

Életmód tanács kérdés válasz

III

Az oldalon a Ctrl és F billentyű egyidejű lenyomásával tud keresni!

Tisztelt Doktornő!Növelni szeretném az omega 3 fogyasztásomat,mert sokat olvastam az interneten és egyéb helyeken rengeteg jó hatása van!Hetente hányszor ajánlott a halfogyasztás?A halkonzervekben (szardínia) is található megfelelő omega 3 mennyiség?Kérdésem az lenne hogy a lenmagolaj vagy a halolaj ami az ajánlottabb és milyen mennyiségben?Illetve hogy olvastam interneten hogy a növényekben található omega 3 tehát a lenmagolajból nehezebben szívódik fel az emberi szervezetbe,ez megfelel a valóságnak?Válaszait köszönöm!J.

Kedves J.!

Valóban az omega 3 számtalan területen segíti a szervezetet az egészséges működésben. Napi szükséglet 3-6 g, egyénileg változó. A halfogyasztás minél többször, de legalább hetente kétszer javasolt, tengeri hal (300 g/hét): tonhal, lazac, tengeri halakból készült konzerv is jó. A lenmagolaj, halolaj, repceolaj, dió is mind tartalmaz omega 3 zsírsavat. Vannak különbségek a felszívódásban, de a helyes táplálkozás alapján én azt javaslom, hogy minél változatosabb formában viszi be a szükséges tápanyagokat, annál biztosabb, hogy megfelelő mennyiségben és jó hasznosulással, felszívódással tudja biztosítani a napi szükségletet, illetve más összetevői is hasznosak lehetnek ezeknek az ételeknek.

Jó egészséget kívánok!

Dr. Boldog Zsuzsanna

Kedves Doktornő!

Véleményét szeretném kérni arról, hogy a kereskedelmi forgalomban kapható ön barnító tablettákkal és kapszulákkal valóban el lehet-e érni, hogy a bőr napbarnított színű legyen

és ez nem-e káros az egészségre.

Orvosi szempontból megalapozott-e az alábbiak szerinti barnulási folyamat.

Bizonyos egysejtű tengeri alga, képes nagy mennyiségű karotinoid azaz festékanyagok képzésére. Az alga béta – karotinja az emésztőrendszeren keresztül a vérbe kerül, és a bőrben, illetve a zsírszövet között raktározódik el. A kapszula rendszeres napi szedésével béta-karotin réteg alakítható ki, mely a bőr normális hámlása és regenerációja következtében a felszín felé tolódik, így a bőr természetesen fénylő, egészségesen barna lesz. A béta –karotin a bőr hámrétegében lerakodva, nem csak a káros anyagokat képes közömbösíteni, hanem afféle fizikai szűrőként védi a bőrt a Nap sugarainak káros hatásaival szemben, s elősegíti a bőr szép egyenletes barnulását.

Kedves önbarnító!

Tanulmányaim szerint a karotinoidok valóban részt vesznek a bőr egészséges működésében, regenerációjában, elősegítik a bőr védelmét a káros sugárzásokkal szemben. A melanociták által termelt festékanyag (ami a barnulást okozza) szintén fontos szerepet játszanak a káros ultraibolya sugárzás elleni védelemben. Az, hogy a karotinoidok fokozzák a festékanyag termelődését nem ismert. Az, hogy ebben az algában van-e olyan anyag, ami a melanocitákat festékanyag termelésre készíteti nem tudom. A bőr a nagy mennyiségű karotintól besárgulhat, mint amikor sok répát, vagy süttőtököt eszik egy kisgyermek.

Jó egészséget kívánok!

Dr. Boldog Zsuzsanna

Olyan lehet h szilárd székletem benntmarad, és helyetette folyékony jön??

Kedves kérdező!

Igen, lehet. Ha többször előfordul menjen el gasztroenterológiai kivizsgálásra. Naplózza mit evett és milyen panaszai vannak. A panaszokat okozó ételekből ritkábban és kevesebbet egyen. Szedjen probiotikumot. Mozogjon rendszeresen. Táplálkozzon változatosan, egyen többször kis

adagokban és figyeljen az ételek és a kéz higiéniére.

Jó egészséget kívánok!

Dr. Boldog Zsuzsanna

Tisztelt Doktornő! Mágneságyra járok a gerincem miatt. A használat után 1 órával fáj a fejem, szaporább szívverés. Használható-e az ágy így továbbra is? A következő betegségek megléte esetén is tanácsos-e használni: agyalapi mirigyben bevérzett mikroadenoma, prolaktin szint 800-as, autoimmun pm. gyulladás, pm. alulműködés?

Ha felviszi a mágnes hatása a vérnyomást esetlegesen, akkor a már bevérzett agyalapi mirigy bevérezhet-e még jobban, van-e köze egyik dolognak a másikhoz? A pajzsmirigyet átviheti-e túlműködésbe?

Válaszát köszönöm szépen! Tisztelettel: M.

Kedves M.!

A mágneságy használatának célja a vérkeringés fokozása, a szervezet regenerációjának serkentése. Mivel a gerincproblémák mellett egyéb betegségei is fennállnak, melyek nincsenek egyensúlyban és a szervezet jelez is, hogy számára megterhelő a kezelés, azt javaslom, hogy jelenleg ne ezt használja gerincproblémája kezelésére.

Mind a gerincprobléma, mind az autoimmun betegség azt jelzi, hogy a szervezete nagyon leterhelt pszichésen, ezért mindenféleképpen javasolnék egy életmódváltást, aminek jelentős részét képezi a lelki dolgok rendezése, stresszkezelési technikák tanulása és alkalmazása. A szervezetét nem megterhelő jóga, tai chi, autogén tréning bármelyike segíthet az egyensúly és ezáltal az egészség visszaszerzésében.

Jó egészséget kívánok!

Dr. Boldog Zsuzsanna

Tisztelt Doktornő!

Azt szeretném kérdezni öntől, hogy lehet-e vas-túladagolás abból, ha az ajánlott napi vasbevitel kb. 200 %-a kerül be a szervezetbe? (35-40 g naponta)

Ugyanis szedni szeretnék egy komplex ásványianyag táplálékkiegészítőt és egy komplex multivitamin készítményt - egészségmegőrzés érdekében. Azonban a vasból -és még egy-két nyomelemből- a multivitamin készítmény is tartalmazza az ajánlott napi bevitt (18 g-ot)amit az ásványianyag készítmény egyébként is tartalmaz és nem tudom szedhetem-e együtt a kettőt.

Válaszát hálásan megköszönöm K.B.

Kedves K.B.!

Nem lehet tudni, hogy a táplálkozással mennyit visz be, illetve mennyi szívódik fel a tablettákból. Csináltasson vérképet, hogy kontrollálni tudja az értéket majd, illetve megelőzés esetén nem kell folyamatosan szedni a tablettákat. Azt ajánlom, váltogassa inkább a tablettákat és ha teheti szedjen zöldség-gyümölcs kivonatokat az egészséges – színes és változatos – táplálkozásának kiegészítéséhez.

