

PARAMEDICA

f www.paramedica.hu

EGÉSZSÉGMAGAZIN

A hónap kérdése:

**Hatékony méregtelenítés
= lassúbb öregedés?**



**A TISZTA FEJ
étrendje**

**INTIM TÉMÁK
nőkről, nőknek**

**KÜZDELMÜNK
az „úszógumi” ellen**

**HÚSVÉTI
édességdömping**

**SEGÍTŐINK
az immunerősítésben**

**AZ ÁLLÓKÉPESSÉG
záloga**

**Legyünk
AKTÍVABBAK!**

Fókuszban:

TAVASZI TISZTÍTÓKÚRA

Az Ön szaktanácsadója:



A SIMPLY YOU AJÁNLATAI:



PRIESSNITZ MEDICAL VÉNA ÉS VISSZÉR KRÉM - 125 ml

Természetes hatóanyagokat tartalmaz. Alkalmazása során csökkenti a visszerek és a vénák problémáját, a fájdalmat és a duzzanatot. Enyhíti a nehéz és fáradt lábak érzését. Megnyugtatja a bizsergést és az érzékeny végtagokat. Mentol tartalmának köszönhetően intenzív hűsítő hatású.

www.priessnitz.hu

Gyógyászati segédeszköznek minősülő orvostechnikai eszköz*

REUMABLOK AKUT

masszírozó krém - 125 ml

REUMABLOK AKUT reumás és merev ízületek masszírozására. Csillapítja az ízületek fájdalmát, bizsergését és zsiabdását. Csökkenti a gyulladást és javítja az ízületek mobilitását.

www.reumablok.hu

Gyógyászati segédeszköznek minősülő orvostechnikai eszköz*



OCUTEIN SENSITIVE PLUS szemcsepp - 15 ml

Síkositja, hidratálja és megnyugtatja a száraz, fáradt és érzékeny szemet. Kontaktlencsét viselők is használhatják. Hatóanyaga: hialuronsav + áfonya kivonat. Felbontás után 90 napig felhasználható.

www.ocutein.hu

Gyógyászati segédeszköznek minősülő orvostechnikai eszköz*

NEUROSIM kapszula - 30x

Összetevői támogatják az idegrendszer normál működését. A B1-, B6-vitamin és a niacin az idegrendszer normál működésének megőrzésében játszik szerepet. A pantoténsav pedig a normál mentális teljesítményhez járul hozzá.

www.neurosim.hu

Étrend-kiegészítő



CANNADERM THERMOLKA melegítő gél - 200 ml

Természetes hatóanyagú melegítő masszázsgél különösen ajánlott fájós hát, izomláz vagy ízületi merevség esetén. Oldja a fájdalmat, és segíti a hideg végtagok felmelegítését.

www.cannaderm.hu Kosmetikum

PLANTHÉ FIATALÍTÓ HYALURON SZÉRUM

- 50 ml

A hialuronsav egyedülálló kombinációja rózsavíz, zöld tea és komló kivonatokkal hatékonyan hidratálja és feszesíti a bőrt. Kitölti a ráncokat és frissíti az arcbőrt, ezáltal fiatalos megjelenést kölcsönöz. Különösen a szem környékén fejti ki jótékony hatását.

Kosmetikum www.planthe.hu



DE-PRESS

kapszula - 60x



A De-Press L-triptofán alapú kapszula növényi-kivonatokkal. A testi és lelki jó közérzetért. Összetételének köszönhetően szerepet játszik a normál emocionális és lelki egyensúly megőrzésében. Segíthet a feszített életstílus okozta stressz legyőzésében.

www.depress.hu

Étrend-kiegészítő

OCUTEIN BRILLANT

lágyszselatin kapszula - 120x

22 mg luteint és 3 mg zeaxantint tartalmazó lágyszselatin kapszula vitaminokkal, nyomelemekkel. A-vitamin és cink tartalma hozzájárul a normál látás megőrzéséhez. A termék doboza egy Ocutein Sensitive Care szemcseppet is tartalmaz!

www.ocutein.hu

Étrend-kiegészítő



MI A LÉNYEG?

Kedves Olvasó! Ahogy téli lapszámunk szerkesztőjei köszöntőjének végén ígértük: „a hideg tél után a csodás, napfényes TAVASZ eljön, nem marad el – s íme... A viccet félretéve, ennél komolyabb gondolatokkal indítanám idei első lapszámunkat, ez pedig nem más, mint a LÉNYEG. Na, de mi is a lényeg?

Ahogy mondják: a lényeg a részletekben rejlik. A részletek pedig egy napunk órái, percei, egy hónap napjai, egy év, sőt az általunk eltöltött évtizedek alatt az idő, amit „használnunk”. De mire?

