

10

EGÉSZSÉG

3 tanács
térdfájdalomra

34

PRIMA MEDICA

Teljes testtérképes
anyajegyszűrés

38

LIFESTYLE

Pokorny Lia –
a filozófia jegyében

EXKLÜZÍV

56

JÁTSSZON VELÜNK!

Lapozzon az 56. oldalra!



PRIMA MEDICA EGÉSZSÉGCSOPORT TAGJA

5 999887 368004

Puchner Kastélyszálló

ŐSZI SZUPERAKCIÓ A PUCHNER KASTÉLYSZÁLLÓBAN****

Válasszon hatféle szálláshangulat és három wellness részleg közül. 4 nap/3 éj 2 fő részére hétköznapi, félpanziós ellátással, a vacsora ideje alatt korlátlan italfogyasztással, bármely standard szobában vagy lakosztályban* történő elhelyezéssel, és korlátlan wellness használattal.

Ár: 10.500 Ft/fő/éj



Lepje meg kedvesét, családját, foglalja le akciósan szállását még ma!

PRIMA MEDICA EGÉSZSÉG CARDDAL TOVÁBBI 10% KEDVEZMÉNY!

*Kivéve Elnöki és Deluxe lakosztály.

+36 72/459-546, 547

info@puchner.hu

www.puchner.hu



Márton Napi Fesztivál

2017. november 11. 10:00 - 16:00

MÁRTON NAPI FABATKÁS KÉZMŰVES FOGLALKOZÁSOK
GYEREKEKNEK ÉS FELNŐTTEKNEK EGYARÁNT



HAGYOMÁNYÓRZÉS ÉS GASZTRONÓMIAI IDŐUTAZÁS
MENNYEI KEMENCÉS ÉTELEK, FORRALT BOR



LÁTVÁNYOS ÉS SZÓRAKOZTATÓ ELŐADÁSOK
UGI MAMA VARÁZSISKOLÁJA, KURTIZÁNKÉPZÉS ZINÁVAL,
ROMA DAJDAJ CÍMŰ ÚJ PRODUKCIÓ AZ ÉLMÉNYBIRTOK SZÍNÉSZEINEK ÉS LOVASAINAK ELŐADÁSÁBAN



KÉZMŰVES PORTÉKÁK

JEGYÁR: 1.500 FT/FŐ
Gyerekeknek ingyenes!

www.elmenyibirtok.hu

+36 72/459-546,547

A programváltoztatás jogát fenntartjuk.



Őszi számunk sem szűkölködik olvasnivalóval. Orvosaink, szakértőink megannyi új probléma, betegség diagnosztizálására, kezelésére adnak szakszerű választ, megoldást. Szó lesz többek között tejcukor-érzékenységről, a krónikus betegségek közül a cukorbetegségről, térdfájdalomról, pajzsmirigyzavarról, de nem feledkezünk el a leendő kismamákról, és az aktívan sportolókról sem.

Lifestyle részünkben most két gyönyörű színésznő életébe is betekintést nyerhetünk. Pokorni Lia színes, változatos munkájáról és magánéletéről mesél, míg Sztarenki Dóra a táncművészet utáni színészi pályája kezdeti időszakáról oszt meg velünk néhány gondolatot. Kis betekintést nyújtunk a francia gasztronómia sajátosságaiba, ahogy az amerikai sportéletről is összegyűjtöttünk néhány érdekességet.

Olvassa lapunkat az őszi hidegebb estéken is. Ehhez kellemes szórakozást és jó egészséget kívánok!



Dr. Babai László

orvos-természetgyógyász, igazgató

IMPRESSZUM

EgészségMagazin 2017/3 • 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: Makarész Rita, Martin Ildikó, Palotás Zsuzsi, Papp Gergő, Pleszinger Katalin, Szakál Borostyán, Tomanóczy Andrea, Tóth-Tokaji Éva, Varga Dóra, Sárga Diána • Címlapfotó: Horváth Judit • Címlapsztori fotó: Horváth Judit • 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: ertekesites@primamedica.hu • Terjesztés: Alternatív terjesztés

Írásaink, a szerkesztési és tördelési megoldások önálló szerzői jogi védelem alatt állnak. A közölt cikkek utánnomása, fordítása, felhasználása kizárólag a kiadó engedélyével történhet. A lapban megjelent hirdetésekért a Kiadó felelősséget nem vállal. Támogatott oldalak jelölése (x).

A Széchenyi 2020 keretében európai uniós támogatással megvalósuló projekt: Pályázat címe: Országos Egészségkoordinációs Központ kialakítása, Pályázat száma: GOP 3.3.2-13-2013-0042

TARTALOM

Egészség

7 dolog, amit érdemes tudnia, ha érzékeny a tejcukorra	2
Kihez forduljon a cukorbeteg, ha lábszárfekélélyel küzd?	4
Mitől és hogyan védenek a véralvadásgátlók?	6
5 tünet, aminek a kezelésében foniáter tud segíteni	8
Íme, 3 hatékony megoldás térdfájdalomra	10
Jó hír sportolóknak: az oxigénfelvevő képesség is fejleszthető!	12
Nem szűnnek a pajzsmirigyzavar okozta tüneteim	14
Mikor van szükség légzésfunkciós vizsgálatra?	16
Teherbe esési nehézségeket okozhat a magas prolaktinszint	18
Alacsony vérnyomás, magas pulzus – betegséget jelez?	20
Miért nem elég a bőratka otthoni kezelése?	22
Rövid hírek	24
Orvos válaszol	25

PRIMA MEDICA

Rövid hírek	26
CSR: Lisztérzékenyek Érdekképviselőinek Országos Egyesület	27
Portré: Dr. Arnold Dénes Arnold MSc.	30
Clubélet	32
Kutatás+innováció: Teljes testtérképes anyajegyszűrés	34

LifeStyle

Címlapsztori: Pokorni Lia – Interjú egy filozofikus alkatú színésznővel	38
Utazás: Tökéletes nyugati úti célok az őszi hónapokra	40
Kultúra: Sztarenki Dóra	42
Baba-Mama: Egy kis nyugati nyugaton	46
Szépség: Határtalan szépség	48
Sport: Őszi testmozgás az egészségünk szolgálatában	50
Gasztronómia: Barangolás a francia gasztronómia világába	52
Receptek	54
Játék	56

7 DOLOG, AMIT ÉRDEMES TUDNIA,



Dr. Sárdi Krisztina

Bármilyen életkorban kialakulhat. Tejcsukrot nemcsak a tejtermékek, hanem többek közt számos húskészítmény, pékáru is tartalmazhat, ugyanakkor nem mindenkinek kell örökre száműznie az étrendből a laktóztartalmú ételeket. A laktóztoleranciáról további fontos tudnivalókat árult el **Dr. Sárdi Krisztina** belgyógyász, gasztroenterológus, a Budai Allergiaközpont orvosa.

MI OKOZZA?

Laktóztolerancia esetén a tüneteket, a tejcsukrot – más néven laktózt – lebontó laktáz enzim csökkent működése okozza. Laktáz enzim hiányában a szervezet képtelen a tejcsukrot megfelelően lebontani, megemésztetni. A tünetek gyermekeknél és felnőtteknél is jelentkezhetnek. A vékonybélben termelődő enzim mennyisége az életkor előrehaladtával természetes módon is csökken, ezenkívül öröklött enzimhiány vagy bizonyos fertőzések is előidézhetik a panaszokat.

MELYEK A JELLEGZETES TÜNETEI?

A laktóztolerancia tüneteinek súlyossága a szervezetben termelődő laktáz enzim aktivitásától, illetve mennyiségétől is függ. A tünetek a laktóztartalmú ételek fogyasztását követő fél-egy óra múlva jelentkeznek: az érintettek hasfájásra, has-

menésre, intenzív bélhangokra, puffadásra panaszkodnak, és ezek a tünetek akár egész nap tarthatnak.

MENNYIRE GYAKORI A LAKTÓZINTOLERANCIA?

Hazánkban a lakosság 20-40%-a érintett lehet. Érdekesség, hogy ez az arány a világ egyes tájain eltérő. A legalacsonyabb, 20% alatti, az Egyesült Királyságban, Hollandiában, Belgiumban és Svédországban. A legmagasabb, 80-100% közötti, Dél-Amerika és Afrika déli részén élők körében és Kínában.

MIBEN TALÁLHATÓ LAKTÓZ?

A tej és a tejtermékek (tejföl, tejszín, vaj, lágy sajtok) mellett laktózt tartalmaznak bizonyos húskészítmények, felvágottak, gabonapelyhek, édességek, péksütemények is, ezért késztermékek esetében mindig olvassuk el a csomagoláson az

HA ÉRZÉKENY A TEJCUKORRA



összetevőket. Ha a címkén tejpor, tejsavó, savó, savópor, tejszín, író vagy írópor szerepel, akkor az a termék is tartalmaz tejcukrot.

A LAKTÓZMENTES TERMÉKEKBŐL KISZÚRIK A LAKTÓZT?

Nem, a laktózmentes termékek is tartalmaznak laktózt, de egyúttal a lebontásához szükséges laktáz enzimet is. Ez a tejcukrot majdnem teljesen lebontja, így a laktózmentesként jelölt termékekben csak nagyon minimálisan marad laktóz, olyan mennyiségben, amely általában nem okoz tüneteket az arra érzékenyeknél. Vannak azonban olyan laktózérzékenyek, akiknél a laktózmentes termékek is panaszokat idéznek elő.

A DIAGNÓZIS EGY ÉLETRE SZÓL?

Nem minden esetben. Lehet végleges, de a laktózintolerancia lehet átmeneti is, ha például antibiotikum-kúrát követően, vagy valamilyen gyomor- és bélrendszert érintő betegség vagy fertőzés miatt alakult ki. Ilyen esetekben az alapbetegség kezelésével vagy a bélflóra helyreállítását követően a szervezet idővel újra képes lesz a tejcukor lebontására.

HOGYAN VIZSGÁLHATÓ?

Laktózintolerancia kimutatására a hidrogénkilégzéses teszt alkalmazható. A kilélegzett levegő hidrogéngáz-koncentrációja normális körülmények között rendkívül alacsony. A bélben el nem bomlott és fel nem szívódott tejcukrot a bélbaktériumok használják fel, eközben hidrogén keletkezik, a H₂-vizsgálat ennek kimutatására alkalmas. Amennyiben tehát a vizsgálat során a normálnál magasabb a kilélegzett hidrogén mennyisége, az a laktózintolerancia meglétét támasztja alá. Az eliminiációs vagy kizárásos diéta is segíthet a tejcukor-érzékenység gyanújának megerősítésére. Ennek során a beteget a tej és bizonyos tejtermékek fogyasztásának teljes elhagyására kérjük. Majd megfigyeljük, hogy a diéta tartása mellett, illetve a tej, tejtermékek ismételt fogyasztása során fellépő panaszait illetően jelentkeznek-e különbségek.

KIHEZ FORDULJON A CUKORBETEG, HA LÁBSZÁRFEKÉLLEL KÜZD?



A cukorbetegség egyik rettegett szövődménye a lábszárfekély, mely nem csupán fájdalmas, de az amputálások nagy részéért is felelőssé tehető. Sajnos sokan nem a megfelelő szakemberhez kerülnek, esetleg otthon próbálkoznak a nem gyógyuló seb kezelésével, mely az állapot súlyosbodását eredményezheti. Hogy mégis kihez szükséges fordulniuk a betegeknek és hogy milyen terápia vezet eredményre, arról **Dr. Arnold Dénes Arnoldot**, a Cukorbetegközpont sebészét kérdeztük.

APRÓ SEBBŐL NAGY PROBLÉMA

A cukorbetegség számtalan szövődménnyel fenyeget, egyik közülük a lábszárfekély. A probléma kialakulásának háttere komplex, melyet a tartósan magas vércukorszint eredményez. Ugyanis a diabéteszes láb, a neuropátia, a fertőzésekre való fokozott hajlam, a keringési zavar, a romló sebgyógyulási készség mind remek táptalajt szolgál a fekély kialakulásának. Bár a legtöbben úgy gondolják, a probléma elsősorban a boka környékén jelentkezik, ám diabétesz esetén leggyakrabban a lábfejen, lábujjaknál látható az elváltozás (természetesen a boka környékén is megjelenhet, bár ritkább). Az állapotot az érintett terület érzékkiesése előre jelezheti, később pedig a gyógyulási hajlandóságot nem mutató sebek megjelenése és azok növekedése utal a problémára.

TÚL NAGY ÁRAT FIZETHET A „CSODASZEREKÉRT”

Amennyiben valakinél megjelenik a fekély, úgy fontos, hogy mihamarabb keressen fel szakembert, és ne a különböző fórumokon ajánlott „csodaszerek” bűvöletének higgyen. Hiszen ha idejében nem kap megfelelő, szakszerű segítséget, akkor nemcsak nagy fájdalmai lesznek a fekélytől, de a lába épségét is kockára teszi, hiszen terápia nélkül a probléma könnyen amputációhoz vezethet! Éppen ezért még mielőtt kipróbál akár otthonában, akár máshol valamilyen módszert, fontos, hogy előtte konzultáljon orvossal, valamint a szakember által javasolt kezelések mellett próbálkozzon mással – figyelmeztet dr. Arnold Dénes Arnold, a Cukorbetegközpont sebésze.

KIHEZ FORDULJON A BETEG?

Bőrgyógyász? Háziorvos? Angiológus? Diabetológus? – teszik fel maguknak sokan a kérdést, hogy mégis kihez forduljanak panaszukkal. A kérdés megválaszolása azon-

ban bonyolult, hiszen maga a probléma igen komplex és sok területet foglal magába.

Az első lépés a diabetológussal való konzultáció, ugyanis a legfontosabb pillér a diabétesz okozta fekély kezelésében a vércukor szintjének normalizálása, hiszen nélküle a cukorbetegség csak további pusztításokat végez a szervezetben. Ezzel egy időben magára a fekély kezelésére kell fókuszálni. Ehhez lényeges lépés a seb tisztán tartása, a kötőscsere, a fertőtlenítés, a sebgyógyulás elősegítése. Ezekben igen hatásosak az intelligens kötszerek, a mézes sebkezelés, valamint a lökéshullám-terápia is. Hogy a fekélyt minél gyorsabban és eredményesebben lehessen kezelni, ahhoz igazi csapatmunkára van szükség, melyben több terület szakemberei vesznek részt: diabetológus, sebész, dietetikus, ortopéd orvos, angiológus, bőrgyógyász, pedikűrös (az esetleges tyúkszemek, bőrkeményedések szakszerű eltávolítása érdekében), gyógytornász, illetve természetesen a beteg. A páciens aktív közreműködése is szükséges a terápia sikerességéhez, hiszen a kezeléshez az otthoni ápolás, önellenőrzés és nagyfokú odafigyelés elengedhetetlen.

Látható tehát, hogy a cukorbetegség okozta fekély kezelése – főleg előrehaladott állapot esetén – többretegű, mert csakis így érhető el teljes gyógyulás és kerülhető el a probléma kiújulása.

MAGAS VÉRCUKORSZINT KERINGÉSI ZAVAR FERTŐZÉSEKRE VALÓ HAJLAM



**MEGNYÍLT
AZ ÚJ
Zabradakabra!**

zabradakabra

EGÉSZSÉGES CUKRÁSZMŰHELY

**VEGÁN, PALEO,
CUKORMENTES, HAGYOMÁNYOS**

**Torták • Sütemények • Kekszek
Fagyik • Kávék • Italok**

1094 Ferenc körút 1
www.zabradakabra.hu



MITŐL ÉS HOGYAN VÉDENEK A VÉRALVADÁSGÁTLÓK?

Napjainkban számtalan ember kénytelen véralvadásgátló terápiában részesülni, melyet van, hogy élete végéig alkalmaznia kell a betegnek. De hogy pontosan mitől és hogyan védenek ezek a készítmények, arról **Prof. Blaskó Györgyöt**, a Trombózisközpont véralvadási specialistáját kérdeztük.

VÉRRÖGÖK AZ EREKBEN

„Vérrögök az érben több módon keletkezhetnek, attól függően, hogy az artériában vagy a vénában alakulnak ki. Előbbi esetben a fő ok a vérlemezkék összecsapódása, melyet rendszerint érszűkület vagy valamilyen zavar az ér belső, endothel részén vált ki. Ez elsősorban az érelmeszesedés (atheroszklerosis) miatt kialakuló ún. plakkok miatt következik be. Amennyiben az ér keresztmetszete szűkké válik, úgy a vér keringési sebessége megnő, ami sérülésekhez vezethet az érben. A gyors áramlás miatt a vérlemezkék összecsapódnak, de a plakkok is beszakadhatnak, és a trombinképződés miatt akár 10 másodperc alatt életveszélyes vérrögökké alakulhatnak.

A vénában kialakult trombózis keletkezése más. Normális esetben a véralvadás/vérzékenység egyensúlyban van, és hogy sérülés esetén az illető el ne vérezzen, beindul a véralvadási kaszkád, melynek során a benne szereplő enzimek, faktorok egymás után (mint a szilvászáradi vízesések) vízesésszerűen aktiválják egymást. A folyamat vége, hogy az oldható fibrinogén oldhatatlan fibrinné alakul, majd a sérülés helyén egyfajta dugó képződik. Sajnos azonban vannak olyan állapotok, amikor a folyamat zavart szenved, és a véralvadás fokozottá válik – ilyen esetben mélyvénás trombózis jöhet létre, melynek életveszélyes szövődménye a tüdőembólia.

NEM MINDEGY, MILYEN BAJRA SZEDI A VÉRALVADÁSGÁTLÓT

Az antikoagulánsok a trombózis-profilaxis fő pillérei. A véralvadásgátlók különböző utakon fejtik ki hatásukat, így nem mindegy, ki melyiket szedi. Vannak, melyek a vérlemezkék összecsapódását gátolják (trombocitaaggregációt gátlók). Ilyen pl. az aszpirin vagy a clopidogrel, de olya-

nok is vannak, amik a véralvadásban szereplő faktorok működését gátolják. Ezeknek szintén több alcsoportját különböztetjük meg:

KUMARINOK: a kumarinok a K-vitamin hatását gátolják a szervezetben. Ez az anyag ugyanis szerepet játszik a thrombin és más alvadási fehérjék aktív formáinak képzésében egy ún. gamma-karboxiláció révén, és bonyolultan ugyan, de ezt gátolják a kumarinok.

HEPARIN TÍPUSÚ: a szervezet természetes véralvadásgátló molekulájának, az antithrombin III-nak a segítségével hat, és a véralvadásban szereplő összes enzim közül számosat, köztük a Xa faktor és a thrombin aktivitását indirekt módon gátolja. Gyakorlatilag az antithrombin komplexbe köti az aktív alvadási tényezőket, és ennek a komplex képződésnek a sebességét fokozza több ezerszeresére a heparin és az LMWH.

NOAC/DOAC: ezek az új típusú, szájon át szedhető véralvadásgátlók, melyek a véralvadásban szereplő enzimek, faktorok közül közvetlenül gátolják a thrombin, illetve az Xa faktor összes enzimatis hatását.

Hogy pontosan melyik véralvadásgátlót kell alkalmaznia a betegnek, azt a szakorvos dönti el. Természetesen minden készítmény magában hordozza a vérzéses szövődmények rizikóját, ám kutatások szerint az új típusú szerek esetében ez valamivel kisebb, mint a régebbi gyógyszerekénél.

Prof. Blaskó György felhívja a figyelmet arra, hogy ha nem várt mellékhatást tapasztal, akkor azt mindenképp jelezze kezelőorvosának, aki ekkor más készítményre való áttérést javasolhat.

