

EgészségMAGAZIN

www.egeszsegmagazin.hu

EGÉSZSÉG
MINDENHOL, MINDIG,
MINDENBEN.

2017/1 690 Ft

10

EGÉSZSÉG

Új kezelési mód
a vállfájdalom ellen

28

PRIMA MEDICA

Trombózisközpont

38

LIFESTYLE

Nyertes Zsuzsa –
Mindig pozitívan!

56

JÁTSSZON VELÜNK!

Lapozzon az 56. oldalra!



PRIMA MEDICA EGÉSZSÉGCSOPORT TAGJA



5 999887 368004



HOTEL AZÚR
★★★★
SIÓFOK
PREMIUM

LUXUS A BALATON PARTJÁN



EXKLUZÍV WELLNESS SZOLGÁLTATÁSOK,
KÜLÖNLEGES GASZTRONÓMIAI
ÉLMÉNYEK A BALATON PARTJÁN.

KEZDJE A NYARAT
EXKLUZÍV VÍZPARTI
SZÁLLODÁNKBAN!



KERESSE FEL HONLAPUNKAT ÉS ÉLJEN A KÖZVETLEN FOGLALÁS ELŐNYEIVEL!

www.hotelazur.hu/premium | Tel.: 36/84-501-400 | info@hotelazur.hu



TISZTELT OLVASÓINK!

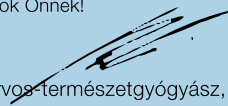
Először hadd köszönjük meg Önöknek, hogy magazinunk immár a harmadik évadban is megjelenhet. Az Önök pozitív visszajelzései alapján kelnek életre az újabb cikkek, történetek. Ebben az évben is megálmodtunk egy koncepciót, ami végigkíséri a magazint.

Tavaszi lapszámunkban keletre utazunk. Hisz tavasszal kel életre a természet, hosszabbodnak a nappalok, a nap jótékony hatásait is többször élvezhetjük. Szervezetünknek is szüksége van a vitamintartalékok téli kimerítése után az újratöltődésre. Ezt a feltöltődést számos módon segíthetjük, akár testben, akár lélekben. Célszerű beütemezni éves felülvizsgálatainkat, a jó levegőn sokat sportolni, valamint szellemileg is felfrissülni.

Ennek jegyében szakmai cikkeikben a legkiválóbb orvosok adnak felvilágosítást például a tavaszi fáradtság, a vállfájdalom és a PCOS témaköröihez kapcsolódva.

Nyertes Zsuzsa örökké pozitív kisugárzásának titkát is megtudhatjuk, felfedezhetjük Kelet-Magyarországot és Erdélyt, majd távol-keleti szépségtrükköket és tradicionális sportokat próbálhatunk ki. Szót kell ejtenünk a Kelet gasztronómiai kincseiről is, hiszen méltán népszerű az arab és a távol-keleti konyha a „reform” életmódot követőknél – számos egészséges alapanyagával és azok elkészített fogásaival. Lapozzon kedves Olvasó ismét érdeklődéssel – és ha véleménye vagy javaslata van, ne habozzon velünk azt megosztani!

Kellemes kikapcsolódást kívánok Önnek!


orvos-tervezőgyógyász, igazgató
Dr. Babai László

IMPRESSZUM

EgészségMagazin 2017/1 • Megjelenik: negyedévente • Alapító és Kiadó: T&G Health Kft. • Megvalósítás helye: 6721 Szeged, Bárka u. 1. • Ügyvezető igazgató: Dr. Babai László • Koncepció: 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 • Címlapfotó: Szirmai Klára • Címlapsztori fotó: Szirmai Klára • Layout, design: Adonyi Gábor www.free-dimension.hu • Tördelőszerkesztő: Adonyi Gábor • Korrektor: Dudás Márta • Nyomda: PrintPix Nyomda • Hirdetésszervező: Molnár Tímea: molnar.timea@egeszsegmagazin.hu, Pálkás Beáta: ertesites@primamedica.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

| | |
|--|----|
| Kontaminált vékonybél szindróma | 2 |
| Terheléses EKG-vizsgálat: mikor javasolt? | 4 |
| A folsavon túl véralvadástgátlóra is szüksége lehet sok kismamának | 6 |
| 5 dolog, amit tudnia kell, hogy megelőzze a hallásromlást! | 8 |
| Új kezelés segít megszüntetni a vállfájdalmat | 10 |
| Kárász Anna: Tudatosan építkezem ebben az évben! | 12 |
| Tartós fáradtság: meddig várjunk az orvosi kezeléssel? | 14 |
| Bizsereg a lába? Cukorbetegség is lehet az oka! | 16 |
| Szelén: a sokarcú, új barátunk | 18 |
| Gyakran még mindig hosszú idő, mire felismerik a PCOS-t | 20 |
| Okozhat-e pattanást a bőrátka? | 22 |
| Rövid hírek | 24 |
| Orvos válaszol | 25 |

PRIMA MEDICA

| | |
|--|----|
| Rövid hírek | 26 |
| CSR: Piros Orr Bohócdoktorok | 27 |
| Intézmény: Trombózisközpont | 28 |
| Portré: Dr. Bérczy Judit | 30 |
| Kutatás + Innováció: Saját kerékpáros ergométer a maximális fejlődés szolgálatában | 32 |

LifeStyle

| | |
|---|----|
| Címlapsztori: Nyertes Zsuzsa – Mindig pozitívan | 38 |
| Utazás: Keleti kiruccanás az egészség jegyében | 40 |
| Kultúra: Hopp Ferenc Keleti Művészeti Múzeum | 42 |
| Humorpirulák | 44 |
| Baba-Mama: Tavaszi hadjárat a vidámság zászlaja alatt | 46 |
| Szépség: Távol-Kelet közelről | 48 |
| Sport: A Kelet ajándéka: harcművészetek | 50 |
| Gasztronómia: Keleti sajátosságok a gasztronómiában | 52 |
| Receptek | 54 |
| Játék | 56 |



Dr. Sárdi Krisztina

KIMERÜLTSG, PUFFADÁS, HASMENÉS, SZÉKREKEDÉS?



A tél végéhez közeledve többségünk túl van már egy-két légúti betegségen, antibiotikum-kúrán, esetleg hányással-hasmenéssel járó fertőzésen. Ilyenkor hajlamosak vagyunk szervezetünk vészjelzéseit az elmúlt betegségekre, kiadós ünnepi étkezésekre vagy a mozgásszegény téli időszakra fogni, ám ha már hosszabb ideje fennálló panaszoktól szenved, érdemes egy egyszerű vizsgálattal megbizonyosodnia arról, nincs-e komolyabb betegség a tünetei hátterében!

MÁS JÓTÉKONY BAKTÉRIUMOK ÉLNEK A VÉKONY- ÉS A VASTAGBÉLLEN

A gyomor után kezdődő vékonybélben történik a tápanyagok legnagyobb részének emésztése és felszívódása. A vékonybél után következő vastagbélben emésztés már nem, csak felszívódás történik, fő feladata a víz, a különböző ionok és ásványi anyagok felszívása – magyarázza **Dr. Sárdi Krisztina belgyógyász**, gasztroenterológus, a Budai Allergiaközpont orvosa. Eltérő funkciójuk miatt a két bélszakasz bélflóra-összetétele sem azonos, a vékonybél bélflóráját más típusú baktériumok alkotják, és itt sokkal kevesebb baktérium is él, mint a vastagbélben. Ha az eltérő bélflóra valamilyen okból keveredik, ha a vékonybélbe vastagbél-baktériumok kerülnek, az érintetteknek kellemetlen tünetek jelentkeznek.

A vékonybél és vastagbél határán helyezkedik el az ún. ileocecalis billentyű, mely megakadályozza, hogy a vastagbél-baktériumok átjussanak a vékonybélbe, ezáltal mindkét bélszakasz megőrizheti saját bélflóráját. Különböző okokból, ami lehet például a billentyű elégtelen működése vagy az egyes bélszakaszok között kialakuló sipolyok, bizonyos betegségek – diabétesz, scleroderma – következtében, a vékonybél perisztaltikus mozgásának zavara miatt, vagy például a Crohn-betegséggel járó vékonybél-szűkület, illetve divertikulum (a vékonybél zsákszerű kiöblösödése) következtében fordulhat elő, hogy a vékonybélben vastagbéltre jellemző baktériumok szaporodnak el. Ez bizonyos gyomor- és bélrendszeri műtéteket követően is bekövetkezhet, de előídezhetheti az emésztőnedvek mennyiségének csökkenése is, sőt a kor előrehaladtával is egyre gyakoribbá válhat ez a betegség.

MI IDÉZHETHETI ELŐ A VASTAGBÉL- BAKTÉRIUMOK BEJUTÁSÁT A VÉKONYBÉLBE?

A VASTAGBÉL-BAKTÉRIUM IS LEHET ÁRTALMAS, HA ROSSZ HELYRE KERÜL

TÜNETEIT KONTAMINÁLT VÉKONYBÉL SZINDRÓMA IS OKOZHATJA



A kontaminált vékonybél szindróma terápiája minden esetben a kiváltó ok függvénye. Valamilyen szervi elváltozás, például divertikulum vagy sipoly esetén műtétre van szükség. A túlszaporodott kórokozó baktériumok számának csökkentésére antibiotikus kezelésre, a bélfóra helyreállításához pedig probiotikumkúrára lehet szükség. Dr. Sárdi Krisztina szerint panaszok esetén nem csak azért nem szabad halogatni a kivizsgálást, mert a betegség az életminőséget jelentősen rontó tüneteket okoz. „Mivel az immunrendszerünk 80 százaléka a bélrendszerben található, ezért nagyon fontos mielőbb helyreállítani a bélfóra egyensúlyát, és ezzel hosszú távon további panaszokat előzhetünk meg.”

Ezt az állapotot kontaminált bélszindrómának nevezzük, de több néven is ismert: bakteriális túlnövekedés, vékonybél-disz-bakteriózis, diszbiózis, vak tasak szindróma és SIBO. Ez utóbbi az angol small intestinal bacterial overgrowth rövidítése, és már itthon is elterjedt a használata. A felsorolt elnevezések mögött egyetlen betegség áll, melynek lényege, hogy a vastagbél-baktériumok átjutnak és elszaporodnak a vékonybél területén, azaz a vékonybél vastagbél-baktériumokkal szennyeződik, kontaminálódik. Dr. Sárdi Krisztina elmagyarázta, hogy így a vékonybélbe jutott baktériumok fermentálják a még emésztetlen szénhidrátokat, az erjedés során pedig részben gázok – hidrogén és metán – termelődik, melyek puffadást, hasi fájdalmat okoznak. Részben tejsav- és ecetsavképződéssel, a vastagbél nyálkahártyát irritálva hasmenést válthatnak ki.

A KONTAMINÁLT VÉKONYBÉL SZINDRÓMA TÜNETEI ÉS KIVIZGÁLÁSA

A rossz emésztés miatt elsősorban puffadás, hasi fájdalom, hasmenés, székrekedés, fokozott gázképződés, korai teltség-

érzés a panasz. A betegség hosszabb fennállása esetén a nem kielégítő felszívódás miatt B₁₂-vitaminhiány, vérszegénység, fogyás és csontritkulás jelentkezhet. Ha valakinél a tünetei alapján felmerül a kontaminált vékonybél szindróma gyanúja, akkor laktulóz-hidrogén kilégzési teszttel lehet kizárni vagy megerősíteni a diagnózist. A módszer alapját az képezi, hogy hidrogéngáz a szervezetben csak a szénhidrátok bélbaktériumok által végzett erjesztése révén keletkezik, így ezzel tulajdonképpen a vékonybélbe jutott, vastagbél-baktériumok által előidézett erjedéses folyamatok létét lehet igazolni. A vizsgálat során laktulózt tartalmazó tesztoldatot kell elfogyasztani, majd ezt követően 20 percenként lélegezni egy diagnosztikai készülékbe, mely a kilélegzett levegő hidrogéntartalmát rögzíti. A vizsgálat időtartama átlagosan 120–180 perc. A készülék által jelzett értékek és a vizsgálat során fellépő panaszok egybevetésével hozható meg a diagnózis.



Dr. Vaskó Péter

TERHELÉSES EKG-VIZSGÁLAT: MIKOR JAVASOLT?

Ha valaki mellkasi fájdalmat tapasztal, összevissza ver a szíve, terhelésre fullad, nehézlégzése van, a kiváltó okok pontos beazonosítása terheléses EKG-vizsgálat elvégzésével lehetséges. Milyen elváltozásokra derülhet fény ennek a vizsgálatnak a segítségével? Mi a menete a terheléses EKG-nak? Kinek, milyen esetekben javasolt elvégeztetnie? Ezekre a gyakorlati kérdésekre ad választ **Dr. Vaskó Péter**, a Kardioközpont kardiológus főorvosa.

MIT VIZSGÁL AZ EKG BERENDEZÉS?

„Ha a szív működéséről szeretnénk pontos képet kapni, akkor elektrokardiográfia (röviden EKG) vizsgálatot végzünk” – tudjuk meg a kardiológustól. A szív összehúzódása elektromos inger hatására jön létre. Ez az inger a szinuszcsomóból indul el, majd a szív ingerületvezető rostjain keresztül a szívizomsejtekhez jut. Az EKG diagnosztikai rendszere ezt az elektromos jelenséget, elektromos aktivitást vizsgálja négy végtagi és 6 mellkasi elektróda segítségével. Mivel minden elvezetés külön szögéből látja a szívet, ez a több irányból történő megfigyelés átfogó képet ad a szív elektromos működéséről. Megfigyelhető a segítségével, hogy szabályos-e az ingerület útja, van-e benne elakadás vagy egyéb zavar. Terheléses EKG-vizsgálat során ezeket az impulzusokat terhelés alatt figyelik, mert egyes szívbetegségek csak ilyen körülmények között mutatkoznak meg.

IDEJÉBEN KISZŪRI A MÉG TÜNETEKET NEM OKOZÓ ELVÁLTOZÁSOKAT

Terheléses EKG-vizsgálat elvégzésére azért van szükség, mert néhány szívbetegség nyugalmi helyzetben nem, csak terhelés alatt mutatkozik meg. Terhelésre jelentkező mellkasi fájdalom esetén (effort angina pectoris) ez az elsődleges vizsgálómódszer. Ezzel a teszttel mérhető fel, hogy a koszorúerek fokozott oxigénigény mellett képesek-e megfelelő mennyiségű vért szállítani a szívizomnak. Az is kiderül, hogy oxigénhiány esetén a szívizom milyen tünetekkel reagál. Jelentkezik-e mellkasi fájdalom, nehézlégzés. Feltérképezhető, hogy van-e ingerületvezetési és ingerképzési zavar, ritmuszavar. Ezen keresztül meghatározható a mellkasi fájdalom oka, a szív terhelhetősége, funkcionális kapacitása, a szív vérellátása, a fellépő ritmuszavarok háttere. Számos esetben a terheléses EKG-vizsgálat során derül fény bizonyos szívbetegségekre, így teszi lehetővé a szívproblémák korai felfedezését és kezelését.

HOGYAN ZAJLIK TERHELÉSES EKG-VIZSGÁLAT?

A vizsgálat biztonságos elvégzését szolgálja, hogy csak úgy és olyan helyen végezhető el a terhelés, ahol minden tárgyi és személyi feltétel adott az esetleges szövődmények azonnali elhárításához. „Terheléses EKG-t csak gondos előkészületek elvégzése után végzünk. Ennek érdekében alaposan megvizsgáljuk a páciens, tájékozódunk a panaszairól, átnézzük előző leleteit, informálódunk a szedett gyógyszereiről, esetleges társbetegségeiről” – tájékoztat a vizsgálat menetéről dr. Vaskó Péter kardiológus főorvos. A terheléses EKG-vizsgálat különböző ergométereken, tehát kerékpáron vagy futópádon, illetve evezőspádon történik. „A vizsgálat előtt elsőként meghatározzuk azt a kornak és egészségi állapotnak megfelelő pulzusszámot, a maximális vérnyomásértéket és azt a teljesítményt, amelyet a páciens a terhelés alatt fokozatosan fog elérni. Ezután EKG-elektrodákat csatlakoztatunk a mellkasra, vérnyomásmérőt helyezünk a páciensre, így monitorozzuk folyamatosan a szívritmust, a vérnyomást, a pulzusszámot. Közben olyan szubjektív tünetekre is rákérdezzük, hogy van-e mellkasi fájdalom, légszomja a páciensnek és bírja-e a terhelést. Az EKG-hullámok elemzése és a páciens visszajelzései alapján állítjuk fel a pontos diagnózist” – folytatja a vizsgálat ismertetését dr. Vaskó Péter kardiológus főorvos. A terhelés addig tart, amíg a vizsgált személy eléri az előre megszabott pulzusszámot. Ha közben a páciensnél rosszullet jelentkezne, a kezelőorvos a vizsgálatot befejezi.



KINEK, MILYEN ESETEKBEŒ JAVASOLT A VIZSGÁLATOT ELVÉGEZTETNIE?

„Ha nehézlégzést, heves szívdobogásérzést, mellkasi fájdalmat tapasztalunk, melyek elöször terhelésre, majd az elváltozás súlyosságának előrehaladásával nyugalomban is jelentkeznek, feltétlenül jelentkezünk terheléses EKG-vizsgálatra. Ez az egyik alapja a szív állapotát javító, illetve helyreállító kardiológiai kezelés megválasztásának” – javasolja dr. Vaskó Péter kardiológus főorvos. A vizsgálat elvégzése azoknál is kiemelten fontos, akik már elmúltak 40 évesek, és nincsenek ugyan panaszaik, viszont a rizikócsoporthba tartoznak (magas a vérnyomásuk, túlsúlyosak, cukorbetegek, családi halmozódás figyelhető meg). Egyes szív- és érrendszeri megbetegedések ugyanis csendesesen, alattomosan alakulnak ki, és addig nem okoznak panaszokat, amíg az erek szűkülete olyan mértékű nem lesz, hogy jelentősen károsodik a vérkeringési funkció és az oxigénellátás. Ez viszont a szívizom elhalásához és szívinfarktushoz, illetve hirtelen szívhalálhoz vezethet. Azért is van kiemelt jelentősége a magas kockázatú, panaszmentes páciensek rendszeres kardiológiai kivizsgálásának és a betegség kiszűrésének, mert a megfelelő időben elkezdett terápiával a súlyos egészségkárosodások, illetve az életet veszélyeztető állapotok elkerülhetők.



A FOLSAVON TÚL VÉRALVADÁSGÁTLÓRA IS SZÜKSÉGE LEHET SOK KISMAMÁNAK. HOGY MIÉRT?

