉSE OTTHON, PIHENTETŐ MÓDON

Korunk népbetegsége a derékfájás, becslések szerint a lakosság 80%-át is érintheti élete során. Kiváltó okai legtöbb esetben a mozgásszegény életmód, a sok ülés, a nehéz fizikai munka, vagy a megerőltető sportok. Amennyiben nem kezeljük időben, később súlyosbodhat, és a fájdalom már kihatással lesz életünkre, például depressziót, fáradékonyságot, stresszt, alvási nehézségeket okozva.

A legtöbb beteg nem tud változtatni életmódján, és nincs energiája gyógytornára járni, sportolni, ezért fejlesztette ki dr. Beéry Kálmán fájdalomterápiás szakorvos a DR.DER+MED segédeszközt otthoni használatra, amit fekvő helyzetben használunk derekunk, – és nyakunk alá helyezve. Már napi 20 perc használat elég a fájdalom csökkentésére.

Az eszköz használatáról, működéséről a lenti weboldalon talál részletes információkat, és ha feliratkozik hírlevelünkre további 20 cikket olvashat a derékfájásról.

Akció: Amennyiben megrendelésekor beírja az EgészségMagazin kulcsszót, a szállítási költséget elengedjük az árból! (x)

www.drdermed.hu



ÖRÖKÍTSE MEG ÉLMÉNYEIT ÁLLÓ- ÉS MOZGÓKÉPEN

Az őszi és a téli időszak rengeteg élménylehetőséget tartogat, gondoljunk csak az őszi kirándulásokra, az adventi vásárookra vagy a karácsonyi családi összejövetelekre. Nem csoda hát, ha szeretnénk közülük sokat megörökíteni. Régebben ehhez be kellett érniük 24, szerencsésebb esetben 36 kép készítésére alkalmas tekercssel, ma azonban képek ezreit is elkészíthetjük, és ehhez ráadásul nincs is szükségünk nagy, vagy drága gépekre.

ANALÓG FÉNYKÉPEZŐGÉP

A neten és az aukciósoldalakon még mindig találkozhatunk analóg géptípussal, melynek jellemzője, hogy kizárólag állókép rögzítésére alkalmas (ellenben a digitálissal, ahol mozgókép rögzítésére is van lehetőség). Sőt valószínűleg nincs is olyan háztartás, hol ne lenne egy-egy darab a fiók mélyén elfekvőben. Használni azonban már sokkal bajosabban lehet. A digitális korban ugyanis azok a gépek, melyek analóg rendszerrel rendelkeznek – vagyis negatívot készítenek a filmtekercsre – elavultak, ráadásul nehezen beszerezhető hozzájuk a filmtekercs. Ez azonban nem jelenti azt, hogy ne lennének még mindig használatban. A művészi képek, illetve a diák készítésénél célszerű ezeket alkalmazni, bár ez ma már inkább a fotóművészek kiváltsága.

DIGITÁLIS FÉNYKÉPEZŐGÉP

Haladva a korról ma már az ember, ha fényképezőgépet vesz, akkor digitális mellett teszi le a voksát. Persze ebből is van választék bőven, így a hozzá nem értő vevő csak kapkodja a fejét. A legtöbbször jellemzően az ár alapján döntenek, ami egy egészen jó iránymutató. De azért azzal tisztában kell lenni, hogy nem csak a gépek értéke lehet szelektációs eszköz. Az olcsó fényképezőgépek szinte kizárólag kompakt, belépő kategóriás gépek. Ez azt jelenti, hogy bár viszonylag szép képeket készítenek, de a kézi beállításokra kevés lehetőség van, valamint külön objektívet nem lehet hozzájuk csatlakoztatni. Persze itt is léteznek drágább variációk, de a kompaktság mindenképpen adott. Akik csupán a családi élményeket szeretnék megörökíteni, azoknak bőven elég egy ilyen készülék. Ha nem csupán a fényképalbumba, de a falra is ki szeretnénk tenni a képeinket, akkor a drágább lehetőségek között már találkozhatunk a félprofi gépekkel. Ezek árcédulája már jellemzően 5 számjeggyel rendelkezik, és a szórás hatalmas. Léteznek az „olcsóbb”, 100 000 forint alatti gépek, melyek bár kompaktak, lényegesen több beállítás érhető el rajtuk, mint a belépő kategória szerkezetein. Valamint itt már olyanokat is találunk, melyek objektívvel is felszerelhetőek,

ezek ára azonban már magasabb. A profi kategória gépei már nem az egyszerű felhasználóknak való. Ezt nagyon jól jelzik a gépek árai, amik akár 6 számjegyből is állhatnak. Ehhez jönnek még a kiegészítők, vagyis a különböző objektívek, melyek cserélgetésével más és más beállítási opciók érhetőek el. A kategóriákban egyre feljebb lépkedve a kézi beállítás is egyre jobban előtérbe kerül, vagyis lényegesen több apró változtatás eszközölhető a készítenő képen.