Köles a reform konyha gluténmentes étterem



Kizárólag gluténmentes ételek és sütemények

Tej- vagy laktózmentes választék

Önkiszolgáló ebéd

A'la carte vacsora

Szezonális, egészséges, naponta változó kínálat

Budapest belső kerületeiben ebéd kiszállítás

Egy hely, ahol minden falat szabad



EZEK BEN AZ ESETEK BEN ÉRDEMES MÁS KÉSZÍTMÉNYRE ÁTTÉRNI

- mellékhatások
- ingadozó INR
- allergia
- terhesség
- műtét
- tart az étel/gyógyszer kölcsönhatásoktól



Nyitvatartás:

Hétfő: 09.00-20.00

Kedd - Péntek: 09.00-22.00

Szombat: 11.00-22.00

Budapest, 1073 Kertész utca 41.

Telefon: 06/1 400 8967

www.koleskonyha.hu



5 TÜNET, AMINEK A KEZELÉSÉBEN FONIÁTER TUD SEGÍTENI



Dr. Holpert Valéria

Nyaki műtét előtt áll, horkol vagy hamar elfárad a hangja? Az ilyen típusú panaszok kezelésével a fül-orr-gégészet egy speciális területe, a foniátria foglalkozik. A szakemberek olyan gyakori problémák kivizsgálását is végzik, mint a gombócérzés a torokban vagy elhúzódó rekedtség.



DONUM TERRAE
A Föld Ajándéka

www.donumterrae.hu



A legjobb dolog,
ami a tökmaggal
történhet.



NYAKI MŰTÉT ELŐTT VAGY UTÁN ÁLL

Nyaki, például pajzsmirigyműtét közben sérülhet a hangszalagmozgató ideg, aminek az a következménye, hogy az azonos oldali hangszalag megbénul. Ez általában nagyon jellegzetes hangképzési zavart okoz, amire a gyakorlott fül-orr-gégész, foniáter már akkor gyanakodni kezd, amikor a beteg belép a rendelőbe, köszön és elkezd beszélni. A hangszalagbénulás kezelésében, sőt a nyaki műtetre való felkészülésben is sokat segít, ha megfelelő szakemberhez fordulunk. Hangterápiával, megfelelő légzésvezetési gyakorlattal nagyon sokat lehet javítani a hangon.

HORKOL

A horkolás több kiváltó oka közül az egyik lehetőség a torok bizonyos izmainak gyengesége. A horkoló hang a felső légutak lágy szöveteinek vibrációja révén jön létre. Alvás közben az izmok és a kötőszövetek ellazulnak, és a ki-be áramló levegő a felső légutak lágy szöveteit mozgásba hozza. Ha a lágy szájpadlás és a torok felső részén található garatizmok tónusa egyébként is gyenge, akkor ez a hatás fokozottan érvényesül. Dr. Holpert Valéria fül-orr-gégész, foniáter, a Fül-Orr-Gégeközpont orvosa elmondta, hogy a horkolás kezelése minden esetben alapos kivizsgálást igényel. Ha ezek alapján bebizonyosodik, hogy a horkolást a gyenge izomtónus okozza, a helyes hangképzés elsajátításában, a szükséges izmok erősítésében a beszédgyakorlatok is segítenek. A személyre szabott gyakorlatsort beszédterápiás specialista segít összeállítani.

HAMAR ELFÁRAD A HANGJA, NINCS KIBÉKÜLVÉ A HANGSZÍNÉVEL

Túl magas, vagy túl mély? Ha elégedetlen jelenlegi hangszínével, a beszédterápia segíthet. A hangmagasság attól is függ, hogy hogyan, hol használjuk a hangunkat. Nem megfelelő hangképzés esetén a hang a magasabb és mélyebb is lehet, mint amit a hangképző szerv anatómiai adottságai megkövetelnének, emiatt a hang hamar elfárad, gyakori rekedtségre, torokfájásra panaszkodnak az érintettek. Az ideális hang elérésénél az első lépés mindig a foniátriai vizsgálat, amelynek során a zavart okozó, esetleges anatómiai eltéréseket kiszűrhetjük.

GOMBÓCÉRZÉSE VAN A TORKÁBAN

Globus pharyngeusnak nevezik, ha valaki fájdalommal nem járó csomót, duzzanatot érez a torkában. A többség már hosszabb ideje küzd a tünetekkel, mire orvoshoz fordul. Sokan azt gondolják, ha nem fáj, a torok nem vörös, egyéb panaszai sincsenek, akkor a „gombóc” sem valódi. Eközben a kellemetlen érzés megmarad, a mindennapokban is zavaróvá válik. Dr. Holpert Valéria elmondta, hogy az érintettek beszéd közben gyakran köszörülnek a torkukat, vagy nehezebben

vesznek levegőt, rosszul viselik a zárt ruházatot – igazgatják a nyakkendőt, garbót. A gombócérzés gyakran valamilyen gyulladásos folyamat szövődményeként jelentkezik: garat-, mandulagyulladás, krónikus arcüreggyulladás, hátsó garatfali csorgás miatt érzékenyebb lehet a garatnyálkahártya. Kiválthatja a túlzott gyomorsav-termelődés, de a nyelőcső motoros rendellenességei is okozhatják a tüneteket, ilyenkor gyakran társul nyelési nehézség is a gombócérzés mellé. A torok- és a hangszalagok izomzatának megfelelő használata, lazítása beszéd- és hangterápia segítségével megtanulható, így ez is hatékony segítség lehet a gombócérzés elmulasztásához. A tüneteket azért sem szabad figyelmen kívül hagyni, mert a nyelési nehézség, gombócérzés daganat jele is lehet.

TARTÓS REKEDTSÉG KÍNOZZA

A rekedtség leghétköznapiabb oka a hangszalagok túlerőltetéséből fakad. Ilyen esetben a hangos környezetben történő beszélgetés, kiabálás okozhatja a panaszokat. Rekedtség maradhat vissza elhúzódó köhögéssel járó kórképek után is, ilyen esetben a hangszalagok túlerőltetésének oka a tartós köhögés. Kialakulhat refluxbetegség következtében is, melynek során a gyomorból visszacsorgó savas váladék reflexesen irritálja a felső légutak nyálkahártyáját, ezáltal a hangszalagokat is, és rekedtséget okoz. Erős dohányosoknál idővel a rekedtség állandósulhat, mivel a dohányfüst hatására a hangszalagokon vizenyő jelenik meg. A dohányzás hajlamosít a gégerákra is, ezért a kialakult rekedtség fül-orr-gégészeti vizsgálata feltétlenül indokolt. Pajzsmirigy-megnagyobbodás, allergia és ritkább esetekben ideggyógyászati, valamint belgyógyászati betegségek is okozhatnak rekedtséget. Mindenképp forduljon orvoshoz, ha a rekedtség több hete tart, nyelési panaszokkal, fájdalommal és köhögéssel társul!



www.egeszsegaruda.hu

- TERMÉSZETES ALAPANYAGÚ
- SÓOLDATOS ORRIRRIGÁTOR
- TARTÓSÍTÓSZER-MENTES
- GYÓGYHATÁSÚ



6 858 Ft



Dr. Pál Zoltán

ÍME 3 HATÉKONY MEGOLDÁS TÉRDFÁJDALOMRA!

A középkorúak több mint felének – közülük is főként a hölgyeknek – szembe kell nézniük a térdfájdalommal. A mindennapokat megkeserítő fájdalom okairól és kezelési lehetőségeiről **Dr. Pál Zoltán**, a Budai Fájdalomközpont sebésze, traumatológus, sportorvos beszélt.

A TÚLSÚLY ÉS AZ ÍZÜLETI GYULLADÁS RIZIKÓFAKTOROK

Egy brit kutatás szerint az 50 év fölötti nők 63 százaléka megtapasztalja a térdfájdalmat legalább egyszer, esetleg egy átmeneti időszakban vagy akár folyamatosan is. Az Oxfordi Egyetem által végzett 12 évig tartó kutatásból kiderült, hogy a magas BMI (testtömegindex) jóval megnövelte az állandó és az átmeneti térdfájdalom kockázatát, míg az osteoarthritis szinte előre jelezte az állandó fájdalmat. Ez utóbbi összefüggést már csak azért is érdemes komolyan venni, mert a degeneratív ízületi gyulladás vezető, fogyatékoságot okozó állapot világszerte.

MI AZ AZ OSTEOARTHRITIS?

Az osteoarthritis a térdfájdalom leggyakoribb okozója, az ízületi porcok állapotromlásának végső és fájdalmas eredménye. Ez a porc „párnaként” működik a csontok között. Ha elvékonyodik, a csontok dörzsölik az ízületek szélét, amely fájdalomérző idegvégződésekkel gazdagon ellátott terület. Az osteoarthritis 40 év felett gyakoribb. Bár mindenkinél előfordulhat, mégis azoknál alakul ki korábban, akik régebben atletizáltak és fiatalabb korukban térsérülést szenvedtek. A korai tünetek közé tartozik a fájdalom és a reggeli vagy fizikai megterhelést követően jelentkező merevség. A reggeli merevség általában egy órán belül oldódik.

ÍME, HÁROM HATÉKONY MEGOLDÁS!

1. INNOVATÍV ÚJ MEGOLDÁS A PORC ÚJJÁÉPÍTÉSÉT SERKENTŐ INJEKCIÓ

– A porc újjáépítését serkentő injekcióval vérlemezkékben gazdag vérplazmát (Platelet Rich Plasma), saját vérszérumot juttatunk vissza, injektálunk az érintett ízületbe. Ez a modern, innovatív eljárás csupán minimális orvosi beavatkozással jár – ismerteti dr. Pál Zoltán, a Budai Fájdalom-

központ sebésze, traumatológus, sportorvos. – A vérlemezkékben, vagyis a trombocitákban találhatóak azok a növekedési faktorok, amelyek elősegítik az építő porcsejtek osztódását, a rugalmas porcanyag képződését. Ezenkívül a kezelés hatására csökken a porcsejtek elhalása és lelassul a porc leépülését előidéző gyulladásos anyagok termelődése. A porcújjáépítést serkentő terápiának ráadásul további előnye, hogy az ízületi gyulladás csökkentésével természetes fájdalomcsillapítóként hat, és javítja az ízület mozgathatóságát is. Igaz, csak enyhe vagy közepes súlyos porckopás esetén alkalmazható.

2. A FÁJÓ ÍZÜLET MEGOLAJOZHATÓ

A térdfájdalom kiküszöbölésére alkalmas lehet a hialuronsavas injekciókúra. A hialuronsav egy természetesen is előforduló molekula, mely „keni” az ízületet és tompítja a felszínét ért lökéseket. Olyan hatás érhető el vele, mint amikor az autóban olajat cserélnek. Az orvos az érintett nagyízületbe, jelen esetben főként a térdbe fecskendezi az átlátszó, hialuronsavat tartalmazó gél, hogy csökkentse a fájdalmat, valamint visszaállítsa az ízület kenését és lökéscsillapítását.

3. LÖKÉSHULLÁM IS BEVETHETŐ A FÁJDALOM ELLEN

A modern terápiában jól használhatóak a mesterségesen létrehozott hullámok, vagyis a lökéshullámok. Miután ugyanis a hullám áthatol a géllal bekent felszínen, beindítja a test öngyógyító mechanizmusait, oldja a triggereket, élénkíti a vérkeringést és az anyagcserét. Ezáltal a kezelések nemcsak a fájdalmat csökkentik, de a valódi okot szüntetik meg a sérült szövetek fokozatos regenerálásával. A terápia még hatékonyabbá tehető az egyes módszerek kombinálásával.



**Tanulj meg szépen
járni a
magassarkúdban!**



**Európában egyedülállóan!
Gyógytornászok, táncosok,
modellek és
metakommunikációs
szakemberek által
kidolgozott és jóváhagyott
tréning!**

**A szép, nőies járás
tanulható!**

www.jarastechnika.hu



Velünk mindenki garantáltan

JÓL FOG JÁRNI! 😊



JÓ HÍR SPORTOLÓKNAK: AZ



A maximális oxigénfelvétel szintje, vagyis a sokat emlegetett VO2 max megmutatja, hol helyezkedik el egy sportoló állóképességi teljesítményének határa. **Fülöp Tibor**, a Sportorvosi Központ sportszakmai igazgatója, laborvezetője szerint azonban ez az érték csupán egyetlen része a komplex teljesítménydiagnosztikának, amelynek eredményeire már egy igen hatékony edzésterv épülhet.

MIÉRT OLYAN FONTOS A VO2 MAX A SPORTOLÓKNAK?

Minél intenzívebb fizikai aktivitást végzünk, annál gyorsabban lélegzünk, hogy oxigénnel tudjuk ellátni az izmainkat. Azt a maximális oxigénmennyiséget nevezzük VO2 max értéknek, amelyet maximális dinamikus terhelés során az adott személy szervezete felvenni képes. Ez a számadat egészen pontosan azt fejezi ki, hogy hány milliliter oxigént vesz fel és szállít a test 1 kilogrammja percenként (ml/kg/min). Kicsit leegyszerűsítve, ez az ún. relatív aerobkapacitás árulkodik az állóképesség szintjéről. A VO2 max fejleszthetősége genetikailag meghatározott, de nagymértékben függ a fiatalkori sporttevékenységtől is. A legnagyobb fejlődést ugyanis 12–15 éves kor között mutatja, legmagasabb értékét 17–21 éves kor között éri el, és itt nagyjából be is fejeződik a fejleszthetősége. Későbbi sporttevékenységünk során ebből tudunk gazdálkodni: mi adatott meg születésünkkel a génjeinkbe kódolva, illetve mit hoztunk ki ebből 21 éves korunkig?

HOGYAN MÉRIK A VO2 MAX-OT?

A teljesítménydiagnosztikai laboratóriumban végrehajtott VO2 max teszt célja, hogy ezt az élettani maximumot meghatározzuk. A mérést spiroergometriával, vagyis gázcsere-analízissel lehet elvégezni futópádon, kerékpárergométeren, evezőspadon, különböző sportágspecifikus protokollok szerint. A terhelést rámpaszerűen növelve folyamatosan vizsgáljuk a sportoló légzését, a ki- és belélegzett oxigén, illetve szén-dioxid mennyiségét, az ekkor mért legnagyobb oxigénfelvétel lesz a VO2 max értéke. A kapott eredmény pedig összehasonlítható a saját előző eredményekkel, illetve az adott sportágra vagy versenyszámra jellemző standardok adataival. A VO2 max teszt jól kapcsolható egy laktátméréses lépcsőteszthez is! A lépcsőteszt maximális teljesítményből meghatározott VO2 max értékét (pl. 55 ml/kg/min) érdemes összevetni az élettani VO2 max értékével, ebből az aktuális teljesítőképességünk további növelhetőségére kapunk választ. Ha például az előbbi példában szereplő

OXIGÉN FELVEVŐ KÉPESSÉG is FEJLESZTHETŐ!



55-höz képest 67-et mérünk, akkor még jelentős tartalékaink vannak edzhetőség tekintetében – ha viszont csak 57-et, akkor be kell látnunk fejleszthetőségünk korlátait.

EGY ÉRTÉK MIND FELETT?

– A hazai gyakorlatban sokan egyetlen mért értékre alapoznak akár egy egész edzéstervet. Ezzel ellentétben egy komoly teljesítménydiagnosztikai laborban nem egyetlen tesztből szeretnének minden területről információt nyerni, hanem az egyes energiaszolgáltató anyagcsere-folyamatokat külön-külön tesztekkel vizsgálják – hangsúlyozza Fülöp Tibor, a Sportorvosi Központ sportszakmai igazgatója, laborvezetője. – Mivel a teljesítménydiagnosztika magáról a teljesítményről szól, így fontos, hogy a sportolót minél kevesebb zavaró tényező hátráltassa. Feleslegesen ne kantározzuk fel EKG-elvezetésekkel, ne adjunk rá légzőmaszkot, mivel például a lépcsőteszt során, ahol 100 watt kezdő terhelésről 3 per-

cenként 20 wattal növeljük az ellenállást, egy jól edzett, 80 kilós élsportoló akár 1 órán keresztül fog kerékpározni! Az elektródákat leizzadja magáról, a maximális oxigénfelvétele pedig nem lesz maximális. Ez utóbbi mérésére külön vizsgálati eljárás, a 6–8 perces, nem lépcsőzetesen, hanem rámpaszerűen emelkedő terhelésű VO₂ max teszt áll rendelkezésre. Szintén a komplex diagnosztikához tartozik, hogy nyugalomban több mindent mérünk, a testösszetételtől kezdve a vegetatív idegrendszer állapotának monitorozásán keresztül a légzőfunkciós paraméterekig, illetve a kiértékelés során is több aspektusból vizsgáljuk a kapott értékeket.

Az így felépülő teljesítménydiagnosztikai eredmények kiértékelése során javaslat születik az eredmények alapján hiányt mutató területek rendezésére, így például az edzőmunka fő irányvonalainak, mennyiségi és minőségi mutatóinak megváltoztatására, sőt akár személyre szabott edzésterv is készülhet.



NEM SZÜNNEK A PAJZSMIRIGYZAVAR MIÉRT? OKOZTA TÜNETEIM!

Legyen szó pajzsmirigy alul- vagy túlműködésről, mindkét állapot igen kellemetlen tünetekkel járhat. Az esetek többségében a gyógyszeres kezelés hatására a panaszok csökkennek vagy megszűnnek, ám előfordulhat, hogy hiába a tökéletes laboreredmények és ultrahangkép, a tünetek továbbra is fennállnak. Hogy mi állhat ennek hátterében, arról **Dr. Bérczy Judit**, a Budai Endokrinközpont holisztikus szemléletű endokrinológus főorvosnője beszélt.



PAJZSMIRIGYZAVAROK, A MINDENNAPOK TÖNKRETEVŐI

A pajzsmirigy betegségei sok embert érintenek, melyek igen zavaró tüneteket okozhatnak, tönkretéve ezzel a benne szenvedők mindennapjait. Ugyanis bár igen aprócska szervről van szó, szinte az egész test működésére hatással van, így számtalan tünetet produkálhat. Túlműködés esetén a szervezet túlpörög, ami hasmenésben, fogyásban, álmatlanságban, stresszben, szapora pulzusban, túlzott izzadásban, remegésben nyilvánulhat meg, míg ha kevés hormont termel, akkor ezek ellenkezője, tehát hízás, székrekedés, depresszió, alacsony pulzus, álmoság jelentkezhet. Ezeken kívül mindkét állapot járhat hajhullással, menstruációs zavarokkal, meddőséggel, így nem csoda, hogy a betegek mielőbbi gyógyírt keresnek problémáikra.

A pajzsmirigyzavarok jellemzően gyógyszeres terápiával könnyen kordában tarthatóak, ám vannak olyan állapotok, amikor izotópos kezelésre, esetleg műtetre van szükség. Az esetek többségében mielőbb normalizálódik a TSH, T3, T4, ATPO értéke, úgy a kellemetlen panaszok is megszűnnek, de legalább csökkennek – mondja dr. Bérczy Judit, a Budai Endokrinközpont holisztikus szemléletű endokrinológus főorvosnője.



MI LEHET AZ OKA, HA A TÜNETEK TOVÁBBRA IS FENNÁLLNAK?

