



Hírek, információk

Olívaolajjal a sztrók megelőzéséért

A régebben szélhűdés vagy szélütés néven emlegetett sztrók az agyi főerek elzáródásának vagy elpattanásának következménye, s az infarktus és a rák után harmadik helyen áll a leggyakoribb halálozási okok listáján. A kutatók régóta vizsgálják, hogy vajon az életvitel és az étrend minősége mennyire befolyásolja a betegség kialakulásának kockázatát, és mennyiben játszhat szerepet annak megelőzésében.

Az egyszerű telítetlen zsírokban, növényi fehérjékben, teljes kiőrlésű magvakban és tengeri halakban gazdag mediterrán étrend, mérsékelt alkohol- és édességfogyasztással ötvözve csökkenti a szív- és érrendszeri betegségek, valamint a magas koleszterinszint kialakulásának esélyét. Az olívaolaj rendszeres használata pedig 65 éves kor felett is segíthet a sztrók megelőzésében, illetve a vérnyomás csökkentésében.

Az elfojtott szó megbetegíthet

Azok, akik képtelenek megosztani valakivel problémáikat, fájdalmukat, dühüket, komolyan veszélyeztethetik egészségüket. Szervezetünket leginkább a munkahelyi gondok viselik meg. Az elfojtott szó akár duplájára is növelheti a szívinfarktus és az agyvérzés kockázatát. Azok azonban, akik képesek – a józan ész határain belül – hangot adni haragjuknak, megszabadulhatnak a rájuk nehezedő mindennapos feszültségekről, s átlagos élettartamuk is megnő.

Harc a trombózis ellen

Hazánkban évente legalább 2000 ember halálát okozza az érrendszerben elakadt vérrög, amely gyakran a tüdőben torlaszolja el a vér útját, végzetes tüdőembóliát váltva ki. Az áldozatok többsége munkaképes korú, magát egészségesnek tekintő férfi és nő. A trombózisos betegek táppénzére évente milliárdokat költünk, miközben a szakemberek évek óta küzdenek a vérrögek képződés megelőzéséért és a tromboembóliás betegek túléléséért. A megoldás az lenne, ha jelentősen növelnék a trombózisközpontok számát, ahogyan ezt Nyugat-Európa legtöbb országban tették. Magyarországon jelenleg öt ilyen intézmény működik, de tízszer ennyire lenne szükség – állítja *Blaskó György*, az újonnan megnyílt központ vezető pofesszora. (Bővebb információ a www.tromboziskozpont.hu honlapon.)

Minden negyedik nőt érinthet a Hashimoto-szindróma

A 35 éves korú nők csaknem egynegyede szenved Hashimoto-szindrómában, a pajzsmirigy autoallergén eredetű, idült, diffúz gyulladásában. Célirányos vizsgálattal kimutatható a pajzsmirigy-antitestek jelenléte, amely kimerültséget, súlygyarapodást, meddőséget, vetélést vagy koraszülést eredményezhet. Ha a további irányadó értékek megfelelőek,





HÍREK, INFORMÁCIÓK

az orvos hormonkezelést vagy egyéb autoimmun kezelést javasol. Az autoimmun betegségben szenvedők 70–80 százaléka nő.

A fogantatás képessége révén a nők immunrendszere komplexebb a férfiakénál, ráadásul az ösztrogénhormon hajlamosít az autoimmunitásra, míg a tesztoszteron és a progeszteron megelőzi azt. Várandósság alatt a megemelkedett progeszteronszint miatt enyhülhetnek a tünetek.

Akcióban a nátha ellen

Az orvosok és a mikrobiológusok egyetértenek abban, hogy megfázás esetén ne siessünk az antibiotikumok szedésével. Talán jobban kivédhetjük a kórokozók támadását az alábbi hatnapos tervvel.

1. nap Fejfájás, végtagfájdalom, rossz közérzet, összpontosítási képtelenség

Mi a teendő? Vitaminbombára van szükség: naponta háromszor ígyuk meg egy-egy citrom kicsavart, langyos vízzel hígított, mézzel ízesített levét. Nem árt a multivitamin-tabletta sem, és ajánlott a korai lefekvés.

2. nap Torokkaparás, fájdalom az egész testben

Mi a teendő? Gargalizáljunk sós vízzel 3 óránként, és szopogassunk torokfertőtlenítő tablettát. Jót tesz az esti forró fürdő, utána egy zsályatea és egy alapos izzadás.

3. nap Gyulladt torok, bedugult orr, hőemelkedés vagy láz

Mi a teendő? Kamillás inhalálásra és sós vízzel történő gargalizálásra van szükség 3 óránként. Szedjük vitamin-tablettát, és dörzsöljük be a halántékunkat borsmentaolajjal, ami csillapítja a fejfájást. Csak nagyon magas láz esetén kell gyógyszert bevenni.

4. nap Múlt torokfájás, kezdődő köhögés, bedugult orr

Mi a teendő? Ágyban kell maradni. Együnk könnyű ételeket: párolt zöldséget, rizst, halat. Mellünket kenjük be légzéskönnyítő kenőccsel, párologtassunk borsmenta- vagy citromolajat.

