

EGÉSZSÉG
MINDENHOL, MINDIG,
MINDENBEN.

8

EGÉSZSÉG

Kezdődik a pollenszezon

22

PRIMA MEDICA

jóAlvás Központ

30

LIFESTYLE

Lendüljön formába a nyárra!

48

JÁTSSZON, HOGY NYERJEN!

Lapozzon a 48. oldalra!



PRIMA MEDICA

EGÉSZSÉGCSOPORT TAGJA



LIFESTYLE HOTEL
MÁTRA



Pihenés: újragondolva

Stílusos kikapcsolódás, újakezdés, feltöltődés
Magyarország vezető hegyvidéki életmódszállodájában.
A hely, ahol ismét önmaga lehet.



KEDVES OLVASÓNK!

Az egészség érinti életünk minden percét. Túlmutat rendelőn, orvoson, egészségügyi ellátáson. Így mi is alakulunk és megalkottuk az EgészségMagazint, a Prima Medica Egészség-Magazin folytatásaként. Megalkottuk azt a magazint, mely híven az induláshoz, szakmailag hitelesen, orvosok segítségével, de mégis könnyedén mutatja meg a betegségek hátterét, ad segítséget a diagnosztikák, kezelések megértéséhez. A hiteles tájékoztatás mellett, a lifestyle rovatunk könnyed kikapcsolódást nyújt, és értékes információkkal szolgál az egészséges életmóddal kapcsolatban a kultúra, a sport vagy akár a gasztronómia területén. Bízom benne, hogy kibővített számunk hasznos olvasmányá válik Ön és szerettei részére.

Jó egészséget kívánva maradok tisztelettel



Dr. Babai László

orvos-természetgyógyász, igazgató

IMPRESSZUM

EgészségMagazin 2015/1 • Megjelenik: kéthavonta • Alapító és Kiadó: T&G Health Kft.; cím: 1015 Budapest, Ostrom u. 16.;

- Telefon: 06 1 225 0158 • Ügyvezető igazgató: Dr. Babai László
- Konceptió és Menedzsment: Berec Brigitta; e-mail: berec.brigitta@primamedica.hu
- Szerkesztők: Marozsán Orsolya, Tomanóczy Andrea, Tóth Tokaji Éva, Varga Dóra
- Layout, design: Adonyi Gábor www.free-dimension.hu
- Tördelőszerkesztő: Tóth Péter, Adonyi Gábor
- Korrektor: Dudás Márta
- Nyomda: PrintPix Nyomda
- Hirdetésszervező: Götz Anna; goetz.anna@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

Sportolók a trombózis áldozatai	2
Lábfájdalom oka	4
2-es típusú cukorbetegség	6
Kezdődik a pollenszezon	8
Szülés utáni pajzsmirigyprobléma	10
Tévhit a magas vérnyomásról	12
Hangterápia	14
Rövid hírek	16
Orvos válaszol	17

PRIMA MEDICA

Rövid hírek	20
CSR: Allergiamentes Életért Alapítvány	21
Intézmény: jóAlvás Központ	22
Portré: Prof. Blaskó György	24
Kutatás+Innováció: CYPtest™	26

LifeStyle

Utazás: Szauna, wellness, frissesség	30
Kultúra: Momentán Társaság	32
Érdekesség: Minden, ami érdekes	34
Technológia: Mozogjunk játszva!	36
Baba-Mama: Séta és mozgás	38
Szépség: Tavasz bőrtrening	40
Sport: Intervallum edzés	42
Gasztronómia: Olajok és zsírok	44
Receptek	46
Játék	48



MIÉRT ESIK EGYRE TÖBB SPORTOLÓ TROMBÓZIS ÁLDOZATÁVÁ?

Az utóbbi időben egyre többször hallani, hogy egy profi sportoló trombózis okozta tüdőembóliában életét veszti. Így sokakban felmerülhet a kérdés azok, akik versenyszerűen sportolnak, fokozottabban ki vannak téve a veszélynek? A kérdést prof. Blaskó György, a Trombózisközpont véralvadási specialistája válaszolja meg.



JELLEGZETES TÜNETEK

Sajnos még nem készült hiteles tanulmány, mely egyértelműen kijelentené, hogy a sportolók nagyobb veszélynek vannak kitéve trombózis szempontjából, azonban kétségtelenül vannak náluk olyan tényezők, melyek megnövelik a kockázatát. Ehhez viszont nem árt tisztában lenni azzal, miként is keletkeznek a vérrögök. A testet számtalan véna és artéria hálózta be, melyen keresztül a vér szétáramlik. Éppen ezért amennyiben a véralvadási folyamatban zavar keletkezik, és a trombus – azaz a vérröggképződés – fokozottá válik, úgy az leszakadhat, és a



vérkeringéssel fontosabb szervekbe (szív, tüdő, agy) kerülhet, embóliát okozva. Mélyvénás trombózis során leggyakrabban a láb és a medence vénáiban alakulnak ki vérrögök – ritkábban előfordulhat a karban, a végbél-, hüvely-, méh körüli vénákban. A baj a sportolóknál gyakran az, hogy a figyelmeztető tüneteket összekeverik az izomlázal és könnyebb sérülésekkel – főleg akkor, ha kevésbé erősek a panaszok. Még ennél is nagyobb baj az, hogy nemcsak a mélyvénás trombózis, hanem az életveszélyes tüdőembóliát is félrediasztizálják, mivel a légszomjat és a mellkasi fájdalmat bordafájdalomnak, izomhúzódnak és különböző légúti problémának gondolják. Pedig a mielőbbi diagnózis igen nagy jelentőséggel bír, hiszen minden perc számít!

Sajnos sokan úgy gondolják, hogy a rendszeres mozgás mentesít a trombózistól, viszont ez csak részben igaz, hiszen a sport valóban csökkenti a vérrögök kialakulásának esélyét, ám vannak olyan tényezők, amelyek pedig megnövelik. A versenysportolókat nem szabad összetéveszteni az átlagpolgárral, az ő esetükben a terhelés nagyságrendekkel nagyobb! Ilyen például többek között az, hogy gyakran hosszú utazással jutnak különböző helyszínekre, a sportolók sokszor dehidratáltak, ráadásul különböző sérülések is fokozzák a trombózishajlamot. Amennyiben genetikai rendellenessége is van az illetőnek, úgy a veszély hatványozott.

Sajnos, nincs elég információnk arról, hogy a versenysportolókat szűrjük-e a trombofiliára, pedig ezt rendszeresen el kellene végezni, különösen akkor, ha a sportoló felmenői között gyakran volt trombózis. Bármilyen trombofilia fennállása esetén a foglalkozásszerűen gyakorolt versenysportokat nem szabad engedélyezni! Ez sajnos tragikus lehet a sportoló számára, éppen ezért kellene korán, időben elvégezni a vizsgálatot. Ekkor még tud más foglalkozást választani – mondja prof. Blaskó György, a Trombózisközpont véralvadási specialistája.

Ahogy már említettük, csak kevés tanulmány foglalkozik a sport és a trombózis kapcsolatával, ám azt a tudósoknak már sikerült kideríteniük, hogy az alvadásért felelős VIII-as faktor mennyisége a testmozgással megnő, így elméletileg ez megemeli a vérrögösödés kockázatát. Viszont azt is hozzá kell tenni, hogy ezzel egy időben a véralvadásokat lebontó folyamatok is aktivizálódnak, ami pedig védelmet nyújt. Ennek ellenére érdemes az alábbi óvintézkedést tenni, hogy a minimálisra lehessen csökkenteni a trombózis esélyét.

- Végeztessen genetikai vizsgálatot, ha volt már a családjában trombózis (vagy ha Önnek volt).
- Hosszú út során álljon fel, és mozgassa át végtagjait, esetleg hordjon kompressziós harisnyát.

- Pótolja a mozgás miatti vízvesztéséget.
- Ismerje a trombózis és a tüdőembólia tüneteit, és ne higgye, hogy a profi sportolóknál nem fordulhat elő a probléma.

IZOMLÁZ? LÉGÚTI PROBLÉMA? BIZTOS BENNE?





A LÁBFÁJDALOM

OKA a GERINC BEN KERESENDŐ

A lábfájdalmak háttérében számtalan dolog meghúzódhat, ám kutatások szerint nem ritka, amikor csupán kisugárzó fájdalomról van szó, vagyis a kiváltó okot nem ezen a területen kell keresni. Dr. Szabó Anita Rita, a Fájdalomközpont sportorvosa szerint hasonló panasz esetén a gerincet is górcső alá kell venni, hiszen gyakran annak problémája okozza a kellemetlenséget. Lábfájdalom esetén a legtöbb ember a lábban lévő izmok, inak enyhébb húzódására,

esetleg izomlázra gondol, amit pár napos pihentetéssel és krémekkel való kezegetéssel hatásosan ki lehet kúrálni. Igen ám, viszont előfordulhat, hogy a kellemetlen, égető, zsibbasztó érzés napok, hetek múlásával sem akar javulni. Ekkor érdemes szakemberhez fordulni, hiszen előfordulhat, hogy komolyabb problémára hívja fel a figyelmet, sőt az sem ritka, amikor a lábfájdalmat valójában a gerinc betegsége okozza.



GERINCSÉRV

A gerincoszlop csigolyákból áll, melyek között rostos gyűrűből és kocsonyás állományból felépülő porckorongok húzódnak. Amennyiben valamilyen hatás miatt – pl. baleset, túlsúly, mozgásszegény életmód – a rostos gyűrű meggyengül, úgy a benne lévő kocsonyás anyag kitüremkedik, majd amikor eléri a környező idegeket, fájdalmat generál. Ez gyakran a gerinc alsó szakaszán alakul ki, és mivel ez a terület szorosan idegezi be az alsó végtagokat, így gyakran a lábakba kisugárzó fájdalommal nyilvánul meg.

ISIÁSZ

Sokan külön betegségként tartják számon az isiást, ám valójában ez egy tünet, ami gyakran ágyéki gerincsérv fennállásakor jelentkezik. Az itt kilépő fő idegtörzsről (nervus ishiaducus) kapta a nevét. Mivel ez az alsó végtagot is beidegezi, így gyakran lábfájdalommal jár, jellemzően a derék - farpofa aló része – comb hátsó fele – térd külső oldala – külső boka mentén.

CSÍPÓÍZÜLETI KOPÁS

Amennyiben már régóta megmagyarázhatatlan lábfájdalommal küzd, úgy érdemes a csípő állapotát is megvizsgáltatni, ugyanis csípőízületi porckopás is járhat lábba sugárzó fájdalommal. A nagyobb igénybevételnek kitett testrészeknél ugyanis nem ritka, hogy a porc szerkezete megváltozik és elvékonyodik, majd az ízületi folyadék mennyisége csökken és a csonton kinövések keletkezhetnek. Ennek következtében az ízületi tok sérül, gyulladásos folyamatok indulnak meg, ami a lábba kisugárzó fájdalommal is járhat.

TÉRDKOPÁS

A csípőhöz hasonlóan a térd kopásos betegségében szenvedők is gyakran beszámolnak a combba, illetve a lábszárhoz is sugárzó fájdalomról, így panasz esetén erre a problémára célszerű gondolni.

IDEGBECSÍPŐDÉS

Alig van olyan felnőtt ember, akinek életében legalább egyszer ne lett volna valamilyen idegbeecsíródése. A gerincvelőből

kilépő oldalirányú idegek nyomás alá kerülnek, degeneratív elváltozások, illetve a porckorong előboltosulása (protrusio) következtében. A fájdalom akár hosszú hetekig is elhúzódhat, és kezelés nélkül csak ritkán múlik el magától. A tüneti terápia – pl. fájdalomcsillapítók – csak ideig-óráig hoznak enyhülést, azonban a kiváltó okot nem szüntetik meg, így végleges javulást nem eredményeznek.

A LÁBFÁJDALOM MEGSZÜNTETHETŐ

Dr. Szabó Anita Rita, a Fájdalomközpont sportorvosa szerint aktív fájdalomcsillapítással a fájdalom lényegesen csökkenthető vagy megszüntethető. Attól függően, hogy mi áll a panasz hátterében, alkalmazható injekciós-infiltratív technika, hialuronsavas injekció, Guna-terápia, illetve akupunktúra. A közös bennük, hogy a fájdalom kiindulópontjára hatnak, így oki, nem pedig csupán tüneti terápiának minősülnek. A tartós hatás elérése érdekében az esetek többségében a kezelések kúrában történnek, ám legtöbbször már az első alkalom jelentős javulás hoz.





ISMERJÜK, MÉGSEM TESZÜNK ellene?

A 2-es típusú cukorbetegség a túlzott szénhidrátfogyasztás és a mozgásszegény életmód miatt napjaink népbetegségeinek listáján dobogós helyezést ért el. A betegség terjedését a rendszeres szűrés és a családokban végbemenő életmódváltás segíthet meggátolni.



A HAJLAM ÉS A ROSSZ SZOKÁSOK ÖRÖKLŐDNEK

A betegek sajnos még mindig nem fordítanak kellő figyelmet a megelőzésre, noha ismert, hogy a már kialakult diabétesz több súlyos, az egészséget és az életminőséget károsan befolyásoló szövődményt okozhat – hívja fel a figyelmet dr. Bibok György diabetológus, a Budai Endokrinközpont főorvosa. A tapasztalat sajnos azt mutatja, hogy hiába fordul elő a családban a betegség, és hívjuk fel az érintettek figyelmét az öröklődés jelentőségére. A legtöbben természetesnek veszik, hogy ők maguk is végigjárják majd az elődöktől látott utat, pedig egyáltalán nem törvényszerű, hogy így kell lennie. A genetikát nem befolyásolhatjuk, de az életmódunkat magunk alakítjuk. Étrendi változtatásokkal, rendszeres mozgással és szűrővizsgálatokkal kézben tarthatjuk saját egészségünket.

ELBAGATELLIZÁLT ESETEK

A megelőzés hiánya mellett sajnos gyakori, hogy a már kialakult betegség felismerésére is későn kerül sor. Az elhanyagolt, nem megfelelően kezelt cukorbetegség súlyos szövődményeket okozhat, a betegek pedig gyakran csak ekkor szembesülnek a hosszú ideje tartó folyamat végkifejletével. A 2-es típusú diabétesz azonban soha nem egyik napról a másikra jelentkezik, az érintettek mégis alig vesznek tudomást a lappangó betegséget jelző tünetekről: fokozott szomjúság, gyakori fejfájás, látási zavarok, fáradtság jelezhetik hogy valami nincs rendben a szervezetben. Gyanúra adnak okot a visszatérő gombás vagy húgyúti fertőzések, a bőr viszketése és az apróbb, akár kisebb háztartási balesetekben szerzett sérülések elhúzódó gyógyulása. Ha nem vesszük idejében észre ezeket a jeleket, és nem fordulunk orvoshoz, akkor a panaszok súlyosbodnak, megjelennek a betegség szövődményei: károsodik a vese, az idegek és az erek. Az érrendszer károsító hatás következtében erekciós problémák jelentkezhetnek, megnő az infarktus és az agyvérzés kockázata. A szem vékony érhalózata is károsodik, mely akár a látás teljes elvesztésével is járhat. A romló vérkeringés miatt a lábakon fekélyek jelenhetnek meg, végső esetben a végtag amputációjára is sor kerülhet.