A rendelkezésre álló idejét mindenki személyesen osztja be, saját elképzelése, meggyőződése alapján, jó esetben nem kényszer hatására. Az életidő tehát adott – persze azt sokféle genetikai és életmódbeli tényező képes megrövidíteni vagy meghosszabbítani, most nem erről van szó.

A kérdés inkább az: mivel töltjük a ránk kiszabott időt? **Eltöltjük vagy eltelik?** Vajon tudatában vagyunk-e annak, hogy **miért jöttünk, hol a helyünk**, mit kellene tennünk, mivel foglalkozni, mit tanulni, megismerni, tapasztalni? Alkotni vagy másokat szolgálni, segíteni? **Ne higgyük**, hogy az alkotás magasabb rendű tevékenység, mint a segítő munka, a szolgálat! Vajon kiknek a munkája **nélkülözhető**: a kukásoknak, a péknek, a tanárnak, a buszvezetőnek vagy a kórházi ápolónőknak? Ha ezért jöttünk, ezt tegyük, jó úton járunk, minden a legnagyobb rendben van.

Ami luxus, az az időpazarlás, a pótcselekvés, a tétlenség. Az életünk **nem lesz annyi-val hosszabb**, amennyi időt ezekkel töltünk. Vélhetően **nem kapunk plusz időt**, hogy bepótoljuk, amit elmulasztottunk, legyen az egy fontos feladat elvégzése, mellyel – kicsiben vagy nagyban – „hozzáadhatnánk” a **világhoz**; esetleg egy elkövetett hibánk **jóvátétele**, hogy helyreálljon az **egyensúly**; illetve akár saját épülésünk, **fejlődésünk** érdekében tett lépés, tanulás, tapasztalatszerzés.

Ezeket elmulasztva, a végén csak egy **tapasztalattal** leszünk gazdagabbak, de valójában rettenetes érzés, amikor **egy élet summája** az, hogy ez vajon **mire volt jó**, ennek **semmi értelme** nem volt. Tanulni persze mindenből lehet, **minden tapasztalat értékes...**

A **LÉNYEG** tehát mindenki számára más és más, ez valójában a **cél, az ok, az út**, a „küldetés”, amiért jöttünk – tünjön az akár kicsinek vagy nagyoknak, fontosnak vagy meglepően lényegtelennek abból a nézőpontból, ahonnan pillanatnyilag látni tudjuk. Érdemes tehát időnként arra áldozni, hogy erre **rátaláljunk**

és betöltsük azt. Végtelenül megnyugtató, jó érzés ugyanis – a napi feladatlistánkhoz hasonlóan – ennek a „körnek” a végén is majd **egy pipát tenni**.

Na, de itt a **Kikelet**, az új év, új lendület, rajta hát! **Lássunk neki** behozni a lemaradásokat, megtenni az esetleg szükséges „pályamódosításokat”, és **irány a cél** – ami valójában az út maga...

Sikeresebb évekdezt, hasznosan töltött, örömteli évet kívánok minden Kedves Olvasónknak!

Illésné Hoffer Adrienne

Új év, új szokások? Hogyan változzunk meg?

Tapasztalhatjuk, hogy a rossz szokások ragadnak ránk, míg a jó szokásokért meg kell dolgozunk. Van ennek néhány trükkje.

A pandémia sokunk életében tört meg mélyen gyökerező szokásokat. Egyesek arról számolnak be, hogy azóta kevesebbet sportolnak, mások többet isznak. A tudósok számos ajánlást dolgoztak ki arra, miként lehet **jó szokásokat kialakítani** és **rossz szokásokat elhagyni**.

A **kiváltó ok** lehet például egy másik tevékenység. Ha reggel munka előtt korán kell kelniük, kimegyünk a konyhába és automatikusan nekilátunk kávé főzni. A **szokássá vált** viselkedés általában **jutalommal** kecsegtet – jelen esetben egy csésze finom kávéval.

Egy ideális világban az olyan jó szokásokat, mint a testmozgás, az egészséges táplálkozás vagy az olvasás, ugyanolyan könnyű lenne elsajátítani, mint a kávéfőzést. Azonban a való életben gyakran más a helyzet.

Fontos az időzítés. Társadalmunkban széles körben elterjedt nézet, hogy az **új év** tökéletes

alkalom az **újrakezdésre**. Persze az év sok más napja is alkalmas lehet erre, például a születésnapok vagy más ünnepek. Mivel a szokások megváltoztatása a **rutin megszakítását** jelenti, könnyebben tudunk új viselkedési formákat elsajátítani, amikor **más változások** is történnek az életünkben, például **elköltözünk, munkahelyet váltunk, nyaralni megyünk** stb. A pandémia idején például sokan rászoktak arra, hogy **többet főzzenek otthon**, ezáltal **egészségesebben** étkezzenek.

