

EgészségMAGAZIN

www.egeszsegmagazin.hu

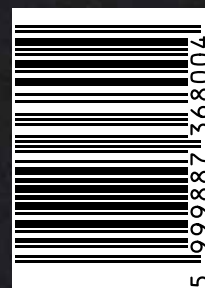
EGÉSZSÉG
MINDENHOL, MINDIG,
MINDENBEN.

2016/1 690 Ft

22

EGÉSZSÉG

Sarokfájdalom kezelése szteroidok nélkül



28

PRIMA MEDICA

Budai Allergiaközpont



38

LIFESTYLE

Dózsa György, alias Mihályi Győző

56

JÁTSSZON VELÜNK!

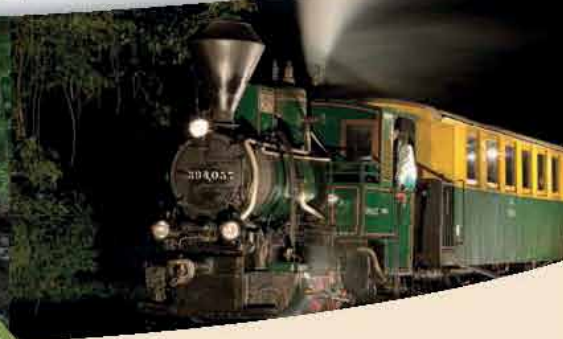
Lapozzon az 56. oldalra!



PRIMA MEDICA EGÉSZSÉGCSOPORT TAGJA

Szilvásvár

Otthon a természetben



SZALAJKA LIGET

HOTEL ÉS APARTMANHÁZAK

WELLNESS ÉS KONFERENCIA

★★★★

SUPERIOR
SZILVÁSVÁRAD



www.szalajkaliget.hu
www.szalajkarelax.hu
www.szilvasvarad.info.hu



TISZTELT OLVASÓ!

Elérkeztünk a második évfolyamhoz. Ebben az évben – cikkeinken keresztül – a földünk négy elemét – föld, víz, levegő, tűz – keltjük életre. Első idej lapszámunk a föld elem jegyében íródott. Megtudhatjuk, hogy természeti kincseink, földi javaink hogyan válnak segítségünkre, hogyan segítenek hozzá az egészségesebb életmódhoz.

Természetesen nem feledkeztünk meg arról sem, hogy tavasszal milyen betegségek, milyen tünetek kerülhetnek előtérbe, így szakmai, orvosi cikkeink továbbra is az aktuális problémákban adnak hasznos információkat.

A fejlődésnek és megújulásnak köszönhetően magazink oldalain találkozhatnak neves színészekkel, akiknek fontos az egészséges életmód. Ebben a lapszámban Mihályi Győző színművész ad betekintést életébe. Straub Dezső színművész humoros írásai a lelkünket is gyógyítják, hiszen mindannyian tudjuk, hogy a nevetés a legjobb orvosság.

Kellemes olvasást kívánunk!

Legyen velünk minden nap!

Legyen egészséges minden nap!



Dr. Babai László

orvos-természetgyógyász, igazgató

IMPRESSZUM

EgészségMagazin 2016/1 • Megjelenik: negyedévente • Alapító és Kiadó: T&G Health Kft. • Megvalósítás helye: 6721 Szeged, Bárka u. 1. • Ügyvezető igazgató: Dr. Babai László • Konceptió: Berec Brigitta; e-mail: berec.brigitta@primamedica.hu • Szerkesztők: Martin Ildikó, Palotás Zsuzsi, Papp Gergő, Pleszinger Katalin, Scheffitsik Tamás, Szakál Borostyán, Tomanóczy Andrea, Tóth Tokaji Éva, Varga Dóra • Címlapfotó: György Zsolt • 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

Miért ne diétázzon ételallergia-vizsgálat előtt?	2
5 tudnivaló a pajzsmirigy-alulműködésről	4
Bőr alatti csomók	6
A meddőség még nem jelenti azt, hogy nem lehet gyereke!	8
Fejfájás nem csak frontoktól lehet	10
Roszul elmosott pohár veszélyei	12
Gyermek-pajzsmirigyprobléma	14
Protein C hiánya	16
Tévhitek a fogyókúrával kapcsolatban	18
5 tipp a férfiak bőrápolásához	20
Sarokfájdalom kezelése szteroidok nélkül	22
Rövid hírek	24
Orvos válaszol	25

PRIMA MEDICA

Rövid hírek	26
CSR: Allergiamentes Életért Alapítvány	27
Intézmény: Budai AllergiaKözpont	28
Portré: Dr. Koppány Viktória	30
Clubélet: Prima Medica EgészségClub	32
Kutatás+Innováció: Healzz2	34

LifeStyle

Címlapsztori: Dózsa György, alias Mihályi Győző	38
Utazás: Egészségmegőrző programok	40
Kultúra: Popper Péter	42
Érdekesség: Minden, ami érdekes	44
Baba-Mama: Vegyük nyakunkba a világot!	46
Szépség: Megújulás a természet kincsei által	48
Sport: Nordic Walking	50
Gasztronómia: Tények és tévhitik a zöldségekről	52
Receptek	54
Játék	56



MIÉRT NE DIÉTÁZZON ÉTELALLERGIA-VIZSGÁLAT ELŐTT?



Ha már régóta tapasztal kellemetlen tüneteket bizonyos ételek fogyasztása után, érdemes utánajárni, mi okozza a panaszokat. Hasfájás, hasmenés, puffadás és egyes bőrtünetek hátterében is állhat ételallergia. Ahhoz, hogy a tüneteket okozó élelmiszert azonosítani lehessen, fontos, hogy a vizsgálat előtti hetekben ne iktassa ki étrendjéből a feltételezett allergént, mert így a vizsgálat során könnyen álnegatív eredmény születhet.

ALLERGIÁS TÜNETEK

Az allergiás tünetek az adott étel elfogyasztását követően jelentkeznek: az érintettek hasfájásra, puffadásra, hasmenésre panaszkodnak. Bizonyos esetben bőrtünetek: bőrpír, csalánkiütés is jelentkezhet – ismertette a betegség tüneteit dr. Polgár Marianne gasztroenterológus, a Budai Allergiaközpont főorvosa.

A legsúlyosabb allergiás reakció, ami ételek elfogyasztását követően kialakulhat, az anafilaxiás sokk. Ilyenkor a beteg hányingerre, szédülésre panaszodik, verejtékezik, bőre sápadt. A kezdetben enyhének tűnő tünetek idővel súlyosbodhatnak, drasztikus vérnyomásesés is bekövetkezhet. Ahhoz, hogy ezt elkerüljük, már a kezdeti enyhe tünetek észlelésekor orvoshoz kell fordulni. A sürgősségi ellátás a legfontosabb, de a későbbiekben fontos, hogy utánajárjunk, melyik élelmiszer-összetevő okozta a tüneteket.

ALLERGIÁS REAKCIÓT ELŐIDÉZŐ ÉTELEK

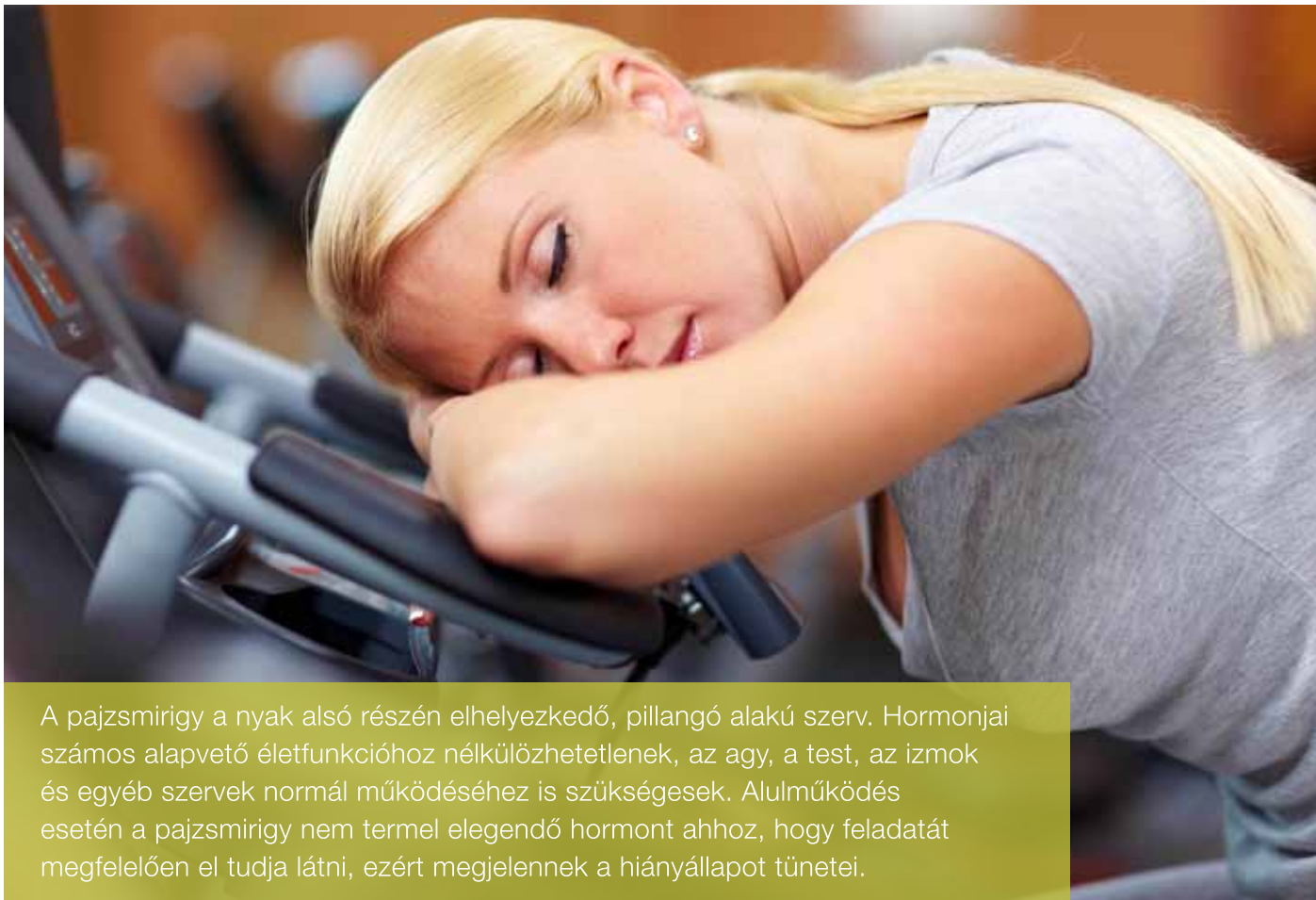
Leggyakrabban a tejben, a gabonafélékben és a tojásban található fehérje okoz gondot, de jelentkezhet allergia például földimogyoróra, szójára, tenger gyümölcseire is, sőt a készételekben található adalékanyagok is előidézhetnek allergiás reakciót. Manapság egyre gyakoribb az élelmiszeriparban használt ételadalékok miatti allergia – hétköznapi nevükön „E számok”. Ezen allergének vizsgálata körülményesebb, hiszen nem adott termékcsoporthoz kizárásával oldható meg, mint például a tej vagy tojás esetében, hanem figyelni kell a legkülönbözőbb ételek összetételére is, mert sok esetben nem is gondolunk bele, hogy milyen összetevőkből áll még egy alapvetőnek vélt élelmiszer is.

Ételallergia esetén a beteg szervezete ellenanyagot termel az adott élelmiszerben megtalálható allergén ellen, a vizsgálatok során ennek az ellenanyagoknak a szintjét vizsgálják a szervezetben. A kivizsgálás történhet vér-, bőr- és kontaktallergia-vizsgálat során.

„Ma már jellemző, hogy a betegek első körben az internetről informálódnak. Az itt elérhető információk alapján körvonalazódik, hogy tünetek háttérben valamilyen élelmiszer fogyasztása állhat, ezért többnyire célzottan jelentkeznek szakorvoshoz” – magyarázza dr. Polgár Marianne. „Érthető módon szeretnék, ha tünetek mielőbb megszűnnének, ezért ezzel egy időben sajnos diétázni is kezdenek, és hogy biztosra menjenek, sokan egyszerre több „problémás” élelmiszert, például a gabonafélék mellett a tejtermékeket, tojást is mellőzik az étrendből.” Ha azonban a beteg már a vizsgálat előtt hosszabb ideje folytat diétát, akkor szervezetében az ellenanyag mértéke lecsökkent, ezért elképzelhető, hogy nem sikerül vizsgálatilag igazolni a betegség meglétét. A felsorolt tünetek esetén tehát javasolt mielőbb kivizsgáltatni a kiváltó okot, majd – szükség esetén megszorítások nélkül, célzott diétával orvosolni a panaszokat.



5 TUDNIVALÓ A PAJZSMIRIGY ALULMŰKÖDÉSÉRŐL



A pajzsmirigy a nyak alsó részén elhelyezkedő, pillangó alakú szerv. Hormonjai számos alapvető életfunkcióhoz nélkülözhetetlenek, az agy, a test, az izmok és egyéb szervek normál működéséhez is szükségesek. Alulműködés esetén a pajzsmirigy nem termel elegendő hormont ahhoz, hogy feladatát megfelelően el tudja látni, ezért megjelennek a hiányállapot tünetei.

BÁRMILYEN ÉLETKORBAN JELENTKEZHET

A pajzsmirigy-alulműködés nők körében gyakrabban fordul elő, mint férfiaknál, ám életkor tekintetében nincs különbség: nemcsak felnőttkorban, hanem kisgyermeknél és serdülőknél is megjelenhet.

NEM JÓ JEL, HA FOLYTON FÁZIK

Az alulműködés miatt az egész szervezet működése – a keringés és az anyagcsere – is lelassul, a betegség legjellegzetesebb tünetei is emiatt jelentkeznek: hízás, fáradtság, hajhullás, zsibbadtság, bizsergés érzés a kezekben és hideg végtagok. A felsorolt tünetek hosszabb időn át, nem ritkán évek alatt alakulnak ki, a panaszok pedig olyan szerteágazóak, ami tovább nehezíti a diagnózist és a mielőbbi kezelést – magyarázza prof. Balázs Csaba endokrinológus, a Budai Endokrinközpont orvosa. Ha az említett tüneteket tapasztaljuk, vagy a családban előfordult már pajzsmirigybetegség, de meddőség és ismételt vetélések esetén is fontos a pajzsmirigy állapotát ellenőrizni!

AUTOIMMUN BETEGSÉG

A pajzsmirigy-alulműködésnek több kiváltó oka lehet: a túl kevés jódfogyasztás, sugárkezelés, vagy a pajzsmirigy részleges vagy teljes eltávolítása. A leggyakrabban azonban autoimmun folyamat figyelhető meg a háttérben, melynek során az immunrendszer nemcsak a kórokozókat, hanem az egészséges sejteket – ez esetben a pajzsmirigy sejtjeit – is elpusztítja. Ennek jól ismert formája a Hashimoto-betegség is. Ezzel kapcsolatban fontos megjegyezni, hogy a túl kevés jód mellett, gyakran épp a betegség megelőzése céljából adagolt, túl sok szerves jód bevitele felelős a pajzsmirigy gyulladásos megbetegedéséért – figyelmeztet Balázs professzor. „A betegségekre genetikailag fogékonyak számára a jód mind gyulladást, csökkent és túlműködést is kiválthat. A pajzsmirigy göbös megbetegedéseiben – akiknek túlműködő göbük van – súlyos túlműködés alakulhat ki. Mielőtt elkezdenék szedni, feltétlenül célszerű konzultálni endokrinológussal, nehogy gyulladás, esetleg túlműködés alakuljon ki.”

GYÓGYSZERREL KEZELHETŐ

A pajzsmirigy-alulműködés nem gyógyítható, de gyógyszerrel kezelhető. Jól beállított kezeléssel a beteg életminősége nagymértékben javulni fog, és a hiányzó hormon pótlásával a kellemetlen tünetek is megszűnnek. Prof. Balázs Csaba elmondta, hogy a személyre szabott dózis beállítása hosszabb időt vehet igénybe. „Nincs olyan általánosan javasolható dózis, ami mindenkinek beválik. A készítmény adagolása mindig egyéni, a beteg tüneteinek és vizsgálati eredményeinek függvényében történik. A gyógyszerek helyes adagolására ügyelni kell, mert a túl kevés hormonpótlás nem szünteti meg az alulműködés tüneteit, a túladagolással pedig az alulműködés könnyen túlműködésbe fordulhat.”

EZ TÖRTÉNHEK, HA NEM KEZELTETI AZ ALULMŰKÖDÉST

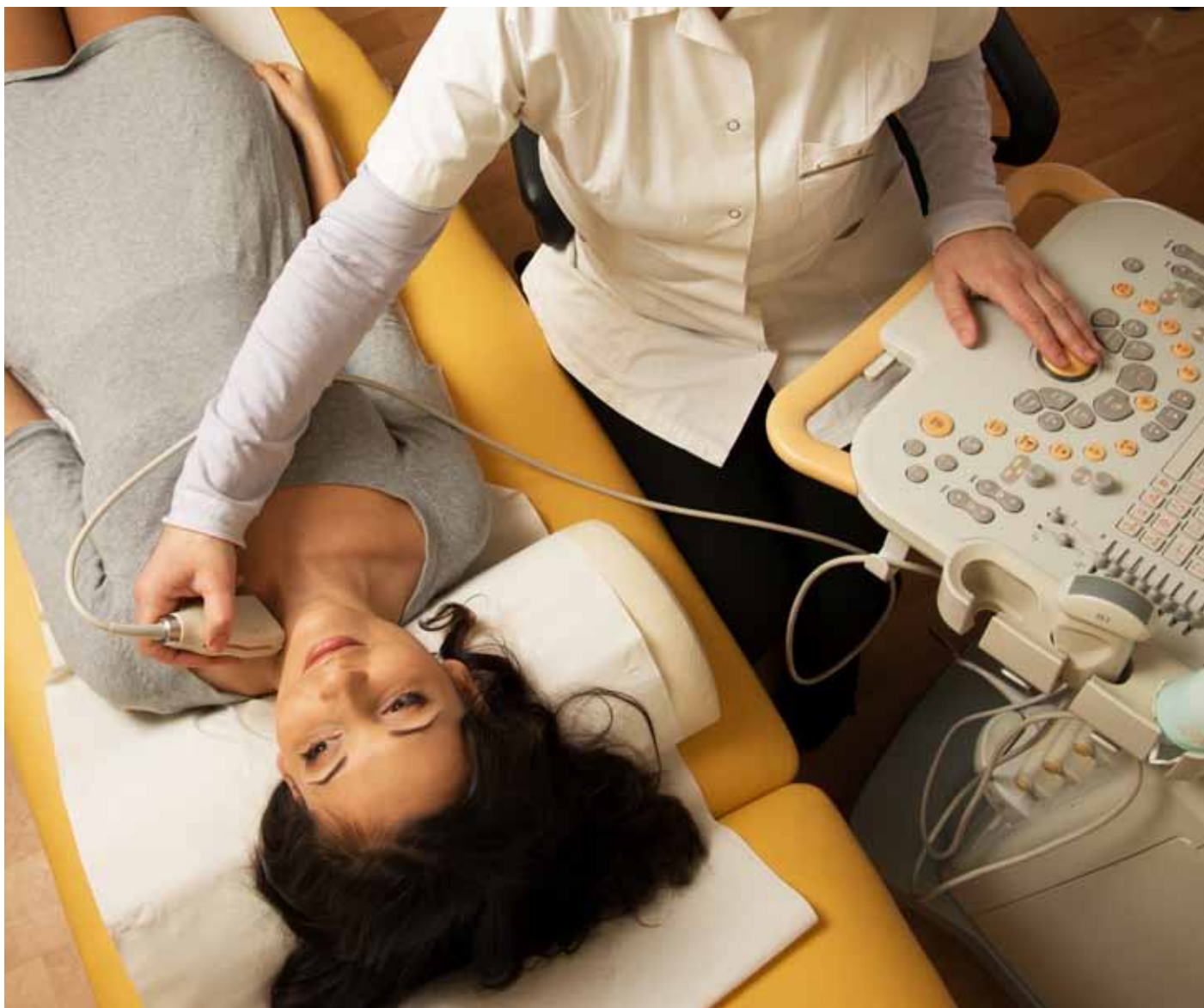
A pajzsmirigy-alulműködést nem csak azért érdemes mielőbb kivizsgáltatni és kezelni, mert a tünetek jelentősen rontják az életminőséget. A csökkent hormonműködés egy másik szövődménye, hogy megnöveli a szívbetegségek kockázatát. A betegeknél ugyanis megemelkedik az LDL-koleszterin mértéke, ez pedig károsítja az artériák egészségét, ezáltal növeli a szívbetegségek kialakulásának veszélyét.