Várandósság alatt a kismamának fokozottan oda kell figyelnie a megfelelő folsavbevitelre, ugyanis ez a vitamin feltétlenül szükséges a baba idegrendszerének fejlődéséhez, legelőször is a velőcső záródásához. Folsav hiányában az újszülött nyitott gerinccel születethet. Ám nemcsak a baba, hanem az anya egészsége érdekében is nagy szükség van rá, mert a megfelelő folsavellátottság a terhesség során az anya mélyvénás trombózis kialakulásának rizikóját is csökkenti. Hogy miként is függ össze a véralvadás és a folsav anyagcserezavara, illetve mely esetekben szükséges a folsav pótlása mellett véralvadásgátló gyógyszeres kezelésben részesülnie a leendő anyukának, arról **Dr. Szélessy Zsuzsannát**, a Trombózisközpont hematológus főorvosát kérdeztük.

A FOLSAV SZEREPE

A folsav a szervezet megfelelő működésében igen fontos szerepet tölt be, a magzat normál fejlődésén kívül nélkülözhetetlen a fehér- és vörösvérsejtek, valamint a vérlemezkék képződésében, továbbá hozzájárul az idegrendszer egészséges működéséhez, és gyakorlatilag minden sejtosztódáshoz kell. Hiányában így nem csupán velőcsőzáródási rendellenesség alakulhat ki a magzatnál, de a folsavhiány következtében felléphet megaloblasztos vérszegénység, illetve neurológiai és pszichés zavar is.

FOLSAV ÉS A VESZÉLYES VÉRRÖGÖK

A vérrögök kialakulásának kockázatát pusztán a terhesség és a gyermekágy is megnöveli, de megsokszorozza a trombózisveszélyt, ha bizonyos genetikai defektusok is jele vannak. Ilyen például a Leiden-mutáció, a Protrombin gén mutáció, az Antitrombin III és a Protein S/C alacsony szintje, valamint az MTHFR-mutációk. Ez utóbbi igen gyakori állapotnak számít, és önmagában jelentősen nem is növeli meg a trombózis esélyét – kivéve, ha közben emelkedett a vér homociszteinszintje, ugyanis ez nagymértékben károsítja az erek falát, hozzájárulva a thrombusok keletkezéséhez (mind a vénákban, mind az artériákban). Hogy ez mégis hogy függ össze az alacsony folsavmennyiséggel? Röviden, a folsavsintézis zavara az oka a magas homociszteinszintnek, ugyanis az MTHFR gén által szabályozott enzim a folsavanyagcsere egy fontos mozgatóeleme.

VAJON ELÉG A FOLSAV PÓTLÁSA VÁRANDÓSSÁG SZORÁN?

Felvetődhet a kérdés, hogy vajon elegendő-e a folsav pótlása a terhesség során azoknál, akiknek MTHFR-

mutációjuk van? Ez a fajta genetikai meghibásodás számtalan embert érint, és közülük igen sokan nem is tudnak az állapotukról (vérvétellel azonban igazolni lehet). Éppen ezért javasolt a kismamáknak már a várandósság előtt feltölteniük a folsavkészletüket. Azonban érdemes szakember véleményét is kikérni, ha valaki MTHFR-mutációval küzd, mert a prevenciónál nem mindegy, hogy hetero- vagy homozigóta formáról van-e szó, milyen a homociszteinszintje, milyen társbetegségei vannak az illetőnek, hogy volt-e korábbi trombózisa stb.

Attól függően, milyen mértékű a kockázat, elegendő lehet a folsavpótlás és pár életmódbeli javaslat (bő folyadékfogyasztás, mozgás, kényelmes ruházat), de nagyobb trombózisrizikó esetén szükség lehet véralvadásgátló terápiára – mondta dr. Szélessy Zsuzsanna hematológus főorvos, aki a páciensek visszajelzése alapján elnyerte a Trombózisközpont Év Kiváló Orvosa díjat.

MÁR A TEHERBE ESÉS ELŐTT VÉGEZTESSEN VÉRVIZSGÁLATOT!

Szerencsére mind az MTHFR-mutáció, mind a homociszteinszint egyszerű vérvizsgálattal ellenőrizhető (csakúgy, mint a többi genetikai defektus, mely megnöveli a trombózis rizikóját). Ezt azonban érdemes még a teherbe esés előtt elvégeztetni, ugyanis a prevenció terápiát sokszor már ekkor el kell kezdeni – figyelmeztet a főorvosnő, aki hozzátette, hogy azoknak, akiknek szükségük van véralvadásgátló terápiára, indokolt lehet azt folytatni még a szülés után a gyermekágyas időszakban (általában 6 hétig).





5

DOLOG, AMIT TUDNIA KELL,



Dr. Fülöp Györgyi



HOGY MEGELŐZZE A HALLÁSROMLÁST

A hallás az öt érzékelés egyike, melynek épségére már gyermekkorától kezdve ügyelnünk kell. Ebben **Dr. Fülöp Györgyi** fül-orr-gégész, audiológus, a Fül-orr-gége Központ orvosának tanácsai is segíthetnek.

TARTSA TISZTÁN AZ ORRÁT, HOGY VIGYÁZZON A FÜLÉRE!

Az orrüreg a füllel a fülkürt köti össze, ezért is fordulhat elő, hogy az elhúzódó vagy nem megfelelően kezelt felső légúti betegség a fülben is panaszokat okoz. A középfülgyulladás például a nem megfelelően kikúrált megfázás, arcüreggyulladás, gyerekeknél az orrmandula-megnagyobbodás és gyulladás következményeként alakul ki. Ezért megfázás esetén nagyon fontos a felső légutak tisztán tartása!

Az első lépés az orrjáratokból a váladék eltávolítása, kifújása, leszívása, akár kimosása. Ha zavaró orrdugulás is fennáll, akkor tanácsos tengervízalapú orrspray-eket vagy nyálkahártya-lohasztó, recept nélkül kapható készítményeket használni. Tíz nap után is fennálló orrdugulás esetén ez utóbbiakat már ne alkalmazzuk, kérjük fül-orr-gégész segítségét!

HA A FEJHALLGATÓN TÚL HANGOS ZENE SZÓL, HALLÁSKÁROSODÁST OKOZHAT

Egyértelműen bizonyították, hogy a túl hangos zenehallgatás halláskárosodást okozhat, ezért az Európai Unió 85 decibelben maximalizálta a forgalomba kerülő összes készülék hangerejének biztonsági küszöbértékét. Nagy hangerőt és gyakori károsító hatást jelentenek az akár 150 dB-lel robbanó tűzijátékok is. A megelőzés könnyebb lenne, mint a kialakult károsodások visszafordítása, ennek ellenére sajnos még kevesen indulnak koncertre zajvédő fül dugóval, de már látom ennek a terjedését fiatal zenészek, vagy csak szórakozni vágyók között is – teszi hozzá dr. Fülöp Györgyi.

HALLÁSCSÖKKENÉS NEM CSAK IDŐSEBB KORBAN JELENTKEZHET

Hallásproblémák bármilyen életkorban jelentkezhetnek. Létezik veleszületett halláscsökkenés is, de gyerekeknél légúti betegségek, fertőzések miatt is romolhat a hallás. Fiataloknál veszélyt jelent a már említett túl hangos zene hallgatása is, vagy ha valaki túl hangos helyen dolgozik. Beszédképtelenség esetén életkortól függetlenül fül-orr-gégészhez kell menni, aki hallásvizsgálatot is szokott kérni ilyenkor. Ha a halláscsökkenés időben elnyújtva alakul

ki, akkor sajnos általában csak később jelentkezik a páciens a panaszával, mint amikor hirtelen veszti el a hallását.

SPORTTAL IS VIGYÁZHAT A HALLÁSÁRA!

A sportolás jót tesz a hallásnak is, mivel a keringést fokozza. Javasolt a minimum heti két alkalommal, rendszeresen végzett mozgás. A sport hatására az egész szervezet keringése felélénkül, így a belső fül területére is több oxigén jut. A kötőszöveteink, vércukrunk, koleszterinünk, vérnyomásunk és kedélyállapotunk meghálálja a rendszeres testmozgást. A kellő folyadékbevitelről se feledkezzünk meg!

A FÜLSÍR ELTÁVOLÍTÁSÁRA NEM A LEGJOBB ESZKÖZ A FÜLPISZKÁLÓ

A fül tisztítása a személyes higiénia alapvető eleme, nem mindegy azonban, hogy mindezt hogyan végezzük. Az első hiba, amit elkövethetünk, ha túl gyakran és látszólag túlzott alaposággal végezzük a műveletet. A fülzsír ugyanis védelmi funkciót tölt be, nagy szerepe van a kórokozók kiszűrésében. Egyéneknél nagyon eltérő lehet a fülzsírtermelés mértéke és a hallójárat mérete is. Esetenként a zsír begyűlik a hallójáratba, egészen mélyre is benyúlva. Ezt semmiképp ne próbáljuk meg otthoni praktikákkal eltávolítani! Egyéni adottságoktól függően van, akinek gyakrabban kell felkeresnie fülzsírdugó eltávolításának céljából fül-orr-gégészt, ahol ezt szakszerűen lehet elvégezni.

TISZTA ORR
SPORT
HALKABB ZENE



Dr. Páll Zoltán

ÚJ KEZELÉS SEGÍT MEGSZÜNTETNI A VÁLLFÁJDALMAT

A közelmúltban számos klinikai vizsgálat pozitívan értékelte és orvosi tapasztalatok is megerősítették a hialuronsav hatásosságát a különböző ínsérülések, részleges izomszakadások, lágyrészfájdalmak kezelésében és megszüntetésében. Arról kérdeztük **Dr. Páll Zoltánt**, a Fájdalomközpont sebész-traumatológusát, hogy miért hatékony a lágyrész hialuroninjekciós kezelése, hogyan múlik el ettől rövid idő alatt a vállfájdalom és hogyan állnak helyre az új kezelés hatására a normál mozgásfunkciók.

SOROZATOS ÜTKÖZÉSEK, ÍNGYULLADÁS, FÁJDALOM

A vállízület működésében a rotátorköpeny négy izomból álló izomrendszere játszik alapvető fontosságú szerepet. Ezeknek a rotátorizmoknak egy meglehetősen szűk anatómiai térben kell mozogniuk, a vállcsúcs és a hollócsőrnyúlvány (csontos kinövés a lapockán) alatti csontos-inas ív alatti térben. Ha az izmok sorozatosan a környező csontos-szalagos ívnek ütköznek, az ínakban, ínszalagokban, izmokban különböző irritációk alakulhatnak ki. Ez az úgynevezett krónikus, degeneratív impingement szindróma (ütközéses szindróma), amely irritációval, gyulladással, ödémával, valamint nagyon kellemetlen vállfájdalommal jár.

SÉRÜLÉS, RÉSZLEGES VAGY TELJES SZAKADÁS

Előfordulhat az is, hogy a rotátorköpeny részlegesen vagy teljesen elszakad. Ez általában valamilyen trauma, baleset következménye lehet, amely sok esetben sportolás során, illetve erős fizikai megterhelés hatására alakul ki. Elsősorban azok a tevékenységek eredményezhetik, amelyekhez gyors, dinamikus karmozgások szükségesek, az erő kifejtésben a kar emelése történik vagy a fej fölötti tartományban folyik erő kifejtés. A rotátorköpeny sérülésekor a páciens váltja tompa fájdalmat érez a vállcsúcs, illetve a deltaizom környékén. Erőtlenséget, gyengeséget tapasztal a kar oldalra és előre történő emelése, megtartása során. Beszűkül a mozgástartománya, éjszakai fájdalmak gyötrik, és nem tud aludni a fájdalmas oldalon.

FONTOS A PONTOS DIAGNÓZIS

A diagnózis felállításához mindenképpen szükséges a pontos kórelőzmény felvétele. Ennek során a kezelőorvos tájékozódik a fájdalom jellegéről, időtartamáról, intenzitásáról, és azokról a fizikai tevékenységről, amelyek

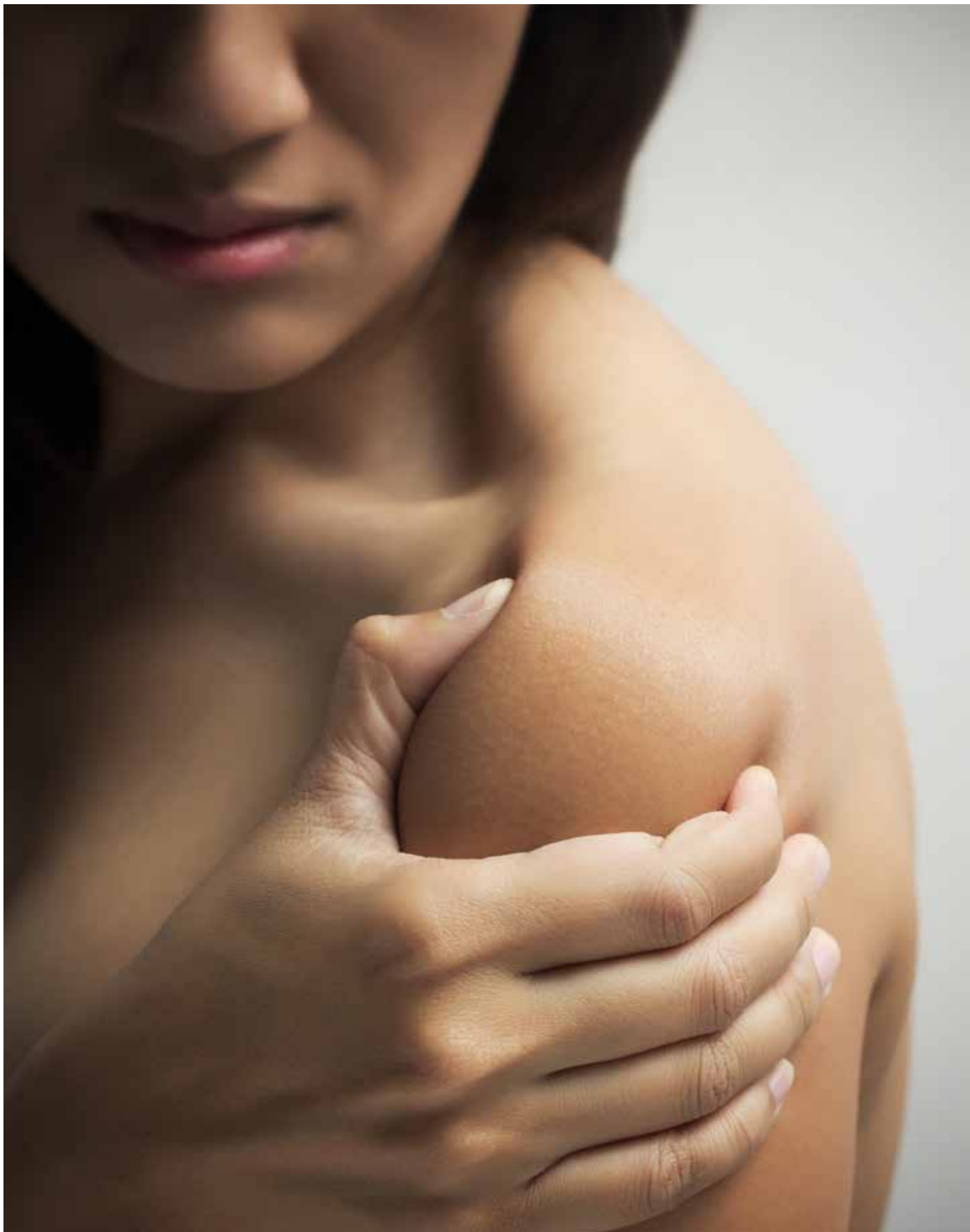
kiváltják, illetve erősítik a fájdalmat. Ezután következik a váll fizikális vizsgálata, a fájdalmas pontok kitapintása. A diagnózis felállításában nélkülözhetetlen valamely képalkotó eljárás alkalmazása, röntgenfelvétel készítése, illetve szükség esetén MR- vagy ultrahangos vizsgálat is. Ez utóbbit a váll mozgatása közben is el lehet végezni, így sokat elárul a vállízület állapotáról.

AZ IDEJÉBEN KEZELT MOZGÁSSZERVI ELVÁLTOZÁSOK JÓL GYÓGYÍTHATÓK

Vállfájdalmak esetén – mely háttérben gyakran a rotátorköpeny inainak gyulladása, illetve részleges vagy teljes szakadása áll – minél előbb forduljunk orvoshoz. „Abban az esetben, ha a rotátorköpeny még nem teljesen, hanem csak részlegesen szakadt vagy sérült, gyulladt, fájdalmas, még műtét nélkül tudunk segíteni a gyógyulásban, a gyulladás és a fájdalom megszüntetésében. Mindez azonban attól függ, hogy milyen mértékű a sérülés, szakadás. Így azt javaslom, hogy ne várjuk meg azt az állapotot, amikor a karunkat már mozgatni sem tudjuk, hiszen ezzel azt kockáztatjuk, hogy a rotátorköpeny teljesen elszakad, és már csak sebészeti úton orvosolható a probléma” – figyelmeztet dr. Páll Zoltán traumatológus.

KERÜLJE EL A MŰTÉTET HIALURONSAVAS KEZELÉSEL!

Az íngyulladások, ínsérülések, részleges izomszakadások, lágyrészfájdalmak kezelésére kiválóan alkalmazható egy új kezelés, amelynek során célzottan hialuronsavat juttatunk a fájdalmas területre. Ez az anyag amellett, hogy regenerálja a sérült szöveteket, egyszerre csökkenti a gyulladást és megszünteti a fájdalmat is. Segít visszaállítani a vállízületnél különösen fontos normál mozgástartományt és a megfelelő mozgásfunkciókat. „A lágyrész hialuroninjekciós kezelése után már az első alkalommal érezhető a fájdalomcsökkenés. A kezelés során elmúlik a gyulladás és a panaszmentesség tartósan megmarad” – tudjuk meg dr. Páll Zoltán sebész-traumatológus főorvostól.





Dr. Matusovits Andrea



KÁRÁSZ ANNA: TUDATOSAN



Fülöp Tibor



A világbajnok magyar kajakozó, Kárász Anna bár a mai napig nem heverte ki, hogy tavaly kihagyták az olimpián induló kajak négyesből, az idei évben már ismét teljes erőbedobással áll neki az edzőmunkának. A MOL Tehetségtámogató Program klasszisa a Sportorvosi Központban járt és beszélt a felkészülési időszak rossz döntéséről, az akadályt jelentő sérüléséről és célkitűzéseiről a tokiói olimpiára. A beszélgetés sportegészségügyi vonatkozásairól, a megfelelően tervezett edzőmunka fontosságáról és a sportrehabilitáció lehetőségeiről a Sportorvosi Központ szakembereit, **Dr. Matusovits Andrea** sportorvost, valamint **Fülöp Tibort**, az intézmény sportszakmai igazgatóját kérdeztük.

TAVALY NEM SIKERÜLT INDULNIA A RIÓI OLIMPIÁN, AMELYNEK EGYIK OKA EGY EGÉSZSÉGÜGYI PROBLÉMA VOLT. MA MÁR TÚL VAN RAJTA?

