

www.dimag.hu
Digitális
változat

GYÓGYHÍR

2014. június – IX. évfolyam 6. szám

www.gyogyhir.hu



magazin

Napozási
tippek

6
bőrtípushoz

Orvosmeteorológia

Figyelem,
frontátvonulás!

Allergia

Ön is
örökölte?

Diagnózis

A korai felismerés
jelentősége

Június életmódbloggere:
Hémangi Dévi Dászi

„Rendszerint csak megmutatom, mi mindent lehet enni, sosem akarok rábeszélteni senkit az életmódváltásra, mégis egy-egy főzőtanfolyam után rengeteg visszajelzést kapok azoktól, akik végül vegetáriánusok lettek.”



Keressen
MINKET
a facebookon

Figyelem, frontátvonulás!

Az éjszakától északra felől érkező száraz, hideg levegőtömeg az arra érzékenyeknél fejfájást, megnyúlt reakcióidőt, álmoságot okozhat – halljuk a tévében, rádióban, vagy olvassuk a lapokban, az interneten az orvometeorológiai jelentést. Arra viszont talán nem is gondolunk, hány ember összehangolt munkája áll a tömör mondatok mögött.

Kezdjük kicsit messzebből: biometeorológiának némileg leegyszerűsítve a tudományterületet hívjuk, amely a légköri folyamatok élőlényekre – növényekre, állatokra, emberekre – gyakorolt hatását vizsgálja, kezdve a légszennyezés problémájától a klímaváltozás kérdéséig. (Egyébként viszonylag fiatal kutatási területről beszélünk: nemzetközi szervezetét, az International Society of Biometeorology nevű társaságot 1956 augusztusában alapították az UNESCO párizsi székhelyén.)

A biometeorológia része a humán- vagy orvosi meteorológia, amely kifejezetten azt vizsgálja, miként hat szervezetünkre, egészségünkre az időjárás. Régóta közismert például, hogy vegetatív idegrendszerünk másképp reagál a hideg- és a melegfront érkezésére. A melegfront hatására anyagcserénk fokozódik, vérnyomásunk és pulzusszámunk emelkedik, és mindez különösen rosszul érintheti a keringési bajokban, cukorbetegségben szenvedőket. Hidegfront idején viszont vérnyomásunk csökken, keringésünk lassul, a migrénes, reumás fájdalmak fokozódnak, reflexidőnk megnyúlik. Az epilepsziás betegeket különösen megviselhetik az ilyen időszakok, a keringési betegségekben szenvedők pedig a fokozódó trombózisveszély miatt igényelnek ilyenkor különös figyelmet. Azt is számos megfigyelés alapozza meg továbbá, hogy a fronthatás az arra érzékenyeknél izületi panaszokat, fejfájást, álmatlanságot, depressziót okozhat.

— hirdetés —

Az orvometeorológiai előrejelzések készítésének legfogósabb pontja ugyanaz, mint az időjárási prognózisok esetében – eltalálni, hogy milyen idő várható.

A jóslás alapja minden esetben az éppen adott állapot megfigyelése: a légnyomást, a levegő hőmérsékletét és páratartalmát, a szél irányát, sebességét szerzte a Földön közel 5000 meteorológiai állomáson mérik. Hogy ezen adatok függőleges eloszlásáról is képet alkothassunk, naponta 2000 alkalommal emelkednek fel a meteorológiai ballonok, és akkor a kifejezetten időjárási adatok gyűjtésére használt műholdokról, a meteorológiai szolgálatok megbízásából megfigyeléseket végző repülőkről, kereskedelmi hajókról, a tengerek, óceánok állapotát figyelő bójáról még nem is beszélünk.

Az így begyűjtött információk aztán számítógépes előrejelző központokba kerülnek, ahol bonyolult matematikai számításokkal komputeres modell készül belőlük. Az előrejelző (szaknyelven szinoptikus) feladata pedig az, hogy az így kapott adattengerből érthető nyelvre fordítsa le az információk alapján valószínűsíthető prognózist – amely alapján az orvosi meteorológus megfogalmazhatja: „Bár markáns front nem lesz felettünk, a magasban kezdődő melegedés miatt a melegfrontokkal járó tünetek jelentkezhetnek...”

P. Gy. ■

Korai felismeréssel a vastagbél daganatai ellen

A vastag- és végbélrák hazánkban a második leggyakoribb daganatos megbetegedés (a tüdőrák után); a nemdohányzók körében pedig az első. A betegség előfordulási aránya világszerte növekszik, Magyarországon ehhez képest is kiemelkedően gyors ütemben. Mint minden tumoros betegség esetében, itt is az érintett túlélési esélyei múlhatnak a korai diagnózison.

Hazánkban évente mintegy 5000 ember hal meg vastag- és végbélrákban; fél évszázada százezer magyar lakosra 15 megbetegedés jutott, ez a szám azonban mára csaknem megnégyszereződött. A tendencia a világ fejlettebb részein hasonló, ennek okait a betegség rizikófaktorai között kell keresnünk. Hajlamító tényező ugyanis a sok vörös húst, fehérjét és zsírt, cukrot, ugyanakkor kevés rostot tartalmazó étrend, a mozgásszegény élet, a dohányzás, az orvosi célból (például a fogamzásgátlókkal) szedett ösztrogén. A táplálkozási és életmódbeli szokások mellett szintén szerepet játszik az öröklődés, egyes gyulladáscsökkentő bélbetegségek, valamint az élet-

kor: a kór fiataloknál ritkán jelentkezik, az esetek nagy részében ötven év felettieket támad meg. A vastagbél daganata férfiaknál-nőknél egyforma valószínűségű, a végbélé férfiaknál gyakoribb. A betegség már a korai szakaszában is kialakíthat áttéteket (metasztázisokat): a nyirokutakon át a közeli nyirokcsomókba terjedhet, vérkeringésünkkel pedig a májba, az agyba, a tüdőbe. A szomszédos szervek közvetlenül kaphatnak áttétet.

