



**Az Arthritis Alapítvány és
az Arthritises betegek klubja**

DEOEC Reumatológiai Tanszék



ARTHRITIS ALAPÍTVÁNY

Alakulás éve: 2007.

Az Alapítvány célja:

-tudományos tevékenység, kutatás

-nevelés, oktatás, képességfejlesztés, ismeretterjesztés

Ezt a célt elsősorban, Az arthritis kórélettanával, diagnosztikájával és kezelésével összefüggő elméleti és klinikai kutatások támogatásával, - A reumatológiai Tanszék munkatársai továbbképzésének segítségével,

Oktató-felvilágosító előadások szervezésével, mind a munkatársak, mind a betegeink részére,

-a tudományos munkát kutatást elősegítő könyvek és folyóiratok, anyagok, eszközök beszerzésével valósítja meg.

Végül, de nem utolsó sorban, fontosnak tartjuk, hogy a betegellátás területén a betegeink szociális és komfort helyzetén javítsunk, hogy a betegágyban eltöltött időt kellemesebbé tegyük.

Az alapítvány támogatásával 2009.I.17-én megalakult

az Artritiszes Betegek Klubja.

Ügyvivők: Jakab Jánosné, Vincze Lászlóné, Burainé Győri Anikó

Kiemelt cél: A gondozás, gyógyszerfelírás mellett több felvilágosítás a modern kezelési lehetőségekről, a segédeszközök elérhetőségéről vagy betegjogi kérdésekről.

-Életmódi tanácsadás

- Közös problémák, közös sikerek megbeszélése, megosztása egymással.
 - Személyes találkozások a kezelőorvosokkal, a szakdolgozókkal.
 - -Kirándulások, közös programok tartása, évente 3-4 alkalommal. Az alakuló ülésen 21 fő vett részt. Azóta 88 fő bejegyzett tagunk van szerte az országban. Az aktív tagok száma, 30-35 fő.

Arthritises Betegek Klubjának 2009-2010-es összejövetelei:

- 2009.I.17. alakuló ülés -Tanszék és a munkatársak bemutatása
- 2009.04.18. - Előadások a rehabilitáció és az SPA
 - Ortoprofil Kft. Segédeszközök bemutatása
- 2009.09.05. - Kirándulás Demjén-Termálvölgy-Eger-Szépásszonyvölgy,
 - Erdőtelek arborétum
- 2009.10.16. - Színházlátogatás
- 2009.12.05. Évzáró összejövetel
 - A szakdolgozó kolleganők előadásai
 - Betegeink saját kezű kreatív alkotásainak bemutatása
- 2010.06.19. - Kirándulás a Hortobágyra
- 2010.09.10. - Simics Rebeka betegünk beszámolója a segítő szolgálatokról
- 2010. okt. 12. Az Arthritis Világnapja alkalmából a Tanszékkal közösen tájékoztató előadások a betegek számára.

- 2010.12.04. - Évzáró összejevetel

Az alapítványunk oktatási továbbképzési tevékenységei 2009-2010-ben

Szimbiózisban a gyógyításért” Továbbképzés

2009. Október 2-3.

A képzés célja:

Továbbképzést és tapasztalatcserét biztosítani a reumatológia, a gasztroenterológia, valamint a bőrgyógyászati szakterületen, a Biológiai terápiás centrumokban dolgozó szakápolók részére.

Részvevők:

A Biológiai terápiás centrumokban a reumatológián, gasztroenterológián és bőrgyógyászaton dolgozó szakdolgozók, akik nap mint nap látnak el Biológiai terápiás betegeket és fontos lehet számukra a betegközpontú szemléletmód megismerése.

A továbbképzést a Schering-Plough Hungary Kft. támogatta

2010. február 19-20 –án

A DEOEC Reumatológiai Tanszék, az MRE Északkelet Magyarországi Szekciója és az MFT Immunfarmakológiai Szekciója által, az ARTHRITIS ALAPÍTVÁNY támogatásával, a III. REUMA NAP ÉS KAPCSOLAT NAPJA Keretében, szerveztünk

„REUMATOLÓGIAI TERÁPIA” című tanfolyamot

A tanfolyam reumatológiai, reumatológiai és fizioterápiás, belgyógyász, ortopédiai, immunológiai, családorvosi szakképesítéssel rendelkezők, emellett gyógytornászok és gyógyszerészek részére hirdettük meg. A tanfolyam 175 fő részvétel igen sikeresnek bizonyult.

Támogatás a Tanszék részére

2009. Májusában a jelenlegi felújított épületbe költözött a tanszék

Az alapítvány a betegeink és gyógyszercégek adományai alapján nagyon sok eszközt, bútort tudott beszerezni a tanszék számára.

Betegváró padok, társalgó asztal, székek, Tv készülékek, gyógyszeres és élelmiszeres hűtők, stb.

Ezt a vonalat a továbbiakban is szeretnénk megtartani, és a jövőben az 1%-ból befolyó összegből a betegszobákba vásárolunk TV készüléket, illetve rolettát szereltetünk fel az ablakokra.

Ezúton köszönjük meg mindenkinek az alapítvány részére nyújtott támogatást.

„Továbbra is közös az út az élhetőbb életért”



2009.

Demjévolgy

Magyarország legújabban feltárt gyógyvize

A demjéni Hegyeskő-völgyben 2006-ban létesítették azt a kutat, melyre a gyógyfürdő épült.

A 690 méter mélyről feltörő, több tízezer éves, 68 °C-os víz az ország legújabban feltárt gyógyvize. A vizsgált összetevők alapján nátrium-kalcium-hidrogénkarbonátos, kemény fluoridos, kénes gyógyvíz, melynek jelentős a vas és kvasav tartalma.

