

EgészségMAGAZIN

www.egeszsegmagazin.hu

EGÉSZSÉG
MINDENHOL, MINDIG,
MINDENBEN.

2018/1 690 Ft

2

EGÉSZSÉG

244 nanotechnológias
allergiateszt

28

PRIMA MEDICA

Szakmai Nap a
táplálékallergiák jegyében

38

LIFESTYLE

Vágó Zsuzsi –
A beugrások mestere

59

JÁTSSZON VELÜNK!

Lapozzon az 56. oldalra!



PRIMA MEDICA EGÉSZSÉGCSOPORT TAGJA



**Exclusive
konferencia-helyszín
10-200 főig!
Szállás már 10 500 Ft/fő/éjtől!**



PRÉMIUM PIHENÉS A SZIGETKÖZ SZÍVÉBEN

A Diamant Hotel****superior távol a világ zajától, a vadregényes Szigetköz szívében közvetlenül a Duna-parton egy 5 hektáros parkban Bécs, Pozsony és Budapest metszéspontjánál található, mely elegáns és minden igényt kielégítő helyszínt kínál családi pihenésre, konferenciák, rendezvények és esküvők lebonyolítására.

2016-ban teljes felújításon átesett, négycsillagos szállodánk szobáit és épületét loft vintage stílus hatja át, ergonomikus bútorzat és a modern elegancia jellemzi. A szálloda 58 különböző típusú légkondicionált szobája televízióval, minibárral, hajszárítóval és wifivel biztosít kényelmes pihenést a megfáradt vendégeknek.

A teljes testi-lelki feltöltődésről wellness oázisunk gondoskodik élménymedencével, jakuzzival és panoráma szaunával. Kicsiknek barlangos gyermekmedence és bébipancsoló okoz örömteli perceket. Ámor Kuckónk kétfős fényterápiás privát szaunája és pezsgőfürdője gondoskodik a meghitt pillanatról és elrepíti Önöket a lelki és érzelmi harmónia varázs- szőnyegén.

Wellness és Spa komplexumot a Duna-parti 5 hektáros gyermekjátsszótér teszi még feledhetetlenebbé a gyermekes családok számára. Füli Ugriparkja játszóház számtalan szórakoztató és képességfejlesztő élményt kínál a legkisebbeknek, a függőhídon való átkeléstől egészen a mászó falig. A tinédzsernek és a játékokat kedvelő felnőttek kedvence a léghoki, darts, biliárd és Playstation állomás.

A teljesen megújult 1. osztályú Duna-Korzó éttermünk magas kulináris élvezetet képvisel. Aki trendkövető és szereti a gourmet vacsorákat az jó helyen jár. Főszakácsunk végtelen kreativitását borvacsorákon keresztül éli ki, ami már 10 főtől akár 120 főig is rendelhető.

Emellett a különleges, angol stílusú pub-unk, a Greenfield Pub & Bowling a maga nem mindennapi hangulatát kínálja, ahol a vendégek összemérhetik tudásukat négyállásos bowlingpályánkön kézműves sörök társaságában. Nagyobb létszám esetén fixen telepített, hűtött-fűtött panoráma ablakos rendezvénysztrunkat ajánljuk, ahol fényesen és jó hangulatban töltheti el üzleti vacsoráját, partnertalálkozóját. Nagy létszámú esküvők lebonyolítására is a tökéletes helyszín.

A kínálatot házias ízekkel és magyar vendégszeretettel fokozzuk, hiszen 5 hektáros parkunkban található egy igazi mesebeli nádfeleles vízparti csárda is. A nagy népszerűségnek örvendő Sári Csárda időutazásra hívja Önt. Sétáljon vissza velünk néhány száz évet, élvezze a régmúlt idők békés hangulatát finom magyaros és kemencés ételek társaságában.

Az időutazást a történelmi hangulatot idéző tradicionális boros pincénkben folytatjuk, mely 80 fős üzleti vacsorára, partnertalálkozóra, céges összejövetelre és tematikus rendezvényre egyaránt alkalmas.

Önök nincs más dolga csupán kényeztető pihenésének illetve rendezvényének megálmodása, melyhez mi professzionális kiszolgálást sokszínű étel-és ital kínálatot, kényeztető wellness szolgáltatásokat biztosítunk.

DIAMANT HOTEL, SZIGETKÖZ**SUPERIOR**

Conference, Spa & Family Resort

9225 Dunakiliti, Csölszöttői u. 1.

+36 96 671 470

WWW.DIAMANTHOTEL.HU
facebook.com/diamanthotel



TISZTELT OLVASÓINK!

Tavaszi számunkban ismét sokakat érintő kérdéseket járunk körbe orvosaink segítségével. Miért ropognak az ízületeink, és mit jelent a trombózis utáni lábfájdalom? Milyen rejtett helyeken alakulhat ki melanoma, és milyen jelei vannak az immunhiánynak? Szakértőink nem hagyják Önöket válasz nélkül! Írunk még – többek között – a januári EgészségClub-estről, illetve beszámolunk a Táplálékallergiák és intoleranciák jegyében tartott VIII. Szakmai Napunkról is.

Lifestyle oldalainkon képzeletben felülünk Budapest legrégebbi metróvonalára, a kisköfalattira. Meglátogatjuk az Állatkert lakóit, majd elmegyünk színházba, végül pedig meghívjuk Önöket egy különleges fagyalatra.

Miért érdemes gyógyfürdőbe járni? Szépségrovatunkból most minden kiderül. Címlapsztárunk, Vágó Zsuzsi, a Budapesti Operettszínház művésznője mesél nekünk hivatásról, szerepekről, jövőbeni terveiről. Gregor Bernadett pedig legújabb színházi bemutatójáról, a Bizáncról vallott nekünk.

Tartson velünk tavasszal is! Tartalmas időtöltést és jó egészséget kívánunk!

orvos-termesztetgyógyász, igazgató

Dr. Babai László

IMPRESSZUM

EgészségMagazin 2018/1 • Megjelenik: negyedévente • Alapító és Kiadó: T&G Health Kft. • Megvalósítás helye: 6721 Szeged, Bárka u. 1. • Ügyvezető igazgató: Dr. Babai László • Konceptió: Berec Brigitta; e-mail: berec.brigitta@primamedica.hu • Szerkesztők: Farkas Adél, Makarész Rita, Martin Ildikó, Palotás Zsuzsi, Papp Gergő, Pleszinger Katalin, Szakál Borostyán, Tomanóczy Andrea, Tóth-Tokaji Éva, Varga Dóra • Címlapfotó: Klinszky Gábor • Címlapsztori fotó: Éder Vera • Layout, design: Adonyi Gábor www.free-dimension.hu • Tördelőszerkesztő: Adonyi Gábor • Korrektor: Walter Béla • Nyomda: PrintPix Nyomda • Hirdetésszervező: Molnár Tímea: molnar.timea@egeszsegmagazin.hu, • Terjesztés: Alternatív terjesztés

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

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

TARTALOM

Egészség

Keresztallergia: Az új, 244-es nanotechnológia	2
5 tévhit a cukorbetegségről	4
Ezeket érdemes tudni a növekedési hormon adásáról	6
Nem sikerült megszabadulnia az orrcsepp-függőségétől?	8
Ropognak az ízületei?	10
5 jel, ami immunhiányra utalhat	12
Nem mindenkinél alkalmazható az allergén immunterápia	14
Mit jelez a trombózis utáni lábfájdalom?	16
5 tévhit a fogamzásgátló tablettákról	18
A magas vérnyomás 3 M-je	20
5 rejtett hely, ahol melanoma kialakulhat	22
Rövid hírek	24
Orvos válaszol	25

PRIMA MEDICA

Rövid hírek	26
CSR: Lárifári Alapítvány	27
Szakmai Napok: Táplálékallergiák és intoleranciák	28
Portré: Dr. Békési Gábor PhD	30
Clubélet (Civil Szervezet)	34

LifeStyle

Címlapsztori: Vágó Zsuzsi – A beugrások mestere	38
Utazás: Sárgával világgá – a tavaszi metrózás élménye	40
Kultúra: Gregor Bernadett	42
Humorpirulák	44
Baba-Mama: 5 megállónyi vidámság	46
Szépség: Gyógyhatás bőrön, tüdön és szájon át	48
Sport: Az újrakezdés fő támogatói: a tavaszi sportok	50
Gasztronómia: Kávégasztronómia a kisköfalatti mentén	52
Receptek	54
Játék	56



KERESZTALLERGIA?

AZ ÚJ, 244-ES NANOTECHNOLÓGIÁS



Ha önnek légúti allergiája van, de emellett kapar a torka, égő, bizsergető, viszkető érzése jelentkezik bizonyos ételek elfogyasztásakor, célszerű kizárni a keresztallergiák lehetőségét! A hagyományos allergiatesztek azonban ilyen esetekben nem mindig kellően informatívak, egy korszerűbb allergiavizsgálat azonban segíthet meghatározni, mi okozza a tüneteket.

POLLENRE ALLERGIA, ÉTELRE KERESZTALLERGIA?

Dr. Réthy Lajos allergológustól, a Budai Allergiaközpont főorvosától megtudtuk, hogy „a keresztallergia oka az anyagok szerkezeti hasonlóságában keresendő. Amennyiben két anyag szerkezete közti eltérés annyira kismértékű, hogy a szervezet nem tudja pontosan megkülönböztetni őket, akkor mindkét anyag ellen védekezéssel reagál. A legismertebbek a pollen-étel keresztallergiák.”

JELLEMZŐ KERESZTALLERGIÁK

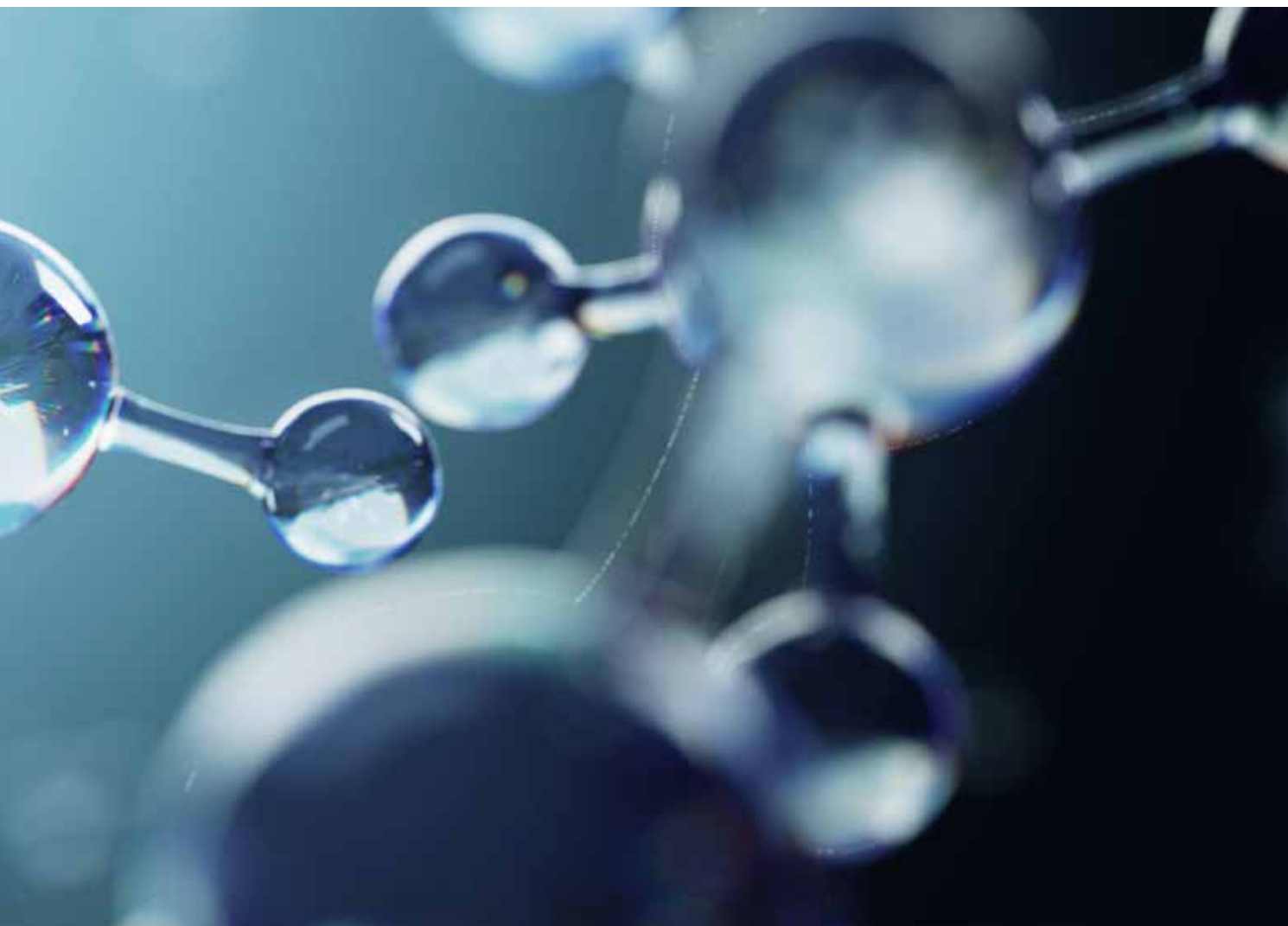
- Parlagfű: görögdinnye, sárgadinnye, paradicsom, uborka
- Fekete üröm: kömény, csilibors, paprika, paradicsom, sár-

garépa, petrezselyem, burgonya, koriander, kapor, articsóka, kamilla, tátika, napraforgó, krizantém, kivi, ánizs, árnyika, dinnye, uborka, mangó, szerecsendió, bors, mustármag, borsmenta, bazsalikom, majoránna, oregánó, zeller

- Nyírfa: mogyoró, dió, mandula, alma, cseresznye, sárgabarack, körte, szilva, meggy, őszibarack, burgonya, kivi, avokádó
- Fűvek: paradicsom, rozs, búza, szója, földimogyoró, bab, borsó, tamarin, szentjánoskenyér
- Földimogyoró: dió
- Diófélék: búza, rozs, mák, mogyoró, szezámmag
- Latex: gesztenye, banán, spenót, avokádó, citrusfélék, kivi

Ha valaki tudja, hogy allergiás a nyírfára, továbbá szájüregi tüneteket okoz az alma is, akkor általában nem fogyasztja, hogy a kellemetlen tüneteket elkerülje. Régi tapasztalat, hogy

ALLERGIATESZTTEL MEGTUDHATJA, HOGY MI OKOZZA A PANASZAIT!



amennyiben egy allergiás beteg több élelmiszerre is gyanakszik, akkor azokra az ételekre is diétás megszorításokat alkalmaz, amelyek nem is okoznak problémát. Bonyolítja a kérdést, hogy a hagyományos allergiatesztek lehetnek álpozitívak, azaz a teszt jelezhet olyan ételekre is, melyek ténylegesen nem jelentenek problémát. Ilyen esetben mindig körültekintő orvosi konzultáció szükséges annak meghatározásához, hogy a gyanúba fogott ételek közül mi fogyasztható és mi nem.

244-ES NANOTECHNOLÓGIÁS ALLERGIATESZT: JOBB ÉLETMINŐSÉG ÉS BIZTONSÁGÉRZET

Minden allergén több összetevőből áll, ezek pedig eltérő tulajdonságokkal rendelkeznek. Attól függően, kinél melyik komponens áll az érzékenység hátterében, meg lehet állapíta-

ni, hogy allergiás tünetek szempontjából magas vagy alacsony kockázatú csoportba tartozik-e. Erre egy új, chip-technológián alapuló vizsgálati módszer nyújt lehetőséget. A jelenleg világszerte legfejlettebb vizsgálat összesen 244 allergént tud egyszerre megvizsgálni. Segítségével pontosan meg lehet mondani, hogy két nyírfaallergiás beteg közül kinél milyen súlyos keresztallergiát okoz például a földimogyoró vagy az alma fogyasztása. Ez lényeges információ a páciens számára életvitelének alakítása szempontjából.



5 TÉVHIT A CUKORBETÉGSÉGRŐL

Egyre több embernél diagnosztizálnak 2-es típusú cukorbetegséget, ennek ellenére több tévhit is kering a köztudatban ezen állapottal kapcsolatban. **Dr. Bibok György**, a Cukorbetegközpont diabetológusa a leggyakoribbakat gyűjtötte össze.

CSAKIS A TÚLSÚLYOSAK LEHETNEK CUKORBETEGEK

Az egyik legelterjedtebb tévhit a 2-es típusú cukorbetegség kapcsán az, hogy a diabétesszel küzdők mind súlyfelesleggel küzdenek. Való igaz, a betegség rizikóját igencsak megnöveli a túlsúly, ám ez még nem jelenti azt, hogy a normál BMI-vel rendelkezők – esetleg a sovány kategóriába tartozók – nem szenvedhetnek cukorbetegségben. A statisztikák szerint ugyanis a betegek kb. 10-20 százalékánál nincs súlyfelesleg –, nem beszélve a prediabetesről, ahol még nagyobb számban találni megfelelő testtömeggel rendelkezőket. Ennek oka, hogy a cukorbetegség rizikóját nem csupán a túlsúly növeli meg, hanem a mozgáshiány, az egészségtelen étrend, az alváshiány, sőt a genetikai tényezők is. Ráadásul előfordulhat, hogy az illetőn nem látszik a plusz zsírréteg, de a belső szervei körül már lerakodtak úgynevezett zsigeri zsírok, amelyek ugyancsak rizikótényezőnek számítanak.

MINDEN CUKORBETEGNEK INZULINRA VAN SZÜKSÉGE

Amennyiben valaki megkapja a diagnózist, miszerint cukorbetegséggel küzd, egyből a mindennapi injekciózást látja maga előtt. Pedig a 2-es típusú cukorbetegség alapkezelése a diéta, a mozgás és a hozzáadott gyógyszeres terápia, ami elsősorban tablettás kezelést jelent. Az előfordulhat, hogy a felfedezéskor észlelt nagyon magas vércukorértékek, illetve felborult anyagcsere-állapot miatt először inzulint kap a 2-es típusú cukorbeteg, azonban a cukorháztartás normalizálása után, a helyesen tartott diéta és megfelelő napi mozgástevékenység mellett az inzulin fokozatosan elhagyható, s helyette „csak” tablettás és/vagy nem inzulin típusú injekciós kezelés is elégséges lehet a normális anyagcserehelyzet biztosításához.

A GYÓGYSZERES/INZULINOS KEZELÉS ÉLETHOSSZIG TART

Sajnos a tudomány jelenlegi állása szerint a cukorbetegség nem gyógyítható, viszont megfelelő terápiával kitűnően egyensúlyban tartható, ha korán felismerésre kerül a betegség. Ez azt is jelenti, hogy ha valaki a felfedezéstől kezdve pontosan betartja az előírt, személyre szabott életmódot (diéta, mozgás), úgy lehetséges, hogy nincs szüksége sem inzulinra, sem pedig tablettára (ez csakis a 2-es típusra vonatkozik). Természetesen a rendszeres vércukorszint-ellenőrzésre és időszakos, évi minimum egy-két alkalmas orvosi konzultációra ilyen esetekben is szükség van! A gyógyszeres terápia bevezetésének eldöntése a cél vércukorértékek és HbA1c adatok ismeretében történik, az orvosi vizit alkalmával.

MINDIG ÉREZNI, AMIKOR TÚL MAGAS VAGY TÚL ALACSONY A VÉRCUKORSZINT

A túl magas vércukorszintet hiperglikémiának, míg a túl alacsonyat hipoglikémiának nevezzük. Mindkét állapot igen veszélyes, hiszen súlyos szövödményeket okozhatnak, ezért fontos a glükóz-értékeket normál tartományon belül tartani! Bár mindkettőnek vannak tünetei, ennek ellenére előfordulhat, hogy valaki csak a lényegesebb, nagyobb kilengéseket érzékeli. Éppen ezért van szükség rendszeres vércukormérésre, melynek adatai alapján eldönthető, hogy a beteg elérte-e a számára kitűzött cél vércukorértékeket, vagy ha nem, akkor szükséges a terápia módosítása – mondja dr. Bibok György, a Cukorbetegközpont diabetológusa.