A betegség legjellemzőbb tünete, hogy a székelési szokások különösebb indok (például a páciens étrendjének, életmódjának változása) nélkül felborulnak: a normálhoz képest a beteg ritkábban vagy gyakrabban ürít, vagy szorulás

váltakozik a hasmenéses periódusokkal. Szintén jellegzetes szimptóma a puffadás vagy a hasban érzett, nehezen körülírható fájdalom, de az émelygés, a véres széklet is utalhat daganatra. Szintén figyelmeztető jel lehet a közérzet huzamosabb ideig tartó romlása, fáradékonyság, a hirtelen testsúlycsökkenés, a vérszegénység. Az érintettek nemegyszer ezen utóbbi problémával fordulnak orvoshoz, ahol a kivizsgáláson fedezik fel a vastagbél daganatot. Fontos tudni, hogy a felsorolt tüneteket nem csupán a vastagbél daganata okozhatják, a pontos diagnózist csak alapos vizsgálatot követően lehet felállítani.

Fontos tudni, hogy – más ráktípusokhoz hasonlóan – a vastag- és végbélrákban

— hirdetés —

Ajakherpesz vagy afta?



Gyakran tévesztjük össze a kettőt, pedig a herpesz kialakulása mögött a herpes simplex-1 vírus áll fel a háttérben, és a száj külső részén burjánzik, míg az afta minden esetben a szájüregben fejlődik ki.

Utóbbi esetében a kiváltó okok sem egyértelműek. A mechanikai irritációtól kezdve (összeharapás vagy nem jól illeszkedő műfogor okozta sérülés) a legyengült immunrendszeren és a vitaminhiányon át a táplálkozási problémákig számos dolog okozhatja, beleértve a bélbetegségeket is. Nem zárták ki annak lehetőségét sem, hogy a stresszre vezethető vissza.

Mindenképpen látogasson el fogorvosához, amennyiben:

- szokatlanul nagy fekélyek alakulnak ki, melyek esetleg terjednek is,
- 3 hét után sem gyógyulnak,
- komoly fájdalom érzékelhető fájdalomcsillapító szedése mellett is,
- nehézséget okoz a folyadékfogyasztás,
- magas láz jelentkezik.

— hirdetés —

**HERPESZ • AFTA
AJAKFÁJDALMAK**

A Carbosan gél ajakfájdalmak – pl. láz, herpeszvírus, erős nap-sugárzás okozta gyulladás és szájnyalvárhártya-fekély vagy afta tünetek – enyhítésére, kezelésére szolgáló gyógyszer. Gyorsan csökkenti a fájdalmat, segíti a természetes gyógyulást.



carbosan GÉL
SZÁJNYALVÁRHÁRTYÁN ALKALMAZOTT GÉL

VÉNY NÉLKÜL, GYÓGYSZERTÁRAKBAN KAPHATÓ GYÓGYSZER!

A kockázatokról és a mellékhatásokról olvassa el a betegtájékoztatót, vagy kérdezze meg kezelőorvosát, gyógyszerészét!

Magyarországi képviselő:
SATCO Kft.
Tel.: (+36-1) 371-0530
Fax: (+36-1) 371-0531
E-mail: satco@satco.t-online.hu
www.satco.hu www.carbosan.hu



Preventa®
A víz tudománya

Csökkentett deutériumtartalmú ivóvíz a HYD Rákkutató és Gyógyszerfejlesztő Kft. nemzetközi szabadalmi alapján.

- бүккі forrásvíz felhasználásával készűl
- hosszú eltarthatóság, stabil összetétel
- kiváló és megbízható minőség

Csak tiszta forrásból.

15
ÉVES A
Preventa®



HYD +36 1 365 1660 www.preventa.hu



szendők túlélési esélyei is annál jobbak, minél előbb felfedezik a betegséget. Mint már szó volt róla, a végbélrák egyik fontos kockázati tényezője az életkor, ezért 50 év fölött mindenkinek ajánlható, hogy vegyen részt

rendszeres szűrővizsgálaton. Mivel a végbéldaganatok jelentős része úgy helyezkedik el, hogy a végbélnyílás felől ujjal ki lehet tapintani őket, ezért az orvosi szűrésen idejekorán fel lehetne ismerni a betegeket – ám e vizs-

gálat sokakban ellenérzést kelt. Alaposabb kivizsgáláshoz szóba jöhet a végbéltükrözés (rektoszkópia), a vastagbéltükrözés, a kórszöveti vizsgálat. Ugyanakkor biztató kutatások folynak más, humánusabb diagnosztikai módszerekkel kapcsolatban, melyek lényege, hogy a vér laboratóriumi vizsgálata során a betegségre utaló különleges fehérjéket vagy más jelzőanyagokat keresnek.

Ezekből a kutatásokból hazánk is alaposan kivette a részét: világszenzációt keltett, amikor néhány éve egy végzős magyar középiskolás kifejlesztett egy a korábbiaknál érzékenyebb és pontosabb eljárást a rosszindulatú vastagbéldaganatok szűrésére. 2011-ben Molnár Anna, a Fazekas Mihály Fővárosi Gyakorló Általános Iskola és Gimnázium természettudományi tagozatának tanulója először elkülönítette a betegség jelzésére alkalmas géneket, így módszerével a megszokott, kellemetlen diagnosztikai eljárások helyett egy közönséges vérvételből ki lehet mutatni a kórt. Az ifjú tehetség több hazai és nemzetközi tudományos versenyen bemutatta eredményeit, melyekre alapozva egyszer talán fájdalommentes rutinvizsgálattá válik a vastagbéldaganatok korai szűrése.

