

Életmód tanács kérdés válasz

VIII

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

Tisztelt Doktornő!

Melyik teafajta nem fokozza a gyomorsav-termelést? A gyümölcsök közül a kivi és az eper emelheti a gyomorsavszintet? Egyáltalán, melyik gyümölcs emelheti leginkább? Ásványvizek közül melyik az, amelyik árt ebből a szempontból? Köszönöm válaszát: A.

Kedves A.!

Nem tudom, melyik teafajta fokozza, illetve nem fokozza a gyomorsav termelést. Egészséges embernél nem szabad, hogy panaszt okozzon a tea fogyasztása, hacsak nem túlzott mértékben fogyaszt egyféle pl. gyümölcsteát, vagy rosszul készíti el a fekete teát. A gyógynövényből készült teák természetesen hatásuknak megfelelően fokozhatják (emésztést serkentők) vagy csökkenthetik (nyugtató teák) a gyomorsavtermelést. A gyümölcsök esetén azt gondolom, hogy az a legjobb, ha naplót ír, melyik okoz panaszt és abból ritkábban fogyaszt, illetve egyszerre kevesebbet eszik belőle. A gyümölcsökben lévő tápanyagok szükségesek ahhoz, hogy a szervezet regenerálni tudja önmagát és meggyógyítsa azt a problémát, ami az esetleges magasabb gyomorsavtermelést okozza. A szénsavas italok nem ajánlottak. Semmilyen ásványvíz (ásványi anyag tartalom több, mint 1000 mg/l) folyamatos fogyasztását nem ajánlom, javasolom váltogassa és elegendő az alacsonyabb ásványi anyag tartalmú is. Nem tudom, milyen okból kérdezte ezeket, de fontos, hogy, ha panaszai vannak beszélje meg háziorvosával is, hiszen több dolog okozhat fokozott gyomorsavtermeléshez hasonló panaszt, illetve fontos azzal is foglalkozni, hogy miért fokozott a gyomorsavtermelés.

Jó egészséget kívánok!

Dr. Boldog Zsuzsanna

Kedves Doktornő ! A kis unokám bölcsibe jár. Előtte nem volt beteg, még talán egy kis megfázása sem volt. Amióta bölcsibe jár kb. kéthetente mindig beteg lesz, belázasodik. Nem fáj semmije, csak lázas és az orra folyik. Olyan mit ha a bölcsibe megfázna, vagy valamelyik gyermektől kapja el a betegséget. Mivel lehetne neki segíteni abban, hogy ezeket elkerülje. Köszönettel egy n.

Kedves N.!

Amikor új közösségbe megy valaki, akkor sok minden változik, a szervezetnek meg kell tanulnia alkalmazkodnia hozzá. Egyrészt a kórokozók, amikkel találkozik, sokkal több és többféle lesz. Tehát a szervezete jobban ki van téve betegségeknek. Másrészt megváltozik az élete, kiszakították a megszokott dolgokból, személyektől, tárgyaktól. Ez pedig gyengíti az immunrendszerét, mindaddig, míg ki nem alakul egy lelki egyensúly. Ezek járulnak hozzá legfőképpen ahhoz, hogy gyakrabban náthás, lázas. Egyrészt nagyon fontos, hogy megfelelően táplálkozzon, ha valamit nem eszik meg a bölcsödében, azt pótolják otthon. Arra gondolok, ha ott nem eszi meg a főzeléket, akkor otthon több zöldséget kell kapnia. Figyeljenek a megfelelő mennyiségű és minőségű folyadékfogyasztásra. Nagyon fontos a megfelelő mennyiségű és nyugodt körülmények közötti alvás. Emellett különös gondot fordítsanak arra, hogy amikor otthon van, akkor megkapja azt a figyelmet, ami jár neki evéskor, fürdetéskor és természetesen a rendszeres játék, ahogy régen is, hogy tudja, attól még, hogy bölcsibe jár, otthon ugyanúgy van minden: szeretik és figyelnek rá. Ezen kívül javasolt a téli időszak előtt és után természetes alapú vitamin, ásványi anyag pótlás is, lehetőleg természetes alapú. Javasolt a rendszeres méz fogyasztás is. Amikor pedig megbetegszik, nagyon fontos, hogy akkor menjen vissza a közösségbe, amikor teljesen meggyógyult. Ha konkrét

segítségre van szükségük, kérem keressenek meg elérhetőségemen.

Jó egészséget kívánok!

Dr. Boldog Zsuzsanna

Tisztelt Dr nő! Azt szeretném kérdezni, hogy Letrox tablettát szedek a pajzsmirigyemre, mert alulműködik és, hogy szedhetek-e mellette SPIRULINA étrend kiegészítő tablettát? Nagyon sovány vagyok. 166cm és 52kg. 43éves vagyok. Előre is köszönöm válaszát. Tisztelettel. Zs.

