



ÉLETMÓD BULLETIN

TAVASZBÓL A NYÁRBA! / 2022 TAVASZ, NYÁR



**Amit tudnod kell
az omega-3 zsírsavakról**

**Túlsúlyosan fittnek?
Nem kizárt!**

**50 FELETT
NŐKÉNT**

Üdvözöllek!

Szeretnénk megköszönni, hogy ebben a hangos közegben, megtisztelsz a figyelmeddel.

Az Életmód Bulletin összeállításakor az volt a célunk, hogy a tavaszi, nyári napokon legyen elérhető egy olyan magazin ami az mellett hogy szórakoztat, informál, kellemes vizuális élményt is ad. Nem csak az internet/online kezei közé szorítva osztunk meg egy-egy írásunkat, hanem stílusos, egyedi hangulatot is társítunk hozzá.

Igyekeztünk olyan tartalmakat, témákat időtálló, konkrét, tudatos információkat válogatni, melyek idézhetőek, akár jövő tavasszal, nyáron is hasznodra lehetnek. Az egész Életmód Bulletin olyan formátumban készült, ha kinyomtad és lefűzöd magadnak, akár papíron is viheted, élvezheted, megoszthatod másokkal. Az élmény stílusa és a tartalma változatlan marad. De ha csak egy-egy oldalt emelnél ki, azt is megteheted.

Az Életmód Bulletin egy tematikus válogatása az eletmodcentrum.hu online magazin vetülete, tematikus válogatása.

Az eletmodcentrum.hu oldalain nem csak ezeket a cikkeket, hanem több ezer, ilyen és ehhez hasonló tartalmat találsz. A nap mint nap friss, de időtálló írások célja, hogy tudatos, hiteles és konkrét legyen.

Köszönjük az értékes időd és a megtisztelő figyelmed!



Ezért van szükség D3-vitaminra	4
A hintőpor nyáron is nagy segítség	5
Ezért fogyassz nyáron is sok vizet	6
Ha nincs étvágyad	7
Ezért fogyassz minden nap mandulát	8
A friss vagy a konzerv gyümölcsök és zöldségek a jobbak?	9
Tények a vitamintablettákról	10-11
Amit tudnod kell az omega-3 zsírsavakról	12
Milyen hatásokat köszönhetünk a kávénak?	13
Amit a burgonyáról tudni kell.	14-15
A konyha csodaszerei	16
Ezek terhelik le a gyomrod	17
Nyári édességek	18
Ásványvíz vagy csapvíz?	19
Ettől izzad a hónalj!	20
Elég évente egyszer kimosni az ágyneműt?	21
Olívaolaj hajra? Naná!	22
Ezekre a higiéniai követelményekre figyelj a strandon!	23
A naptej helyes használata	24
Így ápd a bőröd nyáron!	25-26
Leégtél a napon? Ezekkel a termékekkel nyugtasd és ápd a bőröd!	27
Kerti party: mire figyelj?	28
Hogyan kezeld a szúnyogcsípést?	29
Mitől egészséges a gyaloglás?	31
Túlsúlyosan fittnek? Nem kizárt!	32
Így sportolj, ha magas a vérnyomásod	33
Könnyed nyári sportok, amiknél nem zavar, ha leizzadsz!	34
Sportolj zárt térben nyáron is!	35
Erdei túra? Ezekre figyelj!	36
7 tipp a testmozgás elkezdéséhez	37-38
Miért mozognak keveset az emberek?	39
3 sport, amivel átmozgathatod az izmaid 65 felett	40
Ülő munka? Így kerülj el a káros hatásait!	41
Készíts arcmaszkot házilag!	42-43
Az ecet a háztartás kincse	44
Figyelj utazás alatt is otthonodra!	45
Mit tegyek a poggyászsba?	46-47
E-book vagy papír alapú könyv?	48
Mire és mennyit? A költségek kontrollálása	49
Jön az ősz: milyen ruhákkal pakoljam meg a szekrényem?	50
Így rendezd be a kerted!	51
Ellenőrizd a szavatosságokat!	52



10



25



35



48

Milyen papucsot vigyek a strandra?	53
Gombák, a bőr ellenségei	54
Hidratáljuk a bőrünket	55
Az álmatlanság hormonja	56
Miért jó a mese?	57
Az allergiákról	58–59
Éjszakai térdfájdalom? Mit jelez?	60
Így kezeld a reggeli stresszt!	61
A hajhullás gyakori oka: a cinkhiány	62
Mindent az inzulinrezisztenciáról	63
A koreai nők karcsúságának titkai	64
50 felett nőként	65–66
Mit okoz a folytonos stressz?	67
Mindent a magas vérnyomásról	68–69
Folyton fáradt vagy? Ez lehet az oka	70–71
Strandolás terhesen? Nem kizárt!	72
Milyen betegségekre kell odafigyelni Európában?	73
A hidegzuhany márpedig egészséges!	74
Mit tehetsz narancsbőr ellen?	75
Széketvizsgálat	76
Vérvétel	77–78
Vesefunkció	79–80
Vizeletvizsgálat	81–82
Hogyan védjem a szemem?	83
Mennyiszer kell ellenőrizni a vérnyomást?	84
Nyári egészség ellenőrzése szűrésekkel	85
Ismétlés a tudás atyja	86
Mit csinálj a kisállatoddal, míg nyaralsz?	87
Így tervezd meg a szabadidőd!	88
A legfontosabb a biztonság	89
Mit tegyél az éjszakai meleg ellen?	90
A meleg ellenére is koncentrálj!	91
Nyári esztétikai tippek	92
Miért utálsz másokat?	93
A humor és a nők kapcsolata	94
Vigyázz értékeidre!	95



62



77



85



93

IMPRESSZUM

Az életmodbulletin.hu kiadója az Affiliate Media Kft.

Kiadó címe: 1141 Budapest, Szugló utca 82.

Felelős kiadó: Hódi Imre

Szerkesztő: Harcz Tímea ■ szerkeszto@eletmodcentrum.hu

Layout: Lépő András

Értékesítés – Média ajánlat: Affiliate Media Kft. ■ marketing@eletmodcentrum.hu

Ezért van szükséged D3-vitaminra

A D3-vitamint napfény-vitaminnak is nevezhetjük, mert a napfény hatására a bőrünkben termelődik.

Fényvédő használata nélkül, napi legalább 1 órás teljes testes napozással elegendő D3-vitaminhoz juthatunk. Szinte senki sem teszi ezt meg, akár Magyarországon, akár az Egyenlítő mentén élünk, mert félünk a nap káros hatásaitól és a bőrráktól.

A tekintélyes New England Journal of Medicine szerint a D-vitamin-hiány ma már világszerte jelen van. A krónikus D-vitamin-hiányról mára kimutatták, hogy olyan állapotokhoz kapcsolódnak, mint a gyulladásos (autoimmun) betegségek, az influenza, a vastagbélrák vagy a pikkelysömör.

D3-vitamint szedése, ajánlott, ha nagyon kevés időt töltesz napon, nem mediterrán területen élsz, változó- vagy időskorban vagy, terhes kismama vagy, bármilyen gyulladásos betegségben szenvedsz, pik-

kelysömöröd vagy krónikus ekcémád van, autoimmun beteg vagy hipertóniás vagy, prosztata-, végbél-, petefészek-, mell- vagy bőrrákod alakult ki, csonttritkulásod van, depressziós, meddő és/vagy PCOS beteg vagy.

A D3-vitamin egy lipofil vitamin, azaz zsírokban oldódik. Éppen ezért a tökéletes bevitel a bőrünkön keresztül történhet. Ezt megtehetjük napozással vagy D3-vitaminos krém használatával.

Biológiai aktivitását tekintve a bőrben UV-sugárzás hatására termelődő D3-vitamin a legaktívabb komponens. Először a májban, majd a vesékben alakul át aktív 1,25-dihidroxi-D-vitaminná (kalcitriol).

Sok mítosszal ellentétben a D-vitamin nemcsak a csontjainkra van hatással (a D-vitamin elősegíti a kal-

cium és a foszfor felszívódását a bélben, ami közvetlenül befolyásolja a csontképződést), hanem számos egyéb funkciója is van az emberi szervezetben.

Kutatások

Az elmúlt években a kutatók újra kezdték a D-vitamin kutatását, és számos új és érdekes tanulmányt publikáltak a témában.

Az igazság az, hogy évtizedek óta nagyon komoly nemzetközi kutatócsoportok kezdték megvilágítani a D-vitamin fontos szerepét a rák és más gyulladásos és autoimmun folyamatok leküzdésében, de bizonyos ellenérdekek ezt lehetetlenné tették.

Most azonban sikerült újratekintniük, illetve folytatni tudják kutatásaikat, vizsgálataikat, különösen az Egyesült Államokban, ami egyre jobban tudatosítja bennünk, hogy a D3-vitamin miért olyan hasznos a rák és az autoimmun betegségek elleni küzdelemben.



A hintőpor nyáron is nagy segítség

egy hosszú haját legalább 1,5 órán keresztül lehet mosni és szárítani. Tehát, ha már megmostad a hajad, és rossz szagú lesz, akkor elég egy kis hintőporral kikéfélni, és a legjobb esetben is kellemes illata lesz. De vigyázz, ne használj túl sokat belőle, nem fog jól mutatni a hajadban. Amúgy ez a gyakorlat házi kedvenceknél is használható.

Az ékszerek kibontásánál is jól jön

Az ékszer nyakláncokat és karkötőket nem lehet úgy tárolni, hogy ne gabyodjanak vagy csomósodjanak össze. A kioldásukra is remek segítség, ha egy kis hintőporral beszórod a csomót, így kicsit meglazul és könnyebben szétszedhető. Ezzel elkerülhető az az állapot, hogy idegből legszívesebben eltépnéd az ékszert, nem törődve azzal, hogy tönkreteszed.

Kiváló cipő illatosítására

Nemcsak tökéletesen elnyomja a rossz szagokat, de nem engedi, hogy a lábad beleizzadjon a cipődbe. Ezt leginkább tornacipőhöz ajánljuk, de akár bőrcipőbe is használhatjuk.

Szekrény, gardrób felfrissítésére is alkalmas

Egy nagyon egyszerű trükkel felfrissítheted a ruhatáradat: öntsd az illatos port egy kis üvegpalackba és helyezd a ruháid/cipőid közé. Egy-két óra elteltével minden dohos szag eltűnik, helyette a por illata lép. Akkor is nagyon hasznos, ha szeretnéd egy kicsit felfrissíteni a szőnyegedet. Jól dolgozd bele az anyagba, hagyd hatni kb. 15-30 percig, majd porszívózd ki belőle. A hintőpor tényleg csodákra képes.

Sok fürdőszobai polc tartalmaz hintőport, de kevesen tudják, milyen hasznos. Amellett, hogy jól elvezeti az izzadságot, vagy fontos szerepet játszik a baba bőrének kényeztetésében, tudtad, hogy például sminkeléskor nagy hasznát veheted, vagy segíthet a bőr gyantázásában?

Nagyon hasznos gyantázáshoz

A hintőpor nagyon hasznos a nyári gyantázásnál, mert a bőr izzad a hőtől, és a gyanta nagy valószínűséggel nem tapad megfelelően, így a szőr a bőrrel együtt húzódik. Ez egy nagyon fájdalmas mutató, jobb elkerülni - ilyenkor jön képbe a hintőpor. Közvetlenül gyantázás előtt enyhén szórd a bőrödre, oszlasd el egyenletesen, és fújd le a felesleget. Ha megteszed, biztos lehetsz benne, hogy soha nem fogod megkínózni magad, mert a buggyos por felszívja a nedvességet, megakadályozva a bőr izzadását.

Viszlát ragacsos, rövid szempillák!

A spirálozás megkezdése előtt vigyél fel kis mennyiségű port a szempilláidra, majd egy szempillafésűvel tá-

volítsd el a felesleget. Ezután csak sminkeld ki a pilláid, és látni fogod, hogy a szempilláid vastagabbak és hosszabbak lesznek.

A smink soha nem jön le

A hintőpor jól tartja a sminket. Még meleg környezetben is, ha egy keveset teszel alá belőle, az alapozó nem folyik le az arcodról: Nem csak illatos lehetsz egész nap, de a smink a helyén marad. Sőt, ha az alapozó/púder túl sötét, csak keverd össze kis mennyiségű hintőporral, hogy az árnyalatot a bőrtónusodhoz igazítsd.

A száraz sampon tökéletes helyettesítője

Voltak idők, amikor a hajunk teljesen friss és tiszta volt, majd erős, rossz szagokat szedett össze az éttermekben vagy bulikban. Bosszantó, mert

Ezért fogyassz nyáron is sok vizet

A víz minden sejtünkben jelen van. Táplál, energetizál, frissít, nyugtat, gyógyít, méregtelenít és szépít. Enélkül valójában nem is tudnánk létezni.

Míg evés nélkül akár több hétig is kihúzhatjuk, addig ivás nélkül csak három napig bírnanék, mert szervezetünk 75%-a víz. Ugyanez igaz bizonyos szervekre - pl. agyszövet, máj, szív – az arányok még magasabbak is lehetnek. Segíti szervezetünknek biztosítani a megfelelő működéséhez szükséges tápanyagokat, vitaminokat, ásványi anyagokat és méreganyagokat. Szükséges a vérképzéshez, az emésztéshez, az idegi és hormonális folyamatok szabályozásához, a testhőmérséklet fenntartásához és sok más élettanilag szükséges folyamathoz.

A fentiek ismeretében nem kell zseninek lenni ahhoz, hogy megértsük, ha nincs elég víz a szervezetünkben, mert nem iszunk eleget – vagy nem a megfelelő italt isszuk –, akkor a szervezet összezavardik. Ha ez a zavar továbbra is fennáll, a szervezet hiába üzemeltet egy egyedülálló többlépcsős vízellátó és elosztó rendszert, amelynek szűkös készletei idővel kimerülnek, a rendszer összeomlik, és betegségek jelennek meg.

A szervezet vízszükségletét számos tényező befolyásolja. Nem számít, hogyan eszel, milyen típusú munkát végzel, vagy milyen sze-

zonban vagyunk. Gyakran mondják, hogy az orvosok napi két liter folyadék elfogyasztását javasolják, beleértve az étellel elfogyasztott mennyiséget is, de sok szakértő szerint ez nem elég. Az étellel elfogyasztott víz nem számít folyadékpótlásnak, szinte kizárólag élelmiszer-feldolgozásra, szervezet méregtelenítésére használják fel. Például a magas só- és fehérjetartalmú étrend sok vizet eltávolít a szervezetből, akár csak a feldolgozott kávé, tea vagy a cukorral édesített italok. Ez azt jelenti, hogy ha egy meleg nyári napon jéghideg kólával oltod a szomjad, az nemcsak hogy nem segíti a szervezet kiszáradásának megaka-

dályozását, de paradox módon még növeli is annak esélyét.

A vizeletünk színéből könnyen látható a vízszintünk. Az ideális vizelet világos színű, szinte színtelen, így ha erős szagú sötétsárgává válik, a szervezet kiszáradással küzd. A vesék ezután hatalmas erőfeszítésket tesznek, hogy a méreganyagokat erősen koncentrált vizelet formájában ürítsék ki.

Általánosságban elmondható, hogy napi 10 testtömeg-kilogrammonként 350 ml víz fogyasztása javasolt, vagyis normál hőmérsékleti viszonyok és átlagos fizikai aktivitás mellett egy 70 kg körüli embernek 250 ml víz fogyasztása javasolt 8-10 alkalommal, de egy meleg nyári napon ez a követelmény lehet 12 pohárnyi is.

Nem jó reggel meginni az egész napos adagot, délután pedig egy cseppet sem inni, mert a szervezet víztároló képessége korlátozott. A főétkezés előtt fél órával és utána két órával





érdemes inni, így nem hígulnak az emésztőnedvek, és a szükséges mennyiség kényelmesen csúszik le belőle.

Sokan csak akkor isznak vizet, ha szomjasak, néha egyáltalán nem is. Hajlamosak vagyunk figyelmen kívül hagyni a szomjúságüzeneteket – ha nem reagálunk, a szervezet egy idő után nem riaszt. Az emberek túlnyomó többsége azzal magyarázza alacsony vízfogyasztását, hogy nem szomjas. A teste már nem jelezte, hogy kiszáradt! Különösen fontos, hogy a gyerekek odafigyeljenek a tudatos vízivásra, mert érzékenyebbek a szűkösségre, és ha gyermekkorban hozzászoktak a kevesebb víziváshoz, felnőttkorukban még kevésbé valószínű, hogy egészséges reakcióik lesznek.

Amikor kiszáradás következik be, a szervezet elkezd átcsoportosítani a vizet a szervezetben, hogy a létfontosságú szerveket nedvesen tartsa. A kevésbé kritikus területeken (bőr, izmok, csontok) távolítja el elsőként a vizet a sejtekből, hogy megvédje a

magasabb vízigényű területeket. Bezárja a kisebb kapillárisokat, növeli a nyomást a többi véredényre, ami megváltoztathatja egyes sejtek azon képességét, hogy vizet adjanak le.

Magas vérnyomás: Minél kisebb a szervezetben keringő folyadék mennyisége, annál kisebb az erek keresztmetszete, hiszen a vér nem tudja kitölteni a teret. A magas vérnyomás okozta kiszáradást paradox módon a vízhiány okozza, mivel a szervezet igyekszik biztonságos víztartalékot felépíteni.

Ízületi betegségek: A porcok sok vizet tartalmaznak. Ha a test jól hidratált, az egymással szemben lévő porcfelületek kényelmesen elcsúsznak egymáson, de ha nincs elegendő folyadék, a súrlódás okozta sérülések fájdalmat okozhatnak.

Agyfunkció: Képzeld el a szőlőt mazsolaként – víz nélkül az agysejtek ugyanúgy zsugorodnak, és a neurot-

ranszportrendszerek nem működnek megfelelően. Tanulmányok kimutatták, hogy a kiszáradás a demencia és az Alzheimer-kór megjelenésével is összefügg.

Magyarországon a csapvíz a legalapvetőbb és legszigorúbban ellenőrzött ételmisszer, amely mintegy 200 összetevőt tartalmaz, a törvény által meghatározott határértékig. A magyar vízmű szakemberei szerint a csapvíz ideálisabb, mint az ásványvíz, mert kiegyensúlyozott mennyiségben tartalmaz esszenciális ásványi anyagokat, és nem áll fenn a veszélye annak, hogy ásványi anyagok feleslegei kerüljenek a szervezetbe.

A palackozott víz nagyon népszerűvé vált az elmúlt évtizedben. A hétköznapi fogyasztóknak – különösen a betegeknek – jobban oda kell figyelniük a termékek ásványianyag-tartalmára (például magas magnézium- vagy kalciumtartalomra), hogy elkerüljék a szervezet egyensúlyának hosszú távú felbomlását.

Ha nincs étvágyad

Az időjárás ide vagy oda, az élet, a rohanó hétköznapok ugyanazok, így ugyanazt az energiát kell bevinnünk a testünkbe, hogy az életszükségleteink részeként működjön. Aki viszont egészségtudatos, azaz odafigyel a magába bevitt ételre, annak egyáltalán nem mindegy, hogy mi kerül az asztalra. A cél nem csak a bendő feltöltése, hanem az, hogy az étel minél táplálóbb és egészségesebb legyen, ám a nagy melegben megváltozik a hangulatunk, a közérzetünk és az étvágyunk.

Tikkasztó a nyár és kevés az energiánk, így elviselhetetlen a hőség. Nem mindig van lehetőségünk úszni, ezért másképp kell támogatni a szervezetünket. Kitaláltunk néhány nyári étkezési ötletet.

Valami könnyűre, finomra és hidegre vágyunk, ez a jéghideg gyümölcslevesben is megmutatkozik. Ez lehet mindenki mentőgondolata és szükséglete a hőség hullámban. Bármilyen gyümölcsből elkészíthető, a gyümölcsök keverhetők. Készíthetsz még este vagy reggel is egy finom levest aztán mehet a hűtőbe, hogy hűtve ehessük. Ez meglepő lehet, de a forró nyári napon forró italokat és leveseket fogyasztani legalább olyan hatékony, mint a hideg változatuk. Bár a közel negy-

ven fokban a leves az első percekben megemeli a testhőmérsékletet, ami nem feltétlenül kellemes, hosszú távon mégis remek hűsítő lehet. A forró leves ivásával megemelkedik a testhőmérsékletünk és izzadni kezdünk, aminek fő feladata a szervezet

hűtése.

A hőség ellenére megéhezünk, pedig ilyenkor nem kívánunk erős, zsíros ételeket. Mégis szükségünk van valamire, ami megtölti a gyomrunkat, kellően tápláló és egészséges, ám mégsem teszi tönkre az alakunkat. Ezért ajánlatos csirkét vagy pulykát használni, és minél több

zöldséget készíteni. A gyümölcsöt is lehet hűteni. A gyümölcsök hámozása és felszeletelése egy kis előkészületet igényel, mielőtt a hűtőszekrénybe kerülhet. Önmagában is kiváló uzsonna lehet, de turmixok, italok készítéséhez is használhatjuk őket.

A fizikai munkát végző ember étvágya csökken a hőségben, így nem tud elég energiát összegyűjteni. A forró nyári időszakban szervezetünknek nincs szüksége ekkora energiabefektetésre a testhőmérséklet fenntartásához. Épp ellenkezőleg!

Kánikulában a szervezetünk keményen dolgozik, hogy csökkentse testhőmérsékletünket, ezért izzadunk annyira, így több folyadékot és ásványi anyagot kell magunkhoz vennünk. Amikor nyáron eszünk, tulajdonképpen a táplálékfelvétel növeli a szervezet energiafelhasználását, ami megemeli a testhőmérsékletet és fokozza az étel termikus hatását. Ez azt jelenti, hogy a táplálékot a szervezet csak energia felhasználásával tudja feldolgozni, megemészteni és felhasználni. A meleg étel természetesen feltétlenül szükséges, de az étvágytalanság szervezetünk teljesen természetes védekező mechanizmusa.





Ezért fogyassz minden nap mandulát

Még akkor is, ha korábban nem voltál nagy mandula-rajongó, ha mindent tudsz, amit a mandulának köszönhetünk, azonnal a kedvenced lesz. A mandula ma az egyik legnépszerűbb mag, és olyan ízletes ételeket tudunk vele készíteni, mint a mandulatej, mandulavaj, mandulaliszt vagy mandulakrém. Gazdag tápanyagokban, beleértve a rostokat, fehérjéket, zsírokat és szénhidrátokat, valamint gazdag E-vitaminban, mangánban és magnéziumban is.

Egy tanulmány szerint azoknak az embereknek, akik rendszeresen küzdenek aknéval, átlagosan 9%-kal alacsonyabb az E-vitamin szintje. Mivel a mandula az egyik legnagyobb természetes E-vitamin-forrás, kétségtelenül nagyban hozzájárul e probléma megoldásához. Gazdag magnéziumban, cinkben és B-vitaminban is, amelyek együttesen serkentik a hajnövekedést és hihetetlenül szép fényt adnak neki.

Egy felmérés azt is kimutatta, hogy az 1-es típusú cukorbetegyek jobb fizikai állapotban vol-

tak, miután napi egy marék mandulát ettek. Magnéziumtartalma segít csökkenteni a vérnyomást.

Az E-vitaminnak és a zsírsavaknak köszönhetően agyunk jobban működik, ha rendszeresen eszünk mandulát.

Egy felmérés kimutatta, hogy azok, akik rendszeresen esznek mandulát, kevesebb szénhidrátot

fogyasztanak. A vitaminoknak és rostoknak köszönhetően felgyorsíthatja az anyagcserét és akár fogyáshoz is vezethet. Magas zsírtartalma ellenére a szakemberek kifejezetten ajánlják a diéta során.

Tudtad, hogy az immunitás 70%-a a belekből származik? A mandulahéjban található probiotikumok elősegítik a jó baktériumok növekedését a bélben, ami viszont hozzájárul az egészséges emésztőrendszerhez, amely kéz a kézben jár az immunitással.





A friss vagy a konzerv gyümölcsök és zöldségek a jobbak?

A Covid óta igyekszünk elkerülni a gyakori vásárlást, így felmerül a kérdés, hogy mit érdemes venni: friss, fagyasztott vagy konzerv zöldséget, gyümölcsöt? Úgy tűnik, hogy az utóbbi két lehetőség kevésbé tápláló, mint a friss termékek, de ez nem mindig van így.

.....

Ezzel együtt azt is érdemes megjegyezni, hogy a friss zöldségek és gyümölcsök akkor a legtáplálóbbak, ha még nem szedik őket le, mert fákról, cserjékről és más helyekről szerzik be tápanyagaikat. Ezért a friss termékek hosszú ideig tartó kamrában való tárolása csökkenti a tápértékét.

Egyes tápanyagok, mint például a C-vitamin, különösen érzékenyek az oxigénre és a fényre. Diane Barrett kutató megállapította, hogy a spenót szobahőmérsékleten egy héten belül elveszíti C-vitamin-tartalmát, miközben hűtve 25 százaléka megmarad. Ezzel szemben a

sárgarépa csak 27 százalékot veszített ugyanennyi idő alatt szobahőmérsékleten.

Kutatásai szerint minden zöldség és gyümölcs jobban megőrzi C-vitamin tartalmát hűvös helyen tárolva. Ennek az az oka, hogy a hideg lelassítja az oxidációt, így a termék tárolás közben nem barnul meg.

A gyorsfagyasztás viszonylag új technológia, és a kulcs a sebesség. Például a zöldborsó 2 órán belül lefagyasztható, így friss marad. Ezt súlyosbítja, hogy az élelmiszereket fagyasztás előtt hőkezelik, hogy megakadályozzanak bizonyos kémiai folyamatokat.

A fagyasztás hőkezelése a konzerválás folyamata is. Minél magasabb a hőmérséklet, annál alacsonyabb a termék tápanyagtartalma. Ugyanakkor Barrett megfigyelte, hogy ez különösen igaz a vízben oldódó vitaminokra, a zsírban oldódó vitaminok pedig ellenállóbbak. Ez a helyzet a konzerv répa esetében is, ami A- és E-vitaminban gazdag.

A változatos étkezéshez érdemes friss, fagyasztott és konzerv termékeket is választani és ezeket kombinálni. Például, ha naponta egyszer eszünk egy friss alapanyagokból készült salátát, és a többi étkezésünk a másik két kategóriából áll, akkor már nem kell aggódnunk az egészségünk miatt.

Ha előre vásárolunk friss termékből, annak tápanyagtartalmának csökkenése elkerülhetetlen. Ennek ellenére a kutatók szerint nem szabad abbahagynunk az előre csomagolt zöldségek és gyümölcsök fogyasztását, amelyek szintén tartalmaznak minden tápanyagot.

Tények a vitamintablettákról

Előző cikkünkben már érintettük a vitaminokat és azoknak a fajtáit.

A vitaminoknak tehát két fajtája van: vízben oldódó és zsírban oldódó vitaminok. Az első csoportra jellemző, hogy nem tudja a szervezet elraktározni, a csak a szükséges mennyiség szívódik fel, a többi pedig a vizelettel távozik a szervezetből, ezáltal minden nap pótolnunk kell a szükséges mennyiséget. A zsírban oldódóakra pont ezek ellenkezője igaz: a zsírszöve-

tekben és a májban el tud raktározni, nem ürül ki a szervezetből a felesleg, így a túladagolás veszélye fennáll, valamint nem kell minden nap bevinnünk a szükséges mennyiséget a szervezetünkben, azonban télen nem árt kicsit többet elraktározni. A zsírban oldódó vitaminok az A-, a D-, az E- és a K-vitamin, az összes többi pedig vízben oldódik fel.

Ha táplálékból nem tudjuk elegendő vitaminhoz juttatni a szervezetünket, gyakran nyúlunk vitamintablettákhoz és más étrendkiegészítőkhöz. Mostani cikkünkben ezek helyes szedésének módjáról, előnyeiről, illetve hátrányairól lesz szó.

A vitamintabletták előnyei

Azáltal, hogy a táplálékból hiányzó vitaminokat tabletták formájában pótoljuk a szervezetünkben, elkerülhető a vitaminhiány. Energiát ad a mindennapokra és a koncentrációképeséget segít fejleszteni.





életkorod, a nemed és a fizikai aktivitásod. Ezeknek megfelelően dönts!

Kúraszerűen alkalmazzuk őket, ne folyamatosan. A téli időszakban például rendben van, ha szedsz kiegészítőt, a melegebb évszakokban pedig vizsgáld ki, van-e valamiből hiányod. Érdeemes kimenni a friss levegőre, táplálkozásból fedezni a szükséges vitamin mennyiséget, de, ha erre nincs lehetőség, szedj olyan vitamintablettákat, amiket nem tudsz kellőképp bevinni más forrásból.

Betegségek esetén vagy azok megelőzésére nagy segítség.

Mindig étkezés közben vagy után szedd be a napi adagod, mert az étellel könnyebben szívódik fel.

Vas szedése mellett ne szedj kalciumot, ezt és a magnéziumot pár óra elteltével vedd csak be, mert csökkentik a vas felszívódási esélyeit, a C-vitamin viszont elősegíti azt.

D-vitamint a legtáplálóból étkezésed közben vagy után szedd be a nagyobb hatás érdekében.

K-vitamint ne szedj, ha vérhígítót vagy szívgyógyszert szedsz, mert befolyásolja a hatásukat.

Savlekötők esetén pár órát várj a gyógyszer után a vitaminokkal.

Ne kávéval vedd be!

Fontos szem előtt tartani, hogy a vitamintabletták és egyéb étrendkiegészítők nem a táplálkozás kiváltására vannak kitalálva, hanem azok kiegészítésére. A kiegyensúlyozott, egészséges táplálkozást nem tudják helyettesíteni.

A nagyobb terhelések esetén, valamint terhesség, szoptatás, betegségek időszakában a szervezet jobban igénybe van véve, amihez a szokásos vitamin mennyiség már nem biztos, hogy elég. Ezeknek az extra veszteségeknek a pótlására kiválóak a vitaminkészítmények, de mindig ügyelj arra, hogy ezeket se vidd túlzásba.

Manapság a zöldségek és a gyümölcsök nem tartalmaznak annyi vitamint, mint sok évtizeddel ezelőtt, így táplálékból sem biztos, hogy fedezni tudod a szükségleteid. A vitamintabletták segítenek ezen.

A vitamintabletták hátrányai

Fennállhat a legtöbb vitamin (főleg a vízben oldódóak közül) esetében a kockázata a túladagolásnak. Ennek következményei, hogy fáradtabb leszel, émelyegni vagy hányni fogsz, székrekedésed vagy hasmenésed lesz, álmatlanságban fogsz szenvedni, verejtékeznél, szorongani fogsz, depresszió alakulhat ki, gyorsabbá válhat a szívverésed, légzési nehézségeid lehetnek, valamint veseelégtelenség is kialakulhat. Figyelj tehát mindig oda a mértékekre!


Nem mindegyik készítmény ugyanolyan hatásos. Vitamintól is függhet, gyártótól, de fajtától is. A rágótabletták és a szérumok például sokkal jobban felszívódnak, mint a kapszulák.

