



Manduláink: KINT VAGY BENT?

Sokunknak nincs, vagy csak az egyik, vagy az sem. Most kiderül, mi a feladatuk, és mi történik nélkük.

A mandula a nyirokvédelmi rendszerünk egyik eleme. Két fajtája létezik: az orr- és a torok-, illetve garatmandula. Az orrmandula gyerekkorban gyakran megnagyobbodik, begyullad, légzési zavart, fülpanaszokat, köhögést okoz. Ha megéri, a serdülőkor után visszafejlődik, eltűnik – mondja dr. Csokonai Vitéz Lajos fül-orr-gégész. Ha azonban addig a nagyságánál, gyakori gyulladásánál fogva következményes tüneteket: fülpanaszokat, melléküreget-, hörgő- vagy tüdőgyulladást okoz, célszerű eltávolítani.

A torok védelmi rendszerének, a Waldeyer-féle nyiroktüszőrendszernek, a köznyelvben garatmandulaként szereplő másik eleme fontos védelmi funkciót lát el, ezért csak nagyon indokolt esetben veszik ki. Legyengült állapotban, fertőző környezetben könnyen kaphatunk tüszős mandulagyulladást, ez a heveny, akut gyulladás magas lázzal jár, tüszők, gennyes foltok lepik el a mandula felszínét. Ez a betegség jelentős fájdalommal, elesettséggel jár, 5-10 napig tart, de antibiotikumos kezeléssel gyógyítható.

A mandula krónikus gyulladása esetén a gennykeltő, Streptococcusnak nevezett kórokozók megtelepszenek a mandulák szövetében és a mérgeik távoli szervekben okoznak elváltozásokat. A szövetekbe való beköltözésük úgynevezett második betegséget idézhet elő: szív- és vesegyulladást, ízületi és a szemben kialakuló gyulladást is okozhat, tehát nagyon komoly következményei lehetnek. Ha egy évben többször van valakinek heveny, akut mandulagyulladása, ha már góccra és a második betegségre utaló tünetek alakultak

ki, akkor a mandulát el kell távolítani. A beteg mandula nem tudja ellátni a funkcióját, így a védelem helyett kárt okoz a szervezetben. A kivett mandula feladatát átveszi a nyiroktüszőrendszer többi résztvevője. A nyelvgyökben, a garat többi részében is vannak nyirokszövetek, mandulák, tehát a szervezet nem jár rosszul az eltávolítással – hangsúlyozza Csokonai doktor, ezért hiba bent tartani a beteg mandulát. Az eltávolítást mandulaműtétként ismerjük, a helyi, általános érzéstelenítés mellett végzett rutinműtétet követően fájdalom, nyelési panaszok jelentkeznek, amelyek gyógyszerrel csillapíthatóak, hét-tíz nap alatt teljesen meggyógyul a beteg.

hol találom? |



KIT HOL?

Dr. Varju Márta és a természetgyógyász szakértők, TRANZGENERÁCIÓS TRÉNING®, ALTERNA TERMÉSZETGYÓGYÁSZATI SZAKKÉPZÉSI ÉS TOVÁBBKÉPZÉSI KÖZPONT. TERMÉSZETGYÓGYÁSZATI RENDELŐ.
Telefon: 06-1-202-7400, 06-1-212-6562, www.alterna.hu, www.europa-akademia.hu |

Gál Attila kineziológus, grafoterapeuta, képzeletkontroll-oktató.

Telefon: 06-20-549-7947 | **Dr. Fülöp Györgyi** fül-orr-gégész, audiológus.

Telefon: 06-20-930-8554, e-mail: fulopgy@hotmail.com. Rendel: Ascent Hallás Szalon, 1024 Budapest, Margit körút 57. | **Gauranga Das**, ÁTMA CENTER BUDAPEST, 1051 Budapest, Vigyázó Ferenc u. 4. Telefon: 06-1-269-1625, www.atmacenter.hu |

Dr. Giller Myriam, www.gillerakupunktura.hu. Telefon: 06-1-202-0329 |

Tari Annamária, www.tariannamaria.hu | **Kreisz Andrea** dietetikus,

www.andrea78.eoldal.hu, e-mail: diet@citromail.hu | **Kovács Judit** dietetikus,

Telefon: 06-30-287 4152, e-mail: judit410@gmail.com | **Dr. Kósa Éva**, PRIMA

MEDICA ÉRKÖZPONT – OXYGEN MEDICAL 1042 Budapest, Árpád út 47.