Kedves Zs.!

Az említett Spirulina mikroalgáról nem találtam olyan információt, amely szerint nem szedhetné, de olyat sem, ami miatt ez lenne a megoldás. Nagyon fontos, hogy a készítmény legális helyről származzon és ez esetben hivatalos, magyar nyelvű tájékoztató kell rajta legyen az összetételt illetően és, hogy mely esetekben nem fogyasztható. A soványság ellen pedig összetettebb változtatások kellene, főleg abban az esetben, hogy pajzsmirigy alulműködéssel kezelik, ami inkább súlytöbblettel szokott járni. Nagyon fontos a változatos táplálkozás és a megfelelő kalóriabevitel is. Legyen egyensúlyban a mozgás és az étkezés. A lelki kiegyensúlyozottság szintén fontos, sok ember tudatalatti szorongása igen sok energiát, tápanyagot emészt fel. Valamint remélem alapos vizsgálaton vett részt, hogy nincs-e a pajzsmirigy betegségén kívül más probléma is. Ha konkrét szakmai segítséget szeretne testsúlya növeléséhez az életmód-változtatás terén, kérem keressen meg elérhetőségemen.

Jó egészséget kívánok!

Dr. Boldog Zsuzsanna

üdv dr nő Zs. vagyok a kérdésem a következő nincs párom nem élek mostanában szexuális élete másfél éve szóval terhes nem

vagyok , egészségesen élek ,, szeretném meg kérdezni miért szédülök meg f
fáradékony is vagyok épphogy kis hányinger .. ez mitől lehet ??

Kedves Zs.!

A leírtak alapján nem tudom megmondani, hogy mi lehet a probléma. Számtalan oka lehet panaszainak: mozgásszervi, keringési, egyensúlyszervi, emésztőrendszeri, pszichés, vérképzőszervi stb. Kérem forduljon házi orvosához.

Jó egészséget kívánok!

Dr. Boldog Zsuzsanna

Tisztelt Doktornő! Van 2 gyermekem egy fiam és egy kislányom a kislány a kisebb. Róla szeretnék írni. Lassan 4 éves lesz már, és én aggódom nem e túlzás már amit csinál... Nagyon nagyon apás. Na persze én is az vagyok, és tudom h általában a mondás szerint a „lányok az apásak” de aggódom nem e túlzás ez már. Állandóan hízeleg az apukájának, simogatja becézgeti! h „drágám stb, és amit mostanság csinál, hát nem engedi h az apukájának az ő jelenlétében megfogjam a kezét, vagy esetleg adjak neki egy puszit. Ha hazaér az apuka a melóból, ő megkérdezi tőle helyettem is: Milyen volt a napod? Vagy kávét szeretnél vagy éhes vagy már nagyon?! Én nagyon nehezen jutok szóhoz, úgy csak ha ő” megsértődik e miatt. Próbáltam már vele beszélni erről, mert persze az apukájával is alszik a mi ágyunkban, és sokszor még onnan is kitúr... Pedig van saját szobájuk. Azt mondja aludjak én ott... Jah és a beszélgetésnél azzal „támad h apa az én szerelmem , és az én férjem , érted?! És még a kezét is ökölbe tartotta... Eleinte a férjem viccesnek tartotta, de szerintem már nem az. Azt szeretném megkérdezni, hogy ez egészséges e Ön szerint? Vagy mit tehetnék. Válaszát előre is nagyon köszönöm! Üdvözlettel: A.

Kedves A.!

A gyerekek valóban édesek „eleinte”, ahogy utánozzák a felnőtteket, akik nem gondolnak bele, hogy a gyerek megnő és azt fogja tovább csinálja, amit kiskorában mosollyal, nevetéssel díjaztak a körülötte élők. Azt gondolom, mindenféleképpen tennie kell ellene, hogy ez ne folytatódjon és mindenki tisztában legyen a családban betöltött szerepével. A főbb dolgok, amit így levélben röviden tanácsolni tudok:

beszélje meg a férjével, hogy lassan, de határozottan térjenek vissza a normál családi szerephez Ön a feleség, párjával a szülők. A kislány pedig a gyermek, nem gondoskodó társ, hanem bájos aranyos emberke, szerelmük gyümölcse, akiről pont, hogy Önöknek kell gondoskodni.

a kislányt kezdjék el, lassan egyes helyzetekről leszoktatni. Javaslom, készítsenek tervet, írják össze, mi az amin változtatni fognak és kezdje azzal, ami leginkább zavarja. Egyszerre csak egy dolgról szoktassák le, de azt következetesen csinálják.