Édes Élet

a hagyományörző
vegán cukrászda

edeseletcuki.hu

info@edeseletcuki.hu

+36 20 448 6149

1136 BUDAPEST, PANNÓNIA UTCA 3

NYITVA:

minden nap

10:00-20:00

GLUTÉNMENTES

CUKORMENTES

TEJMENTES

TOJÁSMENTES

SZÓJAMENTES

Térj be
hozzánk!
Várunk
szeretettel!

A SZÉNHIDRÁTOK ELLENSÉGEK

Kenyér és tészta: olyan ételek, amelyek sokaknál naponta rákerülnek az asztalra. Sokan úgy gondolják, a cukorbetegséggel küzdők örökre lemondhatnak a finom szénhidrátokról, hiszen a cukor mellett a másik fő ellenségnek számítanak. Pedig az állítás döntően a finomított, magas glikémiás indexszel rendelkező szénhidrátokra igaz. Az orvos és a dietetikus által meghatározott mennyiségben és megfelelő napszaki elosztásban a lassú felszívódású szénhidrát-tartalmú ételek is fogyaszthatóak (például teljes kiőrlésű gabonából készült pékáruk).



EZEKET ÉRDEMES TUDNI A NÖVEKEDÉSI HORMON ADÁSÁRÓL

Az ember testmagasságát elsősorban a genetika határozza meg, ám vannak olyan esetek – például, ha a gyermek alacsony növésű, ám bizonyos kritériumoknak megfelel –, amikor növekedési hormon adható a testmagasság fokozása érdekében. Hogy mi mindent érdemes tudni erről, arról **dr. Tar Attilát**, a Budai Endokrinközpont endokrinológusát kérdeztük.

MIKOR INDKOLT A NÖVEKEDÉSI HORMON ADÁSA?

Természetes, hogy vannak alacsonyabb és magasabb felnőttek és gyermekek, ám ha valakinek a fia vagy lánya jóval alacsonyabb az átlagnál, érdemes orvoshoz fordulni, aki a percentilis táblázat alapján megállapítja, valóban alacsonyabb-e a kortársainál. Amennyiben nem éri el a korának való 3 percentilis értéket, úgy érdemes kivizsgáláson részt vennie.

Ha bizonyítottan kis mennyiségben van jelen a gyermek szervezetében a növekedési hormon, úgy azt pótolni lehet, ám előtte fontos meggyőződni arról, hogy valóban a hormon hiánya áll az alacsony termet hátterében. A következő esetekben adható a növekedési hormon pótlása a gyermeknek: növekedési hormon hiánya vagy csökkent működése, Turner szindróma, Prader-Willi szindróma, SHOX gén mutációja, krónikus veseelégtelenség, valamint akkor, ha a vártnál kisebb súllyal született gyermek alacsonynövése négyéves kor felett sem rendeződik.

MI OKOZHATJA AZT, HOGY KEVÉS A NÖVEKEDÉSI HORMON?

A növekedési hormonok az agyalapi mirigyben termelődnek, ezért minden olyan zavar, ami érinti a hypophysist, az könnyen alacsony HGH-hormonszinthez vezethet. Ez lehet sérülés, daganat, az agyalapi mirigyét érintő fertőzés stb. Éppen ezért, ha az úgynevezett növekedési provokációs vizsgálatok igazolják a növekedési hormon alacsony szintjét, a kezelés elkezdhető. Ugyanakkor fontos bizonyos állapotok kizárása!

NEM CSAK A HGH HIÁNYA MIATT LEHET ALACSONY A GYEREK

Az alacsonynövést a HGH hormon hiányán kívül egyéb tényezők és betegségek is okozhatják. Ilyen például a lányoknál a Turner szindróma, egyéb genetikai rendellenességek (a SHOX gén defektusa), krónikus betegség (például vesebetegség), pajzsmirigy-alulműködés, magzati korban kialakult zavar, rossz családi környezet, késői pubertás, felszívódási zavar. Amennyiben az alapbetegség kezelhető, és még idejében megfelelő terápiát kap a gyerek, úgy a növekedés normál üteművé válik.

BIZONYOS KOR FELETT MÁR NEM ALKALMAZHATÓ

Mivel a csontok csakis bizonyos ideig képesek nőni, ezért a hormonpótlás a növekedésben a növekedési zóna záródásáig tart. Ezt kéziröntgennel lehet meghatározni, és ha még nyitottak az említett zónák, csakis akkor alkalmazható a kezelés, ám ha bezárultak, akkor felnőttkorban csökkentett dózisban a kedvező anyagcserehatás miatt alkalmazható – mondja dr. Tar Attila, a Budai Endokrinközpont endokrinológusa.

TESTMAGASSÁG AGYALAPI MIRIGY NÖVEKEDÉSI HORMON





HA NEM SIKERÜLT MEGSZABADULNIA AZ



Dr. Csóka János



ORRCSEPP-FÜGGŐSÉGÉTŐL, EGY GYORS MŰTÉT SEGÍTHET!

Ön is hetek-hónapok óta, naponta több alkalommal használ orrsprayt az állandó orrdugulás ellen, netán esténként van rá szüksége, hogy éjszaka zavartalanul lélegezhessen? **Dr. Csóka János** fül-orr-gégész, a Fül-orr-gége Központ főorvosa gyakran találkozik orrcsepp-függőségben szenvedőkkel, ám elmondása szerint létezik hatékony megoldás a probléma kezelésére.

GONDOT AZ JELENT, HA NEM ELŐÍRÁS SZERINT HASZNÁLJUK

Az orrspray-függőség a nyálkahártya-lohasztó készítményeket használók körében fordul elő. Ezek azok a termékek, amiket bárki recept nélkül beszerezhet a patikában, ám emiatt sajnos azt senki sem ellenőrzi, hogy mennyi ideig használja az illető az adott terméket. Ezek a készítmények ugyanis a nátha, valamint a felső légúti betegségek tüneteként jelentkező orrdugulás kezelésére szolgálnak. Ha a betegségek meglétekor, a betegtájékoztatóban leírt ideig használjuk, akkor nem is okoznak panaszt, ám sokan rászaknak, és elhúzódóan, akár hónapokig is képesek naponta egy-egy fújással enyhíteni az orrdugulást.

MIÉRT SZOKIK RÁ VALAKI AZ ORRCSEPPRE?

Az ok nyilvánvalóan a tartós orrdugulás, amit így gyorsan enyhíteni lehet. Az orrdugulás azonban csak tünet, az orrcsepp-függők pedig nem járnak utána, hogy mi az, ami a tartós orrdugulást kiváltja, hanem gyors megoldást keresve az orrcseppekhez nyúlnak. Ezek a készítmények összehúzzák az ornyálkahártyában található ereket, így csökkentik a duzzanatot, ami a gátolt orrlégzést okozza.

MI OKOZHAT TARTÓS ORRDUGULÁST?

Ha valaki ilyen panaszokkal küzd: nincsenek náthás tünetei, de napközben vagy esténként mégis mindig bedugul az orra, akkor javasolt fül-orr-gégészhez fordulnia. A szakember fájdalommentlen vizsgálat keretén belül – esetleg CT- és allergia-vizsgálat elvégzésére is szükség lehet – meg tudja állapítani, hogy a tartós orrdugulást mi okozza. Ez lehet akár orrsövényferdülés, orrpolip, de fel nem ismert allergia vagy reflux is képes tartós gyulladást előidézni az ornyálkahártyán. A tartós gyulladás vagy a hosszan tartó orrspray-használat gyakori következménye az alsó orrkagylók megnagyobbodása. Amennyiben bebizonyosodik, hogy a tartós orrdugulás

hátterében nincs más kiváltó ok, mint az orrkagylók megnagyobbodása, azt rádiófrekvenciás műtéttel, rövid idő alatt kezelni lehet.

A MŰTÉTET KÖVETŐEN MEGSZABADULHAT AZ ORRSRAY-FÜGGŐSÉGÉTŐL IS

Az orrüregben elhelyezkedő három – alsó, középső és felső – orrkagylók a levegő szűréséért, felmelegítéséért és párasításáért felelősek. Ha a felsorolt okok miatt az orrkagylók megnagyobbodnak, akkor akadályozzák a légzést, és tartós orrdugulást okoznak. Ilyenkor rádiófrekvenciás műtéttel van lehetőség az orrkagylók méretét kisebbiteni. A beavatkozás helyi érzéstelenítésben történik, elvégzése megközelítőleg egy órát vesz igénybe, majd ezt követően a páciens még egy órát tölt a rendelőben, hogy a műtét után esetleg fellépő panaszait kezelni tudjuk – magyarázza dr. Csóka János. Az egyéntől, illetve az orrkagyló eredeti méretétől függően már egy műtét is végleges megoldást jelenthet, de valakinél ahhoz, hogy teljes értékű javulást tudjunk elérni, a beavatkozást 2-3 hónap múlva meg kell ismételni. A rádiófrekvenciás műtét segítségével a korábban állandóan bedugult orr szabaddá válik, így a korábban rendszeresen szükséges orrspray-k elhagyhatók.

ORRSRAY-FÜGGŐSÉG ORRDUGULÁS MŰTÉT



Dr. Páll Zoltán

ROPOGNAK AZ ÍZÜLETEI? EZ LEHET AZ OKA!

Mindenki számára ismerős, hogy ízületei olykor recsegnek-ropognak. Több elmélet kapcsolódik ahhoz, hogy vajon egészséges, vagy inkább káros, de bárhogy is legyen, nem árt tudni, hogy bizony porckopás is állhat a térd vagy a váll ropogása hátterében. A problémáról **dr. Páll Zoltán** főorvost, sebész–traumatológus–sportorvost, a FájdalomKözpont aktív fájdalomcsillapítás specialistáját kérdeztük.

MITŐL ROPOG?

Testünkben több létfontosságú ízület is található, melyek közül a térd- és a vállízület szokta a legtöbb panaszt okozni. Az ízületek a csontvégek találkozásánál alakulnak ki, melyeket porcréteg borít. A porcréteg közt vékony ízületi rés található, benne ízületi folyadékkal, mely hozzájárul a csontok egymáson való fájdalommentes, zavartalan csúszásához.

Az idő előrehaladtával, illetve sérülések, fizikai munka, különböző betegségek (például endokrin problémák) miatt ez a porcréteg elvékonyodik a porcképzés és porcpusztulás egyensúlyának felborulása miatt. Kezdeti stádiumban a felszíne egyenetlenné válik, majd később felbolyhosodik. Ez sokszor recsegő, ropogó hanggal jár, különösképpen a térd és a váll esetében.

Fájdalom az állapot súlyosbodásával jelentkezik, mivel ekkor az ízületi folyadék mennyisége is csökken, s ekkor bekövetkezik az ízületi tok gyulladása. Éppen ezért, amennyiben porckopás miatt jelentkezett a ropogás, úgy a legrosszabb, amit a beteg tehet, az az, hogy magától ropogtatja, ugyanis ekkor még tovább károsítja az amúgy is már rossz állapotban lévő porcot.

Természetesen ennek a kellemetlen hangnak más okai is lehetnek, ám hogy kiderüljön, mi is okozza, mindenképpen szakorvosi és képalkotó vizsgálat szükséges.

ÍGY ELŐZZE MEG A NAGYOBB BAJT

Az egészséges táplálkozás és a rendszeres mozgás nagy szerepet játszik a mozgásszervi betegségek elkerülésében, ezért ha nem akarja, hogy még fiatalon fájdalmak kínozzák, célszerű a következőkre figyelnie:

- adja le a súlyfelesleget
 - egy héten minimum háromszor mozogjon (úszás, futás, kerékpározás)
 - táplálkozzon A-,C- és E-vitaminokban, kalciumban és omega3-ban gazdagon
 - igyon meg egy nap minimum 2 liter vizet
 - előfordulhat, hogy orvosi segítség kell
- Sajnos kezelés nélkül az állapot könnyen rosszabbra fordulhat, és az illetőt komoly fájdalmak gyötörhetik, ami mozgásbeszűküléssel is járhat. Bár léteznek különböző gyógyszerek a problémára, ám ha tartós, akár 6-8 hónapos fájdalommentességet szeretne, akkor érdemes aktív fájdalomcsillapítást igénybe venni. Hialuronsavas injekcióval például visszaadható a porc rugalmassága és kenése, így a kellemetlen érzés már az első alkalom után csökken, illetve megszűnik.

ÍZÜLETI HIALURON-INJEKCIÓ

Az ízületi kopás elsőként választandó kezelési módszere a közvetlenül az ízületbe adott hialuron-injekció – mondja dr. Páll Zoltán. Ezzel gyakorlatilag visszafoglaljuk az ízületből elveszett, az ízületi porc rugalmasságáért, az ízületi folyadék kenő funkciójáért felelős hialuronsavat. Az ízületi hialuron-injekcióval csökken/megszűnik a fájdalom, csökken/megszűnik a gyulladás.

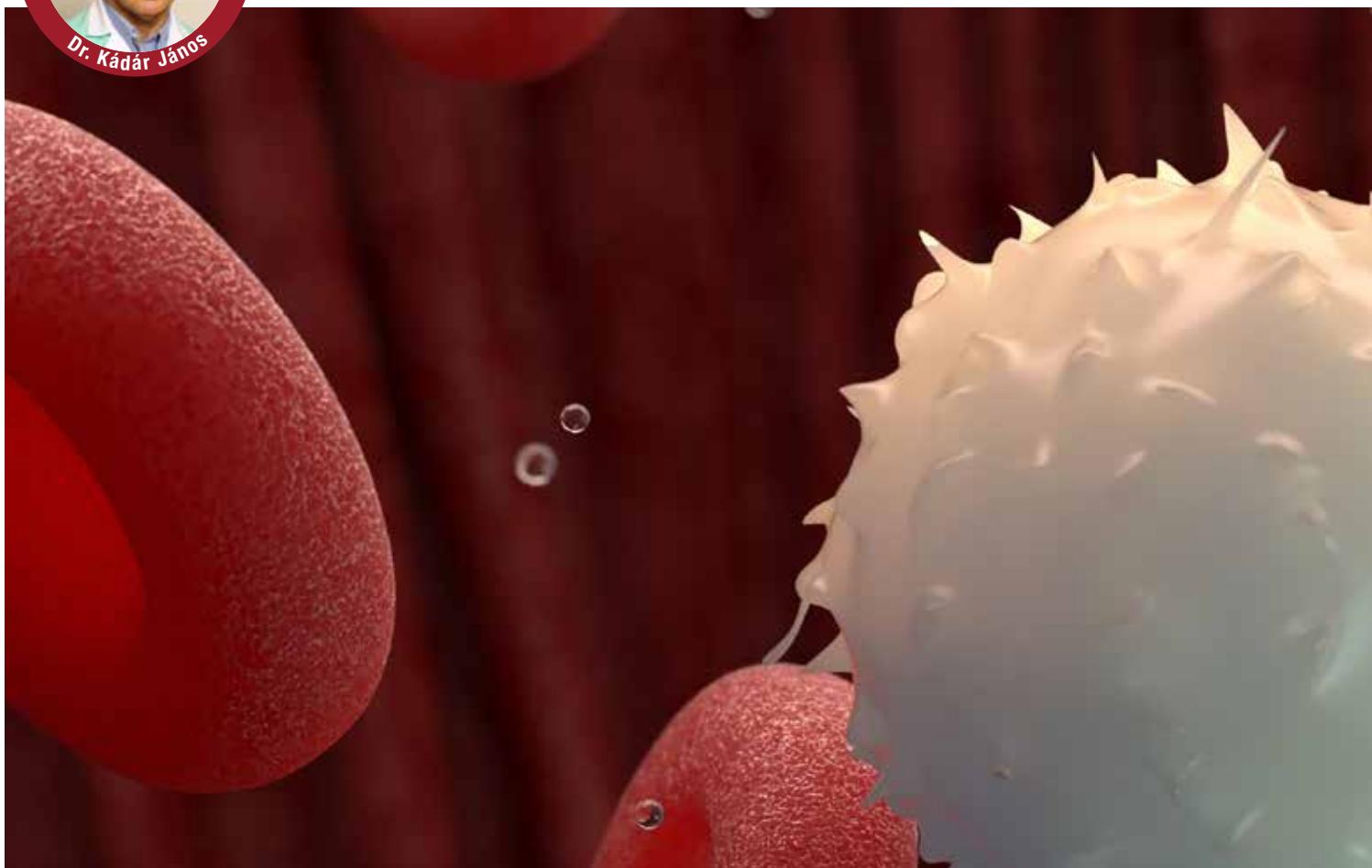
Az ízületi hialuron-injekció hatását erősíteni lehet, erősíteni kell kiegészítő kezelésekkkel, mint például

- szájon át bevitt porcképző anyagok, mint a kondroitin-szulfát és a glükózamin (ezek a hialuronsav építőkövei)
- porcképzést segítő, gyulladást csökkentő egyéb szájon át szedhető anyagok
- gyógytorna, az izomzat megerősítése
- helyes ízülethasználat
- porcépítéshez szükséges keringés fokozása – például Bemer-kezelés





5 JEL, AMI IMMUNHIÁNYRA



Ha gyakran kapunk el különböző fertőzéseket, azt gondolhatjuk, hogy valami komolyabb betegség áll a háttérben. **Dr. Kádár János** immunológus, az Immunközpont orvosa szerint azonban kizárólag a gyakori betegeskedés alapján nem lehet erre következtetni, ám ha más tüneteink is jelentkeznek, az akár immunhiányos állapotot is jelezhet.

Az immunhiányos betegségeknek több formáját ismerjük. A **primer** immunhiány tünetei rendszerint már gyermekkorban megmutatkoznak. Léteznek **másodlagos** immunhiányos állapotok, amelyek más betegségekben – például diabéteszben, vesebetegségben – jönnek létre. Ezen kívül gyakori fertőzéseket okozhat az is, ha valaki olyan gyógyszert szed, amely az immunrendszer működését gátolja, például autoimmun betegség esetén. A **szerezett** immunhiány legismertebb formája pedig az AIDS.

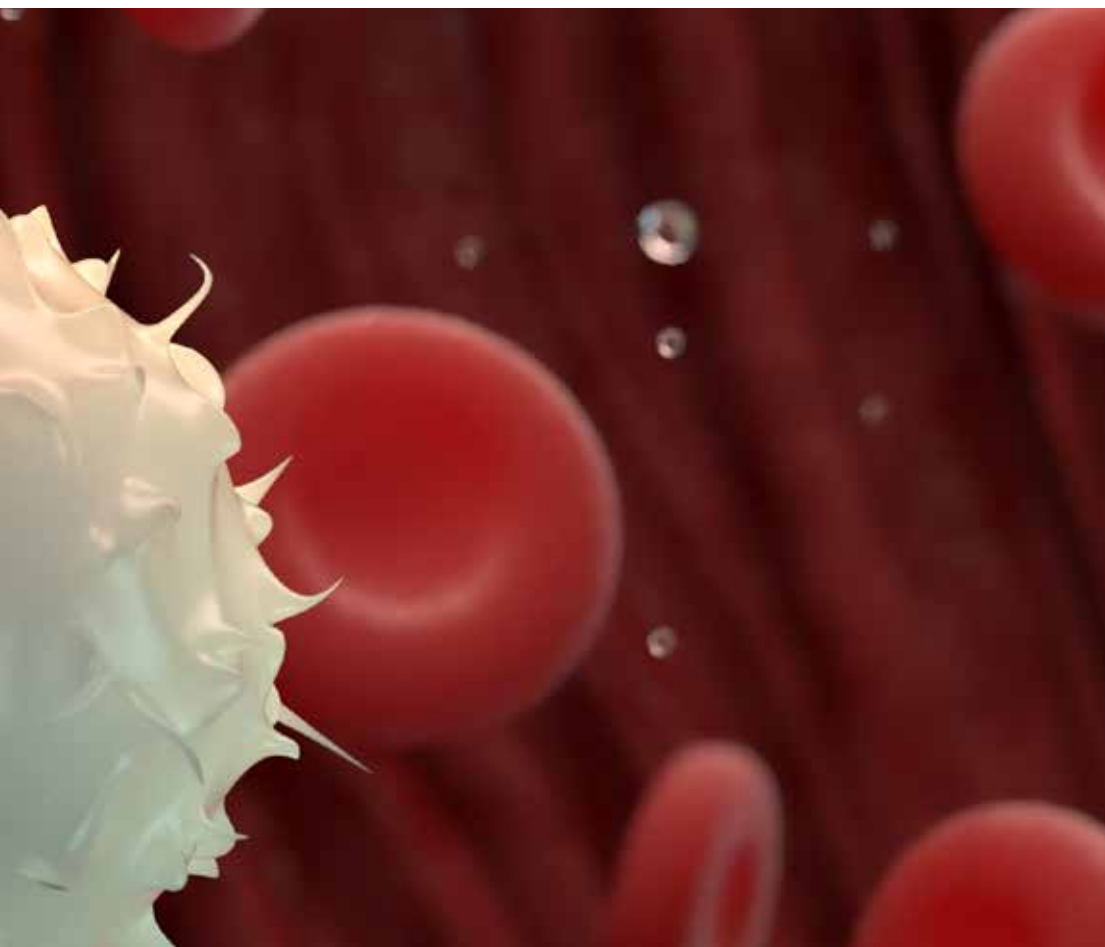
VISSZATÉRŐ, MÁS OKKAL NEM MAGYARÁZHATÓ LÁZ

Elhúzódó, tartós hőemelkedés vagy láz esetén – amennyiben minden szükséges vizsgálat elvégzése megtörtént, és mégsem találják a kiváltó okát – a diagnózis: ismeretlen eredetű láz. Ilyen esetben gondolni kell az immunhiányos állapot lehetőségére is.