5. nap Múlt láz, még mindig fájdalmat okozó köhögés

Mi a teendő? Az segít a legtöbbet, ha sokat iszunk: legjobb a hársfavirágtea és a forró tej mézzel.

6. nap. Tisztuló fej, múlt nátha és köhögés

Mi a teendő? Most kell megacéloznunk szervezetünk ellenállását sok gyümölccsel, zöldséggel, gyümölcslevekkel, vitamintablettákkal. A legfontosabb: naponta menjünk friss levegőre!

Sporttal könnyebb a leszokás

Csökken és hamarabb megszűnik a nikotínéhség azoknál, akik, miután végleg leteszik a cigarettát, elkezdnek sportolni. Hogy melyek a leghatásosabb mozgásformák? A tapasztalatok szerint a futás, a kerékpározás és az úszás. A mozgás eltereli az ember figyelmét, javítja hangulatát, így csökkenti a rágyújtás iránti vágyat is.

Elfüstölt memória

A dohányosok mindennapi memóriájuk egynegyedét elveszíthetik a cigarettázással – figyelmeztetnek a kutatók. A vizsgálatokból az is kiderült, hogy akik abbahagyták a füstölést, képesek voltak visszaidézni az elvesztett információkat: csaknem ugyanolyan eredménnyel teljesítettek a teszteken, mint a nemdohányzók.

A délutáni szunyókálás előnyei

A délutáni alvás nem csupán felfrissít, de az agyműködésre is jótékonyan hat. A legfrissebb kutatási eredmények szerint már egyórányi szieszta is elegendő ahhoz, hogy a nap második felében megsokszorozódjon agyunk kapacitása, így sokkal eredményesebb munkára leszünk képesek. A módszert a világ legismertebb vezetői is gyakran alkalmazták: *Margaret Thatcher* és *Bill Clinton* például csak a legkritikább esetben mulasztotta el a délutáni alvást.





A monitor vibráló képei is rontják az elalvás esélyét

Egyedülálló kutatás zajlott a Semmelweis Egyetemen, amely az alvással kapcsolatos panaszok, tünetek gyakoriságát és az életmód, az életvitel ebben játszott szerepét vizsgálta. A tesztek kitöltése után a kutatók arra a meglepő eredményre jutottak, hogy a gyermekek harmada alvászavarral küzd.

Dr. Szabó Attila, a kutatás témavezetője, az *I. sz. Gyermekgyógyászati Klinika* docense kiemelte, hogy gyermekeink egyre több időt töltenek a számítógép és a televízió előtt. A hét folyamán felhalmozott alváshiányt a kisebbek csaknem negyede, a fiatalok több mint fele hétvégi, nappali alvással próbálja pótolni.

Fiatalodás klasszikus zenével

Amerikai, francia és holland zeneterapeuták szerint a bölcs derűt, életörömet, önfeladti gyermeki boldogságot sugárzó klasszikus zenedarabok nem csak késleltetik az öregedést, hanem meg is fiatalíthatnak. *Mozart* darabjai közül a *39., Esz-dúr szimfónia* fináléját, a *36., C-dúr (Linzi) szimfónia* II. tételét, a *C-dúr fuvola-hárfa-verseny* rondóját, valamint a *Kis éji zene*, a *D-dúr fuvola-verseny* és az *A-dúr klarinét-verseny* I. tételét ajánlják. A másik nagy klasszikus, *Beethoven* művei közül az *F-dúr (Tavaszi) szonátán* kívül érdemes hallgatni az *1. (C-dúr)*, a *6. (F-dúr, Pastorale)* és a *9. (d-moll) szimfónia* IV. tételét a *D-dúr zongora-verseny* III. tételét és a *D-dúr hegedű-verseny* II. tételét.

Tisztelt Szerzőink!

Kérjük, hogy az *Egészségfejlesztés*be szánt írásait, az ábrákkal és a képekkel együtt, e-mailben (csatolt file-ként) vagy lemezen/ CD-n – ez esetben a nyomtatott változatot és az eredeti képe(ke)t mellékelve –, levélben küldjék el a szerkesztőség címére.

A szerkesztőség címe és telefonszáma megváltozott: 1096 Budapest, Nagyvárad tér 2.

Levelezési cím: 1395 Budapest, Pf. 839/3.

Telefon: (1) 428-8272. *Fax:* (1) 428-8273.

E-mail: haromszeki.zsuzsanna@t-online.hu. *Honlap:* www.oefi.hu.

A kézirat formája

A cím alatt szerepel a szerző(k) neve, munkahelye, telefonszáma és e-mail címe. Egy lapoldalt meghaladó terjedelmű (ötezer karakternél hosszabb) cikk, tanulmány, elemzés esetén célszerű alcímekkel tagolni az anyagot. Az írást kérjük rövid magyar és angol nyelvű összefoglalóval (az angolra lefordított címmel együtt), valamint irodalomjegyzékkel zárni. Ötezer karakternél rövidebb írás, könyvismertetés és lapszemle esetén nem alkalmazunk alcímeket és összefoglaló sem szükséges. Az ábrák elkészítésénél vegyék figyelembe, hogy azok fekete-fehérben fognak megjelenni.

Fáradozásukat köszöni és eredményes munkát kíván

a Szerkesztőbizottság