keressék a megoldást, hogy mi az, amivel pótolhatnák kislányukban lévő gondoskodó hajlamot. A tiltás ritkán működik, de az alternatívák felajánlása jó gyermeknevelési módszer. Lehet ez egy kisállat, akiről fokozatosan megtanulja mit kell tennie. Akár egy növényke, amit magról ültetnek, vagy együtt választják ki a palántát, nézzék meg milyen szép virág lehet belőle, ha törődik vele stb. Ne egyszerre vegyenek meg hozzá mindent, hanem fokozatosan mindig legyen, amire készülnek, hogy a kislánynak mindig legyen feladata, gondoskodása mindig le legyen kötve.

Ha szakmai segítségre van szükségük a folyamat elindításához, koordinálásához, kérem keressenek meg elérhetőségeimen. Nagyon fontos, hogy még a kamaszkor előtt ez a dolog teljesen tisztázódjon a kislányban ahhoz, hogy egészséges, boldog felnőtt lehessen. Sok erőt és kitartást kívánok.

Jó egészséget!

Dr. Boldog Zsuzsanna

Kedves Zsuzsa,

Vérvétel során a következő értékeket kaptam: ferritin 53ng/ml, transzferrin 2.6 g/l Se Fe: 17.7 umol/l.

Az 53-as transzferrin ugyan a normál tartományban van, de elég alacsonynak tűnik. Hajhullás, száraz bőr, légszomj jellemző tünet. Ön szerint ajánlott lenne a vaspótlás? Ha igen, mennyit kellene szedni és milyen formában?

(30 éves nő vagyok)

köszönöm a válaszát előre is! A.

Kedves A.!

A kapott vérvételi értékek nem indokolják a vaspótlást. A leírt tünetek egyéb ásványi anyagok, vitaminok hiánya miatt, valamint állandó stressz miatt is felléphetnek. Javaslom a változatos és bőséges zöldség-gyümölcs és rendszeres méz fogyasztást, valamint valamilyen relaxáló technika elsajátítását, hogy szervezet egyensúlyba kerüljön. Ha konkrét segítségre van szüksége, keressen meg elérhetőségeim.

Jó egészséget kívánok!

Dr. Boldog Zsuzsanna

Tisztelt Doktornő!

Nemtudom hogy tude segiteni de az a helyzet hogy érdeklödnék ha sokat fály a hasam persze nehéz kalyák után és akkor napokig könnyedebb ételeket eszek akkor milyen diétát tudna javasolni én valószínűnek tartom hogy a munkámból adodoan mivel étkezdében dolgozom a hasnyálmirigyem lehet ki néha legutobb övszerü fálydalmam volt aztán márcsak a baloldalt fályt de szeretnék erre odafigyelni jobban .Orvosnál ezzel ugy pár hónapja voltam nemtudta behatárolni diéta és valami mentolos tablettát irt ki de igaz hogy elmulik pár hétre de aztán ha elengedem magam visszajön.Válaszát előre is köszönöm.

Kedves Kérdező!

Mindenféleképpen kivizsgálást igényelnek a hasi panaszai pl vérvizsgálatok, UH. Ha szerencsére nem találtak semmit, akkor azt tudom javasolni, hogy tudatosan figyeljen oda, hogy sokkal kisebb adagokban étkezzon. Még ha éhes is marad, akkor is várjon legalább másfél órát a következő fogással. Figyeljen a mértékletes alkoholfogyasztásra is. Mindig jó minőségű és étkezéshez kötött legyen. Ha étkezési naplót ír és mellé írja, mikor milyen panaszai voltak, akkor megtalálja azt a néhány ételt, amiből, ha ritkábban és alkalmanként is csak keveset fogyaszt, akkor nem terheli meg az emésztőrendszert. Az étkezési napló alapján egy dietetikus szakember konkrét étrendi tanáccsal tudja ellátni.

Jó egészséget kívánok!

Dr. Boldog Zsuzsanna

Tisztelt Doktornő!

Naponta több csésze teát fogyasztok, váltogatom őket (fekete,- zöld,- gyümölcs,- borsmenta, rooibos, stb.), már sokfélért kipróbáltam.

Azt tapasztalom, hogy – bármelyiket iszom – több a gyomorsavam, s ezt a teának tulajdonítom.

Melyik az a teafajta, amely nem okoz gyomorsavat?

Köszönöm válaszát: Zs.

Kedves Zs.!