1. HASMENÉS

Gyakori tünet, lehet egyszerű gyomorrontás vagy gyomor-bélrendszeri fertőzés következménye. Ha azonban a tünetek nem múlnak, a hasmenés napokig-hetekig is fennáll, oly mértékben, hogy a betegnél már fogyás is megfigyelhető, akkor komolyabb ok is állhat a háttérben.

2. TÖBB ANTIBIOTIKUMOT IGÉNYLŐ FERTŐZÉS EGY ÉVEN BELÜL



6 400 FT

- NEDVESSÉGMEGKÖTŐ**
- AZONNAL FELSZÍVÓDÓ**
- MAGAS D-VITAMIN FELSZÍVÓDÁSI ARÁNY**
- EMÉSZTŐRENDSZERT KÍMÉLŐ**

Felnőtteknél évi 2-3 légúti betegség az őszi-téli időszakban átlagosnak nevezhető, sőt fogékonyabbak lehetünk a fertőzésekre, ha elhúzódó, például munkahelyi vagy családi stressz is nehezíti az életünket. Aggodalomra ad azonban okot az évente négy vagy több antibiotikumos kezelést igénylő fül-, tüdő-, orrmelléküreg- vagy hörgőgyulladás.

3. BŐRTÜNETEK

Figyelmeztető jel lehet, ha a gyakori fertőzések mellé szájpenész, gombás fertőzés, visszatérő tályogok jelenléte is társul.

4. ANTIBIOTIKUMRA NEM REAGÁLÓ FERTŐZÉSEK

Ha a betegnél visszatérő és/vagy szokatlan kórokozók által okozott fertőzések jelentkeznek, melyek antibioti-

kumokra nem vagy nagyon rosszul reagálnak, illetve ha intravénás antibiotikumra van szükség, akkor is érdemes immunhiányra gyanakodni.

5. KOMPLEX KIVIZSGÁLÁS

Gyakori fertőzések esetén minden esetben szükséges ellenőrizni, hogy nincs-e valamilyen szervi eltérés a háttérben. Visszatérő orrmelléküreg-gyulladást okozhat például orrpolip vagy fel nem ismert légúti allergia, sőt reflux is, így első körben szakorvosi kivizsgálásra van szükség. Lényeges a beteg alapos kikérdezése, a családi és egyéni kórelőzmény megismerése. Emellett laboratóriumi tesztek és immunológiai vizsgálatok is segítenek annak eldöntésében, hogy a beteg esetében beszélhetünk-e immunhiányos állapotról – magyarázza dr. Kádár János.



NEM MINDENKINÉL ALKALMAZHATÓ

Az allergiát tartósan, akár 10-12 évre megszüntető kezelést még az allergénnövény virágzása előtt, legalább két hónappal korábban meg kell kezdeni. Ezekben a hónapokban tehát már érdemes utánajárni a részleteknek, ha ebben az évben mi is fontolgatjuk a kezelést. Arról, hogy kinél kezdhető és kinél nem allergén immunterápia, **dr. Balogh Katalin** allergológus, a Budai Allergiaközpont főorvosa adott felvilágosítást.

MIT VÁRHATOK A KEZELÉSTŐL?

Az allergén immunterápia nem csak a tüneteket kezeli, hanem áthangolja az immunrendszer működését. Ennek eredménye, hogy az átlagosan hároméves kezelés végére a beteg panaszok nélkül el tudja viselni azt az anyagot, ami korábban a tüneteit okozta. A tapasztalatok szerint azonban már az első évben jelentős javulásról számolnak be a betegek, főként a szem- és orrtüneteik javulnak.

MÁR GYERMEKKORTÓL ALKALMAZHATÓ

Nem mindenkinél alkalmazható az allergén immunterápia. Az allergén immunterápia során a beteg azt az allergént szedi szigorúan ellenőrzött adagolásban, a kezelőorvos által előírt módon, amire allergiás. A készítmények tableta, spray vagy cseppek formájában elérhetőek, így már gyermekeknél is alkalmazható, amennyiben be tudja tartani, hogy az allergénkivonatot megadott ideig a nyelve alatt tartja, ugyanis a hatóanyagok így szívódnak fel. A kezelés mellékhatásai enyhék, és minden esetben átmeneti jellegűek. Akinél előfordul helyi reakció, az bizsergés és viszketés formájában a szájban szokott jelentkezni.

KI NEM VEHETI IGÉNYBE A KEZELÉST?

Habár az allergén immunterápiát javasoljuk mindenkinek, aki nem elégedett a gyógyszeres, tüneti kezelés eredményével, vagy nem szeretne hosszú távon gyógyszereket szedni, léteznek olyan okok, amelyek mégis kizárják a kezelés megkezdését. Ilyen például a súlyos asztma, bizonyos gyógyszerek szedése, rosszindulatú daganat, súlyos pszichés zavarok és autoimmun betegség. Még egy fontos tudnivaló, hogy a kezelés pollen-, állatszőr- és háziporatka-allergia esetén végezhető ebben a formában (tableta, spray vagy cseppek). Méh- és darázsméreg-allergiában azonban csak injekciós kezelés alkalmazható. Az injekciós kezelést rovarméreg-allergiában csak olyan

fekvőbeteg-intézményekben szabad végezni, ahol az intenzív osztály elérhető.

VÁRANDÓSSÁG ÉS ALLERGÉN IMMUNTERÁPIA

A terhesség szintén kizáró ok. Ha valaki a terápia ideje alatt esik teherbe, a terápia folytatása nem kizárt, de minden esetben komolyan meg kell fontolni azt. A kezelés önmagában nem jelent veszélyt sem a kismamára, sem a magzatra nézve, azonban a nagyon ritkán fellépő súlyos mellékhatások – a világon összesen 11 ilyen eset fordult elő – kezelése várandós kismamánál nem egyszerű. Ha valaki gyermeket tervez, az immunterápia megkezdését javasolt inkább későbbre halasztani.

NEM KEZDHETI IDÉN, HA KICSÚSZIK AZ IDŐBŐL

Ahhoz, hogy valakinél az allergén immunterápiát meg lehessen kezdeni, először is allergiavizsgálatot kell végezni, majd ennek eredményét a beteg panaszával összevetve meghatározni, hogy ha több mindenre allergiás, akkor melyik a legerősebb allergén. Később más allergénnel is kiegészíthetjük a kezelést – párhuzamosan maximum kettő végezhető –, ám minden esetben egy készítménnyel kezdjük, azzal, ami a legerősebb tüneteket okozza – figyelmeztet dr. Balogh Katalin.

Fontos tudni, hogy a kezelést az allergénnövény virágzása előtt legalább két hónappal korábban meg kell kezdeni. A nyírfaallergiások még januárban kezdhetik, a pázsitfüvekre allergiásoknak márciusig, a parlagnyírfa allergiásoknak májusig van idejük a szükséges vizsgálatok elvégzésére és az allergén immunterápiát végző kezelőorvossal történő egyeztetésre.

AZ ALLERGÉN IMMUNTERÁPIA





MIT JELEZ A TROMBÓZIS UTÁNI LÁBFÁJDALOM?

Mélyvénás trombózis után egy ideig szinte mindenki küzd kisebb-nagyobb lábfájdalommal, mely a vérrög szervülése után jellemzően alábbhagy vagy teljesen megszűnik. Azonban vannak olyan esetek, amikor a panasz hosszabb ideig megmarad, esetleg újra jelentkezik, ami a legtöbb embert aggodalommal tölti el, hiszen félnék az újabb trombózistól. **Dr. Blaskó György** professzortól, a Trombózisközpont véralvadási specialistájától megtudhatja, vajon mit jelezhet a kellemetlen tünet.

LEHET, HOGY PTS-SEL ÁLL SZEMBEN

A trombózis megfelelő kezelése nem csupán az életveszély elhárításáról szól, hanem arról is, hogy a beteg hosszú távon is aktív, egészséges életet folytathasson. Ehhez nagyon fontos a rendszeres, orvos által meghatározott véralvadásgátló kezelés, valamint az életmódváltás (egészséges étkezés, mozgás, dohányzásról való leszokás). Amennyiben ezeket a páciens betartja, úgy kisebb az esélye a szövődmények kialakulásának.

A PTS – azaz a poszttrombotikus szindróma – a mélyvénás trombózis egyik gyakori szövődménye, mely ingadozó, többnyire 2 alatti INR esetén igen nagy eséllyel kialakul. Fő veszélye, hogy általában 5-8 évvel a trombózis után jelentkezik krónikus vénás keringési zavar formájában, amikor a beteg már teljesen elvesztette korábbi ismereteit, tapasztalatait a trombózissal kapcsolatban – figyelmeztet a szakember.

Az állapot akkor lép fel, amikor a trombózis utókezelése nem megfelelő, hiszen a meghiúsodott vénabillentyűk továbbra is ott maradnak. Ekkor a vénás keringés még tovább romlik, pangás alakul ki, és emiatt nem tud elegendő oxigén szállítódni a sejtekhez, szövetekhez.

A PTS jellemző tünetei a fájdalom, visszerek, ödéma, de kialakulhat az érintett végtagon orbánc, fekély, sőt egy újabb trombózisnak is kiváló táptalajul szolgál.

Hogy ez elkerülhető legyen, és csökkenjen a fájdalom, fontos, hogy a páciens tartsa be orvosos utasításait, viseljen kompressziós harisnyát, mozogjon, szabaduljon meg az esetleges súlyfeleslegétől, valamint járjon rendszeresen INR (a véralvadás mérésére szolgáló egység) ellenőrzésre (ha kumarin-származékot szed). Általában elmondható, hogy az a jó, ha a beteg életének minimum 80 százalékát 2,5 körül INR-értéken tölti. Amennyiben valamilyen oknál fogva nehézkes beállítani az INR szintjét (vagy ha nem szeretne állandó ellenőrzésre járni), úgy orvosával konzultálva áttérhet valamelyik új típusú véralvadásgátlóra (NOAC-ra).

MEGINT TROMBÓZISOM VAN?

Azoknál, akiknél egyszer már kialakult trombózis, megnő az esélye annak, hogy újból kialakuljanak nála vérrögök. Éppen ezért a legtöbben tartanak attól, hogy ismét bekövetkezik náluk a probléma, és már egy enyhébb lábfájdalom esetén is ott lebeg előttük az újabb trombózis képe.

A legrosszabbra akkor kell gondolni, ha a beteg a fájdalom mellett livid elszíneződést, ödémát is tapasztal, valamint, ha mozgásra a panasz fokozódik. Az is egy figyelemfelhívó jel lehet, ha a lábfejét visszafeszítve a fájdalom rosszabb. Sajnos egyértelműen kizárni a trombózist csakis labor- és ultrahangos vizsgálattal lehet, mivel a probléma nem mindig jár tünetekkel (néma trombózis). Így ha úgy érzi, ismét DVT (mélyvénás trombózis) alakult ki önnél, inkább forduljon orvoshoz, aki elvégzi a szükséges vizsgálatokat.

Amennyiben nem trombózis áll a fájdalom mögött, úgy lehet, hogy PTS-ben szenved, de az is lehet, hogy egyszerűen csak megerőltette a lábát. Mivel a trombózis után a PTS részeként visszértágulatok jelenhetnek meg, illetve a már meglévők súlyosbodhatnak, így könnyen lehet, hogy visszérfájdalom a panasz okozója, esetleg felületi visszérgyulladás van – mondja Blaskó György professzor, a Trombózisközpont véralvadási specialistája. Thrombophlebitis – azaz felületi visszérgyulladás – esetén a kitágult vénában nagyfokú pangás alakul ki, és emiatt gyulladás lép fel. Jellemző tünetei a fájdalom, a nyomásérzékenység, az érintett véna feletti vörös elszíneződés, duzzanat, esetleg láz. Maga a felületi visszérgyulladás ártalmatlan állapot, ami akár magától is meggyógyulhat, ám ennek ellenére fontos komolyan venni, hiszen a probléma könnyen a mélyen fekvő vénákra is terjedhet, mélyvénás trombózist idézve elő. Gyulladáscsökkentőkkel, borogatással kezelhető.





Dr. Hetényi Gábor

5 TÉVHIT A FOGAMZÁSGÁTLÓ TABLETTÁKRÓL



A nem kívánt teherbeesés ellen igen sokan nyúlnak fogamzásgátló tablettákhoz, amelyek csaknem százszázalékos védelmet nyújtanak. Bár már jó ideje forgalomban vannak ezek a készítmények, még így is számos tévhit kering a köztudatban velük kapcsolatban. **Dr. Hetényi Gábor**, a Nőgyógyászati Központ nőgyógyásza a leggyakoribbakat szedte csokorba.

TÚL SOK HORMONT TARTALMAZNAK

A fogamzásgátlóknak ma már igen sok fajtája ismert, melyek közül egyesek több, imások kevesebb hormont tartalmaznak. Vannak ugyanis egy- és többfázisú készítmények, ráadásul olyanokat is piacra dobtak már, amelyek csupán progeszteront tartalmaznak (minipill). Tévhit tehát, hogy az összes tablettá magas hormontartalommal bír, ezért ha mást szeretne, úgy orvosával egyeztetve van rá lehetősége.

SZÜNETET KELL HAGYNI A FOGAMZÁSGÁTLÓ TABLETTA SZEDÉS SZORÁN

Régebben sokáig tartotta magát az a nézet, miszerint ha már sok éve alkalmazza az adott készítményt az illető, úgy érdemes olykor kis szünetet tartani, hogy a szervezet „pihenjen”. Azonban ma már ezt a tévhitet próbálják eloszlatni az orvosok, ugyanis nincs bebizonyítva, hogy bármilyen káros hatással jár az, ha valaki nem tart szünetet.

TROMBÓZISOM LESZ

Bár sokat hallani arról, hogy a fogamzásgátlók miatt szenvedett az illető mélyvénás trombózist, ám akinek nincs rá hajlama, annak nincs mitől félnie. Hogy kiderüljön, hogy kinél áll fenn fokozott trombózishajlam, azt egyszerű vérvétellel meg lehet állapítani (trombofília-szűrés). Ha fokozott a trombóziskészség, úgy más fogamzásgátló módszer szükséges választani – figyelmeztet dr. Hetényi Gábor, a Nőgyógyászati Központ nőgyógyásza.

MEGHÍZOM A TABLETTÁKTÓL

Az egyik legfőbb tévhit az, hogy a fogamzásgátló tablettáktól meg lehet hízni. Pedig számtalan tanulmány bebizonyította már, hogy egyedül a készítménytől nem következhet

be változás a testsúlyban. Ha mégis, az vagy az életmódnak tudható be, vagy pedig annak, hogy a magasabb ösztrogéntartalmú szerek vízvisszatartást okozhatnak. Ebben az esetben konzultáljon orvosával, és ha lehetséges, térjen át egy másik tablettára!

SZOPTATÁS SZORÁN NINCS SZÜKSÉG FOGAMZÁSGÁTLÁSRA

Általános tévhit, miszerint a szoptatás időszaka alatt nem lehet teherbe esni. Pedig ugyanúgy megtörténhet (főleg, ha már kevesebbet szoptat), éppen ezért ekkor is szükség van fogamzásgátlásra. Azonban a nőgyógyász felhívja a figyelmet arra, hogy nem mindegy, ki mit szed, mivel szoptatás alatt csak gesztagént tartalmazó fogamzásgátló tablettá szedhető, mivel az semmilyen káros hatással nem bír.

EGÉSZSÉGÁRUDA
ESZKÖZÖK • ALAPANYAGOK • TANACSKOK



3 962 FT

- **1 KAPSZULA 1 CSÉSZE TEÁNAK FELEL MEG**
- **SERKENTI A PROGESZTERON TERMELŐDÉST**
- **MENSTRUÁCIÓS PROBLÉMÁKRA**
- **TARTÓSÍTÓSZER MENTES**



A MAGAS VÉRNYOMÁS 3 M-JE: MÉRJ! MOZDULJ! MONITOROZZ!

A magas vérnyomás „lesből támad”, vagyis a legtöbbször tünetmentesen van jelen, és csak a következményei hívják fel rá a figyelmet. **Dr. Kapocsi Judit PhD**, a Budai Kardioközpont magas vérnyomás- és érkockázat-specialistája a kezelés lépéseiről, **dr. Babai László**, a Magyar Életmód Orvostani Társaság elnöke az életmód gyógyító szerepéről beszélt.

1. LÉPÉS: MÉRJ!

A Magyar Hypertonia Társaság felmérése szerint Magyarországon a 8,3 millió felnőtt lakosból 3,5 millióra becsülhető a magas vérnyomásban szenvedők száma, akik közül sokan nem is tudnak az állapotukról. Ennek legfőbb oka, hogy a hipertónia ritkán jár zavaró tünetekkel. Ma már, a könnyen beszerezhető vérnyomásmérővel ki-ki magának is ellenőrizheti az értékeit, mégis gyakori, hogy egy rendelői mérés során derül fény az emelkedett vérnyomásra. Ekkor sem kell azonban megijedni!

Dr. Kapocsi Judittól, a Budai Kardioközpont magasvérnyomás- és érkockázat-specialistájától megtudható, hogy magas vérnyomásról csak akkor beszélhetünk, ha térben és időben egymástól elkülönítve ellenőrizzük a vérnyomást, és azt találjuk, hogy nyugalmi állapotban végzett legalább két-három mérés során a vérnyomás értéke 140/90 Hgmm, vagy ennél magasabb. Ekkor lenne igazán fontos kivizsgáltatni magunkat. A kivizsgálásnak azonban nem szabad kizárólag a vérnyomásmérésre szorítkoznia, a laborvizsgálatoknak, a 24 órás vérnyomásmérésnek, az EKG-nak és más kiegészítő vizsgálatoknak az a szerepe, hogy a kardiológus felmérje a szervezet állapotát, megállapítsa, okozott-e már valamilyen következményes problémát a magas vérnyomás.

