

A hátizmok erősítése a megelőzésre is jó módszer

Ezekkel a gyakorlatokkal tudja enyhíteni a derékfájdást

► A feladatok elvégzésére érdemes mindennap szánni egy kis időt

A hátizmok erősítő, a gerincet átmozgató jógyakorlatok segíthetnek megelőzni a derékfájdást vagy enyhíthetik a panaszokat. Ne feledjük, hogy fontos a fokozatosság: ne erőltessük vagy terheljük túl magunkat! Kényelmesebb lesz a torna, ha poli-foam szőnyegen végezzük a feladatokat. Amennyiben néhány napon belül nem érzünk javulást, forduljunk orvoshoz!

Galambpóz



Üljünk le a földre, a jobb lábunkat nyújtjuk hátra, a bal térdünket hajlítsuk be, fektessük a bal lábunkat a talajra, a talpunkkal közelítsünk a csípőnk felé, közben a kezünkkel támasszuk meg magunkat.

Maradjunk ebben a helyzetben fél-egy percig, majd végezzük el a másik irányban is a gyakorlatot.

Csecsemőpóz

Térdeljünk le és üljünk a sar-

kunkra, a térdünket kissé nyisuk szét. Kilégzés közben hajoljunk előre, amennyire csak tudjuk, nyújtsuk ki a kezünket, a homlokunkkal pedig próbáljuk megérinteni a talajt.

Maradjunk így 1-2 percig, és pihenjünk egy kicsit.

Macskapóz



Kiinduló helyzet: térdelőtámasz. Belégzés közben emeljük

fel a fejünket és homorítsunk a hátunkkal. Kilégzés közben domborítsunk a hátunkkal, a fejünket pedig hajtsuk előre a mellkasunk felé.

Ismételjük meg tízszer a feladatot.

Ülésből előrehajlás

Üljünk le a talajra, nyújtsuk előre a lábunkat, és belégzés közben emeljük a magasba a kezünket. Ha-



ajoljunk előre, közben fújjuk ki a levegőt és érintsük meg a lábfejünket.

Maradjunk ebben a pozícióban fél-egy percig úgy, hogy minden kilégzésnél próbáljunk meg egyre messzebbre nyújtani a kezünket.

Lefelé néző kutya



Ereszkedjünk négykézlábra, majd ebből a helyzetből a talpunkra és a tenyerünkre támaszkodva nyomjuk fel a csípőnk. Maradjunk így pár másodpercig, majd térjünk vissza kiinduló helyzetbe.

Ismételjük meg 8-10-szer a feladatot.

Kobrapóz



Hasaljunk le a talajra, helyezzük a tenyerünket a vállunk alá. Belégzés közben emeljük meg a törzsünket – maradjunk így pár másodpercig –, kilégzésnél pedig térjünk vissza a talajra.

Végezzük el 5-ször a feladatot.

Más előnyei is vannak

Az ősi, indiai eredetű jóga egészségre gyakorolt hatásával már számos kutatás foglalkozott. Ezek alapján kiderült, hogy azoknál, akik rendszeresen jógáznak, csökkent a szív- és érrendszeri betegségek kockázata.



Fotók: Shutterstock

Hiánypótló diétáskönyv

Hisztaminintolerancia szakácskönyv címmel megjelent az első magyar nyelvű, alacsony hisztamin tartalmú recepteket tartalmazó receptgyűjtemény. A csodás fotókkal illusztrált kötet az író, gasztronómus Rubin Eszter – mint hisztaminintoleranciában érintett – saját tapasztalatain alapul. S nem csak azoknak szól, akiknél már diagnosztizáltak a problémát. Hasznos lehet annak is, akinél valaha is jelentkezett vörösbortól, csokoládétól, paradicsomtól, erjesztett ételektől vagy tartósítószerektől (például szulfitoktól), akár gyógyszerektől (például szaliciláttól, aszpirintől) orrdugulás, tüszögös, fulladás, szaporapulzus, csalánkiütés, bélrendszeri panaszok, vagy régóta megmagyarázhatatlan tünetektől szenvednek, de az egészségügyi vizsgálatok mégis negatív eredményt mutatnak. A könyv a Jaffa Kiadónál jelent meg.