Nem tudom, melyik az a teafajta, amelyik nem okoz panaszt az Ön esetében, Egészséges embernél nem szabad, hogy panaszt okozzon a tea fogyasztása. Volt vizsgálaton, ahol kimutatták a magasabb gyomorsavtartalmat, vagy valamilyen panaszra alapozza a feltevést? Nem tudom, mi a panasz: például a gyomortáji égő érzést nem csak a fokozott gyomorsavtermelés okozhatja, lehet reflux is. Csak teánál fordul elő, egyéb folyadék fogyasztásánál nem, akkor lehet, hogy nem megfelelően készíti el a teát, túl sokáig áztatja vagy egyszerre túl sok teát iszik. Ha túl sok gyomorsava van, akkor egyéb ételek, italok

is panaszt okoznak, ez esetben a kivizsgálás indokolt, forduljon házi orvosához.

Jó egészséget kívánok!

Dr. Boldog Zsuzsanna

Tisztelt Doktornő!

Megpróbálom röviden a lényegét leírni. 4 évvel ezelőtt teljes életmódváltással, sikerült fogynom közel 30kg-ot. Akkor még megbírtam enni a tejterméket, húst. Általában napi 1300-1500kcal fogyasztok, mellette sportolok is, bár néha egy-egy nap kimarad. Szeretnék még 3-5kg-ot fogyni, de az istenért nem megy. Jo ideje nem fogyasztok tejterméket, húst max havi 2x főleg menstruáció előtt. Az elmúlt hónapokba próbálkoztam az akupunktúrával, ott a Doktornő folyton a tojástart, rengeteg túrót, és joghurt napokat próbálta rám erőltetni. Nagy undorral ettem a túrót, joghurtot, melynek az lett a következménye, hogy egy dekát sem fogytam, viszont folyton felvoltam fujodva, és éreztem a savat. Szinte mindennap ugyanazt eszem, saláták, élesztőmentes rozs kenyérrel. Már unom ugyan, de ettől nem puffadok fel, néha még az alma is felfúj. Az lenne a kérdésem, hogy tudnék változtatni, ha egyszerűen undorodom a husféléktől, tej, stb.? Mivel fogyni szeretnék nyilván nem jó ha csak szénhidrátot eszem. Tudna nekem segíteni a Doktornő?

Előre is köszönöm válaszát, további szép estét.

Tisztelettel: E.

Kedves E.!

Gratulálok a jelentős súlycsökkentéséhez, dicséretet érdemel. Nem írja a saláták mellett a gyümölcsöket, főzelékeket, tojástart, halat pedig ezek is részei kell legyenek egy egészséges étrendnek. Fontos az is, hogy eléggé változatos, színes legyen az étrendje, hogy ne alakuljon ki semmilyen hiányállapot. Javaslom a probiotikus kúrát is, hogy segítse emésztése rendezését, valamint aloe vera gél fogyasztását. Ha a mozgás rendszeres, nem baj, ha egy-egy alkalom kimarad,

figyeljen rá, hogy ne legyen megterhelő, hanem a zsírégető tartományban végezze a mozgást. Mindezek mellett a pszichés, lelki kiegyensúlyozottság is nagyon fontos. Legyen hobbija vagy relaxáljon rendszeresen, meglátja könnyebben fog haladni a megkezdett úton. Ha konkrét segítségre van szüksége megkeresni, min változtathat még életmódján, keressen meg elérhetőségeimen.

Jó egészséget kívánok!

Dr. Boldog Zsuzsanna

Jó napot Doktor Nő!

Nem tudom pontosan Ön mivel foglalkozik, de felteszem ezt a kérdést, és ha tud akkor válaszol:)

Tehát mi is az az egészséges életmód? Nem cigizek, nem iszok alkoholt, és ásványvizet iszok. Ez megvan, ezen kívül még mit tegyek? Köszönöm, és ha lehet írna egy napi/heti/hónap rendet(evés, ivás,sport) nem tudom hogy mondják ezt. Tehát a tanácsát kérném ez ügyben.

Köszönöm.

Kedves Kérdező!

Az egyén egészséges életmódja az, amikor a genetikájának megfelelő életvitelt folytatva a külső, környezeti hatásokkal együtt megőrzi egészségi állapotát, vagy legalább tünetmentes, szövődménymentes állapotban tartja betegségét. Sok mindentől függ: életkor, családban előforduló betegségek, táplálkozás, fizikai aktivitás, lelki leterheltség stb. Javaslom, olvassa át a következő oldalt : https://www.oeti.hu/download/taplalkozasi_ajanlasok,_adatok_a_tapanyagtablazatbol.pdf . Konkrét segítség esetén keressen meg elérhetőségeimen.

Jó egészséget kívánok!