Amennyiben a beteg nem megfelelő módon vagy dózisban szedi a gyógyszert, úgy a panaszok továbbra is jelen lehetnek – ám ekkor a laborvizsgálat is igazolja a terápia sikertelenségét. Ekkor vagy más adagolást, illetve készítményt kell alkalmazni, vagy a beteggel közösen rá

kell jönni, vajon hol a hiba. Kiderülhet ugyanis, hogy nem megfelelő módon alkalmazza a készítményt (pl. a reggeli kávéval szedi be, majd utána közvetlenül reggelizik), esetleg más gyógyszerrel való interakció lép fel, és emiatt eredménytelen a kezelés.

Viszont ha a vérvétel nem mutat kóros értékeket, úgy valószínű, hogy nem a pajzsmirigygyógyszerrel vagy annak alkalmazási módjával van probléma. Előfordulhat ugyanis, hogy a tünetek, bár a pajzsmirigyzavarnak is betudhatóak, ám valójában más állapot idézi elő őket. Dr. Bérczy Judit szerint a pajzsmirigybetegség gyakran más hormonzavarral, esetleg ételintoleranciával jár együtt, melyet szintén kezelni kell.

A pajzsmirigy-alulműködés például igen gyakran jár kéz a kézben inzulinrezisztenciával, ösztrogéndominanciával, mellékvese-elégtelenséggel, melyek hasonló tüneteket okozhatnak, mint a hypothyreosis, ezért azokat is kezelni kell. Ráadásul kutatások bizonyították, hogy az állapot cöliákiához is kapcsolódhat, így érdemes ennek is utánajárni, hiszen akkor a gyógyszeres kezelés mellett speciális diétára is szüksége van a betegnek. Éppen ezért, ha a tünetek a megfelelő terápia ellenére sem javulnak, úgy mindenképp alapos kivizsgálásra van szükség, hiszen minden panasz valamilyen zavart jelez.

Természetesen nem csupán betegség vagy ételintolerancia válthat ki kellemetlen tüneteket, hanem a nem megfelelő életmód, dohányzás, mozgáshiány, egészségtelen táplálkozás is, nem beszélve a stresszről, ami nemcsak a hangulatunkra van hatással, hanem az egész hormonháztartásra is – magyarázza a főorvosnő.



10+1 ÉRV A YAMUNA **UP! HAIR** HAJNÖVEKEDÉST SERKENTŐ CSALÁD MELLETT

A BŐRBARÁT KOZMETIKUM
www.yamuna.hu



- összejt-katalizátoros tulajdonságú aktív hatóanyag-tartalom
- értékes és tápláló, tisztán növényi alapú kiegészítő hatóanyagok
- biztonságos eljárással kivont bőrbarát komponensek
- gyulladáscsökkentő és baktériumölő összetevők
- 100%-ban állatkísérletektől, kemikáliáktól mentes előállítás
- hajhagymák működésének gyorsítása
- hidratálja és megalapozza a fejbőr egészséges állapotát
- élénkíti a vérkeringést
- megóvja a meglévő hajszerkezetet a hajvesztéstől
- hajnövekedés-aktiváló hatás
- puhává és selymes tapintásúvá varázsolja a hajat



Dr. Potecz Györgyi

MIKOR VAN SZÜKSÉG LÉGZÉSFUNKCIÓS VIZSGÁLATRA?

A légzésfunkciós vizsgálat, más néven spirometria, segítségével a tüdő működéséről kaphatunk képet. Elvégzése légúti betegségek diagnózisa során és a beteg állapotának követéséhez is szükséges.

MIT MÉR A LÉGZÉSFUNKCIÓ?

A légcső és a hörgőrendszer egy fára hasonlít. Törzse a légcső, fő ágai a főhörgők, ezek ágaznak többszörösen tovább, egyre kisebb hörgőkre, amik végül a mikroszkopikus méretű léghólyagocskákban végződnek. Itt történik a gázcseré – a belélegzett levegőből az oxigén vérbe jutása, illetve a vérből a szén-dioxid légutakba visszakerülése, kilégzése.

Dr. Potecz Györgyi tüdőgyógyász, a Tüdőközpont főorvosa elmondta, hogy légzésfunkciós vizsgálatnál a be- és kilélegzett levegő térfogatát (vitálkapacitás) és áramlási sebességét tudjuk mérni, elkülöníthetően a nagyobb és a kis légutak területéről, ami arányos ezek tágasságával.

MITŐL ROMOLHATNAK AZ ÉRTÉKEK?

A légzésfunkciós eltéréssel járó sok kórkép közül kiemelendők a leggyakrabban előforduló, ún. obstruktív tüdőbetegségek. Ezeknek a betegségeknek közös jellemzője, hogy a légutak beszűkülnek, ami először a kilégzésben okoz akadályt: a kiáramló levegő mennyisége és áramlási sebessége is csökken. A tüdőben rekedt, egyre növekvő levegőmennyiség a léghólyagocskákat kitágítja, kesztyűujjszerű falát megrongálja, ún. légcsapdák alakulnak ki, s így a gázcserében nem tud megfelelően részt venni. A kedvezőtlen folyamatok oda vezetnek, hogy a léghólyagocskákból nem tud a szükséges oxigénmennyiség a vérbe jutni, és a szén-dioxid leadása is gátolt. A betegeknek ebben a stádiumban már erős fáradtság, nehézlégzés, kis fizikai aktivitás hatására is gyors kimerültség jelentkezik.

MIKOR JAVASOLT AZ ELVÉGZÉSE?

Rohamszerűen jelentkező vagy elhúzódó köhögés esetén nem szabad halogatni az elvégzését. Nehézlégzés, fulladásérzés, mellkasi nyomás esetén kezelőorvosunk szintén javasolni fogja a légzésfunkciós vizsgálatot. Ismert betegség követésénél is lényeges

információkat szolgáltat állapotunkról és a gyógyszeres kezelés hatékonyságáról, ezért például asztma, COPD diagnosztizálása és kontrollja esetén is rendszeresen sor fog rá kerülni.

MI TÖRTÉNIK A VIZSGÁLAT SORÁN?

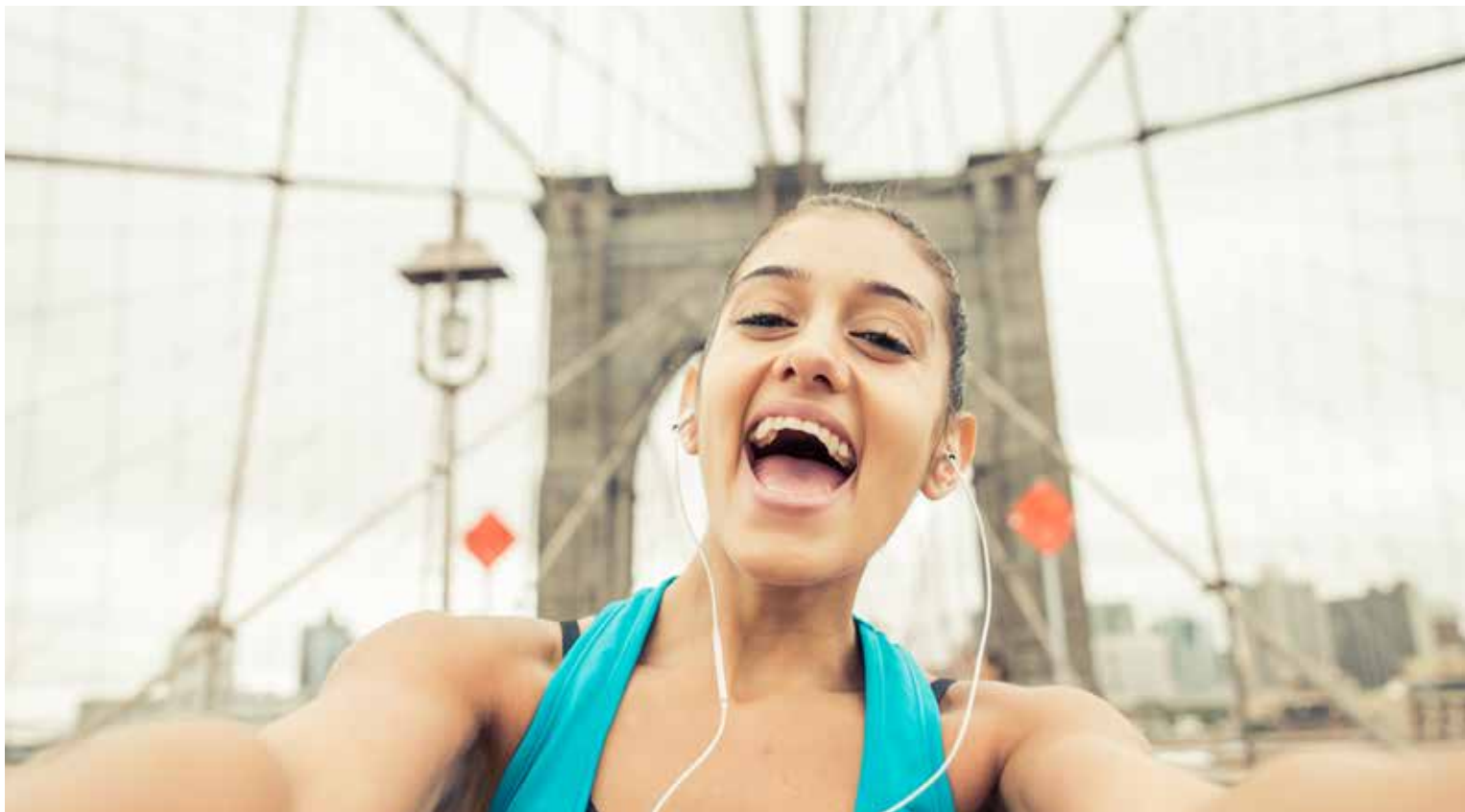
A vizsgálat ülő vagy álló testhelyzetben történik. Az orr lecsipeszelése után a befúvókészülékbe kell az asszisztens utasításának megfelelő időpontban, ideig és adott erősséggel kilégeznie. Ezt egymást követően többször is meg kell ismételni, a vizsgálat teljes ideje átlagosan 15–30 perc.

HOGYAN KÉSZÜLJÜNK FEL?

Ha dohányzik, akkor légzésfunkció előtt 4 órával már ne gyújtson rá. Két órával előtte ne fogyasszon nehéz ételt, kávé vagy kólát, ne végezzen megerőltető testmozgást se. A vizsgálat előtti 15 percben pihenjen. Az egyéb, szedett gyógyszereiről tájékoztassa kezelőorvosát, némely készítmény ugyanis befolyásolhatja a vizsgálat eredményét, valamint szerepet játszhat a panaszok fenntartásában.

ELHÚZÓDÓ
ROHAMSZERŰ KÖHÖGÉS
NEHÉZLÉGZÉS

FULLADÁS



ATEX OPTIKA
hogy tisztán lásson

INGYENES LÁTÁSVIZSGÁLAT

1024 Budapest, Lövház utca 33.
+36 (1) 316 6310

30%

KEDVEZMÉNY a
szemüvegkeretek
árából

30%

KEDVEZMÉNY a
kontaktlencsék
árából

NYITVATARTÁS:
hétfőtől péntekig 11:00-18:30-ig
szombaton 10:00-13:00-ig





Dr. Lőrincz Ildikó

TEHERBE ESÉSI NEHÉZSÉGEKET OKOZHAT A MAGAS PROLAKTINSZINT



EGÉSZSÉGÁRUDA
ESZKÖZÖK - ALAPANYAGOK - TANÁCSOK

www.egeszsegaruda.hu

105 kapszula

ESKIMO-3
TENGERI HALOLAJ KAPSZULA

Gyógyszernek nem minősülő gyógyhatású készítmény, melynek hatását szakirodalmi

5 150 FT

- IMMUNRENDSZER TÁMOGATÁSA
- SZÍV ÉS ÉRRENDSZER VÉDELME
- KISMAMÁKNAK, GYERMEKEKNEK
- SZENNYEZŐDÉSTŐL MENTES

A prolaktin az egyik legfontosabb hormonunk, mely elsősorban a tejelválasztásért és a terhesség támogatásáért felelős. Bár kis mennyiségben mindig termelődik, ám ha várandósság vagy szoptatás nélkül is túl magas a szintje, az problémát jelezhet, ráadásul a teherbe esést is hátráltatja. Hogy mit érdemes tudni a prolaktinról és annak túltermeléséről, arról **Dr. Lőrincz Ildikót**, a Nőgyógyászati Központ nőgyógyász-endokrinológusát kérdeztük.

PROLAKTIN SZEREPE, EMELKEDETT ÉRTÉKE

Az agyalapi mirigy által termelt prolaktin hormonnak az emberekben még nem teljesen tisztázott a szerepe, de biztosan szükséges a tejelválasztás beindulásához, illetve a teherbe esés során is lényeges funkciót tölt be. Ezen állapotok során szintje jelentősen megemelkedik, ám más esetekben csak minimális mennyiségben van jelen mind a nők, mind a férfiak szervezetében. Terhesség és szoptatás nélkül az emelkedett értéke gyakran kóros állapotra utal, melyért általában a túlzott stressz tehető felelőssé, ám olyan betegségek jelenléte is okozhatja, mint a hipofízis daganata (prolaktinoma), pajzsmirigyzavar, PCOS vagy a Cushing-kór. Ezenkívül számos gyógyszer szedése is emelheti a hormon szintjét, így fontos tisztázni, hogy milyen gyógyszereket szed a páciens. A prolaktin szintjét egyszerű vérvétel útján lehet ellenőrizni, ám azt fontos tudni, hogy mennyisége napszaki ingadozást mutat, így a vérvizsgálat alkalmával ezt érdemes szem előtt tartani. Ráadásul olykor előfordulhat, hogy a probléma idővel magától rendeződik – éppen ezért érdemes a vizsgálatot egy idő után megismételni!

A magas prolaktinszint tünetei

- tejszorgás szoptatás/várandósság nélkül
- férfiaknál tejszorgás, megnagyobbodott mellék
- menstruációs zavarok
- fáradékonyság

BPA ÉS A PROLAKTIN

Kutatások szerint a műanyaggyártásban használt BPA szintén hatással van a prolaktin szintjére. Kharrazian tanulmányából kiderült, hogy a BPA kioldódva bizonyos szerveinkben felhalmozódhat, és ott vagy téves immunválaszt vált ki, vagy pedig befolyásolja a hormonrendszer működését – többek között nagyobb mennyiségű prolaktint szabadíthat fel.

TEHERBE ESÉSI NEHÉZSÉGEKET IS OKOZHAT

Amennyiben valaki teherbe esési nehézségekkel küzd, érdemes ellenőriztetnie a prolaktinszintjét, mivel ha emelkedett az értéke, az nagyban rontja az esélyeket. Ugyanis a hormon egyik feladata, hogy megakadályozza a tüszőrepedést és a beágyazódást várandósság/szoptatás alatt (ez az oka annak, hogy szoptatás során minimális az esélye a teherbe esésnek).

Amennyiben bebizonyosodik a magas prolaktinszint, úgy első körben érdemes utánajárni az esetleges mögöttes betegségek jelenlétének, ugyanis ekkor az alapp probléma kezelése is szükséges az érték normalizálásához. Emellett fontos a stressz csökkentése, valamint szakorvos javaslatára szükség lehet gyógyszeres kezelésre is. Amennyiben a hipofízis daganata okozza, úgy műtéti beavatkozás is indokolt lehet.



ÉLETMÓD
– LÉZEREK –

www.eletmodlezerek.hu

LÉZERBÉRLÉS

**1 NAPRA VAGY
LEGFELJEBB 2 HÉTRE!**



**BIZTONSÁGOS
MEGOLDÁS**

**NEM CSAK ALLERGIÁS
TÜNETEK ÁLTAL OKOZOTT
ORRNYÁLKAHÁRTYA-GYULLADÁS
OTTHONI KEZELÉSÉRE!**

+36 20 364 0808



info@eletmodlezerek.hu





ALACSONY VÉRNYOMÁS, MAGAS PULZUS – BETEGSÉGET JELEZ?

A szívritmuszavarnak összességében két fő formája van: vagy túl gyorsan, vagy túl lassan ver a szív. A szakértők pedig nemcsak aszerint osztályozzák a szívritmuszavart, hogy honnan ered, de a szívverés sebessége alapján is. **Dr. Sztancsik Ilona**, a Budai KardioKözpont kardiológusa, aneszteziológus, intenzív terapeuta a tachycardiáról beszélt, amikor 100-nál többet ver a szív egy perc alatt.

A PULZUS ÉS A VÉRNYOMÁS ÖSSZEFÜGG

A magas pulzusszám gyakran együtt jár az alacsony vérnyomással. Ennek az a természetes oka, hogy az okos szervezet kompenzálni próbál: ha a túl alacsony vérnyomás nem tudja elég oxigénhez, tápanyaghoz juttatni a szöveteket, felgyorsul a szívverés, hogy több vér kerülhessen a rendszerbe. Míg egészséges, tünetekkel és szív- és érrendszeri betegséggel nem rendelkező személyeknél általában normális a pulzus, addig edzett sportolóknál gyakran az alacsonyabb pulzus és vérnyomás tekinthető természetesnek. Ugyanakkor a szívritmuszavar is okozhat alacsony vérnyomást, ami viszont magas pulzusszámmal jár együtt. Egész pontosan bizonyos esetekben éppen a gyors szívverés okozza az alacsony vérnyomást. Ez egy olyan állapot, amelyet mindenképpen ki kell vizsgáltatni, és szükség esetén kezelni is kell.

A TACHYCARDIA A KAMRÁKBAN ÉS A PITVAROKBAN IS JELENTKEZHET

- Ha a pitvarok az érintettek
Ha a szív pitvarait érinti a tachycardia, kialakulhat pitvarfibrilláció, pitvarlebegés, ún. szinuszcsofógó supraventricularis tachycardia és a Wolff-Parkinson-White-szindróma. Ezek közül legtöbbször a pitvarfibrillációt ismerik, amelynek tünete a gyors, szabálytalan és gyenge szívverés, és amely könnyen vezethet olyan komoly következményekhez, mint a stroke. Gyengeség, fáradtság, szédülés, esetleg eszméletvesztés, mellkasi fájdalom, légszomj, szorongás, félelemérzet kísérheti. Előfordul, hogy ez a probléma csak néha-néha, átmenetileg jelentkezik, de ekkor is ki kell vizsgáltatni, mert bizonyos esetekben nem múlik el magától, és a szövődmények is megjelenhetnek.

- Ha a kamrák az érintettek
Amennyiben a kamrákban jelentkezik a tachycardia,

különböző problémák jelennek meg. Az ún. tartós kamrai tachycardia veszélyessé is válhat, mivel a kamrák nem tudnak eléggé telítődni, illetve nem tudják megfelelően pumpálni a vért. Ezért a vérnyomás leesik, amit szívelégtelenség követ. Ez a típusú ritmuszavar azért is fenyegető, mert kamraremegéssé, a szívleállás egy fajtájává alakulhat át. Az esetek többségében egy mögöttes szívbetegség vagy egy súlyos trauma (például villámcsapás) okozza a kamraremegést. Gyermekekben egy veleszületett genetikai rendellenesség miatt alakulhat ki az ún. hosszú QT-szindróma, amely a szív ingervezető rendszerének zavara, felnőttkori megjelenése azonban bizonyos betegségeknek vagy gyógyszereknek tudható be. A hosszú QT-szindrómás betegekben gyakrabban alakul ki szokatlanul gyors szívverés, általában fizikai vagy érzelmi megrázkódtatás hatására. A túl szapora szív működés rontja az agy vérellátását, ami pedig eszméletvesztéshez vezethet.

MILYEN VIZSGÁLATOK SZÜKSÉGESEK?