Ára: 3999 Ft

Védekezzen ésszel!

Egy külföldi online felmérésen a válaszadók 20 százaléka ismerte be, hogy a járvány miatt élelmiszerek (pl. zöldség, gyümölcs) tisztításához is használt fertőtlenítőt. A szakemberek felhívták a figyelmet, hogy ez nemcsak felesleges, de kifejezetten veszélyes is lehet.

Scleroderma: Mosolyunk sérülékeny!



A Covid-19 vírusnak főként a krónikus betegségben szenvedők vannak kitéve. A scleroderma is egy ritka, krónikus reumatikus autoimmun betegség, amely akár az egész testet érintheti. A kötőszövet megkeményedésével jár, ráadásul a beteg összes belső szerve is károsodhat. Jelenleg gyógyíthatatlan, ugyanakkor az egyes szerveket érintő sikeres kezelések már elérhetőek.

A járvány alatt a sclerodermaiban szenvedők is igen nagy veszélynek voltak kitéve, különösen azok, akiknek tüdőérintettsége van, illetve immunszuppresszív kezelés alatt állnak, hiszen nekik az immunitásuk alacsonyabb, ezért sokkal sérülékenyebbek, fogékonyabbak a vírusra. Három érintett mesél arról, hogyan élte meg az elmúlt időszakot.

Megmentette a távmunka

V. Anna, akinél 2009-ben diagnosztizáltak a kórt, munkájának 70 százaléka a gyártósorokhoz kötődik, így ő a vírus ideje alatt kifejezetten a veszélyeztetett csoportba tartozott.

– A családom és a közvetlen környezetem nagyon agódotott miattam, ezért az első hónapban távmunkában dolgoztam – idézi fel a fiatal lány. – Ebben az időszakban nem is hagytam el az otthonomat, leginkább a kirándulások hiányoztak, de sikerült mással elfoglalnom magam. Végre jutott idő az olvasásra, filmzésre! Május eleje óta pedig, mivel a munkahelyemen biztosították a fertőzésmentes közeget, hetente háromszor bejárom dolgozni, kettő napot pedig itthon töltök home office-ban. Amióta pedig az intézkedéseken lazítottak, egyre többet járok kirándulni.

Család és barátok

15 éve él együtt a betegséggel G. Beáta, aki teljesen elzárkózott a külvilágtól. Egyáltalán nem lépett ki az otthonából a vírus ideje alatt.

– Hálás vagyok a környezetemnek, a családomnak és a barátaimnak, mert mindent megtettek azért, hogy könnyen átvészeljem ezt az időszakot. Bevásároltak nekem, sőt még ebé-

det is hoztak és a videócsetek is rendszeresek voltak – meséli Beáta. – A legjobban nekem is a friss levegőn eltöltött idő hiányzott, a nagy séták, helyette otthon gyakran tornáztam és medítáltam.

Segítő program

A Pécsen élő G. Mária nem pánikolt be, amikor kitört a járvány. Betartotta a szabályokat, és az első hónapban mindent rendszeresen fertőtlenített, de egy idő után a szagok kezdtek zavarni, és leállt vele. Először a Harkányban élő unokaöccse sietett a segítségére, aki elintézte helyette a nagybevásárlást, utána pedig a Program a Pécsi Idősekért nevezetű program könnyítette meg a járvány alatt a mindennapjait.

– Rendszeresen bevásároltak helyettem, sőt még a gyógyszerimeimért is elmentek – mondja Mária. – A kijárási korlátozás alatt sokszor főztem, és a testmozgás sem maradt el, amióta pedig ismét ki szabad menni, másfél-két órát sétálok, természetesen szigorúan csak maszkban.

Együtt könnyebb: van segítség!