2-es TÍPUSÚ CUKOR- BETEGSÉG

RIZIKÓFAKTOROK

A 2-es típusú diabétesz megjelenésének kockázata 40 éves kor után jelentősen megemelkedik, de napjainkban egyre fiatalabb korra tolódik. Emelkedik a fiatal felnőtt korú és a gyermekbetegek száma is. Az öröklődés szerepéről már beszéltünk: ha a szülőknél vagy testvérnél kialakult a betegség, szintén jelentős a rizikófaktor. Diabéteszre hajlamosít az elhízás, különösen a hasi területen jelentkező túlsúly. Az ülőmunka, a mozgásszegény életmód, az egyoldalú, szénhidrátban gazdag táplálkozás. Hölgyek esetében a terhességi diabétesz is emeli a betegség későbbi életkorban való megjelenésének kockázatát.

A MEGELŐZÉS LÉPÉSEI

Napjainkban egyszerű specifikus kérdőív és vércukorvizsgálat alapján könnyen kiszűrhetők a cukorbetegségekre hajlamos, nagy-kockázatú betegek – mondja dr. Bibok György. A rizikócsoporthoz tartozók számára évente javasolt a szűrővizsgálat elvégzése, így jó eséllyel még idejében visszafordíthatjuk a folyamatot, vagy lassíthatjuk a kialakulását. A súlyos, kezeletlen, vagy lappangó betegségből kialakuló szövődeményeket pedig megelőzhetjük. Kezdetben akár mozgással és étrendi változtatással is normalizálható a vércukorszint, ehhez azonban idejében fel kell ismerni a betegséget!



IDÉN SEM MARADUNK **POLLENEK** nélkül

Dr. Balogh Katalin allergológus, a Budai Allergiaközpont főorvosa elmondta, hogy február végétől, márciustól kezdődően rendszerint már számíthatunk a mogoró, az éger és a nyír virágzására, így nem árt, ha már most készülünk a pollenszezonra.

JELLEGZETES TÜNETEK

A légúti allergiák tünetei tüsszögés, orrfolyás, orrdugulás formájában jelentkeznek. Emellett szem- és torokviszketés, könnyezés is kialakulhat, szemvörösséget okozó allergiás kötőhártya-gyulladás is előfordulhat. Tüneti szerekekkel – szájon át szedhető antihisztaminok és helyileg ható lokális szteroidkészítményekkel – a panaszok mérsékelhetőek, segítségükkel a beteg átvészelheti az allergén növény virágzásának időszakát.

AZOKNAK, AKIK TARTÓS MEGOLDÁST KERESNEK

Az allergiaszezon elején járunk, még előttünk a pázsitfűvek és a különböző gabonafélék virágzásának az időszaka is. Pázsitfű-allergia esetén, az áprilisban-májusban kezdődő pollenszórás előtt még megkezdhető az immunterápiás kezelés – javasolja dr. Balogh Katalin. Az egy adott allergénre jellemző – allergénspecifikus – immunterápia a betegség oki kezelésének szakmailag elismert része. Lényege a szervezet hozzászoktatása az adott allergénhez, célja pedig a kóros immunválasz mérséklése, a gyógyszeresedés csökkentése. A módszer tehát nem pusztán tüneti kezelést nyújt, hanem az allergia kiváltó okára hat. Segítségével 3 év alatt elérhető az allergiás tünetek megszűnése, de a betegek már a kezelés első évében közel 80 százalékos javulásról számoltak be – összegzi az immunterápia kedvező hatásait a Budai Allergiaközpont főorvosa.

NE HALOGASSA A KEZELÉST!

A pázsitfű-allergia kezelésére alkalmazott immunterápia megkezdésének utolsó időpontja március eleje, hiszen az időjárás függvényében a növények virágzási ideje is módosul. Az immunterápiát gyakran alkalmazom parlagfű-allergiás betegeimnél is – mondja dr. Balogh Katalin. Érdemes már most gondolni az augusztus közepétől akár október közepéig tartó időszakra! Parlagfű-allergia esetén a szezonális kezelés kezdete a pollenszórás előtt 4, de legalább 2 hónappal ajánlott, akár áprilisban megkezdni.

TUDTA?

A 100 éves múltra visszatekintő immunterápiás kezelés felfedezésének legelső gyökerei valójában egészen az ókorig, a Kr. e. 132 – 63-as időkhöz nyúlnak vissza. Akkoriban a politikai ellenfelek félreállításának gyakori eszközeként alkalmazták a mérgezést. VI. Mithridatész pontoszi király ezt megelőzendő, olyan módszer kidolgozására törekedett, amely képes hatástalanítani a kígyómérget. Rendszeresen, egyre nagyobb mennyiségű mérget juttatott a szervezetébe, míg végül immunissá, védetté vált az addig azonnali halált okozó anyaggal szemben. A terápia sikeresnek bizonyult.

AZ IMMUNTERÁPIA FELFEDEZÉSE

A himlő elleni védőoltás működési mechanizmusa 1911-ben arra ihlette Leonard Noon és John Freeman kutatókat, hogy az allergia kezelésére – a fertőző betegségek ellen akkoriban már sikerrel alkalmazott – védőoltásokhoz hasonló terápiát fejlesszenek ki. A kutatók feltételezték, ha injekció formájában a beteg szervezetébe juttatják az allergén anyagot, akkor az idővel megtanulja elviselni azt, ilyen módon pedig az adott pollen hatására fellépő allergiás reakció is megszüntethető. A Lancet folyóiratban közölt sikeres esetek hatására az allergénspecifikus immunterápia alkalmazása világszerte gyors népszerűségegre tett szert az orvosok körében, az allergiás betegségek kezelési módjaként.



IMMUNTERÁPIA Allergiára



Q SZÜLÉS UTÁNI PAJZSMIRIGY- PROBLÉMA MAGÁTÓL NEM MINDIG SZÜNIK MEG

A szülés utáni rossz közérzet gyakori probléma, melynek hátterében leggyakrabban a hormonális változások, illetve a kimerültség áll. Azonban előfordulhat, hogy szülés utáni pajzsmirigyzavarról van szó. Hogy ez pontosan mit is jelent, miért alakul ki és miként lehet kezelni, azt Dr. Koppány Viktóriától, az Endokrinközpont endokrinológusától tudtuk meg.

TERHESSÉG KÖZBEN BEKÖVETKEZŐ VÁLTOZÁSOK

A várandósság alatt számtalan változás megy végbe az anyuka szervezetében. Ilyen többek között a fokozott vérellátás, mely a méh működését támogatja, a megnövekedett progeszteron, és ösztrogénszint, valamint a medence ízületei és szalagjai meglazulnak és rugalmasabbá válnak. Továbbá a terhesség alatt a kismama immunrendszeres takarékra van téve, relatív immunszuppresszió áll fenn – tehát nem olyan erős az immunrendszer működése, hogy a genetikailag félig idegen magzat ne lökődjön ki a szervezetből. Ám ez a szülés után megszűnik, amikor is el kezd dolgozni az immunrendszer, vagyis a pajzsmirigy autoimmun gyulladása kialakul vagy fellángol.



SZÜLÉS UTÁNI PAJZSMIRIGYGYULLADÁS

A terhesség utáni pajzsmirigygyulladás – azaz a postpartum thyroiditis – járhat pajzsmirigy-túlműködéssel, de alulműködéssel is, mely a szülést követően alakul ki. Általában túlműködési tünetekkel kezdődik: ekkor szapora szívdobogás, nyugtalanság, álmatlanság, idegesség lép fel. Azonban ez a fázis rövid, utána pedig kevesebb hormon termelődik, és kialakul az alulműködés, ami hízással, aluszékonysággal, fáradtsággal jár – mondja dr. Koppány Viktória, az Endokrinközpont endokrinológusa.

Vannak esetek, mikor a probléma rövid időn belül megszűnik, viszont nem zárható ki a tartós zavar (általában alulműködés), illetve a golyva kialakulása sem. Jellemzője, hogy a pajzsmirigy fájdalommentesen megduzzad, felületén göbök keletkezhetnek ami UH segítségével könnyen megállapítható. Sajnos egyértelmű, erős tünetek nem minden esetben jelzik a probléma meglétét, de a tartós fáradtság és a pajzsmirigy-zavar fajtájától függően elhízás/fogyás léphet fel.

TOVÁBBI FIGYELEMFELKELTŐ TÜNETEK

- HAJHULLÁS
- SZÉDÜLÉS
- HEVES SZÍVDOBOGÁS

A szülés utáni pajzsmirigygyulladást csak ritkán diagnosztizálják, mivel a beteg tüneteit gyakran a terhességnek, a szülésnek és a velük járó kimerültségnek tudják be mind az orvosok, mind a kismamák. Pedig tanulmányok szerint az esetek kb. 5-15 százalékában fordul elő a probléma. Különösen veszélyeztetettek az 1-es típusú, inzulinkezelt kismamák és azok, akiknek a teherbeesés előtt is ismert autoimmun pajzsmirigybetegségük volt (pl.: Hashimoto). Éppen ezért szülés után 6-8 héttel TSH, valamint anti-TPO vizsgálat (vérvétellel) javasolt.

PAJZSMIRIGY szülés autoimmun

FONTOS A MEGFELELŐ KEZELÉS

Attól függően, hogy alul- vagy túlműködés alakult ki, arra specifikus gyógyszeres kezelésre van szükség, egyrészt a tünetek csökkentése, másrészt az állapotromlás elkerülése érdekében. Szerencsére mindkét állapot kezelhető szoptatás alatt olyan gyógyszerekkel, amelyek nem mennek át az anyatejbe. Az alulműködés sokkal gyakoribb, és akár spontán is gyógyulhat (kb. 1 év a teljes lefolyás). Viszont előfordulhat, hogy ez az alulműködés megmarad, ekkor hosszú ideig, akár élethosszig szükséges alkalmazni a pajzsmirigy-hormonpótlást.



5 TÉVHIT a MAGAS VÉRNYOMÁSRÓL

A magasvérnyomás-betegség a kor előrehaladtával egyre gyakrabban fordul elő, ami kezeletlenül életveszélyes szövődményekkel járhat. Bár az állapotot – akár hallomásból – mindenki ismeri, ám vannak olyan kérdések, melyek sokak számára nem egyértelműek. Dr. Kapocsi Judit, a Trombózisközpont magasvérnyomás-specialistája a leggyakoribbakat válaszolja meg.

„ NINCS TÜNETEM, ÍGY NEM KELL KEZELÉS SEM ”

Az első és talán a legfontosabb szabály: tartós 140/90 Hgmm feletti értékeket kezelni szükséges, akár okoz kellemetlen tüneteket, akár nem! Sajnos az esetek többségében a betegség nem jár semmilyen panasszal – ezért is nevezik néma gyilkosnak. Hogy mihamarabb fény derüljön a problémára, érdemes otthon is rendszeres időközönként mindenkinek megmérnie a vérnyomását, hiszen nem ritka, amikor az illető ilyen mérések alkalmával szembesül a problémájával.





MAGAS VÉRNYOMÁSRÓL

“ ELÉG CSAK VÁLTOZTATNI AZ ÉLETMÓDON ”

A magas vérnyomás kialakulása szorosan összefügg az életmóddal, hiszen a stressz, a mozgáshiány, a helytelen táplálkozás (pl. túl sok só használata) mind komoly rizikófaktorai a betegségnek. Ebből következően természetesen a kezelés alappillére az életmódváltás. Ez azonban nem jelenti azt, hogy ez önmagában minden esetben elegendő, hiszen gyakran gyógyszeres terápiára is szüksége van a betegnek, hogy kordában lehessen tartani a vérnyomását. Hogy mikor elég egyedül az életmódváltás, az több tényező függvénye (pl. kor, nem, túlsúly, egyéb betegségek, vérnyomás értéke), ezért fontos, hogy mindenképp kérje ki orvosa véleményét a kezeléssel kapcsolatban – tanácsolja dr. Kapocsi Judit, a Trombózisközpont magasvérnyomás-specialistája.

“ CSAK AZ EGYIK KARON KELL MEGMÉRNI A VÉRNYOMÁST ”

Ön is úgy tudta, hogy elég csak az egyik karon megmérni a vérnyomását? Pedig a The American Journal of Medicine-ben megjelent tanulmány szerint szoros összefüggés van a két karon mért szisztolés vérnyomás értéke közti különbség és a jövőbeni szív- és érrendszeri betegségek kialakulása között. Éppen ezért a kutatók azt javasolják, hogy ne csak az egyik, hanem mindkét karon mérjék meg az emberek a vérnyomásukat, hiszen ha 10 Hgmm, vagy annál nagyobb az eltérés, akkor lehet, hogy komolyabb bajt jelez, így ilyen esetben érdemes szakemberhez fordulni. Rádadásul dr. Kapocsi Judit szerint nemcsak a karon, hanem a lábakon is célszerű elvégezni a mérést!

“ BÁRMIT LEHET MAGAS VÉRNYOMÁSSAL SPORTOLNI ”

Az igaz, hogy a hipertónia kezelésében óriási szerepe van a rendszeres testmozgásnak, viszont nem mindegy, hogy mit is sportol ekkor a beteg. A legjobb, ha valamilyen pulzusszám-emelő kardió edzést választ, mint pl. a futás vagy a kerékpározás. Ellenben a nagyobb izommunkát igénylő mozgásformák, mint a súlyemelés csak ront az állapoton, hiszen még inkább megemelik a vérnyomást!

“ BAJT JELEZHET AZ IS, HA CSAK AZ ORVOSNÁL MÉR MAGAS ÉRTÉKET ”

A fehér köpenybe öltözött orvosok láttán vannak, akik egyből idegesek lesznek, és ez a vérnyomásukon is megmutatkozhat, annak ellenére, hogy otthoni körülmények közt normál értékeket mérnek. Az úgynevezett fehérköpenyszindrómára azonban nem érdemes legyinteni, hiszen ez már egy kezdődő hipertóniát (prehipertónia) is jelezhet. Ilyenkor nagy szerepe van az életmódorvoslásnak, hiszen kezeletlenül könnyen hipertóniává nőheti ki magát a jelenség.

MÉRJE rendszeresen VÉRNYOMÁSÁT!





ÓVJA HANG SZALAGJAIT HANGTERÁPIÁVAL!