Dr. Boldog Zsuzsanna

Tisztelt Doktornő!

Érdeklődni szeretnék, hogy lisztérzékenyek fogyaszthatják-e a kristálygombából készült italt.

Erre gondolok: https://www.kefiringomba.hu/?page_id=6

Az egyik internetes fórumon ezt írta róla valaki: Bevitele nem ajánlott immunrendszer betegségek esetén, sok antibiotikum szedése, cukorbetegség, bélpanaszok, stressz és lisztérzékenység esetén.

A kefírgombát iszom: https://www.kefiringomba.hu/?page_id=5

Ezt szabad lisztérzékenyeknek?

Mit tetszik javasolni?

Köszönettel: M.

Kedves M.!

A lisztérzékenység pontos diagnózishoz és orvosi gondozáshoz kapcsolódó betegség. Mindenféleképpen kérdezze meg kezelőorvosa véleményét is. A lisztérzékenység esetén a felszívódást biztosító bélhámsejtek károsodnak és glutén intoleranciát okoznak. Az összetétel alapján sem a kristálygombában, sem a kefírgombában nincs glutén, tehát fogyasztható. Mindkét termék jótékony hatása az úgynevezett probiotikumoknak köszönhető. Kúraszerű fogyasztásuk a mai táplálkozási viszonyok mellett mindenféleképpen ajánlott. Fontos, hogy mindenféleképpen olyan készítményt használjon, ami valóban azt tartalmazza, ellenőrzött, nem szennyezett. Gyakori antibiotikumszedés, emésztőrendszeri, immunrendszeri problémák esetén pedig segítheti a hatékonyabb felszívódást, regenerálódást. Tehát, ha az alapbetegségét nem is gyógyítja (attól függően, hogy valóban a pontosan definiált betegségről van szó és nem intoleranciáról), de a nem megfelelő normál bélflóra miatt fennálló egyéb problémák csökkentésére hasznosak lehetnek. Bővebben a Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége II. évfolyam 12. szám, 2009. december hírlevelében olvashat.

Jó egészséget kívánok!

Dr. Boldog Zsuzsanna

Kedves Zsuzsanna!

40 éves leszek hamarosan és szeretnék egy kicsit jobban odafigyelni magamra.

méregtelenítést hogyan csináljak, mostanában vállam fáj...

Ebben a korban mi a helyes táplálkozás?

köszönöm:A.

Kedves A.!

A méregtelenítést, ha nem szakember segítségével végzi, akkor azt ajánlom, hogy heti rendszerességgel 1-2 nap tartson csak. A teljes koplalás nem javasolt, inkább a gyümölcs és lébőjt. Egyébként pedig az eddigiekhez képest gyakoribb zöldség gyümölcs fogyasztás, valamint a bőséges folyadékfogyasztás mindenféleképpen elindít egy regenerálódási folyamatot. Fontos, hogy ezek mellett csökkentse a kevésbé tápláló, félkész és adalékanyagokat tartalmazó élelmiszerek fogyasztását, ezzel is segíti a méregtelenítést.

A vállfájdalmat több dolog is okozhatja, gyulladás ízületben, sérülés, izomfeszülés. ha nem múlik el, menjen el házi orvosához, aki a megfelelő szakorvoshoz irányítja.

A kor előre haladtával gyakoribb betegségek megelőzésére érdemes jobban odafigyelni pl. ízületi, érrendszeri problémák, daganatos betegségek és ennek megfelelően változtatni az étrenden és persze egyéb életmódi tényezőkön pl. mozgás. Konkrét tanácshoz részletesen tudni kellene, most milyen életvitelt folytat. A helyes táplálkozásról az Országos Élelmezés és Táplálkozástudományi Intézet honlapján olvashat (https://www.oefi.hu/tap_feln.pdf). Ha szüksége van szakmai segítségre, keressen meg elérhetőségemen.

Jó egészséget kívánok!

Dr. Boldog Zsuzsanna

Üdvözlöm!

Nem tudom, hogy a kérdésekre tud-e válaszolni!

De, megpróbálom!

Az lenne a kérdésem, hogy idén 2012. tavaszán az influenza mellett van-e a calica-vírus nevezetű fertőzés veszély!

Ha, igen akkor, hogy lehetne ellene tenni, hogy ne kapja, el a családom!

Nagyon-nagyon szépen, köszönöm válaszát!

Ha, nem tud, nekem ebbe, segíeni kérem, írja meg, hogy honnan tudhatom meg!

Köszönettel: A.

Kedves A.!

