

A független Patika Egészségpénztár büszke arra, hogy Magyarországon minden kilencvenedik embernek van patikakártyája, mellyel félpercenként fizetnek. Önkéntes egészségpénztárként a pénzügyi egyensúly megtartása mellett felelősségünk a tagok egészségének védelme, ezért indítottuk el a Prevenziós Hónapokat. 2010-ben minden egyes hónap egy-egy egészségpénztári szolgáltatás jegyében telik el. A programhoz csatlakozott szolgáltatók extra, 10-50%-os patikakártyás árkedvezményeket biztosítanak.

A pszoriázis (pikkelysömör) különböző mértékű és megjelenésűben is különböző formákat öltő bőrbetegség tünet együttes, amelyet örökletes hajlamosító tényezők, az ételek és italok által felhalmozott káros anyagok és a fokozott érzelmi stressz együttesen jelenítenek meg. A betegségben szenvedőket nemcsak a borzasztó viszketés viseli meg, hanem az egyéniségüket is negatívan átalakító viselkedés is a nyilvánosság-, a közösségkerülés miatt.

A betegségben a populáció 1,5-2%-a érintett. Az első tünetek általában 20-30 éves kor között jelennek meg, de gyermekeknél is előfordulhatnak. A pikkelysömörre való hajlam genetikailag örökölhető, de olyanoknál sem kizárt, akiknél nincs családi halmozódás.

Ajánlott (fogyasztható) élelmiszerek pszoriázisban szenvedőknek:

Fűszerek: rozmaryn, oregano, kakukkfű, majoránna, babérlevél, gyömbér, bazsalikom, piros paprika, kardamóm, sáfrány, kapribogyó, hagyma, fokhagyma, petrezselyem, snidling, paradicsomszós, gyümölcscecek, saját készítésű majonéz.

Alkoholtartalmú italok (alkalmanként kis mértékben): gyümölcsbor, sör, whisky, gin, rum, vodka, gyümölcspálinkák.

Magvak, olajok: mandula, kókuszdió, pisztácia, kesudió, napraforgóolaj, olívaolaj, kukoricaolaj, szójaolaj, vaj, napraforgó margarin, kókuszvaj.

Ételek: friss zöldségek, szőlő, friss gyümölcsök, halpástétom, hal, kenyér, joghurt, vaj és mandulás keksz, kókuszdióból készült termékek, mandula nugát.

Citrusgyümölcsök, gyümölcspépek, friss gyümölcsök.

Nem ajánlott termékek:

Fűszerek és zöldségek: bor, szegfűszeg, kömény, ánizs, fahéj, mustár, csipős paprika, szerecsendió, kész majonéz, ketchup, tabasco szósz, leveskocka és szószok, borecet, fűszerezet, kandírozott narancs, citromhéj, curry, sütőaromák, Worcester szósz.

Alkoholtartalmú italok: minden vörös és fehérbor, pezsgő, konyak, Sherry, Cinzano, Vermut, portói, minden tojásból és mogyoróból készült likőr, Grand Manier, Cointreau.

Magvak: mogyoró, dió, diós sütőaroma, földimogyoró, mogyoróolaj, mogyoróvaj.

Ételek: kolbászok, előfűszerezett hús, a legtöbb felvágott és pástétom, fűszeres sütemények, ecetes uborka, savanyúságok, mogyoró alapú sütemények, csokoládé alapú termékek.

Citrus gyümölcsök, gyümölcshéj, narancslekvár, előre elkészített ivólevelek, grapefruit, lime, citrom, limonádé, keserű citrom.

Gyógyszerek, amelyek a pikkelysömört súlyosbíthatják.

Bár a pikkelysömört a mai napig sem tudják gyógyítani, egészséges étrenddel és az orvos által felírt krémek segítségével tünetei legtöbbször enyhíthetők. A tünetek mérséklésében, elmulasztásában nagy fontosságú az elfogyasztott táplálékok mennyiségi és minőségi összetétele. Ehhez fel kell ismerni a saját anyagcserehibáikat, majd az egyetlen járható út az, hogy táplálkozásukkal „egészségesre etetik” magukat, tudatosan, nagy odafigyeléssel.