- Mivel a magas pulzusszám és az alacsony vérnyomás általában kellemetlen tüneteket okoz, mint például a gyengeség, a csökkent terhelhetőség, a szédülés, a mellkasi fájdalom, egyre többen fordulnak még idejében orvoshoz – ismerteti dr. Sztancsik Ilona, a Budai KardioKözpont kardiológusa, aneszteziológus, intenzív terapeuta. – Első lépésként természetesen megtörténik a szakorvosi vizit, amely során eldől, milyen további vizsgálatokra lehet szükség. A szívritmuszavar vizsgálati csomagja azonban a legtöbb szükséges információhoz hozzájuttathat minket, hiszen a nagylabor-vizsgálatból, a nyugalmi és Holter-vizsgálatból (24 órás EKG), valamint a pajzsmirigy ultrahangos vizsgálatából már sok mindenre fény derülhet. Minél előbb meghatározzuk az okokat, annál egyszerűbb és hatékonyabb lehet a kezelés, és annál nagyobb eséllyel védhetők ki az esetlegesen súlyos következmények.



NARACAMICIE

MILANO

MÁRKAÜZLETEK:

Aréna Plaza Bevásárlóközpont
1087 Budapest, Kerepesi út 9.
I. emelet.
Telefon: +36 70/389-1970

Allee Bevásárlóközpont
1117 Budapest, Október
huszonharmadika utca 8-10.
I. emelet.
Telefon: +36 20/319-9660

WEBÁRUHÁZ:
www.naracamicie.hu



STÍLUSOS OLASZ INGEK, BLÚZOK, KIEGÉSZÍTŐK



MIÉRT NEM ELÉG A BŐRATKA OTTHONI KEZELÉSE?

A pattanásoktól, rosaceától szenvedők közül sokan már beazonosítani vélték, hogy bőratka okozza a problémájukat, esetleg már be is szerezték az otthoni kezelésre alkalmas szereket. **Peterman Krisztina**, a Dermatica kozmetikusmestere, gyógykozmetikusa azonban az öndiagnózis veszélyeire és a professzionális kezelés jelentőségére figyelmeztetett.

MI A PROBLÉMA AZ ÖNDIAGNÓZISSAL?

Mivel az utóbbi időben egyre többet hallani-olvasni a bőratkák okozta panaszokról, így azok közül, akik pattanásokkal, rosaceával küzdenek, csupán az olvasottakra támaszkodva sokan elkezdik önmagukat kezelni az itt-ott beszerezhető készítményekkel. Ez egyrészt veszélyes, hiszen mindkét bőrproblémának számos oka lehet, a hormonális okoktól kezdve az egyes allergiáig, érzékenységekig, tehát közel sem biztos, hogy szükség van a bőratkák elleni szerekre. Másrészt pedig, ha valóban bőratka áll a bőrhibák mögött, az otthoni ápolás nem tudja azt a célirányos, speciális kezelést helyettesíteni, amire egy sokat tapasztalt kozmetikus képes. Tehát a legjobb esetben is elhúzódik így a javulás, illetve az sem biztos, hogy valóban bekövetkezik – hangsúlyozza Peterman Krisztina, a Dermatica kozmetikusmestere, gyógykozmetikusa.

AZ ATKÁKTÓL NEM LEHET EGY HÉT ALATT MEGSZABADULNI

A pórusainkban rendszeresen felszaporodnak a káros anyagcsere-matériák, és ha ezek nem tudnak kiürülni, tehát panganak a bőrben, ez jó táptalajt jelent olyan idegen szervezeteknek is, mint a bacilusok, gombák, vírusok és atkák. Az atkák által létrejövő toxinok pedig kisebb-nagyobb pattanások, kiütések formájában rombolhatják az önértékelést. Különösen elővigyázatosnak kell lenniük a rosaceával küzdőknek. Erről a kellemetlen, látványos kipirosodással járó bőrbetegségről szintén tudni kell, hogy a bőrön élő atka és egy, vele szimbiózisban lévő baktérium okozza.

– Mivel az atkáknak már a felfedezése is speciális tapasztalatot igénylő feladat, az érintetteknek el kell

fogadniuk, hogy a kiirtásuk sem működhet „amatőr”, otthoni kezelésekkkel. Mert a bőratka kezelése, orvosi feladat, azt a kozmetikus megfelelő professzionális bőrápolással segítheti. Ráadásul arra is fel kell készülni, hogy a kozmetikai kezelések hatására átmenetileg romolhat a helyzet, ilyenkor a szakember tulajdonképpen mentorként is áll a páciens mellett, és arra biztatja, hogy a nehezebb periódusban se adja fel. Az eredmények hétről hétre megmutatkoznak, de a türelem, a bizalom és bizonyos szabályok betartása nagyon fontos – ismerteti Peterman Krisztina.

SZABÁLYOK – BŐRATKÁS BŐR KEZELÉSE KÖZBEN

- Fontos felkészülni az otthoni bőrápolásra is, hiszen ezzel segíthetünk minél hamarabb megszabadulni a bőratkáktól. Erre csak és kizárólag a kozmetikus által ajánlott készítményeket alkalmazzuk!
- Folyamatosan fertőtlenítsük a sminkeszközöket, ha kell, cseréljük is őket újakra! Senki más eszközeit ne használjuk!
- Elengedhetetlen a kozmetikus által beállított megfelelő higiénias arcápolás.
- Ha szükség van rá, egyes kozmetikumokat el kell hagyni.
- Legfontosabb azonban a teljes kúra végigjárása, hiszen csak így érhetőek el a tartós, biztonságos eredmények.



colo
pure skin care

a bőrápolás
első lépése:
kíméletes, hatékony arctisztítás
a természet segítségével

érzékeny bőrre fejlesztve



www.colo.hu

ÁTTÖRÉST JELENTHET AZ IMMUNTERÁPIA AZ 1-ES TÍPUSÚ DIABÉTESZ KEZELÉSÉBEN



Az 1-es típusú diabétesz az esetek többségében egy autoimmun betegség, mely során az immunrendszer a hasnyálmirigyben található inzulintermelő béta-sejteket támadja és semmisíti meg. A diagnosztizálás után sajnos általában a progresszió folytatódik, és gyorsan, véglegesen elpusztulnak az inzulintermelő sejtek. Erre lehet megoldás egy új eljárás, a peptid-immunterápia.

A tudósok már régóta tanulmányozzák az 1-es típusú cukorbetegséget, hatékony megoldást keresve a kóros immunreakció szabályozásához. Mivel a betegség során a béta-sejtek fokozatosan pusztulnak, az elegendő inzulin hiányában a szervezet nem lesz képes a normál vércukorszint fenntartására.

Hogy a folyamat megállítható legyen, a kutatók olyan eljárást fejlesztettek ki, mely befolyásolni képes az immunrendszer működését, méghozzá antigén-specifikus immunterápiával. Ehhez speciális peptidinjekciót alkottak meg, melyet élesen és placebocsoportban is teszteltek. A tesztek során azt állapították meg, hogy az eljárás biztonságos, mellékhatásmentes (főleg csupán lokális bőrpír jelentkezhet), nem rontja a glikémiás kontrollt, nem gyorsult a béta-sejtek pusztulása, ráadásul, míg a placebocsoportban az inzulinszükséglet egy év alatt átlag 50%-kal nőtt, az intervenciós csoportokban változatlan maradt. A tudósok felhívják a figyelmet arra, hogy a terápia további vizsgálatokat igényel, ám nagy reményeket fűznek hozzá.

Forrás: <http://stm.sciencemag.org>

SZENT-GYÖRGYI ALBERT NEVÉT VISELI EGY ÚJ ORVOSI DÍJ



Kétszeres jubileumot ünnepelnek 2017-ben Szent-Györgyi Albert, a Szegedi Tudományegyetem világszerte ismert kutatójának tisztelői. Nyolcvanöt éve, hogy Szent-Györgyi Albert kijelentette és a Nature című folyóiratban publikálta: a hexuronsav és a C-vitamin ugyanaz az anyag, majd kimutatta a szegedi paprika magas C-vitamin-tartalmát és – a világon először – nagy mennyiségben elő is állította e hasznos anyagot. Idén lesz 80 esztendeje, hogy Szent-Györgyi Albert fiziológiai és orvosi Nobel-díjat kapott a „biológiai égésfolyamatok, különösképpen a C-vitamin és a fumársav-katalízis szerepének terén tett felfedezéseiért”. Ezekre az évfordulókra is emlékeztek 2017. szeptember 21-én az MTA Szegedi Akadémiai Bizottsága székházában rendezett ünnepségen, amelyet megtisztelt jelenlétével a szegedi egyetem egykori Nobel-díjas rektorának özvegye, Marcia Szent-Györgyi is.

A nyolcvanéves évforduló jegyében mondtak köszöntőt az alapítványhoz kötődő szegedi gyógyszeripari cég, a Goodwill Pharma Kft. vezetői. Bejelentették: kezdeményezték, hogy Szent-Györgyi Albert születésnapja, szeptember 16. legyen a C-vitamin világnapja. E jeles időpontra is utalva rendezték meg az ünnepséget, amelyen tudatták: alapítványuk létrehozta a Szent-Györgyi Albert Orvosi Díjat, amelyet egy-egy évben hét személynek ítélnek majd oda.

A köszönet megtestesítője a gyógyító és kutató orvosok új elismerése. A Goodwill Pharma az Egészségért Alapítvány 2017. szeptember 21. és 2018. január 16. között várja az orvos-beteg kapcsolatról szóló történetekbe foglalt jelöléseket. Doktort erre az új díjra ajánlani elektronikusan a www.szent-gyorgyialbertdij.hu honlapon vagy postán is lehet. A szavazás időszaka a 2018. február 11. és március 30. közötti napok. Első alkalommal 2018. április 7-én, az egészségügyi világnap programjaként a Magyar Tudományos Akadémián adják majd át a Szent-Györgyi Albert Orvosi Díjat.

Forrás: <http://www.u-szeged.hu/sztehitek/2017-szeptember/szent-gyorgyi-albert>



ORVOS VÁLASZOL



Tisztelt Doktor Úr!



Dr. Vaskó Péter
kardiológus

Kisebb szívkamrafal-megvastagodást találtak nálam. Az lenne a kérdésem ezzel kapcsolatban, hogy ez lehet-e súlyos, évekig tartó alvászavar következménye? Kialakulhat idővel valami súlyosabb ebből? Érdemes néha vizsgáltatni? Harminchat éves vagyok, nem iszom, nem dohányzom, 174 cm és kb. 78 kg vagyok. Súlyosabb betegségem még nem volt. A vizsgálatot végző nem tudta megmondani, mi lehet az oka.

Köszönettel, Zoltán

Tisztelt Zoltán!

A kamrafal megvastagodása az alvászavarral nincs összefüggésben. A kamrafal pontos mérete és változása más okból kifolyólag nagyon fontos, ezért szívultrahang-vizsgálat javasolt.

Üdvözlettel, Dr. Vaskó Péter kardiológus, Kardioközpont



*Dr. Augusztinovicz
Monika*
fül-orr-gégész, allergológus

Kedves Doktornő!

Két hónapja szenvedek nátha miatt allergiás tüsszögésben, 1,5 hónapig nagyon folyt az orrom, két hete kezdek talán rendbe jönni két doboz antibiotikum után, most viszont még az arcüregekben érzek feszülést. Szaglásom egy hónapja már nincs, ma voltam fül-orr-gégészeten, már csak minimális gyulladás van, viszont a szaglásom még nem tért vissza! Ez normális? Mikor fogok illatokat érezni? Köszönöm válaszát!

Üdvözlettel F. Szilvia

Tisztelt F. Szilvia!

Az arcüreggyulladás mellett fennálló szaglászűnődés normális. Azt, hogy mikor fog illatokat érezni, csak vizsgálat után lehet megmondani. Ha allergia miatt tüsszög, nem várható javulás antibiotikumtól. Ha valóban orrmelléküreg-gyulladás alakult ki, akkor azt kell megfelelően kezelni. Készséggel várjuk rendelésükben, hogy segíthessünk.

Üdvözlettel: Dr. Augusztinovicz Monika fül-orr-gégész, allergológus, Budai Allergiaközpont



Prof. dr. Blaskó György
belgyógyász, klinikai
farmakológus

Tisztelt Címzett!

Augusztus 23-án kétoldali tüdőembóliát diagnosztizáltak nálam, valamint tüdőinfarktust. Kérdésem az lenne, hogy mennyi idő múlva lehet elvégezni a hematológiai vizsgálatot, amiből kiderülne, hogy mi okozhatta, ugyanis Kecskeméten csak januárban akarják ezt vállalni, viszont szeretnék minél hamarabb visszatérni a sporthoz, és fontos lenne tudnom, hogy ez örökletes vagy csak a fogamzásgátló okozta. Esetleg felkereshetem az intézetet mielőbbi vizsgálat céljából. Beutalóval rendelkezem.

Köszönöm a segítséget!

Kedves Regina!

A tüdőembóliát követő három hónap múlva! Ne reménykedjen abban, hogy hamar visszatérhet a sporthoz. November 23. utáni első csütörtökön vagy pénteken várjuk a Trombózisközpontban összes zárójával és leletével, de előtte egy héttel függessze fel az alvadésgátló tablettát, és adjon magának bőr alá Clexane-t a testsúlyának megfelelő dózisban (a súlyát sajnos nem írta meg).

Üdvözlettel: Prof. dr. Blaskó György belgyógyász, klinikai farmakológus, Trombózisközpont



2017 nyarától a Prima Medica Health Gym keretein belül elindult egy együttműködés fitnesztermek és a Prima Medica EgészségKözpontok között

FITNESZTERMEK ÉS MAGÁNORVOSI EGYÜTTMŰKÖDÉS

A Prima Medica EgészségCsoport fontosnak tartja a magánorvosi központok összefogása mellett, hogy egészségügyi szak tudásával támogassa a szabadidő-sportolók, fitneszterembe járók egészségét. Még az egészségükre nagyobb hangsúlyt helyező, rendszeresen fizikai aktivitást végzők körében is előfordul, hogy nem tudják, kihez forduljanak egészségükkel kapcsolatos kérdéseikkel, nem tudják, mi állhat a kellemetlen hasi panaszaik, ízületi fájdalmaik, szapora pulzusuk vagy egyéb panaszuk mögött.

ÉLETMÓD VÁLTÁS ORVOSI HÁTTERE

1. Helyszíni tanácsadás keretén belül szakképzett egészségügyi asszisztens segít a fitneszterembe járóknak, edzőknek egészségügyi kérdések megválaszolásában.
2. Fitneszteremben zajló egészségszűrések révén lehetőségük nyílik a teremlátogatónak azonnali képet kapni általános egészségi állapotukról.
3. Célzott laborvizsgálatok révén fény derülhet az esetlegesen fennálló ételintoleranciára, vitamin- és ásványianyag-szintekre, hormonparaméterekre.

AZ ANYAJEGYEM A VÉDJEGYEM – SZŰRŐVIZSGÁLATON JÁRT R. KÁRPÁTI PÉTER



Évekig bűjt estéről estére Berényi András bőrébe, százezrek követték sorozatbéli mindennapjait. A mai napig sokan megállítják az utcán, hogy megkérdézzék, mikor tér vissza a sorozatba. Azt mondja, ha valaki elsőre még bizonytalanul fürkészi is az arcát, az anyajegyét látva biztosan felismeri. Mára ez lett a védjegye, nem csoda tehát, ha különösen odafigyelt rá, mint általában az egészségére. R. Kárpáti Péter számára mindig is fontos volt egészségének megőrzése, így rendszeresen jár szűrővizsgálatokra is. „A szűrés segít, hogy sokáig élhessem úgy az életem, ahogy én szeretném.” – mondja a műsorvezetőként és íróként is tevékenykedő színművész.

Kettős biztonság: az orvos és a gép is vizsgál

A bőrön zajló rosszindulatú elváltozások akár évekig is észrevétlenek maradhatnak. Ha idejében felismerik, és szükség esetén sebészi úton eltávolítják a rosszindulatú növedéket, akkor jó eséllyel teljes gyógyulást érhetünk el – hangsúlyozza a rendszeres szűrés fontosságát a vizsgálatot végző dr. Vincze Ildikó bőrgyógyász-kozmetológus. A teljes test-térképes anyajegyszűrés a teljes testfelületről készít képeket, és a szoftver alkalmassá teszi arra, hogy az egyes anyajegyek változásait az orvosnak külön is jelezze. A digitális formában rögzített képanyag, így a beteg összes anyajegye dokumentált, bármikor előkereshető és összehasonlítható a későbbi vizsgálatok során.



www.griffsquash.hu



[griffsquashandfitness](https://www.instagram.com/griffsquashandfitness)





LISZTÉRZÉKENYEK ÉRDEKKÉPVISELETÉNEK ORSZÁGOS EGYESÜLETE

FÓKUSZBAN A LISZTÉRZÉKENYSÉG

Több mint egy éve már, hogy a coeliakia (közismertebben a lisztérzékenység) gyakrabban kerül napirendre, köszönhetően a 2016. júniusában elindult a FOCUS IN CD projektnek, ami az Interreg Central Europe Program keretében, az Európai Regionális Fejlesztési Alap támogatásával, az Európai Unió és Magyarország társfinanszírozásával valósul meg. A projekt szlovén, német, olasz, horvát és magyar partnereinek legfontosabb közös célja az, hogy a coeliakiás betegek a jelenleginél sokkal rövidebb idő alatt jussanak el a helyes diagnózishoz, ne kelljen átlag 6–10 évet várniuk arra, hogy végre felismerjék a krónikus betegségüket.

A coeliakia nem allergia, hanem egy autoimmun betegség, melyet a kalászos gabonákban található fehérje, a glutén okoz a **genetikailag hajlamos egyéneknél.** A betegség az európai lakosság 1-3%-át érinti – legalább 5 millió emberről van szó! –, akiknek ma még 80%-a éli életét a helyes diagnózis nélkül, és kerül nem kevés pénzébe az egészségügy rendszerének. A fel nem ismert betegség következményei súlyos szövődmények és társult betegségek

lehetnek, míg a diagnosztizált betegeknek egészségük helyreállítását és fenntartását az élethosszig tartó, szigorú gluténmentes diéta biztosítja.

A Lisztérzékenyek Érdekképviselőinek Országos Egyesülete (LÉOE), mint a coeliakiás betegeket képviselő projektpartnernek, feladata az ismeretek terjesztésében, a projekt népszerűsítésében, a társadalom „lelkismeretének” felébresztésében, és az egészségügyi szakemberek képzését segítő online oktatóprogram elkészítésében és népszerűsítésében való részvétel is.

Mivel **a coeliakia** valójában egy olyan krónikus betegség, aminek nincs gyógyszere, és amivel élethosszig együtt kell élni, komoly szerepük van maguknak a betegeknek is, míg az első tünetek jelentkezésétől a helyes diagnózishoz elvezető út buktatóin keresztül eljutnak az élethosszig tartó gluténmentes diéta elfogadásáig, megtanulásáig. Ebben a hosszú folyamatban pedig segítjük, partnerük nem más, mint a betegek által több mint 25 évvel ezelőtt létrehozott és azóta is sikeresen működtetett egyesület.