A kén beépülhet az ízületi porcba, így a porckopásos, úgynevezett degeneratív ízületi betegség a kénes fürdőkúra hatására jelentősen javulhat. A szervezetbe jutott kén az ereket és a koszorúereket tágítja, így a szív vérellátását is segíti. A kalcium és a magnézium jelentős biológiai hatásával is lehet számolni. Az előbbi gyulladáscsökkentő hatású, míg a magnézium az izmok működőképességét javítja, egyben fokozza a szervezet stressztűrő képességét. A fürdőkúra alkalmazható sokféle mozgásszervi betegségre: reumatikus megbetegedések, csontritkulás, kopásos gerinc/ízületi megbetegedések, köszvény, sérülések, mozgásszervi műtétek elő- és utókezelésére. Javítja a vérkeringést és a mozgásképességet.

Nem javasolt azonban a kezelés fertőző betegségek, rosszindulatú daganatok, szívelégtelenség, keringési zavar, trombózis, más vérképzőszervi betegségek, asztma, magas vérnyomás és terhesség esetén.



2009. szept.5. Demjén-Termálvölgy



December 5-én tartottuk az évzáró ünnepségünket, ahol a szakdolgozó kolleganők tartottak tájékoztató előadásokat.

Csarnainé Pálosi Rita: Az ergoterápia fogalma

- „Az ergoterápia a fizikai és/vagy pszichikai kondíciók (funkciózavarok, problémák, károsodások stb.) kezelése specifikusan kiválasztott tevékenységeken keresztül abból a célból, hogy segítsen az embereknek elérni a legmagasabb szintű funkciót és függetlenséget a hétköznapi élet minden területén.”

(World Federation of Occupational Therapists)

Gyulladásos reumatológiai kórképek

- Reumatoid Arthritis (RA): elsősorban a kéz és a láb kisízületeit szimmetrikusan érintő, krónikus, gyulladásos, progresszív kórkép, mely megfelelő kezelés hiányában az ízületek tönkremeneteléhez, mozgáskorlátozottsághoz, esetleg tartós rokkantsághoz vezet.
- Spondylarthritis ankylopoetica (SPA): a szakroiliakalis ízület és a gerinc ízületeinek és szalagjainak csontosodásához vezető idült gyulladása.
- Arthritis Urica (Köszvény) : gyulladásos ízületi betegség, melyet az ízületekben kicsapódó húgysavkristály okoz.
- Mindennapok-ezalatt az emberek többsége ismétlődő folyamatokat ért,melyeket ösztönösen, rutinosan minden gondolkodás nélkül elvégez, mert képes rá. (öltözködés, fogmosás, bevásárlás stb.)
- Azonban a mozgásukban korlátozott embertársaink az ilyen és ehhez hasonló egyszerű mozdulatokat sem tudják mindig elvégezni.
- Sok esetben ezek az egyszerű feladatok időt rabló, fáradtságos és sokszor kivitelezhetetlen akadályt jelentenek, mivel olyan mozdulatokat követelnek meg, melyhez a szükséges erő és mozgékonyág hiányzik. Gondot okozhat a legyengült végtagnak a nehéz bevásárlószatyor cipelése vagy egy befőttes üveg felbontása.

Az ergoterápia területei:

- A. Önellátás (pl. öltözködés, evés, ételkészítés)
- B. Munkatevékenységek (pl. háztartás,tanulás,munka)
- C. Szabadidős tevékenység (pl. kirándulások)

Önellátás

- Étkezés
- Tisztálkodás
- Öltözködés
- Bevásárlás
- Kirándulás
- Olvasás



Saját tapasztalat

- Összességében a gondozott RA-es betegeinkről azt tudom mondani, hogy túlnyomó részt elfogadják betegségüket, megtanulnak vele együtt élni, általában jókedvűek ,az élet más területén (mint pl. tanulás, munka) próbálnak maximálisan helytállni .
- Vannak betegeink ,akik már eldeformálódott ujjakkal is de gyönyörűen kézimunkáznak, csigát készítenek és finom süteményekkel várják haza a családot az ünnepekre.

Úgy gondolom,hogy ezeknek a pácienseknek a megfelelő orvosi terápia mellett a saját akaraterejük a legfontosabb, amivel sok mindent el tudnak érni, hasonlóan egészséges embertársaikhoz.

2. Igazné Tárkányi Beáta: Betekintés a fizioterápiába

- **FIZIOTERÁPIA**
- Görög eredetű „fűzosz” szóból ered
- Jelentése **TERMÉSZET**
- Nevéből adódóan a természet energiáit használja fel a gyógykezeléshez
- A gyógyítás legősibb ága
- Már az ősember is felhasználta a napot, a vizet, a természet különféle kémiai, mechanikai és hőhatásait a gyógyításra
- A gyógyítás tehát az ember megjelenésével kezdődött
- A természetben többféle energia található, amelyet a fizioterápia részben eredeti formában, részben mesterségesen előállítva alkalmaz:

- Kémiai energiák-pl.gyógyvizek, gyógyföldek
 - Mechanikai energiák - pl. torna, masszázs vagy a mikromassázst előidéző ultrahang
 - Hőenergia - pl. termálvíz, napfény
 - Atomenergia - pl. radioaktív, gyógyvizek, gyógyföldek
 - Elektromos energia
 - Mágneses energia
 - A fizioterápiát sokan összetévesztik a fizioterápiával
- A fizioterápia szűkebb fogalom, csak fizikai energiát alkalmaz a gyógykezelésben

Fizioterápia

Balneoterápia: pl. gyógyfürdő

Klímaterápia: pl. barlangterápia

Inhalációs kezelés

Diéta

2009. december



2010.

HORTOBÁGY

2010. június 18-án a Hortobágyra kirándult a Betegklub tagsága. A kirándulás célja, megismerni szűkebb hazánk természeti kincseit és közelebbről ismerkedni a Hortobágy szépségeivel, hagyományaival. Sok olyan ismerettel gazdagodtak tagjaink, amelyeket nem tudtak a Hortobágygal kapcsolatban. Hisz kevesen tudják, hogy a Hortobágy nem „csak” egy puszta, hanem egy csodálatos természeti értékünk is, amelyet ha beavatott szemmel nézünk sok csodát rejteget. Nem véletlenül tartozik a Nemzeti Parkok sorába.