Nem mindegyik készítmény biztonságos. Ügyelj arra, hogy leginkább patikákból vagy gondosan bevizsgált helyekről szerezd be a vitaminpótlót. A szedett gyógyszereiddel keresztreakciók léphetnek fel, így mindig kérd ki az orvosod véleményét, mielőtt ilyen étrendkiegészítőkhöz nyúlsz.

Emellett allergiás reakciókat is okozhatnak, amennyiben olyan összetevőt tartalmaznak, amire érzékeny vagy. Olvasd el mindig a csomagoláson lévő összetevőket!

Étrendkiegészítők szedése

Amikor felmerül az ötlet, hogy vitaminok pótlására étrendkiegészítőt szedj, mindig vedd figyelembe az



Amit tudnod kell az omega-3 zsírsavakról

A többszörösen telítetlen zsírsavak családjába tartoznak az omega-3 zsírsavak. A szervezetben értékes szerepet töltenek be, így fontos, hogy táplálkozásaink alkalmával a lehető legtöbb omega-3-at vigyünk be a szervezetünkbe.

.....

Az elfogyasztott zsírok és olajok lebomlási termékei a zsírsavak, amiknek két nagy csoportja a telített és a telítetlen zsírsavak. Az esszenciális zsírsavakat a szervezet nem tudja előállítani, így ezeket a telítetlen zsírsavakat szükséges táplálékkal pótolnunk a szervezetünk számára.

Az omega-3 elsősorban a tengeri halakban található meg. Hazánkban a busa, pár növényi olaj és mag és a szójabab tartalmaz esszenciális zsírsavakat. Hetente 200-300 grammot

kell ezekből fejenként elfogyasztanunk. Az omega-3 zsírsavak számos módon segítik az egészségünk megőrzését. Magzati korban a fejlődésre van hatással, csökkenti a koraszülétes kockázatát, a csecsemőknél a látást és a szellemi fejlődést segíti elő.

A vér koleszterinszintjét optimalizálja, így az érbetegségekre, mint az érelmeszesedés és a szívinfarktus, gátló hatással van. Gyulladásgátló hatásúak, részt vesznek az idegrendszer és a sejtmembránok felpítésében is.

Kutatások támasztják alá, hogy azok a személyek, akik sok halat fogyasztanak, a bennük lévő omega-3 zsírsavak hatására megelőzik a szív- és érrendszeri betegségeket, ráadásul a depresszióra is pozitív hatással vannak.

A gyermekeknél az omega-3 zsírsavak feladatmegoldó- és problémamegoldó készségek elsajátításában is szerepet játszanak, javul az iskolai teljesítményük.





Milyen hatásokat köszönhetünk a kávénak?

Van, aki szereti, más írtózik tőle. A kávé a világ talán legnépszerűbb itala, ami nem csak ízletes, de egészségügyi hatásai is vannak, amennyiben megtartjuk a mértékeket, a túlzott koffeinfogyasztás ugyanis káros a szívre.

Hasonlóan a csokihoz, a kávénak is köze van a boldogság érzéséhez. Nincs is jobb annál, mint beülni a baráti társasággal valahova, és meginni egy jó kávé, nem igaz? Ez amiatt van, mert a kávéhoz az öröm, az elégedettség, a bátorság, a kedvesség, a nyugalom, a barátság és a boldogság érzetét kapcsoljuk.

Egy tanulmány ötvenezer nő bevonásával megállapította azt is, hogy a koffeinmentes kávé a depresszió kialakulásának esélyeit is csökkenti.

A kávéban található polifenol csökkenti a szervezet gyulladásait, védelmet nyújt a krónikus betegségek és az elhízás ellen is, a kávébab pedig tele van antioxidánsokkal, melyek megkötik a szervezetben lévő szabad gyököket. A kávébab gyümölcs része tartalmazza a koffeint, amiből teákat és energitalokat is készítenek.

30 tanulmányt vizsgálva a kutatók megállapították, hogy a kávéfogyasztás 6%-kal csökkenti a 2-es típusú cu-

korbetegség kialakulását, ez pedig nagy valószínűséggel a kávé antioxidáns tartalmával és a gyulladáscsökkentő hatásával van összefüggésben.

A cukorbetegségen kívül a kávéfogyasztás összefüggésbe hozható olyan betegségek elleni védelemmel, mint egyes ráktípusok, a Parkinson-kór, a kognitív hanyatlás és néhány szívbetegség. A koffeinmentes változatok a memóriára is pozitív hatással vannak.

A mérsékelt koffeinbevitel lendületet ad az edzésekhez, javítja a teljesítményt, jobb keringést biztosít, növeli az izomerőt, fokozza az állóképességet és csökkenti a fájdalom-

érzetet. Egy tanulmány szerint az izmok szénhidrát-raktárai gyorsabban újratöltődnek, amennyiben a sportoló az edzést követően szénhidrátot és koffeint fogyaszt, ám ezzel vigyázni kell, ugyanis az edzés hatására a szív is megterhelődik, a koffein pedig úgyszintén a szívre is hatással van. Nem jelent hátrányt tehát, ha az edzés és a koffeinfogyasztás közt tartasz egy kis szünetet.

A kávénak vizelethajtó és dehidratáló hatása van, ám egy tanulmány megállapította, hogy a szervezet már 4 nap alatt is hozzá tud szokni a koffeinhez, így ezek a hatások kevésbé jönnek elő.

FONTOS! A kávézás függőséget okozhat, mely ugyanolyan elvonási tünetekkel járhat, mint a drogok esetében. Fejfájás, energiahány, ingerlékenység tüneteit tapasztalhatod, amennyiben koffeinfüggőség alakult ki benned és hirtelen megvonod magadtól azt. Ügyelj mindig a mértékletességre, és akkor a kávénak a pozitív hatásait fogod tapasztalni magadon.

Amit a burgonyáról tudni kell

A „föld almája” Dél-Amerikában őshonos, és a szegény ember kenyereként is ismert. Ma Európa a legnagyobb burgonyatermesztő kontinens. Alapélelmiszernek számít, de állati takarmányozásban is használják, a szeszesital- és a gyógyszeripar is igényeli. A csucsorfélék családjába tartozik, a paprika, a paradicsom és a padlizsán rokona.

.....



Sokaknak csak a fagyasztott elősütött krumplics, a magas sótartalmú burgonyaszirm, a porpüré vagy a majonézes krumplics jut eszébe a karcsonyi sült halhoz. Ha azonban teljes ételként, főzve vagy sütve fogyasztjuk, nagyon előnyös.

A szénhidrát-keményítő tartalom (18-20g/100g) mellett magas C-, B1-, B2-, B6- és A-vitamin-tartalommal, különféle ásványi anyagokkal is rendelkezik. Kiváló káliumforrás: káliumtartalma 340mg/100g. Nem túl magas a fehérjetartalma, de az összetétele kedvező, ezért jól hasznosítható. Ez az egyik első táplálék kisgyermek számára a szoptatás után. A diétás konyhában is megvan a helye, mert könnyen emészthető, persze kevés zsírban sütve.

Édesburgonya

A burgonyánkhoz kapcsolódó név az édesburgonya. Neve ellenére semmi köze a burgonyafélékhez: egy másik növényfajta, a hajnalkák családjába tartozik. Sőt, az íze sem hasonló. Sok trópusi éghajlaton élő



ember, például a pápuák számára a legfontosabb táplálék.

Vásárlás, tárolás

A burgonyának csak a gumóját fogyasztjuk, a növények levelei, virágai, termései, csirái ehetetlenek, sőt mérgezőek! A gumók azonban szinte egész évben megtalálhatók a piacokon és az üzletekben. Száraz pincében közel egy évig eltartható, viszonylag korán tavasszal lehetünk újborgonyára.

Vásárláskor ügyeljünk arra, hogy egészséges, szilárd, steril, penész- és vegyszerszagtól mentes gumókat válasszunk. Kerüljük a már csírázni kezdett zöldhjú gumókat is. Fény

hatására nemcsak a gumók csíráznak ki, hanem mérgező szolanin is képződik bennük.

Gumóit – sok más zöldséggel ellentétben – főzik vagy sütik, bár egyesek a nyers burgonya megszállottjai. Használható levesekhez, zöldségekhez, omlettekhez, pitékhez, burgonyagombócokhoz, burgonyakrokettekhez, burgonyasalátához stb.

Javasoljuk, hogy a burgonyáról vágd le az esetleges zöld részeket, és a zöld héjú gumókat alaposabban meghámozd meg.

Amire figyelj

A magas keményítőtartalmú élelmiszerek, mint például a kenyérfélék, a gabonafélék és a burgonya, a túlfőzés miatt gazdagok úgynevezett akrilamidokban, amelyekről kimutatták, hogy különböző DNS-károsodásokkal és rák kialakulásával is összefüggésbe hozhatók. Hogyan kerülhetjük el a káros vegyületek képződését?

Bármit is sütünk, vigyázzunk, ne süssük túl sötétre! Ha burgonyát sütünk, válasszuk az aranybarna színt. Ha a burgonyát a szabadban, például a grillen készítjük el, az egész gumót a héjában sütjük. Így még ha véletlenül is odaég, a káros anyag a héjban marad.



A konyha csodaszerei



A konyhánkat feltölthetjük mindenféle csodaszerekkel, amik nem csak finomak, de hasznosak is az egészségünknek. Most elhoztunk néhány olcsóbb, könnyen beszerezhető, ám hasznos ételt.

Akár megelőzésről, akár már meglévő betegségről van szó, a fokhagyma elengedhetetlen kelléke a konyhánknak. Olyan hatóanyagokkal van megáldva, amik erősítik az immunrendszert és megküzdnek a mikrobákkal.

A fokhagyma emelett a krónikus gyulladásokat is enyhíti a szervezetben, javítja a koleszterinszintet és a vérnyomást, ezáltal a szívre és az érrendszerre is pozitív hatást gyakorol. Vigyázz azonban, mert a túlzott fokhagymafogyasztás irritálhatja a gyomrot, amennyiben érzékeny vagy rá.

A méz is a hagyományos immunerősítőink közé sorolható, hiszen antioxidáns hatású, véd a mikrobák ellen, gyulladáscsökkentő tulajdonságokkal rendelkezik, gyógyítja a beteg szöveteket, javítja az emésztést, külsőleg alkalmazva pedig nyugtatja a bőrt.

Az életerő forrása a gyömbér, ami nem csak az immunrendszert erősíti, de csökkenti a gyulladásokat is és véd a krónikus betegségek ellen. A nátha ellenszerként tartják számon, ám emelett a gyomrot is védi és a torokfájást is csillapítja.

A gyógynövények kapcsán már többször említettük a teák jótékony hatását. A gyömbérből is készíthetsz teát, azonban, ha ennek kisécsípős íze nem ízlik, próbáld ki a zöldteákat.

A zöld tea az egyik legnagyobb immunerősítőnk, melyben olyan vegyületek találhatóak, amik védnek minket a kórokozókkal szemben, fokozzák az anyagcserét és gátolják, hogy a mikroorganizmusok elszaporodjanak a szervezetünkben. Antioxidáns tartalma véd az öregedés korai fázisaitól és a krónikus gyulladástól egyaránt.

Kutatások bizonyítják, hogy a zöld tea rendszeres fogyasztása pozitívan hat a szív- és érrendszerre, gátolja a daganatok létrejöttét, segítséget nyújt az agyvérzés, a csontritkulás és az ínybetegségek ellen.

A bélben található jótékony baktériumok megakadályozzák egyes bélfertőzések létrejöttét, ám időnként megesik, hogy rossz baktériumok telepednek meg és szaporodnak el bennünk, ami viszont betegségeket okozhat. A bélflóra egyensúlyának megőrzését tehát fontos megtartanunk, így érdemes olyan ételeket is ennünk, amik gazdagok probiotikumokban. Ilyen például a joghurt is.

A joghurt amellet, hogy javítja az emésztést, meggyorsítja a gyógyuló folyamatokat is és enyhíti a fertőző betegségek tüneteit.

Zöldségek közül a káposztát, abból is a savanyú káposztát tudnánk ajánlani mindenkinek, ami nem csak finom, de gazdag a C-vitaminban is, magas az ásványi anyag tartalma és immunrendszer támogató hatása van. Jót tesz az emésztésnek, a keringésnek és csökkenti a szervezet gyulladásait.

Ezek terhelik le a gyomrodat

A szervezet különböző gyomornedveket választ a különböző élelmiszercsoportok megemésztésére – hús és állati fehérje, kenyér és egyéb liszt alapú élelmiszerek stb. Ha az ételeket nem megfelelően kombináljuk, ezek a gyomornedvek kioltják egymást, és az elfogyasztott táplálék tovább marad a gyomorban és a vékonybélben.

Ezért a táplálék valójában emésztetlen a szervezetünkben, ahelyett, hogy hasznosítaná a benne lévő tápanyagokat, ami hatással van egészségünkre. Ezért fordul elő mindenféle emésztési zavar – puffadás, görcsök, gyomorfájdalom, gyomorégés. Ha takarékosan eszünk, vagy bizonyos ételeket teljesen kizárunk a napi étrendünkől, csökkenthetjük a kellemetlenségeket.

A szakértők szerint a gyomornyálkahártya gyulladásának egyik leggyakoribb oka a gyomorhurut, amit számos tényező okozhat. Ezek közül a leggyakoribbak: túlzott alkoholfogyasztás, gyulladáscsökkentő szerek, például aszpirin vagy ibuprofen krónikus fogyasztása, bakteriális fertőzések (H. pylori vagy candida), mentális stressz, alvászavarok, de a

fűszeres ételek túlzott fogyasztása és a különösen egészségtelen ételek is. A főétkezések közötti nassolás, a sietős étkezés vagy a túl sok koffeintartalmú termék fogyasztása serkentheti a gyomorsav szekréciót, a gyulladt területeket és növelheti a stresszhormonok szintjét. A gyomorhurutban szenvedőknél a leggyakoribb tünet a gyomorfájdalom, de egyéb tünetek is lehetnek, mint például emésztési zavarok, puffadás, hányinger, hányás vagy gyomorégés.

Ha vér van a hányásban vagy a székletben, az gyomorvérzésre utalhat, ami arra ad következtetést, hogy a gyomorhurut súlyosbodhatott, esetleg feké-

lyessé vált. Függetlenül attól, hogy az alábbi tünetek közül melyiket tapasztalod, fontos, hogy szakemberhez fordulj, hogy ő megállapítsa, van-e gyomorhurutod vagy fekélyed.

Általánosságban elmondható, hogy gyomorhurut esetén minden erős ízű étel fogyasztása ellenjavalt, legyen az édes, fűszeres vagy keserű. A legjobb ételek az enyhe, kiegyensúlyozott ízűek.

A nyers zöldségeket (saláták, retek stb.) a gyomor toleranciáján belül érdemes enni: ha egy bizonyos zöldségről vagy gyümölcscről kiderül, hogy túl sok gyomorsavat termel, kerülni kell.

Lehetőleg kerüld a hüvelyeseket (bab, csicseriborsó, lencse). Kerülni kell a jeges, hideg vagy túl forró italok fogyasztását is.



Ezeket teljesen ki kell zárunk életünkéből:

- › Alkohol
- › Cukor és édességek (fagylalt, csokoládé, lekvár, cukorka stb.)
- › Cigaretta
- › Szintetikus élelmiszer-adalékanyagokat tartalmazó élelmiszerek
- › Erős fűszerek, amelyek irritálják a gyomornyálkahártyát: bors, gyömbér, chili, curry
- › A szénsavas üdítőitalok pH-ja nagyon savas, ami károsan hat a gyomorra
- › Ecet, savanyú levesek, húslevesek, sülték, zsírok, forró kenyér vagy pékáruk (frissen a sütőből).



Nyári édességek

Napsütés, forróság, strand. Általában ezek jutnak először eszünkbe a nyárról, de nem szabad megfeledkeznünk a nyári édességekről sem.

Ha egy klasszikus nyári desszertre gondolsz, az lehet fagyalt vagy jégkrém, de olyan is, mint egy jól lehűtött sör, vagy akár egy gyümölcslével és vodkával készült fagyasztott koktéll! A nyár tele van mulatságos családi összejövetelekkel és olyan összejövetelekkel, ahol az emberek egy kis felfrissülésre vágnak, miközben beszélgetnek és többet megtudnak egymás elmúlt évéről.

Fagyalt és jégkrém

Ma már nem csak a legkülönfélébb jeges finomságokat kóstolhatjuk, hanem szinte számtalan íz közül válogathatunk, de egyre több olyan fajta is létezik, amelyet ételallergiások is fogyaszthatnak.

A hivatalos definíció szerint a fagyalt és a jégkrém között az a fő különbség, hogy a fagyalt a fogyasztás helyén előállított vendéglátóipari ter-

mék, míg ajégkrémet gyárban állítják elő, csomagolják és a rendeltetési helyére érkezés előtt lefagyasztják. Továbbá az egyes édes termékeket megkülönböztethetjük a fő összetevők szerint: tartalmaznak-e (és milyen arányban) tej, tojás, víz, cukor, gyümölcs, olajos magvak, aromák, habosítószer.

Jeges gyümölcsök

Léteznek tejterméket, zsírt és tojást nem tartalmazó, víz (vagy jég) alapú, változatos ízesítésű édességek is, különösen gyümölcssel- vagy gyümölcslevekkel, szörpökkel, melaszokkal vagy éppen alkoholos italokkal készítve. Ilyen például a sorbet, a jeges kása, a mediterrán granitát és az elmúlt években hazánkban is nagy népszerűségnek

örvendő jégnyalóka. Elkészíthetők magának a zúzott jégnek a megízestésével, vagy folyadékok, például gyümölcsle fagyasztásával.

Gyümölcssaláta

A jelenlegi hivatalos álláspont szerint az optimális egészség érdekében napi öt friss gyümölcsöt kell enni. A legegyszerűbb változatos gyümölcssaláta formájában elkészíteni!

Érdemes megemlíteni, hogy sok neves táplálkozási szakember és orvos szerint friss gyümölcsöt önmagában, főleg joghurttal és kefirrel ajánlott fogyasztani, lehetőleg éhgyomorral - reggelire vagy délutáni uzsonnára - vagy legalább fél órával a főétkezés előtt. Mivel a legtöbb gyümölcs gyorsabban emésztődik, a fehérjével vagy szénhidráttal együtt erjedni kezdenek a gyomrunkban - lelassítja az emésztést, ami gázképződést, puffadást és gyomorfájdalmat okozhat. Desszertnek sült gyümölcsből vagy befőttből készült saláta a legjobb.



Ásvány- vagy csapvíz?

Örök kérdés, hogy ásványvizet vagy csapvizet ajánlott-e fogyasztani. Sok tévhit és legenda kering az előnyökről és hátrányokról is. Összegyűjtöttük, amit a legfontosabb tudnod erről a témáról.

Az ásványvíz előnye a csapvízzel szemben, hogy sokan ízletesebbnek érzik. Ha az ásványvíz jellemző összetétele nem változik, fogyasztási tapasztalataink minden bizonnyal javulnak, mert az ásványvíz csak bizonyos vízkezelési folyamatokat (például levegőztetést) tesz lehetővé. Csak szén-dioxidot lehet hozzáadni, és a csapvízzel ellentétben az ásványvízhez nem szabad fertőtlenítőszerrel. Az ásványianyag tartalomnak minden esetben szereplenie kell a palackozott vízekenél.

Kisebb gyermekeknek alacsony-közepes mennyiségű ásványianyag tartalom fogyasztása javasolt, literen-

ként 5-600 mg. A különösen magas ásványianyag-tartalmú ásványvízben ez az érték 1000 mg/l felett van, ezeket akkor érdemes fogyasztani, ha bőséges izzadás vagy nagy ásványianyag-vesztés történik, mint például a hőség, a mozgás, a fizikai munka stb.

A legjobb olyan ásványvizet inni, amely alacsony nátriumion- és magas kalcium- és magnéziumionban tartalmú. Kivételt képez, ha valaki hajlamos a vesekőre, ekkor érdemes alacsonyabb kalciumtartalmú vizet inni. Az összetevők különbségei miatt hosszú távon mindenképpen megéri váltani a különböző márkájú ásványvizek között.

Egyes szakértők szerint az ásványvíz mikrobiális szennyezettségének és a káros anyagok palackból való kioldódásának

problémája korántsem általános. Az ásványvíz minőségét tekintve a legnagyobb a mikroorganizmusok veszélye, a nem megfelelő tárolás miatt, hiszen ekkor ezek elszaporodhatnak benne, ami fertőzéshez vezethet. Ez elkerülhető, ha a felbontatlan vízeket sötét, hűvös helyen tároljuk, a felbontott palackokat pedig hűtőbe tesszük és egy-két napon belül megiszunk.

A csapvíz fizikai, kémiai és mikrobiológiai paramétereit rendszeresen ellenőrzik, és mára már biztonságosan ihatóak Magyarország egész területén. A háztartási csapvíz 92%-a talajvízbázisból származik, ennek közel fele ásványvízhez hasonló rétegvíz. A vezetékes víznek mindenhol azonos előírásoknak kell megfelelnie, az arzénszintje még 15 éve mintegy 500 településen volt probléma, azóta azonban ez a kockázati tényező az ivóvízminőség-javító programoknak köszönhetően megszűnt.

A csapvíz ivás legnagyobb előnye, hogy jóval kisebb a környezetre gyakorolt hatása, mint az ásványvíznek. Nincs üres palack, az ásványvíz csomagolása és szállítása sokkal környezetszennyezőbb. A csapvíz is jóval olcsóbb, mint az ásványvíz, 1 liter ásványvíz árérték több mint 100 liter csapvizet ihatunk meg.



Ettől izzad a hónaljad!

Ma Magyarországon a verejtékmirigyek hyperhidrosisa megközelítőleg 100 000 embert érint – a férfiak és a nők aránya egyenlő. Számukra az izzadás még azt is jelenti, hogy szervezetük napi 6 liter izzadságot termel – szemben a legtöbb ember átlagos napi fél literével.

A betegek szerint ez az összetett egészségügyi probléma nemcsak a ruhákon lévő foltok miatt kellemetlen. Egy egyszerű kézfogás izzadt kezet vagy lábat okozhat. A szociális kihívások mellett a hyperhidrosis olyan egészségügyi problémákhoz is vezethet, mint a lábgomba, vírusos szemölcsök a talpon, vagy ekcéma a kézen. A rossz testszag a hónalj izzadásának gyakori oka, mivel a baktériumok elszaporodnak az érintett területen.

A hyperhidrosis testi tünetei nemcsak kellemetlenek: gyakran negatívan hatnak a mentális egészségre is, hiszen a szégyenérzet a társas kapcsolatokra is kihat, a túl sokat izzadó emberek pedig zárkózottabbá válhatnak. Mivel az izzadás sajnos továbbra is tabutéma, kevesen beszélnek róla nyíltan.

Van azonban megoldás: A lokális alumínium-klorid terápia, ion-

toforézis, mikrohullámú vagy bipoláris rádiófrekvenciás kezelés mellett a helyi izomrelaxációs terápia hónapokig képes megszüntetni a kelle-

metlen tüneteket. Ez idő alatt sokaknál elhagyható az izzadásgátló és dezodor használata. Néhány hónap elteltével a gyógyszer teljesen kiürül a szervezetből.

Izomrelaxánsokkal végzett túlzott izzadás esetén a szakemberek finom tűvel (helyi injekciókkal) juttatják a hatóanyagot a hónalj meghatározott területeire, megszüntetve ezzel a verejtékmirigyek fokozott működését. A műtét a kozmetikai beavatkozáshoz hasonló, mindössze 15-20 percet vesz igénybe, és a kiszállított anyag néhány napon belül hat, így a beavatkozást követően hamar érezhető az izzadás csökkenése.

Nem kell tehát önbizalomhiánnyal és szégyenérzettel együtt élni, hiszen a mindennapokat megnehezítő túlzott izzadás problémájára is vannak gyors és hatékony megoldások. Bátoran fordulj bőrgyógyászodhoz vagy plasztikai sebészhez, és ők javasolják a számunkra legmegfelelőbb kezelést.



Elég évente egyszer kimosni az ágyneműt?

Egy 2020-as brit felmérés szerint az emberek meglehetősen nagy százaléka (30%) csak évente egyszer mossa ki az ágyneműjét.



2000 embert kérdezett meg egy brit cég a mosási szokásairól, a válaszadók közel egyharmada pedig azt nyilatkozta, elég évente egyszer kitisztítani az ágyneműt, amit minden éjszaka használunk. De ez miért is rossz?

A szakértők szerint ez nem csak a kellemetlen szagok miatt válik negatív gondolkodásmóddá, hanem az egészségi állapotok miatt is.

Most gondold csak el, hányszor forgalódtál az éjszaka kellők közepén a

nyári hőségben, mert képtelen voltál elaludni a forróság miatt? Vagy hány-szor ébredtél verejtékezve egy rossz álmom után? Hány-szor feküdtél abban az ágyneműben betegségek közepete? A szexuális aktusokról már nem is beszélve, amik ugyanazokon az ágyneműterítőkön történtek.

Higiéniiai szempontok és egészségügyi aspektusból vizsgálva is szükség van az ágynemű – beleértve a pár-

nahúzatokat és plédeket is – rendszeres tisztítása.

Sokkoló, de egy másik tanulmány is döbbenetes eredményeket produkált, melyben a megkérdezett férfiak 22%-a válaszolta azt, hogy nem cserél minden nap alsónadrágot, a férfiak 5%-a pedig több, mint ötször felveszi ugyanazt az alsónadrágot, mielőtt kimosná.



Olívaolaj hajra? Naná!

A konyhai alapanyagok nem mindig csak a konyhában alkalmazhatóak. Az olívaolaj manapság eléggé elterjedt a haj- és bőrápolásban is a benne lévő olajsav és sztearinsav által.



Hidratálás

Az olívaolajban lévő olajsav hidratáló és bőrpuhító hatású, a hajra alkalmazva pedig a hajszálokba bejutva állítja helyre azok nedvességtartal-

mát. Ugyan erre kevés tudományos bizonyíték van, de a kémiai összetétele és a tapasztalatok alapján szinte biztos, hogy jót tesz a hajkoronának.

Töredezettség

A hidratálás miatt rugalmasabbá és erősebbé teszi a haját, ezáltal megelőzi azok töredezettségét is, azonban a már meglévő hajtöréseket nem tudja kijavítani, helyrehozni.

Serkenti a hajnövekedést

Egy 2015-ös tanulmány az olívaolaj hajnövekedésre kifejtett hatá-

sát az egerek szőrzetén vizsgálta. Ugyan ezt embereken még nem támasztották alá, hiszen a genetikától kezdve a hormonokon át az étrendig minden befolyásolhatja a hajkoronánk állapotát.

Az olívaolaj gazdag E-vitaminban, ami a haj kisimításáért felelős és a fejbőr egészségét tartja kordában az antioxidáns mivolta miatt, ez pedig valóban segít a haj növekedésében.

A hajápoláshoz érdemes hidegen sajtolt extra szűz olívaolajat használni és csak a hajvégekre felkenni, ügyelve arra, hogy a hajtövekre ne kerüljön. Hajmosás előtt, hidratáló pakolásként alkalmazd, mert nehéz kimosni a hajból. Várj vele negyed órát és utána samponosan megmoshatod. Ha a hajad korpásodik, ne használj olívaolajat, mert a zsíradék elősegíti a korpásodás okozta élesztők növekedését.





Ezekre a higiéniai követelményekre figyelj a strandon!

A hóhullámok és a párás körülmények elősegíthetik a baktériumok és gombák elszaporodását, ezért nyaraláskor, strandoláskor fokozottan ügyelj a higiéniai szabályokra.

.....

Nyáron az úszás fokozott odafigyelést igényel, ha el akarjuk kerülni a kellemetlen meglepetéseket nyilvános helyeken. „A medence és az uszodák használata után mindig érdemes lezuhanyozni és megszárítkozni. Ne maradjon rajtad nedves fűrdőruha, mert a fülledt környezet ideális táptalaj a hüvelyi kellemetlenséget okozó baktériumoknak, napozáshoz és fűrdéshez is külön törölközőt kell használni.

A mezítláb séta rendben van, és célszerű minél jobban szellőztetni a lábat, de ha védekezni akarsz a gombás fertőzések ellen, a nyilvános WC-kbe vagy zuhanyzóba papucsban menj. A mosdó használá-

takor pedig ügyelj arra, hogy bőröd ne érjen hozzá a WC-ülőkéhez, és mindig tarts magadnál egy nedves törölkendőt.

A kozmetikai előkészítést legalább 24 órával a fűrdés előtt érdemes elvégezni, mivel a bőrérzékenységre és az epilálás utáni esetleges felületi sérülésekre is gyulladáshoz vezethetnek.

A menstruáció alatt ajánlott kerülni a strandolást, mivel fogékonyabbak vagyunk ilyenkor a fertőzésekre, és a szokásosnál gyakrabban cseréljünk tampon. Meleg időben általában inkább könnyű ruházatot és pamut alsóneműt válasszunk, amely jól felszívja az izzadságot és léleg-

zik benne a bőr, ne pedig rossz minőségű műfehérneműt.

A nők leggyakoribb betegsége a hüvelygomba, amely kellemetlen, égető, viszkető tünetekkel jár. A rossz személyi higiénia mellett a szénhidrátban gazdag étrend, bizonyos antibiotikumok, sőt a kezeletlen cukorbetegség is fertőzésekhez vezethet.

A tévhittel ellentétben a nyári betegség a hólyaghurut, más néven felfázás: ez olyan bakteriális fertőzés, amely az immunrendszer gyengítését segíti elő. Ez meglepő lehet, de a tápanyag minősége intim egészségünkre is hatással lehet, ezért a cukros ételeket, az élesztőt és az alkoholt is kerülni kell hüvelyi kellemetlenség esetén.



A naptej helyes használata

A fényvédő felkenése elsőre egyszerűnek tűnik: bekened magad, és már mehet is. Azonban, mint sok más naivnak tűnő dolog esetében, most sem olyan egyszerű a dolog.

sok illatanyagot tartalmazó termékeket, mivel ezek gyakrabban foltosíthatják a bőrt, vagy irritáló hatásúak lehetnek.

Így használd!

A naptej választása

A lényeg, hogy a fényvédő faktorszám mindig a bőrtípusodnak megfelelő legyen. Az 1-es bőrtípusba azok a vörös vagy szőke hajú és világos bőrű emberek tartoznak, akik soha nem barnulnak le. A 2-es típus először leég, majd leburnul, míg a 3-as típus jól leburnul. A 4-es típus szinte soha nem ég le, és általában ebbe a kategóriába tartoznak Ázsia és a mediterrán területek lakói. Az 5-ös típus feketék számára alkalmas.

A gyerekek bőrszínétől függetlenül 1-es típusúak. 50-es fényvédő ajánlott nekik, valamint azoknak, akiknek sok anyajegyük van, vagy akiknél korábban bőrrákot diagnosztizáltak. A 2-es típusúhoz legalább 30-as, a 3-as típusúhoz legalább 10-es SPF-re van szükség, a 4-es típusúhoz pedig alacsonyabb címkével ellátott készítményeket használhatsz, bár érdemes megemlíteni,

hogy egy jó fényvédő krémnek minimum 15-ös faktora van.