MOBIL

A fényképezőgépek kora, legalábbis a belépő kategóriáé erősen leáldozóban van. Ennek oka, hogy a mai telefonok többsége messze jobb képeket készít, mint amilyeneket a belépő kategória gépei, sőt sok esetben már a félprofi gépeket is megközelítik. Gyártótól függően választhatunk olyan készüléket is, amely kifejezetten fényképezésre teremt. Ezeknek kicsúszó objektívje is van, valamint az alapszoftverrel és a letölthető appokkal együtt már igen bonyolult beállítások is elérhetőek rajta. Sokáig a mobil előnye a fényképezés számára is az volt, hogy az azzal készült képeket azonnal meg lehetett osztani, szerkeszteni. Ma azonban a legtöbb fényképezőgép is rendelkezik már wifikapcsolat lehetőségével, vagyis ez a különbség teljesen eltűnt.

VIDEOKAMERA

A mozgókép rögzítése egy egészen más műfaj, ennek megfelelően a kamerák is olyan széles skálán mozognak, akár a fényképezőgépek. Természetesen léteznek egészen egyszerű szerkezetek, és vannak olyanok is, amelyekkel elképesztő mennyiségű képkockát lehet rögzíteni másodpercenként, így az elkészült videó olyan részleteket is megmutat, ami az emberi szem számára egyébként láthatatlan lenne. Egy átlagos kamera jellemzően 24 képkockát rögzít, ez a mennyiség elegendő a mozgás illúziójának fenntartásához. Ám ezek az eszközök is ma már csak a profik kezében fordulnak elő. Egy átlagos felhasználó a digitális kamera felé fordul, ahol nem kazettára, CD-re, vagy más

adathordozóra rögzít, hanem merevlemezre, ami utána azonnal továbbítható, megosztható. A videofelvételek minőségét is széles skálán lehet elemezni, de átlagfelhasználóként az ember ebben is a telefonjára támaszkodik, és nem is vár el sokat. Hogy akkor mégis minek a videó? A képeken hangulatokat megörökíteni nem olyan egyszerű, ahhoz gyakorlás és érzék is szükséges. Egy videó azonban a hangokat, és a hangulatot is könnyebben közvetíti, ennek köszönhetően minden digitális fényképezőgépben, valamint minden okostelefonban is helyet kapott.

www.rallyphoto.eoldal.hu
www.wikipedia.org

PILLANAT
ÉLMÉNY
HANGULAT

MIT JÁTSZUNK A LAKÁSBAN?



Nyáron sok időt tölthetünk a kertben vagy a játszótéren, de a hűvösebb napokon már nehezebb megoldani, hogy mivel foglaljuk le a lakásban a bölcsődés vagy óvodáskorú gyerekeket. A következőkben olyan játékokat ajánlunk, amiket bevethetünk esős délutánokon, de segítségükkel a betegség utáni lábadozás napjai is gyorsabban telnek majd. Ha már kifogytunk az ötletekből, mert az összes társasjátékot végigjátszottuk, többször is felolvastuk a kedvenc meséjét, színeztünk, festettünk, gyurmáztunk, nyomdáztunk, felépítettük a legobirodalmat és legyőztük a plüss-sárkányt, akkor jöhet egy kis mozgás!

GYŰJTSÜNK KINCSEKET!

A kincsek lehetnek üveggolyók, lapos dekorkavicsok, vagy fűzhető gyöngyök, olyan nagyságúak, hogy a gyerekek a lábujjaikkal fel tudják venni. Fontos szem előtt tartani, hogy ezek könnyen lenyelhető tárgyak, tehát csak olyan gyerekekkel játszunk, akik már nem vesznek a szájukba mindent! A játékhoz kitalálhatunk egy mesét is, mely szerint a gyerekek az elrabolt kincs megtalálói, akik visszaviszik az értékes köveket a gazdájának. A szoba egyik vége a varázsló szobája, ide kell, csak a lábukkal elhordani a kincseket.

SZOBORJÁTÉK

A gyerekek kedvenc zenéikre táncolnak. A zenét váratlanul leállítjuk, ekkor azonnal mozdulatlanul kell maradniuk addig, amíg a zene újra nem indul.

AZ ÁLLATOK SZÖKÉSE

Válogassuk ki közösen a játékban részt vevő plüssállatokat, amiket aztán a lakás különböző pontjain elrejtünk, és a gyerekeknek kell őket megkeresni.

MI VAN A DOBOZBAN?

Egy dobozba gyűjtsünk össze különféle tárgyakat, játékokat, úgy hogy a gyerekek ne lássák, mit pakolunk be. Majd takarjuk le a kosarat. A gyermek most belenyúlhat, és tapintás útján kitalálhatja, miket rejt a kosár. Majd cseréljük szerepet!

ÉPÍTSÜNK BUNKERT!

Ebben a gyerekek önállóan is elég kreatívak, de mi is adhatunk ötleteket: a lakásban található kanapén párnák, plédek, székek, dobozok felhasználásával megépíthetjük az ő saját birodalmukat, feldíszíthetik, be is rendezhetik.