15 éve alakult az Országos Scleroderma Közhasznú Egyesület, amelynek egyik fő célja összefogni a sclerodermaival együtt élő embereket, javítani életminőségüket, tájékoztatni és megfelelő információval ellátni őket betegségükről, életmódbeli tanácsokkal szolgálni. Minden évben, június 29-én van a Scleroderma Világnapja, az ehhez kapcsolódó programokat keresse: www.szcleroderma.hu-n vagy a Facebook-oldalunkon. Kérünk, támogass minket! Az Országos Scleroderma Közhasznú Egyesület a FESCA (Európai Scleroderma Szervezetek Szövetsége) alapító tagja, amely egy ernyőszervezet. A FESCA támogatja a nemzeti tagszervezeteket, és pán-európai szinten működik, hogy terjessze és elérje a céljait az általa képviselt nemzeti csoportok célkitűzéseinek megfelelően.

Fontos óvintézkedések, ha szállodába megyünk

Amennyiben úgy döntünk, hogy idén sem hagyjuk ki a nyaralást és szállodában szeretnénk megszállni, akkor a következő óvintézkedéseket mindenképpen ajánlott betartani.

1. Dr. Suzanne Willard klinikai professzor azt javasolja, hogy foglalás előtt érdeklődjünk, milyen biztonsági szabályokat vezettek be a koronavírus kapcsolatban az adott szálláshelyen – írja a Prevention.com. Emellett készítsük fel arra, hogy a hotelben – természetesen a szobánk falain kívül – a betegség megelőzésének érdekében szájmascot kell viselni, ahogyan az alkalmazottaknak és a többi vendégnek is.

2. Amesh A. Adalja, a Johns Hopkins Egészségbiztonsági Központ tudományos munkatársa úgy véli, hogy ebben a helyzetben a legnagyobb rizikófaktort egy szállodában is a személyes érintkezés jelenti – például a liftnél, a medencénél vagy a bárban. Bár kicsi a valószínűsége annak, hogy a jelenlegi helyzetben bárhol is svédasztalos reggelit kínálunk fel, ám ha mégis így lenne, akkor dr. Adalja szerint inkább hagyjuk ki ezt a lehetőséget, és vegyük igénybe a szobaszervizt. Ha pedig az étteremben étkezünk, akkor győződjünk meg arról, hogy az asztalok megfelelő távolságra vannak egymástól, illetve milyen gyakran fertőtlenítik azok felületét.

3. Dr. William Schaffner, a fertőző betegségek szakértője pedig azt tanácsolja, hogy a biztonság kedvéért legyen nálunk fertőtlenítőkendő, amivel a szobában áttörölhetjük a gyakran megérintett felületeket – például a kilincset, a kapcsolókat, a tévé távirányítóját stb.

Biztonságos távolság
Az éttermi szolgáltatások is igényesen vehetjük, ha az asztalok nincsenek túlszűfolva, és rendszeresen fertőtlenítik azokat

Nőknél nagyobb a kockázat

A magas vérnyomás, a cukorbetegség és a dohányzás a szívroham ismert kockázati tényezői. De vajon azonos mértékben befolyásolják-e kialakulásának esélyét férfiak és nők esetében? – tette fel a kérdést egy kutatócsoport. Az Oxfordi Egyetem vezetésével végzett tanulmány szerint végül arra a megállapításra jutottak, hogy a nőknél sokkal nagyobb rizikót jelentenek a

felsoroltak. A magas vérnyomás például a nőknél 83%-kal növeli a szívroham kockázatát a férfiakhoz képest,



Fotó: Shutterstock

a dohányzás 55%-kal, a 2-es típusú cukorbetegség pedig 47%-kal.

Orvos szakértők arra már korábban is felhívták a figyelmet, hogy a nők és a férfiak között a szívroham tüneteiben is különbség lehet. Előbbieknél sokkal jellemzőbb például az állkapocsfájdalom, az émelygés és a légszomj, mint a mellkasi fájdalom.

L. J.