

14

EGÉSZSÉG

Mikor kell műteni a pajzsmirigy göböket?

28

PRIMA MEDICA

Életmód Orvosi Stúdió

38

LIFESTYLE

Simon Kornél –
A legkisebb királyfi

56

JÁTSSZON VELÜNK!

Lapozzon az 56. oldalra!



Miért maradna
otthon?



SZALAJKA LIGET

HOTEL ÉS APARTMANHÁZAK

WELLNESS ÉS KONFERENCIA

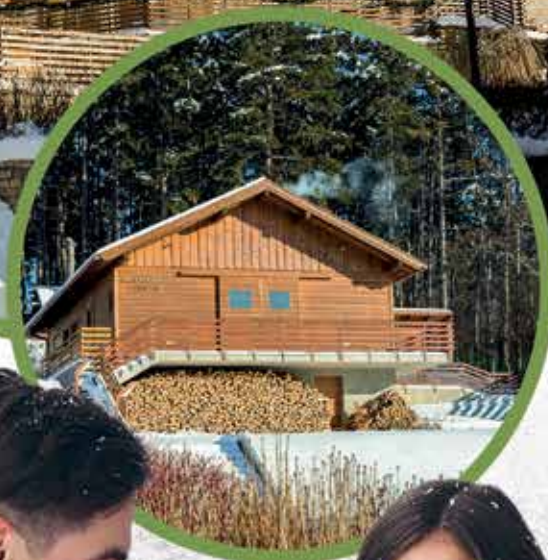


S Z I L V Á S V Á R A D

Tiszta levegő, felbecsülhetetlen
nyugalom, természet közelsége,
ropogó hó, pattogó kandalló.

Izzasztó szaunák, simogató
wellness, családi hangulat.

Egyedülálló téli ajánlatainkkal
és szilvásvárad szeretettel várjuk Önöket!



TISZTELT OLVASÓINK!

Idei utolsó számunkban is elhoztuk önöknek orvosaink, szakértőink legújabb cikkeit, hogy ezzel adjunk szakszerű és releváns válaszokat felmerülő kérdéseikre, problémáikra. Ebben a lapszámban kitérünk a cukorbetegséget érintő kérdésekre, a szemölcsök gyors és hatékony kezelésére, a mellkasi fájdalmat kiváltó okokra, valamint a minden nőt érintő méhnyakrák-szűrésről is bővebb felvilágosítást adunk.

Lifestyle oldalainkon a férfiaké a főszerep. Simon Kornél fiatal színművész mesél a lánykéréséről, mindennapi életéről, jövőbeni terveiről. Kultúra rovatunkban Nagy Feróól olvashatnak, illetve az ő karrierjét bemutató színdarabból kapunk egy kis ízelítőt. Ebben a lapszámban északra utazunk: mesél nekünk a Sarki Fény, szépségtippeket kapunk az északi nők bőrápolásairól, csúszunk szánon, lécen, deszkán. Sőt, megismerhetjük az eszkimók gasztronómiai szokásait, amelyhez kapcsolódóan két receptet is kipróbálhatnak kedves Olvasóink.

Olvasson bennünket a téli estéken is! Ehhez kellemes szórakozást és jó egészséget kívánok

orvos-termesztógyógyász, igazgató

Dr. Babai László

IMPRESSZUM

EgészségMagazin 2017/4 • Megjelenik: negyedévente • Alapító és Kiadó: T&G Health Kft. • Megvalósítás helye: 6721 Szeged, Bárka u. 1. • Ügyvezető igazgató: Dr. Babai László • Konceptió: Berec Brigitta; e-mail: berec.brigitta@primamedica.hu • Szerkesztők: Makarész Rita, Martin Ildikó, Palotás Zsuzsi, Papp Gergő, Pleszinger Katalin, Szakál Borostyán, Tomanóczy Andrea, Sasvári-Szekeres Anita, Tóth-Tokaji Éva, Vlazk Ádám, Varga Dóra • Címlapfotó: Malina Ebert • Címlapsztori fotó: Horváth Judit • Layout, design: Adonyi Gábor www.free-dimension.hu • Tördelészerkesztő: Adonyi Gábor • Korrektor: Walter Béla • Nyomda: PrintPix Nyomda • Hirdetésszervező: Molnár Tímea: molnar.timea@egeszsegmagazin.hu, Pálkás Beáta: ertesites@primamedica.hu • Terjesztés: Alternatív terjesztés

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

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



TARTALOM

Egészség

Tejallergia is okozhat elhúzódó orrdugulást gyermekkorban	2
Az 5 leggyakoribb kérdés a cukorbetegségről	4
IR, PCOS és cukorbetegség	6
Ez a jellegzetes tünet segíthet eldönteni, hogy náthás vagy allergiás	8
Biztos, hogy túl fiatal a porckopáshoz?	10
6 étkezési szabály állóképességi sportolóknak	12
Mikor kell műteni a pajzsmirigy göböket?	14
Vége van, ami hatástalanítja az új típusú véralvadásgátlókat	16
Idejét múlt önmagában a P-skála szerinti eredmény	18
Mellkasi fájdalom – stressz vagy szívbetegség?	20
Igenis meg lehet szabadulni a szemölcstől!	22
Rövid hírek	24
Orvos válaszol	25

PRIMA MEDICA

Rövid hírek	26
CSR: Bánát Csodalámpa Alapítvány	27
Intézmény: Életmód Orvosi Stúdió	28
Portré: Dr. Szélessy Zsuzsanna	30
Clubélet	32

LifeStyle

Címlapsztori: Simon Kornél – Egyszer volt, hol nem van	38
Utazás: Úton a tél időszakban is irány észak	40
Kultúra: Nagy Feró	42
Baba-Mama: A sarki fény mesél	44
Szépség: Bújjunk bele egy északi bőrébe	46
Sport: Hóban, léceken, extrémén – sportoljunk télen is	48
Gasztronómia: Gasztronómia eszkimó módra	50
Receptek	52
Játék	54



TEJALLERGIA IS OKOZHAT



Tartós orrdugulásról beszélünk, ha a gyermek nem lázas, nincs légúti fertőzése, de mégis nehezen veszi a levegőt, főként szájon át próbál lélegezni. Ilyenkor elsőként sokan arra gondolnak, hogy a megnagyobbodott orrmandula akadályozza a légzését, ám **dr. Polgár Marianne** gyermekgyógyász, gasztroenterológus, a Budai Allergiaközpont főorvosa egy másik gyakori, táplálkozással összefüggő kiváltó ok szerepére is felhívja a figyelmet.

A TARTÓS ORRDUGULÁS KIVIZSGÁLÁSA

Bölcsődés és óvodáskorú gyermekek körében jelentkező elhúzódó orrdugulás esetén első körben fül-orr-gégészeti kivizsgálás során kell kizárni minden lehetséges szervi elváltozást, ami lehet akár orrpolyip, orrsövényferdülés vagy megnagyobbodott orrmandula is. Ha felmerül a légúti allergia lehetősége, akkor allergiavizsgálatot is fognak végezni, illetve meg kell győződni arról, hogy nincs-e valamilyen aktuálisan zajló vírusos vagy bakteriális fertőzés a tünetek hátterében.

A TEJALLERGIA LÉGÚTI TÜNETEI

Tejallergia is okozhat elhúzódó orrdugulást gyermekkorban. Ha a fül-orr-gégészeti vizsgálat alkalmával nem sikerül megtalálni a tartós orrdugulás kiváltó okát, akkor érdemes a táplálkozás oldaláról is megközelíteni a problémát, a tartós orrdugulás hátterében ugyanis tejallergia is állhat. Dr. Polgár Marianne elmondta, hogy az ételallergiákkal főként a gyomor-

és bélrendszert érintő tüneteket hozzuk összefüggésbe. „Kezdjük el végiggondolni, hogy mit ehetett előtte, ha a gyermeknél hasfájás, puffadás, hasmenés vagy székrekedés jelentkezik. Kevésbé nyilvánvaló a kapcsolat, azonban mégis létezhet az elfogyasztott táplálék és a légúti tünetek között. Ilyen esetben az allergiás gyulladás az orrnyálkahártyán is jelentkezik, ami emiatt megduzzad, s ezáltal orrdugulást okoz.”

AKÁR AZ ORRMANDULA-MŰTÉT IS ELKERÜLHETŐ

Az orrdugulás mellett érdemes tejallergiára gyanakodni, ha a gyermeknél elhúzódó orrfolyás, visszatérő, száraz köhögés, asztmaszerű tünetek jelentkeznek. Tejallergiára akkor is gondolhatunk, ha a kivizsgálás során bebizonyosodik, hogy a gyermek orrmandulája valóban megnagyobbodott, nem ritka ugyanis, hogy ez is a tejallergia által okozott orrnyálkahártyagyulladás egyik következménye. Ilyen esetben a tejmentes diéta hatására az orrmandula megkisebbedik, ami lehetővé teszi akár a műtét elkerülését is.

ELHÚZÓDÓ ORRDUGULÁST GYERMEKKORBAN



A TEJALLERGIA KIVIZSGÁLÁSA

Ha felmerül a tejallergia gyanúja, akkor a gyermeknél – életkorától függően – elvégezzük az allergiavizsgálatot. Ez történhet alkaros bőrpróbával (Prick-teszt) vagy vérvizsgálattal is, de az egészen piciknél – hogy elkerüljük a vérvétel, bőrpróbával járó megpróbáltatásokat – a tüneteik függvényében a kezelőorvos javasolhatja egyből a kizárásos diétát is. Ez azt jelenti, hogy a tejtermékeket megadott ideig nem szabad fogyasztani, és figyelni kell, hogy a gyermek tünetei javulnak-e. Általában két hónap teljes tejmentes-séget követően már ki lehet mondani, ha a gyermek tüneteiben a tejmentesség hatására javulás következett be. Teljes bizonyosságot a visszaterheléssel nyerhetünk: a kezelőorvossal egyeztetett időben és módon elkezdjük visszavezetni a tejes tartalmú ételeket a kicsi étrendjébe, és ha a panaszai újra megjelennek, az megerősíti a diagnózist.

A TEJMENTES ÉTREND BUKTATÓI

Ha valaki tejmentes diétát tart, meglepődve tapasztalhatja, hogy számos készétel és pékáru, sőt a felvágottak is tartalmazhatnak tejszármazékot. Az összetevőket ezért mindig nagyon fontos elolvasni, sőt időről időre a már bevált terméket újra ellenőrizni, mivel ezek alkotórészei változhatnak. A megfelelő étrend összeállításához érdemes dietetikus segítségét kérni.

MEDDIG KELL TEJMENTESEN ÉTKEZNI?

Ha már nem jelentkeznek a tünetek, akkor fokozatosan vissza lehet vezetni a tejtermékeket a gyermek étrendjébe. A visszaterhelés idején fontos a mértékletes tejfogyasztás, de ettől eltekintve normál étrendet lehet tartani. A gyerekek 90 százaléka 5-6 éves korára kinövi a tejallergiát.



AZ 5 LEGGYAKORIBB KÉRDÉS A CUKORBETEGSÉGRŐL

A cukorbetegség az egész életre kiható állapot, mely teljes életmódváltást kíván. A zavar mibenléte és kezelése is összetett, ezért mind a frissen diagnosztizált, mind a „régebbi” diabéteszesek megannyi kérdéssel találhatják szemben magukat. **Dr. Porochnavec Marietta**, a Cukorbetegközpont diabetológusa a leggyakoribbakat válaszolja meg.

ÉLETEM VÉGÉIG INZULINRA/GYÓGYSZERES KEZELÉSRE SZORULOK?

A cukorbetegség a tudomány jelenlegi állása szerint nem gyógyítható, ám megfelelő kezeléssel a vércukorszint normalizálható. Ehhez az esetek többségében az életmódváltáson kívül valamilyen készítményre van szükség: ez lehet inzulin vagy orálisan szedhető tabletta (hogy kinek melyikre van szüksége, azt több tényező is befolyásolja). Ám azt érdemes tudni, hogy az állapot első számú terápiás módja a személyre szabott diéta és a rendszeres mozgás, így elképzelhető, hogy bizonyos idő után – vagy már a kezdetektől – elég csupán a megfelelő életmód követése. Természetesen a rendszeres kontroll ez esetben is elengedhetetlen!

LE TUDOM VÁLTANI AZ INZULINT GYÓGYSZERRE?

Sokan úgy gondolják, hogy ha egyszer el kellett kezdeni inzulinozniuk magukat, akkor már mindig ezt a kezelési módot kell követniük. Pedig meglehet, hogy – ha például alacsonyabb a vércukor szintje, akkor – elegendő a gyógyszeres terápia. Természetesen az ellenkezőjére is szükség lehet, vagyis arra, hogy gyógyszerről inzulinra kell váltani. – Ilyen lehet például a terhesség/szoptatás ideje, egy műtét, bizonyos betegségek, illetve az állapotban bekövetkezett romlás – mondja dr. Porochnavec Marietta, a Cukorbetegközpont diabetológusa.

LE KELL MONDANOM AZ ALKOHOLRÓL?

A felnőtt cukorbetegnek bár ihatnak alkoholt, ám nem mindegy mit, mennyit és hogyan. Fontos ugyanis, hogy az illető ropogtasson mellé valamit (például teljes kiőrlésű kekszet), valamint kerülje a cukros italokat (likőr, desszertbor). A legjobb, ha jó minőségű száraz vörös- vagy fehérborra teszi le a voksát. Nőknél egy, míg férfiaknál két egység alkohol engedélyezett.

MÓDOSÍT-E VALAMIT AZ ADDIGI KEZELÉSEN A VÁLTOZÓKOR?

A menopauza egy sor hormonális változást indít el, melyek során először a progeszteron, majd később az ösztrogén szintje lecsökken. Mivel mindkét hormon komoly befolyást gyakorol az inzulin szintjére, így nem csoda, ha sok, változókorban lévő cukorbeteg nőnél vércukor-ingadozások figyelhetők meg. Ilyenkor egyeztetni kell a továbbiakról a kezelőorvossal, aki az addigi dózis módosítását írhatja elő.

MIT TEGYEK, HA BETEG VAGYOK?

Amennyiben valaki cukorbeteg lesz, úgy akkor az extra odafigyelést igényel. Ügyelni kell ugyanis a megfelelő folyadékfogyasztásra, valamint a gyakori keton/vércukorszint-ellenőrzésre. Ahogy harcol a szervezet a kórokozókkal, az olyan hormonális változásokat indukál, amelyek megemelik a glükóz mennyiségét. Hányás/hasmenés esetén pedig a szabály, hogy amennyiben a tünetek még az inzulin beadása előtt jelentkeznek, akkor gyakori (kétóránkénti) vércukor-ellenőrzés mellett az inzulin dózist orvossal való egyeztetés után ideiglenesen csökkenteni kell. Ha a hányás az inzulin beadása után lép fel, nagyon fontos a megfelelő szénhidrátmennyiség bejuttatása. Inzulinhiányos cukorbetegknél, ha alacsony vércukorszinthez társuló súlyos tünetek (súlyos hipoglikémia) lépnek fel, sor kerülhet glukagoninjekció adására is.





IR, PCOS és CUKORBETEGSÉG – EGYSZERŰBB és PONTOSABB VIZSGÁLAT ÉRHETŐ EL

A felsorolt betegségek gyanúja esetén, a terheléses vércukorvizsgálat helyett elvégezhető az adiponektin értékének meghatározása. **Balázs Csaba professzor**, endokrinológus, a Budai Endokrinközpont orvosa elmondta, hogy a korábnál lényegesen egyszerűbb és az érintettek számára kevésbé megterhelő vizsgálathoz elegendő egy vérvétel, és nem szükséges a sok esetben kellemetlen mellékhatásokat okozó cukoroldat elfogyasztása.

A TERHELÉSES VÉRCUKORVIZSGÁLAT (OGTT)

Az IR, a PCOS és a 2-es típusú cukorbetegség is szénhidrát-anyagcsere zavart okozó betegségek, vagyis kivizsgálásuk során el kell végezni a vércukorszint és az inzulinszint meghatározását. Az éhgyomorra mért értékek mellett, a megadott mennyiségű cukrot tartalmazó ital elfogyasztása után mért adatok is fontos információt szolgáltatnak. A vércukorszint meghatározását ezért több alkalommal: éhgyomorra, a cukorterhelés 60. és 120. percében is el kell végezni. Az OGTT eredményeit a WHO által meghatározott kritériumrendszer szerint értékeljük, aminek használatát az ADA (Amerikai Diabétesz Szövetség) és az EASD (Európai Diabétesz Szövetség) is elfogadja.

A WHO KRITÉRIUMAINAK ALKALMAZÁSA EGYSÉGES MEGÍTÉLÉST BIZTOSÍT

A HOMA-index jelenleg az inzulinrezisztencia-hajlam jellemzésének egyik legegyszerűbb mérőszáma. A HOMA-index meghatározásához nem kell mást tenni, mint az éhgyomi vércukor értékét és az éhgyomi inzulin értékét összeszorozni, majd a szorzatot elosztani 22,5-tel. Inzulinrezisztencia-hajlamra az utalhat, ha ez az index 2 fölött van, ha pedig ez az érték meghaladja a 4-et, már inzulinrezisztenciáról van szó.

- A 0^{VC} (éhomi vércukor) értéket normálisnak tekintjük, ha az 6,0 mmol/l vagy ennél kisebb, IFG (emelkedett éhomi vércukor – impaired fasting glucose) fennállását állapítjuk meg, ha a 0^{VC} ≥ 6,1 és 0^{VC} < 7,0 mmol/l. A 7,0 mmol/l-t elérő vagy meghaladó 0^{VC} értéket pedig lehetséges diabetes mellitus (2-es típusú cukorbetegség) jelzéssel minősítik.

- Az IGT (csökkent glükóz tolerancia – impaired glucose

tolerance) és a 2-es típusú cukorbetegség diagnózisát az OGTT eredmény alapján állítják fel. Az IGT fennállását akkor mondjuk ki, ha a 120^{VC} ≥ 7,8 és 120^{VC} < 11,1 mmol/l volt, 2-es típusú cukorbetegség fennállását pedig akkor állapítjuk meg, ha a 120^{VC} a 11,1 mmol/l koncentrációt elérte vagy meghaladta.