ELÉRHETŐSÉGÜNK:

Lisztérzékenyek Érdekképviselőinek
Országos Egyesülete

1025 Budapest, Palánta u. 11.

elnök: Koltai Tünde

titkár: Dr. Lukács Kitti

Adószám: 18000005-1-41

e-mail: coeliac@t-online.hu

www.lisztzerzeny.hu



GLUTÉNMENTES & VEGÁN TERMÉKCSALÁD

Gluténmentes · Tejmentes · Tojásmentes
Szójamentes · Hozzáadott cukortól mentes
Egyénileg édesíthető · Élesztőmentes
Kukoricamentes · Élelmi rostforrás · Vegán



Élj teljes életet Ételallergiával

Szafi free termékcsalád

Az összetett ételallergiával élők számára elkerülhetetlen a megfelelő diéta betartása a tünetek megszüntetése és a későbbi szövődmények elkerülése érdekében. A Szafi Free termékcsalád minden jelölendő allergén anyagtól mentes, lisztérzékenyek, tej- és tojásérzékenyek is fogyaszthatják. Az ételintoleranciával élők a Szafi Free termékek segítségével minőségi életet élhetnek, s maradéktalanul élvezetik a kulináris örömeiket.

Az ételallergia és ételintolerancia sajnos egyre többeket érint. Az érintetteknek új táplálkozási szokást kell kialakítaniuk, illetve ha gyermekről van szó, akkor a család feladata a gluténmentes, tej- vagy tojás-mentes étrend betartatása a csemetével. Szakértők szerint diéta nélkül a betegségnek számos szövődménye alakulhat ki, a probléma tehát nagyon átgondolt táplálkozást igényel.

A Szafi Free elnevezésű termékcsalád ezt figyelembe véve lett fejlesztve, amely a szervezet számára értékes tápanyagot biztosít, miközben termékeik egyáltalán nem tartalmaznak jelölendő allergén anyagot, tehát gluténmentes, tejmentes, tojásmentes, szója mentes, olajos magvaktól mentes, továbbá hozzáadott cukortól mentes, kukoricamentes, burgonyamentes, rizsmentes, élesztőmentes és vegán alapanyagokból készültek, ügyelve arra, hogy az elkészített ételek zsírszegények vagy csökkentett zsírtartalmúak legyenek.

Az általuk forgalmazott lisztkeverékek élelmirost-források, gluténmentes lisztkeverékekből (hajdinaliszt, kölesliszt, cirokliszt), rostkészítményekből (útifümaghéj, bambuszrostelliszt) állnak. Nemcsak ételallergiában szenvedők, hanem vegánok, s a modern, egészséges táplálkozást előnyben részesítők is egyre nagyobb számban megfordulnak vásárlóik között, hiszen a XXI. századi ember számára immár nyilvánvaló az egészség és a táplálkozás közti összefüggés.

Egyik legnépszerűbb termékünk a ropogós kérgű hajdina házikenyer-lisztkeverék, amelyből izletes, több napig is puhán tartható házi kenyér készíthető. Azon fogyasztók számára, akik nem kedvelik a hajdina jellegzetes ízét, hajdinamentes, világos, puha lisztkeveréket is kifejlesztettek. Tojás nélkül könnyen tekerhető palacsintát süthetünk magunknak vagy gyermekeinknek a Szafi Free palacsintalisztkeverékből, puha, vékony tésztás pizzát a pizzalisztkeverékből. Muffinhoz, piskótához, nokedlihez, lángoshoz, fánkhoz is kínálnak lisztkeverékeket. Továbbá az Év terméke díjas Expressz lisztkeverékről sem feledkezzünk meg, amelyből tökéletes kelesztés nélküli péksütemények készíthetők. Aki szereti a forró csokit, pudingot, kásákat, müzlikeveréket annak nem kell ezután megfosztania magát ezen csemegéktől, hiszen a Szafi Free termékpalettáján desszertek, mixek is megtalálhatók. Tulajdonképpen mindennapi alapreceptek és ételkülönlegességek egyaránt elkészíthetők a Szafi Free termékek felhasználásával.

Az összetett élelmiszer-allergiával élők így minőségi életet élhetnek, ráadásul mindezt egyszerűen, a hétköznapiakba könnyedén beilleszthető módon.

A Szafi Free termékekről és a szállításról további tájékoztatás:

https://www.dietas-termekek-webshop.hu/szafi_free_gluten-_tej-_tojasmertes_vegan_termekek_557 (x)

Receptekért látogasson el blogunkra: ehezementes-karcsusag-szafival-blog.hu
vagy facebook oldalunkra: Szafi Reform & Szafi Free életmód, receptek

www.szafi-products.com



Portré

Dr. Arnold Dénes Arnold M&C



Arnold doktor azon kevés gyógyítók egyike, aki sikeresen ötvözi a sebészeti, anatómiai, funkcionális élettani tudását a fájdalmak, a fájdalom csillapításának komplex, holisztikus megközelítésével. Elismert szakemberként a legnagyobbaktól tanult, és magas szinten tovább is adja a tudását. Kiemelt figyelmet fordít a mozgásszervi fájdalmak, a bizonytalan eredetű és krónikus fájdalmak kezelésére.



ÉRDEKES MEGFIGYELNI, HOGYAN ALAKULTAK PÁLYÁJÁNAK ÁLLOMÁSAI, AHOGYAN A SEBÉSZETTŐL A HOLISZTIKUS SZEMLÉLETIG HALADT.

- Igen, hiszen a kettő nem zárja ki egymást, sőt az alapos tudás csak előnyt jelent egy gyógyítónak, bármilyen eszköz is van a kezében. Kezdetben a Semmelweis Orvostudományi Egyetem I. Számú Gyermekgyógyászati Klinika Gyermeksebészeti osztályán dolgoztam, majd az ÁEK Sebészeti és Traumatológiai osztályán, és a posztoperatív részlegein is szereztem klinikai tapasztalatokat. Óriási előnye volt ezeknek az éveknél, hogy az igazán mély anatómiai és funkcionális élettani ismeretek megszerzése mellett elsajátíthattam az akut fájdalmak gyors, hatékony csillapítási módszereit, a krónikus fájdalom szindróma kezelését, valamint a műtét utáni fájdalomcsillapítás lehetőségeit.

ERRE A STABIL ALAPRA VALÓBAN LEHET ÉPÍTKEZNI.

● Ahogyan egyre elkötelezettebbé váltam a fájdalom csillapítása és az okok felkutatása iránt, igyekeztem egyre összetettebben megközelíteni a gyógyítást. Ennek érdekében később Guna bioterapeuta és akupresszőr kiegészítő képesítéseket is szereztem. Jelenleg az aktív fájdalomcsillapítás holisztikus megközelítését nemcsak a mindennapokban alkalmazom, de nagyon fontos érték számomra a tudás átadása is. Akkreditált oktatóként több évig az Aesculap Akadémia direktoraként dolgoztam, most az ENKK/GYEMSZI-ETI akkreditált oktatójaként a Természetes Gyógymódok Magánegyetemén, illetve több minősített magánintézményben is oktatok, és oktatója vagyok a londoni székhelyű Dhanvantari Worldwide Academynek is.

MIT JELENT A GYAKORLATBAN A HOLISZTIKUS MEGKÖZELÍTÉS?

● Nálam elsősorban a különféle szemléletmódok integratív ötvözését. Pontos diagnózis alapján komplex egyéni kezelési tervet állítok össze a pácienseimnek, és az egyes ciklusokra szabott orvosi kezelési tervek mellett életmódtanácsokkal is igyekszem jó irányba terelni a betegeimet.

HOGYAN LEHET SEGÍTENI AZOKNAK, AKIK HOSSZÚ ÉVEK ÓTA SZENVEDNEK A FÁJDALMAIKTÓL, ÉS ORVOSTÓL ORVOSIG JÁRNAK, EGYRE REMÉNYTELENEBBŰL?

● Az első lépés a pontos diagnózis felállítása – amelyet igyekszem a lehető legkörültekintőbben megtenni. Éppen ezért a szokásosnál talán részletesebb anamnézist veszek fel. A diagnózishoz természetesen a fizikális vizsgálat és szükség esetén a képalkotó eljárások eredményeit is tekintetbe veszem. Nagy hangsúlyt fektetek arra, hogy utánajárjak, nem krónikus fájdalom szindróma áll-e a háttérben, ez ugyanis különleges kezelést igényel, amelybe bevonhatók akár a társszakmák is. Ha más jellegű a probléma, szerencsére sokféle eszköz van a kezünkben, hogy segíthessünk, a különböző injekciókúráktól, mint az orvosi kollagén-, a hialuronsav-, a porcújjaépítést serkentő injekciók, a láglézer kezelésig, a gyógytornáig, illetve a felsorolt kezelési módszerek kombinált alkalmazhatóságáig.

SZÍVESEN ISMERKEDIK ÚJ GYÓGYÍTÓ MÓDSZEREKKEL?

● Természetesen, nagy élmény volt, hogy egymás után megismerhettem a láglézer-, az orvosi kollagén és a porcújjaépítést serkentő kezeléseket, nagyon jó érzés, ha megtaláljuk a hatékony segítő-gyógyító módszert.

FÁJDALOMSPECIALISTAKÉNT NYILVÁN NAGY HANGSÚLYT FEKTET A FÁJDALOM MEGELŐZÉSÉNEK LEHETŐSÉGEIRE, ÍGY PÉLDÁUL AZ EGÉSZSÉGES ÉLETMÓDRA IS. HOGYAN IGYEKSZIK EZT MEGVALÓSÍTANI A SAJÁT ÉLETÉBEN?

● Mivel látom, milyen következményei lehetnek az életmódbeli hibáknak, én magam nagyon figyelek a sajátomra. Rendszeres napi testmozgás végzek, minden nap több kilométert gyalogolok. Figyelek a táplálkozásomra, kevés szénhidrátot, sok nyers növényi eredetű táplálékot, fehér húst, halat fogyasztok, és kerülöm a gyorséttermi kosztot, készételeket. A gyógyteákon kívül kúraszerűen alkalmazom a táplálékkiegészítőket is, persze ügyelve a kompatibilitásra. Igyekszem eleget aludni, kezelni az engem érő stresszt, és összességében megteremteni a külső-belső egyensúlyt.

**HOTEL****ÉTTEREM****KONFERENCIA****TÓFÜRDŐ****ESKÜVŐ****KALANDPARK**

+36 21 233-3032
www.nadaspihenopark.hu
2211 Vásad, Monori út 100.

MI TÖRTÉNT A NYÁRI HÓNAPOKBAN AZ EGÉSZSÉGCLUBBAN?

A nyár mindenkinek a pihenésről, a kikapcsolódásról szól, a Prima Medica EgészségClub csapata azonban a meleg hónapokban sem tétlenkedett.

Ebben az időszakban számos online játékra invitáltuk klubtagjainkat, amelynek keretében többek között tartalmas szórakozást jelentő színházbelépőket, dietetikai tanácsadást, ajándék edzésre szóló belépési lehetőséget nyerhettek játékaink résztvevői. Vegyük sorra:

Abból az alkalomból, hogy már több mint 10 000 tagja van az „Inzulínrezisztenciával teljes életet” Facebook-csoportunknak, öt napon át tartó nyereményjátékot hirdettünk. Hétfőtől péntekig mindennap az inzulinrezisztencia témakörét érintő kérdésre kellett válaszolniuk a játékosoknak, akik között értékes nyereményeket sorsoltunk ki:

1. A Padthai wokbár öt db, két főre szóló főétel- és padteaefogyasztást,
2. A Zabrakadabra Egészséges Cukrászműhely nyolcszeletes torta felajánlását három fő részére,
3. A Hideg Nyalat kézműves termékeiből egyenként ötezer forintos ajándékutalványt négy fő részére,
4. Csontos Szabolcsnak és Bödör Dórának az Életmód Orvosi Központ mozgásterapeutáinak edzésére egy-egy alkalmas ingyenes belépést,
5. Varga Dórához és Sárga Dianához, az EndokrinKözpont dietetikus szakembereihez egy-egy alkalmas ingyenes dietetikai tanácsadást.

A színházi előadások iránt rajongók számára színházjegyekért hirdettünk játékokat az EgészségMagazin Facebook-oldalán. Ennek keretében a Szegedi Szabadtéri Színpad több előadására sorsoltunk belépőket. A szerencsés nyertesek lehetőséget kaptak a Notre-Dame-i toronyőr, a Vízkereszt, vagy amit akartok, az Ének az esőben című darabok megtekintésére. Természetesen a budapesti színházi élmény sem maradhatott el, egy másik Facebook-játékunkban a Rózsavölgyi Szalon által felajánlott Amazonok, illetve Romance.com előadásokat élvezhették a helyes válaszadók a Benczúr-kertben.

A Prima Medica EgészségClub ősztől ismét klubrendezvényeken, kulturális programokon, szabadidős eseményeken várja Önöket, amelyekről részletesen a www.egeszsegmagazin.hu oldalon tájékozódhat! A Prima Medica EgészségClub tagsága az EgészségCardhoz kötődik, amelynek kiváltása ingyenes.



2017 ŐSZ

EGÉSZSÉGMAGAZIN KUPONOK

25% kedvezmény
a 10 és 20 alkalmas squash bérleteinkből



www.griffsquash.hu

A kedvezmény más akcióval nem vonható össze.

VÁSÁROLJ KIVÁLÓ
MINŐSÉGŰ,
GYOMORBARÁT



SCIENCE IN SPORT

TÁPLÁLÉK-
KIEGÉSZÍTŐKET
15% KEDVEZMÉNNYEL

EGMAGOSZ17
NUTRIDEPO.HU

YAMUNA
A BŐRBARÁT
KOZMETIKUM

Kuponkód:
Yamuna17
Felhasználható:
2017.10.31.

**-30%
MINDEN
TERMÉKRE**

30% kedvezmény minden Yamuna termék a készlet erejéig 2017. október 31-ig a Yamuna Webshopban (www.yamuna.hu). A kupon más akcióval, promócióval nem vonható össze. Egy vásárlás során egy kupon váltható be, egy vásárló egy kupon használhat fel. Készpénzre nem váltható. A kedvezmény a vásárlás végösszegéből kerül levonásra.

www.yamuna.hu

**ÉLETMÓD
LÉZEREK**
www.eletmodlezerrek.hu

**LÉZERVÁSÁRLÁS
BIZTONSÁGOS MEGOLDÁS**

NEM CSAK ALLERGIA S TÖNETEK ÁLTAL OKOZOTT
ORRNYÁLKÁHÁRTYA-ÖYULLADÁS
OTTHONI KEZELÉSE!

**10%
KEDVEZMÉNY**



+36 20 364 0808



Koles
• A REFORM KONYHA •

10% kedvezmény
a déli menü
(leves + főétel)
árából

Csokicsel
Kézműves csokoládé

20%* kedvezmény
minden termékre a
www.csokicsel.hu
oldalon

colo
pure skin care

**10%
KEDVEZMÉNY**
natúr kozmetikumokra
a webáruházban

kuponkód: **Ecard**
beváltható: október 30-ig

www.colo.hu

DONUM TERRAE
A Föld Ajándéka

15% kedvezmény
minden
Donum Terrae
termékre

További részletek az egeszsegmagazin.hu oldalon. Az engedmény más kedvezményekkel össze nem vonható.

hordozotar.hu
természetes és kötődő

1000 Ft
Kedvezmény

Minden termékünkrel!
Kód: **hordozotar1000**

**további részletek az egeszsegmagazin.hu oldalon"
(A kupon 10000 Ft felett használható fel.)

Tábrakadabra **-10% kedvezmény**

**RENDELJ TÖLÜNK
TORTÁT VAGY LÁTOGASS
EL HOZZÁNK**

A kupon felmutatásával
10% kedvezményben
részesülsz! *

* további részletek az
egeszsegmagazin.hu oldalon

anex



Öröközlés, átvétel, kölcsönzés és értékesítés
szemüvegek, kontaktlencsék és szemlencsék
A 14 éven felüli minden Anax optika üzletében
1000 Ft kedvezmény a 10000 Ft feletti vásárlás esetén
VAC, 06 11 11 11 11

ATEX OPTIKA
hogy tisztán lásson

**30%
kedvezmény**
minden szemüvegeret és
kontaktlencse árából



www.atexoptika.hu

A részleteket és a letölthető kuponoldalt a www.egeszsegmagazin.hu oldalon találja.

TELJES TESTTÉRKÉPES ANYAJEGYSZŰRÉS

A hagyományos nagyítóval történő anyajegyvizsgálat helyett az Anyajegyszűrő Központban a legmodernebb technológiát alkalmazva kerül feltérképezésre a páciens összes anyajegye, melynek alaposabb vizsgálata videodermatoszkóppal történik bőrgyógyász szakorvos által.

AUTOMATIZÁLT TELJES TESTTÉRKÉPEZÉS

Első lépésben a teljes testfelszínről néhány perc alatt standard körülmények között, fényképes teljes testtérkép készül, melyen az anyajegyek pontos helye, alakja, mérete látható. Ezt követően az egyedülálló szoftver segítségével azonnal kielemezésre kerülnek az anyajegyek, és néhány perc alatt útmutatót kap az orvos a problémás és az újonnan megjelenő anyajegyekről.

MEGJELENŐ ANYAJEGYEKRŐL. AUTOMATIZÁLT TELJES TESTTÉRKÉPES ANYAJEGYSZŰRÉS FOLYAMATA:

1. kevesebb mint 10 perc alatt a teljes testfelszínről, előre meghatározott pózokban 8-20 fénykép készül
2. a magas minőségű felvételnek köszönhetően gyorsan felmérjük az anyajegyeket a 24,3 megapixeles kamera segítségével
3. az eszköz teljesen automatikusan, rossz fényviszonyok között is tökéletesen működik az egyedi LED-es megvilágításnak és a magas ISO-számnak köszönhetően. Ezzel élesebb, tisztább, jobban definiált képeket kaphatunk
4. azonnal elemezzük a szoftverrel a testfelszínt, az anyajegyek elhelyezkedését az egyedi program segítségével
5. a kép elmenthető, a páciens otthonában is ellenőrizheti, hogy a már meglévő anyajegyei változtak-e, új anyajegyek jelentkeztek-e

VIDEODERMATOSZKÓPOS ANYAJEGYVIZSGÁLAT

Az anyajegyszűrés elengedhetetlen része az anyajegyek feltérképezésén kívül az anyajegyek szabad szemmel már nem látható elváltozásainak a vizsgálata. A bőrgyógyász a szakmai tapasztalatai alapján, valamint a gép által javasolt potenciális problémás anyajegyeket egy különleges videodermatoszkóppal vizsgálja meg.

TECHNOLÓGIA EGYEDISÉGE:

- nagyon éles full HD felbontású képek (1920×1080 pixel)
- 20-120-szoros nagyítás (a legtöbb helyen jelenleg 10-szeres nagyítás érhető el ezzel szemben)

- a különleges fejkialakításnak köszönhetően a nehezen elérhető helyeken is csúcsmínőségű képek készíthetők
- szoftver elemzi az anyajegy paramétereit (átmérő, bordázottság stb.)
- eltárolható kép, ami összehasonlítható azonnal a korábbi képpel

ROSSZINDULATÚSÁG-ELEMZŐ SZOFTVER

Az egyaránt magas érzékenységet és specifikusságot alkalmazó diagnosztika segítség a rosszindulatú melanoma korai detektálásában. Az anyajegyelemző berendezést a német Tuebingeni Egyetem Dermatológiai Osztályán fejlesztették ki, alapvetően két fő célt szem előtt tartva:

1. Két pigmentált lézióról készült kép egzakt összehasonlítása az idő múlásával
2. Jobban megkülönböztetni a jó- és rosszindulatú melanomára hasonlító bőrelváltozásokat számítógépes algoritmusok segítségével

Az elemzés során a feltérképezett anyajegyeket a szoftver értékeli, elemzi rosszindulatúság szempontjából. Az így kapott értékeknek megfelelően három kategóriába csoportosítja az anyajegyeket, melyeket jelöl is a teljes testfelszínelemzés során, így a páciens otthonában is pontosan láthatja, hogy melyik anyajegyét hogyan értékelte a szoftver a hármas skálán (fehér, sárga, piros).