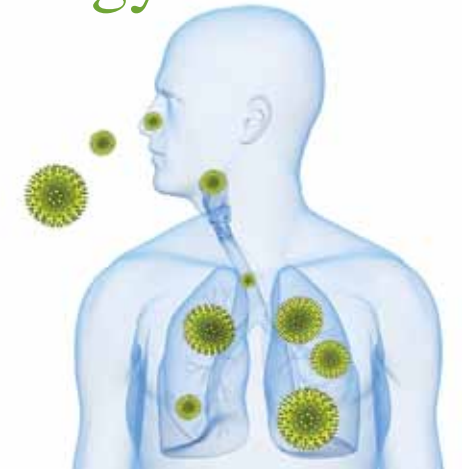
P. Gy. ■

Önök mennyi az esélye, hogy örökölte?

120-200 milliárd forint – egy 2012-es becslés szerint ennyi kárt okoz a költségvetésnek évente, hogy hosszú évek óta Európa „parlagfűnagyhatalma” vagyunk. A Képviselők Parlagra Csoportja ekkor a közvetlen védekezési költségek mellett (egyébként messze ez a legkisebb tétel a felsorolásban) a mezőgazdasági terméskieséssel, az allergiások táppénzen töltött napjainak számával, a gyógyszerkiadásra és a betegápolásra költött összegekkel – és a rossz hírünk miatt elmaradó idegenforgalmi bevételekkel – számolt.

A helyzet azóta sem lett jobb, s ha hozzáteszük, hogy szezonról függően a parlagfű mellett olyan növények pollenjei is kínoznak minket, mint a fekete üröm, a nyírfák, a mogyoró, a kóris, a fűz vagy a platán – nem feledkezve a pázsítfűfélékről –, akkor egyáltalán nem hihető, hogy a statisztikák szerint a hazai lakosság 20%-a érintett az allergia ezen válfajában. (Csak a pollenérzékenységről van tehát szó, mert az allergiák különféle változatainak tüneteit minden második honfitársunk ismeri már.)

A passzív dohányzás, a városi levegőszennyezés vagy a penészes falak mellett a legnagyobb kockázati tényezőt az jelenti, ha valamelyik szülő immunrendszere hasonlóan érzékenyen reagált valamely allergén anyagra. Ebben az esetben 30-40% az esélye annak, hogy a rendkívül csekély molekulatömegű, fehérjetermészetű anyagok heves reakciókat fognak kiváltani az ellenük védekező szervezetben. Amennyiben mindkét szülő allergiás, az esélyszámok még magasabbak, 60-70% közé tehetők.



Információs videó



Videónkon dr. Móri Péter beszél az allergiás szövődményekről. Használja okostelefonja QR-kód leolvasó applikációját!

l. ■

— hirdetés —

— hirdetés —

RÁKBETEGEKNEK ajánlható a magyar találmány

● **Dr. Kulcsár Gyula biokémikus**, a fejlesztési program tudományos igazgatója 1987 óta folytat kutatásokat. Ezek során bebizonyította, hogy létezik a szervezet természetes tumorelles védelme, amely független az immunrendszertől. A kutatás további fázisaiban megállapította, hogy a vérkeringésben lévő aktív ráksejtpusztító molekulák alkotják ezt a védelmet, vagyis az Aktív Ráksejtpusztító Keveréket. A keveréket később állatkísérletek segítségével tesztelte. Mivel a rákos sejtek a normál sejtekhez képest felhalmozzák a keringésben

lévő kismolekulákat, ezért a szervezetben lévő ráksejtpusztító molekulák is nagy mennyiségben jutnak a daganatos sejtekbe, ezzel azok programozott halálát, apoptózisát okozva.

● **A szabadalmat Magyarországon kívül még 16 országban jegyezték be.** Ennek köszönhetően megtalálható a hazai piacon az a speciális gyógyászati célra szánt tápszer, amely ma már nem csak tabletta, de italpor formájában is elérhető a daganatos betegek számára. A magyar rákkutatás eredményeinek nemzetközi szintű szakmai elismeréseként a legújabb kutatási eredmények összefoglalója több külföldi szaklapban is megjelent.

● **A betegség legyőzésében persze nem csak a fizikai, hanem a pszichikai felkészítésnek is nagy a szerepe.** A gyógyulásig hosszú az út, a betegekben és a hozzátartozókban számos kérdés merülhet fel. Sokszor nem tudják, hogy ezekkel a kérdésekkel hová fordulhatnak. A készítmény forgalmazója által működtetett **ingyenes Tanácsadó Szolgálat** ebben kíván segítséget nyújtani.

Keressen minket az **1/321-21-11-es számon** vagy a **www.kulcsargyula.hu** oldalon.

Az **INGYENES Tanácsadó Szolgálat** telefonszáma **1/321-21-11**



ÖN KÉRDEZ, A RICHTER VÁLASZOL!

Mit tehetnék az allergia ellen?!



Allergia esetén hatékony megoldásunk a ZILOLA®!