MI A BAJ A JELENLEG SZÉLES KÖRBE ALKALMAZOTT VIZSGÁLATOKKAL?

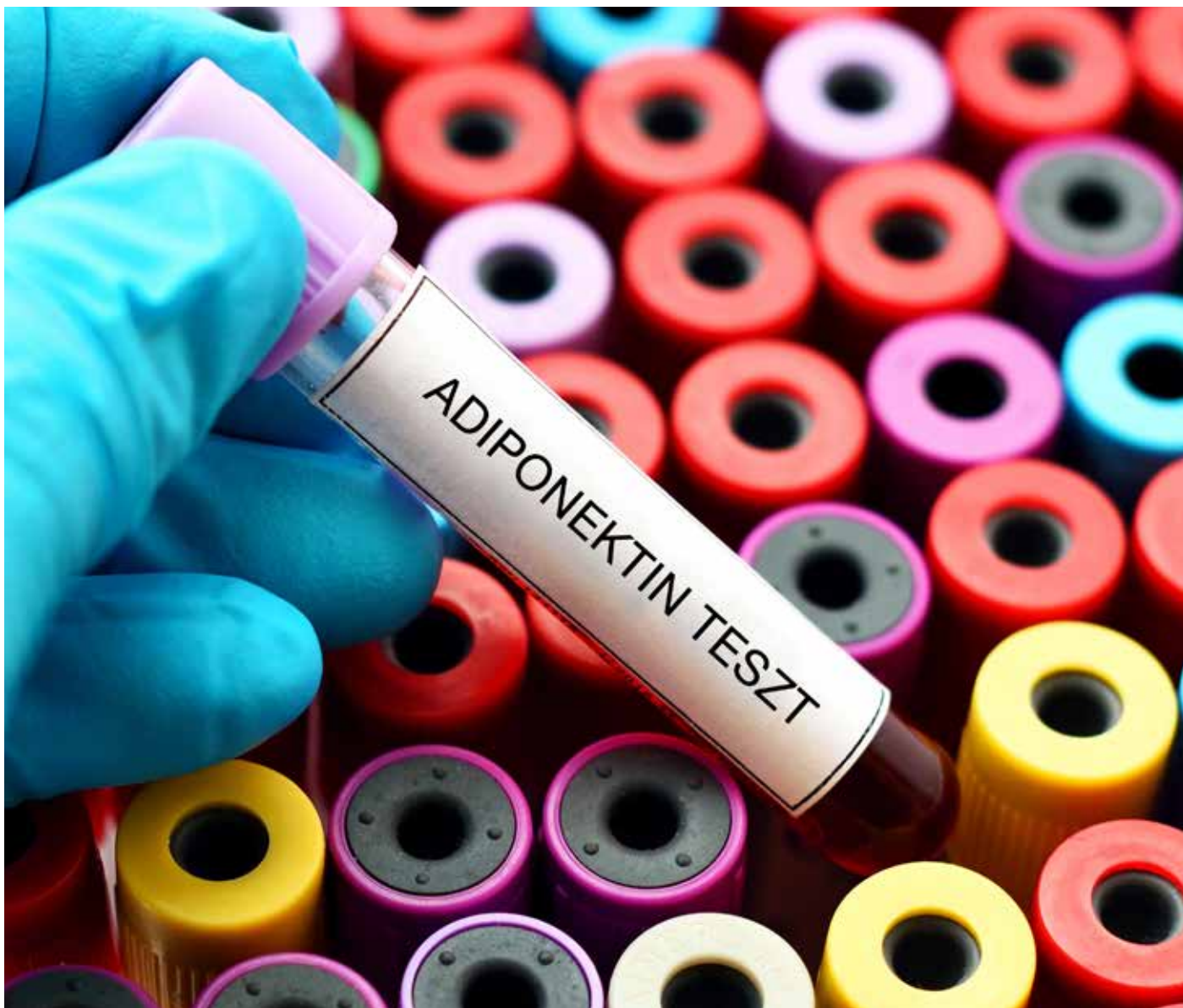
A vércukorterheléssel és többszöri szúrással együtt járó terheléses vércukorszint-vizsgálat kapcsán sokan kellemetlen mellékhatásokról számolnak be. Már önmagában az émelyítően édes cukros lé elfogyasztása sem kellemes, hányingert is okozhat, ám az egyes vérvételek között előfordulhat az is, hogy valakinek annyira leesik a vércukorszintje, hogy a tesztet le kell állítani. Erre utalhat a remegés, az izzadás és a nagyfokú gyengeségérzés.

MI AZ ADIPONEKTIN?

Az OGTT kellemetlen szövődésményei elkerülhetők, ha a vérvizsgálat során az adiponektin mértékét ellenőriztetjük. Az adiponektin egy hormon, amely fokozza az izmok szénhidrátot energiává alakító képességét; segít, hogy a test hasznosíthassa az inzulint az energiaforrásoknak (például a glükóznak) a sejtekhez való eljuttatására.

OGTT HELYETT ADIPONEKTINSZINT-MÉRÉS?

A Medicine tudományos folyóiratban kínai kutatók korábban közzétett vizsgálata szerint a résztvevő 100 egészséges és 99 PCOS-ban szenvedő beteg adatait összehasonlítva, a policisztás ovárium szindrómában szenvedő nők zsírszövege nem termel elegendőt az adiponektin nevű hormonból. Az adiponektin, az éhomi vércukorszint



és az éhomi inzulinszint értékéből számított adiponektin index ez alapján alkalmasnak bizonyult az IR és a metabolikus szindróma értékeléséhez. A jó hír, hogy ez nem pusztán egy érdekes kutatási eredmény, hanem már hazánkban is elérhető vizsgálat!

AZ ADIPONEKTIN-VIZSGÁLAT MENETE

Balázs professzor elmondta, hogy az adiponektin szintjének meghatározása vérvétellel történik. A vizsgálatra a reggeli órákban kerül sor, s oda éhgyomorral kell érkezni. A szokásos gyógyszereket be lehet szedni, de az értékelés során a kezelőorvosnak ezt figyelembe kell vennie. A vizsgálatra bárki jelentkezhet, akinél korábban ilyen tesztet végeztek. Az adiponektin szintjének mérése szükséges a betegség diagnózisának megállapításához,

és később, a kontroll alkalmával a javulás mértékének meghatározásához megismételhető.

MENNYI AZ ADIPONEKTIN INDEX (ADI) NORMÁL ÉRTÉKE, MIKORTÓL JELZI AZ EMLÍTETT BETEGSÉGEKET?

A „normál” értékeket minden laborban külön is meg kell határozni, az eddig elfogadott adat: 1,0-1,9 egészséges. Az ADI index jelentősen csökkent értékű a PCOS-ban és a PCOS + metabolikus szindrómában szenvedő egyéneknél, összehasonlítva az egészséges kontrollokkal ($0,82 \pm 0,77$ és $0,28 \pm 0,26$ vs. $1,54 \pm 0,72$; $P < 0,01$).



EZ A JELLEGZETES TŰNET SEGÍTHET ELDÖNTENI,



EGÉSZSÉGÁRUDA
ESZKÖZÖK - ALAPANYAGOK - TANÁCSOK

- HATÉKONY FELSZÍVÓDÁS
- KÍMÉLETES
- NEM TERHELI AZ EMÉSZTÉST
- EGYSZERŰ ADAGOLÁS



6 400 Ft

A pollenszezon már rég elmúlt, de még mindig nem érzi jól magát? Hetek óta csak orrspray segítségével kap levegőt, köhögéscsillapítót szed, de éjszaka mégsem tud jól aludni? **Dr. Augusztinovicz Monika** fül-orr-gégész, allergológus, a Budai Allergiaközpont orvosa elárulja, mi állhat a tünetek hátterében.

HOGY NÁTHÁS VAGY ALLERGIÁS!

AMIRE KEVESEN GONDOLNAK

Elhúzódó köhögés, orrdugulás kapcsán legtöbbször az ilyenkor valóban gyakori légúti fertőzésekre gondolunk, pedig az őszi-téli időszakban jelentkező tünetekért gyakran a lakáson belüli allergének, elsősorban a háziporatka és növekvő gyakorisággal a penészgomba a felelős. A háziporatka szabad szemmel nem látható ugyan, de velünk él a lakásban, legnagyobb mennyiségben az ágyneműben, matracban és kárpitozott bútorokban fordul elő. Egyéni hajlam kérdése, hogy kinél és mikor – bármilyen életkorban kialakulhat – jelentkezik allergia, ám ha már alakot ölt a betegség, akkor a háziporatka allergiások tünetei ebben az időszakban fokozódnak.

SOKAT ÜLÜNK A PÁRÁS LAKÁSBAN

A háziporatka allergia tünetei az őszi-téli hónapokban jelentkeznek intenzívebben. Ennek oka egyrészt, hogy ilyenkor jelentősen megnő a zárt térben, a lakásban eltöltött idő mennyisége, másrészt a jól szigetelt lakásunkban, ahol sokat tartózkodunk, főzünk, mosunk, teregetünk, fürdünk, ott megemelkedik a levegő páratartalma. A magas páratartalom pedig ideális feltételt jelent a háziporatkák elszaporodásához. Emellett egy másik, egyre gyakrabban panaszt okozó allergén, a penészgomba is ideális környezetet talál, spórája szintén allergénként szerepel. A fagyok beálltával a kültéri penészgombák már nem okoznak panaszokat, a lakótérben viszont megtalálhatóak, és folyamatosan fenntarthatják az allergiás tüneteket.

TÜNETEK, MELYEK GYANÚT KELTENEK

A légúti allergiák kapcsán a tüsszögés, a szem- és orrvizszelés, a torokkaparás jut először eszünkbe, és ez valóban így igaz a pollenallergiák esetében. Dr. Augusztinovicz Monika azonban elmondta, hogy a háziporatka és a penészgomba jellegzetesen inkább orrdugulást okoz, és a pollenallergiával szemben nem vizes orrfolyás tapasztalható, az orrváladék inkább sűrű és a garat felé távozik, hátsó garatfali csorgást – más néven „postnasal drip”-et – okozva ezzel. Ez a tünet fekvő helyzetben még inkább felerősödhet, amiből a beteg gyakran csak annyit érzékel, hogy amint lefekszik, erős köhögési roham tör rá, amit a lecsorgó váladék ingerel.

A NÁTHA ELLENI SZEREK NEM, CSAK AZ ALLERGIA KEZELÉSE SEGÍTHET

Ha tartós orrdugulással, elhúzódó köhögéssel küzd, nem érdemes a megadott időn túl recept nélkül kapható nátha elleni szerekkel kísérleteznie. Fül-orr-gégészeti kivizsgálás – szükség esetén allergiavizsgálat – során meg lehet határozni a tüneteket kiváltó okot, és azt célzottan kezelni. Ha bizonyosodott, hogy a tüneteket valóban háziporatka allergia okozza, akkor a megfelelő kezelés mellett a lakás rendszeres és alapos takarításával, némi változtatással – magas hőfokon mosható ágynemű, a felesleges kárpitozott bútoroktól, szőnyegektől célszerű megválni, a fellelhető penészedést megszüntetni – lehet csökkenteni a tünetek erősségét és növelni a kezelés hatékonyságát.

HÁZIPORATKA
PENÉSZGOMBA
ORRDUGULÁS



BIZTOS, HOGY TÚL FIATAL A PORCKOPÁSHOZ?

A sarokfájdalom igen kellemetlen panasz, amelynek hátterében számos ok állhat. **Dr. Arnold Dénes Arnold MSc**, a Fájdalomközpont sebésze, fájdalomspecialista szerint azonban több jó megoldás létezik, hogy újra könnyű lábakkal járhassunk.

EGYRE FIATALABBAKAT ÉRINT

Sokan úgy vélik, hogy a porckopás olyasféle állapot lehet, mint a csontritkulás, vagyis csak az idősebbeket, és főként a nőket érinti. Holott ez korántsem igaz. Míg az 1990-es években a térdben jelentkező porckopás diagnózisát a 72 éves átlagéletkorú páciensek körében állapították meg, addig ma az érintettek átlagéletkora 56 év – állítja az amerikai IMS Institute for Healthcare Informatics, az 2016-os receptfelírások adatait elemezve. Az újonnan diagnosztizált esetek több mint felét a 45-64 év közötti páciensek teszik ki. Ugyanakkor átlagosan 66 éves korban kerül sor térdprotézis beültetésére, ami azt jelenti, hogy az ezt megelőző években egyrészt kezelni kell a kialakult fájdalmakat, másrészt meg kell előzni az állapotromlást, amennyire ez lehetséges.

MAGUNK IS SOKAT TEHETÜNK A PORCAINKÉRT

Az életmód számos olyan elemet tartalmaz, amelyek megelőzhetik, késleltethetik a porcok kopását.

- Nagyon fontos, hogy túlsúly esetén igyekezzünk megszabadulni a fölösleges kilóktól, hiszen ezzel jelentősen tehermentesíthjük az ízületeket.

- Rendszeresen mozogjunk, még fájdalom esetén is. A torna – ideális lehet a vízben végzett mozgás – kitűnő az enyhébb ízületi fájdalmak kezelésében. Megelőzőképpen és a kezelésben is kiemelt szerepű a szakember irányításával végzett funkcionális gyógytorna, amely segít megerősíteni az ízületek körüli izmokat. Fontos, hogy olyan gyakorlatokat válasszunk, amelyek nem rónak nagy terhet az érintett területeket.

- Bevetethetünk szájon át szedhető porcépítő szereket is, de ezek kiválasztásában feltétlenül kérjünk tanácsot az orvostól. Így a pénztárcánkat és az ízületeinket is nagyobb biztonságban tudhatjuk.

ÍGY SEGÍTHET AZ ORVOS

– A porckopás miatt jelentkező páciensek valóban egyre fiatalabb életkorúak, s ennek oka éppúgy lehet a mozgásszegénység, az elhízás, mint egy korábbi sérülés, vagy éppen a legkevésbé sem izületkímélő élsport. Sőt, a hobbifutók, kerékpárosok, hegymászók, triatlonisták is viszonylag korán megtapasztalhatják a reggeli vagy a fizikai megterhelést követően jelentkező merevséget, amely a porckopás első figyelmeztető jele lehet – hangsúlyozza dr. Arnold Dénes Arnold MSc, a Budai Fájdalomközpont sebésze, fájdalomspecialista.

A legfontosabb, hogy időben beavatkozzunk a folyamatba. Szerencsére ma már számos eljárás létezik, amellyel csökkenthető a fájdalom, lassítható a porckopása. A térdben jelentkező fájdalom kiküszöbölésére alkalmas lehet például a hiarulonsavas injekciókúra, amellyel „megalajozhatjuk” az ízületeket, csökkenthetjük a súrlódást. Érdemes megpróbálkozni a lökéshullám terápiával is, ugyanis a hullám áthatol a felszínen, beindítja a test öngyógyító mechanizmusait, oldja a triggereket (a kisu-gárgzó fájdalmakat), élénkíti a vérkeringést és az anyag-cserét. Ezáltal a kezelések nem csak a fájdalmat csökkentik, hanem a valódi okot szüntetik meg a sérült szövetek fokozatos regenerálásával. Teljes mértékben innovatív megoldásnak számít a porc újjáépítését serkentő injekció, amely a kezdődő és közepesen súlyos porckopás esetén lehet nagyon hatékony. Ennél az eljárásnál vérelemzésekben gazdag vérplazmát, saját vérszérumot jutattunk vissza, injektálunk az érintett ízületbe. A vérelemzésekben, vagyis a trombocitákban találhatóak azok a növekedési faktorok, amelyek elősegítik az építő porcsejtek osztódását, a rugalmas porcanyag képződését. Ráadásul a kezelés hatására csökken a porcsejtek elhalása és lelassul a porc leépülését előidéző gyulladást okozó anyagok termelődése, így az eljárás az ízületi gyulladás csökkentésével természetes fájdalomcsillapítóként is hat.





Angyal Viktória

6 ÉTKEZÉSI SZABÁLY



A táplálékunk az üzemanyagunk, éppen ezért még a nem sportolóknak is kiemelt figyelmet kell fordítaniuk az étkezésre. **Angyal Viktória**, a Sportorvosi Központ dietetikusa szerint az állóképességi sportot űzőknek még ennél is fontosabb, hogy kialakítsák a teljesítményt optimalizáló táplálkozási szokásokat.

MÁS SPORTÁG - MÁS TÁPLÁLKOZÁS

– A sporttáplálkozás a teljesítményoptimalizálás és az egészségmegőrzés egyik alapköve – hangsúlyozza Angyal Viktória, a Sportorvosi Központ sportdietetikusa. – A sporttáplálkozásban el kell különíteni az erő- és az állóképességi sportágakat, hiszen egészen más a tápanyagszükséglete egy hosszútávfutónak és egy súlyemelőnek, és az egyes sportágakon belül is minden esetben az egyénre szabott étrend-összeállítás eredményezi a legjobb teljesítmény elérését. Mindazonáltal van néhány általános szabály, amelyet az állóképességi sportolóknak ismerniük kell.

1. NE CSAK A TÚLZOTT FEHÉRJEBEVITELRE ÉPÍTSÜK AZ ÉTRENDET!

Sok sportoló a túlsúlytól való félelem miatt fordul a fehérjeforrásokhoz, és szinte alig fogyaszt szénhidrátot, pedig ez főként az állóképességi sportolóknak jelentheti a

legfontosabb energiaforrást. Ugyanakkor egy jól felépített étrenddel úgy csillapíthatjuk az éhségünket, hogy nem kell tartanunk a plusz kilóktól. Érdemes tehát zöldségekkel, gyümölcsökkel, sovány fehérjével, komplex szénhidrátokkal megpakolni a tányért, és kerülni a „junk food” jellegű ételeket.