DIÓSZÁLLÍTÁS

Két széket helyezünk egymástól jó messzire. Az egyikre tegyünk egy üres kosarat, a másikra egy olyan kosarat,

amiben van 5-6 szem dió. A gyerekeknek egy kiskanálban kell egyenként átszállítani a diókat az üres kosárba. Nehezíthetjük a feladatot úgy, hogy akadályokat (valamin át kell lépni, ki kell kerülni, leguggolni stb.) teszünk az útjukba. Ha több gyerek van, indulhat a verseny!

TÁMADÁÁS!

Építsünk várat üres dobozokból, szivacscockákból. Szedjük össze kislabdákat, babzsákokat, vagy akár összepárosított zoknigombolyagokat és már indulhat is a támadás! A várat kell ledönteni a labdákkal piciknek közelebről, nagyobbacsáknak messzebről.

További játékötletekért érdemes az alábbi weblapokra látogatni:

www.mindennapraegyjatek.hu

www.zsurjatekok.hu

www.csaladinet.hu

ÉLMÉNY
ÖRÖM
JÁTÉK



ŐSZI-TÉLI BŐRMUSTRÁ: TANÁCSOK A BORÚSABB NAPOKRA

Önbarnító, szolárium és vitaminok, avagy hogyan vészeljük át a napfénymentes őszi hónapokat? Használjunk-e fényvédőt, és miként tehetünk szert napbarnított bőrre, hogy közben a bőrünknek se ártsunk? Bőrápolási tanácsaink következnek a biztonságos barnuláshoz.



ŐSZEL ELLENŐRIZTESSE ANYAJEGYEIT!

A melanoma a bőr festéksejtjeiből kiinduló rosszindulatú daganat. A betegség előfordulása sajnos évről évre rohamosan növekszik. Kialakulásának szempontjából különösen veszélyeztetettek a világos bőrűek, testszerte sok anyajeggyel rendelkezők, illetve azok, akiknél a családban már korábban előfordult melanoma. A melanoma idejében felismerve jól kezelhető, ilyenkor szövődmények nélkül elvégezhető a problémás anyajegyek eltávolítása is. Amennyiben különösebb rendellenességet nem észlelünk, akkor javasolt 1-2 hónapot várni napozás után, ekkor a napsütötte szín már elhalványul, korrektebb képet mutatnak az anyajegyek, vagyis ha csak szűrővizsgálatra szeretne valaki jelentkezni, jobb, ha vár októberig.

A SZOLÁRIUM IS PROVOKÁL

A napfény sugárzása elől nem térhetünk ki teljes mértékben, de a szoláriumozás mindenkinek szabad választása. A szoláriumokban használt UV-A tartományú fény provokálja az anyajegyeket, emeli a bőrrák gyakoriságát. A bőr felső rétegein áthaladva, a mélyebb rétegekben okoz károsodást, a bőr idő előtti öregedését, a feszség csökkenését okozza. A bőrgyógyászok egyöntetű véleménye szerint a pigmentált anyajegyekkel rendelkezőknek az UV-sugarat, napozást érdemes elkerülni, a szoláriumozás pedig minden esetben extra terhelést jelent.



*Peterman
Krisztina*
gyógykosmetikus

PETERMAN KRISZTINA, A DERMATICA GYÓGYKOSMETIKUSA „MÉLYHÁMLASZTÁS UTÁN MINDIG KELL FÉNYVÉDŐ!”

Habár a napsugarak kétségkívül nem olyan erősek, mint a nyári hónapokban, de azért ősszel se feledkezzünk meg a fényvédelemről! A legalább 20-as faktorszámú fényvédővel ellátott nappali krém különösen akkor fontos, ha valamilyen kozmetikai beavatkozáson, kezelésen estünk át. Ősszel és télen népszerű a mélyhámlasztás, melynek segítségével számos bőrhiba kezelésében látványos eredményt érhetünk el. Az ilyen típusú kozmetikai kezelést az őszi időszakban javasolt elvégeztetni, mivel a savas hámlasztás során a bőrt védő hidrolipid réteget és a bőrt alkotó keratint oldjuk. A bőr fokozott érzékenységevel pedig nő a leégés veszélye, ezért még ebben az időszakban is ügyelni kell a fényvédelemre. A beavatkozás utáni néhány – 5-6 – napban javasolt kerülni a napsugárzást, vagy csökkenteni a napon töltött órák számát.