DERÍTSE KI ULTRAHANGOS VIZSGÁLATTAL, MI OKOZZA A BŐR ALATTI CSOMÓKAT

A bőr alatt kitapintható csomók nagy félelmet kelthetnek, pedig legtöbbször ártalmatlan elváltozásokról van szó. Lágyrész-ultrahangvizsgálattal kiderítheti, milyen típusú problémáról van szó, így a kezelése is mielőbb megkezdődhet. Hogy mi okozhat csomókat, arról Dr. Szabó Andrea, az Ultrahang Központ radiológus főorvosa beszélt.



SZINTE BÁRHOL MEGJELENHETNEK

A bőr alatt kitapintható, elmozdítható kisebb-nagyobb csomók szinte a test bármely részén kialakulhatnak, ám legtöbbször a nyakon, mellen, hónaljban és a lágyrészek környékén fordulnak elő. Általában nagy riadalmat keltenek, hiszen sokan egyből rosszindulatú daganatot sejtenek mögötte. Természetesen az esetek egy részében ez bebizonyosodik, ám gyakran veszélytelen elváltozáról van szó, mellyel meglehetősen semmi teendő nincs.

NEM FELTÉTLENŰL ROSSZINDULATÚ

Még mielőtt bárki is a legrosszabbra gondolna, érdemes tudni, hogy hasonló elváltozásokat számtalan dolog okozhat, és háttérben gyakran ártalmatlan izomcsomók, illetve zsírcsomók állnak. A lágyrészdaganatoknak több formája is ismert – ilyen többek között a lipoma, mely a zsírszövet túlbujjánzása, a faggyúmirigy kivezető csövének elzáródása miatti atheroma – azaz faggyúdaganat –, de igen gyakoriak a kötőszövet daganatai is. Ezek lehetnek fájdalmas és fájdalommentes csomók, melyek növekedhetnek és az esetek többségében elmozdíthatóak. A nyakon és a hónalj területén lévő elváltozások általában a nyirokcsomó(k) megnagyobbodása miatt jönnek létre, amit többen akár egy egyszerű megfázás során is tapasztalhatnak. A megnagyobbodott, többnyire fájdalmas nyirokcsomó a betegség lefolyása után legtöbbször visszahúzódik, bár ez nem törvényszerű. Amennyiben növekedést mutat, fájdalommentes, illetve 1 cm-nél nagyobb, az lehet gyulladás mellett megjelenő nyirokcsomó-megnagyobbodás, de akár rosszindulatú daganat áttéte, továbbá a

nyirokrendszer rosszindulatú daganata (lymphoma) is, melyeket ultrahanggal el lehet egymástól különíteni. A lymphoma korai felismerés esetén az egyik legjobban gyógyítható rosszindulatú daganattípus. A lymphománál ritkább súlyos elváltozás a kötőszövetből kiinduló szarkóma, melynek fő jellegzetessége szabálytalan alakja, valamint az, hogy nem mozdítható el – mondja dr. Szabó Andrea, az Ultrahang Központ radiológus főorvosa.

ULTRAHANGGAL KIDERÍTHETŐ A CSOMÓ JELLEGE

Hogy kiderüljön, milyen elváltozásokkal is állunk szemben, az lágyrészultrahanggal megállapítható, mely során képet kaphatunk a bőr alatt kitapintható csomók, a felületes elváltozások és az izmok szerkezetéről – mondja dr. Szabó Andrea, az Ultrahang Központ radiológus főorvosa. Maga az eljárás teljesen fájdalommentes, nem jár semmilyen egészségügyi kockázattal, ráadásul az eredményt azonnal kézhez is kapja. A diagnózis alapján kezelőorvosa dönt a további kezelésekről, mely lehet masszázs, antibiotikumos terápia, a csomó sebészeti kimetszése, de az is elképzelhető, hogy ha nem zavarja, akkor semmi teendője nincs vele. Rosszindulatú daganat gyanúja esetén szövettani mintavétel lehet szükséges!

FÁJDALOMMENTES AZONNALI EREDMÉNY MEGELŐZÉS





HIÁBA ÉRZI ÚGY, A MEDDŐSÉG HOGY SOHA

Sok nő számára talán az a legszörnyűbb, amikor több hónapos-éves sikertelen próbálkozást követően orvosuktól kapnak egy papírt, amin ez áll: meddőség.

Azonban érdemes tisztázni, hogy a meddőség egészen mást jelent a köznyelvben, mint orvosi értelemben, és persze a kiváltó okok között szép számmal találunk olyanokat, amelyeket a szakember közreműködésével kezelni-gyógyítani lehet. A témában Dr. Lőrincz Ildikó, a Nőgyógyászati Központ szülész-nőgyógyásza van a segítségünkre.



MEDDŐSÉG?

A köznyelv a meddőséget úgy aposztrofálja, hogy az abban szenvedő embernek nem lehet gyereke. Ez pedig sokakat megrémiszt, mert a kifejezés nagyon véglegesnek tűnik. Szerencsére manapság az már rendkívül ritka dolognak számít, hogy valaki szeretne gyermeket, és az többkevesebb orvosi segítséggel ne sikerüljön.

Orvosi értelemben a meddőség egy kicsit másképpen fest. Azok a nők számítanak meddőnek, akik fogamzásgátlást nem alkalmazva, rendszeres együttlét mellett sem esnek teherbe egy éven belül. Ez azt jelenti, hogy jelenleg a nők 15-20%-a tekinthető meddőnek orvosi értelemben. Ám a jó hír, hogy ez a szám a legtöbb esetben semmit sem jelent, hiszen a szakember segítségével a baj orvosolható, és a baba megérkezhet a családba.

HORMONÁLIS ÉS MECHANIKAI AKADÁLYOK

A terhesség a szervezet számára igen nagy kihívást jelent, így a megvalósulása csak akkor működik könnyen, ha a test és lélek megfelelően működik. A meddőség hátterében a leggyakrabban hormonális problémák állnak, melyek befolyásolhatják a peteérést, a beágyazódást, de felelősek lehetnek a sorozatos vetélésért is. A hormonális betegségek között vannak ismertebbek, mint amilyen a pajzsmirigy-alulműködés vagy a PCOS, de lehetnek kevésbé ismert betegségek is, mint például a korai petefészek-kimerülés. Egyes életmódból adódó betegségek szintén felelősek lehetnek a gyermekáldás elmaradásáért. Ezek között az elhízás, és az ezzel összefüggő IR, valamint a cukorbetegség is előkelő helyen szerepel. Míg utóbbit jellemzően már diagnosztizált formában találjuk, az inzulinrezisztencia sokszor rejtve marad, meglátára csak a sikertelen próbálkozások



MÉG NEM JELENTI AZT, NEM LEHET GYEREKE!



hívják fel a figyelmet. – fejti ki dr. Lőrincz Ildikó, a Nőgyógyászati Központ szülész-nőgyógyásza. A meddőség hátterében olyan mechanikai akadályok is lehetnek, melyek a peteérést, a pete mozgását, vagy annak megfelelő beágyazódását, fejlődését akadályozzák. Ezek között gyakorta találkozhatunk a petevezetők elzáródásával, méhösszenövésekkel, de olyan betegségek is állhatnak a háttérben, mint az endometriózis, vagy a mióma.

TEENDŐK ÉS A REMÉNY

Fontos tisztázni, hogy az orvosi értelemben vett egészség mellett nagyon fontos tényező a teherbeesés szempontjából a mentális kiegyensúlyozottság. A folyamatos próbálkozások, és persze a folyton negatív terhességi teszt sok nőben okoz komoly lelki problémákat.

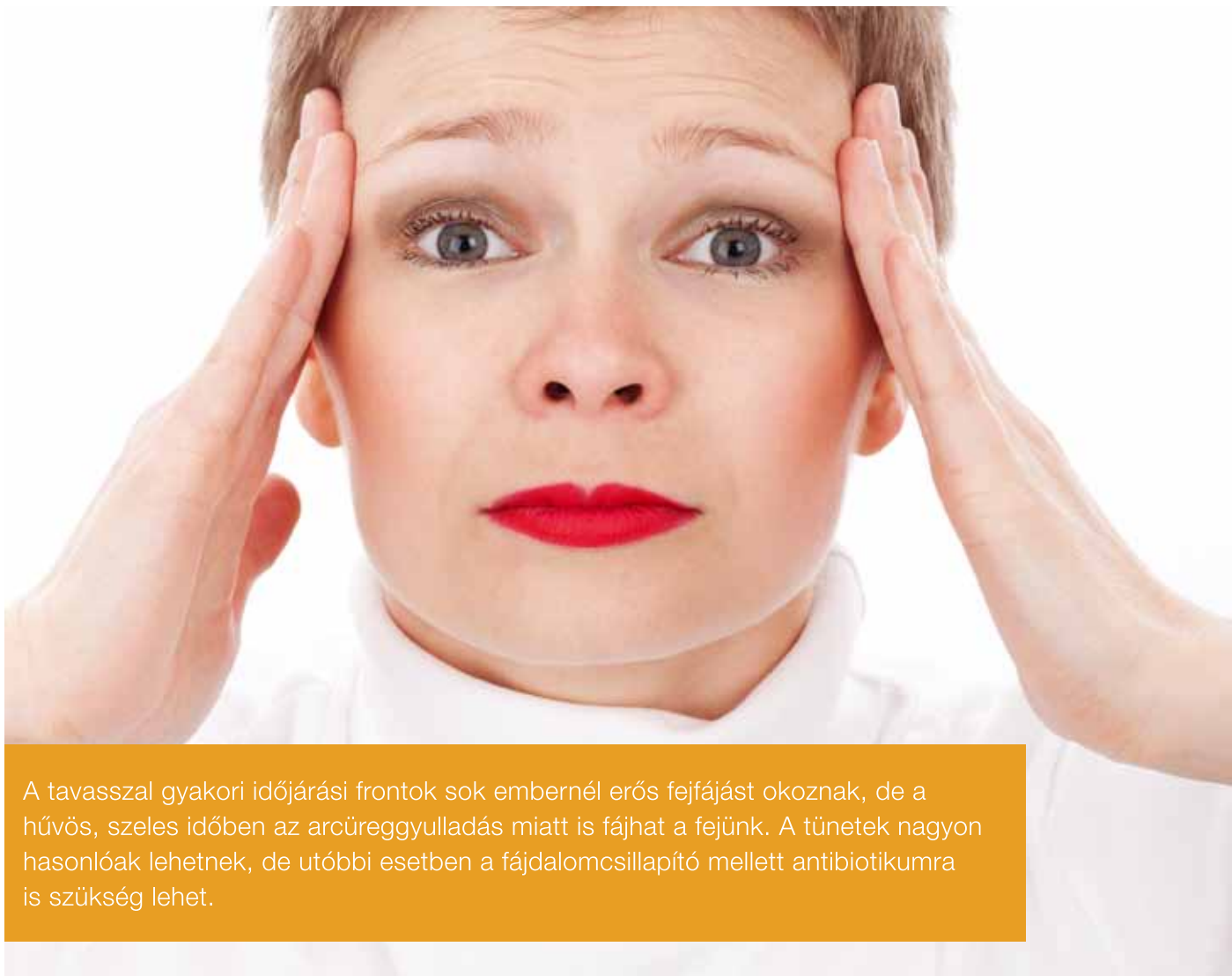
Ez pedig akár olyan méreteket is ölthet, hogy hiába egészséges a test, a várandósság így is elmarad.

Hogy a lelki tehertől megkímélhesse magát a kismama, és egészségének biztos tudatával vágasson bele a várandósságba, mindenképpen érdemes már a gyermek tervezésétől kezdve odafigyelni a lehetséges betegségek tüneteire, és megcsináltatni a vizsgálatokat, amivel fény derülhet a gondra. Ezzel egyrészt megnyugodhat a nő, hogy minden rendben van, másrészt, ha mégis probléma adódik, a kezelést jóval előbb meg lehet kezdeni, így a várandósság is hamarabb bekövetkezhet.





NEM CSAK A FRONTOKTÓL FÁJHAT A FEJÜNK



A tavasszal gyakori időjárási frontok sok embernél erős fejfájást okoznak, de a hűvös, szeles időben az arcüreggyulladás miatt is fájhat a fejünk. A tünetek nagyon hasonlóak lehetnek, de utóbbi esetben a fájdalomcsillapító mellett antibiotikumra is szükség lehet.



AZ ARCÜREGGYULLADÁS JELEI

Az arccsontokban összetett üregrendszer – az orr két oldalán az arcüregek, a szemek között, az orrgyök mögött a rostasejtrendszer, felettük a homloküreg, a koponyaalapon az iköböl – található. Amit a köznapi nyelvben arcüreggyulladásnak, helyesebben orrmelléküreg-gyulladásnak hívunk, az érintheti bármelyik területet. Az orrmelléküreg-gyulladás során a nyálkahártya gyulladásos duzzanatának következtében az üregek elzáródnak és a termelődő folyadék felgyülemlik. Ez okozza a nyomó, gyakran kisugárzó fejfájást – magyarázza dr. Augusztinovicz Monika fül-orr-gégész, allergológus, a Fül-orr-gége Központ orvosa. Attól függően, hogy a gyulladás melyik területet érinti, a fájdalom jelentkezhet a homlok, a szemüreg felső részén vagy a szemek alatt, akár a fejtetőre vagy a felső fogsorba is sugározhat.

FRONT VAGY GYULLADÁS?

A fejfájásnak több típusát ismerjük, az időjárási frontok változatos tüneteket okozhatnak az arra érzékenyeknél. Ami azonban egyértelműen megkülönbözteti a panaszokat az orrmelléküreg eredetű fejfájástól, az a náthás tünetek egyidejű jelentkezése, gyakran ez a gyulladás kezdeti jele is. Az orrfolyás, orrdugulás, esetleg láz mellett a mozgásra, különösen az előrehajlaskor fokozódó fájdalom erősödése az orrmelléküreg-gyulladás tipikus tünete.

AZ ORRMELLÉKÜREG-GYULLADÁS KEZELÉSE

Habár a tünetek könnyen összetéveszthetők a migrénes, vagy tenziós fejfájással, a mielőbbi diagnózisra azért is van szükség, mert az orrmelléküreg-gyulladás más terápiát igényel. Kezeléséhez a fájdalomcsillapítók mellett antibiotikumra is szükség lehet, illetve nyálkahártya-lohasztó orrcseppek, antihisztaminok szedése is segíti a gyorsabb gyógyulást. A kivizsgálás azért is fontos, mert gyulladást nemcsak fertőzés, hanem orrpolip, allergia vagy orrsövényferdülés is okozhat, ilyenkor, ha a panaszok folyamatosan kiújulnak, már krónikus orrmelléküreg-gyulladásról beszélünk, amely csak a kiváltó ok – akár műtéti úton történő – kezelésével szüntethető meg.

HÁZI PRAKTIKÁKKAL IS CSÖKKENTHETŐ A FÁJDALOM

- A lábadozás ideje alatt a gyógyszeres kezelést segíthetjük, ha a lakás páratartalmára ügyelünk. A túl száraz levegő irritálja a gyulladt nyálkahártyát, ezért hasznos segítség a párásító készülék.
- A száraz levegő mellett a dohányfüst, az erős illatok, parfümök, festékek, kozmetikumok is irritálják a nyálkahártyát, ezeket mellőzzük a lakásban.
- A nyálkahártya nedvesítéséről belsőleg is gondoskodni kell, ehhez fogyasszunk sok folyadékot, így is segíthetjük a gyulladás csökkenését.
- A tengervizes orrspray mellett érdemes orrmosót is beszerezni és a fiziológiás sóoldattal akár naponta többször is átmosni az orrmelléküregeket.

FRONT?
NÁTHA?
GYULLADÁS?





EGY ROSSZUL ELMOSOTT POHÁR IS FERTŐZÉST OKOZHAT



A „csókbetegség” elsősorban serdülők és fiatalok betegsége, cseppfertőzés útján terjed. Dr. Kádár János immunológustól, az Immunközpont főorvosától megtudhatjuk, hogy mi okozza, és hogyan kezelhetjük az influenzához hasonló tüneteket produkáló betegséget.



A betegség leginkább típusos formája az orvosi nevén fertőző mononucleosis, vagy Pfeiffer-féle mirigyláz, de a köznyelvben inkább csókbetegség néven terjedt el, mivel valóban ez a fertőzés átadásának egyik gyakori módja. Mégsem csak a szerelmesek betegsége, mivel egy rosszul elmosott pohár, vagy körbeadott vizes palack is könnyen a fertőzés forrása lehet. A betegséget többnyire egy Epstein – Barr nevű vírus okozza, ami a gamma-herpeszvírusok körébe tartozik. Kisebb százalékban más vírus is okozhat ilyen, így a citomegalovírus vagy a HIV.

A mononucleosis tünetei betegenként eltérő súlyossági fokban és formában jelentkezhetnek és fennállási idejük is egyénekenként eltérő lehet. Vannak gyakorlatilag panaszmentes betegek, akik mégis hordozói a vírusnak, így tudtuk nélkül is továbbadhatják a fertőzést. A kórkép enyhébb megjelenési formája, ha a beteg gyengének érzi magát, esetleg rossz a közérzete, de a tünetei rövid idő alatt elmúlnak. Súlyosabb esetben influenzaszerű tünetek jelentkezhetnek – nagyfokú gyengeség, elesettségerzés, fejfájás, láz, duzzadt nyirokmirigyek – melyek akár hetekig is fennállhatnak. A mononucleosis egyik legsúlyosabb formája, amikor a belső szervek – máj vagy lép – megduzzadnak, hasfájás, hányás kíséri.

A felsorolt tünetek sokszínűsége és az egyéni eltérések gyakorisága miatt a betegség diagnosztikájára nem minden esetben kerül sor. Nagyrészt azért, mert mire a beteg orvoshoz kerül, már jobban van, vagy a tünetek meg is szűntek. Kezdeti stádiumban az influenza mellett a tünetek a tüszős mandulagyulladásal is könnyen összetéveszthetők. A betegséget beazonosítani a laborvizsgálat segíthet, de kezdetben itt sem minden esetben láthatóak az eltérések.