2. MOZDULJ!

Ha diagnózis születik a magasvérnyomás-betegségről, tudnunk kell, hogy a kezelés ettől kezdve feltétlenül szükséges, ugyanis a kezeletlen állapot súlyos betegségekhez vezethet. A magas vérnyomás szövődményként okozhat veseelégtelenséget, szívinfarktust, agyvérzést és más szív- és érrendszeri megbetegedést, amelyek akár végzetessé is válhatnak. A hipertónia tudniillik az egyik legsúlyosabb rizikófaktora a szív- és

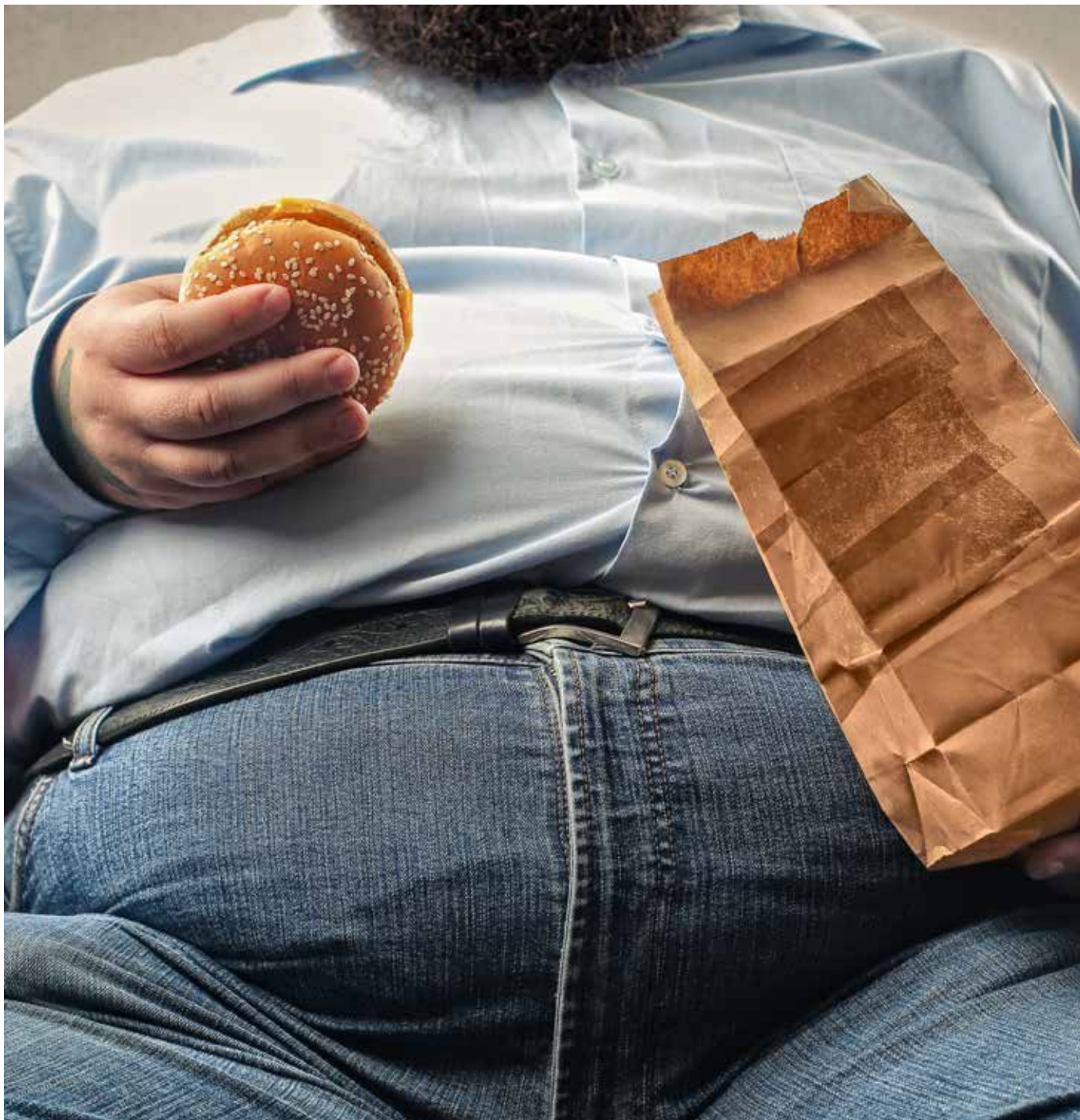
érrendszeri megbetegedéseknek, és az ebből eredő halálozásnak.

– Vagyis kiemelten fontos az orvos által elrendelt kezelés, azonban tudni kell, hogy ez 160/100 Hgmm alatti vérnyomásnál, szövődmények nélkül és társbetegségek hiányában kifejezetten életmódkezelés, e fölötti vérnyomásnál életmódkezelés is – a gyógyszeres kezelés mellett. Ez utóbbi általánosságban akkor indokolt, ha az életmódkezeléssel három hónap alatt a célérték elérése nem sikerült, illetve magasabb vérnyomásértékeknel, társbetegségek és/vagy szövődmények megléte esetén – hangsúlyozza dr. Babai László, a Magyar Életmód Orvostani Társaság elnöke. – Az életmódkezelés egyik része a mozgásterápia, amely magas vérnyomás esetén a lehetőleg naponta végzett közepes intenzitású kardiomozgásra (intenzív sétára, futásra, kerékpározásra, úszásra) épül. 140-160 Hgmm közötti magas vérnyomásban a rezisztencia-edzés, vagyis a súlyokkal végzett gyakorlatok (akár szabadsúlyosak, akár kötőtpályások) nem befolyásolják káros irányban a vérnyomást.

Az életmódkezelés másik fontos eleme a táplálkozási iránymutatás, ugyanis összefüggés van a túlsúly és a magas vérnyomás közt, és bizonyított tény, hogy a normál testsúly felett a fogyás 10 kg-ként 5-20 Hgmm-rel csökkenti a vérnyomást. Hasonló ok, vagyis a vérnyomás csökkentése miatt ajánlatos visszaszorítani a só- és a transzsírokat, valamint az alkohol fogyasztását. Ezen felül jó hatású lehet a szervezet általános állapotára a stressz kezelése is, amelyhez ma már számos jó módszer elsajátítható.

3. MONITOROZZ!

A szakemberek szerint az egyén életmódja, általános egészsége és társbetegségei mind komoly hatással vannak a vérnyomásra. Bármelyik elem változásával a vér-



nyomás is változhat – jó és rossz irányba is. Magasvérnyomás-betegeknek éppen ezért különösen fontos a rendszeres, orvos által végzett vérnyomás-ellenőrzés és más, a kardiológus révén elrendelt vizsgálatok. Megfelelő életmód mellett ugyanis a vérnyomás csökkenése akár az esetlegesen mellé szedett vérnyomáscsökkentő gyógyszerek dózisának mérséklése mellett is szóba jöhet, és fordítva is igaz az összefüggés: rossz irányú életmódváltozás és/vagy társbetegségek fellépte a szükséges gyógyszerelés emelését, váltását eredményezhetik.



5 REJTETT HELY, AHOL MELANOMA KIALAKULHAT

A legveszélyesebb bőrdaganatról, a melanomáról tudjuk, hogy az anyajegyek formájában, méretében és színében látható eltéréseket okoz, vagy a bőrön újonnan jelentkező elváltozás formájában is kialakulhat. Emiatt könnyen megnyugodhatunk, ha a rendszeres önvizsgálat során nem találunk olyan jelet, ami aggodalomra adhatna okot. **Dr. Rózsa Annamária** bőrgyógyász, az Anyajegyszűrő Központ orvosa azonban arra figyelmeztet, hogy a melanoma az önellenőrzés során nehezen látható és hozzáférhető testrészekben is kialakulhat.

AZ ÖNELLENŐRZÉS CSAPDÁI

Korai stádiumban felismerve a legjobbak a gyógyulás esélyei, ezért fontos a mielőbbi diagnózis. Ennek érdekében havonta javasolt a bőrt otthon átvizsgálni, ellenőrizni az anyajegyeket, vagy a bőrön megjelent egyéb elváltozásokat. Az önellenőrzés során azonban nem tudjuk szabad szemmel észrevenni azokat a korai jeleket, amelyek csak nagy felbontású képen láthatók, illetve a hátunkon vagy egyéb nehezen hozzáférhető testrészekben is megjelenhet melanoma, amiről szűrővizsgálat nélkül csak később szerezhetünk tudomást.

FÜL

A fül mögötti területen kialakuló növedék, vagy a fülkagyló bőrének sötét elszíneződése utalhat rosszindulatú daganat megjelenésére.

SZEM

A szemgolyóban és a szemhéj alatt is kialakulhat melanoma. Ezt a szemhéj lecsukásakor szűrő, „mintha valami lenne a szemünkben” érzés jelezheti, de a látás megváltozása, elmosódás, a perifériás látás csökkenése is előfordulhat. Minden esetben szemészeti szakvizsgálat javasolt.

KÖRÖM

A melanomás esetek kb. 5 százalékában a köröm, a tenyerek és a talpak területein alakul ki az elváltozás. Az acrolentiginosus melanomára utalhat egy fekete vagy barna sötét csík a köröm alatt, amely idővel növekszik, illetve pigmentáció megjelenése a körömrétegben, amely a melanoma biztos jele.

NYÁLKAHÁRTYA

Mind a szájüregben, mind pedig a nemi tájék nyálkahártyáin is megjelenhet rosszindulatú festékes daganat, amelyre a barnás-feketés elszíneződés hívja fel a figyelmet. Önvizsgálat során ezen régiók megtekintése is kiemelendően fontos.

FEJBŐR

Ha nem az erősen ritkuló hajúak vagy kopaszok közé tartozunk, akkor a fejbőrünk is egy olyan terület, amit egyedül, de akár még segítséggel is nehezen tudunk átvizsgálni. Ezen a területen lévő anyajegyek is a szokott módon jelzik a rosszindulatú folyamatokat: megváltozik az alakjuk, a méretük, a színük, kisebesedhetnek, visketnek, vérezhetnek – gyakran már csak ekkor vesszük észre, hogy baj van.

TELJES BIZTONSÁGOT AZ ÉVENTE ELVÉGZETT ANYAJEGYSZŪRÉS ADHAT

A melanomás esetek száma világszerte folyamatosan növekszik, egyre gyakoribb, hogy a fiatalabb korosztály körében is diagnosztizáljuk az elváltozást – mondja dr. Rózsa Annamária. Az anyajegyszűrés elvégzését ezért évente javasoljuk, bőrtípustól függően – a bőrgyógyász javaslata alapján – erre gyakrabban is sor kerülhet. A teljes testterképes anyajegyszűrés során az egész testfelületet átvizsgáljuk, azokat digitális formában rögzítjük, így a későbbi vizsgálat során a legapróbb elváltozásokat is ki tudjuk mutatni. Teljes biztonságot tehát valóban csak a szakember által elvégzett, a teljes testfelületet átvizsgáló anyajegyszűrés adhat.



GYÓGYNÖVÉNY- TÚRÁK A BÜKKBEN

pihenés, tanulás, gyógynövények

jó levegő

hasznos tudás



Konnektív Felnőttképző Kft.

WWW.KONNEKTIV.HU INFO@KONNEKTIV.HU 70/361-3446; 46/342-617



Az akupunktúra egy, a hagyományos kínai orvoslásból ismert komplex hatású gyógymód.

Alapelve szerint a betegségeket a „csi” (életenergia) nem megfelelő áramlása okozza a test energiacsatornáiban (meridiánokban). Az energiaáramlást akadályozó blokk az adott szerv, testrész, illetve az egész szervezet egyensúlyi állapotának felborulását eredményezi.

Az akupunktúrás kezelés során a meridiánok mentén elhelyezkedő akupunktúrás pontokat, illetve trigger pontokat (izmokban létrejövő csomók, feszültségpontok) stimuláljuk, speciálisan erre a célra kiképzett tűkkel. A kezeléssel feloldhatók az energetikai blokkok, ezáltal a „csi” áramlása megindul, és helyreáll az egyensúlyi állapot.

Az akupunktúra számos betegség megelőzésére, gyógyítására, valamint fájdalomcsillapításra, gyulladáscsökkentésre is alkalmazható. Többek között indokolt lehet mozgásszervi betegségek (például ízületi gyulladások, hátfájdalmak, izomfájdalmak), allergológiai megbetegedések, nőgyógyászati problémák esetén. Kiváló kiegészítő gyógymód lehet a stresszoldásban és az alvászavarok terápiájában.

A hosszú távú megoldásokhoz elengedhetetlen, hogy egy megfelelően kiválasztott, személyre szabott terápiával ne csak a probléma tüneteit, hanem annak okát is kezeljük. Az integratív medicina lehetőséget biztosít minderre: kiváló szakorvosaink az alternatív és a nyugati medicina tudásanyagát egyaránt alkalmazzák a tökéletes gyógyulás érdekében.



Az új típusú véralvadásgátlók (Novel Oral Anticoagulant, NOAC) egyre növelik részesedésüket az antikoagulánsok piacán. Három legfontosabb előnyük a régebbi típusú kumarinszármazékokkal szemben az, hogy nem szükséges az INR monitorozása, kevesebb lehet a mellékhatás, valamint minimális étel-gyógyszer kölcsönhatással rendelkeznek.

Fontos azonban tudni, hogy a NOAC készítményeket alkalmazók esetében is szükséges az időszakos vérkép-, valamint a vese- és májfunkciós vizsgálatok elvégzése. Sőt előfordulhatnak olyan esetek, amikor a véralvadást gátló hatás monitorozása is indokolt lehet.

Ma már létezik egy speciális vérvizsgálat, melynek során meg lehet határozni az adott szernél alkalmazandó legoptimálisabb dózist. Természetesen nem egy mindennapi rutineljárásról van szó, de mégis adódhatnak olyan helyzetek, amikor pontos információra van szükség a dózis optimalizálása érdekében. A vizsgálatra szükség lehet azért, mert a páciensek megszokták, hogy a korábbi gyógyszerük esetében is rendszeresen ellenőrizték annak hatását az INR monitorozásával.

A másik ok, amiért az orvos javasolhatja a vizsgálatot, az az, ha vese- vagy májbetegség miatt változtatni kell a gyógyszer adagján, és a kezelőorvos meg akar bizonyosodni arról, hogy a csökkentett dózis kellő hatékonysággal bír-e a betegénél. Végezetül akkor is szükség lehet a vizsgálatra, ha a beteg mellékhatásokat tapasztal (például erősebb menstruációs vérzést, vérző fogínyt, kék-zöld foltokat a bőrön), ugyanis ezek arra is utalhatnak, hogy az adott szer hatása túlságosan is érvényesül.



ORVOS VÁLASZOL



*Dr. Polgár
Marianne PhD*

gyermekorvos-
gasztroenterológus



Kedves doktor úr/nő!

Kisfiam 10 hónapos, anyatejes, illetve már a hozzátáplálást is megkezdtuk. Kb. 3 hónapos korától diétázom tejre, tojásra és szójára, mivel két-három alkalommal hajszálvékony vércsíkot fedeztünk fel a székletében, és egyszer az orcáján is egy-egy nagy kiterjedésű piros folt volt, máskor pedig csalánkiütései voltak az arcán. Kérdésem, hogy lehet-e már valamilyen formában vizsgálni, hogy mire allergiás?

Válaszát előre is köszönjük!

Üdvözlettel, Kisuri-Lohn Adrienn

Kedves édesanya!

Leveléből úgy látom, a kisbabája még szopik. Egyéves kor alatt tüneti napló vezetése javasolt a panasz okának tisztázására. Ez segít kiszűrni, hogy melyik étel okozhatja a tünetet. Az allergiavizsgálat ebben a korban még kevésbé megbízható, rendszerint csak 12 hónapos kor után szoktuk azt elvégezni. Amennyiben segítségre van szüksége, keresse fel rendelésünket.

Üdvözlettel, dr. Polgár Marianne PhD, gyermekorvos-gasztroenterológus



Dr. Hernádi Balázs

szülész-nőgyógyász



Tisztelőm!

Az én problémám már pár éve elkezdődött, viszont nem rendszeresen jelentkezett. A menstruációs ciklusom közepén pár napig tartó kis mennyiségű pecsételő vérzésem van. Észrevettem, hogy a téli hónapokban gyakrabban előfordul ez. Normális esetben kb. 32 napos a ciklusom hossza. Nőgyógyászhoz jártam, általános vizsgálat keretében. A menstruációm ezektől függetlenül normális, kóros folyás, alhasi fájdalmam nincs. Ön szerint is elsősorban hormonális problémáról lehet szó?

Válaszát előre is nagyon köszönöm.

További szép napot kívánok. Evelin

Kedves Evelin!

A női hormonháztartás sokkal érzékenyebben reagál az élete eseményeire, amit ön is tapasztal. A középidős pecsételés valóban hormonális háttérű, a ciklusa hossza normális. Amennyiben zavarja, és nem szeretne terhességet még, egy jól kiválasztott hormonális fogamzásgátló megoldása lehet ennek a problémának.

Természetesen, mivel még ilyet nem alkalmazott, ezt meg kell előznie egy nőgyógyászati és laborvizsgálat! Várjuk rendelésünkben. Honlapunkon keresztül online és telefonon is lehet időpontot foglalni.

Üdvözlettel, Dr. Hernádi Balázs, szülész-nőgyógyász szakorvos rendelésünkben.

Honlapunkon keresztül online és telefonon is lehet időpontot foglalni.



Dr. Bérczy Judit

endokrinológus



Tisztelt doktor úr/nő!

Az volna a kérdésem, hogy a TSH szintje befolyásolja-e a megtermékenyülést, s ha igen, akkor mekkora szint volna optimális a teherbeeséshez? A laborleleten 0,400-4,000 közötti referencia van feltüntetve, de sok olyan írást olvastam, ahol 2,5-öt adtak meg felső értéként. Nekem először 4,6 volt, 25 mikrogrammos Euthyrox mellett most 3,14 és 3,6 között van. Tulajdonképpen mennyinek kellene lennie a babához?

Köszönettel, Krisztina

Kedves Krisztina!

Valóban fontos figyelembe venni babatervezés idején a pajzsmirigyhormon jelző értékeit. A babaprogramhoz az ideális TSH-szint 1,0 és 2,0 közti tartományban van. A napi 25 mikrogramm Euthyrox melletti 3 körüli TSH-érték még nem megfelelő. Szívesen segítünk a beállításában.

Üdvözlettel, Dr. Bérczy Judit, endokrinológus



AZ ÉV KIVÁLÓ ORVOSAI



Mint minden év végén, így 2017 decemberében is összegyűltünk, hogy értékeljük az elmúlt évet, méltassuk kollégáink teljesítményét, megköszönjük kiváló orvosaink és asszisztenseink egész éves munkáját.

Többéves gyakorlatunkat folytatva, ez alkalommal is díjaztuk orvosaink hatékonyságát a páciensek által küldött értékelések és vélemények alapján.

2017. díjazottai

dr. Arnold Dénes Arnold, prof. dr. Balázs Csaba, dr. Békési Gábor PhD, dr. Bérczy Judit, dr. Csóka János, dr. Dózsa Izabella, dr. Garaczi Edina PhD, dr. Hidvégi Edit PhD, dr. Holpert Valéria, dr. Kapocsi Judit PhD, dr. Kósa Éva, dr. Lőrincz Ildikó, Peterman Krisztina, dr. Szélessy Zsuzsanna, dr. Tar Attila PhD, dr. Turi Zsuzsanna, dr. Vincze Ildikó

2017. Üstököse: dr. Arnold Dénes Arnold, dr. Bérczy Judit, dr. Koppány Viktória, dr. Lőrincz Ildikó

Médiadíjban részesültek: dr. Hidvégi Edit PhD, dr. Koppány Viktória, dr. Porochnavec Marietta, dr. Sárdi Krisztina, dr. Sztancsik Ilona, dr. Vaskó Péter

2017. Kiváló orvosa: dr. Arnold Dénes Arnold, dr. Augustinovicz Monika, prof. dr. Balázs Csaba, dr. Balogh Katalin, prof. dr. Blaskó György, dr. Bérczy Judit, dr. Csóka János, dr. Dózsa Izabella, dr. Fülöp Györgyi, dr. Garaczi Edina PhD, dr. Gergely Mária, dr. Holpert Valéria, dr. Koppány Viktória, dr. Kósa Éva, dr. Páll Zoltán, dr. Polyák Annamária, dr. Potecz Györgyi, dr. Sárdi Krisztina, dr. Sepa György, dr. Szélessy Zsuzsanna, dr. Tar Attila PhD, dr. Turi Zsuzsanna, Varga Dóra, dr. Vaskó Péter, dr. Vincze Ildikó

Ez úton is köszönjük munkájukat, és gratulálunk az elért eredményeikhez!