Gégegyulladás gyakran jelentkezhet pedagógusok, előadóművészek, valamint olyan foglalkozási körökben dolgozóknál, akiknek a fő munkaeszközük a hangjuk. A visszatérő panaszok kezelésében a helyes hanghasználat elsajátítása, a hangszalagok túlerőltetésének kerülése is segíthet.



MUNKAHELYI ÁRTALOM?

A rizikócsoportba tartozó személyeknél gyakrabban jelentkező akut gégegyulladás oka egyfelől, hogy az érintettek gégéje átlagon felüli igénybevételnek van kitéve, emiatt esetükben egy felső légúti fertőzés könnyebben okoz hangszalaggyulladást is. A helyzeten tovább ront a helytelen hanghasználat. A hangszalagok túlerőltetése rövid időn belül megbosszulja magát, a nap végére rekedtség, torokfájdalom is jelentkezhet – sorolja a jellemző panaszokat dr. Holpert Valéria fül-orr-gégész, foniáter, a Fül-orr-gége Központ orvosa.



Ne
terhelje
HANGSZALAGJAIT

TÜNETEK ÉS DIAGNÓZIS

A gégegyulladásra leginkább a rekedtség hívja fel a figyelmet. Köhögési inger, torokfájdalom, gombócérzés is jelentkezhet. Elhúzódó panaszok esetén mindenképpen fül-orr-gégészeti vizsgálat javasolt, a pontos diagnózis megállapításához gégetükrözésre van szükség. Hangszalaggyulladásról konkrétan akkor beszélhetünk, ha az orvos a gégetükri képben gyulladásra utaló elváltozásokat lát, észleli a kissé megvastagodott, erezett, esetleg váladékos és emiatt a nem is jól záródó hangszalagokat – magyarázza a Fül-orr-gége Központ orvosa. Hosszan tartó panaszok esetén azért is javasolt a mielőbbi szakorvosi kontroll, mert az elhúzódó rekedtség mögött egyéb súlyos megbetegedések is lehetnek, mint például gége- vagy pajzsmirigydaganat. A gyógyulási esélyeket nagymértékben növeli, ha korai stádiumban felfedezzük az elváltozást. A fül-orr-gégészeti vizsgálat mellett allergiateszt elvégzésére is szükség lehet bizonyos esetekben, mert a panaszok hátterében allergia is állhat. Emiatt a hangszalagok megvastagodhatnak, vizenyőssé válhatnak, mindez pedig köhögési ingert és rekedtséget válthat ki.

GÉGEDIÉTA

Dr. Holpert Valéria hangsúlyozza, hogy azoknál, akik sokat és „kissé helytelenül” használják a hangjukat, gyakori az akut gégegyulladások ismétlődése. Ilyenkor nagyon fontos a hang kímélete. A suttogás a normál beszédnél is jobban igénybe veszi a gyulladt hangszalagokat, ezért suttogni egyáltalán nem szabad ebben a pár napban – figyelmeztet a doktornő. A gyógyulás időszakában kerülni kell a túl hideg és túl meleg, szénsavas és fűszeres ételeket és italokat. Az inhalálás hasznos lehet, de csak speciális inhaláló készülékkel végezve. Csak ez képes ugyanis eljuttatni a hangszalagokig az alkalmazott inhaláló szert, az otthoni, forró gőzös inhalálás pedig többet árt, mint használ. A minden esetben szükséges hallgatás és gégediéta mellett gyógyszeres kezelésre is szorulhat a beteg. A gyógyszeres kezelés egyéntől függő, gyulladáscsökkentőre, nyákoldóra, bizonyos esetekben antibiotikumra is szükség lehet.

ÓVJA a HANGSZALAGJÁT

MEGELŐZÉS HANGTERÁPIÁVAL

Az erőltetett, hibás, rosszul vezetett beszédlegzés miatt könnyebben kifáradnak a hangszalagok, gyakrabban jelentkezhet rekedtség. A megfelelő beszédtechnika elsajátítása a terhelhető, tisztán csengő hanghoz is hozzásegít bennünket. Az egyéni hangszínnek gazdagításával, a hang magasságának és erősségének helyes használatával az egészségünket is védjük. A hangterápia segítségével elsajátítható a helyes légzés, a pontos artikuláció, a lágy hangindítás, a megfelelő hangosítás és minden olyan képesség, amely a jó hangképzést, ilyen módon pedig a rekedtség megszűnését eredményezi.



RÖVID HÍREK

BÚZAALLERGIÁRA IS MEGOLDÁS LEHET AZ IMMUNTERÁPIA

A búza az egyik leggyakoribb allergén a gyermekek körében, fogyasztása a 12 év körüliek közel 35 százalékánál okoz panaszokat – olvasható az Universidad Politécnica de Madrid honlapján. Az egyetem szakembereinek részvételével megvalósult kutatás célja, olyan új kezelési módot találni, amely kiválthatja a jelenleg egyetlen megoldást nyújtó kizárásos diétát. Korábbi kutatásokban már sikereket értek el mogoróallergiás gyermekek kezelésében immunterápiával, az eredmények itt is biztatónak alakultak.

Az immunterápiás kezelést hat búzaallergiás gyermeknél alkalmazták. A szájon át szedhető készítmény, egyre emelkedő dózisban tartalmazta az allergént. A vizsgálatot végül öt gyermekkel fejezték be. A 24 napos kezelés hatására a gyermekek fél év múlva panaszmentesen fogyasztottak el naponta 100 g kenyeret. A kutatók bíznak abban, hogy vizsgálatuk útát nyit majd nagyobb, több résztvevő bevonásával zajló kutatásokhoz, míg végül módszerük a gyakorlatban is megvalósulhat.

Forrás: www.upm.es

MELLRÁKOT OKOZHAT A MAGAS INZULINSZINT

Az inzulin fontos szerepet játszik az anyagcsere-folyamatokban, így az egyik legjelentősebb hormonunk. Megemelkedett mennyisége azonban komoly betegségekhez vezethet, ráadásul a legújabb kutatások szerint a mellrák kialakulásával is összefüggésben lehet.

A Cancer Research nevű lapban publikált tanulmány szerint a menopauza utáni nem megfelelő inzulinszint megnöveli az emlőrák kialakulásának kockázatát. Bár ezidáig úgy hitték, a túlsúly már önmagában emeli az esélyt, ám a kutatók úgy gondolják, a súlyfelesleg akkor veszélyes ebből a szempontból, ha az magas inzulinszinttel párosul. Hogy pontosabb képet kapjanak az összefüggésről, a tudósok több mint 3300 nem cukorbeteg résztvevőt vizsgáltak meg, akik közül 497-nél alakult ki melldagányat 8 év alatt. A tanulmányban kitértek a résztvevők súlyára, inzulinszintjére és inzulinrezisztenciájára, vagyis mikor a szervezet nem reagál megfelelően a hormonra. Pedig ennek fontos szerepe lenne, hiszen az inzulin megemésztett étel energiává alakításában segít, és ha a rendszerbe hiba csúszik, akkor könnyebben alakul ki a későbbiekben diabétesz.

A tanulmány egyik vezetője hozzátette, hogy a kockázat nem nagyobb az anyagcserezavar nélküli túlsúlyos nők (>25 BMI) körében, mivel nekik ugyanakkora az esélyük a mellrákra, mint a normál súlyúaknak – tehát csakis az inzulinszint számít. Viszont ez fordítva is igaz, vagyis, ha valaki karcsúbb, ám anyagcsere-problémája van, akkor is emelkedett rizikóval kell számolni.

Forrás: www.webm.com

TETOVÁLÁSSAL IS MÉRHETŐ LESZ A VÉRCUKORSZINT?

A San Diego-i California Egyetem nanométernökei olyan ideiglenes tetoválást teszteltek, amely képes a bőrsejtek közti folyadékból glükózt kivonni és annak értékét meghatározni. Ez a rugalmas, könnyen hordható eszköz ígéretes előrelépés lehet a nem invazív vércukormérés megvalósítására.

Az egyetem nanométernöki részlegének kutatói által kifejlesztett készülék jelen állapotában még nem képes a mért adatokat a beteg számára leolvashatóvá tenni, de az értékek számszerű megjelenítésén már dolgoznak az egyetem elektromos és számítógépes mérnöki részlegének szakemberei. A leolvasó Bluetooth segítségével valós idejű értékeket juttathat el a beteg kezelőorvosának, vagy az adatokat felhőben is tárolhatja. Habár a fejlesztés még gyerekcipőben jár, az eddig elvégzett vizsgálatok az eszköz megbízhatóságát, az általa mért értékek pontosságát támasztják alá. A kutatók 7, nem diabéteszes nő és férfi segítségével mérték fel az eszköz használatával kapcsolatos véleményeket. A 20 és 40 év közötti résztvevők visszajelzése alapján viselése kényelmetlenséget nem okozott, csak néhányan számoltak be enyhe, a felhelyezést követő első 10 percben jelentkező bizsergésről. A vizsgálat során, a magas szénhidrát-tartalmú ételek elfogyasztását követően, az eszköz éppoly hatékonyan és pontosan mutatta a vércukorszint emelkedését, mint a hagyományos, az ujjhegyből vett vérmintával dolgozó készülék.

Forrás: www.news-medical.net



Prof.
Dr. Blaskó
György

Múlt évben alakult ki nálam mélyvénás trombózis, melyre gyógyszert szedtem. Egy olyan kérdéssel fordulok Önhöz, hogy ha a vizsgálatok nem igazolnak trombózishajlamot, úgy egy idő után elhagyhatom a véralvadásgátló készítményt? Válaszát előre is köszönöm!

Azt, hogy pontosan meddig kell szedni az adott készítményt, nehéz megmondani, hiszen az sok mindentől függ. Befolyásolja többek között az, hogy van-e a betegnek genetikai hajlama a trombózisra, vannak-e szövődményei, milyen életmódot folytat, vannak-e más betegségei, stb. Vannak ugyan általános, konkrét szabályok a véralvadásgátlók szedésének időtartamára vonatkozóan, de fontos kiemelni, hogy minden, a kezelést módosító/felfüggesztő/abbahagyó döntés előtt a betegnél kötelező az egyéni rizikófelmérés, mert csak ennek alapján szabad ilyen döntést meghozni!



Dr.
Kósa Éva

Kedves Doktornő!

Már több mint egy hete fáj a jobb vádlim, szúr, éget és mintha enyhén meg is lenne dagadva. Már voltam vele orvosnál, ám csupán vérvizsgálatból (d-dimer) vonták le azt a következtetést, hogy nincs mélyvénás trombózisom. A kérdésem, hogy nem lett volna szükség UH elvégzésére is?

A mélyvénás trombózisnál a diagnózis összetett, bár a d-dimer negatív eredménye nagy valószínűséggel kizárja a trombózist. Viszont amennyiben a panaszok nem csökkennek, érdemes szakemberhez fordulnia, hogy vénás (doppler) ultrahanggal is kizárják a problémát. Ha annak is negatív az eredménye és a tünetek továbbra is fennállnak, úgy célszerű utánajárni a panasz forrásának, hiszen lábfájdalmat okozhat még érszűkület, illetve reumatológiai probléma is!



Dr.
Koppány
Viktória

Szülés után pajzsmirigy-aluműködést diagnosztizáltak nálam. A háziorvosom szerint nagy eséllyel magától meg fog szűnni. Ez igaz? Vagy életem végéig gyógyszert kell majd szednem?

Szülést követően olykor pajzsmirigyzavar léphet fel, ami a kezdetekben járhat pajzsmirigy-túlműködéssel, de aluműködéssel is. Általában túlműködési tünetekkel kezdődik (szapora szívdobogás, nyugtalanság, álmatlanság, idegesség), azonban ez a fázis rövid, utána kevesebb hormon termelődik, és kialakul az aluműködés (fáradtság, aluszékonyság). Az aluműködés akár spontán is gyógyulhat (kb. 1 év a teljes lefolyás). Viszont előfordulhat, hogy megmarad – ekkor hosszú ideig, akár élethosszig szükséges alkalmazni a pajzsmirigy hormonpótlást.

ORVOST KERESEK?

www.orvostkeresek.hu



RENDELŐ?

SZAKVIZSGA?

VÁROS?

BETEGSÉG?

PANASZ?

BEAVATKOZÁS?

www.orvostkeresek.hu

Több száz SZAKEMBER, TÖBB MINT **40** SZAKTERÜLET



néhány szakemberünk a teljesség igénye nélkül ...



PRIMA MEDICA EGÉSZSÉGSOPORT TAGJA

C: 1015 Budapest, Ostrom utca 16. | T: +36 70 231 4000 | E: info@primamedica.hu | W: www.primamedica.hu

*Egység*MAGAZIN

www.egeszsegmagazin.hu





PRIMA MEDICA

KÜLÖNLEGES KÜLSŐVEL
GYÓGYÍT A SÓPIPA



Az allergia, asztma, megfázás és más légúti megbetegedések kiváló ellenszere a „Sópipa”. A „Sópipa” olyan szabadalmaztatott készülék, amellyel bárhol szabadidejében hozzájuthat a sókristály-terápia minden előnyéhez. A kerámiaszűrők közt elhelyezett sókristályok orvosi statisztikák szerint is, akár 90%-os hatékonysággal javítanak a légúti betegségekben szenvedők állapotán. A készülék halit ásványi sókristályokat tartalmaz, amelyek a középmezőben korban keletkeztek. A Sópipa kerámia szűrőin átlélegezve, a nedves levegővel mikron szinten jutnak le a légúti rendszer minden pontjára a sókristályokban 20-22 millió év óta őrzött jótékony hatású anyagok.

A Sópipa most megújult külsővel, különleges, kézzel festett motívumokkal is megvásárolható. A korlátozott számban kapható, Kató Móni keramikus iparművész által készített festéssel ellátott termékek kizárólag honlapunkon keresztül, vagy személyesen a Sópipa Pharma Kft.-nél (Budapest, 1146 Francia út 57/c) vásárolhatók meg.

www.sopipa.hu

www.facebook.com/sopipa.hu

BISNODE – PRIMA MEDICA
LEGMEGBÍZHATÓBBAK KÖZÖTT
PÉNZÜGYILEG IS



A Bisnode-csoport, Európa egyik vezető üzleti információszolgáltatója a Budai Allergiaközpontot működtető, az EgészségMagazint kiadó és az EgészségHálózatot szervező egészségügyi magánszolgáltató céget, a T&G Health Kft.-t, Magyarország legmegbízhatóbb vállalkozásai közé sorolta.

A Bisnode nemzetközi szinten 1908 óta minősíti a cégeket megbízhatóságuk alapján. Céginformációs és cégminősítő szolgáltatásai Európa-szerte a legelterjedtebb megoldások között szerepelnek. A Bisnode Tanúsítványt magyarországi elit cégek birtokolhatják. „A-Creditworthy”, vagyis alacsony pénzügyi kockázatú minősítésre a magyar piacon csupán a cégek 7,44%-a jogosult.