Mivel a betegséget vírus okozza, így antibiotikum adására csak bakteriális felülfertőzés esetén van szükség, bár ez elég ritkának mondható. Ráadásul ilyenkor sem adható bármely antibiotikum. A legtöbb, amit a beteg a gyógyulásért tehet, a sok pihenés és a kiegyensúlyozott táplálkozás. Alapesetben nagyjából egy hónap vagy kicsit több idő, míg a betegség elmúlik, ezt követően pedig még több hetet is igénybe vehet, míg a nyirokcsomók visszahúzódnak. Az átvészelt betegség után emellett a fáradékonyság még hónapokon át is eltarthat.

MONONUCLEOSIS

SOK PIHENÉS KIEGYENSÚLYOZOTT TÁPLÁLKOZÁS





GYEREKEKNÉL IS FENNÁLLHAT PAJZSMIRIGYPROBLÉMA

A gyermekek indokolatlan, fogyása/hízása, hajhullása, rossz közérzete, a koncentráció hiánya pajzsmirigyproblémára is utalhat. Bár legtöbbször felnőtteknél diagnosztizálják, nem ritka, amikor a gyermek veleszületett pajzsmirigyzavara okozza a kellemetlen tüneteket. Dr. Tar Attilától, a Budapesti Gyermekgyógyászati Központ gyermekendokrinológusától megtudhatja, milyen tünetek esetén érdemes elmenni a szerv ultrahangos vizsgálatára.

PAJZSMIRIGY ÉS A NÖVEKEDÉS

A pajzsmirigy az egész szervezet működésére komoly befolyást gyakorol. Éppen ezért kisgyermekkorban a növekedésre is hatással van, így a problémája megakadályozhatja a kicsiket a normál ütemű fejlődésben. Pajzsmirigyhormon hiányában ugyanis mind a növekedési hormon, mind az IGF-1 (máj által termelt, növekedésért felelős hormon) szintje alacsony lehet. Éppen ezért amennyiben úgy gondolja, gyermeke a korához képest túlságosan is alacsony, érdemes erre a problémára is gyanakodni!

GYERMEKKORBAN GYAKORIBB A PAJZSMIRIGY ALULMŰKÖDÉSE

A pajzsmirigy működésének zavara gyermekkorban általában autoimmun eredetű, és ekkor a keletkező antitestek meggátolják a pajzsmirigyhormon normál termelődését, így hypothyreosis alakul ki. Fő tünetei a fáradékonyság, koncentrációzavar, hízás, hajhullás, bőrszárazság, csecsemőknél foltos bőr és étvágytalanság, székrekedés. Akárcsak a felnőtteknél, olykor a gyermekeknél is felléphet pajzsmirigy-megnagyobbodás, azaz golyva (strúma), amelynek hátterében leggyakrabban jódszűrés áll. A fiatalkori pajzsmirigyzavar általában alulműködésben nyilvánul meg, túlműködése ritkább. Az esetek többségében iskoláskorú lányoknál diagnosztizálják a problémát, mely előfordulhat, hogy gyógyszeres kezelés nélkül rendeződhet, de az is lehet, hogy élete végéig gyógyszeres terápiában kell részesülnie – mondja dr. Tar Attila, a Budapesti Gyermekgyógyászati Központ gyermekendokrinológusa.

FIZIKÁLIS VIZSGÁLATTAL, VÉRVÉTELLEL ÉS ULTRAHANGGAL DIAGNOSZTIZÁLHATÓ

A pajzsmirigyzavar fennállásának megállapításához a fizikális vizsgálatra, vérvételre és a szerv ultrahangos vizsgálatára van szükség. Ez előbbi esetben a TSH és a pajzsmirigyhormonok (T3, T4) szintje mellett a pajzsmirigy elleni antitestek meglétére is választ keresnek. Ultrahangos vizsgálatra a labor mellett azért van szükség, mivel így megállapítható a mirigy esetleges megnagyobbodása, illetve göbökre, gyulladásra utaló jelek megléte.

PAJZSMIRIGY-TÚLMŰKÖDÉS TÜNETEI

- HEVES SZÍVDOBOGÁS
- FOKOZOTT IZZADÁS
- LAZA, GYAKORI SZÉKLET
- KIDÜLLEDŐ SZEMEK
- MAGAS VÉRNYOMÁS

PAJZSMIRIGYZAVAR
ALACSONY
TESTMAGASSÁG
FELISMERÉS





A MÁJBETEGRSÉG KÖVETKEZTÉBEN PROTEIN C HIÁNY IS KIALAKULHAT, AMI AKÁR VÉGRZETES KÖVETKEZMÉNYEKKEL IS JÁRHAT!

A véralvadás egyensúlyának felborulása súlyos, életveszélyes következményekkel járhat, így érdemes fokozott figyelemmel kezelni. Sajnos örökletes és szerzett formában is előfordulhatnak olyan betegségek, melyek ezt az egyensúlyt eltolhatják egyik vagy másik irányba.

Prof. Blaskó Györggyel, a Trombózisközpont véralvadási specialistájával a Protein C deficiencia és hiány kapcsán beszélgettünk.

A VÉRALVADÁS

A véralvadás és az alvadék feloldása egy kényes egyensúlyi állapot, ami lehetővé teszi, hogy a vér akadálytalanul keringjen, ám ha szükség van rá – vérzés alkalmával – alvadással védekezzen a veszteség ellen. Mind a véralvadásban, mind pedig a fibrolízisben, vagyis az alvadék feloldásában több fehérje vesz részt, melyek között található a Protein C is. Ez a fehérje a májban szintetizálódik, képzéséhez pedig K-vitamin szükséges. A Protein C is inaktív előalak formájában kering a vérben, de a trombin aktiválja és így az aktivált Protein Ca aktív enzimmé válik. Egy másik keringő fehérjével és az endothelhez kötött, úgynevezett thrombomodullinnal együtt ez a hármas komplex képes elbontani két, a vér alvadásában igen fontos, de nem enzimjellegű fehérjét, az V és VIII faktorokat. Ugyanis, ha ezek túl sok ideig maradnak a kapillárisokban, akkor mikrotrombózisok alakulnak ki, súlyos szervkárosodásokkal. A Protein Ca ezeket bontja el időben.

GONDOK A PROTEIN C-VEL

A Protein C fehérje hiánya, vagy csökkent jelenléte, előfordulhat örökletes formában. Nyilvánvaló, hogy ezen esetekben a trombózishajlam megnövekszik, azonban a felismerése sokkal könnyebb, hiszen a családi halmozódás miatt a betegek már jó előre ellenőrzetik, hogy a kór náluk is fennáll-e.

Prof. Blaskó György, a Trombózisközpont véralvadási specialistája elmondta, hogy az örökletes forma viszonylag ritka, a Protein C hiányának kialakulása sokkal jellemzőbb májbetegségek következtében. Ez sajnós azt is jelenti, hogy sem életkor, sem nemeken

belüli összefüggést nem találhatunk a kórral kapcsolatban. A betegség következtében kialakuló trombózis, stroke vagy tüdőembólia így akár a fiatalabb korosztályt is veszélyeztetheti, maradandó károsodást vagy halált vonva maga után.

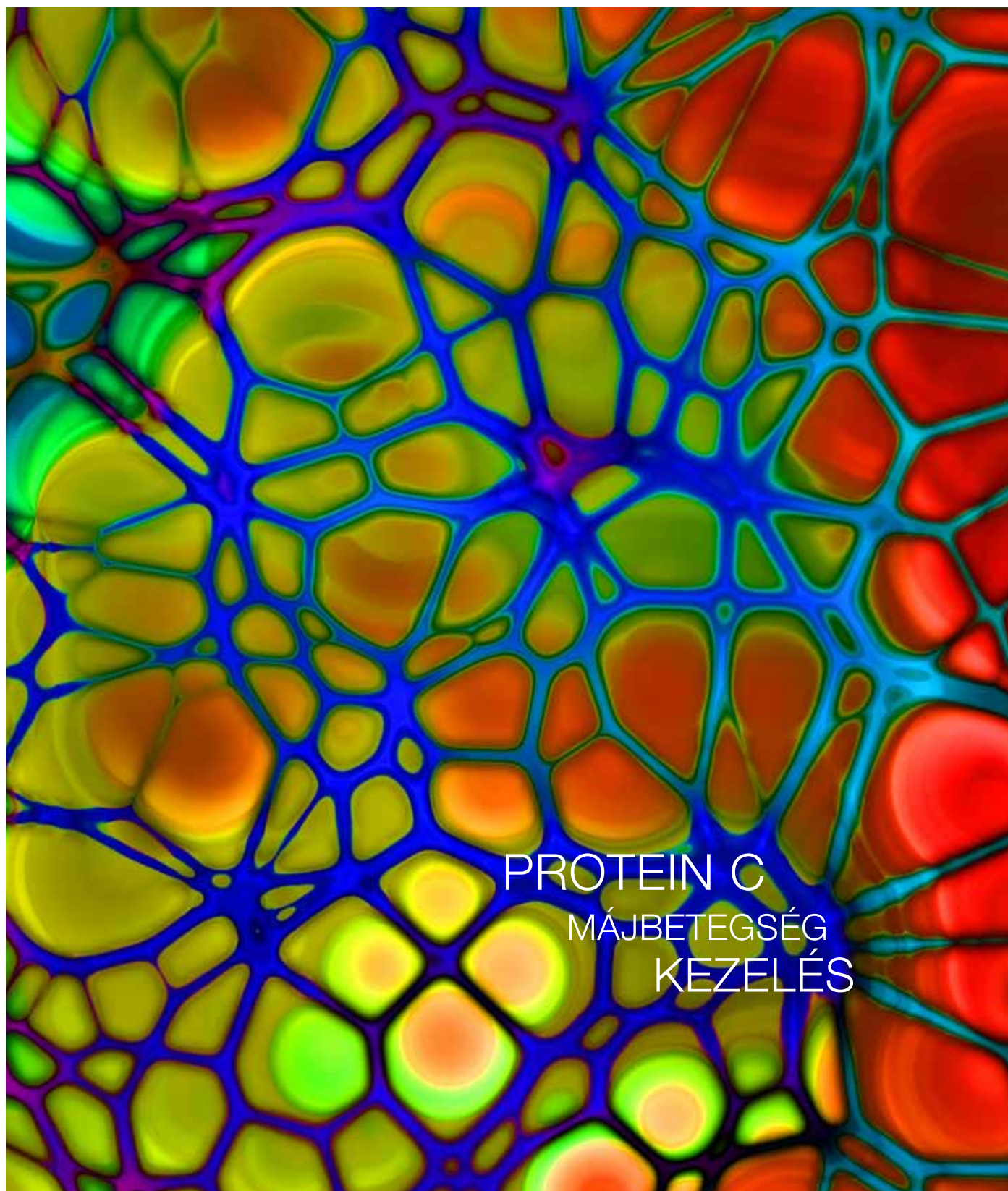
A kórt fogamzásgátló is kiválthatja, így a nők esetében erre a lehetőségre is figyelni kell. Ma már több száz molekuláris eltérését mutatták ki a kutatók csak a Protein C esetében.

A Protein C hiányának, vagy minőségi romlásának, gyakori szövödményei:

- Heveny szívizomelhalás
- Agyi infarktus
- Heveny tüdőembólia
- Embóliás elzáródás
- Ismétlődő trombózisok

DIAGNÓZIS ÉS KEZELÉS

A Protein C hiányát a vérplazma biokémiai vizsgálatával lehet megállapítani. A betegség megléte esetén a kiváltó okokat is fel kell térképezni, valamint a szakorvos javaslatára a gyógyszeres kezelést is meg kell kezdeni. Amennyiben a kiváltója májbetegség, akkor azt szintén kezelni kell, gyógyulás esetén pedig a szakemberrel konzultálva csökkenthető, vagy elhagyható a gyógyszeres kezelés.



PROTEIN C MÁJBETEGSÉG KEZELÉS



GYAKORI TÉVHITEK AZ EREDMÉNYES

Ön is futott már bele extragyors, és tartós eredménnyel kecsegtető diétába? Akkor valószínűleg ön is csalódott már nagyot, és érezte azt, hogy átverték. Ez azért lehet, mert a köztudatban rengeteg téves elképzelés kering arról, hogyan is lehet eredményesen fogyni. Lásson most ezek közül néhányat, melyekről Varga Dóra, az Életmód Orvosi Központ dietetikusa rántja le a leplet.

MINÉL KEVESEBB ÉTELT FOGYASZT EL, ANNÁL TÖBB FELESLEGES KILÓTÓL TUD MEGSZABADULNI.

Sokan hiszik azt, hogy ha fogyni szeretnének, akkor a legjobb, amit tehetnek, ha nem esznek semmit. Azok, akik nem ennyire drasztikusan gondolkodnak, szintén sokszor hiszik, hogy az adagok minimálisra csökkentése megoldást jelenthet a súlyproblémáikra.

Az egyrészt igaz, hogy amennyiben kevesebb az összenergia-bevitel, akkor egészséges szervezet esetében elindul a fogyás. Ideális esetben a korábbi étrendhez képest 500-600 kcal-val érdemes kevesebb kalóriát bevinni, így egy folyamatos, lassabb ütemű, ám tartós testtömegcsökkentés érhető el, ami nem terheli meg túlságosan a szervezetet. Ha tartósan az alapanyagcsere (számított érték testsúly, testmagasság, életkor alapján) alá csökken az energia-bevitel, akkor a szervezet raktározásra rendezkedik be, és a hirtelen leadott kilók gyorsan visszajönnek, vagy néha nem is indul el az áhított fogyás.

Egy másik elterjedt tévhit, hogy este hat után már egyetlen falatot sem szabad megenni. Ez azért is gond, hiszen a legtöbben este hatra még csak haza sem érnek, vagyis a vacsora, ami egyben egy családi esemény is kellene,

hogyan legyen, teljesen kimarad az életükből. Ideális esetben ébrenlét alatt 3-4 óránként érdemes egy keveset enni, így a szervezet folyamatosan elhasználja a bevitt energiát és nem kell raktároznia, stabil vércukor- és inzulinszintet érünk el az egész nap során. Amennyiben valakinek olyan életritusa van, hogy éjjelkor, akár később tér nyugovóra, akkor is érdemes az utolsó étkezését lefekvés előtt 2-3 órával időzíteni, amikor is elég természetesen egy könnyű saláta, kevés párolt csirkemellel, esetleg 1-2 evőkanál hidegen sajtolt növényi olajjal.

GYÜMÖLCSNAPOK

A gyümölcsök bár rengeteg vitamint, ásványi anyagot és antioxidánst tartalmaznak, ellenben nem szabad elfeledkezni a szénhidrát tartalmukról sem. Átlagosan 100 gramm gyümölcs 10 gramm szénhidrátot tartalmaz és 50 kcal-t, így jól látszik, hogy korlátlan fogyasztásuk nem javasolt, de természetesen kis mennyiségben (napi 200-400 gramm) javasolt az étkezésbe illesztésük.

FOGYÓKÚRÁVAL KAPCSOLATBAN



A RETTEGETT SZÉNHIDRÁT

Nem egy diéta épített már arra, hogy a szénhidrát az emberiség, de legalábbis a nők legnagyobb ellensége, így a fogyás egyetlen igazi lehetősége az, ha ezt az anyagot teljesen kihagyjuk az étkezéseinkből. Ez azonban hatalmas tévedés.

Varga Dóra, az Életmód Orvosi Központ dietetikusa elmondta, hogy a szénhidrátok nagymértékű lecsökkentése az első időszakban nagyobb testtömegcsökkentéssel jár, de ez a hatás sokkal inkább a kezdeti folyadékvesztésnek tudható be, mintsem a testzsír csökkentésének. Hosszú távon közel azonos hatása van a szénhidrát-megszorításra és a zsírmegszorításra alapuló étrendnek, így nem érdemes egyik tápanyag mennyiségét sem extrém mértékben lecsökkenteni. Ennek oka, hogy rendkívül egyoldalúvá válik a táplálkozás, és a szervezet számára hasznos tápanyagok, vitaminok, ásványi anyagok kerülnek megvonásra a szervezetünkől. Számtalan divatdiéta lát napvilágot nap mint nap, melyek használta bár átmeneti sikereket hozhat, valójában alkalmazásuk nem tartható fenn hosszú távon. Az esetek többségében a divatdiéták nem javasolnak tartós életmód-

váltást, csupán enyhébb vagy szigorúbb megszorításokkal eredményeznek gyors testtömegcsökkenést, mely a megszokott életmódhoz visszatérve többszörösen rakódik az emberre.

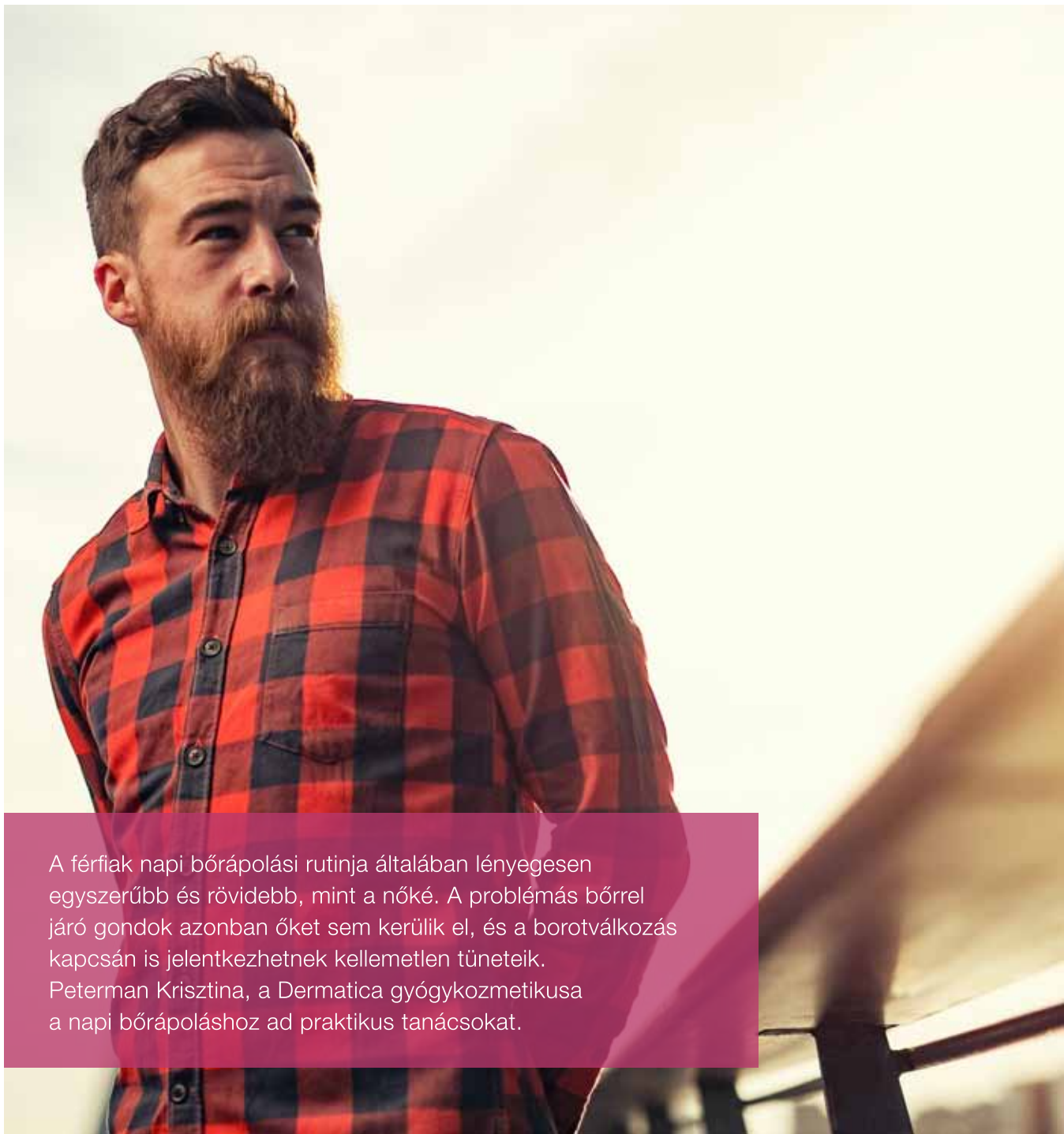
A hosszú hónapok, évek alatt felszedett pluszkilókat, és a nem megfelelő életmódszokásokat, nem lehet és nem is javasolt egyik napról a másikra drasztikusan megváltoztatni. Egy fokozatos, ám tartós életmódváltásra van szükség, melyben kis mértékben csökkentett a szénhidrát- és a zsiradékbevitel is, továbbá rendszeres testmozgás párosul az étkezésszel való változtatások mellé.

