

**RICHTER GEDEON**

A minőségi gyógyítás szolgálatában.
Nemzedékeken át.

A mellékletet a Richter Gedeon Nyrt. támogatja

Vivien tartja a súlyát

Számos bevett, divatos módja létezik, hogy formában tartsuk testünket, és megőrizzük alakunkat. Az elszánt diétázók egyik kedvelt, bár kissé drasztikus módszere a léböjtkúra. Ennek lényege, hogy a fogyni vágyók három vagy öt napon keresztül teljes mértékben mellőzik a szilárd táplálékot, és csupán folyadékot vesznek magukhoz. Ezt a módszert Má dai Vivien, a népszerű műsorvezető is kipróbálta, bár nem elsősorban diétás célból.

– A léböjtkúrát egyszer alkalmaztam, elsősorban tisztító hatása miatt, hiszen szervezetünket megszabadítja a káros anyagoktól, miközben súlycsökkenést is eredményez – magyarázta Má dai Vivien. – Öt napon keresztül semmilyen szilárd ételt nem szabad fogyasztani, csak folyadékot vihetünk be a szervezetbe. Ilyenkor az átlagosnál többet kell inni, elsősorban teát, ásványvizet, gyümölcsleveket.

A szakemberek szerint a léböjtkúra hatékony tisztító- és zsírégető módszer, ugyanakkor megterheli a szervezetet: az első napokban felléphet például fáradékonyág vagy akár fejfájás. Fontos, hogy nem alkalmazhatják kismamák, tinédzserek, de a legjobb, ha kikérjük egy orvos véleményét.

Má dai Vivien a léböjtkúra helyett saját étrenddel tartja a súlyát. A Helyi Téma olvasóinak elárulta fogyókúra receptjét is. – Délután egy óra előtt nem eszem semmit, utána pedig csak ebéd és vacsora van. A nassolás szóba sem jöhet!

FeM



Má dai Vivien mértékletesen alkalmazza a léböjtkúrát



Ismét piáláson kapták Ben Afflecket

Affleck már megint iszik

Ben Affleck továbbra sem tud lemondani az alkoholról és a szerencsejátékokról. A 40 éves, háromgyermekes hollywoodi színésről évek óta közismert tény, hogy komoly alkoholproblémákkal küzd, gyakran megfordul az elvonón, és rendszeresen illuminált állapotban kapják lencsevégre. Felesége, Jennifer

Garner kitart a színész mellett, de a hírek szerint egyre kevésbé tudja tolerálni gyermekei apjának dekadens életmódját. Afflecknek egyébként nem csak az alkohollal gyűlt meg a baja, a színész megszállott pókerjátékos, többször veszített már nagyobb összeget, amit felesége valószínűleg szintén nem néz jó szemmel. FeM

A szakember szerint nem érdemes zsírszalonnával kezdeni Hogyan hízzunk egészségesen?

Bár az emberek – főleg a hölgyek – többsége ilyenkor a fogyókúrával van elfoglalva, meglehetősen sokan vannak azok is, akiknek az alacsony testsúly okoz gondot, és hízni szeretnének. A dietetikus szerint egészséges táplálkozással és testmozgással ezt is meg lehet oldani.

– Az emberek másfél-két százaléka küzd túlzott soványsággal, és próbál néhány kilót magára szedni. Ezt meg lehet oldani egészséges táplálkozás mellett is – mondja Henter Izabella dietetikus. – A kóros soványság inkább az idősebbekre jellemző probléma. A másik veszélyeztetett csoport pedig a fiatal lányoké. A divat ma anorexiára vezeti ezeket a fiatalokat.

A szakember szerint mindekelőtt érdemes orvossal megvizsgáltatni, hogy mi lehet a kóros soványság hátterében.

– Az esetek felében valami egészségügyi probléma lehet az oka, például betegség következtében többletenergia-igény, vagy felszívódási zavarok. Előfordul, hogy hiába táplálkozik valaki kiegyensúlyozottan, a tápanyagok egy része hormonális zavarok miatt, vagy krónikus gyógyszeresedés következtében nem hasznosul a szervezetben. A kóros sovány-

ság, függetlenül annak okaitól, legyengítheti az immunrendszert, és az ember fogékonyabbá válhat a betegségekre, fertőzésekre, azokból lassabban gyógyul fel. A nőknél pedig nehezebb a teherbe esés, ha túl alacsony a testsúlyuk.