A Hortobágyi Nemzeti Park, hazánk első nemzeti parkja, melyet 1973. január 1-én hozott létre az Országos természetvédelmi Hivatal. Területe 82000 hektár. 1999. november 30-án Marrakesben az UNESCO Világörökség Bizottságának ülésén felvették a Hortobágyi Nemzeti Park egész területét a Világ Kultúrális és Természeti örökségének listájára.

Működési területe Hajdú-Bihar megye, Hajdú-Bihar-Jász-Nagykun-Szolnok megye, Jász-Nagykun-Szolnok, és Szabolcs-Szatmár-Bereg megye, Szabolcs-Szatmár-Bereg megyéket, valamint Heves megye, Tisza-tó, Tisza-tavi kis szeletét foglalja magába (Tisza-tavi Madárrezervátum).

A Hortobágyi Nemzeti Park Igazgatóság természetvédelmi kezelésében található a Közép-Európa legnagyobb füves pusztáján, a Hortobágy (tájegység), Hortobágyon lévő nemzeti park, 4 tájvédelmi körzet és 19 önálló természetvédelmi terület. A nemzeti park egész területe bioszféra-rezervátum, a Ramsari egyezmény alapján vízi élőhelyei nemzetközileg is védettek. Itt a vízi madarak vadászata egész évben tilos!

A Hortobágy olyan táj, amelyet sajátos története, értékes élővilága, egyedülálló néprajz, néphagyománya, jellegzetes magyar vonásokkal ruház fel. Az egykori erdőligetes sztyepp néhány száz évvel ezelőtt még az Alföldön kalandozó Tisza hatása alatt állt. A táj kialakulásában az embernek meghatározó szerepe volt. Mai képét a 19. század vízrendezéseivel (folyók szabályozása, mocsarak lecsapolása), a legeltető állattartással, az erdők kivágásával, felégetésével alakították ki, melyek hatása a keleti sztyeppék hangulatát idézi. A valaha virágzó – a török hódoltság korában elpusztult – települések emlékét pusztarészek nevei őrzik.

2010. június, Hortobágy



A kirándulás alkalmával ünnepeltük, legidősebb tagunk Kovács ödönné 84. születésnapját

2010. június, Hortobágy



2010. június, Hortobágy



A tagok munkái:

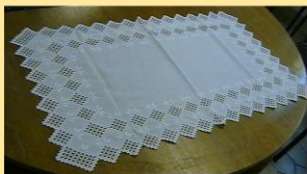
Dézi Erzsébet:

Himzett terítő, Lala kifli



Forgács Antalné:

Himzések



Horváthné Tóth Ilona:

Üvegfestés és himzések



Kovács Ödönné:

Horgolt , varrt karácsonyfadíszek, szalvétakép és hókifli



Jakab Jánosné:

Horgolt kaktusz, teknős és száraztészták



2011.

Hollókő

„A szelíden hullámzó Palóc táj legszebb gyöngyszeme Hollókő, 1987 óta része a világörökségnek. A Cserhát ölelő karjai úgy védték meg a völgyben meghúzódó kis házakat a századok zord szelétől, hogy a falu megőrizhette eredeti varázsát.

Palócföld éke, s egyben Közép-Európa legépebben megmaradt, egységes palóc építészeti stílust tükröző faluja Hollókő, melynek legnagyobb értéke az ófalu nagy részét kitevő, 58 védett épületet magába foglaló falurezervátum, mely őrzi a XVII. századi népi építészet remekműveit.”

Kőrösi Csoma Sándor Emlékpark - Sztúpa Tar - Tar múzeum

A Mátra aljában, a Zagyva folyó széles völgyére néző lankáson, közvetlenül a 21-es a út mellett, egy festői szépségű helyen fekszik a **Kőrösi Csoma Sándor Emlékpark**. Az Emlékpark magaslatáról csodálatos panoráma nyílik a Mátrára és a Cserhátra. A közelben békésen legelésző tehének, a távolban erdővel, mezővel borított hegyek és dombok idilli környezetet nyújtanak a békességre, nyugalomra vágyóknak.

A Kőrösi Csoma Sándor Emlékparkot a Magyarországi Karma Kagyüpa Buddhista Közösség hozta létre és tartja fenn, az egyetemes emberi értékek, valamint nemzetünk ősi hagyományának felbecsülhetetlen értékei hirdetésének, fenntartásának és ápolásának céljából

Az Emlékpark legfőbb vonzereje egy hagyományos buddhista kegyeleti emlékmű, a Kőrösi Csoma Sándor Békesztúpa, amely nagy tudósunknak állít méltó emléket. Halálának 150. évfordulója alkalmából épült 1992-ben, Őszentsége a Dalai Láma szentelte fel ugyanazon évben. A Sztúpa egy szent épület, amelyben ereklyék és felszentelt tárgyak nyertek elhelyezést. Közeliében békességet és nyugalmat talál minden zárandok és látogató. Ezt sokan fedezték már fel, és járnak vissza rendszeresen.

A Sztúpa mellett áll a Kőrösi Csoma Sándor Emlékpavilon, amely a tibeti szakrális hagyomány stílusában épült, és nagy tudós zarándokunknak, a Nyugati Világ Megvilágosultjának életútját tárja elénk. Ez az életút csodálatraméltó példát állít mindannyiunknak - magyaroknak és másoknak egyaránt.

A sztúpa

Az Emlékpark legfőbb vonzereje a Sztúpa egész tájat uraló hófehér, impozáns épülete, mely aranyozott csúcsával már messziről felhívja magára a figyelmet. Jelenléte mélységes hatást gyakorol mindazokra, akik csak látják, illetve tiszteletüket fejezik ki iránta. Őszentsége a Dalai Láma által elvégzett felszentelése óta, az évek folyamán számos megvilágosult mester szentelte meg, és számtalan jó szándékú zarándok jókívánságainak ereje ivódott masszív testébe, mely a Buddhák megvilágosodott szellemét testesíti meg. A látogatók nem kerülhetik el, hogy e rendkívüli energia áldásos hatása alatt rátaláljanak itt a béke és nyugalom szigetére, mely menedéket nyújt a hétköznapi gondok és megpróbáltatások háborgó tengeréből idevetődőknek.