2015 januárjától a Bisnode a T&G Health Kft.-t is e szűk csoport tagjai közé sorolta, igazolva ezzel a 2004-ben alapított cég megbízhatóságát és stabil piaci szerepét.

A megbízhatósági minősítés tanúsítja, hogy Magyarországon is lehet korrekten, ügyfélbarátan, kiemelkedő orvosszakmai színvonalon gyógyítani stabil, kiszámítható gazdálkodással.



FITOTERÁPIÁVAL BŐVÜLT A
PRIMA MEDICA EGÉSZSÉGGYÓZÁSOK
PONTOK SZOLGÁLTATÁSI KÖRE



Most már a természetben fellelhető elixírekkel is felveheti a harcot a betegségek ellen!

A Prima Medica Egészségközpontok szolgáltatása új területtel bővült. Napjainkban egyre többen hajlanak a természetes gyógymódok felé, így most már egy szakképzett fitoterapeuta is várja a gyógyulni vágyókat és azokat, akik megelőzőképpen fordulnak a gyógynövények felé.

Hogy pontosan mit is takar a fitoterápia? A holisztikus kezelés során különböző gyógynövényeket és a belőlük előállított készítményeket használunk fel, hogy így kezeljük a krónikus és az akut betegségeket, illetve a lelki problémákat. Alkalmazásukkal elősegíthetjük a testi-szellemi egyensúly visszaállítását, melynek nagy szerepe van a szervezet öngyógyító folyamatainak beindításában. Gyógynövényekkel, és a belőlük készült teákkal, illóolajokkal, tinktúrákkal remekül küzdhetünk többek között az álmatlanság, migrén, emésztési zavarok ellen, valamint erősíthetjük velük az immunrendszerünket és normalizálhatjuk a vércukorszintünket. Kiegészítő és önálló terápiaként is megállja a helyét, azonban csak akkor, ha a növényeket megfelelő dózisban, hígításban és kombinációban alkalmazzuk. Ennek megtámasztásában van nagy segítség a fitoterapeuta, aki a panaszok és az esetlegesen fennálló betegségek alapján személyre szabott kezelési módszereket ajánl.

5 éves az **ALLERGIA**MENTES Életért Alapítvány

MEGVALÓSULT TERVEINK, JÖVŐBELI CÉLJAINK

Az Allergiamentes Életért Alapítvány 2010-ben jött létre azzal a céllal, hogy támogatást nyújtson az allergiás betegek mindennapjaiban. Programjait az allergiások életére való rálátással, a szükségletek felmérésével és a Budai Allergiaközpont által nyújtott szakmai háttér segítségével szervezik. Az Alapítvány munkáját az elmúlt időszakban olyan közismert személyiségek is segítették, mint Bartos Erika író, Lola énekesnő, Cseh László olimpiai bajnok úszó és Straub Dezső színművész, a kuratórium elnöke.

SZÍVÜGYÜNK A JÖVŐ GENERÁCIÓJA

Az alapítvány indulása óta több programot is szerveztünk gyermekek részére. „Ismered az allergiát?” rajzversenyünk nyertes alkotásaiából naptár is készült, a beérkezett pályaművek egy részét a Briós Kávézóban rendezett kiállításon tekinthették meg az érdeklődők. A Nyéki Imre Uszodával közös akciónkban asztmás gyermekek úszóbérletének vásárlásához nyújtottunk támogatást. Az idei évben a kiskorúak részére szóló programjaink körét, az ételallergiás gyermekek nyári táborozásának támogatásával tervezzük bővíteni.

TARTÓS MEGOLDÁST NYÚJTUNK ALLERGIÁRA

Az alapítvány elindulása óta, minden évben gyermekek és felnőttek is pályázhattak támogatott immunterápiás kezelésre. Az allergén-specifikus immunterápia jelenleg az egyetlen gyógymód, amely tartósan, több évre képes megszüntetni az allergia tüneteit, ám az egészségbiztosító a kezelést nem támogatja. Az évente meghirdetett „Immunterápia támogatási program” keretén belül, a nyertes pályázók számára, az alapítvány a kezeléshez szükséges harmadik doboz készítményt ingyenesen biztosítja. Az eddigi hagyományt folytatva, a támogatásra idén is pályázhatnak a poratka- és parlagfű-allergiás betegek.

IRÁNYTŰ A MINDENNAPOKBAN: A MENTES ÉS FINOM VÉDJEGY

Ételallergiások részére nyújt segítséget előző év végén indult programunk. A Mentés és Finom védjegy garanciát jelent arra, hogy az adott étel vagy alapanyag valóban allergénmentes. Jelenleg glutén-, tejfehérje-, laktóz-, tojás- és szója-mentes emblémát biztosítunk. A védjegyet kész, boltban árult élelmiszerek, élelmiszer gyártó cégek, élelmiszer árusító boltok és vendéglátóhelyek egyaránt elnyerhetik, amennyiben vállalják a szükséges, HACCP rendszerre épülő auditálási folyamat elvégzését.

Allergénmentes mindennapokat kíván,

Straub Dezső
Kuratóriumi elnök



PROGRAMJAINKRÓL, AKTUÁLIS PÁLYÁZATAINK- RÓL WEBOLDALUNKON TÁJÉKOZÓDHAT:

www.allergiamenteseletert.hu | TOVÁBBI ELÉRHETŐSÉGEINK:

www.mentesesfinom.hu | www.allergiakozpont.hu



jóAlvás Központ

Visszaadjuk az álmait!

A magyar lakosság majd 50%-a panaszkodott már alvási problémákra, köztük talán Ön is. Éjszakai felébredés, nehéz elalvás, felületes alvás. Mindennek eredménye a napközbeni fáradtság, kimerültség, ingerlékenység. A jóAlvás Központ küldetése, hogy a pihentető alvást, az álmait visszaadjuk Önnek! Komplex járóbeteg-ellátásban központunkban összeszokott szakmai csapattal, több szakterület együttműködésével kezeljük az alvászavarok okait.

MILYEN BETEGSÉGEK OKOZHATNAK ALVÁSZAVART?

A nyugodt pihenés testi-lelki folyamatok bonyolult összjátéka. A folyamat bármely pontján keletkező zavar megbontja az alvás ritmusát: nehéz elalvást, éjszakai ébredéseket, vagy nappali fáradtságot idéz elő. A leggyakoribb kiváltó ok, a horkolás és az alvás közbeni légzéskimaradás, az alvási apnoe. Emellett egyéb szervi eltérések is megzavarhatják az éjszakai pihenést: a pajzsmirigy betegségei nehéz elalvást, éjszakai ébredést okozhatnak. A szív- vagy anyagcsere-betegséggel is járhat gyakori éjszakai vizeelési inger, de a köhögés, az allergiás orrdugulás, a reflux, az érszűkület miatti lábgörcs, a derék-, vagy hátfájás is mind olyan panasz, ami zavarja a nyugodt pihenést. A testi egészség mellett a nyugodt alváshoz fontos a lelki egyensúly visszaszerzése is. Elhúzódhat az elalvás, ha nehezen kapcsolunk ki, ha az ágyban a napi, holnapi teendők kavarnak a fejünkben, vagy ha nem fordítunk időt a rendszeres testmozgásra, így a szellemi kimerültséget nem ellensúlyozza fizikai fáradtság.

MILYEN PROBLÉMÁKAT IDÉZ ELŐ AZ ALVÁSHIÁNY?

Az alvás nélkülözhetetlen része az életnek, és számos élettani és pszichológiai folyamatot segít elő. Normális esetben az alvás testünk számára a regenerálódás ideje: a szív működés lelassul, csökken a pulzusszám, lassúbbá és mélyebbé válik a légzés. A pihentető, jó alvás eredménye a felüdülés, a szervezet munkabíró képességének visszanyerése. Ha valamilyen okból a pihentető alvás nem valósul meg, az fáradtság, koncentrációképtelenség zavara, teljesítménycsökkenés, ingerlékenység formájában jelentkezik a nap folyamán. A nem megfelelő minőségű vagy túl kevés alvás mellett szerepet játszik az elhízás, a magasvérnyomás, a cukorbetegség kialakulásában, és mentálisan is befolyásolja az egyén egészségét: a betegek körében depressziós tünetek jelentkezhetnek, a kimerültség pedig társas kapcsolataikat is veszélyeztetheti.

A TÖKÉLETES ALVÁS VISSZANYERHETŐ!

Az alvás összetett folyamat, az alvászavarok kezelése ezért átfogó megoldást igényel. A jóAlvás Központ ezért komplex kivizsgálással, egyéni problémákra szabott megoldással adja vissza álmait. Intézetünkben elérhető az otthoni alváshiánydiagnosztika, melynek segítségével az Ön megszokott környezetében pihenve vizsgálható az alvás minősége, az alvászavarok oka. A vizsgálat kiértékelését neurológus, szomnológus orvos végzi és az eredmények függvényében, az alvászavart kiváltó ok kezelésében jártas specialistához irányítja Önt.

Horkolásgátló műtétek elvégzésében jártas fül-orr-gégészeink vállalják a szükséges beavatkozás elvégzését. A mindössze 10 perces, helyi érzéstelenítésben végzett rádiófrekvenciás légyszájpad-kezeléssel a túltengő légyszájpad szövetek, megnagyobbodott nyelvcsap miatt létrejövő horkolás eredményesen kezelhető.

Az alvást nehezítő, egyéb betegségek gyógyítását kiváló szakembereink segítik.

A jóAlvás Központban az Ön számára sikeres kivizsgálást és megoldást garantáló szakterületek:

- NEUROLÓGIA – a központi idegrendszer alvást szabályozó folyamatainak zavarai
- FÜL-ORR-GÉGÉSZET – horkolás, alvás alatti légzéskimaradás bizonyos formái, gátolt orrlégzés
- TÜDŐGYÓGYÁSZAT – bizonyos tüdő- és hörgőbetegségek
- FOGÁSZAT – fogcsikorgatás, fogrendellenesség, illetve állkapocs-ízületi zavarok
- ENDOKRINOLÓGIA – hormonális problémák, pajzsmirigybetegségek
- KARDIOLÓGIA – magas vérnyomás, szív- és érrendszeri következmények kezelése
- GASTROENTEROLÓGIA – éjszakai gyomorégés, refluxbetegség, mellkasi fájdalom
- PSZICHIÁTRIA - PSZICHOLÓGIA – túlterhelés, feszültség, stressz miatti zavarok, hangulati élet labilitása
- REUMATOLÓGIA, FIZIKOTERÁPIA – nyak-, hát-, derék- és egyéb ízületi fájdalmak kezelése
- FITNESS-WELLNESS – a fizikai, szellemi és lelki egyensúly megoldása

AZ ALTATÓK CSAK IDEIGLENES MEGOLDÁST NYÚJTANAK

Az érintettek tehát egy olyan körforgásban találják magukat, amelyből segítség, a probléma gyökerének megtalálása és kezelése nélkül nem lehet kitörni. A gyors segítség reményében a legtöbben ilyenkor az altatókhoz fordulnak segítségért, ettől remélve mielőbbi megoldást alvásproblémáikra.

Az orvosi kivizsgálás és javaslat nélkül szedett készítmények így azonban csak a tünetek elfedésére alkalmasak, az alvás minősége ezzel nem javul és a hosszú távú egészségkárosodások kockázata sem védhető ki.

ALVÁSRÓL MINDENT, EGY HELYEN

A jóAlvás Központban az alvászavarok kezelésében jártas szakorvosok segítik a probléma feltárását és mielőbbi megoldását. Az intézmény megalakításakor elsődleges célunk volt, hogy az alvásproblémák minden területére kiterjedő ellátást nyújtsunk, annak érdekében, hogy a páciensnek ne kelljen szakrendelésről szakrendelésre mennie, hanem egy helyen tudjuk a központhoz forduló betegeket kezelni. Az egyes vizsgálatok kiértékelését, a személyre szabott kezelés összeállítását régóta együttműködő orvosaink végzik, így a szükséges vizsgálatok elvégzése után, a legrövidebb időn belül komplex megoldást nyújtunk problémájára.

jóAlvás segít EGÉSZSÉGE MEGŐRZÉSÉBEN!

Prof. Blaskó György:

„Ma már sokkal több trombózist diagnosztizálunk”

Prof. Blaskó György belgyógyász, klinikai farmakológus és egyetemi tanár. 2011-ben hiánypótlóan megalapította a Magyarország első véralvadás (kóros folyamatainak) vizsgálatára, kezelésére specializálódott magánrendelőjét, ahol azóta neves szakemberekkel várja a segítséget kérő betegeket. Bár régebben hazánk Európában sereghajtónak számított a trombózisos megbetegedések terén, ám ez napjainkra megváltozott, hála a fejlettebb diagnosztikának és genetikai vizsgálatoknak.

SZAKTERÜLETE A VÉRALVADÁSI ZAVAROK KEZELÉSE, AZON BELÜL IS A TROMBÓZIS. HOGY KERÜLT EBBE AZ IRÁNYBA?

Az egyetem évei alatt abban a szerencsében volt részem, hogy Straub F. Brunó intézetében biokémiát tanulhattam, elsajátíthattam az akkori legfejlettebb metodikákat. A gyakorlat után Pálos Á. László belgyógyász professzor ajánlott nekem állást, ahol a kutatólaboratóriumban az alvadás tényezői esetében tudtam hasznosítani a módszereket. Akkoriban a véralvadási zavarokat inkább élettani intézetekben kutatták: ez volt az az időszak, amikor a részletek feltárása érdekében a biokémikusok kezdtek ezzel foglalkozni. Így kerültem be a kutatások fő sodrába és ezért hálával tartozom Sas Gézának, akinek a csoportjában dolgozva vizsgáltuk ki részletesen az általa felfedezett, később antithrombin-III Budapest-nek nevezett alvadási zavart (trombofiliát). További hálával tartozom Machovich Raymundnak is, a trombin és a heparin kutatásában való részvételért. Amikor „önállósodtam”, akkor fordult érdeklődésem a vérlemezkék irányába, ráadásul két évet tölthettem India egyik legjobb egyetemén, mint vendégkutató, ahol a vérlemezke-aggregáció és a szívizominfarktus összefüggéseit vizsgáltuk.



Prof.
Dr. Blaskó
György

NAGYON KEVESEN FOGLALKOZNAK EZZEL A TERÜLETTEL BEHATÓBBAN, MIÉRT?

Azt, hogy miért „antipatikus” az orvosok számára a véralvadás rendszere, én sem nagyon értem, nyilván szubjektív okokból. Az azonban biztos, hogy ha fennáll a trombózis veszélye, és nem adnak alvadésgátlót, azt kisebb mulasztásnak érzik, mintha az adott gyógyszer túlادagolásától vérzés lépne fel (hiszen azt biztos ő okozta). Én ezzel nem értek egyet, mert a megelőzés a legfontosabb.