ANYAJEGYEK ÖSSZEHASONLÍTÁSA, NYOMON KÖVETÉS

A teljes testtérképes felvételek nagy előnye, hogy a külön időben készült fényképek bármikor összehasonlíthatóak, így láthatóak az újonnan megjelent anyajegyek, valamint azok is, amelyek növekedésnek indultak, megváltoztak. Az idő előrehaladtával a vizsgált anyajegyek összehasonlíthatóak, egymásra vetíthetők, így a rosszindulatúság-elemzés lefuttatásával teljes és releváns képet kaphat anyajegyről.

BEJELENTKEZÉS VIZSGÁLATRA:





SZENZITÍV KOZMETIKUMOK érzékeny bőrre!

parabénmentes

paraffinmentes

színezékmentes

illatanyagmentes



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



A close-up photograph of a person's hands holding a large, vibrant autumn leaf. The leaf is a mix of yellow and orange with prominent red veins. The person is wearing a white, textured sweater and white sneakers. The background is a blurred green lawn with some fallen yellow leaves.

LIFESTYLE

- CSALÁD
- SZÓRAKOZÁS
- GASZTRONÓMIA

INTERJÚ EGY FILOZOFIKUS ALKATÚ SZÍNÉSZNŐVEL

POKORNY LIÁT nem kell bemutatni az olvasóknak, jól ismerik a Magyar Televízió „Beugró” című műsorából. A művésznő a Centrál Színház tagja, de emellett három másik színházban is játszik: Átrium, Játékszín és Rózsavölgyi Szalon. Tizennégy éves nagyiát évek óta egyedül neveli. Misi mára, szó szerint, édesanyja fejére nőtt, azaz nemcsak utolérte, de le is hagyta a növekedésben. Repül az idő, még alig néhány éve volt, hogy Lia fájdó szívvel hagyta otthon őt este, amikor a színházba ment! Ma pedig roppant büszke okos és csinos gyermekére, aki most már megérti, miért kellett kiskorában sok estén át az anyu meséit és ölelését nélkülöznie. Nehéz időszak volt az mindkettőjüknek. Liával a Centrál Színházban beszélgettünk, próba előtt.

– VOLT SEGÍTSÉGED A GYEREKNEVELÉSBEN?

– Igen, édesanyám ideköltözött hozzám, ő segített. Misi egyéves koráig nem is vállaltam munkát. Utána viszont muszáj volt... Azok az esték, amikor játszanom kellett, mindig nagyon nehezek voltak.

– ÉDESAPÁD SZAKÁCS VOLT. TE HOGY ÁLLSZ A FŐZÉSEL? KINEK MI A KEDVENC ÉTELE?

– Tudok főzni, de nincs rá időm naponta. Misi mindenféle halat szeret, de különösen a sushit. Nekem a marhahúsleves a legnagyobb kedvencem.

– KÖVETED-E VALAMILYEN SZINTEN AZ EGÉSZSÉGES ÉLETMÓDOT, VAGY NEM ÉRDEKEL A DOLOG?

– Alapvetően odafigyelek rá, de vannak hedonista időszakaim is...

Piacra járok, jó minőségű élelmiszert veszek, tartósítószer nélkül. Magos kenyér, citromfű, kókusztej – és almás pite! Valójában vegyes étkezésem vagyunk.

– EGYIKE VAGY A LEGBOMBASZTIKUSABB SZÍNÉSZNŐKNEK. HOGYAN TARTOD FITTEN MAGAD? SPORTOLSZ?

– Próbálkozom... Nekem a pilátes jött be, a cselekvő meditáció. Nagyon rendben tart. Megpróbálok hetente háromszor eljutni az órára, de kétszer biztosan. A body-art szintén bevált nálam, és időnként evezni is elmegyek, amikor az időm engedi.

– SZERETSZ UTAZNI?

– Igen, nagyon! A természetet szeretem, a szép tájakat.

– HOGYAN TÖLTÖTTED A NYARAT: BALATON, TENGER, HEGYEK?...

– Igen, pontosan ebben a sorrendben! Előbb a Balaton, majd

egy kis evezés a Tiszán, a Túron. Misivel azután elmentünk Horvátországba, ahol nagyon jól éreztük magunkat a tengernél. A későbbiekben pedig a társulatbeli kollégámmal, Papp Jánossal fogunk a hegyekben túrázni.

– MOST ÉPPEN A PRÓBA ELŐTT BESZÉLGETÜNK. MIRE KÉSZÜLTÖK?

– Duncan MacMillan: „Dolgok, amikért érdemes élni” című darabjára, amit Horgas Ádám rendez. Izgalmas, interaktív történet, amiben az ember keresi a saját boldogságát a síró-nevetős szituációk között. Október 6-án mutatjuk be.

– HA MÁR A SZÍNHÁZNÁL TARTUNK... HOGYAN KEZDŐDÖTT? MI AKARTÁL LENNI GYEREKKORODBAN?

– Színésznő! Még nem tudtam pontosan, az mit jelent, de nagyon sok mesekazettát hallgattam, és én akartam lenni a mesélő...

– MI AZ, AMI MEGRAGADOTT BENNE?

– Annak az ereje, hogy én vagyok a mesélő, és rá tudom venni az embereket, hogy jöjjenek velem! Ez egy csodálatos lelki dolog, amit az ember átad...

– HOGY KERÜLTÉL A BÁRKA SZÍNHÁZBA?

– Stúdiósoknak hirdettek felvételt, ahol nem tudom, miért, de felvettek. Később a társulat megszavazta, hogy én játsszam a Lila ákácban a Tóth Mancit. Azután azt, hogy legyek társulati tag... Életemben először mesélővé váltam!

– MOST PEDIG A CENTRÁL SZÍNHÁZBAN MESÉLSZ...

– Igen. Éppen távozóban voltam az Új Színházból, amikor megnéztem egy előadást itt, a Centrálban. Pusi meglátott (Puskás Tamás, a színház igazgatója), és nekem szegezte a kérdést: „Mit csinálsz?” „Semmit.” „Hol vagy most?” „Sehol.”



„Akkor gyere ide!” Így kerültem a Centrálba. Az első darab, amiben játszottam, a Black Comedy volt. A következő évadtól lettem társulati tag.

– A BEUGRÓBAN MEGISMERT AZ ORSZÁG. MILYEN ÉRZÉS VOLT, AMIKOR ELŐSZÖR FELISMERTEK AZ UTCÁN?

– Jól is esett és fura is volt. A tévé felturbózza az ember hírnevét, nem lehet tudni, mennyi szól nekem és mennyi a műsornak?... Vigyázni kell, hogy megőrizsem önmagam.

– 2012-BEN FELKÉRTEK ZSÚRITAGNAK A CSILLAG SZÜLETIKBE, AZ RTL KLUBHOZ. VACILLÁLTÁL EGY PERCIG IS, HOGY ELVÁLLALD-E?

– Igen, mivel nem vagyok tévés, az egy másik szakma. Rettenetesen félttem, hogyan győzöm le az akadályaimat... Nem tudtam csak a produkciót látni, mert az egész embert láttam, az indítékát, a sorsát, a történetét. Színészagy. Valójában

az a jó, ha a produkciót díjazzák. De nagyon tanulságos volt számomra.

– MIT JELENT NEKED A BARÁTSÁG, SZERELEM, CSALÁD?

– Az alapokat! A félelmünk ne távolítsa el tőlünk azokat, akik mellettünk vannak, ez nagyon fontos! Az emberi kapcsolatainkban minőséget építünk fel, és azt nagyon becsüljük meg!

– ÚGY LÁTOM, FILOZOFIKUS ALKAT VAGY...

– Nagyon! Nagyon szeretek elmélkedni a hogyanokon és a miértéken! Ezeket nagyon fontosnak tartom.

– VAN-E VALAMI ÜZENETED AZ OLVASÓKHOZ?

– Egy Máté Péter-dal néhány sora:
MOST ÉLSZ, MOST ÖRÜLJ, HOGY SZÉP A NYÁR!

Martin Ildikó

TÖKÉLETES NYUGATI ÚTI CÉLOK AZ ŐSZI HÓNAPOKRA

Augusztus elmúltával hajlamosak vagyunk figyelmen kívül hagyni, hogy ősszel milyen sok kikapcsolódási lehetőségünk van. Sokan a szeptember 1-jét egy második újévnek tartják, hiszen a nyaralásoknak vége, az iskolában új tanév következik, a munkahelyeken más periódus kezdődik. Pedig egy-egy napra vagy hétvégére mindenképpen érdemes valamilyen szabadtéri pihenést beiktatni, hogy az a bizonyos mókuserék ne szippantson be minket. Összegyűjtöttünk pár úti célt, hogy a kedves olvasó egészségétől függően kedvére válogathasson közülük. Hátizsákot elő, ugyanis vár minket Nyugat!

FÜRDŐZZÜNK ÉS GYÓGYULJUNK!

Hazánk egyik legnagyobb kincse hatalmas gyógyvízkészlete. Így nem csoda, hogy az őszi hónapokban az egyik legjobb pihentető programnak egyértelműen a gyógyfürdőzést ajánljuk. Személyes kedvencünk Sárvár és környéke, ugyanis a Hotel Arborétum gyógyfürdőjében elsősorban a kikapcsolódás a főszerep. Az ország nyugati felében elhelyezkedő településen a gyógy- és élménymedencékkel teli létesítmény minden korosztály számára megfelelő relaxációs lehetőségeket kínál. A fürdő selymes vize átjárja a testet és lelket, feledtetve a hétköznapi gondjait, gyógyírt jelentve a fájó ízületekre, reumatikus panaszokra. A gyermekes családok kedvence bizonyára az élménymedence vízbuzgárja, vállmasszírozója és sodrófolyosója lesz.

Az 1200 méteres mélységből 43 Celsius-fokoson feltörő gyógyvíz számos egészségügyi panaszra lehet megoldás, így például az izomhúzódásokat, ortopédiai elváltozásokat vagy a gyulladásos mozgásszervi betegségeket is enyhíthetjük a gyógyfürdőzéssel. Fontos azonban, hogy súlyos szív-, keringési és légzési elégtelenségben, lázas, fertőző betegségekben vagy inkontinenciában szenvedők inkább más programot válasszanak maguknak ősze.

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

IRÁNY NYUGAT-MAGYARORSZÁG!

Míg nyáron leginkább a vízpartokon hűsölünk, az őszi beköszöntével érdemes kisebb-nagyobb túrákat tenni, természetesen mindenkinek az egészségi állapotától függően. Ebben az időszakban az egyik legjobb választás lehet az Alpokalja, hiszen a térség szépsége rengeteg kirándulót vonz az iskolakezdési időszakban is. A nyugat-magyarországi peremvidék legnyugatibb középtája Győr-Moson-Sopron és Vas megye területén található, megannyi látványossággal, kikapcsolódási hellyel. Egyik kedvencünk a Soprontól mintegy 14 km távolságra elhelyezkedő Hidegség. A község lakóinak életét a Fertő tó közelsége, a vízparti környezet mindvégig meghatározta. A falu elsőrendű műemléke a közeli

dombon álló Szent András-templom, amelynek XIII. századi kőrkápolnájában korabeli freskók találhatók. A különböző időpontokban épült templomrészek közül a barokk stílusú tornyok és a romantikus homlokzat megtekintését semmiképpen se hagyjuk ki, ha arra járunk. Ősszel egy kellemes kirándulás az Alpokalján hatalmas löketet adhat kicsiknek, nagyoknak egyaránt, ugyanis a friss levegő és a szemet gyönyörködtető tájak energiával és életerővel töltenek fel. A megfelelő túracipő és kirándulóruha kötelező kellék, illetve sok folyadékot és egy térképet is tartsunk magunknál, ha kirándulni indulunk.

<http://www.hidegseg.hu/0/HU>

EGY HÉTVEGE PRÁGÁBAN

A nyári forróság helyett sokunk egy kora őszi időszakot választ, hogy szabadságát pihenéssel töltsse. Európa éghajlatának köszönhetően a szeptember-október is megannyi kalandot tartogat minden korosztály számára. Első helyen a városnézést említenénk, hiszen számos olyan településre bukkanhatunk, ahol a történelem lenyomatát megcsodálhatjuk. A tőlünk északnyugatra fekvő Cseh Köztársaság fővárosa, Prága is egy a sok meglepetést tartogató tökéletes úti cél közül. Gyakran hívják „száztornyú városnak” vagy „arany városnak” ezt, a tőlünk mindössze ötórás autóútra fekvő települést. Ha egy őszi hétvégén Prágában kívánnak feltöltődni, ne hagyjuk ki az Óváros teret, a város szívét, ami éjjel-nappal dobog. Természetesen ezt leginkább a fiatalabb korosztálynak ajánljuk, hiszen az éjszakai lüktető élet, a zene és a reggelig tartó tánc megerőltető lehet a nem megfelelő kondícióban lévőknél, de egy Prágában eltöltött vakáció mindenkiben pozitív változásokat fog előidézni. A városnézést pompás lovas hintókon ülve is megtehetjük, de mindenképpen gondoljunk át alaposan, hogy egészségünk érdekében mi a legjobb kikapcsolódási forma. És ha már ott vagyunk, a cseh söröket is megkóstolhatjuk, persze csak mértékkel, utána pedig semmiképpen ne ülünk volán mögé.

<https://www.tripadvisor.co.hu>



NARACAMICIE

MILANO

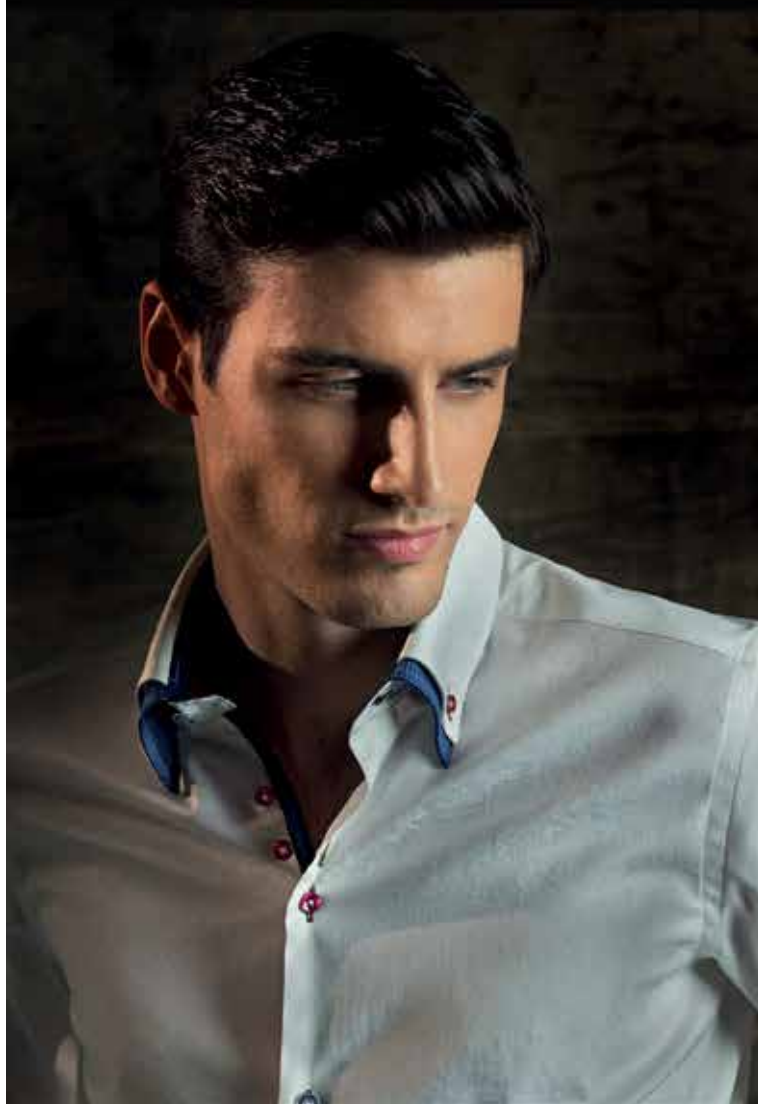
EXKLUZÍV OLASZ INGEK, BLÚZOK

MÁRKAÜZLETEK:

Aréna Plaza Bevásárlóközpont
1087 Budapest, Kerepesi út 9. I. emelet.
Telefon: +36 70/389-1970

Allee Bevásárlóközpont
1117 Budapest, Október huszonharmadika utca 8-10.
I. emelet.
Telefon: +36 20/319-9660

WEBÁRUHÁZ: www.naracamicie.hu



Szakál Borostyán

Egészség
MAGAZIN

www.egeszsegmagazin.hu



A TÁNC ALAPOKAT ADOTT A SZÍNÉSZETHÉZ

Sztarenki Dórát láthattuk a Terápia című tévésorozatban, az 1945 című drámában, a Félvilágban, valamint számos színházi darabban és kisfilmben is. A fiatal színésznővel arról beszélgettünk, miért nehéz Freud lányát eljátszani, mitől izzad a próbákon, hogyan lesz egy táncművészből színész és hogy miért nem jár gyorsétterembe.

A RÓZSAVÖLGYI SZALONBAN TALÁLKOZTUNK, „AZ IS-MERETLEN” CÍMŰ DARAB PRÓBÁJÁN. KIT ALAKÍTASZ?

Sigmund Freud lányát, Annát, aki szintén pszichoanalitikusként dolgozott. A történet a harmincas évek végén játszódik. Freud a Harmadik Birodalom ellensége volt, műveit nyilvánosan elégették. Mégsem akarta elhagyni Bécset. 1938 márciusában azonban a Gestapo emberei megjelentek a rendelőjében, és kihallgatásra vitték Annát. Ebben a helyzetben érkezik meg hozzá egy titokzatos idegen, aki azt sejteti magáról, hogy személyesen maga az Isten. Kettejük találkozásából Isten felelősségével kapcsolatos szenvedélyes vita bontakozik ki. A lányt végül Freud egyik barátja, Marie Bonaparte hercegnő segít kihozni a náci titkosrendőrség bécsi központjából. Freud végül „megadta magát”: beleegyezett, hogy Londonba emigráljanak. Erről az időszakról, a belső vívódásokról szól a darab: Menni vagy maradni? Mi Isten felelősségvállalása? A tények világa fontos, vagy a kérdéseket mellőző hit.

MIT SZERETSZ EBBEN AZ ELŐADÁSBAN, ÉS MI AZ, AMI MEGTERHELŐ BENNE?

Nagyon szeretem ezt a darabot, például a különleges helyszín miatt. A Rózsavölgyi Szalon egyedi hangulata, a kávéházi asztalok között berendezett színpad szinte kézzelfogható közelségbe hozza a nézőt a színésszel és fordítva. Mindenféle finom dolog meglátszik. Kicsit hasonlít ebben a filmhez. A közelség miatt van egyfajta más atmoszférája, és ennek a megteremtésében a közönségnek is nagy szerepe van. Szeretem ezt a fajta közelséget. A megterhelő pedig talán az, hogy hosszú szünet telik el a darabban a jeleneteim között. A legelején vagyok színpadon és a legvégén. Míg általában egyszer ráhangolódom az alakításra, és annak van egy íve a végéig, itt dupla ráhangolódásra van szükség. A hosszú várakozás miatt kiesek a szerepből, és újra fel kell vennem a fonalat.