Ezt persze nem egyszerű kivitelezni, ám ha az elhatározás megvan, akkor a szakemberek segítségével az eredmény sem várat magára sokáig. A diétákat személyre szabottan lehet a leghatásosabban alkalmazni, és ez igaz az edzésekre is, nem mindegy ugyanis, hogy a fogyni vágyó milyen egészségi állapotban van, mekkora túlsúllyal küzd. A megfelelő diéta és a jól megválasztott, személyre szabott pulzuskontrollált mozgásforma hiányában a lelkesedés is gyorsan alábbhagyhat, mivel lassabban jönnek az eredmények, de az is előfordulhat, hogy az igyekezetünk többet árt, mint használ.



5+1 TIPP

A FÉRFIAK BŐRÁPOLÁSÁHOZ



A férfiak napi bőrápolási rutinja általában lényegesen egyszerűbb és rövidebb, mint a nőké. A problémás bőrrel járó gondok azonban őket sem kerülik el, és a borotválkozás kapcsán is jelentkezhetnek kellemetlen tüneteik. Peterman Krisztina, a Dermatica gyógykozmetikusa a napi bőrápoláshoz ad praktikus tanácsokat.

A FÉRFIAK BŐRE KÉSŐBB ÖREGSZIK

A férfiak bőre sok mindenben eltér a nők bőrétől. Arcbőrük jellemzően vastagabb, ezért náluk ritkábban okoznak érzékenységet vagy allergiát a kozmetikumok összetevői. Bőrük magas lipidtartalma vízmegtartó tulajdonságokkal bír, több faggyúmirigyük van. A korral természetesen a nőkhöz hasonlóan náluk is csökken a bőr rugalmassága, ám bőrük kedvező felépítése miatt az első mimikai ráncok megjelenése átlagosan 10 évvel később következik be. Persze ez nagymértékben függ az életmódtól, és a bőrápolási szokásoktól is.

A NAPI RUTIN KELLÉKEI

- 1 Az arc ápolásához jobb, ha nemtől függetlenül a bőrtípusnak megfelelő arclemosót választunk. A száraz arcbőrt így már fürdés közben hidratálhatjuk, a zsíros bőrnél pedig az alapos tisztítás segíthet megakadályozni a pattanások, mitesszerek kialakulását.
- 2 Hidratálásra – különösen télen – a férfiak bőrének is szüksége van. Ilyenkor érdemes a kifejezetten férfiak számára kifejlesztett kozmetikumokat választani, mivel ezek általában szolid illatúak, vagy illatmentesek. Ha a fokozott faggyútermelés miatt pattanásos a bőre, akkor glikolsav vagy szalicilsav tartalmú krémeket érdemes használni.
- 3 A férfiak hajlamosak megfelekedezni a fényvédelemtől – nyáron, de télen sielésnél is javasolt a 20-30 közötti faktorszámú nappali krém használata. Ritkuló haj, vagy kopaszság esetén, leégés ellen a fejbőrt is védeni kell!
- 4 A gyakori borotválkozás megviselheti a bőrt, ami emiatt irritált lehet, kiütések jelentkezhetnek. Érdemes ilyenkor az érzékeny bőr ápolására való készítményeket keresni, az Aloe vera tartalmú gélek általában beválnak. Ezeket közvetlenül fürdés után javasolt használni, ilyenkor az arcbőr és a szőrszálak is puhábbak, jó minőségű borotvával könnyebben eltávolíthatóak.
- 5 A borotválkozások miatt férfiaknál probléma lehet az arcon kialakult szőrbenövés is. Annak, aki kifejezetten hajlamos rá, érdemes heti rendszerességgel, bőrradírral eltávolítani az elhalt felső bőrréteget és kerülni a hámosító – például körömvirág – krémek használatát az arcon. Gyakori panaszok esetén a kozmetikusnál végzett mély-hámlasztás segíthet megelőzni a panaszok kiújulását. Fennállhat D-vitamin-hiány, melynek jellemző tünete a

szűnni nem akaró álmoság, ráadásul gyakran jár együtt olyan betegségekkel, mint az IR, illetve a pajzsmirigy-aluműködés, vagy a mellékvese működésének gyengülése, melyek mindegyike okozhat kimerültséget.

+1 IDŐNKÉNT EXTRA ÁPOLÁSRA IS SZÜKSÉG VAN

Peterman Krisztinától megtudtuk, hogy a férfiak többsége a nőkhöz hasonlóan élvezi a kényeztetést, emellett nekik is nagyon fontos az ápoltság megjelenés, ezért – még ha sokan nem szívesen vallják be a nagyközönség előtt – valójában rendszeresen járnak kozmetikába. „A pattanásos kamasztól az idősebbek bőrpontjaitól kezdődő férfiakra minden korosztályból érkeznek hozzám vendégek. A legidősebb egy 82 éves úriember, akit a felesége kísér el rendszeresen a kezelésekre.” Krisztina azt is elárulta, hogy egy igazi pasikezelés hátmasszázzsal kezdődik, aztán jön a szükséges rossz: a tisztítás, pakolás, fertőtlenítés, de hogy kellemes élményekkel távozzanak, a kezelés vége újra egy kis masszírozás. A kezeléseket egyébként nem sokban térnek el a hölgyekétől. A bőr anyagcseréjének fokozása, a peeling és a pórusok tisztítása, a bőrtípus szerinti táplálás, antioxidálás és reminalizálás minden korosztálynak fontos.

BOROTVÁLKOZÁS TISZTÍTÁS ÁPOLÁS



A SAROKFÁJDALOM KEZELÉSE SZETROIDOK NÉLKÜL

A tapasztalatok szerint egyre gyakoribb betegség a magyar lakosság körében a sarokfájdalom. Ez a fájdalom lehet enyhe, ám szinte elviselhetetlen mértéket is ölthet. A fájdalom lehetséges okairól és kezeléséről Dr. Arnold Dénes sebész, addiktológus a Fájdalomközpont specialista mesélt.

A FÁJDALOM OKAIT NÉGY NAGY CSOPORTRA BONTHATJUK – MESÉLI DR. ARNOLD DÉNES.

- 1 Achilles-ín gyulladása, húzódása. Ennek oka a mikrosérülések kialakulása az Achilles-ínban. Legtöbbször sportolók, futók körében jelentkezik, ami akár egy rossz cipőválasztás miatt is kialakulhat.
- 2 A láb boltozatának az anatómiai elváltozásai (hosszanti, haránti). A köztudatban a legismertebb elváltozás a lúd-talp [ples planus]. Ennek az elváltozásnak számtalan oka lehet, egykor a városi ember betegségének nevezték, ma már szinte népbetegségként tekinthetünk rá.
- 3 A lábboltozat anatómiai felépítését támogató talpi szalag betegsége, gyulladása. Legfőbb oka a láb túleröltetése.
- 4 Ma már szintén népbetegség az elhízás miatti sarok, illetve lábfájdalom. Ezt a fajta fájdalmat a legnehezebb kezelni, hiszen itt a kiváltó ok a súlyfelesleg lefaragásával szüntethető meg, addig csak a fájdalom csillapítására van mód.

EZEKEN FELÜL IS SZÁMOS OKA LEHET A SAROKFÁJDALOM KIALAKULÁSÁNAK, AMIT SZAKORVOSI KEZELÉssel ÉS A LÁB PIHENTETÉSÉVEL KÖNNYEN ORVOSOLHATUNK.

Ilyen okok a

- köszvény,
- idegi eredetű elváltozások
- hölgyek menopausa utáni csonttriturálása [osteoporosis]
- szintén hölgyeknél a magas sarkú, tűsarkú cipők rendszeres használatából eredő fájdalmak.

A sarokfájdalom mögött meghúzódhatnak akut és krónikus gyulladós folyamatok a túlterhelt ívfelszínek elváltozásaiból, kóros izomfeszülésekből adódóan.

Ennek oka, hogy a test egyik legterheltebb része, kénytelen a test egész súlyát elbírn.

HOGYAN TEHETJÜK JÁRÁSUNKAT ISMÉT FÁJDALOMMENTESSÉ?

Fontos leszögezni, hogy traumatológiai eltérés (törések, repedések, rögzítő szalag és az ízületek sérülése) esetén traumatológiai ellátásra van szükségünk, minden esetben, a későbbi problémák elkerülése végett.

Egyes sarokfájdalmak a túlterhelés megszűntével elmúlnak. Ebben az esetben a javallott szakemberrel történő konzultáció, hogy funkcionális gyógytorna, illetve jól ismert fájdalomcsillapító krémek kombinációjával, valamint a végtagok kímélésével gyorsabb regenerációt és ezzel egyidejűleg fájdalomcsillapítást érzünk el. Minden esetben azoknál, akik sarokfájdalomra panaszkodnak, ajánlott a megfelelő sport-, illetve utcai cipő kiválasztása, amely nagymértékben hozzájárul az egyén gyógyulásához.

Dr. Arnold Dénes a Fájdalomközpont sebésze, addiktológusa azt javasolja, hogy ha a pihentetés nem segít a fájdalomunk csillapításában, ne várjunk tovább, mielőbb keressünk fel egy szakorvost, aki fizikális vizsgálattal, szükség esetén valamelyik képalkotó eljárás segítségével (MR, UH) pontos diagnózist fog felállítani, amivel a kezelés is elkezdhető.

A doktor úrnak jó tapasztalatai vannak a Guna MD orvosi kollagén injekció alkalmazásával kapcsolatban, amely hatékony fájdalomcsillapító hatással bír. Fontos megjegyezni, hogy a Guna MD orvosi kollagén ampullák nem tartalmaznak szteroid készítményeket. A kezelés minimális fájdalommal jár – a probléma mértékének függvényében –, és rendszerint kúraszerűen egyéni igények szerint (általában 3-4 alkalommal) történik, de már az első alkalom lényeges javulást hozhat.



FÁJDALOMMENTES JÁRÁS

TÖRÖTT VÉGTAG: A GIPSZ KORA LEJÁRT?



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 életminőség-romlást és munkaképesség-csökkenést 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 lehet az idegszövetet védő kinurenin-analógok terápiás hatását. A kinurénsav ugyanis olyan vegyület, amely képes pozitív hatást gyakorolni számos neurológiai zavarra, így a migrénre is. Viszont nagy hátránya, hogy nem tud megfelelően átjutni a vérágygáton, ezért próbálnak kifejleszteni egy kinurénsavszerű molekulát, mellyel lényegesen nagyobb hatásfokot lehetne elérni.

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

IMPLANTÁTUMOK ÚJ GENERÁCIÓJA



Csont-, izom- és porcdarabokat nyomtattak amerikai orvosok. Az „élő” sejtekből növesztett szerveket állatokba ültették be, az összes implantátum normálisan működött.

A Wake Forest Baptista Egészségügyi Központ kutatócsoportja új technológiát fejlesztett ki, amellyel mikrocsatornákkal átszőtt, szivacszerű szövetet nyomtatnak 3D-ben. A szivacsos szerkezet lehetővé teszi, hogy a tápanyagok behatoljanak a szövetbe, az élő sejtek ne „haljanak éhen” – olvasható a Nature Biotechnology című lapban közölt tanulmányukban. Az integrált szövet- és szervnyomtatási rendszer, vagyis az Itop lebomló műanyagból építi fel a szerkezetet, melyet az élő sejteket tartalmazó vizes géllal kombinál, és serkenti a sejtek növekedését.

Amikor a struktúrákat állatokba ültették, a „műanyag állvány” lebomlott, ahogy a sejtek termelte fehérjék természetes szerkezete helyettesítette azt. Eközben vérerek és idegek hatoltak az implantátumba.

A kutatás vezetője, Anthony Atala szerint az emberi szervezet szövetei is nyomtathatók lesznek. Az implantátumok olyan erősek, mint az emberi szövetek, a kutatók most azt vizsgálják, mennyire tartósak.

A 3D-s nyomtatás új utakat nyit az orvostudomány számára. „Tételezzük

fel, hogy állkapocssérüléssel érkezik egy beteg, a csont egy darabja hiányzik. Elkészítjük a törött csontból a felvételeket, ezek adatait a szoftverünkön át a 3D-s nyomtatóba tápláljuk, hogy az olyan állkapocsdarabot nyomtasson, amely pontosan kitölti a hiányt. Igen eltérő minőségű szöveteket nyomtattunk a lágy izomtól a kemény porcig és csontig, ezzel megmutattuk, hogy mindenféle keménységű szövetet elő tudunk állítani” – magyarázta az orvos.

Forrás: BBC / MTI / Trend FM

<http://m2mzona.hu/egeszsegugy/ime-az-implantatumok-uj-generacioja>

INNOVÁCIÓ
CSONTSZÖVET-
NYOMTATÁS



ORVOS VÁLASZOL



Kedves Doktornő!

A bal lábon 30%-os az érzékkület, jobban nincs semmilyen elváltozás. Csak a lábamon mértek dopplerral. Sportolás után fáradtságot érek a mellkasom körül. Rontok az állapoton, ha folytatom a súlyemelő edzést, vagy csökkentsem az idejét? Legutóbb 2 órás volt az edzésem, nem szeretném emiatt abbahagyni, szenvedélyemmé vált. 35 éves vagyok, a koleszterinem épphogy emelkedett, vérnyomásom rendben, gyógyszert nem szedek.

Dr. Kósa Éva

angiológus

Amennyiben Önnél valóban érzékkületet állapítottak meg és sportolás közben mellkasi panaszai vannak, akkor az intenzív sportolás folytatása előtt kardiológiai kivizsgálás javasolt, mert érzékkület és koszorúérbetegség gyakran jár együtt. Az érzékkület mindenképpen gyógyszeres kezelést igényel, ha valóban érzékkülete van nem igazán érthető, miért nem kap kezelést. Ön nagyon fiatal ahhoz, hogy érzékkülete legyen, emiatt fontosnak tartom, angiológussal, kardiológussal mindenképpen konzultáljon, hogy a diagnózis és a kezelés megállapítása pontos legyen.



Tisztelt Szakértő!

Már nem tudok kihez fordulni a betegségemmel. Számtalan klinikát, magánorvost felkerestem már mindhiába. Csalánkiütésben szenvedek, korábban hőmérséklet-változásra, hideg-meleg változására, sportolás során, izzadás során a testemen viszkető, apró piros pöttyök jelentek, amelyek az idő elteltével néha hólyagokká is alakultak amikor ismételen előjöttek. Ma már sajnos ott tartok, hogy egyszerűen evés közben, ülés közben is okvetlenül kiújul. Általában 10 perc eltelté után elmúlik. Rengeteg mindent javasoltak már. Szedtem antihisztamin-tartalmú gyógyszereket, de citromfű párologtatással is próbálkoztam, szeléntablettát és vitaminok tömkelegét is szedtem. Újabbán pedig nem erre a betegségre kifejlesztett gyógyszert, ún. vérkép-javítót használok. Voltam már ételallergia-teszten, Prick-teszten, góckutatáson, de semmit sem mutattak ki. Kérem, ha van bármilyen ötlete, hogy mi miatt lehet és hogyan szüntethető meg ez a rendkívül kellemetlen és hosszú ideje (4 éve) fennálló betegség, kérem fejtsse ki írásban.

Dr. Jaraczi Edina

bőrgyógyász,
allergológus,
klinikai immunológus

A leírás alapján spontán urticaria-betegsége van. Ennek hátterében nincs valódi allergia. Hisztaminintolerancia fokozhatja a tüneteket – ennek kivizsgálása javasolt.



Tisztelt Szakértő!

Egy régi (3 éves) problémával kapcsolatosan szeretném véleményüket kikérni. Amikor elkezdett fájni az arcom, elküldtek röntgenre, és azt mondták, arcüreggyulladás. Kaptam rá kezelést, és minden úgy tűnt, oké, de eltelt valamennyi idő, és ismét kezdődött minden előről – és ez egyre gyakrabban megismétlődött. Ismét röntgen, és azt mondták, nem látszik semmi. Akkor elküldtek CT-re, és azon se láttak semmit, akkor azt mondták, biztos valamelyik fogam okozza. Azóta folyton a fül-orr-gégészetet, fogászatot járom, most ott tartok, hogy 3 év alatt kihúztak 3 fogamat, 1x felvágta a foghúso-mat mert, valami benne maradt a fogból. Most csináltattam MR-felvételt, remélve, azon meglátszik a probléma. Most az egyik orvos az mondja, ciszta és műteni kell, egy másik orvos szerint picit meg van vastagodva a nyálkahártya valamitől, de nem tudja, mitől. Ciszta lehet. Tüneteim: hidegre, szélre, huzatra elkezd fájni az arcom egy pontban (a szemfog felett), ami a szemem belső sarka és az orrom fele sugárzik, amit erős fejfájás kísér. Nem folyik az orrom, nincs bedugulva, és ha bemegyek a melegbe, szinte teljesen megszűnik a fájdalom.

Dr. Fülöp Györgyi

fül-orr-gégész

A panaszai alapján bennem felmerül neuralgiform fájdalom lehetősége ("arcidegszába"). Javasolnám, hogy ezt még próbálja meg kezelni neurológián, vagy a Fájdalomközpontban. Ha nem jár sikerrel, akkor kérem, keresse fel rendelőnket összes eddigi vizsgálati eredményével!



MOZGÁS TERHESSÉG ALATT



Noha a terhesség nem betegség, számos élettani változással jár, melyek kihatással vannak a mozgásra. Az Amerikai Nőgyógyászati Társaság és az Amerikai Sportorvosi Társaság szakmai ajánlása, hogy a mozgás terhesség során ugyanolyan fontos, mint a nem várandós életszakaszokban. A mindennapi gyakorlat azonban sajnos azt mutatja, hogy a terhesek mozgásintenzitása messze elmarad a szakmai ajánlásoktól. Így a klinikusok egyik legfontosabb feladata a mozgás előmozdítása terhesség alatt is.

