

EgészségMAGAZIN

www.egeszsegmagazin.hu

EGÉSZSÉG
MINDENHOL, MINDIG,
MINDENBEN.

2016/4 690 Ft

4

EGÉSZSÉG

Súlyos betegség
a szívelégtelenség

28

PRIMA MEDICA

Kardioközpont

38

LIFESTYLE

Exkluzív interjú
Anne Carrere-ral

56

JÁTSSZON VELÜNK!

Lapozzon az 56. oldalra!



PRIMA MEDICA EGÉSZSÉGCSOPORT TAGJA



5 999887 368004





HOTEL WELLAMARIN

LEISURE & WELLNESS ★★★★★ SUPERIOR

ZAMÁRDI +36 84 545-800 WELLAMARIN.HU



TISZTELT OLVASÓINK!

Télen, a zimankóban, amikor hidegtől kipirult arccal hazaérünk, mi más is esne jobban, mint egy forró teával bekuckózva érdekes cikkeket olvasva pihenjük ki a nap fáradalmait. Az idei utolsó lapszám a tűz jegyében íródott, hogy még jobban átjárja Olvasóinkat a melegség.

Szakmai cikkeinkkel igyekszünk minél szélesebb ismeretekkel elhalmazni Önöket, az allergiától a térd- és vállízületi recsegésig, a sportorvoslástól a nőgyógyászatig hoztunk témákat. És most egy különleges vendéget is megismerhetnek, Anne Carreret, akit a XXI. század Piafjaként ismert meg a világ. A művész nő exkluzív interjúban mesél nekünk magáról. Utazás rovatunkban számos kikapcsolódási lehetőséget ajánlunk a téli időre, illetve írunk az Ódry Színpadon futó Tajtékos Este című előadásról is. Mivel a hidegben is fontos a sport, a mozgás, kültéri és beltéri ötleteket is összegyűjtöttünk, hogy minél változatosabban tudjuk átmozgatni testünket... és a végére néhány finom forró ital receptjével is szolgálunk!

Kellemes olvasást kívánunk!

Legyen velünk minden nap! Legyen egészséges minden nap!



Dr. Babai László

orvos-természetgyógyász, igazgató

IMPRESSZUM

EgészségMagazin 2016/4 • 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, Szakál Borostyán, Tomanóczy Andrea, Tóth-Tokaji Éva, Varga Dóra • Layout, design: Adonyi Gábor www.free-dimension.hu • Tördelőszerkesztő: Adonyi Gábor • Korrektor: Dudás Márta • Nyomda: PrintPix Nyomda • Hirdetésszervező: Molnár Tímea: molnar.timea@egeszsegmagazin.hu • Terjesztés: Alternatív terjesztés

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

Hatékony az allergén immunterápia	2
Súlyos betegség a szívelégtelenség	4
Trombózist okozhatnak a hormonális fogamzásgátló eszközök	6
Öt ok, ami orrdugulást okozhat gyermekkorban	8
Recseg, ropog a válla vagy a térd?	10
Mit mutat és miért fontos a VO2 max értéke?	12
Egyedül alvók is felismerhetik az alvási apnoe jeleit	14
Mire számítson, ha dietetikushoz megy?	16
A pajzsmirigy-alulműködés túlkezelésére utaló jelek	18
Menstruációs zavarokat is okozhat az ösztrogéndominancia	20
Nem kell, hogy a bőrtisztítás fájdalommal járjon!	22
Rövid hírek	24
Orvos válaszol	25

PRIMA MEDICA

Rövid hírek	26
CSR: Ments Életet Alapítvány	27
Intézmény: Kardioközpont	28
Portré: Dr. Lőrincz Ildikó	30
Kutatás+Innováció: Vérteszt helye az allergia diagnosztikájában	32

LifeStyle

Címlapsztori: Anne Carrere – A XXI. század Piafja	38
Utazás: Sokszínű téli kirándulás az egészségünkért	40
Kultúra: Egy Tajtékos Este az Ódry Színpadon	42
Humorpirulák	44
Baba-Mama: Táborúz	46
Szépség: Tetőtől talpig	48
Sport: A téli sportolás alternatívái	50
Gasztronómia: Forró italok a hideg napokra	52
Receptek	54
Játék	56



Három évig kell szednie azt az anyagot, amire allergiás, de a kezelés végére – sőt a tapasztalatok szerint már a kezelés első évében is – jelentősen, átlagosan 80 százalékkal csökkennek az allergiás tünetei. Ön bevállalná?

VILÁGSZERTE HASZNÁLT KEZELÉSI MÓD

„Maga az allergénspecifikus immunterápia egyáltalán nem új kezelési mód, több mint százéves múltra tekint vissza” – magyarázza dr. Balogh Katalin allergológus, a Budai Allergiaközpont főorvosa. Elsőként az 1900-as évek elején alkalmazták, ekkor fedezték fel, hogy ha a beteg szervezetébe juttatják az allergén anyagot, akkor az idővel megtanulja elviselni azt, így pedig az adott pollen hatására fellépő allergiás reakció is megszüntethető. Az 1950-es évek óta az immunterápiás készítményeket világszerre egyre több országban használják az allergiás betegségek kezelésére.

NEMCSAK A TÜNETEKET CSILLAPÍTJA, HANEM A KIVÁLTÓ OKOT IS KEZELI

Az ebben az időszakban sokak által szedett antihisztamin-tartalmú készítmények hatóanyaga, az allergiás reakció során, a szervezetben felszabadult hisztamin kötődését gátolja a

nyálkahártyán lévő hisztaminreceptorokhoz. Ez azt jelenti, hogy hatására az allergiás tünetek már nem tudnak megjelenni: a betegnél egy időre – a gyógyszer folyamatos szedésének ideje alatt – szerencsés esetben megszűnik a tüsszögés, orrfolyás. Ezzel szemben az allergénspecifikus immunterápia ma az egyetlen olyan kezelési mód, amely nem csak a tünetekre hat, hanem az allergia kiváltó okát, az immunrendszer túlműködését fékezi meg. Sikeres terápia esetén pedig a hatás a készítmény szedésének befejezését követően több évig tart.

ERŐSÖDNEK-E A TÜNETEI, HA AZ ALLERGÉNT SZEDI?

Az immunterápiás készítmények előállítására és adagolására szigorúan szabályozott keretek közt történik. A biztonságos kezelés érdekében már az 1970-es években megszületett az a mai napig is érvényben lévő alapkonceptió, amely a készítmények összeállításának módját egységesen szabályozza. Az allergén-

ALLERGÉN IMMUNTERÁPIA



specifikus immunterápia gyakorlati alkalmazására vonatkozó nemzetközi irányelveket pedig az Egészségügyi Világszervezet fektette le 1997-ben. „A terápia során a beteg valóban azt az allergént szedi, ami a panaszait kiváltja, ám a lényeg, hogy mindezt ellenőrzött mennyiségben, tisztított, standardizált allergénekkal teszi. Az allergiás tünetei pedig azért nem fognak a kezelés hatására erősödni, mert más a bevitel útja. A pollenek a légutakon keresztül okoznak tüneteket, a beteg belélegzi, tüsszöggni kezd, az orra viszket. Itt a beteg az allergént tablettá vagy cseppek formájában a nyelve alá helyezi, vagyis nem a légutakba kerül, hanem a szájnyálkahártyán keresztül szívódik fel, ezért nem erősödnek a légúti tünetei” – fejt ki részletesen a sokakban megfogalmazódott kérdést a főorvosnő.

NEGATÍV ÉS POZITÍV MELLÉKHATÁSOKRA IS SZÁMÍTHAT!

Ahogy az antihisztamin készítmények esetében, úgy az allergénspecifikus immunterápiánál is előfordulhatnak

mellékhatások. Ezek jellemzően helyi mellékhatások, a bevitel helyén jelennek meg és átmeneti kellemetlenség kategóriába sorolhatók. A leggyakoribb eset, a készítmények alkalmazását követően fellépő, a szájnyálkahártyán tapasztalt enyhe viszkető érzés. Dr. Balogh Katalin fontosnak tartja megemlíteni, hogy az allergén immunterápia esetében pozitív hatásokról is beszélhetünk. A készítmények szedésével ugyanis meg lehet előzni az újabb allergiák megjelenését, illetve az olyan súlyos szövődményt is, ami elsősorban a nem megfelelően kezelt allergiásoknál jelentkezik: az asztma kialakulását.





SÚLYOS BETEGSÉG A SZÍVELÉGTELENSÉG, KEZELTESSE IDŐBEN!

A szívelégtelenség egy súlyos állapot, hiszen azt jelenti, hogy a szív pumpafunkciója károsodott, emiatt elvesztette a képességét arra, hogy a szervekhez elegendő vért juttasson, ezzel a szervezet tápanyag- és oxigénigényét kielégítse. Ez a probléma kialakulhat gyorsan, de fokozatosan is, előidézője lehet többek között egy szívinfarktus, a magas vérnyomás vagy a koszorúér-betegség. Sajnos a szívelégtelenség egy életet veszélyeztető állapot, ám ha időben felismerik, és a kiváltó alapbetegségeket megfelelően kezelik, tünetei javulhatnak, és előrehaladása megelőzhető.

Dr. Vaskó Pétertől, a Kardioközpont kardiológusától megtudhatja, hogy melyek ennek a betegségnek a legfontosabb rizikófaktorai, mit tehet ellenük, és hogy tudja felismerni azokat a tüneteket, amelyek érzékelésekor haladéktalanul orvoshoz kell fordulnia.



KIALAKULHAT HIRTELEN, DE HOSSZÚ ÉVEK ALATT IS

A szívelégtelenség a 65 év feletti lakosság nagyjából 10%-át érinti. Pangásos szívelégtelenségnek is nevezik, amely abból ered, a szív – elégtelen pumpafunkciója miatt – nem tud elég mennyiségű vért pumpálni a szervekhez, és nem tudja a vér megfelelő visszaáramoltatását sem biztosítani a szív felé. Így a vér nem ürül ki elég gyorsan az egyes szervekből, a májból, a hasból, az alsó végtagokból, a tüdőből és ott pangani kezd. Megkülönböztetjük az akut, hirtelen kialakuló formáját, amely leggyakrabban szívinfarktus után jelentkezik, illetve a krónikus lefolyású típusát, amelyet többek között magas vérnyomás, koszorúér-betegség, vagy a billentyűk betegségei idézhetnek elő. Ez utóbbi kórállapotok hozzájárulnak ahhoz, hogy a szívizmot ellátó erek elmeszesedjenek, és emiatt beszűküljenek, a szívizom oxigénhiányos állapotba kerüljön, illetve elmerevedjen, megvastagodjon, ennek következtében pedig pumpálóképessége megromoljon.

A betegség kialakulását segítheti az elhízás, a magas koleszterinszint, a diabétesz, a rendszeres, huzamosabb ideig tartó alkoholfogyasztás és a genetikai hajlam is.



LÉGSZOMJ, FÁRADTSÁG ÉS BOKADAGADÁS

Akut szívelégtelenségről akkor beszélünk, ha a szívelégtelenség a szív működés hirtelen károsodásakor alakul ki. Ilyenkor mellkasi fájdalmat, hirtelen légszomjat, gyors vagy szabálytalan szívverést érezhet a beteg, és hirtelen folyadékszaporulat jelentkezik. „Az akut szívelégtelenség egy életet veszélyeztető, sürgős ellátást igénylő állapot, így ha valaki a leírt tüneteket tapasztalja, azonnal forduljon orvoshoz” – figyelmeztet dr. Vaskó Péter a Kardioközpont kardiológusa. Ha a szívelégtelenség lassan, fokozatosan alakul ki, krónikus szívelégtelenség a diagnózis. Ennek tünetei lehetnek: fáradtság, gyengeség, csökkent fizikai terhelhetőség, mozgáskor, vagy súlyosabb esetekben már nyugalomban is jelentkező légszomj. Jellemző a folyamatosan fennálló köhögés, a zihálás, a fehér vagy rózsaszín, véres köpet, illetve az lábszárak, bokák és lábak duzzanata (ödéma). A hasüregben folyadék halmozódik fel. A betegek étvágytalanságról és hányingerről panaszkodnak, illetve koncentrációs zavarról és csökkent éberségről számolnak be.



LEGFONTOSABB AZ ALAPBETEGSÉGEK KEZELÉSE ÉS AZ ÉLETMÓDVÁLTÁS

Ez a betegség általában más szív- és érrendszeri betegségek talaján alakul ki, ezért a legfontosabb feladat a szívelégtelenséget előidéző alapbetegségek, a magas vérnyomás, a koszorúér-betegség, a billentyűk betegségeinek a gyógyítása. A terápia alappillére a gyógyszeres kezelés, illetve egyes esetekben a műtét, amikor a szívelégtelenséghez vezető kórképet kezelni kell, például egy károsodott szívbillentyűt kell kicserélni. Az életmódváltás alapvető fontosságú a szívelégtelenség romlásának megelőzésében és az életminőség javításában, hiszen ez a betegség, az összes keringési rendellenesség kialakulásával kapcsolatba hozható kockázati tényezővel összefügg. „A szívelégtelenség elleni legjobb védekezés a dohányzás elhagyása, a súlytöbblet leadása, a magas koleszterin és zsírtartalmú ételek fogyasztásának mellőzése, a sóbevitel csökkentése és a stressz kezelése, valamint az életkornak és az egészségi állapotnak megfelelő, rendszeres testmozgás bevezetése a mindennapjainkba” – javasolja a kardiológus.





NAGYOBB ESÉLYEL OKOZNAK TROMBÓZIST A HORMONÁLIS FOGAMZÁSGÁTLÓ ESZKÖZÖK

Egyre többen vannak tisztában a hormonális fogamzásgátlás azon veszélyével, miszerint lényegesen megnöveli a vérrögzépződés esélyét. Bár az összes ilyen módszer esetén fokozott rizikóval kell számolni, ám friss tanulmányok szerint a legveszélyesebbek ebből a szempontból az olyan hormonális fogamzásgátló eszközök, mint például a hüvelygyűrű és a tapasz, míg a tabletták kisebb kockázatot hordoznak. Prof. Blaskó György, a Trombózisközpont véralvadási specialistája a trombózis megelőzésre hívja fel a figyelmet.

VESZÉLYES TAPASZ ÉS HÜVELYGYŰRŰ

A Koppenhágai Egyetem kutatásából kiderült, miszerint az olyan hormonális fogamzásgátló eszközök, mint például a tapasz, vagy a hüvelygyűrű nagyobb eséllyel okoznak trombózist, mint a fogamzásgátló tabletták. Bár máig ez utóbbiak a legnépszerűbbek, ám a feledékenyebbek, illetve akik nem szeretnék napi szinten a fogamzásgátlással törődni, azok körében igen népszerűek a különböző eszközök.

A dán tudósok 2000 és 2010 között 3400 mélyvénás trombózison átesett beteget vizsgáltak, melynek során kiderült, hogy hatszor nagyobb eséllyel fordul elő a probléma a hormontartalmú eszközök alkalmazásakor, mint a tabletták szedésekor. Azt is közzétették, hogy az eszközökön belül a tapasz és a hüvelygyűrű növelte a legjobban a kockázatot: a tapaszt használóknál akár 9,7-szer magasabb a vérrögzépződés rizikója, a hüvelygyűrű esetén pedig 6,5-szer.

HORMONOK ÉS TROMBÓZIS

A véralvadás és a vérzékenység normál esetben egyensúlyban van, és ebben – többek között – nagy szerepe van az ún. antithrombin nevű fehérjének, mivel megköti az alvadási enzimeket. A hormonális fogamzásgátlók azonban gátolják az antithrombin szintézisét, és ennek következtében a kevesebb fehérje kevesebb alvadási faktort képes megkötni – így a trombózis kialakulásának esélye megnő. A hormonális fogamzásgátlók úgynevezett „generációs” alapon csoportosíthatók, és a pontosabb felmérések során kiderült, hogy az I-II. és a IV. generációsok több trombózist okoztak, mint a III. generációsok. Mindenképpen a legalacsonyabb hormontartalmú készítményeket kell adni, de vannak állapotok, amiknél ezeket sem lehet alkalmazni – figyelmeztet a szakember.

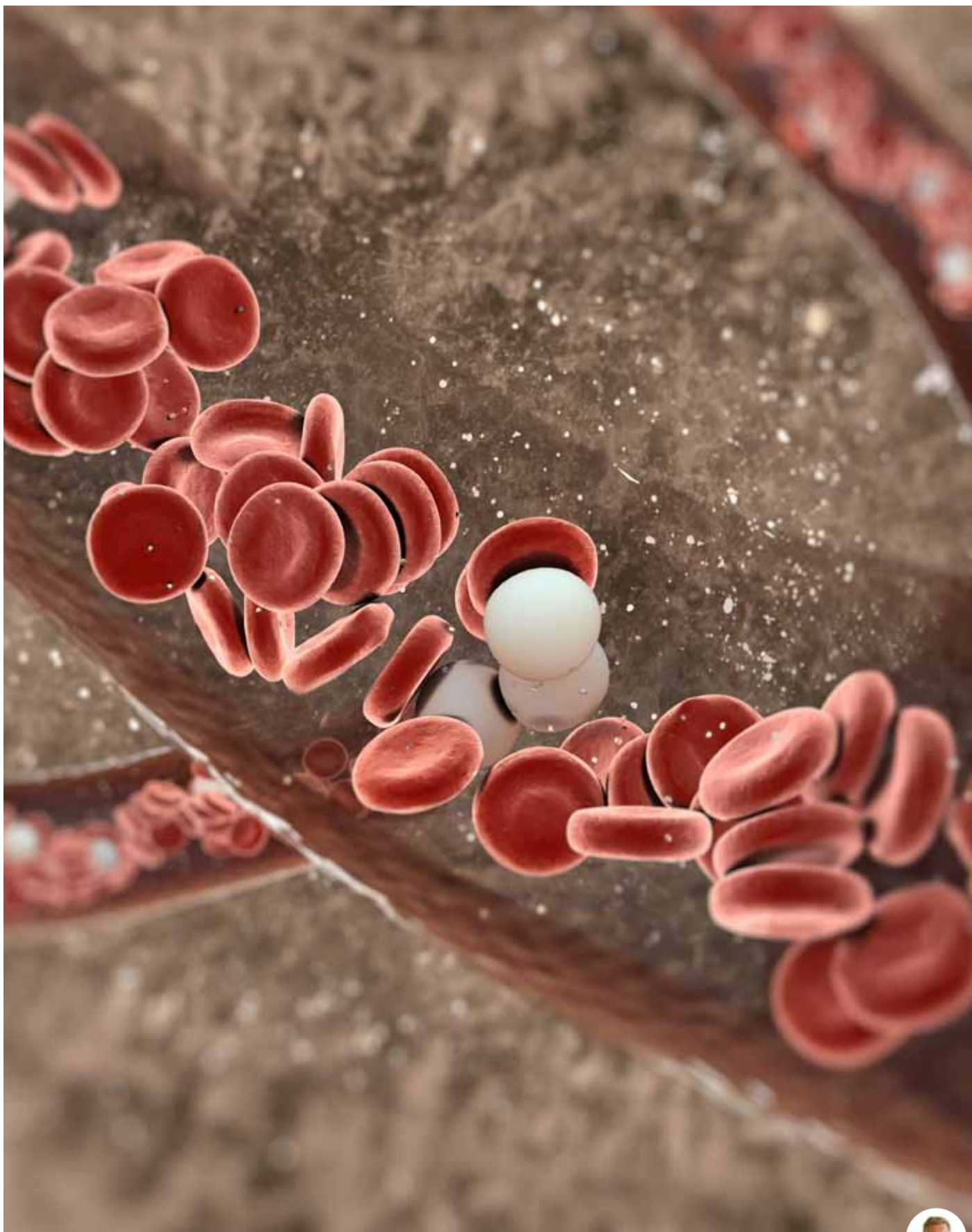
AZ ÖSSZES FAJTA HORMONÁLIS FOGAMZÁSGÁTLÓ ELŐTT VÉGEZTESSEN TROMBOFÍLIASZŰRÉST

Prof. Blaskó György, a Trombózisközpont véralvadási specialistája azonban felhívja a figyelmet arra, hogy minden esetben, még mielőtt az illető el kezdi használni az adott hormonális fogamzásgátlót, érdemes trombofília-szűrésen részt vennie, mivel ha genetikai mutáció áll fenn, akkor a trombózis kockázata hatványozódik! A vizsgálat mindenki számára ajánlott, ám ha valakinek a családjában előfordult már trombózis vagy tüdőembólia, akkor a vérvétel kiemelten fontos!