Kutatások szerint az új szokások rögzüléséhez **„jutalmazásnak”** kell társulnia, méghozzá **azonnal**, nem a távoli jövőben. Ennek oka, hogy a **dopamin**, mint neurotranszmitter, mely az agyi jutalmazáson keresztül kulcsszerepet játszik a **viselkedés megerősítésében**, **másodpercek alatt** fejti ki hatását.

Sajnos több hasznos szokás – például a rendszeres sport – **nem jár** azonnali jutalommal, sőt eleinte kifejezetten fárasztó és fájdalommal, izomlással járhat, ami **csökkentheti a motivációt**. Emiatt az edzéshez **plusz jutalmat** kell kapcsolnunk, például barátnővel együtt kocogunk, a futópádon érdekes hangoskönyvet hallgatunk, a sporttársakkal edzés után közös program. Megteszi egy **előzetes jutalom** is: a reggeli futás előtt a kávé **csak akkor** isszuk meg, miután már felvettük a futócipőt.

Rossz szokásokat könnyebb egy jóval **helyettesíteni**, mint elhagyni. Jó példa erre a **nassolás**, amit **egészséges, de finom** rágcsalnivalóval helyettesítünk, hisz ez esetben sem maradhat el a **„jutalmazás”**.

A szakemberek azt javasolják, hogy **figyeljük meg** önmagunkat ahelyett, hogy **„robotpilóta üzemmódban”** cselekednénk, így **könnyebb** jobb döntéseket hozni.

Ha **MA van** hátralévő életünk **első napja**, akár neki is kezdhetünk a kedvezőbb szokások

kialakításának! (Forrás – Stephanie Parker: The science of habits, ford. Czárán Judit, a teljes cikk a tenyektvHITEK.hu oldalon olvasható.)



Támogasd
immunrendszered
netamin
készítményekkel!



netamin.hu/immunerosites

Simply You HUNGARY FÖRGALMAZTA: SIMPLY YOU HUNGARY KFT. | 1068 BUDAPEST, VÁROSLIGETI FASOR 8/A. | E-MAIL: MARKETING-HU@SIMPLY-YOU.EU | WWW.SIMPLY-YOU.HU

AZ ÉTREND-KIEGÉSZÍTŐK NEM HELYETTESÍTIK A KIEGYENSÚLYOZOTT ÉTRENDET ÉS AZ EGÉRSZÉGES ÉLETMÓDOT.

*A KOCKÁZATOKRÓL OLVASSA EL A HASZNÁLATI ÚTMUTATÓT, VAGY KÉRDEZZE MEG KEZELŐORVOSÁT!

Évszakváltás – bőrregenerálás, szépítő kúra

A hosszú, hideg, téli időszak a legtöbb embernek megpróbáltatást jelent, melynek nyomai bőrünkön is meglátásznak. Mivel a tavasz közeledtével elbúcsúzunk a vastag pulcsiktól, garbóktól, egyre lengőbb ruhákat hordunk, érdemes a teljes testre kiterjedő alapos tisztító, regeneráló kúrát végeznünk.

A tavaszi nagytakarítást ne lakásunkkal, hanem saját magunkkal kezdjük! Az ilyenkor szokásos **méregtelenítő kúra** mellett szánjunk időt **bőrünk regenerálására** is. Kezdjük ezt az elhalt hámréteget eltávolító **bőrradírozással!**

Ne feledjük: **a szauna is szépít**, sőt gyógyít. Valóságos csodát tesz a bőrrel: a felső hámréteg megduzzad, az elszarusodott bőrszövetek fellazulnak,

így könnyen lemoshatóvá, ledörzsölhetővé válnak. Eltávolításukat megkönnyítheti a **dörzs- vagy maszcszázszívacs** használata. Száraz, hámló bőrrel is érdemes szaunázni, mivel a hőhatás **erősíti a verejtékmirigyeket**, így a bőr lágyabbá válik.

Nem állíthatjuk, hogy egy adott kozmetikum, testápoló vagy krém **mindenki számára** megfelelő. Válasszunk olyan készítményeket, melyek **természetes alapanyagból**, alacsony illó- és illatanyag-tartalommal, konzerválószerrel nélkül készülnek! Tartalmazzanak a bőr lipidejének pótlásához szükséges **essenciális zsírsavakat** (pl. linolsav, ceramidok), értékes **ásványi anyagokat**, esetleg gyulladáscsökkentő **vitaminokat** (pl. E-vitamin).