Mátraverebély-Szentkút, Magyarország Nemzeti Kegyhelye

Mátraverebély-Szentkút a szlovák – magyar határ mentén, többnemzetiségű területen található, hasonlóan számos egykori magyar ferencesek által vezetett kegyhelyekhez, amelyek mindig a sokféle népek találkozóhelyei, többnemzetiségű kolostorok és a népnyelvi prédikációk színhelyei voltak, pl. Szentantál, Máriaradna (Románia), Baja (Dél–Magyarország), Frauenkirche (Ausztria).

A hagyomány szerint 1091–92-ben Szent László király ellenségei elől menekült, és egy szakadék fölé ért. Innen reménytelen volt a továbbjutás, de lovával ugratott egyet, és ekkor fakadt itt az első forrás. A legenda mögött a magyar irodalom szép képe húzódik meg: László az új Mózes – vízfakasztás –, aki törvényeivel keretet adott a magyarság életének, úgy, ahogy Mózes a zsidóságnak. Az első gyógyulás a XIII. században történhetett, amikor a Szűzanya, karján a kis Jézussal, megjelent egy verebélyi néma pásztorznak, és azt parancsolta neki, hogy ásson a földbe, és az előtörő vízből igyon. A fiú engedelmeskedett, és visszakapta beszélőképességét. 1210-ben a zarándokok sokasága miatt templomot építettek

Mátraverebély faluban, ahonnan körmenetben vonultak a Szentkút völgyben lévő forráshoz. 1258-ban ennek a templomnak már búcsú kiváltsága volt. A zarándokhely az 1400-as évektől a legnagyobb búcsújáróhelyeknek adott búcsú kiváltságokkal rendelkezett. 1700-ban XI. Kelemen pápa kivizsgáltatott néhány Szentkúton történt csodás gyógyulást és azok valóságát elfogadta. 1705-ben épült fel Szentkúton az első kórház. Almásy János Szentkúton nyert rendkívüli gyógyulásáért hálából, Bellágh Ádám Antal szentkúti remete pap segítségével, 1758-tól 1763-ig felépítette a mai kegytemplomot és mellé egy kolostort. 1970-ben VI. Pál pápa a kegytemplomot „basilica minor” címmel tüntette ki.

A Szentkúti barlangokban, a mai kegytemplom fölötti hegyoldalon a XIII. századtól éltek remetéik. Az utolsó szentkúti remete, Dobát Jozafát 1767-ben halt meg. Sírja a bazilikában van. A kegyhelyet hosszú időn át ciszterci szerzetesek látták el, a török idők óta azonban a ferencesek is részt vettek a búcsúcsoportok vezetésében, lelkipásztori szolgálatukban. 1772-től már ők a szentkúti kolostor lakói, végleges letelepedésükre azonban csak a 19. században került sor.

E három csodálatos helyet látogattuk meg 2011.04.16-án a Betegklubbal. A kissé erőt próbáló terep ellenére tagjaink nagy lelkesedéssel vettek részt a kiránduláson, hisz Hollókő kivételével nagyon kevesen jártak ezeken a helyeken.

Hollókő



Mátraverebély





Kőrösi Csoma Sándor Emlékpark



Sztúpa (Kőrösi Csoma S. Emlékpark Tar)

2011. szeptember 9. Tudományos előadás

Előadó: Prof. Dr. Szekanecz Zoltán

2011. december 3. évváró ünnepség

Fűben, fában orvosság

Előadók:

Burainé Győri Anikó

Dr. Domján Andrea

Fűben, fában orvosság ? avagy milyen lehetőségeket rejt a kertünk és a kamránk?

Retek



Fekete, vörös, bíborszínű variációja, valamint fehér hosszúkás változata, a jégcsaprettek, földrészünk egyik legkedveltebb zöldsége és értékes gyógynövénye. Tápértéke jelentős C-vitamin-tartalmában rejlik. Egyes történelmi források szerint a retek már a piramisokat építő egyiptomi rabszolgák mindennapi tápláléka volt.

Magas C-vitamin tartalma miatt jelentős szerepe van a

- **bőr, fogak, fogíny, csontozat egészségében**
- **Ha nem sózzuk meg biztosítja a szervezet kálium-nátrium arányának helyes betartását, (keringési és magas vérnyomás problémák)**
- **Köszvény, reumatikus fájdalom, ízületi gyulladások enyhítése tisztító jellege miatt**

- Köhögés enyhítésére. A kivágott retekbe mézet v. cukrot tenni és néhány óra múlvakész a retek szirup

Salúáta



Tápértéke, a magas C-vitamin, (40 mg), de sok B-vitamint, (B1-, B2-, B6-vitamint) meszet, fehérjét, kalciumot, káliumot, foszfort, és vasat tartalmaz.

Ízanyagai jó hatással vannak a gyomor működésére, ritkán főzelék készítésére is felhasználjuk. Cukorbeteg, túlsúlyosak is fogyaszthatják.

Égési sebek gyógyítására hatásos. Forró vízben 5 percig főzzük a levelet, majd a főzetet vattával vigyük fel a fájó sebre. Nedvesen tartja a bőrt, csökkenti a fájdalmat.

Uborka



Az uborka vagy népiesen *ugorka* Számos nemesített változata létezik. Termését fogyasztják, amely C-vitamin sok magnéziumot, kalciumot, káliumot, foszfort, nátriumot és vasat tartalmaz.

Táplálkozási értékét azzal növeli, hogy kedvező hatású a gyomor működésére, nagy káliumtartalma vízajtó hatású.

Levét reumatikus fájdalmak ellen is jó hatásúnak tartják, illetve kozmetikumként az uborkakrém, -szesz üdőbbé teszi a bőrt, így fiatalító hatású.