A calicivirusok által okozott heveny gyomor-bélrendszeri fertőző betegség nem mutat szezonalitást, egész évben előfordulhat. A fertőzés forrása a széklettel szennyezett étel, víz. A gyengébb immunrendszerű egyéneknél okozhat veszélyes fertőzést, mivel súlyosabb esetben kiszáradáshoz vezethet. Részletesen a következő oldalon olvashat róla: <https://www.oek.hu/oek.web?nid=150&pid=1> Megelőzésként az általános immunerősítés: sok és sokféle zöldség-gyümölcs fogyasztása, megfelelő folyadékbevitel és pihenés, rendszeres mozgás; valamint az alapvető higiénés dolgok betartása (kézmosás, ételek megfelelő kezelése) javasolható, mivel védőoltás jelenleg nem létezik. Emellett a hasmenés-hányás esetén a fokozott folyadék és ionbevitel a beteg számára segíti a tünetek csökkentését. A családon belüli terjedést pedig fokozott higiéniai szabályok betartásával lehet megakadályozni.

Jó egészséget kívánok!

Dr. Boldog Zsuzsanna

TISZTELT DOKTORNŐ!

AZ ELMÚLT HÓNAPBAN KÖZEL 10 KILÓT FOGYTAM. MÁR CSINÁLTAK CT,

M.R.I., LABOR VIZSGÁLATOKAT, DE NEM TALÁLTAK SEMMIT. 2004-EN VOLT KÉT AGYVÉRZÉSEM ÉS MOZGÁSKOORDINÁCIÓS ZAVAR MARADT VISSZA, KERETTEL JÁROK. PRÓBÁLOK RENDSZERESEN ÉTKEZNI, DE NEM VESZEM ÉSZRE A JAVULÁST. MIT EGYEK, HOGYAN TUDNÉK HÍZNI? A VÁLASZÁT ELŐRE IS KÖSZÖNÖM.
TISZTELETTEL: K. J.

Kedves J.!

Ha szerencsére semmilyen betegséget nem találtak a hirtelen fogyás hátterében, akkor érdemes életmódbeli (rendszeresebb vagy intenzívebb mozgás, az étrend megváltozása) vagy pszichés okokat (jelentős trauma, túlzott izgatottság, megnövekedett problémák) keresni a súlycsökkenés okaként, főleg, ha tovább folytatódik. Ha szeretné visszaszerezni eredeti súlyát, akkor a rendszeres étkezés mellett fontos, hogy az ételek összetétele is megfelelő legyen. Mindig tartalmazzon valamennyi fehérjét, sokféle zöldséget és gyümölcsöt valamint a fizikai aktivitásnak megfelelő mennyiségű szénhidrátot, kalóriát. Egyen naponta 5-6 alkalommal vagy növelje meg a 3-4-szeri étkezések adagját. Mindenféleképpen tegyen az étrendjébe úgynevezett roboráló ételeket tej, tojás, méz vagy tartalmaz főzelékeket úgynevezett roboráló tápszerekkel dúsítva, melyek vitamin és ásványi anyag tartalma segíti a szervezet regenerálódását és tartalékok képzését. Kezdjen el valamilyen relaxációs gyakorlatot tanulni és rendszeresen alkalmazza, ezáltal a szervezete újra egyensúlyba kerülhet.

Ha konkrét segítségre van szüksége, kérem keressen meg elérhetőségeimen.

Jó egészséget kívánok!

Dr. Boldog Zsuzsanna

kedves Dr nő.

A kérdésem annyi lenne hogy 5 hónap alatt mennyi az ideális testsúly csökkentés.

mert én 97 kg rol indultam január végétől és most tartok 85kg-

nál.

70 kg szeretnék fogyni június végéig.
válaszát előre is köszönöm.

Kedves Kérdező!

Az ideális fogyás 2-3 kiló havonta, megfelelő életmódváltással. Ha ennél intenzívebb fogyókúrát folytat, akkor javasolom tartson most egy 1 hónapos szünetet és figyelje meg, hogy tudja-e tartani a súlyát. Ezalatt az idő alatt a szervezet anyagcsereje is átállhat, így a testsúlycsökkenés tartós marad. A szélsőséges fogyókúrák sajnos gyors eredményt hoznak, de egy éven belül visszajön az eredeti testsúly.

Sok sikert és jó egészséget kívánok!

Dr. Boldog Zsuzsanna

Tisztelt Dr.No!

24 éves férfi vagyok és elég sokat kuszkodtam felfázásos problémákkal húgycsogyulladásal, de bakteriumot meg egyszer sem találtak a vizeletemben csak a tünetek nehezítik meg az életemet: feszülő teltség érzet a húgyhólyagban és csipő érzés a húgycső kivezető nyílással...regebben rengeteg antibiotikus kezelést kaptam de semmitsem sehitettek, aztán később magától fel év után elmúlt...tünetmentes voltam hosszú ideig most pár napja ismét előjötték a tünetek kérem segítsen valami hatékony természetes gyógymóddal előre is nagyon köszönöm!.