2. REGGELIZZÜNK ÉS EGYÜNK ELEGET!

Sok állóképességi sportoló „feltankol” ugyan a tréningre, mégis kalóriadeficittel fejezik be a napot. Ennek egyik oka a már említett plusz kilóktól való rettegés. Holott megfelelő energia nélkül az edzésterhelés is romolhat, a sportoló akár a teljes kimerülésig is eljuthat. Sokszor a cukor utáni sóvárgás mögött is egyszerűen az éhség és a kimerített szénhidrátaktárak állnak. Természetesen a napi energiaszükségletet és az étkezések tartalmát egyénileg kell felépíteni, a súlytól, a sportágtól, a kortól, a nemtől és a céloktól függően, de az általánosságban elmondható, hogy mind a reggelire, mind a nap további étkezéseire

ÁLLÓKÉPESSÉGI SPORTOLÓKNAK



6. TARTSUNK FENN EGÉSZSÉGES VISZONYT AZ ÉTELEKKEL!

A sportolók szenvedélyes emberek, akik eltökélten tartanak kitűzött céljaik felé, és aprólékosan figyelik testük változásait. Éppen ezért az étkezéssel is különleges viszonyt alakíthatnak ki, előfordul, hogy megtagadják maguktól az ételt, a nekik szükséges tápanyagokat, energiamennyiségeket nem fogyasztják el, folyadékbevitelük a szükségeshez képest jócskán elmarad. – Fontos lenne, hogy tisztázzuk: az étkezés nem csupán tápanyagbevitt jelent, de örömforrás is. Ha kiiktatjuk a negatív érzelmeket és a rossz szokásokat (mint például rohamétkezések), és okosan felépítve, nem mindent megtagadva magunktól étkezünk, nemcsak az edzőmunkát, de az életminőséget is jelentősen javíthatjuk – hangsúlyozza Angyal Viktória, a Sportorvosi Központ sportdietetikusa.

nagy hangsúlyt kell fektetni, és fontos a tudatos étkezési ritmus tervezése.

3. IDŐZÍTSÜK AZ ÉTKEZÉST!

Általánosságban igaz, hogy az edzéseket megelőzően gyorsabban felszívódó szénhidrátot ajánlott fogyasztani, hosszan tartó edzések alatt pedig szénhidrátartalmú sportitalok fogyasztása javasolt. Így az edzések alatt energikusabbnak, könnyebbnek érezhetjük magunkat. Ugyanígy edzések után is fontos, hogy 30-60 percen belül együnk szénhidrátot, fehérjét is tartalmazó élelmiszert.

4. FIGYELJÜNK AZ ARÁNYOKRA!

A tápanyagoknak – szénhidrátoknak, zsíroknak, fehérjéknek – megvan a maguk fontos funkciója a test optimális működése szempontjából, de a bevitelük aránya sok tényezőtől függően változhat. Általános szabály, hogy az állóképességi sportolók napi étrendjét 55-65 százalék

szénhidrátból, 15-20 százalék fehérjéből és 20-30 százalék zsírból kell összeállítani.

5. FÓKUSZÁLJUNK A HIDRATÁLÁSRA!

A hidratáltság szintje nem csak a teljesítményre, de a tápanyagok felszívódására, az agyi funkciók működésére és még a bőr állapotára is hatással van. A szükséges mennyiséget befolyásolja a testsúly, a fizikai aktivitás, az izzadás mértéke, sőt az időjárás is. Fontos, hogy figyeljünk a testünk jelzéseire – a kiszáradó szájra, a fejfájásra, a csökkent koncentrációs képességre, a sötét színű vizeletre –, és a vízen kívül az edzések alatt bátran fogyasszunk elektrolitos italokat, amelyek komplex szénhidrátot/cukrot tartalmaznak, hogy energiát tudjanak szolgáltatni és a sót, valamint az ásványi anyagokat is pótolják.



Dr. Tihanyi Balázs

MIKOR KELL MŰTENI A PAJZSMIRIGY GÖBÖKET?

A pajzsmirigyben olykor megjelenhetnek úgynevezett göbök, melyek lehetnek rossz- vagy jóindulatú elváltozások is. Van, hogy a rendszeres kontrollon kívül semmilyen kezelést nem igényelnek, de előfordulhat az is, hogy a beteg műtétre szorul. Hogy mikor van szükség komolyabb beavatkozásra, azt **dr. Tihanyi Balázstól**, a Budai Endokrinközpont sebészétől tudtuk meg.

MIK AZOK A PAJZSMIRIGY GÖBÖK?

A pajzsmirigy a nyak elülső részén található pillangó alakú szerv, mely bár méretét tekintve igen apró, mégis szinte az egész szervezet működését befolyásolja. Zavarai igen gyakoriak, amelyek lehetnek a szerkezetéből, illetve a hormontermeléséből adódó problémák. Sok embernél kialakulnak rajta úgynevezett göbök, melyek akár a pajzsmirigy működését is befolyásolhatják. Méretüket tekintve igen változatosak lehetnek, ám általában az 1 cm-nél nagyobb elváltozások igényelnek kezelést, az az alattiakat elég csupán rendszeresen megfigyelni, ellenőrizni. Érdeemes tudni, hogy a jódiány elősegíti kialakulásukat, ezért Magyarországon igen sok embert érint, mivel hazánk erősen jódiányos területnek számít. Fajtájukat tekintve léteznek meleg (általában pajzsmirigy-túlműködést okozó) és hideg (többnyire inaktív, nem vesznek fel jódiótópot) göbök. Jellemzően a hideg göbök veszélyesebbek, mert gyakrabban lehetnek rosszindulatúak.

Az elváltozásokra rendszerint nyelési nehézség, a torokban lévő gombócérzés, esetleg rekedt hang hívja fel a figyelmet. Ekkor az orvos tapintással megvizsgálja a nyak érintett részét, ám biztos diagnózist ultrahang és finomtű-biopszia útján lehet kapni.

MIKOR KELL MŰTENI A GÖBÖKET?

Felvetődhet a betegekben a kérdés, hogy vajon indokolt lehet-e a műtéti beavatkozás? Ennek eldöntéséhez alapos vizsgálatra van szükség.

Hogy kell-e az illetőnél műtét, ahhoz szükség van labor-, ultrahang-, illetve izotópos vizsgálatra, esetleg citológiai

mintavételre is. Beavatkozásra leginkább göbös elváltozás, strúma, súlyosabb túlműködés, hormontermelő vagy rosszindulatú daganat, ciszták megjelenése esetén van szükség. Göbök esetén akkor indokolt a műtét, ha az komoly befolyást gyakorol a hormontermelésre, rossz hatással van a beteg életminőségére (például nyelési nehézségeket okoz), a gyógyszeres terápia sikertelen, gyorsan növekszik, valamint ha rosszindulatú elváltozással állunk szemben – mondja dr. Tihanyi Balázs, a Budai Endokrinközpont sebésze.

Hogy milyen mértékű a beavatkozás, az részben a beteg állapotától, részben az alapbetegség típusától, a göbök elhelyezkedésétől, méretétől is függ. Ha a göb(ök) csak a pajzsmirigy egyik lebenyében található(ak), akkor elég a mirigynek csupán az egyik felét eltávolítani, ám ha mindkettőben jelen vannak, vagy ha jelentősen túlműködik a szerv (hosszú ideje tartó gyógyszeres kezelés mellett, vagy gyógyszerre rezisztens a göb), akkor teljes eltávolítás indokolt. Érdeemes tudni, hogy amennyiben teljes egészében el kell távolítani a pajzsmirigyét, úgy a beteg élete végéig hormonpótlásra szorul, viszont teljes értékű életet élhet.

PAJZSMIRIGY
JÓDHIÁNY
MŰTÉTI BEAVATKOZÁS?

VAN RÁ MEGOLDÁS!





VÉGRE VAN, AMI HATÁSTALANÍTJA AZ ÚJ TÍPUSÚ VÉRALVADÁSGÁTLÓKAT

A trombózis megelőzésére egyre többször alkalmazzák a kumarinszármazékok helyett az új típusú véralvadásgátlókat (NOAC), ugyanis használatuk lényegesen kevesebb laboratóriumi követést igényel, szemben a régebbi készítményekkel. A számos pozitívum mellett néhány hátránnyal is számolni kellett korábban, például nem lehetett hatástalanítani őket, vagyis nem létezett antidotumuk. Viszont nemrégiben ez pozitív fordulatot vett, így **dr. Szélessy Zsuzsanna**, a Trombózisközpont hematológus főorvosa szerint használatuk még biztonságosabbá vált.

RÖVIDEN A NOAC KÉSZÍTMÉNYEKRŐL

4-5 éve a véralvadásgátlók közt hazánkban is megjelentek az úgynevezett új típusú véralvadásgátlók (NOAC), melyek közül több fajta is a piacra került. Közös bennük, hogy a véralvadást segítő faktorok egyikét gátolják, nem pedig egyszerre több alvadási faktor aktivitását, mint a kumarinok. Van olyan, ami direkt a II-es alvadási faktort (trombint), és van, amelyik a fontos X-es alvadási faktor aktivitását gátolja (szintén direkt módon), így a véralvadást nagymértékben képesek lassítani. A NOAC szerek számos pozitív tulajdonsággal rendelkeznek, alkalmazásuk nem csak biztonságos, de szedésük során nincs szükség rendszeres INR ellenőrzésre, nem kell tartani a gyógyszer- és az ételkölcsonhatásoktól (vagyis nem kell figyelni az ételek K-vitamin-tartalmára), ráadásul kevesebb mellékhatással kell számolni és a vérzéses szövődmények előfordulása is kevesebb. (Persze a vese- és májfunkciós vizsgálatokat itt is el kell végezni, minimum félévente.)

SOKÁIG NEM VOLT OLYAN ELLENSZERŰK, AMELY FELFÜGGESZTENÉ A HATÁSUKAT

A véralvadásgátlók használata során rizikót jelentenek a súlyos sérülések, balesetek, váratlan műtétek, ugyanis ha valaki antikoagulánst szed, akkor azonnal fel kell függeszteni a hatásukat, hogy a sérülés/műtét közben ne legyen túl nagy mennyiségű a vérvesztés. Erre a célra fejlesztették ki a szakemberek az úgynevezett antidotumokat, melyek lényegében az adott készítmény ellenszerei, mivel inaktíválják a szer molekuláit. Az új típusú véralvadásgátlók esetén (amelyek a X-es faktoron hatnak) ez az antidotum sokáig váratott magára, ám nemrégiben végre megjelent az ellenszer, így még biztonságosabbá vált a használatuk. – Természetesen eddig is voltak olyan készítmények, amelyek bár nem hatástalanítják

a véralvadásgátló molekuláit, viszont ellensúlyozzák azok hatását, így a véralvadást biztonságossá tették – mondja dr. Szélessy Zsuzsanna, a Trombózisközpont hematológus főorvosa.

MILYEN ESETEKBE ÉRDEMES ÁTTÉRNI A NOAC KÉSZÍTMÉNYEKRE?

- nehezen, vagy nem beállítható INR
- allergia a kumarinszármazékokra
- kumarin mellékhatások jelentkezése (például hajhullás)
- bizonyos betegségek miatt a kumarin nem adható
- vérzéses szövődmények előfordulása
- az életvitel nem teszi lehetővé a rendszeres laborkontrollt (INR)
- kumarint nem kaphat, de nem szeretne injekciót használni

NINCS INJEKCIÓ
NINCS HAJHULLÁS
NINCS GYAKORI VÉRVÉTEL



DONUM TERRAE
A Föld Ajándéka

www.donumterrae.hu



A legjobb dolog,
ami a tökmaggal
történhet.



Dr. Hernádi Balázs

A **MÉHNYAKRÁK** SZŰRÉSÉNÉL
IDEJÉTMŰLT ÖNMAGÁBAN
A **P-SKÁLA** SZERINTI EREDMÉNY



A nők körében rendszeresen végezendő szűrések közül az egyik legfontosabb a méhnyakrák szűrése, ugyanis, ha idejében fény derül a legtöbbször még rákmegelőző állapotra, úgy megfelelő kezeléssel az esetek többségében teljes gyógyulás vár a betegre. Hogy pontosan mi mindent kell tudni az állapotról, arról **dr. Hernádi Balázst**, a Nőgyógyászati Központ nőgyógyászát kérdeztük.

ÉVENTE AJÁNLOTT SZŰRÉS

A méhnyakrák a nőket érintő daganatos megbetegedések közül az egyik legveszélyesebb, azonban a rákmegelőző állapotok egyre több, időben való kiszűrésének hála, egyre ritkábban találkozunk vele. Maga a folyamat lassú, melynek során a méhnyak sejtei abnormális osztódásba kezdenek. Háttérében rendszerint a humán papillomavírus (HPV) magas kockázatú típusai (HR) állnak. A kórokozó a méhnyakcsatorna felszíni sejtjeibe, azok magvaiba jutva átalakítja annak DNS-szerkezetét, és a sejt szabályozás nélküli osztódásba kezd, míg végül, számos rákmegelőző állapotot (CIN) követően úgynevezett immortális ráksejtek jelennek meg. A zavar eleinte tüneteket egyáltalán nem okoz, csak akkor, amikor már előrehaladottabb a rákmegelőző állapot súlyossága, és kontakt vérzés, folyás jelentkezik. Éppen ezért kötelező az évenkénti szűrés, amikor fény derülhet a probléma meglétére. Fontos tudni, hogy a korai stádiumú méhnyakrák és a megelőző állapotok tünetei azonosak. A rák kialakulása igen lassú folyamat (akár 10-15 év), ezért kellő odafigyeléssel már a különböző megelőző állapotai is kiszűrhetőek.

A MÉHNYAKRÁK TÜNETEI

- méhnyakrák szűrésekor észlelt pecsételő vérzés
- fájdalmas szexuális együttlét, akár vérzés kíséretében (kontakt vérzés)
- fájdalmas vizeletürítés (előrehaladottabb állapotban)
- kellemetlen szagú, sárgás hüvelyi folyás
- hasi görcsök
- lábfájdalom és lábdagadás (előrehaladottabb állapotban)
- fogyás (előrehaladottabb állapotban)
- inkontinencia, veseproblémák (előrehaladottabb állapotban)

MI TÖRTÉNIK A SZŰRŐVIZSGÁLAT SORÁN?

A szűrés fizikális vizsgálatot (szabad szemmel, tapintással, kolposzkóppal) és mintavételt foglal magában. Előbbiek során a szeméremtest, a hüvelyfal, valamint a méhszáj kerül ellenőrzésre, majd a szakember mintát vesz, amit elküld kiértékelésre. A páciens az úgynevezett Bethesda klasszifikáció szerinti (negatív, LSIL, HSIL, invazív rák) eredményt kaphat, amely egy részletes, kommunikáló „csatorna” a citopatológussal – magyarázza dr. Hernádi Balázs, a Nőgyógyászati Központ nőgyógyásza. A korábbi Papanicolaou szerinti „P” beosztást is feltüntetik, de ez önmagában ma már idejétmúlt. A kenet értékelhetősége: értéklehető, korlátozottan értékelhető, nem értékelhető.

MIT TEHET A NŐGYÓGYÁSZ?

Amennyiben LSIL vagy annál rosszabb eredményt kap a beteg, illetve ha igazolódik a HPV jelenléte, úgy mielőbbi kezelés szükséges. Fontos tudni, hogy a HPV megléte nem egyenlő azzal, hogy rákos sejtek is találhatóak, ez önmagában is fennállhat. A HPV-nek több fajtája ismert, és gyakran szemölcsszerű képződmények hívják fel rá a figyelmet, melyeket ecseteléssel, krémekkel, fagyasztással, kimetszéssel, immunerősítőkkel lehet kezelni.

LSIL eredmény esetén antibiotikumos, gyulladáscsökkentő kezelés indokolt, majd annak végétével a citológiát meg kell ismételni. Amennyiben újra LSIL vagy HSIL az eredmény, úgy kacsikonizációra kerülhet sor, ami egy kúp alakú kimetszés, melyet tovább értékelnek. Ennek eredménye dönt a továbbiakról. Az LSIL-nél rosszabb érték (és kimutatott HR-HPV) esetén nőgyógyász-onkológus segítségére, illetve műtetre van szükség.

ÉVENKÉNTI SZŰRÉS MEGELŐZÉS GYULLADÁSCSÖKKENTÉS



MELLKASI FÁJDALOM: STRESSZ VAGY SZÍVBETEGSÉG?

A mellkasi fájdalom és szorítás érzése igen ijesztő lehet annak, aki megtapasztalja, különösen, ha fiatalabb vagy középkorú, ám stresszes életet élő személyről van szó. **Dr. Vaskó Péter**, a Budai Kardioközpont szakorvosa a pánikszindróma és a szívbetegség okozta tünet különbségeire hívta fel a figyelmet.

A MELLKASI FÁJDALOM IGEN GYAKORI JELENSÉG

Egyre többen mondhatják el magukról, hogy megtapasztalták a mellkasi fájdalom és/vagy szorítás érzését, amely gyakran komoly riadalmat okoz. Ugyanakkor tudni kell, hogy nem csak a szívinfarktus vagy más szívbetegség produkálhat ilyen tünetet, hanem az egyre elterjedtebb pánikszindróma is, ami már-már népbetegségnek számít például az Egyesült Államokban. Hiszen míg évente körülbelül 790 000 ember szenved el szívinfarktot Amerikában, addig a lakosság 12-16 százaléka tapasztalja meg élete során a mellkasi fájdalmat, tehát rengeteg esetben a szorongás és egyéb összetett pszichoszomatikus okok állnak a panasz hátterében. Az ottani felmérések szerint négyből egy érintettnél pánikszindróma okozza a fájdalmat.

A SZORONGÁS MÁS PANASZT IS OKOZ

Azok, akik a szorongás miatt érzik a mellkasi fájdalmat, jellemzően más tüneteket is tapasztalnak, mint az izzadás, a légszomj, a remegés, az ájulás közeli állapot, az erős szívdobogásérzés és a helyzet irányításának képtelensége. Természetesen ilyen és ehhez hasonló tünetek létrejöhetnek szívprobléma miatt is, van azonban néhány különbség a két szituáció között. A pánik miatt kialakuló mellkasi panasz jellemzői:

- A pánik miatt kialakuló mellkasi fájdalom jellemzően éles, hirtelen kezdődik, gyakran akkor, amikor az érintett inaktív. Ugyanakkor az is igaz, hogy tízből egy esetben ezzel ellentétesen, lassan, fokozatosan alakul ki.
- Gyakori, hogy előtte az érintett nagyobb stresszt, idegességet él meg.
- A fájdalom kb. 10 percig tart, de a kísérő tünetek tovább fennmaradhatnak.
- Jobbára lokalizálódik a mellkasban a fájdalom.