Zsíros, pattanásos bőr esetén válassz ultrakönnnyű folyadékokat és krémeket, amelyek matt felületűek lehetnek. Száraz bőrre krémes, tejszerű vagy akár zsíros állag javasolt. Érdemes a gyógyszertárban a bőrtípusodnak megfelelő fényvédőt vásárolni.

Fotostabilitás

A fényvédő krémek alapvető kritériuma az UV-A és UV-B sugárzás elleni hatékony védelem. Vízálló és izzadásgátló, úszás és hosszú távú edzés során a bőrön marad. Természetesen megerőltető edzés vagy fürdés után is érdemes vízálló előkészületeket tenni. Az is fontos, hogy a krém fotostabil legyen, vagyis a fényvédő ereje nem változik a napfény hatására. Fontos, hogy jól tapadjon a bőrön, de kozmetikailag elfogadható legyen. Vásárláskor érdemes kerülni a színes vagy túl

Kend be magad legalább 20 perccel a kirándulás előtt. Ha csak a strandon kenegeted magad, jó minőségű fényvédővel is leéghetsz. Ezenkívül ajánlatos másfél óránként újra felvinni belőle, mivel a fényvédő krémek idővel veszítenek hatékonyságukból. Fontos megjegyezni azt is, hogy a sós víz teljesen fel tudja oldani a bőrt védő membránt, de az édes víz is csökkentheti a védelmet.

Nyáron a fénytől való védekezés legyen a mindennapi élet része. Reggel munkába indulás előtt dörzsöld be vele az arcodat, a karodat és a napfénynek kitett testrészeit – mert leégetheted őket az autóban vagy a buszra várva. Edzéskor és napon túrázás közben is meg kell védened magad az UV-sugárzástól. A bőr nem felejt: Az élete során elszenvedett fénysérülések felhalmozódnak, ami évtizedekkel később bőrdaganatokhoz vezethet. Ezenkívül a bőr öregedését a napsugárzás UVA tartománya okozza.



Így ápd a bőröd nyáron!



Ha változik az időjárás, mindig kérdés, hogy változik-e vele a bőrápolás is. Mit tegyél másképp az arcápolásban, mint korábban, és min változtass, ha beköszönt a kánikula? Van valami, amire feltétlenül figyelni kell? Ebben a cikkben a nyárral és a bőrápolással kapcsolatos leggyakrabban feltett kérdéseket válaszoljuk meg.

Fényvédelem

Sokan tudják, hogy az egészséges, fiatalos bőr egyik első számú ellensége a káros UV-sugárzás. Ennek az az oka, hogy az UV-sugarak felgyorsítják a bőr öregedési folyamatát – egy tanulmány szerint ugyanis a napsugarak a ráncok és pigmentfoltok mintegy 80 százalékáért felelősek, nem beszélve az egészségre komolyabb kockázatot jelentő bőrkárosodásról.

Tudnod kell, hogy a fényvédelem hatékonysága idővel csökkenni fog. Egy UV-érzékeny kamerával nemrégiben végzett tanulmány megmutatta, mi történik a fényvédő krémmel a bőrön az idő múlásával. A kísérletben 6 órán át megfigyelést tartottak, és annyi fényvédőt

alkalmaztak, mint egy átlagember szokott.

A szinte fekete arc az olajozás után azt jelentette a kamerával készített képen, hogy a fényvédő nagyszerű munkát végez, és klasszikusan elnyeli a fényt. A fényesedő bőr azt jelezte, hogy a fényvédő krém idővel elhasználódik, és kevésbé nyeli el az UV-sugarakat. Ilyenkor a bőröd, pontosabban a benne lévő melanin elnyeli a fényt, így a képeken szepölősebbnek tűnsz.

A nyár kapcsán érdemes megjegyezni, hogy az UV-sugárzás mennyisége egész évben ingadozik (ez igaz a barnulásért felelős UVB-re és a bőr öregedését gyorsító UVA-ra is).

Az UV-sugárzás mennyiségét az úgynevezett UV-index jelzi. Ennek az indexnek az értéke általában 1 és 10

között van, de lehet nagyon erős, 11+ is. Általában minél magasabb az értéke, annál nagyobb figyelmet kell fordítani a megfelelő fényvédelemre. Télen remek lehet egy SPF 30-as fényvédő, nyáron azonban okos dolog lehet SPF 50-es fényvédőre váltani (főleg, ha pigmentfoltokkal küzdesz).

Az öregedő bőrt okozó UVA-sugarak egy része az ablaküvegen is átjut, ezért érdemes reggelente fényvédőt használni, még akkor is, ha aznap nem fogsz kimenni a házból.

Hámlasztás

A fényvédelmet követően ez talán a második legfontosabb dolog. Ez egy vitatott téma, ráadásul nagyon gyakori az a tévhit, hogy minden kémiai hámlasztó növeli a bőr fényérzé-

kenységét. Ez nem így van, a dolgok ennél sokkal árnyaltabbak.

Ez persze nem jelenti azt, hogy ha BHA-t vagy PHA-t használsz, akkor mellettük nem számít a fényvédelem! A fényvédelem mindig fontos, a tudatos bőrápolás alapja, és a legjobb a bőroregedés és a komolyabb bőrelváltozások ellen.

Hidratálókrém

A bőrödnek mindig hidratálnak kell lennie ahhoz, hogy egész évben egészséges maradjon. Vagyis fontos, hogy jó legyen a nedveségtartalma és hogy olajban is kellően gazdag legyen. Nézzük meg, milyen típusú és állagú hidratálókrémet használjunk 30+ hőmérsékleten, bőrtípus alapján!

Száraz bőr

Ha száraz bőröd van, érdemes a sűrűbb krém helyett egy világosabb arcápoló formulát választani, amit igény szerint szuper arcápoló olajjal is feltölthetsz. Így egyrészt eldöntheted, hogy pontosan milyen intenzív hidratálást szeretnél, másrészt pedig nem hagysz zsíros utóérzetet a bőrödön.

Másrészt, ha továbbra is egy szokásos, enyhén krémes hidratálót szeretnél használni, akkor érdemes hialuronsavas szérumot is belekeverni, mert könnyen textúrálható a krémedet.

Normál bőr

Ha normál bőrű vagy, akkor széles mozgástartományod van. Némi kísérletezésre van szükség ahhoz, hogy rájössz, mi a legjobb a számodra. Minden valószínűség szerint egy könnyű hidratáló krém és hialuron kombináció lehet a legjobb megoldás.

Kombinált vagy zsíros bőr

Ha vegyes bőrű vagy, és nagyon könnyű hidratálót használsz, érdemes maradnod a szokásos hidratálókrém mellett, vagy ha soknak érzed, keress egy hűsítő, hidratáló folyékony formulát! Például a prémium (és természetesen az alkoholmentes) kiegészítők nagyon jó ötlet.

Talán többen használnak hialuronsavas szérumot, mint kiegészítők – ez a trükk nyáron nagyszerű lehet, különösen, ha nagyon zsíros bőröd van. Ha jobban szereted a kombinált + dehidratált kombinációt, a hialuronsavas szérum mellett használhatsz egy enyhe és hidratáló antioxidáns szérumot is, ami szuper választás lesz.

Retinol

Szuper hírünk van azoknak, akik makacs bőrproblémákkal küzdenek, ezért fontos számukra, hogy ne hagyják abba a kezelésüket. Nagyjából továbbra is használhatod bár-

melyik szérumot, ahogy korábban tetted, hacsak nem gondolod, hogy a bőröd nehezen viseli, nincs okod félretenni bármit is csak azért, mert nyár van.

Mindazonáltal egy kicsit tovább megyünk a retinol kérdésével kapcsolatban, mert sok téves információ van róla. Egyértelmű téves információ, hogy a retinol a glikolsavhoz hasonlóan növeli a bőr fényérzékenységét.

Tudnod kell, hogy a retinoidok a glikolsavval ellentétben nem növelik a bőr fényérzékenységét. A retinoidok (retinol, retina, HPR vagy Granactive Retinoid) maguk is fényérzékenyek, ami azt jelenti, hogy elveszítik erejüket fény hatására, de nincs fényérzékenyítő hatásuk a bőrre. Ez valójában azt jelenti, hogy a legjobb a retinolt éjszaka használni a bőr maximális védelme érdekében. Ez semmiképpen sem jelenti azt, hogy a fényvédő krém kevésbé fontos a retinol számára. Ha nem akarsz fényvédőt használni, a retinol jót fog tenni a bőrödnek.

Érdemes egy antioxidáns koktélt vagy C-vitamin szérumot beépíteni a rutinodba, mert ezek sokat segíthetnek a fényvédődnél. A tiszta C-vitamin jeleskedik ebben, és a jobb eredmény érdekében érdemes olyan szérumot választani, amely E-vitamint és ferulinsavat is tartalmaz, együtt mindhárom hatásosabb ebből a szempontból, mint a C-vitamin önmagában.





Leégtél a napon? Ezekkel a termékekkel nyugtasd és ápold a bőröd!

Először is reménykedjünk, hogy ez nem történik meg (tudod: az UV-sugarak okozzák a bőröregedés közel 80%-át). De ha már bajba kerültél, van egy-két tippünk a megoldására.

Amit tehetsz

- Menj el olyan helyre, ahol a nap nem éri a bőröd, és ha teheted, maradj ott, vagy ússz olyan ruhában, amely eltakarja a bőröd. A legjobb, ha beltéri helyet választunk, de ha ez nem lehetséges, húzódjunk árnyékos helyre.
- Hűtsd le az égett területet, például hideg borogatással, hogy csökkentsd a gyulladás veszélyét. Percekig vagy órákig is így maradhatsz.
- Ha a bőröd nem hólyagosodik fel, használj napozás utáni nyugtató habot extra bőrnyugtató tulajdonságokkal, mint például az EVY After Sun Mousse. Vagy ha nincs ilyened, akkor egy enyhe és nyugtató (alkohol- és

illatanyagmentes) hidratáló és/ vagy bőrpír elleni gyulladás-csökkentő és nyugtató összetevőkben gazdag tonikot, mint például a Paula's Choice Calm.

- Ha a bőr felhólyagosodott, fedd le tiszta kötéssel a szennyeződések elkerülése érdekében.

Amiket nem ajánlunk

- Ne tegyen jégkockát közvetlenül a bőrre, mert ez csak további bőrkárosodást okoz.
- Ne takard be az érintett területet vastag balzsamokkal vagy kenőcsökkel/testvajjal, mert tovább melegítik és károsítják a bőrt.
- Ha hidratáló krémmel szeretnéd kenni a bőröd, az soha ne legyen illatos. Az illatanyagok

irritáció kockázatát hordozzák magukban, különösen ebben az esetben.

- A közhiedelemmel ellentétben az aloe vera önmagában nem oldja meg a leégés problémáját. Kombináld hűsítő hidratálóval vagy kondicionálóval.

Menj orvoshoz, ha...

- Szédülsz és nagyon gyengének érzed magad.
- A szívverésed túl gyors, vagy úgy érzed, nem kapsz elég levegőt.
- Hideg és nedves a bőröd.
- Rosszul érzed magad, lázas vagy, kihűltél vagy kiütéseid vannak.
- Fájdalmas és potenciálisan fertőzött hólyagok jelennek meg a bőröd felületén.

Kerti party: mire figyelj?

Jön a nyár, itt az ideje az úszásnak, a bulinak, a barátokkal való pihenésnek és a hosszú grillpartiknak. A grillezést mindenki szereti, de ahhoz, hogy menjenek a dolgok, az ételeknek jónak kell lenniük, és a hangulatnak sem árt, így nem hátrány előre gondoskodni mindenről, hogy ne érjen meglepetés a bulin.

A kerti grillezés fő célja, hogy összejöjjön a család, a baráti társaság, és mindenkit boldoggá tegyünk, beleértve a házigazdát is, így az előre tervezés, mint minden buliban, itt is a legfontosabb.

Néhány nappal a buli előtt

Tervezd meg a menüt! Írj listát az alapanyag mennyiségekről, beszerzésekről, felszerelésekről és az előkészítési folyamatról! Gondolja át, mikor, hol és mennyiért vásárolj. Vedd figyelembe vendégeid igényeit is. Hány gyerek lesz ott? Lesznek vegetáriá-

nusok, vegánok? Mennyi bort fogtok inni? Ki fogyókúrázik? Desszert kell? Kezdd el a listák írását időben, és írd meg azokat, amik eszedbe jutnak. A buli előtt aztán pontról pontra nézd át a listát, hogy minden jól sikerüljön.

Élelmiszer mennyisége

A legtöbb házigazda számára állandó előny, hogy a vendégek nem esznek túl sokat, ezért hajlamosak vagyunk túlgondolni a mennyiségeket. Többféle hús, köret, saláta van egy BBQ-partin, ezért soha ne számoljunk egy egész adagnak, hanem néz-

zük az összképet, az ételek teljes mennyiségét, és osszuk el a vendégek számával.

Kb. 200 gramm a húsból minden vendégre, nem baj, ha többet eszel, de ne gondold, hogy mindenki megesszik egy darab csirkét, egy darab tarját, egy darab steaket, különféle grillkolbászokat, és egy hamburgert, mert nem fognak.

Köretek

A hús mellett gyakran készítünk sokféle köretet is, krumplit, hagymát, padlizsánt, cukkinit, laposkenyérket, de mivel sokféle saláta is van, elég kis mennyiség mindenből.

Riasztószer

Nincs annál rosszabb, mint amikor egy egyébként tökéletes bulit tönkretesznek a vérszívó bogarak. Szeress be a vendégeidnek néhány üveg riasztót, hogy ne érjen kellemetlen meglepetés az alkonyatkor!





zöldséges mártogatósról. A padlizsánkrémes, humuszos vagy kéksajtos mártogatós mindig nagy siker. Azonban ne túlozd el a nasik mennyiségét, mert az nem a vendégek kedvére való.

Saláta

Egy forró nap kerti partijára érdemes olyan salátát készíteni, ami jól bírja a meleget, és kicsit „ellenállóbb” zöldségekből áll, ami 20 perc alatt sem esik össze. A káposztasaláta vagy más káposztaféle ilyenkor mindig remek megoldás, de egy retró kukoricasaláta, téztsaláta, vagy bármilyen más burgonyasaláta is telitalálat lesz a vendégek körében! A vékony levelű zöldségsaláta ilyenkor nem túl praktikus, ha görög salátát vagy hasonló salátaöntetet készítünk, akkor csak az utolsó pillanatban tegyük rá a szószot, mert ki fog száradni a só miatt.

Öntetek

Ha nem akarsz vesződni, a mustár, a ketchup, a majonéz és a BBQ szószok is jók, de ha kreatívabb vagy, készíts házi burger szószot, tzatzikit, csípős joghurtot, tejfölös vagy majonézes szószokat.

Zene

Minden partira kell zene, és szerencsére mindenkinek van már hordozható hangszórója. Győződj meg arról, hogy megfelelően fel vannak töltve, de csak annyi zenét játszd le és olyan hangerővel, hogy az ne legyen mások számára sok vagy zavaró.

Grill

Közepes grillen akár 20 fős társaságnak is mindent megsüthetünk, de a sütés nagyon sok időt vesz igénybe, ezért nagyobb társaságok számára vegyél egy nagyobb grillsütőt vagy több kisebb méretűt. Mindig ellenőrizd a buli előtt, hogy van-e elegendő gáz, faszén vagy brikett, és nincs-e benne gyúlékony kocka vagy folyadék. Érdemes pár ezer forintért villanykéményt venni, mert így sokkal könnyebb lesz tüzet rakni. A tüzet még időben gyújtsuk meg, mert parázzon a legjobb az étel, soha nem a még égő faszéne.

Felszerelés

Tűzálló grillező felszerelés, húsfogó, fogó és spatula kell bőven, mert kis műanyag villával nem lehet megforgatni a húst! Aki a sütő mellett áll, annak nem árt egy kötény és egy kesztyű, de némi alufólia, néhány vágódeszka, papírtörő, éles kés is szükséges. Biztosíts

megfelelő számú szemeteszsákot is. Nem árt kötéssel, gyógyszeres kezeléssel kezelni az égési sérüléseket szükség esetén.

Italok

Egy hideg ital fontos, és még a kerti-partik sem a hatalmas elhajlásokról szólnak. Szerezz be néhány hűtőtáskát jégkockával, elegendő hideg sört, bort, üdítőt a gyerekeknek, esetleg házi limonádét, szörpöt vagy jeges teát. Győződj meg róla, hogy van sör- és bordugóhűződ. Vegyél sok vizet, savasat és menteset is, fogj egy zacskó jeget, hidd el, elfogy majd.

Nasik

Ritkán jönnek a vendégek teli hassal a kerti partikra, így egy kis ropogtatnivalót tálalhatunk nekik, legyen szó sós snack-ről vagy



Hogyan kezeld a szúnyogcsípést?

Gyerekkorunk óta számtalan tippet hallottunk, hogyan lehet megelőzni a szúnyogcsípés okozta viszketést. Most összegyűjtöttünk néhány megoldást a duzzanat és viszketés kellemetlen tüneteinek természetes enyhítésére.

A viszketés oka

A szúnyogok vért szívnak, és nyálukat fecskendeznek a bőrbe, amikor csípnek. Nyáluk fehérjéket és véralvadásgátlókat tartalmaz, amelyek hatására szervezetünk hisztamint termel. A hisztamin segít fehérvérsejtjeinknek eljutni az érintett területre, kitérítve a hajszálereket. Mindezen reakciók következtében a megcsípött bőr viszketővé, gyulladássá válik, megduzzad és kipirosodik. A veleszületett toleranciával rendelkező emberek kisebb valószínűséggel tapasztalják ezeket a tüneteket.

Ezek segítenek a kezelésében

Aloe vera gél

Nemcsak a leégést gyógyítja, hanem enyhíti a szúnyogcsípés és a viszketés gyulladós folyamatát is. Mivel természetes antiszeptikum, fájdalomcsillapító is lehet. Ha van otthon aloe vera növényünk, vágjunk le egy kis levelet, és 2-3 óránként kenjük a gél a csípésre. Ha 1 csepp muskátli illóolajat adunk a gélhez, az eredmény biztosabb lesz.

Almaecet

Antiszeptikus és gyulladáscsökkentő tulajdonságai miatt számos prob-

léma kezelésére használható. Öntsd egy zsebkendőre, és töröld le vele a megcsípött területet. Az érintett terület hideg almaecettel történő öblítése szintén enyhítheti a viszketést és a tüneteket.

Afrikai bazsalikom

Tímol és kámfor tartalmának köszönhetően csökkenti a viszketést. Helyezz egy friss levelet a szúnyogcsípésre. Csak hígított illóolajat használj, ideális például a körömvirágolaj és az aloe vera kombinációja.

Útifű

A különféle útifűfajtákat frissen használhatjuk, amiket olyan helyről érdemes szedni, ahol még nem használtak benzines fűnyírót. Az útifű antibakteriális és gyulladáscsök-

kentő szer. Dörzsöld be a csípést az apróra vágott péppel.

Citromlé

Ha semmi más nincs otthon, néhány csepp citrom segít. Tisztítja a sebet és megakadályozza a gyulladás kialakulását.

Menta

Mentolt tartalmaz, ami kiváló fájdalomcsillapító.

Teafilter

Tannintartalma segíti a szúnyogok által befecskendezett váladék kiszívását. Főzd le a teát, majd helyezd a filtert néhány percre a hűtőszekrénybe. Amikor elég hideg, kösd körbe az érintett területen egy zsebkendővel.

Jégaku

Tekerd konyharuhába, és helyezd a gyulladt területekre.

Ne vakard!

A vakarás csak ront a helyzeten, mert testünk több hisztamint küld a csípés helyére, ami tovább fokozhatja a viszketést.



Mitől egészséges a gyaloglás?

A sétának semmi köze az életkorhoz, és ha menni akarunk, a nap bármely szakában hódolhatunk ennek a jótékony mozgásformának. A rendszeres séta nemcsak a testet, de a szellemet is ápolja: ha naponta csak fél órát sétálunk, az nagyon jó hatással van egészségünkre.

Ha minden nap teszünk egy kényelmes – vagy csak egy gyors tempójú sétát –, máris sokat teszünk szívünk és érrendszerünk egészségéért. A séta pozitív hatással van a vérnyomásra, élénkíti vérkeringésünket, egyre jobb az erek vérellátása, és javul a szervezet oxigénellátása is. Ennek eredményeként jelentősen csökken a szív- és érrendszeri betegségek és a stroke kockázata.

A napi fél órás séta erősíti a láb izmait, felgyorsítja a véráramlást,

„kedvezőtlen” feltételeket teremtve a visszer kialakulásához.

A séta az egyik leginkább ízületbarát mozgásforma, és a derékfájást is enyhítheti. Ennek az az oka, hogy a normál otthoni vagy irodai tevékenységekhez képest kisebb nyomást gyakorolunk az ágyéki gerincre.

A túlsúlyosak is választhatják a gyaloglást, mivel ez segít az optimális testsúly és a megfelelő forma elérésében és megőrzésében anélkül, hogy túlterhelnénk az amúgy

is feszült ízületeket. Ráadásul ezzel az edzésformával magunk állíthatjuk be a sebességünket és a távolságunkat, így minden alkalommal abszolút személyre szabott edzésben lehet részünk.

Egy tempós séta során a szervezetnek sokkal több energiára van szüksége, mint az íróasztal mögött ülve vagy egész nap a tévét bámulva, ezért a zsírégetés séta közben is beindulhat, amennyiben legalább harminc percet sétálunk egyszerre.



A rendszeres testmozgás nemcsak az állóképességet növeli és jó formában tart, de izom- és csontrendszerünkre is nagyon pozitív hatással van. Séta során elsősorban a csípő- és lábizmokat erősítjük, formáljuk. Az erős combizmok tehermentesítik a térdízületet, a fenékizom pedig a helyén tartja a medencét.

A rendszeres séta emellett erősíti az aktív csontokat és növeli a csontsűrűséget, ami segíthet megelőzni a csonttritkulást. Minden ülő munkát végzőnek ajánlott, mivel hatékonyan ellensúlyozza az ülő életmód hátrányait és az ebből adódó egészségügyi problémákat.

A rendszeres séta a cukorbetegség megelőzésében is fontos szerepet játszik. Kimutatták, hogy a gyaloglás csökkenti a vércukorszintet, ezáltal csökkenti a cukorbetegség kialakulásának esélyét.

A természetközelség kezdettől fogva megnyugtató bennünket: a jó levegőn való mozgás örömet okoz és boldogsághormonokat termel. Az

endorfinok jelenléte a szervezetben csökkentheti a stresszt és ezáltal javíthatja a hangulatunkat. Kiderült, hogy azok, akik sokat sétálnak, jobban érzik magukat, mint azok, akik egész nap számítógép előtt ülnek.

Ha nagyon elfáradunk séta közben, akkor valószínűleg nem lesz alvásproblémánk éjszaka. Egyrészt könnyebben fogunk elaludni éjszaka, másrészt reggel kipihentebben

ébredünk. Akár munkahelyi problémára keresünk megoldást, akár új ötletben, tervben gondolkodunk, érdemes sétálni egyet kiszellőztetni a fejünket és kikapcsolódni. A séta felfrissíti az agyunkat és jót tesz a memóriánknak. A kutatások azt is mutatják, hogy jobb ötleteink vannak útközben, mint amikor az íróasztalunknál ülve ötletelünk és választ keresünk a kérdésekre.



Túlsúlyosan fittnek? Nem kizárt!

Bár az emberek többsége azt gondolja, hogy a túlsúlyos ember nem lehet fitt is egyben, ezt megcáfolhatjuk három tanulmány segítségével.

A túlsúlyos emberek talán nem is gondolnak arra, hogy egy kis odafigyeléssel mennyit tehetnek a szívük egészségéért. Nem az a fő cél, hogy 10-20-30 kilót leadjanak, sokkal inkább az, hogy rendszeresen mozogjanak, odafigyeljenek az egészséges táplálkozásra, ez pedig magával fogja hordozni a fogyást is. Egy dolog szólhat bele ebbe a folyamatba: ha több kalóriát viszünk be a szervezetünkbe, mint amennyit elégetünk, azaz kalóriatöbblet alakul ki.

Egy 2018-as tanulmány 300 000 embert vizsgált, amiben azt igyekeztek megállapítani, mi a testsúly és a szívbetegségek közt az összefü-

gés. Négy éven keresztül folyt a kutatás, amiben egyértelmű megállapításokat tettek arra, hogy a túlsúly, azaz a normál tartományú BMI-index nagy mértékű meghaladása következtében magasabb a kockázata a szívrohamnak, a stroke-nak és a magas vérnyomásos betegségek kialakulásának.

A fizikai aktivitásról készült 2014-es tanulmány megmutatja, hogy azzal, hogy rendszeresen végzünk mérsékelt testmozgást, javíthatjuk a szív- és érrendszer állapotát, nem számít, hogy túlsúlyos-e az illető vagy a normál BMI-index tartományában mozog. Mindez ki-

mutatja tehát, hogy túlsúlyosan is lehetünk fittnek, ám érdemes figyelmet fektetni arra is, hogy több kalóriát égessünk el, mint amennyit beviszünk a szervezetünkbe, hogy fogyást is eredményezzenek az erőfeszítéseink.

A harmadik kutatás, ami 2011-ben készült az étrend és a testmozgás összefüggéseit tanulmányozta, és világosan kimutatta, hogy az étrend megváltoztatása és a mellette végzett edzések hozzájárulnak ahhoz, hogy az elhízással kapcsolatos betegségek nehezebben, vagy egyáltalán ne alakuljanak ki.

Összességül tehát: nem csak azzal válhatunk fitté, ha vékonyak és izmosak vagyunk, túlsúlyosan is tehetünk az egészségünkért. Figyelemmel kell tartanunk a BMI-indexünk alakulását, rendszeresen kell végeznünk mérsékelt testmozgásokat, változtatnunk kell a táplálkozásunkon és ügyelni arra, hogy lehetőleg ne vigyünk be több kalóriát, mint amennyit el tudunk égetni. A legjobb, ha vagy pont annyi kalóriát fogyasztunk, mint amennyit „elhasználunk”, vagy kevesebbet (kalóriadeficit), ha fogyni is kívánunk.



Így sportolj, ha magas a vérnyomásod

A hatékony vérnyomáscsökkentés érdekében érdemes elkezdni sportolni, ám nem mindegy, hogy ehhez milyen sporttevékenységet választunk.

Bármilyen mozgásba is kezdesz, fontos, hogy fokozatosan terheld a szervezeted, valamint figyelj a tested bizonyos jelzéseire is. A HIIT edzések magas vérnyomásos betegeknek ajánlott egy kutatás szerint, mivel ez nem csak a kalóriákat égeti, de fel is pörgeti az anyagcserét, javítják a nyugalmi pulzust, így a vérnyomást is.

Ha te még csak most kezdenél el sportolni, ne kezd azonnal a HIIT-tel, hanem először sétálj, majd kocogj, és fokozatosan szerezd meg az állóképességedet a HIIT edzés elkezéséhez.

Ha az ízületeiddel is probléma van, az úszás a neked való sport, de a séta is remek ötlet minden életkorban és egészségi ál-

lapotban is. Izometriás gyakorlatokkal egy konkrét izomcsoportot dolgoztathatsz meg statikus pozícióban. Megegzik az izmokat, fejlesztik az állóképességet és a vérnyomás csökkentésében is hatékonyak.

A rendszeres mozgás és a fokozott in-

tenzitás egy kutatás szerint 7,2%-kal csökkenti a magas vérnyomás kockázatát. A koleszterinszintre, a cukorbetegségekre és a szív- és érrendszeri panaszokra ugyanilyen hatással volt. A kutatás alanyait 6 éven keresztül figyelték, ők magas vérnyomással küzdöttek.

A súlyzós vagy saját testsúlyos edzések nem csak az izomtömeget növelik, de a vérnyomásra is jó hatással vannak, valamint az anyagcserére is. Ezt a mozgástevékenységet azonban nem nagy súlyokkal kell végezni, hanem inkább kis súllyal, de nagyobb ismétlésszámmal. Fontos, hogy figyelj a helyes légzésre, és gyakorlat közben ne tartsd vissza a levegőt.



Könnyed nyári sportok, amiknél nem zavar, ha leizzadsz!

A testmozgás az egészséges életmód része és a hosszú élet titka. A borongós téli délutánok az edzőteremben azonban nem túl inspirálóak, így aki ezt teszi, az az első napsütéses délutánon az edzést választja. A nyár beköszöntével a szabadtéri tevékenységek elképesztő tárháza fog örömet okozni a sportok szerelmeseinek, a vízisportolók és a szárazföldi sportolók egyaránt megtalálják kedvenceiket. Összeszedtük az öt legjobb nyári gyakorlat listáját, amelyek nemcsak serkentik az endorfintermelést, hanem minden izom megedzésével felépítik a testet is.

Bicikli

A kerékpározás egy aerob mozgásforma, amely javítja a vér oxigénellátását, és nagyon jó hatással van számos folyamatra. Ez a mozgásforma az egyik legjobb rekreációs és fizikai tevékenység. Könnyen beilleszthető a hétköznapi életbe, mert a sport mellett a nagyvárosokban is tökéletes és gyors közlekedési eszköz. Ráadásul az aktív pihenés egyik legjobb módja: egyre többen választanak nyaralóhelyül különféle kerékpáros útvonalakat, mint például a Balaton körüli kerékpárutakat vagy a Fertő-tavat. Szintén csodálatos élmény.

Úszás

Az úszás a legélvezetesebb, legmenőbb, ugyanakkor leginkább izomkímélő nyári sport, amellyel minden izmot megmozgathatsz. Ez az év bármely szakában űzhető sport igazán izgalmas ebben az időszakban, mert nem kell fel-alá úszkálni a medencében. A természetes vizekben való úszás a teljes szabadság érzetét kínálja, változatos, kevésbé fárasztó és nem egyhangú. Egész testünket megmozgatja, különösen jó hatással van a hát-, derék- és vállizmokra, emellett számos olyan izmot is megerősít, amely egyébként csak erős ízületi terhelés mellett erősödne meg.

Evezés

Az evezés is élvezetes nyári vízi sport, ami az úszásnál intenzívebb és keményebb munkát jelent, de társaságban is űzhető. Férfiak és nők számára egyaránt alkalmas, a test minden izmát megdolgoztatja, és hosszú távon is alkalmas elegáns izmok építésére. Frissít és jól tesz az erőnlétnek, de vannak biztonsági előírások, amelyeket be kell tartanunk, tehát nagy önfegyelemre van szükség. Valamint minden esetben ügyelj arra, hogy fejedet és bőrödöt óvd a napsugárzástól, mert a vízről visszaverődő napfény különösen káros hatással lehet.