Röviden összefoglalva: a terhesség alatti testmozgás csökkenti a fáradtságérzetet, segíti az optimális testsúly tartását, és irodalmi adatok alapján rövidítheti a vajúdás idejét.

Egyik legfontosabb hatása, változása, hogy emelkedik az alapanyagcsere, az alap-energiafelhasználás. Ezzel együtt emelkedik az oxigénfogyasztás, a szív lökettérfogata, az alappulzusszám, míg a maximális pulzusszám úgy tűnik, változatlan marad. Az emelkedett alapanyagcsere másik következménye, hogy nehezebbé válik a termelt hőmennyiség leadása – testmozgás során ezért erre külön oda kell figyelni.

Testmozgás adta előnyök:

- fenntartja a terhesség előtti vázizomrendszeri és szív- és érrendszeri fittséget
- segít egyensúlyban tartani a testsúlyt
- segíti a vajúdat
- segíti a jó testtartást
- segít megelőzni a terhességi cukorbetegséget
- segít megelőzni a derékfájdalmat
- segíti a terhességi változásokhoz való pszichés alkalmazkodást

Bővebb információ: www.eletmodorvosikozpont.hu

PRIMA MEDICA SZAKMAI NAP



A Prima Medica Szakmai Nap célja, hogy segítse a Prima Medica egészségrendszerhez tartozó orvosok, asszisztensek, egészségügyi szakemberek folyamatos szakmai fejlődését – ezzel is biztosítva a hozzánk forduló páciensek legmagasabb szintű szakmai kiszolgálását. A 2. Prima Medica Szakmai Nap kiemelt témája az ALVÁSKIVIZSGÁLÁS és az ALLERGOLÓGIAI laborvizsgálatok K+F fejlesztése volt.

Dr. Vida Zsuzsanna a jóAlvás Központ neurológusa, szomnológusa a szakmai napon kifejtett néhány igazán fontos és kevésbé köztudott tény az alvásról, hiszen mára bebizonyosodott, hogy a rossz minőségű alvás számos betegség kialakulásához vezethet.

Talán a legkevésbé publikált megállapítás, hogy az alvási mintázat öröklődik, így az egyik legfontosabb teendő az alváskivizsgálás előtt a familiáris anamnézis felvétele. Ehhez kapcsolódik a folyton előjövő „Mennyit kell aludnom?” kérdés, aminek egy része épp az örökletes mintázat, valamint a saját tapasztalatok összessége, amiből megállapítható a kérdésre a válasz.

A Diagnosticum Zrt. előadásukban összefoglalták az eddigi eredményeiket a lymphocita transzformációs teszttel kapcsolatban, és beszámoltak a fejlesztési lehetőségekről. K+F laborjukban elérhető két olyan technológia, amiket allergológiai, diagnosztikai célokra lehet alkalmazni. A lymphocita transzformációs tesztet (LTT) jelenleg gyógyszerallergia kimutatására használják, ezt a tesztet lehetne a fémallergiák kimutatására továbbfejleszteni. A másik technológia a fehérje-mikromatrixok kimutatása autoimmun betegségek esetén, melyek az allergének felhasználásával olyan multiplex méréseket lehetne beállítani, ahol több ellenanyag izotípust, aviditást, teljes IgE-szinthez viszonyított specifikus IgE-reaktivitást tudnának meghatározni.

Bővebb információ:

<https://www.facebook.com/notes/prima-medica/2-prima-medica-szakmai-nap/449361635257327>



Allergiamentes Életért Alapítvány

W.: www.allergiamenteseletert.hu | E.: info@allergiamenteseletert.hu | T.: +36 (70) 629 6059

- **CÍM:** 1015 Budapest, Ostrom utca 16.
- **KURATÓRIUM:** Straub Dezső, Cseh László, Simon Erzsébet

Jelenleg Magyarországon több mint 2,5 millió ember allergiás. Tüsszög, köhög, szeme viszket, kiütéses, hasfájós. Az utóbbi években az allergia előfordulásának gyakorisága folyamatos emelkedést mutat, ráadásul egyre fiatalabb korosztálynál jelentkezik.

Az Allergiamentes Életért Alapítvány működésének célja, hogy a helyzet folyamatos romlását lassítsa, megállítsa, társadalmi és egyéni szinten segítsen rámutatni a kiváltó okokra, kutassa azokat, segítsen azok elkerülésében.

Az Alapítvány kiemelt figyelmet szentel a gyermekekre, az élhető környezetre. A belélegzett levegőre, a megévelt ételre, a megivott folyadékra, az élő környezetünkkel – köztük baktériumokkal is – való dinamikus és hasznos kölcsönhatásokon alapuló együttélésünkre, az egészséget védő életmódra, mozgásra.

Az Alapítvány idén is, ahogy minden évben elindítja a támogatott parlagfű-immunterápia programját gyermekek és felnőttek részére. A program lényege, hogy a kezelés első évében a 3. doboz parlagfű-immunterápiás készítményt ingyenesen biztosítja a kiválasztott jelentkezők részére, továbbá a programban részt vevő és a kezelést végző intézményben a kontrollvizit díjából 50%-os kedvezményt kapnak. Amennyiben Prick-teszt elvégzése szükséges, azt is minden jelentkező térítésmentesen veheti igénybe.

Az immunterápia segítségével az allergiás beteg immunrendszere megtanulja elviselni a betegségét kiváltó allergén jelenlétét, valamint az immunreakció lefolyásának megváltoztatásával részben megakadályozza azt, hogy újabb dolgokra allergiássá váljon, és a vizsgálatok szerint számottevő mértékben csökkenti a súlyosabb allergiás betegség, az allergiás asztma kialakulását.

Bővebb információt a www.allergiamenteseletert.hu weboldalon található.





BUDAI ALLERGIA KÖZPONT

A Budai Allergiaközpont 2004 májusában indult útjára azzal a céllal, hogy felépítsük Magyarország Allergiaközpontját, ahol ön egy helyen választ kaphat minden allergiával kapcsolatos kérdésére. Büszkék vagyunk, mert mára a Budai Allergiaközpont az allergológia egyik hazai szakmai központja lett, az általános allergológia mellett vezető szerepet töltünk be olyan speciális területeken is, mint az immunterápia, a gyógyszerallergia, a fogászati és fémallergiák, tetoválás- és fodrászati allergiák, táplálékallergiák.

A Budai Allergiaközpont ma Magyarország egyik legjelentősebb, legkomplexebb allergológiai szakmai műhelye. Számos szakmai terület úttörői és zászlóvivői vagyunk.

Az Allergiaközpont szolgáltatásai az allergiák, az allergiákhoz hasonló és kapcsolódó betegségek kivizsgálása, kezelése köré szerveződnek.

Az allergológia, az orvostudomány allergiás betegségek diagnosztikájával és kezelésével foglalkozó ága. Az allergia túlérzékenységet jelent: az immunrendszer egy túlzott reakciója olyan anyagokra, melyek normális körülmények között semmilyen választ nem váltanak ki a szervezet részéről. Az ilyen anyagokat allergéneknek nevezzük: például a pollen, állati szőrök, atka, penészspórák, különböző állatok mérgei, élelmiszerek, gyógyszerek stb.

Az allergének a szervezetbe különböző módon juthatnak be: a légutakon, a bőrön és a tápcsatornán keresztül. Ennek megfelelően az allergiás reakció is más-más területen jelentkezhet.

A Budai Allergiaközpontban allergológus, fül-orr-gégész, tüdőgyógyász, bőrgyógyász és gasztroenterológus szakorvosok együttes munkájával valósul meg az allergiás panaszok teljes körű kezelése.

MAGAS SZINTŰ SZAKMAI MUNKA

- Hozzánk forduló pácienseknél közel 800 anyag allergia-tesztelését tudjuk elvégezni.

- Allergiateszteléseket a nemzetközi standardok szerint, a tudományosan elfogadott módszerekkel – mint Prick-teszt, epicután teszt, IgE-meghatározás – végezzük.
- Felkészültek vagyunk az allergia határterületeinek – mint ételintolerancia, hisztaminintolerancia, lisztérzékenység, refluxbetegség – kivizsgálására és kezelésére is.
- Vezető helyet töltünk be a szénanátha és asztma egyetlen oki terápiájának számító, több ezer allergiás gyógyulását eredményező allergénspecifikus immunterápia alkalmazásában.
- Hosszú kutató-fejlesztő munkánk eredménye, hogy szinte egyedülálló módon elérhetőek nálunk a gyógyszerallergia-vizsgálatok.
- Szakorvosaink választ tudnak adni szénanáthában, asztmában, ételallergiában és -intoleranciában, bőralergiákban.
- Számos ritkább allergiafajttával foglalkozunk, mint fogászati allergiák, fodráskellék-allergiák, kozmetikumallergiák.
- Rendszeres szakmai továbbképzéseket tartunk fogorvosok, szakorvosok számára allergológia témakörben.
- Rendeléseinken gyermekek és felnőttek részére is teljes szolgáltatási kört tudunk biztosítani.

ALLERGIÁRÓL MINDENT EGY HELYEN



FELELŐSÉG A TÁRSADALOMÉRT

Pácienseink életét segítő 2011-ben megalapítottuk az Allergiamentes Életért Alapítványt, mely fő tevékenysége asztmás gyermekek úszástámogatása, immunterápiás kezelések támogatása, Mentés és Finom védjegy. A védjegy a fogyasztóknak egyfajta biztosítékul szolgál, hogy az adott termék a megjelölt allergént nem tartalmazza, ezzel is növelve biztonságát az étkezésben.

TÁMOGATÁS A MINDENNAPOKBAN

Ételallergiásoknak, ételintoleranciával élőknek és lisztérzékenyeknek segít a mentesrecept.blog.hu oldalunk, ahol az általunk kigondolt és kipróbált recepteket gyűjtjük össze. És akikre a legbüszkébbek vagyunk, azok Önök, akik mára több mint 10 ezren választottak minket.



Dr. Koppány Viktória

„Az IR esetében nem csak hölgyek fordulnak hozzánk, hiszen ez a PCOS-sel ellentétben az inzulinrezisztencia a férfiakat is érintő anyagcserezavar.”

A világon, így hazánkban is egyre több nőnél diagnosztizálnak PCOS-t vagyis policisztás ovárium szindrómát, és ehhez kapcsolódóan inzulinrezisztenciát is. Ez a két betegség kezeletlen esetben akár meddőséget is okozhat, így erősen megkeseríti a betegek életét. Dr. Koppány Viktóriával, a Budai Endokrinközpont endokrinológusával a betegség egyre nagyobb méretéről és a tipikus tünetekről beszélgettünk, valamint arról, hogy mit tehetnek a betegek gyógyulásuk érdekében.

A PCOS KIFEJEZETTEN A NŐK BETEGSÉGE, ÁM AZ IR ESETÉBEN EZ MÁR NEM IGAZ. MIÉRT VAN ÖSSZEFÜGGÉS A KÉT BETEGSÉG KÖZÖTT, ÉS A NŐK HÁNY SZÁZALÉKÁT ÉRINTI A BAJ?

Sajnos azt kell, hogy mondjam, hogy a jelenlegi ismereteink alapján az IR az emberek felénél jelen van. Ez az anyagcserezavar sokáig teljesen tünetmentes, és a későbbiek folyamán is inkább abból ismerhető fel, hogy megjelennek a szövődményei. Ezek között a hölgyeket leginkább a PCOS érinti, nagyjából 10 százalékukat, ami hatalmas szám. Az IR jelenléte generálja a PCOS kialakulását, mivel a cukoranyagcsere zavarának hatása van az endokrin szervek – így a petefészkek – működésére. A képlet azonban visszafelé is igaz, ha már kialakult a PCOS, akkor az fokozza az IR-t is, így pedig komoly problémákat, akár 2-es típusú cukorbetegséget is okozhat, nem is beszélve az egyik rettegett tünetéről, a meddőségről.

MIK A TAPASZTALATAI, RÉGEN IS ENNYIRE SOK PCOS-ÉS IR-BETEG VOLT, MINT NAPJAINKBAN?

Mivel az IR a legtöbb esetben a nem megfelelő életmód velejárója, így az ebben szenvedők száma valószínűleg fokozatosan emelkedett. A készételek és a mozgásszegény életmód azonban már jó ideje jelen van a mindennapjainkban, így a betegség is sokkal nagyobb méreteket ölthetett, mint azt évekkel ezelőtt gondolhattuk volna. Ennek alapvetően az egyik oka az, hogy az emberek nem is tudták, létezik ilyen zavar, ráadásul, mivel tünetei elég általánosak, a legtöbb esetben az endokrinológus szakemberhez már nem jutottak el. A probléma gyökerét így nem lehetett felderíteni és kezelni csak a következtében jelentkező bajokat.



MILYEN TÜNETEKKEK JELENTKEZNEK A LEGGYAKRABBAN A PCOS-BAN, ILLETVE IR-BEN SZENVEDŐK?

A PCOS-s betegek a leggyakrabban a menzesz zavaaraival, meddőséggel, illetve bőrtünetekkel keresnek meg minket. Ennek oka, hogy a betegségben férfihormontúlsúly alakul ki – mely a bőrtünetekért, a pattanásokért és a hajhullásért is felel –, valamint a peteérés elmarad, ami meddőséget és a menstruáció rendszertelenségét, elmaradását okozza. Az IR esetében nem csak hölgyek fordulnak hozzánk, hiszen ez a PCOS-sal ellentétben az inzulinrezisztencia a férfiakat is érintő anyagcserezavar. A leggyakrabban az indokolatlan hízás, és a fogyásra való képtelenség az a tünet, ami az embereket az endokrinológushoz vezet, bár érdemes megjegyezni azt is, hogy az IR előfordulhat hízási tünetek nélkül is. Az inzulinrezisztencia esetében ennek ellenére erős rizikófaktor az elhízás is, hiszen a hasnyálmirigy, melynek speciális sejtjei felelnek az inzulintermelésért – ilyenkor extraterheléssel néz szembe, ami a kimerüléséhez vezet.

MI AZ, AMIT A GYÓGYSZERES KEZELÉS MELLETT A BETEGEK TEHETNEK A GYÓGYULÁSUK ÉRDEKÉBEN?

A megfelelő gyógyszeres kezelés, és persze az adagok, valamint a felülvizsgálatok idejének pontos betartása mellett a betegek is sokat tehetnek a gyógyulásukért. Ebben az esetben különös jelentősége van az életmódváltásnak, az egészségesebb táplálkozásnak, illetve a megfelelő testmozgásnak.

A diétakialakítás jó esetben szakember segítségével történik, hiszen ilyen esetekben nem mindegy a szénhidrát mennyisége sem, illetve az sem, hogy az ember milyen kenyeret, tésztát, más élelmiszert vesz magához. A pulzuskontrollált testmozgás hatására pedig a túlsúly mérsékelhető, ami a gyógyulási folyamatot is meggyorsítja, a későbbiekben pedig hozzájárul ahhoz, hogy a betegek ne kerüljenek újra szembe a problémával.





A Prima Medica EgészségCsoport 2016 elején megalapította az EgészségClubot. Eseményeinken, rendezvényeinken az egészségmegőrzés, a megelőzés, az öngondoskodás fontosságát hangsúlyozzuk. Clubunk tagjai számára értékes kulturális, szabadidős, sport-programokat szervezünk, melyekkel egészségtudatos közösséget formálunk.

Amióta létezik az emberiség, közösségek is vannak. Összejöttek az asszonyok a fonóban, a tollfosztásnál, a fiatalok a faluházakban. Mára ez megváltozott. Világunk rohanó tempója, a teljesítménykényszer sokszor eredményez elmagányosodást, gyakran fellazulnak a baráti, családi kapcsolatok.

Azonban az ember alapvetően társas lény, ezért természetes igénye a közösségi lét, emberi közösségben való létezés.

A Harvard Egyetemen végzett, a felnőttek fejlődését vizsgáló kutatás szerint a jó társas kapcsolatok őrzik meg életkedvünket és vitalitásunkat.

A Prima Medica EgészségClub programjainak egyik célja, hogy közösségi kapcsolataink erősödjenek, ezáltal tartalmasabbnak érezzük életünket, mely jótékony hatással van boldogságunkra és egészségünkre.

Hiszünk a szellem, a test és a lélek harmóniájának fontosságában. Ezt a felfogást tükrözi klubjaink küldetése is: Programjaink az egészségmegőrzést, a feltöltődést, a jó érzéseket, a jóllétet, a modern városi életmód negatív hatásainak csökkentését szolgálják. Klubjaink első rendezvényei is ennek szellemében szerveződtek.

Januárban megismerkedtünk a nordic walkinggal, a budai hegyekben szervezett program során. Erről a mozgásformáról megtudtuk, hogy nem csak a nyugdíjasok sportja, és hogy a rendszeres, botokkal végzett gyaloglásnak számos egészségre gyakorolt jótékony hatása ismert, amelyet csapatunk is megtapasztalhatott. A nordic walking technikák elsajátítása után, a szabadban végzett mozgástól, a friss levegőn feltöltődve, vidáman teljesítettük a közel 10 km-es távot.

Februárban egy kellemes hangulatú Popper Péter Piano & Voice esten vettünk részt a budapesti Sunny étteremben. Ezen programon értékes beszélgetések, finom ételek és örökzöld slágerek alapozták meg a jókedvet. Legutóbbi programunkon Etyeken, „Budapest szőlőskertjében” jártunk.

Ezen a túrán a kikapcsolódásé, az élményeké, gasztronómiai élvezeteké és a jó hangulaté volt a főszerep gyönyörű szőlőhegyek és a szőlőművelés és borkészítés tárgyi örökségei között.

A túra során megtekintettük a vadregényes etyeki halastavat és a botpusztai kápolnát. Sétáltunk az Öreghegyen lankás dombokon, majd a kirándulás második felében finom borokat, párlatokat, falusias ételleket, házi sajtokat kóstolhattunk Etyek borpincéiben.

A Prima Medica EgészségClub közössége egészség: élmények, kikapcsolódás, kultúra, gasztronómia, mozgás. Mindaz, ami elengedhetetlen az egészséghez, a kiegyensúlyozott élethez.

Az EgészségClub programjai Prima Medica EgészségCard-dal vehetők igénybe. Az EgészségCard ingyenes, és megigényelheti személyesen a Prima Medica EgészségKözpontokban vagy online a www.egeszsegmagazin.hu weboldalon.

CSATLAKOZZON ÖN IS!

Bővebb információ a www.egeszsegclub.hu címen.

KÖZÖSSÉG
ÉLMÉNY
EGÉSZSÉGMEGŐRZÉS

EGÉSZSÉGCARD

PROGRAMOK
ÉLMÉNYEK
KIKAPCSOLÓDÁS



IGÉNYELJEN
PRIMA MEDICA
EGÉSZSÉGCARDOT

A WWW.EGESZSEGMAGAZIN.HU
WEBOLDALON





Megalkottunk egy innovatív informatikai rendszert,
mely napi szinten támogatja az Ön praxisát.

A TECHNOLÓGIA:

- a gyógyítás támogatója,
- az orvos kiszolgálója,
- a páciens segítője.

A Healzz2 története több mint 10 évre, egészen 2004-ig nyúlik vissza. Ekkor kezdtünk el magánrendelők számára orvosi rendszereket fejleszteni, miután láttuk, hogy a piacon nem létezik magánorvosi szemlélettel készült, a privát praxis páciens- és orvosközpontú működését hűen követő és segítő megoldás. Többéves tapasztalatunkat végül 2014–2015. év folyamán gyúrtuk össze, és alkottuk meg a mai kor technológiáját felhasználó, mai kor páciens- és orvosigényeinek megfelelő Healzz2-t.