KÁRÁSZ ANNA: Hiába vívtam ki tavaly a négyesbe kerülés jogát a riói olimpiára, a szakmai vezetés végül úgy döntött, hogy nem kerülök be a négyesbe. A döntést azóta sem tudtam igazából elfogadni, van bennem emiatt egy nagy adag keserűség és csalódottság. Nagyon sokat elemeztem a helyzetet, és utólag átgondolva világos, hogy a felkészülésnél elkövettünk egy szakmai hibát. Az olimpia előtt nagyon nagy lendülettel vágtam bele az edzőmunkába, eltúloztuk a terhelést, és ez hiba volt, mert nem bírta a szervezetem. Nehezíti a helyzetet az is, hogy évek óta vállfájdalommal küzdöm, így a felkészülés során sokkal kevésbé voltam terhelhető, ami nagyban visszavetett a versenyszezonhoz közeledve. Sokszor ki kellett hagynom az erősítő tréningeket, de volt úgy, hogy a vízi edzéseken sem tudtam teljes

erőbedobással teljesíteni. Mivel a fájdalmaim tovább fokozódtak, végül nem lehetett a műtétet elkerülni, és tavaly szeptemberben megoperálták a vállamat.

MILYEN ESZKÖZÖKKEL LEHETSÉGES KIKÜSZÖBÖLNI A SPORTSÉRÜLÉSEKET ÉS TÁMOGATNI A MEGFELELŐ TELJESÍTMÉNYT ILYEN ESETEKBE?

FÜLÖP TIBOR: Ilyen esetekben, mint Kárász Annánál is, gyakran az edzősterv teljes átütemezése segíthet. Nagyon fontos azonban, hogy ezt az átütemezést a sportoló aktuális edzettségi állapotát és teljesítményét tükröző objektív mérési adatok támasszák alá. Ehhez ma már modern teljesítménydiagnosztikai módszerek állnak rendelkezésre, amelyek alapján meghatározható az aktuális edzettségi állapot, illetve személyre szabható a terhelés. Nemcsak a terhelés mértéke, intenzitása állítható be pontosan, de ezen keresztül elkerülhető a túledzettség és csökkenthetőek a különböző sportsérülések

ÉPÍTKEZEM EBBEN AZ ÉVBEN



MENNYIRE TUDOTT A TAVALYI NEHÉZSÉGEKBŐL TANULNI ÉS KONCENTRÁLNI AZ IDEI IDÉNYRE?

KÁRÁSZ ANNA: A vállműtét után és a rehabilitáció alatt sokat gondolkodtam. Most úgy érzem, hogy a bennem lévő haragból sikerült előnyt kovácsolnom, a feszültséget motiváltságra váltanom, ami ahhoz kell, hogy megmutassam, képes vagyok a jó teljesítményre. Sokkal tudatosabban építkezem, szeretnék 2020-ban a tokiói olimpián versenyezni. Ennek azonban fontos feltétele, hogy teljesen helyreálljon az egészségem, és hogy tudjam rendesen terhelni a vállamat. A lényeg, hogy szépen, megtervezetten tudjam végigcsinálni a következő négy évet.

előfordulásának gyakorisága is. A személyre szabott terhelésszabályozás alapja a pontos diagnózis, amelyhez időnként vissza lehet és kell kanyarodni azért, hogy ellenőrizni tudjuk: valóban jó irányba haladunk-e? Ezeket a vizsgálatokat az élsportolók számára évi öt-hat alkalommal ideális elvégezni, ebből négyet a felkészülési időszakban, kettőt pedig a két tervezett csúcspont előtt kb. 1-1,5 hónappal, amikor a formaidőzítés megkezdődik.

HOGYAN TÁMOGATHATÓ A SPORTOLÓ MINÉL GYORSABB FELÉPÜLÉSE?

DR. MATUSOVITS ANDREA: A sportártalmak kezelése többrétű feladat. Egyfelől orvosilag kezeljük a sérülést, másrészt segítjük a szervezetet a regenerációban, harmadrészt támogatjuk a mentális felépülést is. Ha a tréning magas intenzitást igényel vagy hosszú ideig tart, akkor több időre van szükség a szervezet energiaszintjének helyreállításához, és tovább tart az izmok, szervek, szövetek és sejtek működésbeli regenerációja. Általános elvárás

azonban, hogy a sérülést követően a lehető leggyorsabban újra sportolásra alkalmas állapotba kerüljön a sportoló, ez egy válogatott versenyző esetében különösen fontos. Ehhez nyújt támogatást első körben a gyógytorna, majd az ezután megkezdett rehabilitációs edzés. A fizikai rehabilitáció mellett figyelmet fordítunk a lelki folyamatok egyensúlyára is, melyben sportpszichológus nyújt segítséget. Kárász Anna esetében a fizikai felépülés mellett fontos volt a mentális egyensúly újbóli elérése, hiszen a fájdalmak mellett, nagyon megviselte lelkileg, hogy nem annyira terhelhető, és ez visszavetette a teljesítményét. A maximális fizikai teljesítőképesség mellett ez volt a másik alapja annak, hogy ismét magabiztosan állhasson rajthoz a kajakozó.



TARTÓS FÁRADTSÁG:

A krónikus fáradtságot gyakran mi okozzuk az életmódunkkal, de van, amikor ez az állapot betegséget jelez. Ha az alábbi tanácsokat megfogadva, három hónap után sem érezzük magunkat frissebbnek, akkor érdemes utánajárni, mi okozza a tartós energiahíányt a szervezetben.

FOGALMAZZA MEG, MIT ÉREZ!

Fáradtság, levertség, gyengeség, álmoság – a betegek különböző módon írják le a tüneteiket, azonban orvosi szempontból ezek a jelzők eltérő jelentéssel bírnak – magyarázza **dr. Vida Zsuzsanna** neurológus, szomnológus, a jóAlvás Központ főorvosa. Ismerjük azt az állapotot, amikor úgy érezzük, hogy leragad a szemünk és gyakorlatilag bármilyen testhelyzetben, bárhol elaludnánk. Lehet azonban valaki fáradt anélkül is, hogy álmosnak érezné magát. A levertség inkább a hangulatunkra utal, míg fáradtság alatt elsősorban az energia hiányát értjük.

FÁRADTSÁGOT OKOZÓ FÜGGŐSÉGEK

Életünk során mindannyian átvészeltünk már olyan időszakokat, amikor nem voltunk igazán formában, nem nyújtottuk a megszokott teljesítményt. Az akut fáradtság általában hirtelen jelentkezik, elsősorban nőknél fordul elő, és három hónapnál kevesebb ideig áll fenn. Kiváltója valamilyen életviteli vagy környezeti faktor: stressz, alváshiány, dehidratáltság, nem megfelelő étrend. Az alkohol, a nikotin és a koffein mellékhatásaként is érezheti magát fáradtnak. Ha túlhajszolt, stresszes, emiatt napközben gyakran rágyújt, kávéval tartja ébren magát, este pedig alkohollal oldja a napi feszültséget, akkor a szervezete, idővel, komoly energiahíánnyal fogja jelezni, hogy pihenésre, feltöltődésre van szüksége.

EVÉS, ALVÁS, MOZGÁS

Akut fáradtság esetén a panaszok a mindennapi rutin tudatos átszervezésével, odafigyeléssel rendszerint meg is szűnnek: stresszkezelés, elegendő alvás, pihenés, rendszeres étkezések, a függőségek elhagyása vagy legalább csökkentése javítja a tüneteket. Nem elhanyagolható a rendszeres mozgás, hiszen kiváló stresszoldó is egyben és kellemesen elfáraszt. Szakértők szerint már napi

30 perc, közepes intenzitású mozgás hatására is érezni fogjuk a kedvező változást.

HA HÁROM HÓNAPNÁL TOVÁBB TART

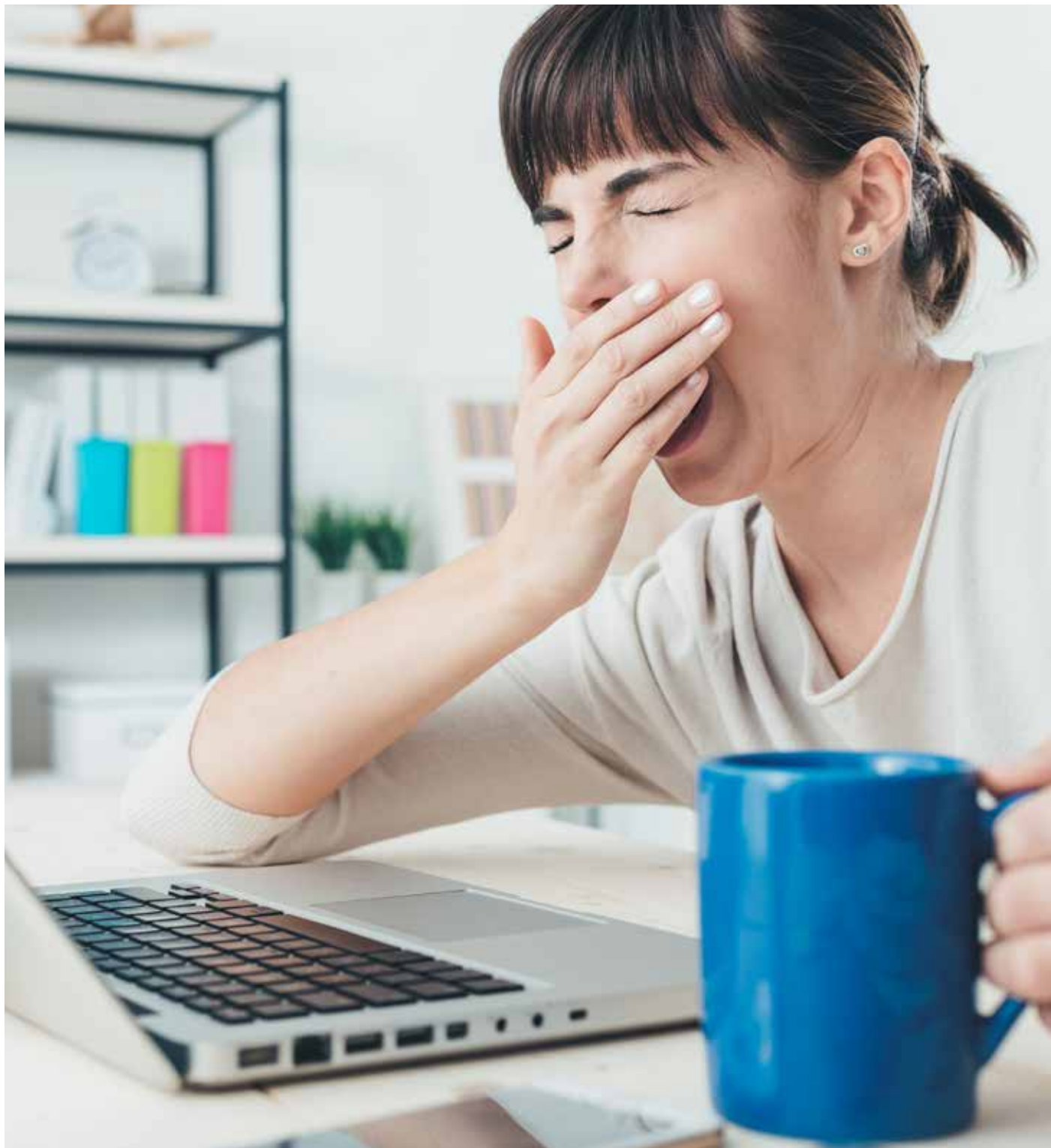
A krónikus fáradtság több hónapig is fennáll és háttérben rendszerint valamilyen betegség is felfedezhető, ami szerepet játszik kialakulásában. Vérszegénység, autoimmun betegség, idegesség, depresszió, vese-, máj- vagy szívbetegség, pajzsmirigy-aluműködés kezdeti tünete vagy szövődménye is lehet a tartós fáradtság. A tartós fáradtságot mindenképp kezelni kell, így amennyiben a tünetek három hónapja fennállnak és elegendő alvás, megfelelő napirend és étkezés, rendszeres mozgás hatására sem javulnak, akkor javasolt orvoshoz fordulni – tanácsolja dr. Vida Zsuzsanna.

EGYEDÜL NEM MEGY

Krónikus fáradtság vagy a felsorolt okok miatti akut fáradtság esetén az irányítás már nem a beteg kezében van, így ő egyedül – a valóban nagyon hatékony eszközökkel – nem tudja megoldani a problémáját. Az alvászavar, légzéskimaradás oka lehet a krónikus fáradtságnak, ugyanakkor a fáradtság okozta stressz, feszültség növeli az alvászavarok kialakulásának esélyét, így a beteg ördögi körbe kerül – magyarázza dr. Vida Zsuzsanna. A panaszok kezeléséhez ilyenkor komplex kivizsgálásra van szükség, mert a fáradtság csak a mögöttes problémák feltárásával és kezelésével szüntethető meg.

KRÓNIKUS FÁRADTSÁG
FÜGGŐSÉG
ÉLETMÓDVÁLTÁS

MEDDIG **VÁRJUNK** AZ **ORVOSI** KEZELÉSSSEL?



BIZSEREG A LÁBA?

CUKORBETEGSÉG IS LEHET AZ OKA!



Dr. Porochnavec Marietta

A cukorbetegség egyik igen veszélyes szövődménye a diabéteszes láb, mely nem csupán érzéskieséssel és lábzsibbadással jár, de súlyos esetben akár lábszárfekély kialakulásához is vezethet. Fontos tudni, hogy néhány tünet előrevetítheti a probléma kialakulását, így a beteg még idejében megkezdheti a megfelelő terápiát. A diabéteszes láb kezeléséről **Dr. Porochnavec Mariettát**, a Cukorbeteg Központ diabetológusát kérdeztük.

MI AZ A DIABÉTESZES LÁB?

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!

A diabéteszes láb tünetei:

- zsibbadás
- „hangyamászás” érzése; olyan érzés, mintha láthatatlan zoknit viselne
- extrém érzékenység a különböző tapintások iránt, általában éjjel a legerősebbek a panaszok
- külső ingertől független fájdalom
- égő érzés
- éles, elektromos jellegű fájdalom
- a koordinációs képesség elvesztése
- gyengült érzékelés, illetve teljes érzéketlenség

Az állapot nagy veszélye, hogy egy idő után a mozgásfunkciók (motoros neuropatia) is károsodnak, ráadásul az érzékkiesés olyan méreteket is ölthet, hogy megnő az elesés veszélye, főleg idősebb korban (de előfordulhat az is: a beteg nem veszi észre, hogy megsérült, ami a cukorbetegéknél különösen veszélyes.)

A PERIFÉRIÁS DIABÉTESZES LÁB DIAGNOSZTIKÁJA

A cukorbetegéknél fontos, hogy rendszeresen, naponta önmaguk is ellenőrizzék a lábukat! Ezenkívül évente az alsó végtagok vizsgálatát neuropátia irányában is el kell végezni. Fontos a tünetek és a panaszok megbeszélése, valamint a láb, kiemelten a talp vizsgálata, melynek során a bőrszárazság, az esetleg fennálló talpi fekély kerül felfedezésre. A sudomotor (verejtékelválasztás) működés vizsgálata neurotesztel történik. Továbbá vizsgáljuk a reflexeket is. Műszeres

vizsgálattal felmérjük a vibrációérzetet, emellett a perifériás pulzus vizsgálata is szükséges, mivel a neuropátiás károsodás mellett felléphet a nagy erek szűkülete is – mondja dr. Porochnavec Marietta, a Cukorbeteg Központ diabetológusa.

KERÜLJE EL A FEKÉLYT ÉS A VÉGTAG AMPUTÁCIÓJÁT

A beteg sok mindent tehet a neuropátia, a diabéteszes láb romlása ellen. Először is a vércukorszint megfelelő beállítására van szükség, hiszen ennek hiányában a probléma tovább súlyosbodik és egyéb szövődmények is kialakulnak.

Fontos elővigyázatossági, ápolási tanácsok:

- Naponta mosson lábat, törölje szárazra az ujjak közét is
- Gyakori a talpi szárazság, ezért naponta kenje be ápolókrémmel
- Soha ne járjon meztláb
- Hordjon puha pamutzoknit, valamint fontos a megfelelő, lehetőleg bőrcipő viselése
- Neuropátiás eltérések esetén lehetőség van diabéteszes, kímélő cipő felírására is

Szerencsére diabéteszes láb esetén lehetőség van gyógyszeres kezelésre, valamint a fájdalmat is lehet enyhíteni szakorvos által javasolt készítményekkel.

Amennyiben a betegnél trofikus fekély alakul ki, fontos az ún. interdiszciplináris (több szakterületet érintő) kezelés, angiológus, bőrgyógyász, sebész bevonása. Felülfertőződés esetén szükséges az erélyes és célzott antibiotikus terápia, az elhalt szövetek eltávolítása, de ez már túlmutat a belgyógyászati kezelésen. Emellett a kezelés kiegészíthető olyan gyógymóddal is, mint például az antibakteriális orvosi méz vagy a lőkeshullám-terápia alkalmazása, mellyel szép sikereket lehet elérni.





SZELÉN: A SOKARCÚ



A tavaszi időszakban is gyakoriak a vírusos eredetű megbetegedések, náthás tünetek enyhítésére a házipatika jól bevált módszere a fokhagyma különböző formában történő fogyasztása. Természetesen nem az erős illat az, ami a vírusokat távol tartja, sokkal inkább a fokhagyma szeléntartalma. **Prof. dr. Balázs Csaba** endokrinológus, az Endokrinközpont orvosa az alábbi cikkben a szelén további kedvező hatásairól is beszámolt.

ÚJ BARÁTUNK

MEGKÜZD A VÍRUSOKKAL

Számos jótékony hatása mellett leginkább a szelén fogyasztásának antivirális előnyeit élvezhetjük. 2005-ös felmérések alapján az influenzajárvány Európa azon országaiban volt különösen nagymértékű, ahol alacsony szelénszint jellemző. Magyarország a szelénhiányos országok közé tartozik, a táplálék szeléntartalma ugyanis attól függ, hogy a talajban, ahol a növény termett vagy az állat legelt, mennyi volt a szelén. A hazánkra jellemző alacsony szeléntartalmú termőtalaj miatt a természetes források – magas szeléntartalmú brazil dió, tenger gyümölcsei, szárnyasok és vörös húsok rendszeres fogyasztása – mellett ajánlott a szelén kiegészítő készítményekből történő pótlásáról is gondoskodnunk.

FERTILITÁST JAVÍTÓ HATÁS

A British Journal of Urology folyóiratban korábban közölt kutatási eredmények a vizsgált 64 meddő vagy csökkent nemzőképességű férfi esetében egyértelműen kimutatták, hogy napi 100 mikrogramm szelén 3 hónapon át történő szedésével javult az ondósejtek vándorlási képessége.

VÉDI A SZÍVET

A szelén mindkét nem esetében fontos szerepet játszik a termékenység megőrzésében, a várva várt terhesség időszakát megelőzően különösen lényeges pótlásáról gondoskodni, hiánya ugyanis a gyermeknél szívfejlődési rendellenességekhez vezethet. A szelén szerepe a későbbi életszakaszban is kulcsfontosságú a szívizomzat védelmének szempontjából. Antiatherogén hatásánál fogva növeli a HDL („jó”) koleszterin arányát a vérben, védelmet nyújt az infarktussal, szívbetegségekkel szemben.