A kóros soványságot egészséges táplálkozás és testmozgás segítségével lehet leküzdeni.

– Nagyon fontos, hogy nem édességgel és nem zsírszalonnával kell hízni. Ha testtömeget szeretnénk növelni, akkor azt inkább izomzatban, nem pedig zsírban tároljuk. Persze ez utóbira is szükség van, hogy egy kicsit kipárnázza, hőszigetelje a szervezetet, és a zsírban oldódó vitaminok miatt is szükséges. Jó minőségű zsiradékot érdemes fogyasztani: több szaftot, mártást, tejfölt és akár tejszínt is. Fehérjéből is kellő mennyiséget vigyünk be, mert ezek fognak izomként megjelenni a mozgásnak köszönhetően is.

gb



Ne tortával akarjunk hízni!

Napozás helyett együnk répát és barackot!

Ha elég sok karotenoidot tartalmazó zöldséget fogyasztunk, egy hónap után napsütötte árnyalata lesz a bőrünknek anélkül, hogy a káros napsugarak égetnék. A sok répa, alma, barack

és paradicsom aranylóbba teszi az arcból, mint a nap. Kutatók szerint egy hónap célzott táplálkozás után a bőr barnás árnyalatú lesz. Nem melléleg a többi vitamin hatására erősödik az

immunrendszerünk, ellenállóbbá válunk a rákkal szemben, sőt a szemidegekre is jótékony hatással van a karotenoid. Rádadásul a nap okozta ráncoktól sem kell tartanunk. szd

Az allergia és kezelése

Az allergia korunk civilizációs betegsége. A betegek száma fokozatosan nő, Európában és hazánkban mára már minden ötödik ember allergiásnak mondható.

Az allergia fogalma 1906-ra nyúlik vissza, amikor Clemens von Pirquet, bécsi gyermekorvos néhány betegénél ÁRTALMATLAN környezeti összetevőkkel, például háziporral, pollenekkel és egyes élelmiszerekkel szemben túlérzékenységi reakciót tapasztalt. A Pirquet által meghonosított új kifejezés a görög allosz („más, eltérő”) és ergon („működés, tevékenység”) szavak összetételéből származik.

Ahhoz hogy megértsük az allergia okait, tudnunk kell, hogy az immunrendszer védekezése során a szervezetbe kerülő idegen anyagokkal szemben (pl. baktérium, gomba, vírus) - azért, hogy hatásaltanítsa azokat- , ellenanyagokat termel.

Az allergia egy hibás immunválasz, mely folyamat során gyulladásos reakció zajlik le, immunglobulin (IgE) felszabadulással, de tévhit, hogy az allergia az immunrendszer gyengesége lenne.

Az allergiás hajlamot génjeinkben hordozzuk, azonban az, hogy kiből és milyen mértékben lesz

allergiás, az a környezeti hatásoktól függ.

Ahhoz, hogy az allergia valakiben kifejlődjön, szervezetének többször kell a kiváltó ágenssel – allergénnel – találkoznia. Az első alkalommal még nem lesznek tünetek, de az arra hajlamos egyénben legközelebb a legkisebb mennyiség is heves reakciókat válthat ki.

Már gyermekkorban megmutatkozhat az allergiás hajlam, és igen gyakori, hogy az eltérő típusú allergiás betegségek követik egymást – pl. szénanátha, asthma, atópiás dermatitis (bőrgyulladás). Nem ritka az sem, hogy ezek a betegségek egyszerre jelentkeznek.

Az allergiás megbetegedések erős családi halmozódást mutatnak, pl. egyetétjű ikreknél mintegy 70% az esélye annak, hogy ugyanaz az allergiás betegség az ikerpár mindkét tagjánál kialakul. Azoknál a gyermekeknél, ahol a szülők is valamilyen allergiában szenvednek, nagyobb eséllyel alakul ki a betegség, ráadásul az ilyen gyermekeknél a tünetek is rendszerint súlyosabbak, mint a nem allergiás szülők gyermekeinél. Előfordulhat az is, hogy például a mogyoróra érzékeny szülő gyermeke parlagfű-allergiában fog szenvedni, vagy ekcémás lesz.

Ma azt tapasztaljuk, hogy azoknál, akik gyermekkorban gyakran estek át különböző felső légúti

fertőzésen, ritkábban alakul ki allergiás megbetegedés.