A szakértő hozzátette, ez ugyanúgy vonatkozik az alacsony dózisú tablettákra, csakúgy, mint – a hiedelmekkel ellentétben – az egykomponensű készítményekre, ugyanis ezek is fokozzák a trombózisveszélyt!

Maga a szűrés egy egyszerű vérvétel útján történik, majd a kapott eredmény szellemében az orvos más fogamzásgátló módszert javasolhat, hiszen ma már több hormonmentes készítmény van forgalomban, mellyel biztonságosan lehet elkerülni a nem kívánt terhességet.

HORMONOK FOGAMZÁSGÁTLÁS TROMBOFÍLIASZŰRÉS



**5**

OK, AMI ORRDUGULÁST



Az orrfújás és az orrcsepp hatékony segítség náthában, de bizonyos esetekben ennél többre, akár műtetre is szükség lehet, hogy az orrdugulástól megszabaduljunk. Dr. Holpert Valéria fül-orr-gégésszel, a Fül-orr-gége Központ orvosával sorra vesszük a gyermekkori orrdugulás kiváltó okait és a kezelési lehetőségeket.

A LEGGYAKORIBB OK: A NÁTHA

Az orrdugulás leggyakoribb oka kétségkívül a nátha, mely a közösségbe kerülő bölcsődés-, óvodáskorú gyermekeknél még gyakrabban jelentkezhet. A beszoktatás időszakában és az azt követő hónapokban a betegeskedések száma megemelkedhet, de a későbbiekben is egy szezonban 6-7 nátha még normálisnak tekinthető. A nátha kezelésének legfontosabb része a rendszeres orrtisztítás. Erre csecsemőknél különösen fontos ügyelni, mivel kizárólag orron át lélegeznek, ezért az eldugult orr az alvásban és evésben is akadályozza őket. Orvosi segítséget az elszíneződő, sárgás-zöldes orrváladék igényel, ez esetben bakteriális felülfertőződés, arcüreggyulladás is állhat a háttérben.

ALLERGIA TÜNETE IS LEHET

Napjainkban egyre több az allergiás beteg, erre különösen azokban a családokban kell figyelni, ahol az egyik vagy mindkét szülő allergiás. Öröklött hajlam esetén még nagyobb az esély rá, hogy a gyermeknél is megjelenjenek a tünetek. Légúti allergia már óvodáskorban is jelentkezhet: ilyenkor az orrváladék színtelen, áttetsző. Figyelmeztető tünet az elhúzódó orrdugulás, tüsszögés, köhögés, a szemek viszketése, kivörösödése. Télen, a lakáson belül elsősorban a házi poratka okoz panaszokat, tavasztól őszig pedig a pollenek.



OKOZHAT GYERMEKKORBAN



IDEGENTEST AZ ORRBAN

A kúszó-mászó, vagy épp járni tanuló, a világgal ismerkedő kisgyermek is előszeretettel kóstolja meg a környezetéből összegyűjtött tárgyakat. Előfordul, hogy egy-egy apró gomb, játék-, ételdarab vagy kavics az orrába kerül, majd ott is marad, egészen addig, amíg feltűnik az általa okozott egyoldali véres, gennyes, bűzös orrfolyás, neheztett orrlégzés. Ilyen esetben gondolni kell az orrban lévő idegentest lehetőségére, a gyermeket mutassuk meg gégész szakorvosnak.

ORRMANDULA-NAGYOBBODÁS A HÁTTÉRBE

Tartós orrdugulást okozhat még gyermekkorban a megnagyobbodott orrmandula is. Figyelmeztető jel, ha a gyermek horkol, a légúti akadály zavarja a nyugodt alvásiban. A beszédfejlődésben, hangképzésben is érezhető a hatását, de a szagérzékelésben is gondot okozhat, előfordulhat, hogy a gyermek nem, vagy csak alig érez szagokat. A megnagyobbodott orrmandula nátha esetén gátolhatja a váladék kiürülését, ezáltal fülbetegségekre, visszatérő arcüreggyulladásokra hajlamosíthat. A műtét szükségességét a panaszok súlyossága határozza meg, ennek elbírálása fül-orr-gégész feladata. A megnagyobbodott orrmandula normál esetben a gyermek 9 éves kora körül visszafejlődhet, 17 éves korra pedig teljesen elsorvadhat.

ORRPOLIP, ORRSÖVÉNYFERDÜLÉS

Az orrpolip az orrmelléküregekből kitéremkedő, halvány rózsaszínű, hosszabb-rövidebb nyelű nyálkahártya-képződmény. Megjelenése fertőzéssel, allergiával is összefügghet, de gyermekkorban, 8–10 éves kor között cisztás fibrózis kísérője is lehet. Kialakulására a tartós, gyakran teljes orrdugulás, szaglászökkenés, orrfolyás figyelmeztethet. Az orrot belül két egyenlő részre választó orrsövény végleges alakját a 20–25. életév között éri el. Rendellenességre utal az egyoldali, vagy változó orrdugulás, de gyakran csak a szövődmények hívják fel a figyelmet az elváltozásra: gyakori fejfájás, fülészeti és garatproblémák jelentkezhetnek.





RECSEG, ROPOG

A VÁLLA VAGY A TÉRDE?

Mindenki számára ismerős, hogy ízületei olykor recsegnek-ropognak. Ennek a tünetnek a hátterében gyakran a térd vagy a váll porcainak kopása áll. Ilyen esetben érdemes minél előbb szakorvoshoz fordulni, hiszen a probléma később súlyosbodhat, és ha nem kezelik időben, komoly fájdalmakat okozhat. Arról kérdeztük Dr. Arnold Dénes Arnoldot, a Fájdalomközpont fájdalomcsillapítás-specialistáját hogy milyen gyógymód létezik ennek a kórképnek a gyógyítására, és milyen esélyünk van a teljes felépülésre.

MI AZ OKA AZ ÍZÜLETI ROPOGÁSNAK?

Testünkben több létfontosságú ízület is található, melyek közül a térd- és a vállízület szokta a legtöbb panaszt okozni. Ha az ízületekben található porc állománya valamilyen oknál fogva, például a porcképzés és pusztulás egyensúlyának felborulása, fizikai sérülések, betegségek miatt, vagy a kor előrehaladtával leépül, elvékonyodik, ízületi porckopásról beszélünk. Kezdeti stádiumban a porc felszíne egyenetlenné válik, majd később felbolyhosodik. Amennyiben a csontvégek között nincs, vagy nagyon vékony a porcréteg, akkor nem tudja a súrlódás gátló szerepét hatékonyan ellátni, a csontok összeérnek, és ez nagy fájdalommal jár. „A rendelésemre gyakran érkeznek ízületi fájdalomra, recsegő, ropogó hangra panaszkodó páciensek, ami az ízületi porckopás egyik jellegzetes tünete, különösképp a térd és a váll esetében. Természetesen ennek a kellemetlen hangnak más okai is lehetnek, ám hogy kiderüljön, mi is okozza, mindenképpen átfogó szakorvosi és képalkotó vizsgálat szükséges” – tudjuk meg dr. Arnoldtól.

AZ AKTÍV FÁJDALOMCSILLAPÍTÁS SEGÍT A GYÓGYULÁSBAN

Ahogy a legtöbb mozgásszervi kórkép, így az ízületi porckopás is jól kezelhető abban az esetben, ha nem halogatjuk szakember felkeresését. Az ízületi gyulladások, kopások eredményes terápiája az aktív fájdalomcsillapítás. Ez egy gyors és hatékony megoldást nyújtó injekciós eljárás. Megszünteti a fájdalmat, a gyulladást, ezáltal a mozgáskorlátozottságot is. „A befecskendezett anyagot a problémás ízületek köré célzottan juttatjuk be, így az közvetlenül a betegség gyökerénél hat, támogatva a porcok rugalmasságát és ízületek szöveteinek regenerálódását.

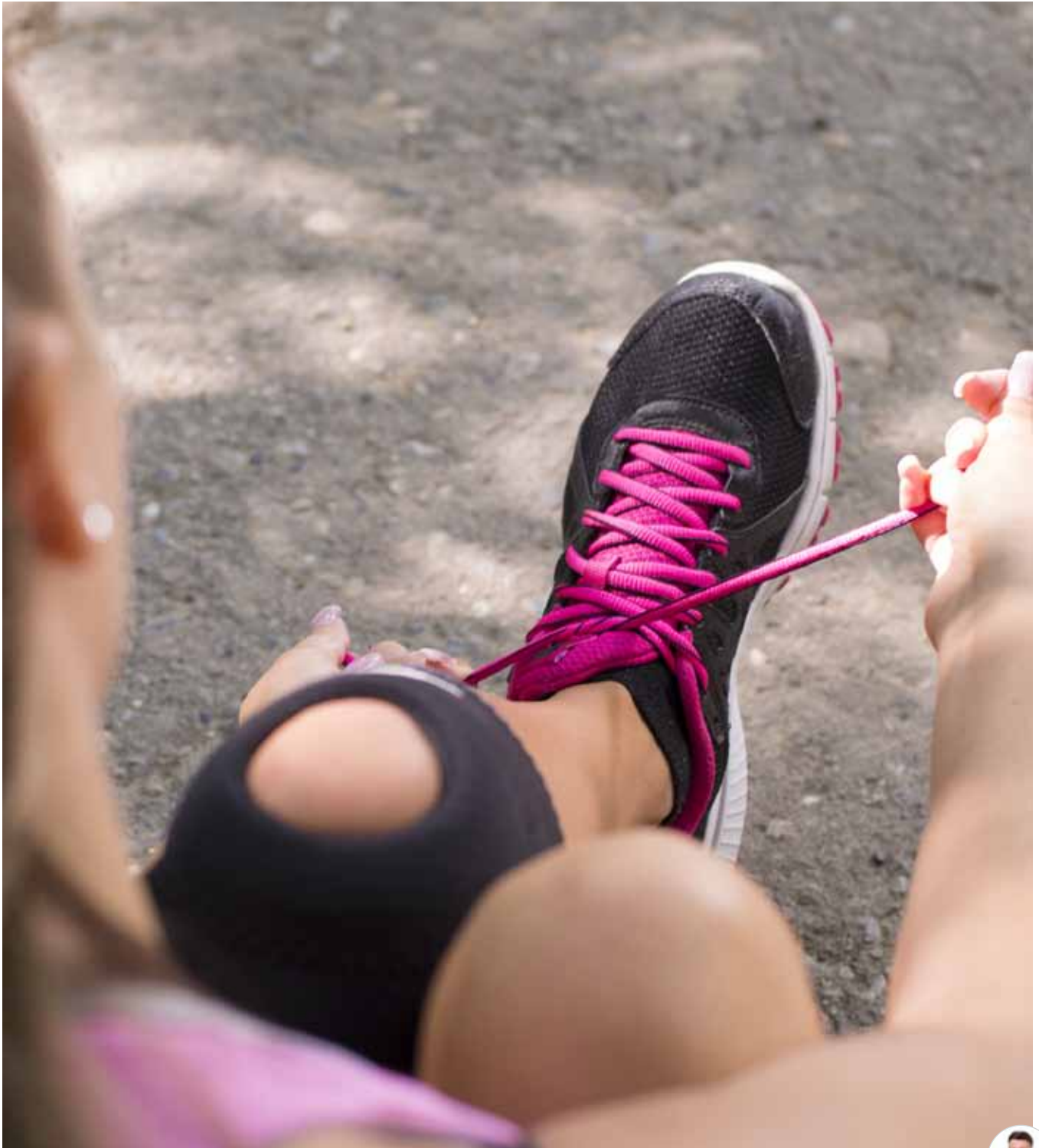
Mivel kizárólag természetes alapanyagokból áll és nem tartalmaz szteroidot, ezért nem terheli feleslegesen a szervezetet, viszont a javulás már az első kezelésekkor is érzékelhető, amely a fájdalom jelentős csökkenésében és a mozgás könnyebbé válásában nyilvánul meg. „A porckopás terápiájának fontos eleme a fájdalmak és a gyulladás megszűnése után a szakember által vezetett gyógytorna. Ennek célja, hogy az izmok, ízületek mozgástartománya ne szűküljön be, és visszaálljon a statikai-dinamikai egyensúly” – osztja meg tapasztalatait dr. Arnold.

AZ ÉLETMÓDVÁLTÁS IS FONTOS RÉSZE A FELÉPÜLÉSNEK

Az egészséges táplálkozás és a rendszeres mozgás nagy szerepet játszik a mozgásszervi betegségek elkerülésében és gyógyításában. Ha nem szeretnénk, hogy hosszú ideig tartó fájdalmak kínozzanak minket, célszerű néhány alapszabályt betartanunk. Gyógyulásunkat súlykontrollal, megfelelő étrenddel, bőséges folyadékbevitellel támogatjuk. Táplálkozunk A-C-E-vitaminokban, kalciumban és Omega3-ban gazdagon. Mozogjunk egy héten minimum háromszor, válasszunk az életkorunknak és egészségi állapotunknak megfelelő mozgásformákat (úszás, gyaloglás, kerékpározás). Fontos az is, hogy amennyiben ülő munkát végzünk, munka közben gyakran iktassunk be szüneteket. Óránként 10 percre álljunk fel, és mozgassuk át magunkat, hiszen a mozgásszegény életmód, izmaink, ízületeink folyamatos egyoldalú terhelése, a mozgásszervi betegségek első számú okozója.

AKTÍV FÁJDALOMCSILLAPÍTÁS ÉLETMÓDVÁLTÁS

EZ ÁLLHAT A HÁTTÉRZENÉ





MIT MUTAT ÉS MIÉRT FONTOS



Minél intenzívebb testgyakorlást végzünk, annál többet lélegzünk oxigénfelvételünk és működő izmaink energiaellátása érdekében. Oxigénfelvevő képességünk azonban korlátozott és egyénileg változó, azaz mindenkinek megvan a maga “maximális oxigénfelvételi szintje”, azaz VO2 max értéke. Arról kérdeztük Dr. Matusovits Andreát, a Sportorvosi Központ sportorvosát, hogy mit mutat és miért fontos ez az érték a sportban. Arra is kerestük a választ, hogyan mérhető ez az adat, és az eredmények hogyan építhetők be az edzőmunkába a jobb teljesítmény érdekében.



MIT JELENT PONTOSAN A VO2 MAX?

A különböző belső szervektől: a légzőszervrendszertől, a vérkeringéstől, a szívtől és az oxigént felhasználó izomsejtek működésétől függ az, hogy mennyi oxigén tud eljutni az izmokhoz, és hasznosulni a sejtekben. Nagy mértékben meghatározza ezenkívül az edzettségi szint, a genetika, valamint az életkor is, mert az évek előrehaladtával ez az érték csökkenést mutat. Az, hogy mennyi a szervezet által maximálisan felvehető és szállítható oxigén mennyisége, pontosan mérhető a VO2 max érték segítségével, amely megmutatja, hogy hogy hány milliliter oxigént szállít és vesz fel a test 1 kilogrammja percenként (ml/kg/min).



HOGYAN LEHET MÉRNI EZT AZ ÉRTÉKET?

A vizsgálatot sportorvosnál, teljesítményfelmérő laboratóriumban vagy pályateszten hajtják végre, melyhez a sportolót maximális oxigénfelvételi állapotba hozzák. A mérést laboratóriumi körülmények között, speciális

mérőműszerrel felszerelt futógép, kerékpár, evezőspad stb. segítségével lehet elvégezni, különböző protokollok szerint. Az összehasonlítás alapjai, a saját előző teljesítmények, illetve más sportolók teljesítményei, sőt más sportágak képviselőinek teljesítményei lehetnek. Fontos, hogy ezeket a tesztek ugyanolyan, standard körülmények között végezzék, tehát például azonos napszakban, hőmérsékleti viszonyok között. A terhelést fokozatosan növelik, miközben műszerekkel figyelik a sportoló légzését, pulzusát, illetve mérik a ki- és belélegzett oxigén és szén-dioxid mennyiségét. A teszt alatt mért legnagyobb oxigénfelvételi érték, a VO2 max értéke.