Jó egészséget kívánok!

Dr. Boldog Zsuzsanna

Kedves Doktornő!

Június elejétől 3 héten keresztül csináltam egy szóda bikarbónát, majd 1 hetes kihagyás után bázikus port rendeltem meg és kezdtem bevinni a szervezetembe, azóta is keverem majdnem mindennap 1-1,5 liter vízhez kávéskanálnyi port oldok föl és iszom meg.

A sav-lúg egyensúlyt szeretném beállítani vele, illetve a „maró vizelet „szindrómát szeretném eltüntetni vagy legalábbis enyhíteni.

Az eddigi tapasztalat nagyon pozitív, vizeléskor már alig érzek valamit, gyomrom is sokkal könnyebb lett azóta.

A bázikus por natrium phosphoricum, kalium bicarbonicum, calcium carbonicum, natrium bicarbonicum, magnesium carbonicum összetételű.

Kérdésem annyi lenne, hogy mennyi ideig szabad inni ezt a keveréket, illetve nem-e kell néha szüneteket tartani (július eleje óta 1-2 nap ha kimaradt)?

Válaszát előre is megköszönve maradok tisztelettel, Sz.

Kedves Sz.!

A szervezet sav-lúg háztartása nagyon pontosan szabályozott. Az, ha bizonyos szerveknél, pl. gyomorban vagy vizeletben megváltozik a pH, eltér a normál értéktől, akkor feltétlenül szükséges a kivizsgálás és a pontos diagnózis felállítása. A megállapított betegségének, betegségeinek, illetve panaszoknak megfelelően a tünetek enyhítésére akár alkalmas is lehet a bázikus por fogyasztása, pl. magas gyomorsav tartalom esetén. Így panaszai csökkenhetnek, emésztése, étvágya is javulhat. Panaszai hátterében azonban akár komoly problémák is lehetnek, pl. a „maró vizelet” gyulladást jelezhet. Mindenféleképpen ajánlanám, hogy járjon utána panaszai okának.

Emellett a megfelelő étrendi-életmódbeli változtatások, pl. változatos étrend, rendszeres zöldség-gyümölcs fogyasztás, megfelelő mennyiségű pihenés is segít abban, hogy szervezete könnyebben regenerálódjon és immunrendszere is megerősödjön.

Jó egészséget kívánok!

Dr. Boldog Zsuzsanna

Kedves Doktornő!

Szeretném megkérdezni, hogy orvosi szempontból van-e ellenjavallata olyan táplálékkiegészítők szedésének, ahol a sokszorosa a beszedett adag az ajánlottnak?

Gondolok itt pl. a Neurooptimra, (amire egyébként szükségem lenne), ahol 5000% is található bizonyos anyagnál, de a 2-3000% sem ritka. Szeretném ezt a szert szedni, de ez visszariaszt. Vagy B-vitamin komplexet, de ott is találtam ilyen arányokat.

Ön mit tanácsol, mi az elfogadható mennyiség? (És a vitaminoknál még hagyján, de a nyomelemekkel ugyanez a helyzet.)

Köszönöm válaszát!

Kedves érdeklődő!

A táplálékkiegészítő fogyasztásánál fontos, hogy valóban a vegyes, változatos megfelelő étrend kiegészítésére használják és ne helyette. A napi adagnál jóval több bevitel bizonyított hiányállapotoknál, ill. fokozott igény pl. sportolás esetén

szükséges, de ezekben az esetekben is max 10x adag, orvosi kontroll mellett. A B vitaminok vízben oldódó vitaminok, a szervezet nem raktározza, a felesleget kiválasztja, viszont az ásványi anyagok túlzott bevitele károsíthatja a szervezetet. Egyféle vitamin vagy ásványi anyag túlzott bevitele helyett mindenféleképpen inkább azt javasolnám, hogy többféle vitamint és ásványi anyagot tartalmazó legális készítményt fogyasszon. Próbálja megkeresni milyen más életviteli tényezők vannak, amikkel javíthat egészségi állapotán.

Nagyon fontos, hogy nézzen utána legálisak-e ezek a készítmények. A www.oeti.hu oldalon megtalálja az engedéllyel rendelkező táplálékkiegészítők listáját.

Jó egészséget kívánok!

Dr. Boldog Zsuzsanna

Tisztelt Doktornő! Azt szeretném megkérdezni hogy ha többfajta vitamint illetve táplálék kiegészítőt szedek a vegyes étrend mellett az mennyire egészséges vagy káros? Mert elég vegyes információkat hallottam erről! B vitamin komplexet, magne B6-ot és C vitamint illetve hidegen sajtolt lenmagolajat és halolaj kapszulákat szedek minden nap az előírt mennyiségben! Azt vettem észre magamon hogy nyugodtabb vagyok és kevesebbet stresszelek mióta ezeket szedem ez olyan féléve tart! A B vitaminoknak és a magne B6-nak lehet idegnyugtató hatása? Illetve az igaz hogy a B vitaminok növelik az éhségérzetet? Meg szeretném kérdezni hogy mi erről a véleménye hogy mennyire jó ezeknek a fogyasztása? Tisztelettel: Cs.

Kedves Cs.!

A vitaminpótlás, illetve táplálékkiegészítők fogyasztása akkor káros, ha mértéktelen és szélsőséges, ha a megfelelő táplálkozás helyett és nem azt kiegészítve fogyasztják, illetve nem engedélyezett készítmények esetén. A felsorolt termékek az idegrendszer megfelelő működéséhez is szükségesek. Ha az Ön szervezete nagyobb mértékben használja el a fokozott stressz vagy túlzottan megterhelő munka miatt ezeket az alkotóelemeket, akkor ezeknek a pótlása valóban csökkentheti a

feszültséget. Mivel a B vitaminok még sok más szerv működéséhez szükségesek, ezért, ha fokozott mértékben elkezd fogyasztani, akkor a szervezetben beinduló folyamatok további tápanyagokat igényelhetnek és ez okozhat éhségérzetet. Javaslom, hogy megelőzés jelleggel kétszer 1 évben szedjen olyan táplálékkiegészítőt is, ami többféle vitamin és ásványi anyag tartalmú, a legjobb természetes alapú zöldség-gyümölcs kivonatokból készült táplálékkiegészítő.

A megfelelő étrend mellett a lazító mozgás és helyes stresszkezelő technikák elsajátításával is csökkentheti a stressz okozta káros hatásokat az egészségére.

Jó egészséget kívánok!

Dr. Boldog Zsuzsanna

azt szeretném megtudni a korai nemi érés az betegsége A.

Kedves A.!

A korai nemi érés betegség, de a korai nemi érés megállapítása szakember feladata. Ha felmerült a probléma lehetősége, mindenféleképpen forduljanak gyermekorvoshoz, aki a megfelelő kivizsgálásokra irányítja, majd a szükséges kezelést a kivizsgálás alapján megadja.

Jó egészséget kívánok!

Dr. Boldog Zsuzsanna

Kedves Zsuzsa!

