

Aromaterápia az egészségért

Az illóolajok lehetnek a növények virágaiban, leveleiben, gyökerében, termésében vagy magvaiban.

DEBRECEN. Egy rohanós nap után nincs is jobb, mint elmerülni egy illatos forró fürdővízben - ellazít, oldja a feszültséget, életre kelti sajgó végtagjainkat. Az illatok varázslatos hatását már az Ószövetségben is említik. Az aromaterápia a növényekből különböző eljárásokkal nyert illóolaját használja gyógyításra. Ezen illóolajok előfordulhatnak a növények virágaiban, leveleiben, gyökerében, termésében, magvaiban - kinyerésük lehetséges vízgőz-desztillációval, préseléssel, oldószeres kioldással. Alkalmazhatóak belsőleg - és külsőleg - alapszabály, hogy mindkét esetben kizárólag csak az ajánlott mennyiségben, töménység-



A relaxációt is elősegítik a aromák

ILLUSZTRÁCIÓ: THINKSTOCK

ben és ideig használjuk, egyébként akár mérgezés is okozhatnak! Hatásuk sokrétű: befolyásolják életműködésünket, közérzetünket, viselkedésünket antiszeptikus hatással bírnak, védenek a külső-belső fertőzésekkel szemben, hatnak a hormonháztartásra, elűzik a fáradtságot, depressziót. Továbbá

hatásosak alvász- és koncentrációs zavarok esetén, egyes fajtái gyulladáscsökkentő, fájdalomcsillapító, görcsoldó, fertőtlenítő hatásúak, alkalmazhatóak keringési problémák, mozgásszervi panaszok, megfázásos betegségek, gombásodás, vagy emésztési problémák esetén.

FAAR IDA

Illóolajok jótékony hatásai

BAZSALIKOM

Belsőleg alkalmazva gyomorerosító, görcsoldó, nyugtató, melegítő, köhögéscsillapító, izasztó, béltisztító, mellékvese-működést serkentő hatású. Kimerültség, stressz, depresszió, alvászavar, migrén, elégtelen-emésztés, láz, hörghurut.

Külsőleg alkalmazva rovarcsípésre, náthára párolgattással, hajhullás ellen olajba,

BORSMENTA

Belsőleg alkalmazva gyomorerosító, görcsoldó, fájdalomcsillapító, epehajtó, gyulladásgátló, szünteti a puffadást, szív-idegesség ellen, az emésztőcsatorna, valamint a húgyutak fertőtlenítésére

Külsőleg alkalmazva homloküreg gyulladásánál inhaláció, bőrléleskódók ellen lemosás, fejfájás, migrén ellen bedörzsölő fogkrémek, szájpótlók.

CITROM

Belsőleg alkalmazva vértisztító, vérzéscsillapító, vérnyomás-szabályozó, fertőtlenítő, lázcsillapító, szíverősítő, salaktalanító,

Külsőleg alkalmazva Vérző sebre cseppentve vérzéscsillapító, szemölcsre hígítatlanul kenni, zsíros bőr ápolására, torok és mandulagyulladásnál gargalizálni,

ERDEI FENYŐ

Belsőleg alkalmazva Fertőtlenítő, köptető, reumaellenes, vérellátás-javító, köhögéscsillapító, élénkítő.

Külsőleg alkalmazva Bőrkütesek és sömör esetén borogatás, reumás panaszoknál fürdővíz, vagy masszázsolaj, meghűlésnél inhalálni

EUKALIPTUSZ

Belsőleg alkalmazva a légutak és a húgyutak megbete-

gedéseinel, lázcsillapító, köptető, fájdalomcsillapító, vizelethajtó, vércukorszint-csökkentő, élénkítő, köhögéscsillapító, görcsoldó, koncentrációképesztést növelő

Külsőleg alkalmazva dezodorál, a rovarcsípés fájdalmát csillapítja, légúti betegségeknek, arc- és homloküreg gyulladásánál inhalálás, magas láz esetén a lábikrára pólya, sebeknél lemosás vagy borogatás.

FAHÉJ

Belsőleg alkalmazva gyomor- és szíverősítő, élénkítő, átmelegítő, emésztésjavító, görcsoldó, vérzéscsillapító, fertőtlenítő, vérellátás-javító,

Külsőleg alkalmazva rovarcsípés, fogínyvérzésnél szájvízbe, reumánál masszázsolajba.

JÁZMIN

Belsőleg alkalmazva Görcsoldó, tejképző, fertőtlenítő, fájdalomcsillapító,

Külsőleg alkalmazva borogatás, depresszió ellen párolgattatás.