A MÉDIA EGYRE TÖBBET FOGLALKOZIK A TROMBÓZISSAL, ÉS EGYRE TÖBB ILYEN ESETRŐL IS HALLANI. VAJON RÉGEBBEN IS ENNYI TROMBÓZISOS MEGBETEGEDÉS VOLT, VAGY AZ ELMÚLT IDŐSZAKBAN VALAMIÉRT TÉNYLEG TÖBB EMBERNÉL ALAKUL KI?

Manapság egyre többször hallani ilyen esetekről. Régebben több volt a trombózis, mivel akkoriban kevesen foglalkoztak a betegség diagnosztizálásával. Azonban a megbetegedési és halálozási mutatók e területen Európa sereghajtójának mutattak minket: míg a környező országok – társadalmi berendezkedéstől függetlenül – sokkal jobban álltak. A Magyar Thrombosis és Haemostasis Társaság – melynek akkor elnöke voltam – állt az élére István Lajos el nem évülő aktivitásával egy széles körű akciónak, amit a gyógyszeripar is támogatott: ennek eredményeképpen a mutatók 2000-re annyira javultak, hogy elértük a szomszéd országok 1990-es színvonalát, és azóta a középmezőnyhöz tartozunk. Ma már a diagnosztika sokkal fejlettebb, ezért sokkal több trombózt diagnosztizálunk a betegség korai szakaszában. Manapság sokkal jobb esélyei vannak a betegek a genetikai vizsgálatokra is, amelyek életre szóló döntéseket igényelhetnek.

ÖN SZERINT MA AZ EMBEREK MENNYIRE TÁJÉKOZOTTAK A TROMBÓZISSAL KAPCSOLATBAN?

Öröndötesen igencsak megnőtt az átlagemberek körében a trombózisról szóló információ mennyisége, ezért sokkal többen

gondolnak rá időben, aminek következtében a halálozások száma lényegesen csökkent. Ebben óriási szerepe van a médiának, a családoknak szóló programoknak, így e tekintetben jelentőségük felbecsülhetetlen!

MA MÁR EGYSZERŰ VÉRVIZSGÁLATBÓL IS MEGÁLLAPÍTHATÓ, HOGY VAN-E VALAKINEK HAJLAMA A TROMBÓZISRA, VAGY SEM. ENNEK FŐLEG FOGAMZÁSGÁTLÓ SZEDÉSE ELŐTT LENNE NAGY JELENTŐSÉGE. ÖN HOGY LÁTJA, MENNYIRE VESZIK EZT IGÉNYBE?

A trombofiliával – azaz a trombózishajlammal – kapcsolatos genetikai vizsgálatok nem olcsók és ezért rutinszerűen nem ajánlják alkalmazni. És az, hogy a nőgyógyászati protokoll előírja, még nem jelenti azt, hogy minden lány szülei képesek ezt kifizetni! Azokban az esetekben azonban, ha a trombózisra vonatkozólag a családi halmozottság nyilvánvaló, a trombózis fiatal korban, vagy szokatlan helyen lép fel, mindenképpen helyes lenne a támogatott kivizsgálás. Gondoljanak az élsportolók hirtelen halálára a pályán: több esetben ki nem vizsgált trombofilia állt a háttérben és a túlterhelés okozta változások vezettek a végzetes tüdőembóliához!

MIBEN LÁTJA A HIÁNYOSSÁGOT A TROMBÓZISPREVENCIÓ ÉS -KEZELÉS KAPCSÁN?

A trombózis kezelése a tüdőembólia megelőzésére igen sok kívánnivalót hagy maga után: nem tartják a betegeket INR 2-3 között, hamar abbahagyják az alvadésgátló-kezelést, és az ellenőrzés is rosszul szervezett, így gyakran hosszadalmas, sok utánajárást raknak a betegre. Az igaz, hogy a nőgyógyászok néha elküldik a fiatal lányokat fogamzásgátló felírása előtt az ún. V faktor Leiden mutációjának vizsgálatra, de ez nem általános, továbbá a többi trombogén – trombózt okozó – tényezőre nem vizsgálják őket.





CYPtest™ – egyéni szervezet – egyéni kezelés

Életünk során mindannyian rákényszerülünk rövidebb vagy hosszabb ideig tartó gyógyszeres kezelésre. A gyógyszeres terápia során jelentkező mellékhatások, vagy éppen a hatás elmaradása azonban igencsak megkeseríti a betegek életét. Az MTA Természettudományi Kutatóközpont és a Semmelweis Egyetem Transzplantációs és Sebészeti Klinika munkatársai kidolgoztak egy új technológiát, amely képes meghatározni a betegek gyógyszerlebontó képességét. A CYPtest™ fejlesztését és az eredmények piaci bevezetését egy magyar kisvállalkozás, a Toxi-Coop Zrt. vállalta.

A CYPtest™ TECHNOLÓGIÁRÓL:

A szervezetbe kerülő idegen anyagok (pl. gyógyszerek) lebontásáért elsősorban a citokróm P450 enzimek (CYP) felelősek. A CYP enzimeket kódoló génekben számos genetikai hiba ismert, melyek megváltoztathatják az enzimműködést. A CYPtest™ módszer magába foglalja egyrészt a CYP génhibák azonosítását (genotipizálás), másrészt képes meghatározni a CYP enzimek aktuális szintjét (fenotipizálás), azaz a beteg gyógyszerlebontó képességét. A CYP-státus alapján következtethetünk az esetleges gyenge lebontóképességre és javaslatot tehetünk a beteg gyógyszeres terápiájának módosítására (egyes gyógyszerek dózisének csökkentésére, esetleg helyettesítésére más alternatív hatóanyaggal).

A gyógyszeres kezelésben részesülő betegek életkilátásait javíthatja a gyógyszerlebontó képesség hiányának vagy csökkent működésének időben való felismerése és a gyógyszerelés személyre szabott beállítása. Krónikus megbetegedések (szív- és érrendszeri, gasztroenterológiai és fertőzőes betegségek, pszichiátriai, neurológiai kórképek), különleges betegcsoportok (terhes kismamák, gyerekek, sportolók) kezelése, vagy komolyabb műtéti beavatkozást követő gyógyszeres terápia beállítása során van nagy jelentősége a CYPtest™ vizsgálatoknak.

NÉHÁNY PÉLDA SAJÁT TAPASZTALATAIBÓL

Terhességi magas vérnyomás sikeres személyre szabott kezelése – egészséges újszülött: 35 éves kismamánál a terhesség 21. hetében magas vérnyomás jelentkezett, amelyet metil-dopa-val (Dopegyt) kezeltek. A 23. héten jelentkező májelégtelenség (akut hepatitis) miatt azonban



a kezelést felfüggesztették és nifedipinre tértek át. A nifedipin lebontásáért elsősorban a CYP3A4 enzim felelős. A CYPtest™ vizsgálatok alapján gyenge CYP3A4 metabolizáló képességet (gyógyszerlebontó képesség) mutattunk ki a betegnél, így a nifedipin alacsony dózisban való alkalmazását javasoltuk. A terhesség teljes időtartama alatt ellenőriztük a CYP3A4 kifejeződését és a nifedipin dózisa mindvégig ehhez igazodott. A kismama egészséges, megfelelően érett újszülöttnek adott életet.

Gyulladáscsökkentés okozta májelégtelenség: 29 éves fiatalember fokozódó sárgaság, májelégtelenség miatt szorult kórházi ellátásra. A sárgaságát elsősorban epeúti elzáródásnak tulajdonították, azonban a vizsgálatokkal egyértelműen nem sikerült igazolni, így a lehetséges okok között a gyógyszeres kezelés is felmerült, mint kiváltó tényező. A beteg röviddel a májfunkciós panaszok jelentkezése előtt fogászati probléma miatt Algoflexet (ibuprofen) szedett. Az ibuprofen lebontása a CYP2C9 enzim működésének köszönhető. A betegnél elvégzett CYPtest™ vizsgálat feltárta, hogy a CYP2C9 gén mindkét szülőtől öröklötten mutációt hordoz, ami működésképtelen CYP2C9 enzim termelődéséhez vezet – azaz a beteg nem képes az ibuprofen lebontására és kiürítésére. Az átlagos dózisban alkalmazott gyulladáscsökkentő ibuprofen a beteg gyenge gyógyszerlebontó képessége miatt vezetett a májelégtelenséghez.

Epilepsziás csecsemő kezelése súlyos mellékhatásokkal: Egy 1,5 hónapos csecsemőt epilepsziás rohamok miatt valproáttal kezeltek, majd néhány nap elteltével mérgezési tüneteket észleltek rajta. A CYPtest™ eljárással megállapítottuk, hogy a csecsemőnél a valproátot átalakító CYP2C9 enzim mutációt hordoz, mely által gyakorlatilag képtelen szervezete a gyógyszer lebontására. A CYPtest™ eredményei alapján a gyógyszer adagolását abbahagyták és egy másikkal helyettesítették. Jelenleg a baba tünetmentes.

A CYPtest™ ELJÁRÁSRÓL:

A teszt elvégzéséhez vérmintára van szükségünk a betegtől (esetenként szájnyálkahártya-minta is elegendő). A CYP-genotipizálás/fenotipizálás eredményei alapján értékeljük a beteg gyógyszerlebontó profilját. A kezelési információk és a teszt eredménye alapján teljes körű értékelés végezhető és javaslat fogalmazható meg a gyógyszeres terápia módosítására, amennyiben szükséges. Az eredményességhez feltétlenül szükséges a kezelőorvossal való szoros együttműködés, hiszen a gyógyszerelváltást vagy a dózismódosítást kizárólag ő rendelheti el.



Több szerepben helytállni? Lehetséges.

2 AZ 1-BEN

Dupla megoldás a multivitamin és magnézium erejével!

www.beres.hu

Az új BÉRES Actival+Magnéziummal többre lehet képes, mert ötvözi a multivitamin vitalizáló erejét és a magnézium fáradtság csökkentő hatását.

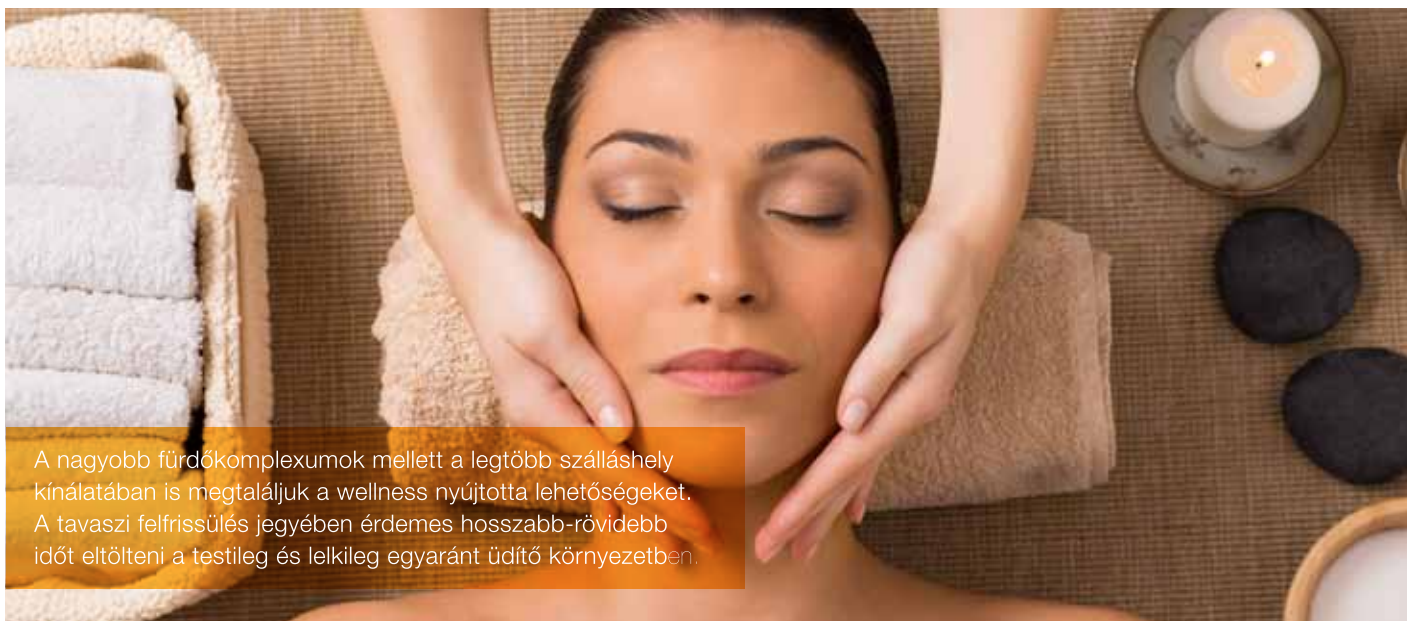
Étrend-kiegészítő készítmény.



LIFESTYLE

- CSALÁD
- SZÓRAKOZÁS
- GASZTRONÓMIA

LENDÜLJÖN formába a nyárra!



A nagyobb fürdőkomplexumok mellett a legtöbb szálláshely kínálatában is megtaláljuk a wellness nyújtotta lehetőségeket. A tavaszi felfrissülés jegyében érdemes hosszabb-rövidebb időt eltölteni a testileg és lelkileg egyaránt üdítő környezetben.

FRISSÍT ÉS REGENERÁL

Sokat hallott és olvasott már a wellness jótékony hatásairól, a tavasz pedig a legideálisabb időpont arra, hogy mindezt végre személyesen is átélje. A kellemes, napsütéses időben már a fázósabbak is szívesen üldögélnek akár a szabadtéri meleg vizes medencében is; egy kiadós pihenéssel egybekötve pedig élvezhetik a gyógymasszázs és a szaunázás relaxáló, regeneráló hatását. A wellness-szolgáltatásokat akkor is javasolt kipróbálni, ha hosszabb pihenést nem engedhetünk meg magunknak. Érdemes akár egynapos pihenőket is beiktatni, hogy a hétköznapi rutint megszakítva, testileg és lelkileg is feltöltődjünk.