Az allergiás megbetegedések közül az **allergiás rhinitis**, azaz a **szénanátha** jellegzetes tünetei a tüsszögés, viszserű orrfolyás, szemviszketés, torokkaparás, esetenként a fejfájás és a fáradékonyság. Ezek nagyon hasonlítanak a megfázás, influenza tüneteiére, ezért kialakulásuk kezdetén meglehetősen nehéz megállapítani, hogy milyen betegség is áll a háttérben. Amennyiben meg tudjuk ítélni, hogy mi lehet a bajunk, el lehet kezdeni recept nélkül kapható gyógyszerekkel a kezelést.

Az allergiás nátha enyhe és súlyosabb tünetekkel járó formájában is javasolható a **legújabb generációs antihisztaminok** közé tartozó **levocetirizin** hatóanyag adása, amely hatékonyan képes enyhíteni az **orrfolyást, az orrdugulást, a tüsszögést, a viszketést, a szemtúneteket**. További előnye, hogy a régebbi gyógyszerekkel ellentétben **nem okoz álmoságot, fáradékonyságot**.

A levocetirizin hatóanyagot tartalmazó ZILOLA®:

- ✓ már egy órán belül kifejti hatását,
- ✓ hatékonyan csökkenti a kellemetlen tüneteket,
- ✓ hatása több mint 24 órán át tart,
- ✓ nem okoz álmoságot!



Zilola 5mg filmtabletta (levocetirizin) hatóanyagot tartalmazó, recept nélkül kapható gyógyszer. Richter Gedeon 1183 Budapest, Győmszőri út 77-79. Gyógyszertársaság. Dátum: +36-1-340-7311. @gyogyszerinfo.hu

RICHTER GEDEON – RÓLUNK GONDOSKODIK

A KOCKÁZATOKRÓL ÉS A MELLÉKHATÁSOKRÓL OLVASSA EL A BETEGTÁJÉKOZTATÓT, VAGY KÉRDEZZE MEG KEZELŐORVOSÁT, GYÓGYSZERÉSZÉT!



Alkalmi vizeletcsepegés?

ÍGY IS ÖNMAGAM LEHETEK!

Megújult, nőies csomagolással



TENA Lady gyógyászati segédeszközök

A diszkrét TENA Lady betétek hármas védelme azonnali száraz érzést nyújt, hatékonyan felszívja a beérkező folyadékot és semlegesíti a kellemetlen szagokat, így minden helyzetben önmagam lehetek!

Keresse a patikákban
akár egészségpénztárra is!



A kockázatokról olvassa el a használati útmutatót,
vagy kérdezze meg kezelőorvosát!

Tanácsot kérni sem egyszerű

Sok olyan egészségügyi téma van, amire igaz a fenti megállapítás – és minden bizonnyal közéjük tartoznak az intim higiénia alapvető kérdései. Az alábbiakban egy speciális kérdésben próbálunk meg segíteni: a menstruáció időszaka alatti intim higiénia fontosságára hívjuk fel a figyelmet.

Az úgynevezett menstruációs váladék nem csupán vért, de levált nyálkahártya-sejteket is tartalmaz, s ez ideális kombinációt biztosít a kórokozók szaporodásához. Ez különösen akkor veszélyes, ha a mensis előtt valamilyen intim jellegű probléma, például folyás volt megfigyelhető, amelynek tünetei a „nehéz napok” elmúltával a kórokozók miatt súlyosabb formában jelentkeznek újra.

A mensis ideje alatt épp ezért a vérzés erősségétől függően akár több alkalommal is ajánlott a szeméremtestet lemosni, a vért eltávolítani. Közben nem javallott a hüvelyt kimosni, illetve irrigálni, ám a mensis végén az irrigálás az alvadt vérdarabok eltávolítására is alkalmas módszernek bizonyul. (Hüvelyöblítésnél a méhnyakon át a méhüregbe is kórokozók juthatnak.) A vérzés felfogásának több módszere ismeretes, ezek közül a vattát ajánlják a legkevésbé. Gyengébb vérzés esetén a tampon a kényelmesebb és előnyösebb (ne felejtjük el legfeljebb 8 óránként cserélni), míg erőteljesebb vérzésnél az intimbetét a hatékonyabb – főleg ha átázás előtt váltjuk.

Akkor járunk el helyesen, ha a szeméremtestet a menstruáció ideje alatt bőrsimlós tusfürdővel vagy kifejezetten az intim környékek tisztítására kifejlesztett szerekkel tartjuk tisztán. Ez azért fontos, mert az egyéb tisztálkodószerek megbonthatják a hüvelyflórát, gombás fertőzésekkel keseríthetik meg életünket. A menstruáció talán legfeltűnőbb velejárói a kellemetlen szagok, melyek egyfelől az erőteljesebb izzadásnak, másfelől a menstruációs váladék távozásának köszönhetők. A probléma a zuhanyozások számának emelésével és 2-4 óránkénti tampon- vagy betétváltással oldható meg.

A tampon felhelyezése előtt és után is kötelező kezet mosni – ezzel az egyszerű tevékenységgel óriási lépéseket tehetünk az esetleges fertőzések elkerüléséért! A szellős, lehetőleg pamutanyagból készült fehérneműk pozitív egészségügyi hatásai mellett növelhetik komfortérzetünket is, szemben a műszál anyagokból készült ruhadarabokkal.

Végezetül két alapvető tanács: ha tampont használunk, annak táskánkban biztosítsunk külön helyet, a legjobb, ha a táskán belül egy saját tárolótasakot kap, nem higiénikus ugyanis közvetlenül mindennapi használati tárgyaink mellett tartani a készletet. Az uszoda- és strandlátogatás pedig egyenesen tilos: ha mégsem tudjuk elkerülni, tartsuk szem előtt azt a jó tanácsot, hogy a vízből kijövet lehetőleg azonnal szárazra kell cserélni az átnedvesedett tampon.

n.a. ■



Segíthetünk megszabadulni a SZÜRKEHÁLYOGTÓL?