KIVÁLÓ ANTIOXIDÁNS

A sejteket károsító szabad gyökök fokozott termelődéséhez vezetnek olyan állapotok, amelyekkel nap mint nap találkozunk. Ilyen a stressz, a szennyezett levegő, a különböző vegyszerek, amelyek akár környezetünkben, akár az elfogyasztott táplálékban találhatóak. A szabad gyökök sejtkárosító hatása a szervezet egészében jelentkezik. Az ún. oxidatív stressz, vagyis a szabad gyökök

képződésének folyamata az egyes szerveken különböző elváltozásokat képes létrehozni. Ilyenek például a már említett szívproblémák mellett a bőrön jelentkező gyulladásos betegségek, az agyi területen a stroke, a tüdő területén az asztma, de hozzájárulhat több szervet érintő kórképek kialakulásához is, mint a diabétesz vagy a daganatos elváltozások. A szabad gyökök ellen az antioxidánsok nyújtanak védelmet. Kevesek által ismert tény, hogy az E- és C-vitaminok mellett a szelén is kiváló antioxidáns.

SEGÍT A FIATALSÁG MEGŐRZÉSÉBEN

Az antioxidánsok, így a szelén is antiaging hatásúak, vagyis csökkentik az öregedés jeleit. Egereken végzett kísérletek során a szelénhiányos egyedeken kifejezett öregedést írtak le. Azokban az országokban, mint például Japán, ahol a szelénellátottság jobb, magasabb az átlagéletkor is. A szelén antiaging hatása azon túl, hogy késlelteti a sejtek öregedését, agyműködést serkentő képességében is megnyilvánul.

CSAK ORVOSI ELLENŐRZÉS MELLETT SZEDJE!

A megelőzési céllal adott szelén napi dózisa 50 µg. Bizonyos betegségek esetén ez az adag emelhető, azonban a pontos mennyiség megállapítása minden esetben szakorvos feladata. Orvosi ellenőrzés nélkül a gyógyszer szedése nem javasolt. Mivel 50 µg-ig általában nem toxikus, ezért ebben a dózisban szedhető, de a gyógyszer szedésének időtartamát orvos határozza meg.

SZÁMOS
JÓTÉKONY
HATÁS



GYAKRAN MÉG SOK IDŐ, MIRE FELISMERIK A PCOS-T

A PCOS igen gyakori a nők körében, melyről még mindig sokan nem tudják, hogy egy hormonális zavar okozta probléma. Bár szerencsére egyre többen foglalkoznak az állapottal, egy nagyobb nemzetközi felmérés szerint a páciensek nagy része úgy gondolja, túl hosszú ideig tartott, míg felfedezték náluk a betegséget. Hogy miért van ez így, arról **Dr. Lőrincz Ildikó**, a Nőgyógyászati Központ nőgyógyász-endokrinológusát kérdeztük.

CISZTÁK A PETEFÉSZKEKBEN

A PCOS egy olyan állapot, amikor kisebb-nagyobb ciszták alakulnak ki a petefészkekben. Háttérben olyan hormonális zavar áll, amikor a tesztoszteron szintje megnő, sőt akár túlsúlyba is kerülhet a női nemi hormonokkal szemben. Emiatt a menstruációs ciklus zavart szenved, és az is előfordulhat, hogy a tüszőrepedés elmarad. Emiatt domináns tüsző híján ciszták keletkeznek a petefészkekben, melyeket csupán ultrahanggal lehet megfigyelni. Tünetei közt a vérzészavarok, teherbe esési nehézségek fordulnak elő a leggyakrabban, ám túlsúly, hajhullás, fokozott szőrösödés, aknék megjelenése is jelzésértékkel bír.

TÚL KÉSŐN DERÜL RÁ FÉNY

Egy nagyobb nemzetközi kutatásból kiderült, hogy sokszor túl sok időbe telik, mire diagnosztizálják a betegséget. A Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism című szaklapban megjelent publikációban leírták, hogy a betegek kb. fele 3-4 orvost is felkeresett, még mielőtt fény derült a PCOS-re. A felmérésből az is kiderült, hogy a megkérdezetteknek gyakran hónapokba, sőt évekre telt az, mire diagnosztizálták náluk a betegséget.

Pedig dr. Lőrincz Ildikó, a Nőgyógyászati Központ nőgyógyász-endokrinológusa szerint a PCOS megfelelő odafigyeléssel és kivizsgálással hamar megállapítható, így a kezelést is még idejében el lehet kezdeni.

„A PCOS-re gyakran a vérzészavarok és meddőségi kivizsgálás során szokott fény derülni. Ekkor fontos, hogy a beteg vegyen részt hormonvizsgálaton, ahol megnézik a LH, FSH, ösztrogén és az androgén hormonok szintjét, valamint érdemes cukorterheléses vizsgálat is (az illető inzulinszintjét is beleértve), valamint hogy a nőgyógyász végezzen hüvelyi ultrahangvizsgálatot a ciklus elején. Ezen vizsgálatok során már felállítható a PCOS diagnózisa” – mondja dr. Lőrincz Ildikó, aki

hozzátette, hogy minden 10. fogamzókorú nőt érint. A betegség kezelésében a legfontosabb az életmódkezelés: a helyes, egészséges étkezés, a megfelelő szénhidrátbevitel mellett a rendszeres sportolás, mozgás. Ma már a hölgyek életszakaszának figyelembevételével számos gyógyszeres kezelési lehetőség is adott. A PCOS gyógyításában így endokrinológus, nőgyógyász, diabetológus, dietetikus és mozgásterápiás szakember is részt vesz. Laparoszkópiás eljárással ma már csak elvétve kezelik a betegséget.







OKOZHAT-E ROSACEÁT, PATTANÁST A BŐRATKA? MIT MOND A TUDOMÁNY?

Sokan kétkedve fogadják, vagy el sem hiszik, van, aki undorral gondol rá, pedig valóban létező élősködő a bőratka. Egyes feltételezések szerint a szőrtüszőkben élő, faggyúval táplálkozó bőratka neve több bőrprobléma kialakulásával is összefüggésbe hozható. Ennek jártunk utána a közelmúltban megjelent tudományos vizsgálatok eredményeinek segítségével.

MI A BŐRATKA?

A bőratkának közel 65 típusát ismerjük, ezek közül kettőről tudjuk, hogy az embereken is él. Érdekes adat, miszerint a bőratka az emberek közel 40 százalékánál kimutatható, ám mégsem mindenkinél okoz tüneteket, pusztán egy, a többi mikroorganizmus közül, amely a bőrünkön megtalálható – magyarázza **Peterman Krisztina** kozmetikus, a problémás bőrűek kezelésére specializálódott Dermatica szakembere. Kutatások szerint azonban, egyéntől függően, a bőratka jelenléte igen komoly tüneteket is okozhat: gyulladásban tartja a bőrt, ami a kutatások szerint szerepet játszhat a rosacea és a pattanások kialakulásában.

A BŐRATKA SZEREPE A ROSACEA KIALAKULÁSÁBAN

A bőratka szerepe a különböző bőrpanaszok létrejöttében vitatott, a kutatások azonban azt igazolják, hogy az élősködő jóval nagyobb százalékban fordul elő olyan embereken, akik valamilyen bőrproblémával küzdenek. Az Archives of Dermatology folyóirat még 2010-ben közölt egy kutatási eredményt, melyben 48 angol és kínai nyelven megjelent cikket összegezték, összesen tíz országból. Megállapították, hogy a bőratka jelenléte jelentősen megnövelte a rosacea kialakulásának esélyét. Az élősködő 7,6-szor gyakrabban fordult elő azok körében, akiknél a bőrpírral és esetenként gyulladt pattanásokkal is jár a bőrbetegség, mint az egészséges bőrűek körében.

PATTANÁS ÉS BŐRATKA

A Journal of Zhejiang University folyóiratban a pattanás és a bőratka kapcsolatáról megjelent összes korábbi tanulmányt összesítették. Az 1995. január és 2011 augusztusa közötti többségében kínai páciensek eredményeiről szóló vizsgálatok alapján a kutatók megállapították, hogy a problémamentes bőrű résztvevőkhöz

képest a pattanás előfordulása 2,8-szor magasabb volt azok körében, akiknél kimutatták a bőratka jelenlétét is. A kutatók azonban fontosnak tartják megjegyezni, hogy a bőratkák jelenléte a pattanásos bőrön ok-okozati összefüggés nem egyértelmű. Tudjuk, hogy a bőratkák fő tápláléka a faggyú, és az is ismert, hogy a pattanásokra hajlamos bőr általában zsírosabb, több faggyút termel, mint a normál bőr, így ez még csak a bőratkák jelenlétére ad magyarázatot, de a pattanások kialakulásában betöltött szerepüket nem jelzi egyértelműen.

A BŐRATKA GYULLADÁST OKOZ, EZ LEHET A KULCS A ROSACEA ÉS A PATTANÁS MEGJELENÉSÉBEN

Rosaceás bőrű pácienseken végzett vizsgálatok azt is kimutatták, hogy az atkával fertőzött bőrön fokozott gyulladás jelentkezett, illetve az atkával fertőzött szőrtüszők körül több, a gyulladás leküzdéséért küzdő fehérvérsejtet is találtak. A feltételezések szerint, ha a bőratka gyulladást okoz a bőrben, akkor az nemcsak rosaceás, hanem pattanásos tüneteket is előidézhet.

KOZMETIKAI KEZELÉS A BŐRFLÓRA HELYREÁLLÍTÁSÁÉRT

Rosaceás és pattanásos bőrűeknél nagyon fontos a bőrfióra helyreállítását segítő kozmetikai kezelés. Ez a célra kifejlesztett készítményekkel történik, egyéntől és a panaszok súlyosságától függően, szükség szerint patikai készítményekkel, kiegészítve kozmetikai kezelésekkel. Állapottól függően recept nélküli szerek is használhatóak a kezeléshez, de ez mindig a szakember megítélése alapján dől el. A tünetektől függően fontos a bőr kitisztítása a mielőbbi gyógyulás érdekében. Lényeges a bőr profi nyugtatása, regenerálása a szövődmények elkerülése érdekében. A gyógyulás során bizonyos kozmetikumokat kerülni kell, míg másokat alkalmazni egy időre, később pedig visszatérhet a



beteg a régi kozmetikumaihoz. Ezek sorrendjét minden esetben hozzáértő kozmetikus határozza meg. Az atkák életciklusának megfelelően a kezelés megközelítőleg 3 hónapot vesz igénybe, ezt érdemes kivárni, mert ellenkező esetben könnyen kiújul, és az egész folyamatot kezdhetjük előlről. Eközben törekedni kell a megelőzésre is, melynek fontos része a sminkszerek cserélgetésének mellőzése, a kozmetikai eszközök rendszeres fertőtlenítése. A kozmetikai tanácsadás során fontosnak tartom minderre kitérni, hiszen így lehet igazán eredményes a kezelés is – hangsúlyozza a higiénia fontosságát Peterman Krisztina.



Míg korábban a cukorbetegnek otthoni vércukorszint-monitorozásának egyetlen módja – vércukormérő segítségével – az ujjbegyből mért vércukorszint ellenőrzése volt, addig ma már elérhetővé váltak a folyamatos vércukorszint-ellenőrzést biztosító vércukorszenzorok. A folyamatos glükózmonitorozás a bőr alatti szövetbe helyezett szenzorral valósítható meg.

A CGM ELŐNYEI

A hagyományos, ujjbegyes mérés során jellemzően a főétkezések előtt és után egy órával történik a vércukorszint-ellenőrzés, így könnyen rejtve maradhatnak az étkezések közötti és éjszakai kiugró vércukorértékek. A folyamatos vércukorszint-monitorozás lehetővé teszi az étkezések közötti hipo- és hiperglikémia felfedezését, megismerve annak idejét, időtartamát, jellemző alakulását. Sokkal nagyobb mértékben segít hozzá a vércukorkilengések okainak felderítéséhez, elemzéséhez a beteg által naplózott adatok ismeretében, továbbá lehetőséget biztosít az azonnali reagálásra a kilengések során.

KIKNEK JAVASOLT?

Főként 1-es típusú cukorbetegség során előnyös a használata, ahol jóval gyakrabban fordul elő vércukorszint-ingadozás. Segítségével a hagyományos, ujjbegyes mérés kiegészítéseként hatékonyabbá tehető a cukorbeteg-terápia.

A Transztelefonikus EKG egy speciális, kis méretű EKG-felvevőegység, melynek segítségével a napi munka során és életünk bármely időpontjában az EKG egyszerűen rögzíthető, majd vezetékes vagy mobiltelefonon, TETRA rádiórendszeren keresztül vagy Bluetooth adatátviteli módon továbbítható az értékelőközpontba. A központ egészségügyi szak személyzete (asszisztens és kardiológus szakorvos) folyamatos telefonos kapcsolatban van a beteggel, illetve a regisztrátumot küldő személlyel, kikérdezi a beteg panaszait és azonnal értékeli az EKG-felvételt. A beteg panaszai és az EKG-lelet alapján, amennyiben a beteg számára akut ellátás szükséges, az orvos a Mentőszolgálatot is riasztja, ezáltal emeli a betegbiztonságot és a betegutak kiegyenesítésével mihamarabbi adekvát betegellátást tud biztosítani.

ALAPELLÁTÁS

A TTEKG meghatározó szerepet tölthet be a különböző célprogramok megvalósításában, amikben a házi orvos meg tudja erősíteni kapuóri tevékenységét (kardiológiai rehabilitáció, postinfarktusos betegek ellenőrzése, pacemaker/ICD-implantáltak monitorozása, stroke-prevenció). Külön figyelmet érdemel a pitvarfibrilláció korai detektálása, amivel a stroke prevenciójához a TTEKG jelentősen hozzájárul.

Mind a magyarországi, mind a nemzetközi tapasztalatok alapján a transztelefonikus EKG használata:

- Egyértelműen csökkenti a szívbetegek mortalitását.
- Optimalizálja a betegutakat és javítja az egészségügyi költségek allokációját.
- Szakmai konzultációs lehetőséget nyújt a nap 24 órájában.
- Használata növeli a betegbiztonságot, javítja a betegellátás minőségét.



*Dr. Lőrincz
Ildikó*

nőgyógyász, endokrinológus



Tisztelt Doktor Úr!

26 éves nő vagyok, három éve szedek fogamzásgátló tablettát.

Eleinte Symicia tablettát, majd Cipromixet és a leghosszabb ideig Coronelle tablettát szedtem. Most első alkalommal, a menstruációm előtt másfél héttel barna folyás jelentkezett, ami kissé véres is volt. Aktív szexuális életet élek. Kis alhasi görcseim vannak. Mi lehet a problémám oka?

Köszönöm válaszát.

Tisztelettel: Nikolett

Tisztelt Nikolett!

Ajánlatos konzultálnia egy nőgyógyással, mert lehet, hogy szüksége lenne fogamzásgátló tablettá cseréjére. Továbbá ajánlatos egy mellékvesehormon-vizsgálatot elvégeztetnie, mert ritka esetekben előfordul, hogy a mellékvese által termelt hormon lebontja a fogamzásgátlót, ami így nem tudja megfelelően kifejteni a hatását.



*Dr. Augustinovicz
Monika*

fül-orr-gégész, allergológus



Tisztelt Doktornő/Doktor Úr!

Ötvenkét éves édesapám gyakran tapasztalja, hogy nem érez szagokat. Az elmúlt időszakban már folyamatosan arra panaszodik, hogy az orra is el van dugulva. Bármivel próbálkozik, nem használ semmi. Kérem, legyen kedves segíteni, milyen vizsgálatra érdemes elmennie, illetve kihez célszerű fordulni? Fül-orr-gégész, allergológus? Milyen vizsgálatokra számítson, mire készüljön az, aki ilyen panaszokkal küzd? Válaszát előre is köszönöm!

Üdvözlettel,

Tünde

Tisztelt Tünde!

A Budai Allergiaközpontban lehetőség van a teljes kivizsgálásra. Az első lépés egy félórás vizit, ahol a tünetek megbeszélése és részletes fül-orr-gégészeti vizsgálat történik.

Ennek alapján lehet eldönteni, hogy szükség van-e allergiavizsgálatra, amelyhez a vérvételt azonnal el tudjuk végezni. Ha indokoltnak látszik CT-vizsgálat, azt a velünk együttműködő CT-laborban megszervezzük. Egy hét múlva – az elkészült leletek alapján – kontrollvizsgálaton beszéljük meg a teendőket. Ekkor lehet eldönteni, hogy milyen kezelés jelent megoldást a panaszaira. Ha lehetséges, már az első vizit alkalmával adunk terápiás javaslatot.



*Dr. Porockwavec
Marjetta*

belgyógyász, diabetológus



Kedves Doktornő!

A következő kérdéssel fordulok önhöz: futás, biciklizés után gyakran érzem gyöngének magamat. Házi orvosom szerint a cukorértékeim jó, ennek ellenére nem tudok megnyugodni, mert az édesapám és édesanyám is cukorbeteg.

Válaszát előre is köszönöm: Pintér Sára

Tisztelt Pintér Sára!

Alkalmankénti gyöngeségének hátterében állhat cukorbetegség vagy prediabéteszes állapot is – különös tekintettel a családi anamnézisében előforduló szénhidrát-anyagcsere okozta problémákra. A mozgásnak van vércukorszint-csökkentő hatása, mely előidézhetette az említett tünetet. Javasolt vércukor- és inzulinszint-ellenőrzése éhomi és terheléses vérvétellel. A kapott eredményeket érdemes diabetológussal kiértékelteni. Örömmel várom rendelésemre, hogy kiderítsük, mi állhat a problémája hátterében.

LAKTULÓZ-HIDROGÉN KILÉGZÉSTESZT



Új készülékkel gazdagodott a Budai Allergiaközpont diagnosztikai eszközza, amely a laktóz-, fruktózterhelés mellett a laktulózteszt elvégzésére is alkalmas. Az új gépnek köszönhetően egyszerűbbé és gyorsabbá vált a tejcukor- és fruktóztolerancia kivizsgálása is. A központba érkezők így azonnali képet kapnak az érzékenységük állapotát érintően, mely nagy mértékben megkönnyíti a szakorvos számára a diagnózis felállítását. Ezzel egy időben hamarabb van lehetőség a személyre szabott terápia elkezdésére is.

LAKTULÓZTESZT A HASI PANASZOK FELDERÍTÉSE ÉRDEKÉBEN

Laktulózvizsgálatra szükség lehet kellemetlen hasi panaszok (hasmenés, hasi görcs, puffadás) okának felderítése során, hiszen sok esetben a háttérben a bélflóra egyensúlyának felborulása áll. A jótékony baktériumok számának csökkenése és egyes „rossz” baktériumok vagy egyéb kórokozók túlsúlyba kerülése megváltoztatja a bélben zajló anyagcsere-folyamatokat. Ennek a diagnosztikájában megoldást nyújthat a laktulózteszt elvégzése és szakorvos általi kiértékelése.