- 1 **ORVOSI ADMINISZTRÁCIÓ**
Alap- orvosiadminisztráció, mint előjegyzés, betegadatkezelés, kórlapírás, beutalók, igazolások írása.
- 2 **HÍRLEVÉL**
A páciénstörzsben szereplő pácienseknek rendszeresen küldhető elektronikus hírlevél.
- 3 **VEZETŐI KIMUTATÁSOK**
Marketing- és vezetői döntéseket segítő, elemző kimutatások.
- 4 **VÉNYÍRÁS**
OEP által elfogadott vényírás, FONO-, magisztrális, GYSE-támogatással.
- 5 **LABORKOMMUNIKÁCIÓ**
Vizsgálati kérés feladása és eredmények fogadása elektronikusan. Egyedi és csomagvizsgálatokkal.
- 6 **EESZT-KAPCSOLAT**
Más intézetekben keletkező leletek megtekintésének lehetősége, eRecept „nyomatás”.
- 7 **ONLINE BEJELENTKEZÉS**
Napi 24 órás bejelentkezési, időpont-foglalás lehetőség interneten. Szinkronizálva a belső előjegyzési nappal.
- 8 **ONLINE LELETMEGTEKINTÉS**
Rendelőben keletkező leleteket a páciensek egyéni belépéssel online megtekinthetik, letölthetik, kinyomtathatják.
- 9 **SAJÁT HONLAPBA INTEGRÁLÁS**
Online bejelentkezési –, valamint a leletmegtekintési felület rendelői honlapba integrálása.
- 10 **SMS-ÉRTESÍTÉS**
Előjegyzésről automatikus SMS-értesítés pácienseknek.
- 11 **ÜGYFÉLKÁRTYA**
Ügyféllojalitást növelő, plasztikkártya-nyomatási lehetőség közvetlenül a rendszerből.
- 12 **RENDELŐI ARCULAT**
Kórlapok, beutalók, igazolások rendelői fejléccel ellátása.

Elektronikus Egészségügyi Szolgáltatási Tér (EESZT)

„A mintegy 10 milliárd forint beruházással, három uniós program keretében épülő szolgáltatási központ lehetővé teszi a teljes hazai egészségügy egységes alapokon történő elektronizálását, beleértve a kórházi, a szakorvosi járóbeteg- és a háziiorvosi ellátást, valamint a gyógyszerárakat. A 2016 tavaszán induló próbaüzem során a közfinanszírozott egészségügyi intézmények saját döntésük alapján, megadott ütemezés szerint csatlakozhatnak a rendszerhez, kezdenek el használni a különböző funkciócsoportokat. Az önkéntes időszak lezárulása után, várhatóan 2017 első negyedében indul az éles üzem, kötelező csatlakozással.” A Prima Medica EgészségCsoportba tartozó Healzz2-t létrehozó T&G Health Kft. magán-egészségügyi rendelőként csatlakozott a programhoz.

„Az EESZT alapkonceptiója szerint minden páciens egészségügyi adatai központi adatbázisba kerülnek (erről törvény rendelkezik). Ezen adatokhoz – a megfelelő jogosultságok birtokában – webes felületről, tehát bárholnan hozzá lehet férni. Maga a beteg és a vele kapcsolatos dokumentációk tehát elválnak egymástól. A cél, hogy ne fordulhasson elő információhiány, ha a beteg elfelejti vagy például egy baleset alkalmával nem tudja magával vinni korábbi leleteit.” A Healzz2 egészségügyi információs rendszer már most alkalmas azon leletek távolról történő megtekintésére, amelyek a Prima Medica EgészségKözpontokban keletkeznek. Az EESZT-hez való kapcsolódással nemcsak megtekinteni, hanem feltölteni is lehet majd a leleteket.

<http://hirlevel.egov.hu/2016/03/19/elektronikus-terben-a-magyar-korhazak/>

HOL TALÁLHATOM MEG ÉS HOGY ISMERHETEM MEG A GYÓGYNÖVÉNYEKET?

Kevesen tudják, hogy közvetlen környezetünkben, az utcákon, a réten, kertekben milyen sok gyógynövény található.

Azért, hogy ezek mindenki számára elérhetővé, felhasználhatóvá váljanak Bükkszentkereszten, gyógynövénygyűjtő-felismerő túrákat szervezünk.

A túrát **Hegedűs István** vezeti, aki hivatalos túravezető és fitoterapeuta, a gyógynövények nagy szakértője, ismerője. Túracipőt mindenkinek hozni kell, mert beleteszünk jó néhány kilométert és pihenő csak a gyógynövények ismertetése közben van, hiszen az előadás és az oktatás a gyakorlatban történik, az erdőben, a túrák közben, a növények mellett, a lelőhelyükön.

Ezt az időt a résztvevők jó levegőn, főként a természetben töltik. Nagyon jó kikapcsolódás ez mindenki számára amellet, hogy rengeteg, a mindennapi életben felhasználható tudást szerezhet.

MIRE HASZNÁLHATOM A BEGYŰJTÖTT GYÓGYNÖVÉNYEKET?

A gyógyteák mindennapi használatán túl, a növényeket fel lehet használni különböző kozmetikumok elkészítésére. A kreatív fitoterápia tanfolyamunkon megtanulják a gyógynövényekből kivonni a hatóanyagot és ezek felhasználásával szappanokat, nappali és éjszakai krémeket készíteni.

HOGY TUD VALAKI HIVATALOSAN GYÓGYÍTÓ TEVÉKENYSÉGET VÉGEZNI?

Fitoterapeuta végzettség szükséges hozzá, ami a természetgyógyászati tevékenységi körbe van sorolva. Iskolánkban távoktatásban működik a képzés, ezáltal bárholnan lehet hozzánk jelentkezni. A fitoterapeuta végzettséggel hivatalosan lehet dolgozni, praktizálni. (x)

ELÉRHETŐSÉG

KONNEKTÍV FELNŐTTKÉPZŐ KFT.

www.konnektiv.hu

info@konnektiv.hu

70/361-3446; 46/342-617





LIFESTYLE

- CSALÁD
- SZÓRAKOZÁS
- GASZTRONÓMIA

DÓZSA GYÖRGY ÉS AZ EGÉSZSÉGES ÉLETMÓD

A kávézóban velem szemben ül a hazai szinkronélet egyik legszebb orgánumának birtokosa, Mihályi Győző. Tudni kell róla, hogy több mint 10 évig a VI. kerületben, az Aradi utcában lakott első feleségével, Molnár Zsuzsával és két gyermekükkel. Sétálni az Andrassy útra jártak, kerékpározni, görkorizni a Városligetbe. Szerinte Budapest legszebb útja az Andrassy. Ezért is lepett meg első kérdésemre adott válasza.

NEM HÚZ VISSZA A SZÍVED AZ ANDRÁSSY ÚTRA?

Nem. Néhány éve Óbudán családi házat építettünk, ahol csicseregnek a madarak, gyönyörű a kert és a panoráma. Most pedig egy szintén nagyon szép helyen lévő lakóparkban élünk. Ide dolgozni járok vissza – de továbbra is a legszebbnek tartom az Andrassy utat.

ALIG EGY ÉVE NŐSÜLTÉL MÁSODSZOR. MENNYIRE ÉLTEK KÖRNYEZETTUDATOSAN?

Szelektíven gyűjtjük a szemetet, és utcán nem szemetelünk! – nevet Győző. – Erre gondoltál?

NEM CSAK ERRE! EGÉSZSÉGESEN ÉLTEK?

Hogyne, igyekszünk! Fehér rum és vörösbor, napi két doboz cigivel és NO sport! – huncutul néz rám nevető szemével. – Churchill mondta: ha a szervezete felbírja dolgozni, mindent lehet! Az orvosai könyörögtek neki: az angol nép érdeke azt kívánja, hogy sokáig egészséges maradjon. – "Ja, ha a NÉP kívánja!" – és így tudták csökkenteni szivar- és whiskyadagját. Komolyra fordítva a szót, igen, igyekszünk egészségesen táplálkozni. A húst többnyire párolt zöldeggel vagy rizzsel esszük, vörös hús nagyon ritkán kerül az asztalra. Reggel van a főétkezés, délben már kevesebb és este előadás előtt az utolsó, a legkevesebb. Sem éhesen, sem tele hassal nem jó játszani. Utána lefekvés, mert napi 7-8 óra alváásra is szükségem van.

HOGY ÁLLTOK A SPORTTAL?

Ahogy időm engedi, két-három naponta kocogok, a fitness-teremben súlyozom, amíg Timi tornázik. Gőzbe, szaunába járok, amikor lehetőségem van rá. Pár évvel ezelőtt elkezdtem jógázni is, még konyhai szinten vagyok benne, de így is sokat számít.

HÁNY SZÍNHÁZBAN JÁTSZOL MOST, ÉS MILYEN DARABOKBAN?

Az Új Színház tagja vagyok, és ezenkívül még a Karinthy Színpadon játszom két vígjátékban: „Klotild néni” és „A bolond lány”.

ÚGY LÁTTAM, SOK ÉRDEKES ELŐADÁS MEGY MOST AZ ÚJ SZÍNHÁZBAN. TE MELYIKEKBE JÁTSZOL?

A „Nagyvizit”, amit Koncz Gábor rendezett; „A Noszty fiú esete Tóth Marival” ezt a darabot Vass György állította színpadra. „Bolondok grófja”, Ádám Tamás rendezésében, Kerényi Imre a Béres József kálváriájáról szóló darabot vitte színre. Kautzky Armand a szinkronizálás rejtelseibe avatja be a nézőket, egy mai szerző, Albert Péter színész kollégám darabjában, a „Hangemberek”-ben. Januárban mutattuk be a „Kakuk Marci”-t, Beke Sándor rendezte; Székely János darabját, a „Dózsa, a kiválasztott” monodrámát Szőke István állította színpadra, az „Áldozat”-ot, St. Margit életéről pedig Nagy Viktor.

MILYEN NEHÉZSÉGEID ADÓDTAK DÓZSA GYÖRGY MEGFORMÁLÁSA KÖZBEN?

Szöveg tanulási! Ötven oldal szöveg, több mint egy órán át egyedül a színpadon! Már fél évvel korábban elkezdtem a tanulást.

FILM, TELEVÍZIÓS SZEREPLÉS, SZINKRONIZÁLÁS?

Mostanában voltam egy epizódban a „Munkaügyek”-ben, azelőtt utoljára talán a „Szomszédok”-ban. Még akkoriban volt az utolsó filmem is, a „Pá, drágám”, Felvidéki Judit rendezte. Messzire elkerülnek engem a filmek, de kárpótol a Gibbs ügynök az „NCIS”-ből, és a többi szinkron! Én a hangommal vagyok jelen a filmekben. Eddig ebben az évben kicsit kevesebbet szinkronizáltam, idén februárig öt bemutatóm volt a színházakban, így nem jutott rá időm. Nemrégén indult egy új fantasztikus sorozat, amiben én is dolgozom, a „Trónok harca”. A fiatalok szeretik és várják a folytatást.

Martin Ildikó



MILYEN TERVEID VANNAK A KÖZEL- S TÁVOLABBI JÖVŐRE NÉZVE?

Körvonalazódik jövőre egy szolnoki meghívás, a „My Fair Lady”-re, Higgins szerepére, januárban. Az Új Színházban pedig bemutatjuk a „Kőszívű ember fiai”-t, de azt nem tudom, kit fogok alakítani. Még a József Attila Színházban Ridegváryt játszottam benne. Június 9-én megyek a POSZT-ra, átadjuk a Básti Lajos-díjat, a szakma nevében, mivel a Szakszervezet elnöke is vagyok. Most, április 30-án a József Attila Színházban lesz a SZIDOSZ Jótékonyági Gála, a SEGÍTSÜNK Alapítvány számára, az állástalan színészek megsegítésére. Több mint húsz művész lép fel, a gázsijukat az Alapítványnak ajánlva. Lehet külön támogatói jeggyel is segíteni a rászorulókat és családjukat. Csak néhány fellépő; Béres Ilona, Bodrogi Gyula, Tordai Teri, Galambos Erzsi, Dunai Tamás, Egri Kati, Nemcsák Károly... Pécsi Ildikóval ketten vezetjük majd a műsort.

EGÉSZSÉGMEGŐRZŐ PROGRAMOK A TAVASZ AJÁNDÉKAKÉNT

Nyílnak a virágok, csicseregnek a madarak, a reggeli napfény csak úgy égeti a bőrünket. Mindezek azt hirdetik: itt a tavasz! Nem csoda, hogy ezt a megújulás és feltöltődés időszakának is nevezik. Ilyenkor készítjük fel testünket és lelkünket az egész évre. Elsőként az ébredező föld által adott természeti kincseket hívjuk segítségül, melyeket utazási program keretében ajánljuk a kedves olvasónak.

ISZAPTERÁPIA, AGYAGPAKOLÁS

Lelki egészségünkhöz elengedhetetlen, hogy önmagunkkal, a kinézetünkkel elégedettek legyünk. Így kiemelten fontos szerep jut a bőrünknek. Szerencsénkre a tavasz beköszöntével földünk fellélegezhet, s az aranyat érő tápláló agyagával is egészségünk szolgálatába tud állni. Az ókorban már a görögök is a gyógyföldként emlegetett agyagból készítettek maguknak pakolásokat, sebfertőtlenítésre használták, és szüléseknél belsőleg is alkalmazták. Baktériumölő hatását már a rómaiak is ismerték. A tiszta és méregmentes agyag ma is garantáltan gyógyító szolgálatot nyújthat minden korosztály számára. Az ország számos pontján készítenek agyag-, illetve iszap-pakolást, mint például a debreceni Nagyerdei Gyógyászat is kiemelkedő szerephez jut az agyag, de aki az egészségét izsappakolással szeretné megtámogatni, annak kiemelten ajánljuk az impozáns Szigetvári Gyógyfürdőt. Ízületi, reumatikus és mozgásszervi megbetegedések kezelésére rendkívül kedvező a nátrium-kloridos szigetvári hévíz, emellett az iszap magas fluoridtartalma révén az időskori csontritkulást is lassítja, de csonttörések és nőgyógyászati bántalmak gyógyítására is alkalmas. Tehát ha egy tavasznyitó, testfelszabadító élményre vágyik, mindenképpen látogasson el a Baranya megyei egészségcentrumba!

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

GYÓGYNÖVÉNY – TÚRA A BÜKKBEN

Ha a tavasz első napsugarainak jótékony hatását inkább hegyvidéki környezetben szívna magába, akkor egyértelműen Bükk-szentkeresztet ajánljuk. A Bükk hegység egyik háborítatlan szépségű kis falucskájában a gyógynövények szerelmesei álomországban érezhetik magukat, ugyanis tavasztól ősziig

számos gyógynövénytúrát szerveznek az odalátogatóknak. Az ország csak Gyuri bácsiként ismeri azt az idős bükki urat, akinek gyógynövény-ismereti szaktudása kiemelkedő, s ő is egyik vezetője az 1, illetve 3 napos túráknak. Ezek során a napjainkban egyre népszerűbb népi gyógyászat és a fitoterápia leggyakoribb gyógynövényeivel ismerkedhet meg, s betekintést nyerhet az öregúr gyógynövénykertjébe is. A természetjáró séták során szellemileg és lelkileg is feltöltődik, nem mellesleg gyógynövényismerete és teafű-hozzáértése is gyarapszik.

<http://gyogytea.hu/>

BIOGAZDASÁG BÉKÉSBEN

Nem bírja a magaslati levegőt? Sebj, sík területen is van mód a feltöltődésre. A dél-alföldi Békés települést ajánljuk figyelmébe. Az itt működő Diós Tanya az ország egyik kedvelt ökoturizmusai közé tartozik, hiszen a Hármaskörös természetes medrétől alig 4 km-nyi utat kell megtenni ahhoz, hogy nyugodt és csendes környezetben tudjon eltölteni pár napot családjával. A biogazdaság apartmannal és kétszobás vendégházzal várja a pihenni vágyókat, emellett persze az itt termesztett biominősített gyümölcsök (szilva, birs, dió, alma, mogoró, cseresznye, meggy, barack, körte) és azok aszalványai, lekvárok és mogoró-, dióolaj is beszerezhetőek. A kis szántóföldi területből kialakított ökoturizmus különös atmoszférát teremt, a szép gyümölcsös mellett napelemes aszaló, állattartó épületek, saját termékfeldolgozó kisüzem is látogatható, így a városból érkező, kisgyermekes családoknak is nyugodt szívvel ajánljuk a tanyát. A négy éltető elemünk közül a föld, itt garantáltan főszerephez jut, megmutatva egészségmegújító és -megtartó hatását.

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

INTERAKTÍV SZABADNAP A TERMÉSZETBEN

'Tiszán innen, Dunán túl' – szól az ismert népdal. Most képzeletbeli utazásunk két fő célpontja Pátka és Hódmezővásárhely. Előbbi Fejér megyében, a Vértes-hegység lábánál fekszik, ahol a település ökotanyája várja a feltöltődésre vágyókat. A pátkai gazdaság elsősorban biogyümölcsstermesztéssel foglalkozik, s legnagyobb büszkségeik a napfényes domboldalakon termesztett barackfák. Ezek három speciális fajtát az odalátogatók az ún. 'Szedd magad!' program keretében is megkóstolhatják, sőt az ebből készült lekvárokból és pálinkából is vásárolhatnak. A magyar föld nyújtotta bőséges terméseket nemcsak az emberek, hanem az őshonos állatok szolgálatába is állítják,

ugyanis az itt tenyésztett rackák, szőke mangalicák, szamarak mind a terület füveivel táplálkoznak, melyekből aztán 'húsravalót' is vásárolhatunk finom és egészséges ételek elkészítéséhez. De ha inkább a Tisza másik oldalán keresnénk egészségünk megújulását, akkor a Héjja Ökofarmra érdemes ellátogatnunk. A családi és iskolai látogatások egyik fő helyszíne ez, ahol konyhakerti növényekkel, magyar állatfajtákkal találkozhatunk testközelből, akár egy interaktív környezetismereti óra keretében is. A friss levegő márcsak hab az egészségünk jegyében készülő tortánk tetején.

<http://videkjaro.hu/patkai-okotanya.hu>

<http://www.falusiturizmus.hu/hejja-okofarm.hu>

Szakál Borostyán



NÖVÉNYEKTÚRA
ÖKOGAZDASÁG
GYÓGYFÖLDEK

„VAN VALAMI OLYASMI A KEZEMBEN, AMIT SENKI SEM TUD TŐLEM ELVENNI”

Olvasóinknak ismerősen csenghet a név, Step együttes. A 80-as évek végének egyik meghatározó magyar popzenekara, Flipper Öcsi legendás bandája. Az együttes alapító tagját, a zenekar billentyűsét, Popper Pétert kérdeztük zenei pályafutásáról, szólókarrierjéről, és arról, hogy nemrégiben ismét összeállt az együttes Step Acoustic Band néven.

HOGYAN KEZDŐDÖTT A KAPCSOLATOD A ZENÉVEL?