BŐVÍTETTÜK EGÉSZSÉGCARD RENDSZERÜNKET



Az EgészségCard a Prima Medicához való csatlakozás jelképe, a kézben tartott egészség megjelenítése, mely hozzájárul az egészségmegőrzéshez és annak visszanyeréséhez. Hitvallásunk szerint „az egészség a teljes testi, szellemi és szociális jólét állapota”, ezért kártyarendszerünket úgy alakítottuk ki, hogy az az egészségen túl a feltöltődést és a kikapcsolódást is szolgálja.

Felhasználásának többféle célja van:

Ügyfélkártya – Belépő az orvosi rendelésekre, egyszerűsíti a betegadminisztrációt.

Azonosító kártya – Az online lelettároló és leletkezelő rendszer második azonosítási szintje.

Kedvezménykártya – Kedvezmények igénybevételére jogosít fel egészséges ételeket forgalmazó boltokba, cukrászdákba, éttermekbe, wellness-szállodákba, sportlétesítményekbe, fitnessklubokba.

Közösségi kártya – Kedvezményes belépésre jogosít fel saját rendezésű eseményeinkre, kulturális és szórakoztató rendezvényekre.

A 2015-ben létrehozott EgészségCard rendszert 2017-ben további tematikus kártyákkal bővítettük, kiterjesztett tartalommal sportolóknak és művészeknek címezve. 2018 januárjában debütált akkreditált Szakmai Napunkon az egészségügyi szakembereknek létrehozott EgészségCard, amely speciális tartalommal és további kedvezményekkel bír. Bízunk abban, hogy segítségével olyan támogató közösséget tudunk létrehozni, mely a páciensek egészségmegőrzését, problémáik hatékony kezelését hathatósan tudja támogatni.



BEMUTATKOZIK A LÁRIFÁRI ALAPÍTVÁNY

A LáriFári Alapítvány székhelye és levelezési címe:
7400 Kaposvár, Noszlopy Gáspár u. 12. 1/6.
Telefon: +36 70 4534825,
Email: hosszu.adrienn@gmail.com
Alapító: Dr. Berlik Zoltán
A Kuratórium elnöke: Paskáné dr. Hosszú Adrienn

Mese kelt életre a Pécsi Gyermekonkológiai Centrum falai között. Egy csintalan, játékos tündér költözött a 3-as kórterembe, hogy egy leukémiás kisfiú, Péterke küzdelmes gyógyulását segítse.

Lárifári azóta sok száz gyermekhez jutott el mesekönyv formájában. E könyv szellemiségét hivatott továbbvinni a Lárifári Alapítvány, amely 2013-ban alakult azzal a céllal, hogy élményterápiás programok szervezésével segítse a nehéz élethelyzetben lévő gyermekeket és hozzátartozóikat.

Az alapítvány létrehozásakor az alapvető motiváció az volt, hogy olyan gyermekeknek és családoknak, akiknek és amelyeknek az átlagosnál nehezebb problémával kell nap mint nap megküzdeniük, különleges, nem mindennapi élményt tudjunk nyújtani. Olyan élményt, mellyel kimozdíthatjuk őket a megszokott keretből, hogy új, pozitív impulzusok érhessék őket. E motivációtól vezérelve ötödik éve szervezünk jótékonsági regatta sorozatot a Balatonon a Magyar Vitorlás Szövetség támogatásával. Rendezvényeinkre mindig egy adott problémával küzdő csoportot hívunk (például onkológiai betegséggel küzdő gyermekeket és családjukat,

mozgáskorlátozott, halmozottan sérült gyermekeket és családjukat, szociálisan hátrányos helyzetű gyermekeket). Regattáink egynapos, karitatív programok, melyek keretében közel kétórás időtartamra, nagyobb méretű hajókkal vitorlázni visszük az érintetteket. Rendezvényeinket civilek segítségével szervezzük: önkéntes vitorlázók támogatnak minket hajójukkal és vitorlás tudásukkal, valamint önkéntesek várják a gyerekeket a kikötőben izgalmas vízparti játékokkal. A vitorlás szezonon kívül is aktívak vagyunk, több alkalommal szerveztünk kerekesszékes korcsolyázást Kaposváron és Budapesten. A közelmúltban zajlott kulturális jellegű gyermekprogramunk Kaposváron, a Lárifári Meseösvény, melyet immáron második alkalommal rendeztünk meg, tisztelegve Benedek Elek és a népmesék előtt.

Természetesen vannak új törekvéseink is: jelenleg azon dolgozunk, hogy kiépítsük a kaposvári Kaposi Mór Oktató Kórház gyermekosztályán fekvő gyerekeknek idén indult napi élményterápiás foglalkozás rendszerét.

Szakmai Nap a táplálékallergiák jegyében

Január 27-én rendeztük meg VIII. Szakmai Napunkat a Budai AllergiaKözponttal közösen, Táplálékallergiák és intoleranciák címmel. Az egyre szélesebb rétegeket érintő téma sok szakembert vonzott. Országos és nemzetközi szinten is elismert orvos-előadónk számos újdonságra, aktuális tudnivalóra hívták fel a figyelmet, többek között az ételallergiák, az ételintolerancia, a korai allergia-prevenció, a molekuláris diagnosztika szerepéről és a megfelelő étrend fontosságáról.

Dr. Babai László igazgató köszöntő beszédében elmondta, hogy a Prima Medica Akkreditált Szakmai Napok célja, hogy segítséget nyújtson egy-egy speciális szakterület ellátásában, egyes betegségcsoportok sikeres kezelésében, az adott területen megjelenő innovációk megismerésében. Rendezvényünk rangját emeli a Szegedi Orvostudományi Egyetem akkreditációja, amelynek révén a képzésen való részvételért 14 kreditpontot biztosítunk.

Az első előadásban dr. Nékám Kristóf professzor, belgyógyász, allergológus, klinikai immunológus és farmakológus az ételallergiák helyéről és terheiről beszélt. Kiemelte, hogy még mindig hiányosak az ismereteink az életveszélyes allergiás reakció, az anafilaxia ellátásának terén. Kitért arra is, hogy az ételallergének jelölésében is elmaradás tapasztalható. Második előadásában az adalékanyagokkal és a táplálékkiegészítőkkal kapcsolatos tudnivalókat ismertette.

A szünetet követően dr. Hidvégi Edit PhD gyermekgyógyász, gasztroenterológus, tüdőgyógyász a táplálékallergiák és az intoleranciák típusait, illetve a kettő közti különbségeket és hasonlóságokat foglalta össze.

Dr. Polgár Marianne PhD gyermekgyógyász, gasztroenterológus a táplálékallergia kisded- és gyermekkori sajátosságait összefoglalva ismertette a korai allergia-prevenció sarkalatos pontjait. Beszélt többek között a probiotikumok szerepéről, a bél megfelelő mikrobiom összetételének jelentőségéről, valamint az anyatejes táplálás fontosságáról. Következő előadásában, a táplálékallergia megelőzésének megváltozott szemlélete kapcsán ismertette a hozzátáplálásra vonatkozó aktuális információkat, nemzetközi és hazai ajánlások alapján.

Az ebédszünetet követően dr. Réthy Lajos PhD allergológus és klinikai immunológus, gyermekgyógyász előadásában beszélt a molekuláris komponens alapú diagnosztika szerepéről az ételallergiák és keresztallergiák

kivizsgálásában, illetve a 244-es nanotechnológias allergiateszt alkalmazásának területeiről.

Dr. Sárdi Krisztina belgyógyász, gasztroenterológus a gluténfüggő megbetegedések típusait mutatta be. Előadásában hangsúlyozta, hogy a gyomor- és bélrendszeri tüneteken túl a glutén fogyasztása szerteágazó tüneteket produkálhat az arra érzékenyeknél.

A Szakmai Napot Varga Dóra dietetikus, okleveles táplálkozástudományi szakember előadása zárta, aki a táplálékallergiával és intoleranciával élők étrendjének főbb sajátosságait ismertette, és kiemelte a kiegyensúlyozott étrend szerepét.

ONLINE KÖZVETÍTÉS

A sokszoros túljelentkezés miatt a konferenciát előben online közvetítettük, majd korlátozott ideig elérhetővé tettük a www.allergiakozpont.hu/szakmainap oldalon.

SOROZATUNKAT FOLYTATJUK

Soron következő Szakmai Napjainkon egy-egy sokakat érintő témát mutatunk be orvosaink segítségével. Február a hypertonia jegyében zajlik, márciusban a fájdalomszindrómák okait kutatjuk, áprilisban a pajzsmirigy működészavarait, májusban pedig az életmódorvoslás kérdéseit járjuk körbe. Bővebb információ az eseményről és jelentkezési lap a www.primamedica.hu/szakmainapok oldalon érhető el.

**SAKMAISÁG
GONDOSKODÁS
EGYÜTTMŰKÖDÉS**



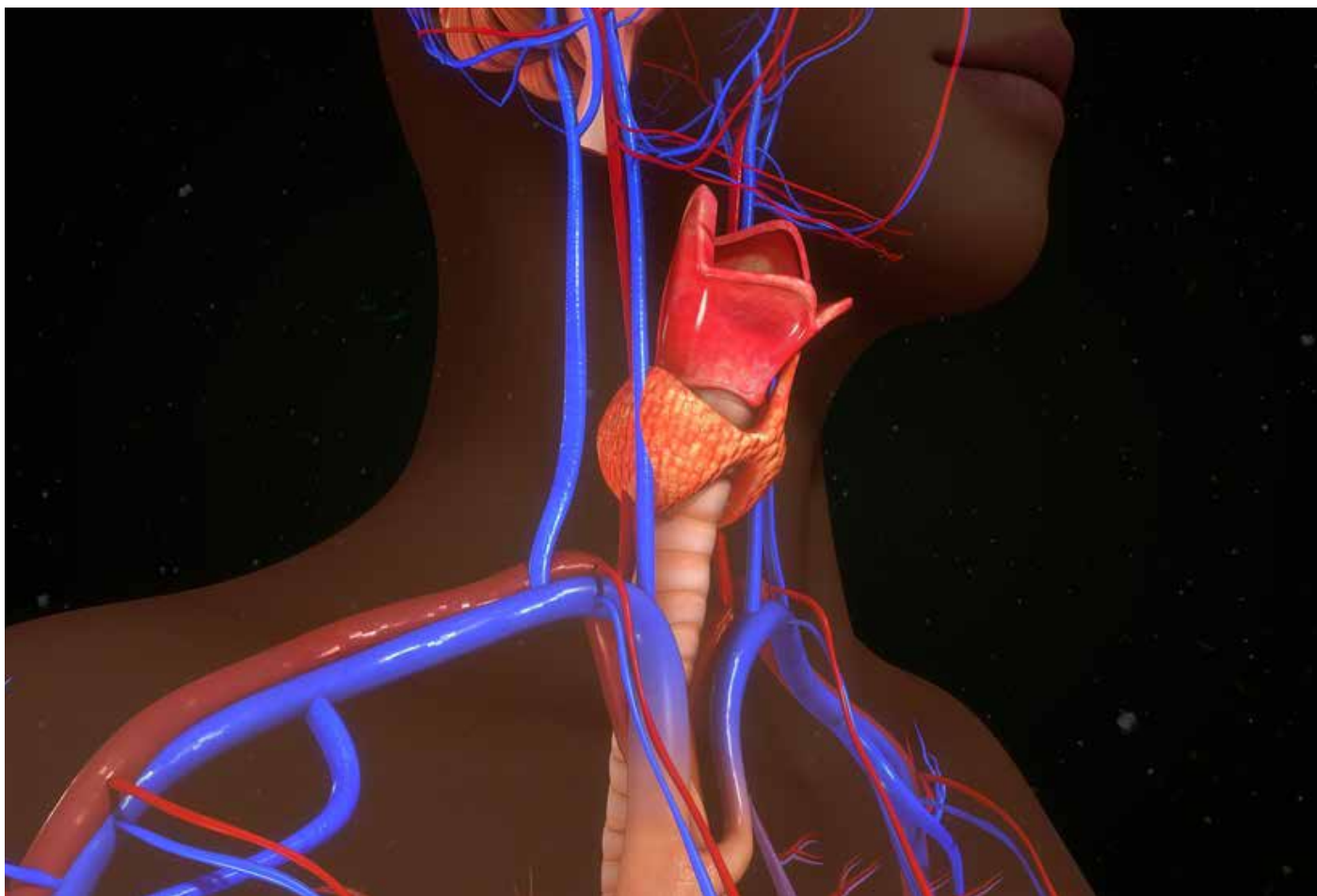
Portré

Dr. Békési Gábor PhD



„A MEGFELELŐ TERÁPIA ÉS A RENDSZERES KONTROLL ELENEDHETETLEN”

Dr. Békési Gábor PhD a Budai Endokrinközpont orvosi csapatát erősíti, és a szakmáján belül különösen szívügye a pajzsmirigybetegek gondozása, valamint a ritka endokrin kórképek felismerése és kezelése. Pácienseinek egybehangzó véleménye, hogy olyan orvosként ismerték őt meg, aki nyugalmával és türelmével azonnal szimpatikussá vált számukra, ráadásul, szaktudásának hála, maximális biztonságban érzik magukat mellette.



MIÉRT PONT A PAJZSMIRIGY ZAVARAIRA SPECIALIZÁLÓDOTT?

A pajzsmirigy funkciói igen szerteágazóak, a testünk valamennyi részében van hatása ennek a parányi szervnek. Ráadásul hazánkban a pajzsmirigybetegségek kimagaslóan gyakoriak a felnőtt lakosság körében, így munkám során sok embertársamnak lehetek segítségére.

GYAKRAN IGEN ELHANYAGOLHATÓ TÜNETEKEL JÁRNAK A PAJZSMIRIGYZAVAROK. VAN OLYAN ESET, AMIKOR MÉGIS JELENTŐSEN BEFOLYÁSOLJÁK A BETEG ÉLETMINŐSÉGÉT?

Mint minden betegségnek, a pajzsmirigyzavaroknak is különböző súlyosságú fokozatai léteznek. A komoly esetek sajnos akár életveszéllyel is járhatnak, de a közepsúlyos formáknál is romlik az életminőség, így a megfelelő terápia és a rendszeres kontroll elengedhetetlen.

MELY PANASZOKKAL FORDULNAK ÖNHÖZ A LEGGYAKRABBAN?

Pajzsmirigy-túlműködés esetén fogyás, fáradékonyság, szapora szívverés, hasmenés, gyakori izzadás, meleg-intolerancia, álmatlanság a legjellemzőbb tünetek, amelyekkel a rendelőbe jönnek. Alulműködésben pedig a hízás, fáékonyság, székrekedés, koncentrációképességbeli zavar, hangulati labilitás, száraz bőr a legtipikusabb tünet.

AZ UTÓBBI ÉVEKBEN NŐTT VAGY CSÖKKENT A PAJZSMIRIGYMŰTÉTEK SZÁMA?

Sajnos a műtétek száma emelkedett, mivel a pajzsmirigydaganatok gyakorisága növekvő tendenciát mutat. Éppen ezért fontos a pajzsmirigy ultrahangos ellenőrzése is, valamint szükség esetén az aspirációs citológia elvégzése, ugyanis így hamar fény derülhet a daganat meglétére.

RITKA ENDOKRIN KÓRKÉPEKKEL IS FOGLALKOZIK. MELYIK VOLT A LEGEMLÉKEZETESEBB ESETE, ÉS MIÉRT?

Bár nem nagyon ritka a mellékvesekéreg aldosteront termelő daganata, egy ilyen eset mégis emlékezetes a számomra. A betegség ugyanis magas vérnyomással és többnyire alacsony káliumszinttel jár. Egy középkorú, többgyermekes családanyát érintett a betegség, akinek a káliumszintje olyan alacsony volt, hogy az érintett megbénult és életveszélyes állapotba került. Abban az intézetben, ahol kezelték, csak ekkor mérték meg a kálium értékét, és így szerencsére még időben érkezett a beteg a klinikánkra.

ÖN SZERINT MIÉRT MUTATNAK NÖVEKVŐ TENDENCIÁT A HORMONZAVAROK?

Úgy gondolom, a hormonzavarok mindig is gyakoriak voltak, ám napjainkban, a rohamosan fejlődő diagnosztikus lehetőségek mellett egyre többször derül fény ezekre a betegségekre.

MELY KOROSZTÁLYT ÉRINTIK A LEGINKÁBB AZ ENDOKRIN PROBLÉMÁK?

Jóllehet bármely korosztálynál kialakulhatnak hormonzavarok, a tapasztalat mégis azt mutatja, hogy az endokrin problémák leggyakrabban talán a fiatal-középkorú populációban, ott is inkább a nőknél fordulnak elő. Természetesen ez még nem jelenti azt, hogy ha a férfiak észlelik a tüneteket, ők ne forduljanak orvoshoz!

EL LEHET VALAHOGY KERÜLNI A HORMONZAVAROK KIALAKULÁSÁT?

Az endokrin betegségekre való hajlam velünk született elváltozás. Ennek ellenére egészséges (megfelelő étkezés, rendszeres testmozgás) és stresszmentes életmóddal a gyakoriságuk csökkenthető, illetve a súlyosságuk mérsékelhető.

Az inzulinrezisztencia (IR) alapvetően a cukoranyagcsere betegsége, modern társadalmunk egyik leggyakoribb problémája. Az IR kezelésében a mozgásterápia mellett legfontosabb a speciális diéta, de egyes esetekben gyógyszeres kezelésre is szükség lehet. Január harmadik hetében a budapesti Katlan Pubban tartotta a Prima Medica EgészségClub a XVII. IR Klub rendezvényét, amelynek a „Változatos zöldség- és gyümölcsfelhasználás IR diétában” volt a témája.

A MONOTONNAK TÚNÓ TÁPLÁLKOZÁS SZÍNESEBBÉ TEHETŐ

A rendezvényen Szarka Dorottya, a Budai Endokrinközpont diétetikusa arról beszélt, hogy a salátákon, köreteken túl milyen egyéb módokon használhatók még fel a zöldségek és a gyümölcsök. Az est során bemutatta, hogy miképpen tehetjük szívesebbé, izgalmasabbá monotonnak tűnő táplálkozásunkat. Különböző alternatív, kreatív zöldség- és gyümölcsfelhasználási módokat ismertetett, továbbá a következő témaköröket is érintette:

- zöldségek és gyümölcsök táplálkozásélettani szerepe
- milyen kerti veteményeket szabad fogyasztani, és mit nem IR diétában?
- valóban jobb-e az édesburgonya a hagyományos étkezési burgonyánál?
- mennyi az „egy adagnyi” gyümölcs?
- főzz szívesen!

Az est során a felmerülő kérdésekre, hozzászólásokra is választ kaptak a résztvevők.

A PRIMA MEDICA EGÉSZSÉGCLUB RENDEZVÉNYEI

A PrimaMedica EgészségClub eseményeinek, rendezvényeinek célja a résztvevők orvosi viziteken túli támogatása, az egészségmegőrzés, a megelőzés, az öngondoskodás fontosságának hangsúlyozása. A rendezvények során a résztvevők új információkat szerezhetnek az adott egészségügyi problémakörhöz kapcsolódóan. Az eseményeken a gyakorlati kérdések megbeszélése és az adott betegség jobb megértése mellett lehetőség nyílik a sorstársakkal való találkozásra, egymás segítésére, valamint a személyes tapasztalatok megosztására is.

PRIMA MEDICA EGÉSZSÉGCARD

A Prima Medica EgészségClub tagsága az Egészség-Cardhoz kötődik, amely a www.egeszsegclub.hu oldalon ingyenesen kérhető. A kártya birtokában a látogatók kedvezményesen vehetnek részt a rendezvényeinken, illetve vásárolhatnak a weboldalon feltüntetett elfogadópontokon. 2018-ban is várjuk Önöket szeretettel a Prima Medica EgészségClub rendezvényeire!