VIZSGÁLAT MENETE

A laktulózt tartalmazó oldat elfogyasztását követően 20 percenként kell lélegezni a diagnosztikai eszközbe, mely megmutatja a kilélegzett levegő hidrogéntartalmát. A 120–180 percig tartó vizsgálatot éhgyomorral kell elvégezni, és számolni kell hasi panaszok megjelenésével a tesztet követően az arra érzékenyek esetében.

LÖKÉSHULLÁM-TERÁPIA



A Fájdalomközpont új terápiás eszközzel gazdagodott, egy lökeshullám-terápiás eszközzel. Az inak, ínszalagok, ízületi tokok, izmok fájdalmaira modern és hatékony fájdalomcsillapító eszköz. A gépnek köszönhetően szélesedett a Fájdalomközpont eddig is egyedülállóan komplex megoldásainak tárháza. Elsősorban az ortopédia, fizioterápia és sportorvoslás területén használják, a krónikus és akut fájdalmak kezelésére.

A lökeshullám alkalmazásakor nagy energiatartalmú hanghullámok jutnak a célzott területre. A szövetekbe juttatott energia elősegíti a lágy szövetek regenerálódását és újjáépülését. Széleskörűen alkalmazható különböző eredetű mozgásszervi fájdalmak megszüntetésére. Megoldást jelent olyan esetekben is, amikor más eljárások nem bizonyultak sikeresnek – ilyen esetekben is 80% feletti a gyógyulási arány.

A lökeshullám-terápia 100%-osan természetes, alkalmazása a szervezet öngyógyító folyamatait serkenti. A gyógyulás támogatásának alapját az képezi, hogy helyi vérbőséget okoz, javítja a kezelt terület vérellátását. A lökeshullámokkal nemcsak a fájdalom és a gyulladás csökkenthető, de képes a különböző meszesedések lerombolására is. Előszeretettel alkalmazzák a manuálisan nehezen kezelhető (sarokcsont, váll, könyök) fájdalmak kezelésére.

A terápia több előnnyel is bír. A kezelések nem igénylik kiegészítésként gyógyszerek szedését. Az eljárás megelőzheti vagy helyettesítheti a sebészeti beavatkozást.

**A PIROS ORR
BOHÓCDOKTOROK
ALAPÍTVÁNY –
20 ÉVE GYÓGYÍT
A NEVETÉS
EREJÉVEL**

A Piros Orr 27 bohócdoktora speciálisan képzett művész, akik gyógyító nevetést visznek a beteg gyermekek kórházi ágyához. Mert a nevetés a legjobb gyógyszer. A nevetés hatékonyan csökkenti a stresszt, s ezáltal olyan élettani folyamatokat indít el, melyek segítik a betegség legyőzését.

„Számunkra a humor a legkomolyabb dolog.”

A Piros Orr Bohócdoktorok 1996 decemberében tartották a legelső bohócdoktori vizitet hazánkban, az SE I. Számú Gyermekklinikáján. Azóta jól ismert vendégekké váltunk a kórházakban. Bohócdoktorainkat szívesen látják az orvosok, nővérek és a szülők is, ők azonban arra a legbüszkébbek, hogy több mint 300 000 beteg gyermek arcára varázsoltak mosolyt, elősegítve ezzel is mielőbbi gyógyulásukat.

Speciálisan képzett előadóművészeink jelenleg 13 gyermekkórházban és 3 idősotthonban dolgoznak, évente közel 1000 alkalommal viszik el a gyógyító nevetést. A vizitáló bohócdoktorok humorral, nevetéssel és közös játékkal oldják fel a speciális helyzet okozta szorongást és lehangoltságot. A nevetés sokoldalú jótékony élettani hatásai mára már közzismertek: az emelkedő endorfintermelés és az ellenállóbbá váló immunrendszer mind nagyban hozzájárul a betegek gyógyulásához. Ugyanilyen fontos a bohócdoktori vizitek kedvező lélektani és szociális hatása: a gyermekek örömteli, kreatív közösségi élményekhez jutnak a sokszor hónapokig elhúzódó kezeléseik során. Amíg a betegség elszigeteli a gyermekeket a kapcsolataiktól, addig a bohócdoktorok a színes külvilágot és a felszabadultságot jelentik számukra.

A bohócdoktorok felelősségteljes munkájukra rendszeres színészi, pszichológiai és kommunikációs tréninggel készülnek, de az alapképzés során szociológiai és egészségügyi képzést is kapnak.

Az alapítvány 20 évvel ezelőtt újító megközelítésével üde színt vitt a hazai gyógyításba. A fejlődés azóta is folyamatos, idén tovább bővül a bohócdoktorok csapata, és jövőre újabb kórházakban kezdjük meg a rendszeres viziteket.

Misszióink, hogy minél több gyermek és felnőtt életébe vigyünk vidámságot és nevetést. Továbbá, hogy szakmai felkészültségünkkel és egyedi megközelítésünkkel nélkülözhetetlen támogatást nyújtsunk az orvosoknak és nővéreknek gyógyító munkájuk során.

PIROS ORR BOHÓCDOKTOROK ALAPÍTVÁNY

Cím: 1051 Budapest, Zrínyi u. 14. I/7.

Telefon: +36 1 302 44 52

Honlap: <http://www.pirosorr.hu>

Facebook: www.facebook.com/PirosOrr





VÉRALVADÁSSAL ÖSSZEFÜGGŐ RIZIKÓFAKTOROK, BETEGSÉGEK ORVOSI KONTROLLJA

A Trombózisközpontot azért alapítottuk meg, hogy legyen egy professzionális szakmai hely, ahol a véralvadással kapcsolatban Ön minden kérdésére választ és megoldást kaphat.

Célunk a legmagasabb szintű szakmai ellátás. Küldetésünknek tekintjük a **trombózisos és vérzéses** betegségek ellátásának hazai magán-egészségügyi központjává válást. Ezen túl az oly sokakat érintő visszerek és érszűkület kezelését tettük fókuszpontba, hogy ezzel a szakmai területtel teljességében le tudjuk fedni az erekhez és a vérhez kapcsolódó megbetegedéseket, elváltozásokat.

Olyan szolgáltatóvá váltunk közel négy év alatt, ahol Ön maximális kiszolgálást, támogatást, segítséget kap. Akik segítségével Ön egészségesen és boldogan élheti mindennapjait.

VÉRALVADÁS MINDEN TERÜLETE

A Trombózisközpontban az erek és a vér betegségeit gyógyítjuk.

- Kiemelt területünk a fokozott véralvadással járó trombóziskészség – **trombofilia** – genetikai, klinikai vizsgálása és hosszú távú kezelése, legyen az vénás oldalon (mélyvénás trombózis, pitvari trombus) vagy érintse az artériákat.
- Külön specialitásunk a teherbe esést nehezítő, **terhességet befolyásoló véralvadási zavarok** kezelése.
- **Habituális vetélés** okainak felismerése és kezelése központunk egyik specialitása.
- Kezeljük a mélyvénás trombózis következményeként vagy öröklött alapon, esetleg műtét, rosszindulatú daganat következtében fellépő **nyiroködémát**.
- Trombózis gyakran jelentkezik felszíni visszérgyulladással, **visszértágulattal** – érsebészetünk fő területe a kítágult visszerek scleroterápiája, rádiófrekvenciás műtétes megoldása.
- Az artériák betegsége az **érszűkület**, mely trombózis kialakulásával vagy anélkül szívizominfarktushoz, alsó végtagi fekélyesedéshez, lábelháláshoz vezethet.
- Az agyi érkatasztrófák – **stroke**, agyvérzés – hátterében a magas vérnyomás húzódik meg – mindkettő kezelésében otthon vagyunk.
- Hematológiában a trombofilia mellett kiemelt területünk a **vérszegénység**.

DIAGNOSZTIKAI HÁTTÉR

Trombózissal, véralvadással összefüggő betegségek kezelésének alapja a magas színvonalú, korszerű kivizsgálás. A Trombózisközpont mögött különösen képzett labor diagnosztikai és ultrahang-diagnosztikai szakorvosok állnak, akik a legmodernebb eszközökkel, legújabb eljárásokkal segítik a pontos diagnózis felállítását, a kezelés hatékonyságának követését.

Trombózishajlam tekintetében az alábbi genetikai vizsgálatok elvégzése lehet indokolt:

- Leiden-mutáció
- MTHFR-mutáció

SAKMAI HÁLÓZAT

Szakmai területünk nagyon szerteágazó, számos orvosi szakmával határterület. Magas szintű gyógyító munkánkat kiterjedt szakmai együttműködések segítik, úgymint az Immunközponttal, Nőgyógyászati központtal, Budai Endokrinközponttal, Budapesti Ultrahangközponttal. Különösen szoros kapcsolatban állunk az Életmód Orvosi Központtal a magas vérnyomás, mélyvénás trombózis utáni – visszértágulat mellett jelentkező lábdagadás, az érszűkület, a stroke gyógyításában.



Portré

dr. Bérczy Judittal



Magazinunk ezúttal **dr. Bérczy Judittal**, a Budai Endokrinközpont holisztikus szemléletű endokrinológus főorvosával készített interjút. A beszélgetés során megtudhatuk, hogy a mai életvitel, a felfokozott tempó miként hat az endokrin rendszerre, illetve hogy a véleménye szerint miért gyakoribbak manapság a hormonális problémák.



MI A KEDVENC TERÜLETE AZ ENDOKRINOLÓGIÁN BELÜL?

A „kedvenceim” azok a területek, ahol nemesen lehet megvalósítani a gyógyulást, az egészség helyreállítását segítő komplex terápiát. A preventív szemlélet jegyében is szeretek egyénre szabott, tartós, folyamatosan megújuló életmódprogramot is adni. Szívemhez legközelebb álló területek a meddőség, a pajzsmirigyproblémák, az inzulinrezisztencia és a mellékvese-fáradtság.

A GYÓGYSZERES KEZELÉST SZÍVESEN EGÉSZÍTI KI TERMÉSZETES GYÓGYMÓDOKKAL. HOGY KERÜLT A TERMÉSZETGYÓGYÁSZAT AZ ÉLETÉBE?

Már orvosi pályám kezdetén találkoztam olyan betegekkel, akik a gyógyszerek helyett vagy mellett más módon is igyekeztek gyógyulni, és erről igen pozitív tapasztalatokat szereztem. Ám egy súlyos daganatos betegtől kaptam több értékesebb könyvet az alternatív gyógyítás témájában – ez az, ami igazán elindított a természetgyógyászzal való, azóta is tartó, egyre jobban történő elmélyítés felé.

A BEMUTATKOZÓ SZÖVEGÉBEN AZ ÁLL, HOGY A DIAGNOSZTIKÁBAN ÉS A KEZELÉSBEN HASZNÁLJA AZ ÁJURVÉDIKUS ÉS KÍNAI GYÓGYELEMETEKET, VALAMINT ISMERI AZ ENERGIÁRAMLÁSOKAT. EZ UTÓBBI MIT TAKAR, ÉS MIKÉNT LEHET AZ ENDOKRINOLÓGIÁBAN ALKALMAZNI?

A szervezet életfolyamatainak harmonikus fenntartásában a hormonális szabályozás fontos alapszerepet játszik. Amikor az endokrin diszfunkció kialakulásában, tartóssá válásában, az önszabályozó folyamatokban (regulációs körökben) energiablokkok alakulnak ki, az megterheli az endokrinrendszert. A holisztikus orvoslás szellemében így beszélhetünk energiatorlódásról (hyperfunkció), másrészt energiahányról (hypofunkció). Így a tünetek széles, színes skálája léphet fel, mellyel a páciensek az endokrinológust felkeresik.

ÖN SZERINT MI OKOZZA AZT, HOGY ILYEN GYAKORIAK MANAPSÁG A HORMONZAVAROK? EGYÁLTALÁN GYAKORIBBAK, MINT RÉGEBBEN?

A mai világra jellemző a felfokozott élettempó, a kommunikáció szinte fénysebesség gyorsaságú, a környezet elszennyezett és rengeteg az ún. endokrin „diszrupter”. A belső lelki harmóniánkat megbontja a zajos információtömeg, ami a hormonális diszfunkciónak könnyen megágyaz. Ráadásul tudjuk például, hogy az állattartásban hormonokat is bevetnek, ami természetesen ránk is hatással van – érthető tehát, hogy szinte népbetegség szintjére emelkedtek a hormonzavarok.

MILYEN PANASSZAL FORDULNAK ÖNHÖZ A LEGTÖBBEN?

Leginkább a babaprogram, inzulinrezisztencia, pajzsmirigygyulladás, mellékvese-kifáradás ügyében, de sokszor találjuk már meg az okát annak, hogy az illető miért fáradt, miért nem tud fogyni – vagy éppen a súlyát növelni –, miért „szalad” a szíve, miért száraz a bőre vagy miért változott meg a koncentrálóképesége.

HA MEG KÉNE NEVEZNI HÁROM DOLGOT, AMI MIATT ÖN SZERINT HORMONZAVAR ALAKUL KI VALAKINÉL, MIK LENNÉNEK AZOK?

Mindenképp a helytelen táplálkozás, a negatív stresszek feloldásának hiánya, valamint a mozgásszegény életmód.

ÉP TESTBEN ÉP LÉLEK – TARTJA A MONDÁS. MIT ÜZENNE AZ EMBEREKNEK, MIKEN KELLENE VÁLTOZTATNIUK, HOGY EGÉSZSÉGES ÉS BOLDOG ÉLETET ÉLHESSENEK?

Ismerd meg önmagad – a napról napra történő önismeretünk, tisztánlátásunk elmélyítésének gyakorlásával. Minden napnak megvan a nekünk szóló üzenete. Jó, ha ezt meghalljuk, vagy mint egy csomagot kibontjuk. Ezzel napról napra közelebb jutunk önmagunkhoz, és feltárjuk a bennünk lévő ragyogó gyémántot: a mindig önzetlen szeretet adó és fogadó lényünket.



EGÉSZSÉG CLUB

PROGRAMOK | ELŐADÁSOK | SZOLGÁLTATÁSOK

PRIMA MEDICA EGÉSZSÉGCLUB – I. PAJZSMIRIGY EST PROF. DR. BALÁZS CSABÁVAL ÉS ZOLTÁN ERIKÁVAL

Magyarországon minden 10. embert érinti a pajzsmirigybetegség valamely formája. Március első hetében került megrendezésre a Prima Medica EgészségClub I. Pajzsmirigy estje a budapesti KÖLES étteremben, melynek célja, hogy az érintettek hiteles információt kaphassanak a pajzsmirigybetegségről. A résztvevők ezen alkalommal őszintén beszélhettek a problémáikról, választ kaphattak a betegségüket érintő kérdésekre. Találkozhattak hasonló problémákkal küzdő sorstársakkal, így lehetőségük nyílt egy támogató közösség tagjaivá válni.

A rendezvény vendége a pajzsmirigybetegségek egyik legnevesebb hazai szakértője, Prof. Dr. Balázs Csaba pajzsmirigy-, immunológiai és meddőségi specialista volt. Az est folyamán az érdeklődők értékes információkkal lehettek gazdagabbak a pajzsmirigybetegséget illetően, és a professzor úr előadásának végén kérdéseiket is feltehették. Az est sztárvendége Zoltán Erika volt, aki maga is évek óta pajzsmirigyproblémákkal küzd.

Az énekesnő fontosnak tartotta, hogy felhívja a figyelmet a pajzsmirigybetegség jeleire, hiszen maga is a negyvenes éveinek kezdete óta szenved a folyamatos puffadtság érzésétől és a pluszkilóktól, amelyek a szigorú diéták dacára időről időre visszatérnek. Arra biztatta a hasonló tüneteket tapasztaló nőket, hogy menjenek el orvoshoz, hiszen elképzelhető, hogy a pajzsmirigy rendellenes működése okozza a kellemetlen tüneteket: a sikertelen fogyókúrát, a fáradékonyt, a puffadásérzést.

Erika története egyáltalán nem egyedi eset – mondta el az esten Prof. dr. Balázs Csaba endokrinológus, a Budai Endokrinközpont orvosa. Mivel a pajzsmirigybetegségek igen szerteágazó tüneteket okozhatnak, a legtöbb betegnél hosszabb idő eltelik, mire kiderül, hogy mi áll a panaszai hátterében. Ismeretlen eredetű hízás, de fogyás esetén is, hajhullás, fáradtság, idegesség, menstruációs problémák, aluszékonyosság kapcsán gondolni kell erre a lehetőségre is. A hormonális változások miatt a betegség sok esetben a változókor idején jelentkezik először.

A Prima Medica EgészségClub tagsága, az EgészségCardhoz kötődik, amelynek kiváltása ingyenes.

Várjuk szeretettel az érdeklődőket soron következő estünkre, amely áprilisban az inzulinrezisztencia témakörével foglalkozik!





ÜGYFÉLKAPU



KEDVEZMÉNYEK



CLUBOK

EgészségCard

KEDVEZMÉNYEK



MAGYARORSZÁG ELSŐ KONYHÁJA





SPORTORVOSI
KÖZPONT

SAJÁT KERÉKPÁROS **ERGOMÉTER** A MAXIMÁLIS FEJLŐDÉS SZOLGÁLATÁBAN



A Sportorvosi Központ új részleggel bővült! Az eddig is működő orvosi terheléses vizsgálatok mellett elindítottuk az edzői teljesítménydiagnosztika szolgáltatásunkat is, melynek részleteibe Fülöp Tibor sportszakmai igazgató, laborvezető, a Német Kerékpáros Szövetség A licencces edzője avat be bennünket.

MI A KÜLÖNBSÉG AZ ORVOSI ÉS AZ EDZŐI DIAGNOSZTIKA KÖZÖTT?

A terheléses vizsgálatok gyűjtőfogalma két nagy területre osztható. Az orvosi diagnosztika jellegzetessége, hogy nemcsak egészséges embereket, hanem betegeket is vizsgál, ilyen például a terheléses EKG. Ezek a terhelés-élettani vizsgálatok arra adnak választ, hogy az adott szervrendszer hogyan reagál a fizikai terhelésre. Ennek magasabb szintje a teljesítmény-élettani vizsgálat, amelyet viszont már csak egészséges sportolókon végeznek, de mindkettő – ahogy a neve is mutatja – élettani vizsgálat, tehát orvosi látásmódot, szaktudást igényel. Ezzel szemben a teljesítménydiagnosztika azt méri, hogy az illető milyen teljesítményt nyújt, milyen állapotban nyújtja, és milyen területeken kell változtatnia ahhoz, hogy javuljon a teljesítőképessége.

MI A LEGFONTOSABB ALAPFELTÉTELE A TELJESÍTMÉNYDIAGNOSZTIKAI VIZSGÁLATOKNAK?