Kérem adjon tanácsot! Fiam 20 éves nem drogozik nagyon ritkán iszik , nem cigizik , viszont szinte csak colát fogyaszt Hónapok óta picit remeg néha mindkét keze. Nem szokott a problémáiról beszélni, látszólag vagy igazán kiegyensúlyozottnak tűnik, bár mikor családi problémáink voltak -8 éve- sem szólt csak a gyomra fáj.. A napokban történt , hogy reggel ugyan nem érezte zsibbadtnak a lábát viszont tehetetlennek igen , de erre már csak az első nem sikerült lépés és esés után jött rá.Kibicegett a mosdóba addigra rendbejött. 1 éve reggel rohanva érte csak el a vonatot a reggelijét még nem ette meg a vonaton ájuldozott. Ennyi problémája volt csak . Ritkán beteg. Mit tegyünk a

kézremegéssel kapcsolatban? Várom választ , és előre is köszönöm. Minden jót kívánok!

Kedves A.!

A kézremegésnek több oka is lehet. Mivel hónapok óta fennáll egy általános orvosi kivizsgálást mindenféleképpen javaslok, amiben vérvétel (vérkép, vércukor stb.), vérnyomásmérés és alapos anamnézis felvétel mindenféleképpen legyen. Ezek alapján lehet elindulni valamilyen szakellátás irányába.

Emellett alaposan meg kell nézni fia életmódját. Az Ön által felsoroltak mellett számos károsító életviteli tényező létezik. Ebben a korcsoportban jellemző a hajnali virrasztás, a kevés alvás. Nem megfelelő összetételű vagy mennyiségű táplálkozás. A mozgás elhanyagolása, miközben a számítógép előtt ülve elmerevednek az ízületek, izmok. A pszichés leterheltség, még, ha kiegyensúlyozottnak tűnik is, egy fiatal felnőttél biztosan jelentős, hiszen iskola, munkahely, párkapcsolat, szülőktől való elszakadás mind-mind egy változás az életében, amihez alkalmazkodni kell.

A rendszeres cola fogyasztás pedig több tényező miatt is terheli a szervezetet, ideiglenesen felturbózza, de hosszútávon hozzájárul a szervezet kimerültségéhez.

Ha további kérdései vannak, keressen a laboratóriumban.

Jó egészséget kívánok!

Dr. Boldog Zsuzsanna

Tisztelt Doktornő!

Hetek óta fáj a fejem, de csak pár napja vált eléggé elviselhetetlenné. Féloldali a fejfájás, a fülem felett kicsivel, a halántékomnál érzek nyomó érzést. Tompán fáj a fülem is. Igaz pár napja túlestem egy náthás megfázásom is. Már problémám nincs. Eléggé szorongó, mindig valmin idegeskedő típus vagyok. Kérem, nyugtasson meg, hogy nincs komoly baj, mert most meg már azon idegeskedem, hogy agydaganatom van. Köszönöm választát! J.

Kedves J.!

A fejfájásnak több oka lehet. A leírt tünetek alapján lehet

cluster típusú fejfájás is, de ennek kivizsgálása szakember feladata. A Semmelweis Egyetem neurológiai klinikáján, az Idegsebészeti intézetben és számos szakrendelőben van fejfájás ambulancia, ahol kérheti a kivizsgálást. Az agydaganat inkább okoz idegrendszeri panaszokat, tüneteket, pszichés problémákat, szédülést, hányingert, ritkán társul fejfájással, ilyenkor a rosszabbodó fejfájás az esti alvásból is felébredsztheti a beteget.

Ha nagyon szorongó, idegeskedő típus, akkor a táplálkozásban tudom javasolni a piros gyümölcsök fokozott fogyasztását, magas antioxidáns tartalmuk miatt és a mézet. Valamint mindenféleképpen szánjon időt valamilyen relaxációs gyakorlat betanulására, ez lehet jóga, stresszoldó légzés, akupresszurás pontok masszírozása vagy bármi olyan tevékenység, amit ha jól megtanul, akkor napközben is tud alkalmazni néhány percig. Fontos, hogy legyenek olyan pillanatok, ha csak néhány percre is, amikor teljesen ellazul és a feszültség (szimpatikus tónusfokozódás) megszűnik a szervezetében.

Jó egészséget kívánok!

Dr. Boldog Zsuzsanna

TISZTELT DOKTORNŐ

NEM TUDOM HOGY JÓ ORVOSTOL KÉRDEZEM-E DE SAJNOS GENETIKUST NEM TALÁLTAM FENT.

AZ A BROBLÉMÁM HOGY NEKEM VAN EGY PKU-S KISLÁNYOM. AMIKOR ÖT SZÜLTEM 1985 AZT MONDTÁK AZ ORVOSOK NAGY VALÓSZÍNŰSÉGGEL A TÖBBI GYERMEKEM IS HASONLÓAN BETEG LESZ. HÁLA ISTENNEK TÉVEDTEK AZ ORVOSOK. MÉG KÉT FIÚT SZÜLTEM UTÁNA 1986 2001 MINDKETTEN EGÉSZSÉGESEK. MOST VISZONT A MENYEM 8 HETES TERHES ÉS AGGÓDOM EGY KISSÉ. VAJON A SZÜLETENDŐ BABÁNAK NEM-E LEHET BAJA? MENNYIRE ÖRÖKÖLHETŐ EZ A BETEGSÉG CSALÁDON BELÜL? LEHET-E HOGY CSAK HA KISLÁNY LESZ AKKOR VAGY AKKOR SE VALÓSZÍNŰ. NEM TUDOM MIT TANÁCSOLJAK A MENYEMNEK. FORDULJANAK-E GENETIKUSHOZ? MEG LEHET-E ELŐZNI VALAHOGY A BAJT? KÉREM ADJON NEKEM TANÁCSOT LEGYEN SZÍVES.

TISZTELETTEL ÉS KÖSZÖNETTEL M.

Kedves M.!

A phenylketonuria autoszomális recesszív módon öröklődő betegség, ami azt jelenti, hogy független a nemtől és csak akkor alakul ki a betegség, ha az apától és az anyától is örökli a beteg géneket a gyermek. Minden 50. ember hordozó anélkül, hogy tudná. A betegség előfordulása: 9000 újszülöttről egy beteg. A család számára viszont a beteg gyermek 100%-t jelent. Ha az apának van egy beteg testvére lehet, hogy hordozza a gént (66%), de az is lehet, hogy nem hordozza (33%), ezért én azt tudom javasolni, hogy vegyenek igénybe minél hamarabb genetikai tanácsadást. A családfa vizsgálatával tisztázhatók az esetleges öröklődő rendellenességek, melyek speciális vizsgálatokat tehetnek szükségessé a terhesség alatt, ami alapján kideríthető, hogy beteg-e a születendő gyermek.

Jó egészséget kívánok mindannyiuknak!