ZABRAKADABRA – AZ EGÉSZSÉGES CUKRÁSZMŰHELY

Egészség-
Card ked-
vezmény:

10%



Napjainkban sajnos egyre többen küzdenek glutén- és laktózérzékenységgel, valamint egyéb ételallergiával. A táplálékallergiával vagy -intoleranciával élőknek számos nehézséggel kell megküzdeniük, ha valamilyen pékárut vagy cukrászsüteményt szeretnének fogyasztani. Felismerve a problémát, a Zabradabra alapítói egy olyan helyet hoztak létre, ahová az ételallergiával küzdők is bátran betérhetnek. A hagyományos édességeken kívül olyan tojás-, laktóz-, cukor- és gluténmentes sütemények is készülnek, melyeket nemcsak az ételallergiával élők, de a diétázók és a fogyókúrázók is bátran fogyaszthatnak. A süteményeket a hely egyik alapítója, a dietetikus végzettségű Tóth Szandra álmodja meg, és készíti el szebbnél szebb formában. Hogy milyen ízű a narancsos-diós karobtorta, és milyen egy paleo zserbó? Nos, a puding próbája az evés. Irány a Zabradabra, ahol az ételallergiások is bátran ehetnek!

Cím: 1094 Budapest, Ferenc krt. 1.
www.zabradabra.hu

A FITNESS - FORMÁBA HOZ

Egészség-
Card ked-
vezmény:

10%



Életmórvosainktól tudjuk, hogy az olyan betegségek, mint a cukorbetegség, a daganatos megbetegedések, a krónikus légzőszervi, a szív- és érrendszeri megbetegedések, valamint a derék- és ízületi fájdalmak nagy százalékban elkerülhetők lennének megfelelő mozgás, táplálkozás és életmód folytatása mellett. Tehát fontos, hogy ne kényszerként, hanem élvezetes időtöltésként éljük meg a mozgást. Az A Fitness segít a megfelelő mozgásforma kiválasztásában, az edzők segítségével pedig egyénre szabott, speciális órarend kialakítására van lehetőség. Aki nem szeretne egyedül edzeni, számos csoportos órára is ellátogathat, sőt kipróbálhatja az ökölvívást vagy éppen a gerinctornát. Edzés után jár a pihenés! Erről szakképzett masszörök és különféle szaunák gondoskodnak, hogy teljes legyen a testi és szellemi feltöltődés.

www.afitness.hu

BABAVERDA – MINDENKINEK JÁR A KÉNYELEM

Egészség-
Card ked-
vezmény:

5%



Régen talán egyszerűbb volt a helyzet. Két típusból lehetett választani: a baba utazhatott sport babakocsiban vagy nagy kerekű, rugós mélykocsiban. Vagy napjainkban mégis több a lehetőség? Hiszen létezik többek között terepre tervezett háromkerekű változat, multifunkcionális, sőt felfújható kerekű babakocsi is. De vajon melyik passzol leginkább az életvitelünkhöz? Gondoljuk végig, hogyan és hová szeretnénk menni a babával. Autóval fogunk közlekedni, gyalogosan vagy tömegközlekedéssel? Tervezünk kirándulásokat az erdőbe, vagy inkább városi sétára megyünk többet? Melyik a legpraktikusabb testvér-babakocsi, és milyen hasznos kiegészítők könnyíthetik meg a szülők életét? Ezeknél a kérdéseknél érdemes a szakemberek segítségét igénybe venni, például a Babaverdánál. A bolt kifejezetten babakocsikra és autós gyerekülésekre szakosodott, ezért aligha marad megválaszolatlan kérdésünk a témában.

Cím: 1211 Budapest, Posztógyár u. 1.
www.babaverda.hu





Allergiamentes Életért Alapítvány

MENTES ÉS FINOM VÉDJEGYPROGRAM

A Mentés és Finom Védjegyprogram 2015-ben jött létre az Allergiamentes Életért Alapítvány szervezésében. A védjegyprogram célja a táplálékallergiás, táplálékintoleranciás, autoimmun gluténérzékeny emberek életének megkönnyítése. A különféle élelmiszerallergiák és élelmiszerintoleranciák előfordulási arányairól változatos adatok állnak rendelkezésre, így nem tudjuk, pontosan hány ember lehet érintett.

Azt viszont nem szabad figyelmen kívül hagyni, hogy a túlérzékenységi reakcióval küzdők száma évről évre nő, és szinte már alig találkozni olyan családdal, baráti társasággal, ahol ne szorulna valaki „mentes” étkezésre. Az érintetteknek nemcsak az otthoni környezet allergénmentesítésére kell figyelmet fordítaniuk, hanem kiemelten fontosá válik számukra a megfelelő információszerezés mind az üzletekben vásárlás során, mind egy éttermi étlap láttán. A táplálékallergiával és táplálékintoleranciával küzdők tisztában vannak a „mentes” élet nehézségeivel, hiszen a beszerzett nyersanyagoktól, alapanyagoktól az ételkészítésen át a felszolgálásig biztosítottak kell lennie az allergénmentességnek.

Felismerve az érintettek egyre növekvő számát, illetve hogy az allergéninformációkkal kapcsolatos tájékoztatás nem mindig hiteles és pontos, a védjegyprogram elsőrendű feladatának tekinti a biztonságos vendéglátást.

Az élelmiszerjelölésről szóló jogszabály kimondja, hogy 2014. december 13-tól nemcsak az előre csomagolt élelmiszereken, hanem a nem előre csomagolt, a forgalmazás helyén csomagolt termékeken és a közétkeztetésben, vendéglátásban (étlapon) is fel kell tüntetni a 14 jelölésköteles allergént. Nevezetesen: a glutént tartalmazó gabonát, a rákféléket, a tojást, a halat, a földimogyorót, a szójababot, a tejet (beleértve a laktózt is), a dióféléket, a zellert, a mustárt, a szezámot, a kén-dioxidot, a csillagfürtöt és a puhatestűeket.

A Mentés és Finom Védjegyprogram – a jogszabályi előírásokon alapulva – segíti az ételallergiával és -érzékenységgel élőket, hogy biztonságosan tudjanak éttermet, cukrászdát, pizzériát, egyéb vendéglátóegységet választani. A Mentés és Finom Védjegy garancia arra, hogy birtokosa tud és akar mentes élelmiszert, ételt beszerezni, készíteni, felszolgálni, eladni!

A védjegyre történő jelentkezés után előzetes konzultációra kerül sor a minőségügyi szakértői csapat (auditorok) és a vendéglátóegység között. A konzultáció után kerül sor az auditra, mely az úgynevezett allergénszemléletű HACCP-rendszerre épül. Ez egy olyan fogyasztó-, illetve fogyaszt-

tásorientált rendszer, mely során a teljes étel-előállítási láncot (dolgozói és üzemi higiénia, gyártás, raktározás folyamata) vizsgáljuk, kiküszöbölve ezzel az allergénnel történő (kereszt) szennyeződés lehetőségét. Ki kell emelni, hogy a biztonságosság fenntarthatósága szempontjából elsőrendűen fontos a folyamatos önellenzés! Az Allergiamentes Életért Alapítvány kuratóriuma, illetve a Mentés és Finom Szakmai Bizottság az audit eredménye alapján ítéli meg a védjegyhasználatot.

Az Allergiamentes Életért Alapítvány kuratóriumának elnöke Straub Dezső Jászai Mari-díjas színművész. Tagjai Cseh László olimpiai ezüst- és bronzérmes, világ- és Európa-bajnok, százszoros magyar bajnok úszó és Simon Erzsébet, civil magánszemélyként.

A Védjegy szakmaiságát az érintett szakmák képviselőiből felállt Szakmai Bizottság garantálja. A Szakmai Bizottságban képviselteti magát a Magyar Allergológiai és Klinikai Immunológiai Társaság, a Magyar Pékszövetség, a Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége, a Lisztérzékenyek Érdekképviseletének Országos Egyesülete, a Magyar Allergia Szövetség, a Magyar Szállodák és Éttermek Szövetsége, a Magyar Cukrász Iparosok Országos Ipartestülete, a Magyar Allergológiai és Klinikai Immunológiai Társaság, valamint a BME Alkalmazott Bioteknológia és Élelmiszertudományi Tanszék.

TÁPLÁLÉKALLERGIA VÉDJEGY

MENTES ÉTELEK





HEALZZ²
PRAXISTÁMOGATÓ RENDSZER

MAGÁNORVOSI INFORMATIKAI RENDSZER

Egyszerű | Kényelmes | Bővíthető

**INGYENESEN
HASZNÁLHATÓ
FUNKCIÓK!**

ELŐJEGYZÉSI NAPTÁR

AMBULÁNS LAP + VÉNYÍRÁS

EESZT KAPCSOLAT

Regisztráljon!

www.healzz2.hu

2018. november 1-jétől KÖTELEZŐ az EESZT-hez való csatlakozás!

A healzz2 tulajdonosa a T&G Health Kft. (1015 Budapest, Ostrom u. 16.)



LIFESTYLE

- CSALÁD
- SZÓRAKOZÁS
- GASZTRONÓMIA

VÁGÓ ZSUZSI A

BEUGRÁSOK MESTERE



A minap a millenniumi földalatti vasút útvonalán, a Budapesti Operettszínházban jártam, ahol a miskolci születésű Vágó Zsuzsival beszélgettem. A „beugrások mestere” ugyanis márciustól átveszi az otthon babázó Szinetár Dóra szerepét, az „Én és a kisöcsém”-ben Kelemen Katóként.

HOGY ÁLLTOK AZ ELŐKÉSZÜLETEKKEL?

- Hamarosan kezdődnek a próbák. Egy, már kész darabba bekerülve ugyanolyan nehéz a szerep megformálása, mint egy teljesen újnál. Bizonyos mozgásterünk mindig van, hiszen nem vagyunk egyformák. Kelemen Kató esetében a fiús karakter eljátszása, és az eddigiekhez képest teljesen más, de szerethető dalok megszólaltatása ragadott meg. Már nagyon várom!

TÉRJÜNK VISSZA A KEZDETEKHEZ. GYEREKKORODBAN MI AKARTÁL LENNI?

- Mivel nagyon szeretem az állatokat, állatorvos. Mindig volt kutyánk, most is van. A másik vágyam, hogy óvónő legyek, talán nem véletlen, mivel szüleim pedagógusok. Mindig szerettem a gyerekeket, jól kijöttem velük. Majd hirtelen, mint a villám, becsapott a Színház... Már az általánosban is szerepeltem, és eljártunk színházi előadásokra is. Aztán a matektanárnőm észrevett egy hirdetést; a Pécsi Sándor Guruló Színház Egyesületében felvételt hirdettek. Elmentem, és felvettek! Öt évig voltam velük, Laci bácsitól /Szép László/ tanultuk meg az alapokat, a színpadi etikettet és a színházi létezést. Sokat köszönhetünk neki.

ÉRETTSÉGI UTÁN MIHEZ KEZDTÉL? MIKOR KÖLTÖZTÉL BUDAPESTRE?

- Akkor én már tudatosan készültem a színészi pályára, tanultam a szerepeket, dalokat, mellette szertornáztam, majd versenyszerűen aerobikoztam. Három helyre adtam be a jelentkezésemet: a Színművészeti Egyetemre, ahová nem vettek fel, a Madách Színház Stúdiójába és az Operett Broadway Stúdiójába. Mindkét stúdióba felvettek, de én ezt választottam. Jól döntöttem. Beköltöztem egy kollégiumba, ahol első évben hatan, majd a másodiktól négyen laktunk egy szobában. Nagyon szerettem ezeket az éveket! Már elvégeztem a stúdiót, amikor megkaptam első szerepem az Operettszínház produkciójában, a West Side Storyban!

JÁTSZOTTÁL A PICCOLO SZÍNHÁZBAN IS, MIKLÓS TIBORÉKNÁL...

- Igen! Egy barátom hívott fel, hogy sürgősen keresnek szereplőt, mert a kolléganő lebetegedett. Három nap alatt ugrottam be a szerepbe, és vetkőztem le a gátlásaimat egyszerre, mert én sosem káromkodtam, a darabban viszont kellett. Ez a „Rent” volt. Utána játszottam még náluk sok előadásban, pl.: Nana, Kiáltás a szeretetért, Ilyenek voltunk, Utazás, Musical A- W-ig... Nagyon sokat köszönhetek Miklós Tibinek. Borzasztóan sajnálom, hogy már nincs közöttünk. Közben pénzhiány miatt megszűnt a Piccolo, engem pedig beszüntetett az Operettszínház.

TEHÁT A PICCOLÓBAN KEZDŐDÖTT BEUGRÁSAID SOROZATA! HOGYAN JUTOTT ESZEDBE, HOGY FIATALOKKAL FOGLALKOZZ? MIÓTA TANÍTASZ?

- Ez is beugrással kezdődött! Lukács Anita kolléganőmet helyettesítettem néhányszor Harsányi Gábor Színi Stúdiójában, aztán jöttek sorban a felkérések Kővári Judittól, Toldy Máriától, a Petőfi Stúdiótól... Egyik barátnőmmel, Marinkovics Zsófiával alapítottunk egy iskolát, ami most a Jurányi Házban üzemel és „A zenés diákszínpad” a neve. Arra külön büszke vagyok, hogy már két éve a Pesti Broadway Stúdióban is taníthatok!

HOGY VISELED A SIKERT? AMIKOR FELISMERNEK AZ ÜZLETBEN, UTCÁN?

- Jólesik. Néha nem is hiszem el - biztosan rólam van szó! Éppen a napokban történt, hogy felismertek egy üzletben. Jó dolog, de nem ezért csinálom, hanem mert szeretem, és ez az életem! Igaz, nagy a nyomás rajtunk, de meditálással, sporttal és alvással egyensúlyba hozható.

ÚGY TUDOM, SZÍVESEN KIPRÓBÁLNÁD MAGAD PRÓZÁBAN IS...

- Igen, és remélem, majd eljön annak is az ideje, de fantasztikus szerepeim vannak az Operettszínházban is, és nagyon jól érzem magam bennük!

2012-BEN FÉRJHEZ MENTÉL, TAMÁSHOZ. HOL ISMERKEDTETEK MEG? HOGYAN INDULT A KAPCSOLAT?

- A párom hangmérnök, és szabadúszóként ő keverte nálunk a zenekart, a „Rudolf”-ban. Egyik barátnőm eljött a párjával megnézni az előadást, és utána négyen beültünk egy étterembe beszélgetni. Ott derült ki, hogy a barátnőm kedvesének a barátja Tomi, akivel együtt dolgoztunk, mégsem ismertem! Követhető? Ő korán hazament, és amikor fizetni akartunk, kiderült, hogy már rendezte a számlát. Akkoriban az iWiW volt a legnépszerűbb közösségi oldal, ott ráírtam, és

megköszöntem neki. Levelezni kezdtünk. Így indult. Az első csókunk a Várban volt. Hamar, két hónap után összeköltöztünk, és az élet minket igazolt! Május 6-n leszünk tíz éve együtt!

MENNYIRE TUDJÁTOK ÖSSZEEGYEZTETNI A MUNKÁTOKAT A MAGÁNÉLETTEL? HOGYAN KAPCSOLÓDTOK KI?

- Ez már jól megy nekünk! Elővesszük a naptárunkat mindketten, és egyeztetünk! Szeretünk utazni, külföldön és belföldön. Fallabdázni járunk, nagyokat sétálunk kutyástól, vagy kirándulunk. Amint van két-három napunk, wellnesshotelbe megyünk pihenni. Idén nyáron Szegeden leszünk, mert ott mutatjuk be az Apáca show-t. Tomi is odajön, amikor nem forgat. Ősszel van a szabadságunk, de még nem tudom, hová megyünk. Szeretünk új helyeket felfedezni.

MILYEN SZAKMAI ÉS MAGÁNÉLETI TERVEID VANNAK?

- Szeretném, ha megmaradna az a bizsergés, amit mindig érzek a színpadon! Nem akarom, hogy kihunyjon belőlem a fény, az energia és az alázat! Szeretnék mindig megújulni és új feladatokat kapni. A legnagyobb „szerepálmom” pedig, hogy édesanya legyek... Igazán!



Martina Ildikó

SÁRGÁVAL VILÁGGÁ

- A TAVASZI METRÓZÁS ÉLMÉNYE

Utazás. Ez minden ember számára mást jelent. Abban viszont egyetértünk, hogy akár a földalatti villamos, akár a kisérdalatti elnevezést használjuk, mindannyiunk a Millenniumi Földalatti Vasútra, azaz az egyes metróvonalra asszociál. Tavasszal az enyhülő időjárás miatt szívesebben használjuk a sárga metró-szerelvényeket közlekedésre a fővárosban, mivel a felszínhez való közelsége ellenére is kellemes hőmérséklet van a vonalon. A megállókat áttekintve az alábbiakban kitűnő utazási javaslatokat gyűjtöttünk össze kedves olvasóinknak.

ÚT SZÍNHÁZTÓL SZÍNHÁZIG

A kisérdalattal számos kulturális intézménybe eljuthatunk, hiszen Budapest legrégebbi, legismertebb nevezetességei közül rengeteg helyezkedik el az M1-es metró vonalán. Figyelemre méltó, hogy szinte minden megállónál található egy színházat. A Vörösmarty térnél a Pesti Színházba, a Deák Ferenc térnél az Örkény István Színházba, az Operánál az Újszínházba, valamint a Centrál Színházba, illetve a Magyar Állami Operaházba válthatunk jegyet, bérletet. Az Oktogon környékén is választhatjuk a Budapesti Operettszínház, a Radnóti Miklós, a Thália és a Kolibri Színház bármelyikét. Nem győzzük hangsúlyozni, hogy egy egészséges életmódhoz nemcsak a testmozgás, de a kulturális élmények gyűjtése, a szellemi feltöltődés is szorosan hozzákapszódik. Ezért ha az északkeleti fekvésű sárga vasútvonalat a képzeletünkben meghosszabbítjuk, egészen Miskolcig metrózhatunk. A Miskolci Nemzeti Színház hazánk első kőszínháza volt, ami önmagában is nagy „csalogató értékű” tényező. Egy hétfői városnézés alkalmával azonban számos más nevezetességet is megtekinthetünk, ha ezt a térséget választjuk úti célunknak.