Szürkehályog műtétek korszerű technikával, bennfekvés, altatás és injekció nélkül, fájdalommentesen. Magánklinikánkon nincs várólista, de van barátságos környezet, kedves asszisztencia!

9 000 Ft értékű KEDVEZMÉNYES VIZSGÁLATI KUPON
A kupon bemutatásával 15 000 Ft helyett 6000 Ft-ért végezzük el a szürkehályog műtétet megelőző alkalmassági szemvizsgálatot.

focus medical

TOVÁBBI INFORMÁCIÓK ÉS BEJELENTKEZÉS:
Focus Medical Margitsziget
Tel.: (06 1) 450 3333
E-mail: info@focusmed.hu
www.focusmed.hu

hirdetés

Ízek, imák, India

Hémangi Dévi Dászi (43) a somogyvámosi Krisna-völgyben eltöltött évei alatt kezdett bele a gasztrobloggerkedésbe. Magától értetődő lépés volt: gyermekkorától óta főzött, a völgyben magazin-szerkesztéssel, könyvkiadással foglalkozott, így az sem volt kérdés, melyik konyha iránt érez szimpátiát. Jelenleg a gasztroblogger mellett főzőtanfolyamokat tart, és idén már az ötödik szakácskönyve jelenik meg. Olvasói szerint receptjei élményszerűek, személyesek.

Melyek a legfárasztóbb kérdések, amiket megkapsz, amikor kiderül egy társaságban, hogy vegetáriánus vagy?

– Általában azt gondolják, hogy ha valaki vegetáriánus, akkor roppant unalmas dolgokat eszik. Nem fog jóllakni, és amit eszik, nem elég ízletes. Hogy csak salátát eszünk, vagy amit az éttermekből ismernek, rántott sajtot, rántott gombát, rántott karfiolt. Aztán jönnek persze a tipikus kérdések, hogy mi a helyzet a fehérje-, a vas-, a vitamintartalommal, de ez nem probléma, ha egy vegetáriánus étrendet jól állítanak össze.

A rántott sajt mondjuk tényleg elég unalmas...

– Ennél sokkal színesebb a vegetáriánus konyha. Én rendszerint csak megmutatom, hogy mi mindent lehet enni, sosem akarok erőszakosan rábeszélni senkit az életmódváltásra, mégis egy-egy főzőtanfolyam után rengeteg visszajelzést kapok azokról, akik végül vegetáriánusok lettek.

Szakácskönyveidben, blogodon és a főzőtanfolyamodon többször beszélsz az ájurvédikus főzésről. Mit jelent ez?

– Ha nagyon leegyszerűsítjük, akkor ez arról szól, hogy nyáron, amikor meleg van, hűtjük a testünket az ételekkel, ellenben télen, amikor hideg, fűtjük. Apróság, de rengeteg betegséget el lehet kerülni ezzel a módszerrel. Ha egy kicsit jobban elmélyedünk az ájurvédában – erről csak az ájurvéda főzőtanfolyamon esik szó –, akkor megkülönböztethetünk három test-típust, és mind a háromnak különféle alapanyagok, ételfajták ajánlottak.

Azt hittem, komplikáltabb a dolog, például nehezen beszerezhető alapanyagokat is jelent.

– Ha az indiai konyhát nézzük, akkor természetesen meg kell venni az indiai fűszereket, de én sosem javaslom, hogy kutassuk fel a városban, hol lehet karellát kapni, vagy főzőbanánt, mert nincs jelentősége. Rengeteg indiai étel van, ami elkészíthető hazai alapanyagokból, Magyarországon termelhető zöldségekből és gyümölcsökből. Sokkal könnyebben beszerezhető és egészségesebb is, mint az indiai import.

Egy helyen megemlíted a „jóga és meditáció az étkezésben” technikáját. Erről a „slow food” mozgalom jutott eszembe, amely a „lassú”, odafigyelő táplálkozás fontosságára hívja fel a figyelmet.

– Valami hasonlóra gondoltam. Amit mint ember hozzá tudunk tenni a vegetarizmushoz – mert az állatvilágban ez ugye elég gyakori –, hogy hálát adunk az ételért. Hogy azt most Istennek ajánljuk, vagy az univerzumnak, kinek-kinek hite szerint, az teljesen mindegy. A nézőpont a fontos, hogy nem veszek természetesen semmit, amit kapok, hanem hálás vagyok mindeért – erről szól a meditáció. Nyugalomban, nyugodt környezetben fogyasztjuk el az ételt, és mint a Védák írják, evés közben kellemes témákról beszélgetünk. Fontos, hogy melyik ételt melyik után fogyasztjuk, hogy nem nyúlunk bele mindenki az edénybe, amiben az étel van, hanem egyvalaki kiszolgál mindenkit. Ha a főzés és az étkezés abban a gondolati keretben zajlik, hogy hálásak vagyunk mindezért, akkor ez végül nem más, mint egy jóga-folyamat az étkezésen keresztül, ugyanis a jóga szó azt jelenti: összekapcsolódni a Legfelsőbbel.

Boldvári István ■

Színk: Király Valéria/Ruha: Ulla Popken/Étkez: Mácsár Andrea

Megoldás az „alma-szkander”?