A SZÍVPROBLÉMA MIATT KIALAKULÓ MELLKASI PANASZ JELLEMZŐI:

- Jellemzően akkor alakul ki, amikor az érintett aktív.
- A fájdalom „átvándorol” más testrészekbe is, mint a váll, az állkapocs, a karok.
- Lassan alakul ki a panasz, és egyre fokozódik.

Míg a szorongás miatti mellkasi fájdalom éles, addig a szívproblémánál inkább nyomás, szorítás érzékelhető. Mikor kell orvoshoz fordulni? – A mellkasi fájdalom – különösen, ha előzmény nélkül jelentkezik – olyan figyelmeztető jel, ami miatt sokan valóban orvoshoz fordulnak – mondja dr. Vaskó Péter, a Budai Kardioközpont szakorvosa. – Ezt tulajdonképpen minden érintett nagyon jól teszi, hiszen valamilyen úton mindenképpen el kell indulniuk. Ha a nyugalmi és terheléses EKG, a szívultrahang és a laborvizsgálatok kimutatnak valamilyen kardiovaszkuláris eltérést, akkor idejében megkezdődhet a kezelés, ami akár komoly következmények kivédését is lehetővé teszi. Ha pedig e téren minden rendben, érdemes elindulni egy másik úton, amely akár a pánikszindrómát vagy a kezeletlen stresszt teheti kezelhetővé. Ez az út kezdődhet például az életmód orvosi szempontból történő felméréssel, amely során az életmódunkban rejlő táplálkozási rizikófaktorokra éppúgy fény derül, mint a fizikai aktivitásunk vagy a mentális egészségünk állapotára. A jó hír, hogy az életmódorvoslás akkor is rengeteget tud segíteni – a kardiológiai kezeléssel –, ha diagnosztizált szív- és érrendszeri probléma jelenti az alapbetegséget.

MELLKASI FÁJDALOM
EKG
SZÍVULTRAHANG





IGENIS MEG LEHET SZABADULNI A SZEMÖLCSTŐL!

Akinek volt már dolga szemölccsel, tudja, hogy nem olyan könnyű megszabadulni tőle. A különböző szemölcsöket a humán papillomavírus – HPV – okozza, amelynek több mint 65 típusa ismert.

Dr. Rózsa Annamária, a Dermatica bőrgyógyásza a sokakat érintő vírusfertőzés kezelési lehetőségeire hívta fel a figyelmet.

VÍRUS OKOZZA

Terjedhetnek mikrosérüléseken keresztül és nemi úton is. Sokszor nehéz felismerni és megkülönböztetni őket egyes anyajegyektől vagy bőrnövedékektől. A szemölcs megjelenési formája függ a bőr állapótól, a vírus típusától és a fertőzés helyétől. Már csak a pontos diagnózis miatt is érdemes bőrgyógyászhoz fordulni a szemölcs eltüntetése végett, hiszen teljesen más módszerrel kezelhető például a kisebb gyerekeknél gyakran jelentkező, úgynevezett uszodaszemölcs, és más az eljárás a felnőttek között szexuális úton terjedő szemölcsök, vagy a köröm szélén jelentkező szemölcsök esetén.

– Sokan azt gondolják, hogy a szemölcsök a legyengült immunrendszer miatt alakulnak ki, de ez nem egészen így van. A vírus sok esetben parányi sérüléseken keresztül hatol be a hámsejtbe, és ha az immunrendszer aktuális gyengesége miatt csökkent ellenállást tapasztal, a hámsejteket megfertőzve, azokat fokozott osztódásra készítetve, szemölcsképzést indít be. A kialakulást elősegíthetik a bőrsérülések, a bőr felázása, a fokozott izzadás, sőt a láb deformitásai is. Mindezek korántsem jelentik feltétlenül azt, hogy immunzavar lenne a háttérben – hangsúlyozza dr. Rózsa Annamária, a Dermatica bőrgyógyásza.

KEREK ÉS KOCSÁNYOS IS LEHET

- A leggyakrabban előforduló típus a verruca vulgaris (közönséges szemölcs), amely főként a tenyéren, talpon, ujjakon, a gyermekeknél ritkábban a térden, könyökön fordul elő, de bármelyik testtájon megjelenhet. Jellemzően kerek vagy félgömb alakú, halványsárga vagy durva felülete miatt piszkosszürke, pontozott, érdes felszínű göbcsse, amely nem okoz gyulladást, és csak akkor fáj, ha megsérül.
- A gyerekeknél gyakori, hogy ujszopás vagy körömragás miatt fejlődik ki szemölcs a köröm alatt, és ez enyhe fájdalommal is járhat.

- Az arcon, nyakon, állon és szemhéjon fonálszerű, vékony, kocsányos szemölcsök képződhetnek.
- A nemi szervek környékén kávébarna vagy bőrszínű, puha, barázdált felszínű növedékek jelentkezhetnek, amelyek nemi úton terjednek.
- A talpon jelentkező, úgynevezett „befelé növő szemölcs” fájdalmassága miatt akár járási nehézséget is okozhat.

– A fenti felsorolás természetesen nem teljes, csupán a gyakori típusokat tartalmazza. A különböző szemölcsök ugyanis változatos formákban, testszerte megjelenhetnek, esztétikai és egészségügyi problémát, esetleg fájdalmat okozva – mondja dr. Rózsa Annamária. – Vagyis az esetek többségében valódi indoka van az eltávolításnak, amelynek módja természetesen a szemölcs típusától függ. A szemölcs helyzetét, típusát, méretét tekintetbe véve választhatunk a fagyasztás, a sebészeti eltávolítás, az elektromos vagy lézerkéssel való roncsolás és a szemölcstörő szerek helyi alkalmazása közül. Azonban számolni kell azzal, hogy a vény nélküli kapható szerek esetleg azért nem hatnak, mert nem megfelelőek az adott típusú szemölcs kiirtására.

HOGYAN CSÖKKENTHETJÜK A VÍRUSFERTŐZÉS ESÉLYÉT?

- Ne piszkáljuk, harapdáljuk, vagdossuk otthon a már kialakult szemölcsöt.
- Fürdés után töröljük szárazra a bőrt, különös tekintettel a hajlatokra, a lábujjközökre.
- Hordjunk tiszta pamut zoknit, amely magába szívja az izzadtságot, így elkerülhetjük a bőr felázását, felpuhulását, ami megkönnyíti a vírusok bőrbe jutását.
- Mindenki használjon saját törülközőt, saját papucsot.
- Hordjunk jól szellőző lábbelit, sportoláshoz pedig sportcipőt.
- Fertőtlenítsük rendszeresen a cipőinket.



kis ember, nagy álmok
vigyázzunk rá közösen

vegyszermentes babakozmetikumok
érzékeny bőrre fejlesztve

www.colo.hu



ADIPONEKTINSZINT-MÉRÉS



Az adiponektin egy protein alapú hormon, amelyet a szervezetben a zsírszövetek termelnek, s a zsírok és a glukóz anyagcseréjét szabályozza. Az adiponektinnek számos tulajdonsága van, az egyik ilyen, hogy befolyásolja a szervezet választását az inzulinra.

Új kutatások bizonyítják, hogy az adiponektinszint jelzőfaktora lehet az inzulinrezisztenciának. Egyes vizsgálatok szerint az adiponektinszint mérésével is kimutatható a PCOS és a cukorbetegség.

Az adiponektinszint meghatározása vérvétellel történik. A vizsgálatra a reggeli órákban kerül sor, éhgyomorral kell érkezni. A szokásos gyógyszereket be lehet szedni, de az értékelés során a kezelőorvosnak ezt figyelembe kell vennie. Az adiponektinszint mérése szükséges a betegség diagnózisának megállapításához, és később, a kontroll alkalmával a javulás mértékének meghatározásához megismételhető.

Az IR és a metabolikus szindróma értékelésére is alkalmas a vizsgálat, hiszen ezen állapotok esetében is az inzulinszint okozta vércukorszint emelkedése ad bizonyítékot a betegség megállapítására.

A jó hír, hogy ez nem pusztán kutatási fázisban lévő vizsgálat, hanem már hazánkban is elérhető IR, PCOS és cukorbetegség gyanúja esetén az adiponektinszint-mérés a Budai Endokrinközpontban.

JÓDSZINT-MÉRÉS



A jód a pajzsmirigy működéséhez elengedhetetlen nyomelem, ugyanis a mirigy hormonjainak alkotórésze, és azok termelődéséhez nagy mennyiségű jódra van szükség. Érdekesség, hogy a szervezetünkön belül a jód egyedül a pajzsmirigy működéséhez elengedhetetlen, ám hiányában az egész szervezetünk működése felborul, melynek következtében számos pajzsmirigybetegség kialakulhat, mint például strúma vagy pajzsmirigy-alulműködés.

Azon pajzsmirigybetegeknek, akik betegségükre jódtartalmú gyógyszereket kapnak, nagy szükségük van a jódszintjük folyamatos mérésére, hogy a gyógyszer beállítását tudják monitorozni. A felnőtt szervezet napi jódszükséglete 150-200 mikrogramm. A jód a táplálékkal (például tengeri halakkal, tengeri sóval) és ivóvízzel kerül be a szervezetbe, és a felesleges jód a vizelettel kiürül.

Adott populációban a jódellátottság megállapításának általánosan elfogadott módszere a vizelet jódkoncentrációjának meghatározása. Magyarországon a jódürítés-meghatározást kevés szakrendelőben végzik, ám ezen helyek egyike a Budai Endokrinközpont.

A jódszint meghatározásának ideális módszere a 24 órás gyűjtött vizeletből történő jódszint-meghatározás, ugyanis a szervezet a fel nem használt jódot a vizelettel üríti ki a szervezetből.



ORVOS VÁLASZOL



Jó napot!



Dr. Fülöp Györgyi

fül-orr-gégész,
audiológus

Egy éve tartó, visszatérő orrdugulás, náthás tünetek, időnként hőemelkedés a tünet. A CT nem mutatott ki semmit, a vér- és vizeletvizsgálat szerint nincs gyulladás a szervezetben, antibiotikum hatására a panaszok megszűntek kb. három hétre, majd visszatértek. Egy éve tart ez az állapot, az allergiavizsgálat szintén nem mutat semmi használhatót. Fül- orr- gégeészetben sem tudtak eddig mit tanácsolni. Milyen vizsgálatot célszerű még elvégeztetni, ami ki tudna deríteni bármit is, illetve esetleg érdemes-e más terület felé fordulni, ami okozhat ilyen jellegű panaszokat? Előre is köszönöm a válaszukat. Orsi

Kedves Orsi!

Ilyen esetben azt javaslom, hogy egy nagyon részletes anamnézis felvétele esetleg segíthet. Tanácsolni szoktam, hogy minden leletet érdemes ismét átnézni (például a CT-felvételt is javasolt megnézni, nem csupán a leletet). Gyulladásos állapotot nem csak baktérium vagy vírus tarthat fenn, át kell beszélni számos, az életviteléből adódó tényezőt is. Ezek alapján lehet eldönteni, hogy milyen vizsgálatok jöhetnek még szóba.

Üdvözlettel: Dr. Fülöp Györgyi fül-orr-gégész



Tisztelt Doktor úr!



Prof. dr. Balázs Csaba

belgyógyász, endokrinológus

Sajnos külföldön élek, és egyelőre nem tudok hazamenni, ezért itt Svédországban mentem el orvoshoz, és először inzulinrezisztencia-tesztet kértem. Ám szembesültem azzal, hogy itt nem az a menete a vizsgálatnak, mint otthon. Kérdésem, hogy egyszeri éhgyomri vérvételből, amely a következőket ellenőrzi: glükóz, C-peptid, IGF-1, HbA1c, megállapítható-e az inzulinrezisztencia fennállása? Imola

Kedves Imola!

Sajnos a felsorolt vizsgálatok nem megfelelőek az inzulinrezisztencia megállapítására, ezért érdemes lenne egy adiponektin-vizsgálatot kérnie, aminek a segítségével egy vérvételt követően kimutatható, hogy fennáll-e inzulinrezisztencia.

Üdvözlettel: Prof. dr. Balázs Csaba endokrinológus



Hét hónapja hagytam abba a fogamzásgátló szedését. Utána rendesen menstruáltam, minden rendben volt, viszont most az utóbbi két hónapban a menstruációm előtt barna folyásom volt, majd aztán megjött a rendes vérzés. Gondot jelenthet ez? Tímea



Dr. Hetényi Gábor

szülész-nőgyógyász

Tisztelt Tímea!

Rendszeres szexuális élet mellett javasolt az évenkénti nőgyógyászati vizsgálat és a rákszűrés. Sajnos vizsgálat hiányában nem véleményezhetünk. Amennyiben korábban nem tapasztalta az említett tünetet, akkor érdemes egy szakorvosi vizsgálatra bejelentkeznie. Készséggel állunk mi is a rendelkezésére. Honlapunkon, és telefonon keresztül is lehet időpontot foglalni hozzánk.

Üdvözlettel: Dr. Hetényi Gábor szülész-nőgyógyász szakorvos



PRIMA MEDICA SZAKMAI NAPOK



A Prima Medica Egészség Csoport 2018 első felétől elindítja akkreditált, pontszerző továbbképzési programját.

A Szakmai Napokon orvosoknak, illetve egészségügyi szakdolgozóknak szóló, szabadon választható szakmai képzéseinkkel támogatást kívánunk nyújtani egy-egy speciális egészségügyi szakterület ellátásában, az egyes betegségcsoportok sikeres kezelésében, az adott területen megjelenő innovációk megismerésében és további, elmélyült tudás megszerzésében. Célunk, hogy a tanfolyamokon elhangzó előadások a rendeletekben előírt továbbképzési követelmények teljesítésén túl a mindennapi gyakorlatban is használható tudással gazdagítsák a résztvevőket.

Orvosoknak szóló továbbképzéseinket a Szegedi Orvostudományi Egyetem, az egészségügyi szakdolgozóknak szóló képzéseinket pedig az Állami Egészségügyi Ellátó Központ akkreditálta. Az oktatás magas színvonalát a több évtizedes tudományos kutatói múlttal és orvosi szakmai tapasztalattal rendelkező, országosan és világszinten is elismert előadóink biztosítják.

A képzés térítésmentes, minden kedves érdeklődőt szeretettel várunk!

További információ és jelentkezés:
www.primamedica.hu/szakmai-napok
 (06 70) 409-3041
szakmai-napok@primamedica.hu

ISMÉT VALÓRA VÁLTOTTUK
EGY BETEG GYERMEK ÁLMÁT!

A Ments Életet Közhasznú Alapítvány és a Magyar Gyermekonkológiai Hálózat 2017-ben immár negyedik alkalommal rendezte meg ünnepségét a Szent László Kórházban és a Tűzoltó utcai 2. sz. Gyermekklinikán kezelt, illetve a súlyos betegségből felépült gyermekek számára. A helyszínt ismét a Lázár Lovasparkban adta, ahol a „Váltsd valóra te is egy beteg gyermek álmát!” program keretei közt a Prima Medica EgészségCsoport nevében dr. Babai László váltotta valóra a 12 éves Czeibert Szonja nagy álmát, aki egy mini segway boldog tulajdonosa lett.

Köszönetképpen a következő levelet kaptuk a családtól:
 „Tegnap megérkezett a várva várt mini segway. Nagy örömet szereztek Szonjának, öccseinek, és sok vidám percet már az első órában az egész családnak. Nagyon hálásak vagyunk Önöknek, a támogatóknak, köszönjük szépen.

Szonja betegsége 2016 augusztusában derült ki. A kezelések befejezése után ez év május 10-én csontvelő-transzplantációja volt, négyéves öccse volt a donorja. Kisebb-nagyobb problémák ugyan voltak, de szerencsére Szonja már jól van, készül az iskolába (jelenleg magántanuló), és menne már nagyon úszni, ugyanis betegsége előtt versenyszerűen úszott.

A gyógyszerek és a kezelések mellékhatásaként a lábai még nem működnek százszázalékosan, ám a mini segway nagyon jó erre is, mivel úgy erősíti a lábizmait, hogy közben szórakoztatja is a kislányt. Telitalálat volt ez az ajándék

Nagyon szépen köszönjük!”

Czeibert Erzsébet, Szonja anyukája



CSODALÁMPA ALAPÍTVÁNY, AHOL MEGVALÓSULNAK A GYERMEKÁLMOK

CSODALÁMPA ALAPÍTVÁNY
Cím: 1052 Budapest, Váci u.16. FONTANA
üzletház, C épület
Telefon: (06 1) 327-0910
Székhely: 1125 Budapest, Alsó Svábhegyi út 11.
Adószám: 18248670-1-43

Mindenkinek jó érzés segíteni, hinni abban, hogy egy elérhetetlen álm valóra váltásával megváltozhat egy beteg gyermek élete, aki reményt és biztatást kap a fájdalmas kezelések között. Az elmúlt 14 évben a Csodalámpa Alapítvánnyal már a 3000 csodát is megélték olyan 3 és 18 év közötti gyerekek, akik életveszélyes betegséggel küzdenek. Amikor a szülők már nem tudnak többet adni, a mosoly is eltűnik a családtagok arcáról, a gyerekeknek egy lehetetlennek tűnő kívánságuk teljesülésével, egy különleges lelki támogatásként olyan élményben lehet részük, amely megerősíti az önmagukba és a gyógyulásukba vetett hitüket. A csodalámpás gyermekek többsége felépült, és a mai napig emlegetik azt a meglepetést, amelyről korábban álmodni sem mertek.