Száraz bőr kezelésére a készen beszerezhető krémek és maszkok mellett eredményesebbek a „**kreatív kozmetika**” eszközei is. A tiszta **növényi olajok** kiváló **antioxidánsok**, flavonoidokban és vitaminokban gazdag készítmények. Típustól függetlenül **fertőtlenítő, tápláló, sejtvédő, restrukturáló és gyulladáscsökkentő** hatással rendelkeznek. Válasszunk mindig **saját bőrtípusunknak** megfelelően! Száraz bőrre ajánlott például a **rózsa**, geranium, le-

vendula, kamilla vagy **jázmín** olaja. Mivel a hatóanyagokat igen **magas koncentrációban** tartalmazzák, hígsítsuk őket: keverjük más olajokhoz, mézhez, tejhez, tejszínhez.

Ottthon is elvégezhető, **relaxáció** gyanánt is hatásos program a kellemesen meleg, **gyógynövényes fürdő** például körömvirág-, szezám- vagy napraforgómag-olajjal. Nemcsak a bőrünknek jelent **táplálást és felüdülést**, de segítségével kellemesen

átmelegedhetünk, **ellazulhatunk**, amire nagy szükségünk lehet a hétköznapi rohanásban. Így az esti fürdőt követő, **elalvást, nyugalmat segítő** készítményekkel végzett **testápolás** után kellemes, pihentető alvásra számíthatunk.

Peterman Krisztina
dermatika.hu

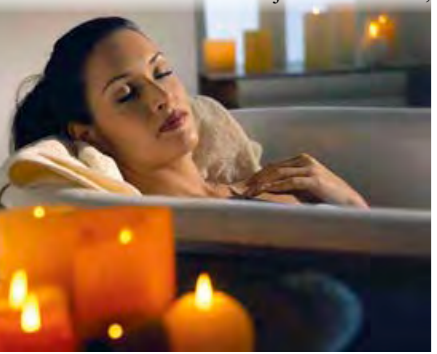
Hogyan szívódnak fel bőrön keresztül a hatóanyagok?

A szájon át szedhető vitaminok, ásványi anyagok helyett sokan előnyben részesítik a **bőrön keresztül felszívódó**, rögtön a **véráramba jutó** hatóanyagokat. Ezzel praktikus, **egyszerre oldják meg** a bőrápolást és az ásványi anyagok pótlását.

A bőrön keresztüli (transzdermális) felszívódás **hatékonyságát** vizsgáló **kutatásban** a résztvevők egyik csoportja **magnéziummal dúsított** krémet, a másik csoport placebo krémet használt 2 héten át, napi rendszerességgel.

A vizsgálat végén mindkét csoportnál megmérték a **vérserumszintet** és rögzítették annak **változását**. A placebo csoportnál nem mértek jelentős változást, míg a magnéziumos csoportnál a vér magnéziumszintje átlagosan **22,7%-os növekedést** mutatott.

Az ásványi elemek – így a magnézium is – **létfenntartásuk** az emberi szervezet számára. Magnéziumhiány esetén **alvászavarok, izomgörcsök**, egyéb súlyos **szövődmények** léphetnek fel. Általánosságban, a magnézium-kiegészítők javítják a szív-érrendszer állapotát és a vérnyomást, illetve csökkentik a görcskészséget.



A bőrgyógyász tanácsai problémás bőrre

A téli hónapok során a hideg, a szél, illetve a fűtött lakások szárazabb levegője és a kinti-benti hőmérséklet közti jelentős különbség minden életkorban megviseli a bőrt. **Íme pár tanács a bőr védelmében, hogy tavaszra ismét jobb állapotba kerülhessen.**

Általános jelenség, hogy a hideg időszakban a bőr nedvességtartalma csökken, legfelső rétege **kiszárad**, esetleg **kipirosodik, berepedezik**, ellenálló képessége csökken, sőt az ekcéma, rozácea panaszok is fokozódhatnak. Mit tehetünk annak érdekében, hogy a tavaszi szezonra újra selymessé, hidratálttá váljon?

1. Mindennap hidratáljunk! Hideg időben részesítsük előnyben a **zsírosabb, sűrűbb** állagú krémeket, testápolókat! Érzékeny bőriük **kerüljék** az illatosított, lanolint tartalmazó készítményeket! A testápolót közvetlenül **fürdés után** kell felvinni az enyhén **nedves** bőrre, hogy még a felületi nedvességet is magába zárja.

2. Bánjunk csínján a forró vízzel és a szappannal, ugyanis mindkettő **szárítja a bőrt!** Különösen a „téli viszketessel” küzdőknek ajánlott a **langyos víz** használata gyors fürdéshez, zuhanyozáshoz, szappan helyett kevésbé irritáló tusfürdővel, majd ezt követi a testápoló használata.