Wakeboard

Ideális lehet például a wakeboard a hazánkban is egyre elterjedtebb extrém sportok kedvelőinek. A sportágat a szörfözés ihlette, lényege egy speciális kötélpályával húzott deszka. Technikailag a snowboardozáshoz hasonló komoly kikitartást igényel, nem egyszerű, de fantasztikus élményt nyújt. Magyarországon a Balatonon, Győrben, Kecskeméten, Miskolcon és a Velencei-tónál lehet vízisízni.

Jóga

A jóga tökéletes azok számára, akik pihentetőbb szabadtéri edzésre vágnak. Ez egy harmonikus mozgás, amit csak a természet közelségével lehet tökéletesíteni. Mellesleg egyszerű, lassú, egyoldalú tevékenység, mégis a különféle kikitartó pózok szinte öntudatlanul erősítik, megmozgatják az egész izomzatot.



Sportolj zárt térben nyáron is!

Nyáron nem mindig van kedvünk kimenni a tűző napra sportolni, ami teljesen érthető. Ebben a cikkben a zárttéri sportolásról és ezek fajtáiról lesz szó. Tehát minden további nélkül: kezdjük!



Asztalitenisz

Az asztalitenisz egy olyan sportág, amely Kínából származik, és egész Ázsiában népszerűvé vált, köszönhetően a könnyű játéknak, viszonylag alacsony költségének és a könnyű hozzáférésnek a világ legtöbb részén (beleértve Európát is). Valójában ezt a játékot egy vagy két kézzel is lehet játszani, de a legfontosabb az, hogy a szabályokat nagyon egyszerű megtanulni és elsajátítani, és az a tény, hogy mindenki könnyen csatlakozhat, szórakoztatóvá teszi.

Gimnasztika

A gimnasztikához sok különböző dologra van szükség ahhoz, hogy jól teljesíts és egészséges maradj ezzel a tevékenységgel; ezért fontos, hogy alaposan tájékozódj, amikor bármilyen sportágot vagy fizikai tevékenységet választasz, és mindenképpen a megfelelőt válaszd! A gimnasztikát többféleképpen lehet végezni akár bent vagy a szabadban, de a gyakorlás legáltalánosabb módja a szőnyegen vagy padlón történik. Könnyen találhatsz szőnyeget hozzá egy sportszerboltban

Úszás

Az úszás nagyszerű beltéri gyakorlat, mivel javítja a szív- és érrendszeri egészséget, valamint az állóképességet, a mozgékonyt, az erőt, az egyensúlyt, a rugalmasságot, a testtartást és a koordinációt.

Tánc

A tánc annyira népszerűvé vált, hogy a világ minden tájáról találkozhatasz emberekkel, akik otthonukban űzik ezt a sportot. Valójában ez a legjobb gyakorlat arra, hogy a testedet fitten és egészségesen tartsd, mivel nemcsak a kalóriák elégetésében segít, hanem az izmok tonizálásában is.

Erdei túra? Ezekre figyelj!

Tavasszal és nyáron gyakran megyünk ki a szabadba élvezni a friss levegőt. Időnként erdei túrákat is szervezünk, ám nem árt, ha vigyázunk az erdőben. Íme néhány tipp a kullancsok, atkák és más kártevők ellen:

- Ügyelj arra, hogy kutyádat rendszeresen, lehetőleg évente egyszer ellenőrizze az állatorvos.
- Vidd el kedvencedet az állatorvoshoz, ha betegségre utaló jeleket, például lázat vagy hasmenést tapasztalsz.
- Védj magad rovarriasztóval, amikor belépsz az erdőbe (ez segít megállítani a kullancscsípéseket).
- Speciális ruházatot viselj a szabadban, ami kellően véd.
- Napközben gyakran ellenőrizd magad, hogy nincsenek-e jelen kullancsok a bőrödön – fontos, hogy minden testrészedet ellenőrizd.

- Ha kullancsot találsz a bőrödön, csipesszel távolítsd el az egészségtől, hogy károsítanád – majd alaposan mosd le a területet szappannal és vízzel.
- Soha ne szedj fel kullancsot a földről, mert betegségeket okozó baktériumokat hordozhat.

A kullancsok számos betegséget hordozhatnak, amik károsak ránk és családtagjainkra nézve, de még a házikedvenceket sem kíméli. Valójában kimutatták, hogy a kullancsok különféle betegségekkel fertőzik meg az állatokat, beleértve a Lyme-kórt, a Rocky Mountain fol-



tos lázat, a tularemíát és az erlichiosist, amelyek mindegyike az érintett állatok, sőt

gazdáik számára is súlyos egészségügyi problémát jelenthet.

A kullancsok gerinces gazdaszervezeteken keresztül táplálkoznak, és terjesztik ezeket a betegségeket. A rovar ezután a következő táplálkozási időszakban juttatja be az állatba a kórokozót, ami betegség tüneteket okoz a gazdaszervezetben.

Feltétlenül meg kell tanulnod felismerni ezeket az apró pókféléket, és meg kell tudnod, hogy kedvencedet vagy szeretteidet megcsípte-e, mivel egyes esetekben a tüneteket nehéz észrevenni, ami azt eredményezheti, hogy nem kezelik őket elég gyorsan.



7 tipp

a testmozgás elkezdéséhez

Az emberek fejében általában a testmozgás képe szenvedésként, fájdalmas izmökként, izzadásként és levegő utáni kapkodásként jelenik meg. Azonban a mozgás számos pozitív hatással jár, így nem negatívan kellene gondolnunk erre a tevékenységre.

Egy klinikai szakpszichológus, Christina Pierpaoli Parker szerint a negatív érzések a testmozgással szemben még gyerekkorban alakulhattak ki, amikor a testnevelés órákat ránkényszerítették, a tanár kiabált velünk és a társainkhoz mértük az ügyességünket. Felnőttként már nehezebb rávenni magunkat ezután, hogy sportoljunk, ám most elhoztunk hét tippet a szakember jóvoltából, amiket megfogadva könny-

nyebben indulsz majd neki a fizikai aktivitásod fejlesztésének.

1. **Ne az edzés szót használd!**

Ha valaki edzést emleget, mi jut róla először eszedbe? Ugye, hogy az izzadás, a nehezen kivitelezhető gyakorlatok, és az, hogy neked ehhez semmi kedved? Használd in-

kább a mozgás, a testmozgás vagy a sport szavakat, és főleg annak a gondolatát tartsd észben, amelyik a legjobb érzést váltja ki belőled.

2. Találd meg a neked legmegfelelőbbet!

Keresgélj, próbálgass minél több mozgástípust, hogy megtaláld a neked legjobbat, amit tényleg élvezettel csinálsz majd. Ne feledd, nem mindenkinek ugyanaz való, van, aki a konditermi edzéseket részesíti előnyben, más inkább zumbázik vagy jógázik.

3. Tervezz!

Alakíts ki egy rutint a mozgással kapcsolatban is, amit mindig pontosan tervezz meg. Nem elég csak az, hogy elhatározod, hogy az adott mozgástevékenységet heti háromszor akarod végezni, határozd meg, melyik napokon és melyik időpontban, mennyi időt szeretnél eltölteni mozgással.

Fontos, hogy ne csak tervezz, hanem tartsd is be, amit magadnak ígérsz.

4. Fokozatosan!

Kezdsnek ne akarj két órát sporttal tölteni, mert hamar fel fogod adni, nem lesz elég kitartásod hozzá. Engedd a testednek, szervezetednek, hogy fokozatosan szokjon hozzá a terheléshez. Alakítsd ki úgy a sporttevékenységedet, hogy lehetőleg mindig beleférjen az idődbe, így már nem lehet kifogás, hogy kevés az idő rá.

5. Jutalmazd magad!

Ha sikerül elkezdened a mozgást, és ki is tartasz egy hetet, egy hónapot, fél évet, egy évet mellette, mindig jutalmazd meg magad. Az agyunk úgy van kialakítva, hogy a jutalomra méginkább ösztönzőnek érezzük a folytatást. Akár minden nap is megjutalmazhatod magad a

sporttevékenység után, de fontos, hogy ezt sose édességgel kivitelezd.

6. Tartsd ki!

Ne hagyd, hogy bármi is eltántorítson a céljaid elérésében! Lehet, hogy kezdetben azért állsz neki a sportnak, mert fogyni szeretnél vagy alakot formálni, izmosodni, de, ha nem sikerül ez olyan látványosra vagy gyorsan, mint terveztél, akkor is tarts ki. Tudod, miért? Mert valójában a testednek és a lelkednek is jót teszel a testmozgással, ez pedig idővel magával fogja hordozni a külső változásokat is.

7. Tűzz ki célokat!

Mindig reális célokat tűzz ki magad elé. Ne legyenek túl nagy elvárásaid magaddal szemben, de ne is hagyd célok nélkül a mozgási tevékenységedet sem.



3 sport, amivel átmozgathatod az izmaid 65 felett

A mozgást nem az életkor függvényében kell végeznünk. Nem csak akkor kell testmozgásra adni a fejünket, ha fiatalok vagyunk, vagy épp közeleg a strandszezon, fontos, hogy idősebb korban is rendszeresen mozogjunk. Ez egy mindig aktuális téma, mai cikkünkben pedig három olyan mozgásformát hoztunk, amiket nyugodtan végezhetsz 65 éves kor felett is.

1. Állóképesség fejlesztése

Ez bizony nem arról szól, hogy testépítőket megszegyenítő súlyokat kell emelned. Saját testsúlyoddal dolgozz, súlyzók nélkül, hiszen itt már nem az a cél, hogy tömbös izomkötegeket építs magadra, hanem az izmok átmozgását, az egészséged megővését kell figyelembe vened. Ha szükségesnek érzed, nyugodtan keress fel egy személyi edzőt, aki segít a gyakorlatok helyes kivitelezésében. Talán nem is gondolnád, ámde a gyomrlálás, ablaktisztítás és az egyéb ház körüli munkák is az állóképesség javításának hatáskörébe tartoznak, ezeknél úgyszintén az izmok dolgoznak.

2. Kardió

Nem, itt sem pont a futógépre kell gondolni, amik a konditermekben várnak ránk. Egy egyszerű sétával, biciklizéssel, kirándulással kiváló hatást érsz el időskorban is a szíved és az egészséged védelmében. Heti szinten 3-4 órát mozogj a szabadban akár barátokkal, az unokákkal vagy háziállattal.

3. Keleti sportok

A tai chi és a jóga jó választás, ha egy kicsit átmozgatnád magad és kikapcsolódnál. Nem csak a fizikai foglyléd javul, de a mentális ál-

lapotodban is fejlődést fogsz látni. Napi fél órával csodákat is művelhetsz, ha van hozzá elegendő kitartásod.

A testi és lelki egészségedet befolyásolhatod rendszeres mozgással, mindegy, melyik fajtáját választod. A lényeg, hogy némi energia ráfordításával átmozgasd az izmaidat. Olyan betegségeket előzhetsz meg vele, mint a szívelégtelenség, a stroke, a 2-es típusú cukorbetegség, a magas vérnyomás és egyes dagاناتok. Mentálisan segít leküzdeni a stresszt, a depressziót, ezáltal javítja az életminőségedet.



Ülő munka? Így kerüld el a káros hatásait!

Egész napos ülő munkát végzel? Nincs elég mozgásod a napokban? Mutatjuk, hogyan tudod ezt ellensúlyozni.

.....



Az ülő életmód a fent felsoroltakon kívül metabolikus szindróma kialakulását is növeli, ami magas vércukorszinttel, magas koleszterinszinttel, magas vérnyomással, szív- és érrendszeri betegségekkel, valamint cukorbetegséggel is járhat.

Ezeket a negatív hatásokat csak elegendő és rendszeres mozgással tudjuk ellensúlyozni. Hidd el, a szervezeted hálás lesz érte!

A munka és egyéb ülőtevékenységek közben időnként állj fel, mozgasd át a végtagjaidat, a nyakadat, a testedet. Nem csak a szemed lesz hálás egy kis pihenésnek, hanem az izomzatod és az ízületeid is egy kis munkának. Nem olyasmire kell gondolni, hogy egy öt-tíz perces szünetben izzasztó gyakorlatokat kell végezned, elég csak tényleg egy kis átmozgató bemelegítés, kis séta vagy csak pár nyújtó gyakorlat.

Napi 10 perc – fél óra is elegendő ahhoz, hogy az állandó ülés káros következményeinek mértékét csökkentsd, az pedig teljesen rád van bízva, hogy egyszerre tudod le ezt a napi mozgást vagy részletekben.

A koronavírus által sok ember került home office-ba, és valószínűleg ezt a vírus elmúlásával is jópár cég tartani fogja, mint munkalehetőséget. Sokat görnyedünk a számítógép felett, elgémberednek a tagjaink, és egyre kevesebbet mozgunk.

A szervezetünkre is kihatással van az állandó ülés, így már nem csak az

jelent problémát, hogy a rendszeres géphasználat roncsolja a szemünket. A görnyedés, nem megfelelő testtartás nyak- és hátfájdalomhoz vezethet, a mindennapos szemröltetés fejfájást okozhat, ám ezt a mozgásszegény életmód is okozhatja. Az elhízás, a depresszió, a szorongás szintén mind a mozgás hiányának következménye lehet.

Készíts arcmaszkot házilag!

Akár a napi arcápolás részeként, akár csak időnként használva ápolod így a bőröd, maszk használatával elláthatod bőrödöt fontos tápanyagokkal és vitaminokkal. A DIY arcmaszkok természetes, egyszerű, kész összetevők keverékéből születnek, így biztos lehetsz benne, hogy nem okoznak csalódást.



Próbáld ki az összes krémet használat előtt, kend be az alkar érzékeny területeit vagy a fülek mögötti részeket. Egyes természetes összetevők is károsíthatják a bőrt: Ne adj citromot vagy zellert az arcmaszkodhoz, mert növelhetik bőröd fényérzékenységét, így a leégés kockázatát is. A házi készítésű maszk biztonságos használatához először kísérletezz egy vagy két összetevővel, majd lassan bővítheted a felhasznált összetevők körét.

Az otthoni bőrápolás előnye, hogy teljes mértékben figyelembe veheted bőröd igényeit. Házi készítésű maszk esetén más összetevőket tartalmazó maszkot használhatunk a zsíros bőrterületekre, és másakat a szárazabbakra – a lehetőségek végtelenek. Egy kis kísérletezéssel könnyen megtalálhatod a bőrödnek megfelelő egyedi kombinációt.

Zabpehely-joghurt-méz

A zabpehely kiváló az érzékeny bőrűeknek, hiszen természetesen csökkenti a bőrirritációt és a gyulladását. Szaponintartalmának köszönhetően kiváló mélytisztító hatású. Eltávolítja a felesleges faggyút a bőrről és mélyen kitisztítja a pórusokat. Keverd össze a mézet és a joghurtot, amely gyengéden hámlasszt, miközben tisztít és hidratál.

Keverjük össze 1 evőkanál őrölt zabpehelylisztet 1 evőkanál joghurttal és 1 evőkanál mézzel. Egyenletesen vidd fel az arcra, hagyd hatni 20 percig, majd öblítsd le langyos vízzel.

Agyag-zöld tea

Zsírosabb és pattanásos bőrre ezt ajánljuk, mert az agyag segíti a bőr méregtelenítését, nyugtatja és fesszíti a bőrt, javítja a vérellátást, gyulladáscsökkentő és sebgyógyító tulajdonságokkal rendelkezik. A bőr sima és puha lesz a használat után. A zöld tea csökkenti a gyulladást, a bőrirritációt és serkenti a sejtcserét.

Készíts zöldtea-filterből egy csésze meleg teát. Tegyel 2 evőkanál teát egy kis tálba, oldj fel benne 1/2 teáskanál Epsom sót, adj hozzá körülbelül 2 evőkanál zöld agyagot, és keverd sima masszává. Vidd fel a keveréket a bőrre, és várj 10-15 percet. A lazításhoz kortyolgasd a maradék zöld teát, majd langyos vízzel távolítsd el a maszkot.

Méz-avokádó-olívaolaj

A méz és az avokádó egy igazi csodakombó, amely táplálja a száraz bőrt. A méz hidratáló, gyulladáscsökkentő és antibakteriális tulajdonságokkal rendelkezik. Az avokádó értékes hatóanyaga puhítja és hidratálja a bőrt. Az olívaolaj regenerálja a bőrt, puhává és simává varázsolja. Az olívaolajon kívül a jojoba-, az argán-, a napraforgó- és a szőlőmagolaj is biztonságos a száraz bőr számára.

Törjünk össze egy avokádó húsát, adjunk hozzá 1 teáskanál mézet és olívaolajat, és már kész is a maszk. Egyenletesen vidd fel a bőrödre, hagyd hatni 15-20 percig, majd langyos vízzel öblítsd le.

Matcha tea-aloe vera

Mind a matcha, mind az aloe vera kiváló gyulladásgátló tulajdonságokkal rendelkezik. Az aloe vera hidratálja és táplálja a bőrt, természetes gátként védve a bőrt a külső káros hatásoktól. A matchában található erős antioxidáns vegyületek többek között megújítják a hámsejteket, megfiatalítják és tisztítják a bőrt. Polifenoljai nyugtató és gyulladáscsökkentő tulajdonságokkal rendelkeznek, így enyhíti a bőr különböző gyulladásait és csökkenti a bőrpírt. Keverj össze 1 teáskanál matcha teát 1

teáskanál aloe vera géllal. Vidd fel az arcra, hagyd hatni 10-15 percig, majd öblítsd le.

Kamilla-menta-joghurt

A joghurtban lévő savak gyengéden hámlasztják a bőrt, a friss kamilla és menta pedig segít csökkenteni a gyulladást, ettől lesz olyan hatékony ez a maszk.

Adjunk hozzá két kanál joghurtot egy marék friss mentalevélhez és kamillavirághoz, és keverjük össze. Vigyük fel a keveréket az arcra. Hagyjuk hatni 15 percig, majd öblítsük le langyos vízzel.



Az ecet a háztartás kincse

Tudtad, hogy az ecet nem csak a salátákat fűszerezi? Természetes tisztítószerként az otthon számos területén működhet, a szagtalanítástól a számítógépek tisztításán át a foltok eltávolításáig.

Vegyszermentesen és olcsón szeretnél tisztítani? Csak ki kell menni a konyhába a hozzávalóért, a citromon vagy a szódabikarbónán kívül az alig néhány száz forintért megvásárolható ecet az egyik legszélesebb körben használt természetes háztartási termék.

Univerzális tisztítószer

Az élelmiszerekkel érintkező területeket a legjobb ecettel tisztítani, nem pedig különféle mérgező vegyszerekkel. Könnyen eltávolítja a zsíros szennyeződést anélkül, hogy foltot hagyna maga után, így ideális ablakok, tükrök és még ak-

váriumok tisztítására is a sütők és konyhai munkalapokon kívül.

Vízkőmentesítés, fertőtlenítés, penész elleni védelem

Használható az egész fürdőszobában: csempéken, zuhanyzóknak, WC-kben, hézagok között, csaptelepeken, sőt zuhanyrózsákon is, hiszen tökéletesen eltávolítja a vízkövet és a fekete penészt. A készülékek tisztán tartásához és a vízkőmentesítéshez mindössze annyit kell tenned, hogy ecetes üresjáratban hagyod a mosógépet, a mosogatógépet, a kávéfőzőt és akár a vasalót is.



Folttisztítás, öblítő, szőnyegtisztító

A vörösbort, a tintát és a gyümölcsleveket eltávolítása szintén egyszerű művelet ecettel. Csak cseppentsd a foltra (először próbáld meg vízzel hígítani!), és öblítsd le bő vízzel. Azt is megakadályozza, hogy vízkő rakódjon le ruhánkra, ha az öblítő helyett a mosógépbe tesszük, így puhák és frissek lesznek a ruháink. Érdeemes egy csepp illóolajat hozzáadni a kellemes illatért. A szőnyegek tisztítása során nemcsak a makacs foltokat távolíthatjuk el vele, hanem az atkákat is, és erősebb színeket kölcsönözhetesz szőnyegednek.

Növényápolás, dezodor, rovarölő

A tisztításon kívül az ecetet sok más módon is fel lehet használni. Adjunk hozzá egy evőkanál cukrot és egy evőkanál ecetet egy liter vízhez, így meghosszabbíthatjuk a virágok élettartamát. A kellemetlen szagok semlegesítéséhez párologtass el egy csésze csodaszert a szobában. A hangyák útjára kent ecet pedig nemcsak hatékony fegyver, hanem olcsó is.



Figyelj utazás alatt is otthonodra!

Néhány évvel ezelőtt ez egy sci-fi filmhez illő ötlet volt, ma pedig valósággá vált: otthonaink egyre okosabbak. De mi is pontosan az okosotthon, és miért jó nekünk?

Vannak, akik nem szívesen használnak automatizált lakóépületeket, mert úgy érzik, nincs helyük az innovációban, de sokan közülük gyakran nincsenek tisztában az okosotthon-megoldásokban rejlő hatalmas lehetőségekkel. Lássuk, miért érdemes megfontolni otthonunk korszerűsítését.

Ahogy a neve is sugallja, az okosotthon egy olyan épület, amelyben a benne található különféle rendszerek és eszközök egységként vannak szabályozva és felügyelve. Például elektromos, gépészeti vagy biztonsági rendszerek. Tehát bátran nevezhetjük épületfelügyeleti rendszernek, de a gyakoribb szavak a hangotthon, az okosotthon vagy az angol Smart Home.

Az automatizált otthonoknak számos előnye van, de három fő érv szól a használatuk mellett. Az egyik az energiafelhasználás optimalizálása.

Az okosotthonok nagyon gazdaságosak, mert szokásainknak megfelelően megtaníthatjuk a rendszert, szenzorok érzékelik a jelenlétünket, így például bármikor felfűthetjük otthonunkat az optimális hőmérsékletre, és az sem fordul elő, hogy a lámpákról megfeledkeznénk, vagy az üres szobában bekapcsolva marad a tévé.

A kényelem is fontos szempont: az okosotthon rendszerek megtanulják a szokásainkat és „alkalmazkodnak” hozzáink – sok funkciót már automatikusan végrehajtanak, így nem kell foglalkoznunk velük.

Képzeld el, hogy a munka után belépünk otthonunkba, és azonnal felkapcsolnak a lámpák a kívánt fényerővel és színhőmérséklettel. Tökéletes a hőmérséklet az otthonunban, úgy, ahogy szeretjük – azonban egész nap nem volt bekapcsolva a fűtés, csak akkor kap-

csol be ismét, mikor elérkezik az ideje, hogy a visszaérkezésünkre ismét el tudja érni a lakás a kívánt hőmérsékletet.

A nappaliba lépve halk és nyugtató zene fogad minket – kedvenc választásunk akkor szólal meg, amikor a szenzor érzékel minket. Még ha meggondolod magad, könnyedén beállíthatod a fűtést, a világítást és a hangrendszert okostelefonod segítségével – nincs szükség milliányi távirányítóra és fali kezelőszervre.

Az energiafelhasználás és a kényelem optimalizálása mellett a biztonságáról is szót kell ejteni. Az okosotthonokat távolról is könnyedén felügyelhetjük, a riasztók jeleznek, vagy úgy érezzük nyaralás közben, hogy valamiről megfeledkeztünk, a biztonsági kamera felvételeit egyszerűen csak megnyitjuk a telefonunkon. Ha elfelejtetted bekapcsolni a riasztót, semmi gond: egyetlen kattintással őrizd meg az értékeidet.

Ha ezek a megoldások egy kicsit túl futurisztikusnak tűnnek számodra, érdemes elmenned egy bemutatóterembe vagy kiállításra, hogy a saját bőröddön tapasztald meg az otthonotechnológia legújabb vívmányainak előnyeit.

Rengeteg energiát takaríthatsz meg, ha egyszerűen optimalizárod a világítást vagy a fűtést, ezért mindenképp érdemes megfontolni a fejlesztést, ha ki akarod aknázni az otthonodban rejlő lehetőségeket.





Mit tegyek a poggyászba?

Vannak, akik hetek vagy akár hónapok alatt szervezik meg a tökéletes nyaralást, és azt, hogy mit fognak magukkal vinni. Persze van az ellenpélda is: aki mindent az utolsó pillanatra hagy, főleg a csomagolást. Mindegy, melyik csoporthoz tartozol, ám az nem mindegy, mit viszel magaddal, ezért írtunk egy kis listát a nélkülözhetetlen kellékekről.

.....

A bőröndpakolás folyamatának megkezdésekor sokan az igazi szükségletekkel, a ruhákkal, cipőkkel kezdik, de megfeledkeznek a többi, legalább ennyire fontos utazási kellékről. Jó ötlet ezeket az apróságokat előre beszerezni, egy helyen tartani, hogy kéznél legyenek az utolsó simításoknál, így nem kell keresgélni indulás előtt – vagy ami még rosszabb, nyaralás alatt szembesülni azzal, hogy nincs velünk.



Alapok

Az első dolog, amit meg kell fontolni, hogy mibe csomagoljunk. Főleg a légi utazásnál számít a bőrönd mérete és súlya, amit erősen ajánlott figyelni, ha nem vágysz kellemetlen meglepetésekre. A négykerekű utazótáskák manapság egyre népszerűbbek, és sokkal kényelmesebben hordhatóak, mint a kétkerekű változatok, sőt az okos poggyász is már piacon van. Ez a verzió azért „okos”, mert az USB porton keresztül tudjuk tölteni általa a telefont.

Útlevelünk védelme érdekében érdemes olyan tokot vásárolni, amibe más kártyák is beleférnek, így minden egy biztonságos helyen van, és nem kell az egész táskát feltúrni miattuk. Ne feledkezz meg a nyakpárnáról sem, ha hosszú útra indulsz, vagy utazás közben szeretsz szunyókálni!

Az alapokhoz ragaszkodva most a kisgyerekekkel utazóknak is kedvünk. Minden anya és apa – vagy leendő szülő – tudja, milyen fontos a babafelszerelés egyben tartása, ezért mindegyiküknek van egy

speciális táskája, amelyet magával vihet. Ha még nincs, vagy cserére vágysz, egy praktikus pelenkázó hátizsák vagy táska pelenkamatraccal lehet majd a kedvenced. A baba hordozását megkönnyítendő derékra akasztható babahordozót is ajánlunk, ami egy nagyobb zsebbel és cumisüveg tartóval is rendelkezik.

Szépségápolás

A legtöbb szállodai szobában már megtalálható az alap tisztálkodáshoz szükséges felszerelés, de előfordulhat, hogy egyes helyeken nincs, így hozni kell a sajátunkat. Ebben az esetben kell sampon, tusfürdő, testápoló, hidratáló krém, fogkefe, fogkrém, hajkefe stb. Amit alapjában véve sokszor használsz, mindent betehetsz.

Mindannyian ismerjük a fényvédelem fontosságát, ezért mindenképp legyen nálad fényvédő vagy naptej!

Strandoláshoz

A fürdőruhákön és papucsokon kívül néhány kiegészítőre is szüksé-

ged lehet. Egy jó napszemüvegre, naptejre és kalapra szükség lesz – ezek védenek a naptól –, és frissíthetjük a strandruhákat és a strandtáskákat, hogy stílusosak maradjunk a vízben és azon kívül is. Végül egy törölköző sem árt...

Elektromos kellékek

Hajszárítót több szálláson és fürdőszobában is találhatunk, de sokan nem szívesen használják ezeket. Szerencsére a legtöbb elektronikai üzletben van összecukható hajszárító, amely nagyon kevés helyet foglal el, így könnyen magaddal viheted.

Ha sokat lógsz a telefonodon a nyaralás alatt is – sőt, ha fotózol is vele – ne felejts el becsomagolni egy külső akkumulátort!

Ha a városnézést választod a tengerpart helyett, érdemes vásárolni egy nyakba szerelhető ventilátort 2000 mAh-s lítium akkumulátorral, amely akár 10 órán át is működik teljes feltöltéssel, majd USB-n keresztül tölthető.



E-book vagy papír alapú könyv?

Ez eléggé megosztó téma lehet, bár vérrre menő vitát valószínűleg nem fog kiváltani. Vannak igazi papírkönyv kedvelők, vagyis akik rajonganak a hagyományos könyvekért, de újra és újra eszünkbe kell jutnia, hogy érdemes lehet beruházni egy ebook olvasóba. Lássuk melyik a jobb!

E-book

Pénz

Bár az ebook olvasó vásárlása nagyobb befektetés lehet, mint egy könyv, gyorsan megtérül, ha számolsz. Ráadásul az e-könyvek olcsóbbak, és az olvasó memóriája miatt több olvasmányt tárolhatunk rajtuk. Hosszú távon tehát jobb befektetés, mint könyvek vásárlása.

Helyet takaríthatsz meg

Sokkal egyszerűbb ezt a kütyüt egy táskába tenni, és akár száz könyvet is magaddal vinni. A hagyományos könyveket nehezebb cipelni, különösen, ha valami igazán vaskos kötetet olvasol.

Praktikusság

Az e-könyvben szabadon kereshetsz és böngészhetsz. Ennek köszönhetően például a szótáraknál nem kell néhány percig keresni a szavakat, csak gyorsan rákeresünk, és máris megvannak.

Környezettudatosság

Ez már nehezebb probléma, mert minden elektronikai berendezés gyártása energiaigényes. Ezenkívül a hagyományos papírkönyvekkel együtt a hulladék itt is problémát jelenthet. Ha azonban valaki sok könyvet vásárol, az e-olvasók hosszú távon környezetbarátabb megoldásnak tűnik. A készülék ökológiai lábnyomának minél kisebb tartása érdekében ajánlatos olyan olvasót választani, amelyet használtan vásárolhatunk.

Támogatás

Az e-könyv-olvasók nagyszerű lehetőséget kínálnak kezdő vagy még névtelen írók számára. Hiszen míg papírformában nehezebben tudnak betörni a piacra, addig e-könyvként könnyebben és olcsóbban adják el munkáikat. Sok könyv csak digitális formában érhető el a költséghatékonyság érdekében, és óriási sikert aratnak.

Papír alapú könyv

Szentimentális

Ezt nem lehet józan észnek nevezni, de sok embert érint. Egyszerűen megérinted a papírt, megérezed a könyv illatát, ezek pedig olyan hangulatot kölcsönöz az embernek, hogy egyedül kerüljön zen állapotba. Összegömbölyödve kedvenc karosszékedben egy jó könyvet olvasva, megadja azt az alapvető hangulatot, amelyre szükséged van a kikapcsolódáshoz.

Papír alapú olvasás

Vitatkozhatunk arról, hogy az e-olvasók vagy a hagyományos könyvek vonzóbbak, de sokan úgy éreztetik, hogy csak másfajta stimulációra van szükségük, miután 8 órát ülnek a számítógép előtt. A továbbra is folyamatosan használatban lévő telefonról és laptoptól eltekintve egy hagyományos könyvet a kezében fogni teljesen más érzés, mint egy másik elektronikus kütyü.

Nem fog elromlani

Persze minden könyvet el lehet tépni vagy leönteni narancslével vagy kávéval, de mégis ettől személyesebbek. A papírkönyvek azonban soha nem merül le, és nem hibásodnak meg, mint az e-könyv-olvasók.