A nonprofit szervezet a mintegy 150 önkéntesből álló országos kívánságteljesítő hálózata segítségével évente közel 300 álmodni vált valóra, melyek

egy része tárgy. A kicsik általában játékokat, beülős autót, hintát, a nagyobbak például hangszert vagy a tanulásukhoz laptopot, telefont kérnek, melyekkel a betegágyból is tarthatják a kapcsolatot a kórházon kívüli világgal – sorolja Felkai Márta, a Csodalámpa Alapítvány kommunikációs szakértője. Mások szeretnének számukra addig elérhetetlen helyre utazni, a kedvenc külföldi csapatuk futballmeccsét élőben látni, vagy olyat tenni, amit csak álmukban reméltek: részt venni egy filmforgatáson, hőlégballonozni, állatkertbe, Forma-1-es futamra eljutni. A legemlékezetesebb kívánságok mégis azok, amikor a gyerekek példaképeikkel, Johnny Depp-pel, Michelisz Norberttel, Arnold Schwarzeneggerrel vagy éppen a pápával szeretnének találkozni. A megvalósult álmokról készült beszámolók mindegyike olvasható a www.csodalampa.hu weboldalon.

ÉLETMÓD ORVOSI STÚDIÓ

Egy központ, ahol minden a mozgásterápiáról, a táplálkozásterápiáról és az életmóddal való gyógyításról szól. Legyen szó mozgásszervi problémáról, vagy éppen cukorbetegségről, esetleg szív- és érrendszeri betegségről, központunkban a mozgás és az egészséges táplálkozás mindennapokba építése szerves részét képezi a prevenció és a gyógyító terápiás eljárásoknak.

MOZGÁSSAL GYÓGYÍTÁS

Magas vérnyomás, cukorbetegség, szív- és érrendszeri problémák, valamint egyéb krónikus betegségek esetében az elsődleges terápiás terv között kell szerepelnie a megfelelő, személyre szabott mozgásterápiának a táplálkozásterápia és az esetlegesen szükséges gyógyszeres kezelés mellett. Az Életmód Orvosi Stúdió lehetőséget ad mozgásterápiás szakember felügyelete melletti gyógyító mozgásra, mely során biztosított:

- az életmód orvosi állapotfelmérése
- a folyamatos pulzuskontrollal történő kardio mozgás
- erősítő edzés a legmodernebb Technogym Kinesis Stations eszközökkel
- az élettani paraméterek szükség szerinti monitorozása (vérnyomás, vércukor stb.)
- az egészségi állapot folyamatos nyomon követése
- a külső helyszínen végzett edzések monitorozása

GYÓGYTORNÁ ÉS MANUÁLTERÁPIA

Életmód Orvosi Stúdióunkban megtalálható továbbá a hagyományos gyógytorna és a manuálterápiás eljárás is, tekintettel a sokakat érintő **hátfájás, gerincproblémák, ízületi fájdalmak, sportsérülések** széles körű előfordulására. Szolgáltatásaink között szerepel a **trombózis** után elengedhetetlen vénás értorna betanítása, ahogy a **sportolók rehabilitációja** során alkalmazott core training is.

A gyógytorna lehetőséget biztosít az egészségkárosodás kialakulásának megelőzésére, valamint a már kialakult mozgásszervi problémák gyógyításában és rehabilitációban is kiemelkedő szerepe van. A gyógytorna során tapasztalt gyógytornászaink a páciensek alapos vizsgálata, állapotfelmérése után tervezik meg az egyénre szabott kezelési tervet, a páciens céljainak, lehetőségeinek és állapotának megfelelően.

A manuálterápia döntően a támasztó- és a mozgatórendszer sérülései, gyulladáso és degeneratív megbetegedései, kopásai, blokkok, megerőltetések következtében kialakult

visszafordítható elváltozásainak diagnosztikájával és kezelésével foglalkozik. A manuálterápiás kezelés célja, hogy leggyakrabban kézzel végzett technikákkal, az ízületek mozgáskorlátozottságának oldásával, az izomegyensúly visszaállításával helyreállítsa a gerinc és a végtagi ízületek eredeti mozgását, funkcióját és stabilitását. Ezáltal csökkenthető a fájdalom a nyak-, hát- és derékproblémáknál. A fájdalom múlásával a mozgás szabadabbá, a hétköznapiak pedig panaszmentessé válhatnak, s így javulhat a közérzet is.

TÁPLÁLKOZÁSTERÁPIA

A komplett életmód-terápiának minden esetben része a személyre szabott étkezési program, melynek kiemelkedő szerepe van a **testsúlycsökkentés, a cukorbetegség, a magas vérnyomás és a magas koleszterinszint** kezelése során. Tapasztalt dietetikusaink minden esetben segítenek az életmódváltás gyakorlati kivitelezésében receptekkel, bevásárlási tippel, ételkészítési praktikákkal.

ORVOSI HÁTTÉR

Az Életmód Orvosi Stúdió mozgás- (gyógytornászok, edzők) és táplálkozási szakemberei szorosan együttműködnek a Budai KardioKözpont, a Cukorbetegközpont, az Endokrinközpont, a Trombózisközpont és a Fájdalomközpont szakorvosai, mentálhigiénikusai. Így központjainkban csapatmunka révén részesülhetnek pácienseink az állapotuknak, céljaiknak, terápiás tervüknek leginkább megfelelő komplett egészségügyi ellátásban – a legmagasabb színvonalon.

GYÓGYTORNÁ MANUÁLTERÁPIA RENDSZERES MOZGÁS



Portré

Dr. Szélessy Zsuzsanna



„ÖRÖMHÍR, HOGY HAZÁNKBAN A VÉRZÉKENY BETEGEK ELLÁTÁSA EURÓPA ÉLVONALÁBAN VAN”

Vérzékenység – fokozott véralvadás: a vonal két vége, és mindkettő komoly problémák okozója. Éppen ezért van szükség mindkét állapot szakszerű kezelésére, a betegek pontos informálására, a tanácsadásra és életvitelük segítésére.

Dr. Szélessy Zsuzsanna, a Trombózisközpont hematológusa azon túl, hogy nagy tapasztalattal bír a vér betegségeinek terápiájában, empátiájának köszönhetően a páciensek már az első alkalommal a bizalmukba fogadják.

A HEMATOLÓGIÁN BELÜL MELYIK TERÜLET ÁLL A SZÍVÉHEZ LEGKÖZELEBB, ÉS MIÉRT?

A vérszegénység okának tisztázása és a véralvadás. Gyakorlatilag azért, mert ezek a leggyakrabban előforduló betegségek, és összefüggnek egymással. Továbbá gyakran súlyos, más betegségnek az első tünetei. (Ebben az esetben hematológus vizsgálata szűrővizsgálat is egyben.) Az időben elvégzett kivizsgálás után, célzott kezeléssel gyógyítható lesz a beteg és vérszegénysége. Megfelelő antikoaguláns terápiával pedig a trombózis elkerülhető.

VAN ADAT ARRÁ VONATKOZÓAN, HOGY A MAGYAR LAKOSSÁG KÖRÜLBELÜL HÁNY SZÁZALÉKA SZENVED VALAMILYEN VÉRALVADÁSI ZAVARBAN?

Természetesen vannak megközelítő adatok, pontos számok viszont azért nem ismertek, mert az enyhe vérzékenységből van a legtöbb, ami véletlenszerűen egy-egy orvosi beavatkozás előtt derül ki, illetve ki sem derül. Ugyanis sokan természetesnek vélik, hogy gyakran vérzik az orruk, vagy, hogy a hölgyeknek erős a menstruációjuk. Regisztert csak középsúlyos és súlyos vérzékenységről vezetünk. A trombóziskészség öröklött formájának nyilvántartása hazánkban szintén nem következetes.

KARITATÍV TEVÉKENYSÉG KERETEIN BELÜL SEGÍT A VÉRZÉKENY GYERMEKEK TÁBOROZTATÁSÁBAN, OKTATÁSÁBAN, AZ ÖNINJEKCIÓZÁS BETANÍTÁSÁBAN, VALAMINT A SZÜLEIKNEK IS HASZNOS TANÁCSOKAT AD. MIT TAPASZTAL, MENNYIRE TUDNAK TELJES ÉRTÉKŰ ÉLETET ÉLNI A SÚLYOSABB HEMOFÍLIÁBAN SZENVEDŐK?

Örömhír, hogy hazánkban a vérzékeny betegek ellátása Európa élvonalában van. Létezik ugyanis elegendő faktorkészítmény, és igen jól szervezett a betegek gondozása. A 30 év alatti vérzékeny emberek teljes értékű életet élhetnek, semmiben sem különböznek a nem vérzékenységgel született társaiktól. Természetesen a faktorpótlást rendszeresen meg kell kapniuk, és az extrém spotokat nem ajánljuk számukra. (Az idősebbeknek fiatalabb korukban még nem álltak rendelkezésre a jó minőségű készítmények, ezért az ízületi bevéréseik olyan súlyos károsodást okoztak, hogy mozgáskorlátozottá váltak.)

A VÉRZÉKENY ÁLLAPOTOK MELLETT FOKOZOTT VÉRALVADÁSSAL JÁRÓ ZAVAROKKAL IS FOGLALKOZIK, ÉS NAGY HANGSÚLYT FEKTET A VÉRALVADÁSI ZAVAROKKAL KÜZDŐ NŐK VÁRANDÓSSÁGÁNAK BIZTONSÁGOSSÁ TÉTELÉRE. MIT TAPASZTAL, MENNYIRE FÉLNEK BELEVÁGNI A NŐK EKKOR A CSALÁDALAPÍTÁSBA, AKIK AKÁR VÉRZÉKENYSÉGGEL, AKÁR FOKOZOTT TROMBÓZISKÉSZSÉGGEL RENDELKEZNEK?

Az a tapasztalatom, hogy a kellő felvilágosítás a betegség öröklésmenetéről, a terhességre, a szülésre vonatkozóan, bizonyos óvintézkedések betartása még a szülés után is, sőt a szoptatás idejére is kiterjesztve, biztonságos gyermekvállalást tesz lehetővé. Ezáltal a kismamák és a leendő anyukák is nyugodtabbá válnak. Természetesen a gyakoribb orvosi vizitek, a laboratóriumi kontrolvizsgálatok és a véralvadást befolyásoló gyógyszerek precíz beadása létfontosságú. A szülész, a beteg és a hematológus szoros együttműködésének tudatában szinte mindig vállalják az első gyermeket, gyakran a másodikat is.

MIT TANÁCSOL AZOKNAK A NŐKNEK, AKIKNEK MÁR VOLT TROMBÓZISUK, ÉS GYERMEKET SZERETNÉNEK?

Feltétlenül ki kell nyomozni, hogy miért is volt trombózisuk. Akinek volt már trombózisa, annak a terhesség alatt és a gyermekágyban feltétlenül véralvadásgátló injekciót kell kapnia. (A terhesség önmagában is trombózisrizikót jelent.) Törekedni kell az egészséges életmód kialakítására is. Itt elsősorban a rendszeres mozgásra, a kellő folyadékbevitelre és az élvezeti szerek elhagyására gondolok. Ezen felül a testsúlykontrollra, az alsóvégtag napi tornáztatására, rugalmas harisnya viselésére a terhesség során mindenképpen szükség van. Minden esetben egyedi elbírálást igényel – a klinikai események ismeretében – a kezelés, a szülésvezetés, a kiegészítő kezelések és az orvosi vizitek gyakorisága. Egy kis plusz törődéssel egészséges lesz a baba és a mama is.

A PÁCIENSEK VÉLEMÉNYEI ALAPJÁN LÁTHATÓ, HOGY SZINTE MINDENKI KIEMELI A DOKTORNŐ ALAPOSSÁGÁT ÉS AZ ÖSSZES KÉRDÉSÜKRE ADOTT RÉSZLETES VÁLASZT, MAGYARÁZATOT. VAN OLYAN, AMIT A BETEGEK NAGY RÉSE MEGKÉRDEZ? PÉLDÁUL, HOGY TEHERBE ESHET-E, KIALAKULHAT-E NÁLA A KEZELÉS MELLETT ÚJABB TROMBÓZIS?

Természetesen vannak gyakori kérdések. Öröklődik-e az utódra a betegsége? Vállalhat-e terhességet a gyógyszerei mellett? Mit sportolhat? Megfelelően hatékony-e az alvadásgátló gyógyszere? Élete végéig kell-e szednie az alvadásgátlót? Étrendjén mit kell változtatnia? Milyen fogamzásgátlót használhat? Mit tegyen, ha fogorvosi beavatkozása lesz? Ha már elhagyhatta az alvadásgátló gyógyszerét, milyen élethelyzetekben kell esetleg újra véralvadásgátlót kapnia? Természetesen ezeken kívül még számtalan visszatérő és egyedi kérdések is elhangzanak.

2017 utolsó negyedében a Prima Medica EgészségClub két, az inzulinrezisztenciával kapcsolatos eseményt és egy pajzsmirigybetegséggel foglalkozó estet szervezett, az adott egészségügyi problémában érintettek számára. A terület szakértői, orvosai, dietetikusai, gyógytornászaik értékes és hasznos információkat adtak át a résztvevőknek, a két betegség jobb megértését támogatva ezzel. Az eseményeken a gyakorlati kérdések megbeszélése mellett sorstársakkal is találkozhattak a jelenlévők, és megoszthatták személyes tapasztalataikat.

XV. INZULINREZISZTENCIA KLUB

Szeptemberi XV. Inzulinrezisztencia Estünkön dr. Koppány Viktória, a Budai Endokrinközpont endokrinológusa és Varga Dóra, a Budai Endokrinközpont dietetikusa tartottak előadást. A szakértők megválaszoltak többek között olyan kérdéseket is, hogy milyen laborleletekre van szükség az IR diagnosztizálására, majd kezelése és terápiaja során, mit kell tudnunk a cukorterhelés vizsgálatokról, illetve, hogy miképpen befolyásolják a laborlelet értékei az étkezés beállítását.

III. PAJZSMIRIGY KLUB

Az októberi egészségklubban a pajzsmirigyproblémával küzdőket vártuk az alábbi témakörrel: „Terápiás trendek pajzsmirigy-alulműködés esetén – mi a jó megoldás?”

A rendezvényen dr. Bérczy Judit holisztikus szemléletű belgyógyász, endokrinológus, pajzsmirigy- és anyagcsere-specialista tartott előadást a pajzsmirigy-alulműködés kezelési módjairól. A doktornő a hétköznapiakban is alkalmazható, hasznos tippeket adott a résztvevőknek a helyes életmód kialakításához. Ismertette továbbá a legújabb terápiás trendeket, és rávilágított arra is, hogy rendszeres szakorvosi kontroll és megfelelően beállított kezelés mellett, bár véglegesen nem gyógyítható, de tünetmentessé tehető a pajzsmirigy-alulműködés. Jól kezelt betegség esetén a kórkép nem befolyásolja sem az életkiltásokat, sem az életminőséget – teljes élet élhető vele.

XVI. INZULINREZISZTENCIA KLUB

November végi, egyben a 2017. évben az utolsó klubestünket ismét az inzulinrezisztencia kezelésének jegyében rendeztük: „Hogyan gyógyulj életmóddal? IR-esként?” címmel.

Varga Dóra, a Budai Endokrinközpont dietetikusa, valamint dr. Babai László, a Budai Endokrinközpont életmódorvosa felhívták a figyelmet arra, hogy életmóddal, megfelelő, személyre szabott étrenddel, valamint mozgásterápiával az inzulinrezisztencia kezelhető, és megelőzhető a 2-es típusú cukorbetegség kialakulása. A szakértők hangsúlyozták, hogy azért a legfontosabb a speciális diéta és a mozgásprogram, mert ezek segítségével javul a szervezet inzulinérzékenysége, csökken a vércukorszint, valamint súlyfeleslegtől is megszabadulhatunk. Az életmódbeli változtatások mellett amennyiben szükséges, orvosi javallatra gyógyszerek alkalmazása is indokolt lehet.

A rendezvény során egy öt kérdésből álló kvízre is válaszolhattak a résztvevők, az előadáson elhangzottak alapján. Azon résztvevők között, akik a legjobb válaszokat adták, öt alkalmas egyéni mozgásterápiás foglalkozást sorsoltunk ki a jövő évre az Életmód Orvosi Stúdió mozgásterapeutáikhoz.

A fokozott érdeklődés és a résztvevők pozitív visszajelzései az mutatják, hogy klubestjeink rendkívül népszerűek az érintettek körében. Ez azt igazolja számunkra, hogy nagy szükség van a szakértői tanácsadásra, az orvosi viziteken túli támogatásra, az egészségmegőrzés, a megelőzés, az öngondoskodás fontosságának hangsúlyozására és a gyakorlati segítségnyújtásra.

**KÖZÖSSÉG
SZAKMAISÁG
ÉLMÉNY**





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, szójamentes, 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 lisztkeverékek (hajdinaliszt, kölesliszt, cirokaliszt), rostkészítményekből (útifűmaghéj, bambuszrostliszt) 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 kergű hajdinas 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 hétköznapokba könnyedén beilleszthető módon.

A Szafi Free termékekről és a szállításról további tájékoztatás:

https://www.dietas-termekek-webshop.hu/szafi_free_gluten-tej-tojasmentes_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





www.griffsquash.hu

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

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





LIFESTYLE

- CSALÁD
- SZÓRAKOZÁS
- GASZTRONÓMIA

EGYSZER VOLT, HOL NEM VAN...

Simon Kornél Kazincbarcikán született, 1976. szeptember elsején. A középiskolát Szentesen végezte, drámatagozaton. Mivel nem vették fel a Színművészeti Egyetemre, a Pesti Magyar Színiakadémiát végezte el 2003-ban. Családjában ugyan nincsen művész, de anyai és apai ágon is zene- és színházas emberek vették körül. Ezért nem is annyira meglepő, hogy már korán a művészetek felé fordult a figyelme. Az idei „Nagy Duett”-et ő nyerte meg partnerével, Janicsák Vecával, így az egész ország megismerhette Kornélt is.

GYERMEKKORODBAN MI AKARTÁL LENNI?

– Tűzoltó! Másra nem is emlékszem, de rögtön utána színész, nagyon hamar. Már óvodás koromban utánoztam a televízióban látott Muppet Show-t, amivel nagy sikert arattam. Láttam, hogy másoknak tetszik, és az jó érzés volt!

TANULTÁL ZENÉLNI, ÉNEKELNI?

– Igen, énektagozatos általános iskolába jártam. Először klarinétozni tanultam, majd gitározni. Közben hosszú évekig kórusokban énekeltem.