Dr. Boldog Zsuzsanna

kedves dr nő

nem egészen idevaló a kérdés de felteszem

sajnos ahol dolgozom (tisztá hely nagyon) de valamelyik nap egeret találtunk, vagyis már itt lehetett egy ideje, csak nem tudtuk elkapni. valaki mondta, nekem fogalmam sem volt róla hogy az eger betegségeket terjeszt, még hozzá nem is akármilyet. kicsit elkezdtem félni. agyhártyagyulladás, szalmonella?

ugy tudom levegővel is terjednek ezek ugye? nem fogtam meg semmi olyat, de a polcokon is találtam egy két ürüléket. ilyenkor ha abba a közegbe vagyok, az valóban levegővel is terjed?

2 napja olyan nem jó a gyomrom... kicsit félek nem e kaptam e vmit...

Köszönettel

egyébként mennyire gyakori ez a fertőzött eger? mióta itt vagyok ezen a helyen, talán nem is volt eger.. fél éve kb ez az egy...

Kedves L.!

Az egerek által terjesztett betegségek közül valóban a fertőző agyhártyagyulladás és a salmonellosis a legfontosabb. A fertőzött eger ürüléke, vizelete, orrváladéka, vagy nyála útján

terjeszti a kórokozókat. A kórokozó a szennyezett élelmiszeren, esetleg vízen keresztül, vagy az egér érintésével(ritkán) juthat az ember szervezetébe. Az alapvető higiéniai ajánlások betartásával (étkezés előtt kézmosás, élelmiszerek megfelelő helyen tárolása stb.) nem kerülhet a szervezetbe a kórokozó. Az egerek fertőzőttségéről nincsenek adatok, nem ez a jellemző fertőzési forrása a két említett betegségnek.

Ha munkahelyén nem előírás a rendszeres rágcsálóírtás (pl.élelmiszeripar, egészségügy, oktatás), ilyen esetekben akkor is javasolt elvégeztetni (csapdát kell kihelyezni), mivel fennáll a rágcsáló elszaporodásának esélye.

Jó egészséget kívánok!

Dr. Boldog Zsuzsanna

Kedves Doktor Nő! Volt két mélyvénás trombózisom,jelenleg 5 synkumart szedek,magasvérnyomásom van ,alagút szindrómám,klausztofóbiám,a jobb kezem gyenge erőtlen (folyik a kivizsgálás) és aszmás vagyok.Érdemes elindítani a leszázakékolást?Várom válaszát. Köszönettel M.

Kedves M.!

Ha az Ön által felsorolt betegségei jól kezelhetőek, nem szorul rendszeres kórházi ellátásra, akkor nem érdemes elindítani a leszázalékolást, kicsi az esélye, hogy megkapja. Ha a klausztofóbiája olyan fokú, hogy nem tudja elhagyni a lakást, ezáltal képtelen az önellátásra, akkor alapot adhat a leszázalékolásra, de ezt a pszichiáternek megfelelően kell diagnosztizálnia.

Jó egészséget kívánok!

Dr Boldog Zsuzsanna

Kedves Doktornő!

25éves vagyok és már több mint 3 éve van piercing a nyelvemben. Nem volt vele soha semmi gond, viszont mostanában néha nyilallik a nyelvem. Kérdésem az, hogy káros e az egészségre ,okozhat e valami problémát? (orvosi fémből van) Válaszát előre is köszönöm! J.

Kedves J.!

Általános egészsége állapota folyamatosan változik, így hiába nem volt vele 3 évig semmi probléma, lehetséges, hogy most a szervezete kevésbé tolerálja. A nyilaló fájdalom lehet gyulladás, sérülés jele is. Próbálja meg kivenni és pihentetni, valamint növelje a napi C-vitamin fogyasztást (citrusfélék, tablettá formájában), hogy hamarabb gyógyuljon a nyálkahártya. Ha így sem múlik a panasza keressen meg egy szájsebészt.

Jó egészséget kívánok!

Dr. Boldog Zsuzsanna

Kedves Doktor Nő! Szeretném megkérdezni, hogy szedhetek-e savbázis egyensúlyra olyan nyom-és ásványi anyagot tartalmazó tbl-át, amely a következőket tartalmazza: mg, ca, nátrium, vörösréz, szilícium, kálium, molibdén?

(1 db amalgám tömésem van, autoimmun pajzsmirigy gyull. és alulműködésem van, l-thyroxin 50-et szedek az alulműködésre, bevérzett-elhalt microadenoma).

A másik problémám: nyár eleje óta zsibbad a bal térdem, recseg, felfelé lépcsőzésekor nehéz mennem, terhelni, újabban fáj is, mintha nem lehetne a bőrhez érni, és olyan „mintha” nem lenne” „vér a lábban”. Múlt heti MR eredménye a bal térdről: min. folyadékszaporulat az ízületben, izfelszínek épek, subchondralis zónában kóros nincs, meniscusokban szakadás nincs. Az elülső keresztszalag felrostozódott, középső harmadában részleges szakadásra utaló haematoma magas jelintenzitás. Tumorgyanus képlet nincs.

A Flemac gy.szert szedhetem-e az elejétől felvetett problémákat is figyelembe véve? 2 éve is recsegett a térdem. 8 hónappal ezelőtt pedig csontkovács kezelte a gerincem, viszont volt olyan fogás is, amelynél hason fekve voltam, és bokámat fogva tett egy húzó mozdulatot. Esetleg hozzájárulhatott a részleges szakadáshoz, vagy a combizom gyengesége is vezethet ilyen problémához?? (tudom, hogy nehéz utólag megmondani). Válaszát megköszönve, tisztelettel: M.

Kedves M.!

A táplálékkiegészítők, mint a nevében van a helyes táplálkozást egészítik ki. Javaslom, hogy a szervezet helyes működése szempontjából elsősorban a táplálkozással (bőséges zöldség, magvak, nem sok, de rendszeres húsfogyasztás, napi 2-2,5 liter folyadék) biztosítsa az ásványi anyagokat. Az autoimmun betegség miatt egyébként is fontos az immunrendszer támogatása bőséges zöldség-gyümölcs fogyasztással. Ha fogyaszt táplálékkiegészítőt, mindig legális készítmény fogyasszon, ezt az OÉTI honlapján ellenőrizni tudja. Ha nincs kimutatott hiánybetegsége, akkor ásványi anyag kivonatot önmagában nem javaslok, csak ha vitamin pótlás is történik mellé. Egyébként az jó, ha minél több összetevőt tartalmaz a tablettá.

A térdprobléma esetén több információra lenne szükség az Ön egészségi állapotáról, ezért én további vizsgálatokat javasolnék: belgyógyászat és neurológia irányába is. A pajzsmirigy betegség esetén nem ellenjavalt a gyulladáscsökkentő Flemac szedése. Ha a részleges szakadás okozta tüneteket nem vette észre sem a csontkovács után, sem esetleg más sérülésnél, akkor valószínűbb, hogy a túlzott terhelés, mint a hirtelen trauma okozhatta. Javaslok, ha nem történt rögzítés, hogy a gyógyulásig rendszeresen hordjon térdrögzítőt, amikor csak teheti pihentesse megemelt állapotban a lábát és közben a lábfejét mozgatva segítse a vérkeringést. Fogyasszon több halat és tartson ízületépítő kúrát (glukózamin, kondroitin szulfát, hialuronsav tartalmú táplálékkiegészítővel).