Egy kulcsszót említhetnék, ez pedig a SPORTÁGSPECIFIKUS, legyen szó tesztprotokollról, eszközparkról, kiértékelésről vagy tanácsadásról. A kerékpáros tesztek esetében fontos szempont a saját megszokott üléspozíció, amely leginkább a saját kerékpáron történő felmérésekkel valósítható meg. A kiértékelés és tanácsadás során az adott sportág edzésrendszerét, az intenzitási zónákat kell összehangolni a mérési eredményekkel, hogy az átadott információk az edzőmunka optimalizálásához valós segítséget nyújtsanak.

EMLÍTETTED A MEGFELELŐ ÜLÉSPOZÍCIÓ, A SAJÁT KERÉKPÁR FONTOSSÁGÁT. MILYEN ERGOMÉTERREL TUDJÁTOK EZT MEGOLDANI?

Mi egy professzionális laborergométerrel, a német Cyclus2-vel dolgozunk, amelyet kimondottan kerékpáros sportolók teljesítménydiagnosztikai tesztelésére fejlesztettek ki. Minden olyan tesztprotokollt képes teljesíteni, amely a Német Kerékpáros Szövetség (BDR) ajánlásában szerepel.

MILYEN TESZTEKET VÉGEZTEK?

A legismertebb eljárás az ún. „laktát lépcsőteszt”, ahol általában 100 watt kezdőterhelésről 3 percenként 20 wattal növeljük az ellenállást. Itt elsősorban az alap-állóképességi mutatókat monitorozzuk, és ezzel a vizsgálati módszerrel tudjuk behatárolni az egyéni intenzitási zónákat, a pulzustartományokat is. Külön vizsgálati eljárás a 6–8 perces, nem lépcsőzetesen, hanem rámpaszerűen emelkedő terhelésű „VO2max-teszt”, melynek során a maximális oxigénfelvevő képességet tudjuk megmérni spiroergometria segítségével. Ezenkívül, kiváló felszereltségünknek hála, képesek vagyunk rövid időtartamú, maximális erő kifejtések, az anaerob alaktacid és laktacid teljesítmény vizsgálatára, illetve maximális pedálfordulatot, valamint az ún. „Nyomatékteszt” segítségével optimális hajtási frekvenciát is meghatározni.

AZ AJÁNLÁSOK EDZÉSTERVET IS TARTALMAZNAK?

Nem, a kiértékelés során csak javaslatot teszünk a mérési eredmények alapján hiányt mutató területek rendezésére, így például az edzőmunka fő irányvonalainak, mennyiségi és minőségi mutatóinak megváltoztatására. Azonban ha valaki ennél is többet szeretne, számukra a személyre szabott edzéstervezés szolgáltatásunk nyújt segítséget, amelyet a Training-Peaks felületén keresztül tudunk megtenni.

CSAK ÉLSPORTOLÓK FORDULHATNAK HOZZÁD, VAGY MÁSOKNAK IS AJÁNLHATÓ A TELJESÍTMÉNYDIAGNOSZTIKA?

Az élsportolók mellett amatőr vagy hobbifutók, kerékpárosok, triatlonisták számára is nyitva áll ez a lehetőség. Mindenki számára hasznos, aki szeretne hatékonyabban felkészülni, szeretné megismerni saját fizikai lehetőségeit, korlátait, aki szeretné magából kihozni a lehető legtöbbet az egészsége megőrzése mellett, kizárva a túterhelést, a túledzettséget.



Nyitva tartás:

H-P: 6:00 - 23:00
Sz-V: 10.00 - 21:00
+36-70-533-79-53

1146 Budapest,
Dózsa György u. 19.
www.tempelfit2.hu
info@tempelfit2.hu

**Bérletek már
5.990 Ft-tól!**



LIFESTYLE

- CSALÁD
- SZÓRAKOZÁS
- GASZTRONÓMIA

MINDIG POZITÍVAN!

Amíg vártam Nyertes Zsuzsira a Vidám Színpad előtti kávézó egyik asztalánál, eszembe jutott, hogy ő is egyike azon kevés művészeknek, akiről semmi rosszat nem hallani! Nemcsak a kollégái szeretik, de még az újságírók is – ami, ismervé a szakmát, nem túl gyakori... Kíváncsivá tett az is, hogyan csinálja, hogy 58 évesen simán letagadhatna 10 évet! Ezután érthető, hogy a teli szatyrokkal beviharzó szösz művésznőt alaposan megnéztem, közelről, és a 10 évet 15-re módosítottam! Azt is rögtön megértettem, miért szeretik; kedvessége, mosolya őszinte, része az egyéniségének. Természetes, hogy első kérdésem a külsejére vonatkozott.

HOGYAN, MIVEL TARTOD KARBAN MAGAD?

– Vitamin! Vitamin! Vitamin! Szerintem mindennek az alapja a C-vitamin, de nagyon kell az omega-3, a halolajkapszula és a Q10. Amellett nagyon ajánlom a jó minőségű, száraz, könnyű vörösbort, amiből napi 1-2 pohárka kifejezetten egészséges! A mély, pihentető alvás is nagyon fontos.

MILYEN ALAPANYAGOKAT HASZNÁLSZ A BŐRÖDHOZ?

– A kínai, japán, koreai krémek nagyon jók! Alga, ginzeng, szója és más, gyógyhatású alapanyagokkal dolgoznak. Rendszeres használatukkal akár megelőzhető a plasztikai sebészeti beavatkozás.

A SPORTTAL HOGY ÁLLSZ?

– Rendszeresen jógázom, Pártos Csilla kolléganőm csoportjában. Képzeld el, azt vettem észre, hogy egy-egy jógaóra után eltűntek a szemem alól a karikák, a sötét foltok! Teljesen kismult a bőröm! Ez a legjobb kozmetika!

APROPÓ KOZMETIKA... MEGVAN MÉG A SZÉPSÉGSZALONOD?

– Legalább három éve nincsen. Kilenc évig nagyon sok időt, energiát beletettem, de már nem találtam benne örömet. Azóta sokkal többet vagyok a családommal. Ma már el sem tudom képzelni, hogy bírtam a munka, utazások, család mellett ennyi éven át csinálni! Sokkal jobban érzem magam így, több idő jut a szeretteimre.

TUDOM, HOGY MOSTANÁBAN NAGYON SOK GOND ÉS BAJ ÉRT. HOGYAN TUZTAD ÁTVÉSZELNI? HOGY VANNAK A SZÜLEID?

– Köszönöm szépen, már jobban! Apukámat egy kínai természetgyógyász gyógyította akupunktúrával. A keleti gyógyászat segített a teljes gyógyulásban! Én még hiszek abban, hogy nagyon sokáig együtt leszünk a szüleimmel! Mi egy nagyon összetartó család vagyunk. Tudom, hogy egyszer mindenkinek el kell menni, de még nem készültem fel rá! Hiszek a pozitív hozzáállás hatékonyságában! Csak a jóra gondolok, arra, hogy ennél már csak jobb jöhet! Minden rossznak megvan az oka, de meg kell találni benne a jót is, és csak arra szabad gondolni.

MOSTANÁBAN KÖLTÖZÖTT EL TÖLETEK AZ EGYSZEM LÁNYOD IS. MEGKEZDTE ÖNÁLLÓ ÉLETÉT. HOGY VISELED?

– Igen, most diplomázik a Corvinus Egyetemen. Gazdasági menedzser lesz. Két barátnőjével közösen bérelnek egy lakást, és nagyon jól érzi magát velük. Hétvégéken azért hazajön, és én is gyakran elhívom őt hét közben is, meginni egy kávé, beülni egy színházba vagy butikokat bújni. Valamit mindig igyekszem kitalálni, hogy többet találkozzunk... Hát így... Amúgy nagyon ügyes és önálló, talált magának munkát is a két éves vezetőképző iskola mellé, amit nemrégén kezdett el.

TEHÁT KETTEN MARADTATOK A PÁRODDAL. 42 ÉVE ÉLTEK EGYÜTT, SZERETETBEN. ENNYI GOMBÓCBÓL IS SOK! MI A TITKOTOK?

– Három dolgot mondhatok. Első és legfontosabb a szeretet. Második a türelem a másikhoz. Harmadik pedig a közös gyerek. Azt kell nézni, mi a legjobb neki. Persze, ha az első kettő nem lenne érvényes ránk, és csak veszekednénk, akkor jobb lenne, ha külön mennénk, de szerencsére nálunk ez így bevált.

SZINTE MINDEN KISLÁNY AZ ESKÜVŐJÉRŐL ÁLMODOZIK. MI AZ OKA, HOGY TI ILYEN HOSSZÚ EGYÜTTÉLÉS ALATT SEM HÁZASODTATOK ÖSSZE?

– Mi nagyon fiatalon kerültünk össze; 16 és 18 évesek voltunk. Akkor indult az életünk! Felvettük a Színművészetire, és elkezdtem a karrierem építését. Utána már megszoktuk így, és egyáltalán nem hiányzott. Együtt voltunk, az a lényeg. Aztán, 35 éves koromban, épp, amikor rászántuk magunkat az esküvőre, jött a Zsuzsó. Nem akartam nagy pocakkal az oltár elé állni. Egy gyerek érkezése után pedig nem az esküvő járt az eszünkben, meg kellett felelnem az anyaszerepben is.



Köszönjük a Vidám Színpad hozzájárulását a fotók megjelentetéséhez.

Zsuzsó kedvéért tavaly megint megterveztük az esküvőt, de édesapám betegsége miatt le kellett mondani. Most már semmit nem tervezünk!

SOKAT DOLGOZOL, UTAZOL. VAN-E KEDVENC SZEREPED?

– Igen! A Néma Leventében Célia szerepét nagyon szeretem! Már igen régóta játsszuk ezt a Heltai-művet, de nem unja sem a közönség, sem én! A másik kedvencem pedig Ray Coonay: Család ellen nincs orvosság című vígjátékában megkaptam életem első anyaszerepét, amit nagyon élvezek!

MILYEN ÚJ DARABRA KÉSZÜLSZ MOSTANÁBAN?

– Készülünk egy Rejtő Jenő-féle különleges kabaréra, sok nevetéssel. Játsszom az Élesszínben is, ott Lope de Vega komédiájában, a Furfangos menyasszonyban láthatnak majd a nézők. Nagy álmom, hogy bemutathassuk végre valahol Vajda Panni: Nyertes a szerelemben című szerelmes vígjátékát, ami ugyan nekem készült, de nem rólam szól. Keressük hozzá a szponzort...

Martin Ildikó

KELETI KIRUCCANÁS AZ EGÉSZSÉG JEGYÉBEN

A tavaszt a megújulás, a kimozdulás és a téli hónapokból való felébredés időszakának tartjuk. Ilyenkor az újévi fogadalmak mellett érdemes a feltöltődésünkre is figyelmet fordítani, hogy egész évben energiával és boldogsággal legyünk telve. Az egyre enyhébb hőmérséklet szerencsére nekünk kedvez, így ajánlott mihamarabb útra kelni, akár családotul is. A kezdet és az újjáéledés tehát csak rajtunk áll, ezért ahonnan a nap is felkel, irány Kelet-Magyarország és a határon túl! Hogy egy kis pihenődőt tudjunk tartani a nagy hajításban, az alábbiakban az egészségünket maximálisan szolgáló utazási tippet adunk a kedves olvasóknak.

TEGYÜNK EGY TÚRÁT A HORTOBÁGYON!

Kis hazánk egyik legszebb keleti természeti kincse a Hortobágy. Ez a több mint 1700 négyzetkilométernyi táj a Közép-Tisza-vidék részeként a Hajdúság és a Tisza folyó között terül el. Legtöbbünknek talán a gémeskutak, rackajuhok és darumadarak képe jelenik meg, ha e gyéren lakott területre gondolunk, vagy leginkább a Hortobágyi Nemzeti Park lehet ismerős. A térség turisztikai programlehetőségeit és szálláshelyeit a Hortobágyi Látogatóközpont és Kézművesudvar tárja elénk. Kiemelt látványosságnak számít a húsz éve létrehozott Pusztai Állatpark, mely az állattartás módjait és tárgyi eszközeit mutatja be a látogatóknak. De emellett ott van a XIX–XX. századi jellemzőket bemutató Pásztormúzeum is, melynek épülete régen szekérállásként funkcionált, hiszen itt pihentek meg a pusztán átutazók és a vásárra érkezők. És ha már az ország keleti felén járunk, kikerülhetetlen, hogy a Kilenclyükü hídát is megcsodáljuk. Az eredetileg 1697-ben épült fahíd a nagy forgalom miatt elhasználódott, így ma a klasszicista stílusban felújított fehér színű átkelőt láthatjuk. Bár rétegesen kell felöltözni, ha egy túrát szeretnénk tenni a vidéken, de a feltöltődésért és a friss levegőért cserébe mindenképpen megéri. Ha pedig mi is pihenőt tartanánk, azt mindenképpen a pusztá leggrégebbi épületében, a Hortobágyi Csárdában tegyük. Ez ugyanis a XVIII. századi magyar vendéglátás legértékesebb építészeti műemléke. Nem véletlen tehát, hogy a hortobágyi pusztá és a hozzá társított alföldi pásztor- és betyárromantika az ország egyik idegenforgalmi vonzereje. Itt kicsik-nagyok egyaránt feltöltődhetnek, hiszen a kirándulás a testi, a jókedv és a kikapcsolódás pedig a lelki egészségünket szolgálja.

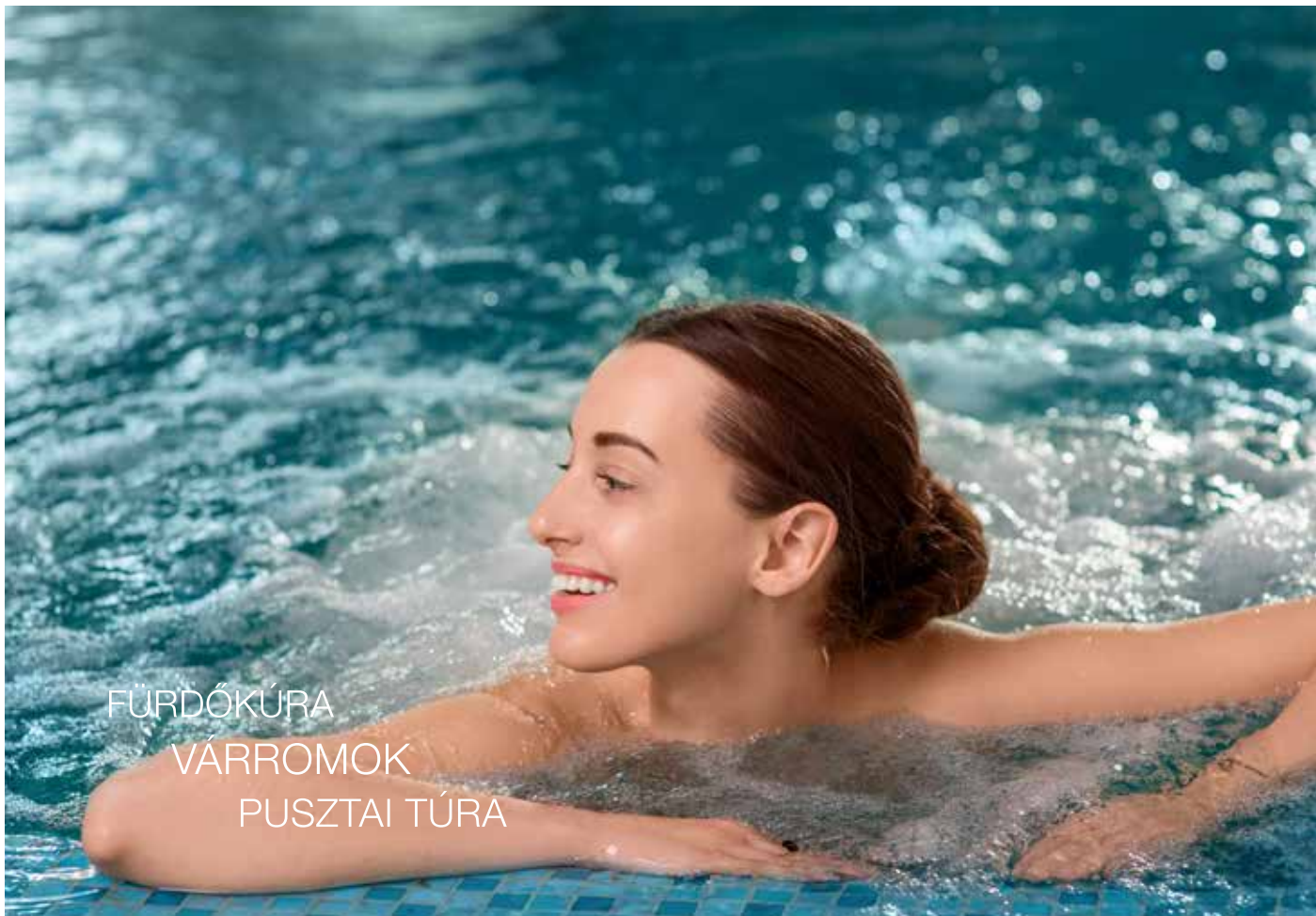
<http://www.hortobagy.hu/>

GYÓGYÍTÓ GYULA A VIZES GYÓGYÁSZAT OTTHONA

Az ország keleti fele, a Tiszán-túl megannyi szép és gyógyító hatású várost rejt magában. Ilyen az a közkedvelt történelmi

fürdővárosunk is, melyet a családi fürdőzés élménytárának tartanak. Igen, Gyuláról van szó. Itt az aktív turisták számos kikapcsolódásra alkalmas program közül válogathatnak, hiszen megtekinthetik a Gyulai Várszínházat, az Erkel Ferenc Emlékházat, a KöröspArt Galériát, tehetnek egy sétát a Csigakertben vagy a Bréda-kastélynál, illetve ehetnek egy finom süteményt a Százéves Cukrászdában. De természetesen a pihenés szerelmesei is megtalálják a maguknak valót, ugyanis a Gyula Várfürdő és AquaPalota medencékkel, szaunákkal, csúszdákkal és játszótérrel várja vendégeit. A Várfürdő 1968-ban megnyitott gyógyászati részlege a XXI. század elvárásainak megfelelő környezetet biztosít a gyógyulni vágyóknak. A I. számú termálkútban nátrium-hidrogén-karbonátos gyógyvíz van, mely kiválóan alkalmas különböző mozgásszervi, ideg- és bőrgyógyászati panaszok enyhítésére. A fürdőkúra ideális hossza 2-3 hét, napi egy-két, 20–30 perces alkalom. A kezelés számos pozitív hatással van a gyógyulni vágyók panaszaira: fájdalmat csillapít, mérsékli az allergiás reakciókat, nyugtatóan hat az idegrendszerre, mérsékli az izomfeszességet, valamint a regenerációs készséget is fokozza. Emiatt többek között a kopásos eredetű gerinc- és ízületi betegségekre, az ortopédiai műtétek után, a balesetek utókezelésére, érszűkületek és bőrbetegségek kezelésére, illetve csontritkulás okozta izom- és idegfájdalmak esetén javasolt a fürdőkúrák alkalmazása. Viszont előfordulnak olyan betegségek is, melyeket károsan befolyásolna a kezelés, ezért ha például súlyos szív-, máj- és vesebetegségünk, idegrendszeri problémáink (epilepszia), gyulladásszerű bőrbetegségeink vannak, semmiképpen ne vegyük igénybe e szolgáltatást. Különböző is fontos, hogy a gyógykezelések előtt minden esetben konzultáljunk háziorvosunkkal. A balneológiai és fizioterápiás gyógykezelések minden egészségre vágyót Gyulára csábítanak.