Kedves Kérdező!

Valószínűleg az első felfázás után nem volt teljes a gyógyulás. Tünetektől függetlenül 3-6 hónapig kellene a szervezet immunerősítésére koncentrálni. Ez a megfelelő változatos étkezés, nagy mennyiségű zöldség-gyümölcs mellett tartalmazzon táplálékkiegészítőket és legyen benne rendszeres mozgás is. A táplálékkiegészítőkből a természetes alapanyagú ajánlott: legyen közte áfonya és echinacea tartalmú is.

Figyeljen a bőséges folyadékfogyasztásra és a sok antibiotikum kúra miatt mindenféleképpen javasolt megfelelő probiotikus kezelés is.

Jó egészséget kívánok!

Dr. Boldog Zsuzsanna

Kedves Doktornő!

Télen az A-vitamin szükségletemet napi 1-2 szelet sütőtök, ill. 1 szál sárgarépa elfogyasztásával elégítem ki.

A minap olvastam a neten a vitamin-túladagolásról, aminek az a lényege, hogy A vitamin esetében – ha túllépjük a határt – májkárosodás, s hasonló borzalmat léphetnek fel.

A fenti napi mennyiség okozhat gondot?

Köszönöm válaszát: M.

Kedves M.!

Nem. Felnőtt nők napi A vitamin szükséglete 800 mg. 100 g sütőtök 4 mg karotint (az A vitamin előanyaga) tartalmaz, 100 g sárgarépa 12 mg-t. Csak vitaminkészítmények több hónapi tartó túladagolásával lehet problémákat okozni. Hivatalos, megfelelő forrásból nézzen utána az információknak és akkor nem fog feleslegesen aggódni. A napi szükségletek, az ételek vitamin, ásványi anyag tartalma is megtalálható az interneten.

Jó egészséget kívánok!

Dr. Boldog Zsuzsanna

Tisztelt Doktornő!

Van egy lataskiesesem, ami kb kethetente jon elo.Harminc eves egy negy es fel eves kislany anyukaja vagyok.Azt mondhatom, hogy mar mindenutt voltam a problemammal es minden negativ, mint pl szemeszet ot orvosnal negativ, koponya CT negativ, koponya MRi negativ, endokrinologusnal a prolaktin, noi hormonok normalisak, pajzsmirigy hormonok normalisak, ultrahang normalis, nyaki doppler normalis, ful orr gege

negatív, nőgyógyászati negatív, neurológus negatív, EEG normális, migrénre utaló jelekkel. Az MRI-n egy kis elváltozás van, mégpedig a bal szemideg volt begyulladás, de előtte volt egy azonos oldali mucocèle az arcüregekben, ami már szemből is okozott fájdalmat is, de miután kivették, rá egy hónapra előjött a látásprobléma. Végezték PEV vizsgálatot, ahol kicsi eltérés igazolta a szemideg gyulladást, de a szemész orvos szerint elenyésző. Arcüregműtét előtt hagytam abba két és fél év után a kislányom szoptatását. A szemideg gyulladásra kaptam medrolt kétszer két hétig egy antibiotikumot is, de semmi változást nem hozott. Neurológus szerint nincs autoimmun betegségre utaló jel, szerinte egy lokalizált szemideg gyulladás volt akár az arcüregi mucocélettől, ami már legalább 10 éve ott volt és már be volt gennyesedve. Ugyan hormonális eltérés nincs, de én mégis azt mondanám, hogy összefüggésben állhat a női hormonokkal, mert mindig akkor jön elő, amikor peteérés környéke van vagy a havim megjött napján. Mindig is úgy képzeltem el, hogy nem csak egy gyerekem lesz és csak a látáskiesés miatt nem vagyok nyugodt, de már három éve tart változatlanul. Most a napokban komolyan elkezdtem gondolkodni, és nem lehetséges, hogy így jelezzem a szervezet, hogy már egyszer ess teherbe, és az a megoldás. A látásprobléma abból áll, hogy egy olyan furcsa érzésem lesz, mintha megemelkedne a vérnyomásom, de nem emelkedik meg és lassan mozaikszerű lesz a látásom és max öt percig tart, aztán elmúlik. A kérdésem tehát a következő, megoldást jelenthet mondjuk egy terhesség, vagy inkább így, hogy nem vagyok nyugodt jobb nem nekivagni. A szemész a neurológus és még egy idegsebészhez is eljártam, akik azt mondják, hogy nyugodtán vállalhatok gyermeket, de én attól tartok, hogy ha mondjuk nem marad ki a látásprobléma, még jobban fogok magam és a baba miatt aggódni és az nem tesz jót a babának. Az előző terhesség problémamentes volt és a kislányom is nagyszerű. Ön mit gondol, mint megelőző orvos és mint nő az én problémámról. Tisztelettel Zs.!