Jó egészséget kívánok!

Dr. Boldog Zsuzsanna

Kedves Doktornő! Köszönöm szépen válaszát. A legnagyobb problémám az hogy most is részt vettem egy reoma terápián (ultrahang, elektromos, masszázs, torna) és sajnos nem lett jobb a karom. Megkerestem a reoma orvost és az volt a válasza hogy ő sajnos nem tud mit tenni mert injekciózni nem tud gyógyszert nem írhat mert 5,5 synkumárt szedek amit szednem kell életem végéig. A kezem nagyon fáj, gyenge, erőtlen. A kezemben van egy

alagút szindróma is de arra is az volt a válasz hogy vérhígítót szedek... Jártam pszichiátrián mert egy kicsit megviselt egy a rengeteg betegség szedtem a gyógyszereket de az INR eredményem 6,3 volt így azt sem szedhetem.Volt egy Főorvos aki azt mondta hogy kicsi a jóisten kapuja aki átfér rajta meggyógyul aki nem az nem ! Egyre jobban azt érzem hogy igaza volt.A reomás orvos is azt mondta hogy kérjek időpontot hozzá,én mondtam neki hogy az aszisztens nő nem tud adni csak januárban mert olyan sokan vannak de az volt a válasza hogy nem vehet mindenkit előre és elment.Jelenleg állandóan fáj a fejem ,a kezem gyenge +alagút szindróma,a lábam már reggel 10 órára bedagad,aszmás vagyok a legkisebb terhelésre fúlladok sípol a tüdőm, volt egy feszini és egy mélyvénás trombózisom,a vérnyomásom magas,9 féle gyogyszert szedek.Szeretnék meggyógyulni semmi mást nem szeretnék,de sajnos nem sikerül.Most megyek leszázalékolásra,mit mondjak az ott ülő orvosoknak hogy nincs időpont csak januárba?Nagyon el vagyok keseredve mert nem tudom mi tévő legyek ,sajnos nincs pénzem már hogy privát rendelésekre járjak hiszen három éve beteg vagyok. M.

Kedves M.!

A kéz gyengeségének kivizsgálása után biztosan újabb terápiás kezeléseket kap majd állapota javítása érdekében. Addig is az eddigi kezeléseken tanult tornát otthon is tudja végezni. A nem terhelő mozgás javítja a vérkeringést, ezáltal segíti a szervezetet a regenerálódásban. A rendszeres mozgás, legyen az torna vagy séta a magas vérnyomás okozta panaszokat is csökkenti, „edzésben” tartja a keringést, mindig csak annyit csináljon, ami nem terheli a légzését. A rendszeresség a lényeg. Az alagút szindróma kapcsán keressen fel sebész szakembert, aki az állapottól függően műtéti úton szünteti meg a panaszokat. Javaslom, keressen egy jó gyógyszertárat, ahol szakember segít Önnek, hogy milyen olyan készítmények vannak (teák, nyugtatók, táplálékkiegészítők), amik nem túl drágák, de panaszait enyhítik és nem befolyásolják a gyógyszereket, amiket szed. Ilyen pl. a méz is.

A leszázalékolásnál az orvosok a fennálló állapotot dokumentáló papírok és vizsgálat alapján döntenek el a leszázalékolásról, ha a kivizsgálás még tart, azt is figyelembe kell venniük.

A betegségek lehetnek, hogy nem mulaszthatóak el, de sok mindent lehet azért tenni, hogy ne kelljen szenvednie a betegnek a panaszoktól.

Jó egészséget kívánok!

Dr. Boldog Zsuzsanna

Tisztelt Doktornő!

Az alábbi kérdésem lenne Önhöz, ami nagyon nyugtalanít:

Laborba voltam és TSH értéket is néztek, ami miatt nagyon megijedtem, ugyanis még benne van a határértékbe (4,387) de 2007-ben 2,78 volt, 2008-ban 2,97 volt és most 2,5 év múlva 1,5 értéket ugrott fel. A felső határérték pedig 4,780 – nagyon közelinek tartom. Mit jelent ez?

A pajzsmirigy érték is ingadozik úgy mint a vércukorszint és most ez egy pillanatnyi állapot, és legközelebb ha néznék már megint mondjuk 2,87 körül lenne? Vagy elkezdődött sajnos egy folyamat hogy pajzsmirigy beteg leszek vagyis a következő laborérték már emelkedett lenne és menne tovább felfele? Hogyan határozzák meg hogy valaki pajzsmirigy beteg lesz? Mint a koleszterinszintnél – mondjuk 6,8 és akkor már gyógyszer írnak ki rá hogy szedni kell, vagy úgy mint a cukorbetegéknél hogy terhelés után mondják ki valakire hogy cukorbeteg? Ez visszafordítható folyamat, vagy ha felborul a szervezetben ez a dolog, akkor sajnos úgy is marad?

Eléggé nekikeseredtem.

nagyon megköszönném ha Ön nekem válaszolna erre. Köszönettel:
K.

Kedves K.!

A TSH érték csak a szabályozó rendszer többi hormonjával (T3, T4, FT3) és a klinikai tünetekkel együtt értelmezhető. A vérvizsgálatoknál kapott értékek mindig egy pillanatnyi állapotot tükröznek. A megadott határértékek pedig aszerint

kerülnek meghatározásra, hogy károsodik-e a szervezet, ha magasabb vagy alacsonyabb egy bizonyos szintnél a vizsgált érték. Ha Önnek nincsenek panaszai és szűrő jellegű vizsgálat kapcsán nézik a TSH értéket, nyugodjon meg nincs szüksége kezelésre.

Jó egészséget kívánok!

Dr. Boldog Zsuzsanna

Tisztelt Dr Nő!

Lenne szíves válaszolni nekem, a labor eredményem elég rossz mostanában. Májfunkciók: SGPT, 56, SGOT, 34, SE GGT, 73, ami duplája a megengedetnek, , 52, éves vagyok. Nincs lépem , epehólyagom kivették, aggódok nem esetleg ezek miatt valami nincs rendben?? anyukám méj, epe daganatban halt meg. Lehet hasonlóság a betegségben nállam. szúr a ball oldalam a jobb is fáj, kicsit nagyobb a májam, nem iszok alkoholt.

Köszönöm válaszát.

Kedves Labor!

Ezek a májfunkciós értékek nem olyan magas értékek, tudni kellene a vizsgáló labor normálértékeit, ill. régebbi eredményeket. Lehet enyhe gyulladás, gyógyszerzedés, vagy súlytöbbletből eredő eltérés is. A családi anamnézis és kórtörténet miatt javasolom kérjen UH vizsgálatot. A szűrő oldal fájdalmak lehetnek izom, tüdő vagy leggyakrabban hasi, emésztőrendszeri problémából adódóak. Táplálkozzon rendszeresen kisebb adagokban, ha így sem szűnnek panaszai, kérjen alaposabb kivizsgálást. A léphiány miatt fokozottan érzékeny lehet fertőzésekre. Érdeklődj meg házi orvosától, hogy a szükséges védőoltásokat megkapta-e, ami léphiány esetén javasolt.