<http://varfurdo.hu/>



FÜRDŐKÚRA VÁRROMOK PUSZTAI TÚRA

A TÜNDÉRI ERDÉLYORSZÁG

Bizonyára önben is él a kíváncsiság azíránt, hogy megismerje egykori történelmünk csodálatos darabjait, nevezetesen Székelyföld és Erdély gyönyörű vidékét. Megértjük, hiszen országhatárainkon túl varázslatos tájak, zordon havasok, lankás legelők, csobogó patakok, a nyájukat legeltető pásztorok és erődtemplomok várják a pihenni vágyó turistákat. Így jogosan nevezik Erdélyt más néven Tündérországnak. Mivel nagy területen helyezkednek el a látnivalók, érdemes gépkocsit bérelni, hogy az összes erdélyi nevezetességet meg tudjuk csodálni. Bár így is a legrövidebb körutazást öt-hat, a hosszabbakat nyolc-tíz naposra tervezhetjük a szomszédos országban. A szállást magánházaknál vagy panziókban, szállodákban tudjuk megoldani, bár előbbivel jó adag ízelítőt kaphatunk a helyiek vendégszeretetéből. Ha a tőlünk keletre fekvő Erdély legnépszerűbb, legtöbbet látogatott tavaóra vagyunk kíváncsiak, a Gyilkos-tóhoz vezessen utunk! Ez a különös körülmények között létrejött természeti kincs kísérteties látványvilágot tár elénk, amihez legendák is kapcsolódnak. A területen ugyanis eredetileg fenyőerdő volt, aminek megkövesedett, halott csonkjai ma is félelmetesen nyúlnak ki a vízből. Félelmetes legendák ide vagy oda, a

Gyilkos-tó csodálatos környezetével, vadregényes hangulattal kitűnő kirándulóhely a természetszerető, a pihenni és kikapcsolódásra vágyók számára. Fürdőzni nem lehet, de a csónakázást semmiképpen ne mulasszuk el, ha itt járunk! Az idilli sétára, netán hegymászásra vágyóknak jó hír, hogy innen elég pár kilométert menni, hiszen a Keleti-Kárpátok legjobb szurdokvölgye, a Békás-szoros alig 24 km-re fekszik. 2–300 méter magas meredek sziklafalak, zuhogó vízesések, alagutak hihetetlen látványa fogadja az idelátogatókat, sőt a szorost árusok pavilonjai is tarkítják, így szuvenírt is vásárolhatunk. Természetesen Erdély gyógyító hatású kirándulóhelyeit (pl.: Parajdi sóbánya, Szent Anna-tó) még oldalakon át lehetne sorolni, és talán egy év sem lenne elég, hogy mindent bejárjunk. Így az apró, zsendelyes házikók, csodálatos várromok, a székely népviselet, az áfonyapálinka és még sok más különlegesség, ami Tündérország repertoárjában szerepel. Egészséges közérzetünk, fizikai aktivitásunk és lelki boldogságunk fő támogatója lehet az erdélyi táj a maga történelmi jelentőségével.

<http://madarasvendeghaz.hu/Pages/Latnivalok.html>

Szakál Borostyán

MAGYARORSZÁG EGYETLEN

KELETI MŰVÉSZETI MÚZEUMA

HOPP FERENC ÁZSIAI MŰVÉSZETI MÚZEUM

Múzeumunkat 1919-ben alapította a cégtulajdonos, világutazó, műgyűjtő és mecénás Hopp Ferenc (1833–1919), aki végrendeletében mintegy 4000 darabból álló keleti gyűjteményét keleti művészeti múzeum alapítása céljából az államra hagyta. A gyűjtemény a tulajdonos Andrássy úti villájában került elhelyezésre és kiállításra, amely 1923-tól kezdve múzeumként működik; alapításakor és ma is Magyarország egyetlen keleti művészeti múzeuma. A Hopp-villa körül kialakított kert korának ismert pesti keleti hangulatú kuriózuma volt, s ma is szerves része a múzeum hétköznapijainak, hiszen programjaink zömének helyszínét adja.

Hopp Ferenc keleti műtárgyait világ körüli utazásai során és korának nagy világkiállításain vásárolta. A keleti művészetek iránti érdeklődése elmélyülésével gyűjteménye fejlesztéséhez az akkor ifjú művészettörténész-orientalista Felvinczi Takács Zoltán – később a múzeummá alakuló gyűjtemény első igazgatója – tanácsait is igénybe vette. A múzeum megalakulása után a gyűjtemény adományok, vásárlás és más múzeumok keleti anyagainak áthelyezésével gyarapodott. A gyűjtemény ma mintegy 30 000 műtárgyból áll, s kínai, japán, indiai, délkelet-ázsiai, nepáli, tibeti, mongol, koreai és közel-keleti tárgyat ölel fel. A gyűjteményekben olyan érdekes tárgycsoportok is megtalálhatók, melyek magukban hordozzák a keleti gyógyászat filozófiájának művészi és kultúrtörténeti aspektusait is.

Múzeumunkhoz tartozik az ország egyetlen keleti művészeti szakkönyvtára, valamint az egyetlen ilyen profilú adattár, amely nemcsak kiállításaink és egyéb tevékenységeink dokumentációját őrzi, hanem a Kelet-kutatással, a keleti műgyűjtés történetével és keleti utazókkal, utazásokkal kapcsolatos értékes archív fotó- és dokumentumanyagot is. Könyvtárunk a keleti gyógyítás iránt érdeklődők számára is kínál különlegességeket.

A Hopp Ferenc Ázsiai Művészeti Múzeum épületében aktuális időszaki kiállítások láthatóak, amelyeknek változó tematikája ázsiai gyűjtőkörünk egészét igyekszik időről időre végigjárni. A gyűjtemény ennél nagyobb léptékű bemutatására egy tervbe vett állandó kiállítás ad majd lehetőséget.

Jelenleg a Nágák, elefántok, madarak – Viseletek Délkelet-Ázsia szárazföldi térségéből című kiállításunk látható, mely Délkelet-Ázsia meghatározó művészi kifejezésformáját, a textilművességet mutatja be. A textilművesség a művészet anyanyelve, egyik legfontosabb megnyilatkozási formája, így Délkelet-Ázsia textiljeinek bemutatásával, típusaik, használatuk és szerteágazó jelképrendszerük megismertetésével kulcsot kap az érdeklődő egy távoli világ működésének és gondolkodásának megfejtéséhez.

A kiállítás olyan utat jár be, amely többféle aspektusból – földrajzi, időbeli és antropológiai szempontból is – vizsgálja a délkelet-ázsiai textilek kódjait, így a textilek rituális szerepének és mintarendjének bemutatásától kezdve az egyes népcsoportok jellegzetes viseleteinek és textiltípusainak ábrázolásán keresztül ismertet meg hiedelemvilágukkal, ünnepeikkel és szokásaikkal.

A MÚZEUM ELÉRHETŐSÉGEI:

Cím: 1062 Budapest, Andrássy út 103.

Telefon: +36-1-322-8476



A Khmer Birodalomból elinduló kalandozás a burmai és a sziámi (thai) udvar szentélyein keresztül vezet a ma is Mianmar, Thaiföld, Laosz, Kambodzsa és Vietnam területén élő számos nép, így a hmongok, a rendkívül színes és változatos textilkultúrájú tai népek, a jaók és lantenek, valamint a brú hegyi törzs textíliái és ékszerei felé. Számos multimédiás elem, film és montázs jeleníti meg, hozzá mozgásba és új összefüggésbe a látott tárgyakat. A kiállítás több mint 200 tárgyat vonultat fel: a magyarországi közgyűjtemények (Hopp Ferenc Ázsiai Művészeti Múzeum, Néprajzi Múzeum) értékes, nagyon ritkán látható anyaga mellett magángyűjtők és kutató-tudósok helyszínen gyűjtött tárgyait is bemutatja.



SZÉL, SZÉL SZÁLLJ KELETRŐL HOZZÁNK!

Kedvenc egészségügyi magazinom minden évben olyan témát választ, ami megfelel a negyedévi megjelenésnek, vagyis négy részre osztható. Én idén Koppányt javasoltam, de valamiért ezt nem fogadták el! Így hát maradtunk az égtájakban. Rögtön a Kelettel kezdjük. Nos, a Kelet legkiemelkedőbb jelképe ma Budapesten a Szabadság-szobor a Gellérthegyen. A hölgy kelet felé tárja ki karjait, kezében egy pálmafaággal, így üdvözölve az onnan érkezőket! Magának a szobornak a keletkezése is nagyon keleties! Állítólag alkotója, Kisfaludy Stróbl Zsigmond eredetileg egy halaskofát ábrázolt kezében egy hosszúkás halastállal, benne a napi fogás.

De mire elkészült a művel, Horthy Miklós szeretett fia repülőgéppel lezuhant, és elhunyt. A gyász enyhítendő, a művész gyorsan kicserélte a halastálat egy repülőgépcsavarra. Ez lett volna az emlékműve az elhunyt-nak. Közben a világháború új fordulatokat vett, és szovjet győzelemmel zárult. Gyorsan lekerült hát a feledésbe merült emlékmű kezéből a repülőgépcsavar, és helyette egy kelet felé új aktuális tárgyat, egy pálmafaágot álmodott a sokoldalú művész! Ez teljesen érthető, hiszen Szibériából nemcsak a

felszabadító hadsereg, de a pálmafa is hatalmas mennyiségben érkezett, mint az köztudott.

Ez a történet nemcsak a történelem sokszínűségét, de a művészet mindenhatóságát is megjeleníti!

Később a hadifoglyok némelyikével együtt kulturális küldöttségek is érkeztek a Szovjetunióból Magyarországra. A leghíresebb magyar művészbembert, Kodály Zoltánt is megkérték egyszer, hogy fogadja a szovjet kulturális küldöttséget. Kodály a maga egyszerűségével határozott nemet mondott!

– Ne tegye ezt, Kodály elvtárs, hiszen a világhírű zeneszerző, Dunajevszkij elvtárs is a küldöttséggel érkezik!

Kodály fanyalagva kisétált a repülőtérré. Ott bolyongott, mikor egyszer csak jött vele szembe egy ismerős. Kodály megkérdezte: – Dajcs, maga mi a lószart keres itt?

A megszólított vigyázzba vágta magát:

- Tanár úr! Én vagyok a Dunajevszkij!
- Ja! Akkor köszöntöm a keletről jött küldöttséget!



SZEGEDI SZABADTÉR JÁTÉKOK

Puccini

TOSCA

opera

06. | 30., 07. | 01.

Johnson – Andersson – Ulvaeus

MAMMA MIA!

musical

07. | 07., 08.

Comden – Green – Freed – Brown

ÉNEK AZ ESŐBEN

musical

07. | 14., 15., 16.

Shakespeare

VÍZKERESZT, VAGY AMIT AKARTOK

vígjáték

07. | 28., 29., 30.

Menken – Schwartz – Parnell

A NOTRE DAME-I TORONYŐR

musical

08. | 11., 12., 13., 18., 19., 20.

**SZEGEDI
SZABADTÉR**

JEGYÉRTÉKESÍTÉS:

Az Interticket országos jegyirodai hálózatán,

valamint a www.szegediszabadteri.hu oldalon.

REÖK, 6720 Szeged, Tisza Lajos krt. 56. Tel.: +36-62/541-205

E-mail jegyrendelés: Jegyrendeles@szegediszabadteri.hu

A műsorváltozás jogát fenntartjuk.

www.szegediszabadteri.hu

nca





TAVASZI HADJÁRAT A VIDÁMSÁG



Amint megnyújtóztatja a nap a sugarait, máris megtelnek a játszótérek gyereknevetéssel, a parkok sétáló párokkal és a futópályák futókkal. Még kopaszok a fák, mégis beindul a tavaszi nyüzsgés. Talán az év legüdítőbb időszaka, amikor még meleg pulcsiban és könnyű kabátban szívhatjuk magunkba a friss levegőt, miközben óvó tekintettel követjük a picik játékát. Azonban nem csupán kinti elfoglaltságunk lehet, ha családi programra vágyunk. Nézzük meg, milyen játékok terjedtek el hazánkban, amik Keletről származnak!

ÜLJÜNK ÖSSZE A SZŐNYEGEN!

A társasozás olyan családi tevékenység, ami manapság sokszor kimegy az ember fejéből, miközben lehet, éppen azon töri a fejét, hogyan teremtsen egy kis minőségi közös időt. A keleti népek rengeteg egyszerű, kicsik számára megérthető játékot találtak ki, amelyek nagy része elterjedt nálunk is. Minden játékhoz csupán egy otthon is elkészíthető papírlapra rajzolt tábla és pár bábú szükséges (ami valójában bármi lehet: egy kupak vagy egy gyűszű). Egyik játékszabály sem nevezhető nehéznek és emellett, hogy külön öröm egy társast elkészíteni, ingyenes és nem foglal sok helyet. Ellátogatva a következő weboldalra egy halom ötletet találhatunk. <http://terebess.hu/keletkultinfo/tablas.html>

ÜNNEPELJÜNK REPÜLŐ FÉNNYEL!

A lampionozás szokása Kínából származik, mára pedig Ázsia- és Európa-szerte elterjedt. Szerepe az évszázadok

elteltével sokat változott, egyaránt használják szülinapok, esküvők, évfordulók ünneplésére. Létezik repülő és úszó formája is. Nyilvánvalóan az úszó lampion környezetbarátabb, hiszen ha eleget csodáltuk a pislákoló lángot, kihálászhatjuk. A repülő lampionhoz fűződik egy hiedelem: amikor elengedjük, kívánni kell valamit (esetleg rá is írni a papírbúrára), a kívánság akkor válik valóra, amikor valahol földet ér a lámpásunk. Elkészítése házilag is lehetséges, bár a filmekben látható igazi verziót csak rendelni tudjuk. Egy tavaszi estén tökéletes családi program és a kicsik garantáltan élvezni fogják.

PAPÍRMADARAKÉ A VILÁGI!

Gyerekkorunk játéka az origami. Szerintem érdemes néha visszatérni a retrónak is nevezhető tevékenységhez, kicsit kilépve a villogó képernyők és a zajos videójátékok világából. A kisgyerekek ugyanis nagyobb örömet lelik egy olyan játékban, amiben – kedvük szerint – ők hajtogathatják és színezhetik ki a figurákat. Az origami ősi

ZÁSZLAJA ALATT



hagyománya valójában lehetővé tette, hogy a gyermekrajzok térbelivé váljanak, és a történetek ne csak kétdimenziósan létezzenek.

ISMERD MEG A JÁTÉKOT: OUNCH NEECH

Pakisztán nyüzsgő városából származik ez az egyszerű játék, magyarul Fel-Le a jelentése. A jókedven és a lelkesedésen kívül mindössze egy park vagy egy kert szükséges a játékhoz, ahol van bőven akadály (fa, kövek, homokozó, csúszda). A játék lényege, hogy mindig egyvalaki irányít. Ha azt mondja, „fel” akkor az azt jelenti, a talaj nem biztonságos és mindenkinek egy kőre, a homokozó szélére vagy egy fára kell felmásznia, hogy megmeneküljön. Aki utoljára marad, az kiesik, és ő lesz a következő körben az irányító. Természetesen ennek a fordítottját is használhatja, tehát a „le” vezényszót. A játék pofonegyszerű, mégis rengeteg nevetést garantál. Egy napos tavaszi napon jól kimelegedhetnek benne a gyerekek.

HANGYA, EMBER, ELEFÁNT

A jól ismert „kő, papír, olló” kicsit másképpen, szumátrai módra. A szabály ugyanaz, csak a kézjelekben van különbség. A hangya jele a kisujj felmutatása, az emberé a mutatóujj és az elefánté a hüvelykujj. Az elefánt legyőzi az embert, mert erősebb, az ember legyőzi a hangyát, mert rá tud lépni. És mi van a hangyával? Az pedig bele tud mászni az elefánt fülébe, megharapni őt és megőrijteni, így a hangya legyőzi az elefántot. Valójában bármilyen jeleket és jelentéseket kitalálhatunk mi magunk is, a lényeg, hogy jól szórakozzon mindenki.

<http://www.parents.com/fun/games/educational/games-from-around-the-world/>

Palotás Zsuzsi

TÁVOL-KELET KÖZELRŐL



A hó elolvad, a fehér paplan alól előtűnnek az első zöld fűszálak. Azonban nemcsak a környezetünkről hullik le a védelmező, takaró lepel, hanem magunkról is. Inkább előtérbe kerül az arcunk, a bőrünk, a belső egyensúlyunk, hiszen több időt töltünk a szabadban, több energiára is van szükségünk. A megfelelő idő, hogy a keleti szépségápolás kulisszáit hívjuk segítségül, hogy megkezdjük szervezetünk regenerálását a hűvös évszakot követően.

INDULJUNK VALAMI APRÓBÓL: HIMALÁJA SÓ

Egy apró kis keleti praktika, ami amellet, hogy szinte bárhol elérhető, még olcsó is. Közhangulattá vált legyinteni a sólámpára vagy a fürdősóra azzal a felkiáltással, hogy csak fölösleges kacat. Éppen ellenkezőleg, a kedvező ár mögött igenis rejlik gyógyhatás. A Himalája kristályos lámpák negatív töltésű ionokat bocsátanak ki magukból, így képesek semlegesíteni az elektromos készülékek káros hatásait. A sófürdő esetében a nyomelemei és negatív ionjai a bőrön keresztül felszívódva fejtik ki pozitív hatásukat. Egy kád vízhez 1,5 kilogramm só szükséges, amiben legalább 20–30 percig érdemes maradni. Mindezen túl belső használatra is ajánlott, például gargalizálásra, fogak tisztítására vagy akár szájvízként.

HALADJUNK LÉPÉSBEN: GINZENGGYÖKÉR

Az első ránézésre furcsa kinézetű gyökér egyre elfogadottabb a gyógynövények körében. A Távol-Keleten 400 éve természetik és értékes ajándéknak számít. Alkalmazható a munkateljesítmény fokozására, a koncentrációképesség növelésére, betegség utáni lábadozásokban, esetleg fáradtság vagy kimerültség esetén. Megszünteti a stressz által okozott tüneteket és növeli a szellemi és fizikai teljesítőképességet. Mindemellett a bőrre is jótékony hatással van, és segíti az immunsejtek termelődését, mondhatni egy extra védvonalat húz szervezetünk köré. Ezen hatások tehát egyszerre érvényesülve eredményeznek egy egészséges közérzetet. A gyökér kúraszerű fogasztása tíz napnál tovább nem javasolt.