GYÓGYFÜRDŐZÉS DÉLNYUGAT-MAGYARORSZÁGON

Hogy ne csak a fővárosi olvasóinknak kedvezzünk, így kis kitekintéssel érdemes az alábbi vidéki úti célokat is a tavaszi kiruccanásaink során a listánkon tartani. Ugyan a Budapesti Közlekedési Központ tervei között szerepel az M1-es metróvonal korszerűsítése, meghosszabbítása, de egyelőre még csak képzeletben tudunk ezzel számolni. A Vörösmarty téri végállomástól például délnyugati irányban képzelhető el a terjeszkedés. Ha országunk ugyanezen felét, területét vesszük alapul egy tavaszi kirándulás kapcsán, akkor az első úti célként a Hévízen található gyógyfürdőt említenénk. A tófürdőjéről ismert intézmény leginkább az idősek által látogatott, de a számos, egészségre gyakorolt jótékony hatása miatt minden korosztály számára ajánlott

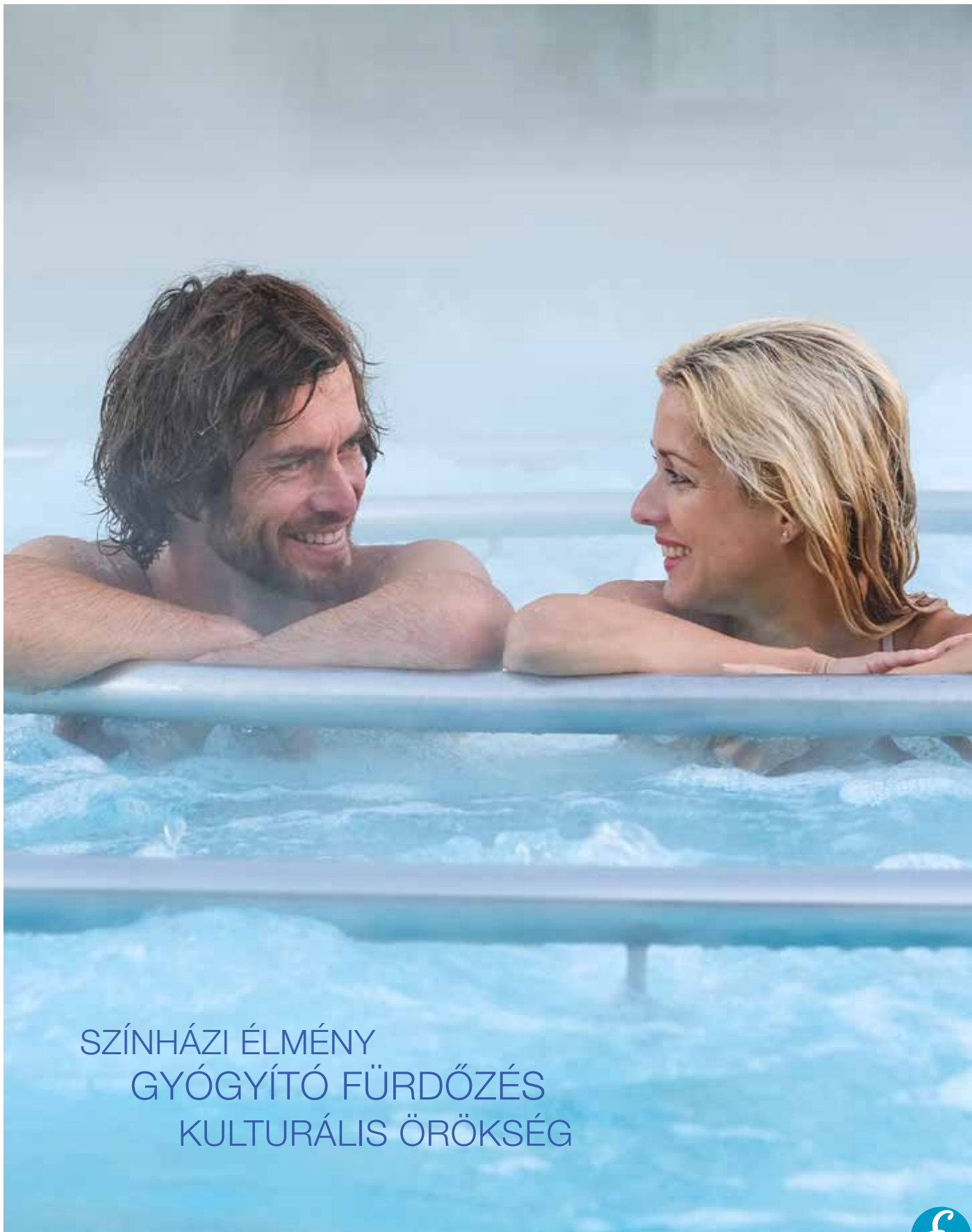
felkeresése. De ha a szabadnapunkon nem akarunk sokat utazni, elég csak Székesfehérvárig elmennünk az M7-es autópályán. A belvárosban található, országszerte ismert Árpád Fürdő nagy történelmi múlttal rendelkezik. A fürdő-palota szívében a mozaikkal kirakott törökfürdője ma már üldömedenceként funkcionál. A 33-37 Celsius-fokos vízben üldögélve gyönyörű panoráma nyílik a korabeli szépségű kupolára. A tavaszi fáradtság közepette itt biztosan fel tudjuk tölteni energiaraktárainkat.

MÚZEUMI SÉTA

Egy kis szellemi felfrissülés, megújulás céljából érdemes a múzeumlátogatást mint kikapcsolódási formát fontolóra vennünk. A kisérdalatti állomásai ilyen intézményekkel is bővelkednek. Budapesten a Bajcsy-Zsilinszky úti megállótól például a Postamúzeumhoz érünk el hamar, a Vörösmarty utcától könnyen megközelíthető a Terror Háza Múzeum, vagy a Liszt Ferenc Emlékmúzeum. A Kodály körönd megálló elnevezése jelzi, hogy ott a Kodály Zoltán Emlékmúzeumba juthatunk el alig pár perces sétával. A Bajza utcától pedig a Hopp Ferenc Ázsiai Művészeti Múzeumba betérve ismerkedhetünk meg egy különös kultúrával. A Hősök tere – amellet, hogy a tér önmagában is szép látványt nyújt – külön vonzereje a Múcsarnok, amelynek kiállításai minden korosztály számára igazi képzőművészeti csemegeként szolgálhatnak. A testi egészségünk mellett a lelki frissesség és ápoltság is hasonlóan fontos életünkben, így mindenképpen javasolt időt szánni kulturális intézmények látogatására.

Természetesen nemcsak a fővárosi, hanem az ország szinte minden településének múzeumai, emlékházai tökéletes úti célok lehetnek. Családdal, barátokkal, vagy akár egyedül is remek hétfői, délutáni program egy-egy ilyen intézményben tett látogatás. Sőt, mivel az első földalatti vasútvonal gondolata és megvalósítása Londonhoz kapcsolódik, így akár egy rövid, külföldi út is szóba jöhet. Ha például Anglia fővárosában járunk, akkor kötelező program a világszerte ismert Madame Tussauds Múzeum megtekintése.

Szakál Borostyán



SZÍNHÁZI ÉLMÉNY
GYÓGYÍTÓ FÜRDŐZÉS
KULTURÁLIS ÖRÖKSÉG

GREGOR BERNADETT: EZ ÉLETEM EGYIK LEGJOBB SZEREPE!

A Bizánc című darabban a főszereplő Iréne császárnét Gregor Bernadett játssza, aki elárulta, hogy komoly felkészülésre volt szüksége ahhoz, hogy hitelesen megformálhassa a karaktert. Az elmúlt hetekben szinte a színházban élte mindennapjait a színésznő, akinek élete talán legkedvesebb szerepe született meg a kimerítő próbafolyamat végére.

A darab 1453-ban játszódik, s Bizánc elestéről szól. A török túlerővel szemben a város lakóinak nem sok esélye volt a győzelemre, az európai segítségre pedig hiába vártak. A darab tanúsága szerint azonban a legnagyobb bajt mégis a bizánciak széthúzása, önző és kicsinyes viselkedése jelentette, ez vezetett végül a bukáshoz.

– Iréne császárné, akit alakítok, valójában fiktív személy. XI. Konstantinnak a valóságban nem volt ilyen nevű hitvese – mesélte a művésznő. – Az általam megformált uralkodónő számító és hataloméhes: szemrebbenés nélkül hagyja el császári hitvesét, hogy a várost rohamozó szultán szeretőjeként továbbra is megtarthassa rangját, s azt az uralkodónői életet élhesse, amit megszokott.

Gregor Bernadett elárulta, a kihívást nem csupán az jelentette, hogy életre hívjon egy olyan karaktert, akinek a tulajdonságai eléggé távol állnak tőle.

– Lelkileg és fizikailag is nehéz volt a felkészülés – árulta el Bernadett. – Egyrészt, én soha nem tudnék ennyire hideg és számító lenni, mint a császárné. Másrészt az előadás során többször kell fizikai erőt is kifejtenem, még-hozzá egy nem éppen testmozgásra tervezett, gyönyörű estélyi ruhában. Hogy a már-már kaszkadőr teljesítményként is értékelhető feladatokat is hibátlanul meg tudjam oldani, többet erősítettem, igyekeztem testileg is a legjobb formába hozni magamat.

A színésznő a kimerítő próbafolyamat mellett az élet többi területén is igyekezett helyt állni. Kisebbségi fia, Álmos, idén kezdte az ötödik osztályt, ami bizony komoly változás a kisember életében. Bernadett igyekszik segíteni a tanulásban, de sokszor ez cseppet sem könnyű feladat.

– A Bizáncban a férjem, Szarvas Attila is játszik, így a próbaidőszak alatt kevesebb időt tudtunk otthon tölteni hármasban – mondta az Újszínház színésznője.

– Amikor mégis jutott időnk egymásra, azt igyekeztünk kikapcsolódással, vidámsággal megtölteni, ilyenkor a házi feladat megírása, bevallom, nem élvezett előnyt az egyéb családi programokkal szemben.

Február 23-án mutatták be a Bizáncot, ami hatalmas sikert aratott. Gregor Bernadett a következő hetekben igyekszik majd kipihenni a hosszas próbafolyamat fáradalmait.

– Azt tervezem, hogy nagyokat sétálunk majd Álmival és a kutyákkal, a szabad estéken pedig bekuckózunk otthon, könyvet olvasunk, forró teát kortyolgatunk. Fárasztó időszakon vagyunk túl, de megérte: ez életem egyik legjobb szerepe!

A Bizánc című történelmi dráma Nagy Viktor lenyűgöző rendezésében, nagyszerű szereposztásban látható az Újszínház színpadán.

DRÁMA
MŰVÉSZET
TÖRTÉNELEM



Nagy Viktor rendezőtől és a díszletet, jelmezt tervező Csík Györgytől már megszokhattuk, hogy nagyszabású, látványos és sokszor meghökkentő játékkeret alkotnak egy-egy készülő színdarabhoz. Nincs ez másként a Bizánc című darab esetében sem: Nagy Viktor ezúttal a hatszáz évvel ezelőtti történetet időn és téren átívelő közegben álmolta meg. Az üzenet egyértelmű: az önmagát pusztulásra ítéelő nemzet tragédiája megtörténhet bárhol, bármikor. A hadszíntér életszerű ábrázolása teszi élővé, maivá és elrettentővé a művet. Elnézve a jelen kort, vagy talán a közeli jövőt idéző jelmezeket és díszletet, a néző rádöbben arra, hogy itt és most – vagy holnap és máshol – valójában nem lehet biztonságban egy olyan közösség, amely széthúz. Herczeg Ferenc rendkívül pontosan felépített karakterei ijesztő tökéletességgel simulnak bele a jelen környezetébe.



MILLENNIUMI FÖLDALATTI VASÚT Az „átnevezések városának” éke!

Mivel Budapesten az utaknak, a közintézményeknek, sőt a vasutaknak korszakonként névcseréje dukál, meg kell említenem, hogy 1896-ban, az osztrák császárnak és magyar királynak való bemutatás után átnevezték, és Ferenc József Földalatti Villamos Vasút néven futott a kisföldalatti, amíg a név szavatossága le nem járt... Akkor aztán ismét Millenniumi Földalatti Vasúton utazhattak eleink.

Ám nem volt mindig végállomástól végállomásig föld alatti ez a kor embereinek csodálatát kiváltó műszaki teljesítmény! Egykoron a Városligetben közel az Állatkert mai bejáratához feljött a felszínre levegőt venni, innen ugyanis már nem volt indokolt a drága föld alatti vonalvezetés. De valamikor 1973 környékén tovább építették a Mexikói útig, és régi kijáratát egyszerűen befalazták! Aki nem hiszi, nézze meg ezt a két képet. Ma, a régi kijárat kis hídnak van álcázva! Sőt 1973-ig fordítva közlekedett, angol mintára a föld alatt nálunk is balra hajts volt.

Én még fiatalon, apámmal jártam vele, és annyira zavart a fordított közlekedés, hogy sosem tudtam hol vagyok, és gyakran máshova érkeztem, mint szerettem volna. „Szórazott professzor” nagybátyám, aki az Andrassy úton lakott, szintén többször is pórul járt, igaz ő eleinte még biciklivel közlekedett, nem a kisföldalattal. Ám ő bringával is képes volt „téveszteni”: egyetemi előadására elindult a kerékpár-

ral, de meglátott szemben egy újságosbódét. Átkanyarodott, leparkolt, vett egy lapot, és mivel a bringa visszafelé irányba állt, szépen felült és hazament. Köszönt a feleségének, beült a délutáni foteljébe olvasni, és várta az ebédre hívást. Akkor vett neki a neje villamosbérletet. Ezután már a földalattal járt, de az iránycsere után elköltöztek a környékről. Ez már túl sok volt neki!

Ráadásul a lakcímét is alig tudta megjegyezni... Ugyanis az Andrassy út, mely a híres kisföldalattit „takarja”, az elmúlt évszázadok során a következő neveket viselte: 1768-tól Ellbogengasse (Könyök utca), az 1830-as évektől egy része Schiffmannsplatz (Hajós tér), később Herminenplatz (Hermina tér), az 1840-es években pedig a Hajós utca és a Liszt Ferenc tér között Maurergasse (Kőműves utca). Teljes hosszában 1883-tól Sugárút (Radialstrasse), 1886-tól Andrassy út, 1950-től Sztálin út, 1956 októberétől Magyar Ifjúság útja, 1957-től Népköztársaság útja, 1990-től pedig ismét Andrassy út. Nem csoda, hogy e nevek hallatán híres villamosunk ijedtében a föld alá bújt!

“MÉLYRŐL JÖVŐ” GONDOLATOK





RÓZSAVÖLGYI
SZALON
Arts & Café

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



TÖBB MINT
IRODALOM
SZÍNHÁZ



5 MEGÁLLÓNYI VIDÁMSÁG



Hogyan telne egy ideális szombat? Azzal, hogy beköszöntött a tavasz, megérkezett a szabadtéri programok lehetősége is, ám a mostani ajánlataink között néhány beltéri szabadidős tevékenység szerepel, amelyeken a legkisebbek is garantáltan jól érzik majd magukat. A nap végére számoljunk jóleső fáradtsággal és egy tőlük érkező hálás mosollyal is. Kezdjünk hozzá tehát! Mindehhez pedig elegendő a pesti belváros, illetve a kisközpontok vonala.

1. MEGÁLLÓ: ÁLLATKERT

A napunkat a legkimerítőbb, de annál izgalmasabb programmal kezdjük, méghozzá a kisközpontok Széchenyi fürdői megállójánál. A fővárosi állatkert sokféleképpen végigjárható. Át lehet szaladni rajta, meg-megállva a legnagyobbaknál, az elefántoknál, az oroszlánoknál és a jegesmedvéknél. Esetleg hosszan elidőzni a „kevésbé érdekes” állatoknál, vagy úgy megtervezni az ott töltött időt, hogy annak minden percét kihasználjuk. Az utóbbi esetben azt tanácsoljuk, hogy érkezünk viszonylag korán, vegyünk részt 11 órakor a pelikánetesésen, aztán látogassunk el a Varázshegyre, amit csak úgy emlegetnek, „a hely, ahol perceknek tűnnek az órák”. Itt mindennap állandó programok vannak, szóval akár ki is nyomtathatjuk a programnaplót egy jövőbeli látogatás alkalmára. A nagy, fedett élménypark esőben és napsütésben is kiváló időtöltés lehet. Visszautazhatunk a jégkorszakba, kipróbálhatjuk a sötét labirintust, vagy tehetünk egy sétát az óriások csarnokában, esetleg a

csillagtérben. Ha pedig itt végeztünk, akkor egy vattacukor kíséretében körbejárhatjuk az állatkertet, úgy ahogyan mi szeretnénk.

2. MEGÁLLÓ: KACSAETETÉS

Az állatkerttől elbúcsúzva egy kis pihenésre leülhetünk a Városligeti-tó körüli padok valamelyikére, elemózsiázhatunk, a kacsáknak is dobva pár falat finomságot. Majd, ha van hozzá kedvünk, beiktathatunk egy kis játszótérrel is, mielőtt tovább indulnánk.

3. MEGÁLLÓ: MINIVERSUM

Ahhoz, hogy részesei lehessünk egy aprócska világegyetemnek, az Operánál kell leszállnunk, és onnan pár perc sétára találjuk a Miniversum nevű helyet. Itt egy óriási terepasztalon tárul a látogató szemé elé Magyarország, Ausztria és Németország néhány nagyobb városa, oly részletgazdagon, hogy ha közelebbről végignézzük a



Csokicsel
Kézműves csokoládé

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

pici emberkéken, házakon és vonatsíneken, betekintést nyerhetünk Közép-Európa történelmébe. De az apró bábuk segítségével nyomon követhetjük azt is, hogy hol jártunk aznap Budapesten, hol lakunk vagy éppen hová jártunk iskolába. Izgalom a javából! A játszóházban pedig a legkisebbek – de persze bármilyen korosztály tagjai – kipróbálhatják, milyen kezükbe venni az irányítást. Minden szombaton délelőtt kincskereső játékkal és kvízzel várják a kíváncsiskodókat, viszont, ha csak délután érnek oda, akkor részt vehetünk makettház-építésben vagy digitális vonatkozásban is!

4. MEGÁLLÓ: RÓZSA ALAKÚ FAGYIZÁS

Egy újabb rövid megállónyira található a Deák tér közelében lévő, a Bazilika tövében megbúvó Gelarto Rosa fagyialtozó. Itt annyiféle fagyiból, amennyiből csak szeretnénk, rózsza alakú fagyit formálnak nekünk.

5. MEGÁLLÓ: KOLIBRI SZÍNHÁZ

A Kodály köröndtől sétatávolságra található a Kolibri Színház, ahol kisgyerekeknek és nagyobbaknak szóló előadások közül választhatunk. A bábelőadásoktól kezdve a mesefeldolgozásokon át a közönséget bevonó, interaktív darabokig itt mindent megtalálunk. A honlapjukon pedig könnyen foglalhatunk jegyet, hogy a színházi élmény egy közösen töltött családi napnak méltó megkoronázása legyen.

Palotás Zsuzsi

GYÓGYHATÁS BŐRÖN, TÜDŐN ÉS SZÁJON ÁT!



„Milyen jólesett ez a fürdés!” – mondjuk egy-egy hosszú nap estéjén, zuhanyzás után. Ugyan nem tudjuk pontosan, miért nyugszik le a testünk a meleg víz hatására, de nagyon örülünk neki. Ezt a jóleső és jótékony hatást pedig a gyógy- és termásvizek által növelhetjük is, vagy kialakulóban lévő betegségeket előzhetünk meg, esetleg egyéb nyavalyákon segíthetünk. Nem is kell messzire mennünk, elég, ha az 1-es metró vonalának közelében maradunk.

MERÜLJÜNK EL BENNE!

Hazánk, geológiai adottságainak köszönhetően termásvíz-nagyhatalom. Mondhatjuk tehát, hogy a bőség zavarával kell megbirkóznia annak, aki a termásvizek jótékony hatását szeretné megtapasztalni. Kérdés azonban, milyen és mekkora mértékű hatást szeretne az illető. Egy hétvégi, wellness általi stresszoldást vagy egy több alkalmas kúrával való gyógyulást? Ha csupán a feszültséget akarjuk levezetni, akkor bármilyen meleg vízben – ideális esetben 38 fokban – megmártózhatunk, nagyjából 10-20 percig, amíg az izmaink ellazulnak. Erre tökéletes helyszín a Széchenyi fürdő, ami a kistódalattal könnyen elérhető. Persze figyelembe kell vennünk a gyógyvizek ásványianyag-tartalmát, hiszen egyáltalán nem mindegy, milyen fürdőt veszünk, mert akár a várakozásainkkal ellentétes eredmény is bekövetkezhet. Több weblap is készített egy-egy kimutatást arról, hogy milyen gyógyvíz mit tartalmaz, mit gyógyít és hol található.

Fontos figyelni arra, hogy a fürdés egyetlen esetben se haladja meg a háromnegyed órát, illetve ne legyen üres, de teli sem a gyomrunk fürdőzés közben. Utána langyos vízzel zuhanyozzunk le, és pihenjünk! Ha terápiás hatása miatt veszünk meleg fürdőt, akkor számolnunk kell azzal, hogy a panaszaink felerősödhetnek. Akár a rossz közérzetünk, fáradékonyságunk, fejfájásunk, álmatlanságunk, esetleg a hőemelkedésünk.

LÉLEGEZZÜK BE!

A gyógyvizekből a levegőbe kerülő ionok belélegzése stresszoldó hatású, szinte bármilyen gyógyvíz esetében. Különösen az úgynevezett radioaktív vizek, amelyek idehaza eléggé ritkának számítanak. Egészen Miskolctapolcáig, Hévízig vagy Egerig kell utaznunk ahhoz, hogy élvezhessük ezeket, de ha a fővárosban maradunk, akkor a Rudas, illetve a Gellért gyógyfürdő vizeit látogassuk! A fürdők gyógyító mechanizmusa a radon nemesgáz segítségével írható le. A radon vízben oldódva alfasugárakat bocsát ki, ami a bőrön és a tüdőn keresztül juttatja a szervezetbe értékes kémiai anyagait. Tehát egy medence melletti olvasgatásnak is nagyon pozitív eredménye lehet.

IGYUK MEG!