LEVENDULA

Belsőleg alkalmazva fertőtlenítő, görcsoldó, fájdalomcsillapító, epehajtó, méregtelenítő, vizelethajtó, izasztó, vérnyomás-csökkentő, szíverősítő, emésztésjavító, a gyomoredvtermelést serkentő, migrénnél, tífuszban, agyvérzés utóhatásainak enyhítésére, renyhe bélmozgásra, székrekedésre, Mirigygyulladások ellen, vérnyomás ingadozáskor, bélférgék ellen.

Külsőleg alkalmazva bármilyen seb kezelésére, gennyes, gyulladt, férges, fekélyes, burjánzó sebekre, végbélsipolyok, ellen borogatás, lemosó, égési sebekre, rovarcsípésre, láb gombásodásra

bedörzsölő. Feszültségre, görcsökre masszázsolaj.

MAJORÁNNA

Belsőleg alkalmazva feszültségoldó, nyugtató, görcsoldó, fájdalomcsillapító, hashajtó, étvágygerjesztő, reumaellenes, izasztó hatású. Értégtető, köptető

Külsőleg alkalmazva nehezen gyógyuló sebekre lemosás, borogatás, feszültségoldó fürdők, homloküreg-gyulladás esetén inhalálás gyomorgörcs és reumás fájdalom esetén bedörzsölő.

NARANCSVIRÁG

Belsőleg alkalmazva sejtnövekedés serkentő, fertőtlenítő, emésztésjavító, görcsoldó, szívnyugtató. Álmatlanság, migrén, fejfájás esetén.

Külsőleg alkalmazva sejtnövekedés bőrpótló szerben, depresszió ellen párolgattat

ROZMARING

Belsőleg alkalmazva szív- és veseműködést serkentő, mellékvese működést szabályozó, az emlékezőképességet javító, izasztó, vizelethajtó, étvágygerjesztő, gyomorerosító, emésztésjavító,

Külsőleg alkalmazva sebekre borogatás, lemosás, zsíros bőrre bőrpótló, influenza, hörghurut, megfázás esetén inhaláció, reuma és izomfájás esetén fürdő, masszázsolaj,

ZSÁLYA

Belsőleg alkalmazva fertőtlenítő, ellenálló képességet növelő, erősítő, nyugtató, étvágygerjesztő, vértisztító, salaktalanító, vizelethajtó, izasztó, gyomorerosító,

Külsőleg alkalmazva fogínygyulladás, torokgyulladás ellen öblögető, sebek, gyulladással bőr esetén borogatás, reuma ellen bedörzsölő.

2016 az elhízás elleni harc éve lesz

A gyermekorvosok „hadat üzentek” a túlsúlynak

BUDAPEST. Az elhízás elleni harc évének hirdették meg 2016-ot az Összefogás a gyermekek egészségéért programban részt vevő szervezetek. Póta György, a Házi Gyermekorvosok Országos Egyesületének elnöke az M1 aktuális csatorna csütörtök reggeli műsorában elmondta: Magyarországon minden ötödik gyermek túlsúlyosnak mondható, ezzel vezetjük az európai statisztikát.

Az Összefogás a gyermekek egészségéért kezdeményezésben a gyermekgyógyászat és betegségmegelőzés legis-



A táplálkozási szokásokon is javítanak

FOTÓ: ILLUSZTRÁCIÓ

mertebb szakmai szervezetei vesznek részt: a Magyar Gyermekorvosok Társasága, a Magyar Védőnők Egyesü-

lete, a Nemzeti Egészségfej-

Nyílt nap és fórum a vese világnapján

Hazánkban minden tizedik ember szenved krónikus vesebetegséggel.

DEBRECEN. - Magyarországon a lakosság tíz százaléka érintett valamilyen eredetű krónikus vesebetegségben. Évente több mint félmillió vesebeteg szorul gondozásra, közülük 6500 krónikus veseelégtelenségben szenvedő életben maradását szolgálja a dialízis kezelés, aminek ma már több alternatívája áll rendelkezésre, emellett az akut vesekárosodás kezelésére is a legkorszerűbb kezelési módok érhetők el a Debreceni Egyetemen - mondta Balla József egyetemi tanár, a Nephrologiai Tanszék vezetője, a Magyar Nephrologiai Társaság alelnöke. Kárpáti István, tanszék egyetemi docense, a társaság főtájkára hozzátette: a krónikus vesebetegség hosszú ideig észrevétlen marad, mert kezdetben nem okoz tüneteket. Háttérben leggyakrabban a népbetegségek számító magas vérnyomás, a cukorbetegség, az elhízás és az időskori érmezsenedés áll.