SZAUNA WELLNESS frissesség

MÉREGTELENÍTÉS SZAUNÁVAL

A wellness-szolgáltatások közül, a tavaszi fogyókúra és bőjt időszakában kiemelten ajánljuk a szaunázást. Segítségével nemcsak a téli hónapok alatt felszedett kilók ellen küzdhet eredményesen, hanem az egész szervezetét formába hozhatja. A szaunázás bizonyítottan hatékony eszköz a tél végére legyengült immunrendszer erősítésében, és a tavasz elején még gyakori meghűléses betegségek megelőzésre is kiválóan alkalmas. A forróságban elpusztulnak a kórokozók, így kifejezetten ajánlott például egy kis „gőzölés” a felső légúti, hurutos betegségek esetén. A szaunában uralkodó megre és páratartalomra élénken reagál az egész szervezet: a bőrtől a külső- és belső elválasztású mirigyekig. A forróság hatására a bőr anyagcseréje két-háromszorosára fokozódik. A felső hámréteg megduzzad, az elszarusodott bőrsejtek fellazulnak és a zuhany alatt könnyen lemoshatók. A szaunázás a vérkeringést és az ereket is megdolgoztatja. A megnövekedett szükségletek miatt a szív egyre intenzívebben működik, a felgyorsult keringés a verejtékmirigyeket is arra ösztönzi, hogy felszabadítsák a felgyűlt salakanyagokat, így a méregtelenítés is beindul. A szaunából kilépve a kitágult erek összehúzódnak, így a rendszeres szaunázás valódi értorna is egyben.

A SAUNÁZÁS SZABÁLYAI

- Tartsa szem előtt a fokozatosság elvét, kezdő szaunázóként ne legyen túl merész! Nem kell azonnal a legforróbb kabint választania, vagy a legmagasabb padra ülnie.
- Higiéniai okokból használjon bent fürdőlepedőt, vegye le kint a papucsát, és szaunázás előtt is zuhanyozzon le.
- Optimálisan három kört javasolt végigcsinálni. Körönként jó, ha 8-10 percet tölt a szaunában, 5-10 perces szünetek beiktatásával. Ezalatt célszerű a szervezetet lehűteni a hűvösebb levegőn való sétával, hideg zuhannyal, bátrabbaknak a hideg vízű medencében elmerülve.
- A szauna kiváló eszköz a betegségek megelőzésére, de nem a kezelésére. Lázasan, gyulladásos állapotban nem ajánlott.
- Egészségügyi problémája esetén – például visszeresség, magas vérnyomás – kérje ki szakorvos véleményét a szauna használatáról.

KEZDŐK FIGYELMÉBE!

Ha bizonytalan a megfelelő szauna, illóolaj kiválasztásában, vagy szeretne a fokozatosságra építve, rendszeres szaunázóvá válni, kérdéseivel keresse a szaunamestert. Érdeemes kipróbálni az általa vezetett szaunaszeánszokat is. A különleges hangulatú program általában 15 percig tart, ezalatt felöntéseikkel többször hirtelen megnövelik a páratartalmat, majd a forró, páradús levegőt törölközőikkel testükre terelik. A kellemes kikapcsolódás közben sok érdekességet is megtudhat a szaunázásról, mialatt illatorgiák, a felöntővízbe kerülő illóolaj-keverékek kényeztetését élvezheti.



MOMENTÁN, itt bármi megtörténhet?!

A minap óriási szerencse ért, felkértek, hogy vegyek részt a Momentán Társulat egyik telt házas estéjén, azaz a RögvEsten. Lázba jöttem, hamar nekiálltam, és felkutattam a társulat minden csínját-bínját. Miközben lázasan keresgéltem a világhálón, egyre izgatottabbá váltam, és azon töprengtem, vajon mi lehet a titkuk, mit tudnak ők, és miért teljesen eltérő az ő előadásuk.



A társulat tagjai gyerekkoruk óta ismerik egymást, Földessy Margit dráma- és kreatívfejlesztő stúdiója volt a találkozási pont az életükben. Nem sokkal később, 2003-ban pedig már meg is tartották első kreatív, show-jellegű improestjüket, ami egy merőben új színházi műfajt teremtett itthon. Játékos előadásaik, rövid időn belül, üde színfoltta avanszálták a társulatot. A nem mindennapi performansz már több mint tíz éve töretlen. Igaz, a 2010-es év hozta el számukra az igazi áttörést. Létrehozták saját kreatív töltőállomásukat, IMPRÓ néven, mely egy igazi improvizációs bázissá nőtte ki magát, ahol a nézők felszabadulhatnak, és valóban átélhetik a kreativitás örömeit. De miben más a Momentán Társulat produkciója, mint egy „megszokott” színdarab? Elsősorban abban, hogy minden este úgy mennek fel a színpadra, hogy fogalmuk sincs, mi fog történni. Nincs megírt szöveg, nincs előre megírt

forgatókönyv, azaz bármi megtörténhet. Vegyük ezt a kilenc embert, – Bódy Gergő, Boldoghy Boglárka, Harsányi Bence, Kiskovács Attila, Molnár Levente, Nemes Takách Kata, Pirisi László, Tóth Barnabás, Várady Zsuzsi – , akik külön-külön civilben: rendező, producer, dramaturg, fordító, látványtervező, drámapedagógus, tanár, tréner, zenész-zeneszerző, de a színpadon, mikor összeállnak, ők Magyarország első impro-színészei. Vannak ők, és van a közönség. E párosból születik meg a játék, ahogy ő maguk hívják. „Azt hiszem, valami olyanfajta kreatív szabadságot képviselünk, ami nagyon hat másokra is” – mondta Molnár Levente. A néző először el sem hiszi, ami a szeme előtt tárl fel, aztán, mikor ráébred, hogy egy olyan előadásnak a részese, ami megismételhetetlen, és egyedi, az óriás löketet tud adni az élményeknek. Mivel a közönség képzelőereje határtalan, ezért nincs két egyforma

este, minden egyes előadás egy megismételhetetlen momentum. „A mi feladatunk azt megértetni az emberekkel, hogy nem egyfajta jó válasz létezik. Az üzenet talán éppen az, hogy légy az, aki lehetsz, és aki akarsz lenni. Mert bármi megtörténhet.” – árulták el a társulat tagjai.

És valóban, a RögyEst színdarab meggyőzőtt a társulat zsenialitásáról, és az előadás végére megelétem a kérdésekre keresett választ: a titkuk, elsősorban, a frappáns és izléses humorukban és kreativitásukban rejlik. Másodsorban, a műsor alatt az ember kikapcsol, elfelejti az éppen aktuális gondját, baját, és ami a legszebb, gyermeki énje kerül előtérbe.

A nézőtéren nincs pihenés, az interaktív játszóházban nincs megállás vagy bambulás, itt, kérem szépen, csikorgognak az agytekevények, az izgalmas feladatokba akarva-akaratlanul is bekapcsolódik az ember, és azon kapja magát, hogy agyal, ötletel, játszik, felszabadul, másképp szólva, végre él. Észrevétlenülül aktív részesei lettünk az eseményeknek, és nem számított, hogy ki hány éves, férfi vagy nő, a játék mindenkire hatott, összekovácsolódtunk. A darab folytonos jelenléte kívánt a

színészekről is, minden percben dolgoztak, improvizáltak. A közönség adta az ihletet, vagyis az éppen aktuális helyszínt, karaktert, de a színpadi kellékeket is. Így nem csoda, hogy helyszínül adódott egy sörgár, egy újszülött-osztály, vagy a Parlament, esetleg, nemes egyszerűséggel vegyük példaként a közönségtől kölcsönkért férfitáskát, ami, mint kiderült, zseniális eszköze lehet egy spontán megformált szerelmi életnek.

Természetesen az apró, különálló jelenetek szétदारabolódtak volna, ha a kommentátor, ez esetben Harsányi Bence, nem tartotta volna kézben az eseményeket. Frappáns, intelligens és sziporkázó humora még a legkellemetlenebb pillanatokat is felülbírálta, megoldotta, lecsapta, így semmi se volt „ciki”, netán zavarba ejtő, minden természetesnek hatott, és egyszerűnek, a szó pozitív értelmében. Olyan ez, mint amikor a gyerekek játszanak, eltűnik az idő, nincsenek szabályok, nincsenek korlátok, csak ők vannak, és a határtalan képzelőerejük, amiből bármi szülehet.

Marozsán Orsolya



MINDEN ami ÉRDEKES

ZENÉRE hangolva Budapest **Voices**



Vegyünk tizenkét kitűnő énekest, hozzá egy ütőhangszert és egy példátlan művészeti vezetőt. Igen, ők a Budapest Voices. A kórus nem egy hétköznapi kooperáció, érdekességük a dalok áthangszerelésében rejlik. Ugyanis a mai underground előadások híres számait ültetik át, Warnusz Zsuzsa művészeti vezető segítségével, a saját hangvételükre. Első albumuk 2014-ben jelent meg, Alternatívák címmel, melyen olyan ismert dalok szerepelnek, mint például az Adjon az ég, az Autó egy serpentinén, és a Hajolj bele a hajamba.

További információ: <http://www.budapestvoices.hu/>

Az üveg **VARÁZSA** **ART Glass**



Parádsasvárra nemcsak azért érdemes utazni, hogy világot lássunk, hanem azért is, hogy kipróbálhassuk az üvegfúvás varázsát. Az egyedülálló manufaktúra sokéves múltja tekint vissza, őrizve a tudást és a sasvári üvegyártás hagyományait, amit a XXI. századi technikával ötvöznek, a tudás és az érték párosul. A látogatók részt vehetnek az igen népszerű „Fújd magad!” akción, ahol is kifújhatjuk saját poharunkat, ezenfelül, pedig bepillantathatunk az üvegekészítés különböző fázisaiba is.

További információ: <http://www.artglassparad.hu/>

KERTRE fel **BALKONkertész**



Végre, megállíthatatlanul közeledik a tavasz, nyílnak a virágok, rügyeznek a fák. Sajnos, azért egy bökkenő van a dologban, ha körülnézünk, több a beton, mint a zöldellő növényzet. Szerencsére, Reményi Mihály, fiatal kertész továbbgondolta ezt, és elindított egy gyönyörű mozgalmat. A panelteraszok és a -balkonok igazi kertészeti csodává alakulnak a keze alatt, és mennyire igaza van, ha tehetjük, próbáljuk ki ötleteit, szebbé varázsolva ezzel környezetünket és a kőrengeteget.

További információ: <http://www.balkonkertesz.hu/>



A GYÓGYULÁS IS LEHET ÉLMÉNY!

Ortopédiai és kardiológiai magán rehabilitációs központ

FONIX

KASTÉLYSZANATÓRIUM
NÓGRÁDGÁRDONY

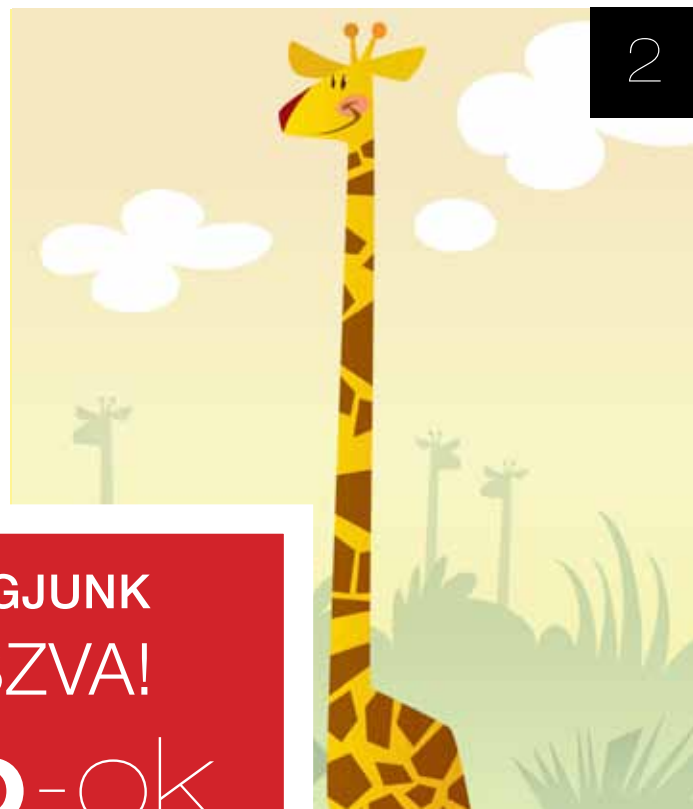
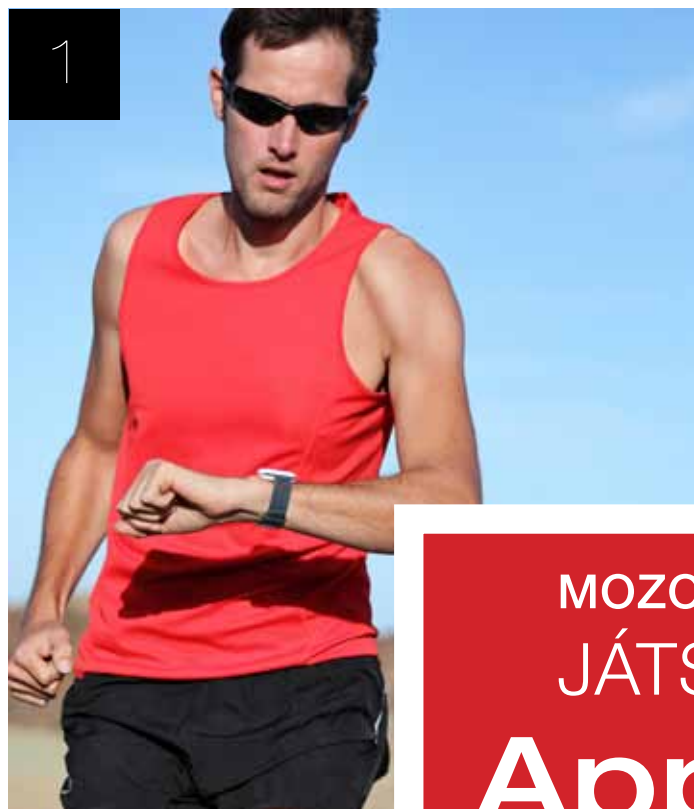
www.kastelyszanatorium.hu

2673 Nógrádgárdony, Kórház u. 1.

Telefon: +36-35-371-527 • +36-35-371-513 • Fax: +36-35-371-511

info@kastelyszanatorium.hu





MOZOGJUNK
JÁTSZVA!
App-ok
és eszközök
a mozgás
világában



A tavasz a megújulás ideje, így sokan erre az időszakra időzítik, hogy egészséges életmódra térjenek. A jó idő beköszöntével egyre többen mennek ki a szabadba sportolni, ami nemcsak lelki felüdülést nyújt, de ezáltal megszabadulhatnak a téli hónapok alatt rájuk rakódott zsírpárnáktól. Amennyiben nem tudja, hogyan is kezdjen neki a mozgásnak, vagy ha némi motivációra vágyik, akkor hívja segítségül az alábbi eszközöket, melyek remek kapaszkodót nyújthatnak!