Kedves Zs.!

A leírtak alapján nyugodtan vállalhat gyermeket. A probléma háttérében a szervezet gyengesége, az immunrendszer elégtelen működése lehet. Valószínűleg az arcüregi gyulladás terjedhetett rá a szem környékére, okozva szintén gyulladást. A szervezet ahhoz elég erős, hogy ne legyen komolyabb probléma, de meggyógyítani nem tudja a gyulladást. A régóta fennálló arcüreg gyulladás is kimerítette a szervezet raktárait. Nem gondolom, hogy hormonális összefüggés lenne. Inkább az lehet, hogy a szervezet a ciklusnak abban a szakaszában kevésbé tud „urrá” lenni a gyulladáson és ilyenkor tünetként is megmutatkozik, míg egyéb időszakokban csak lappangó formában van jelen a gyulladás. A terhesség változó, hogy mikor javítja, illetve mikor rontja egy adott betegség állapotát. Azt gondolom, mielőtt újra babát várna, szedje rendbe egészségét és akkor biztosan nem kell azon aggódnia, hogy állapota romlani fog a várandótság alatt. Javaslok egy 3 hónapos regeneráló kúrát, ami alatt a megfelelő, változatos étrend mellett természetes alapú zöldség-gyümölcs kivonatokkal megtámogatja a szervezetét, hogy hamarabb feltöltődjenek a raktárak. Egy kis mozgás a kislányával, a pszichés problémák „oldása” mind hozzájárulnak az immunrendszer megerősítéséhez, így a szervezete le tudja győzni a lappangó gyulladást és a tünetek megszűnnek. Emellett legalább fél évig halolaj kapszulát javaslok szedni a szemidegyulladás miatt. Ha a regeneráláshoz szakmai segítségre van szüksége, keressen elérhetőségeimen.

Jó egészséget kívánok!

Dr. Boldog Zsuzsanna

Szep Napot!

Hosszu tavu fogyokurara szantam el magam de sajnos nem igazan tudom milyen tipusu lenne a helyes.

Nagyon megosztó fogyokurákat olvas az ember a „ne együnk zsirokat”tól egészem a „kanalazzuk a zsirokat”ig. Van ami a savasodást tiltja van ami csak redukciót kíván, ami szétválasztja az ételeket „90 napos” van ami csak a

szenhidratot tiltja \“Atkins\” es sok egymasnak ellent mondo módszer. Talan csak az L-carnitin + chrom hasznalatat irja szinte mindegyik !

Kerem par alap gondolattal irja le nekem mi is az orvosilag is egeszeges dieta hamar megkuzom vele legalabb legyen ertelme. Koszonom.

Kedves Kérdező!

Egy orvosilag indokolt fogyókúra jelentős, 30 BMI feletti esetekben indokolt, ilyenkor a társbetegségektől függően kell, szoros kontroll mellett egy fogyókúrát elkezdeni. Alacsonyabb BMI esetén inkább az életmódrendezés javasolt, ami táplálkozás, mozgás és lelki téren is olyan változtatásokat tartalmaz, 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 az étel. Így nem éhezik a szervezete és nem raktározni, hanem beépíteni fogja a táplálékot. Írjon legalább egy hetes táplálkozási naplót és pontokba szedve nézze át, hogy megfelelő-e zöldség, gyümölcs bevitel, tej és húsfélék mennyisége. A kalóriatartalom csökkentése a megszokotthoz képest ne legyen több 500 kcal-nál. Ha nincs rendszeres mozgás az életében kezdjen el tornázni vagy futni, úszni, kerékpározni, ezzel növelheti az energiafelhasználást. Legalább 30-40 percig tartson a mozgás és mindig rendszeren vegyen levegőt, ha már liheg, akkor az már nem zsírétető mozgás. Keresse meg azokat a lelki dolgokat is, amik esetleg problémaként jelentkeznek, gondoljon vissza, mi változott akkor az életében, amikor elkezdett hízni. 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. Az egyes fogyókúrákról a Magyar Dietetikusok Országos Szövetségének honlapján részletesen olvashat.

Ha életmódrendezéséhez konkrét segítségre van szüksége,
keressen meg elérhetőségeimen.

Jó egészséget kívánok!

Dr. Boldog Zsuzsanna