Főként salátaként, dunsztolva téli savanyúságként, vagy nyersen fogyasztjuk.

Jó azonban a rovarcsípések fájdalmának, kellemetlenségének enyhítésére is. Az uborka lé, vagy uborka pép jótékony hűsítőként hat még az erős fájdalommal járó méhcsípésre is. Ha időben bekenjük uborka lével, vagy péppel, sok kellemetlenségtől kíméljük meg magunkat.

Ha sérült, gyulladt, vörös a bőr, legjobb, ha borogatást teszünk rá turmixgéppel pépesített uborkából egy-két órára. Ha a napégette bőrre uborkát helyezünk, nem hólyagosodik fel a helye.

Zeller



A pikkelysömör, de egyik legjobb ellenszere, a zeller-lé kúra.

A zeller lé magában nagyon erős a májnak, ezért minden esetben vagy vízzel felhígítva, vagy sárgarépa lével, esetleg más lével fogyasszuk.

Mindig főétkezések között fogyasszuk! Állapotos kismamáknak csökkentett mennyiségű ajánlatos, tekintettel az erős vízhajtó tulajdonságára.

Cékla



Leginkább ecetes-cukros lében ismerjük. Pedig nyersen, almával összereszelve, kis citrommal, borssal, sóval is felséges. Lehet leves is, desszert is. Ráadásul egészséges. A céklával érdemes megbarátkozni!

A cékla egyik legfontosabb vitamin- és ásványianyag-forrásunk, így különösen fontos a téli és a kora tavaszi időszakban.

A céklát már a babilóniaiak és a föníciaiak is nagy mennyiségben természetették, a rómaiak pedig megismertették az európaiakkal is. A népi hagyomány annyira bízott gyógyerejében, hogy Nagy Károly rendeletben szabályozta kötelező termesztését. A középkori Angliában betegek és idősek eledelül szolgálták a cékla könnyen emészthető levelei, felénk pedig mindenekelőtt a fej- és fogfájás enyhítésére szolgált e növény.

Mi mindent tud a cékla?

A cékla szerteágazó gyógyhatását a benne található számos vitaminnak és ásványi anyagnak köszönheti. Mindenekelőtt sok káliumot tartalmaz, ami hozzájárul a test fiziológiai táplálásához, az izmok és az állóképesség növeléséhez, de ezenkívül gazdag még kalciumban, foszforban, vasban, nátriumban, kénben, valamint az antioxidáns tulajdonságú A-, B- és C-vitaminokban. A céklát a népi gyógyászat is kiváló vérképzőnek ismeri, noha vastartalma nem nagyobb, mint más növényeké. A [vérré gyakorolt pozitív hatásait](#) annak köszönheti, hogy a szervezet a céklából sokkal jobban tudja hasznosítani a benne található nyomelemeket.

A sárgarépa után a cékla az egyik legkedveltebb gyógyító növény a zöldségek között.

Influenza és gyomorsav ellen

A céklából készült ital segít leküzdeni a náthát és az influenzát.

ezenkívül tisztítókúrát is tarthatunk, rendszeres fogyasztásával savtúltermelésből származó gyomorpanaszaink pedig megszűnnek. csökkenti a toxikus anyagok hosszas időzését a bélben enyhe hashajtó hatása is jótékony lehet.

A céklalé

A legjobb, ha a cékla levét gyümölcscentrifugával választjuk el a rostos résztől. Ebből a folyadékából betegség esetén naponta háromszor fél borospohárral ajánlatos fogyasztani, míg megelőzésre kétszer, háromszor hetente.

De ezeken kívül, bármilyen hihetetlen süteményt is készíthetünk céklával.

Sárgarépa



A sárgarépa egyike a legismertebb, a legnagyobb mértékben fogyasztott zöldségeinknek, s minden élelmezési szempontból számos előnnyel rendelkezik: a sárgarépát az emberi szervezet tökéletesen tolerálja, rostjai szabályozzák a bélrendszerben lezajló folyamatokat, elegendő mennyiségben tartalmazza az A-vitamin előállításához szükséges provitamint. A többi zöldséghez és gyümölcshöz hasonlóan a sárgarépa jótékony szerepet játszik a szív- és érrendszeri megbetegedések megelőzésében, illetve egyike azon élelmiszereknek, amelyek a leghatékonyabbaknak tűnnek egyes rákos megbetegedések kivédésében. Elkészítése rendkívül változatos, nyersen, reszelve vagy főzve, köretként vagy levesben egyaránt ízletes.

Paradicsom



Húsos bogyótermése világszerte az egyik legkedveltebb zöldségnövény. Bármennyire is magyaros ételnek tekintjük ma már a paprikával együtt, bizony, a paradicsom is egyike azon terményeknek, amelyeket Európa Amerikától kapott: őshazája Peru, ahol ma is közönséges, majdhogynem gyomnövény.

A lédús növény magas cukor és C-vitamintartalmú. Ezenkívül kálium, magnézium, kalcium, nátrium tartalma jelentős. Hatásos vértisztító, vesetisztító, erősítő szer , amely a vértisztító és soványító kúrák elengedhetetlen kelléke és a változó korban lévő hölgyek számára különösen ajánlott.

Használhatjuk sebgyulladás enyhítésére is, amennyiben dunsztkötésként alkalmazzuk.

Brokkoli



Kitűnő c vitamin-, folsav- és β -karitin forrás, E-, B1-, B2 vitamin van benne. Csökkenti a cukorbetegség által okozott problémákat. Csökkenti a prosztatata-, húgyhólyag-, hasnyálmirigy-, gyomor- és mellrák esélyét.

Tápanyagtartalmának köszönhetően joggal foglal helyet a rákprevenció s érendben. Sérülés esetén védi az agyat.

Búzafű



A búzafülevet a búzafű hajtásaiból nyerik ki a levét, melyben számos aminosav, ásványi anyag, és vitamin található.

