Tudatos Vásárló: Egészség

Sajtóközlemény, 2010. március 8.

KINCS, AMI VAN: EGÉSZSÉG

Megjelent a Tudatos Vásárló magazin Egészség című száma

A Tudatos Vásárló magazin az eddiginél nagyobb formátumban és új arculattal foglalja össze a fogyasztók számára legfontosabb információkat az egészségmegőrzéssel és az egészségügyi fogyasztóvédelemmel kapcsolatban, valamint bemutatja a környezettudatos életmód legújabb trendjeit, tippjeit és sikertörténeteit.

Egészségünk a legnagyobb kincsünk, egész életünkön át vigyáznunk kell rá. Óvakodni a káros hatásoktól, körültekintően dönteni, hogy milyen ételeket fogyasztunk és milyen vizet, vagy italokat iszunk. Nem mindegy, milyen formában jutunk elegendő vitaminhoz, s hogy ismerjük-e az esetleges túlfogyasztás mellékhatásait. Vajon hányan rendelkeznek elég információval a nanotechnológiával készült élelmiszerekről és hányan nincsenek tudatában, hogy az elfogyasztott gyógyszerek majdnem felét feleslegesen, sőt, maguk kárára szedik?

A Tudatos Vásárló magazin 18. száma az egészség témakörét járta körül, olyan fontos kérdéseket is boncolgatva, mint a kórházi ellátáshoz kapcsolódó betegjogok.

Rövid ismertető a tartalomból:

Zöld mama – húsmentes várandósság

Egészségünket a fogantatás pillanatától őriznünk kell. Gondosan kialakított táplálkozással a vegetáriánus kismamák is biztosíthatják a megfelelő tápanyagokat a várandósság és a szoptatás alatt. A cikkben szakértők mellett vegetáriánus életmódot választó kismamák is megszólalnak, saját tapasztalataikat megosztva a fehérjék és más fontos összetevők pótlásáról.

Multivitamin teszt – melyiket válasszam?

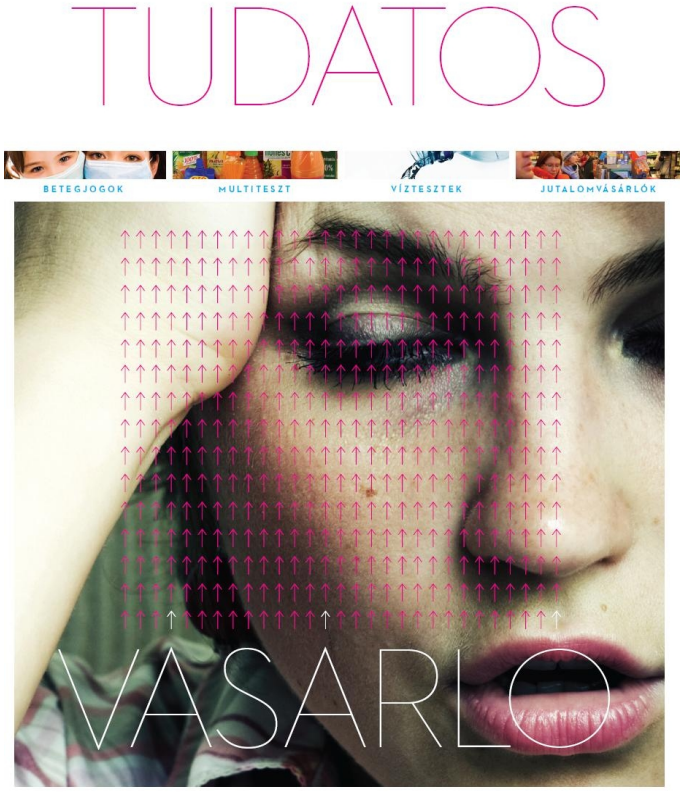
Kényelmessé vált táplálkozási szokásunk miatt a vitaminok pótlására egész iparág épült. A piac friss C-vitamin kínálata helyett az előre gyártottat, csomagoltat keressük. A magazin 31 multivitamin italt vizsgált meg: valóban egészséges, ha vitamintartalmuktól megfosztott gyümölcsökből készült, majd mesterségesen felturbózott italokat fogyasztunk?

Vény nélkül – feleslegesen szedett gyógyszerek

Betegségeinkre a gyógyszerek csaknem 40 százalékát feleslegesen szedjük. Különösen a vény nélkül kapható készítményeket, melyeket reklámok hatására vásárolunk például náthánk, vagy kínzó fejfájásunk csillapítására. A cikk szakértője felhívja a figyelmet: érdemes csínján bánni a gyógyhatásúnak reklámozott gyógynövénykészítményekkel és táplálék-kiegészítőkkel is, mert ezek a legtöbbször nem esnek át a gyógyszerfejlesztések során kötelező szigorú klinikai vizsgálatokon.

Kórházteszt a betegjogokról

A kórházi tartózkodás során nem csak az ellátás, hanem az is fontos, hogy tájékoztassanak minket a kezelési kockázatokról és lehetőségekről, hogy helye legyen panaszunknak, vagy hogy szülőként beteg gyermekünk mellett lehessünk. Az összehasonlítás értékeli azokat a kiemelt kórházakat, melyek kötelesek fogadni a sürgős eseteket. A vizsgált 13 kórházban egyaránt szegényes a helyzet a személyre szabott, különszobás, szakemberekkel és kiadványokkal támogatott konzultációk terén.



További információk: www.tudatosvasarlo.hu/magazin