3. Nincs szükség reggeli-esti fürdésre, zuhanyozásra! **Napi egyszeri** teljes tisztálkodás tökéletesen elég. Ne sikkaljuk

szappannal a karokat, lábszárat és a törzset, az öblítés is megteszi, hogy **ne „radírozzuk le”** a bőr természetes védelmét.

4. Párásítsunk! Amíg tart a **fűtési idény**, a száraz szobalevegő **nedvességet von el** a bőrtől, ezért jó szolgálatot tehet egy szobai párásító.

5. Szabadtéri sport, esetleg síelés alkalmával gondoskodjunk az arc és az ajkak fényvédelméről a bőr **korai öregedésének** megelőzésére, melyet később nehezebb korrigálni, elfedni. Ugyanez érvényes a **szoláriumozásra** is, az **önbarnítókról** pedig érdemes tudni, hogy **szárítják a bőrt**.

6. Pótoljuk a D-vitamint és a bőr állapotát javító egyéb vitaminokat, ásványi anyagokat, ne feledkezzünk el a **kollagénbevitelről** sem, mely számos kozmetikum alkotórészét is képezi!

Dr. Torma Katalin
springdaymedical.hu



Intim témák nőkről, nőknek

A női szervezetben fontos és automatikus önvédelmi rendszert képez az **öntisztulás és a fertőzések elleni védelem** érdekében a **hüvelyi folyás**. Ez egy természetes, sőt szükséges jelenség, ám sokan a nem megfelelő tisztálkodással, az intim higiénia hiányával magyarázzák, ha kellemetlen szagokat tapasztalnak.

A hüvely és a méhnyak mirigyei által termelt hüvelyváladékban található **tejsavbaktériumok** (lactobacillus) **savas közeget** biztosítanak, egyben **védenek** a káros mikroorganizmusok ellen. Az egészséges váladék ennek megfelelően szagtalan vagy **enyhén savanykás** illatú, színe **átlátszó**, esetleg fehér, nem darabos.

Gyakran előfordul, hogy épp a megváltozott, **kellemetlen szagok** hívják fel a figyelmet a problémára, mely általában valamilyen **fertőzés**, de akár **daganat** jelenlétére is utalhat.

A **bakteriális fertőzések** közül kellemetlen szagot leginkább a

trichomonas okoz, mely egy igen gyakori, szexuális úton terjedő fertőzés (bár közös törölközővel is átvihető). Férfiaknál legtöbbször tünetmentes, nőknél a bő, habos, zöldes folyás és a rossz szagok hívják fel rá a figyelmet. Ezen kívül a panaszok hátterében fehér folyással járó **bakteriális gyulladás**, esetleg chlamydia, gonorrhoea vagy e-coli fertőzés is meghúzódhat.

Gombás fertőzés esetén jellemzően sárgás, kevésbé kellemetlen szagú a folyás, ám gyakran **viszketés** is társul hozzá.

A **fertőzés rizikóját** növeli a nem megfelelő **intim higiénia** – a túlzott higiénia, például a hüvely gyakori **irrigálás** is beleértve –, illetve a hormonzavar, a méhszájgyulladás, a méhnyakrák, a cukorbetegség, illetve a **hüvelyflórát károsító** antibiotikum kúrák.

A panaszok megszüntetése feltétlenül szakorvosi vizsgálatot, annak alapján pedig célzott kezelést tesz szükségessé. Ezt minden esetben kiegészíti a **hüvelyflóra** helyreállítását célzó **lactobacilluskúra**, melyhez ma már többféle, vény nélküli készítmény áll a nők rendelkezésére.

dr. Hetényi Gábor
Nőgyógyászati Központ

ŐSIMAGNESIUM

Bőrön át felszívódó, természetes eredetű magnézium a Zechsteini tenger mélyéről.

www.osimagnesium.hu

Keresse folyamatosan bővülő választékunkat viszonteladó partnereinknél: országosan a gyógynövény-nagykereskedésekben és -boltokban.



ŐSIMAGNESIUM KONCENTRÁTUM KAPSAZICINNEL 100ML

ŐSIMAGNESIUM JÓ ÉJT MELATONINOS TESTÁPOLÓ 100ML

ŐSIMAGNESIUM TESTÁPOLÓ + OPTISM, SHEA VAJJAL, CITROMFÜ-OLAJJAL 200ML



KOLLAGÉN TERMÉKCSALÁD

DAMONA KOLLAGÉN + KURKUMA + HIALURONSAV + C-VITAMIN* étrend-kiegészítő tableta – 80x

*A C-vitamin hozzájárul a normál kollagénképződéshez, ezen keresztül a porcok normál állapotának fenntartásához, a bőr normál működéséhez.