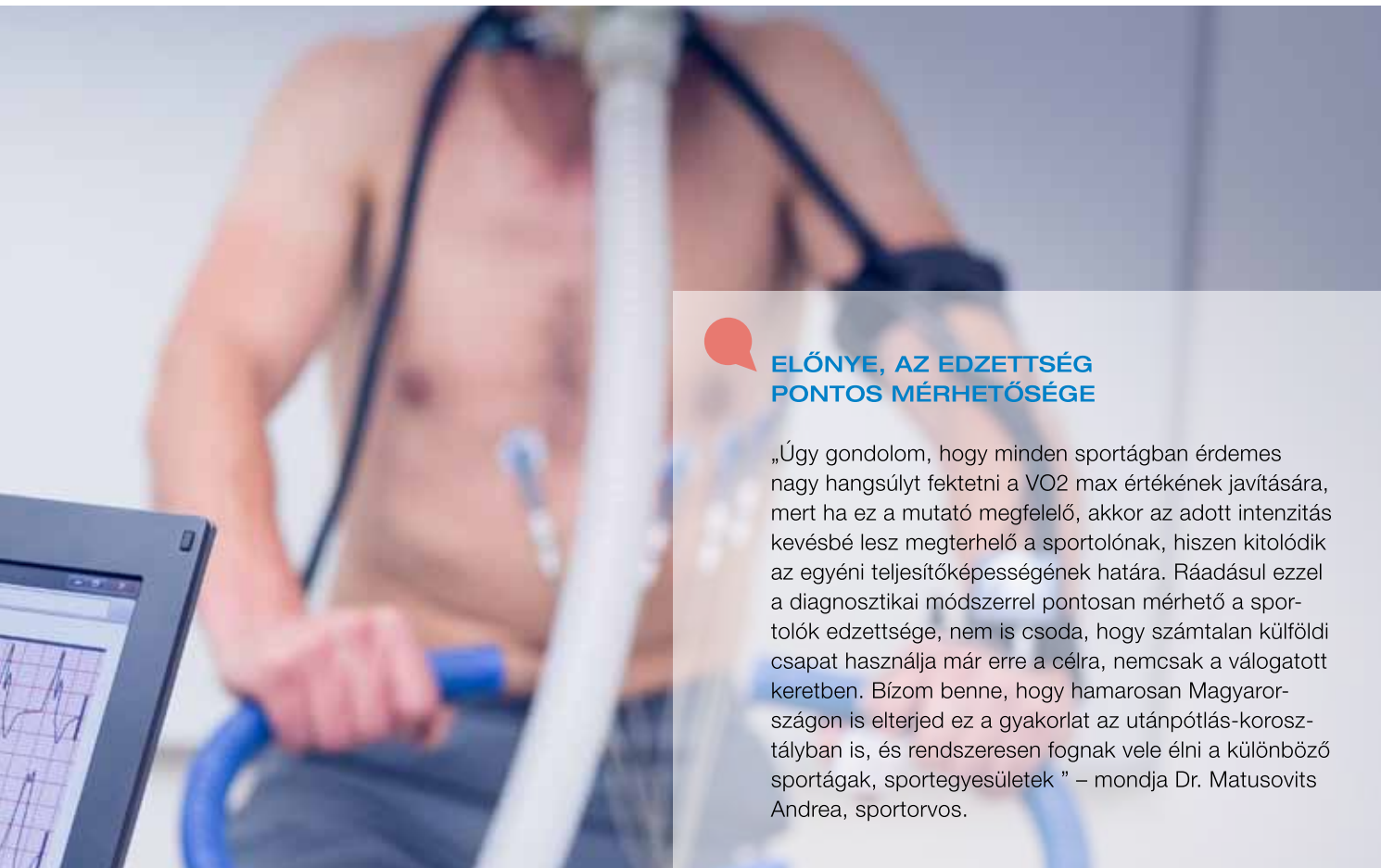


HOGYAN FEJLESZTHETŐ A VO2 MAX?

A VO2 max javítása cardiovascularis, azaz szív- és érrendszeri/állóképességi edzésekkel történhet. Az állóképességi edzés aerob tevékenység, azaz az energiát szolgáltató tápanyagok oxigén jelenlétében alakulnak át energiává az izmokban. Magas pulzusszá-



A VO2 MAX ÉRTÉKE?



ELŐNYE, AZ EDZETTSÉG PONTOS MÉRHETŐSÉGE

„Úgy gondolom, hogy minden sportágban érdemes nagy hangsúlyt fektetni a VO2 max értékének javítására, mert ha ez a mutató megfelelő, akkor az adott intenzitás kevésbé lesz megterhelő a sportolónak, hiszen kitolódik az egyéni teljesítőképességének határa. Ráadásul ezzel a diagnosztikai módszerrel pontosan mérhető a sportolók edzettsége, nem is csoda, hogy számtalan külföldi csapat használja már erre a célra, nemcsak a válogatott keretben. Bízom benne, hogy hamarosan Magyarországon is elterjed ez a gyakorlat az utánpótlás-korosztályban is, és rendszeresen fognak vele élni a különböző sportágak, sportegyesületek” – mondja Dr. Matusovits Andrea, sportorvos.

mon, a maximum pulzus, 93-98% mellett érdemes végezni. Az állóképességet fejlesztő edzések során figyelembe kell venni a fokozatosságot, az egyéni terhelhetőséget, hiszen minden állóképességi terhelési módszer specifikus élettani hatást gyakorol a sportolóra. Bár a VO2 max értéke fokozható, de korlátai azért vannak, hiszen a nagyságát befolyásoló tényezők nagyrészt állandók. Az egyik ilyen tényező például a maximális pulzus, amit a legkeményebb edzés sem képes növelni, sőt ahogy öregsünk, egyre alacsonyabb. A másik, az egy szívösszehúzóással pumpált vér mennyisége, amely részben genetikailag meghatározott. Ez utóbbi azonban edzéssel növelhető, hiszen a szív is izom, az edzés hatására nagyobb és hatékonyabb lesz. Ezért figyeljük a szív edzettségi mutatóit. Érdekes tény, hogy a válogatott sportolók, magaslati edzőtáborba járnak edzeni, mert a ritkább levegő hatására fokozódik a vér oxigént szállító funkciója.

MIÉRT FONTOS EZ A MUTATÓ A SPORTBAN?

A sportolók teljesítményének vizsgálata során, a VO2 max értéket fontos viszonyítási pontnak tekintjük. Például egy futó tényleges oxigénfelvétele kifejezhető a sportoló egyéni VO2 max szintjével, ami tükrözi, hogy milyen mértékben érzékeli a futó a teljesítményéből eredő megterhelést, azaz mennyire közelíti meg ezzel egyéni teljesítőképességének határát. Tehát, ha két futó, aki azonos sebességgel fut, s ehhez azonos mennyiségű oxigént használ fel, különbözőképpen érezheti az ebből eredő fizikai megterhelést. A kettő közül a magasabb egyéni % VO2 max szinttel rendelkező sportoló számára kevésbé lesz megerőltető a táv. A mutató azért nagyon fontos tehát, mert ennek segítségével össze tudjuk hasonlítani különböző sportolók azonos sportágakban, illetve különböző sportágakban megmutatkozó teljesítményét, illetve megítélhetjük edzettségi állapotukat. Azokban a sportágakban, melyekben az állóképesség fontos része a teljesítménynek (pl. futás, országúti kerékpár, evezés, sífutás), az élversenyzőknek rendkívül magas a VO2 maximuma.



EGYEDÜL ALVÓK IS FELISMERHETIK AZ ALVÁSI APNOE JELEIT

Az alvászavarok szövődményeinek megelőzéséhez az első lépés, hogy az érintettek ismerjék a betegségüket. A következőkben a horkolást is okozó alvási apnoe felismeréséhez nyújtunk segítséget.

AKI ALSZIK, NEM IS TUD RÓLA

Az alvás közbeni légzéskimaradás tüneteit legtöbbször az alvótárs veszi észre: ő az, akit legszebb álmából riaszt párja hosszú légzéskimaradását megszakító, mély lélegzetvétele – ha nem menekült már korábban a hangos horkolástól a szomszéd szobába. Dr. Vida Zsuzsanna alvásspecialista, a jóAlvás Központ főorvosának segítségével összegyűjtöttük azokat a tüneteket, amelyek alapján az egyedül alvók is felismerhetik a betegséget.

15-BŐL 1 FELNŐTT ALVÁSI APNOÉS

Az alvási apnoe során a felső légutak elzáródnak, a beteg nem kap levegőt. Ez az állapot hosszabb ideig, akár 45 mp-ig is tarthat, majd a beteg egy hangos, mély sóhajtáshoz hasonló hangot hallatva újra levegőt vesz. A légzéskihagyások egy éjszaka folyamán több alkalommal, óránként akár 30-szor is ismétlődhetnek. Azon túl, hogy az ismétlődő légzéskimaradások miatt a beteg alvása nem pihentető, az oxigénhiányos állapot számos súlyos következménnyel járhat – figyelmeztet dr. Vida Zsuzsanna. Az alvási apnoe ugyanis növeli a magas vérnyomás, cukorbetegség és a szívinfarktus, agyvérzés kialakulásának kockázatát.

SZÁRAZ SZÁJ, GYAKORI ÉJSZAKAI KIJÁRKÁLÁS

Az alvási apnoe jellegzetes tünete a horkolás, a horkolók pedig nyitott szájjal alszanak. Emiatt reggelre a száj nagyon kiszáradhat, enyhe torokfájás is jelentkezhet, ami folyadék fogyasztásával el is múlik. A másik intő jel, ha éjszaka sűrűn látogatjuk a mellékhelyiséget. A légzéskimaradás nyomást gyakorol a szívre, ez pedig kihát a vesékben a vizelet kiválasztását szabályozó hormon termelésére, így a gyakori éjszakai vizeletürítés is a betegség egy tünete lehet, habár ez inkább csak súlyosabb apnoe esetében jellemző.

NEM JÓ JEL, HA FEJFÁJÁSSAL ÉBRED

Az éjszakai hangos horkolás és a hirtelen, mély lélegzet-

vétel nem múlik el nyomtalanul, az alvási apnoe nappal is tüneteket okoz. Az érintetteknek az oxigénhiány miatt jellemző, hogy reggelként gyakran ébrednek fejfájással, emellett extrém mértékű nappali fáradtság is jelentkezhet. „Mindenképp előfordul, hogy szívesen ledőlne ebéd után, vagy munka közben elálmosodik, ettől még nem lesz valaki egyértelműen apnoés. Ha azonban a reggeli fejfájások állandósulnak, a nappali fáradtság tartós, vagy olyan mértékű, hogy akár beszélgetés vagy munka közben is elalszunk, nehezebben koncentrálnunk, akkor egyértelműen ajánlott kezeltetni a panaszokat.”

ALVÁSLABOR AZ OTTHONÁBAN

Az alvási apnoe kivizsgálásához szükséges a beteg alvását éjszaka nyomon követni. Ehhez ma már nem minden esetben kell alváslaborba feküdni, a vizsgálat elvégezhető a beteg otthonában is. A készülék használata egyszerű, az alvást a műszer gyakorlatilag egyáltalán nem zavarja. „Az otthoni alvászvizsgálat során a kéz egyik ujjára tett pulzoximéter a szervezet oxigénellátottságát és a szívfrekvenciát méri, a levegő áramlását pedig az orr elé helyezett érzékelővel regisztráljuk. Az adatokat a műszer tárolja, ezek letöltése és kiértékelése az alvásambulancián történik.”

KEZELÉssel A SZÖVŐDMÉNYEKET IS MEGELŐZHETI

Az alvási apnoe kezelése a légzésvizsgálat súlyosságától függ. Enyhe esetekben akár életmódváltoztatás, fogyás, orrspray használata is megoldást jelenthet. A nagyon súlyos esetekben az ún. pozitív nyomású légszinterápiát, vagy CPAP-terápiát használjuk – magyarázza dr. Vida Zsuzsanna. A készülék jól záródó, és a beteg által jól tolerálható speciális anyagból készült orrmaszok, vagy orr-száj maszk segítségével folyamatos pozitív levegőnyomást biztosít a felső légutakon keresztül a tüdő felé, így segítve a szabad és akadálymentes légzést alvás alatt. A beteg alvása így zavartalanra válik, megszűnnek az éjszakai légzéskimaradások, felriadások és a betegség szövődményeként jelentkező egyéb panaszok.





MIRE SZÁMÍTSON, HA DIETETIKUSHOZ MEGY?

Napjainkban egyre nagyobb helyet kap az egészségmegőrzésben- és visszanyerésben a megfelelő, személyre szabott táplálkozás. Akár betegségmegelőzésről, akár valamilyen probléma gyógyításáról van szó, a megfelelő étrend összeállítása igen lényeges lépés.

Mivel az életmódváltás elsőre igen bonyolultnak tűnhet, ezért érdemes dietetikushoz fordulni. Hogy pontosan mire számítson egy-egy ilyen konzultáció alkalmával, arról Sárga Diánát, az Életmód Orvosi Központ dietetikusát kérdeztük.

Ma már a szakemberek egyöntetűen elfogadták azt a tényt, hogy a táplálkozással megbetegíthetjük, de meg is gyógyíthatjuk saját magunkat. Dr. Koppány Viktória, a Budai Endokrinközpont endokrinológusa szerint legyen szó túlsúlyról, 2-es típusú cukorbetegségről, inzulinrezisztenciáról, magasvérnyomásról és egyéb szív- és érrendszeri problémákról, megfelelő étrend betartásával sokat tehetünk egészségünk érdekében. Akkor is érdemes szakemberhez fordulni, ha nem betegség miatt, hanem fogyás céljából szeretnénk tudatosabban étkezni. Az internetet böngészve számtalan csodadiétával találjuk szemben magunkat, melyek a hosszú élet mellett az álomalak elérését kínálják. Viszont ezen ajánlások egy része nemcsak károsak az egészségre nézve, de mivel egy meghatározott sablont kell követni, ezért sok esetben az ígért eredmény is várat magára. Ekkor sokan dietetikushoz fordulnak, akire már egyre szélesebb körben tekintenek úgy, mint az orvos jobb kezére. Azonban gyakran felvetődik a kérdés, hogy mégis mi történik a dietetikus rendelésében, mennyivel ad többet, mint az interneten ajánlott divatdiéták?

PROBLÉMA VÁZOLÁSA

Akárcsak az orvosi rendelőben, a szakember első körben a páciens panaszára, problémájára kíváncsi. Kérdéseket tesz fel egészségi állapotáról, meglévő betegségekről, érdeklődik napirendje felől, valamint a családban előforduló betegségekről. Amennyiben rendelkezik a beteg orvosi leletekkel, laboreredményekkel, úgy azokat hozza magával!

ÁLLAPOTFELMÉRÉS

A dietetikai tanácsadás egyik lényeges mozzanata az állapotfelmérés, melynek során az illető testsúlya, testtömegindexe (BMI) mellett megnézik a testösszetételt is. Ekkor kiderül, milyen a zsír/izom aránya, valamint a zsigeri zsír (szervek közötti zsír) mennyiségéről is képet kaphat. Ezen adatok nemcsak az étrend összeállításához szolgálnak fontos támpontokkal, de kontrollok alkalmával össze lehet hasonlítani a bekövetkezett változásokat is.

TÁPLÁLKOZÁSI ANAMNÉZIS FELVÉTELE

Ezt követően tér rá a szakember a táplálkozási szokásokra, amely során részletesen kitér minden étkezésre, hogy kiderüljön, mit és hányszor, illetve milyen mennyiségben eszik a beteg egy nap. Továbbá külön

figyelmet fordít a folyadékfogyasztás mennyiségére és milyenségére is. A táplálkozási szokások felmérése történhet a páciens által előre megírt táplálkozási napló segítségével, vagy ennek hiányában részletes étkezési szokások kikérdezése által. Ezek segítségével a dietetikus képet kaphat az illető szokásairól, ízléséről, az elkövetett táplálkozásbeli hibákról, melyek hátráltatják a gyógyulásban, de természetesen a hibák mellett az étrend pozitívumai is jól láthatóak a táplálkozási anamnéziséből.

CÉLOK MEGHATÁROZÁSA

A szakember – figyelembe véve az illető egészségi és fizikai állapotát – olyan egyénre szabott célokat határoz meg közösen a pácienssel, melyek amellet, hogy betarthatóak, az illető egészségét szolgálják.

AZ ÉTREND ÖSSZEÁLLÍTÁSA

Miután meghatározásra kerültek a célok, következik a személyre szabott étrend összeállítása. A páciens egészségi állapotától, nemétől, korától, fizikai aktivitásától függően megállapításra kerül az energia- és tápanyag-szükséglete. A dietetikus külön kitér a tiltólistás ételekre, az azokat helyettesítő termékekre. Igény esetén, pedig 1 vagy 2 hetes étrendet is összeállít a dietetikus.



UTÁNKÖVETÉS

Miután a páciens a kellő információk birtokában távozott a rendelőből, úgy megkezdődhet számára az életmódváltás. Ebben nyújthat segítséget egy telefonra letölthető alkalmazás, melyben lehetőség van megtekinteni a szakember által előírt mozgás- és táplálkozástervet, illetve ellenőrizni, hogy a tervhez képest hogyan alakult a valóságban a táplálkozás és a mozgás – mondja Sárga Diána, az Életmód Orvosi Központ dietetikusa.





AZ **ÁLMATLANSÁG** ÉS A



A pajzsmirigy-aluműködés terápiáját elsősorban a hormonpótlás adja, melynek dóziséjáról a szakorvos dönt, előzetes vizsgálatok alapján. Ennek ellenére olykor előfordulhat a zavar túlkezelése – ekkor az adag csökkentésére van szükség. Hogy mégis milyen tünetek esetén gyanakodjon a problémára, arról Dr. Békési Gábor PhD, a Budai Endokrinközpont pajzsmirigy-specialistája beszélt.



SZAPORA PULZUS A PAJZSMIRIGY-ALULMŰKÖDÉS TÚLKEZELÉSÉRE UTALHAT

HORMONPÓTLÁS A PAJZSMIRIGY ALULMŰKÖDÉSE ESETÉN

A nyak elülső részén található apró szerv, a pajzsmirigy, két igen fontos hormont termel (T3, T4), melyek az egész szervezet működésére hatással vannak, elsősorban az anyagcsere-folyamatokon keresztül. Amennyiben nincs jelen belőlük elegendő mennyiség, akkor pajzsmirigy-alulműködésről beszélünk. Tünetei közt szerepel többek között hajhullás, álomosság, depressziós hangulat, menstruációs zavarok, teherbeesési nehézségek, valamint normál étkezés mellett hízás. A problémát a jódiány mellett gyakran egy autoimmun betegség, a Hashimoto thyreoiditis okozza. Terápiáját tekintve nagy hangsúly van a hiányzó hormonok mesterséges pótlásán, melyeket a betegnek az esetek többségében élete végéig szednie kell. A dozírozás a laboreredmények függvénye, melyet bizonyos időközönként ismételni szükséges, hiszen az idő folyamán az értékek változhatnak – ebben az esetben az addigi terápia módosítására van szükség.

TÜNETEK, MELYEK TÚLKEZELÉSRE UTALHATNAK

- szapora pulzus nyugalmi állapotban is
- álmatlanság
- kézremegés
- nyugtalanság
- hasmenés
- fogyás normál étkezés mellett
- feledékenység
- izzadás

MIT KELL ILYENKOR TENNI?