Az allergiás reakciót számos allergén kiválthatja, mint pl. a növények pollene, az állati szőr, házi poratka, az étel, vagy akár egyes gyógyszerek.

Ha pl. pollen kerül a szervezetbe, és érintkezik a nyálkahártyával, a pollen-nyálkahártya kötődés különböző anyagok (ún. mediátorok) felszabadítását indítja el. Ilyenkor megjelennek az ismert allergiás tünetek - tüsszögés, orrfolyás, köhögés, szem és orrviszketés, vagy akár bőrviszketés, csalánkiütés, nehézlégzés, köhögés.

Az allergiás reakciókért elsősorban felelős, legfontosabb mediátor a hisztamin, bármi is a kiváltó ok. Itt fontos megemlíteni a keresztreakciót, amiről akkor beszélünk, amikor az allergiás reakciót nem az eredeti ismert allergén váltja ki, hanem egy hozzá nagyon hasonló szerkezetű anyag. Ez létrejöhet például hasonló növények között, vagy akár pollen és gyümölcs között. Gyakran előfordul, hogy aki parlagfűre érzékeny, annál a banán vagy dinnye elfogyasztása hasonló tüneteket produkál, mint a pollen. Az allergia megjelenhet orális szindrómaként is, például ajak-, nyelvduzzanat, vagy viszketés formájában. Az is nehezen megjósolható, hogy mikor és milyen mennyiségű allergén fogja beindítani az allergiás folyamatot.

Allergia típusai és tünetei

A leggyakoribb allergiás betegség a szénanátha – szaknyelven az allergiás rhinitis. Attól függően, hogy a tünetek pollenszezonhoz kötötten, vagy egész évben jelentkeznek, megkülönböztetünk szezonális és perenniális szénanáthát.

A perenniális náthát kiváltó források leggyakrabban a házipor, állati szőr, penészgomba, különböző kémiai anyagok. Ezekkel az allergénnel folyamatosan találkozik a szervezet, kiiktatásuk is meglehetősen nehéz, pedig az allergiás betegségek kezelésének egyik legfontosabb lépése a megelőzés. A tapasztalat azonban az, hogy a gyakori alapos takarítás – portalanítás, atkátalanítás –, vagy kedvenc háziállatunktól való megválás, a körülmények vagy az érzelmi kötődés miatt nem valósul meg.

A pollen szezonhoz kötött allergiás nátha időszaka már márciusban megkezdődik a mogyoró, éger, juhar, nyár és fűzfa virágzásával. Egészen a nyár elejéig folytatódik ezek sora, kiegészülve a fűfélék, rozs, búza és egyéb növények pollenszórásával. A legmagasabb allergenitása a pázsitfűféléknek, az üröm- és parlagfűnek van. Ez utóbbi augusztus-szeptember hónapokban tombol. Érdemes beszerezni egy pollennaptárt (gyógyszertár, internet, stb.) és megfigyelni, hogy az allergiás tünetek jelentkezésekor éppen milyen növények közelében tartózkodtunk.

Az allergia jellegzetes tünetei a tüsszögés, vízszerű orrfolyás, szemviszketés, torokkaparás és hallójáratí viszketés, általános tünetei

a fejfájás és fáradékonyág. Ezek nagyon hasonlítanak a megfázás tüneteire, ezért igen fontos a betegség alapos kivizsgálása, és a diagnózis felállítása után a megfelelő kezelés kiválasztása. A vizsgálati és kezelési módszerek részletezése a következő írásunk témája lesz.

Amennyiben Ön a tünetei alapján bizonyos abban, hogy allergiája van, rendelkezésre állnak recept nélkül kapható, hatékony antihisztamin készítmények. A legmodernebb készítmények már nem okoznak álmodsságot, fáradékonyágot. A levocetirizine hatóanyag ráadásul már egy óra elteltével képes csillapítani a tüneteket, és több mint 24 órán tart a hatása. Naponta egy tabletta elegendő, hogy kellemetlen közérzete jelentősen javuljon. Amennyiben bizonytalan, hogy allergiája van, feltétlenül forduljon háziorvosához, vagy jelentkezzen az Önhöz közeli allergológiai szakrendelésen. ▲



dr. Horváth Zsuzsanna
fül-orr gége,
allergológus szakorvos