Körforgás

Bármikor tudunk kölcsönözni vagy kölcsönadni könyveket, könyvtárat, antikváriumot is látogathatunk, így nem feltétlenül kell minden darabot újonnan és drágán megvenni, ami a környezetet is kíméli. Ráadásul most már van egy környezetbarát nyomtatási formátum is! A papírról nem is beszélve – ha műanyagmentes – könnyebben újrahasznosítható.

Mire és mennyit?

A költségek kontrollálása

Nyaralás közben pénzügyi téren nagyon el tud velünk szaladni a ló. Ugyanez nem csak a nyári időszakban van meg, hanem minden hónapban, hiszen mindig jöhet valami váratlan kiadás, a háztartás modernizálása stb. Fontos tehát, hogy tanuljuk meg a bevételeinket és kiadásainkat kontrollálni, hogy félre tudjunk tenni a váratlan kiadásokra, vagy akár a családi nyaralásra.

Sokan úgy gondolják, hogy nem kell családi költségvetést vagy pénzügyi tervet készíteni, mert az úgyszemint változtat semmin. A legnagyobb tévhit, amely ezt a nézetet táplálja, az, hogy az emberek azt hiszik, tudják, mennyit költenek.

Igaz, hogy a legtöbb ember tudja, mekkora a rendszeres kiadása, de csak homályos fogalmuk van a sok apró és nagy dologról, amire ritkábban költenek. Tervezési szempontból azonban ezek a kiadások a legfontosabbak. Költségeink nagy részét ezekre az apróságokra költjük. Ezeket a legkönnyebb megtakarítani, tehát ettől függ, milyen gyorsan éred el a pénzügyi céljaidat.

Egy másik, hasonlóan fontos kiadási csoport a kevésbé elterjedt,

magasabb költségű csoport. Például sokan eltesznek minden forintot. Például sajnálják, hogy megvették a jegyet arra a 3 megállóhelyre a buszon, de amikor új tévét vesznek, nem elégszenek meg a 250 000 Ft-os „középosztályú” tévével. Simán hozzátesznek még százezret.

Amíg ezek a kiadások tudatosak és a család pénzügyi tervének és költségvetésének részét képezik, addig ez rendben van. Vagyis ezek a verziók (különböző formában és más néven), de újra és újra megjelennek. Számítsunk rájuk!

A nyaralások is hasonlóan működnek. Eltervezed, hova mentek a családdal, mennyi pénzbe kerül az út, a szállás, az ételek stb., ám azzal nem számolsz, hogy a strandon a gyere-

kek kérlelni fognak, hogy vegyél nekik fagyit, vagy a párodnak veszel egy sört. Mindezek az előbbi apró költséges kategóriába számíthatók be, a nyaralás nagyobb költségei pedig az egyszeri vagy alkalmoszerű, magas költségvetésű csoportba.

Ha a nyaralás közben elkezded öszszeírni, mennyi olyan dologra költöttél, ami nem volt a tervedbe véve, majd hazaérve összeadod az összegeket, meg fogsz lepődni. És igen, ez csak egy pár napos nyaralás volt, de nap mint nap megcsinálod ugyanazt, ha elmész bevásárolni. Hány olyan termék kerül a kosaradba, amit amúgy nem terveztél megvenni, csak épp megtetszett vagy megkívántad? És egy hónapban mennyiszor vannak ilyen bevásárlásaid?



Jön az ősz: milyen ruhákkal pakoljam meg a szekrényem?

Lassan beköszönt az ősz, így nem árt a ruhatárunkat fokozatosan melegebbre váltani. A hideg évszak csak egy dolgot jelenthet: a hőmérséklet drasztikusan csökkenni fog, és mivel kint nem kerülheted el a hideget, meleg ruhát kell viselned. Egyre inkább előtérbe kerül a réteges öltözködés.

.....

Nadrág

Amikor a nadrágjainkat vesszük sorra, fontos, hogy megfelelőeket válasszunk. Ősszel a hosszú szárúak ajánlottak, ebből pedig ízlés szerint választhatsz feszülősebbet, lengébbet, csőszárút vagy egyeneset. Ahogy az időjárás is hűvösebbé válik, figyelembe kell venni, hogy olyan praktikus anyagokat válasszunk, ami alá tudunk húzni egy másik cicanadrágot vagy harisnyát.

Póló

A pólók ugyanúgy fontosak, mint más évszakokban, ráadásul a réteges öltözködés részét képezik. Ha

ujjatlan változatot választasz, egy vastagabb pulcsival vagy a pólóból dupla réteget húzva elkerülheted, hogy megfázz.

Pulóver

Ha idén ősszel szeretnéd megőrizni a divatos megjelenést, válassz az ősz színpalettájából az öltözékedhez, és tegyél érdekes kiegészítőket, például csipkét, gombokat, hímzéseket vagy csíkokat a pulóveredre, kardiánodra vagy kabátodra – ezek valóban segítenek, hogy kitűnj a tömegből! Ha azonban nem csak a divat a fő szempont, itt is fontosak a rétegek, ezért ne habozz felvenni belőlük többet is – főleg, vékonyabb anyagú felsők állnak rendelkezésedre.

Kabát

A kabát választásakor arra kell figyelni, hogy egyrészt, kellő hosszúságú legyen, ne lógjon ki a derekad, mert könnyen megfázhat a veséd. Másrészt fontos, hogy felkészüljünk a szeleburdi időjárásra, ami az őszre jellemző, így például az „egyszer esik, máskor verőfényes napsütés van” helyzetre is fel legyél készülve. A kabátod vagy dzsekid legyen vízhatlan, kapucnis (ha nem akarsz esernyővel járkálni) és kellőképp meleg.

Ne feledd, hogy amíg napközben melegebb (vagy épp hűvös) van, addig az estéken és reggeleken akár tíz vagy annál több fokkal is hidegebb lehet. Készülj tehát fel réteges öltözékekkel!



Így rendezd be a kerted!

Nem csak beltérben, de a kertben is megalkothatod az álomotthonodat! Mi kell egy igazán fényűző és pompás kerthez? Íme a lakberendezők tippjei, amelyek segítségével valóra válthatod álmaid kertjét!

A családi házak és a kertés ingatlanok esetében a nappaliból, étkezőből látható gyönyörű kerteknek kiemelkedő szerepük van. Ami az otthonokat illeti, fontosnak tartjuk, hogy a belső és a külső részek összhangban legyenek. Egy kertész vagy szakember remekül meg tudja tervezni kertünket, de kellő figyelmet kell fordítanunk kertünk megvilágítására, ha azt szeretnénk, hogy sötétedés után is szép legyen.

A kertünk megvilágításának számos előnye van. Természetesen a lényeg, hogy a tájékozódást segítse. Gondosan megválasztott fényforrásokkal és megfelelő elhelyezéssel olyan meghitt hangulatot teremthetünk, amely integrálja a belső és külső tereket, és növeli a térérzetet. Ám kialakíthatunk egy kis wellness részleget is gyönyörű hangulatvilágítással, mediterrán

növényekkel, ami tökéletesen paszszol egy privát wellness jakuzzihoz.

A díszcserjék, fák, bokrok, virágok, kövek és ágyások gondosan válogatott kollekcója egész évben elkápráztat bennünket, de csak nappal tudjuk értékelni őket, mert éjszaka foltokként jelennek meg a kivilágítatlan környezetben. A lámpák és azok elhelyezése megfelelő megoldás arra, hogy éjszaka élvezhessük a kilátást és a kertünket.

A kívánt hatás elérése érdekében a lámpák kiválasztásakor számos szempontot figyelembe kell venni. A megfelelő világítás titka, hogy nem közvetlenül a kert funkcionális részleteit világítjuk meg, hanem elsősorban a látnivalókra koncentrálunk, szem előtt tartva a közlekedési útvonalakat és a lépcsőket. Természetesen a

díszkivilágítás mellett a világításra is érdemes odafigyelni, ahol a bútoraink vannak!

Rosszul elhelyezett, kiválasztott fény esetén a sötétség miatt nem biztos, hogy jól látsz majd, de a fénynek nem szabad túl erősnek és durva, szemet irritáló hatásúnak lennie. A teret a kert végéből a központi térbe beáramló, nem feltűnő, tükröződő, lágy fényvel is bővíthetjük. A jól elhelyezett világítótestek nem csak az esti fényben kápráztatnak el bennünket, és teszik szebbé növényeinket, de nappal sem zavarják meg a kert egységét.

A látható világítótestek kiválasztásakor ügyelj a formájukra, színükre és anyagukra, hogy illeszkedjenek az építmények, például épületek, kertek, stb. jellegéhez és stílusához.

Ellenőrizd a szavatosságokat!

Amikor nyáron hosszabb időre elutazunk, hajlamosak vagyunk megfeledkezni az éléskamránkban lévő termékekről, amiknek nem tart örökké a szavatosságuk. Érdeemes átnézni a konzerveket, kozmetikai cikkeket, egyéb élelmiszereket, hogy elkerüljük az esetleges gyomorrontásokat.

Nézzük is meg, melyik fajta termék mennyi ideig tartható el!

Konzervált élelmiszerek

Szeretjük, ha kéznél tartunk konzerveket az utazásainkhoz, ezért fontos megérteni, hogy mely dobozok jók a számodra, és melyek azok, amelyek fogyasztása nem biztonságos lejáta után (vagy akár előtte is). A konzervált gyümölcsökre, zöldségekre, levesekre, tonhalra, kukoricára, babra stb., általában

rá van nyomtatva a gyártási és a lejárat dátum a csomagolás külső oldalán.

Szárított élelmiszerek

A legtöbb szárított élelmiszer 2 és 5 év között eláll, ha megfelelően tárolod. Ha az eredeti csomagolásban tartod őket, a legjobb, ha hűvös, száraz helyre pakolod. Fontos megjegyezni, hogy miután a terméket kinyitottad, a lehető leghamarabb el kell használni.

Kozmetikai termékek

Általánosságban elmondható, hogy a kozmetikumok jobb jelöltek a hosszabb távú tárolásra, mint az élelmiszerek, mivel nem romlanak meg könnyen az előállításuk és az összetevők tárolási módja miatt, ezért sokan ömlesztve vásárolják meg őket, hogy pénzt takarítsanak meg. Nézd át azonban őket időnként, és ne használd, ha már lejárt a szavatossági ideje, mert nem biztonságosak a bőrünk számára ilyenkor már.



Milyen papucsot vigyék a strandra?

Mindannyian tisztában vagyunk azzal, hogy a papucsok elengedhetetlen részei a strandkellékeknek. Feladataik közé tartozik, hogy megakadályozzák a gombák és mikrobák könnyű kibotlását nedves környezetben, valamint a csúszós felületeken való elcsúszás esélyének csökkentését. Tudd meg, hogyan válassz jó strandpapucsot.

.....



Méret

Mint minden lábbelinél, a papucsoknál is fontos szempont maga a méret. A strandpapucsnak a lehető legszorosabban kell illeszkednie a lábhoz. A túl kicsi megkarcolhatja a lábadat és hólyagokat okozhat, míg a nagyok leeshetnek, növelve a megcsúszás esélyét a nedves padlón. A strandpapucs méretének kiválasztásakor a talpbetéted hosz-

szát vedd alapul, ne a mindennapi cipőméretét.

Talp és anyag

A piacon kapható strandpapucsok többsége gumiból vagy más kiváló minőségű anyagokból készül, amelyek nem szívják fel a vizet és gyorsan száradnak, így nem csak kényelmes, hanem praktikus és könnyen tisztítható is.

A maximális biztonságért a medence körül a papucs talpa felel. A felső részéhez hasonlóan a legjobb talpak is gumiból vagy kaucsukból készülnek. Mindkét anyag csúszásállóságáról és tapadásáról ismert. A műanyag könnyebbé, tartósabbá teszi a talpat, és nem kopik el olyan gyorsan. Egy másik ismert megoldás a szivacsos strandpapucs - puha, szivacsos és nagyon kényelmes.

Fazonok

Ezeknek a papucsoknak mindenképp praktikusnak kell lenniük, de ez nem akadályozza meg őket abban, hogy divatosak legyenek! Ráadásul ezeket a papucsokat nem csak a strandon használhatod. Akár klasszikus, akár vietnami papucsot választasz - ez a személyes igényeidtől függ - a stílus nem befolyásolja, hogy biztonságban lehess a medence mellett. Ha azonban itt is szeretnéd hangsúlyozni a személyes stílusodat, párosíthatod a fürdőruháddal. Választhatsz a gyártó logójával vagy egyéb mintákkal díszített minimalista változatot.





Gombák, a bőr ellenségei

A börgomba ma általános jelenség. Egyes gombák környezetünk természetes részei, csak akkor okoznak betegséget, ha kedvező feltételeket biztosítunk a szaporodásukhoz, és törékeny szervezetünk nem tud védekezni ellene.

A betegséget olyan kórokozó mikroorganizmusok okozzák, amelyek elsősorban a bőrfelületet és annak élettelen részeit - a felső szaruréteget, haját, testszőrzetet és körmöket - támadják meg, de előfordulhatnak (pl. legyengült testben is), hogy a bőr alatti szövetekbe is behatolnak. Fizikai, közvetlen érintkezéssel terjed, ám tárgyak általában nem terjesztik a gombás fertőzéseket.

A különböző fajok többnyire a test különböző részeit fertőzik meg. Egyes esetekben súlyos

gyulladásos tüneteket okozhatnak, például bőrpírt, fájdalmat, duzzanatot, melegséget az érintett bőrterületen, valamint fájdalmas hólyagokat vagy nedves lerakódásokat. Más esetekben a gombás betegség alig ismerhető fel, és csak kissé kiemelkedő, hámoltó foltok jelennek meg az érintett bőrterületen.

Külön kiemelendő a Candida gomba (*Candida albicans*), amely ma „járványos” betegség. Ez a gomba mindenütt jelen van (szájban, emésztőrendszerben), de csak akkor

okoz betegséget, ha kedvező környezetben szaporodni kezd. Leggyakrabban bőrtüneteket okoz, de legyengült betegeknél nehezen kezelhető szisztémás betegséghez vezethet.

A betegség a test különböző részein fordulhat elő, és különböző jellemzőkkel rendelkezik

ARC

Jellegzetes rózsaszín, kerek, pikkelyes elváltozások kiemelkedő szegéllyel. Általában spirális alakot ölt, mivel a jelenség közepén a betegség gyorsabban gyógyul, miközben a betegség tovább terjed a szélekre.

Fejbőr és haj

Leginkább gyermekeknél fordul elő, Magyarországon ritka. A fertőzések macskákról emberre terjednek. Kisméretű, pikkelyes, félkopasz foltok csoportjaként jelenhet meg a fejbőrön (a hajszálak ketté töredeznek, így rövidebb szálak láthatóak az érintett területen), kis területeket érinthet, és ritkán a teljes fejbőrön is megjelenhet. Máskor súlyosabb gyuladás lép fel, és a fertőzött haj kihullik, kopasz foltok maradnak.

Nyak, mellkas és has

A pityriasis nevű bőrbetegség elszíneződött kis vagy nagy foltokkal jelentkezik, amelyek nem okoznak kellemetlenséget, általában a nyak, a mellkas és a has bőrén jelennek meg. A foltok színe a fehértől a barnáig bármilyen árnyalatú lehet. Fiatal korban ez gyakori jelenség. Általában az érintett bőrfelület nem barnul le a bőr, ha napfénynek van kitéve.

Láb és lábujjak

Gyakran előfordul, a legtöbb esetben a 3. és a 4. lábujj között kezdődik, majd ha nem kezelik, átterjed a talpra és a körmökre. Az érintett terület bőre átázik és felhólyagosodhat, lehámlik a fertőzött terület széle. Fájdalmas viszketés tapasztalható, és a beteg bőrfelülete fájhat.

Körmök

Kialakulhat a már említett lábgomba talaján, de lehet önálló betegség is, így a lábkörmökon gyakoribbak, mint a kéz körmökon. Gyakran a körmökon vastagabbá és világosabbá válik, ami alatt vastag szaruréteg halmozódik fel, ami jól látható a körmökonlemez úgynevezett szabad szélén. A körmökonlemez eltávolodik a körmökonágyról, súlyos, kezeletlen esetekben a körmökon elhalhat a körmökonágy érintettsége miatt.

A bőrgomba kialakulásához vezető tényezők

- Az immunrendszer változásai és gyengülése miatt a gombás betegségek, különösen a candidiasis az alábbi csoportokban alakulnak ki:
- Nedves bőrfelületek, amelyeket nehéz tisztán tartani
 - Rossz higiénia és elégtelen nyilvános terek
 - Orális antibiotikumok és úgynevezett szteroid készítmények
 - A körülmények romlása és gyengülése
 - Elhízottság
 - Cukorbetegség
 - Hormonális betegség
 - Terhesség

Hidratáljuk a bőrünket

Segít megtartani a nedvességet a bőrben, enyhíti a kiszáradást, és védelmet nyújthat a külső agresszorokkal szemben – dióhéjban ez összegzi az arc hidratálásának hatását. Kétségtelen tehát, hogy a „művelet” nagyon fontos, és nem mindegy, hogyan csinálod. Megmutatjuk, mire kell figyelni a legjobb hatás érdekében.

A hidratálás régóta szerves részét képezi a bőrápolási rutinnak: egyes források szerint VII. Kleopátra, az ókori Egyiptom egyik utolsó és leg híresebb uralkodója, a számartej hidratáló, tápláló tulajdonságainak köszönhetően gyakran megfürdött benne.

Fontos megjegyezni, hogy ha a bőr nem tartja meg a nedvességet, akkor kiszáradhat és érdes lesz (általában a környezeti hatások, a túl gyakori tisztítás és bizonyos betegségek miatt). Az arc napi hidratá-

lásával azonban megvédhetjük a bőr barriert az irritációtól, csökkenthetjük a kiszáradás kockázatát, sőt a száraz bőr „regenerálódását” is elősegíthetjük.

Nedvesíts olyan termékekkel, amelyek hidratálják, rögzítik és megvédik a bőr rétegeit a külső tényezőktől, beleértve a hideg, száraz levegőt is, amelyek tovább száríthatják a bőrt. Ahogy a Healthline cikkében is szerepel, Dr. Debra Jaliman bőrgyógyász felhívja a figyelmet arra, hogy a bőrtípusunknak megfelelő termékeket ajánlott választani. A szakértők szerint a címkéket is ér-

demes figyelmesen elolvasni, például, ha a termék hialuronsavat, glicerint, C-vitamint, E-vitamint vagy ceramidokat tartalmaz, vagy ha „nem komedogén” felirattal látják el (azaz nem tömíti el a pórusokat), az rendben van. Az is előnyös, ha a hidratáló szer fényvédő hatással is rendelkezik.

Bár ezeknek a termékeknek ritkán van negatív hatása, előfordulhat, hogy bőrünk nem úgy reagál, ahogy kellene, például bőrirritációt okoz. Tehát mindig kezd az új termékek bőrtesztjével! Fordulj bőrgyógyászhoz, ha kellemetlen tünetet észlelsz, amit akkor is meg kell tenned, ha bizonyos bőrbetegséged, például aknéd vagy bőrgyulladásod van – egy szakértő segít kiválasztani a neked legmegfelelőbb terméket.

A hidratáló krém alkalmazása előtt alaposan tisztítsd meg arcodat. Ez azért fontos, mert a szennyeződések mellett az elhalt hámsejteket is le tudjuk hámlasztani, így a termék mélyebben behatol a bőrbe. Az is fokozza a hidratáltságot, ha a tisztítás után enyhén nedvesen hagyod a bőröd ahelyett, hogy teljesen megszáranád az arcod. Ha kész, akkor vigyél fel egy kis mennyiségű hidratáló krémet, és körkörös mozdulatokkal dörzsöld be, amíg fel nem szívódik. Ne felejtse el ugyanezt tenni a nyakaddal és a válladdal sem! Egyébként a legjobb, ha fürdés és mosakodás után, naponta kétszer reggel és este hidratálunk.

Bár fontos megtalálni a számunkra legmegfelelőbb termékeket, a legjobb, ha tisztában vagyunk bizonyos életmódbeli változásokkal, amelyek segíthetik a bőr természetes hidratálását és a nedvességszint megőrzését. Mozog rendszeresen, minimalizáld az alkohol- és sóbevitelt, csökkentsd a stresszt, és igyál sok vizet és egyél vízben gazdag ételeket – uborkát, paradicsomot, görögdinnyét, almát – mondja Dr. Ellen Marmur bőrgyógyász.





Az álmatlanság hormonja

A melatonin nevű hormon fontos szerepet játszik az alvás és az ébrenlét szabályozásában, így megelőz vagy sikeresen kezel bizonyos alvászavarokat. Az alvászavarok kialakulásának megértéséhez azonban meg kell értenünk az alvást szabályozó mechanizmusokat is.

Az ébredés akkor kezdődik, amikor a retina érzékeli a fényt, és továbbítja ezt az információt a tobozmirigynek, a hypothalamus suprachiasmaticus magjának (NSC) nevezett régiónak, amely csökkenteni kezdi a melatonintermelést. Ekkor kezdődik a szervezet napja: emelkedik a vérnyomás, és megindul a stimuláló hormonok, például a kortizol termelése.

Hasonlóképpen, az elalvás egy teljes biokémiai folyamat. Amikor leszáll az éjszaka, az NSC üzenetet küld a tobozmirigynek, hogy ideje melatonint termelni és a véráramba juttatni. A melatoninszint emelkedésével a vérben bódultá válunk.

A melatonin szintje egész éjszaka magas marad, 2 és 4 óra között tetőzik, majd fokozatosan csökken, amíg a reggeli napfény meg nem szakítja a termelődését. Hormonvámpírnak is becézik, mert csak éjszaka jelenik meg a szervezetben.

A hormontermelést az úgynevezett cirkadián ritmus szabályozza,

egy olyan ciklus, amelyet testünk 24 óránként ciklusol, más néven belső biológiai óra. Ezért a megzavart alvásritmusok a melatonin hormon termelődését is blokkolják. Szerencsére a melatonin pótolhatja a hiányzó hormonszinteket.

A cirkadián ritmusok tanulmányozása évszázadokkal ezelőtt kezdődött, és az elmúlt évtizedekben jó néhány „óragént” azonosítottak, többek között azt, hogy bizonyos genetikai változatok határozzák meg, hogy bagoly vagy pacsirta típusúak vagyunk-e, ébren tudunk-e maradni késő este, majd sokáig aludni, vagy fordítva, korán kelni és korán lefeküdni.

Belső biológiai időnket külső és belső tényezők befolyásolják, például társadalmi szokásaink vagy életmódunk. A cirkadián ritmus legfontosabb szabályozója a világosság és a sötétség váltakozása a nappal és az éjszaka között. A fényt a szem retinájában lévő sejtek érzékelik, és onnan az in-

gerület eljut az agy egy területére, a cirkadián ritmus “központjába”.

Az itt található sejtek az agy más részeihez kapcsolódnak, beleértve a tobozmirigyét is, amely a melatonin nevű hormont termeli. A melatonin kulcsszerepet játszik az alvás megindításában és fenntartásában, vagyis az elalulásban és az éjszakai pihentető alvásban.

A cirkadiánhoz igazított melatonintermelés körülbelül három hónapos korban kezdődik, és a pubertás korára a gyerekek sokkal több melatonint termelnek, mint a felnőttek. Az időseknél azonban csökken a melatonintermelés, ami a szakértők szerint az egyik oka lehet az idősebb felnőttek alvászavarainak.

A melatonin nemcsak az alvásban és az ébrenlétben játszik szerepet, hanem rendkívül erős antioxidánsként megvédi szervezetünket a káros szabad gyököktől, és elengedhetetlen az immunrendszerünk megfelelő működéséhez.

Miért jó a mese?

Hihetetlen, de már attól a pillanattól érdemes mesélni, amikor a baba még csak magzati állapotban van. Születés után az altatódalok, mondókák hozzák a gyerekeket a mesék világába. A 2-3 éves időszak a különféle éntörténetek kora, ezt követik a lánc-történetek, az állattörténetek és a csalimesék. Az igazi mesekorszak – amiben mágikus történetek is léteznek – 4,5-5 évesen kezdődik.

Amikor a gyermek fejlődni kezd, érdeklődési köre kitágul. Egy mese akkor jó, ha a történet alanya alkalmazkodni tud ehhez a változásokhoz, és megtanulhatja belőle a célok elérését és a nehézségek megoldását. A leegyszerűsített és lerövidített, egyperces történetek gyakran elvesztik az eredetiben ábrázolt

konfliktust, és egy-egy meghatározó téma értelmét veszti. Elveszíti a lényegét a mese, szóval sose rövidítsünk le egy történetet, meséljük el a teljes sztorit a gyerekeknek. Például, ha minden rosszat eltávolítunk a történetből: szereplőket, eseményeket, cselekedeteket, akkor a gyermek nem megy át a „jó”

azonosításának folyamatán, a feszültség leküzdésének, a felszabadulásnak, a „gonosz” leküzdésének katartikus élményén.

Az számít, hogy a karakter egyszerű legyen, és csak egy bizonyos tulajdonságot képvisel (pl. jó vagy rossz). Ez azért fontos, mert a gyerekek iskolás korukig nem értik meg





a karakterek árnyalatait és összetett személyiségét.

A 3-4 évesek szeretik a novellákat, amikben ő a főszereplő. Mivel a memóriája még nem annyira fejlett, és még nem látta az összefüggést, segíthetünk neki azzal, hogy elmeséljük a saját életét: lefekvés előtt elmondhatjuk, hol voltunk és mit csináltunk aznap. A valóság, a realitás és a képzelet 4-5 éves korig összemosódik. 5 éves kor körül kezd kialakulni az úgynevezett kettős tudat, ami azt jelenti, hogy a gyermek képes megtapasztalni önmagát a történetben, azonosulni a történetben szereplő főszereplővel, de már nem keveri össze a történet eseményeit a valósággal.

A történet számos területen hat jótékonyan: az érzelmi intelligencia, a kreativitás, a képzelet, a problémamegoldó gondolkodás fejlesztésének egyik legfontosabb eszköze. Pozitív hatással van a beszédre, a szókincsre és a kifejezőmódra is. A mese másik fontos funkciója a gyermek megnyugtatása, kikapcsolódása, feltöltődése.

A mesemondás célja a szórakozáson túl a gyerekek felkészítése az élet megpróbáltatásaira, összefüggések felfedezése a világban, a másokkal való kapcsolatteremtés. Jó példa erre, amikor egy mesehősnek el kell hagynia biztonságos otthonát, és meg kell küzdenie egy ellenséggel, egy sárkánnyal. A hős útja a mesékben tulajdonképpen a gyermekek útja a felnőtté válás felé. Az ehhez hasonló történetek irányítják az érzelmeket, eloszlatják a féltelmeket és növelik az önbizalmat. A történetek fejlesztik az érzelmi intelligenciát is. Sikeresebbé teszik a gyerekeket a kapcsolatokban, hatékonyabban kezelik a problémákat, segítik céljaik elérését. Képes lesz arra, hogy az átélt érzelmeit hitelesen fejezze ki, másrészt felismeri mások érzelmi állapotát is (ez az empátia).

Ha egy gyermek gyakran kéri ugyanazt a történetet, annak fontos érzelmi funkciója van, jelezve, hogy még mindig kapcsolatban áll a történettel. Előfordulhat olyan konfliktushelyzet, ahol szimbolikus választ találtál a történetben. Nekünk unalmas hetekig-hónapokig ugyanazt olvasni, de megéri, mert rengeteg forrást tudnak kihozni belőle a gyerekek. Fontos a mese működéséhez, hogy ne próbáljuk kihámozni a gyerek problémáit a történetből.

A képzelet és a kreativitás szempontjából a mesék olvasása vagy mesélése előnyösebb, mint a rajzfilmek. A tévén, számítógépen vagy táblagépen látott mesében a gyerek előtt készen lesznek a képek, de amikor hallgatja a mesét, képzeletében megjelenik az elmondott vagy felolvasott történet.

Legyen a történetmesélés rituálé az életünkben, és ebben a szeretetteljes légkörben fejezzük be a napot. Nem csak azért olvasunk mesét, hogy fejlesszük a gyereket, hanem azért is, hogy értékes időt töltsünk vele! A történetidő megalapozza a szülő-gyerek kapcsolatot, és ez az intimitás sokszorosan megtérül, és megalapozza a későbbi privát szülő-gyerek beszélgetéseket.



Az allergiákról

Az allergiával a szervezetünk egy olyan molekula, anyag ellen védekezik, ami normális esetben a szervezetre nem ártalmas, nem okoz semmi tünetet. Egy téves immunválasz, ami kiütésekkel, foltokkal, hányással, hasmenéssel, légszomjjal, nehézlégzéssel vagy anafilaxiás sokkal is járhat.

Az allergia vizsgálatánál az IgE immunoglobulinok, eosinophil és basophil fehérvérsejtek, limfociták és hízósejtek meglétét és a sejtek aktivitását vizsgálják, a gyógyításban pedig ezek felszabadulását és a sejtek aktivitását gátolják.

Az allergia nem örökletes betegség, viszont az arra való hajlam igen. Ha van a családotban allergiás személy, különösen figyelj oda, hogy nehogy nálad is kialakuljon!

Mik az allergia tünetei?

A hisztamin okozza az allergia tüneteit, ami a hízósejtekből felsza-

baduló allergén anyag. A hisztamin nem csak az allergiás reakciók kiváltója, hanem a szúnyogcsípések következtében is ez az anyag szabadul fel, vérbőség alá kerül a megcsípett terület, ami kialakítja a bőrfelületen a puklit és a bőr kipirosodását.

Az allergia tünetei:

- Allergiás nátha és szénanátha esetén: tüsszögés, orrfolyás és orrdugulás.
- Kötőhártyagyulladás esetén: szemviszketés, könnyezés és vörös szemek.
- Asztma esetén: nehézlégzés, köhögés és fulladás.

- Ekcéma esetén: bőrkiütés és ekcéma
 - Csalánkiütés
 - Hasi fájdalom
 - Hasmenés
 - Felszívódási zavar
 - Anaphylaxiás sokk
 - Szájnyálkahártyában való eltérések
 - Más egyéb bizonytalan eredetű tünet.
- Az allergiás tünetek könnyen összetéveszthetőek az intoleranciás tünetekkel és az autoimmun betegségek tüneteivel.
- Az anafilaxiás sokk többnyire táplálékok által okozott allergiás reak-

ció, mely például földimogyoró, dió-félék, hal, tenger gyümölcsei, tej, tojás és szója okozhat. A gyógyszerekre való érzékenységet szintén ebbe sorolhatjuk.

Az allergia típusai

Ételallergia

A laikus emberek gyakran keverik az ételallergia fogalmát az intoleranciáéval.

Az ételallergia heveny immunválaszt vált ki. Egyetlen falat étel is kiválthatja az allergiát, melynek során a beteg arca és torka megduzzad és az allergia tünetei elkezdenek jelentkezni.

Intolerancia esetén a tünetek nem azonnal az étkezést követően jönnek elő, hanem több óra múlva. A tünetek hasonlóak az ételallergiához, ám itt a bélrendszer működése áll a háttérben, nem megfelelő az emésztés.