1 OKOSAN FUSS!

Futni könnyű – gondolják sokan, ennek ellenére a sportolók 65 százaléka lesérül évente, ami legtöbbször a rosszul kivitelezett mozdulatoknak köszönhető. Ennek kiküszöbölésére alkották meg az okos zoknikat, melyekkel pontos képet kaphatunk a futásunkról, még hozzá úgy, hogy a beépített nyomásérzékelők és a zoknikhoz tartozó bokaperec Bluetooth-jellekkel információkat küldenek az edzésről a mobilunknak (pl. lépésszámlálás, gyorsulás, a láb melyik részére nehezedik a súly). Ehhez a Sensoria Smart Sock Fitness Tracker appot szükséges letölteni a telefonra, amely ezáltal hasznos tanácsokkal szolgál a futást illetően, így elkerülhetőek az esetleges sérülések. A csodazoknik forgalmazására nem is kell sokat várni, hiszen márciustól már elérhetőek lesznek.

Forrás: <http://www.sensoriafitness.com/>

3 EZEKKEL VEHETJÜK RÁ MAGUNKAT A MOZGÁSRA

Az emberek amikor rászánják magukat mozgásra, pár hét után a kezdeti lelkesedés sokszor alábbhagy, mivel az egész unalmassá válik számukra. Ilyenkor jól jön valami, ami segít átlendíteni ezeken a periódusokon. Egy-egy jó mobilapplikáció e célból remek szolgálatot tehet. Ilyen például Nexercise-től a Challenges, ami több mint 200 tevékenységet foglal magában (nemcsak sportokat, hanem pl. házimunkát is), ráadásul meg is jutalmazza a törekvéseinket valódi díjakkal és kuponokkal. Sőt akár még a barátait is kihívhatja versenyezni, így az egész interaktívá is válhat!

Forrás: <http://www.digitaltrends.com/mobile/best-health-and-fitness-apps-for-iphone/>

2 VEGYÜK RÁ A GYEREKEKET IS A MOZGÁSRA!

A gyerekeket viszonylag nehéz rávenni a mozgásra, hiszen manapság inkább az elektronikai eszközök kötik le őket. Éppen ezért alkották meg a Tep (Béta) alkalmazást, mely lényegében a tamagocsi és egy fitness app keveréke. És hogy miképp lehet ezzel rávenni a fiatalabbakat az edzésekre? A szegedi feltalálók egy virtuális zsírfot alkottak meg, amit – többek között – természetesen etetni is kell. Viszont a csemegéhez csak mozgás árán juthatunk hozzá, mégpedig úgy, hogy pontokat kapunk. Minél többet és nagyobb erőbedobással edzünk, annál több ponthoz jutunk, és értelemszerűen a magasabb pontszám jobb menüt is jelent az éhező virtuális állatunknak, ami minden testmozgásunk után boldogabbá és boldogabbá válik.

Forrás: <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.tep.android.tracker>

4 TÁRS A SPORTBAN

Futni könnyű – gondolják sokan, Ön is szereti nyomon követni állapotát az edzések alatt? Az egyszerű pulzusmérők ideje lejárt, hiszen a technika azóta rengeteget fejlődött. Az egyik nagy újdonság a Withings Activité Pop karóra, amely nemcsak a pontos időt mutatja, de monitorozza is a viselőjét. Ezáltal képet kaphatunk többek között alvásunkról, az elégetett kalóriákról, az edzések – beleértve az úszást is – során megtett távról, továbbá ébresztőfunkcióval is ellátták! Az óra Bluetooth-on keresztül csatlakozik az okostelefonhoz, így az ingyenes Health Mate applikáción nyomon tudja követni az eredményeket.

Forrás: <http://www.withings.com/us/withings-activite-pop.html>

SÉTA és MOZGÁS a szabadban, BABÁVAL



A rövid és vacogós téli séták után tavasszal már több időt tölthetünk a szabadban. Érdemes ezt az időt kihasználni feltöltődésre, mozgásra, egy kis sportolásra.

PICIKKEL

A tavaszi-nyári születésű babákat már két-három hetes koruktól, fokozatosan szoktassuk hozzá a levegőzéshez. Először a szobában öltöztessük fel a kinti hőmérsékletnek megfelelően, és nyitott szobaablak mellett levegőztessük, kezdetben csak pár percig, később a levegőzés a kertben vagy az erkélyen folytatódhat. Mivel a szabadban eltöltött idő ebben a korban még nem szaladgálással telik, különösen ügyeljünk rá, hogy a babát az időjárásnak megfelelően öltöztessük. A későbbiekben a kicsi alvásidejére is időzíthetjük a levegőzést. A babát alathatjuk babakocsiban elringatva, de jó választás e célra az utazóágy is. A gyermekek alvásideje változó, de készüljünk fel rá, hogy a jó levegőn az alvás a megszokottnál hosszabbra nyúlhat, ezért ügyeljünk a megfelelő vastagságú öltözékre, alvás közben gondosan takarjuk be.

ALAKFORMÁLÁS BABAKOCSIVAL

A szabadban töltött idő jó alkalom arra, hogy kicsit átmozgassuk magunkat, elkezdjük visszanyerni a szülés előtti formát. Ha friss kismamaként még nem is célunk az álomalak elérése, a friss levegőn való mozgást akkor is érdemes kipróbálni. Egy kis változatosságot is csempészhetünk így a minden-napokba, a hangulatunk is jobb lesz és jobban bírjuk majd az éjszakázást, a baba körüli teendőket. A legkézenfekvőbb mozgás a futás, amit a levegőztetés vagy délutáni alvás idejére is időzíthetünk. Ehhez a kényelmes edzőcipő mellett érdemes beszerezni egy jogger babakocsit, ami jól tompítja a rázkódást, így futás közben a kicsi is nyugodtan pihenhet. Ha nem szeret futni, jó választás lehet a szabadtéri kondipark. Egy laza kocogás, bemelegítés után, amíg a kicsi alszik vagy a babakocsiból nézelődik, mi nyugodtan edzhetünk.

NAGYOBBAKKAL

8-9 hónapos kor körül, a már ülni tudó babák hosszabb séták alatt is szívesen nézelődnek a babakocsiban, a játszótéren is egyre inkább felkeltik a figyelmüket a színes játékok, szívesen hintáznak, játszanak a homokozóban, a bátrabbak a segítségünkkel már a csúszdán is lemerészkednek. A babák, egyéni fejlődési ütemüktől függően 1 éves koruktól már élvezettel lépegetnek a babakocsiba kapaszkodva. Ha a kicsi elfárad, babakocsiban ültetve folytathatjuk a sétát. Nagyobbak már szívesen közlekednek kismotoron, triciklin is.

BABÁVAL A NYEREGBEN

A szabadban töltött időt változatosabbá tehetjük, a már ülni tudó babával nem feltétlenül kell mindig sétálni, akár kerékpározhatunk is. Sportboltokban széles választékot találunk az ehhez szükséges védőfelszerelésekről, a szakképzett eladók pedig segíthetnek megtalálni a gyermek életkorának megfelelő méretet. Nagyobb gyerekkel, vagy ha rendszeresen túrázunk, hosszú távon érdemes beruházni kerékpárra szerelhető utánfutó vásárlásába, ennek jó hasznát vehetjük majd akkor is, ha bővül a család.

MIRE FIGYELJÜNK A SZABADBAN?

- A kisgyermekek bőre nagyon érzékeny, az UV sugarak ellen az árnyékban is védekezzünk! Mielőtt a szabadba indulunk, mindig kenjük be a baba bőrét gyermekek számára készült, magas faktorszámú védőkrémmel. Séta közben a babakocsiban is ügyeljünk rá, hogy a pici a napnak háttal, vagy napernyő alatt utazzon.
- Napszúrás ellen mindig adjunk a baba fejére könnyű vászonsapkát.
- Gondoljunk a rovarok elleni védekezésre is! A babakocsira, kiságyra kapható védőháló, amely megakadályozza az szúnyogok, méhek bejutását.

BABÁVAL is SPORTOLHATUNK





TAVASZI BŐRTRENING

HÁZI PAKOLÁSOKTÓL A KOSMETIKAI KEZELÉSEKIG

A zord téli időjárás, a vitaminokban szegény táplálkozás, a kevés szabadban töltött idő igénybe veszi a bőrünket: sápadtabb, kevésbé ellenálló, gyulladásra hajlamosabb, érzékenyebb lehet. Ahhoz, hogy ismét régi fényében tündököljön, mindig a saját bőrtípusunknak megfelelő készítményeket, összetevőket kell használnunk. A következő teszt ezt segíthet meghatározni.

TESZT

1. A bőr színe fakó és gyakran hámlik?
2. Az arcpolást követően hamar kifényesedik, olajos tapintásúvá válik?
3. Gyakran feszül, húzódik, viszket?
4. Az arcbőrön tág, eltömődött pórusok látszanak, időnként pattanásos?
5. Az alkoholt, illatanyagokat és mesterséges színezéket tartalmazó termékekre a bőr rosszul reagál: kipattogzik, viszket, vörös foltok jelennek meg?
6. Bőre általában üde, élénk és hidratált?
7. A homlok, az orr és az áll területén zsírosabb, míg az arc más részein inkább normál, vagy száraz a bőr?

Ha az 1-es és a 3-as kérdésre igennel felelt, a száraz bőrre jellemző tulajdonságokat jelölte meg.

Ha úgy érzi, a 2-es és a 4-es pontban leírtakat tapasztalja inkább, akkor Önnek a zsíros bőr ápolására szolgáló készítmények a megfelelőek.

Ha az 5-ös kérdésben felsoroltak gyakran okoznak problémát, az Ön bőre az érzékeny csoportba tartozik.

A 6-os kérdésre adott pozitív válasszal igazán szerencsésnek érezheti magát, bőrének normál ápolásra van szüksége.

Ha a 7-es kérdésben leírtak jellemzik leginkább arcbőre állapotát, akkor a vegyes, vagy kombinált bőrre való ápolókat érdemes választania.

Tápláló mézes-olívás pakolás száraz és érzékeny bőrre
Egy tojássárgája, fél deciliter tej, két teáskanál méz és egy mokkáskanál olívaolaj elegyét az arcra kenve, remekül hidratálja a bőrt, 10–15 perc alatt.

Citromos arcpakolás zsíros és vegyes bőrre
1 csomag élesztőt, pár csepp citromlevet, egy evőkanálnyi tejfölt összekeverve vigyük fel a masszát az arcra, majd száradás után óvatosan dörzsöljük, majd mossuk le.

MÉZES ARCPAKOLÁS NORMÁL BŐRRE

Melegítsen fel 1 evőkanál mézet, keverjen hozzá egy marék darált napraforgómagot. A pakolást 30 percnyi hatóidő után, langyos vízzel öblítse le.

Három lépésben – Peterman Krisztina, a Dermatica gyógykozmetikusának tanácsai a tavaszi megújuláshoz

ARCPAKOLÁS

bőrápolás

TISZTÍTÁS

Bőrtípustól függetlenül, tavasszal annak is érdemes elmennie kozmetikushoz, aki az év többi időszakában nem érzi ezt különösebben fontosnak. Szakértő kezekben, professzionális készítményekkel biztosak lehetünk benne, hogy a kezelés végére megszabadulunk az összes, a tél folyamán elhalt, megvastagodott bőrrétegtől, elhalt hámsejtektől.

HÁMLASZTÁS

Kora tavasszal még végezhető hámlesztő kúrák. A mélyhámlesztést elsősorban a bőr fiatalítására javasoljuk, segítségével a ráncok mélysége csökkenthető. Fiatalabbak esetében szeplők, májfoltok vagy bőrhibák kezelésére ajánlott, de látványos eredményeket érhetünk el megvastagodott, seborrheás, rossz vérkeringésű, fakó, tág pórusú bőr esetében is. A kezelések során használt készítmények fényérzékennyé teszik a bőrt, ezért a kúrát érdemes legkésőbb márciusban megkezdeni.

VITAMINPÓTLÁS

A sápadt, friss levegőt és napfényt alig látott bőr számára nagyon fontos a vitalizálás. Az alaposan megtisztított bőr mélyebb rétegeibe különböző kozmetikai eljárások során juttatjuk be az olyan értékes hatóanyagokat, mint a kollagén, az elasztin, vagy a vízben és zsírban oldódó vitaminok. Bőrtípustól függően végezhetünk még egyéb kezeléseket is, melyek az étorna segítségével képesek fokozni a bőrben a vérkeringést, az anyagcserét, vagy épp ránceltávolító, vízpótló hatásuk van.



FOGYJON ÉS

fejlessze
állóképességét

intervall edzéssel

Sokan amint elkezdenek mozogni, a kezdetekben gyors fejlődést és fogyást tapasztalnak, ám ez egy idő után alábbhagy, esetleg megszűnik. Persze a szinten tartás ekkor is jelen van, viszont mi van akkor, ha többre vágyunk? Erre való többek között az úgynevezett intervallum edzés!



ÍGY KEZDJEN NEKI AZ EDZÉSNEK

Először is fontos, hogy legyen egy bizonyos alap állóképességünk, még mielőtt nekivágnánk az intervallum edzésnek! Éppen ezért, ha eddig semmilyen mozgást nem végezett, ne ugorjon egyből neki fejest, hanem mozogjon (futás, úzás, kerékpár) pár hetet! A kezdők, akik már le tudnak futni pl. 5 km-t egy bizonyos tempóban folyamatosan, akkor tegyék meg úgy a távot, hogy 1 percig fussanak olyan tempóban, amivel nem bírják végig a teljes távot, aztán fussanak lassabban egészen addig, amíg helyrejönnek annyira, hogy a következő 1 percet újra meg tudják tenni gyorsabb iramban. Arra azonban ügyeljen, hogy tartsa be a fokozatosság elvét, és csak akkor nehezítsen, ha úgy érzi, az eddigi gyakorlatok már könnyedén mennek!

EDZÉSFAJTÁK CSOPORTOSÍTÁSA

A ciklikus mozgással végzett állóképesség-fejlesztő módszerek két nagy csoportra oszthatóak: folyamatos és megszakításos. A folyamatoson belül van olyan, amit állandó sebességgel kell űzni, és van olyan is, ahol ez változó, de nem szabad megállni – ennek spontán és irányított verziója is létezik. Ezenkívül léteznek megszakításos módszerek is (intervallok, ismétléses módszerek, rövid szakaszos módszerek), amikor egyfajta pihenők vannak az intenzív szakaszok között. Bizonyos irodalmak szerint intervall edzés nyugodtabb részében le kell állni a futással, de van olyan, ahol az előre meghatározott, különböző idejű és intenzitású szakaszok váltogatásával megtervezett edzést tekintik intervallnak.



NAGYOBB FEJLŐDÉS, TÖBB ZSÍRVESZTÉS

Intervall edzéseknél tehát nyugodtabb és intenzív szakaszokra kell osztani az időt. Így lehetősége van a testnek felpörögni, majd valamelyest megnyugodni, ami nemcsak a zsírvégetés, de az állóképesség fokozásában is hatásosnak bizonyul.