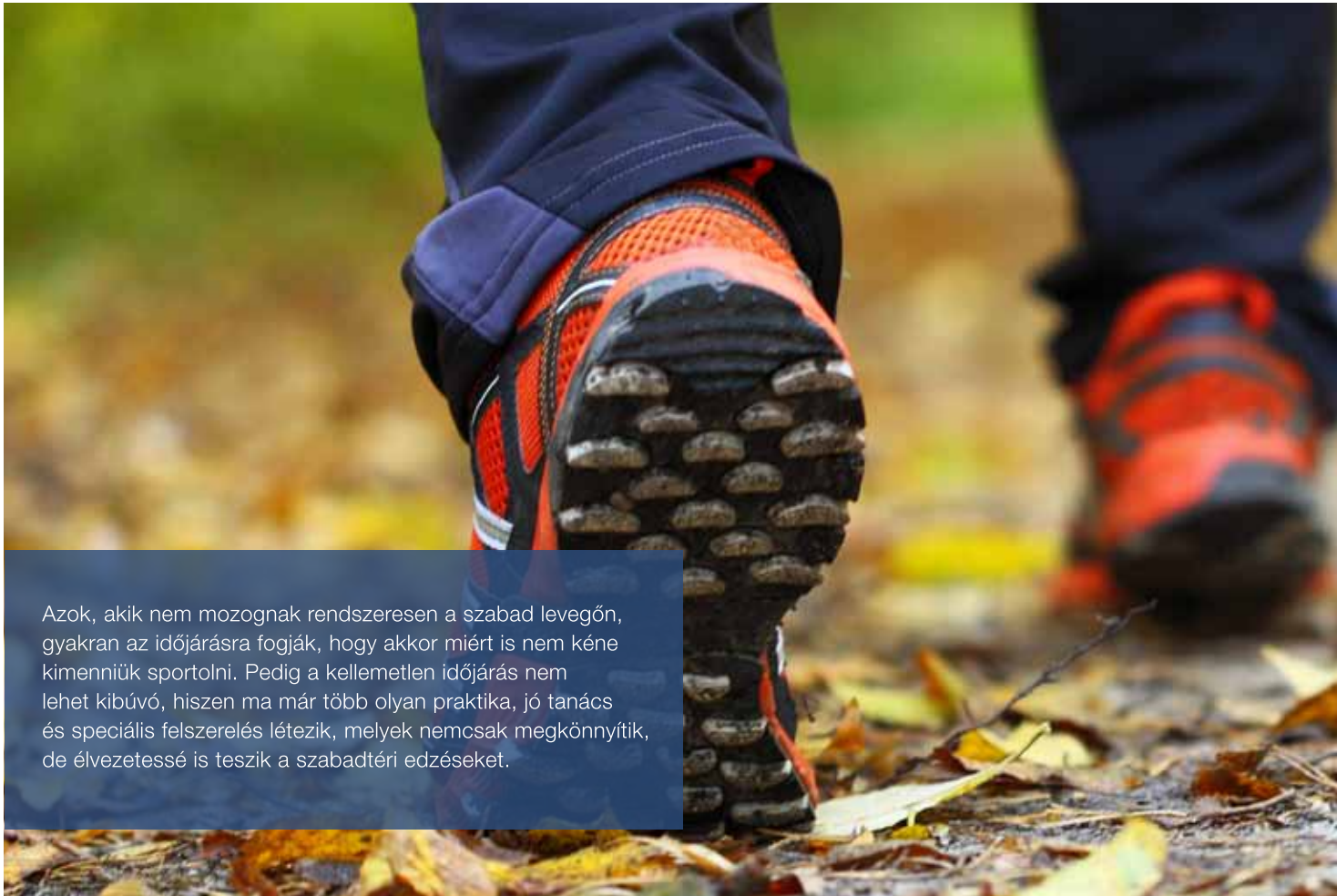
BARNULJON BIZTONSÁGOSAN!

Jó minőségű önbarnítóval, káros hatások nélkül is szép, egészséges színt érhetünk el. A legjobb minőségű önbarnító termékek természetes barnaságot adnak, anélkül, hogy narancsos színűvé változna a bőr. Első használat előtt teszteljük a terméket olyan bőrfelületen, ami nincs jól látható helyen, például a kar belső részén. Ezt már a boltban is megtehetjük, ha van kirakva teszter termék, vagy kérhetünk mintákat is, ha van rá lehetőség. Így eldönthetjük, melyik a leginkább megfelelő készítmény, és nem olyan krémet veszünk meg, amelyre esetleg rosszul reagálna a bőr.

KAPSZULÁBA ZÁRT NAPFÉNY

A D-vitamin az UV-B sugarak által termelődik a bőrben, az őszi-téli hónapokban ezért gondoskodni kell a pótlásáról. A D-vitaminra nemcsak a csontjainknak van szüksége, hanem az egész szervezetünk egészséges működéséhez nélkülözhetetlen: szív- és érrendszeri megbetegedések, bizonyos ráktípusok, allergia, a cukorbetegség is összefügghetnek az alacsony D-vitamin-szinttel a szervezetben. 2013-ban készült el a Semmelweis Egyetem reprezentatív felmérése, mely szerint a magyar lakosság 95%-a volt D-vitamin-hiányos a tél végére. Ahhoz, hogy ezt megelőzzük, felnőttek esetében napi 1500-2000 NE D-vitamin fogyasztása javasolt.