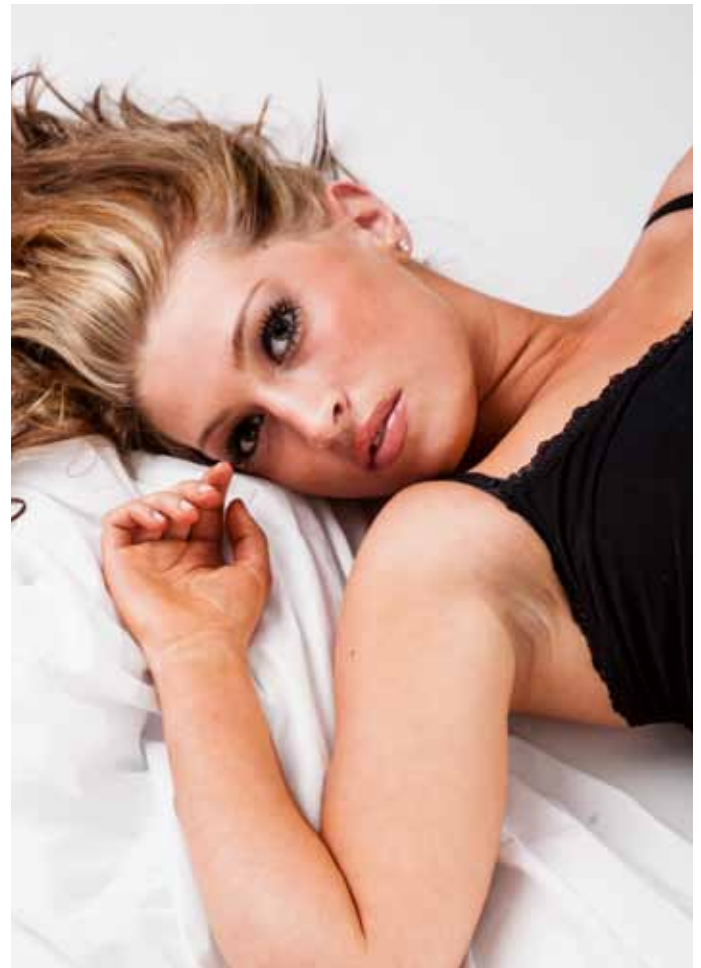
Amennyiben az említett tüneteket tapasztalja, úgy mihamarabb forduljon szakemberhez, ugyanis a pajzsmirigy-alulműködés túlkezelése komoly egészségügyi problémákat okozhat, mivel a szerv túlműködésébe csap át. Amennyiben a vizsgálatok megerősítik a feltételezett diagnózist, úgy az orvos a gyógyszer mennyiségének csökkentését írja elő. Ezáltal ismét a normál tartomány keretein belülre kerül a pajzsmirigy hormonok szintje, valamint a kellemetlen tünetek is megszűnnek. Azonban fontos, hogy csakis szakorvos jóváhagyásával változtasson a dózison, mivel több

tényező is befolyásolja a megfelelő adagot, pl. a TSH, T3, T4 szintje, sőt a beteg testsúlya is – mondja dr. Békési Gábor PhD, a Budai Endokrinközpont pajzsmirigy-specialistája.

EZEKBE AZ ESETEKBE LEHET SZÜKSÉG A TERÁPIA MÓDOSÍTÁSÁRA

- várandósság
- nagyobb testsúlyváltozás
- egyéb gyógyszerek tartós alkalmazása

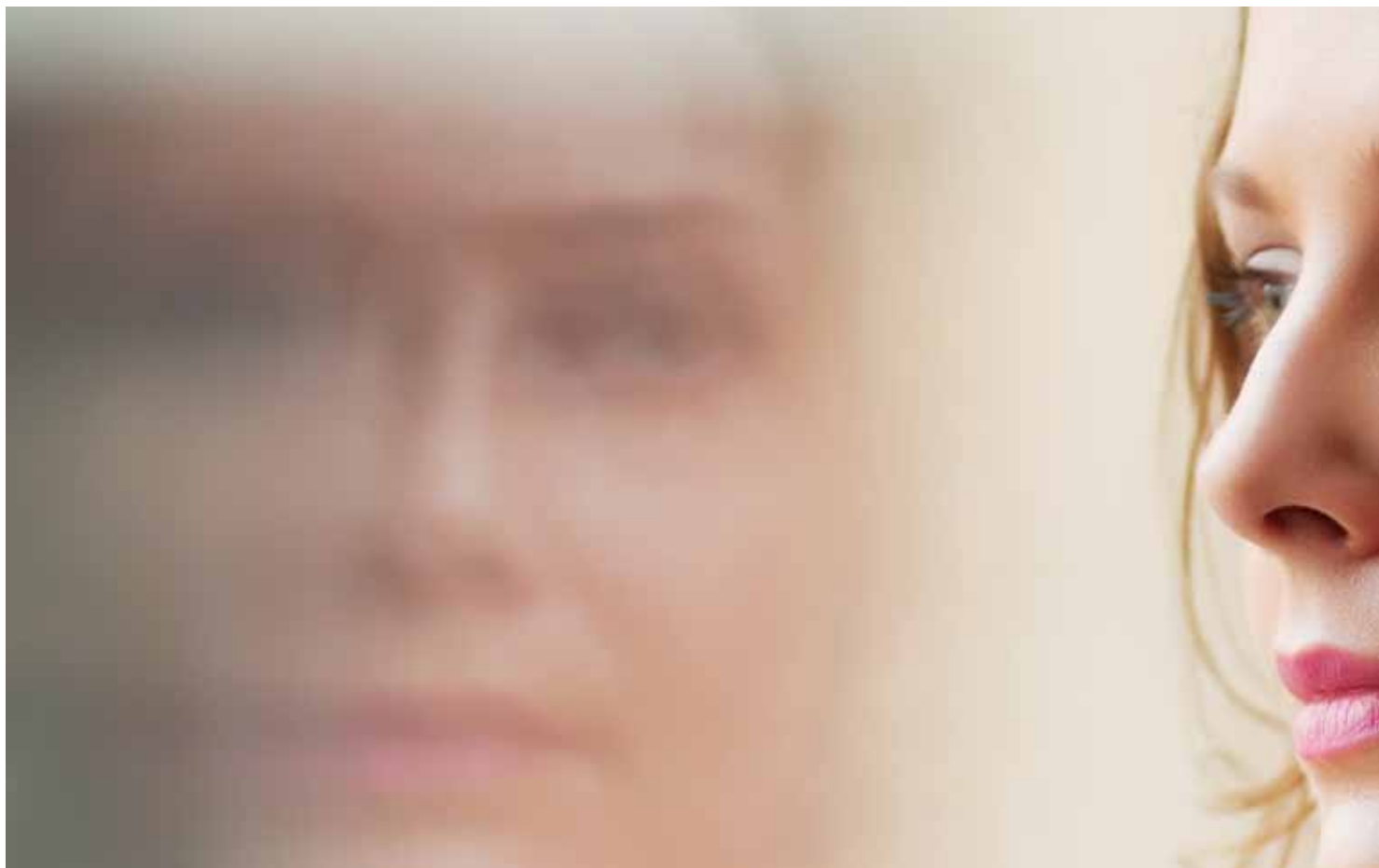
Mindemellett érdemes laborvizsgálattal rendszeresen ellenőriztetnie az értékeit, ugyanis gyakran megeshet, hogy az addigi terápia már nem megfelelő!





MENSTRUÁCIÓS

ZAVAROKAT IS OKOZHAT



Kínzó fejfájás, vizesedés, szédülés, menstruációs problémák, ingerlékenység – szerteágazó tünetek, és látszólag semmi közük egymáshoz, ám a hormonális egyensúly felborulását jelezhetik. Az ösztrogéndominancia egyre több nőt érint manapság, és a közhiedelemmel ellentétben nem csak a menopauza tájékán jelentkezik. Dr. Lőrincz Ildikót, a Nőgyógyászati Központ nőgyógyászát a probléma kezeléséről kérdeztük.

HORMONÁLIS EGYENSÚLY

A női hormonrendszer működésében az ösztrogén és az azt ellensúlyozó progeszteron a legmeghatározóbb. Az ösztrogén a ciklus első felében termelődik és feladata többek között a ciklus szabályozása, a méhnyálkahártya erősítése, vastagítása és a másodlagos nemi jelek kialakítása. Pontosabb elnevezése inkább az, hogy

ösztrogének, hiszen 3 típusa van: ösztradiol, ösztron, ösztriol. Hogy a hormonális egyensúly megmaradjon, ahhoz elegendő progeszteronra van szükség, melynek mennyisége az ovuláció után ugrik meg, és fontos szerepe van a szabályos menstruációs ciklusban, illetve a létrejött terhesség megtartásában.

Bár mind az ösztrogénnek, mind a progeszteronnak vannak határértékeik, ám nemcsak ez, hanem az egymáshoz való arányuk is fontos, hiszen ha valamelyik eltolódik, úgy a hormonális egyensúly felborul, ami számtalan tünetet okoz. A leggyakoribb eset, amikor az ösztrogén kerül túlsúlyba. Ennek igen szerteágazó okai lehetnek, de háttérben gyakran a helytelen életmód, a stressz és a rengeteg kemikália használata áll, de bizonyos betegségek is előidézhetik az állapotot (pl. PCOS, sárgatest-elégtelenség). Ráadásul a vegyipar fejlődésével több ösztrogénhatású anyaggal is érintkezünk



AZ ÖSZTROGÉNDOMINANCIA



(pl. kozmetikumokban parabének), ami jelentősen megnöveli a szervezet ösztrogénszintjét. Így szinte kikerülhetetlen, hogy a mai kor embere ne találkozna olyan anyagokkal, amelyek elősegítik a hormonális egyensúly felbomlását.

Mivel járhat az ösztrogéndominancia?

- menstruációs zavarok
- meddőség, vetélés
- fejfájás
- mióma
- ödéma
- anyagcserezavarok
- alacsony libidó

NEM KELL EGYÜTT ÉLNI A KELLEMETLEN PANASZOKKAL

Mint látható, az ösztrogéndominancia nemcsak kellemetlen tüneteket, hanem komolyabb betegségeket is okozhat, ezért fontos mielőbbi kezelése. Dr. Lőrincz Ildikó, a Nőgyógyászati Központ nőgyógyásza szerint amennyiben hosszú időn keresztül zavaró tüneteket tapasztal, érdemes erre a problémára is gyanakodni, melyről laborvizsgálattal lehet megbizonyosodni. Kezelésében az ösztrogénhatású vegyszerek és ételek (pl. sok szója) mellőzésén kívül sokat segíthet a progeszteronpótlás, valamint az, hogy kivizsgálattal, mi is okozza a zavart, hiszen ha az alapproblémát kezelik, akkor a hormonális egyensúly visszaáll.





NEM KELL, HOGY A BŐRTISZTÍTÁS

A problémás bőr kezelésében elengedhetetlen a rendszeres időközönként, szakember által végzett bőrtisztítás. A nyomkodással járó fájdalmak miatt sokan mégis inkább nem, vagy a szükségesnél ritkábban végeztetik el a kezelést, esetleg otthoni ápolással igyekeznek megszabadulni a zavaró bőrhibáktól.

Peterman Krisztina, a Dermatica kozmetikusa szerint sokan ok nélkül tartanak a kezelésektől, létezik ugyanis olyan fájdalomcsillapító pakolás, amellyel az arctisztítással járó kellemetlen érzés a minimálisra csökkenthető.

BŐRTÍPUSTÓL ÉS ÉLETKORTÓL FÜGGETLEN PROBLÉMA

A mitesszerek nem csak a tinédzserek életét nehezítik meg, későbbi életkorban, felnőtteknél, idősebbeknél is gyakran okoz problémát a makacs bőrhibák kezelése – mondja Peterman Krisztina. Megjelenésük általában hormonális változásokhoz köthető, ezért jelentkezik először a nemi érés idején, serdülőknél, de nőknél a terhesség alatt, a menstruáció és később a menopauza idején is gyakori a bőrhibák előfordulása, vagy meglévő tünetek rosszabbodása. Tévhit, hogy mitesszerek csak a zsírosabb bőrtípusúaknál jelennek meg, kialakulásukra hajlamosít a tág pórusú bőr, vagy ha az arc nincs megfelelően tisztítva.

NEM MINDEGY, HOGYAN SZABADUL MEG TŐLÜK

A mitesszerek szakszerűtlen nyomkodásával könnyen felsérthetjük az érzékeny bőrt, emellett a gyakori ingerléssel könnyen a faggyútermelés fokozódását idézhetjük elő, ami miatt idővel még több mitesszer jelenik meg az arcon. A mitesszerek kialakulásának oka ugyanis, hogy a faggyú nem tud szabadon távozni a pórusokon keresztül, hanem megreked, megül a pórusokban és elhalt hámsejtekkel keveredik. A levegő hatására oxidálódni kezd, besötétedik. Minél több faggyú termelődik tehát, annál valószínűbb, hogy mitesszerek jelennek meg a bőrön. Fokozott faggyútermelést okozhatnak rosszul megválasztott kozmetikumok bizonyos hatóanyagai éppúgy, mint a házi kozmetikai kezeléseknél alkalmazott radírozás is. A túl gyakori, vagy erős bőrradírt ugyanis irritálja a bőrt, ami védekezésképpen fokozott faggyútermelésbe kezd, hogy

a bőr egyensúlyát helyreállítsa, így végül megint ott vagyunk, ahol a part szakad. A mitesszerek ellen vívott harcunk kezd teljesen kilátástalanná válni. Különösen, ha arra gondolunk, hogy nemcsak az arcon, de egyedül nem elérhető testrészeinken, például a háton vagy a fülben is megjelenhetnek.

AMIT CSAK A SZAKEMBER ÉRHEK EL: A FÜLLEN LÉVŐ MITESSZEREK

Az arcon, egyéb testrészekken megjelenő mitesszerek jól láthatóak, de a fülben lévő mitesszerekről alig veszünk tudomást, vagy pedig nem megfelelően próbáljuk eltávolítani. Sajnos ez a terület a kozmetikában végzett kezeléseknél is gyakran kimarad, nem része az arc tisztításának, holott esztétikailag és egészségügyileg is fontos a fülkagylóban jelentkező bőrhibákat is kezelni – hívja fel a figyelmet Peterman Krisztina. Az ezen a területen keletkező mitesszerek eltávolítása azonban meglehetősen bonyolult, hiszen a fülben lévő kanyarulatokhoz nehéz hozzáférni. A nem hozzáértő beavatkozásoktól gyulladt, vagy az elhanyagolt mitesszeres fül komoly gennyes gócot eredményezhet, ami akár sebészeti kezelést is igényelhet. A problémás bőr kezelésében jártas szakember által, minimális fájdalommal megszüntethető probléma így akár könnyen orvosi esetté is válhat.

A SZÉPSÉGÉRT NEM FELTÉTLENÜL KELL MEGSZENVEDNI

Akár az arcon, fülben vagy egyéb testrészen lévő mitesszer eltávolításáról legyen szó, nagyon fontos, hogy a művelet a bőr megfelelő előkészítése után, speciális, erre a célra szolgáló, megfelelően fertőtlenített

FÁJDALOMMAL JÁRJON!

eszközök segítségével történjen. Külön, vagy arckezeléssel egyben, a bőrt felpuhítva, a megfelelő utógondozással az apró, de kellemetlen szövődményeket is okozó bőrprobléma kezelhető. Ha valakit a művelettel járó fájdalom tart vissza attól, hogy szakemberhez forduljon, akkor érdemes helyi fájdalomcsillapítást kérnie a bőrtisztítás előtt – tanácsolja Krisztina. Nem kell semmitől tartania, ebben az esetben ez egy nagyon kellemes, enyhe hűsítő érzést okozó fájdalomcsillapító arcpakolást jelent, amit kezelés előtt gyengéd mozdulatokkal viszünk fel a bőrre. Ez természetesen alkalmazható más testrészeken, így a hát, mellkas, vagy a fül tisztítása előtt is. Rövid várakozási idő után a pakolást eltávolítjuk majd így kezdjük meg a bőr tisztítását. A visszajelzések alapján így nemcsak a nyomkodások miatti fájdalmat tudjuk csökkenteni, de a kezeléseket utáni bőrpír is enyhébb, a bőr gyorsabban regenerálódik.



IZGALMAS TECHNOLÓGIÁK, MELYEKNEK KÖSZÖNHETŐEN BIZAKODVA TEKINTHETÜNK A JÖVŐBE



A BETEGSÉGBEN SZENVEDŐ EMBEREK IS ÉLHETNEK TELJES ÉLETET

Egy külső váz (exoskeleton) segítségével egy bénult beteg fel tudott állni a kerekesszékből. Ez bizonyíték volt arra, hogy az orvosi technológiák a szó szoros értelmében életeteket változtatnak meg. Az elérhető árú külső vázak lehetővé teszik majd, hogy a végtag nélkül született emberek, vagy azok, akik balesetben veszítettek el egyet, végre teljes életet éljenek. A cukorbetegség is számíthatnak mesterséges hasnyálmirigyekre, amelyek észrevétlenül szabályozzák majd a vércukorszintjüket.

SZERVNÖVESZTÉS A LABORBAN

Már léteznek új technológiák, amelyek visszaállíthatják bizonyos emberi szervek funkcióit; vagy akár teljesen át is vehetik azok szerepét. Erre jó példa a mesterséges veseként működő nanoszűrő, amely nemsokára lecserélheti a dialíziskezeléseket. Dr. Meskó Bertalan szerint hosszú távon a betegek őssejtjeiből növesztett szervek nyújtanak majd megoldást a transzplantációs várólisták problémájára. Kutatók nemrég bemutatták, hogy lehetséges lüktető emberi szívizomszövetet növesztetni őssejtekből. Ennek ellenére még mindig szürreálisnak hat lombikban szerveket növesztetni.

A KOCKÁZATOS BEAVATKOZÁSOK LEEGYSZERŰSÍTÉSE

A VeinViewer Vision2 hordozható érgyógyászati képalkotó szerkezet segíti a nővéreket, hogy láthassák a beteg vénáit a bőrén keresztül. Így lényegesen megkönnyíti a vérvételt mind a nővér, mind a beteg számára. Sőt, ezt a beavatkozást már a robotok is hibátlanul elvégezték, ráadásul sosem fáradtak vagy figyelmetlenek. A daVinci sebészrobotok lehetővé teszik a jóval kockázatosabb beavatkozások elvégzését is, nagyobb precíziást biztosítva az operáló sebészeknek, mintegy kiterjesztve a sebész készségeit.

Forrás: http://mediq.blog.hu/2016/10/12/10_izgalmas_tech_nologia_melyeknek_koszonhetően_bizakodva_tekinthetünk_a_jövöbe

ANTIBIOTIKUMOT FEJLESZTENEK SZEGEDI KUTATÓK – MEGPRÓBÁLJÁK „BECSAPNI” A GÉNEKET



Napjainkban egyre nagyobb problémát okoz az antibiotikum-rezisztencia, ami azt jelenti, hogy a bakteriális kórokozók egyre ellenállóbbak az antibiotikumokkal szemben. Az antibiotikum-rezisztencia a vezető halálokok egyike lehet a világon 2050-re. Éppen ezért kiemelkedően fontos a Szegedi Tudományegyetem és a Szegedi Biológiai Központ közös kutatása, amely erre a területre fókuszál. Pál Csaba, Papp Balázs és Kondorosi Éva által vezetett kutatócsoportok feladata, hogy a rezisztencia kialakulásának okait és útját behatóan tanulmányozzák és kialakítsanak olyan törzseket, amelyek rezisztensek az antibiotikumokra. Ezt követően nézik meg azt, hogy az antibiotikum-kombinációk milyen hatással vannak a rezisztenciára. Az így nyert adatokra támaszkodva Martinek Tamás, Fülöp Ferenc, Tóth Gábor és Földesi Imre kutatócsoportja ezzel párhuzamosan új antimikrobiális anyagokat állít elő, amelyek megpróbálják „becsapni” a baktériumok védekező rendszereit és kivédik rezisztenciát.