JELLEMZŐEN MILYEN KARAKTEREKHEZ VÁLASZTANAK?

Komikát nem nagyon játszottam. Inkább a drámaibb, naivabb áldozatszerepek vannak többségben, ami szerintem főleg a fizikumomnak köszönhető. Nagy barna szem, törekény alkat. Gyakran játszom fiatalabbat, a Napraforgóban például egy 10 éves kislányt, a Terápiában pedig a 16 éves Zsófit alakítottam. Most vagyok 25, ez a kor éppen olyan szerencsés átmenet, amikor még el tudom játszani a fiatalabb szerepeket, de sminkkel már az idősebb karakterek is működhetnek. Freud lánya, Anna például 30–40 közötti ebben a darabban.

MILYEN VAGY ÉLŐBEN?

Nagyon érzékeny vagyok, ami lehet pozitív és negatív tulajdonság is egyben. A munkám során szerintem nagyon sokat segít, mert így könnyebben ráhangolódom a szerepekre, az új emberekre, helyzetekre.

MILYEN SZEREPEKET KEDVELSZ?

Kedvencem nincs, de azokat a szerepeket nagyon szeretem, amelyekkel hosszú ideig dolgozom és érzékenyek. Ilyen volt például a Terápiában Zsófi karaktere is. Az Árulók című tv-filmben, amelyet Fazakas Péter rendezett, Illés Béla lányát, Tatjánát játszom. Itt szép íve, több színe volt a szerepnek, ahol meg tudtam mutatni a játékosabb, vidámabb oldalamat is.

TÁNCMŰVÉSZETI FŐISKOLÁT VÉGEZTÉL. MIT TUDSZ AZ ONNAN HOZOTT ISMERETEBŐL HASZNOSÍTANI A SZÍNÉSZI PÁLYÁN?

A MTF-en tanítottak színészmesterséget 1-2 évig. A színpadi jelenléte, a színpadi mozgást a táncórákon tanultam meg, ahol a fegyelmezettséget kőkeményen „belénk verték”. Nagyon szükséges a mostani munkámhoz – enélkül nem működik semmi. Fizikailag persze megterhelőbb a tánc, de egy-egy színpadi jelenet néha legalább annyi erőt kivesz belőlem. A szervezetem érzékeli a kemény feladatot, legalább úgy izzadok, mintha táncolnék.



SIS

SCIENCE IN SPORT

A CÉLTUDATOS SPORTOLÓK
KIVÁLÓ MINŐSÉGŰ
TÁPLÁLÉKKIEGÉSZÍTŐJE!

AZ ELIT SPORTOLÓK ÁLTAL NAP,
MINT NAP HASZNÁLT TERMÉKEK
MEGVÁSÁROLHATÓAK A
WWW.NUTRIDEPO.HU
WEBÁRUHÁZBAN.



HOGYAN KEZELED A MINDENNAPI KIHÍVÁSOKAT?
VANNAK ERRE KIALAKULT MÓDSZEREID?

Mostanában lettem egészségtudatos. A rohanás nagyon igénybe vesz, ezért fontos, hogy egészségesen táplálkozzam. Általában átgondolom, hogy mit eszem, de ma nem hoztam magammal semmit. Gyorsétterembe pedig nem vagyok hajlandó bemenni. Még nem ebédeltem, pedig kettő óra van, és négy előtt nem lesz vége a próbának, így esélyem sem lesz enni, pedig kellene. Azért egy-két szem keksz mindig lapul a táskámban, ilyen helyzetekre. Aztán fontos számomra a mozgás. Évekig hivatásszerűen táncoltam, ezért ez része az életemnek. Futásban nem vagyok jó, de azért nem adom fel. Ha más nem, van otthon pilatesszalag, labda, súlyzók, sokféle eszközöm. Most erősítek és jógázom, ami mentálisan is segít.

EBBEN KÉPZELED EL AZ ÉLETEDET?

Most igen.

RÓZSAVÖLGYI SZALON: AZ ISMERETLEN

Freudot a harmincas évek közepén a Harmadik Birodalom ellenségnek kiáltotta ki, és műveit nyilvánosan elégették. Mégsem akarta elhagyni Bécsset. Még akkor sem, amikor a náci Németország bekebelezte Ausztriát. Freud akkor nyolcvankét éves volt, megtört, beteg. De nem mozdult Európa leghíresebb rendelőjéből, a bécsi Berggasse 19.-ből, ahol évtizedekig fogadta fél Európát. 1938. március 22-e azonban belemart a nyugaltságába. A náci titkosrendőrség, a Gestapo emberei megjelentek Freud házában, és kihallgatásra vitték Annát.

Ebben a helyzetben érkezik meg hozzá egy látogató egy fiatal színész képében, aki azt sejteti magáról, hogy személyesen maga az Isten. Kettejük találkozásából Isten felelősségével kapcsolatos szenvedélyes vita bontakozik ki. Freud, mint ateista tudós, a tények világában gondolkodott, és a bizonyítást fontosabbnak érezte a kérdéseket mellőző hitnél. Annát, Sigmund Freud egyik bizalmas barátja, Marie Bonaparte hercegnő – Napóleon ükunokája – segítette kihozni a Gestapo bécsi központjából. Freud végül „megadta magát”: beleegyezett, hogy Londonba emigráljanak. „Nyolcvankét évesen el kellett menekülnöm Bécsből. Angliába jöttem, hogy szabadon haljak meg” – nyilatkozta akkor a BBC-nek. Tényleg szabadon halt meg, 1939. szeptember 23-án.

Pleszinger Katalin



Programok a Görgény - Hargita fennsík rejtett vidékein

1. Egy nap zsindegyországban

Csodálkozások: 300 éves vízimalom, Csorgókő vízesés, Jézus-kútja, Parlament, zsindegykészítés bemutató, Mutató kilátó, kovácsműhely bemutató, eszténa látogatás

Ketyegés: 5-6 óra
Roburháton: 18 km
Csángálva: 2 km
Falnivaló: kérhető

2. Korondi-hegy és szencsed az elhagyott világ

Csodálkozások: Pálpataki sajtkeztítő mester, Korondi-hegyi tanyavilág, Fenyőkúti tőzezláp, Szencsed fatemplom, Tartód-vára,

Ketyegés: 8 óra
Roburháton: 50 km
Csángálva: 5-6 km (csak ha szeretné)
Falnivaló: jár!

3. Madarasi - hargita a székelyek szent hegye

Csodálkozások: Fedeles-kút, Madarasi-Hargita (1801m), Hargita-vízesés, Szökő-láp

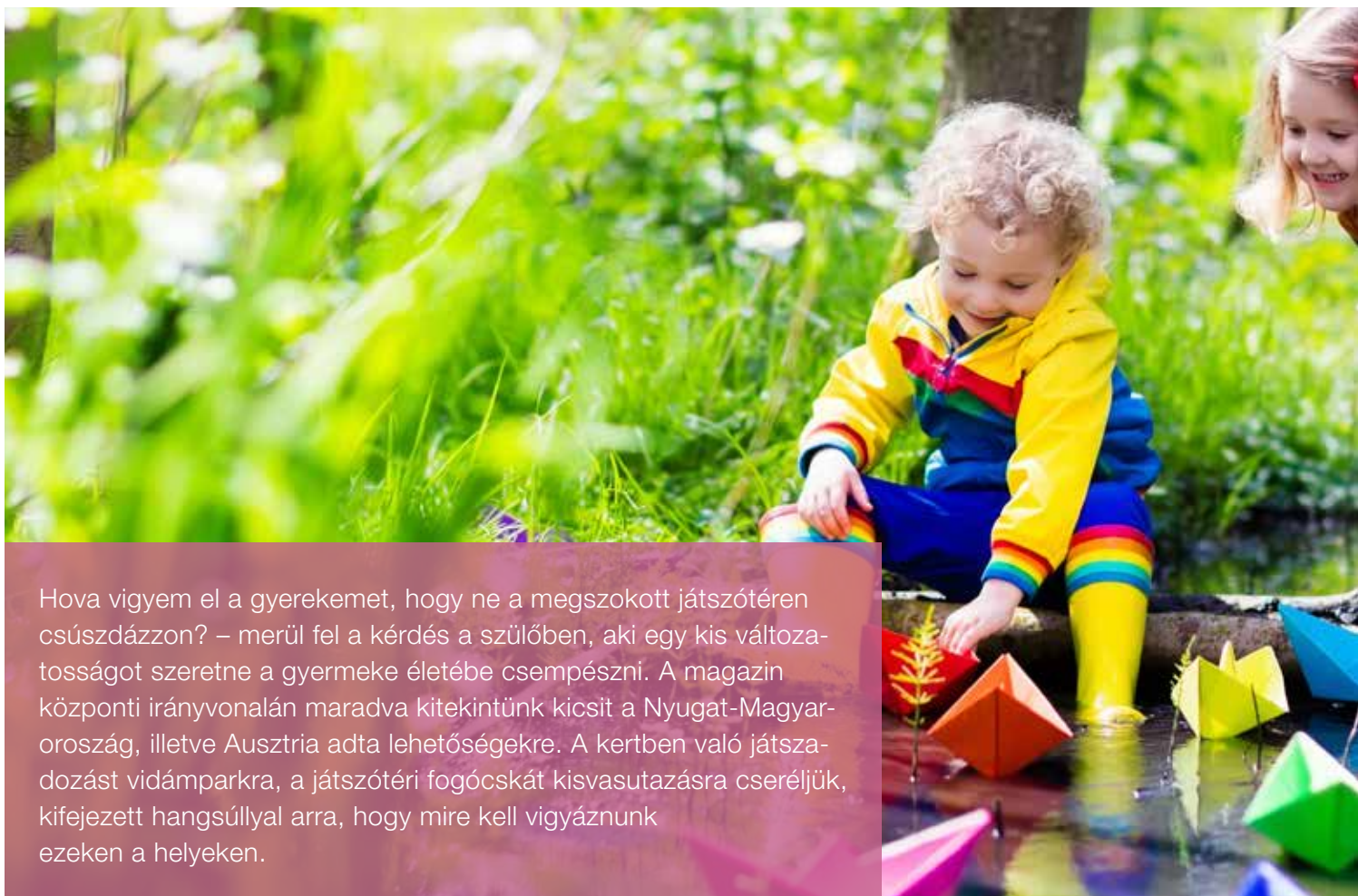
Ketyegés: 4-5 óra
Roburháton: 24 km
Csángálva: 3 km vagy 8 km (válassz!)
Falnivaló: tessék tarisnyálni vagy megvenni a csorbát és a sört a panzióban a hegyen!



Bővebb felvilágosításért tárcsázza:
+40-75-25-74-095



EGY KIS NYUGI NYUGATON



Hova vigyem el a gyerekeimet, hogy ne a megszokott játszótéren csúszdázzon? – merül fel a kérdés a szülőben, aki egy kis változatosságot szeretne a gyermeke életébe csempészní. A magazin központi irányvonalán maradván kitekintünk kicsit a Nyugat-Magyarország, illetve Ausztria adta lehetőségekre. A kertben való játszódást vidámparkra, a játszótéri fogócskát kisvasutazásra cseréljük, kifejezett hangsúllyal arra, hogy mire kell vigyáznunk ezeken a helyeken.

A FERTŐ TÓ HULLÁMAIN ÉS KÖRÜLÖTTE

Mivel itthon már sajnos nem találunk valódi vidámparkot, muszáj egy kicsit átlógnunk a határon túlra. Szentmargitbányán található Ausztria legnagyobb szabadidőparkja, amit mindenki csak „mesevidámpark” néven emleget, ugyanis olyan a felépítése, ami a kisgyerekek számára a mesék világát idézi. Felsorakoznak az ismert mesefigurák, kerti törpék kísérik őket az úton, lehetőség van kisvasutazásra vagy traktorozásra és valódi állatokkal is találkozhatnak. A nagyobbak sem maradnak játék nélkül, ugyanis fellelhetőek a vidámparkok klasszikus kellékei, a hullámvasút, az óriáscsúszda és a legújabb attrakció is, a római szekerekből álló körhinta. Ha esetleg egy túrázósbabb napot tervezünk, akkor pedig sok szeretettel várja a kisgyerekes családokat a Nagycenkről Fertőbrazra közlekedő kisvasút, esetleg a kismartoni hegyi templom, amihez egy színes szobrokkal illusztrált sétaút vezet. Fürödhethünk Fertőmeggyesen az élményfürdőben, illetve

befizethetünk egy sétahajózásra is, ami, ha a Fertő tó körül vagyunk, mondhatni kötelező.

KŐSZEG ÉS KÖRNYÉKE KINCSEI

Szombathelyen található az ország legnagyobb modern játszóparkja, ami valójában olyan, mint bármelyik másik játszótér, csak sokkal jobb. Hatalmas favárral, különleges mászóakkal, csúszdákkal és hintákkal várja a lelkes apróságokat. Hasonló, vagy még izgalmasabb játékokkal várja a látogatókat a Gyöngyösfalun elhelyezkedő Holdfényliget. Ebben a kalandparkban is minden megtalálható, ami szem-szájnak ingere, többek között a meztlábás élményösvény, az 1300 méter hosszú drótkötélpálya vagy a kalandvár. A strandkedvelőknek pedig, akik még a nyár utolsó meleg napjait kihasználva csobbanni vágyanak, a Rohanci-tavat ajánljuk, ami egy teljes mértékben természetes közegben helyezkedik el, medencék nélkül. A víz mély, szóval vigyünk magunkkal karúszókat vagy



hordozotar.hu
természetes és kötődő

Babahordozás Örömmel!

Nálunk Mindent megtalálsz!

Keress bennünket és segítünk!

Tel: +36304287838 E-mail: hordozotar@gmail.com



úszógumit a kicsiknek, és folyamatosan tartjuk rajtuk a szemünket, viszont van egy külön nekik elkerített terület is vízi mászókával és vízi hintával. A füves strandról pedig megcsodálhatjuk az ausztriai tájat, ami magáért beszél.

MIHEZ KEZDJÜNK KESZTHELYEN?

Keszthely az a város, ahol rendkívül kreatívan és kalandosan tudjuk ötvözni gyerekeinknek a játékot az informálódással. Rengeteg olyan múzeum van, aminek a célközönsége a kicsikből áll. Ilyen például a Történelmi Modellvasút Kiállítás, ami egy hatalmas terepasztalon mutatja be hazánk, Németország és Ausztria egy-egy részét. A zakatoló vonatokon túl egy egész parknyi vasút- és vadászati kiállítást rendeztek be. Továbbá Keszthelyen szó szerint belekóstolhatunk a mesékbe, hiszen itt van a Marcipán Múzeum is, ami mintegy száz darab marcipán-szobrocskából áll, köztük a Festetics-kastéllyal, vagy éppen Lúdas Matyival.

Kicsit eltávolodva a várostól, nagyjából tíz kilométernyire található az úgynevezett „csillagvár”. A hófehérre meszelt építmény nevét és népszerűségét csillag alakjának és a körülötte kialakított szórakozási lehetőségeknek köszönheti. Lehetőség van fajátékokkal játszani, állatokat simogatni vagy megismerkedni az íjászattal. Ezenkívül a várban lévő kiállítás a végvári katonák életét mutatja be. Ezek a programok tehát lehetőséget adnak arra, hogy kultúrával fűszerezzük az önfeledt játékot. Figyeljünk arra, hogy a múzeumokban a heves érdeklődés ne legyen kárára a kiállított tárgyaknak, mindig legyen elegendő inni- és ennivaló nálunk a túrához, és a szabadtéri játszás előtt használjunk naptejet a még mindig elég erős napsütés miatt.

Palotás Zsuzsi

HATÁRTALAN SZÉPSÉG



Ősszel a természet lélegzethez jut, és a nagy nyári hőség után megpihen egy picit. A főszerepben pedig a sokszínűség áll, a színes levelekkel és a szeszélyes időjárással. Azonban, mint mindenben, ebben is meg lehet lelni a szépséget. Ennek jegyében forduljunk nyugat felé, és nézzünk körül a mi ezerszínű világunkban, milyen szépségtippek rejlenek a határokon túl.

SÓ MINT BŐRRADÍR

A francia nők, csakúgy mint sokan, szeretik előállítani a saját bőrápolási és szépségápolási termékeiket. Szerencsére semmi olyanról nincs szó, amit mi ne tudnánk elvégezni, csupán egy kis sóra és borsmentateára van szükségünk. Az ebből készült péppel ők naponta egyszer dörzsölik meg a bőrük hámló vagy szürke részét, és zuhannyal öblítik le magukat. A só számos ismert gyógyhatása mellett üdéséget és selymességet kölcsönöz a bőrnek.

HA PATTANÁS, AKKOR SZÓDA ÉS VÍZ

Kortalan és soha nem múló problémának tekinthetőek a pattanások, amiktől mindenki gyorsan szeretne szabadulni. Mindenféle csodaszer helyett igazán egyszerű módszert dolgoztak ki Jamaikában. Adjunk szóda bikarbónát vízhez, és a keletkezett masszát tegyük a pattanásra. Azt fogjuk tapasztalni, hogy miközben megszárad és keményedik, kiszívja a koszt és a zsírt a pórusokból. Egy másik jamaikai tipp pedig, ha a bőrünk öregszik és ráncosodik, keverjünk a hidratáló

krémünkhöz egy kis E-vitamint is, ami segít a bőrnek fiatalos maradni, ugyanis erős antioxidáns.

ZABPEHELYFÜRDŐ A BŐRPÍR ELLEN

A brazil praktika szerint a zabpehelynek több, kevésbé közismert felhasználási módja van a reggelire való fogyasztásán kívül. Nemcsak joghurtba, hanem vízbe áztatva is csodákat művel. Amire szükségünk van, az egy vizet átengedő valamilyen textil (pelenka, gézlap, kötszer, kendő), amiből egy kis batyut készítünk, tegyük bele a ledarált zabpelyhet, vagy akár zabpehelylisztet, és kössük a csapra úgy, hogy keresztülfolyjon rajta a víz. Máris kész a habmentes, de annál hatásosabb fürdőnk. Maradjunk benne egy fél órát, és engedjük, hogy kezelje a viszkető, piros bőrünket.

KÓKUSZOLAJ LEFEKVÉS ELŐTT

Az Egyesült Államok nagyvárosainak sűrű, szmogos levegője ihlette meg a következő szépségtippet. Mi is mindennap tapasztalhatjuk, hogy mennyi szennyeződés marad meg a bőrünkön, főleg az arcunkon, egy hosszú belvárosi ügyintézés után. A kókuszolaj kiválóan felszívja ezeket a fajta koszoszt, illetve a smink lemosása után is regenerálja a fáradt bőrt. Ezért érdemes éjszaka bekenni vele az arcot, illetve a haját is, ha üdőbb fényt szeretnénk kölcsönözni neki.

SAMPON HELYETT SZÓDA ÉS LISZT

Mint tudjuk, a túl gyakori hajmosás, akármennyire ellentmondásosnak látszik, csak roncsolja a tincseinket. Az angolok ezzel tisztában vannak, ráadásul az ő csapvizük magas mésztartalmú, szálkássá teszi a haját. Így tehát száraz sampont használnak, amit akár házilag is el tudunk készíteni szódabikarbóna és kukoricaliszt felhasználásával. Fele-fele arányban keverjük össze őket egy tálban (sötétebb haj esetén kakaóport is tegyünk bele), majd szórjuk a kifésült hajunkra. 10 percig hagyjuk rajta, majd rázzuk le, ha a hajtövekre is jutott, akkor pedig mossuk meg. Egy nagyon gyors és egyszerű folyamat, és hajmosás mellett is alkalmazhatjuk!