NE AKADÁLYOZZA A



Azok, akik nem mozognak rendszeresen a szabad levegőn, gyakran az időjárásra fogják, hogy akkor miért is nem kéne kimenniük sportolni. Pedig a kellemetlen időjárás nem lehet kibúvó, hiszen ma már több olyan praktika, jó tanács és speciális felszerelés létezik, melyek nemcsak megkönnyítik, de élvezetessé is teszik a szabadtéri edzéseket.

FUTÁS

A futás az egyik legnépszerűbb sport, hiszen amellett, hogy olcsó, remekül formál és szolgálja az egészségünket. Nagy előnye, hogy bármely évszakban űzhető, ráadásul mindig más-más táj tárulhat elénk, attól függően, ősszel vagy esetleg tavasszal húzzuk fel a futócipőt. Az igazi sportembereket az igazán hideg idő sem tántorítja el attól, hogy kimenjenek edzeni, ám fontos, hogy ekkor betartsanak pár fontos szabályt. Először is, fektessünk nagy hangsúlyt a megfelelő bemelegítésre, hiszen hűvös időben az izmok lassabban melegednek be, kötöttebbek, így nagyobb a sérülésveszély. Természetesen az öltözködésre

is oda kell figyelni, senki sem szeretne lebetegedni azért, mert a ruházat miatt esetleg megfázott. Fontos szabály, hogy kerüljük a pamutból készült darabokat, ugyanis az magába szívja és megtartja a verejtéket, és innen egyenes út vezet a lázcsillapítókhoz. Helyette válasszunk inkább szintetikus anyagokat, vagy gyapút esetleg a kettő kombinációját, de már kaphatóak direkt erre a célra készült polárfelső is, melyek szintén hasznos szolgálatot tehetnek. A sportolásunkat igencsak meg tudja nehezíteni a szél is – ekkor érdemes szélzdszekit magunkra öltetni. A ruházat kiválasztásánál tart-suk mindig szem előtt az aktuális kinti hőmérsékletet, nehogy túlóltözzünk és nagyon megizzadjunk, hiszen az is

betegségekhez vezethet, ahogyan az is, ha otthon hagyjuk az olyan feleslegesnek hitt kiegészítőket, mint a sapka vagy a kesztyű.

BRINGÁZÁS

A legtöbben a rossz idő beköszöntével a garázsba állítják a kerékpárt, és tavaszig elő sem veszik. Pedig ősszel/télen is remek élményt nyújthat a tekerés. Egészen addig a pillanatig, amíg be nem köszöntenek a fagyok, a havazás, és válik latyakossá az út, elég, ha „csupán” az öltözékünket változtatjuk meg a melegebb hónapokéhoz képest. Ez a futáshoz hasonlóan jelenthet jól szellőző, ám melegebb ruhákat,

HIDEG IDŐ A SPORTOLÁSBAN!

MIKRE ÜGYELJEN, HA HIDEGBEN EDZ?

- FOKOZATOSAN SZOKTASSA HOZZÁ MAGÁT A HIDEGBEN VALÓ EDZÉSHEZ
- BETEGEN INKÁBB MARADJON A MELEG SZOBÁBAN
- ÜGYELJEN A MEGFELELŐ ÖLTÖZETRE
- VÍZÁLLÓ CIPŐT VÁLASSZON
- MINDIG MELEGÍTSEN BE
- NE FELEDKEZZEN MEG A FOLYADÉKPÓTLÁSRÓL
- KÖSSÖN SÁLAT AZ ORRA ELÉ VAGY HASZNÁLJON MASZKOT