A kutatás a Széchenyi 2020 programban valósul meg, a projekt összesen több mint 800 millió forint támogatásban részesült. A kutatók célja, hogy az eddigi hagyományos megközelítéssel szemben új módszert alkalmazzanak: a rezisztencia kialakulásának kontrollálását és kiküszöbölését a gyógyszerkutatás központi elemévé tegyék. A szegedi egyetem munkatársainak kutatási stratégiája a rendszerbiológia és a szintetikus kémia-biológia eszköztárán alapszik, amely módszertant alakít ki arra, hogy minőségileg is új hatóanyag-molekulákat tudjanak kifejleszteni. A kutatás eredményeképpen olyan kombinációs terápiákat dolgoznak ki a szegedi kutatók, amelyek egy vagy két molekula egyidejű alkalmazásán alapulnak, azzal együtt, hogy a meglévő antibiotikumokat is újra hatékonyá tegyék.

Forrás:

http://www.u-szeged.hu/sztechirek/2016november/antibiotikum_ot?objectParentFolderId=19355



**Dr. Sztancsik
Ilona**
kardiológus



Kedves Doktor Úr/Doktornő!

Azzal a kérdéssel szeretnék fordulni Önhöz, hogy a házi orvosom magas vérnyomást állapított meg, mert rendre 120 körül van a vérnyomásom, állítása szerint magas a per értékem: 90-110 között ingadozik. Kérdésem, hogy ez tényleg így van? Valamint nem lehet, hogy csak a fehérvérnyomás-szindrómától van? Sosem volt magas a vérnyomásom. Válaszát előre is köszönöm. Lilla

Tisztelt Lilla!

Az Ön esetében valóban lehet fehérvérnyomás-szindróma, de ahhoz, hogy pontos választ tudjunk adni, ABPM-monitoros vizsgálatát javasoljuk Önnek. Ez a vizsgálat 24 órán keresztül rendszeres időközönként méri a vérnyomását (még éjszaka is) így teljesen kizárható lenne a fehérvérnyomás-szindróma. Felhívnam a figyelmét, hogy nem a szisztolés vérnyomása, hanem a diasztolés értéke emelkedett, amit ugyanolyan komolyan kell venni. A 24 órás vérnyomásmérést kiértékelve tudnák pontos válaszokat adni arra a kérdésére, hogy miért emelkedett a vérnyomása.

Tisztelettel: Dr. Sztancsik Ilona – kardiológus



Dr. Fülöp Györgyi
audiológus, fül-orr-gégész



Tisztelt Fül-Orr-Gége Központ!

A panaszaim egy hónapja megfázással kezdődtek, akkor nagyon sárgás váladék ürült ki az orromból. Ez 2 hét után elmúlt, majd utána erős homlokfájdalom, orrfájdalom, szem körüli fájdalom, látászavar, szédülés jelentkezett. A szemem minden reggel be puffad, arra ébredek. Egész nap homályos a látásom és zavaros. Nem folyik az orrom, nem vagyok megfázva, csak néha bedugul és kidugul. Szedtem rá antibiotikumokat. Nagyon félek, hogy valami komolyabb bajom lehet. A szemeim mintha össze lennének szűkülve.

Köszönöm előre is szíves segítségüket. Üdvözlettel, Bernadett.

Kedves Bernadett!

Ennyi idő után kézenfekvő lenne egy laborvizsgálat, egy fül-orr-gégészeti vizsgálat, mely alapján el lehetne dönteni, hogy időszerű, vagy jelenleg felesleges Önénél egy arckoponya-CT-vizsgálat. Ezek azt szolgálják, hogy tudjuk, a panaszai mögött egy bakteriális fertőzés következtében kialakult kórkép, vagy egyéb áll.

Üdvözlettel: Fülöp Györgyi



Dr. Hidvégi Edit PhD
gastroenterológus,
gyermekpulmonológus,
tüdőgyógyász, csecsemő-
és gyermekgyógyász



Tisztelt Doktornő!

Segítséget szeretnék kérni. A lányomnak 8 éve mogyoróallergiát állapítottak meg, azóta nem evett mogyorót. Most 16 éves, kapott fogamzásgátlót, amit még nem kezdett el szedni. Dienille nevezetűt, a tájékoztatóban az szerepel, hogy ha van mogyoróérzékenység kérdezzük meg a kezelőorvost. De kit? A gyógyszer összetételei közt szerepel a kolin, gondolom, emiatt nem ajánlott szedni. Okozhat ez bajt, vagy csak biztonságképp írják a tájékoztatóban?

Köszönettel: Tóthné

Kedves Kérdező!

A Dienille szójalecitint tartalmaz, mely kis mértékben keresztreakciót adhat a mogyoró egyik allergénjével. Ezért szükséges az óvatosság. A szedhetőség azon múlik, hogy milyen reakciója volt gyermekének a mogyorótól: kiütés vagy szájbizsergés, esetleg egyéb enyhe reakció? – akkor szedheti. Ha súlyos életveszélyes tünete volt (vérmomáspesés, fulladás, bedagadás, anafilaxia) – ebben az esetben nem szedhető.

Amennyiben a két különböző reakció között Ön nem tud dönteni, akkor keressen fel szakrendelésemen a Budai Allergiaközpontban.

Üdvözlettel: Dr. Hidvégi Edit

ÉLETMÓD ORVOSI EGÉSZSÉGPONTOK



Az Életmód Orvosi EgészségPontok lehetőséget biztosítanak azon életmódbetegséggel küzdőknek is mozogni, akik bár tudják, hogy gyógyulásuk érdekében mozogni kell, de nem tudják, hogyan kezdjenek hozzá, milyen fő szempontokat kell figyelembe venniük annak érdekében, hogy a mozgás valóban gyógyító hatású legyen.

Az Életmód Orvosi EgészségPontokon Magyarországon egyedülálló, nemzetközi irányelvek mentén összeállított életmód orvosi programmal (felmérés, személyi edzés, gyógytorna) várják Önt énEgészségem licencs szakembereink, hogy az adottságainak, kórelőzményének, céljainak leginkább megfelelő mozgásterápiában legyen része edzői felügyelet mellett.

Forduljon hozzánk bizalommal, ha az alábbi problémákkal küzd:

- magas vérnyomás
- inzulinrezisztencia, cukorbetegség
- túlsúly
- gerinc-, ízületi probléma
- szív- és érrendszeri betegség
- csontritkulás
- stroke-ja, szívinfarktus volt

Edzőink, dietetikusaink, gyógytornászaink, orvosaink mind magasan képzett, az életmód betegségek gyógyításában jártas szakemberek, kiknek tudását rendszeres továbbképzésekkel folyamatosan fejlesztjük.

Az életmód orvosi gyógyítás orvosi hátterét a Prima Medica EgészségHálózat kiemelt járóbeteg szakrendelése biztosítja – endokrinológiától nőgyógyászatig, sportorvoslástól menedzserszűrésig, fájdalomambulanciától a kardiológiáig. Életmód Orvosi EgészségPontok Budapest több modern, jól felszerelt fitnesstermében megtalálhatóak:

- WestFit Gym (VI. kerület)
- FlexGym (XII. kerület)
- Chili Fitness 3 (XIII. kerület)

ÉNEGÉSZSÉGEM APPLIKÁCIÓ -
KÉZBEN TARTOTT EGÉSZSÉG

Az énEgészségem applikáció lehetőséget biztosít, hogy folyamatosan kézben tartsa az egészségét, kontrollálja az életmódját, megfelelően tudja követni a szakember által előírt táplálkozási és mozgási javaslatokat a hétköznapiak során.

Az applikációnk használata során dietetikus és mozgás-szakember által írt tervet tud követni, így nem Önnek kell kitalálni, hogy mennyi energiára, fehérjére, zsírra, szénhidrátra van szüksége napi szinten, mennyit és milyen intenzitással kell mozognia, hanem konkrét javaslatok mentén csak az előírt tervet kell a mindennapokba átültetnie. Az applikációban konkrét időpontokhoz rögzíthetőek az elfogyasztott ételek és italok, a különböző mozgásadatok, a lehető legpontosabb monitorozás érdekében.

Az énEgészségem applikáció azonnal összeveti a szakember által írt tervet és a megvalósult életmód-adatokat, így a felhasználó azonnali visszajelzést kap. Továbbá alkalmazásunk megkönnyíti az egészségügyi szakemberrel való kommunikációt, a terápia beállítását, ha valós képet kap az orvos, a dietetikus, az edző az életmódtényezőkről.

MOZGÁS- ÉS TÁPLÁLKOZÁSTERV

EGYSZERŰ HASZNÁLAT

EGÉSZSÉGÜGYI HÁTTÉR

Valóra váltottuk egy beteg gyermek álmát!

CSR, társadalmi felelősség

A Ments Életet Közhasznú Alapítvány és a Magyar Gyermekonkológiai Hálózat 2016. október 9-én harmadik alkalommal rendezte meg nagyszabású ünnepségét a László Kórházban és a Tűzoltó Utcai 2. Sz. Gyermekklinikán kezelt, vagy súlyos betegségből felépült gyermekek számára. A Lázár Lovas-parkban rendezett eseményen a gyerekek, családtagjaik és mindazok vettek részt, akik áldozatos munkájukkal, illetve csontvelő- és véréadó donorként hozzájárultak a kicsinyek gyógyulásához. A rendezvény fénypontja ezúttal is a „Váltsd valóra te is egy beteg gyermek álmát!” program volt, melynek keretében különböző vágyak teljesültek. Ezúttal 17 gyermek – a legfiatalabb másfél, a legidősebb 17 éves – álma vált valóra, sajnos hárman egészségi állapotuk miatt nem lehettek jelen személyesen, nekik a kórházba juttatják el az ajándékot.

A Prima Medica EgészségCsoport nevében dr. Babai László Buczku Gergő álmát valósította meg, ami egy játszótér volt. A játszótér Gergő otthonában, Csokonyavisontán lett felállítva.





A KARDIOKÖZPONT – AHOL AZ ÖN SZÍVE VAN A KÖZÉPPONTBAN

Legújabb magánorvosi szakmai központunkat azzal a céllal hoztuk létre, hogy a Magyarországon jelenleg vezető népbetegségeket, a szív- és érrendszeri megbetegedéseket kiemelt szakmai gondossággal tudjuk megelőzni, kivizsgálni és kezelni.

SZOLGÁLTATÁSOK

A Kardioközpont szolgáltatásai három fő irányt képviselnek. Az első a preventív-megelőző kivizsgálás és rizikóbecslés. Második a tünetek esetén a panaszok hátterének kivizsgálása, majd a kóroki tényezők ismeretében a kezelés meghatározása, követése, monitorozása. Harmadik fő irány a szív- és érrendszeri történések – szívinfarktus, agyvérzés, embólia – utáni rehabilitáció, ismétlődés megelőzése.

A kardiológiai kivizsgálás részei: nyugalmi EKG, laborvizsgálatok, szívtultrahang-vizsgálat, 24 órás Holter EKG, 24 órás vérnyomásmérés – ABPM, terheléses EKG kerékpáron és futópádon. Kiemelt és különleges vizsgálatunk a terheléses EKG-t kibővítő ergospirometriás vizsgálat, ahol a szív működése mellett képet kapunk a tüdő és az izmok működéséről is.

A kardiológiai kivizsgálás fő célja, hogy akár a rejtett szív- és érrendszeri megbetegedésekre fény derüljön – legyen szó **magas vérnyomásról, billentyűelégtelenségről, szívritmuszavarról, érlemezsedésről**. Cél ezen betegségek mielőbbi kezelése, hogy ne okozzanak visszafordíthatatlan egészségügyi károsodást.

Másik fő irányvonal a már meglévő betegségek szakorvosi kezelése, valamint a **szívinfarktuson**, illetve **stroke-on** átesett páciensek szekunder prevenciója, hogy ne következzen be újabb kardiológiai esemény.

KIEMELKEDŐ MŰSZEREZETTSÉG

A Kardioközpont kialakításakor elsődleges szempont volt a betegségek minél pontosabb kiszűrése, kivizsgálása. Ezért szereztünk be több olyan műszert és eszközt, ami jelenleg kevés helyen vagy szinte sehol sem érhető el Magyarországon.

Beszerezésre került egy egyedi futópálya a kardiológiai terhelések elvégzésére, amely speciális kialakításával nemcsak különleges terhelés leadására képes, de maximális biztonságot nyújt a páciensnek.

Nagy felbontású, kifejezetten kardiológiai vizsgálatokra tervezett szívtultrahang készülékünkkel a szív morfológiáját, működését vizsgáljuk – így a szívbillentyűk mozgását, a vér áramlását, szívtrombuszok jelenlétét, a szívben megbújó vérrögöket.

A terheléses EKG rendszer és a szívtultrahang mellett a 24 órás vérnyomásmérő, 12 elvezetéses EKG és a 24 órás holter EKG készülék teszi teljessé eszközparkunkat.

KIVÁLÓ ORVOSOK, SZAKEMBEREK

A Kardioközpont lelket a nálunk dolgozó munkatársak adják. Olyan kiváló orvosok, mint dr. Vaskó Péter kardiológus, dr. Sztancsik Ilona kardiológus, dr. Kósa Éva angiológus, dr. Kapocsi Judit magasvérnyomás-specialista, prof. Blaskó György véralvadás-specialista, dr. Matusovits Andrea sportorvos, valamint a velük szorosan együttműködő dietetikusok, mint Varga Dóra és Sárga Diana, gyógytornász, mint Sekk Patrícia. Az ő munkájukat segítik az empatikus, kiváló szakmai tudású asszisztensek.

SZOROS SZAKMAI EGYÜTTMŰKÖDÉS

A Kardioközpont szorosan együttműködik a Prima Medica EgészségCsoport többi magánorvosi szakmai központjával, elsődleges szakmai kapcsolatban az Életmód Orvosi Központtal, Trombózisközponttal, Sportorvosi Központtal és Prevenciók Szűrőközponttal.

A Kardioközpont minőségbiztosítási hátterét a Prima Medica MinőségRendszer szolgáltatja.

A Kardioközpont elérhetőségei:

- 1015 Budapest, Ostrom u. 16.
- www.kardiokozpont.hu
- info@kardiokozpont.hu
- skype: Kardio Központ
- FB: www.facebook.com/kardiokozpont





Dr. Lőrincz Ildikó szülész-nőgyógyász, endokrinológus

Dr. Lőrincz Ildikóval, a Nőgyógyászati Központ nőgyógyász-endokrinológusával beszélgettünk pályája kezdetéről, tapasztalatairól, valamint megtudtuk, mit üzenne orvosként a mai nőknek.

„A hormonok tudománya az egyik legérdekesebb rendszere szervezetünknek, különösen igaz ez a nőgyógyászat-endokrinológia határterületeire.”

HOGY SODORT AZ ÉLET A NŐGYÓGYÁSZAT FELÉ?

Hatodévből mindannyian feltesszük magunkban a kérdést: hogyan tovább. Vannak szerencsések, akik már gyerekkorukban eldöntik, hogy gyerekorvosok, sebészek, háziorvosok szeretnének lenni. Nálam a döntés szinte utolsó percig váratott magára, de végül szerintem a legszebb, de ugyanakkor talán az egyik legnehezebb és legösszetettebb szakmát választottam. Nagyon tetszett a műtéti léggör, az, hogy több kisebb, nőies beavatkozás is van, a szülőszobákban megélt sok-sok öröm. Szerencsére csak később szembesültünk a sok nehéz, szomorú esettel, vagy kezdtek el nyomasztani a terhességmegszakítások.

MILYEN PANASZOKKAL FORDULNAK HOZZÁD A LEGTÖBBEN?

Pácienseim többsége menstruációs zavarokkal, illetve teherbeesési nehézségekkel fordul hozzám.

MELY KOROSZTÁLYBÓL KERÜL KI A LEGTÖBB PACIENSED?

Életkoromból adódóan sok fiatalabb páciensem van, ők gyakrabban részesítik előnyben a női kollégákat. Szeretném, ha többen jelentkeznének változókori panaszokkal is, hiszen a megjelent új készítmények segítségével sokat segíthetünk ebben az időszakban is.

MIÉRT ÉREZTED AZT, HOGY LE KÉNE TENNI AZ ENDOKRINOLÓGIAI SZAKVIZSGÁT IS?

A szülésetben kevés újdonságot hoztak az elmúlt évek. Nem így az endokrinológiában, ahol mind a diagnosztika, mind a terápia nagyon sokat fejlődött. A hormonok tudománya az egyik legérdekesebb rendszere szervezetünknek, különösen igaz ez a nőgyógyászat-endokrinológia határterületeire. Szerettem volna, ha ezen a területen is tájékozott vagyok. Jó döntés volt, nagyon sok újat tanultam és nagyon élveztem is a kihívást.

MIT TARTASZ ORVOSKÉNT A LEGFONTOSABBNAK, AMIT ÜZENNÉL A NŐKNEK?

Örömmel látom, hogy a fiatalok körében a nőgyógyászat már nem számít tabunak. Rendszeresen járnak szűrésre, jól tájékozottak, bátran kérdeznek, tudják-értik, mi vár rájuk a vizsgálat során. A legfontosabb üzenetem ezért a leendő édesanyáknak szól, jó lenne visszaszorítani ugyanis azt a trendet, hogy egyre idősebbek vagyunk az első gyermekünk megszületésekor. Szerencsés volna, ha ennek veszélyeiről többen beszélgetnénk, a romló statisztikákat szélesebb körben is ismertté tudnánk tenni.

MUNKA, VIZSGÁK, CSALÁD - HOGY TUDTAD ÖSSZEEGYEZTETNI EZT A HÁRMAT?

A mai nők számára talán az egyik legnehezebb feladat megtalálni az egyensúlyt a számtalan, gyakran önmagában is teljes embert kívánó feladat között. Szerencsére a családom nagyon sokat segít ebben is. Számomra nagyon fontos, hogy világosan lássuk a céljainkat, örömet találjunk abban, amit csinálunk, és megteremtsük a harmónia és béke szigetét a családban. Így mindig van hol energiát gyűjteni a következő feladatra.



EgészségCard

VEGYE KÉZBE AZ EGÉSZSÉGET!



ÜGYFÉLKAPU

Online lelettárolás biztonságosan! Az ügyfélkapun keresztül Ön beléphet a Prima Medica online lelettároló rendszerébe, ahol Ön elérheti és letöltheti a Prima Medica EgészségKözpontjaiban keletkezett egészségügyi dokumentumait.