A búzafüvet már több ezer évvel ezelőtt is ismerték, és már akkor is gyógyító hatást tulajdonítottak neki, csak úgy mint napjainkban, olyanokat mint például az emésztő rendszert megerősítő hatása, méregtelenítő hatása, vagy energizáló hatása.

A búzafű levének fogyasztására lehetőség van akár friss formában, is amennyiben ki tudjuk préselni, de por, és tablettá formájában is kapható. A búzafű leve azért is olyan kedvelt, mert sokan azt állítják, hogy belőle 1 uncia felér 1 kg [zöldség](#) tápértékével, ráadásul a vitamin és ásványianyag tartalma még magasabb is egyes zöldségekénel. Sokan fogyasztják a táplálkozás kiegészítőjeként is, mivel segít az anyagcserét is rendezni. ennek egy vele járó hatása az, hogy a szervezet nem raktározza el a káros anyagokat zsírként, így fogyás is tapasztalható fogyasztása folyamán.

Káposzta



A káposzta az egyik legrégebbi és legelterjedtebb természetes gyógyszerünk. Ezt a tulajdonságát annak köszönheti, hogy nagy mennyiségben tartalmaz kén.

Mi minden van még a káposztában!

- -kálium, kén, jód, kalcium, foszfor, vas, klór, nátrium, A-B vitamin, C - és U vitamin
- Ezeket, minden káposztafélében megvannak
- rákellenes tulajdonságuk - amely lassítja, a rákkeltő anyagok felszívódását a szervezetben
- a káposzta az emésztőrendszerünk legtökéletesebb gyógyszere
- a gyulladással fogyni kitűnően gyógyítja, rendkívül jól tisztítja a beleket, különösen a

vastagbelekre van jó hatással

Arról tudjuk meg, hogy valami nincs rendben a vastagbélben, ha a káposztalé elfogyasztása után szokatlanul nagy mennyiségű gázok keletkeznek.

Véd a bőrkiütések ellen. A káposzta fogyasztásával segítséget adunk a májnak különböző mérgek semlegesítésére. A cukorbetegnek számára ajánlatos a káposzta fogyasztása, mert az elfogyasztás után hamarosan érezhető a vércukor csökkenése vagy emelkedése a vérben.

Csökkentőleg hat a magas koleszterin szintre

Fokhagyma



Mire jó?

A fokhagyma antibakteriális és gombaellenes hatása révén légúti megbetegedések és a *Candida albicans* okozta fertőzések kezelésében használatos. Továbbá tágítja az ereket is. Rendszeres, kúraszerű alkalmazása csökkenti a vér káros koleszterin-szintjét, antioxidánsként serkenti az immunrendszert, csökkenti a mellkasi fertőzéseket, vérárvadástgátló- és vérnyomáscsökkentő.

A népi gyógyászatban meghűléses betegségeket is gyógyítanak vele. A fokhagyma baktériumölő hatásának köszönhetően tisztítja a szervezetet. A Koch-féle tbc-bacilusokat az 1/1500 hígítású fokhagymakivonat megöli. Enyhíti a menstruációs görcsöket.

Hogyan használjuk?

Zúzott fokhagyma: főzésnél

Fokhagymagyöngy kapszula: A fokhagyma-olajat tartalmazó táplálék-kiegészítőt a szervezet

fertőzésekkel szembeni ellenállásának erősítésére szedik.

Tabletta: Magas vérnyomás és hörghurut ellen jó.

**Paszta: Herpeszre és szemölcsre ajánlott.
Olaj: Izomra, ízületekre alkalmazzák.**

Sárgabarack



Kéntartalmának köszönhetjük, hogy a kajszibarack nagyon jótékony hatással van a bőrre, a haj növekedésére és a köröm állapotára. De tartalmaz más olyan anyagokat, vitaminokat, amelyek a bőrt simává és fiatalossá teszik.

A haj és köröm ápolására belsőleg használjuk, kajszit léként

Kitűnő arcápoló szer.

(Mixerben pépesítsünk két barackot, annyi vizet adjunk csak hozzá, hogy rendesen dolgozhasson a gép. Adjunk hozzá egy fél banánt, és pépesítsük tovább! Ebből tegyünk pakolást az arcunkra és a kézfejre! Hagyjuk hogy megszáradhasson, és védőréteget alkothasson. Ha megszáradt, még hagyjuk rajta egy ideig, hogy pihenjen az összehúzott bőr, majd gyengéden húzzuk le a réteget! Óvatosan, langyos mosdóruhával, vagy gézzel töröljük le a maradékot. Csodálatosan kisimítja az arcot.)

Szelídesztenye



Egy ókori római mondás szerint, ott van optimális életfeltétel az ember számára, ahol a szelídesztenye megél.

E mondás igazságát mi sem bizonyítja jobban, mint ennek a gyümölcsnek a sokoldalú felhasználhatósága.

A szelídesztenye már ősidők óta fontos táplálékát képezi az emberiségnek. Európában honos gyümölcs, mivel a mérsékelt égövi éghajlat kedvez a termesztésének. Magyarországon összefüggő, nagyobb felületű gesztenyések a Dunántúlon helyezkednek el.

A szelídesztenye felhasználása mindig széleskörű volt - [előételek](#), [húsételek](#), [levesek](#), [mártások](#), [köretetek](#), [desszertek](#) kedvelt alapanyagaként szolgált. Egy XVI: századi francia recept szerint bőjti napokon például tojásos, sajtos vagdaltat készítettek szelídesztenye felhasználásával.

Vitamintartalma: C-vitamin, kálium, magnézium, vas, foszfort ,kálciumot és magnéziumot tartalmaz.

Burgonya



A kellemetlen szúnyog, vagy egyéb rovar csípés csillapítására a megmosott krumplit elvágjuk, és levéllel bekenjük a csípés helyét. Borogatást is tehetünk a veszélyesebb csípésre krumpli pépből.

A krumplipéppel borogathatjuk a gyulladt szemet is.

Csicsóka



Mi is a csicsóka?

A csicsóka egy gumós gyógynövény, ami közeli rokonságban áll a napraforgóval.