Az ivókúra alkalmazása annyiban tér el az előzőektől, hogy ebben az esetben elkerülhetetlen a háziorvosunkkal való konzultáció, ugyanis mikor megisszuk a gyógyvizet, közvetlenebb annak a hatása. A vizet lehet palackozva és a forrásuknál is fogyasztani. Azonban nem minden gyógyvíz alkalmas palackozásra, például a hévízben található, már említett radon néhány nap után elbomlik. A nyilvános kutakat azonban mindenképpen érdemes kipróbálnunk, természetesen azt követően, hogy figyelmesen elolvastuk a kifüggesztett ismertetőt, és megbizonyosodtunk arról, hogy esetünkben nem áll fenn semmilyen ellenjavallat.

Egy kúra általában három-hat hétig tart, mindenkinek a személyére szabott ütemben. Hiszen az elfogyasztott gyógyvíz hatása függ az összetételtől, a mennyiségtől és – ez talán meglepő lehet egy ivókúra esetében –, de a hőmérsékletétől is. A Széchenyi fürdő melletti ivókút pavilonja azokat a gyógyulni vágyókat várja, akik gyomor-, bél- és vesegyulladásos vagy hurutos megbetegedésben szenvednek.

Palotás Zsuzsi



Berber Beauty Karcsúsító algapakolás zöld agyaggal

Algákat és illóolajokat tartalmazó kitűnő bőrfeszesítő, alakformáló hatású zöldszínű agyagpakolás.

Rendszeres használata igen eredményes a narancsbőr megelőzésében, a hatékony alakformálásban.

Bázikus pH-ja elősegíti a test bőrön át történő tisztulását, antiszeptikus hatású.

Otthoni körülmények között kiváló kiegészítője bármilyen alakformáló, házi tisztító-, méregtelenítő- vagy fogyókúrának.

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

agyag- és iszappakolások | tengeri algák készítmények
| különleges masszáz- és fürdőolajok | alakformálás |
kebelfeszesítés | hajápolás | lábápolás | anti ageing

www.berberbeauty.eu

AZ ÚJRAKEZDÉS FŐ TÁMOGATÓI:



„Rendszeresen fogok sportolni, eljárók edzeni, egészségesen étkezem!” – ugye mindenki számára ismerősek ezek az újévi fogadalmak? Tudjuk, hogy a kitartás és a lelkesedés az idő múlásával egyre inkább lankad, mégis érdemes még a tavasz elején hasznos és hatékony szokásokat kialakítanunk. Egy helyes irányban megtett első lépés nagyban hozzájárulhat a hosszú távú folyamat sikerességéhez. Ezért, a négy metróvonalunk közül ebben a cikkben az egyes metró, azaz a kisföldalatti vonalának kapcsán ajánlunk a kedves olvasók figyelmébe kitűnő, egészségmegújító tavaszi sportokat.

ÚSSZUNK AZ ÁRRAL... VAGY INKÁBB A METRÓVAL!

A kisföldalattiról a Bajza utcai megállónál leszállva máris egy kitűnő tavaszi sportolási lehetőségre találunk: ez az úszás. A közelben lévő általános iskola tanuszodájában elérhetőek például négyhetes kurzusok, ahová négyéves kor feletti gyermekek járhatnak. A foglalkozásokra az egészen kezdő úszópalántákat is nyitott karokkal várják. De ez csak egy példa a sok közül. Természetesen számos uszoda van Magyarországon, ahová egyre növekvő számú, sportolni vágyó ember jár, kortól és nemtől függetlenül. (Ilyen például a Széchenyi Gyógyfürdő és Uszoda.) A rendszeres uszodalátogatók minden

bizonytal tisztában vannak az úszás jótékony hatásaival. Nem véletlen, hogy hazánk több ismert és nagy sikereket elért híres úszóval rendelkezik, Cseh Lacitól Hosszú Katinkáig. Az újkori olimpiákon a kezdetektől szereplő úszás az egyik legeredményesebb sportágunk. De nem kell versenyzőnek lenni ahhoz, hogy megtapasztaljuk az állóképességet és a kitartást erősítő sport jótékony hatásait. Figyelni kell a légzésre, a megfelelő technika elsajátítására, s aki rendszeresen úszik, hamar meg fogja tapasztalni, hogy nőtt a szellemi teljesítménye, és a derékről lefaragott centik is igen feltűnőek lesznek egy idő után. A légzésszabályozásra gyakorolt pozitív hatása miatt az asztmás betegeknek külön ajánlott mozgásforma ez. A szervezetünk

egésze hálás lesz, ha rendszeresen szeljük a habokat, legyen az gyors-, hát-, mell- vagy éppen pillangóúszás.

GÖRKORI VAGY FUTÓCIPŐ?

Az első metróvonalunk egyik legkedveltebb turistamegállója a Hősök tere, ami tökéletes helyszín egy tavaszi, napsütéses délutánon a barátokkal, családtagjainkkal való görkorcsofolyásra. Ez az egyik legjobb, ingyenesen végezhető testedzés. A görkorcsofolyás erősíti a lábizmokat, fejleszti az egyensúlyérzéklet és a koordinációs képességet. Viszont óva intjük azokat ettől a mozgásformától, akiknek valamilyen lábsérülésük van. De ott a közelben a Városliget is, ami nemcsak télen kedvez

A TAVASZI SPORTOK



a sportolni vágyóknak. Futásra, nagy séták megtételére kitűnő tavaszi helyszín a főváros eme fás területe. Ahogy éledezik a természet, a táj egyre szépül körülöttünk, így csodálói és részesei lehetünk egy újabb kezdetnek. Itt egy pár órás séta igazán a „kellemest a hasznossal” kikapcsolódási és mozgásforma. Természetesen a vidéken élőknek is ugyanezt tanácsoljuk, hogy menjenek ki a hozzájuk legközelebbi parkba, fás területre, és töltsenek minél több időt a természetben. A futásnak végtelenül sok előnyét tudjuk említeni, ezért nevezhetjük „multifunkciós sportnak” is, hiszen az izmokra, az immunrendszerünkre, a szellemi frissességünkre és megannyi más dologra is fejlesztő hatással van.

„ÉP TESTBEN ÉP LÉLEK!” – IRÁNY KONDIZNI

Habár a karácsonyi vásár ideje már régen elmúlt, a Vörösmarty teret, vagyis az M1-es metró végállomását mégis érdemes észben tartanunk. A környékén ugyanis (a Deák Ferenc térig terjedően) számos konditerem áll rendelkezésünkre. De elég az Opera megállóig mennünk, ugyanis ott is hamar találunk edzésre alkalmas termet. Példaként ott a Supergym nevű hely. Sokan a nagy téli lakomák után igyekeznek formába hozni magukat, hiszen az egészség megőrzéséhez a rendszeres testformálás is hozzátartozik. Viszont sportolni életvitelszerűen érdemes, mivel így hosszabb távon is megmaradnak annak

jótékony hatásai. Jó hír, hogy az országban már több ezer konditerem létesült, ahol a testünk formálását segítő gépek végtelen kínálata elérhető. De emellett személyi edzőt is fogadhatunk, vagy csoportos edzésekre is mehetünk. Minden esetben érdemes azonban egy szakértő tanácsait kérni, hiszen a különböző ízületi problémáknál, egyes komolyabb betegségeknel ellenjavallott bizonyos sportok, mozgásformák gyakorlása. Az edzőtermek előnye, hogy minden korosztály megtalálja edzettségéhez mérten a számára megfelelő mozgásformát, illetve a többi sportintézményhez képest ezek általában tovább tartanak nyitva.

Szakál Borostyán

KÁVÉGASZTRONÓMIA A KISFÖLDALATTI MENTÉN





A legrégebben épült metróvonalunk 11 állomása között barangolva sorra találkozhatunk szebbnél szebb kávézókka, kis, beülős helyek sokaságával. A kínálatot tekintve, a hagyományos kávéspecialitások mellett, kicsit jobban körbenézve találhatunk újító kávéházakat is, amelyek közül néhány a bio alapanyagokra tette a hangsúlyt, míg mások fő szempontnak azt tartották, hogy a lehető legtöbb kávétermesztő vidék kávéit megmutassák vendégeiknek.

KÁVÉ A GASZTRONÓMIÁBAN

A kávé a világ legtöbb nemzetének egyik legkedveltebb forró itala, nemcsak élénkítő hatása és hasznos összetevői miatt, hanem különleges aromájának is köszönhetően. Az alapos gondossággal kiválasztott termőterület, valamint a hosszú érési idő biztosítja a kávészem több mint 800 különböző aromájának megjelenését, így mindenki megtalálhatja az ízléséhez leginkább közel álló kávéfajtát és elkészítési módot.

Annak ellenére, hogy több száz típusát tartják számon a kávécserjéknek, mindössze két tagjából készítik a kávé: az arab kávéból (Coffea arabica) és a robusztából (Coffea canephora). Az arabica és a robuszta kávéfajták egymástól eltérő jellegzetességekkel rendelkeznek, mint ahogy a belőlük készült forró italt is más-más stílusjegyek jellemzik. A Coffea arabica típus képviseli a magasabb minőséget, ám sokkal kényesebb a robusztánál, a termesztése sok körültekintést és nagyfokú gondosságot igényel. A robuszta a második leggyakrabban termesztett kávéfaj a világon, az arabicánál igénytelenebb és ellenállóbb. Az 1,5 és 4 százalék közötti koffeintartalommal rendelkező robusztához olcsóbban lehet hozzájutni, így terjedhetett el a kávéfogyasztás a szélesebb társadalmi rétegek körében is.

EGÉSZSÉGES-E A KÁVÉFOGYASZTÁS?

Eltérő véleményeket lehet olvasni a kávé táplálkozástudományi megítélésével kapcsolatban, ennek ellenére alapvetően egészségesnek tekinthető a mérsékelt kávéfogyasztás. Élettani hatása elsősorban a koffeintartalmával hozható összefüggésbe, de számos antioxidáns is megtalálható benne.

Sokan tapasztalják nap mint nap a koffein hatását serkentőszerként, hiszen már egy kis csésze elfogyasztása is fokozza a szellemi teljesítőképességet, frissességet és éberséget okoz. Összefüggésbe hozták a rendszeres kávéfogyasztást a demencia és az Alzheimer-kór megelőzésével is, ráadásul jótékony hatású lehet a szív- és érrendszeri betegségek, a 2-es típusú cukorbetegség és egyes rákos megbetegedések elkerülése esetében is.

Tekintettel arra, hogy egy átlagos eszpresszó kávé 40-80 mg koffeint tartalmaz, a napi maximum 400 mg-os bevitelhez napi 2-3 kávé is elfogyasztható. Természetesen egyéni eltérések tapasztalhatóak a koffeintolerancia tekintetében, de a koffeinmentes kávé az érzékenyebbek számára is megoldást nyújthat.

Bátran térjünk be az egyes metró vonalán található hangulatos kávézókba, és próbáljuk ki a különböző kávéspecialitásokat, melyek nem csupán az ízelembimbóinknak nyújtanak feledhetetlen élményt, de segítségükkel az egészségünk érdekében is tettünk egy kis lépést.

Varga Dóra, dietetikus



Pontosság
98 %

Veroval®
gluténérzékenység gyorsteszt

**Otthoni használatra szánt
egészségügyi gyorsteszt
gluténérzékenység
kimutatására.**

Tudja meg, hányadán áll!

www.veroval.hu



Az egészségügy
élvonalában



Gyógyászati segédeszköz.
A kockázatról olvassa el
a használati útmutatót,
vagy kérdezze meg kezelőorvosát!

RECEPTEK



A MENTES ÉS FINOM RECEPTALBUMÁBÓL

SÜLT PULKAMELL KÁVÉSZÓSSZAL

Energia- és tápanyagtartalom 1 adagban:

Energia: 379 kcal

Fehérje: 40 g

Zsír: 16,5 g

Szénhidrát: 15 g

HOZZÁVALÓK:

(4 személyre)

- 4 szelet pulykamell
- 70 ml főzött kávé
- 70 ml rizstejszín
- 2 teáskanál kukoricakeményítő
- 3 evőkanál kókuszszír
- 1 közepes fej vöröshagyma
- 50 ml vörösbort
- 2 gerezd fokhagyma
- 1 babérlevél
- só, bors

ELKÉSZÍTÉS:

- A pulykamellet sózzuk, borsozzuk és bekenjük az összezúzott fokhagymával, majd állni hagyjuk 15 percig.
- Egy serpenyőben megolvasztjuk a kókuszszírt, hozzáadjuk az apróra vágott vöröshagymát és üvegesre pírítjuk.
- Aranybarnára sütjük a pulykamell mindkét oldalát, majd kevés vörösbort aláöntve puhára pároljuk.
- Majd az átsült húsokat kivesszük a serpenyőből és félretesszük pihenni.
- Ez idő alatt elkészítjük a szószot, amelyhez felmelegítjük a kávé a rizstejszínnel, majd gyors mozdulatok segítségével besűrítjük, egy kevés keményítőt hozzáadva.
- Hozzáadjuk a babérlevelet, és közepes hőfokon, kevergetés mellett főzzük 2-3 percig.
- Ha elkészült, a pulykamellekre öntve tálaljuk.
- Köretnek kitűnő hozzá a barna rizs vagy a köles is.



EGÉSZSÉGÁRUDA
ESZKÖZÖK - ALAPANYAGOK - TANÁCSOK
AZ EGÉSZSÉGÁRUDA
AJÁNLÁSÁVAL

www.egeszsegaruda.hu

KÁVÉS-KÓKUSZOS FINOMSÁG

Energia- és tápanyagtartalom 1 szeletben:
Energia: 267 kcal
Fehérje: 4 g
Zsír: 25 g
Szénhidrát: 8 g

HOZZÁVALÓK

(24 szelethez)

A kókuszos tésztához:

- 7 db tojásfehérje
- 20 dkg eritrit
- 30 dkg kókuszreszelék
- 4 evőkanál gluténmentes zabpehelyliszt
- fél csomag sütőpor

A krémhez:

- 7 db tojássárgája
- 12 dkg eritrit
- 2 dl főzött feketekávé
- 3 evőkanál tapióka keményítő
- 25 dkg kókuszszír

A csokimázhoz:

- 20 dkg eritrit
- 2 evőkanál kakaópor
- 10 dkg kókuszszír
- 3 evőkanál víz

ELKÉSZÍTÉS:


- A tésztaalap elkészítéséhez első lépésben különválasztjuk a tojások fehérjét és sárgáját. 7 tojásfehérjét 20 dkg eritrit segítségével kemény habbá verjük. 30 dkg kókuszreszeléket, 4 evőkanál gluténmentes zabpehelylisztet és fél csomag sütőport keverünk hozzá. A tésztát egyenletes eloszlattuk egy sütőpapírral bélelt tepsibe, és 170 fokra felmelegített sütőben aranybarnára sütjük.
- A krém elkészítéséhez 7 db tojássárgájából, 12 dkg eritritből, 2 dl feketekávéból 3 evőkanál tapióka keményítő segítségével krémet főzünk. 25 dkg kókuszszírt a még langyos krémhez hozzákeverünk, és a kihűlt alpra kenjük, így lesz igazán krémes állaga.
- A csokimázhoz 20 dkg eritritet és 2 evőkanál kakaóport összekeverünk. 10 dkg kókuszszírt hozzáadunk, 3 evőkanál forrásban lévő vízzel elkeverjük.
- Egymásra rétegezzük az elkészült alapanyagokat, alul lesz a tészta, rákerül a krém és a végén a krémre kenjük a csokimázt.
- Hűtőbe rakjuk néhány órára. Ha a csokimáz megszilárdult, meleg vízbe mártott késsel felszeleteljük.


Kesztyűc a Neszmélyi borvidék legkeletibb bástyája, egyben egyik legizgalmasabb termőterülete. A falu fölött magasodó Két-ágú-hegy már a Pilis része (míg a borvidék ültetvényeinek többsége a Gerecse lejtőin található). A hegy meszesebb, kötöttebb talaja, déli fekvésű, amfiteátrumszerű formája ideális termőhely nemcsak a fehér, hanem a kék szőlő fajtáinak is.

Itt járja naponta a szőlőt Szivek Peti, aki édesapja példáját követve, testvére segítségével építgeti a Szivek Pincét. Kóstolható náluk zöld veltelini, amely ritka ugyan a borvidéken, de a Szivek-félét kóstolva nem igazán értjük, miért.

A Pilis Cuvée 2016 a pince első házaitása, feladata és célja, hogy a termőhelyet, a Pilist egyetlen borban koncentrálja, összefoglalja. Méghozzá olyan stílusban, hogy a megfelelő súllyal kommunikálja a mészkövet, a meredek hegyoldalakat, a napsütést. „Együtt élünk – együtt érzünk. A Pilis Cuvée számunkra maga a harmónia, a hegy lelkének lefordítása, mely aranylő cseppekben válik ízlelhetővé. Ezt jelenti nekünk a mindennapokban ez a kedves, könnyed illat, melyet komplex, gazdag ízvilág kísér. Kóstolja meg Ön is!”

A szerencsés megfejtő a Szivek Pince Zweigelt rozé 2016 Bio, Cserszegi Fűszeres 2016 Bio és a Pilis Cuvée boraiból összeállított borválogatását kapja.



			AMERIKAI TELEPÜLÉS	VESZPRÉM RÉSZE!	ÁRAMERŐSSÉG JELE	BEISMERI A BŰNEIT	KOMIKA VOLT (ILUS)
1							E
EPEKEDNI KEZD!				ALGÉRIAI LÉGITÁRS.			
OSZTRÁK AUTÓJEL			ANGOL TELEPÜLÉS	ELEKTRON JELE			HAJSZOLÁS
PÁRA!			DÉMON EGYNEMŰI!				
2	EGYIK VITAMIN	BALSORS ISTENNŐ			HOSSZÚSÁG JELE		KÖZÉPFÜL!
		ÉGSZÍNŰ			PÁRATLANUL LEJT!		VASKERET!
ZÁR						VÍZPARTOK!	
						INDOK	
AZ ABC 10. BETŰJE	KÖZÉPKÉK!		HOSSZÚSÁG JELE	... CARRERAS (TENOR)			
	ELEMI TÖLTÉS JELE		KAMBODZSA AUTÓJELE	LITER			
					BOLTZMANN-ÁLLANDÓ		SIEMENS, RÖVIDEN

Copyright © 2010-2018, www.skandomata.hu (CsAB). Minden jog fenntartva. Forrás: <http://rej.hu/DVu51c>

Kérjük, hogy megfejtését 2018. június 1-jéig küldje be a www.egeszsegmagazin.hu/kapcsolat oldalon.

Sorsolás: 2018. június 5.

A nyerteseket a megadott e-mail-címen értesítjük 2018. június 7.

SZEGEDI SZABADTÉR1 JÁTÉKOK

DÓM TÉR

Verdi

RIGOLETTO

opera

06. | 29., 30.

Bock – Harnick – Stein

HEGEDŰS A HÁZTETŐN

musical

07. | 05., 06., 07.

Menken – Schwartz – Parnell

A NOTRE DAME-I TORONYŐR

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., 20.

REÖK SZABADTÉRI SZÍNPAD

Szeged, Kálvária sgt. 14.

Parti Nagy Lajos: Molière

ÚRHATNÁM POLGÁR

komédia

07. | 20., 21., 22.

SZEGEDI
SZABADTÉRI

JEGYÉRTÉKESÍTÉS:

Az Interticket országos jegyirodai hálózatán,
valamint a www.szegediszabadteri.hu oldalon.

REÖK, 6720 Szeged, Magyar Ede tér 2. Tel.: +36-62/541-205

E-mail jegyrendelés: jegyrendeles@szegediszabadteri.hu

A műsorváltozás jogát fenntartjuk.

www.szegediszabadteri.hu



NÁDAS TÓ PARK HOTEL ★★ ★ SUPERIOR

HOTEL • ÉTTEREM • HORGÁSZTÓ
KALANDPARK • TÓFÜRDŐ

N

NÁDAS
Tó Park
HOTEL
SUPERIOR



CSALÁDBARÁT SZÁLLODA BUDAPEST KÖZELÉBEN • TÓPARTI KALANDOK • FINOM ÉTELEK