Igényelje:

- RENDELŐKBEN
- INTERNETEN
- ELFOGADÓPONTOKON



KEDVEZMÉNYEK

Érjen el akár 20% kedvezményt! A Prima Medica EgészségCard-dal rendelkező ügyfeleink Partnereinknél kedvezményesen vehetnek igénybe olyan szolgáltatásokat vagy vásárolhatnak olyan termékeket, amelyek hozzájárulhatnak az egészség megőrzéséhez, valamint a gyógyulás folyamatához.



CLUBOK

Kapcsolódjon ki velünk! A Prima Medica EgészségClub küldetése a test és lélek harmóniájának fontosságát hangsúlyozza: programjaink az egészségmegőrzést, a feltöltődést, a jó érzéseket, a jólétet, a modern városi életmód negatív hatásainak csökkentését szolgálják. Szeretettel várjuk következő rendezvényünkön!

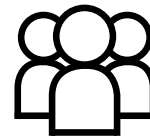




ÜGYFÉLKAPU



KEDVEZMÉNYEK



CLUBOK

EgészségCrad KEDVEZMÉNYEK



VÉRTESTZ HELYE AZ ALLERGIA DIAGNOSZTIKÁJÁBAN

Az utóbbi évek egyik egészségügyi szolgáltatási trendje a laborvizsgálatok, közöttük is az allergiavizsgálatok mind szélesebb körű elérhetősége közvetlenül laborszolgáltatóknál, valamint gyógyszertárakban kapható gyors tesztekkel. A Budai Allergiaközpont szakorvosai a 2016. november 26-án tartott Szakmai napján a vértesztek piacán zajló változásokat tekintették át.



A PÁCIENSEK 30%-A ORVOSI BEUTALÓ NÉLKÜL VÉGEZTET ALLERGIAVIZSGÁLATOT

A Szakmai nap első előadását dr. Babai László, a Budai Allergiaközpont vezetője tartotta a Budai Allergiaközpont megbízásából, az allergiavértesztek diagnosztikai megítéléséről készült piackutatás eredményeiről. A piackutatás során 294 fő nem egészségügyi dolgozót, 20 szakorvost és 25 gyógyszerészt kérdeztek meg, mi a véleményük az allergiavérteszt diagnosztikus értékéről. A megkérdezett laikusok 53%-a mondta magáról, hogy allergiás.

A felmérés egyik fontos megfigyelése, hogy a válaszadó páciensek 30%-a saját maga intézte a vértesztet – 25%-a ment laborba orvosi beutaló nélkül, 5% pedig gyógyszerárban vásárolt otthoni tesztet.

Arra a kérdésre, hogy a vértesztet mennyire tekintik diagnosztikus értékűnek, a válaszadók 27%-a válaszolta, hogy a vértesztet 100-%os, a diagnózishoz elegendő, az eredmény szerint kell kezelni az allergiát. Ez az arány függetlennek mutatkozott attól, hogy a válaszadó allergiás vagy nem allergiás, hogy milyen típusú allergiája van (főleg étel, főleg légúti, vagy más). Érdekes tény viszont, hogy a válaszadók mindössze 7%-a az, aki orvoshoz nem menne, aki a vérteszt eredményét, a kezelést orvostól teljesen függetlenül értékeli és határozza meg. Ez az arány a saját maguk által vértesztet végzőknél picit, nem szignifikáns mértékben magasabb, 11%.

Az orvosok ezzel szembeni egybehangzó véleménye, hogy a vérteszt önmagában diagnosztikára, kezelés meghatározására nem alkalmas, annak eredményét minden esetben a klinikai képpel, tünetekkel együtt kell értékelni.

ALLERGIAVIZSGÁLAT KLINIKUSI SZEMSZÖGBŐL

A Szakmai nap második előadását prof. Nékám Kristóf, a Budai Allergiaközpont szakorvosa, az Egészségügyi Szakmai Kollégium Klinikai Immunológia és Allergológia Tagozatának tagozatvezetője tartotta. Előadása elején felhívta a figyelmet a fentebb ismertetett piackutatásra, kiemelten arra a jelenségre, hogy ma már a páciensek harmada saját kezébe veszi az allergiadiagnosztikát, 7%-a pedig a kezelést is orvos nélkül oldja meg.

Prof. Nékám Kristóf előadásában elmondta, hogy az allergia diagnózisa és kezelése minden esetben klinikai irányvezetésű. Elsődlegesen a klinikai tünetek számítanak, melyek alapján a diagnózist a vizsgálati eredményekkel lehet pontosítani, a legmegfelelőbb kezelést meghatározni. Klinikusi oldalon legkönnyebb a diagnosztika és a kezelés, ha a pozitív klinikai képhez – tünetekhez –, azt megerősítő pozitív vizsgálati eredmény társul. Hasonlóan könnyű a feladat, ha tünetnélküliséghez negatív vizsgálati eredmény jön. Az egyszerű esetek mellett azonban számtalanszor fordul elő, hogy pozitív klinikai kép – tehát meglévő tünetek – mellett a vizsgálat nem mutat ki semmit, vagy éppen fordítva, pozitív vizsgálati eredmény mellett nincsenek klinikai tünetek.

VÉRTEST LABORORVOSI SZEMSZÖGBŐL

A Szakmai nap harmadik előadását dr. Király Viktória Anna az orvosi laboratóriumi diagnosztika és laboratóriumi hematológia és immunológia szakorvosa tartotta. Előadásában részletesen bemutatta az ellenanyag (IgE és IgG) kimutatásán alapuló labor diagnosztikai vizsgálatokat. A laborvizsgálati eredmények és a klinikum között lehetnek „eltérések”. Egyik esetben a pozitív laboreredményhez nem társul klinikai tünet. Ennek magyarázata lehet – többek között –, hogy a páciens ellenanyaga nemcsak azon allergénhez képes kötődni, ami ellen termelődött, hanem aspecifikus kötődésekkel számos más, hasonló allergénekhez is kötődni képes, így vérteszteredménye egy „mindenre” allergiás képet ad. Fordított eset, amikor az allergiaszerű tünetekkel jelentkező betegnél teljesen negatív lesz a teszt, ilyenkor nem allergia, hanem számos más betegség is állhat a tünetek hátterében.

Dr. Király Viktória Anna összefoglalóan elmondta, hogy a diagnosztikai tesztek sajátosságai miatt a labor teszt eredménye – amellet, hogy ma a laborvizsgálatok modern eljárásokkal, igen biztos eredményt adnak – mindig a klinikai képpel összehasonlítva értékelhető, a kapott eredmények közül mind pozitívítás, mind negatívítás esetén az allergológus klinikus szakorvos „elfogadhat”, illetve „elvethet” egyes elemeket.

NYITVA TARTÁS:
HÉTFŐ - PÉNTEK: 7:00-22:00
SZOMBAT - VASÁRBNAP ÉS ÜNNEPNAPOKON: 9:00-20:00

ATSA
UNIVERSUM FITNESS



- FITNESS
- AEROBIC
- SQUASH
- WELLNESS
- MASSZÁZS
- TESTKEZELES



1012 BUDAPEST, PÁLYA U. 9.

+36 630 743-6491, +36 1 488 72 20

WWW.RECEPCIO@ATSA.HU

WWW.FACEBOOK.COM/ATSAFITNESSCLUB



LIFESTYLE

- CSALÁD
- SZÓRAKOZÁS
- GASZTRONÓMIA

A XXI. SZÁZAD EDITH PIAFJA - EXKLUZÍV INTERJÚ ANNE CARRERE-RAL!

Ez egy rendhagyó interjú, amit közvetítők által sikerült létrehozni – ezúton is köszönet nekik érte!

Edith Piaf születésének századik évfordulójára egy show-val készültek Párizsban. Gil Marsalla, a „Paris! The show!” producere, meghallgatást hirdetett 2014-ben, ahol igazi gyöngyszemet talált a jelentkezők között, Anne Carrere személyében. Annyira magával ragadta a hangja, a személyisége, hogy rögtön felajánlotta neki Edith Piaf szerepét a róla készülő show-ban. Ezt a műsort látta meg egy külföldi „bevásárló-útján” a Concerteurope Ltd. producere, Tóth Gergely. Rögtön meghívta a társulatot Magyarországra, ahol tavaly akkora sikert értek el, hogy idén decemberben ismét visszatérnek! A három előadásból kettőnek Pécs ad otthont, a harmadiknak Budapest, a Kongresszusi Központ.

Utánanéztam, mit lehet tudni az ifjú sztárról. Toulonban született és nagyon korán, már 12 évesen elkezdte a zenei tanulmányait. Nemcsak énekelni, de zongorázni is megtanult. Zenét is, szöveget is ír. Kipróbált többféle zenei stílust, amíg eljutott a sanzonok világáig. Szinte tiniként már a zenekarával is nagy sikereket ért el, innen csak feljebb vitt az útja. Ma már az egész világon századunk Piafjaként ismerik. A világsztár exkluzív interjút adott a magazinunknak a távolból.

MILYEN ZENÉKET ÍR?

Többnyire szöveget írok és dallamokat. Van egy szerzőtársam, aki összerakja az általam kitalált „szösszeneteket”. Ezekből lesznek aztán a komplex muzsikák.

SZERETI A MUSICALEKET IS?

Igen, nagyon! Kedvencem a Grease és a Moulin Rouge.

JELLENLEG A SANZONON KÍVÜL MILYEN ZENÉVEL FOGLALKOZIK MÉG?

Nagyon kevés a szabad időm, de szeretem a soulzenét és a rhythm'n bluest is. Most azonban az a dolgom, hogy ebben a műfajban legyek a legjobb.

EDITH PIAFON KÍVÜL VAN-E MÁS PÉLDAKÉPE?

Igen, Julia Roberts.

KIVÁLÓ ELŐADÓMŰVÉSKÉNT, NEM GONDOLT MÉG ARRA, HOGY SZÍNÉSKÉNT IS DOLGOZZON?

Hááát, ha egyszer valaki felkér arra, hogy szerepeljek egy filmben, biztosan igent mondom.

REMÉLEM, ÚGY LESZ! VAN KUTYÁJA, MACSKÁJA?

Sajnos nincsen! Nagyon szeretem az állatokat, de az a helyzet, hogy nem tudnék velük úgy foglalkozni, ahogy szeretnék, mivel szinte folyamatosan úton vagyok.

ÚGY TUDOM, HOGY TOULONBAN SZÜLETETT. JELENLEG HOL ÉL?

Igen. Jelenleg Puget-Ville-ben élek.

FÉRJNÉL VAN/VOLT?

Elváltam, de van egy nagyon komoly kapcsolatom, aki tökéletesen a másik felem.

MIVEL FOGLALKOZIK, AMIKOR NEM ÉNEKEL? HOBBI?

Amikor nem dolgozom, akkor is dolgozom, mert tele vagyok alkotói vágygal! Olyankor írom a zenéket. Természetesen nagyon szeretek a családommal lenni, és ilyenkor igyekszem bepótolni a nem otthon töltött időt.

TESTVÉREI KÖZÜL VAN-E KÖVETŐJE A HIVATÁSÁBAN?

Van egy lánytestvérem, aki szintén nagyon jó hangú adottságokkal rendelkezik. Ő is hivatásszerűen énekel, de teljesen más stílust képvisel. Egy kicsit lágyabb a hangja, mint az enyém. Nagyon szeretem az ő világát! Amikor együtt énekelünk, az csodálatos, mert a hangunk harmonizál egymással.

SOKOLDALÚ ÉNEKESNŐKÉNT MEDDIG LESZ PIAF?

Őszinte leszek. Mivel a XXI. századi Piafként emlegetnek, és



minden előadás után csak pozitív véleményeket kapok, így nagyon tetszik ez a munka! Ezért amíg ez a show színpadon lesz és a producerek bennem gondolkodnak, addig én szívesen leszek Piaf.

Edith Piaf barátja, Germaine Ricord szerint „Anne Carrere hangja és személyisége a csúcson lévő Edith Piafra emlékeztet!” Ha valaki, ő már csak tudja!

Martijn Ildijkó



SOKSZÍNŰ TÉLI KIRÁNDULÁS EGÉSZSÉGÜNKÉRT

'Egészségedre!' – oly sokszor hangzik el ezekben a napokban, hiszen egyre többen tüszögnek a megfázás és egyéb betegségek hatására. És bár igen kellemetlen, ez is az egyik hírhozó jele a télnek. Leghűvösebb évszakunk már javában az ajtónkon kopogtat, jéghideg napokat hozva magával. Ebben az időszakban nem ritka, hogy a szervezet legyengül, és mindenki legszívesebben a kandalló köré kuporodva várna ki a téli időszak elmúltát. Pedig sokkal jobb lenne, ha a meleg és a tűz kedvelői utazásra adnák a fejüket, hiszen a fizikai aktivitás immunitásra kifejtett hatásáról az első átfogó tanulmányok már 1990-es évek elején kimutatták, hogy a rendszeresen (12-15 héten keresztül, heti 5 nap 30-45 perc) közepes intenzitással (maximális pulzus 60-75%-án) mozgók között a felső légúti fertőzések ritkábban fordultak elő, mint a nem mozgók körében. A tartós mozgás mellett a rövid egyszeri mozgásnak önmagában is van immunfunkciót javító hatása. (A tanulmányról részletesebben olvashatsz a <http://eletmodorvoslas.blog.hu/> oldalon.)

TÉLI SÉTA A „GÖRÖGTŰZ” KÖZELÉBEN

Bizonyára Önnek is megfordult már a fejében legalább egyszer, hogy milyen jó lenne a téli hidegeket hátrahagyva, valahol máshol tölteni pár szabadnapját a hűvös időkben is! És ha már a tűznél tartunk, repüljünk el egészen 'görögtűz szülőhazájáig', a közkedvelt Görögországba. A tűzárként is ismert görögtűz az antik korból maradt ránk, és eredetileg égőfolyadék-fegyverként használták. A bizánci tűzként emlegetett harci eszköz a leghatékonyabb anyagának számított, hiszen vízzel nem lehetett eloltani. Szerencsére manapság már csak futballmérkőzéseken, a szurkoló keménymagok használják látványosság céljából. De ha ennél nagyobb látványosságra vágyunk, akkor irány a népszerű görög üdülőhelyek, a közel 1300 sziget egyike! Sok szempont szerint választhatjuk ki úti célunkat. A közkedveltebbek például Korfu, Rodosz, Kréta, Zákynthosz, de ha egy igazán tűzes területet nézünk ki magunknak, akkor Szantoriniig meg se álljunk! Ez a sziget a Kükládok szigetcsoporthoz tartozik, ami egy irdatlan erejű vulkanikus robbanás maradványa. Itt, a meredek sziklafalak tetején sorakozó kék-fehér házikók nyugtató látképpel tárulnak elénk. Egy rövidebb téli séta ezek között, igazán jól tesz egészségünknek.

<http://www.origo.hu/utazas/europa/20150806-itt-a-tiz-legjobb-gorog-sziget-onnek-melyik-a-kedvence.html>

KIRÁNDULJUNK A TANÚHEGY TRILÓGIA EGYIKÉN!

Természetesen nem kell repülőre pattanni csak azért, hogy értékes és szép természeti kincseket lássunk. Hazánk kie-

melten szerencsés helyzetben van, gondoljunk csak a nyáron különösen látogatott Balaton-felvidékre. Itt foglal helyet az a vulkáni működés eredményeként kialakult tanúhegy trilógia, mely tagjai őrzik és tanúsítják a régmúltat. Az idetartozó Badacsony, Csobánc és a Szent György-hegy a geográfusok szerint mind titkokat őriznek a földtörténeti újidőből, amikor még országunk nagy részét sós víz, pontosabban a Pannon-tenger borította. Évmilliókkal ezelőtt e tenger legmélyén heves vulkáni tevékenység zajlott, aminek eredményét még egy téli napon sem érdemes kihagynunk. A hideg idő miatt ne riadjunk vissza, öltözzünk fel rétegesen és irány a Balaton! Számos érdekes bazaltformát és vulkanikus képződményt csodálhatunk meg, ami garantáltan jobbá teszi hangulatunkat, nem mellesleg a hűvös levegő – mértékkel persze – jól tesz a tüdőnknek és légzésünknek is. Igazán megéri itt kirándulni.

<http://tudasbazis.sulinet.hu/hu/termeszetudomanyok/termeszetismeret/ember-a-termeszetben-5-osztaly/a-vulkanok-mukodese/vulkanikus-hegysegek>

ÉGESSÜK EL BETEGSÉGEINKET!

Ha szervezettebb programra vágyunk, február 23-tól 28-áig tegyük magunkat szabaddá, ugyanis ilyenkor rendezik meg a 2017-es busójárást Mohácson. Ez a népszokás 2009-től szerepel az UNESCO Emberiség Szellemi Kulturális Örökség reprezentatív listáján, emellett 2012 óta hungarikumnak számít. A busójárás a Mohácson és környékén élő, többségükben római katolikus délszlávok, a sokárok farsangi alakoskodása, egyfajta télbúcsúztató és tavaszköszöntő esemény is egyben. Idejét a tavaszi napfordulót követő első



holdtölte határozza meg. Régen farsangvasárnap reggelétől húshagyókedd estéjéig tartott a mulatság. A kiszebáb is egy meghatározó jellemzője a busójárásnak, melynek elégetése megszabadítja az embereket minden bajtól – tartja a babona. A maskarások a felvonulás alatt hangosan zörgetik szerszámaikat és télűző rigmusokat kiabálnak. 'Kisze, kisze haj! Elűzzük a betegséget, behozzuk az egészséget, haj!' – harsognak a mohácsi Fő téren. Az összegyűlt személyek cédulákat tűznek fel a kiszebabákra, majd ezeket rádobják a felállított máglyára. S ha kicsit mi is babonások vagyunk, érdemes a busójáráson részt venni, hogy egy papírra felírva, bedobhassuk a tűzbe betegségeinket. A szellemi felfrissülés mellett legalább ennyit tettünk egészségünkért.

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

AZ AJKAI ÜVEGMANUFAKTÚRA

Becses értékeink és nemzeti büszkeségeink között kiemelt helyet foglal el az Ajka Kristály. A Veszprém megyei településen működő gyár 1878-ban kezdte meg működését, majd az

első világháború végén egy időre leállt, de 1921-től mindmáig újra működik. Az elmúlt évtizedek során az üzem üvegfüvői és megmunkálói több mint 50000-féle különböző üveg- és kristályterméket (kelyheket, tálakat, dísztárgyakat) alkottak manufakturális jelleggel. A gyár mellett lévő boltban és bemutatóhelyen, a Kristály Múzeumban is kiállított kézzel készült kristálycsodákat a világban szinte mindenütt ismerik, olyanra, hogy világmárkák (pl.: Tiffany, Rosenthal, Waterford) is folytonos megrendelőik. A rendszeresen szervezett csoportos gyárlátogatásokon mindenkinek érdemes tehát részt vennie, hogy az ősi, szájfúvásos technológiát megismerje, s az ennek köszönhetően szép, egyedi darabokat és csiszolt, színes üvegtárgyakat megcsodálhassa. A vizuális élmény magában felér egy gyógyító kúrával, de emellett az 1400 fokos olvasztott üvegcsappokkal dolgozó üvegfüvők működése is lábba hozhat minket. Garantált a forró hangulat!