SZÜLEIDRŐL NEMIGEN HALLANI. VAN TESTVÉRED?

- Igen, van egy húgom, aki Belgiumban él. Gyógytornász, Svájcban dolgozik és két gyermek édesanyja. Hamarabb szült, mint ahogy nekünk jött Soma... A szüleim vegyésztechnikusok a műanyagiparban, Kazincbarcikán. Ezért aztán elég jó vagyok kémiaiából. Mindketten nagyon szépen énekelnek!

MILYEN ZENÉT SZERETSZ HALLGATNI ÉS ÉNEKELNI?

– Rockzenét! A rock minden válfaját!

KEDVENCEID? KÜLFÖLDI ÉS HAZAI...

– A Pink Floydnál ma sincs jobb! A magyar zenekarok közül a Boom Boomot hallgatom szívesen.

PÁROD, GRILLUSZ DORKA, AKINEK ÉDESAPJA A KALÁKA EGYÜTTES EGYIK ALAPÍTÓJA ÉS A MAI NAPIG IS TAGJA. VOLTÁL MÁR KALÁKA-KONCERTEN?

– Gyerekkoromban! Akkor még Huzella Péter is velük volt.

Persze, ismertem és szerettem a zenéjüket, ma is szívesen hallgatom az albumaikat. Koncertre sajnos nem jutok el, idő hiányában.

HOGYAN KÉRTED MEG DORKA KEZÉT A SZÜLŐKTŐL?

– Akkor már sokadszor voltam náluk, ismertük egymást. Vacsora után mondtam Dani bácsinak: „Hé, öreg király, most már legyőztem a hétfejű sárkányt, kérem a lányod kezét és a fele királyságod!” (A „sárkány” a Grillusz család kutyája, akivel sikerült időközben megbarátkoznom.) Megölelt minket és azt súgta: „nagyon szeretem ám ezt a lányt!” Mondtam neki, hogy én is... Így történt.

MEGISMERKEDÉSETEK A PINCESZÍNHÁZBAN, A VARSÓI MELÓDIÁK KAPCSÁN TÖRTÉNT, AMIT DORKA ÉDESANYJA, KÖVÁRY KATALIN REN- DEZETT. ENNEK MÁR NYOLC ÉVE, ÉS A SZEN- VEDÉLYES SZERELEM AZÓTA IS TART. HOGYAN TUDTOK EGYMÁSHOZ IDOMULNI?

– Erősen próbálkozunk! Rájöttem, nem mindig jó a kompromisszum, mert akkor senkinek sincs igaza.

MINDKETTEN NAGYON SOKAT DOLGOZTOK, KEVESET TUDTOK EGYÜTT LENNI. HOGYAN VISELITEK?

– Nehezen, hiszen minden elvállalt feladat ilyen következménnyel jár. Ugyanakkor nyáron például egy teljes hónapot együtt tudtunk tölteni. Valamit valamiért.

MIBEN VÁLTOZOTT AZ ÉLETETEK, SZEMÉLYISÉGETEK SOMA ÉRKEZÉSÉVEL?

– Mindenben! Időbeosztás, az életről való felfogás, a fontossági sorrend, és az állandó aggodás... Nonstop!

NYARALNI, PIHENNI HOL SZOKTATOK? BALATON, TENGER, HEGYEK?

– Leginkább a Balaton, de mindegy, csak együtt legyünk. Sajnos ritkán adatik meg nekünk...

MENNYIRE VAGYOK KÖRNYEZETTUDATOSAK?

– Teljes mértékben! Szelektív hulladék, komposztálás, a lakás



Köszönjük a Centrál Színház hozzájárulását a fotók megjelentetéséhez.

fűtése stb. A villanyokat is állandóan kapcsolgatjuk, s erre neveljük a gyereket is.

EGÉSZSÉGES ÉLETMÓD?

– Próbálunk biót vásárolni, ebben Dorka az éllovas. Sok zöldséget eszünk, csirkét és halfélét. Vörös húst egyáltalán nem.

KEDVENC ÉTELETEK?

– Mindhármunknak a sushi.

HOGY ÁLLSZ A SPORTTAL?

– Ez nálam kampányjellegű. Nyáron futottam, ősztől súlyozom. Mostanában nagyon behúztam!

IGENCSAK ELFOGLALT VAGY, TÖBB HELYEN JÁTSZOL. MI KÉSZTETETT ARRÁ, HOGY RENDEZZ IS?

– Mindig is akartam. Amikor adódott egy lehetőség a Centrál Színházban, éltem vele. Ez volt a Hang-villa titka, 2010 októberében. Azóta rendeztem már máshol is.

MIT SZERETSZ JOBBAN, JÁTSZANI VAGY RENDEZNI?

– Ez színdarab- és kollégafüggő. De talán rendezni...

SOK FILMBEN LÁTHATTUNK MÁR, RÉGEN FELFEDEZTEK A FILMESEK. HOL SZERETSZ JOBBAN JÁTSZANI, SZÍNHÁZBAN VAGY FILMEN?

– Egyformán szeretem mindkettőt. Kiegészítik egymást.

- HOGYAN KERÜLTÉL A GYŐRI NEMZETI SZÍNHÁZBA, AHOL JORDÁN TAMÁS A PARTNERED?

– Valló Péter rendező kért fel, Gorkij: Éjjeli menedékhely című darabjához, Vászka Pepel szerepére. Igazi mesterkurzus volt velük dolgozni! Sokat tanultam tőlük.

A CENTRÁL SZÍNHÁZBAN JÁTSZOL ANNAK MEGALAKULÁSA ÓTA. EZ A SOK „KIRUCCANÁS” NEM SZÜKÍTI A LEHETŐSÉGEIDET NÁLUK?

– Már negyedik éve nem vagyok társulati tag, eleve ezért ritkultak meg ott az előadásaim, de jelenleg is négy darabban játszom a Centrálban. Szabadúszó lettem, ugyanis máskülönben nem lett volna módomban ennyit rendezni.

VAN-E SZEREPÁLMOD?

– Nincsen. Nem is volt soha.

ÉS RENDEZŐI ÁLMOD?

– Az sincs jelenleg. Amiket megálmodtam, azokat sikerült megvalósítanom, nagyon szerencsés évem volt.

MIRE KÉSZÜLSZ MOSTANÁBAN?

– Győrben Agathe Christie-től A vád tanúját rendezem majd, a Trafóban Heiner Müller Kvartettjét, a Karinthy Színházban pedig új darabot készítünk. Saját ötletemből Deress Péter írja, a zeneszerző Nyitrai László lesz, a dalszövegeken pedig Máté Zsolt dolgozik. Közben, persze, játszom több budapesti színházban és Győrben is.

HAMAROSAN 2018-AT ÍRUNK! MIT KÍVÁNSZ AZ ÚJ ÉVRE A KÖZÖNSÉGNEK ÉS MAGATOKNAK?

– A nézőknek igényes és jó színházat, minden műfajban! Magunknak pedig IDŐT, magunkra...

Martin Ilajkó

ÚTON A TÉLI IDŐSZAKBAN IS – IRÁNY ÉSZAK!

A leghidegebb hónapokban előfordul, hogy nem szívesen mozdulunk ki a meleg lakásból. Pedig nem szabadna megijednünk a mínuszoktól, ugyanis télen is rengeteg szuper kirándulóhely vár minket országszerte. Míg nyáron a napsütést kergetve délre utazunk, addig az év végén érdemes valamilyen északi úti célt választanunk. Az alábbiakban összegyűjtöttük kedvenceinket, amiket nyugodt szívvel ajánlunk kedves olvasóink figyelmébe. Az egész éves stressz levezetésére és az egészségünk regenerálására ezek a programok garantáltan megoldást nyújtanak.

Sokszor úgy hozza az élet, hogy a szabadságra, a pihenésre nincs nyáron lehetőségünk, hanem csak a téli hónapokban tudunk elszakadni a munkától. De ne keseredjünk el emiatt, hiszen ha például valamelyik, a Felső-magyarországi Várak Egyesülete által ajánlott úti célt választjuk kikapcsolódásunk helyszínéül, akkor is rengeteg élményben lesz részünk. Akár minden hétfővégre jut egy-egy várhelyszín: Hollókő, Kislána, Sárospatak Sirok, Füzér stb. Bármelyiket is választjuk, az biztos, hogy túrázásból, művelődésből, városnézésből, panorámában való gyönyörködésből, nagy évésekből nem lesz hiány.

VÁR BOLDOGKŐ VÁRA

Egyik nagy kedvencünk Boldogkő vára, amely az ország északi régiójában található. Itt egy, a 13. században andezit-tufa sziklára épített vár áll. A régészek által feltárt helyről nagyszerű kilátás nyílik a völgyre, és a Zempléni-hegyen túl tiszta időben akár a Kárpátok vonulatáig is ellátunk. A történelem szerelmeseinek érdemes a vár belsejében kialakított hadtörténeti kiállítást is megtekinteniük. Ha pedig egy kicsit lejjebb ereszkedünk, a faluban kiváló középkori ihletésű éttermet, valamint egy bor- és egy pálinkaházat is útba tudunk ejteni. A környék bejárása után kellemes fizikai fáradtságot fogunk érezni, de a látvány miatt megéri ez az áldozat.

<http://www.origo.hu/utazas/20110209-magyarorszag-i-varak-diosgyor-boldogkovaralja-fuzer-sarospatok.html>

<http://www.eszakivarak.hu/magyar/oldalak/bemutatkozas/1/1/1/1/1/1/1>

MÁTRA, A TÉLI ÚTI CÉLOK KIRÁLYA

Bakancsot fel, cuccot a hátizsákba, térképet elő, és már indulhatunk is a Mátrába. Hazánk emblemikus hegysége telis-tele van várakkal, emlékhelyekkel, amelyeket akár kisvasúttal is meglátogathatunk. Magyarország északi részén sokhelyütt ugyanis hangulatos erdei kisvasutak épültek a turisták nagy örömeire. A vidék kristálytiszt levegője révén klimatikus gyógyhely is. Ha átlépünk a Mátra kapujának nevezett Gyöngyösön, akkor egészen a Kékestetőig meg se álljunk. Az ország legmagasabb pontján nem csak a kilátás lélegzetelállító, hanem az egészségünkre való jótékony hatást is hamar érezni fogjuk. Ha a környék élővilágáról, természet-

rajzáról és ásványairól szeretnénk többet tudni, akkor a Mátra Múzeumba is érdemes egy rövid kitérőt tenni. A közelben egyébként Mátraszentimrén a Hotel Narád & Park, Mátraházán a Hotel Ózon Residence és a Lifestyle Hotel Mátra a legmagasabb szintű szolgáltatásokkal várja a kikapcsolódni vágyó vendégeket.

Mindemellett a mátrai gyógyturizmusról sem szabad megfeledkeznünk, ugyanis egyedülálló értékű mofettával rendelkezik e környék. Ez a természetes, széndioxidos „szárazfürdő” mozgásszervi, reumatológiai és érrendszeri betegségek kezelésére alkalmas, illetve a megelőzésük érdekében javasolt. Így, aki ezeket szeretné megtapasztalni, a parádfürdői Erzsébet Park Hotel vagy a Mátraderecskei gyógyintézményt keresse fel. Ugye, hogy megéri télen is útra kelni?

<http://itthon.hu/matra/-/article/14196/eszak-magyarorszag-varosok-jellemzo-helyek-gyongyos-matra-terseg>

TÉLEN IS VÁR GESZTES, IRÁNY VÁRGESZTES!

Ha a tél közepén nem szívesen utaznánk sokat, de mégis kikapcsolódásra és feltöltődésre vágyunk, akkor Várgesztes lehet a tökéletes választás. A Vértes-hegység északnyugati csücskében, Tatabányától 17 km-re elhelyezkedő település ugyanis remek hely az olyan túrázóknak, akik könnyed sétára vágnak. A várgesztesi vár kellemes pihenőhellyel és egy retró hangulatú turistaszállóval várja a kirándulókat. Emellett az alig 500 lakosú faluban működik egy hatalmas Villapark is, ami adottságaival egyedi színfolt a családi üdülőhelyek palettáján. A Várgesztesi Villapark 0-99 éves korig mindenkit sok szeretettel és színes szolgáltatás kínálatával vár. Az élmény- és gyógyfürdők mellett szauna, masszázs és sportolási



lehetőségek sora is adott a központban. Sőt, a sodró-folyosó, a vízzuhatag és a pezsgőágy mind-mind emelnek az itt eltöltött órák élményszintjén. Érkezhetünk kisgyermekkel is, mivel a 25 hektáros területen játszóterek várják a legkisebbeket. Ha tehát vízbe lógatott lábbal, egy pezsgőfürdőben ülve élveznénk a havas táj szépségét, és emellett az egészségünket is megóvnánk a nagy hidegben, akkor válasszuk a Villaparkot!

<http://www.villapark.hu/villapark/csaladbarat-szallas.html>

Szakál Borostyán

VÁRLÁTOGATÁS MAGASLATI LEVEGŐ PEZSGŐFÜRDŐZÉS

NAGY FERÓ: A SZÍNPADON MINDEN IZGALMASABB!

Ma is élő és alkotó zenész életéről szóló színdarabot bemutatni merész vállalkozás. Különösen akkor, ha egy olyan lázadó zenekarról van szó, mint a Beatrice. A vasfüggöny mögött korántsem volt egyszerű dolog punk- vagy rockzenével eljutni a közönséghez, ám Nagy Ferónak sikerült az, ami akkoriban keveseknek. Voltak mélypontok, változtak az együttes tagjai, de Feró és a babos kendő maradt, sőt átvészelte a rendszerváltást is. Az Újszínház darabjáról Nagy Feróval és az őt színpadon megformáló Kurkó Józseffel beszélgettünk.

Nagy Feró először nem értette, miért akarják színre vinni az ő történetét.

„Mi ebben az érdekes” – ezt kérdeztem Dörner Györgytől, amikor előállt az ötlettel, de neki lett igaza – mondta a nemzet csótánya. – Nem árt, ha a mostani generációnak is van sejtése arról, ami akkor történt velünk, arról, ahogyan akkor működtek a dolgok. És hogy a művészetet semmilyen rendszer nem képes zárt határok között tartani. Ott van például a rendőrségi jelenet, ami tényleg úgy történt, ahogy a színpadon eljátsszák. Csak-hogy az nagyon is valóság volt akkoriban.

A Beatrice frontembere a darabban is szerepel, és a próbafolyamatot is végigkísérte. Azt mondja, hogy a színházban az a jó, hogy minden egyszeri és megismételhetetlen.

Egy filmnél az elrontott jelenetet bármikor újra felveszik, de a színházban nincs ilyen, itt minden előben történik, és számomra ettől sokkal izgalmasabb – mondta Feró. – Akkor és ott kell elégetni a művészet gyertyáját, nem lehet ismételni. Ez ad persze egyfajta feszültséget is, ettől lesz egyedülálló élmény a művész és a közönség számára is. Kurkó József, aki engem játszik, nagyon jól csinálja.

Kurkó József kelti életre a színpadon a legendás rocker karakterét. A színész még éppen ahhoz a generációhoz tartozik, amelyik még kapott némi ízelítőt a szocializmusból.

Annak idején rongyosra hallgattuk a Ricse-kazettákat, már miután kiadhatták – egyáltalán az első lemezeiket – mesélte Kurkó József. A koncertjeikre is eljártam, így természetesen nagyon örültem, amikor felkértek erre a szerepre. Azért azt is be kell vallanom, hatalmas kihívás olyan rocklegendát alakítani, aki a mai napig alkot.

A színész nagyon komolyan vette a felkészülést: kemény edzéseket tartott, hogy bírja majd a színpadon a fizikai terhelést, és külön énekórákat is vett, hogy a jól ismert Beatrice-nóták megfelelő módon hangozzanak el az ő előadásában is.

Nagyon nehéz Ferót alakítani, pláne úgy, hogy a próbákban is ott van, figyel – árulta el a művész. – Én pedig igyekszem ellesni minden apró jellegzetes mozdulatát, hogy az alakításom minél hitelesebb lehessen. Feró nagyszerű ember, fantasztikus gondolatokkal, szóval, nincs könnyű dolgom!

Kurkó József hozzátette, bár nem egyszerű dolog egy előadásban belül táncolni, énekelni és prózai színészként is helytállni, a próbafolyamat minden percét élvezte.

Képzeld csak el: kissrácként rajongtam egy rockbandáért, és most egészen közelről megismerhetem azt, ami az általam hozzáférhető legenda mögött, a háttérben zajlott. Ráadásul egy igazán menő rockénekes bőrébe bújhatok.

Hát nem fantasztikus?



RICSE, RICSE, BEATRICE – ROCK HÓRUKK KÉT FELVONÁSBAN
SZERŐ: FALUSSY LILLA
RENDEZŐ: BOZSOGI JÁNOS
KOREOGRÁFUS-RENDEZŐASSZISZTENS: SZELŐCZEY DÓRA

Premier: november 24. 19:00 Újszínház

Nagy Feró és a Beatrice zenekar története áll a rockmusical középpontjában, mely banda mostanra már rocktörténeti csemegé. Nagy Feró évtizedeken keresztül folyamatosan meg tudott újulni, magas művészi színvonalon valósította meg zenei elképzeléseit. A múlt rendszerben a Beatrice a titkosszolgálat által megfigyelt együttes volt, a Történeti Levéltár dokumentumainak tanúsága szerint folyamatosan jelentettek koncertjeikről, és figyelemmel kísérték a zenekar tagjainak életét. A műben elhangzanak a Beatrice emblemikus dalai (Jerikó, Angyalföld, Nagyvárosi farkas, Motorizált nemzedék, Térden állva, Késő már), és természetesen a későbbi slágerek, mint például az Azok a boldog szép napok is.

(x)

Straub Dezső

ROVATA



HUMOR- PIRULÁK

AZ ÉSZAKI FÉNY!