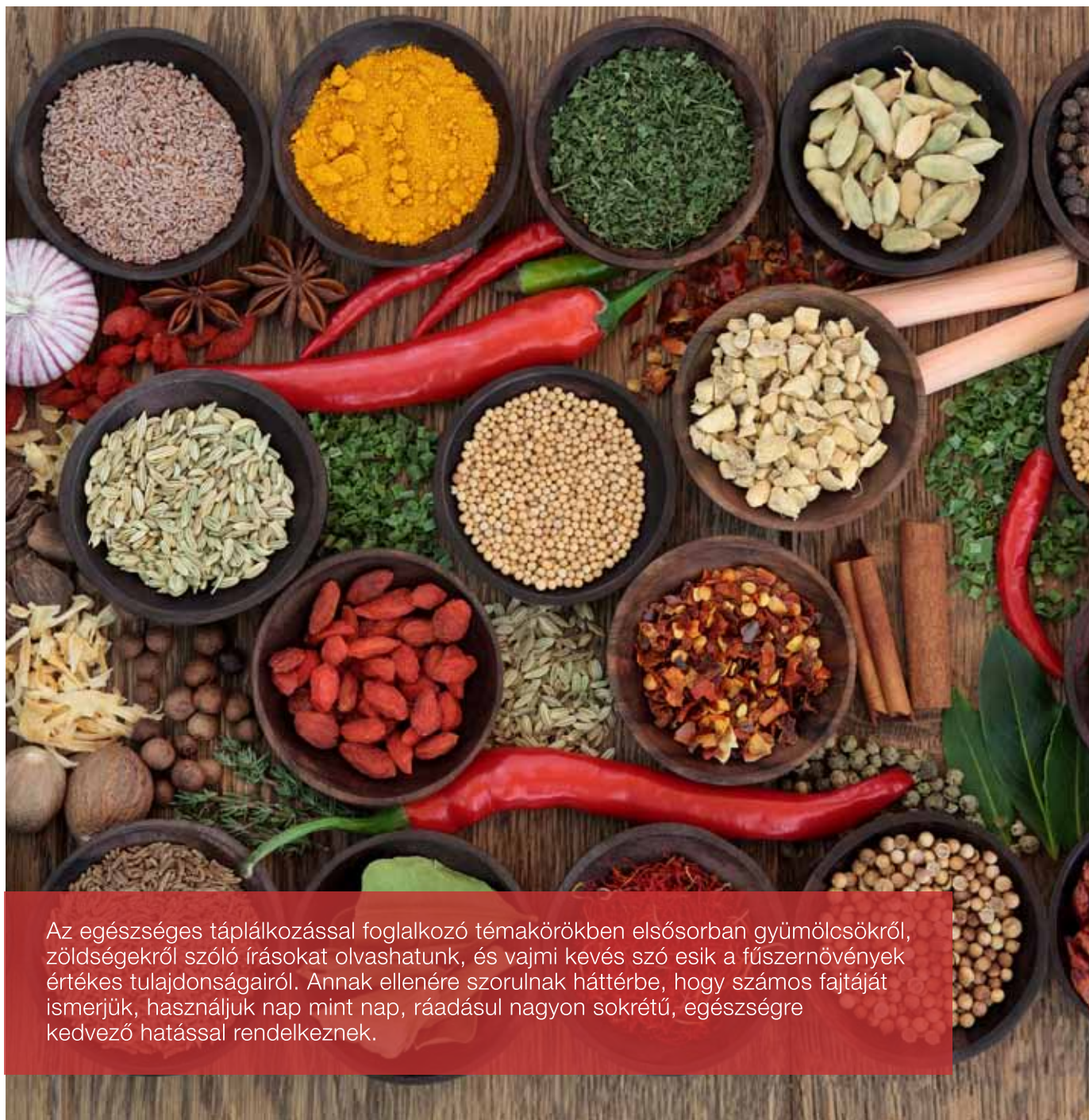
széldzsekit, sálát, és a korai sötétedés miatt láthatósági mellényt, ám mi-helyst télesebbre fordul az idő, úgy a bringánkat is fel kell készíteni a megváltozott viszonyokra. Ahogy az autóknál, úgy a kerékpároknál is szükség van kerékcserére. Lehetőleg megfelelő defektvédelemmel ellátott, a jobb tapadás érdekében kicsit puhább kerekeket válasszunk. Ami még fontos, elől/hátul a sárvédő, így nem lesz mocskos sem a ruhánk, sem az alkatrészek, sem pedig a mögöttünk haladó. Külön említést igényel továbbá az, hogy a szózott latyak sajnos nem tesz túl jót a fékpofáknak, így rendszeresen ellenőrizni kell őket, áttörölni, és szükség esetén kicserélni.

TÚRÁZÁS

Az őszi és a téli táj látványa igazán lenyűgöző, így a nagy hidegek ellenére sokan kimerészkednek és útnak indulnak, még a legnagyobb fagyokban is. Pedig ekkor az egyszerűnek tűnő terep is sok meglepetést tartogat, így könnyen lehet, hogy a kedvenc tavaszi útvonalunk télen fekete pályának számít. Ruházat tekintetében a réteges öltözködést preferáljuk, és lehetőleg olyat válasszunk, amiben könnyen tudunk mozogni és nem szorít, mivel ekkor a vérkeringés hatékonysága csökken. Alulra jól szellőző darabokat, míg legfelülre szélálló anorákot húzzunk, így a zordabb időjárás is elviselhetőbb

lesz, és a szellőkések sem lesznek annyira zavaróak. Mégis, szinte a legnagyobb hangsúlyt a túrabakancs megfelelő kiválasztására kell helyezni, hiszen igazán megkönnyítheti és meg is nehezítheti egy lábbeli a kirándulást. Olyat válasszunk, ami biztosan tartja a bokát, talpa mélyen redőzött, vízálló és lehetőleg jól lélegző is legyen, hogy még véletlenül se izzadjon bele a lábunk.

FŰSZEREK AZ EGÉSZSÉG SZOLGÁLATÁBAN



Az egészséges táplálkozással foglalkozó témakörökben elsősorban gyümölcsökről, zöldségekről szóló írásokat olvashatunk, és vajmi kevés szó esik a fűszernövények értékes tulajdonságairól. Annak ellenére szorulnak háttérbe, hogy számos fajtáját ismerjük, használjuk nap mint nap, ráadásul nagyon sokrétű, egészségre kedvező hatással rendelkeznek.