Magát az intervallt edzést a németek találták ki még a 30-as évek vége felé. Ekkor 1 perc volt a terhelés és 45-90 mp a pihenő, ám azt hozzá kell tenni, hogy ez nem köbe vésett szabály, hiszen sok változata van. Általánosságban azonban azt el lehet mondani, hogy minél intenzívebbek a terheléses részek, annál hosszabb a pihenő szakasz a terheléseshez képest (ezt ideális esetben pulzusszám/ teljesítmény/tejsav viszonyban kell meghatározni). Az edzésnél a cél az, hogy a szervezet a következő terhelés előtt még ne pihenje ki magát teljesen, viszont lejjebb menjen a pulzusszám, mintha folyamatosan futna, így ezáltal nagyobb iram érhető el.

Ám nem csupán az állóképesség és a teljesítmény javulásában lehet az intervallum edzéssel eredményeket elérni, hanem zsírvégetés

terén is. Ennek oka pedig egyrészt az, hogy nemcsak a testmozgás alatt, hanem annak végeztével is fokozott üzem-módban van az anyagcsere, kb. 24 órán keresztül. Mindemellett mivel a szervezetnek többször van szüksége nagyobb mennyiségű energiára, ez a szénhidrát-anyagcserére is remek hatással van, így „mellékhatásként” az inzulinszintet is normalizálja – főleg akkor, ha rezisztenciaedzésekkel (pl. súlyzózással) kombinálja ezt a fajta kardiót.

INTERVALL EDZÉS jótékony HATÁSAI

Az egyes táplálkozási irányzatoknál nagyon eltérő a javasolt zsírbevitel, ráadásul időről időre változnak a trendek, hogy az állati zsiradékokat vagy éppen a növényi olajokat helyezzük előtérbe. Ami biztos, hogy a zsiradékokra szüksége van a szervezetünknek, és a legjobb, ha a változatosságra törekszünk. Az állati eredetű zsiradékok és finomított növényi olajok ízvilága semleges, de ha különleges gasztronómia élményre vágyunk és emellett értékes vitaminokhoz és ásványi anyagokhoz szeretnénk juttatni a szervezetünket, akkor érdemes a hidegen sajtolt növényi olajokat is az otthonokba csempészni.



ZSÍROK SZEREPE

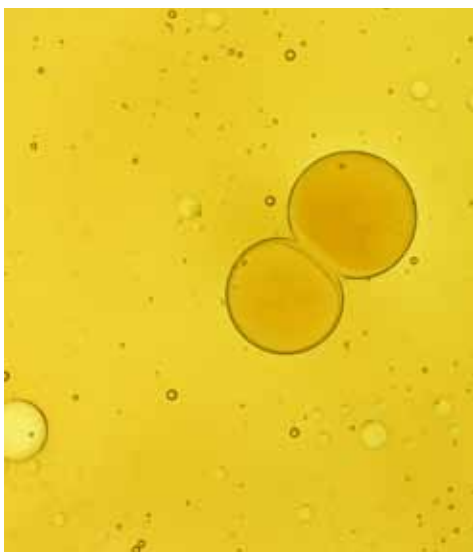
Ne feledjük, hogy a zsírok nélkülözhetetlenek a szervezetünk számára, részt vesznek a szervezet struktúrális felépítésében, anyagcseréjében. Fontos energiaforrásaink és a zsírban oldódó vitaminok (A, D, E, K) felszívódását is segítik. Hozzájárulnak a testhőmérséklet fenntartásához, ráadásul egyes hormonok működéséhez, és a D-vitamin képződéséhez is elengedhetetlenek. Jól látszik sokrétű szerepük, ezért törekedjünk arra, hogy ne csak a főzés velejárójaként jutassunk be zsírokat, hanem tudatosan fogyasszunk minőségi, hidegen sajtolt növényi olajokat is.

HIDEGEN SAJTOLT OLAJOK AZ EGÉSZSÉGES TÁPLÁLKOZÁSBAN

MITŐL LESZ EGY OLAJ HIDEGEN SAJTOLT?

A hidegen sajtolás azt a gyártási folyamatot jelenti, mikor hőkezelés nélkül, mechanikus úton állítják elő az olajat. Ez azért fontos, mert magas hőmérséklet hatására az értékes összetevők egy része elveszik az olajból, ezért nem alkalmasak magas hőmérsékleten történő főzésre, sütésre. Karakteres ízviláguk és értékes tápanyag-összetételük leginkább a friss salátáknál, krémeknél, önteteknél vagy krémleveseknél tud érvényesülni. Legismertebb az extra szűz olívaolaj, tökmagolaj, a dióolaj, szőlőmagolaj, vagy akár a mákolaj.





EXTRA SZŰZ OLÍVAOLAJ

Magyarországon a legismertebb hidegen sajtolt olaj, melyet erőteljes, karakteres íz jellemez. Kifejezetten gazdag egyszerűen telítetlen zsírsavakban, mely hozzájárul a „rossz” LDL koleszterin csökkentéséhez és a „jó” HDL koleszterin növeléséhez, illetve csökkenti a szív- és érrendszeri megbetegedések rizikóját.

Felhasználás: Elsősorban salátákhoz illik, de kitűnő választás mozzarella locsolva vagy kenyér mártogatásához, illetve öntetek készítéséhez. Kevés ideig, alacsony hőmérsékleten sült ételek készítéséhez is alkalmas (pl. halak, zöldségek).



LENMAGOLAJ

A legtöbb omega-3 zsírsavat a hidegen sajtolt lenmagolaj tartalmazza, ezért mindenképpen érdemes beépíteni az étrendünkbe. Gyulladáscsökkentő hatású, csökkenti a szív- és érrendszeri megbetegedések kockázatát, hozzájárul terhesség alatt a magzat megfelelő fejlődéséhez, ezenkívül még a depresszió kezelésében és megelőzésében is hatásosnak bizonyul.

Felhasználás: Kissé kesernyős íze miatt más olajokhoz keverve alkalmazható leginkább hideg salátákhoz.

TÖKMAGOLAJ

Gazdag omega-6 zsírsavakban, fitosztergén és fitoszterol tartalmának köszönhetően hozzájárul a koleszterin és magas vérnyomás kezeléséhez. Magas az E-vitamin-, szelén- és magnéziumtartalma, ráadásul az íze is nagyon kellemes. Az Őrségben régi hagyománya van a tökmagolaj-készítésnek.

Felhasználás: Krémlevesekhez, pestóhoz, salátákhoz igazán különleges aromát ad.



DIÓOLAJ

Értékes omega-3 zsírsavforrás, és a legalacsonyabb telítettzsírsav-tartalommal rendelkező hidegen sajtolt növényi olaj. Kellemes illatú és ízű. Hajlamos az avasodásra, ezért fél évnél tovább ne tároljuk.

Felhasználás: Íze jól illik a kéksajthoz, gombához, használhatjuk salátákhoz, öntetekhez.

FOLYÉKONY RECEPTEK LEVES



MEDVEHAGYMA- KRÉMLEVES



HOZZÁVALÓK:

- 2 db közepes burgonya
- 2 gerezd fokhagyma
- 15-20 dkg medvehagyma
- 1 liter zöldségalaplé
- 2 dl rizstejszín
- 2 ek. olívaolaj
- só
- bors
- szerecsendió
- tökmagolaj

ELKÉSZÍTÉS:

- A burgonyákat meghámozzuk, felkockázzuk és a fokhagymával, kevés sóval elkezdjük főzni az alaplében.
- A medvehagyma 1/3-ad részét felaprítjuk, és a burgonyához adjuk. Így főzzük, amíg teljesen meg nem puhul.
- Ekkor a maradék medvehagymát is felaprítjuk és beledobjuk, de csak pár percig hagyjuk a tűzön, majd a botmixerrel pürésítjük.
- Hozzáadjuk a rizstejszínt, ráreszelünk egy kevés szerecsendőt, összemixeljük, majd még egyszer újramelegítjük.
- Tálalásnál meglocsoljuk egy kevés tökmagolajjal, hogy még pikánsabbá tegyük.

Novus²⁰¹⁴

extraszűz, szűretlen kézműves olívaolaj

**AZ OLIVALIGET
AJÁNLÁSÁVAL**

www.olivaliget.com



A frissen préselt olíva utánózhatalatlan élménye. Kézi szűret október közepén. Préselés rögtön a szűret után, hagyományos mechanikai eljárással, tradicionális kétfázisú sajtolóval. Az első fázisban gránit malomkövekkel zúzzák össze a bogyókat, a másodikban pedig nyomás alatt sajtolják ki az olajat. Közvetlenül préselés után palackozzák. Szűretlen olaj, dzsúzos, opálos, az üveg alján esetlegesen előforduló darabkák az eljárás természetéből adódnak.



ALMÁS SÁRGARÉPA- SALÁTA



HOZZÁVALÓK:

- 2 nagyobb sárgarépa
- 1 nagyobb alma
- 15 dkg laktózmentes natur joghurt
- 1 marék dió
- 1 tk. méz
- fél citrom leve
- fél ek. dióolaj
- fél ek. olívaolaj

ELKÉSZÍTÉS:

- A megtisztított almát, répát durvára reszeljük, majd meglocsoljuk a citrom kifacsart levével.
- Megtisztítjuk az almát és a sárgarépákat, majd a reszelő nagy lyukú részén lereszeljük őket.
- Ezután gyorsan kifacsarjuk a citrom levét, és alaposan meglocsoljuk vele a lereszelt saláta-alapanyagokat, hogy elkerüljük a megbarnulásukat.
- A laktózmentes joghurtot kikeverjük a különleges aromájú dióolajjal és a mézzel, majd összefogatjuk a sárgarépás almás keverékkel.
- A tetejére durvára vágott diót szórunk és azonnal tálaljuk.

Alchimia

extraszűz, szűretlen kézműves olívaolaj

**AZ OLIVALIGET
AJÁNLÁSÁVAL**

www.olivaliget.com



Igazi alkímista varázslat. Mezei virágos, füves világ, illata kamilla virágra, frissen félbevágott nyári almára emlékeztet.

Kiváló példája két terület fúziójának, amelyek a legjobbat hozzák ki egymásból. Eredetileg egy toszkán fajta, amihez hozzáadódik az olívatermeléshez optimális pianella-i mikroklíma és termőtalaj, valamint az ezer éves tapasztalat – így hozva létre egy magas minőségű, harmonikus ízvilágú, különleges olajat.

adidas® nyereményJÁTÉK

A tavasz a megújulás időszaka, amikor nemcsak a természet, de az ember is újjáéled. Éppen ezért, ahogy jobbra fordul az idő, sokaknál előtérbe kerül az egészséges életmód, így még nagyobb hangsúlyt fektetnek arra, mi mindent is vesznek magukhoz. Ez a fajta megtisztulás azonban nemcsak belülről, de kívülről is fontos, ezért nem mindegy, mivel is ápoljuk a bőrünket. Az ADIDAS a megújulás jegyében kifejlesztette a speciális DETOX tusfürdőjét, mely mikrogöngy szemcséinek köszönhetően kíméletesen távolítja el az elhalt hámsejteket és szabadít meg a szennyeződésektől, ráadásul méregtelenítő és antioxidáns gyümölcskoncentrátumának hála segíti a bőr regenerálódását is. Természetesen az ADIDAS a férfiakra is gondolt, így piacra dobta a 3 az 1-ben Hydra Sport tusfürdőjét, mely különleges hidratáló összetevőinek hála hajra, testre, arcra is bátran használható, megkímélve az erősebbik nem képviselőit attól, hogy többféle kozmetikumot kelljen használniuk.

Amennyiben kitölti nyereményjátékunkat, a helyes megfejtést beküldők közül

2 db tavaszváró ADIDAS ajándécsomagot sorsolunk ki, melyekkel megújulva léphet a melegebb hónapokba!

 				◆	... SZOPHIA (TÖRÖK)	DARAB, RÖVIDEN	LENDÜLET JELE	ÉSZAKI NÉP	NÉVELŐ	◆
				1						S ¹
				NAGYBŐJT KÖZEPE!			INDULATSZÓ		KÖTŐSZÓ	
				NÉVELŐ		DAL			ELŐADÓ, RÖVIDEN	
		TEHERAUTÓ MÁRKA		TÉTET NÖVEL						
◆	2	SZÍNEZÉK CSOPORT	VEGYJEL URÁN		AZ EDZÉS ELEJE!			AZ AIDA NYITÁNYAI		
		ÖTVEN RÓMÁBAN		LENDÜLET JELE			NÉMET NŐI NÉV			
PETŐFI VERS							VEGYJEL URÁN		NITROGÉN VEGYJELE	
							LIBANONI AUTÓJEL		FORRASZTÓ-FÉM	
A KÖZELEBBI			..., A HANGYA		KÍNAI ÁLLÓVÍZ				OMÁNI AUTÓJEL	
			RÓMAI 10		LENDÜLET JELE					
◆	J			GYORSAN PÁROLGÓ						

A keresztrejtvény a www.skandomata.hu segítségével készült.

Kérjük, hogy megfejtését 2015. április 8-ig küldje be a www.egeszseghmagazin.hu/kapcsolat oldalon.

Sorsolás: 2015. április 10.

A nyerteseket a megadott e-mail címen értesítjük 2015. április 13-ig.

A természet komplex alkotása

ALGA ÉTREND-KIEGÉSZÍTŐK SZÉLES VÁLASZTÉKA

DR. BÉRCZY JUDIT BELGYÓGYÁSZ,
ENDOKRINOLÓGUS AJÁNLÁSÁVAL

- Az alga a természet komplex alkotása: vitaminok, aminosavak, ásványi anyagok és szerves jód egyedi felépítése egy rendszerben.
- Ascophyllum nodosum (barna alga), Fucus vesiculosus (kék alga) és Spirulina (zöld alga) együttese megfelel a tisztít-táplál-regenerál követelményeknek.
- A Lihothamnion (Fosszilis korall alga őrlemény) rendkívül gazdag természetes és jól felszívódó ásványi anyagokban, mint pl. kalcium, magnézium, vas, mangán, cink, bór, szelén.



**Rendelje meg
kényelmesen,
otthonról!**



Telefon: +36 70 428 55 09
E-mail: info@egeszsegaruda.hu



www.egeszsegaruda.hu

ALLERGIA IMMUNTERÁPIA ÉTELALLERGIA

GLUTÉN-ÉRZÉKENYSÉG EGÉSZSÉGES ÉLETMÓD

PCOS INZULIN-REZISZTENCIA NŐGYÓGYÁSZAT GYERMEKVÁRÁS

ULTRAHANG DIÉTA KOZMETIKA SZÉPSÉG SPORT ERŐNLÉT

LABOR FÜL-ORR-GÉGÉSZET HALLÁS GYERMEKORVOSLÁS

KULTÚRA GASZTROENTEROLÓGIA IMMUNOLÓGIA ASZTMA

BŐRGYÓGYÁSZAT HORKOLÁS

WELLNESS BABA-MAMA

SZÉCHENYI 



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Strukturális
és Beruházási Alapok



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE