

Életmód tanács kérdés válasz

VII

Az oldalon a Ctrl és F billentyű egyidejű lenyomásával tud szavakra rákeresni!

Kedves Doktor Nő!

Azzal a kérdéssel fordulok Önhöz, hogy mitől lehetséges az, hogy nyáron állandóan gyengének érzem magam, amik általában tavasszal kezdődnek s nyáron már elviselhetetlenek, sokat szédülök. Ezt 2 éve vettem észre. Vérképem mindig tökéletes, volt már agyi MR vizsgálatom, kardiológiai vizsgálatok, orr-fül-gége vizsgálatok és ezek mind negatívak voltak. Hozzá tartozik, hogy naponta maximum 1,5 l folyadékot fogyasztok, ami érdekes, hogy ennél többet télen sem, és akkor nincsenek panaszaim..Rendszeresen fogyasztok C vitamint, magnéziumot. Sokat sportolok, nincs káros szenvedélyem. Akkor ez mégis mitől lehet? Nagyon zavaró, és sokszor hátráltat a napi teendőimben. Most különösen meg vagyok ijedve, mert épp készülök ki külföldre dolgozni 4 hónapra, és félek, hogy ott is kimerült leszek s szédelgek s nem tudom majd rendesen ellátni a feladataim. Mondjuk az is igaz, hogy eléggé stresszes szorongós típus vagyok, de ha ezek ennek a tünete, akkor gondolom télen is kéne éreznem, nemcsak nyáron..

Válaszát köszönöm!

Kedves Kérdező!

Valószínűleg kimerült a szervezete. Mindenféleképpen javasolnék egy regeneráló kúrát. Ez a következőkből álljon: táplálkozásában minden nap egyen legalább 5x zöldséget, gyümölcsöt (ha szükséges akár növényi kivonat, táplálékkiegészítő formájában is kiegészítheti táplálkozását), heti 2-3 alkalommal 20-30 perces relaxációs gyakorlat. A szédülés hátterében is lehet a raktárak kiürülése, vagy keringési problémák, ami nyáron a fokozottabb igénybevétel

miatt okoz panaszt. Valószínűleg idővel télen is jelentkezni fognak panaszok, csak más formában pl. gyakrabban betegszik meg náthában. Hosszútávon érdemes majd valamilyen kardiogén mozgást is heti rendszerességgel végezni, az edzésben tartja a keringést, csökkenti a fáradtságot. Ha konkrét segítségre van szüksége a regenerálódáshoz, keressen meg elérhetőségeimen, vizsgálatokkal (pl. stresszmérés) és kórtörténettel lehet pontosítani a probléma okát.

Jó egészséget kívánok!

Dr. Boldog Zsuzsanna

Tisztelt Doktor Nő!

Ma takarítás közben véletlenül lelöktem a higanyos lázmérőt, ami persze összetört. gyorsan összesöpörtem és szellőztettem is.

Ön szerint lehet ennek valami káros hatása a családukra nézve?

Köszönöm szépen. Tisztelettel: K.

Kedves K.!

Megfelelően járt el. Megijedni nem kell. Az elemi folyékony higanynak, ami a lázmérőkben található a bőrön vagy a tápcsatornán keresztül minimális a felszívódása. Ami veszélyes lehet az a higanygőz, ami elsősorban a légutakat és a nyálkahártyát károsíthatja, azonnali tüneteket okozva. Megfelelő szellőztetés mellett azonban a munkahelyeken megengedett határérték töredékét érhetette csak el a koncentráció. Idegrendszeri károsodáshoz nagy mennyiségnek kell a szervezetbe jutnia vagy folyamatosan kell a higanygőzben lenni. A higany felezési ideje 60 nap, elsősorban a vizelettel, kisebb mértékben verejttékkel ürül ki a szervezetből. Kimutatni a vizeletből lehet. Javaslom esetleg a szervezet általános méregtelenítését elősegítő bőséges folyadékfogyasztást, ami most a melegben egyébként is szükséges (víz, gyümölcslé, tea).

Ajánlom még ha további információkra van szüksége az Egészségügyi Toxikológiai Tájékoztató Szolgálat elérhetőségét: ettsz@okbi.antsz.hu

Jó egészséget kívánok!

Dr. Boldog Zsuzsanna

Tisztelt Doktornő!

Asztma betegségem van, amely nem súlyos, azaz nem kell folyamatosan spray-t használnom, „csak” alkalmasszerűen.

Rendszeres futást-kocogást tervezek beiktatni az életmódbomba, azonban futás közben előjönnek, felerősödnek az asztmatikus tünetek.

A kérdésem az lenne Önhöz, hogy a panaszaimat mivel tudom elkerülni, illetve, hogy a mozgást milyen módon tudom beiktatni életvitelembe?

Köszönettel!

Kedves Kérdező!

A mozgás bevezetését mindenféleképpen fokozatosan ajánlom. Készítsen tervet és naplózza a megtett távot, időt és a panaszokat. Először csak keveset kocogjon, annyit, amikor még nem jelentkeznek a tünetek, ezt tartsa 2-3 hétig és csak azután emelje a távot és a gyakoriságot. A sebességet csak akkor emelje, ha már legalább 3-4 hónapig a tünetek fokozódása nélkül sikerül rendszeresen kocognia. Javaslom, hogy tanuljon meg helyesen légzőgyakorlatokat végezni és nyugalomban rendszeresen gyakorolja, ezzel javítsa a tüdőkapacitását. Emellett a tüneteket csökkenti a Ginkgo Biloba kúraszerű szedése.

Keressen meg személyesen, ha szakmai koordinációban segítségre van szüksége.

Jó egészséget kívánok!

Dr. Boldog Zsuzsanna

Kedves doktornő!

23éves nő vagyok a panaszom pedig bal oldali, alhasi fájdalom. április elején figyeltem rá föl, hogy egy részen elég erősen fáj, néha belenyilal. elmentem gastroenterologushoz, aki azt javasolta hogy menjek nőgyógyászati valamint ultrahangos kivizsgálásra, mert tapintással nem talált semmi szokatlant. Nőgyógyász mindent rendben talált, valamint az ultrahangon sem volt semmi jele elváltozásnak. A gastroenterologus azt mondta, hogyha nem találálnak semmit, akkor kolonszkópiával kell majd megvizsgálni- ettől viszont eléggé tartok. székrekedés jellemző nálam, vagyis hogy ingert érzek a székelésre, csak nem „megy”.

Ön szerint mitől lehet ez a fájdalom, probléma? Mik lehet az okok? Hallottam olyat is hogy stressztől- egyetemistaként van benne reszem boven:) Kolonszkópián kívül mással nem lehet rá fényt deríteni?

Válaszát előre is nagyon köszönöm!

Kedves Kérdező!

Panaszai alapján indokolt lehet a kolonoszkópia, amivel számos komoly betegség, krónikus gyulladás könnyen diagnosztizálható, ezért, ha szakember javasolta a vizsgálatot, érdemes kizárni súlyos betegségeket. A székrekedés is okozhatja ezeket a panaszokat, sőt önmagában is már komoly probléma, ami hosszútávon betegséget okozhat. Mindenféleképpen rendeznie kell az emésztését. Írjon diétás naplót, mikor, mit, mennyit eszik és rendezze étrendjét (megfelelő rost, folyadék, zöldség-gyümölcs bevitel). Javaslom a probiotikus kúrát, Aloe Vera gél fogyasztását. A stressz szintén panaszokat, betegségeket okoz ha folyamatosan éri, ezért mindenféleképpen tanuljon valami stresszkezelő technikát és rendszeresen végezzen relaxációs gyakorlatokat is. Munkahelyemen stresszmérést, életmódtanácsadást is végzünk, ha segítségre van szüksége keressen meg elérhetőségeimen.

Jó egészséget kívánok!

Dr. Boldog Zsuzsanna

Tisztelt Doktornő!

35 éves, egy életen át túlsúllyal küzdő kétgyermekes anya vagyok.

Életem során kisebb-nagyobb nekifutással mindig fogyókúrázni próbáltam inkább kevesebb sikerrel. Mindez esztétikai okból is és egészségügyi okokból is, de soha nem sikerült, mindig a kivételek kategóriába tartoztam. 40 kg súlyfeleslegem van, és 2 hete a nagyfiam tanácsára egy személyi edzőhöz járok egy konditerembe, ahol hetente 2x1 órát tornázok, és az a kérdésem és félelmem egyben, hogy ettől a számomra óriási igénybevételtől nem fordulhat-e elő valamilyen egészségügyi probléma? Sokszor félelmem van, hogy ezt a megerőltetést a szívem, s minden bírja-e? Egyébként az étkezésre való figyelemmel együtt működik a program, éhes is vagyok többször, remélem lesz elég erőm és kitartásom hozzá. Mi erről a doktornő véleménye?

Köszönöm válaszát! Á.

Kedves Á.!

Ilyen súlytöbblet esetén és azért mert valószínűleg eddig nem mozgott, feltétlenül fontos lenne, hogy egy hozzáértő orvoshoz elmenjen és a szükséges vizsgálatokat megcsináltassa. Komoly probléma lehet és sajnos a várt testsúlycsökkenés sem fog bekövetkezni (egy idő után leáll a folyamat) ha nem megfelelően végzi a fogyókúrát. Először csak kardiogén edzéseket (gyaloglás, kocogás, kerékpározás) szabad folytatnia, mert az ízületeket terheli az ugrálós torna és inkább izomépítő, mint zsírégető folyamat. Az étrendben nemcsak mennyiségi, hanem minőségi változást is meg kell tenni az eredmény érdekében és az éhségérzet n azt jelzi, hogy megfelelő az étrendje. Ha szakmai segítségre van szüksége, keressen meg elérhetőségemen és a személyi edzővel együttműködve egy fél éves terv készítésével, az izom-zsír arány és a keringés működésének folyamatos kontrolljával tartós testsúlycsökkenés érhető el anélkül, hogy egészsége

károsodna.

Jó egészséget kívánok!

Dr. Boldog Zsuzsanna

t. dr-nő kérdésem acsirákról szólna én bioaktív retekcsirakapszlát szedek mert úgyérzem állandó gyulladás van ahörgőimben nem írom le miért mert egyszer sikerül talán letenni a bagót nos akérdésem lehet ezt folyamatosan szedni vagy kúra szrűen köszönömválaszát tisztelettel

Kedves Kérdező!

Táplálékkiegészítőt csak legálisan forgalmazott formában ajánlom szedni, ezt az OÉTI honlapján ellenőrizni tudja. Táplálékkiegészítő rendszeres fogyasztása kimutatott hiányállapot, illetve betegség esetén szakember javaslatára és orvosi kontroll mellett javasolt. Minél több vitamint és ásványi anyagot tartalmaz egy tablettá, annál jobb a hatása, természetesen legjobb a természetes kivonat. Ha általános gyulladáscsökkentésre szedi, akkor mindenféleképpen a kúraszerű fogyasztást javaslom és használjon más táplálékkiegészítő gyulladáscsökkentőket váltakozva (természetesen a megfelelő étrend kialakítása mellett).

Jó egészséget kívánok!

Dr. Boldog Zsuzsanna

Tisztelt Doktornó!

23éves no vagyok, es a napokban éreztem h kisse duzzat a torkom, de kimondottan nem éreztem mandula- illetve torokfajast.viszont amikor ma beleneztem a tukorbe lattam, hogy mindket mandulam also reszen eleg nagy gennyes terület van, valamint ahogy kivulrol megtapintottam, megnagyobbodtak a mirigyek is. Lazam nincsen.

Mit kell ilyen esetben tenni?feltetlenul szukseges orvoshoz fordulni vagy megvarjam hatha javul magatol, esetleg

fertőtlenítő oblogetestől? nemrég szedtem antibiotikumot, szinten mandula miatt.

Valasztat elore is koszonom!

Kedves Kérdező!

Visszatérő torokgyulladás esetén forduljon fül-orr-gégészhez alapos vizsgálatok miatt, mert a gócként fennálló krónikus gyulladás hosszútávon komoly problémákat tud okozni. Megfelelő terápia mellett a gyulladásnak nem szabad visszatérnie. Torokfertőtlenítés, C-vitamin, Calcium és szükség esetén antibiotikum, orrcsepp valamint megfelelő folyadékpótlás és pihenés hozzájárul a teljes gyógyuláshoz. Ha szedett antibiotikumot, probiotikummal a bélbaktériumok normál állapotát rendezze, ezzel is erősíti az immunrendszerét. Természetesen emellett életmódi tényezőkkel is meg tudja támogatni szervezetét, hogy teljesen meggyógyuljon, illetve ellenállóbb legyen a fertőzésekkel szemben. Méz, fokhagyma, immunerősítő teák rendszeres fogyasztását ajánlom. Étrendjében legyen bőségesen zöldség-gyümölcs és figyeljen rá, hogy elegendő aktív pihenésben, kikapcsolódásban is része legyen.

Jobbulást és jó egészséget kívánok!

Dr. Boldog Zsuzsanna

Azal fordulok onhoz egy kisse ciki 23 éves vagyok és a penisem csak 14 cm erekált állapotban szerintem kicsi vagy nem és egy kicsit emiat depis vagyok koszonom a megerteset.

Kedves Kérdező!

Sajnos az emberek szeretnek mindent leegyszerűsíteni és olyan sablonok szerint élni, amivel valójában ők sem értenek egyet. Azért, mert a pénisz hossza mérhető, azt összehasonlítgatják és persze versengés alakul ki. Más tulajdonságára már nincs ilyen egyértelmű mutató, pedig funkciójának betöltéséhez akár a vizelés, akár a szexuális részt nézzük sokkal fontosabb tényezők játszanak szerepet. Úgy gondolom nagyon fontos lenne,

hogy megnövelje az önértékelését, hiszen gondolom a magasságából, lábméretéből vagy a haja hosszából sem von le következtetéseket. Az önbizalom, önértékelés növeléséhez olvasson könyveket, interneten tanácsokat. Gondolja végig milyen pozitív tulajdonságokkal rendelkezik, írja össze majd írja mellé milyen helyzetekben voltak előnyére ezek a tulajdonságok.

Jó egészséget kívánok!

Dr. Boldog Zsuzsanna

Kedves Doktor Nő!

Másfél hete egy lehajlás alkalmával a kertben, melegben, elégtelen folyadékbevitel történt, és ekkor már nem tudtam egyenesen járni, jobbra húzott a fejem, ha álltam hányingerem volt és 1x hánytam, ha feküdtem forgó jellegű szédülés, 3 napig nem tudtam felkelni. Orvosok azt mondták, hogy belsőfül eredetű lehet: mészkristályok?

Már jobban vagyok, de még nem merek pl. vezetni, stb.

Doktornő mondja már meg, hogy miért mozdul el az a kristály a fülben? Szeretném tudni az okot. Nekem még ilyen nem volt, és félek, hogy visszatér, ill. helyre jöhet-e véglegesen.

Nagyon köszönöm! Tisztelettel: M.

Kedves M.!

Gondolom alapos vizsgálatokon esett át és a belgyógyászati, neurológiai, keringési és nyaki ízületi problémákat kizárták. Az úgynevezett benignus positionalis vertigonak (jóindulatú, rohamokban jelentkező szédülés néhány másodpercig) oka a belső fülben lévő egyensúlyozó szervben lévő mészkristályok lerakódása, mely bizonyos testhelyzetekben szédülést vált ki. Fülészeten vagy neurológián speciális mozdulattal el lehet terelni a mészkristályt olyan helyre, ahol már nem okoz problémát. A tünetek alapján, amit leírt inkább vestibularis neronitisre gondolnék, aminek oka lehet esetleg ezt megelőzően enyhe vírusos betegség, antibiotikumszedés, amit egy enyhe

napszúrás tovább rontott. Javaslom szedjen Gingko Bilobát és halolaj kapszulát legalább egy hónapig, ez segíti a regenerálódást és keressen fel egy fülészeti vagy neurológiai szakrendelést a megfelelő diagnózis és kezelés érdekében.

Jobbulást és jó egészséget kívánok!

Dr. Boldog Zsuzsanna

Kedves Doktornő!

Maró, égető vizelettel küzdök már 10 hónapja. Eleinte maró székletem is volt, de az, a hús evés elhagyásával megszűnt.

Először azt hittem nőgyógyászati problémáról van szó, de a nőgyógyász nem talált erre utaló nyomot (azonban méhszálysebet igen). Javasolta a cukor miatti vérvételt, de a vérvétel és vizelet eredménye ezt nem igazolta.

Lehet-e hogy a maró vizeletet (elsavasodást) is vmi élelmiszer okozza? Ezt hogyan tudom kideríteni?

Figyelek a változatos étkezésre és sok gyümölcsöt, zöldséget fogyasztok minden nap min. 1/2-1/2Kg-ot. Talán a folyadékbevitel lehet kicsit kevés napi 1-1,5 L, ennek fele izesítetlen gyógytea (zöld, golgota). Kávét nem iszok, nem dohányzom.

Válaszát előre is köszönöm, X.

Kedves X.!

A maró vizelet oka gyulladás lehet, ha urológiai vizsgálat során nem találtak kórokozót, akkor lehet, hogy inkább a normál baktériumflóra borult fel mind a bélrendszerben, mind a hüvely tájékán és emiatt érzékenyebb a hám. Ennek rendezéséhez probiotikus emésztőrendszeri és hüvelykúp kúrát javaslok. Emellett érdemes áfonyát, akár kivonat formájában is nagy mennyiségben fogyasztani, valamint halolaj kapszulát szedni, mert ezek segítenek a gyulladás gyógyulásában és az esetleges stressz okozta károsodásokat is csökkentik. Az ételek azért okozhatnak problémát, mert nem tudja a szervezet megfelelően megemészteni, ha túl egyoldalú vagy túl sok olyan

adalékanyagot tartalmaz, ami nagyon igénybe veszi a szervezet méregtelenítő mechanizmusait. Írjon táplálkozási naplót, amiben lejegyzí panaszait, így ki tudja szűrni, mik azok az ételek, amelyekből ritkábban és kevesebbet kell fogyasztson. Ha életmódjában a táplálkozás megfelelő érdemes megnézni, hogy a lelki egyensúly, rendszeres relaxálás, kikapcsolódás is része-e az életének.

Jobbulást és jó egészséget kívánok!

Dr. Boldog Zsuzsanna

Kedves Doktorno!

A dekoltazsomon egy nagy (kb.1cm atmeroju) piros folt van, nem hatarolt. Kisse meleg, es mintha vlmi duzzanatot vagy holyagot is erzek tapintásra. Mi lehet ez? Mit tegyek ra? mindig kisse pirosabb volt az a resz a boromon, de most eleg erosen bepirosodott, viszket is.

Koszonom!

Kedves Kérdező!

Látatlanban nehéz bármit is mondani. Javaslom, hogy menjen el bőrgyógyászatra, ahol alaposan meg tudják vizsgálni. Ha mindig is pirosabb volt, ott biztosan érzékenyebb a bőre, lehet allergia, esetleg gomba, mely melegben az izzadás miatt erőteljesen viszkethet, felül fertőződhet. Kezelésre a szárazon, tisztán tartást és az Aloe Verát ajánlom, akár krém formájában, akár a növény levelét szétbontva a belső géllal bekenni. Ha nem javul, vagy rendszeresen visszatér vérkép, vércukor vizsgálat is javasolt.

Jobbulást és jó egészséget kívánok!

Dr. Boldog Zsuzsanna

Tisztelt doktornő!

Van 1 két és fél éves kislányom.

Van neki 1 mese könyve ami a4-es méretű, bal oldal kép jobb

oldal betű,

12 oldalas és 3 mese van benne.

Kb 4 hónapig meséltük neki esténként kb 3-5 alkalommal hetente.

Tegnap a kislány elmondta szóról szóra az egész mesekönyvet kb 15 szőr kellett neki 1-2 szóval segíteni.

Ha 1-2 szer elolvasunk neki egy nem túl hosszú mesét akkor utána már ő mondja el. Mindent megjegyez.

Ez átlagos és normális dolog enyi idősen?

Én ledöbbenek rajta.

Gyakori ez gyerekeknél enyi idős korban?

K.

Kedves K.!

A gyerekek nagyon fogékonyak az új dolgokra. Az változó, hogy melyik gyereket mi érdekel, a mese, vers, kirakós, rajzkészség, kézügyesség. Nem átlagos kislányuk teljesítménye, de egyenlőre inkább köszönhető annak, hogy Önök rendszeresen foglalkoznak vele. Fontos, hogy minél változatosabban korának megfelelően foglalkozzanak vele, ismételgessék azokat a szavakat, amelyeket meg tud nézni, meg tud fogni, érezni, hogy tudja is mit jelentenek a szavak. Bátran mutassanak meg neki egyszerű logikai, memória kártya, építő játékokat is és amelyik leköti a figyelmét azt nyugodtan kezdjék el megtanítani neki, ugyanolyan rövid idejű, de rendszeres foglalkozásokkal, mint ahogy a mesét olvasták. Így tehetsége valóban megmarad és az óvodában, iskolában is könnyen fogja az új ismereteket megszerezni.

Jó egészséget és sok boldogságot kívánok!

Dr. Boldog Zsuzsanna

Kedves Doktornő!

Van egy 22 hónapos eleven kiegyensúlyozott mindig mosolygó kisfiunk. Szeret bölcsi járni, az elmondások szerint nagyon jó boldog baba.

Nagyon szeret szaladgálni és mókázni, órákig eltoogatja az autóit és kitalál dolgokat, eteti az átlakáit.

Az a kérdésem hogy normális, hogy nagyon szociális és aktív de semmi pénzért a formakockákat nem rakja össze és semilyen logikai játék nemköti le.

Köszönöm, A.

Kedves A.!

Teljesen normális még ennyi idős korban az is, ha inkább szétrombolja, mint felépíti az építőköveket. Ha mosolygós vidám kisfiú, akkor biztosan megfelelő, szeretetteljes környezetben van. Ha szívesen eteti az állatkákat, vonja be egyéb dolgokba a háztartásban pl. gyümölcs kipakolása a táskából, cipők elrendezése egymás mellé (persze utána kézmosás). Ezáltal látja a dolgok eredményét és a megfelelő időben majd bonyolultabb folyamatokat is elvégez egymás után. 3 éves kor után alakul ki az önálló kép saját magáról, mint saját akarattal, képességgel rendelkező egyén, addig többnyire utánoz, érzelmekre alapoz és nem kombinál. Nyugodjon meg, figyelje, hogy a kéz finommozgásai (mindegy, hogy milyen tevékenység közben) fejlődjenek, vagyis ügyesedjen a kisfia. Időnként vegye elő a közös játékhoz az építőköveket és az egyéni fejlődésének megfelelően, türelmesen várja meg, milyen típusú lesz gyermeke. 4-5 éves korra már kell tudnia alkotni, egyszerű logikai feladatokat önállóan elvégezni, de lehet, hogy nem szeret majd építőkövezni, de kirakózni igen.

Jó egészséget és sok boldogságot kívánok!

Dr. Boldog Zsuzsanna

Manapság sokat hallani a barnító tablettákról. Elég világos a bőröm és gondoltam kipróbálom. Egy egyszerű béta-karotin tablettára gondoltam. De a túl sok béta-karotin nem árt? Valahol azt olvastam, hogy a ha valakinek a szervezetébe túl sok béta-karotin jut akkor az rákot okoz és a májának sem tesz jót. Mennyi a napi maximum ajánlott béta-karotin mennyiség?

Kedves Kérdező!

A béta karotin az A vitamin elővitaminja. Az A vitamin túladagolható, ezért hosszútávú, folyamatos szedése nem javasolt a béta karotinnak sem. A napi szükséglet 6 mg, ennek a 2-3 szorosánál többet semmiféleképpen nem javaslok beszélni. Érdeemes odafigyelni mellette a megfelelő C-vitamin bevitelre is. Hosszútávon javasolt inkább külsőleg ható krém vagy spray használatával „beszínezni” a bőrt, természetesen megbízható legális készítménnyel. Az Ön által használt készítmény esetében is ellenőrizze le az OÉTI honlapján, hogy legális készítmény fogyaszt és akkor a használati útmutató is előírászerűen tartalmazza, hogyan kell szedje.

Jó egészséget kívánok!

Dr. Boldog Zsuzsanna

Tisztelt Doktornő!

50éves hölgy vagyok, izületi gyulladásom, vagyis porckopásom van. Azt hiszem ez még kezdetleges esetleg közép szintű. Érdeklődni szeretnék hogy megfelelő étrendel lehetne e késleltetni a folyamatot? Gondolok itt gyógynövényekre, gyógyteákra, esetleg bármi másra. Tudna nekem segíteni ebben? Köszönöm szépen a választ!

Maradok Tisztelettel: B.

Kedves B.!

A gyulladás okozta izületi problémákra gyulladáscsökkentő teák fogyasztása javasolt, de szakember segítségét vegye igénybe, mert ha valamilyen gyógyszert rendszeresen szed, illetve más betegsége is van, fontos, hogy a legalkalmasabb gyógynövényt fogyassza. Ami a porc regenerálódását segíti az a mozgás illetve az ízületet felépítő anyagok megfelelő bevitele. Kondroitin szulfát, glukózamin, hialuronsav tartalmú legális porcépítő táplálékkiegészítőket állapotától függően, javasolt évente 3 hónapig kúraszerűen fogyasztani akár többször is. Valamint a táplálkozásban a vegyes, változatos zöldség(zöld

leveles zöldségek is) gyümölcs fogyasztás mellett a megfelelő mennyiségű tejtermékek, rendszeres hal fogyasztásra érdemes odafigyelni. Ahhoz, hogy ezek az anyagok jól beépüljenek a rendszeres mozgás elengedhetetlen. Ez a séta mellett a mindennapi nem megerőltető tornából álljon. Javasolt még keringést javító fizioterápiás kezelés, melegítő krémekkel kiegészítve, ami szintén az ízületek vérkeringését fokozza és megállítja a betegség romlását, segíti a regenerálódást.

Jó egészséget kívánok!

Dr. Boldog Zsuzsanna

Kedves Doktornő! Elég tanácstalan vagyok, ugyanis LÁTSZÓLAG összefüggéstelen tüneteim vannak, lassan két éve folyamatosan: étkezés utáni gyomorfájdalom, arcüreg és torok fájdalom, ekcéma a tenyeremen, hüvelyi folyás, viszketés, hihetetlen mértékű levertség, folyamatos ingerültség annak ellenére, hogy napi 8-9 órát alszom.. miután minden orvosi vizsgálat negatív, 4 hónapja term. gyógyász candidát állapított meg, azóta diétázom és betartok minden utasítást, teákat iszom és bio-rezonancia kezelésre járok. Sajnos mindez szintén haszontalannak bizonyul, és most már a vérképem is gyulladásra vagy allergiás-állapotra utal, amelyek közül azonban egy sem nyer bizonyosságot. mi a teendő ilyenkor? köszönöm a válaszát, v.

Kedves V.!

A „látszólag” összefüggéstelen tünetek mögött a szervezet kimerülése állhat. Szerencsére még vannak tartalékok, ezért nem alakult még ki diagnosztizálható betegség, de az állandó panaszok jelzik, hogy a szervezet nincs egyensúlyban. A teendő egy tartós életmódváltás, ami táplálkozás, mozgás és lelki téren is olyan változtatásokat tartalmazzon, ami az eddigi életmódjához képest plusz dolog. Ha eddig is rendszeresen fogyasztott zöldségeket, gyümölcsöket, akkor tegye színesebbé, változatosabbá, ha nem, akkor törekedjen, hogy naponta

legalább 3-4-szer étkezzen és mindig legyen megfelelő minőségű, mennyiségű. Írjon legalább egy hetes táplálkozási naplót és pontokba szedve nézze át, hogy megfelelő-e zöldség, gyümölcs bevitel, a kalóriatartalom, tej és húsfélék mennyisége. Írja le, mely ételeknél erőteljesebbek a panaszai, ezekből az ételekből egyen egyszerre kevesebbet. Ha nincs rendszeres mozgás az életében kezdjen el tornázni vagy futni, úszni. Bármit, amit szeret, ne legyen túl megerőltető, de 2-3 naponta rendszeres. Keresse meg azokat a lelki dolgokat, amik esetleg problémaként jelentkeznek. Írja le, nézze meg min tud változtatni és mi az amin nem érdemes stresszelni, hanem el kell fogadni. Tűzzön ki maga elé célt, ez motiválja majd, hogy sikeresen és tartósan megtegye azokat a változásokat az életmódjában, ami szükséges a kiegyensúlyozott, egészséges élethez. Ehhez a különböző kúrák besegíthetnek, de az alap a fenntartható, tartós életmódrendezés.

Ha életmódrendezéséhez segítségre van szüksége, keressen meg elérhetőségeimen.

Jó egészséget kívánok!

Dr. Boldog Zsuzsanna

Jól napot kívánok! 26 éves, 2 gyermekes anyuka vagyok. Évek óta megnehezíti a napjaimat a rossz közérzet, fáradtság. Nem találtak semmi betegséget a vizsgálatok során. Szeretném kipróbálni a nagyobb adagú vitaminkészítményeket. (Lenkei Gábor) Kérem mi a véleménye, nem ártthat? Köszönettel: L.

Kedves L.!

A táplálékkiegészítők, mint a nevük is mutatja a megfelelő vegyes, változatos táplálkozás kiegészítésére szolgálnak. Ha nincs kimutatott hiányállapot, akkor nagyobb adagban csak kúraszerűen javasolt fogyasztani és minden esetben legális készítményeket. Fontos tudni, hogy a szervezet kimerülése miatt fennálló hiányállapotokat lehet pótolni, de érdemes

emellett megtenni azokat a változtatásokat is az életmódban, amik csökkentik a kimerülést. Két gyermek mellett gyakran sok terhet felvessznek az édesanyák, amiket nem „cserélnek le”, ahogy a gyermek növekszik. Csak „pakolják” magukra a következőt. Javaslom nézze meg, mik azok a dolgok az életében, amik hiányoznak és egy kis szervezéssel keressen magának valami aktív kikapcsolódást, amire vágyik. A lelki kiegyensúlyozottság ugyanúgy hozzájárul a szervezet regenerálódásához, mint a táplálékkiegészítők. Így a két dolog együtt már biztosan meghozza várt eredményt.

Jó egészséget kívánok!

Dr. Boldog Zsuzsanna

Tisztelt Doktornő!

Azért írok Önnek, mert szeretném megelőzni, hogy a szüleimmel baj történjen. Az az igazság, hogy a tisztaságmániám miatt rengeteg feszültség idegesség kirohanás volt otthon az elmúlt 2 -3 évben, az állapotom folyamatosan javul, és szeretnék mégjobban megváltozni. Anyukám 56 éves, apukám 68 éves, fiatalos, dolgozgat, elég stresszes helyen. Én otthon még most is elég sok feszültséget és bánatot okozok azzal, hogy kényszerbeteg vagyok, nekem se könnyű, de ez más történet. Voltak szüleim érvizsgálaton, nem tudom milyen vizsgálat volt ez pontosan, de az eredmény anyukámnak 3 lett, apukámnak pedig 1.5 a 30-ból . Ez nagyon rossz eredmény sajnos. Mellette apukámnak magas a vérnyomása, gyógyszert szed igen régóta rá, nem dohányoznak, nem isznak, normál testalkatuk van, és anyukámnak van koleszterinproblémája és kisebb vérnyomásproblémája is. Az orvos szerint, mivel nem annyira vészes a táplálkozásuk, mindez idegi alapon van. Félek, és elég rossz érzés, hogy én okoztam talán ezt, és mindent meg szeretnék tenni, hogy ne legyen bajuk, csak nem tudom HOGYAN, de még most kell megelőzni, ha kell, rászédem őket további kivizsgálásra. Válaszát, türelmét, előre is köszönöm.

Tisztelettel, É., egy 22 éves lány

Kedves É.!

A legfontosabb, hogy ne gondolja azt, hogy Ön okozza szülei betegségét. Mint írta édesapja vérnyomásbetegsége már régóta fennáll. A z ereket ez is tönkreteszi, nem csak a stressz, ami ott van a munkahelyén is. Szüleinek két módon segíthet. Az egyik, hogy informálja, támogatja őket minden olyan dologról, ami segíti az állapotuk javulását. Ide tartozik a rendszeres mozgás, ami lehet séta, kerékpározás, úszás. A táplálkozásban változatos zöldség-gyümölcs fogyasztás, olyan formában, amit ők is fogyasztanak (pl. savanyúság, főzelék). Emellett fokhagyma, halolaj kapszula fogyasztása védi az ereket, segíti a vérnyomás normalizálását. A másik, hogy beszél velük arról, ami nyomasztja Önt. Az Ön gyógyulását is segíti az, ha beszél vagy kiírja magából a gondolatait. Szüleivel is át tudja beszélni, mi jelent Önnek problémát és mi az, amit ők szeretnének másként. Azt viszont, ne tegye, hogy átveszi a felelősséget. Ha kérik, akkor kérjen időpontot vizsgálatokra, kísérje el őket, de ne erőltessen rájuk semmit. Felnőtt emberek. Támogassa, segítse őket, de ne akarjon az anyukájuk lenni. Ha arra koncentrál, amin Ön tud változtatni, akkor biztosan sikerül a betegségét normál, tünetmentes állapotba hozni és egy boldog gyermek a legjobb gyógyszer egy szülő számára.

Jó egészséget kívánok!

Dr. Boldog Zsuzsanna

T.dr.nő Nemtudom tud e benne segíteni, csak azt szeretném kérdezni hogy, a kisfiam 3 hónapos és még csak szopizik,(mivel lassan közeledik az ősz, és könnyen megfázik...) mien élelmiszerekkel, gyümölcsökkel stb. tudnám erősíteni a kis immunrendszerét, a tejcin keresztül, ami hasznos lenne számára a későbbiek folyamán? Válaszát előre is köszönöm: egy első babás a.

Kedves A.!

Az anyatej a legfontosabb immunerősítő kisbabája számára. Ha Ön megfelelően étkezik, akkor a baba fejlődéséhez szükséges tápanyagok bejutnak a szervezetébe az anyatejen keresztül. Azok a védő immunglobulinok, amelyek, segítik a fertőzésekkel szembeni ellenállást kis mennyiségben is elegendőek. Ami

fontos, hogy változatos, a szezonnak megfelelően piros, zöld színű zöldséget és gyümölcsöt is tartalmazó étrenddel, megfelelő mozgással (akár a picivel együtt tornázva), a károsító tényezőktől mentesen az Ön saját immunrendszerét erősítse. Amíg szoptatja kisbabáját, még akkor is, ha már elkezdte a mellétáplálást, az immunrendszerét mindaddig támogatja az anyatej. Emellett minden olyan együtt töltött idő, amit mosolyogva, nyugodt, kellemes körülmények között töltenek el, mindkettejük ellenállóképességét növeli.

Jó egészséget és sok boldogságot kívánok!

Dr. Boldog Zsuzsanna

Tisztelt Doktornő!

Évek óta tartó panaszaim vannak és rávettem magam gyomortükrözésre.

Eredménye: gyomorban kp. mennyiségű epés secretum, a gyomor nyálkahártyáján gyulladáshozos jelek.

Diag: Epés reflux, Gastropathia sec.

Ezek a diagnózisok utalhatnak erre?—>Oddi sphincter dyskinesia??

Szinte állandóak a panaszaim már nem tudom meddig bírom, és semmi megoldás!

Várom válaszát!

Köszönöm

Kedves Kérdező!

Konkrét kérdéseivel forduljon gasztroenterológushoz, aki vizsgálat és a leletek alapján pontosan tud válaszolni. Javaslom, hogy készítsen egy étkezési naplót, ahol a panaszait is leírja és ezzel keressen fel egy dietetikus szakembert, aki segít összeállítani egy olyan étrendet, amivel panaszai csökkenthetők. Próbálja meg visszaidézni, hogy mikor kezdődtek a tünetek, lehet, hogy akkor valami olyan dolog változott az életében, ami nem rendeződött megfelelően és emiatt a szervezete kimerült. Lehet, ha végiggondolja, mi az amit

szeretne, és emellett a táplálkozásban is tesz változtatásokat, akkor teljesen tünetmentesen, egyensúlyi helyzetbe tudja hozni betegségét. Semmiféleképpen ne nyugodjon bele, hogy panaszai a mindennapjait kitöltik, mindenféleképpen keressen fel egy dietetikust a megfelelő étrend kialakításához.

Jó egészséget kívánok!

Dr. Boldog Zsuzsanna

Tisztelt Doktornő!

Nagy bajt okozhatok magamnak azzal (gyomor, máj, epe területén), ha minden este – a szendvics elfogyasztása után, 8.00 óra körül megeszek egy cső főttkukoricát, csomó gyümölcsöt (barack, szilva, alma, szőlő, 1-1 db) ? Nem vettem észre, hogy különösebben ártana, s az emésztésben (reggel felkelés utáni WC) biztosan segít... Annyit azonban tapasztaltam, hogy a szilva, ringló fogyasztása után felpuffadok, ezért abból napközben is csak 1-2 szemet eszem, viszont nagyon szeretem, de az összes gyümölcsöt is – képes lennék csak zöldségen-gyümölcsön élni.

Egyébként 57 éves vagyok.

Köszönöm válaszát: K.

Kedves K.!

Nagyon jól látja a dolgokat, csak dicsérni tudom. A szervezetet figyelve, mindig egyénileg kell kialakítani az étrendet, aminek változatos formában, megfelelő mennyiségű zöldséget, gyümölcsöt kell tartalmaznia. A rendszeres zöldség, gyümölcs fogyasztás egészségvédő hatású, ahogy ezt Ön is tapasztalta már az emésztésben. Nagyon jól csinálja, hogy azokból, amelyeket szervezet lassabban emészt, melyek esetleg panaszt okoznak ritkábban és kevesebbet fogyaszt. Bajt semmiféleképpen nem okozhat. Egyetlen dolog lehet még az, hogy lefekvés előtt 3 órával ajánlott az utolsó étkezés, ennél később rendszeresen ne étkezzen nagy mennyiséget, mert

megnehezíti a pihentető alvást. Ajánlom olvassa el a következő oldalon az Országos Egészségfejlesztési Intézet ajánlását a felnőtt lakosság számára: https://www.oefi.hu/tap_feln.pdf.

Jó egészséget kívánok!

Dr. Boldog Zsuzsanna

Dr.-nő, aranyos ,hogyan lehet elviselni a tartós fájdalmat éveken át? Kérnék némi tanácsot, köszönettel.

Kedves Kérdező!

Nem írja milyen jellegű a fájdalma, de nem kell elviselni. Ma már léteznek olyan korszerű kezelések, melyekkel a betegségtől függetlenül lehet és kell a fájdalmat elviselhető szintre csökkenteni. Javaslom menjen el a megfelelő terápia érdekében egy fájdalom ambulanciára. Emellett javaslom próbáljon ki valamilyen testtudatos technikát. Betegségétől függően lehet ez pl. jóga vagy agykontroll, a lényeg, hogy légzéstechnikával, koncentrációval csökkentse a fájdalom miatti szenvedés, fáradtság okozta plusz terhelést. A relaxáció segítségével megtanulhatja „uralni” a fájdalmat és a megfelelő kezelés mellett már képes lehet rá, hogy a mindennapok ne a fájdalomról szóljanak, hanem az élet egyéb területeivel is tudjon foglalkozni. Merjen kipróbálni új dolgokat, gyógytornát, lazító masszázst, fürdőt, bármit, ami betegsége miatt nem tilos, ezek is hozzájárulhatnak, ahhoz, hogy szervezete megerősödjön a betegség okozta fájdalommal szemben.

Jó egészséget kívánok!

Dr. Boldog Zsuzsanna

Kedves Doktor Nő! A 129-es levélről írtunk egymásnak.5 hete történt a belsőfülben lévő kristályelmozdulás.2 hét alatt mondjuk rá,hogy helyre jöttem.Már nem szédültem,csak kis bizonytalanság.Elmentem egy neurológushoz,hogy érdeklődjek az

epley és más manőverek iránt.Mondta az orvos,hogy Ő szokott segíteni manőverekkel,de az én esetben már ennyi idő után nincs értelme.Megértettem.De azért az orvos azt mondta,hogy csinál egy vestibularis terhelési próbát(szerintem ez volt a hallpike v.epley).Felülésnél 1x szédültem nagyon minimálisan,egyébként nem szédültem.Még kb.ezután 6 percet beszélt az orvos,míg megírta a papírt,amire azt írta:"bppv lehetett,de már gyógyult".

Azt mondta,hogy nem Ő gyógyított,hanem magamtól otthon.Hazaértem(15 perc),és szédülni kezdtem,dülledő és nyomó érzés a szemben-fülben.Azelőtt pedig már jól voltam.

Doktornő szerint az orvos újra elmozdította a kristályokat v.még rosszabb helyre terelte?Ennek már másfél hete,hogy ott jártam.Nagyon köszönöm!Tisztelettel: M.

Kedves M.!

A bppv: benignus positionalis paroxysmalis vertigonak (jóindulatú, rohamokban jelentkező szédülés) tünete a bizonyos helyzetekre jelentkező, néhány másodpercig tartó szédülés. Ha az Ön panasza nem ilyen jellegű vagy továbbra is fennáll, keressen másik szakembert, aki megfelelő diagnózishoz megfelelő terápiát rendel. Az előző levelében leírtak alapján továbbra is lehetségesnek tartom a vestibularis neuronitist. Ez esetben pedig javaslom szedjen Gingko Bilobát és halolaj kapszulát legalább egy hónapig, ami segíti az érintett területek regenerálódását. Minden betegségnél a kezelések célja a tünetmentesség, illetve a megfelelő életvitel folytatása, biztos vagyok benne, hogy szervezete gyógyító mechanizmusai járulnak hozzá a javuláshoz, ezért azt megtámogatva a teljes gyógyulás is elérhető.

Jó egészséget kívánok!

Dr. Boldog Zsuzsanna

Kedves Doktornő!

Nem tudom kompetens-e a témában, de remélem tud segíteni

nekem. Annyit szeretnék megtudni, hogy acut intermittens porphyriásként adhatok-e vért. Nekem az a sejtésem, hogy igen, de szeretnék megbizonyosodni is felőle. Válaszát előre is köszönöm

Kedves Kérdező!

Véradásra jelentkezhet minden 18 és 65 év közötti egészséges felnőtt ember. Az Országos Vérellátó Szolgálat elérhetőségén (tel: 06 1 372 4100) beszélhet haematológus szakemberrel, aki pontosan meg tudja mondani, hogy betegsége ellenére van-e mód véradásra vagy más módot kell keresen arra, hogy embertársain segítsen.

Jó egészséget kívánok!

Dr. Boldog Zsuzsanna

Tisztelt Doktornő!

57 éves vagyok, a változókor közben/végén(?), s az alkaromon sűrűbb. erősebb lett a szőr, a lábszáramon viszont gyérült. Tudom, ilyenkor hormonváltozások zajlanak, de ez „úgymond” normális állapot?

Köszönöm válaszát: I.

Kedves I.!

A változó kor hormonváltozásai lehetnek az észlelt változás mögött, Amit figyelni kell, hogy máshol is jelentkezik-e a szőrösödés. A karon a hormonok miatt erősebb szőrösödést tapasztalhat, míg a lábszáron a bőr változásai miatt a szőrtüszők pusztulása miatt ritkulhat a szőrzet. Ha nem áll le a szőr erősödése, illetve olyan helyeken is megjelenik, ahol nem szokott szőrös lenni (csak pihe), akkor bőrgyógyász vagy nőgyógyász szakemberhez javasolt elmenni, hogy a megfelelő hormonszintek és egyéb vizsgálatok segítségével kizárja, hogy a változó kor mellett nincs-e valamilyen betegsége, ami szintén hormonális változásokat okoz.

Jó egészséget kívánok!

Dr. Boldog Zsuzsanna