1966–1990 között a növények nyomelem-, vitamin- és ásványianyag-tartalma drámai mértékben csökkent – legalábbis a Gödöllői Agrártudományi Egyetem 2004-es tanulmánya szerint. Ma 26 szem almában van annyi vas, mint nagyanyáink idejében egyetlen almában. Vajon mennyit romlott a helyzet a legutóbbi évtizedben?



A vizsgált időszakban, azaz a 24 év alatt a búza esetében 54 százalékkal, az árpánál 30, a kukoricánál 20, a répánál 75, a burgonyánál 80 százalék körüli arányban csökkent az ásványianyag-tartalom, és hasonló drámai csökkenés tapasztalható a vitaminok vonatkozásában is. Dr. Cs. Szabó Zsuzsanna, a téma szakértője szerint azért rendkívül meglepő ez a felmérés, mert összességében azt mutatja, hogy ami néhány évtizede megfelelő táplálék volt, az ma már csak részben az. A táplálékul szolgáló növények ásványianyag-tartalmának csökkenése egyébként világszerte, így ezért ezekkel a folyamatokkal és tényekkel nekünk, magyaroknak is foglalkoznunk kell. Tény az például, hogy a nagyüzemi gazdaság révén végtelenül kihasználták a termőföldjeink talajait, a műtrágyázás, a civilizációs ártalmak tovább rontják ezt a helyzetet. Így viszont a talajból a növény nem tudja felvenni a megfelelő mennyiségű ásványi anyagot, majd az állat sem tudja a növényekkel szervezetébe vinni azt, és végül az ember, hiába eszik sok zöldséget, gyümölcsöt és húst – ez így kevés lesz. Nem csoda, ha a kutatók és orvosok arra a következtetésre jutnak, hogy

a mai normál vegyes táplálkozás nem elegendő az ásványi anyagok és a vitaminok megfelelő mennyiségben történő beviteléhez. A kutatásokhoz képest a tendencia nem változott az elmúlt évtizedben sem, a megoldás pedig nem ott keresendő, hogy „alma-szkanderben” döntsünk arról, ki tud napi 25-30-50 almát megenni, hogy a szervezetébe kerüljön a megfelelő mennyiségű ásványi anyag és vitamin. Ezért nagyon fontos, hogy a szervezetünket megsegítsük olyan mikro- és makroelemekkel, amelyek egészséges készítményekben, koncentráltan kaphatók.

V. K. ■

hirdetés

Csökkentés

Az ásványianyag- és vitamintartalom csökkenés 1985–1996 között (mg/100 g)

Magnézium: sárgarépa –57%, spenót –68%,
Kalcium: brokkoli –68%, burgonya –70%, eper –14%
C-vitamin: spenót –58%, eper –67%, alma –80%
Folsav: brokkoli –52%, bab –12%, banán –84%

hirdetés

A VILÁG LEGNÉPSZERŰBB LÉPCSŐLIFTJEI!

Stannah
www.stannah.hu

POLIZO KFT.
2011 Budakalász,
József A. út 75. (Ipari park)
Üzletkötő: 06/20/550-2774
Iroda: (26) 540-315
E-mail: info@stannah.hu

MAX-IMMUN

Mert már története van
A gombák természetes erejének ismerete több évezredre nyúlik vissza. A gyógygombakivonatok az immunrendszer szabályozásán keresztül nyújtanak segítséget az egészség megőrzésében.

Max-Immun Gyógygomba Információs Központ
Budapest, III. Bokor u. 12. | Budapest, VI. Izabella u. 82. | Budapest, XII. Kék Golyó u. 28. | Debrecen, Cegléd u. 2. | Győr, Árpád u. 75. | Kaposvár, Tallán Gyula utca 20-32. | Kecskemét, Katona József u. 3. | Komárom, Ignáncsi út 41/C | Miskolc, Lehel u. 2. | Nyíregyháza, Dózsa György u. 5. | Pécs, Hungária u. 6. | Salgótarján, Ady Endre u. 2. | Sopron, Erzsébet u. 23. | Szeged, Kossuth L. sgr. 55. | Szekszárd, Tinódi u. 12/C | Székesfehérvár, Jedlik Ányos u. 1. | Szombathely, Kossuth Lajos u. 17. | Tatabánya, Táncsics Mihály u. 93. | Vác, Dr. Csányi László lrt. 51. | Veszprém, Belvárosi Üzletház (2. em.) | Zalaegerszeg, Tompa M. u. 2.

Tanácsadói telefonszám
+36 30 391 8080, +36 70 423 1123,
www.max-immun.hu, info@max-immun.hu



Lehet stabil, jól használható a kivehető műfogsor

Aki kivehető műfogsort visel, bizonyára megtapasztalta már a vele járó nehézségeket. A legtöbb műfogsorviselő a folyton mozgó fogsorra és a rágóképesség csökkenésére panaszodik. Ez kihat például az étkezés minőségére, és számtalan kellemetlenséget okoz a mindennapi életben.

A teljes fogpótlás egyik legnépszerűbb és legegyszerűbb lehetősége a teljes kivehető műfogsor készítése. Kihívást jelent, hogy mivel a szájban lévő anatómiai viszonyok a fogak elvesztése után folyamatosan változnak, ezért sokak számára nehéz, vagy egyenesen lehetetlen a szájban tökéletesen illeszkedő protézist készíteni.

Nem létezik megoldás a műfogsor-problémákra a XXI. században?

Egy műfogsorviselő kapásból rávághatja, hogy többféle műfogsorrögzítő krém is létezik. Azonban az igazság az, hogy sajnos sokak számára nem nyújt megnyugtató megoldást. Gyakori probléma, hogy a ragasztó egy erősebb rágásnál elengedheti a műfogsort, aznap pedig nemigen lehet újra ragasztani.