<http://ajka-crystal.hu/hu/aboutus>

Szakál Borostyán

EGY TAJTÉKOS ESTE AZ ÓDRY SZÍNPADON

Színházba menni mindig valamilyen különleges és nem mindennapi érzés. Szépen felöltözni, belekarolni a párukba, a szüleinkbe, barátainkba vagy testvéreinkbe és az esti levegőt mélyen beszippantva a nyüzsgő bejárathoz sétálni. Együtt várakozni, hosszasan beszélgetni és egyszerűen csak jól érezni magunkat. Hagyni, hogy a színészek elvarázsoljanak, a történet magával ragadjon és hogy az este maradandó lenyomata kedves emlékként költözzön belénk.

Azonban – hozzáteszem szerencsére – nem minden színházi élményt lehet egy lapon említeni. Nemcsak a színészekben, a történetben és a helyszínben különböznek, de a feldolgozásban és a megvalósításban is.

Az Ódry Színpadon a Színművészeti Egyetem hallgatói adnak elő estéről estére és kápráztatják el a közönséget a nagy színészekkel vetekedő játékkal, lelkesedésükkel és szavakkal nehezen kifejezhető tehetségükkel. Igyekeznek olyan élményt nyújtani, ami után, ha szóba kerül az előadás, ne tudják mihez hasonlítani a nézők. „Ez a darab, olyan volt, mint...tudod mit, menj el és nézd meg magad!” – mondaná bárki, aki már részese volt bármelyik előadásuknak. Én is ehhez hasonló magával ragadó szédültségben tapsoltam meg nemrég a Tajtékos Napok című színdarabot.

A darab rendezőjeként Fehér Balázs Benőt említhetjük, főszerepet játszottak: Boris Vian világhírű regénye számtalan feldolgozásban került már be a színházak repertoárjába, azonban – azzal együtt, hogy egyik előadást sem láttam – kijelenthetem, egyedülálló módon közelítették meg a történetet. A különböző helyszínek váltakozását nem a díszlet megváltozása jelezte, hanem egész egyszerűen az, hogy a szereplők a terem másik felébe sétáltak, vagy ott tűntek fel. Hogyan követhető így az előadás? A nézők saját széket ragadva, középen egy folyosót hagyva letelepedtek a teremben. Amikor pedig a színészek a hátuk

mögé sétáltak, megfordultak és úgy követték tovább a színjátékot. Egy perc-re sem lankadt a figyelem. Kissé kellemetlen volt, mikor meglöktem valakit a térdemmel, de szerencsére a cselekmény feszültsége és pörgése nem hagyott időt a bosszankodásra. Volt, amikor át kellett tenni a széket, volt, hogy épp nem láttunk mindent, kicsit helyezkednünk kellett, és aki még nem látta a darabot, annak fel kell készülnie arra is, hogy a színpad nagyobb, mint képzelnénk. Hogy értem ezt? Úgy, hogy volt az előadásnak egy olyan része is, ami az utcán játszódott.

A legjobban az tetszett az egészben, hogy a rendező rendkívüli módon használta fel a teret. Felismerte, hogy mind a színészeknek, mind a nézőknek egy közvetlenebb környezetet tud teremteni a folyamatos színhelyváltoztatással és a színdarab hangulatához is abszolút passzoló dinamikával kellett a nézőnek odébb vinni a széket, vagy másfelé fordulni. Mindemellett pedig egy nagyon jól megírt forgatókönyvvel operál a darab, ami természetesen egy hagyományos színpadon is megállná a helyét. Míg az első részét a szellemesség és a humorizálás hatja át, addig a második részében a drámaiság uralkodik. Emberi módon alakulnak át az életvidám karakterek megtört személyiségekké. Az előadás végén már tapintani lehet a feszültséget, a finálé meg magáért beszél.



A képet köszönjük az Ódry Színpadnak.

A szünettel együtt csaknem háromórás darab biztosan egy maradandó élményt nyújt mindenkinek, aki rászánja a pénzt és az időt. És végül kiemelném még azt az összhangot, ami szerintem ilyen amatőrnek mondható színdarabok esetében ritka. A rendező, a színészek, a díszlet- és jelmeztervező, a koreográfus, a dramaturg és a zeneszerző harmonikus munkáját, ami profizmust sugározva süttött a darabból.

MARADANDÓ ÉLMÉNY

ÉLETVIDÁM KARAKTEREK

LANKADATLAN FIGYELEM

Palotás Zsuzsi



NE JÁTSSZ A TÚZZEL!

Rossz szokásom szerint megint belekotyogok egy témába, amihez amúgy semmi közöm! Ha én lennék a főszerkesztő, tűzzel-vassal irtanám az ilyen tűzre való dilettánsokat! De nem akarom feltűzelni a kedves olvasót, mert a végén még feldühödve tűzifát aprít belőlem, aztán szegyenkezhethet, mint aki rossz fát tett a tűzre...

Ha tűzről beszélünk, persze elsősorban a fiatalkori nagy tábortüzek lobognak fel emlékeimben. Meg András bácsi Tarpáról, akitől megtanultunk esőben tüzet gyújtani! Vagy duci színész-királynőnk, a szép emlékű Csala Zsuzsa kolléganőm kimentése az égő szállodából Lillafüreden. De ezek valahogyan nem elég „szakmaiak” egy alapvetően egészségügyi kiadványban.

Egészségügyi tűz? Húha! Még szerencse, hogy fiatalon részese lehettem az egészségügynek. Gyógyszerkészítő szakmát tanultam, és az egykori Chinoiban dolgoztam. Ott megismertem például a „raney-nickel” nevű izgalmas katalizátort, mely mint köztudott, bizonyos kémiai folyamatok segítésében játszik gyorsító szerepet. Ez az anyag levegőn

magától meggyullad, tehát eleve víz alatt kell tárolni. Míg mások alkoholt próbáltak kicsenni a gyárból, engem jobban izgatott ez a kis csodaszer. Kis kémcsőben a szivarzsebben hagyta el a gyárat a termék, hogy este, az esti gimnáziumban felkerüljön a táblatörő rongyra, hiszen ez volt a nagy terv. Mert matekból valami aljas dolgozatíráásra készült a tanerő. Csak előtte le kellett törölnie a táblát, és ezzel a porszemmé örölt katalizátor vizes változata a táblára került. Ott fél perc alatt elpárolgott róla a nedvesség és a levegőre került szemcsék meggyulladva csillagszóróként hullottak alá a tábláról.

A dolgozatírás elmaradt. Aznap én tartottam előadást matekórán kémiából... Majd a székfoglaló előadás méltó zárásaként a törőrongyot kiráztam a harmadik emeleti ablakból. Aznap, december közepén, szikraeső hullott a Horváth Kertre, méltó módon köszöntve a közelgő ünnepet.

Ez 45 éve történt. De rég volt! Hadd legyek idén is én a katalizátor! Kérem vigyázni a gyertyákra a karácsonyfán! Tűzmentes, kellemes karácsonyi ünnepeket kívánok!



Veroval®

GYORSTESZTEK



Veroval® gluténérzékenység gyorsteszt

Otthoni használatra szánt egészségügyi gyorsteszt gluténérzékenység kimutatására.

Pontosság
98 %

További egészségügyi gyorstesztjeink:

- Allergia kimutatása • Húgyúti fertőzés • Vashiány
- Korai terhesség • Férfi termékenység • Koleszterin
- Emésztőrendszer • Gyomorproblémák

www.veroval.hu

HARTMANN



**A kockázatokról olvassa el a használati útmutatót,
vagy kérdezze meg kezelőorvosát!**

„ÉS LOBOG A TÁBORTŰZ, A SZÉL BELEKAROLT...”,



Ahogy lehullanak a levelek a fákról és az időjárás is a szürkébb oldalát mutatja, úgy tűnhet, mintha elkopnának a színek a természetből. Azonban ilyenkor tud igazán üdítő lenni a hidegben a játszótéren való gyereknevetés vagy a kürtöskalácsos sorban való meghitt szóváltás. Ebben az időszakban mi adunk színt a kopár parknak azzal, hogy lemegyünk a kutyussal játszani, mi varázsolunk otthonos hangulatot az erdőben, ha bújócskát játszunk a családdal kirándulás közben. És talán felderengenek előttünk a kisiskolásként a tábortűz mellett eltöltött kedves esték. Mikor a játék és éneklés közben mindenki arcát jólesően simogatta a tűz melege.

A tábori játékokban az a legjobb, hogy nem csak tábori környezetben lehet kipróbálni őket. Bármilyen családi program keretében garantált a jókedv. Hoztam pár népszerűt, de könnyen a feledés homályába merülő játékot.

ÉRZÉSVILÁG

Valaki kimegy a teremből, vagy távolabb a társaitól, addig a többiek egy ismert emberre gondolnak. Ez lehet személyesen ismert vagy közismert személy. Egyszerűbb és viccesebb a játék, ha mindenki személyes kapcsolatban áll az illetővel. Aki kiment, bejön és valakinek felteszi kérdést, hogy „Mi lenne ha... lenne?” A kihagyott helyre pedig be lehet helyettesíteni bármit, virágot, könyvet, autót vagy akár ételt. A megkérdezett pedig érzés szerint vagy logikailag válaszol. Ha a kérdező kitalálja a feladványt, ő leül a többiek közé és másvalaki megy ki.

CSOMÓZÓDÁS

A résztvevők egy kört alkotnak, majd a játékvezető leoltja a villanyt – ha pedig a szabadban játszunk, akkor mindenki becsukja a szemét. Ezt követően mindenki maga elé nyújtja a két kezét és megfogja a vele először találkozó idegen kezeket. Ezután felgyújtjuk a villanyt, vagy kinyitjuk a szemünket és egy óriási csomó közepén találjuk magunkat. A cél az, hogy anélkül, hogy elengednénk egymás kezét kibogozzuk magunkat. Annál izgalmasabb a játék, minél szövevényesebb a csomó. Többféle változatban lehet játszani, van hogy tiltva van a beszélgetés is, van, hogy meg lehet vitatni, miként és hol kellene átbújni vagy keresztüllépni.

SZOBORCSOPORT

Bármennyien lehet játszani ezt a vicces, nagy kreativitást igénylő játékot. A lényeg az, hogy mindenki részt vehessen benne és jól érezze magát. Először az első ember beáll és megmerevedik egy pózban. A második igazodva az elsőhöz, egy jelenetet alkotva szintén elfoglalja a helyét egy általa választott helyen. A harmadik is követi a példájukat, de a negyedik személy már helyet cserél valakivel. Kiválasztja, melyik helyre szeretne beállni, megérinti a játékos társ vállát és helyet cserél vele, felvéve egy másik pózt. Ezt a játékot addig lehet játszani, amíg csak bírják a résztvevők és akár egy egész osztálynyi ember is jól szórakozik közben.

A HOTTENTOTTÁK KIRÁLYA

Ez a játék nagyon hasonlít a fekete-fehér-igen-nem közismert játékokra, csak egy kicsi nehezítés és csavar van benne. Először abban állapodik meg a társaság, hogy melyik betűt nem szereti a hottentották királya. Például nem szereti a „k” betűt. Ekkor a játékvezető azt mondja: A hottentották királya éhes, mit adsz neki ebédre? Mindenki mond azonnal valamit a társaságból. Nem szabad sok gondolkodási időt hagyni és aki például azt mondja, hogy „karalábét” vagy pedig olyan ételt említ, amit már mondott valaki előtte, kiesik a játékból. Végtelen mennyiségű kérdést lehet feltenni és éppen ezért nagyon sokáig lehet játszani.

KÖZÖS VERSKÖLTÉS

Mindenki ismeri a játékot, amiben egy papírlapra rajzolunk valamit, majd új hajtjuk be a lapot, hogy két kis vonal kikandikáljon, majd a következőnek, akinek továbbadjuk, ezeket a vonalakat felhasználva kell valamit alkotnia. Ez a közismert játék a reneszánszát éli, csak éppen nem a rajzolós formában, hanem versköltésben. A mechanizmus ugyanaz, csak itt egy szó híján kell a lapot behajtanunk és az utánunk következőnek arra rímelő sort kell írnia. A végeredmény meg mondanom sem kell, nagyon vicces lesz.

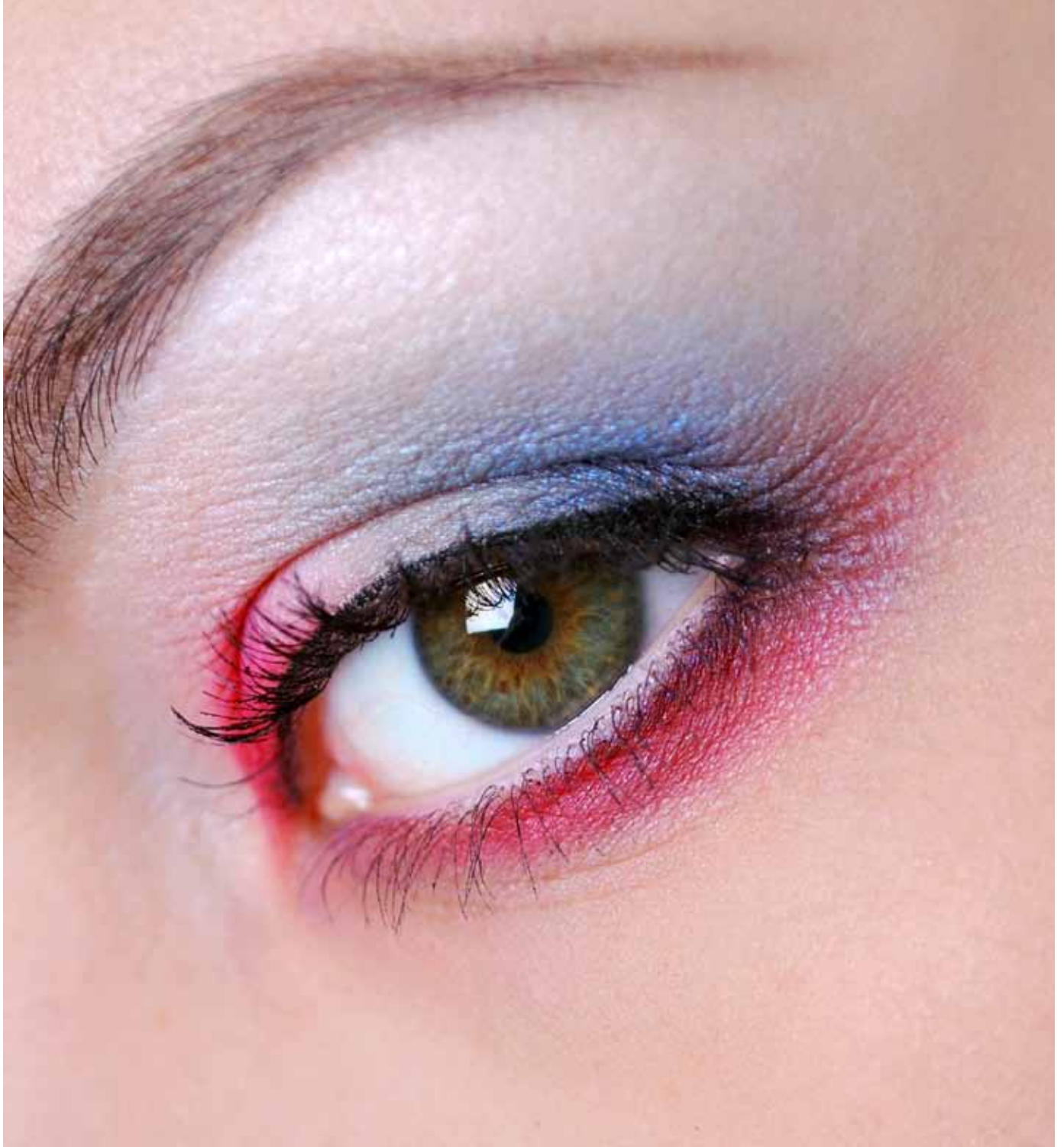
ÖTLETES

JÁTÉKOS

TÉLI ESTÉKRE

Palotás Zsuzsi

TETŐTŐL TALPIG A TŰZ



JEGYÉBEN

Az évszakok váltakoznak, a levelek lehullanak, hó fedi be a virággyásokat a parkban, de van, ami nem változik. Mindig csinosan, sugárzó mosollyal és magabiztosan szeretünk kilépni a házból, még a legnagyobb hidegben is. Mert a szépségünkben rejlik az erőnk, a magabiztosságunkban a vonzerőnk és a belőlünk áradó melegség jelenti azt a tüzet, amelyet egy szépen kifestett szempár szavak nélkül is közvetít. De nem csupán a sminkelésben rejlik a harmónia titka, hiszen az egész testünkre kiterjedő gondoskodás tölti el igazán melegséggel és őszinte jókedvvel a szívünket.

PARÁZSLÓ PILLANTÁSOK

Első lépésként az alapozót tesszük fel, egy matt hatást kölcsönözve a bőrünknek. Csak akkor használjuk, ha valamilyen bőrhibánk van, mert ha nincsen, felesleges lenne elvenni arcunk természetes hatásából. A szemünk kifestésének erőssége attól függ, hogy hétköznapi vagy alkalmi sminket készítünk. Ha csak munkába vagy iskolába igyekszünk, a legjobb megoldás egy vékony tusvonal húzása a szemhéjunk tövébe. Ezenkívül használjunk szempillaspirált és egy – a bőrünkhöz árnyalatban passzoló – barnás szemhéjpúdert, ami megnyitja a szemünket és csillogóbbá varázsolja a tekintetet. Utolsó, de annál lényegesebb lépésként szájunkra fordítjuk a figyelmet. A téli időszakban a rúzs tartóssága mellett fontos, hogy ügyelve bőrünk nedvességtartalmára, a megfelelőt válasszuk ki. Több termék is talkummentes és nem mitesszerképzőek, ezért ideálisak allergiásoknak és érzékeny bőrűeknek. Nem tartalmaznak mesterséges alkotóelemeket, így szintén megfelelő választásnak bizonyul, ha a megszokottnál kicsit többet rááldozva fontosnak tartjuk, hogy szépségünk együtt járjon az egészségünkkel. A sminkelést megkoronázva használjunk egy egyszerű, pasztellszínű szájfényt a szánkra.

Amennyiben alkalmi sminket szeretnénk, csupán annyit kell hozzátennünk az eddigiekhez, hogy szemünket alul is kihúzzuk, a szemöldökünk színét és vonalát is megerősítjük, illetve a szájfény helyett egy dominánsabb színű rúzst használunk.

Fontos ügyelnünk arra, hogy a kozmetikumok, amiket veszünk ne csupán olcsóak, de minőségiek és természetes alapanyagúak legyenek. Ennek pedig elkérjük az árát, de a bőrünk védelme érdekében megéri.