Na, ez még hiányzik az életemből! Pedig északon sokat jártam, és meg kell mondanom, életemben a legkellemesebben az ottani emberekben csalódtam! Elképesztően más életszemlélet (életmód?), ami nekünk, sumákon nevelkedett, csibész közép-európai aggyal bíró egyedeknek nagyon meglepő volt! A legismertebb finn napilap vezércikkben közölte: „Találtak egy finn állampolgárt, aki nem fizetett adót!” Hajnalig röhögtem, és elraktam az újságot! Ezt otthon nem fogják nekem elhinni! Nálunk, hogy nézne ki ez a vezércikk? A buszon felejtettem a zakómat, benne mindenemmel. Pénz, iratok, kulcsok! Rémműlten hívtam finn barátomat. – Melyik irányba mentél? – Befele! – Rendszerben, az esti előadásra viszem a holmidat! És hozta... Nem azt mondta, megnézem, megtalálta-e valaki, hanem, hogy HOZOM!

Megyünk Juszival (finn barát) horgászni. A folyópartra kihúzott méregdrága motorcsónakok, benne méregdrága horgászcuccok. – Te, Juszi! Hol vannak a horgászok? – Elmentek egy-két napra, mert amíg nem apad le az áradás, nincs kapás! – És nem félnek, hogy valaki elviszi a holmijukat? Juszi értetlenül néz rám. – Miért vinné el? Hát nem az övé! Ja, itt már ez is akadály?

Kemi. Kisváros a sarkkörön. Egy emeletes épületben kristálykiállítás, de itt őrzik a finn koronát is! Pont idén száz éve, 1917. december 6-án nyerte el Finnország a függetlenségét. Büszkének rá, mint a koronájukra is! Akkor jártam ott, amikor nálunk Pesten éppen költöztették át a budai Várból a koronát a Parlamentbe. Irdatlan sokba került valamiért. Milliárd feletti

összegre emlékszem. Nézem a finn koronát. Leszem a lézervédelmet, a fegyveres őröket... Nincsenek. A korona egy asztalon csücsül, aki nézi, látja. Mondom kedves, idős kísérő hölgyünknek, Anjának: – Szép koronátok van! – Bizony! Most hoztuk haza Berlinből, ott volt egy koronakiállítás! Eszembe jutnak a pesti költségek. – Jó sokba kerülhetett a szállítás! – Á, nem volt drága. Másodosztályon mentünk! – Tessék? – Tudod, Dezsokem, azzal a fiúval – mutat az egyik dundi huszonéves gyerekre – beraktuk egy nejlonzacskóba, felültünk a vonatra, és ketten elvittük Berlinbe. Ott átadtuk a kiállítást szervező kezébe. Tessék, itt a finn korona, pénteken jövünk érte! És eljöttünk.

Északi fény! De ránk férne néha!

Sok ezer finn tanult meg magyarul. Csak úgy. Szeretettből. (De kár, hogy ezt itthon nem tudjuk!) Másik kísérőnk, Pávo traktoros. Kedves fiú. Télen a havat, nyáron a földet túrja a gépével. Szóval nem egy egyetemi tanár. Kérdelem tőle: – Pávo! Itt Helsinkiben milyen mély a tenger? – Itt sekély, mondja magyarul a melós gyerek. – Sekély? Nézek rá értetlenül. Víz van kicsi! Ezt így tíz nyelven is el tudom mondani. De SEKÉLY? – Honnan tudsz te ilyen magyar szavakat? Most ő néz rám értetlenül. – Hogyhogy honnan? Petőfi Sándor, Ady Endre, Kosztolányi, sorolja a neveket. Ha jól emlékszem, itt nem a nevetéstől csordult ki a könnyem.

Északi fény!





RÓZSAVÖLGYI
SZALON
Arts & Café

MŰVÉSZETI SZALON ÉS KÁVÉHÁZ
1052 BUDAPEST, SZERVITA TÉR 5.
JEGYPÉNTÁR: 06-1-266-8337
jegy@rozsavolgyi.hu
www.szalon.rozsavolgyi.hu



Oleksandr Mardan:

VALENTIN NAP ÉJSZAKÁJA

Párkapcsolati krimi

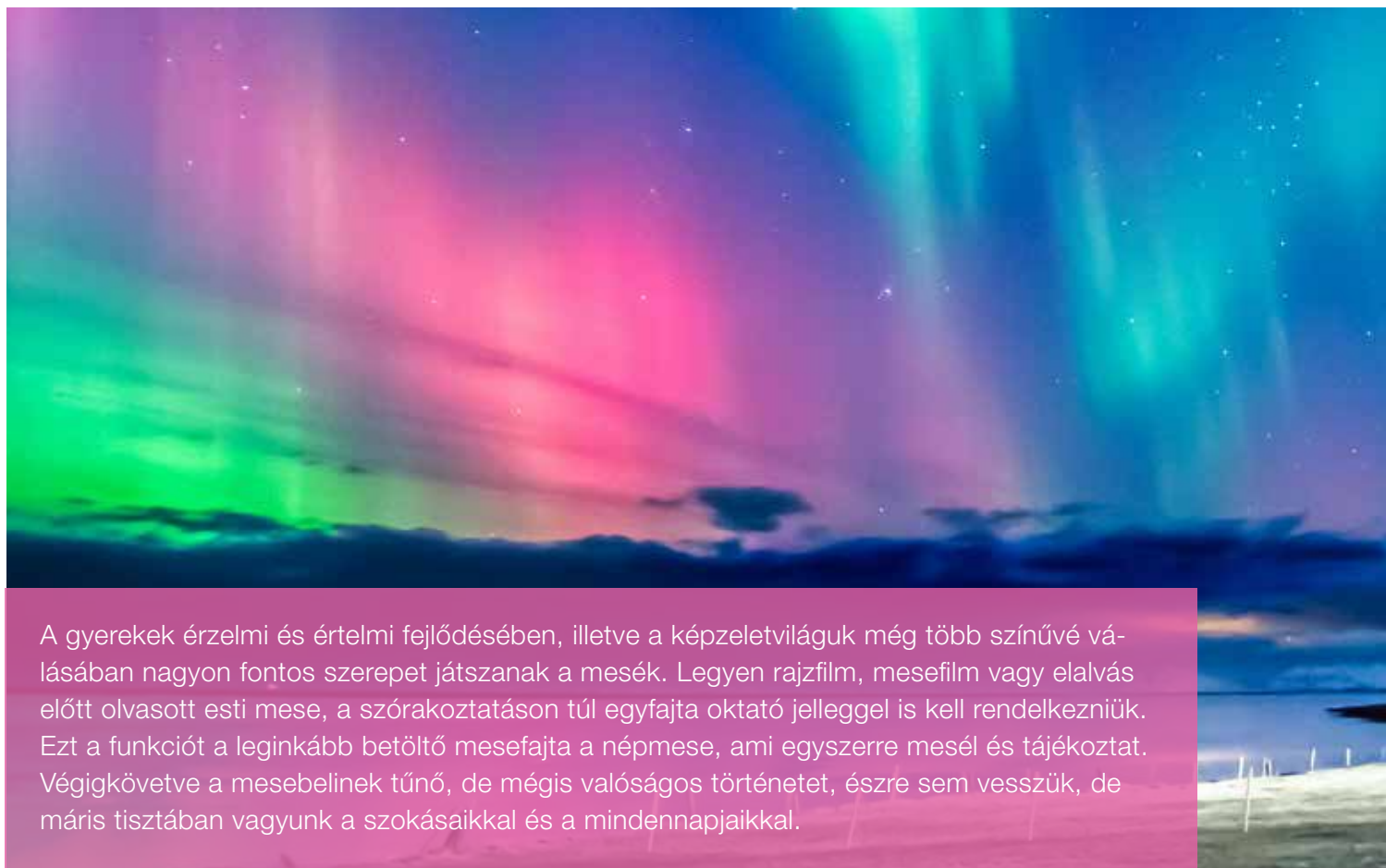
MAGYARORSZÁGI BEMUTATÓ

Szereplők: Balsai Móni, Makranczi Zalán

Rendező: Dicső Dániel



A SARKI FÉNY MESÉL



A gyerekek érzelmi és értelmi fejlődésében, illetve a képzeletviláguk még több színűvé válásában nagyon fontos szerepet játszanak a mesék. Legyen rajzfilm, mesefilm vagy elalvás előtt olvasott esti mese, a szórakoztatáson túl egyfajta oktató jelleggel is kell rendelkezniük. Ezt a funkciót a leginkább betöltő mesefajta a népmese, ami egyszerre mesél és tájékoztat. Végigkövetve a mesebelinek tűnő, de mégis valóságos történetet, észre sem vesszük, de máris tisztában vagyunk a szokásaikkal és a mindennapjaikkal.

MIÉRT SZÜKSÉGES A MESE?

Itt elsősorban az olvasott meséről beszélünk, aminek valódi, pozitív lélektani hatása van ránk és a gyermekünkre. Nem is kell mondani, hogy a szülő mindenekelőtt azért olvas mesét, hogy időt töltsön a gyerekével, de egyúttal olyan viselkedési mintákat és fontos ősi tartalmakat mutat meg neki, amivel könnyen tud azonosulni, és azokat felhasználhatja problémái megoldása során. Hogy ez miben nyilvánul meg? Például könnyebben tud alkalmazkodni bizonyos élethelyzetekhez, akár csapatban is jobban dolgozik, s mindezen kívül könnyebben dolgoz fel esetleges igazságtalanságokat is. Fontos az is, hogy a meséknek mindemellett jótékony, feszültségoldó hatása van. „A mesékben szereplő gonosz alakoknak más feladata is létezik az ijesztgetésen és a félelemkeltésen túl: a gyerekek már eleve szoronganak egy olyan világban, ami számukra nem teljesen érthető, és ahol ki vannak szolgáltatva a felnőtteknek. Így a mese lehetőséget ad nekik arra, hogy nehezen meghatározható érzéseiket

formába öntsék, kiélhessék” – szerepel az anyameno.hu oldalon. A meseszereplők ugyan nem valóságosak, de az érzelmeik, a cselekedeteik annál inkább. Nem kérdés tehát, hogy képesek elérni a gyerekeknel egyfajta együttérzést, és ezáltal pedig érzelmi intelligenciájuk fejlődését. Mivel a kalandos történetekben a hősök megoldásra jutnak, a mesék eszközöket adnak a gyerekek kezébe szorongásuk és félelmük ellen.

A NAP LÁNYA - ÉSZAKI NÉPEK MESÉI

Az északi népmese gyűjtemény itthon dr. Nagy Katalin fordításában jelent meg. A mesekönyvet lapozgatva a messzi északra utazhatunk, a lappok, az eszkimók, a nyenyecék és a manysik világába. Belepillanthatunk ezeknek a népcsoportoknak a kultúrájába, hagyományába, szokásaiba, életkörülményeibe és hiedelemvilágába. Ez a gyűjtemény abban is többet ad az egyszerű meséknél, hogy az idegen szavakat is a történetbe építi, tágítva a gyermek és a szülő látókörét, magyarázattal



Csokicsel
Kézműves csokoládé

Csokoládéból készült
szerszámok! Édességeinket
ajánljuk ajándékozáshoz
bármilyen alkalomra. Bővebb
információ a
www.csokicsel.hu oldalon.

szolgálva az olvasónak. Emellett pedig egyedi történetvezetése van, és a megszokott tanulságoktól is merőben eltér. Hasonlósága a megszokott mesékkel az, hogy a főszereplő próbára teszi erejét, ügyességét, és megküzd az ellenséggel, csapdákat kerül el és bonyolult helyzetekben lesz úrrá. A boldog végkifejlet azonban nem mindig garantált, ugyanis a kliséktől eltérő módon előfordul, hogy a jó nem feltétlenül nyeri el a jutalmát és a rossz pedig a méltó büntetését. A tanítás és az informálás harmonikus kettőssége jelenik meg a kötetben, felhívva az olvasója figyelmét arra, hogy a valóságban sem minden pozitív kimenetelű, és nem is szabad ilyen elvárásokkal élnünk a mindennapokban. Rejtett üzenetét talán legjobban a „mindenki a maga szerencséjének a kovácsa” magyar mondással jellemezhetjük. „A mesék sokszor zordnak, ridegnek és sok esetben hátborzongatóknak tűnhetnek, de ezt valószínűleg a nehéz életkörülményekhez, a hóhoz, a jéghez, a hideghez szokott népek életstílusa és életfelfogása eredményezi, ami földrajzi helyzetükből ered” – írja Elek Annamária az olvaszbele.com-on, ahol

bárki beleolvashat a mesekönyvbe, ha az felkeltette az érdeklődését. Egy rövid részletet is hoztunk az egyik meséből: „Egyszer, amikor a férj vadászaton volt, az asszony gyereket szült. Egy szép fiút. Arca olyan volt, mint a telihold, szeme, mint parányi csillag, úgy ragyogott. Az anya sós vízben fürdette meg az újszülöt-tet, hogy a bőre erős és egészséges legyen, aztán egy nyírke-reg bölcsőbe tette. Lepényt sütött, és várta az urát a vadászatról. Telt az idő, de embere csak nem jött meg. Napok mentek, hetek, hónapok múltak, de férje csak nem tért haza. Az asszony egyedül élt a fiával, rá hárult minden munka. Gyermekeének az Ulugen nevet adta.

Múlt az idő, a fiú apa nélkül nőtt fel. Segített az anyjának a házimunkákban. Egyszer íjat hajlított magának egy fiatal nyírfából, nyilakat készített, s arra kérte az anyját, hogy engedje el vadászni, szerencsét próbálni, apját felkutatni.”

Palotás Zsuzsi

BÚJJUNK BELE EGY



ÉSZAKI BŐRÉBE

Az északi népeknek alapvetően másképpen kell gondoskodniuk szépségükről. A norvég hegyvidékeken és a finn alföldeken átfújó hideg szelek, hózáporok és hosszan tartó mínusz fokok egy egészen másfajta szépségápolást követelnek meg. Az ottaniaknak már napi rutin, azonban számunkra az újdonság erejével hatnak a praktikáik. A tél beköszöntött, mi pedig tanácstalanul állhatunk a boltban a megfelelő védőkrémet keresve, mikor talán nem is arra van szükségünk!

HAJÁPOLÁS MESTERFOKON

A téli időszakban különösen fontos, hogy jó melegen öltözzünk fel, azonban sokszor elhanyagoljuk a hajunk védelmét, ami pedig ugyanolyan fontos. A hidegben a fejbőr erei összehúzódnak, ami azt eredményezi, hogy megcsappan az erek oxigén- és tápanyagellátása.

1. Első lépésként, hogy hosszú távon megelőzzük a hajszálaink elvékonyodását, esetleges kihullását, olyan sapkát vegyünk fel télen, ami engedi szellőzni a hajhagymákat, nehogy megtelepedjenek rajta a nem kívánatos kórokozók. Ügyeljünk arra, hogy nem jó a túl szoros fejfedő, de az egyszerű kapucni sem.
2. Nem szabad elhanyagolnunk a folyadék- és a vitaminbevételt, hiszen a testnek az átlagosnál több vitamindra van szüksége, hogy egészséges maradjon. A hajunk vitaminpótlására nagyszerű megoldás lehet akár az aloe verás vagy kókuszolajos hajvéggápoló használata.
3. A hajmosást is érdemes tudatosan végeznünk. Ha a hidegből jövünk be a lakásba, várjuk meg, míg a fejbőrünk felmelegszik a szoba hőmérsékletére, és csak utána mossuk meg, illetve a semmiképpen se forró vizet használjunk, hiszen az erek kitágulásával fokozódhat a faggyútermelés.

A FINN MÓDI: A SAUNA

Kesztyűt húzunk, meleg csizmát, vastag kabátot, bekenjük a kezünket, az arcunkat. Látszólag ügyelünk a részletekre, azonban azzal kevésbé foglalkozunk, hogy a testünk akkor is lehet leterhelt, ha éppen az kívülről nem látszik. A hideg ugyanis jobban kimeríti a szervezetünket, mint azt gondolnánk. Az északi népek ellenszere a sauna. Olyannyira nélkülözhetetlen számukra, hogy ott még a legolcsóbb lakótelepi lakásoknak is kötelező tartozékai a meleg helyiségek. A melegedésen kívül pedig bőven van még jótékony hatása a szaunának.

1. Nem csak a vitaminok és a meleg öltözék védhet meg a télen sűrűn támadó baktériumoktól, hanem a heti rendszerességű szaunázás is. Hatására olyan anyagok szabadulnak fel a testünkben, amelyek megtámogatják az immunrendszer működését.
2. Jó hatással van a keringési rendszerre is, azon belül a vérereket teszi egyre erősebbé. Ha rendszeresen járunk el szaunázni, a szívkoszorúerekben való keringést és a magas vérnyomásunkat is egészséges szinten tarthatjuk.
3. Nem utolsósorban gyorsítja az anyagcserét, és ha a meleg térből való kilépés után hideg zuhanyt veszünk, akkor a bőrünk rugalmasságán is javíthatunk.

EGY SVÉD TIPP: MASSZÁZS

A mínusz fokok gyakran okoznak görcsöket, amelyek csillapítására szakértői kézre van szükségünk. A legismertebb masszázstípusok közé tartozik a svéd masszázs. Ez kiterjed az egész testre, az izmoktól az inakon át egészen az ízületekig. Célja a vér oxigénszintjének növelése, a feszültség oldása és a relaxáció kiváltása. Annyiban különbözik a keleti fajtától, hogy közvetlenül élettani hatásokra épít.

Palotás Zsuzsi

HÓBAN, LÉCEKSEL, EXTRÉMEN



Havas hegytetők a távolban, mézeskalács illata terjeng a házban, és éppen egy bögre forró teát kortyolgatunk a fehér téli tájat lesve az ablakból. Ugye mennyire jellemző idill ezekben a hónapokban? Viszont hiába a kényelem, a testünket télen is kordában, vagyis mozgásban kell tartanunk. A rendszeres sportolás a hidegben ugyanis még jobban erősíti az immunrendszerünket. A sötétség és a hideg miatt hajlamosak vagyunk depresszióra, ezért kortól függetlenül mindenkinek ajánlatos a testmozgás a leghidegebb időszakban is. Az alábbiakban összegyűjtöttünk néhány havas sportot, amiket kipróbálva garantáltan jobb kedvre derülünk, mivel a hideg és a relatív alacsony páratartalom stimuláló hatással van ránk.