Napi adag felnőttek számára: 1-2 tableta bőséges folyadékkal. Várandósok, epeköves betegek és véralvadást gátlók számára nem ajánlott.

DAMONA PRÉMIUM KOLLAGÉN ITALPOROK 320 G

Meggy és Tutti Frutti ízben – cukormentes!

Azonnal oldódó italporok adagonként

- 10 000 mg Kollagén
- 2 000 mg C-vitamin
- 10 mg Hialuronsav
- 6 mg E-vitamin tartalommal.



- ✓ A kollagén a bőr természetes összetevője, segít megőrizni a bőr feszségét, rugalmasságát.
- ✓ A hialuronsav vízkötő képessége révén támogatja a bőr hidratáltságát, a bőr és az ízületek rugalmasságának megőrzését.
- ✓ Az E-vitamin hozzájárul a fogak, csontok, haj, bőr és köröm egészségéhez.

rendeles@damonavital.hu

JÁR A GYENGÉD TÖRÖDÉS

NŐKNEK, AKIK NAP MINT NAP HELYTÁLLNAK

ÉS A FRISSESÉG



- GYENGÉDEN TISZTÍT
- ÁPOL ÉS NYUGTAT
- SEGITI A pH ÉRTÉK MEGŐRZÉSÉT

x-epil intimo

Forgalmazza: Alveola Kft. 1143 Budapest, Gizella út 28/A www.x-epil.hu

A tiszta fej étrendje: magasabb energia szint, javuló koncentráció?

Étrendünk összetétele alapvetően meghatározza agyműködésünket. Ennek legjobb példája az egyre terjedő demenciajárvány, amely nagyrészt a szénhidrátalápú, feldolgozott ételekre építő nyugati étrend következménye.

Napjainkban az **agy energiájának és koncentráltóságának** növelése a modern táplálkozási trendek egyik legnépszerűbb területe, melyen az alábbi programok tűnnek a legeredményesebbnek:

- **Szakaszos koplalás**, azaz időben korlátozott étkezésnek;
- **Ketogén diéta** alacsony szénhidrát- és magas zsírtartalmú ételekkel;
- **MIND étrend**, mely a mediterrán és a DASH (szívvédő, vérnyomáscsökkentő) étrend kombinációja;



• **Golyóálló Kávé**, azaz vajas kávé reggelire, mely Dave Asprey biocoder tapasztalati szerint a magasabb energiaszintet és a jobb kognitív funkciót hivatott elősegíteni.

Gazdag és invenciózus vállalkozók körében különösen népszerű ez a trend. Jack Dorsey, a Twitter vezérigazgatója például naponta 22 órát koplal és mindössze egy 2 órás időkeretben eszik. Kevin Rose, a Digg társalapítója pedig egy Zero nevű applikációt dobott piacra, mely a napi koplalást hivatott nyomon követni.

Vizsgálatok arra utalnak, hogy az **életmód megváltoztatása** – beleértve a táplálkozást –, fontos szerepet játszhat az **agy egészségének** megőrzésében és a **kognitív hanyatlás** megelőzésében. Dietetikusok viszont arra figyelmeztetnek, hogy a különleges táplálkozási trendekkel kapcsolatos kis vizsgálatok nem tekinthetők megbízható iránytűnek. Marjorie Cohn dietetikus, a Táplálkozási és Dietetikai Akadémia szóvivője szerint a mai korra különösen jellemző, hogy az emberek **azonnali megoldásokat** keresnek.

Ezzel együtt a böjtölés vagy a zsír- és fehérjedús étkezés bizonyíthatóan javíthat az **ember energiaszintjén és koncentrációs képességén**. Azt még nem lehet tudni, hogy effektíve megváltoztatja-e az agyat.

A **mentális tisztaság** elérése érdekében történő táplálkozási változtatások szembevetendő eleme, hogy bizonyos ételcsoportokat **elhagynak**. Mindegyikre jellemző, hogy lényegében teljesen kizárják a **magasan feldolgozott éle-**

miszereket. Néhány közülük kifejezetten ellenjavallja a **cukor** és a **finomított lisztből** készült ételek fogyasztását, például sokak kedvencét, a pizzát.

A szakértők szerint vélhetően ezeknek az ételeknek az elhagyása eredményezi a tisztafejűséget, illetve erősíti az **agy energiáját**.