Hosszú távú megoldás a teljes kivehető műfogsort viselők számára.

Már hazánkban is egyre népszerűbb megoldásnak számít a hagyományos implantációval történő fogpótlás, amely kitűnő megoldás egy fog és teljes fogsor pótlására is. Azonban ma már léteznek olyan speciális implantá-

mok, amelyeket kimondottan a teljes kivehető műfogsor rögzítéséhez fejlesztettek ki. Ezeknek egyik nagy előnye, hogy sokszor olyan pácienseknél is alkalmazhatók, akiknél a hagyományos implantátumok beültetése nem lehetséges. Alsó fogsor esetén szinte mindenkinek rendelkezésre áll a beültetéshez elegendő csontállomány, felső fogsor esetén már árnyaltabb a helyzet, de egy alapos vizsgálat során felmérhető.

Hogyan történik a protézisrögzítés?

Alsó fogsor stabilizálására 4 db, a felső fogsor esetében 6 darab implantátum kerül beültetésre. Az implantátumok egy ülésben, 30-60 perc alatt beültethetők. Az extra vékony implantátumokat az íny felvágása nélkül, közvetlenül az ínyen keresztül helyezük a frontfogak helyére az állcsontba. A beavatkozás után duzzanat, fájdalom minimálisan vagy egyáltalán nem jelentkezik. A titán biológiailag semleges, így nem vált ki allergiás reakciót, sőt, 3 hónap alatt a csontsejtek rájönnek a felszínére, és terhelhetővé válnak!

A kivehető műfogsor rögzítéséről a protézisbe beépített gumigyűrűs patentok gondoskodnak, melyek az implantátum gömb formá-

jú végére pattannak rá. A protézisrögzítést a hagyományos, kemény műanyagból készült műfogsoroknál lehet alkalmazni. Amennyiben a meglévő műfogsor megfelelő minőségű és állapotú, egy kis átalakítás után az is használható, nem kell újat készíteni. A legjobb, hogy a páciens egy percig sem marad fogsor nélkül. A gyógyulási idő alatt is használható a műfogsor.

Végre a műfogsorviselők is fellélegezhetnek

Az extra vékony titánimplantátumoknak hála, ma már a teljes kivehető műfogsor stabilizálható. A protézisrögzítés után a fogsor véletlen elmozdulása szinte kizárt. A fogsor egész nap a szájban marad, csupán a tisztításhoz kell kivenni. Nem kell többet azon aggódnia, hogy mikor hozza kellemetlen helyzetbe a mozgó műfogsora. Evés, beszéd és nevetés közben is stabilan a helyén marad. Mivel a műfogsorviselő keményebb ételeket is képes lesz megrágni, ezért többféle ételt ehet, amelyeket nem kell tovább főzni a keltetéséért, ez jótékony hatással van az emésztésre is. Csökken az íny kidörzsölődésének és az étel fogsor alá kerülésének az esélye.

Dr. Szabó László ■

Hogyan lehet stabil műfogsora?

- Elege van abból, hogy folyton mozog a műfogsora?
- Keményebb ételeket nem tud elrágni?
- Kipróbálta az összes műfogsor ragasztót, de egyik sem nyújtott valódi biztonságot?

Válassza a Fixfogsor® Protézisrögzítést, hogy végleg megszabaduljon a műfogsor problémáktól! Extra vékony implantátumok segítségével, kb. 1 óra alatt, fájdalommentesen stabilizáljuk meglévő műfogsorát. A műfogsor továbbra is kivehető lesz és egy percig sem marad fogsor nélkül.

Hogyan változtatja meg életét a Fixfogsor® Protézisrögzítés?

- a fogsor többé nem mozog, nem billeg
- keményebb ételeket is képes lesz elrágni
- javul az ízérzékelése
- a szájpadlásrészt jelentős része levágható
- tisztább lesz a beszéde
- csökken az íny kidörzsölődésének és az étel fogsor alá kerülésének esélye.

Tudjon meg mindent a Fixfogsor® Protézisrögzítésről!

Kérje INGYENES TÁJÉKOZTATÓNKAT a 06 1/9000 699-es számon, vagy a www.fixfogsor.hu weboldalon!

„Nekem már nem kell eltakarnom a szám, ha beszélek, nem akar kiesni a műfogsorom, már ragasztó nélkül is stabil a fogsorom.”
Ilona

Fixfogsor® Rendelő Budapest V. Falk Miksa u.13. • Kecskemét, Temes tér 10.; 06 1/9000 699 • info@fixfogsor.hu • www.fixfogsor.hu

A negatív kalóriáktól az ördögnyelvig

Hódi Pamela először a Több mint TestŐr kamerái előtt fedte fel titkát. A sztár kismama elmesélte, hogyan szerezte vissza szülés előtti formáját alig fél év alatt.

Szülés után csúcsmódban

A TV2, a FEM3, SuperTV2 és a 90.9 Jazzy műsorán jelentkező népszerű egészségmegőrző magazin fogyókúra tematikájú adásában Vámos Erika Hódi Pamelával tesztelte 2014 legizgalmasabb alakformáló módszerét. Összeköti őket, hogy mindketten személyes tapasztalatokkal rendelkeznek az ördögnyelv fogyasztó hatásáról. Pamela a terhessége alatt felszedett kilóktól szeretett volna gyorsan, de egészséges úton megszabadulni, míg Erika egy gyógyszeres kezelés mellékhatásaként jelentkező pluszkilóktól vált meg az ázsiai gumós növény rostjai segítségével.