KURKUMA

A jellegzetes sárga színű fűszer, melyet a gyömbérfélék családjába tartozó növény gyökeréből vonnak ki. Elsősorban a curry alkotórészeként ismert, de az ázsiai konyha szerelmesei gyakran találkozhatnak vele. Legfontosabb hatóanyaga a kurkumin, melyhez számos pozitív egészségügyi hatás társul, mint például a gyulladáscsökkentés, fájdalomcsillapítás. Bélrendszeri problémák esetén kis mennyiség is elegendő belőle, míg nagyobb mennyiségben előnyös a fogyasztása ízületi gyulladással élők számára. Jótékony hatással rendelkezik epepangás esetén is.

Felhasználása: Curry fűszerkeveréket érdemes használni húshoz, vagy akár köretnek különlegesebbé tételéhez.

MENTA

Több mint 20 fajtája ismert az ajakosok családjába tartozó növénynek. Hazánkban a borsmenta, illetve a fodormenta terjedt el leginkább. A borsmenta illóolajával gyakran találkozhatunk fogkrémekben, rágógumikban, tusfürdőkben, hiszen hűsítő, élénkítő hatása és kellemes illata van. Ezen túlmenően jelentős görcsoldó és antibakteriális hatással rendelkezik, ezért meghűléses időszakban a köhögés enyhítésére is alkalmas. Továbbá gyógyírt jelent a puffadásos tünetekre, és a bőrproblémával küzdők számára is javasolt használata.

Felhasználása otthonunkban: Hűsítő íze jól passzol zöldség- és gyümölcssalátákhoz, halak készítéséhez, csokoládés desszertek különlegesebbé tételéhez.

FAHÉJ

A fahéj valójában egy kistermetű, örökzöld fa kérge. Európában kétféle típust lehet vásárolni. Egyik a Vietnamból és Kínából származó Cassia fahéj, mely fásabb szerkezetű, erősebb illatú, továbbá magasabb kumarintartalommal rendelkezik, ami nagy mennyiségben fogyasztva egészségkárosító hatású lehet. Míg a valódi, ceyloni fahéj termőhelye Sri Lanka, több vékony réteget tartalmaz az ilyen típusú fahéjrúd. A fahéj antibakteriális, véralvadást gátló hatással rendelkezik. Cukorbetegség számára is előnyös vércukorszint-csökkentő tulajdonságának köszönhetően.

Felhasználása ételkészítéshez: Forralt bor és almás lepény mellett karaktere jól passzol marha- és bányahús ízesítéséhez is.

FOKHAGYMA

Több ezer éve ismert gyógynövény a fokhagyma, melyből gyakran vásárolunk hazánkban termesztett változatot. Az évelő növény hagymája jellegzetes illattal rendelkezik, ami alliin nevű hatóanyagának köszönhető. Erős antioxidáns vegyület, ráadásul a baktériumok, vírusok, gombák és paraziták ellen is felveszi a harcot. Segíti az emésztési folyamatokat, meghűléses panaszok enyhítésére is alkalmas, ráadásul rendszeresen fogyasztva a szív- és érrendszerre is jótékony hatással bír.

Felhasználása: A magyar konyha egyik elengedhetetlen alapanyaga a fokhagyma, de használjuk bátran pesto, húspác készítése esetén is.

KÜLÖNLEGES
EGÉSZSÉGES
ÍZLETES



RECEPTEK



GLUTÉN

TOJÁS

TEJFÉNYE

A MENTES ÉS FINOM RECEPTALBUMÁBÓL

ALMÁS ZABKÁSA

HOZZÁVALÓK:

- 250 ml mandulailal
- 75g gluténmentes zabpehely
- csipetnyi fahéj
- 2-3 friss mentalevél
- 1 db alma
- 30 g mandula
- kevéske citromlé
- 2 ek. méz

ELKÉSZÍTÉS:

- Öntsük a mandulailalt egy serpenyőbe a zabpehely és a csipetnyi fahéj társaságában. Öt perc főzés után húzzuk le a tűzről, és adjuk hozzá a friss, apóra tépett mentaleveleket, majd édesítjük ízlés szerint kevés mézzel. Az almát meghámozzuk, feldaraboljuk és a zabkásához adjuk. A tetejére szórjunk kevés durvára vágott mandulát.

BAUCK HOF GLUTÉNMENTES ZABPEHELY

Ellenőrzött, garantáltan gluténmentes zabpehely < 20 ppm gluten. A nálunk termelt és feldolgozott, ellenőrzött gluténmentes zab garantáltan keresztszennyeződésmentes. Minden gyártásra engedett mennyiséget laborban szigorúan ellenőrzik a gluténmentességre vonatkozóan. Gluténérzékenyek esetében ajánlatos lassan, fokozatosan bevezetni a zabot az étkezésbe.