Megelőzés

A szakemberek vesénk védelmére érdekében néhány ajánlást is megfogalmaztak. - Ellenőriztessük rendszeresen a vérnyomásunkat és a vércukorszintünket, mozogjunk, vigyázzunk a testsúlyunkra, étkezzünk egészségesen, csökkentsük a sófogyasztást, a túlzott fehérjebevitelt, kerüljük a felesleges gyógyszerfogyasztást és a dohányzást



Tavaly is nagy sikerrel zajlott a vese világnapján tartott rendezvény, ahol az ideikhez hasonlóan a Dialízis Központ működésével ismerkedhettek meg akkor az érdeklődők

FOTÓ: DERENCSENYI ISTVÁN

- javasolta Máttyus János, a Nephrologiai Tanszék egyetemi docense.

Programok az érdeklődőknek

A vese világnapját magyar kezdeményezésre rendezik meg minden év március második csütörtökjén. A rendezvény célja, hogy felhívja a figyelmet a vese létfontosságú szerepére és a népbetegségek számító krónikus vesebetegség kialakulásának kockázati tényezőire, illetve ösztönözze a lakosságot az egészséges életmódra. A világnap idei központi témája a gyermekek vesebetegsége, mottója pedig: „Cselekedj időben, hogy megelőzd!”

Idén tizenegyedik alkalommal szervezik meg a világnapi eseményeket, melyhez a Debreceni Egyetem Klinikai

Központja március 6-án, vasárnap két programmal csatlakozik. A lakossági fórum a Belgyógyászati Klinika „A” épületének tantermében fél tízkor kezdődik, a nyílt napon pedig 11-13 óra között a Dialízis Központban folyó vesebeteg gondozást, a dialízis folyamatát, a szervpótlási lehetőségeket és a vesebetegek klubtevékenységét is megismerhetik az érdeklődők. A helyszínen gyermek- és felnőtt nephrológus, transzplantológus, dietetikus és gyógytornász válaszol a felmerülő kérdésekre - olvasható a Debreceni Egyetem közleményében.

HBN

<http://www.haon.hu>

Megye. További megyei híreket olvashat portálunkon.

Megyénkben változatlan az influenzások száma

BUDAPEST. - Mérsékelt csökken az influenzaszerű megbetegedések száma az elmúlt héten: február 22. és 28. között az előző hetinél 7 százalékkal kevesebb, 44 030 beteg fordult orvoshoz influenzaszerű tünetekkel - közölte az Országos Epidemiológiai Központ (OEK) legfrissebb jelentésében. A 8. héten nyolc megyében csökkent, a fővárosban és három megyében (Békés, Hajdú-Bihar, Somogy) nem változott, nyolc megyében emelkedett az influen-

zaszerű megbetegedés miatt orvoshoz forduló száma az előző héthez viszonyítva. Egy hét alatt a számuk Csongrád megyében 40 százalékkal, Baramya, Tolna és Vas megyében 20 százalékkal nőtt, míg Heves megyében a felére csökkent. Az orvosnál megjelent betegek kormegoszlásában az elmúlt hetekhez képest nem történt lényeges változás, továbbra is az óvodás és az általános iskolás korú gyermekeket érinti leginkább a megbetegedés.

MTI



DR. HALMY KLÁRA
Bőrgyógyász, kozmetológus, mikológus szakorvos

Rendel:
4027 Debrecen, Dózsa György u. 25. 1/7. (Fogtechnika épülete)

Rendelési idő: Hétfő: 14.00-16.00, Csütörtök: 13.00-15.00

Bejelentkezés telefonon: **06/20/501-06-95**

PSZICHIÁTRIAI
MAGÁNRENDELÉS
DR. TÓTH VIKTÓRIA
4025 Debrecen, Piac u. 81.

Hangulatzavarok, pánik, szorongások, alvászavarok, testsúlyproblémák komplex kezelése

06-20/95-72-015

Számítógépes talpvizsgálat alapján **egyedi talpbetétek készítése.**

Dr. Batz papucskok is kaphatók!
Ortombil Gyógyászati Segédeszköz üzlet
Debrecen Rákóczi u. 1-5.
Tel: 52/314-262,
Nyitva: h-p: 8:30-17:30, szo.: 8:00-13:00