Telefon: 06 70 977-0752. www.erkozpont.hu | **Dr. Csokonai Vitéz Lajos**, BUDAI ALLERGIÁKÖZPONT 1015 Budapest, Ostrom u. 16. Telefon: 06-30-631-9309. www.allergiakozpont.hu |

Czanik Krisztián, személyi edző, aerobikoktató, SQUASH SZIGET FITNESS CENTER, 2310 Szigetszentmiklós, Bajcsy-Zsilinszky u. 1/A. Telefon: 06-24-443-757, www.krisztianfitness.hu |

Geszler Dorottya, a Monsoon

Jóga & Pilates Pilates szakmai vezetője, www.monsoonyoga.hu,

e-mail: dorottya.geszler@monsoonyoga.hu | **Végh Nóra** asztrológus,

e-mail: vegh.nora@citromail.hu. Telefon: 06-30-605-1301 |

MIT HOL?

93. oldal: Sportosan elegáns – a szerethető stílus

Kapalia, Olsen, Easy Comfort, Bandolera, Glóri Divat, Soho & Jagger, GLÓRI DIVAT, 1052 Budapest, Párizsi utca 3. Telefon/fax: 00-36-1/337-7255,

e-mail: glori@gloridivat1-online.hu | **Junia Cipőbolt**, 1056 Budapest, Váci u. 41.

Telefon: 00-36-1/318-1799, www.junia.hu, e-mail: junia@t-online.hu

diéta&fitnesz

X. ÉVFOLYAM 4. SZÁM, MEGJELENIK HAVONTA

Főszerkesztő-lapigazgató	Bottyán-Lengyel Gabriella
Művészeti vezető	Dani-Pataki Bernadett
Vezető szerkesztő	Merei Kata
Szerkesztő	Csölli Virág
Olvasószerkesztő	Székely Anna
Képszerkesztő	Bodó Gábor
Korrektor	Árvai Istvánné Nagy Tiborné
Koordinátor	Holczér Erzsébet
Munkatársak	Barabás Júlia Dénes Vanda Dr. Giller Myriam Héder Eva Horváth Dorka Dr. Pörzse Gábor Soltész Szilvia
Fotók	Bodó Gábor Profimedia Shutterstock Northfoto
Marketing	Vigh Dorottya
Szerkesztőség	1036 Budapest, Lajos u. 48-66. B épület, II. emelet
Levelezési cím	Diéta & Fitnesz 1300 Budapest, Pf. 231 Telefon: 06-1-489-8808 E-mail: info@dietafitnesz.hu
Kiadja	a Geomédia Kiadói Zrt. 1036 Budapest, Lajos u. 48-66. B épület, II. emelet Postacím: 1300 Budapest, Pf. 231 Telefon: 06-1-489-8800
Felelős kiadó	Horváth László vezérigazgató
Vezérigazgató-helyettes	Sieglér András
Gazdasági igazgató	Dobricza Gabriella
Hirdetési osztály	Telefon: 06-1-489-8813; 06-1-489-8883, 06-1-489-8812, 06-1-489-8848
Marketingvezető	Gönnert Enikő
Terjesztési osztály	Telefon: 06-1-489-8889
Nyomdai előkészítés	Colorcom Media
Nyomdai előállítás	Infopress Group Hungary Zrt. 2600 Vac, Nádas utca 6. Lakatos Imre vezérigazgató a Lapker Zrt.
Felelős vezető	a Magyar Posta Zrt.
Árusításban terjeszti	Előfizethető közvetlenül a postai kézbesítőknel vagy az ország bármely postahivatalában. Postacím: 1900 Budapest E-mail: hirlap@posta.hu ; hirlapelofizetes@posta.hu Zöldszám: 06-80-444-444
Előfizetésben terjeszti	a kiadónál és a 06-40-200-764 kékszámon (helyi tarifával hívható); faxon: 06-1-489-8866 és az elofizetes@geomedia.hu e-mail címen.
Megrendelhető	egy évre 4920 Ft, fél évre 2580 Ft, negyedévre 1380 Ft A címlapon feltüntetett kedvezményes ár egyéves előfizetés esetén érvényes. Előfizetőink az aktuális lapszámtól a megjelenést követő 5 napon belül kárpát meg.
Előfizetési díj	Color Interpress Kft. Cím: 1039 Budapest, Hatvani Lajos u. 14. Telefon: 06-1-243-9232 Fax: 06-1-243-9242
Külföldön terjeszti	

HU ISSN 1585-0587

A szerkesztőségi cikkek az újság

alkotóinak véleményét tükrözik.

Az (X) jelölés szponzorált tartalmat jelent.

Kéziratokat és fotókat nem őrzünk meg,

és nem küldünk vissza!

Lapunk mindenki számára
megnyitva van
mindig nyitva az

„OBSERVER”
A MÉRŐKÖR
1004 Budapest, Auróra u. 11.
Tel.: 363-4736; Fax: 363-4744
E-mail: marketing@observer.hu
<http://www.observer.hu>

MATESZ print-audit

Kiadványunk példányszámát a Matesz hitelesíti