Fém- és fogászati allergia

A fémallergiák leggyakrabban a szájban alakulnak ki fekélyes elváltozások, szájszárazság, íny- vagy nyálkahártya-gyulladás, vérző íny, égő, bizsergető érzet és a bőr gyulladása képében.

Gyógyszerallergia

A gyógyszer okozhat mellékhatásokat és allergiás tüneteket is. A szervezetbe kerülve legelső alkalommal idegenként érzékeli a test az anyagot és ellenanyagokat kezd termelni ellene, valamint nyiroksejtekkel védekezik.

Pollenallergia

Az allergiát azok a finom részecskék okozzák, amit a fák, füvek és virágos növények termelnek. A pollenallergia kezelés nélkül könnyen allergiás asztmába fordulhat át.

Háziporatka-allergia

A téli időszakban a legrosszabb ez a fajta allergia, mert ilyenkor több időt töltünk a lakásban. Az ember által lehullajtott hámsejtek szolgálják az allergiát, amik az ágyneműben, az ágy környékén és a szőnyegekben vannak.

Szórallergia

Az állatszőr allergia igazából téves feltételezéseken alapul, hiszen nem magára az állat szőrére, hanem a székletére, vizeletére nyálára allergiás valójában az ember.

Rovarcsipés allergia

Nem csak a csípés helyén léphet fel allergiás reakció, hanem az egész testben. Súlyosabb esetben életveszélyes állapot is kialakulhat, így nagyon oda kell figyelni az ilyen típusú allergiára.

Gyermekkori allergia

A legtöbb allergia gyermekkorban alakul ki, de általában kinőhető. Minél később kezdődik egy allergiás megbetegedés, annál kisebb az esély a teljes gyógyulásra.



Éjszakai térdfájdalom? Mit jelez?

Időnként mindenki életébe beköszönt a kisebb-nagyobb távlatú térdfájás, és bár ez az idősebb korosztályt többször érinti, időnként a fiatalabbak is szenvednek tőle. Többnyire terhelésre erősödnek a panaszok, de van, amikor éjszakánként, pihenő fázisban kezd el jobban fájni, ezzel megkeserítve az éjjelünket.

.....

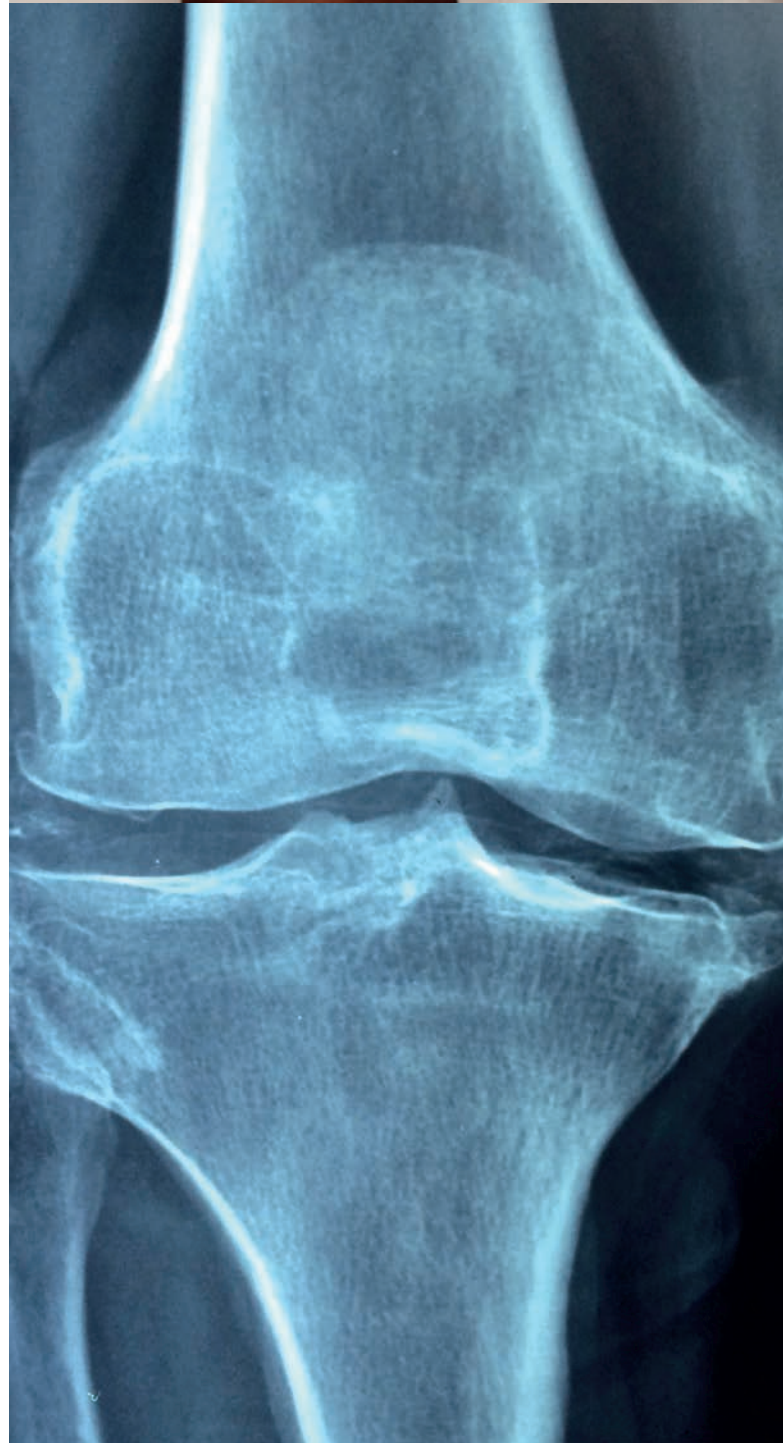
A térd fájdalma különböző panaszokra is előjöhet, lehetnek sérülések, íngyulladások is az okai, ám ízületi kopás is okozhatja az éjszakai fájdalmakat.

Az ízületi porcok kopásának fájdalmas és végső állapotát osteoarthritis-nek hívják. Ez az a jelenség, amikor a porcok elvékonyodnak és a csontok dörzsölik az ízületek szélét, a bennük lévő idegvégződések pedig fájdalmat generálnak.

A nappali aktivitás alatt nem érződik a fájdalom, éjszaka, nyugalmi állapotban viszont szinte elviselhetetlen, ugyanis ilyenkor nincs, ami elterelje a figyelmünket. Az ízületek kenőanyaga a mozgás hatására termelődik, pihenés közben ennek a termelődése kevésbé van meg, a panaszok újra és újra előjönnek.

Mit tegyünk a fájdalom ellen?

Testsúlykontrollal a térdízületek tehermentesebbé válnak, így érdemes megfontolni pár felesleges kiló leadását. Fontos a rendszeres sport is, ám nem mindegy a minősége és a milyensége, ugyanis néhány terhelheti a térdízületeket (például a betonon való futás), ami csak súlyosbítja a problémát. Az úszás és a kerékpározás ajánlott sportok, de mindent csak fokozatosan érdemes a további problémák elkerülése érdekében.





Így kezeld a reggeli stresszt!

A reggeli nehéz ébredések, hidegrázások, fejfájás, gyors szívverés a reggeli szorongás jelei lehetnek.

.....

Ugyan ez nem egy orvosi szakkifejezés, ám a pánikkal, szorongással küzdő emberek valószínűleg mind átéltek legalább egyszer reggeli szorongást. A nagyobb események, a stresszes mindennapok mind hozzájárulnak a kialakulásához. Pánikbetegség, depresszió, de hormonális háttér is kiválthatja.

Mit lehet tenni ellene?

Meditálás

Napi 10 perc meditáció is elég a mentális egészségi állapotunk javításához, főleg, ha reggeli időszakban csináljuk.

Séta

Lépj ki a friss levegőre, nézz szét a tájon, és tegyél félre egy kis ideig minden problémát.

Reggeli edzés

Az edzés jó stresszlevezető is. Akármilyen sportot választasz, a lényeg, hogy élvezd és add át magad neki arra az időre. Tedd bele az összes negatív érzésed, meríts ezekből erőt.

Reggeli étkezés

A reggeli a nap legfontosabb étkezése, hiszen ilyenkor töltjük fel az energiakészletünket a nap többi részére. Vitaminokkal, tápanyagokkal teli ételt válassz, mint például zabkása és friss gyümölcsök.



A hajhullás gyakori oka: a cinkhiány

A hajhullást gyakran okozza a cink hiánya. Ez a hiánybetegség több egészségügyi problémaért is felel, többek között a hajhullásért, a bőrproblémákért, az immunrendszer gyengeségeért, az étvágytalanságért és a pszichés zavarokért is.

Mivel a cink sokféle szervi folyamatban vesz részt, a hiánya szinte minden szervünket érinti. Sokféle tünet utalhat cinkhiányra, leggyakrabban a bőrön, illetve a hajkoronán lévő változásokból jöhetünk rá, hogy hiányunk van.

Amikor elkezdd hullani a hajad, szinte ijesztően hat az a több tíz- vagy száz szál haj a fésűbe/hajkefébe ragadva. Mintha csomókban hullana ki, talán néha azon is elgondolkodsz, ha ez így folytatódik, nem is marad hajad egy pár hét múlva.

A cink hiányát legtöbbször a nem megfelelő táplálkozás okozza. Az állati eredetű élelmiszerekben nagyobb mennyiséggel található cink, mint a növényiben, valamint a hiányzó nyom-



elem- mennyi- séget különböző cinkpótló étrendkiegészítők- ből is be tudjuk vinni a szerveze- tünkbe. A vege- táriánus életmó- dot követőknek különösen oda kell erre figyelniük.





Mindent az inzulinrezisztenciáról

Az inzulinrezisztenciát valójában a sejtek érzéketlensége okozza a hasnyálmirigyben termelődő inzulin hormon hatásával szemben, így szénhidrát-anyagcsere zavarokat okozva. A glükóz nem tud bejutni inzulin nélkül a sejtekbe, ezáltal a vérben marad, ami magas vércukorszintet eredményez.

Az inzulinrezisztenciát befolyásolja a táplálkozás és a testsúly is, így legtöbbször a sok szénhidrátot fogyasztó, elhízott embereknél alakul ki. A cukorbetegséget megelőző állapotként ismert, inzulinrezisztenciát követően, ha nincs kellő odafigyelés, hamar kialakulhat 2-es típusú cukorbetegség.

Az elfogyasztott szénhidrát emésztését követően, ha a vérbe túl sok cukor kerül, a szervezet inzulint kezd termelni. Ez a folyamat segíti elő, hogy a cukor a vérből a sejtekbe

kerüljön, így nem a zsírszövetekből fogja a testünk az energiát kinyerni.

Ha az inzulin nem tudja a glükózt átsegíteni a vérből a sejtekbe, a hasnyálmirigy rá van kényszerítve, hogy több inzulint termeljen, ezt azonban nem képes a végtelenségig tenni. Egy idő után kimerül, ilyenkor pedig a vérben maradó cukrok megemelik a vércukorszintet, ezáltal esélyt ad a 2-es típusú cukorbetegség kialakulására.

Ha az alábbi tüneteket tapasztalod magadon, érdemes kivizsgáltat-

nod magad, mert lehet, hogy inzulinrezisztenciában szenvedsz:

- nem tudod sem diétával, sem mással csökkenteni a testsúlyod
- nincs rendszeres menstruáció
- nem tudsz teherbe esni
- áll, bajusz, has és mell környékén kezdődő szőrösödés
- koncentrációzavar, remegés és izzadás cukros ételek fogyasztása után
- gyakori éhségérzet
- két étkezés közt létrejövő rosszullétek, ájulás
- alvászavarok

Az inzulinrezisztencia vérvételből és ultrahangos vizsgálatból deríthető ki. A betegség gyakran pajzsmirigy alulműködéssel is együttjárhat, ezért az inzulin mellett a pajzsmirigyet is érdemes kivizsgáltatni. A D-vitamin hiánya, vérszegénység és a magnéziumhiány hozzájárul az inzulinrezisztencia kialakulásához.

A koreai nők karcsúságának titkai

Mindig irigykedünk a koreai nők karcsú alakjára, és tudni akarjuk a titkukat, hogyan tartják meg az alakjukat. Miért nem híznak el? Lássuk, milyen ételeket esznek!

A kimchi egy savanyúságszerű étel, ami tele van antioxidánsokkal, vitaminokkal és ásványi anyagokkal. Erősíti az immunrendszerüket, saláták, levesek és főételek kiváló kiegészítésére szolgál. Alacsony a kalóriatartalma, így szinte mennyiségi korlátok nélkül fogyasztható.

Nekik is van olyan egytálételük, mint nálunk a babgulyás. Ők a bibimbap nevű ételt készítik el így, ami rizsből, babcsírá-

ból, spenótból, tojásból, répából, gombából és koreai chiliből készül marhahússal. A chiliben lévő kapszaicin égeti a kalóriákat, enyhíti az éhségérzetet és az anyagcserére is jó hatással van.

A Naengmyeon egy alacsony kalóriatartalmú koreai leves, ám ennek ellenére laktató. Savanyúságból, pácolt retekéből, uborkából, tojásból és marhahús alapléből áll, hozzá alacsony glikémiás indexű hajdinatésztát adnak. A hajdina magas rosttartalmú, így segíti az emésztést.

50 felett nőként

A változókorba belépő nő nagy változásokon megy keresztül. A menstruáció eltűnik a havi problémák közül, egyes nők felszabadultabbnak érzik magukat, mások viszont a menopauza tüneteitől szenvednek. Nem mindenkinél egyformán jelentkeznek sem a tünetek, sem maga a klimax létrejötté.

.....

A menopauza fizikai tünetei közé tartozik a hőhullámok érzete, a bőr kivörösödése, a heves szívdobogás, az éjszakánkénti izzadások, a fejfájás, a hüvelyszárazság, a fájdalmas szexuális együttlétek, a vizeletürítéskor jelentkező fájdalomérzet, a

gyakoribb bakteriális hüvelyfertőzések, a bőrráncosodás, a szemszárazság, a hajhullás, az ízületi fájdalmak és a csontsűrűség csökkenése. Nem kell ezektől tartani, természetes eredetűek, hiszen klimaxoláskor

az egész test változásokon megy keresztül.

Lelkileg is megviselheti a nők nagy részét a változókor, ilyenkor ingerültebbé, depresszióssá válhatunk, fennállhatnak memória- és alvászavarok, nem tudunk annyira kon-



centráltni bizonyos dolgokra, mint ezelőtt, valamint sem a libido, sem az orgazmus nem lesz már olyan erőteljes, mint a menopauza előtt.

Az 50 feletti nőknek lényeges, hogy bizonyos betegségek fenyegető veszélyét szem előtt tartásák.

A mellrák 80%-át a változókorba lépő nőknél diagnosztizálják, melynek két fajtája van: egy oldali (ami csak az egyik emlőt érinti) vagy kétoldali (mind a két mellben létrejövő). Amelyik rák a mellből indul ki, carcinómának nevezzük, amelyek a tüneteinek közé a mellben kialakult csomó, a tartós fájdalom, a mellbimbó eldeformálódása, a mell alakjának változása és érzékenysége, valamint a bőr színének és rugalmasságának változása sorolható.

A méhnyakrák a méh alsó részén jöhet létre, melynek több, mint 80%-a gyógyítható, amennyiben időben veszik észre és kezdik kezelni. Cervicalls intraepitelialis neoplasia-nak (CIN) nevezzük a méhnyakrák előtt létrejövő állapotot, ami még nem számít valódi daganatnak, azonban diagnosztizálható és kezelhető, így a méhnyakrák nem fejlődhet ki. A havi

menstruációk között létrejövő vérzések, a vagina kellemetlen szaga, valamint a száraz, fájdalmas közösülés mind a méhnyakrák jele lehet, ezért érdemes évente méhnyakrák szűrésre járni, hogy időben fel tudják ismerni és kezelhessék.

Mit tehetsz a panaszok enyhítésére?

- Mindenképp tartsd be, hogy évente egyszer eljársz a kötelező szűrővizsgálatokra.
- Figyelj oda az étkezésre és a rendszeres mérsékelt testmozgásra.
- Ne dohányozz, ne fogyassz alkoholt!
 - Mérd rendszeresen a vércukorszintedet.
- Ügyelj az elegendő vitamin bevitelre.

mor fájása, mindenképp vizsgáltasd ki magad, mert ezek lehetnek akár petefészekrák tünetei is.

Sok nő küzd az 50-es és afölötti éveiben csonttrikulástól, melyet depressziós tünetek is kísérhetnek. A túlzásba vitt testmozgás, diéta és az ösztrogén hiány okozhatja a panaszt, mely során a csontok elgyengülnek, rosszabb esetben el is törhetnek. Ha csukló- vagy csípőfájdalmat, csontpedést tapasztalsz, azonnal fordulj orvoshoz.

Gyakori problémát okoznak az érrendszeri problémák is, melynek során az érfalak veszítenek a rugalmasságukból és magas vérnyomás alakul ki. Nem ritka még az olyan látásbetegségek, mint a zöld- és szürkehályog, valamint a cukorbetegség, a szívbetegségek, az elhízás, a vizeletvárási gondok, illetve a hát fájdalmai.

A petefészekrák általában a 45 feletti nőket érinti. Kezdetben nincsenek súlyos tünetek, a kismedencében rejtve maradhat sokáig a daganat, végül amikor már kelőképp veszélyes és nagy, akkor veszik észre. Nehezen felismerhető betegség, amit tovább veszélyeztet, hogy nincs olyan szűrővizsgálat, mint például a méhnyakrák vagy az emlőrák esetében.

Ha olyan tüneteket tapasztalsz, mint a gyomorrontás panaszai, puffadás, hányinger, vaginális vérzés és a medence vagy a gyo-



Mit okoz a folytonos stressz?



Mindennapi problémává nőtte ki magát a stressz, amely valójában a különböző, minket ért ingerek hatására keletkezett válaszreakció. Két fajtáját különböztetjük meg: a pozitív és a negatív stresszt.

A pozitív stressz serkentő hatással van az egyén agyára, segít a veszélyhelyzeteket leküzdeni, megoldani. A negatív stressz ezzel ellentétben nem csak fizikailag, hanem lelkileg is hat az emberre. A stressz keletkezése két stresszhormon (adrenalin és noradrenalin), valamint a mellettük termelődő szteroid hormon (kortizol) következtében jön létre.

Mindegy, milyen fajta stresszt veszünk alapul, általánosságban elmondható, hogy a stresszes emberekben olyan tünetek jönnek ki, mint például a vérnyomás megemelkedése, a szívverés felgyorsulása, a gyomor és a bőr panaszai, a kézremegés, a verejtékezés, az ingerlékenység, a fáradtság, a fej fájdalmai, alvászavarok, fülzúgás, allergiás reakciók és a hányinger.

A tartós állapotú stresszt krónikus stressznek hívjuk, aminek a

legfeltűnőbb jele, hogy a legkisebb dolog is ingerültté teszi az embert, a teljesítőképesség csökken, gyengeségérzet telepedik a stresszes egyénre, feszült, nyugtalan és túlhajszolt lesz.

A stressz miatt kialakulhatnak betegségek is, mint például a szív- és érrendszeri panaszok, amik magas vérnyomást okozhatnak. Verejtékezés jöhet létre a só- és a vízháztartás egyensúlyának romlása miatt,

ami vérellátási zavarokhoz vezet, fekélyek alakulhatnak ki, illetve az emésztésre sincs jó hatással.

Depressziót okozhat a krónikus stressz, ami alkoholizmushoz, vagy akár öngyilkossághoz is vezethet, így érdemes idejében felismerni a problémát és kezelni. Az immunrendszer gyengülése is a stressz számlájára írható, a fertőzések ezáltal hamarabb megtalálhatnak minket.

Mit tehetsz a stressz megszűnése érdekében?

- Próbáld elkerülni a stresszes helyzeteket
- Erősítsd a fizikai állapotodat rendszeres edzésekkel, pihentető alvással, a dohányzás és a kávézás abbahagyásával és egészséges táplálkozással.
- Relaxálj, menj el napközbeni vagy esti sétákra, de a masszázs is ellazító megoldás.
- Tartsd stabilan az érzelmi állapotodat, építs ki társasági kapcsolatokat, fejleszd az önismeretedet, vagy alkoss valamit, például írd egy történetet, rajzolj, zenéld, vagy amihez csak kedved van.

Mindent a magas vérnyomásról

A vérnyomás optimális értéke 120/80, ám időnként előfordul ennél alacsonyabban, sűrűbben pedig ennél magasabban mért érték. De mitől van ez és mik lehetnek a következményei?

Ha magas a vérnyomás, az érfalak nagy nyomásnak vannak kitéve. A vérnyomást számos szív- és érrendszeri betegség követheti, így mindenképp ki kell vizsgáltatni, mi okozhatja a problémát és kezelni kell, mielőtt szívinfarktus, agyvérzés (stroke) vagy más kariovaszkuláris betegség alakul ki.

A magas vérnyomás okai

A magas vérnyomásos betegséget két nagy csoportba oszthatjuk:

a primer és a secunder hipertóniára. A primer, azaz elsődleges hipertóniában szenvedőknél nem található olyan szervi elváltozás, amely egy másik betegség vagy beavatkozás során jött volna létre. Ide tartoznak azok a magas vérnyomásos betegek, akiknek az öröklött hajlam vagy egyéb környezeti változások miatt alakult ki a betegség. A betegek 4/5-e az esszenciális hipertóniába tartozik, amikor nincs semmi olyan körkép, ami előidézhetné a magasabb értékeket.

A secunder, azaz másodlagos hipertónia akkor alakul ki, amikor valamilyen szervi vagy beavatkozási probléma miatt szökik fel a vérnyomás tartósan. Ilyenkor több vizsgálatra is szükség van, hogy kiderüljön a betegség forrása, majd az alapbetegséget kell kezelni, ezzel megszüntethetőek a vérnyomás problémák is.

A vérnyomást befolyásoló negatív tényezők közé tartozik az elhízás, a helytelen táplálkozás, a cukorbetegség, a dohányzás, a genetikai befo-





lyásolás, illetve a földrajzi és szociáldemográfiai jellemzők.

Miért veszélyes a hipertónia?

Amikor a vérnyomási érték magasra válik, az erekben nagyobb nyomás képződik, ez pedig érszűkületekkel, érfal vastagodással és az erek rugalmatlanná válásával jár. A szív pumpálja a vért, de az erek megváltozott állapotában nem képes a vér olyan gyorsan átfolyani az erekben, ami a szívet is leterhelheti, hiszen erősebb pumpálásra ösztönződik. A nem kezelt magas vérnyomás értágulatot, szívinfarktust, szívelégtelenséget, stroke-ot vagy veseelégtelenséget a legrosszabb esetben halált is okozhat.

Milyen tünetekre kell odafigyelni?

Eleinte nem okoz észrevehető tüneteket a magas vérnyomás, így gyakran csak a hipertónia súlyosabb következményei tűnnek fel, mint első jelentkező tünetek. A reggeli fejfájás, a tarkótáji nyomás érzete, a gyengeségérzet és a koncentrációzavar a hipertónia kialakulásának kezdő fázisai, így, ha ezeket tapasztalod magadon, mindenképp fordulj orvoshoz, hogy megelőzhesd a bajt.

Mit tehetek, ha már kialakult nálam a magas vérnyomásos betegség?

- Naponta többször mérj vérnyomást, ellenőrizd az értékeket min-

dig, és, ha szükségét érzed, ezeket jegyezd fel egy füzetbe, hogy könnyebben lásd az értékek alakulását.

- Menj el orvoshoz, és időnként csináltass terheléses EKG-t, hasi- és nyaki ultrahangot, laborvizsgálatokat és 24 órás ABPM vérnyomásmérést.
- Mindig vedd be az orvos által előírt vérnyomáscsökkentőt.
- Változtass életmódot, táplálkozz helyesen, járj el mozogni és igyál elég folyadékot is.

Milyen ételeket részesítsék előnyben?

A magas vérnyomás kezelésének életmódterápiája magába foglalja az étkezés megváltoztatását is. Elhízás esetén a testsúlycsökkentést célba kell venni, ami a szívről is levesz némi terhet.

A napi sófogyasztást le kell redukálni kevesebbre, mint napi 5 gramm, és a mediterrán étrendet tanácsoljuk inkább, amibe a zöldségek, a gyümölcsök és a zsírszegény termékek foglalnak helyet. Itt olvashatsz a mediterrán étkezés és a szív egészsége közötti kapcsolatról.

Az alkohol fogyasztást is mérsékelni kell, ami nemenként változó mennyiséget jelent. A férfiak ne igyanak naponta több, mint 2 italt, a nők pedig 1 italnál többet ne fogyasszanak naponta.

Az étkezés hatásaihoz vegyük hozzá egy napi 30-60 perces fizikai aktivitást, hogy biztosabb eredményeket érjünk el.

Folyton fáradt vagy?

Ez lehet az oka

Ha a szervezeted kevés vitaminhoz és nyomelemhez jut, túlhajszolod magad, alvászavaraid vannak és rendszertelen életmódot élsz, fáradtságot tapasztalhatsz. Ne aggódj, ez szerencsére hamar és egyszerűen kiküszöbölhető azzal, hogy változtatsz az életmódodon és odafigyelsz a vitaminok megfelelő mennyiségű bevitelére is.

Nézzük meg, melyik vitaminra miért van szükség, és mit okozhat a hiányuk:

A-vitamin

Az A-vitamin a szem, a bőr és a csontok egészségéért felel. Ha nem jutatod a szervezetedet elegendő A-vitaminhoz, farkasvakság alakulhat ki nálad, ami egyébként egy örökletes betegség, így nem árt vigyázni, főleg akkor, ha a családban előfordult már olyan, aki ezzel küzdött.

Az A-vitamin hiányának tünetei közé sorolható, ha szürkületben

gyengébben látsz, szemszárazságod, részleges vakságod vagy száruhártya lágyulásod van. Fogászati problémákat, hajtöredezést, köröm berepedezést, bőrbetegségeket és nyálkahártya betegségeket is okozhat az A-vitamin-hiány.

Mit fogyassz? Sárgarépat, spenótot, kajsziabarackot, sütőtököt, sárgadinnyét, paprikát, tejtermékeket, tojást, tengeri halakat és májat. Ezeknek van legtöbb A-vitamin tartalmuk.

B-vitaminok

A B-vitaminok a bőrre, az idegrendszerre, az anyagcserére, a keringési rendszerre, az agyműködésre és az izomzatra hatnak, ezeknek a működését segíti elő.

Amiről könnyen felismerheted a vitaminhiányt: alvászavaraid vannak, fáradt, gyenge vagy, nyugtalanságot érzel, levert vagy és a memóriádban vagy a látásodban is romlás kezdődött, idegrendszeri tüneteket tapasztalsz, izomsorvadás, emésztőrendszeri gondok vagy szív- és érrendszeri panaszok, fekélyek jönnek elő.

Mit fogyassz? Teljes kiőrlésű gabonákat, diókat, mogyorókat, tejtermékeket, hüvelyeseket, májat és sertéshúst.

C-vitamin

Ha immunerősítésről van szó, a C-vitamin mindig szóba kerül, azonban nem csak emiatt érdemes rendsze-



resen bevinni a szervezetünkbe ezt a vitamint. Az aszkorbinsavként is ismert vegyület a kollagénszintézisben, a növekedésben, az izomfájdalom csökkenésében, a sebgyógyulásban, az anti-stressz hormonok termelésében, ezáltal a stressz kezelésében is segít, valamint erős antioxidánsként hasznosul. Hiánybetegsége a skorbut.

A C-vitamin hiány tünetei a fáradtság, a kedvtelenség, a fogyás, az étvágytalanság, a fogínyvérzés, a sebgyógyulási zavarok, a foghullás és a porc- és csontsorvadás. A skorbut is fogínyvérzéssel és foghullással jár, súlyosabb esetben pedig halál is előfordulhat.

Mit fogyassz? Citrusféléket, áfonyát, csipkebogyót, brokkolit, káposztát és paprikát.

D-vitamin

A D-vitamin a napfény hatására alakul ki, és a bőrön keresztül szívódik fel a szervezetünkben, ám nem csak a napfényből juthatunk hozzá, hanem élelmiszereket fogyasztva is. A sejtek működéséért, a csontok egészségéért, az energiaszint növekedéséért és a kalcium csontokba való beépüléséért felel.

A D-vitamin hiányát is tünetek jelzik, amik a következők lehetnek: sápadtság, nyugtalanság, koponyacsont lágyulás, borda duzzanat, torzult mellkas, elgyengült izomzat, görbült lábak, szellemi fejlődés lelassulása, felnőttéknél pedig csontlágyulás, izomfájdalom, csonttörés, álmatlanság, kimerültség, hangulatingadozás és krónikus fájdalom is előfordulhat.

Mit tehetsz? Menj ki a szabad levegőre, főleg, ha süt a nap. Fogyassz rendszeresen halat, tejet, tojást (annak is főként a sárgáját), kakaóbabot, vargányagombát, vaját és belsőségeket.

E-vitamin

Az E-vitamin a C-vitaminhoz hasonlóan egy erős antioxidáns, azonban ennek a vitaminnak ritkán van hiánya. A vérerek tágításáért, így a vérkeringés javításáért felel, ami pedig az energiaszint növelésében, a koncentrációképességben (stresszhormonok termelésének csökkenésével) és a fáradtság elűzésében segít.

A vitamin hiánya többféle tünetben jelenik meg, mint például a reflexek lassulása, az izomgyengeség, a látás- és beszédzavarok, az idegkárosodás, a bőröregeedés és a hajhullás.

Mit fogyassz? Növényi olajokban, májban, tojásban, húsokban, halakban és hüvelyesekben található E-vitamin, így ezeket érdemes beépítened az étrendedbe.

K-vitamin

A K-vitamin hiánya a véralvadás csökkenésében nyilvánul meg, ami hatására ínyvérzés, orrvérzés, véres vizelet és széklet, agyban lévő vérzések jöhetnek létre.

Vitaminkészítmények

A zsírban oldódó vitaminokat (A-, D-, E- és K-vitamin) hosszabb időn át el tudja raktározni a szervezet,

így ezek túlzott bevitelével vitamin túladagolás következhet be. Ha nincs hiányod ezekből a vitaminokból, szükségtelen tablettákon és más vitaminpótlókon keresztül pótolnod.

A vízben oldódó vitaminokat ellenben a szervezet nem raktározza el, a feleslegesen bevitt többlet pedig a vizelettel távozik a szervezetből, így nem is tudod túladagolni őket. Gyakrabban fordul elő a vízben oldódó vitaminokból a hiány, így ezeket napi szinten megfelelő mennyiségben pótolnod kell. A legjobb, ha ételekből tudod kivitelezni, viszont, ha ez nem lehetséges, akkor hasznodra lehetnek a vitaminkészítmények.

A vitaminhiány megelőzése

- Táplálkozz egészségesen.
- Menj ki a szabadba.
- Mozogj napi szinten, hogy a szerveidet eredményesebb és optimálisabb működésbe hozd.
- Aludj eleget, ügyelj a pihentető alvásra.
- Ha nem tudsz táplálékból vitaminokat bevinni, hívd segítségül a vitaminkészítményeket.