Jó egészséget kívánok!

Dr. Boldog Zsuzsanna

Kedves Doktor nő,

egy kérdés lenne. sajnos ahol dolgozok nincsen nagyon fütes vagy alig, en igyekszem felöltözni rendszeren, 2 harisnya stb, de nyilván egy bizonyos ruhanal többet ensem tudok felvenni, majd

meg derekmelegítőt akarok venni. felek hogy netán vmi vese bajt összeszedek, eddig halistennek semmi bajom nem volt..

Ön szerint a tartosan hűvos idő biztos előhozza majd a felfázást stb?? vagy hogy védekezhetek ez ellen? lehet másnak a 18-20 fok átlag (pl. eltem Angliában is) de nekem ez hideg sajnos. csak mivel jelenleg ez az állapot van és itt kell dolgozzak nincs más választásom... de beteg lenni sem akarok.

Köszönettel

vagy ha valami tanácsot tud adni, kérem írja meg e.

Kedves É.!

A hidegtűrés mindenkinél más. Nagyon fontos, hogy rendszeresen ne hűljön le nagyon, mert ez csökkenti az ellenállóképeséget. Ezért mindig figyeljen rá, hogy ha már nagyon fázik keze, lába, háta vagy valahol, akkor ne várja meg míg dideregni fog, hanem mozogjon egy kicsit, igyon meleg folyadékot (ezt hideg helyen a munkáltatónak biztosítani kell). Ha a felfázástól fél, akkor vastag talpú cipő, ahogy írta derékmelegítő javasolt. A húgyutak ellenállását növeli és az immunrendszerét erősíti a rendszeres áfonya, csipkebogyó fogyasztás. Figyeljen a megfelelő folyadékfogyasztásra is.

Jó egészséget kívánok!

Dr. Boldog Zsuzsanna

Tisztelt Doktor Nő! Szeretnék érdeklődni hogy tudna-e segíteni kérdésemben. Főiskolára szeretnék jelentkezni. A bal kezemen születési rendellenesség van, három ujjam nem fejlődött ki rendesen. Azt mondták hogy erre külön pontszámot tudok igénybe venni. Kérem szíves segítségét. Tisztelettel köszönöm válaszát.
M.

Kedves M.!

Ebben az ügyben nem tudok segíteni. A legbiztosabb, ha abban a főiskolában érdeklődik, ahova jelentkezni szeretne.

Jó egészséget kívánok!

Dr. Boldog Zsuzsanna

Kedves Doktornő!

Van-e értelme fertőtlenítő hatású kézmosó szereket vásárolni a téli időszakban az influenza- illetve egyéb felső légúti, cseppfertőzéssel terjedő kórokozók ellen? Kissé szkeptikus vagyok ezekkel a termékekkel kapcsolatban, hogy itt is csak el akarnak adni valamit..

Köszönöm válaszát!

Kedves L.!

A különböző fertőzések terjedése szempontjából a kézmosásnak/fertőtlenítésnek nagyon jelentős szerepe van még akkor is, ha cseppfertőzéssel terjed. Ehhez gyakran elegendő az alapos kézmosás is. A folyamatos kézfertőtlenítővel történő kézmosás egy idő után tönkre teheti a bőr normálflóráját, külön kézápolást igényel. Javaslom, hogy fertőtlenítő hatású szerrel csak hazaérkezve utazásból, vásárlásból, érdemes kezét mosni (betartva a hatóidőt), de otthonában tartózkodva már felesleges többször a fertőtlenítő kézmosót használni. Sokkal fontosabb, hogy alapos legyen a kézmosás.

Jó egészséget kívánok!

Dr. Boldog Zsuzsanna

Tisztelt Doktornő!

Az orromon piros foltok jelentkeztek váratlanul. Házi orvosom azt mondta hogy herpeszem van. Ecsetelsőt, és isoprinosine 500mg-os tablettát kaptam. 19 éves vagyok, még sosem volt eddig herpeszem. Kérdésem az lenne, hogy ha most elmúlik a kezelés hatására, akkor előfordulhat -e hogy hamarosan újra megjelennek a foltok, sebek az orromon. (Mert azt olvastam, hogy ez gyakran visszatér). El lehet ezt valahogyan kerülni?

Előre is köszönöm a válaszát !

Kedves Kérdező!

A herpesz vírus bekerülve a szervezetbe sajnos megtelepszik. Tüneteket azonban csak akkor okoz, ha valami legyengíti a szervezetet, betegség, kimerültség vagy, ha túl sok kórokozóval találkozik a szervezet újra. Ezért, ahhoz, hogy tünetmentes legyen nagyon fontos, hogy a kezelés mellett megerősítse az immunrendszerét is. Megfelelő pihenés, elegendő

folyadékpótlás, rendszeres zöldség-gyümölcs fogyasztás és a stresszhelyzetek megnyugtató kezelése mind segíti az immunrendszer megfelelő működését. Javaslom még aloe vera tartalmú készítmény ajakápoló vagy krém formában való használatát. Kiváló hámosító hatásával helyileg használva megelőzheti, hogy az apró kis hólyagok visszatérjenek, kifakadjanak, felgyorsítja a regenerálódást. Ha egészségét rendbe teszi, és figyel az alapvető higiénés dolgokra nem kell aggódnia, hogy állandóan visszatérne a betegség.

Jó egészséget kívánok!

Dr. Boldog Zsuzsanna

Kedves Doktor Nő! 3 nappal ezelőtt 2 órahosszas mobiltelefonbeszélgetés közben-után felmelegedett a jobb fülem, és a nyak jobb oldalán nehezen kezdtem nyelni (4 éve is volt ilyen a nokia telefontól), a fülben azóta is égő-nyomó érzést érzek, a hallójárat sz. eléggé szűk. Károsodhatott-e a fül ennyi idő után, a bőr alatti ér állapota, a légyszövet?? (tudom, hogy nem 2 órahosszas beszélgetésre való a mobiltelefon.)
Köszönöm szépen! Tisztelettel: M.

Kedves M.!

A mobiltelefonálás káros hatásairól még nincs kialakult állásfoglalás. Ajánlások szerepelnek, melyben javasolják, a headset használatát, havi max 20 óra telefonálást. Káros hatása nem bizonyított daganatoknál, viszont a melegítő hatása miatt az arra fogékony egyénekben valóban vérbőséget okozhat. Tartós károsodás alkalmankénti hosszabb telefonálástól nem lehet, hiszen ilyenkor egy egészséges szervezet hamar regenerálja a fület ért károsodásokat. Inkább azt gondolom, hogy egy fennálló problémát hoz a felszínre a hosszan tartó telefonálás Önnél. Érdeemes lehet fül-orr-gégészeten megvizsgáltatnia magát, nincs-e esetleg egy krónikus gyulladás a garatképletekben, ami nincs jól kikezelve. A fülpanaszokra a bőséges folyadékfogyasztást és a rágózást („szellőzteti” a fülkürtöt) szoktam javasolni.