975 Ft



Összetevők: 100% zab*
*ellenőrzött biogazdaságból



EGÉSZSÉGÁRUDA
ESZKÖZÖK - ALAPANYAGOK - TANÁCSOK

**AZ EGÉSZSÉGÁRUDA
AJÁNLÁSÁVAL**

www.egeszsegaruda.hu



BULGUR-SALÁTA

HOZZÁVALÓK:

- 70 g bulgur
- 1 kis fej lila hagyma
- 1/2 db kaliforniai paprika
- 10 db fekete olajbogyó
- 1 ek. kapribogyó
- 1/2 citrom leve
- 4-5 levél bazsalikom
- 1 ek. olívaolaj
- 1 tk. őrölt édeskömény
- 1 tk. kurkuma
- ízlés szerint só, bors

ELKÉSZÍTÉS:

- A bulgur egy egészséges alternatívája a hagyományos köreteknek. A tört búzából készült étel a török és az arab konyha meghatározó alapanyaga, búza töretnak vagy török rizsnek is nevezik hazánkban. Alacsony a zsír-és kalóriatartalma, viszont vitaminkban (B, E), ásványi anyagokban (kálium, magnézium, vas, folsav) és rostban bővelkedik.

ATAISZ BULGUR, 500 G | Összetevők: 100% repceolaj*
*ellenőrzött biogazdaságból

Ízletes, gyorsan elkészíthető köret készíthető belőle, a rizsnél kicsit pergősebb.

Tápanyagtartalom 100 g termékben:

Energia: 1515 kJ/357 kcal

Fehérje: 10,3 g

Szénhidrát: 78,01 g

Zsír: 1,2 g

Allergéninformáció: A termék búzát, glutént és olajos magvakat felhasználó üzemből készült.

360 Ft



EGÉSZSÉGÁRUDA
ESZKÖZÖK - ALAPANYAGOK - TANÁCSOK
AZ EGÉSZSÉGÁRUDA
AJÁNLÁSÁVAL

www.egeszsegaruda.hu

NIVEA nyereményJÁTÉK


„Gondolkodtál már azon, vajon hogyan ismerhető fel a szeretet, az összetartozás? Utolérheted egy kedves pillantásban, egy gondoskodó mozdulatban, gyermeked kacajában, párod bőrének bársonyos érintésében, illatában. Ott van minden pillanatban veled, ahogyan azok az apróságok is, amiket igazán szeretsz!„

A mindennapi gondoskodó bőrápolással a NIVEA valódi családtaggá vált otthonainkban. Több mint 100 éves bőrápolási tapasztalatának, megbízható termékeinek és vásárlói hűségének köszönhetően világsővé vált az arctisztítási és Európa vezető márkájává vált arcápolási kategóriában, kiemelkedő eredményeivel pedig 2015-ben elnyerte a Superbrands díjat, mely mára a nagyközönség számára is ismert védjeggyé vált.

Ezt a megtisztelő bizalmat szerettük volna viszonzni, amikor összeállítottuk ajándécsomagjainkat, kiemelt tekintettel arra, hogy a család minden tagja találhasson meglepetést tartogató ajándékot.

A karácsonyi csomagok hamarosan megjelennek az üzletek polcain, ráadásul megvásárlásukkal most az SOS Gyermekfalvakat is támogathatjuk!

Töltse ki keresztrejtvényünket, hiszen a helyes megfejtés beküldői közül 2 db NIVEA ajándécsomagot sorsolunk ki, melyben megtalálja a megfelelő bőrápolást Önnek és családjának.



NIVEA

	KÉMIAI ELEM (SB)	... BURTON; RENDEZŐ	TÖKMAGI	KARDVÉGEKI	KÖZÉPKÉKI	
1						L
NÉZD CSAKI			RÓMAI 500 SPION		LENMAGI AUTÓ BELSEJEI	
ÜZEMI RÉSZLEG				AUTÓ BELSEJEI		
AZ IDŐ JELE				MITIKUS TÖRTÉNET		
2	KÖZÉPKÉKI	MAGATOK FORGÁSI TENGELY		SZEMÉLYÉÉRT SULI, MÁSKÉPP		
TÖRÖK FŐTISZT			WÁGNER NIBELUNGJA CÉGFORMA		KÖTŐSZÓ VEGYJEL KALCIUM	
TÖKMAGI	VAJ JELZŐ KÖZÉPKÉKI			GALGÓC HATÁRAI! RÓMÁBAN ÖT		◆
◆	L					◆

A keresztrejtvény a www.skandomata.hu segítségével készült.

Kérjük, hogy megfejtését 2016. február 08-ig küldje be a www.egeszsegmagazin.hu/kapcsolat oldalon.

Sorsolás: 2016. február 10.

A nyerteseket a megadott e-mail címen értesítjük 2016. február 12-ig.

Plamil®

MOGYORÓ
MENTES

TEJ
MENTES

TOJÁS
MENTES

GLUTÉN
MENTES

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