LÁVAKÖVES MASSZÁS

Ez a több ezer éves múltra visszatekintő gyógymód máig őrzi a népszerűségét és hatása sem változott. A meleg olaj és a forró kövek adta lelki feltöltődés, aminek lágy zene ad löketet, kevés élményhez fogható. Értelmezhető egy körtúraként, ami kiszakít, majd visszaterel a hétköznapiakba, de közben rengeteg pozitív hatással szolgál. Azáltal, hogy az olaj a bőr mélyebb rétegeibe hatol, fokozza a vérkeringést, lazítja az izmokat, enyhíti az álmatlanságot és általánosan javítja a közérzetet. Fájdalomcsillapító és stresszoldó hatását is bárki élvezheti, aki egészséges. A masszázst kúraszerű – havi rendszerességgel – alkalmazása javasolt, de már egy alkalom is gyökeres változásokat hozhat.

PARAFFINOS KÉZÁPOLÁS

Télen rengeteg negatív hatás éri a bőrünket és hatványozottabban kell odafigyelnünk az egészségére. Az állandó hideg szél és a száraz levegő mellett a szappanok, tisztítószeres gyakori alkalmazása segélykiállításra készíti bőrünket. Jó megoldásként szolgál a paraffinos kézápolás, ami csak egészséges, sérülésmentes bőrfelületen alkalmazható, és tanácsos manikűr és masszírozás után alkalmazni. A kezelés hidratált, kisimult és bársonyos tapintású bőrt eredményez. A bőr öregedését késlelteti, regenerálódását pedig felgyorsítja. A meleg energiák pedig nem csupán kívülről, hanem belülről is végigjárják minket, biztosítva ízületeink élenkebb működését.

Palotás Zsuzsi

TÜZES TEKINTET RELAXÁLÁS TÉLI SZÉPSÉGÁPOLÁS

A TÉLI SPORTOLÁS ALTERNATÍVÁI –



Egy bögre tea, egy jó meleg kötött zokni, a kedvenc könyvünk és a kandalló... bizonyára a legtöbbször fejében ez a kép jelenik meg, amikor beköszönt a tél, és a kinti mínuszok előtt a házba menekülve váránk ki a zimankós időszak végét. Kényeztetésnek tökéletes, de azért a hideg időben sem szabad mellőznünk az egészségünk megőrzését. Szervezetünknek szüksége van a megpróbáltatásokra, a hideg levegőre, és ha elfelejtettük volna, szánkózni, síelni és hócsatázni csudijó móka. De ha a tüzet sem szeretnénk magunk mögött hagyni, mutatunk most néhány tippet, hogyan kombináljuk mindezt. Téli csizma fel, és irány a hóval borított vidék!

RENDEZZÜNK HÁZI OLIMPIÁT!

Idővel talán megunja az ember a jól megszokott téli mozgásformákat. A megoldás: vigyünk bele egy kis újítást! Rendezzünk házi olimpiát! A már amúgy is sokat emlegetett láng most ismét kiemelt szerepet kaphat, ugyanis 1928. óta ez az egyik legfontosabb tündöklő jelképe az ötkarikás játékoknak. Mivel a legközelebbi téli olimpia csak 2018-ban lesz, hogy addig se maradjunk kaland nélkül, fogjuk a bakancsot, sapkát, sálát és irány ki a hóba. A legjobb apa-fia program például egy, a közeli befagyott tó jegén játszott jégkorongmeccs. Mozgásnak, szórakozásnak, és nem utolsósorban óriási emlékek is tökéletes ez a téli mozgásforma.

De ha még nincsen olyan állapotban a tó felszíne, hogy rá lehessen menni biztonságosan, akkor érdemesebb inkább fogni a családot és elmenni a helyi hokicsapat egyik mérkőzésére. Persze, a stadionban sincsen 30 fok, tehát rétegesen öltözzünk fel! A kesztyűt se hagyjuk otthon!

CSÚSZÓKORONGOZÁS AZ UDVARON

Milliónyi hópéhelyre lemerném fogadni, hogy mindannyiunk életében előfordult már legalább egyszer, de inkább jó sokszor, hogy elcsúszott vagy hanyatt esett egy csúszós, lefagyott sík felületen. Most azonban azt mondom, csúszkáljanak a tárgyak is! A curling neve

ismerősen hangzik? Ez az úgynevezett csúszókorong, más néven jégteke, szintén egy téli olimpiai sportág. És mivel az udvaron már eleve adott egy ilyen pálya a téli hideg időszakban, hát miért ne használnánk ki?! A gyerkőcök biztosan élvezni fogják. Nem kell mást tenni, mint egy kört rajzolni/ vézni egy nagyobb kiterjedésű jégfelületre – amit természetesen érdemes előtte jó simára letakarítani – és két csapatba rendeződni. Gyűjtsünk pár követ, mindenkinek egy, a hokiütőhöz hasonló botot, biztonságos öltözetet és indulhat is a játék. A cél, hogy minél előbb a körbe jutassuk a kavicsainkat. Azért persze így sem garantált, hogy nem fogunk elesni, így inkább a legkisebbeket ne engedjük a jégre. Ők a házi mérkőzésünk alatt

AVAGY **FELFŰTJÜK** A HIDEG **HÓNAPOKAT IS!**



építsenek hóembert. Ezek hatására a pirosposzsgás arc a család minden tagjánál garantált. Egy ilyen téli sport után ne is csodálkozzunk, ha mindenki-ben felgyullad a belső tűz!

JÁTSSZUNK A TÜZZEL!

A sportok színpalettája mára szinte végeláthatatlan. Számos extrémnek, nem megszokottnak számító sportág ütötte fel a fejét, és futótűzként terjedt végig az egész világon. Nem is kell feltétlenül újnak lennie, akár kis módosítással a meglévő sportágakat is át lehet variálni. Ilyen például a tüzes íjászat. Akik ezt a sportot űzik, mind úgy vélekednek: szép és izgalmas ez a fajta mozgásforma, de ennek a szabályait különösképpen be kell tartani. Nagyon fontos, hogy

kellő körültekintéssel használjuk az íjunkat, mivel egy apró rossz mozdulat is elég a balesethez, és habár a mozgás fontos, de az egészségünk megőrzése még inkább elsőbbséget élvez. Azért nem kell egyből megijedni ettől, a télen kifejezetten kedvelt sporttól, hiszen hazánkban például már 1996 óta segítő kezekre bukkanhatunk. A Tüzes Íjász Bt. 20 éve áll az íjászok rendelkezésére, legyen az kezdő vagy profi sportoló. Ha tehát bármilyen felszerelésre lenne szükségünk, vagy szaktanácsot szeretnénk kérni, keressük fel a cég munkatársait, és már indulhat is otthon a kertben a házi íjászverseny. Azért vigyázzunk a tűzzel, a kandallót ne az ablakon át akarjuk meggyújtani!

<https://tuzesijasz.hu/>

HÓCSATA, JÉGTEKE, TÜZES ÍJÁSZKODÁS

Szakál Borostyán

FORRÓ ITALOK A HIDEG NAPOKRA



Nincs is annál felemelőbb, mint amikor egy hosszú, hideg téli estén egy csésze finom forró itallal a kezünkben hátradőlünk kedvenc kényelmes fotelünkben. A hideg évszak beköszöntével egy nagy bögre forró ital testünket és lelkünket is egyaránt felmelegíti, ráadásul az egészségünkre is jótékony hatással lehet. A téli melegital-kínálat skálája rendkívül széles. A számtalan tea mellett ott a forró csokoládé, a kávé és annak különleges változatai, a forralt borok ezernyi variációja.

FORRÓ CSOKOLÁDÉ

Nincs is kellemesebb egy hideg téli napon, mint egy bögre forró csokoládét elfogyasztani. Természetesen mértéket érdemes tartani, hiszen könnyen felszaladhat néhány kilogramm a gyakori forró élvezettől, de nem szabad elmenni a csokoládé jótékony hatásai mellett sem. A csokoládé rendszeres, kis mennyiségű fogyasztásának ismert a szív- és érrendszeri védő hatása, illetve preventív hatással rendelkezik az érlemeszesedés és a stroke szempontjából is. Érdemes magas kakaótartalmú (legalább 70%) és alacsony cukortartalmút választani, így a szív- és érrendszerünk mellett a testsúlyunk sem fogja bánni a forró ital beiktatását.

KÁVÉ

Világszerte több millió ember kezdi a napot egy csésze forró kávéval, mely egyrészt segít elindítani a napot, másrészt számos egészségügyileg jótékony hatással rendelkezik. Mértékletességet koffeintartalma miatt kell tartani, de napi 2-3 adag kávé jótékony hatással rendelkezik a szív- és érrendszerre nézve, csökkentheti a kettes típusú cukorbetegség kialakulásának esélyét, illetve a depresszió, Parkinson-kór kialakulásának kockázatát. A közhiedelemmel ellentétben a vízajtó hatása elhanyagolható, így nem kell attól tartani, hogy napi 2-3 kapucsínó vagy éppen macchiato rontana az egészséges, kiegyensúlyozott táplálkozás képén.

FORRALT BOR

A test és lélek melegítésének egyik csodaszere fagyos napokon a forralt bor. Mindenki másképp szereti, de elmaradhatatlan velejárója a téli időszak alatti kirándulásnak, síelésnek, korcsolyázásnak, karácsonyi vásáроzásnak. Jó ideje ismert, hogy napi 1-2 dl vörösbőr fogyasztása csökkenti az érlemeszesedés és bizonyos szívbetegségek kialakulásának gyakoriságát. Nem kell lemondani róla az egészségünk érdekében sem, de azért túlzásba sem szabad esni a fogyasztásával. Elkészítésénél érdemes figyelni arra, hogy jó minőségű alapanyagok felhasználásával készüljön, és ne tartalmazzon túl sok cukrot vagy mézet.

TEA

A világon a második legnagyobb mennyiségben fogyasztott ital a tea, de hazánk nem tartozik a nagy tea fogyasztó nemzetek közé. Elsősorban forró italként gyakori a fogyasztása hideg napokon, pedig élettanilag számos jótékony hatása miatt kiérdemelné, hogy mindennapi táplálkozásunk szerves része legyen. Koffeintartalma miatt a kávéhoz hasonló élénkítő, teljesítményfokozó hatással rendelkezik, emellett az antioxidáns hatású vegyületeknek köszönhetően csökkenti az egyes daganatos megbetegedések és a szív- és érrendszeri megbetegedések kockázatát is. Érdemes kipróbálni a tea mind a négy típusát (fehér, zöld, oolong és fekete), hogy megtaláljuk a számunkra leginkább megfelelő ízvilágot, ezáltal is segítve, hogy a víz helyett más itallal is színesebbé tudjuk tenni a folyadékbevitelünket.

A változatos táplálkozás nem csupán az ételek kiválasztása esetén érvényes, hanem az italok terén is érdemes nyitottnak lenni, újdonságokat kipróbálni, és szélesíteni a skálát a folyadékbevitel tekintetében. Nem is nyújthat jobb alkalmat erre egy hideg téli este, hogy kikísérletezzük a számunkra leginkább megfelelő forró italokat.

ÍZLETES ÉS EGÉSZSÉGES HATÁROK KÖZÖTT

RECEPTEK



A MENTES ÉS FINOM RECEPTALBUMÁBÓL

FŰSZERES FORRÓ CSOKOLÁDÉ



HOZZÁVALÓK:

- 15 dkg étcsokoládé (minimum 70% kakaótartalmú)
- 1 dl habtejszín
- 5 dl tej
- 1 késhegynyi őrölt szerecsendió
- 1 késhegynyi őrölt szegfűszeg
- 1 késhegynyi őrölt chili
- 1/2 kk. reszelt narancshéj
- pár csepp narancsos illóolaj
- eritrit

ELKÉSZÍTÉS:

- A tejet felforraljuk, vigyázva rá, hogy ne égjen le, majd elzárjuk alatta a lángot és levesszük a tűzről.
- Hozzáadjuk az összetördelt magas kakaótartalmú csokoládét a még forró tejhez, majd alaposan összeturmixoljuk egy botmixer segítségével.
- Az előzőleg behűtött, majd habbá vert habtejszint óvatosan hozzákeverjük széles mozdulatokkal. Ízesítjük kevés szerecsendióval, szegfűszeggel, őrölt chilivel, hozzákeverjük egy narancs lereszelt héját, és 1-3 csepp narancsos illóolajat.
- Ízés szerint kevés eritrittel édesíthetjük.

CAFÉ-TASSE EXTRA SÖTÉT 77%-OS ÉTCSOKOLÁDÉ

1189 Ft



A magaskakaó tartalmú csokoládé gazdag antioxidánsokban, vitaminokban, ásványi anyagokban, ezért mértékletes fogyasztása hozzájárul a szív- és érrendszeri megbetegedések kialakulásának kockázatcsökkentéséhez.

Energia- és tápanyagtartalom 100 gramm termékben:

Energia: 2190 kJ/ 529 kcal

Fehérje: 10,1 g

Zsír: 40 g

Szénhidrát: 24 g – ebből cukor: 19 g

Rost: 16 g

Nátrium: 0,01 g



EGÉSZSÉGÁRUDA
ESZKÖZÖK - ALAPANYAGOK - TANÁCSOK

AZ EGÉSZSÉGÁRUDA
AJÁNLÁSÁVAL

www.egeszsegaruda.hu



FORRALT BOR GYÜMÖLCSÖKKEL

HOZZÁVALÓK

- 1 db narancs
- 5 dkg aszalt vörös áfonya
- 5 dkg aszalt szilva
- 10 dkg barna cukor
- 3 szem szegfűszeg
- 1 rúd fahéj
- 1 mokkáskanalál reszelt gyömbér
- 1 l vörösbor
- 0,5 dl rum

ELKÉSZÍTÉS:

- A narancsot vékonyan meghámozzuk és a héj nélküli gyümölcshúst karikákra vágjuk.
- Az aszalt vörös áfonyát és szilvát alaposan megmossuk.
- A borhoz keverjük egy nagy lábasban a barna cukrot, a szegfűszeget, a fahéjat, a gyömbért, és lassú tűzön felforraljuk. A közben keletkező habot leszedjük.
- Miután felforrt, levesszük a tűzről és hozzáöntjük a rumot, beletesszük az aszalt gyümölcsöket, és meleg helyen kb. 30 percig állni hagyjuk, hogy az ízek jól összeérjenek.
- Tálaláskor a poharakba egy-egy szelet narancsot teszünk, és rámerjük az italt.



EGÉSZSÉGÁRUDA
ESZKÖZÖK - ALAPANYAGOK - TANÁCSOK

**AZ EGÉSZSÉGÁRUDA
AJÁNLÁSÁVAL**

www.egeszsegaruda.hu

411 Ft



NOBILIS ASZALT SZILVA

Az aszalt szilva tele van fontos vitaminokkal, ásványi anyagokkal, valamint gazdag rostokban. Ideális azoknak, akiknek magas a vérnyomásuk, valamint segíti az emésztést.

Átlagos tápérték 100 g termékben:

Energia: 268 kcal

Szénhidrát: 62 g

Fehérje: 2,3 g

Zsír: 0,7 g

Élelmi rost: 7,2 g



nyereményJÁTÉK

Tűz és sütés-főzés...

A tűzről, a melegről óhatatlanul eszünkbe jut a tábortűz körüli szalonnasütés vagy gyermekkorunkból a nagymamák friss kalácsának az édes illata. Valljuk be, az egészséges életmódban ezek csak ritkán fogyasztható ételek, mégis szívünknek oly' kedves emlékeket hoznak vissza. Azonban ezeket a régi ízeket újonnan – vagy ismét – felfedezve, a szív- és érrendszerünknek (valamint súlyunknak) is kedvezőbb alternatívával is felidézhetjük... Az egészséghoz fontos, hogy minőségi, egészséges alapanyagokat használjunk étkezésünkben.

A Damona Vital termékcsaládja ezt biztosítja számunkra, hiszen akár a chiamagot, akár a kókuszlisztet, akár más terméket választjuk, biztosak lehetünk abban, hogy megbízható alapanyagokból készült termék került a konyhánkba, illetve a család asztalára. Termékeik széles választéka megtekinthető weboldalunkon <http://www.damonavital.hu/>

Töltse ki keresztrejtvényünket, a helyes megfejtők között két Damona Vital termékcsomagot sorsolunk ki.

				◆	ROMÁN KÖLTŐ	CSODÁLKOZÓ HANG	AUTÓJEL ÚJ-ZÉLAND	DATIVUS (RÖVIDEN)	OMÁNI AUTÓJEL	◆
				1					S ¹	
				OMÁNI AUTÓJEL		ZAVAR-FORRÁS! MÁGNESES INDUKCIÓ		BOLTZMANN-ÁLLANDÓ EBIHAL RÉSZE!		
				BRIT AUTÓJEL			ELÓTAG: KÉN ATOM			
				BŰNT BEVALL			DIAGONÁLIS			
◆	CGS MUNKA-EGYSÉG	GAMBIA HATÁRAI!	GAMBIA HATÁRAI! RYDBERG-ÁLLANDÓ			INDULATSZÓ KÖR ÁTMÉRŐJE		HÍD SZÉLEI! ZENEI HANG		
FESTŐ (JÓZSEF)				FÖLDTAN RÉSZE! PÁRATLANUL ÖREG!				INDULATSZÓ HÓLNAP ELŐTT!		
ARGENTINA AUTÓJELE			PÁROS SOFÓR! KÖZÉPKÉK!			ÖTVEN RÓMÁBAN A KÁLIUM VEGYJELE		A MAROS PART A SUGÁR JELE		
GRAMM		DALOS FOGLALKOZÁS							◆	

A keresztrejtvény a www.skandomata.hu segítségével készült.

Kérjük, hogy megfejtését 2017. február 28-ig küldje be a www.egeszsegmagazin.hu/kapcsolat oldalon.

Sorsolás: 2017. március 2.

A nyerteseket a megadott e-mail-címen értesítjük 2017. március 6-ig.



EGÉSZSÉGÁRUDA
ESZKÖZÖK - ALAPANYAGOK - TANÁCSOK

MIDZU növényi tejfőző gép

11
funkció

otthonában pár
szász forintból
készíthet növényi
tejeket

laktózmentes,
adalékanyag
-mentes, tejek
készítéséhez



Rendelje meg
ONLINE!

www.egeszsegaruda.hu
+36 70 428 5509

ALLERGIA IMMUNTERÁPIA ÉTELALLERGIA

GLUTÉNÉRZÉKENYSÉG EGÉSZSÉGES ÉLETMÓD PCOS

INZULINREZISZTENCIA BŐRÁPOLÁS NŐGYÓGYÁSZAT GYERMEKVÁRÁS

TÁPLÁLKOZÁS KARDIOLÓGIA PAJZSMIRIGY-ZAVAROK

SPORTTELJESÍTMÉNY TERHELÉSES EKG SZÉDÜLÉS AMBULANCIA

FÜLZÚGÁS ALVÁSZAVAR 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