Jó egészséget kívánok!

Dr. Boldog Zsuzsanna

Tisztelt doktor nő!! a párom légios volt afrikában és időközönként kiújul a malária nála ezt én nem kaphatm el ? vagy neki lehet súlyosabb is ?

Kedves Kérdező!

A malária emberről emberre nem terjed, a szúnyog a fertőzés terjesztője. Javaslom infektológus szakember felkeresését, hogy a kapott kezelés hatására a tünetek és a fertőzőképesség is megszűnjön. A hosszasan fennálló malária következménye lehet vérszegénység, megnagyobbodott lép esetén lépruptúra, ami súlyos következményekkel járhat.

Jó egészséget kívánok!

Dr. Boldog Zsuzsanna

Tisztelt doktornő!

Ha pusztán a tüneteket nézzük, mi a különbség a hepatitis A és a leptospirosis között?

Köszönöm válaszát!

Kedves N.!

A Hepatitis A és a Leptospirosis elkülönítése labor diagnosztikával történik. Specifikus szerológiai vizsgálatokkal teljes biztonsággal elkülöníthető a vírus okozta hepatitis és a baktérium okozta leptospirosis betegség. A leptospirosis nem minden esetben okoz sárgaságot, lehetnek bőrtünetek, gyakoribb az izomfájdalom, fejfájás és idegrendszeri tünetekkel is jár. A hepatitis A fertőzésre a sárgaság, láz, hasi panaszok, rossz közérzet, étvágytalanság a jellemző. Ha kétségei vannak a kivizsgálását illetően forduljon szaktanácsért a Szent László Kórház fertőző ambulanciájához.

Jó egészséget kívánok!

Dr. Boldog Zsuzsanna

Üdvözlöm!

Nekem az lenne a kérdésem, hogy 32 hetes kismama vagyok és nem tudom eldönteni, hogy beadassam-e magamnak valamelyik influenza

elleni védőoltást? Tudom, hogy most már négy fajta védőoltás létezik (A, B, P és a három keveréke).

Ártok-e a babának ha valamelyiket beadatom?

Ha beadatom, melyiket?

A családtagoknak is be kellene oltatni magukat rám-ránk való tekintettel?

Nagyobb a rizikó ha nem adatom be?

Köszönettel:h.

Kedves H.!

Az influenza elleni védőoltások nem kötelező oltások, hanem bizonyos indikáció szerint javasoltak. A mai ajánlások szerint a pandémiát okozó influenza elleni oltás javasolt a terhesség esetén. Ez a Fluval P. A szezonális influenza esetén nincs kiemelve a terhesség. A magyar oltóanyaggyártás nagyon színvonalas, a szövődmények esélye minimális. Fontos, hogy ne legyen kizáró ok: betegség, láz, allergia. Egy fertőzés létrejötte több tényezőtől függ pl., hogy elzárt közösségben él-e ahol kisebb az esélye a fertőzésnek, vagy rendszeresen találkozik emberekkel. Mennyire egészséges most, erős az immunrendszere és mennyire volt jellemző Önre, hogy elkapta a betegségeket. Az oltóanyagban előlt kórokozó van, tehát az, hogy megbetegedjen tőle kizárt. Az oltóanyag beindítja az immunrendszert, a lappangó betegségek előtörnek, ezért fordulhat elő, hogy egyes emberek megbetegszenek az oltás után. A családtagoknak akkor javasolom beadatni, ha valamelyik csoportba tartoznak, krónikus betegség, 65 év feletti kor stb, ami gyenge immunrendszert, ellenállóképeséget jelent.

Fontos azonban az is, hogy Önmagát megnyugtassa. Amíg nem tudta magát meggyőzni mellette vagy ellenében felmerült az aggodalom, addig kérdezze a szakembereket (házi orvos, nőgyógyász, infektológus), mert ha fél a következményektől, az pszichésen rossz hatással lehet a szervezetére, akár csak egy fertőzés.

Jó egészséget kívánok!

Dr. Boldog Zsuzsanna

Tisztelt Cím!

Érdeklődni szeretnék, hogy a tejcukor érzékenység ellen van-e vmiféle ellenszer. Ebben az esetben nem gyógyszerre, hanem egyéb más, nem használt, más ember (orvos számára) jelentéktelen módra, teára, stb-re gondolok. Válaszát előre is köszönöm! P.

Kedves P.!

A tejcukor érzékenység oka a tejcukrot bontó enzim, a laktáz hiánya vagy elégtelen működése. Kezelése:

1. diéta, csökkenteni a tejcukor tartalmú ételek fogyasztását (pl. tejpor tartalmúakat is)

2. pótolni a hiányzó enzimet (laktázkészítmények)

Úgy gondolom, mivel a panaszok az utóbbi időben jelentkeztek és nem gyerrekkortól állnak fenn, ezért, ha most fokozottan odafigyel az étkezésre, többször kis adagokban étkezik, többnyire kímélő nem nehéz, de tápláló ételeket, akkor a bélhámsejtek regenerálódhatnak és bár a betegség nem múlik el, de kialakíthat egy normál étrendet, amivel panaszmentes lehet.

Jó egészséget kívánok!

Dr. Boldog Zsuzsanna

Tisztelt Cím!

Már korábban írtam a problémámról, melyek a következők:

1,5 hete fáj a hasam, megkeményedett állapotú, nyom, diszkomfort érzésű, olyan mintha teleettem volna magam, sokszor kevés folyadék vagy étel elfogyasztását követően már teltség érzésem van. Sokszor wc-zési ingerem van, mégsem sikerül, azonban a székletem mindennaposnak mondható. A szelek nincsenek rendben, nem mindig sikerül.

Voltam hasi ultrahangon mely szerint „jobb vese centralis echójában belül egy kis fénylő echó apró kő lehet, körülötte

folyadék nincsen + belek gázosak.”

Különösebbet nem tárt fel az uh. Hétfő óta (ma szerda) van Espumisan gyöngyöt (40 mg, 25 db-os) és Buscopan draszt (10 mg, 20 db-os) szedek, kb. a felét már elfogyasztottam mindegyikből. A tüneteim talán javultak egy kicsit, de még mindig fennállnak.

Voltam háziorvosnál aki elküldött gastroenterológiai vizsgálatra, ahol vélhetően tükrözés várható, amitől már most rettegek. Szeretném ezt elkerülni ha lehetséges. A másik, hogy felírt egy Rowatinex gyógyszert a ultrahangon említett vesekőre. Ez mindenképpen kell? Csak nem szeretnék már több gyógyszert beszedni.

Ezekon kívül tegnap elkezdtem rendszeresen, nagyobb mennyiségben élőflórás, probiotikus joghurtokat enni és gyógyteát inni (édeskömény, borsmenta) hátha az is segít.

Mit tehetnék még, milyen megoldások vannak, mindent kipróbálnák, elkerülve a tükrözést?

Az Espumisan és Buscopant teljes dobozt beszedhetem?

Válaszukat előre is köszönöm! P.

Kedves P.!

Visszatérő és súlyos panaszoknál mindenféleképpen fontos a szakorvos által végzett kivizsgálás. A kivizsgálások mindig különböző vizsgálatokból állnak. Legalább 2-3 vizsgálat elvégzése alapján lehet véleményt mondani, ebből egy a tükrözés, de nem az egyetlen. Szakember dolga megítélni a szükségességét, hogy kizárjon rosszindulatú vagy egyéb orvosi ellátást igénylő betegséget.

A vesekő kezelése szakember feladata. Fontos a rendszeres kontroll, növekszik-e a kő és a vizelet analízis alapján, ha szükséges bizonyos ételek fogyasztásának csökkentése, hogy megelőzze a kő növekedését.

Emésztőrendszeri betegségnél az étkezések és a panaszok naplózását javaslom. A panaszokat okozó ételekből ritkábban és kevesebbet fogyasszon. Fontos a bőséges folyadékfogyasztás, puffadás esetén nem szabad szénsavasat inni. Táplálkozzon többször kevesebbet, az pihenteti az emésztőrendszerét és

segítse a belek mozgását: sétáljon, tornázzon, kössön pulóvert a hasa köré. A gyógyszereket beszedheti, hosszútávú szedésüket csak akkor javaslom, ha valóban csökkentik a tüneteket. A gyógyteákat kúraszerűen igya, folyamatosan max. 1 hónapig, néhány hét szünet után lehet újra. A probiotikus kúrát inkább gyöngykapszulás formában javaslom, hatékonyabb. Emésztőrendszeri panaszoknál nagyon jó hatású az Aloe Vera gél fogyasztása.

Jó egészséget kívánok!

Dr. Boldog Zsuzsanna

Tisztelt Cím!

IBS betegséget diagnosztizáltak nálam. A kérdésem az, hogy a probiotikumok szedése jótékony lehet-e? Ugyanis ha esetlegesen laktózérzékenységem van, akkor biztos hogy nem tesz jót. Jól gondolom.

Válaszát előre is köszönöm! P.

Kedves P.!

Irritábilis Bél Szindrómában a probiotikumok szedése valóban jótékony hatású. A laktózérzékenység vizsgálatokkal kimutatható. Tanulmányaim szerint nem tudok róla, hogy laktózérzékenység esetén káros hatása lenne a probiotikus kúrának.

Előző levelemben írt javaslataim továbbra is enyhíthetik panaszait a kapott kezelés mellett.

Jó egészséget kívánok!

Dr. Boldog Zsuzsanna

Tisztelt Doktornő!

31 éves fiatalember vagyok és sajnos eléggé gyenge az immunrendszerem. Az előző évben a hideg beálltával végig betegeskedtem október-február közötti időszakot, főképpen felső légúti megbetegedésekben. Mivel megfázás vagy vírus után könnyen bakteriálisan felül fertőzödök, így rengeteg

antibiotikumot kellett szednem ebben az időszakban. amelyeket most szeretnék elkerülni.

Meg akarom erősíteni a szervezetemet, immunrendszeremet erre az időszakra.

Háziorvosommal beszéltem, aki a Béres csepp és/vagy az Aloe Vera gélt javasolta 2 havi váltásban, sajna nekem a Béres csepp korábban nem sokat segített.

Kérem segítsen abban, hogy mi a leghatásosabb immunerősítő kúra?

Köszönettel: R.

Kedves R.!

A leghatásosabb immunerősítő kúra, ha nincs semmilyen betegsége az egészséges életmód. Ha van, akkor a betegség kezelését kiegészíti. Konzultálja meg kezelőorvosával, hogy betegségei gyakorisága, illetve súlyossága indokol-e kivizsgálást.

Bizonyítottan immunerősítő hatása van számos zöldségnek, gyümölcsnek, gyógynövénynek, a rendszeres mozgásnak, a megfelelő mennyiségű és minőségű alvásnak és a jókedvenek (az optimista beállítású emberek immunrendszere erősebb).

Amit tehet, egyen minden nap zöldséget és gyümölcsöt, sokat és sokfélét. Pl. szeder, áfonya, citrusfélék, brokkoli, cékla, paradicsom, fokhagyma Figyeljen a munka-pihenés arányára, az alvás alatt regenerálódik az immunrendszer. Menjen rendszeresen friss levegőre és végezzen légzőgyakorlatokat.

Fogyaszthat kiegészítve az egészséges táplálkozását zöldség-gyümölcs kivonatokból készült táplálékkiegészítőt is, így annál biztosan, hogy pótolja szervezete számára azt az alkotó elemet, ami a megfelelő immunműködéshez hiányzik. A Béres csepp ásványi anyagokat tartalmaz, ezért egy legyengült szervezet számára kevés. Érdemes pótolni a vitaminokat is. Az Aloe Vera jóval többféle összetevőt tartalmaz, fogyasztása immunerősítő hatású is. Javaslom még az Echinacea

gyógynövényt. Kisebb megfázás, nátha esetén emelje meg a folyadékfogyasztást, pihenjen többet és fogyasszon több vitamint, ezzel meggátolhatja, hogy súlyosabb betegség még jobban lemerítse a szervezetét.

Igyekezzen minél több területen tudatosan változtatni és nevéssen sokat, legyen jókedve!!

Jó egészséget kívánok!

Dr. Boldog Zsuzsanna

Jó estét doktornő...

Az a kérdésem lenne hogy, most 27 éves vagyok 157 cm magas és 64 kiló, az utolsó 1 év alatt meghíztam majdnem 8 kiló, leszeretném adni, mit javasol hogyan lehetne lefogyni amennyi voltam?

Köszönöm előre is... T.

Kedves T.!

Fontos lenne tudni, hogy milyen életvitelt folytat most és milyen volt az életvitele 1 évvel ezelőtt. Meg kell keresni, hogy mi változott az elmúlt időben és ki kell alakítani egy egyensúlyt a kalórabevitel és kalóriaelhasználás között. Figyelje meg jelentkezett-e valamilyen panasz, probléma, ami betegséget jelezhet a háttérben.

Keresse meg mi az a 6 legfontosabb dolog, amin szeretne változtatni és készítsen tervet egy fél évre. Például: reggelizzen rendszeresen, minden főétkezés legyen tartalmaz laktató, egyen naponta 4-5x kisebb adagokat, ne egyen 6-7 óra után, egyen minden étkezéskor zöldséget-gyümölcsöt, mozogjon rendszeresen legalább 40-60 percig. Minden hónapban csak egy dolgon változtasson és tegye szokássá. Így szép lassan sikerül egy egészséges életmódot kialakítani, ami lassan, de tartósan rendezi a testsúlyát. Ha konkrét kérdései vannak vagy segítséget szeretne a testsúlyrendezésben keressen a laboratóriumban.

Jó egészséget kívánok!

Dr. Boldog Zsuzsanna