– Mindennapi táplálkozásomban kedvenceim az úgynevezett negatív kalóriás zöldségek, gyümölcsök. A bennük található kalóriamentesség csekély, és a megemésztésükhöz szükséges energia kihívás a szervezet számára. Egy 30-40 grammos zellergumó csak 5-6 kcal-t tartalmaz, de a szervezetnek ahhoz, hogy ezt feldolgozza, akár 150 kalóriát is el kell égetnie. Hasonlóan vagyok a fogyókúrával és méregtelenítéssel is. Csakis a természetes hatóanyagokat javaslom, ezért is hiszek az ördögnyelvben – árulja el vonzó megjelenésének titkát Vámos Erika.

Nemzetközi kutatások

Hódi Pamela júliusra egykori versenysúlyát szeretné visszazerezni, amelyhez hétről hétre egyre közelebb áll. – 2013 októberében hoztam világra kislányomat, Berki Natasa Zselykét,

és a szülés után sajnos maradtak rajtam nemkívánatos kilók. Eleinte szkeptikusan álltam hozzá az ördögnyelv növényhez. De miután láttam és éreztem a gyors változást, valamint olvastam nemzetközi kutatásokat is, melyek alátámasztják a hatását, már merek beszélni róla, pláne hogy környezetemben sokan észrevették a fogyómat. Jól érzem magam a bőrömben, és imádom, hogy normálisan ehetek. Március óta fogyasztom az ördögnyelvet, ő pedig engem – nevet a nem ok nélkül jókedvű anyuka.

Az ókori fogyókúra-örület újra hódít

Az ördögnyelv Ázsiában őshonos gyönyörű növény, ami a távol-keleti nők nagy kedvence már évszázadok óta, ugyanis ennek segítségével őrték meg formás alakjukat. Hatóanyaga egy olyan tudományosan ismert és elismert nagy molekulájú vegyület, ami képes a mérete akár több százszorosára duzzadni, miután magába szívta a vizet. Előnye, hogy nem lehet könnyen megemészteni, és nem szívódik fel evés után – így kis túlzással olyan, mintha meg sem ettük volna az elfogyasztott ételt. Képes elnyelni a koleszterint és az epesavat, segíthet a magas vérnyomás csökkentésében, a tartós és egészséges fogyásban és zsírégetésben. Hatására csökken az éhségérzet, felszívja a gyomorsavat.

Folytatás immáron nyolcadik éve a Több mint TestŐrben!





A szemüvegek és kontaktlencsék kora lejárt

Íme a 21. század megoldása

30 év alatt 30 millió látásjavító lézerkezelés történt világszerte. Egyre többen választják a lézerműtétet, hogy megszabaduljanak a segédeszközöktől, az optikákban elköltött rendszeres kiadásoktól. Felmérések alapján a lézeres szemműtét általában 4 év alatt megtérül. Ön sem szeretne többet foglalkozni a fénytörési hibájával? Íme a 21. század válasza.

Kiknek nyújthat megoldást a lézeres szemműtét?

18 és 65 év között mindenkinek, aki csak szemüveg vagy kontaktlencse segítségével lát jól. Az alkalmasság megállapítására egy speciális vizsgálat szolgál.

Hogyan történik a kezelés?

Emberi kéz érintése nélkül, egy számítógép által vezérelt lézer alakítja át a szaruhártya felszínét. Így szünteti meg a lézer a fénytörési hibát. A fájdalommentes beavatkozás csupán 1–2 percet vesz igénybe. Utána azonnal haza is mehet. A Saszem kezeléssel jobb látás érhető el, mint szemüveggel vagy kontaktlencsével.

Miért hívják az eljárást Saszem lézerkezelésnek?

A Saszemkezelés nem csak a hordott szemüvegnek megfelelő dioptriát szünteti meg, hanem a szem rejtett fénytörési hibáit is korigálja. Ennek köszönhetően érhető el sokkal jobb látásélesség, mint szemüveggel, kontaktlencsével, vagy hagyományos lézeres eljárásokkal.

Mennyi időre esnek ki a kezelték a munkából?

Egy nap pihenés után általában semmi akadály a munkavégzésnek, egy hét után pedig az aktív sportnak, fizikai erőlködésnek. Az elért eredmény végleges, a látás nem romlik vissza.

Mennyibe kerül a lézeres szemműtét?

Akik követik az éves szemüveg-, illetve kontaktlencse- költségeiket, kiszámolhatják, hogy a

befektetés 3–4 év alatt megtérül. A PRK kezelés díja szemenként 139 000 Ft, és részletfizetésre is van lehetőség. Ennek díja mindössze 13 000 Ft/ szem 13 hónapon keresztül.

Mit jelent az Optik-Med orvosi garanciája?

17 év és 70 ezer kezelés tapasztalata alapján nagy biztonsággal előre meghatározható, mi lesz a kezelés végeredménye. Az alkalmassági vizsgálat során ezt írásba is kapja a páciens. Ha az elért eredmény akár csak fél dioptriával is elmarad a vállalt értéktől, a kezelést ingyen megismétli az Optik-Med az optimális eredmény elérése érdekében.



LEGYEN ÖN IS SASSZEMŰ!

INGYENES VIZSGÁLATI KÁRTYA

Ezzel a kártyával a 15 000 Ft értékű, kétórás alkalmassági vizsgálat INGYENES. Éljen a lehetőséggel! Jelentkezzen vizsgálatra!



MAGYARORSZÁG LEGNAGYOBB LÉZERKLINIKÁJA

1032 Budapest, Bécsi u. 183.

telefon: 06 1 2-505-505

www.saszemklinika.hu, info@saszemklinika.hu