**Észak-Amerikából került Európába a 17. század elején.
Amerikában az indiánok természetűék a csicsókát, Európába francia
közvetítéssel került.**

**Régen a falusi étkezés egyik elterjedt alapanyaga volt, de aztán kiment a
"divatból".**

**Mostanában kezdik újra felfedezni jótékony hatásai miatt, legfőképpen azért,
mert burgonya helyett cukorbetegék is fogyaszthatják.**

**A csicsóka tövenként 10-16 tojás nagyságú gumót fejleszt. A gumók felszíne
lehet sárga, fehér vagy vörös, húsup pedig hófehér.**

**A csicsóka és a [csicsókából készült termékek](#) konyhai alapanyagokként illetve
táplálkozás kiegészítőként rendkívül fontos szerepet tölthetnek be jótékony
hatásuknak köszönhetően.**

**A csicsóka íze is hasonlít a burgonyához, de annál édesebb.
Készíthető belőle saláta, pogácsa, savanyúság, köret, leves, tócsni, rakottas de
még chips is.**

**A nagyvilági éttermekben olyan előkelő tányértársakkal jelenik meg, mint a
homár vagy a fésűkagyló, kaviár, libamáj.**

Így hát jó étvágyat és jó egészséget hozzá.

**A csicsóka élettani hatása annyira jó, hogy inkább vény nélkül vásárolható
gyógyszerként nézzünk rá. Immunrendszer-erősítés, koleszterincsökkentés,
rákellenes hatások, sőt a benne levő inulin nevű szénhidrátforrás nem emeli
vércukorszintünket.**

Hatékony a vérnyomás szabályzásban

Emésztőrendszer működését segítő

Máj és vesevédő

Nyugtatólag hat az idegrendszerre - segíti a figyelemösszpontosítást

Ajánlott a betegségekből lábadozók és a csontritkulásban szenvedők számára

Alma



Minden napra egy alma, az orvost távol tartja

A gyümölcsök királynőjének nevezett alma nemcsak vitaminokat, ásványi anyagokat tartalmaz. Az almában a pektin igen magas számban fordul elő, ezért ez a legjellemzőbb tulajdonsága.

A pektin egy olyan szénhidrát, amit a szervezetünkben lévő enzimek nem tudnak feldolgozni. Ezáltal védi a bélnyálkahártya felületét és annak egészséges működését teszi lehetővé.

Ennek az anyagnak köszönhetően remekül kezelhetjük gyógyszerek nélkül a székrekedést és hasmenést egyaránt.

Ha a hasmenést akarjuk megállítani, akkor:

Főzzük vagy pároljuk meg, minden ízesítés nélkül

Ha a székrekedést akarjuk orvosolni, akkor:

Az almát nyersen kell fogyasztani segít az emésztést beindítani,

Fogyókúra részeként is nagyon fontos ételünk lehet.

Gyomorproblémákra is jó, csak jól megrágva kell fogyasztani, illetve a szárított almahéj alkalmas a tünetek megszüntetésére.

A vitaminok 70%-a a héjban vagy közvetlenül alatta van.

Cseresznye



A cseresznye tartalmánál fogva kítűnő vértisztító.

Ez különösen a téli vitaminhiányos étkezésben segíthet, ha néha befőttben vagy mélyhűtött gyümölcs formájában fogyasztjuk, így ellenállóbbá teszi a szervezetet.

Vértisztító hatása révén – javítva a máj működését – javítja a bőr hidratáltságát. A legegészségesebb, ha nyersen fogyasztjuk a cseresznyét, de készíthetünk belőle levet is.

Kúraszerűen fogyasszuk, naponta fél pohárral!

Őszibarack



Az őszibarackban levő A- és a C-vitamin tartalma ellenállóbbá teszi a bőrt a betegségekkel szemben.

A nap hatásának is jobban ellenáll, valamint a sebesült bőr hamarább begyógyul.

Az őszibarack-arcpakolás eredményeként a bőr megtisztul, rugalmasabbá, fiatalosabbá válik.

Áfonya



A bőrbetegségek, különféle kiütések a máj működésével összefüggő betegségek, ekcéma, pikkelysömör gyógyszere, jó vértisztító hatása miatt.

A gyümölcséből készült [tea](#) vagy [főzet](#) kedvező cukorbetegeknek, szél- és [vizelethajtásra](#) való, segíti a bélflóra egyensúlyának megtartását, védi, ellenállóvá teszi a bélnyálkahártyát, megelőzi az emésztési zavarokat, bélhurutot, bélfertőzéseket.

Gyulladásgátló hatású hólyaghurut esetén.

Grapefruit



A grapefruit az A- és C-vitamintartalma miatt a bőrre tisztítólag hat, megvédi a bőrt a vírusos támadások ellen. Az A-vitamin pedig segít a gyulladások gyógyításában. Képes az ereket is regenerálni. B1 vitamintartalma is jelentős.

A magjából kinyert olaj, fertőtlenítő hatású.

Magas C-vitamin tartalmának köszönhetően kitűnő a megfázás tüneteinek enyhítésére, erősíti az érfalakat, csökkenti a visszér kialakulását, remek máj- és vértisztító, valamint segít a zsírok lebontásában, ezért kiváló koleszterinszint csökkentő.

Citrom



Rengeteg C-vitamint tartalmaz amely meggyorsítja a zsírégetéshez szükséges pajzsmirigyhormon, termelődését.

Tipp: étkezések között igyál egy pohár citromos vizet!

Gyógyhatása:

A citrom egyik leghatásosabb vírusölő, a megfázás, torokfájás, láz, tüdőgyulladás, fejfájás esetében, de csak abban az esetben, ha nem cukorral fogyasztod.