Palotás Zsuzsi

SZÉPSÉGTIPPEK NYUGATI ORSZÁGOKBÓL



"Őszi Berber Wellness az otthonodban"

**Ismered a Berber Beauty
Lábfrissítő Jégzselét?**

**Azonnali megoldás az elnehezült,
fáradt, duzzadó lábakra.**

**Tradicionális mediterrán
szépségápolás Tunéziából**

**FEDEZD FEL A
BERBER BEAUTY
BÁZIKUS THALASSO
NATÚRKOZMETIKUMAIT,
VIDD A WELLNESST HAZA!**

agyag- és iszappakolások | tengeri algás készítmények
| különleges masszáz- és fürdőolajok | alakformálás |
kebelfeszítés | hajápolás | lábápolás | anti ageing

ŐSZI TESTMOZGÁS AZ



Az őszt, különösen szeptember elsejét, bizonyára sokan nem kedvelik, hiszen vége van a nyárnak, kezdődik az iskola, a munkahelyeken is új periódus kezdődik, ezért feszültebbé válunk. Pedig örülnünk kellene az időjárás enyhülésének, ugyanis a nagy nyári kánikula után végre könnyedén mehetünk a szabadba sportolni anélkül, hogy pár perc mozgás után kifulladnánk. Az év legmelegebb időszakában többen felhagynak a rendszeres mozgással, pedig a nyaralás során elfogyasztott finom ételek nyoma igenis megmarad. Ahhoz, hogy megőrizzük kondíciónkat, edzettségét, kortól és más egészségügyi tényezőktől függően, ősszel újra mozgásba kell lendülnünk. Szerencsénk, hogy a hőn áhított Nyugat ebben is követendő mintákat állít elénk.

FUSSUNK, AMÍG A SZEMÜNK ELLÁT!

Abban egyetértünk, hogy egy forró nyári napon nehezen szánjuk rá magunkat a futásra, de még egy laza kocogásra sincs erőnk. Ősszel viszont nyugodtan felhúzzhatjuk a futócipőnket, mert már nem a 30 fokban kell erőlködnünk és levegő után kapkodnunk. A kellemes őszi estéken egyedül, a párunkkal vagy egy baráttal érdemes tenni néhány kört, hiszen a futás a legjobb kardio-edzésformának számít. Ha nincsen jelentős túlsúlyunk, gyorsan és egyszerűen formába hozhatjuk magunkat ezzel a

sporttal. Hosszabb-rövidebb kihagyás után eleinte biztosan nehézkesen fog menni, de a sport hatására testileg megkönnyebbülünk, lelkiileg pedig megtisztulunk. Ha ezt a hatékony alakformálást választjuk, akkor kis izgalmat és kihívást belevéve, induljunk el arra, amerre a nap lenyugszik. Így akár a gondolatlat is eljárszhatunk, hogy addig futunk, amíg el nem érjük a horizontot. Persze azért senki ne erőltesse túl magát. A kényelmes és biztonságos futócipő mellett a megfelelő folyadékbevitelre is figyeljünk!

AMERIKA NYOMÁBAN

A sportolás fontosságával és jótékony hatásaival bizonyára mindenki tisztában van, még az is, akinek nem a minden napjai része. Pedig a rendszeres testmozgással számos egészségügyi probléma megelőzhető lenne. Amerikában például különösen nagy hangsúlyt fektetnek a sportokra már az általános iskolás korban, ezért nem véletlen, hogy a kontinensről kosárlabda-, baseball- és jégkorongbajnokok indulnak világhódító útjukra. Szerencsére már hazánkban is elterjedtek ezek a nyugati sportok, így bármilyen korú és nemű személy

EGÉSZSÉGÜNK SZOLGÁLATÁBAN



kedvére választhat közülük. Természetesen kellően edzettnek kell lenni, nem árt érteni a szabályokat, és a megfelelő kondíció is elengedhetetlen egy egészségmegújító játékhoz. Az őszi hónapok pedig kifejezetten kedveznek, hiszen a kellemesen hűs délutánokon, estéken családdal vagy baráti társasággal elég egy kényelmes ruhát magunkra öltetni, és irány a pálya. A nyugati labdajátékok kellően átmozgatják a testet, megedzik a tüdőt, és a játék során felszabaduló endorfinmennyiség a boldogságunkról tanúskodik.

SÉTA ÉS GYORSGYALOGLÁS

Az őszi beköszöntével idő-, energia- és sokszor kedvhiányban szenvedünk. Egy kellemes séta a városban vagy egy izgalmas kirándulás a sárguló levelű fák alatt a közeli erdőben igazán pihentető program. Jó bennük, hogy egy kényelmes pólóban, melegítőnadrágban és egy edzőcipőben is megfelelően öltözöttek vagyunk. Az idősebb korosztály sokszor érzi magát tehetetlennek sportok terén, pedig például a gyorsgyaloglás vagy egy kis kocogás a szomszédokkal a lehető legjobb választás. Itt megjegyeznénk, hogy a kertészkedéssel is edzhetjük

testünket és kalóriát égethetünk. A természetjárásnál ügyeljünk rá, hogy kellő mennyiségű folyadékot vigyünk magunkkal. Napjainkban egyébként egyre népszerűbbnek számít a nordic walking. Ez a gyorsgyaloglással rokon sport megdolgoztatja a vállakat, karokat, a nyakat, a hátat, s mivel botokra támaszkodva haladunk, az ízületekre sincs rossz hatással. A mozgásra tehát minden korosztálynak szüksége van, ezért mindenképpen ajánlott egy „Őszi Sportok” listát vezetni. Használjuk ki a jó időt, és meglátjuk, a testünk egészséggel fogja meghálálni fáradozásainkat.

Szakál Borostyán

EgészségMAGAZIN

www.egeszsegmagazin.hu



BARANGOLÁS A FRANCIA GASZTRONÓMIA VILÁGÁBA



Borok, különleges sajtok, dijoni mustár, csiga, macaron, quiche lorraine, galette, croissant, baguette, ratatouille, és még hosszasan folytatódhatna a sor a francia konyha ételeivel. Nem csoda, hiszen kialakulása több évszázados múltra tekint vissza, amelyre számos történelmi, társadalmi és politikai esemény is hatással volt.

Mivel Franciaország területe hatalmas, számos régióra, földrajzilag is eltérő tájegységekre osztható. Más és más területeken eltérő alapanyagokhoz férnek hozzá, így különféle ételek váltak elterjedté.

A francia gasztronómiának a finom ételein túl számos további értéke is van. Jellemzően helyi friss termékeket használnak fel az ételeik elkészítéséhez, amely nagyban hozzájárul a fenntartható gazdaság, az ember és a természet közötti összhang kialakításához. A gondosan megválogatott ételek, a régiók különfélesége, az ételek és a bor párosítása, a különleges tálalás, a társasági élet, közös étkezési rituálék fontossága kiemelt hangsúlyt kap a francia gasztronómiában, mindezeknek köszönhetően, 2010-ben az UNESCO a Világörökség részévé nyilvánította.

FRANCIA BOROK

Számos borvidék található az ország területén, amely hatására a boroknak az egész országban nagy jelentőségük van. A francia kultúra és az étkezési szokások része még ma is, hogy az emberek naponta fogyasztanak jó minőségű borokat az étkezések mellé. A mérsékelt alkoholfogyasztásnak, tehát a naponta elfogyasztott 1 dl jó minőségű vörösbornak, a benne található resveratrol miatt, pedig különösen jótékony hatása lehet az egészségre, amely valószínűleg csökkenti a trombociták összecsapódását, a vérnyomást, jótékony hatással van az erek állapotára, pozitívan befolyásolja a vérzsírszintet.

FRANCIA SAJTKOK

A világon a franciák fogyasztják a legtöbb sajtot. Borokhoz hasonlóan a sajtok is az egész ország területére jellemzőek. Minden régió külön jellegzetes sajttal rendelkezik, és az ország területén nagyjából ezerre tehető a különféle sajtok száma. Ezek közül sok terméket eredetjelölés illet, ami garantálja a sajt származási helyét és kiváló minőségét. A sajtokat egyszerűsítve három fő csoportra lehet osztani, a kemény, a lágy és a kék sajtokra, amelyeket tehén-, kecske- vagy juhtejből készítenek el. A sajtok nemcsak finom falatok lehetnek akár egy pohár bor mellé, de jelentős a kalciumtartalmuk is, ami a csontok egészsége szempontjából elengedhetetlen. Nem szabad azonban megfeledkezni arról, hogy nagy mennyiségű állati eredetű zsíradékot tartalmaznak, így nem tanácsos túlzásba vinni a fogyasztásukat.

DIJONI MUSTÁR

A dijoni mustár Burgundia régióban található, Dijon városából származik. Akkor vált igazán különlegessé, amikor ecet helyett éretlen szőlőszemek mustjában áztatták a mustármagokat, amelytől elnyerte különleges ízét. A termék neve garantálja az előállítás módját és a mustár minőségét. Nagyon intenzív ízű, kiváló húskételekhez vagy szószokhoz. Előnye a különleges íze mellett az egyéb mustárokhoz képest, hogy biztosan nem tartalmaz hozzáadott cukrot, így bárki nyugodtan fogyaszthatja.

HAJDINA

Franciaországban Bretagne területén könnyen megterem a keserűfűfélék családjába tartozó hajdina, amely felhasználása széles körben elterjedt. Mivel gluténmentes, így kiválóan beilleszthető a cöliakiások étkezésébe is. Értékes tápanyagforrás, magas a rost, vitamin- és ásványianyag-tartalma. Belőle előállított lisztből készül a galette, amit más néven bretagne-i galette-nek is szoktak nevezni, amely lényegében hajdinalisztból készített palacsinta. A francia konyha egyébként galette-nek nevez bármely, kerek formájú, ropogós süteményt, amely elkészíthető sós vagy édes változatban is.

Sárga Diána dietetikus



Rossz a közérzete?
Fáradékony?

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

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

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

Kezdje el az elektromágneses
terápia alkalmazását!



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

www.egeszsegor.eu



EgészségÖr



SPENÓTOS PARADICSOMOS GALETTE



Energia- és tápanyagtartalom 1 szeletben:

Energia: 180 kcal

Fehérje: 6 g

Zsír: 11 g

Szénhidrát: 14 g

A receptet készítette: Sárga Diana dietetikus

HOZZÁVALÓK:

TÉSZTÁHOZ:

- 60 g hajdinaliszt
- 40 g gluténmentes zabpehelyliszt
- 1 db tojás
- 40 g vaj
- 0,5 dl víz
- só, bors, ízlés szerint egyéb fűszer

TÖLTÉLEKHEZ:

- 150 g paradicsom
- 150 g spenót
- 40 g reszelt parmezán
- 1 gerezd fokhagyma
- só, bors, friss bazsalikom
- 1 evőkanál olívaolaj

ELKÉSZÍTÉS:

- Először elkészítjük a tésztát. Összekeverjük a kimért liszteket, hozzáadjuk a tojást, a vajat és a vizet. Ízesítjük fűszerekkel, majd elkezdjük összegyúrní a tésztát. Ha nem áll össze, akkor adhatunk még hozzá óvatosan kevés vizet. Amikor összeállt, kicsit félretesszük pihenni.
- Közben a fokhagymát kevés olajon megpírtjuk, hozzáadjuk a spenótot, a paradicsom felét kockákra vágjuk és beletesszük a spenótbba, majd ízesítjük fűszerekkel, friss bazsalikkal, és összesütjük őket.
- A paradicsom másik felét vékony karikákra vágjuk.
- Ezután a tésztát lisztezett deszkán vékony kör alakúra nyújtjuk. Időnként nyúlunk alá, nehogy letapadjon. Óvatosan helyezzük át sütőpapírral bélelt tepsire. A közepére úgy, hogy a szélén kb. 1 cm-es sáv maradjon, rátesszük a spenótos töltelék, majd arra a friss paradicsomkarikákat, ízlés szerint további friss bazsalikomot.
- Megszórjuk a tetejét a sajttal és behajtogatjuk a széleit legyezőszerűen, közép irányába.
- Előmelegített sütőben 150 °C-on 15 perc alatt készre sütjük.
- Ha elkészült, torta formájú szeleteket vágunk belőle.

/6 szelet elkészítéséhez./

ZÖLDSÉGES, KECSKESAJTOS QUICHE



Energia- és tápanyagtartalom 1 szeletben:

Energia: 206 kcal

Fehérje: 7 g

Zsír: 12 g

Szénhidrát: 16 g

HOZZÁVALÓK

TÉSZTÁHOZ:

- 100 g gluténmentes zabpehelyliszt
- 50 g vaj
- 1 evőkanál útifűmaghéj
- 1 db tojás
- 2 evőkanál víz só

TÖLTÉLEKHEZ:

- 100 g paradicsom
- 100 g cukkini
- 100 g sárgarépa
- 10 g póréhagyma
- 100 ml főzőtejszín (8%-os)
- 60 g kecskesajt
- 1 db tojás
- só, bors, fokhagyma

/6 szelet elkészítéséhez./

ELKÉSZÍTÉS:

- Először elkészítjük a quiche tésztáját. A lisztet hozzáadjuk az útifűmaghéjat, sót, kockákra vágott szoba-hőmérsékletű vaját, a tojást és két evőkanálnyi vizet, majd elkezdjük összegyúrní a tésztát, de vigyázzunk, nehogy túl puha legyen. Golyót formázunk belőle, majd kb. fél órára a hűtőbe tesszük pihenni.
- Ez idő alatt elkezdjük készíteni a tölteléket. A póréhagymát vékony karikákra vágjuk, kevés olajon üvegesre pároljuk, majd egy picit félretesszük. Meghámozzuk, megmossuk és karikákra vágjuk a sárgarépát. A cukkinit és a paradicsom felét felkockázzuk, majd az összes zöldséget hozzáadjuk a hagymához. Ízesítjük sóval, borssal, fokhagymával és egyéb fűszerekkel.
- Amikor a zöldségek még roppanósak, beleöntjük a tejszínt és összeforraljuk őket. A krémet kicsit állni hagyjuk, közben kivesszük a hűtőből a tésztát, és enyhén kivajazott piteformában szétnyomkodjuk, villával megszurkáljuk a közepét, majd előmelegített sütőben 150 °C-on kb. 10 percig sütjük. Amíg sül a tészta, feldaraboljuk a sajtot és a maradék paradicsomot vékony karikákra vágjuk. A töltékbe, ha már kicsit kihűlt, belekeverünk egy felvert tojást.
- A tésztát kivesszük a sütőből, beleöntjük a krémet, rátesszük a sajtot és paradicsomkarikákkal díszítjük, majd 30 percig sütjük addig, amíg a tölték teteje pirulni kezd.
- Fogyaszthatjuk melegen, de hidegen is nagyon finom étel. Ízés szerint friss salátával tálalhatjuk.

Nem mindegy, hogy mivel ápolod télen a kicsik bőrét, hiszen az ő kültakarójuk sokkal érzékenyebb, mint a felnőtteké. A COLO Mini Pingvin sorozat a legkisebbek bőrének ápolásánál nyújt igazán nagy segítséget.

Termékeinkben ötvözzük az innovációt a természetes alapanyagokkal, a frissességgel, a tisztasággal, hogy a babák bőre kompromisszummentesen megkapja azt a vegyszermentes, hatékony ápolást, amelytől selymesen puha és szép lesz.

Még a téli hidegben is!

A COLO termékpalaán a felnőttek bőrére is gondoltunk! Megtalálhatjátok mindazokat a termékeket, amelyekből a napi bőrápolási rutint fel tudod építeni, sőt a kismamák legérzékenyebb bőrére is nyújtunk megoldást.

Ha a COLO termékeit alkalmazod, biztos lehetsz benne, hogy olyan termékeket használsz, amelyek garantáltan mentesek a szintetikus összetevőktől, illetve az emberi szervezetre károsan ható anyagoktól. Termékeink többsége vegán termék. A csomagolásra is figyelünk, csak ftalátmentes, prémiumminőségű tégelybe zárjuk a magas hatóanyag-tartalommal készült natúr termékeinket.

 www.colo.hu érzékeny bőrre fejlesztve		CSAPAT-KAPITÁNY		RÓMA CENTRUMAI	ÖTVEN RÓMÁBAN	JAPÁN LEGYEZŐ	TATA FELE!			
		1								
		VEGYJEL SZAMÁRIUM							GYORSULÁS MÉRTÉKE ORGONA KVINTJÁTÉKA	
		KELVIN	NÉZD CSAK!	LENMAG!						
... MONTAND; SZÍNÉSZ		ELÓTAG: MILI-	USA-BELI EGYETEM							
	2		ELLENÁLLÁS JELE	KOORDINÁTA-TENGELY ENNEK A TULAJDONA	HOLNAP ELŐTT!	BAJOR FOLYÓ	IPSZILON	EGÉSZ SZÁM JELE	ALSZIK VALAHO	
	RÓMAI KÚT						CSILLAG-KIRÁLY			
	ELEMI TÖLTÉS JELE	FINN NŐI NÉV	RÓMAI EZER						ÉNEKLŐ SZÓCSKA	ZSÁKUTCA JELE

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

Kérjük, hogy megfejtését 2017. december 1-ig küldje be a www.egeszsegmagazin.hu/kapcsolat oldalon.
Sorsolás: 2017. december 5.

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

RIVERFITNESS
by Getfit



VÁLASSZ TERMET, VÁLASSZ ÉLETSTÍLUST!

LÁTOGASS EL MAGYARORSZÁG ELSŐ LOFT STÍLUSÚ FITNESS TERMÉBE!

WWW.RIVERFITNESS.HU

1138 BUDAPEST, RÉVÉSZ UTCA 29.

by Getfit

KIEMELT KEDVEZMÉNYEK SCHILLERTŐL!



ŠKODA
SIMPLY CLEVER



ŠKODA Fabia Clever

2 999 000 Ft-ért*

A ŠKODA Fabia összes modellje most akár 700 000 Ft árelőnnyel érhető el márkakereskedésünkben.

Kedvenc extráink: fűthető első ülések, parkolóradar hátul, teljes függőnylégzsák rendszer, megalkuvás nélküli biztonság front asszisztens, ködfényszórók, speedlimiter, elektronikus stabilitás vezérlés, 3 küllős bőr kormánykerék, klíma, bluetooth

ŠKODA Rapid Family

3 797 850 Ft-ért*

A megújult ŠKODA Rapid most sportosabb, elegánsabb és megfizethetőbb, mint valaha; kiváló ár-érték arányt kínál.

Kedvenc extráink: start-stop, parkolóradar hátul, LED nappali menetfény, teljes függőnylégzsák rendszer, akár 1490 literes csomagtér, klíma, ködfényszórók, speedlimiter, elektronikus stabilitás vezérlés, tempomat, tárcsafékek hátul

ŠKODA Schiller

ŠKODA márkakereskedés, ŠKODA és VOLKSWAGEN márkaszerviz

1154 Budapest, Szentmihályi út 142.

+36 1 415 3000 | info.skoda@schiller.hu

schiller.hu/skoda

Schiller
AUTÓ ÉS CSALÁD

Autók
Szerezzéssel

*A hirdetésben szereplő információk nem minősülnek teljes körű tájékoztatásnak vagy üzleti ajánlatnak, céljuk a figyelem felkeltése. Konkrét ajánlatért és részletes tájékoztatásért kérjük, forduljon márkakereskedésünkhöz. A képek illusztrációk. A fogyasztási és CO₂ kibocsátási adatok megtalálhatóak a skoda.hu oldalon.

Schiller.hu