A táplálkozási szakemberek rámutatnak arra, hogy mi lehet az **alacsony vagy zéró szénhidráttartalmú diétákon élők** élénkcségek az oka: a **glükóz** az agy választott üzemanyaga, melyhez általában szénhidrátokból, cukorból jut hozzá. A nyugati étrend tele van egyszerű szénhidrátokkal. Ha ebédre egy szelet pizzát és egy cukros üdítőt fogyasztunk, a vércukorszintünk **ki fog ugrani**, ami **túlzott inzulinválaszt** fog kiváltani a szervezetünkben. A délután közepére már **lomhának** fogjuk érezni magunkat, mert a **sok inzulintól leesik a vércukorszint**.

Amikor magasan feldolgozott ételeket eszünk, mint például a sült krumpli vagy a hamburger, a szervezet úgy reagál rájuk, mint idegen betolakodókra, ami **gyulladást** eredményez. A gyulladást önmagában is összefüggésbe hozták sok olyan **krónikus betegséggel**,



mint például a cukorbetegség, az artritisz vagy a szívkoszorúér betegség.

A **Golyóálló Kávé** hívei általában azt állítják, hogy a kávéban lévő vaj hatására a koffein **lassabban szívódik fel** a szervezetben, ami a hirtelen energilöketet helyett **hosszan tartó éberséget** eredményez.

Martha Clare Morris, a chicagói Rush University Medical Center epidemiológia professzora több kollégájával együtt arra keresett válaszokat, hogy milyen az az étrend, amely valóban **táplálja az agyat**.

Kutatásuk során arra az eredményre jutottak, hogy ennek a kritériumnak leginkább a **MIND étrend** felel meg, amely összevegyíti a **mediterrán étrendből** a teljes kiőrlésű gabonákat, a hüvelyeseket és a halakat, illetve a növényi alapú, alacsony zsírtartalmú **DASH étrendet**, melynek elsődleges célja a vérnyomás csökkentése. (Eredendően mindkét diétát a szív-ér-



rendszeri betegségek megelőzésére szokták ajánlani.) Ez két olyan remek étrend, amelyek randomizált vizsgálatokban mutattak előnyöket az **öregedéssel járó krónikus betegségekben**, a gyulladás csökkentésében és a cukorbetegség megelőzésében – mondja Morris, aki 25 évet töltött annak kutatásával, hogy a táplálkozás **hogyan hat az agy öregedésére**. Tapasztalata szerint még a diéta mérsékelt betartása is mintegy **35%-kal csökkentette az Alzheimer-kór kialakulásának esélyét**.

Az **antioxidáns tápanyagok**, például a **C-, E- és B-vitaminok**, illetve az **omega-3 zsírsavak** csökkentik egyrészt a **neurodegeneratív betegségek** kialakulásához vezető **oxidatív stresszt**, másrészt a **gyulladás szintet**, ezzel hozzájárulnak a **kognitív képességek** megőrzéséhez, javításához.

A **MIND étrend** bővelkedik az **antioxidánsokban**, fontos összetevői a bogyós gyümölcsök, a diófélék, az olajos magvak, a zöld leveles zöldségek, valamint olyan tápanyagokban gazdag élelmiszerek, mint például a babfélék vagy a halak.

Ezek a speciális étrendek azért is **hatékonyak**, mert **tudatosságra** készítik az embereket, hogy **több figyelmet** szenteljenek arra, **mivel táplálják** a testüket, s megfigyeljék annak állapotát, változásait és **visszajelzéseit**. (Forrás: Andrew Zaleski – The Science Behind the Mental Clarity Diet, ford. Mezei Elmira, a teljes cikk a tenyek-tevthek.hu oldalon olvasható.)

bioheal

AZ ENERGIKUS MINDENNAPOKÉRT!

www.bioheal.hu

RENDELJE MEG WEBÁRUHÁZUNKBAN VAGY KERESSE A HERBAHÁZ ÁRUHÁZAIBAN ÉS PARTEREINÉL! FORGALMAZZA: BIOHEAL PHARMA

Bilomag

Étrend-kiegészítő kapszula **FORTE**

A normál vérkeringésért és a normál szellemi működés fenntartásáért*

Komplex készítmény, amely Ginkgo biloba és Szibériai ginzeng kivonatot, magnéziumot és vasat tartalmaz.

A **GINKGO BILOBA** és a **SZIBÉRIAI GINZENG** kivonat hatóanyagai hozzájárulnak a normál vérkeringéshez, beleértve az agyi vérkeringést is, továbbá a normál szellemi működés (például a memória, gondolkodás, tanulás) fenntartásához.

A **MAGNÉZIUM** hozzájárul az idegrendszer és az izmok normál működéséhez, valamint részt vesz a normál energiatermelő anyagcsere-folyamatokban.