Kettőnk közül a nővérem kezdett el először zongorázni tanulni. Már gyerekként nagyon érdekelt a zene, így én is próbálgattam a játékot az otthoni zongorán. A szüleim gyorsan rájöttek, hogy van fogékonyságom hozzá, így zenei általános iskolába íratlak be, ahol én is elkezdtem zongorázni tanulni. Az éneklésről szintén hamar kiderült, hogy van hozzá tehetségem, országos népdaléneklési versenyen is indultam, ahol harmadik lettem.

A zongorázásról azt gondolom, hogy van valami olyasmi a kezemben, amit senki tőlem nem tud elvenni, és én nagyon gyorsan megtaláltam benne az örömforrást.

SAJÁT DALOKAT IS ÍRSZ. MI INSPIRÁLT ERRE?

Soha nem szerettem a kötelező darabokat, nem szerettem mindent, és nem szerettem azt sem, ha rám erőltetnek olyan darabokat, amelyeket nem jó játszani. Emiatt gyorsan elkezdtem szelektálni, hogy mi az, amit eljátszom, valamint elkezdtem dalokat írni és átírni. Két legutóbbi CD-men is, a Dalok gyertya-fénynél, és a Vigyen a szél című albumokon több saját dal hallható. Írok ezenkívül dalokat Pál Dénesnek és Tabáni Istvánnak is.

MILYEN FORMÁCIÓKBAN LÁTHAT TÉGED MOSTANÁBAN A KÖZÖNSÉG?

Múlt év végén Step Acoustic Band néven ismét összeálltunk a Step együttes régi tagjaival, sajnos már Flipper Öcsi nélkül. Ez a kezdetekben csak néhány alkalomnak indult, de látva a rajongók szeretetét és lelkesedését, érdemesnek láttuk továbbgondolni a közös zenélést, és a jövőben tervezünk még fellépést. Budapesten több helyszínen, valamint vidéken is fellépek Piano&Voice című saját zongoraestemmel, amelynek keretében régi slágereket és a saját dalaimat játszom.

A HÉT MAJDNEM MINDEGYIK NAPJÁN ZENÉLSZ VALAHOL. SOHA NEM A RUTIN HAJT?

Vannak a zenélésnek olyan elemei, amelyekkel kapcsolatban beszélhetünk rutinról, de ahogyan az érzésekben nincsen rutin, a zenélésben sincs. Egyrészt sohasem játszom el ugyanazt a dalt kétszer ugyanúgy. Mindig egy kicsit magamra formálok. Eleve törekszem arra, hogy egyedivé tegyem a dalokat, amit úgy érek el, hogy átengedem őket a saját szűrőmön. Másrészt a közönségtől is más lesz minden fellépés. Sokszor megkérdezik tőlem, hogy jó bulit fogok-e csinálni, de ez nem csak rajtam múlik. Azt felfedezni, hogy milyen az aznapi közönség, és azzal hogyan kell bánni, az már rutin kérdése. Régebben ez nehezebben ment számomra, de ma már elfogadom, hogy vannak nyugisabb estek, és van, amikor asztalon táncolnak, pedig ugyanazt játszom.

A ZENÉLÉSHEZ KELL EGY BIZONYOS LELKI ÉS MENTÁLIS ÁLLAPOT. MINDIG SIKERÜL EZT KIHOZNOD MAGADBÓL?

Már korán színpadra kerültem, és megtanultam, hogy teljesen mindegy, milyen hangulatban vagyok, azon felül kell kerekedni, mert a közönség mindig azonos színvonalat vár el. A zene hat rám, és ez oda-vissza működik. Nem véletlenül találtam ki már egész kisgyerekként, hogy számomra a zene egy eszköz. Segít mélyebben megélni az érzelmeimet, bele tudom tenni a szomorúságomat és erősebben át tudom élni az örömeimet. Fiatalkoromban gyakran voltam szerelmes és a zene sokszor erősítette bennem ezt az érzést, együtt szárnyaltam én is vele.

GYŐRBE SZÜLETTÉL. HANGOSABBAN VER A SZÍVED, HA OTTHON JÁTSZOL?

Persze. Vannak bulik, ahova azért megy el a közönség, hogy szórakozzon, de Győrbe azért jönnek el, mert

engem ismernek, rám kíváncsiak. Egyébként is nagyon közel áll hozzám a szülővárosom, és általában a vidéki emberek mentalitása, az a barátságosság, közvetlenség, ami ezeket az embereket jellemzi. Lélekben mindig is győri maradok.

MI LENNÉL, HA NEM ZENÉLNÉL?

Kreatív beállítottságú ember vagyok. Minden olyan dolgot szívesen csinállok, amelyben ezt a tulajdonságomat meg tudom élni. Évekig vállaltam grafikai munkákat a saját stúdiómban. Érdekel a spiritualitás, folytattam ilyen irányú tanulmányokat is, és több évig vezettem egy életmódközpontot, amit Van egy Hely-nek neveztem el. A nevét az a gondolat ihlette, hogy mindenki számára van egy olyan hely, ahol mély nyugalmi állapotba kerülhet, ahol igazán önmaga lehet, ahol lelki békét élhet meg. Én ezt a helyet lélektemplomnak neveztem el. Számomra nagyon fontosak ezek az értékek. Született is ebből egy dalom Van egy Hely címmel.

A LELKI HARMÓNIA MEGŐRZÉSE MELLETT MILYEN MÓDON VIGYÁZOL AZ EGÉJSZÉGEDRE?

Sokféle praktikám alakult ki erre az elmúlt évek során, 16 éve rendszeresen, heti több alkalommal sportolok, tavasztól őszig futok, biciklizem, télen edzőterembe járok. Szaunázom, amikor csak lehet. Nagyon odafigyelek a táplálkozásra is. Az egészséges és kiegyensúlyozott életmód rendkívül fontos számomra, ez segít hozzá, hogy a színpadon jó formában legyek.

Pleszinger Katalin

ZENE

HANGULAT

INSPIRÁCIÓ



HUMOR- PIRULÁK



Meggyőződésem, hogy a humorérzék a túlélés legfontosabb záloga! Úgy szoktam definiálni, hogy a boldogsághoz két dolog kell:

Humorérzék és jótékony feledékenység!

Humorérzék: Királyhegyi Pali bácsi, a múlt század egyik elementáris humorú társasági vezéregyénisége, ahogyan leírta:

- Nagyon siettem haza, hogy még idejében elérjem az utolsó vonatot Auswitzba!
- Pali bácsi 160 centi magas volt és vagy negyven kiló. Ezt a halálgyárban letornázták 30 kilóra. Ám nem bírta a kommunikációs késztetésével, és a kényszermunkán, kezében a nála kétszer nagyobb lapáttal – felmászott a töltésen őrt álló kétméteres, százötven kilós német őrhöz. Kicsit elbeszélgetett vele Schillerről, (ez azt jelentette, hogy Pali bácsi mesélt, a bunkó meg értetlenül bámolt). De amikor a magyar munkaszolgálatos áttért Thomas Mann lírájára, az őrneket betelt a pohár, és egy mozdulattal lerúgta a töltésről a humoristát. Királyhegyi feltápaszkodott, leporolta magát és felszólt az őrnek!
- Hát, tudja őrmester úr! Most ment el a kedvem az egéztől! Ő hazajött onnan, ahonnan kevesen. Hazahozta a szíve, és a mindent túlélő humorérzéke! A feledékenységre is ő szolgáltatta a példát. Tudtommal hétszer vagy nyolcszor nősült. Pedig ő fogalmazta meg talán a legpontosabban, hogy "a második házasság a feledékenység győzelme a tapasztalat felett!" Előfordult, hogy nagyon megtetszett neki egy ismerősnek tűnő hölgy!
- Maga nagyon csinos, asszonyom! Találkoztunk már valahol?
- Hülye vagy Pali? Fél évig a feleséged voltam!

Jómagam pedig nemcsak megrögzött és tántoríthatatlan allergiás vagyok, de humorista is, akinek olyan szerencséje van, hogy mindenről valami lököttység jut az eszébe.

Januárban krákoztam, krahácsoltam, gondoltam, megsegítem a zavaró tényező eltávolítását a hangszalagjaimról, elvégre nálam mégiscsak munkaeszközeimről van szó!

Megvettem a gyógyszert. Olvasom a "készítmény szokásos adagja" passzust: Naponta 2-3x egy kapszula étkezés előtt, közben, vagy után!

Elgondolkodom...

Hát..., ezeken kívül milyen variáció van még? Helyett?

No comment!

Gyors gyógyulást kívánok minden kedves olvasónak!

Straub Dezső

SZEGEDI SZABADTÉR JÁTÉKOK



DÓM TÉR

Wagner

A BOLYGÓ HOLLANDI

opera

07. | 01., 02.

Vincze – Zsuráfszky

DRAKULA UTOLSÓ TÁNCA

táncjáték

07. | 08., 09.

Eisemann – Szilágyi

ÉN ÉS A KISÖCSÉM

operett

07. | 15., 16.

Johnson – Andersson – Ulvaeus

MAMMA MIA!

musical

07. | 21., 22., 23.

Boublil – Schönberg

A NYOMORULTAK

musical

07. | 29., 30.

Comden – Green – Freed – Brown

ÉNEK AZ ESŐBEN

musical

08. | 12., 13., 14., 19., 20.

Shakespeare

TÉVEDÉSEK VÍGJÁTÉKA

vígjáték

08. | 27.

ÚJSZEGED

Agatha Christie

AZ EGÉRFOGÓ

bűnügyi komédia

07. | 08., 09.

Caragiale

ZŰRZAVAROS ÉJSZAKA

vígjáték

07. | 15., 16.

Duda Éva Társulat/Movein Mission

VIRTUS- ÚJCIRKUSZ

tánc-cirkusz

07. | 29.

Bacsó Péter

A TANÚ

szatíra

08. | 12., 13.

**SZEGEDI
SZABADTÉR**

JEGYÉRTÉKESÍTÉS:

Az Interticket országos jegyirodai hálózatán,

valamint a www.szegediszabadteri.hu oldalon.

REŐK, 6720 Szeged, Tisza Lajos krt. 56.

Tel.: +36-62/541-205 Fax: +36-62/541-206

E-mail jegyrendelés: jegyrendeles@szegediszabadteri.hu

www.szegediszabadteri.hu

DÉLMAGYARORSZÁG
— Mi tudjuk. És On? —

RÁDIÓ88

nka

PHARMA

PHARMA

Continental

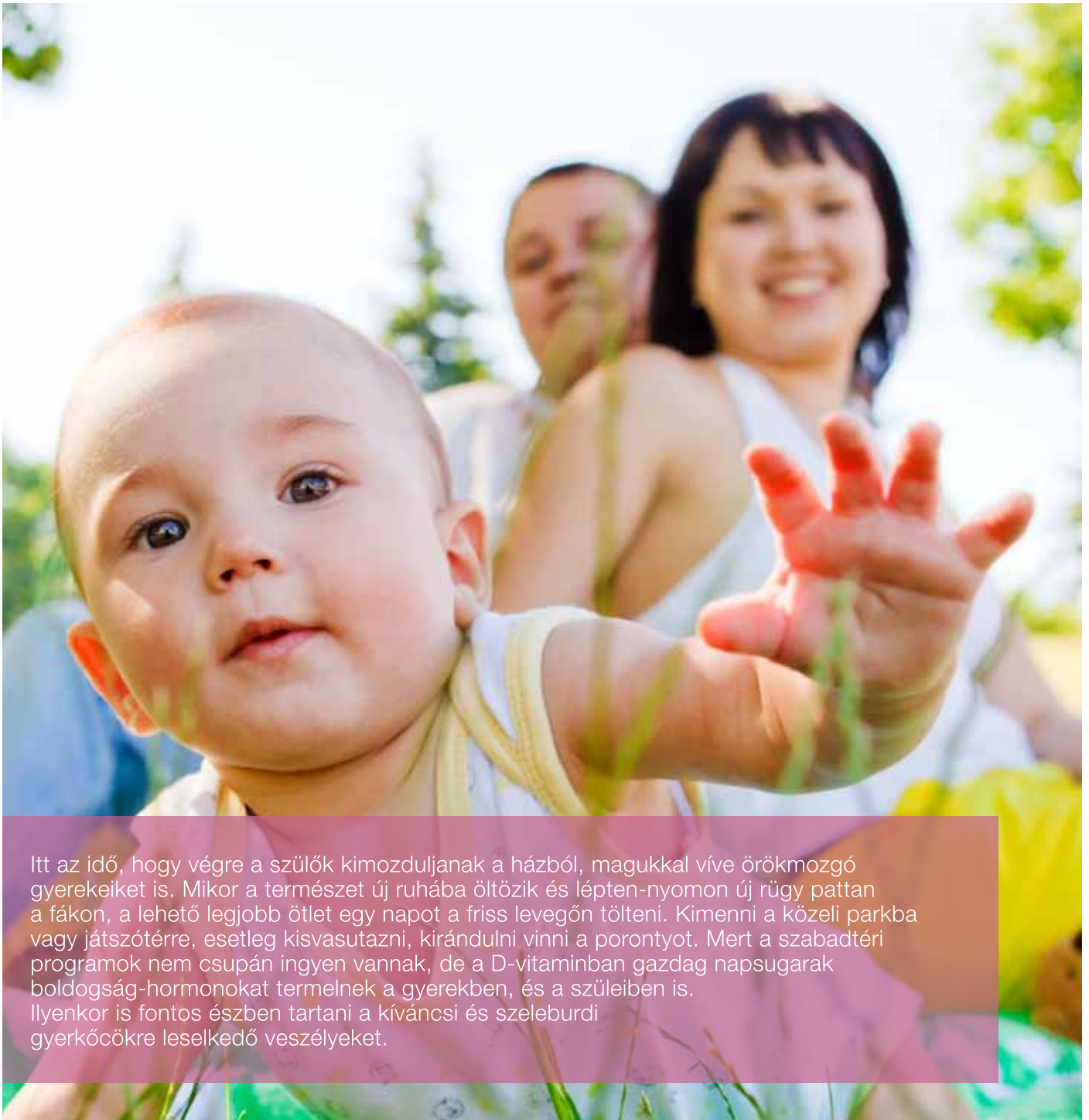
Goodwill
PHARMA

PHARMA

LifeStyle

VEGYÜK

NYAKUNKBA A VILÁGOT!



Itt az idő, hogy végre a szülők kimozduljanak a házból, magukkal víve örökmozgó gyerekeiket is. Mikor a természet új ruhába öltözik és lépten-nyomon új rügy pattan a fákon, a lehető legjobb ötlet egy napot a friss levegőn tölteni. Kimenni a közeli parkba vagy játszótérre, esetleg kisvasutazni, kirándulni vinni a porontyot. Mert a szabadtéri programok nem csupán ingyen vannak, de a D-vitaminban gazdag napsugarak boldogság-hormonokat termelnek a gyerekekben, és a szüleiben is. Ilyenkor is fontos észben tartani a kíváncsi és szeleburdi gyerkőcökre leselkedő veszélyeket.

LEGYEN NÁLUNK...

Fontos ésszben tartanunk, hogy a tavaszi, átmeneti időjárás nagyon becsapós tud lenni. Az idő már melegedni kezd, de a hátizsákba érdemes meleg ruhát és naptejet is bepakolni. A gyerekek a nagy szaladgálásban és fára mászásban könnyen ki tudnak melegedni, megizzadni, majd a lenge öltözékben megfázni. Hasznos tehát egy sapkát vagy egy pulcsit rájuk adni, így megelőzve a bajt. A naptej pedig a még ugyan langyos, mégis káros napsugarak elleni védekezéshez szükséges. Ezenkívül ne feledkezzünk meg sem a saját, sem a kicsik napi vízszükségletéről. Kínáljuk meg őket akkor is, ha nem kérnek, hiszen a gyermekek belefel-edkezve a játékba, gyakran észre sem veszik, ha szomjasak!

TANÍTUNK!

Amint kezdenek zöldülni a ligetek és a parkok, a játszótérek megtelnek gyerekekkel. Mi is nyugodtan vigyük ki gyermekünket, hiszen friss levegőt szíva együtt tud játszani a kortársaival. Az egyszerű tényről viszont ne feledkezzünk meg: egy idő után a kicsi biztosan kiköt a homokozóban. A játék folyamán azonban érdemes ott lennünk legalább addig, míg megtanítjuk a csemeténknek, hogy a homoktorta bizony nem ehető, ugyanis a kóbor állatok által esetlegesen megfertőzött homokszemek lenyelése betegséggel járhat. Otthon is érdemes letakarnunk az éppen nem használatos homokozónkat, hogy távol tartsuk a nem várt vendégeket!

Az országban rengeteg kiránduló-útvonal található, így ne tántorodjunk el egy akár egész napos, piknikezéssel egybekötött túrától sem! Jó alkalom arra, hogy a testmozgás mellett megismertessük a gyerekekkel a növényeket, megmutassuk, melyik a védett és melyik csíp, nehogy véletlenül leszakítsanak egyet, miközben virágcsokrot szednek össze nekünk.

Ha már kiskorukban elkezdjük a gyerekeket kirándulásokra vinni, biciklizni, görkorcsolyázni tanítani, akkor nemcsak az állóképességük, de a magabiztosságuk is hamar megnő. A kirándulás közben könnyedén át fog lépkedni a patakban lévő köveken és hamar meg fog szabadulni a pótkerekektől

is, illetve a mindennapokban is kamatoztatni tudja majd az energiát és jókedvet, amit összegyűjtött egy-egy mozgalmas nap után.

FIGYELJÜNK!

Miközben igyekszünk a legjobb formánkat hozni, és mindent átadni a gyerekünknek, ne feledkezzünk meg a leghétköznapibb, rutinszerű kötelességeinkről sem. Amíg még kicsik és a kíváncsiságuk vezérli őket, tartsuk rajtuk a szemünket! Egy séta közben a forgalmas út mellett ne engedjük el a kezét, figyeljünk, hogy a kóbor állatokat csak megnézze, de ne simogassa meg! Ügyeljünk arra is, hogy Murphy törvénye – miszerint „ahonnan egy gyerek leeshet, onnan le is esik” – ne érje utol! Előzzük meg egy magas fára való felmászását, és legyünk a közelben a mászóka felderítésénél is! Otthon pedig rendezzük el úgy a bútorokat, hogy ne lehessen egyikről a másikra átmászni esetleg egyre feljebb mászni.

Palotás Zsuzsi

JÁTÉKOS TANÍTÁS

JÁTSZVA TANULÁS

MEGÚJULÁS A TERMÉSZET ENERGIÁIBA BURKOLÓZVA



A tavaszi időszak egészen különleges hatással van szervezetünkre és a hangulatunkra egyaránt. Ilyenkor a természet megújulásával együtt az embernek kialakul az igénye saját testének felpezsdítésére is. Ilyenkor nagyobb kedvvel kutatunk olyan szépségápolási cikkek után, amelyek természetes összetevőjűek. Mindenképpen megéri kísérletezni velük, hiszen ezek a föld adta kincsek mentesek mindenféle durva kémiai anyagtól és feldolgozatlan összetevőtől. Ezenfelül pedig csak a tudat is – hogy nem mérgezzük a szervezetünket – jótékony hatású.