A betegségre már régóta próbálnak gyógyírt keresni tapasztalati módszer útján javasolható a következőkben leírt „hihetetlenül egyszerű” módszer a Maria Treben: **Egészség Isten Patikájából** című könyvből való, ahol még rengeteg más betegségre is

Mihály Kinga

Végzettsége: dietetikus (Egészségügyi Főiskola), élelmiszer-minőségbiztosító agrármérnök (Nyugat-magyarországi Egyetem). Tizenöt évig dolgozott kórházban, ahol a betegek gyógyítása és rehabilitálása volt az elsődleges feladata.



Jelenleg az OÉTI-ben a megelőzés területén a helyes táplálkozással és ehhez kapcsolódó felvilágosító tevékenységgel és programokkal foglalkozik. „Fontosnak tartom a helyes életmódra való nevelést, az egészség megőrzését. Segíteni, helyes iránymutatást adni a táplálkozás és az egészséges életmód kialakításának területén.”

találhatók gyógynövénytea receptek. „Csodálatos”, mert nem kell kezelésekre járni, nem kell más szervekre károsan ható gyógyszereket szedni, egyszerű mert mindenki otthon, magát kezelheti folyamatosan mindenféle mellékhatás nélkül.

A módszer egy gyógynövényekből álló teakeverékből és diétából áll.

Napi 1-2 csésze fogyasztását ajánlja le-

Teakeverék

10 gramm tölgyfakéreg
30 gramm fűzfakéreg
40 gramm réti legyezőfű
20 gramm füstike
20 gramm zöldbíróhéj
30 gramm vérehulló fecskefű
50 gramm csalán
30 gramm veronika
20 gramm körömvirág
20 gramm cickfark

hetőleg reggel éhgyomorral és délelőtt folyamán. A diétában a fenn említett ételeket ajánlja és lehetőleg mindig friss tartósítószermentes változatot.

A gyógyító víz

A Holt-tenger partjainál évente több ezer, bőrbetegségben szenvedő beteg kezelte magát eredményesen. A bibliai tenger a Földközi-tenger szintje alatt 400 méterrel fekszik egy több mint kétfélmillió évvel ezelőtt kialakult árok mélyén. A földfelszín legmélyebben fekvő területén kialakult tenger

vízének sótartalma 25%, ami jóval magasabb bármely tengerénél

21-féle ásványi anyagot tartalmaz, többek között magnéziumot, kalciumot, brómot és káliumot, valamint számos olyan anyagot, melyek más vizekben nem fordulnak elő

partján a nap UV-sugarait megszüri az intenzív párolgás miatt kialakult réteg, így a napozás sokkal egészségesebb. Mindez összességében rendkívül hatékony a pikkelysömör kezelésére.

Aki nem engedheti meg, hogy elutazzon otthon kádfürdőben kellemes langyos vízben jó nagy marék tengeri sóból és olajból készíthet ülő fürdőt, ami segít a betegség gyógyításában.

**Gyötrik Önt
bőrproblémák,
ekcéma, pikkelysömör,
esztétikai elváltozások?**

A Patikapénztárnak fontos az Ön egészsége, ezért indítottuk el a Prevenziós Hónapokat.

- Egészségügyi szakértői irányítással
- Extra, 10-30%-os patikakártyás árkedvezmények

A március az egészséges bőr hónapja.

Érdelek: www.patikapenztar.hu www.ujpiller.hu

A főként esztétikai kellemetlenségeket okozó rózsaszínű pikkelyek leggyakrabban a könyökön, térdén, lábszáron és a hajas fejbőrön jelennek meg, de gyakran okoz elváltozást a körömön is. Az orvostudomány mai állása szerint e kór alapja genetikai eredetű, nem gyógyítható. Am szerencsés esetben különböző kezelésekkel a beteg tünetmentessé tehető!

Pszoriázis esetén a hámsejtek érési folyamata felgyorsul, körülbelül felére rövidül. Ezáltal az adott felületen viasszerű pikkelyképződéssel járó, nagymértékű elszarusodás következik be, alatta pedig foltokban begyullad a bőr.