



Tisztelt Olvasó!

Újító szándékkal, közös cselekvésre buzdítva keresem meg Önt.

Hiszek abban, hogy egészségünket nem a kórházban kell keresni, hanem otthonunkban, családukbán kell megőrizni. Tudjuk, az egészség a legfontosabb, de értékét csak akkor érezzük, ha már elveszett. Fogjunk össze saját magunk és családunk egészségéért!

Engedje meg, hogy időről-időre hasznos szakértői javaslatokkal segítsük, melyeket életvitelében, környezetében kis odafigyeléssel megvalósíthat, nagy költségek nélkül.

Kérem, fogadja jó szívvel hírlevelünket, ha rendszeresen „bekopogunk” Önhöz aktuális egészségtanácsainkkal.

Legyen szívügyünk az egészségünk!

Dr. Moizs Mariann

Előzzük meg a kullancscsípést a szabadban!

Kerüljük a bozótos, dús aljnövényzetű területet.

Viseljünk zárt ruházatot, védjük a fejünket is.

Használjunk kullancsriasztó szereket.

Ha szabadban voltunk, utána vizsgáljuk át testünket.

Ha kullancsot találtunk, kullancscsípéssel próbáljuk eltávolítani.

Mikor forduljunk orvoshoz?

Láz, fejfájás, kokárda-szerű bőrpír esetén haladéktalanul forduljon házi orvosához.



Zöldség-gyümölcs kisokos

Az ízüket kedveljük, jótékony hatásait ismerjük, de messze elmaradunk az ajánlott mennyiségtől.

Miért fontos zöldséget és gyümölcsöt minden nap az asztalra tenni? Mert rendkívül egészséges, csökkenti a szív- és érrendszeri betegségek, a felnőttkori cukorbetegség és egyes daganatos megbetegedések kockázatát. Szervezetünknek elemi szüksége van a friss zöldségfélékre és gyümölcsökre. Elenyésző a zsiradék- és fehérjetartalmuk, jelentős a víztartalmuk, amely nélkülözhetetlen a szervezet vízháztartásának egyensúlyban tartásához. Fogyasszunk legalább napi kétmaréknyi gyümölcsöt, hárommaréknyi zöldséget!

Mi, magyarok a gyümölcsök közül összességében az almát kedveljük leginkább, ám az almafogyasztásunk is drámaian visszaesett: míg korábban fejenként 30 kg almát ettünk meg évente, addig mára ez 15 kg-ra esett vissza. Általános probléma, hogy a felnőttek többsége és a gyermekek 20 százaléka az ajánlott mennyiségnél sokkal kevesebb gyümölcs- vagy zöldségféléket rak a tányérjára, pedig aki gyermekkorban nem fogyaszt elegendőt, az általában idősebb korban is kevesebbet eszik belőlük.

Vegye igénybe a „Szedd magad!” akciót, melyek egyben testmozgással is járnak.

Eleink praktikái... új köntösben

Vásároljon piacon, termelőtől, idény-jellegű, friss zöldség- és gyümölcsfélét!

Mindig friss, ép gyümölcsöt, zöldségfőzelékféléket fogyasszon, a friss árut 2-3 napon belül egye meg vagy dolgozza fel!

A gyümölcsöket nagy meleg esetén tárolhatjuk hűtőszekrényben is, de tehetjük őket kamrába, pincébe is. Mindig száraz és hűvös helyre kerüljenek.

Lehetőleg minden étkezésnél fogyasszon zöldséget vagy gyümölcsöt!

Édesség helyett időnként aszalt gyümölcsöt is ehett.

Igyon frissen préselt gyümölcs- és zöldséglevet, illetve turmixot is!

A zöldség és gyümölcsfélét próbálja meg minél változatosabban, töltött, rakott, párolt, roston sült, salátaféle, leves, főzelék, mártás, turmix, zöldségkrém formájában elkészíteni!

Minél többféle színben egyen zöldséget, gyümölcsöt! Gyakran válasszon zöld leveles főzelékféléket, citrusfélét, sárga zöldségféléket, gyümölcsöt, paradicsomot, valamint hüvelyes főzelékeket!



Kullancs-veszély

Somogy az egyik legfertőzöttebb megye