Mik jelentenek kockázatot?

- Hiányos vagy egyoldalú táplálkozás
- Alkohol- és/vagy drogfogyasztás
- Dohányzás
- Étvágytalanság
- Vegetáriánus életmód
- Felszívódási zavarok
- Anyagcsere betegségek
- Terhesség és/vagy szoptatás
- Hitelen növekedés
- Stressz
- Láz
- Daganatos betegségek
- Égési sérülések
- Időskor



Strandolás terhesen? Nem kizárt!

A strandszezon nem különösebben boldog időszak a leendő anyukák számára. Testük, keringésük kétszeresen megterhelt, ezért nehezebben viselik a hőt. Nem csoda, hogy a habok közé vágnak, de nem mindegy, hogyan teszik!

Sok kismama tudja, hogy kerülni kell a fürdözést, mert nagyon súlyos fertőzéseket szedhetünk össze. Az embernek így nincs más választása, mint a zuhanyozás. Ez azonban nem teljesen így van!

Természetesen ez a félreértés megalapozott, valójában nem is teljesen félreértés, de egy kicsit változtatnunk kell rajta. Ha a kismama egészséges, a méhszája zárva van, és az orvos nem mondja, hogy feküdnie kell, pocakkal is lehet fürdeni, ez akár jót is tehet. Az azonban nem mindegy, hogyan, mikor és persze, főleg hol. Ez azért van, mert nő a fertőzés kockázata. Sajnos nem titok, hogy a növekvő fertőzések a vetélések nagy százalékához vezetnek, ezért mindenképpen érdemes alaposan utánanézni, mit és mikor csinál a kismama.

A fertőzés elkerülése érdekében logikus, hogy úszómedencét keressünk, hiszen klór van benne, ami elpusztíthatja a kórokozókat. Ez alapvetően igaz, csak hogy a vegyszerek károsak a bőrre és az immunrendszerre is gyengítik, ami nem a legjobb megoldás a kismamák számára. Csak a keringető medencék megfelelőek, és kerülni kell az 1 egységnél több klórt tartalmazó

vizet. Az uszodák esetében tehát a követhető szabályok érvényesek: Ha van rá mód, a legjobb, ha a kismamát egy olyan medencében fürdetjük, amelyet csak a család használ, miközben ügye-



lünk a víz klórtartalmára is. A természetes vizekben más a helyzet. Ilyenkor sokkal kisebb a fertőzésveszély, vagyis inkább az ilyen helyeket keressük, de ezeket is feltételekkel. Nyár elején még tökéletes a bányató, de nyár végén, ha nagy tömeg látogat el, a víztisztítás már nem elegendő, és megnő a fertőzés esélye.

Nagyobb tavak, tengerek tökéletesek lehetnek, a tisztasággal itt nem lesz gond. A víz hőmérséklete azonban itt sem számít. Ha a tó vagy a tenger vize nagyon hideg, akkor a harmadik trimeszterben problémák léphetnek fel, mert méhösszehúzó-dásokat okozhat.

Az óceán tehát a leendő anyának is jó döntés, de figyelembe kell venni az utazás hosszát, ez ugyanis gondot jelenthet. Fontos, hogy a víz a homokhoz képest csekély kockázatot jelent a tengerek esetében. Anynyi kórokozó van itt, hogy az anyának valószínűleg nem kéne a tengerparton vagy a parton üldögeálnie a hullámok között, mert akkor könnyen megfertőződhet!

A termálvíz külön kategória. Az ásványianyag-tartalom is lényeges, de főszabály szerint a 30°C feletti vízhőmérséklet már tilos, mert ez optimális a kórokozók szaporodására, vagyis jelentősen megnő a fertőzésveszély. A hidegebb víz még a kismamáknak is kellemes lehet, de mindenképpen kérdezzük meg az orvost a lehetséges kockázatokról!

Az óvatosság a legfőbb fegyver egy terhes nő kezében. Ezenkívül a cink és a réz olyan tápanyagok, amelyek antibakteriális hatással bírnak a szervezetre, ami azt jelenti, hogy segíthetnek megelőzni a fertőzéseket. Komplex készítményekben érdemes szedni őket, hiszen felszívódásukhoz más anyagokra van szükség, és az ajánlott mennyiségeket be kell tartani, mert ezeknél sajnos megvan a túladagolás veszélye!

Milyen betegségekre kell odafigyelni Európában?

Az európai tavaszi/nyári nyaralás a kikapcsolódásról és a szórakozásról szól! Egy dologra azonban fel kell készülni: annak esélyére, hogy külföldi utazás közben megbetegszünk! Legyen szó influenzajárványról, gyorsan terjedő vírusról vagy egyéb fertőzésekről.

Nagyon fontos, hogy felkészüljünk a nyaralás során előforduló leggyakoribb betegségekre, különösen Németországban, Ausztriában, Svájcban és Olaszországban, ahol a levegő a szokásosnál párásabbá válhat. Az influenzajárvány több európai országban, köztük Franciaországban, Spanyolországban, Dániában és Svédországban is elkezdődött, és tovább terjed.

Ez a cikk segít megérteni mindazokat az egészségügyi tanácsokat, amelyeket Európa-szerte be kell tartanunk – hasznos tippekkel a nyaraláshoz! Mit tegyek az utazás előtt?

Tájékoztatnod kell magad minden meglévő betegségről vagy egészségügyi állapotról, valamint allergiádról. Azt is ellenőrizheted, hogy be vagy-e oltva, mielőtt elhagyd az otthonodat; ezek közé tartozik a tetanusz, diftéria, szamárköhögés (poliomyelitis), kanyaró, mumpsz, rubeola, hepatitis A és B, encephalitis, meningococcus agyhártyagyulladás, tífusz

és gyermekbénulás elleni oltások.

Utazás közben nagyobb eséllyel betegsz meg, mint otthon, ezért ügyelj néhány óvintézkedésre: rendszeresen moss kezet; pihenj sokat; igyál sok vizet; legyél tudatában annak, hogy a szúnyogok terjeszthe-

tik a maláriát, a kullancsok a Lyme-kórt, a homoklegyek pedig a leishmaniasis-t; ne vegyél fel ajándéktárgyakat vagy ékszereket a helyi piacokon; ha vásárolsz ott valamit, viselj kesztyűt és ne használj csapvizet, hacsak nem tisztították meg előtte a kórokozóktól.

Ahhoz, hogy egészséges tudj maradni európai utazásaid során, nagyon fontos, hogy tudd, milyen fertőzéseket kaphatsz el, és hogyan védekezz ellenük! Egy kis megelőzés és tudás segítségével pénzt takaríthatsz meg az orvosi ellátáson, és elkerülheted a betegség utáni hosszú felépülési időszakokat!

Sok betegség tünetei hasonlítanak, ezért nagyon könnyű összetéveszteni őket egymással, ami frusztráló lehet.



Vérvétel

Az orvosi beavatkozások közül talán a leggyakoribb a vérvétel. A felső végtagból, könnyen hozzáférhető vénákból vesznek mintát egy erre specializált tűvel, majd kémcsövekbe gyűjtik össze. A vérvétel intenzív beavatkozás, melynek a leggyakoribb szövődményei a vérömleny és a vénagyulladás.

egy paraméterek szintje változhat, ezenkívül befolyásolja néhány anyag vesén át történő kiválasztását is, emiatt ez sem ajánlott. A dohányzás úgyszintén eltérő eredményeket mutathat, ezt is érdemes kerülni a vizsgálatot megelőző pár órában.

A vérvételt megelőzően kerülni kell a szélsőséges fizikai terheléseket!

A gyógyszerek szedése hatása van az anyagcserére, a szervek működésére, emellett bomlástermékeik megzavarhatják az analitikai reakciókat, így célszerű a gyógyszereket nem mintavétel előtt, hanem azt követően bevenni, ha ez nem gátolja a páciens egészségét.

A vérképvizsgálat a vörsejtek automatizált megszámlálását jelenti a vérben. Információt ad a fehérvérsejt, a vörösvértest és a vérlemezkék

Ha az érintkezés idegeket is ér, tűszúrás szerű érzetet tapasztalhatunk, de ez nem vonja maga után az ideg sérülését, ám, ha nem változtatnak a tű pozícióján, más sérülés előfordulhat.

Fontos megemlíteni, hogy a vérvétel az esetek nagy többségében éhgyomorral történik, így az ezt megelőző 10-12 órában nem szabad táplálkozni. A magas fehérje tartal-

mú, zsíros ételektől tartózkodni kell a vizsgálatot megelőző estén, folyadékot inni lehet, azonban csak olyat, ami nem tartalmaz sem szénhidrátot, sem zsírnemű anyagokat.

A kávé és a tea farmakológiaiilag határos anyagokat tartalmaz, amelyek befolyásolják néhány szerv működését, így a funkcionális vizsgálatok előtt különösen tilos ezek fogyasztása. Az alkohol esetében



populációjáról. Az eredmény magában foglalja a sejtek számát, típusát, nagyságát, alakját, és még néhány más fizikai jellemzőjét.

Öt típusú fehérvérsejt (neutrofilek, limfociták, bazofilek, eozinofilek és monociták) létezik a szervezetben, melyeknek fő funkciójuk elsősorban a fertőzések leküzdése. Viszonylag állandó arányokban találhatóak a vérben, ezek azonban a szervezetben zajló folyamatok hatására ideiglenesen megváltozhatnak. Fertőzés esetén például a neutrofilek, allergiákban az eozinofilek, míg leukémiákban a limfocita aránya növekedhet meg jelentősen. A vérképvizsgálattal meghatározható, hogy rendelkezésre áll-e a megfelelő számú fehérvérsejt a fertőzések leküzdéséhez, valamint kimutatható, ha valamelyik sejttypusból a vártnál több található. Segítségével megállapítható továbbá az egyes sejttypusok száma és egymáshoz viszonyított százalékos aránya is.

A vörösvértestek vöröses színnel és fánkyszerű alakkal rendelkeznek. Hemoglobin van bennük, ami szál-

lítja az oxigént a sejtekhez. A vérkép megmutatja, hogy rendelkezésre áll-e a megfelelő számú vörösvértest a szervezetben. B12-vitamin, folsav és vas hiányában, valamint más betegségek esetében ezek a vértettek eltérhetnek a megszokott megjelenésüktől. Ha a vörösvértestek száma nem elegendő, akkor vérszegénységről beszélhetünk, amelynek leggyakoribb tünetei a fáradtság és a gyengeség. Ritkábban túlságosan magas vörösvértest-szám is előfordulhat, ami szélsőséges esetben megzavarhatja a vér áramlását.

A vérlemezkék olyan sejt-töredékek, amelyek a véralvadásban játszanak szerepet. Ha a vérkeringésben nem található elég vérlemezke, fokozottan veszélyes lehetnek a vérezések és a zúzódások. A vérképvizsgálat megállapítja, hogy mennyi a vérlemezkék nagysága és száma.

A túlzott fizikai edzések és az intenzív terhelések nem megfelelő regenerációját kimutatja a vérkép. A terhelések hatására rendszerint csökken a neutrofilok száma. Rend-

szeres aerob edzések következtében a vérképzés fokozódik, a vörösvértestek száma növekszik és a vér hemoglobin koncentrációja. A nagy intenzitású gyorsító edzések és az elhúzódó aerob edzések gyakran vezetnek sportolói vérszegénységhez, mely következtében csökken a hemoglobin koncentráció, a vörösvértest szám és a vörösvértest térfogat. A sportolói vérszegénység rontja a szövetek oxigén ellátását, ezért csökkenti a teljesítményt és emeli a pulzust.

Rendkívül fontos a megfelelő étkezés, hiszen az intenzív edzések hatására gyulladós folyamatok alakulhatnak ki, melyek rontják a vas reciklizációját és fokozzák a vasvesztést. Az étkezésekkel a napi vasbevitel hatékonyan emelhető, az élelmiszerekkel bevitt vas pedig sok esetben hatékonyabban szívódik fel, mint a kapszulás és tablettás változatok. Az edzés utáni gyulladós folyamán létrejövő vasvesztés az étrend átszervezésével mérsíkelhető.

Vesefunkció

A vese fő feladata a keringésben található salakanyagok és felesleges folyadék kiszűrése. A vese szűrő képességének csökkenése a szervezetben lévő folyadék és egyes salakanyagok, metabolitok visszatartását okozza. A vese működését négy fő laboratóriumi paraméterrel követjük.

Karbamid

A szervezetünkben található fehérjék, aminosavak, és egyéb nitrogéntartalmú molekulák bomlása során ammónia keletkezik. Az ammónia nagyobb mennyiségben neurotoxikus és eltolhatja a vér pH-ját, ezért szervezetünk igyekszik minél hatékonyabban egy vízben jól oldódó, nem toxikus anyaggá, karbamiddá alakítani. Az

átalakulás a májban az urea-ciklus során megy végbe, melyben speciális enzimek mellett a citrullin, arginin és ornitin aminosavak is részt vesznek. A keletkezett urea a vérbe kerül, majd a veséken keresztül a vizelettel távozik. A vese csökkent működése esetén a karbamid kiválasztása csökken, így a vérben mért szintje emelkedik.

Emelkedett értéket tapasztalhatunk bármilyen okból kialakult vese-

funkció csökkenés esetén, ideértve az akut gyulladást, a krónikus veseelégtelenséget, daganatot, vagy húgyúti elzáródást.

A sportolók fehérje és aminosav bevitele jellemzően magas, akár duplája a lakossági átlagnak. Edzés hatására a szervezet saját fehérjéinek bomlása is fokozódik, így a teljes ammónia termelés emelkedik. Intenzív, elhúzódó edzések, edzőtáborok esetében a vér karbamid



szintjének fokozatos emelkedését láthatjuk. Az elhúzódó sporttevékenység hatására felhalmozódó karbamid csökkenti a teljesítményt és a motivációt. A karbamid elimináció megfelelő folyadék bevitellel, illetve bizonyos aminosavak és ketosavak alkalmazásával támogatható. A kiszáradás csökkenti a vese filtrációs képességét, így rontja a karbamid eliminációját. A nyári sporteseményeken, súlycsoportos versenyeken, valamint fitness versenyeken jellemző az extrém, akár a testtömeg 5%-át is elérő kiszáradás, mely akután rontja a vesefunkciót és emeli a karbamid szintet. A karbamid alacsony szintje májelégtelenség vagy éhezés, valamint fehérjeszegény étrend esetén fordul elő.

Kreatinin

A kreatinin a vázizomzatban megtalálható kreatin bomlástermék. A kreatinin kiválasztása a vese glomerulusok szűrőképességétől, valamint a vesék vérátáramlásának sebességétől függ, így állandó kreatinin termelődést feltételezve a mérés alkalmas a vesefunkció vizsgálatára. A szervezetben megtalálható kreatin 90%-a a vázizomzatban található meg, ezért a kreatinin mennyisége arányos az izomtömeg nagyságával. Alacsony kreatinin szintet mérhetünk izomsorvadás esetén.

Kreatin kiegészítés, illetve fokozott húsfogyasztás esetén az izomzat kreatin tartalma megemelkedik, és ezzel együtt a kreatin bomlástermékének, a kreatininnek is nő a vérben mért koncentrációja. Intenzív intervallum- illetve ellenállásos edzés hatására, a kialakult izom-mikrosérülés mértékével arányosan emelkedhet a plazma kreatinin koncentrációja.

GFR (glomeruláris filtrációs ráta)

A GFR a vesén percenként átszűrődő folyadék térfogatát adja meg. Normál értéke: >90 ml/perc. Mivel egyetlen mintavételből, vérszérumból a vesén átáramló folyadék mennyisége nem állapítható meg, ezért a vizsgálatok során az eGFR (estimated GFR) értéket határozzák meg a plazma kreatinin koncentrációja alapján. A becslés során figyelembe veszik az életkort, a testfelszínt és az emberi rasszt. Az eGFR értéke alacsonyabb folyadékhiány, kiszáradás, a vesefunkció beszűkülését okozó bármely eltérés esetén. A krónikus veseelégtelenség stádiumait a GFR-érték alapján állapítják meg.

Az eGFR értékét nagyban befolyásolja a testtömeg és a plazma kreatinin koncentráció. Intenzív izommunka, kreatin kiegészítés vagy nagy mennyiségű hús fogyasztása után a kreatinin termelődés fokozódik, így az eGFR érték csökken, melyből tévesen csökkent vesefunkcióra következtethetünk. Az eGFR kalkuláció során használt képlet az átlagos 1,73nm testfelülettel számol, azonban sportolóknál gyakran találkozunk ettől eltérő testfelszínnel. Versenydiétát, vízajtást, kiszáradást követően a vese filtrációja, így a GFR érték is csökken. Csökkent vesefunkció esetén a sportolónak speciális, diétetikus által összeállított étrendre van szüksége. Igazoltan csökkent vesefunkció esetén számos étrendi megszorítás válik indokoltá. A sportolók esetében különösen nagy jelentősége van a megfelelő, biztonságos fehérjebevitel beállításának.

Cisztatin-C

A cisztatin-C a szervezetünk szinte összes sejtjében megtalálható, kis-méretű fehérje. Termelődésének üteme közel állandó, ürülése kizárólag vesén keresztül történik, a vese filtrációjának megfelelő ütemben. A vér cisztatin-C szintjének meghatározásával képet kaphatunk a vese filtrációs képességéről, a vesefunkcióról. A vesefunkció monitorozására a cisztatin-C vizsgálat sok szempontból előnyösebb, mint a kreatinin vagy eGFR paraméterek. A cisztatin-C a vese glomerulusain keresztül ürül a vérből. Az itt átszűrődő elsődleges szűrletből a vese visszaszívja a glükózt, számos fontos molekulát, köztük valamennyi cisztatin-C-t is. A visszaszívott cisztatin-C ugyanakkor lebomlik és nem kerül vissza a keringésbe, így koncentrációját kizárólag a filtráció befolyásolja. Romló vesefunkció esetén a képződött szűrlet mennyisége csökken, így a vérben emelkedik a cisztatin-C koncentrációja. A vesefunkció követésére rutin laboratóriumi vizsgálatokban jelenleg is a karbamid, kreatinin, eGFR paramétereket használják.

Ezen paraméterek azonban érzékenyek a táplálkozásra, testedzésre, egyes táplálékkiegészítőkre. A fentiekkel ellentétben a cisztatin-C mennyiségét és koncentrációját nem befolyásolja sem az étrend sem a mozgás, sem az izomtömeg. A cisztatin-C önmagában nem alkalmas a vesefunkció mérésére, mert nem ismerünk olyan módszert, mellyel ebből az értékből GFR kalkulálható. Sportolók esetében azonban célszerű a standard vesefunkciós vizsgálat mellett cisztatin-C értéket is mérni, hogy elkerülhessük a túlzott fizikai aktivitásból vagy speciális étrendből eredő diagnosztikai tévedéseket.

Vizeletvizsgálat

Létrehoztam Google Drive-on egy Napitipp bulletin mappát, oda feltöltöttem hozzá 10 képet. A képek címének azt adtam, amelyik naphoz párosítottam őket. Ha bármi gond van, állok rendelkezésre!

.....



Mit kell tudni a mintavételről?

A vizeletmintákat tiszta edényben kell gyűjteni, mert ez biztosítja a vizsgálatot, hogy valós eredményt mutasson. Amennyiben menstruálsz, lehetőleg kerüld a mintavételt, mert eltérhet az eredmény értékelése a normálistól. A reggeli első vizelet a legkoncentráltabb, ebből állapítható meg legjobban az egészségi állapot. A vizsgálat napján éjjel

02:00 órától nem szabad vizeletet üríteni, hogy ne gátoljon ez a minta levételében.

A vizeletgyűjtéskor gyakori hiba, hogy nem kellően tisztított gyűjtőedénybe történik a gyűjtés, ilyenkor baktériumok és más kórokozók telepedhetnek meg a mintában. Úgyisztén probléma, ha nem tartjuk be megfelelően a gyűjtési időszaktól, nem hűtőben tároljuk a gyűjtött mennyiséget a leadásig, hiszen ekkor is baktériumok szaporodhatnak

el benne, ami miatt a glükóz szint csökkenhet, valamint gondot okoz, ha elfelejtjük ráírni a gyűjtés mennyiségét és dátumát. Fontos, hogy mindig tartsuk be orvosaink, kezelőink útmutatásait.

Hogyan kell felkészülni a vizsgálatra?

A vizeletvizsgálat számos rendelkezésre és egészségügyi problémára felhívhatja a figyelmet,



így nem is csoda, ha manapság is gyakran alkalmazzák ezt a diagnosztikai módszert.

A vesék segítenek a szervezet felesleges anyagainak kiválasztásában, amiktől a vizelet által szabadít meg minket. Lehetőséget kapunk tehát a vizelet által, hogy bizonyos eltéréseket a vizsgálatból megtudjunk. Ellenőrizhetők a vesék állapota, a máj működése, a terhesség, a cukorbetegség, a húgyúti fertőzések és a gyulladások is, de a gyógyszerek és drogok használata is ugyanúgy kimutatható. Kétféle vizeletvizsgálat létezik attól függően, hogy az orvos milyen paraméterekre kíváncsi: általános vizeletvizsgálat és gyűjtött vizeletből történő kivizsgálás.

Az általános vizeletvizsgálat során elegendő körülbelül egy deciliter mennyiségű vizelet leadása, amit legcélszerűbb reggel ébredés után begyűjteni, ugyanis ilyenkor a legkoncentráltabb a minta. Mintavétel előtt alaposan meg kell tisztítani a húgycsőnyílás tájékát, majd törölközés után a vizeletsu-

gár első részét a vécécsészébe kell üríteni, a többi része pedig az, amit a gyűjtőedénybe engedve leadhatunk vizsgálatra.


Olyan gyűjtőedényt válasszunk, ami jól zárható, tiszta, steril. Ehhez használatos műanyag tartályokat a gyógyszertárakban is lehet vásárolni, ez a legcélszerűbb választás. A mintavétel előtt és után alapos kézmosás szükséges, illetve ügyelni kell, hogy az edény belső felületéhez egyáltalán ne érjünk hozzá. A minta levétele után igyekezzünk minél hamarabb eljuttatni azt az orvosi rendelőbe vagy laboratóriumba, hogy ne legyen esélyük a kórokozónak elszaporodni.

Nők esetében eltérést adhat a menstruáció jelenléte, így a vizeletvizsgálatot lehetőleg úgy kell időzíteni, hogy ez ne essen egybe a ciklussal. A vizeletben lévő vér utalhat a húgycső, a húgyhólyag és a húgyvezeték vérzékenység állapotára is, valamint a vesék gyulladására, súlyosabb esetben daganatára is. Egyéb vesebetegségekre, prosztata megbetegedésre szintén utalhat a véres vizelet.

Mikor van szükség vizeletgyűjtésre?

Ha a szervezetünk egészséges, akkor a vizelet nem tartalmaz glükózt, más néven szőlőcukrot. Ha a már meglévő cukorbetegséget nem kezeljük rendesen, akkor a vércukorszint meghaladja a megengedett értéket. A vizeletbe kerülő cukor a megemelkedett vércukorszintre utal, a diabéteszre figyelmeztet.

A gyűjtött vizeletvizsgálat esetében általában 12 vagy 24 órás periódust vizsgálunk. Az ez idő alatt történő összes vizelésből mintát kell venni, ezt pedig egy nagyobb tartályba összekeverni. Célszerű már előre bejelölni a tartály oldalán deciliterenként a mennyiséget, valamint ennél a fajta vizsgálatnál is fontos, hogy tiszta, steril edénybe gyűjtögessünk. A gyűjtött mennyiséget mindig hűtőben tároljuk. Mindig fel kell jegyezni a vizelések időpontját, az összegyűjtött mennyiséget és a dátumot, amelyik nap történik a mintavétel. Miután alaposan összekevertük a mintát, egy kisebb tárolóba egy deciliternyi öntsünk át, ezt kell majd leadni a laborba.



Hogyan védjem a szemem?

A szem a legfontosabb szervünk, hiszen nem csak az alakokat, színeket és a mélységet látjuk vele, hanem a fényeket is érzékeli, ami a test belső óráját működteti. Nagyon sérülékeny részünk, így nem árt, ha gondoskodunk a védelméről.

.....

A napsugárzásnak fontos szerepe van az életünkben, azonban az UV (ultraibolya) sugárzás sérüléseket tehet benne, tartós károkat okozhat. A nap sugarai azonban nem csak a verőfényes napokon okozhatnak gondot, hanem a felhősebbeken és a havas tájakról visszaverődve is.

Az UV-sugárzástól védelemmel ellátott napszemüveggel, széles karimájú kalappal és árnyékba vonu-

lással védekezhetsz, valamint sosem szabad belenézni a napba.

A szemfáradás szintén kockázati tényező a látás romlásában, amit mi magunk idézhetünk elő, ha túleröltetjük a szemünket. Sokszor van, hogy ezek a károk nem visszafordíthatóak, így meg kell előznünk a bajt.

Számítógépes munkavégzés során két óránként legyél távol a géptől és 20 percnként pihentesd a

szemeid. Jó fényviszonyok mellett dolgozz, mert a gyengébb fényben a szemet jobban erölteted, ami a szem fáradásához vezet. Gyakori pislogással a nedvesítést segíted elő a szemgolyódban, a szemszárazság ezzel elkerülhető. A szemüveg vagy kontaktlencse használata, valamint a jó levegőminőség szintén sokat segít a szem állapotának megővésében.

Mennyiszer kell ellenőrizni a vérnyomást?

A magas vérnyomásos betegségek hazánkban is sok embert érintenek, mégis gondot okoz sokszor, hogy hogyan, milyen módon kell helyesen vérnyomást mérni.

.....

A háziorvosi rendelőkben a vérnyomás mérése már rutin, az orvosok már kellőképp kitapasztalták annak helyes menetét, ám megeshet, hogy mi magunk akarjuk ellenőrizni otthonunkban a vérnyomásunkat.

A vérnyomásmérés előtt ellenőrizni kell a mendzsetta megfelelő méretét, körbeéri-e a felkarunkat. A mérés előtt fél órával nem szabad koffeintartalmú italokat inni, sem megerőltető testmozgást végezni,

ezek ugyanis feljebb szökkentik a pulzust, ami miatt nem kapunk megfelelő értékeket.

A helyes testtartásra is ügyelni kell. A hát legyen egyenes, a kar fekdjön az asztalra, a felkar a szív magasságában helyezkedjen el. A lábak ne legyenek keresztbe téve, és a vérnyomásmérést mindig a bal karunkon kell elvégeznünk.

Egymás után kétszer-háromszor mérjünk, ezeket pedig jegyezzük

fel a pulzusszámmal együtt. Orvosi vizsgálatokra vigyük magunkkal a vérnyomásnaplót, ebből a szakember pontosabb információkat kap az állapotunkról.

A normál vérnyomás 120/80 Hgmm vagy ez alatti. A megnövekedett vérnyomás a 120-129/80 körüli érték, az elsőfokú hipertónia a 130-139/80 Hgmm, a másodfokú pedig a 140/90 Hgmm és ez feletti értékek.





Nyári egészség ellenőrzése szűrésekkel

A nyári időszaknak is ugyanúgy az egészségmegőrzésről kell szólnia, mint a többi évszakban. Ráadásul a külföldi utazások esetében még lényegesebb, hogy odafigyeljünk erre.

.....

csoport ad arról, hogy szükség van-e további vizsgálatokra az utazás megkezdése előtt a te és a veled tartó személyek biztonsága érdekében. A megelőzés a legjobb kezelés bizonyos állapotok esetén, ezért mindenképpen beszélj meg minden lehetséges problémát az orvossal az utazás előtt, hogy megtudd, hogyan előzheted meg, hogy azok problémákká váljanak, és tájékozódj a lehetséges kezelésekről.

Utazás utáni szűrések

Utazás utáni orvosi kivizsgálásra általában külföldről való visszatéréskor van szükség, hogy ellenőrizzék a betegségekre utaló jeleket, például lázat, bőrkiütést, köhögést, hasmenést stb., különösen akkor, ha három hétnél tovább voltál távol. Ezt az értékelést az orvosod végzi el, aki kérdéseket tesz fel az utazási előzményeiddel és tüneteiddel kapcsolatban, így megbizonyosodhat arról, hogy nincs-e olyan egzotikus betegséged, mint a dengue-láz, malária, tífusz, sárgaláz, kolera stb.

Nézzük meg, milyen szűrővizsgálatokon kell részt vennünk nyáron! Általánosságban elmondható, hogy kétféle szűrés létezik: utazás előtti és utáni szűrés, de egy dolgot biztosan állíthatunk: legalább valamilyen orvosi vizsgálaton vagy értékelésen részt kell vened, ha külföldi utazást tervezel.

Utazás előtti szűrések

Az utazás előtti szűrés célja az olyan állapotok kimutatása, mint a cukorbetegség, a pajzsmirigybetegség és egyéb olyan betegségek, amelyek hatással lehetnek az egészségedre az utazás során.

Orvosod áttekinti a kórtörténetedet, mielőtt elindulnál az utazásra; fizikális vizsgálatot is végez, és taná-



Ismétlés a tudás atyja

Összeszedtünk néhány egyszerű és szórakoztató tevékenységet gyermeked logikai, valamint írási, olvasási és kommunikációs készségeinek fejlesztésére.

.....



Ha a fejlesztésre gondolunk, ezek a speciális órák, foglalkozások azonnal eszünkbe jutnak, nem is gondolunk az otthoni közös játékokra gyermekeink „nevelésében”, pedig ezek többsége remek lehetőséget biztosít az egész család számára. Jó lehetőség kikapcsolódni is. Lássuk, mely területeket érintik az egyes játékok!

Memória

A memória fejlesztésekor szinte azonnal megjelennek a párosított memóriakártyák mindenki számára. Van azonban egy még szórakoztatóbb módja a memória fejlesztésének, ez pedig a megfigyelős gyorsasági kártyajáték. Az nyer, aki a legtöbb képet találja a legrövidebb

idő alatt. Ma már számtalan különböző nehézségi fokú variáció létezik, így a társasjátékok a nagyobb gyerekek számára sem unalmasak, és még a szülők is szívesen előveszik őket.

Írás

A készségek fejlesztésének számos érdekes módja van. Kartonból ké-





szíthetünk rajzsablont, ami segíti gyermekünk kézügyességét, és jó hatással van a koncentrációjára is. Az írástanuláshoz is nagy segítség a mágnesgolyós vezető. A betűírás a kézügyesség fejlesztése mellett a szóalkotás elsajátítását is megkönnyíti a gyerekek számára. Az akasztófa már a szülőknek is kedvelt játékta volt gyerekkorukban, és most is hatásos, mert nagyban bővíti a szókincset, javítja a helyesírást és segít az írás gyakorlásában, miközben csak egy darab papírra és egy tollra van szüksége.

Logika

A logikai és stratégiai társasjáték, ahogy a neve is sugallja, nagyszerűen erősíti logikai készségeket, mert előre meg kell tervezni a lépéseket, és mérlegelni kell a lehetséges következményeket. Ilyenkor sem árt,

akár a sakkban, az ellenfél fejével gondolkodni. A tangram geometriai rejtvények a logikai készségekre is hatással vannak, és kiválóan javítják a vizuális észlelést. A játékok általában több, különböző nehézségű rejtvényt tartalmaznak.