AGYAG

Az agyagot már az ókorban is előszeretettel használták, hiszen számtalan jótékony hatása van szervezetünkre. Egy jó erős agyag több mint negyvenféle ásványi anyagot és nyomelemet tartalmazhat. Elpusztítja a bőrön lévő kórokozókat, illetve gyulladáscsökkentő hatása van. Ideális gyógymódként szolgál mindenféle bőrtípusra, csupán a megfelelő fajtát kell kiválasztanunk. A fehér, szürke vagy a rózsaszín agyagot száraz érzékeny bőrre, a zöldet vagy a vöröset pedig zsíros, pattanásos bőrre tanácsos használni. Az agyag magába szívja a felesleges zsírt és a szennyező-déseket, javítja a vérkeringést, és számtalan fontos ásványi anyaggal látja el a bőrt. A kalcium, a magnézium, a nátrium és a kálium visszaadja a bőr rugalmasságát, a cink gyulladáscsökkentő, a vas pedig pórúsösszehúzó hatású. Ezenkívül az agyag hajhullás ellen is kiváló. Agyagpakolásban ne üljünk ki a napra, mert pigmentációt okozhat!

<http://www.turmixvilag.hu/szepsegapolas/borapolas-agyaggal/>

ISZAP

A legelterjedtebb és legismertebb a holt-tengeri iszap, ami a hegyekből a tengerbe lehordott üledékes agyagréteg eróziója révén keletkezik, melynek során évezredek alatt magába szívja a tengervíz tápláló ásványi anyagainak nagy részét. Hatásos a reumatikus és ízületi fájdalmak kezelésére, illetve jelentősen csökkenti a pattanások kialakulását.

Kevesebben tudják, hogy hazánkban is fellelhető az ehhez nagyon hasonló hatóerejű hévízi iszap, mely természetes gabonakivonatokkal és biológiai tisztaságú illóolajokkal kombinálva jelen van a magyar gyártmányban a Pannon Formula PFTM-ben.

<http://www.lezeresborfiatalitas.hu/naturkozmetikum-kaviczky/>

MIRHA ÉS TÖMJÉN

Az ünnepek hangulatát idéző illóolajok az ókorban az arannyal és egyéb drágakövekkel egyenrangúvá emelkedve a hatalom egyik jelképévé váltak. Az anno lepra, tüdővész és vesebetegségek ellenszerének használt tömjénnek mára számos egyéb jótékony hatását ismerték fel.

Gyógyíthatja a légúti betegségeket, a hörghurutot, csillapíthatja az ízületi fájdalmakat, feszültség- és görcsoldó hatású, illetve segíti az emésztést. Emellett pedig belső egyensúlyt teremt, segít megszabadulni a lelki szorongásoktól és visszaadja a lélek erejét – összpontosítva az energiát és koncentrálna az állandó figyelmet. A mirha hasonló fertőtlenítő és egyéb hatásai mellett csökkentheti a vér koleszterinmennyiségét, és segítséget nyújthat a szívinfarktus megelőzésében.

<http://kozmetikaportal.hu/cikkek/kozmetikai-kezelesek/kozmetikai-szalonban/szepuljunk-unnepi-hangulatu-illolajokkal-i#.VvmkMHBIvbw>

GYÓGYNÖVÉNYFŐZET

A szépítő hatású növényeknek az arcpakolás készítése mellett más felhasználási módjait is ismerjük. Borsmenta, kakukkfű, lestyán, petrezselyem, rozmarin és zsálya keverékét egy tülzlzacskóba a fürdővízbe helyezhetjük vagy egy marék növényt 1 liter vízben pár percig forralva, 15–20 perc állás után leszűrve a főzetet a fürdővízbe önthetjük. Azonban ha csak arcunkat szeretnénk jótékony hatásukkal ápolni, akkor az előzőek mellett édesköményt és mentát is érdemes a keverékhez adni. 8–10 évőkanál friss vagy 4–5 évőkanál száraz növényt egy kisebb tálban 1 liter vízzel leforrázunk, és az arc, nyak megtisztítása után 5–10 percen át a tál fölé hajolunk úgy, hogy a fejet és a vállat a tálal együtt nagyobb fürdőkendővel letakarjuk.

<http://gyogynovenygyogasz.hu/gyogynoveny/gyogynovenyek-a-kozmetikaban-es-a-szepseg-szolgalatban/>

ARANY

A fény és a gazdagság és az energia mellett az arany a szépség szimbóluma is. A több ezer éves múlttal rendelkező aranykezelés régen részét képezte Kleopátra szépítő rituáléjának, ma meg már a szépségipar egyik népszerű luxustermékeként tartjuk számon. Jótékony hatása van az idegrendszerünkre, kisimítja a ráncokat, feszesíti a bőrt, ezenkívül vízmegkötő, gyulladáscsökkentő és fényvisszaverő hatásáról ismert. Az aranykezelés harmincéves kortól ajánlott a mimikai vagy korral járó ráncok eltüntetésére.

<http://www.drstor.hu/aranykezeles.html>

Palotás Zsuzsi

FÖLDI KINCSEK SZÉPSÉGÁPOLÁS

NORDIC WALKING –



Nordic Walking. Sokan hallhattuk már ezt a kifejezést, de vajon mit takar pontosan? Koltai András testépítő, fitness- és nordic walking edzővel, túravezetővel beszélgettünk erről mozgásformáról.

MIT JELENT A NORDIC WALKING KIFEJEZÉS?

A Nordic Walkingot magyarul talán legjobban „északi gyaloglásnak” fordíthatjuk, lényege egy pár speciális bot és egy különleges gyaloglótechnika alkalmazása.

HONNAN ERED EZ A SPORT?

A sportág Finnországból ered, ahol profi sportolók már évtizedekkel ezelőtt alkalmazták nyári erőnléti edzéseiken az ún. síjárást, természetesen sílécek nélkül. A Nordic Walking technikák szinte mindegyike a sífutás egyes elemeinek

„szárazföldi” változata. A 90-es évek végétől már nemcsak a profi sportolók, hanem nagy tömegek hódolnak ennek a mozgásformának, amely mára már tömegsporttá vált. 2000-ben a Nordic Walkingot az év sportjának választották Finnországban.

MIÉRT OLYAN NÉPSZERŰ EZ A MOZGÁSFORMA?

Az ember evolúciósan aktív és társas lény. Ennek ellentmond, hogy a statisztikák szerint átlagosan 3-4 órát tévözünk, illetve ülünk a számítógép előtt egy nap, ami tipikusan passzív, sokszor magányos időtöltés. A Nordic Walking egy természeti környezetben, társaságban végzett

mozgásforma, amely pozitívan hat érzelmeinkre, növeli boldogság szintünket és elégedettség érzésünket. A közös gyaloglás rendszerességre és kitartásra sarkall. Ezenkívül számos, az egészségre gyakorolt jótékony hatása ismert.

MELYEK EZEK A JÓTÉKONY HATÁSOK?

Segíti a beszűkült ízületek mozgását, nem terheli a csípő és térdízületeket, közben pedig az izmok 90%-át megmozgatja. Intenzíven terheli, nemcsak az alsó, hanem a felsőtest izmait is, a nyak, a hát, a karok is részt vesznek a mozgásban. Fogyműködésnek kifejezetten ajánlott, hiszen erős zsírtegető

NEM CSAK A NYUGDÍJASOK SPORTJA



hatású, és serkenti az anyagcserét. A szabad levegőn való mozgás kedvezően hat a szív- és keringési rendszer működésére is, és növeli a tüdő kapacitását. Természetesen komolyabb gyógyszeres kezelés alatt állóknak, illetve egészségi probléma esetén fontos az orvosi felügyelet, illetve szakképzett edző támogatása.

MILYEN FELSZERELÉS SZÜKSÉGES A TÚRÁRA?

Nagyon fontos a megfelelő bot. A „pál-cák” helyes használata ritmust és lendületet ad, javítja a mozgáskoordinációt. Biztonságot nyújt a bizonytalanabb mozgásúaknak is, segíti a terepen való

haladást, a botlások, esések és az egyensúlyvesztés elkerülését. Helyes használatuk tehermentesíti az ízületeket.

MILYEN KOROSZTÁLYNAK JAVASOLT A NORDIC WALKING?

Mindenkinek, 9–99 éves korig. Gyakran jutnak eszünkbe a Nordic Walking kifejezés hallatán botokkal lépkedő nyugdíjasok, ám ez a sport egyre népszerűbb a fiatalabb korosztály körében is. Azoknak ajánlott, akik szeretnének a szabadban, akár családdal, akár baráti társaságban végezhető sportot kipróbálni.

forrás: www.gyalogolj.hu

MOZGÁS
TERMÉSZET
JÓ
HANGULAT

Pleszinger Katalin

TÉVHITEK ÉS TÉNYEK A ZÖLDSÉGEKRŐL



A zöldségek az egészséges táplálkozás alapját képezik, érdemes őket nap mint nap több alkalommal beépíteni az étkezésünkbe, hogy megfelelő mennyiségű vitamin, ásványi anyag, élelmi rost, antioxidáns kerüljön be a szervezetünkbe. Jótékony hatásuk kiterjed a testsúly optimalizálásán túl a szív- és érrendszeri betegségek megelőzésére, cukorbetegség kockázatának csökkentésére és a daganatos megbetegedések prevenciójára is. Kedvező tulajdonságaik ismertek, de számos tévhit kering a pozitív és negatív jellemzőit illetően.

NAPONTA TÖBBSZÖR KELL ZÖLDSÉGET FOGYASZTANI.

Az állítás megállja a helyét, de nem mindegy, hogy 1-1 alkalommal mekkora mennyiségű zöldséget fogyasztunk. A javasolt mennyiség közel napi fél kilónyi zöldségbevitel, ezért nem érdemes néhány karika kígyóuborkával megelégedni a szendvicsen, vagy 2-3 evőkanál savanyúsággal beérni a főétel mellett. Tányérunkat érdemes úgy összeállítani, hogy amekkora helyett elfoglal rajta a szendvics vagy a köret (rizs, burgonya, tészta stb.), akkora helyet foglaljon el minden egyes étkezés alkalmával az elfogyasztott zöldség is.

A ZÖLDSÉGEKET LEHETŐLEG CSAK NYERSEN FOGYASSZUK.

Való igaz, hogy egyes vitaminok mennyisége csökken hőkezelés hatására, ami megfigyelhető például a C-vitaminnál vagy a B-vitaminok egyes fajtájánál. De kevesen tudják, hogy a likopinban gazdag paradicsom esetében kifejezetten javasolt hőkezelést alkalmazni, hiszen hő hatásra a likopin sokkal inkább hozzáférhetővé válik a szervezet számára. Hasonlóan a béta-karotinban gazdag sárgarépa, kajsziparack esetében is az A-vitamin előanyaga hozzáférhetőbbé válik a hőkezelésnek köszönhetően. Mindezek alapján érdemes nyers és hőkezelt formában is fogyasztani a zöldségeket, hogy a szervezetünk minden fontos anyaghoz hozzájusson.

EGYES ZÖLDSÉGEK, MINT PÉLDÁUL A SPENÓT, KIVÁLÓAN ALKALMAS A VASHIÁNYOS VÉRSZEGÉNYSÉG KEZELÉSÉRE.

Elterjedt közhiedelem, hogy a spenót gazdag vasban, ennek ellenére a valóság az, hogy alig tartalmaz 100 gramm spenót 3 mg vasat, ami ráadásul csupán néhány százalékban tud hasznosulni. Vashiányos vérszegénység kezelésére sokkal inkább javasolt az állati eredetű vasban gazdag élelmiszerek fogyasztása, így a főétkezéseket hússal, húskészítményekkel javasolt kiegészíteni, és heti 1-2 alkalommal előnyös belsőségeket fogyasztani a vashiányos vérszegénység kezelésének a céljából.

HÜVELYESEK PUFFADÁST OKOZNAK, EZÉRT ÉRDEMES ŐKET ELKERÜLNI.

A hüvelyesek fogyasztása bár táplálkozástudományi szempontból előnyös, ennek ellenére sokaknak okoz kellemetlen panaszokat egy tál bableves vagy zöldborsófőzelék elfogyasztása. Ennek hátterében az áll, hogy olyan szénhidrátokat is tartalmaznak a hüvelyesek (raffinóz, sztachióz, verbaszkóz), amik ellenállnak az emberi emésztőenzimeknek, és emésztetlenül kerülnek a vastagbélbe, ahol bélbaktériumok tevékenységének köszönhetően gázképződés kíséretében bomlanak le. Ha száraz hüvelyest vásárolunk, akkor érdemes néhány órán át felhasználás előtt beáztatni, ezáltal a puffasztó hatás csökkenthető.

SÁRGARÉPA MAGAS NITRÁTARTALMA MIATT NEM JAVASOLT CSECSEMŐKNEK.

Egyes zöldségek – köztük a sárgarépa – hajlamosak arra, hogy felhalmozzák a nitrátot, különösen, ha kevés fényhez jutnak, amely főleg a műtrágyák helytelen alkalmazásának lehet a következménye. A nitrátok önmagukban nem toxikusak, de ha nem ürülnek ki megfelelő gyorsasággal a szervezetből, akkor nitráttá alakulhatnak. A nitrátek pedig erős mérgek, és különösen veszélyesek a 6 hónapnál fiatalabb csecsemők esetében, amikor methemalbuminaemiát okozhatnak. Ennek elkerülése érdekében érdemes a fogyasztott zöldségeket megbízható beszerzési forrásból megvásárolni.

A zöldségek számtalan előnyös tulajdonsága mellett tehát érdemes megbízható helyről származóakat választani, ahol betartják a növénytermesztés szabályait. Ne feledkezzünk meg róla, hogy különböző fajtájú, színű zöldségféléket fogyasszunk, naponta több alkalommal, minél többféle formában elkészítve, nyersen és hőkezelve egyaránt.

Varga Dóra

EGÉSZSÉGES
VÁLTOZATOS
VITAMINBAN GAZDAG

RECEPTEK



A MENTES ÉS FINOM RECEPTALBUMÁBÓL

ZÖLDSÉG- ES VAGDALT POGÁCSA



HOZZÁVALÓK:

- 500 g darált pulykacomb
- 1 db közepes sárgarépa
- 1 közepes vöröshagyma
- 2 db rozsos zsemle
- 1 ek. lenmagpehely
- só
- borsikafű
- rozsmaring

ELKÉSZÍTÉS:

- Darált pulykacombot összedolgozzuk a lereszelt sárgarépával, apróra vágott vöröshagymával, kevés vízbe áztatott és kicsavart zsemeléval és a lenmagpehellyel.
- A masszát ízesítjük kevés sóval, borsikafűvel, rozsmaringgal.
- Vizes kézzel pogácsákat formázunk, sütőpapírral bélelt tepsibe helyezük.
- 180 fokra előmelegített sütőbe helyezük a szilikonos sütőlapot és 20–30 perc alatt mindkét oldalát ropogósra sütjük.
- Tálalhatjuk salátával és sült burgonyával is.

291 Ft



NATURA LENMAGPEHELY, 250 G

A len az egyik legértékesebb forrása táplálékunknak. Gazdag A, B, C, D és E vitaminban. Az ásványok közül nagy mennyiségben van benne kálium, foszfor, magnézium, kalcium, kén, vas, cink, nátrium, réz, fluor, jód. Fogyasztható müzliben, joghurtban, kenyérbe sütve vagy közvetlenül, bőséges folyadékkal fogyasztva. Kevés vízbe áztatva zselés állagot ölt, ami erősen a tojásfehérjére emlékeztet.



EGÉSZSÉGÁRUDA
ESZKÖZÖK - ALAPANYAGOK - TANÁCSOK

**AZ EGÉSZSÉGÁRUDA
AJÁNLÁSÁVAL**

www.egeszsegaruda.hu

ZÖLDSÉGES QUINOA



HOZZÁVALÓK 2 adaghoz:

- 100 g quinoa
- 2 db paradicsom
- 1 fej vöröshagyma
- 1 db (100 g) sárga kaliforniai paprika
- 1 db (100 g) piros kaliforniai paprika
- 2-3 ek. olívaolaj/repceolaj
- só, oregánó

ELKÉSZÍTÉS:

- A quinoát alaposan átmossuk, lecsepegtetjük és feltesszük főni 2,5 dl vízben. Forrástól számítva kb. további 15 percig pároljuk, majd lehúzzuk a tűzhelyről és kb. 5 percig állni hagyjuk.
- Míg fő a quinoa, az olívaolajon megdinszteljük az apróra vágott vöröshagymát, majd rádobjuk a felkockázott zöldségeket, enyhén sózzuk és oregánóval fűszerezzük őket, majd 5–10 percig pirítjuk, meg-megkevergetve.
- Ha elkészült a quinoa, hozzáadjuk a zöldségekhez, összeforgatjuk és tálaljuk.

BIORGANIK BIO QUINOA, 500 G

2 478 Ft



A quinoa egy dél-amerikai gabonaféle, az inkák a Magok Anyjának tartották. Peruban és Bolíviában termesztik elsősorban, főleg a sziklásabb, szikesebb vidékeken. 180 centisre is megnő, levelei spenőtra emlékeztetnek, a magokat a szár csúcsán hozza ez a számunkra – még – ismeretlen növény. Magja kicsi, elefántcsontszínű, és a köleshez hasonló méretű gyöngyszemecske.



EGÉSZSÉGÁRUDA
ESZKÖZÖK - ALAPANYAGOK - TANÁCSOK

**AZ EGÉSZSÉGÁRUDA
AJÁNLÁSÁVAL**

www.egeszsegaruda.hu



nyereményJÁTÉK

Iszap- és "dagonyafürdő" otthon? Eddig, ha élvezni akartuk az iszap és az agyag jótékony hatását, bizony el kellett valahová utazni. mostantól a Berber Beauty natúrkozmetikumok segítségével otthon is élvezheti e két földi kincs hatásait, mellyel örömteli és vidám pillanatokot élhet meg, valamint a fizikai erőnlét folyamatos erősödését tapasztalhatja magán.

A Berber Beauty Bázikus Thalasso Natúrkozmetikai Termékcsalád egy különleges szépségápolási és egészségmegőrző programot képvisel, ami a több ezer éves tradíciókon alapuló mediterrán testápolási kultúra ősi hagyományait sikeresen ötvözi a Peter Jentschura-féle bázikus testápolási módszerrel. Kosmetikumaink természetes alapanyagokból, kizárólag kis szériás, tunéziai kézműves manufaktúránk által számunkra kézzel kikevert, lúgosító natúr thalasso krém, agyag- és iszapkülönlegességek, melyek megfelelő használatlál látható eredményekhez és érezhető lelki feltöltődéshez segítik használójukat. Széles termékínálatunk lehetővé teszi, hogy a szépség és egészség területe iránt érdeklődők, és testük szépségéért tenni is vágyók otthonukba vihessék a wellness csodás érzését.

Töltse ki keresztrejtvényünket, a helyes megfejtés beküldői között 2 db Berber Beauty Ajándécsomagot sorsolunk ki. Tapasztalja meg az Otthoni Berber Wellness élményét!

A keresztrejtvény a www.skandomata.hu segítségével készült.

Kérjük, hogy megfejtését 2016. május 22-ig küldje be a www.egeszsegmagazin.hu/kapcsolat oldalon.

Sorsolás: 2016. május 25.

A nyerteseket a megadott e-mail címen értesítjük 2016. május 29-ig.

EGÉSZSÉGÁRUDA

ESZKÖZÖK - ALAPANYAGOK - TANÁCSOK



Csökkentett szénhidrát tartalmú Zellei Tündi lisztkeverékek magas rosttartalommal



Bátran kipróbálhat bármilyen receptet legyen szó kelt tésztáról, kenyérről vagy piskótáról.

www.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