Izomgörcs, izomfájás
Gyomorégés: egy fél pohár citromos víz azonnali segítség lehet a rossz érzés leküzdésében

Ezenkívül a vegyszeres takarítást, mosást is kiválthatjuk vele

1. Illatosít
2. Tisztítja a fémet
3. Fertőtleníti a mikrót
4. eltávolítja a szappan és vízkőlerakódást
5. Hatásos mosogatószer, szódabikarbónával kombinálva
6. Illatossá varázsolja a mosott ruhát, folttisztító hatása van
7. Üvegedényeket, ablakot lehet tisztítani vele
8. Fertőtleníti a vágódeszkát

Gránátalma



A gránátalmát a legenda szerint Aphroditének köszönhetjük, mert kertészkedéssel is foglalkozott, és elültetett néhányat a fenséges bokrokból Ciprus szigetén, a szegény nép gyönyörűségére. Minthogy égőpiros színe miatt a szerelmet jelképezi, vigyáznia kellett annak a lánynak, aki gránátvirágot kapott. Szerelemre gyújtó hatása mellett legalább oly nagyra becsülték gyökerének hashajtó hatását. De e becses növény használatos volt vesekő ellen, vérzéscsillapító készítésére, lázcsillapításra, fűregyhajtásra, cserzésre, festésre, sőt mustkészítésre.

Kerti virágok szerepe a házipatikában



A rózsaoilaj közismerten nyugtató és csillapító hatású. A gyümölcsecetből és rózsavirágból kevert rózsacet alhasi panaszokra javallott, de fürdővízbe is keverhetjük vagy a fürdés utáni bedörzsölésre is felhasználhatjuk. A szárított rózsaszirmból készíthetünk illatos pot-pourry-t, vagy finom teát is.



Egy csésze mezei árvácskából készült tea, enyhe hashajtó és vértisztító hatású.



Teája köhögés, rekedtség ellen hatásos. Az ibolyaecet fejfájás ellen hatásos. (Ibolya ecet: 3-4 maréknyi virágot rakjunk egy üvegbe, öntsünk rá borecetet, zárjuk, le és a palackot rakjuk a napra. Az elkészült ecetet hűvös helyen tároljuk. Fejfájás esetén egy pohár cukros vízbe tegyünk egy teáskanál ibolya ecetet.)

Levendula



Teája a felfűvódás, a hascsikarás, a migrén, a kedvetlenség, a stressz és az idegfeszültség jó ellenszere. Egy deci forralt vízbe csepegtessünk tizenkét csepp levendulaolajat: az így készült levendulavíz sebek és bőrpanaszok gyógyítására szolgál.

Megfigyelések szerint, riasztja a hangyákat és a levéltetveket, azért a közelében lévő növények nem tetvesednek.

Távol tartja a molyokat.

Készítenek még belőle, illóolajat , mézet, levendula vizet, szörpöt, ecetet, sőt sütemény és lekvár ízesítésre is használják.

Fűszerként, apróra vágott hajtásaiból keveset használva, ízesíthetünk vele halételeket, ürühúst, gyrost,salátákat, szószokat.

Jázmín



A jázmín egyfajta kultusznövény kínában.

A bölcsek azt tartják róla, hogy aki rendszeresen issza, az megszépül. Az okosok viszont azt mondják róla, hogy méregtelenít, nyugtatja a szervezetet, hangulatjavító, frissítő, a fáradtságra, kimerültségre jó hatással van.

A jázmin tea egy tea különlegesség. Zöld vagy fehér tából készítik. A teát szétterítik, majd jázminszirmokat szórnak rá, hagyják egy darabig hogy a tea beszívja a virágillatot majd szárítóba kerül. Ezután kiszedik a virágszirmokat a teából.

Kövirózsa



A kövirózsa gyógyhatása:

A népi gyógyászat a levelének nedvét használja égési sebek, fülgyulladás, szemölcs rovar és csaláncsípések, övsömör, vágott sebek kezelésére.

A leveleiben rejlő hatóanyagok: cseranyagok, nyákanyagok, gyümölcssavak, flavonidok, C-vitamin tartalma miatt ma már a kozmetikai ipar is használja.

Krémbe keverve például a szeplők, bőrelszíneződések halványítására, futószemölcsök, napégés kezelésére is kiválóan alkalmas. Ismert baktérium és vírusölő hatása is. A levél forrázatát teaként torokgyulladásra, hörghurutra, kisebesedett száj gyógyítására használták. A kövirózsa főzete használható lázcsillapítónak és a meghűlés orvoslására. Ha a növény levét tyúkszemre vagy szemölcsre csöpögtetjük, hamar eltünteti őket.

A magashegységekben a kőből, palából rakott háztetők tetejére ültették, hogy elhárítsa a villámcsapást. Innen ered a mennykővirág, égdörgőfű elnevezés is.

Aloe vera



Az Aloe Vera a legrégebbi gyógynövények közé tartozik, Az Aloe Vera gyógyító hatásáról először a Kr. E. 1550 táján készített egyiptomi gyógynövényes papirusztekercseken találunk részletes ismertetést. Külső és belső tünetekre tizenkét orvosi receptet jegyeztek fel, melyben fő szerepet kap az Aloe Vera.

Kleopátra szépség elixírje...

Az Aloe Vera a kultikus és orvosi használaton kívül, - amely a feljegyzések szerint főleg a balzsamozásban, a füstölésben, valamint a székrekedés vagy a fejfájás és a nátha enyhítésében játszott szerepet, - a szépségápolásban is fontos volt. Kleopátra igen nagyra becsülte ezt a növényt, hogy bőre hamvasságát megőrizze, a friss levelek kocsonyás bélszövetét fürdőadalékként használta. Szemkörnyékének üdeségét pedig az aloé szárított részeiből készített porral óvta meg.

2012. április

Bükkszentkereszt-Szilvásvárad kirándulás

2012.június Találkozás az egri kórház Betegklubjával

Partnereink:



7

Alapítványunk elérhetőségei:

Levélcím: 4028.Debrecen, Homok u. 78.sz

Tel./Fax.: 36/52/255 091

Email.: reuma.titkarsag@med.unideb.hu

weblap: www.rheumatology.hu

Szla.szám: MKB 10300002-10348080-49020018