Beszéd

A papírszínház olyan, mint egy könyv és egy színház hibridje, amely könnyen kommunikálható. A mese lapjait a színpadot utánozó keretbe helyezzük, és a hátoldalról olvashatjuk a gyerekeknek a mesét. Tovább fokozhatjuk az élményt, ha külön papírkaraktereket készítünk a gyerekekkel. Vonjuk be őket is a mesélésbe: mondják el, hogyan képzelik el a mesét a képek alapján.

A történetmesélő blokk kiválóan alkalmas gyermeked beszédképességének fejlesztésére is. A kis kocka

minden oldalán más-más szimbólum látható. A játékosok megalkotják a történeteiket a dobott képek alapján. Szárnyalhat a fantázia!

Koncentráció

A koncentráció hiánya különösen az elsős gyermekeknél jelent problémát. Szerencsére a legókra és a rejtvényekre való összpontosítás javítható. Még ha nem is tartoznak a gyerekeink kedvenc játékaik közé, időnként próbáljuk ki őket: vásároljunk vagy kérjünk kölcsön ismerősöktől használt építőjátékokat és rejtvényeket, amelyek érdeklik a gyerekeket, hogy hosszabb időre lefoglaljuk a figyelmüket.

A szabadtéri játék fontosságát nem lehet túlhangsúlyozni: fusson, szaladjon, hintázzon, amennyit csak akar, mert nincs ennél jobb fejlesztő játék!

Mit csinálj a kisállatoddal, míg nyaralsz?

Itt a nyár, így egyre többen kezdenek el gondolkodni a nyári utazásokon. De mi van akkor, ha nem tudod vagy nem akarsz nyaralni vinni a házikedvencedet? Nos, van néhány lehetőség.

Család, barátok, szomszédok

Kihúzd a konnektorból a kávéfőzőt, elzáród a csapot, meglocsolod a virágokat... hosszú a nyaralások előtti tennivalók listája. A házi kedvenc elhelyezése is ezen a listán szerepel, mivel a távollétünk miatt ennek kiválasztása felelősségteljes kihívás.

Először természetesen a család, a közeli barátok vagy a jó szomszédok juthatnak eszedbe, mielőtt azonban bárkire rábíznád a kis kedvenced gondozását, vedd figyelembe a következőket:

Milyen a kapcsolata a szóban forgó személynek az állatokkal? Felelősségteljes és megbízható ember? Lehetősége és ideje van a kisállat gondozására? Vannak háziállatai neki is? Ha igen, milyenek? Mi-

lyen környezetben és körülmények között él? Megfelel az otthona a kedvenced igényeinek?

Számtalan probléma adódik, legyen szó bármilyen állatról: a tengerimalacok és a törpemalacok is egészen más gondozást igényelnek.

Miután megtaláltad a megfelelő személyt, és ő hajlandó elfogadni a kérésedet, csak át kell adnod a megfelelő utasításokat vagy tartozékokat, például a pórázt, a nyakörveket, a tálkákat, az ételét és a játékokat.

Hotel

Ha te is szállodába mész, miért nem küldöd oda a kutyádat vagy macskádat is, amíg távol vagy? Magyarországon a szolgáltatás még gyerekcipőben jár, de már egyre több városban bevezették. Ezekben a „szállodákban” a házi kedvencek nem csak szállást, hanem minden ellátást megkapnak: profi személyzet gondoskodik a megfelelő etetésről, a megfelelő

testmozgásról, az ideális hőmérsékletéről, de szükség esetén a megfelelő társaságról is. Termé-

szetesen az orvosok a nap 24 órájában ügyeletet is tartanak. Ennek a professzionális szolgáltatásnak az az előnye, hogy tudod, hogy a barátod jó helyen van, a hátránya viszont, hogy némi plusz költségbe kerül.

Szitter

Igen, van bébiszitter helyett állatszitter. Azok, akik ezt a szolgáltatást nyújtják, nem csak a nyaralás alatt tudják biztosítani ezt, hanem szükség esetén a nap bármely szakában gondoskodnak kedvencedről.

A háziállatok gondozása is igényel némi előkészületet. Ha megtaláltad a megfelelő személyt, érdemes egy személyes találkozót kialakítani, ahol elmondhatod az igényeket, kívánságokat, ismertetheted a gondozó kötelezettségeit, és tájékoztathatod a többi szükséges tudnivalóról.

A szolgáltatás legnagyobb előnye, hogy az állatok az otthonodban, megszokott környezetükben maradhatnak, ezért fontos, hogy megtaláld és kiválaszd azt, akiben megbízhatsz. Másrészt az otthonod nem lesz üres akkor sem, ha nem vagy a közelben. Végül, de nem utolsósorban a gondozók költséghatékonyabb megoldást jelentenek, mint az állatszállodák.

Hol találsz ilyen embert? Az internet is segítségünkre van ebben: a domelia.hu-n például számtalan olyan személy profilja található, aki ilyen szolgáltatást kínál. Könnyen, gyorsan és egyszerűen felveheted velük a kapcsolatot és referenciákat is találsz.





Így tervezd meg a szabadidőd!

A munka elveszi az időnk nagy részét a mindennapjainkból, ám a jó idő beköszöntével és a nyár eljövetelével szeretnénk kicsit több szabadidőt, hogy barátainkkal, családjainkkal tölthessük el. De hogyan szabadítsak időt? És hogy töltssem el azt hasznosan?

Az időmegtakarítás nemcsak az elvégzendő munka mennyiségének csökkentését jelenti, hanem azt is, hogy gyorsabban végezd el, mint valaha. Íme néhány módja annak, hogy kevesebb időt töltsön házimunkával és több időt szabadidővel.

- 1.)** Hagyd abba, hogy mindent magad csinálj, és kezd el a feladatokat másokra is delegálni! Az otthoni családi légkörben például a főzést, takarítást és más házimunkákat ne egyedül végezd, hanem szervezd be a családot is. Hamarabb fogtok végezni, és bár kezdetben nem fog érte egyikőtök sem rajongani, végül jó móka kerekedhet ki belőle.
- 2.)** Gondolkozz előre, tervezd meg a programjaidat, napjaidat, és ehhez próbálj igazodni is. Nincs is rosszabb annál, hogy tudod, miket kellene elvégezned, mégis megcsúszol az idővel, és este azt veszed észre, hogy a tervezettek felét sem tudtad megcsinálni. Fogj

egy naptárt vagy tervezőt, és a nap elején vagy az előző nap végén tervezd meg, mire mennyi időt szánsz, mikor kell megcsinálnod, és mennyi időd marad szabadon, amit a családdal tölthetsz el. A nap megtervezése nemcsak abban segít, hogy jobban megszervezd az idődet, hanem abban is, hogy többet meg tudj csinálni ugyanannyi idő alatt, mert sokkal kevesebb a zavaró tényező, ami azt jelenti, hogy több energiád lesz és jobban tudsz fókuszálni a fontos dolgokra.

- 3.)** Készíts egy teendőlistát! Néha, ha valami újat és nagyot akarunk kezdeni, nem tudjuk, hol kezdjük. Ha listát készítünk, majd áttekintjük és kiválasztjuk azokat a teendőket, amik nagyobb prioritást élveznek, majd fokozatosan megyünk a lényeges, de nem olyan fontos feladatoktól a lényegtelen feladatokig, akkor nem hagyunk ki semmit, ráadásul azt is tudjuk már, mi

az, amiket előrébb kell vennünk a sorban vagy több időt igényelnek.

- 4.)** Ha már van szabadidőd, kezdj el gondolkodni azon, azt mivel fogod eltölteni. Elmész kirándulni a családdal? A pároddal mész egy hangulatos étterembe? Nézel egy jó filmet? Vagy a hobbijaidal töltöd majd el? Fontos, hogy tudd, mennyi időd van szabadon, és a tervezett program belefér-e ebbe az időkeretbe.
- 5.)** Ne ossz be minden egyes órát! Ha a napodat percről percre tervezed meg, és nem hagysz 2-3 szabad órát, nagy meglepetések érhetnek. Ha ugyanis közbejön egy váratlan, be nem tervezett program, amit sehogy sem tudsz lemondani, már borult is a terved. Mindig hagyj pár órát az ilyen helyzetekre, ha pedig minden a terveid szerint alakul majd, ez az idő szabad marad, azaz a kedvenc tevékenységeiddel töltheted el.

A legfontosabb a biztonság

A nyári utazások során lényeges, hogy biztonságban érezhessük magunkat. Ez függhet akár az utazási céltől, az utazás módjától, de az előtte tett intézkedésektől is. Ezért célszerű a nyári utazások során néhány biztonsági intézkedést megfontolni, az autóval utazóknak pedig baleset vagy egyéb probléma megelőzésére személyes biztonságuk és családjuk védelme érdekében.

.....

Az utazás megkezdése előtt:

Készítsd elő a járművedet

Készülj fel az utazásra, ellenőrizd a fékeket és a gumiabroncsokat,

hogyan nincs-e probléma, szükség esetén cseréld ki őket, és ellenőrizd a működéshez szükséges összes lámpa és irányjelző állapotát. Ezenkívül az utazás megkezdése előtt ellenőrizd a jármű-

vedet, hogy megbizonyosodj arról, hogy jó állapotban van.

Ellenőrizd a vezetői engedélyedet és regisztrációd

Győződj meg arról, hogy jogosítványod és regisztrációd aktuális és érvényes, mivel manapság a pénzbírságok vagy szankciók elég drágák, ha lejárt/érvénytelen dokumentumokat mutatsz be a rendfenntartóknak az ellenőrző pontokon vagy az útlezárásokon.

Biztosítások

Gyakori, hogy a járműn kívül más módon is biztosítanánk a családjunk épségét. Rengeteg fajtájú biztosítás létezik, amely azt segíti elő, hogy probléma esetén segítséget kapunk utazásunk során. Ezek közé tartozik az egészségbiztosítás, az utazási biztosítás, sőt néhányan életbiztosítást is kínálnak, bár ez a típus a legtöbb ember számára nem szükséges.



Mit tegyél az éjszakai meleg ellen?

A nyári hőség hullámok idején sokan nehezen tudnak elaludni, éjszaka gyakrabban forgolódnak, tartós hőség mellett pedig sokszor nem elég hűvös az éjszakai levegő ahhoz, hogy kellemes helyen aludjanak. Testünk és lelkünk megfelelő regenerálódásához kellemes hőmérsékletű hálószoba szükséges.

Ha a nappali hőmérséklet megdönti a több száz éves magas hőmérsékleti rekordot, a hálószoba hőmérséklete általában nem esik az elfogadható szint alá éjszaka.

Ha fáradtabbnak érezzük magunkat, mint mielőtt lefeküdtünk, nem tévedünk: testünknek nagyon le kell hűlnie éjszaka, ahogyan az olyan napokon is teszi, amikor nincs ennyire meleg. Ha a kinti hőség miatt nem működik a szervezet „önhűtő” rendszere, az éjszakai pihenés sérülhet.

Mielőtt azonban megfontolnád a légkondicionáló vásárlását – mivel csak a meleg nyári hónapok miatt valójában nem éri meg beszerezni a legtöbb otthonba –, a legjobb, ha a hálószobában használsz néhány hasznos tippet a hőmérséklet leűtésére.

Tollpárna

A tollal és egyéb töltőanyagokkal ellátott paplanok helyett használj vékony, üres paplanhuzatot vagy lepedőt takaróként. Megpróbálhatunk takaró nélkül is ellazulni, de a legtöbb esetben annyira hozzá vannak szok-

va, hogy éjszaka takaróval aludjanak, hogy ez a pihenés sosem lesz regeneráló igazán, így akár milyen vékony is a takaró, legyen kéznél. Ezenkívül a minimális légmozgás miatt is javasolt némi takarózás.

Most már csak a párna fog fűteni, ám ha a legmelegebb napokon is a kényelem érdekében kell használni párnát, akkor válaszd a toll nélküli változatot!

Hűtés

Ha éjszaka nem tudsz beköltözni az erkélyen lévő függőágyadba, napközben hűvösen kell tartanod a hálószobát: az ablakokat zárni kell, a függönyöket és a redőnyöket napközben akkor is, ha a hálószoba nem a napos oldalon van, le/be kell húzni. Éjszaka ennek az ellenkezőjét kell tennünk: nyissuk ki az ablakokat, hogy a levegő átjusson a helyiségen, és ha tehetjük, keresztuzatot is képezhetünk. Az ablakokat éjszákára tárva-nyitva hagyhatjuk, de a huzattal óvatosan kell bánni, mert látás- és hallásszerveink károsodhatnak az állandó légmozgástól.

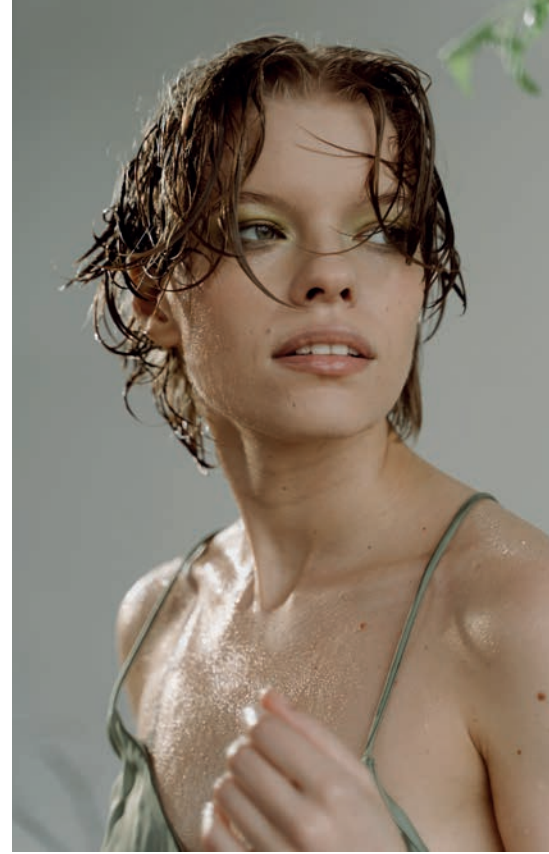
Vízhűtés

Lefekvés előtt kellemesen hűvös vízzel zuhanyozhatunk, és ahelyett, hogy a nedvességet teljesen leitatnád a bőröd felszínéről, filmszerű réteget hagyhatsz, így kellemes hűsítést viszel az ágyadba.

Vacsora

A sok víz fogyasztása napközben adott, de lefekvés előtt nem ajánlott sokat inni, mert éjszaka többször kell wc-re futni. A napközbeni hőségtől megterhelt szervezet pihentetése érdekében a vacsoránál fokozottan figyeljünk oda, hogy valami könnyen emészthető legyen a gyomrunkban, és este hét óra után ne terheljük szervezetünket.

Mindezen óvintézkedések ellenére ne ess pánikba, ha nem alszol el azonnal, tudományosan bizonyított tény, hogy nyáron akár egy órát is elveszíthetsz az alvásból anélkül, hogy az egészségedre vagy közérzetedre bármi hatással lenne.



A meleg ellenére is koncentrálj!

A meleg időjárás és a nyár gyakran befolyásolja hangulatunkat. Ha meleg van, szeretünk több időt tölteni a szabadban. Ez egy olyan időszak, amikor nyugodtnak és gondtalannak érezzük magunkat. Azonban van, mikor ennek nem tehetünk eleget.



Ebben a cikkben megvitatjuk azokat a legfontosabb dolgokat, amelyek segíthetnek az otthoni munkára összpontosítani, még akkor is, ha kint meleg van, és minden légkondicionáló magas légfűvő üzemmódban van. Amikor megpróbálsz dolgozni, hűtsd le az épületet, irodát vagy otthonodat, amennyire csak lehetséges, anélkül, hogy bármilyen problémát okoznál ezzel az egészségednek és általános közérzetednek.

Talán az első gondolatod, hogy kinyitod az ablakot friss levegő reményében. Valóban kell szellőztetni, de nem szabad elfelejtened, hogy ez-

zel bizony a forróságot is beengeded irodádba, munkahelyedre, ami nem szünteti meg a problémát.

Ha mindig melegek van és izzadsz, tegyél lépéseket a helyzet enyhítésére, például viselj könnyű ruhát vagy helyezz ventilátort a munkáállomásodra vagy az íróasztalodra, hogy hűvösebb legyen a munkahelyeden, és javíthass a munkád hatékonyságán. Használhatsz erre légkondicionálót is.

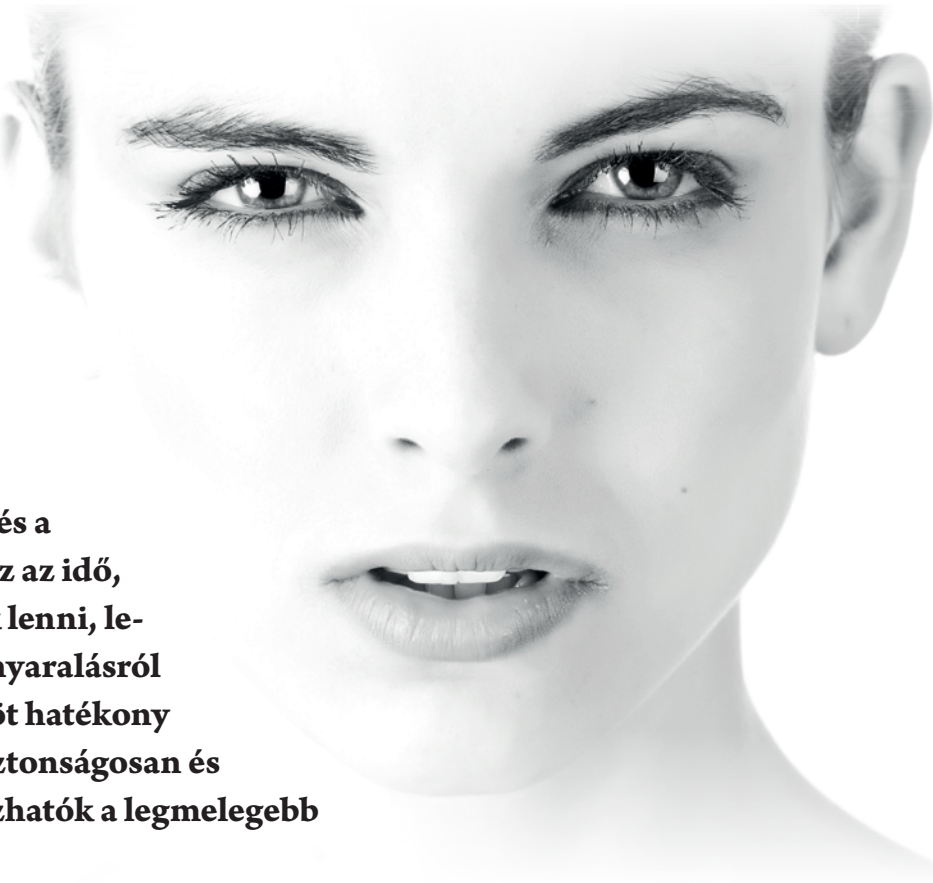
Az irodai levegő minősége kritikus fontosságú az egészséged szempontjából, ezért gondoskodj arról, hogy a légkondicionáló berende-

zés hatékony szűrőrendszerrel és légtisztító rendszerrel legyen felszerelve, hogy csökkentse az irodában lebegő por, pollen és szennyező anyagok mennyiségét.

Tarts szüneteket a munkád közben, amikor egy kicsit megmozgathatod magad és kimehetsz a napsütésbe is. Ugyan kint melegebb van, ám utána felfrissítő lesz az irodád hőmérséklete, ami szintén a jobb munkavégzést fogja eredményezni.

Ahhoz, hogy egész nap energikus maradj, fel kell töltened a szervezetedet vitaminokkal, ásványi anyagokkal és fehérjével is.

Nyári esztétikai tippek



Nyáron felértékelődik a szép bőr és a hibátlan megjelenés szerepe. Ez az az idő, amikor a nők toppon szeretnének lenni, legyen szó fesztiválról, esküvőről, nyaralásról vagy csak úszásról. Bemutatunk öt hatékony orvosi szépségápolót, amelyek biztonságosan és nagyszerű eredménnyel alkalmazhatók a legmelegebb évszakokban!

.....

Felmérések azt mutatják, hogy a nők többet költenek arra, hogy a nyaralás alatt jól nézzenek ki, mint magára a nyaralásra. Az igazság az, hogy sok nő nem köt kompromisszumot a fiatalítás és szépítés iránti igényét illetően, és a ráncosodás lassítása a fő prioritás, de gyakori kérdés, hogy mennyire hatékonyak a „nyári kompatibilis” kezelések.

Dr. Papp Ildikó, a Körút Orvosesztétikai Centrum kozmetikai bőrgyógyász szakorvosa szerint a kozmetikai kezelések a legmelegebb hónapokban is biztonságosan és hatékonyan alkalmazhatók. Ilyenkor a fokozott napfény hatására a bőrnek több nedvességre van szüksége, de a látványosabb megoldást keresők orvosesztétikai beavatkozásokat is választhatnak. Íme az öt leghatékonyabb nyáron elérhető kezelés és azok előnyei.

Bőrerősítő

Az új botox névre keresztelt fecskendő beavatkozás mély hidratálást biztosít a bőr legmélyebb rétegeiben. A bejuttatott térhálós hialuronsavnak köszönhetően a napfény által károsított bőrrészek jelentősen megfiatalíthatók, és a nedvesség tartósan szorosan megkötve maradhat. Ez egy igazi ebédidős beavatkozás, amely 15-20 percet vesz igénybe, és természetes, ragyogó, sima, hidratált bőrt biztosít akár 6 hónapig.

Víz-egyensúly

A folyékony implantátumként is ismert terápia lényegében egy autoinjektor tollnak nevezett eszköz, amely gyengéden és fájdalom-

mentesen juttatja el a hialuronsav gyöngyöket a bőr felső rétegeibe, rendkívül gyors és hosszan tartó mélyhidratálást eredményezve. Hosszú távú hatásaival finoman ellensúlyozza a bőr nyári használatát is, mivel serkenti a kollagéntermelést és helyreállítja a bőr nedvességháztartását. Egy fél órás kúrát érdemes 2-3 hetente, összesen háromszor megismételni a hosszú távú eredmény megőrzése érdekében.

Scarlet RF

A mikrotűs RF arckezelés nem véletlenül az egyik legelterjedtebb nyári kezelés. A bőr felső réteget nem érinti, így nem válik fényérzékenyvé és nem okoz hiperpigmentációt. Ezenkívül hatékonyan

gyógyítja a már kialakult pigmentfoltokat, miközben szinte azonnal mesés bőrtextúrát biztosít. A nyári napozás az elasztikus rostokat használja, a Scarlet pedig serkenti a termelődését is. A körülbelül másfél órás kezelést háromszor, egy hónapos eltérésekkel meg kell ismételní az igazán látványos eredmény érdekében.

Szálbehúzás

Az egyik legnépszerűbb műtét nélküli kozmetikai módszer, nyáron is használható. A felépülési idő 1-3

nap, ezért sokan a melegebb hónapokra időzítik, amikor is jobban megéri, hogy a nyaralás után érezhető „pihenéssel” térjenek vissza dolgozni. A kezelés mélyebben történik a bőrben, vagyis a bőr felső rétegeinek érintése nélkül alkalmazzák. Kiválóan működik a ráncok, a megereszkedett bőr és szövetek kezelésére.

Töltsük fel a szem alatti karikákat

A szem alatti sötét vagy mély barázdák évekig öregítik arcunkat, a

smink- és dekorációs termékek a legritkább esetben lehetnek igazán hatékonyak, de egy 15-20 perces kiegészítés visszaadhatja az évekkel ezelőtti friss, fiatalos megjelenést. A szem alatti területen a bőr és a kötőszövet nagyon vékony. Sajnos az itteni bőr nem képes tartósan megkötni a nedvességet, így a megoldást a szemkörnyék alá „réttezett” orvosi hialuronsav jelentheti, amely remek vízmegtartó képességgel rendelkezik. A fájdalom nem vesztes, de az eredmények elékesztően látványosak, és akár 6-12 hónapig is kitartanak.



Miért utálsz másokat?

Az emberek – főleg a nők – gyakorta féltékenyek egymásra. Folyamatosan összehasonlítgatjuk magunkat másokkal, hibákat keresünk bennük, hogy mi jobban érezzük magunkat, és titkon mindenkit utálunk, akit jobbnak látunk saját magunknál. De mi lehet ennek az oka?

A féltékenység az egyik legkellemetlenebb érzésnek nevezhető, és nemcsak a személyes megsemmisüléshez, hanem a szeretteiddel, barátaiddal fennálló kapcsolatok végéhez is vezethet. Mi ez, és lehet-e küzdeni a féltékenységgel? Ennek megértéséhez meg kell vizsgáljunk ennek az érzésnek az okait.

Bármi is legyen, az irigység gyorsan eléri az elmét, és rövid ideig negatívan befolyásolja az ember

viselkedését és tetteit. Egy nő legtöbbször nem látja a sikerhez vezető utat, ami miatt irigykedni kezd. Csak a jéghegy tetejét látja – az ember boldogságát és örömét –, az oda vezető utat nem, ami ingerültséget, sértést és néha haragot okoz. Minden gondolat ezzel kezdődik.

Bár általában vonakodunk beismerni, néha féltékenyek leszünk nőtársainkra. Nagyon idegesít, ha mások szebbek, jobbak, többek, bármiről legyen is szó. Tényleg besárgulunk az irigységtől. A *Biology Letters* egyik tanulmánya arra is rávilágít, hogy miért van ez így. A féltékenység okát nem a tetteinkben, hanem a hormonjainknál kell keresnünk.

A tanulmányban 220 nőnek két női képet mutattak. Az egyiket az ovuláció alatt, a másikat az ovuláció után vetették be.

A kutatók észrevették, hogy azok a nők,

akiknek a menstruációs ciklusuk miatt magasabb az ösztrogén szintje a szervezetükben, valós fenyegetésnek tekintették az ovuláció során készült képeket. Az igazi bűnös tehát egyértelműen az ereinkben futó ösztrogén.

Meg kell jegyezni, hogy szinte mindenki átéli ezt az érzést. A féltékenység mindenben megnyilvánul, kortól, társadalmi helyzettől, nemtől és egyéb jellemzőktől függetlenül. De a kérdés az, hogyan kezeljük ezt az érzést, megéri-e küzdeni, vagy hagyjuk, hogy elpusztítsa a belső békét és nyugalmat?

Amikor leírod az irigység érzetét, azt bosszúság jellemzi: valakinek van valamije, ami neked nincs. Általában azzal jár, hogy az ember elveszít egy lehetőséget, körülményt vagy valamit, amit eddig megkapott vagy meg szeretett volna kapni.

Fontos megérteni, hogy mind a nők, mind a férfiak féltékenysége szorosan összefügg a pszichológiával. Gyerekkorból származik, például egy barátunk szép ruhája volt, vagy egy irigylésre méltó játéka. Idővel ez a negativitás megnyilvánul a munkatársak felé is, akik fejlődnek, és még azon barátok felé is, akiknek sikerül jövedelmező befektetéseket eszközölniük, vagy találkozniuk a lelki társukkal.



A humor és a nők kapcsolata

Szerencsére más emlősökkel ellentétben, akik gyerekkor után elvesztik ezt a tulajdonságot, az emberek egész életükben játékosak maradnak. A kutatók azt feltételezték, hogy az emberi játékoság pozitív vonásokat közvetít a leendő pár felé a párválasztás során, így ennek háttérében evolúciós okok állhatnak.

Ahhoz, hogy lenyűgözzék a kiválasztott partnert, a férfiaknak nemcsak erejüket, intelligenciájukat, sőt gazdagságukat kell megmutatniuk. A játékoság a párválasztási folyamat egyik jelzése is: a nők ezt a tulajdonságot a férfiaknál kevésbé agresszívnek érzékelhetik, így vonzóbbá válnak számukra – derül ki a Penn State kutatóinak cikkéből.

A kutatók megerősítették ezeket a hipotéziseket egy korábbi felmérés segítségével, amelyben a résztvevőknek 13 tulajdonságot kellett rangsorolniuk a párválasztás alapján. A lista a „játékosággal”, a „humorérzékkel” és az „életélvezővel” egészült ki a további kutatás céljából, majd 164 főiskolai férfi és 89 fős 18-26 éves női főiskolai hallgató között került kiosztásra.

A humor, az életigenlés és a játékoság a második, a harmadik és a negyedik helyen végzett a nők által összeállított tulajdonságok listáján, míg a férfiak a jó megjelenést, az egészséget és a jó genetikát egyértelműen előtérbe helyezték.

A játékosággal és humorral kapcsolatos előkelő helyezéseket természetesen befolyásolhatja az a tény, hogy a válaszadók nyugati kultúrákban szocializálódtak egyetemisták voltak – mondták a kutatók. Az eredmények egyértelműsége azonban arra utal, hogy a humor nagyon fontos tényező a párválasztásban, és a nők egyértelműen pozitív tulajdonságként tekintenek rá a potenciális hosszú távú partnerek kiválasztásánál.





Vigyázz értékeidre!

Használj strandpénztárcát! Mivel a nyakadban hordod, és elég kicsi, a legfontosabb dolgok (kulcsok, készpénz) tárolására, tökéletes. Ám, ha egy profi zsebtolvajt szabadon engednek a strandon, sajnos ez sem nyújt védelmet.

.....

Érdemes lehet vásárolni néhány övtáskát is a strandra. Hasra vagy hátra csatolva nem a legkényelmesebb, de van már olyan, amit a karunkra vagy a combunkra tudunk rögzíteni, és természetesen vízálló is. Mivel az övtáskák úgymint újra divatba jönnek, és a nagy cégek sem akarnak kimaradni az új divatból, a vásárlók máris mutatós márkás darabokat vásárolhatnak.

A zsebes fürdőruha vásárlása is megoldhatja az esetleges problémákat. A magyar bankjegyek vízállók. Így néhány papírpénzt magaddal vihetsz a strandra. A tárolás problémát jelenthet a szebbik nem számára, de egy kis fantáziával könnyen megoldható...

Az értékek elkülönített tárolása is segít elriasztani a tolvajokat a nyüzsgő strandoktól. Ha kinyitják a táskádat, nem lesz idejük átnéz-

ni az egészet, mert minél tovább maradnak egy helyben, annál valószínűbb, hogy lebuknak. A legnagyobb zsebek nyílnak először, így a könnyen cserélhető/nem sok értéket képviselő tárgyakat érdemes ide tenni, a kisebb, rejtettebb zsebekbe pedig a fontosabb, nehezen pótolhatókat tenni.

Ne dicsekedj! Sok olyan élethelyzet létezik, amikor a márkás ruhák és kiegészítők jól jönnek, de a strand nem ilyen hely. Nem kell mobiltelefon cipelni, nem kell a legnagyobb címletben fizetni, és nem érdemes félmillió Rolex órát a közelünkben tartani.