SÍJÖRING – HA MÁR UNALMAS A SÍELÉS

Ha téli sportolásról van szó, akkor legtöbbször talán a síelés jut eszébe. Viszont ha ennél egy kicsit változatosabb és izgalmasabb mozgásformára vágyunk, válasszuk a síjöringet. Ez egy olyan téli sport, ahol ugyanúgy sílécen halad az ember, mint a jól megszokott síeléskor, azonban itt a személyt valaki vagy valami húzza. Ez lehet egy motoros jármű, ló vagy kutyák. A síjöring egyébként egy norvég szó, aminek jelentése: sívezetés. Elsőre talán nehéz lehet elképzelni, de gondoljunk csak a szánhúzó kutyafogatokra. Biztosan már mindenki látott a tévében ilyen versenyeket. De ha nem, akkor érdemes akár az 1998-

ban készült, az Ezüst farkas című filmet megnézni, vagy a Snow Thrills című kisfilmet, amelyekben szintén szerepet kap ez a sportág. Fontos leszögezni, hogy ha valaki síjöringezni szeretne, megfelelő állóképességre és erőnlétre van szüksége. Emellett az izomzatnak is viszonylag fejlettnnek kell lennie, mivel meg kell tartani magunkat a léceken. Kortól és nemtől függetlenül bárki elkezdheti űzni ezt a sportot, de mindenképpen kérje előtte szakember segítségét a tanulásához.

DESKÁRA FEL, ÉS IRÁNY A HAVAS TÁJ!

Ha mindenképpen ragaszkodunk a deszkához, akkor ez a téli mozgásforma

tökéletes választás lehet. A snowboard, vagyis a hódeszka egy táblaformájú, a síléchez hasonló módon használt, de annál jóval szélesebb eszköz. Története egészen a rézkorig nyúlik vissza, ám mára már igazi sportszerré vált. A hódeszkázás, avagy a snowboarding 1998 óta szerepel a téli olimpiai játékok programjai között. A fiatalabbak körében talán ismertebb ez az extrémnek számító téli sportág, pedig snowboardozni, azaz hódeszkázni mindenki tud(na). Ha a kezdeti lépéseket megtanuljuk, és minden jó tanácsot betartunk, akkor kellő odafigyeléssel kellemes időt tölthetünk el ezzel a sporttal. Az alapok elsajátítása kicsit nehezebb, mint a síelésnél, mivel itt mind a két lábunk stabilan oda van kötve a deszkához. Ezért rendkívül fon-

- SPORTOLJUNK TÉLEN IS!



tos, hogy a koordinációs képességeink megfelelően működjenek, különben egy rosszul megválasztott dőlésszög máris balesethez vezethet. Általánosságban 3-5 nap szükséges az alapok megtanulásához, amit feltétlenül egy snowboard- oktatóval tegyünk meg. Emellett a felszerelésünknek is rendben kell lennie a biztonságos sportoláshoz (snowboard deszka, bakancs, bukósisak, siszeműveg, protektoros kesztyű, térd- és fenékvédő). A kezdeti botladozások ne vegyék el kedvünket!

A MODERN TÉLI JÁRMŰ - A SEGWAY

Jó hírünk van, ugyanis a gyermeki kalandokat, a hegyről történő legrulást

újraélhetjük, ha segway-re szállunk. Ráadásul mindezt biztonságosan. Ezért télen a Mátra felé kell venni az irányt, ugyanis a Hegyi Sportok Bázisa Mátrafüreden meghonosította a terep segway-ezést. A segway (segment+way) angol szó, s egy alternatív közlekedési lehetőséget jelent. És habár nem vagyunk sí nagyhatalom, azért Észak-Magyarország hegyein, egy több kilométeres havas pályán végigszántani elég extrémnek számít. Szerencsére Mátrafüreden számos túra közül választhatunk. A „nagyon” kezdőktől a középhaladókon át egészen a haladóig szerveznek terep segway-túrákat, ahol szakképzett oktatók tanítják meg a futurisztikus járművek használatát. Így edzettségi szinttől függetlenül bárki részt

vehet az 1-4 órás túrákon. Nyolcéves kor alatt a segway csak szekérkében, a fölött pedig (minimum 23-25 kg-os testsúlytól) önállóan használhatók. A segway egyébként azért fantasztikus, mert bár egy gép, mégis ösztönösen úgy egyensúlyoz, ahogyan a hajtója, vagyis az ember. A kétkerekű, gáz és fék nélküli masinát a testbeszédünkkel tudjuk irányítani. A kisgyermekes családok is bátran ellátogathatnak Mátrafüredre, mivel a túra kínálat rendkívül sokszínű. Azért a meleg téli felszerelést se felejtsük el!

<https://hsb.hu/matrafured-turak/terepsegway-turak-a-matraban>

GASZTRONÓMIA

ESZKIMÓ MÓDRA



EGÉSZSÉGÁRUDA
ESZKÖZÖK - ALAPANYAGOK - TANÁCSOK

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

MIÉRT NEM GYAKORI A SZÍV- ÉS ÉRRENDSZERI BETEGSÉG ELŐFORDULÁSA AZ ESZKIMÓK KÖRÉBEN?

A Föld északi felének lakói az eszkimók, akiknek az élettere magában foglalja az alaszakai, kanadai, szibériai és grönlandi tundra partvidékét. Ez a hatalmas kiterjedésű terület azonban rendkívül ritkán lakott, mégis mindenhol ismert legendák szólnak a különleges táplálkozási szokásaiknak a szív- és érrendszerre kifejtett pozitív hatásairól.

MIT FOGLAL MAGÁBAN AZ ESZKIMÓ ÉTREND?

A modern táplálkozással megjelent ételek elterjedése előtt az eszkimók étrendjének fő tápanyagai a fehérjék és a zsiradékok voltak. A táplálkozási ajánlásokban elterjedt magasabb szénhidrátartalom nem jellemző étkezésükre, mely nem is csoda, tekintve a növénytermesztés igen szegényes lehetőségeit a hófedte vidékeken. Étkezésük gazdag tengeri halakban (makrélá, hering, tonhal és lazac), továbbá táplálkozásukra jellemző a magas omega-3 és az alacsony omega-6 és a telített zsírsavbevitel. Így a magas zsiradékbevitel nem a hazánkban jellemző zsíros húsokból, tejtermékekből kerül a szervezetükbe, hanem sokkal inkább a telítetlen zsírsavakban gazdag tengeri halakból, – ezek élettani hatásai igencsak eltérőek.

MI AZ OMEGA-3 ÉS A JÓD JELENTŐSÉGE SZERVEZETÜNK SZÁMÁRA?

Köztudott, hogy a tengeri tápláléklánc omega-3-zsírsavakban gazdag planktonokkal kezdődik, így az eszkimók is nagy mennyiséget elfogyasztanak ezen olajokból. Az omega-3 zsírsavak a többszörösen telítetlen zsírsavak csoportjának tagjai, melyeket a szervezetünk nem tud előállítani, ezért azokat csak külső forrásokból tudjuk a szervezetünkbe juttatni. Ide tartozik a linolénsav, az eikozapentaénsav és a dokozahexaénsav. Jelentős mennyiségben a tengeri halakban fordulnak elő. Ezek mellett csekélyebb mértékben megtalálhatóak a lenmagban, a repceolajban, a dióban és a szójababban, valamint hazánkban a busa zsirójában. **Az omega-3 zsírsavaknak számos jótékony hatása ismert**, például hogy gátolja az érbetegségek kialakulását, csökkenti a hirtelen szívhalál kockázatát, valamint segít a gyulladáscsökkentő folyamatok megelőzésében.

TIPP: Minimum heti egy-két alkalommal fogyasszunk tengeri halakat, és egy maréknyi sótlan olajos magvat!

Az algák, korallak és szivacsok szerves vegyületekbe kötve halmozzák fel a jódot. Ezért az eszkimók jódeledettségük is tökéletes. A jód fontos nyomelem az emberi szervezet működésében. Jelen van a pajzsmirigy által termelt két hormonban is. A hazánkban is jellemző gyakori jódhányos állapot a pajzsmirigy megnagyobbodásához, és tiroxin-alultermeléshez vezethet. Felnőttkorban a testhőmérséklet csökkenését, a mozgás, a beszéd és a gondolkodás lassulását, elhízást, emellett étvágytalanságot eredményezhet.

TIPP: A polcunkon lévő hagyományos só cseréljük le tengeri sóra, vagy vásároljunk jódozott só!

MIT JELENT A KETOGEN DIÉTA?

Az eszkimók étrendje is ketogén diétának minősül, mely változó népszerűségnek örvend hazánkban is. A szélsőséges elveken alapuló diéta alapja, hogy a szénhidrátok megvonásával a szervezet arra kényszerül, hogy zsírokból fedezze energiaigényét a fő tápanyagforrásaink, a szénhidrátok helyett. Normál esetben a táplálkozásunkkal elfogyasztott szénhidrátokat a szervezet glükózzá alakítja, majd energiaként felhasználja. A ketogén diéta alatt azonban igen kevés szénhidrát áll rendelkezésre, ezért más úton kell energiához jutnia a szervezetnek, így máj a zsírokat zsírsavakká és ketonokká bontja le. A glükóz helyett ebben az esetben a ketonok játsszák az energiahordozó szerepét.

Hazánkban az epilepszia kezelésére és egyes fogyókúrákhoz használják a ketogén étrendet. Viszont szem előtt kell tartani, hogy hosszú távon, az elérni kívánt testsúly megtartásához kiegyensúlyozott, változatos étrendre van szükség. És ahogy az eszkimók étrendjében is, úgy az átlagember táplálkozásában, életmódjában is előtérbe kell helyezni az omega-3 zsírsavakban gazdag ételek rendszeres fogyasztását, nem elfeledkezve az elengedhetetlen rendszeres testmozgás fontosságáról.

PIKÁNS KUSZKUSZ SALÁTA, TENGER GYÜMÖLCSEIVEL



HOZZÁVALÓK:

- 200 g tenger gyümölcsei
- 200 g héjas fekete kagyló
- 125 g kuszkusz
- 4 evőkanál extra szűz olívaolaj
- 2 gerezd fokhagyma
- 1 kisebb chili paprika
- 0,5 dl jó minőségű száraz fehérbor
- 1 kis csokor metélőhagyma
- 2 nagyobb paradicsom
- 10-12 szem olívbogyó
- fél kígyóborka
- fél lime leve
- 1 csipet só
- 1 csipet bors

ELKÉSZÍTÉS:

- Amennyiben fagyasztott tenger gyümölcseivel dolgozunk, a felengedés nem szükséges. Kevés olajban megfuttatjuk az apróra vágott fokhagymát. Ezt kiszedjük az olajból, majd behelyezzük a tenger gyümölcseit, amit megpárolunk, enyhén sózunk, majd tányérra helyezünk.
- Serpenyőbe öntünk kevés olajat, behelyezzük a héjas fekete kagylókat és az apróra vágott chili paprikát. Alájuk öntjük a bort, és fedő alatt addig pároljuk, amíg a kagylóhéjak kinyílnak.
- Pár darab héjas kagylót a díszítéshez félreteszünk, a többiből óvatosan kikanalazzuk a belsejét, és a tenger gyümölcsei mellé helyezzük.
- A serpenyőben maradt párolólevet felengedjük 2 dl vízzel, ezt felforraljuk, és a kuszkuszra öntjük. Fedő alatt 10 percig hagyjuk állni, majd keverjük át.
- A lime levéhez teszünk egy csipet sót, egy csipet borsot, 2 evőkanál olívaolajat, majd a felkockázott paradicsomot, uborkát és a 10-12 szem olívbogyót. Végül beleforgatjuk az apróra vágott metélőhagyma felét.
- A tenger gyümölcseit és a fekete kagylót a kuszkuszhoz keverjük, majd díszítésként a tányér szélét a félretett héjas kagylókkal kirakjuk, a saláta tetejét pedig megszórjuk a metélőhagyma másik felével.



EGÉSZSÉGÁRUDA
ESZKÖZÖK - ALAPANYAGOK - TANÁCSOK

**AZ EGÉSZSÉGÁRUDA
AJÁNLÁSÁVAL**

www.egeszsegaruda.hu

SPENÓTOS LAZAC FENYŐMAGOS TÉSztABUNDÁBAN



HOZZÁVALÓK

- 25 dkg lazac
- 20 dkg leveles tészta (gluténmentes)
- 20 dkg spenót
- 3 dkg parmezán sajt
- 3 dkg 12%-os tejföl + 1 ek.
- 3 dkg vaj
- 2 gerezd fokhagyma
- 2 ek. friss citromlé
- egy maréknyi fenyőmag
- fehér bors ízlés szerint
- só ízlés szerint

ELKÉSZÍTÉS:

- Először a lazacfiléről lehúzzuk a bőrt, majd mindkét oldalát citromlével bedörzsöljük, sózzuk, borsozzuk.
- Felolvasztunk egy kevés vajat, és oldalanként kérget sütünk a lazacfilénkre, majd ha kész, félretesszük.
- A spenótot kevés vajon egy csipet sóval és az áttört fokhagymával megpároljuk, majd ha kicsit kihűlt, hozzákeverjük a tejfölet.
- Egy tepsire kitekerjük a leveles tésztánkat, a széleit lekenjük langyos vízzel.
- A parmezán sajtot lereszeljük, majd hozzákeverjük a spenóthoz.
- A tészta felére rásimítjuk a spenót felét. Ráhelyezzük a lazacunkat, és a tetejére rakjuk a maradék spenótot.
- A tészta másik felét ráhajtjuk, és a széleit összenyomkodjuk. Megszurkáljuk egy villával, megkenjük egy evőkanál tejfölettel, majd a tetejét fenyőmaggal hintjük.
- Előmelegített 180 fokban sütőbe helyezzük 15 percre.
- Dísztésnek használhatunk néhány friss spenótlevelet.



EGÉSZSÉGÁRUDA
ESZKÖZÖK - ALAPANYAGOK - TANÁCSOK

AZ EGÉSZSÉGÁRUDA
AJÁNLÁSÁVAL

www.egeszsegaruda.hu



nyereményJÁTÉK

Még nem ismeri ön a Yamunát?

Ismerje meg kicsit jobban ennek a ma már hatalmas rajongótáborral rendelkező hazai márkának a történetét, bőrbarát kozmetikumait:

A Yamuna története 14 évvel ezelőtt egy kis Somogy megyei faluban kezdődött. Ma már közel 300 bőrbarát kozmetikumot készítenek természetes anyagok felhasználásával, minden bőrtípusra kifejlesztve, külön figyelmet fordítva az érzékeny bőrű vásárlóikra is. Szentül hisznek abban, hogy a modern technológia ötvözhető a gyógynövények ismeretének ősi tudásával. Termékeik nagy része parabén-, paraffin- és Sodium Lauryl Sulfate (SLS)-mentes. Ha még többet szeretne megtudni a Yamunáról és bőrbarát termékeiről, a www.yamuna.hu oldalon megtalálja az információkat.

Töltse ki a keresztrejtvényünket, és a @Yamuna Natural Beauty mesés ajándécsomagja vár a szerencsés nyertesre!

				◆	LIFTESFIÚ	TÖKMAG!	EGYIPTOMI NAPISTEN	MÁGNESES INDUKCIÓ	MALACFAROK!	◆
				1						R ¹
				OMÁNI AUTÓJEL		AZ ABC 10. BETŰJE		CÁFOLNI KEZD!		
						AMERIKAI HEGYSÉG		CIVIL, RÖVIDÍTVE		
		NYOMÁBAN VAN!			KUBA AUTÓJELE		THAIFÖLD AUTÓJELE			
		SZÉN-MONOXID			MÁSODPERC RÖVIDEN		TÓTIKE, TÁJSZÓVAL			
◆	2	HAVASI LEGELŐ	KAPACITÁS JELE	ROMÁNIAI FOLYÓ				ERDÉLYI NÉP VOLT		
			NYAKKENDŐ ANGOLUL	FEMININ						
HONVÉD						ŐRIZ, ÓV				
						EURÓPAI UNIÓ				
OLIVÉR, BECÉZVE				SVÉD VÁLTÓPÉNZ			TOJÁS RÉSZEI!			
				TONNA, RÖVIDEN			MÉTER			
◆	Z									

Copyright © 2010-2017, www.skandomata.hu (CsAB). Minden jog fenntartva. Forrás: <http://rejLhu/rMnAe2>

Kérjük, hogy megfejtését 2018. március 1-jéig küldje be a www.egeszsegmagazin.hu/kapcsolat oldalon.
Sorsolás: 2018. március 5.

A nyerteseket a megadott email-címen értesítjük 2018. március 7-ig.

SZEGEDI SZABADTÉR JÁTÉKOK

Verdi

RIGOLETTO

opera

06. | 29., 30.

Bock-Harnick-Stein

HEGEDŰS A HÁZTETŐN

musical

07. | 06., 07.

Menken – Schwartz – Parnell

A NOTRE DAME-I TORONYÓR

musical

07. | 13., 14., 15.

Shakespeare

RÓMEÓ ÉS JÚLIA

próza

07. | 27., 28., 29.

Menken-Slater

APÁCA SHOW

musical

08. | 10., 11., 12., 17., 18., 19.

SZEGEDI
SZABADTÉR

JEGYÉRTÉKESÍTÉS:

Az Interticket országos jegyirodai hálózatán,
valamint a www.szegediszabadteri.hu oldalon.
REÓK, 6720 Szeged, Magyar Ede tér 2. Tel.: +36-62/541-205
E-mail jegyrendelés: jegyrendeles@szegediszabadteri.hu
A műsorváltozás jogát fenntartjuk.

www.szegediszabadteri.hu

nka



KARÁCSONYI
BÉRLETAKCIÓN
MÁR 6 450 FT-TÓL*

* A készlet erejéig

KIEMELT KEDVEZMÉNYEK SCHILLERTŐL!



ŠKODA
SIMPLY CLEVER



ŠKODA Fabia Clever

2 999 100 Ft-ért*

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

Kedvec 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

3 899 000 Ft-ért*

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

Kedvec 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 **Autók**
AUTO ÉS CSALÁD Szeretettel

*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