NYISSUNK NAGYOBB TÁVLATOKAT: THAI MASSZÁZS

A sokat emlegetett masszázsfajtát széles körben keresik manapság. A rengeteg jótékony hatásáról ismert lazítási módszer alkalmazható alvászavaroknál, ideges vagy feszült állapotokban, esetleg fájdalmak enyhítésére. A különlegessége abban rejlik, hogy nem az izmokat, hanem az akupunktúrás pontokat ingerlik pontnyomásos technikával. A másfél-két óráig eltartó eljárást az egész testen alkalmazzák – a lábujjaktól a fejtetőig – a masszőrök, akik a kezükön kívül a térdükkel, talpukkal és könyökkel is masszíroznak. Egyéb masszázsoknál megszokott, hogy olajjal vagy krémekkel végzik, azonban a thai masszázs egy úgynevezett szárazmasszázs. Olajos változata csak később alakult ki, melynek során a masszázst a vendég hangulata és igénye szerint összeállított aromaolajokkal végzik.

A RENDSZER: ÁJURVÉDA

Az előzőekben említett gyógymódokat India ötezer éves gyógyászati rendszere, az Ájurvéda – más néven a Természet Tudománya – fogja össze. A nyugati országokban, így hazánkban is egyre népszerűbbé vált az a felfogás, amit ez a gyógyászati rendszer is közvetít. Természetes alapanyagokat alkalmaz, évezredek tapasztalatok állnak mögötte és módszereik hatékonyak és természetközeli. Elsősorban a megelőzést, az egészségmegőrzést tartják fontosnak, ez a szemlélet eltér a nyugati orvoslástól, hiszen az inkább a gyógyszeriparra támaszkodva próbálja kúrálni a betegeit. Tanításait az emberi élet és létezés valamennyi területére, dimenziójára és periódusára kiterjedően fogalmazta meg a kisgyermekkortól egészen az időskorig bezárólag. Az embereket testi és lelki tulajdonságaik, érzelmi beállítottságuk, mentalitásuk alapján különböző (test)típusokba sorolja, és ennek megfelelően egyénre szabott kezelési módokat dolgoz ki számukra.

Palotás Zsuzsi

SÓFÜRDŐ GYÓGYNÖVÉNY MASSZÁZS

A KELET AJÁNDÉKA:



2017 a (tűz) kakas éve a kínai csillagjósolás szerint. Sokan hisznek a babonákban, vannak, akik nem, de abban egyetértünk, hogy a keleti sportok és harcművészetek valóban jótékony hatással vannak szervezetünkre. Gyakorlásukkal sokkal tökéletesebb életet tudunk élni. Így, ha már új év, új fogadalmak, érdemes egy új keleti sporttal is megismerkedni. Összegyűjtöttünk olvasóinknak egy csokrot ezekből, amik kortól és nemtől függetlenül mindenkinek elhozzák az egészséges életmódot.

LEGYÉL TE IS KUNGFU PANDA!

Filmekben egyre több keleti mozgásformát mutatnak be, a legtöbbször talán a kungfut. Nem véletlen, hiszen ez a harcászati technika több mint 5000 éve alakult ki Keleten, így azóta mára már közel 1000 különböző iskolája létezik, különböző technikákkal és szabályrendszerrel. Hazánkban is egyre nő azok száma, akik ezt a mozgásformát választják. Mivel a belső harcművészetek gyakorlása nincs életkorhoz kötve, bárki belevághat e sportba. Ehhez nyújt maximális segítséget a budapesti Kungfu Akadémia, ahová bár nem szükséges az előzetes jelentkezés, de ajánlott, mivel valóban egyre többen érdeklődnek a kungfu

íránt. Itt sem kell más, mint könnyű, laza ruházat (pl.: fekete melegítőnadrág, fehér rövid ujjú póló és egy vékony talpú cipő). Általában heti rendszerességgel érdemes járni az órákra, de aki még mindig kételkedik az elkezdésben, azoknak ajánljuk a honlapon található videók megtekintését, mivel garantáltan meghozza a kedvet a sporthoz. Az akadémián az átlaggyakorlók 25–30 évesek, de vannak 40-esek is, így tehát bárki csatlakozhat a csoporthoz. A legfontosabb erényeket azonban mindenképpen figyelembe kell venni, melyeket elvárnak a kungfuzni kezdőktől: türelem, rendszeresség, tisztelet, megbízhatóság, őszinteség. Ha ezek megvannak, akkor az alap önvédelmi képességek elsajátítására kb. két év alatt lehet szert tenni. Ez idő alatt mind

testileg, mind pedig lelkileg gyógyulunk, az egészségünket pedig megőrizzük.

<http://kungfuakademia.hu/>

TELJES FIZIOLÓGIAI HELYREÁLLÍTÁS – TAI CHI

Egészségünk és kiegyensúlyozottságunk egyik alapvető sportjaként a Tai Chi Chuant (tájcsi) emlegethetjük. Itt a belső energiáinkat fejlesztjük, ami a test-lélek-elme hármásának harmóniáját teremti meg. Időskorban is gond nélkül kivitelezhetőek a mozdulatok, mivel nincsenek benne hirtelen, nagy erőfeszítést igénylő elemek. Sőt még társaságra is lelhetünk, mivel a formamozdulatokat mindig közös-

HARCMŰVÉSZETEK



HARMÓNIA

FIZIOLÓGIA

TEST-LÉLEK-ELME

ségben végzik a tájcsizók. Ennek a teljes testet megmozgató, intenzív fordításokkal és nyújtásokkal tarkított keleti mozgásformának többféle iskolája, formája létezik, de mindegyik az erős és egészséges életvitelt veszi alapul. Így az egészségünk megőrzése, helyreállítása és fenntartása érdekében és a lelkünkre gyakorolt hatása miatt is érdemes a – magyar fordításban – Nagy Végső Ökölt választanunk sportnak. A Magyarországi Taoista Tai Chi Társaság honlapján bármire választ kapunk az edzésekkel kapcsolatban, ahová nem kell semmilyen speciális felszerelés, csupán kényelmes ruházat. A Tai Chi egészségre gyakorolt jótékony hatásait oldalakon lehetne sorolni, de ami a legfontosabb, hogy javítja az egyensúlyérzékünket, serkenti

a vérkeringésünket, csökkenti a stresszt. Habár nem helyettesíti a megfelelő orvosi kezelést, ez a sport segíthet ízületi gyulladás, hátfájdalmak, légzőszervi problémák és emésztési rendellenességek kezelésében is. A Taoista Tai Chi rendszeres gyakorlása szervezetünk teljes fiziológiájára jótékonyan hat, így nem érdemes tovább halogatni az elkezdését!

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

TEST A TEST ELLEN – JUDO

A XIX. század végén, Japánban kialakult keleti mozgásformáról sem feledkezhetünk meg: ez a judo. Magyarul cselgáncsként szokás emlegetni, aminek lényege a test-test elleni küzdelem,

az ellenfél földre juttatása és odaszegezése. Nem véletlen tehát, hogy a judo űzéséhez külön ruházatot kell felvenni, de ennek természetesen leginkább csak a versenyeken van nagy jelentősége. Gyakorláshoz, egy-egy kezdő judoórán érdemes inkább minél kényelmesebb öltözetet magunkra venni. Fontos, hogy a cselgáncsban nincsenek ütések, ellenben bővelkedik szorításokban, dobásokban és fojtásokban. Azért megnyugtatót mindenkit, ez a sport sem vérre megy, hanem a pontos önvédelmi technikák elsajátítása a cél.

<http://judo.hu/>

Szakál Borostyán

KELETI SAJÁTOSSÁGOK A GASZTRONÓMIÁBAN



Egyre több étterem, büfé, kis üzlet nyílik hazánkban, ahol a hagyományos magyar, európai ízek mellett a keleti konyha sajátosságaival is megismerkedhetnek a különlegességek iránt érdeklődők. A keleti konyhára jellemző a kevesebb hús használata, sok zöldség és gyümölcs étrendbe illesztése, a magyar ízekhez szokott emberek számára különleges fűszerek használata. Rövid kitekintéssel szemezgetünk néhány keleti gasztronómiai sajátosságban, melyekkel már itthon is lehet lépten-nyomon találkozni.

GOJIBOGYÓ

A kínai orvoslásban már több ezer éve használt gojibogyó, vagy más néven farkasbogyó egyre nagyobb népszerűségnek örvend Magyarországon. A szuper foodként is ismert alapanyaggal elsősorban aszalt formában találkozhatunk a boltok polcain, gyakran szerepel müzlik, édességek összetevője között. Népszerűsége a magas vitamin- és ásványianyag-tartalmának köszönhető kellemes íze mellett, de természetes afrodisziákumnak is tartják, ahogy számos vizsgálat foglalkozik esetleges daganat-megelőző hatásával is. Az étrend színesítése, változatosabbá tétele érdekében időnként javasolt a család minden tagja számára beilleszteni az étrendbe, akár a hagyományos desszertek helyettesítőjeként.

HUMMUSZ

Hazánkban a vegán konyha szerelmesei számára ismert elsősorban a hummusz, mely valójában egy krémes állagú közel-keleti étel. Két fő alapanyaga a csicszeriborsó és a tahini, mely kevés olívaolajjal és citromlével, fűszerekkel ízesítve tökéletes kiegészítője lehet egy finom kenyérnek, pitának. Számos formája, ízesítése ismert a hummusznak, jól helyettesítheti a hagyományos szendvicset, ráadásul jótékony hatással rendelkezik a szív- és érrendszerre és a szénhidrát-anyagcserére nézve is. A csicszeriborsónak magas a rosttartalma, lassan felszívódó szénhidrátokat tartalmaz, a finomra őrölt szezámagból készülő tahini eközben értékes zsírsavakban bővelkedik.

OLÍVAOLAJ

A mediterrán konyha mellett az olívaolaj és a belőle készülő olívaolaj a keleti ízek alapvető eleme közé is tartozik. Minden család számára érdemes az extra szűz olívaolajat rendszeresen beilleszteni a saláták, zöldségkrémek, krémlevesek alkotórészeként. Jótékony hatással rendelkezik a szív- és érrendszeri megbetegedések megelőzésében és kezelésében, de minden gyulladásos betegség esetén is érdemes rendszeresen, kis mennyiségű, hidegen sajtolt növényi olajat illeszteni a táplálkozásba. Fontos az olívaolaj minőségének ellenőrzése, mely az apró betűs résznél található a csomagoláson.

CURRY

A curryről bár sokan azt gondolják, hogy egy fűszernövényt jelöl, valójában az itthon kapható curry bizonyos őrölt fűszerek keverékét jelenti. A gyarmatokról hazatelepülő angoloknak köszönhető európai változata, akiknek egy, az indai fűszerezésre hasonlító keverék megalkotása volt a céljuk. Fő eleme a kurkuma, római kömény, csilipaprika, melyeknek köszönhetően jótékony hatással van az immunrendszerre, gyulladásos betegségekre. Jellegzetes, domináns zamata miatt megosztóak a vélemények a curryt tartalmazó ételek ízéről, de érdemes időnként bevezetni a jótékony hatásokkal is rendelkező különleges fűszert a hazai konyha kedvelőinek is az étkezésükbe.

Nem lehet elégszer hangsúlyozni, hogy az egészséges táplálkozás alapja a változatos, kiegyensúlyozott étrend, így érdemes kipróbálni időről időre néhány új alapanyagot akár egy-egy szürke hétköznapon, vagy egy különleges családi eseményen is.

KÜLÖNLEGES ÍZEK ZÖLDSÉG-GYÜMÖLCS FŰSZEREK

RECEPTEK



MENTES ÉS FINOM
BIZTONSÁG AZ ETKEZÉSBEN



A MENTES ÉS FINOM RECEPTALBUMÁBÓL

CURRYS KARALÁBÉFŐZELÉK



HOZZÁVALÓK:

- 4 ek. olívaolaj
- 1 db póréhagyma
- 5 fej karalábé, másfél centisre kockázva
- 4 dl zöldség alaplé
- 1 dl rizstejszín
- 1 ek. rizsliiszt
- fél lime reszelt héja és leve
- 2 tk. só
- egy csipet frissen őrölt bors
- egy késhegynyi csili
- 1 tk. curry

ELKÉSZÍTÉS:

- Az olívaolajat felhevítjük és üvegesre pirítjuk rajta a felkarikázott póréhagymát, majd kevés vizet hozzáadva pár percig pároljuk.
- A másfél centisre felkarikázott karalábét hozzáadjuk, megfűszerezzük sóval, borssal, curryvel, majd a zöldség alaplével felöntve fedő alatt 10–12 perc alatt félig puhára főzzük.
- Behabarjuk a rizstejszín és rizsliiszt keverékével, majd még egyet melegítünk rajta.
- Belereszeljük a fél lime héját, a levét pedig belefacsarjuk szépen fokozatosan.
- Tálalásnál csilivel szórhatjuk meg ízlés szerint.

368 Ft



THE BRIDGE BIO RIZSKRÉM, 200 ML

Felhasználása megegyezik a hagyományos főzõtejszínnel. Semleges ízének köszönhetően alkalmazható krémlevesek, szószok, főzelékek besűrtéséhez. Természetes cukrokat tartalmaz, kizárólag növényi összetevőkből készült. Zsirszegény és gluténmentes!



EGÉSZSÉGÁRUDA
ESZKÖZÖK - ALAPANYAGOK - TANÁCSOK

AZ EGÉSZSÉGÁRUDA
AJÁNLÁSÁVAL

www.egeszsegaruda.hu

CÉKLÁS HUMMUSZ



HOZZÁVALÓK

- 2 db cékla
- 240 g előfőzött csicseriborsó
- 1 db vörshagyma
- 1 gerezd fokhagyma
- 1 ek. citromlé
- 3 ek. tökmagolaj
- só, bors

ELKÉSZÍTÉS:

- A céklákat bedörzsöljük olívaolajjal, sóval, borssal, majd becsomagoljuk alufóliába. Sütőben, 250 fokon 1,5 órán keresztül sütjük.
- A cékla héját letisztítjuk róla, és kis kockákra vágjuk.
- Egy edénybe beleöntjük az előfőzött csicseriborsót és hozzáadjuk az 1 gerezd megtisztított fokhagymát és a pucolt, vörshagymát. Lassú tűzön forraljuk még 1 órán keresztül.
- Amikor kész, a folyadékot leöntjük, az edény tartalmát a turmixgépbe tesszük, amire hozzáadjuk még a kockákra vágott sült céklát, a tökmagolajat és a citromlevet. Krémes állagúra pépesítjük.



EGÉSZSÉGÁRUDA
ESZKÖZÖK - ALAPANYAGOK - TANÁCSOK

**AZ EGÉSZSÉGÁRUDA
AJÁNLÁSÁVAL**

www.egeszsegaruda.hu

2499 Ft



BIOGOLD TÖKMAGOLAJ, 150 ML

Első sajtolásból származó tökmagolaj.

A Biogold „bio tökmagolaj” egy tiszta olaj, ami magas minőségű tökmagokból készül. A sajtolással nyert olajat palackozás előtt csak megsűrítik egy szűrőn. Így az értékes, természetes olaj íze a friss magok ízeire hasonlít. A tökmagolaj diós ízével gazdagítja a vele elkészített leveseket, szószokat, nyers salátákat és édességeket.



nyereményJÁTÉK

Csíráztass otthon! – Sokat hallottunk már a csírák élettani hatásáról, illetve sokan az egészségük megőrzése érdekében már rendszeres étkezésükbe is beépítik ezeket a vitaminban és ásványi anyagokban gazdag kis növénykéket.

A Rédei Kertimag Zrt. ökológiai termesztésből származó vetőmagjait felhasználhatjuk frissen csíranövényként, vagy nevelhetünk belőlük mikrozöldségeket. A csíranövények készítéséhez használjunk csíranövény-nevelő edényt, míg a mikrozöldségek neveléséhez a magvakat helyezzük egy földdel vékonyan feltöltött tálcára. A mikrozöldségek a fajra jellemző vitaminokat és antioxidánsokat magasabb koncentrációban tartalmazzák, emellett ízük élénkebb, mint a kifejlett növényé. Fogyasztásuk elsősorban a tél végén, kora tavasszal ajánlott, amikor még nem találunk olyan zöldséget a piacon, ami a lakóhelyünk közelében termett. Várjuk meg, míg megjelennek az első valódi levelek, és ekkor vágjuk le őket. Figyelem: fogyasztás előtt alaposan mossuk át és tisztítsuk meg a növényeket!

A szerencsés megfejtő a Rédei Kertimag Zrt. által felajánlott üveg csírázatótálat nyerheti meg – természetesen a hozzávaló csíragokkal együtt.

Megfejtés: Csíranövények –... lásd a megfejtésben!

| | | | | | | | | | | |
|------------------|---|--------------------|-----------------|--------------------|-----------|----------------|-----------------|-------------------|--------------|---------------|
| | | | | ◆ | GÖRCSOLDÓ | NEWTON RÖVIDEN | OXO-VEGYÜLET | TELJESÍTMÉNY JELE | HÍDVÉGI! | ◆ |
| | | | | 1 | | | | | | LATIN KÉTSZER |
| | | | | TESLA, RÖVIDEN | | ÖTVEN RÓMÁBAN | | DARAB, RÖVIDEN | | |
| | | | | UKRÁN TANÁCS | | ... AETERNO | | KÁRTYA-JELZÉS | | |
| | | KAMBODZSA AUTÓJELE | | | | | JÓD VEGYJELE | | | |
| | | | | | | | | ISZTRIAI VÁROSKA | | |
| ◆ | 2 | INDULATSZÓ | JAPÁN TELEPÜLÉS | | | | ÚSZNI KEZDI! | | | |
| | | FÉRFI-MAGAZIN | | | | | OMÁNI AUTÓJEL | | | |
| PESTI TELEPÜLÉS | | | | A FOSZFOR VEGYJELE | | IDESZÁLLÍT | | | ... A HANGYA | |
| | | | | REZI HATÁRAI! | | HOLNAP ELŐTT! | | | | |
| ÁRAMERŐSSÉG JELE | | BŰNÜGYI REGÉNY | | | | | A TÁVOLABBI | | | |
| | | ZENEI HANG | | | | | OSZTRÁK AUTÓJEL | | | |
| ◆ | ↓ | | | | | | | | ◆ | |

Copyright © 2010-2017, www.skandomata.hu (CsAB). Minden jog fenntartva. Forrás: <http://rejth.hu/UxNS7q>

Kérjük, hogy megfejtését 2017. június 1-ig küldje be a www.egeszsegmagazin.hu/kapcsolat oldalon.

Sorsolás: 2017. június 5.

A nyerteseket a megadott e-mail-címen értesítjük 2017. június 7-ig.



EGÉSZSÉGÁRUDA
ESZKÖZÖK - ALAPANYAGOK - TANÁCSOK

GLUTÉN
mentes



Gluténmentes lisztkeverék
süteményekhez
www.egeszsegaruda.hu



rendelje meg
kényelmesen
otthonról

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