A **VAS** hozzájárul a normál vörösvérsejt- és hemoglobin-képződéshez, és részt vesz a normál oxigénzállításban.



60 db / 2 havi adag

Étrend-kiegészítő. Az étrend-kiegészítő nem helyettesíti a kiegyensúlyozott, változatos étrendet és az egészséges életmódot.

Forgalmazza: Dr. Theiss Naturprodukt Kft. 1116 Budapest, Barázda utca 42. www.drtheiss.hu

Fizetett hirdetés.



PARAMEDICA

AZ ÁLLÓKÉPESSÉG ÉS VITALITÁS ZÁLOGA

Egészségi állapotunkra, immunrendszerünk működésére, mindennapi közérzetünkre alapvető hatást gyakorol állóképességünk színvonala. Vajon mit takar e fogalom és milyen tényezők befolyásolják?

Az állóképesség a szervezet **fáradással szembeni ellenálló képessége** hosszan tartó **fizikai erőfeszítésnél**. Az ehhez szükséges **energiát** – megfelelő állóképesség esetén – a szervezet **képes** hosszú időn keresztül **biztosítani**. Az állóképes egyén tehát viszonylag magas intenzitással, **hosszú ideig** tud fizikai igénybevétellel járó munkát vagy sporttevékenységet végezni.

Az **állóképesség színvonalát befolyásolja** többek között a keringési, a légzőszervi, az anyagcsere, illetve az idegrendszeri működés minősége, a szervezetben raktározott **energia mennyisége**, az **oxigénhasznosítás** képessége, a **mozgáskoordináció** (energiatakarékosabb, hatékonyabb mozdulatok), a pillanatnyi **kondicionális állapot**, illetve a végzett munka vagy sport jellege.

A megfelelő állóképesség biztosítja a megterhelést követően a **gyors re-**

generálódást, illetve az **immunrendszer** kiegyensúlyozott működését.

A **testedzés** sokféle módon segíti egészségünk, erőnlétünk, vitalitásunk megőrzését. Szív- és érrendszerünk támogatására például **növeli a mobilizálható vörösvérsejt számát**, emellett hozzájárul az **anyagcsere** normalizálásához, gyorsításához, így hamarabb kiürülnek szervezetünkben a káros anyagok, növelve az **immunrendszer** hatékonyságát. Szintén erősíti védekezőrendszerünket a sport közbeni rendszeres **izzadás**, a bőrön és a kiválasztószerveken keresztüli méregtelenítés, amit a **folyadékbevitel** növelésével még hatékonyabban tehetünk.

Már a **mérsékelt intenzitású** és időtartamú fizikai aktivitás is képes megőrizni, sőt **javítani** egészségügyi állapotunkat, **erőnlétünket, vitalitásunkat**, tehát nem probléma, ha nem tudunk hosszabb időt testedzésre szánni.

A **túlzáshoz vitt testedzés** ugyanakkor a kimerültségen túl egyrészt védekezőrendszerünk **gyengüléséhez**, másrészt izom-, ízületi- és porcsérülésekhez, **fájdalmakhoz, porckopáshoz** is vezethet.

Különösen kimerítő és **sérüléssel** is járhat a jelentős **túlsúllyal** végzett, **megehorgított edzés**. Igyekezzünk tehát megtalálni a **testalkatunknak** leginkább **megfelelő** mozgásformát, amely **edzettségi szintünk**, állóképességünk





NE LÉGY FAKÍR!



EGYENLETES FÁJDALOMCSILLAPÍTÁS a Flector® Tapasszal

Napi 2x1 tapasz 24 órás egyenletes, folyamatos fájdalomcsillapítást biztosít akut és reumás panaszok esetén.

www.flectortapas.hu

www.nelegyfake.hu

Diklofenák-epolamin tartalmú vény nélkül kapható gyógyszer

IBSA Pharma Kft.

1124 Budapest, Fodor u. 54/b



FLCTAUJ/004/202303

A KOCKÁZATOKRÓL ÉS A MELLÉKHATÁSOKRÓL
OLVASSA EL A BETEGTÁJÉKOZTATÓT,
VAGY KÉRDEZZE MEG KEZELŐORVOSÁT, GYÓGYSZERÉSZÉT!



MILYEN ROSSZ SZOKÁSAINK VEZETHETNEK ÍZÜLETI FÁJDALOMHOZ?

Nemcsak az idősödés, de életmódunk egyes elemei is ízületi fájdalmakhoz vezethetnek – a hüvelykujunktól egészen a térdünkig. A megoldáshoz nemcsak az orvosi kezelés, de a tudatoság is fontos!

1. Túl sok mobilozás, számítógép-használat
Megfigyelések szerint az egyre inkább tért hódító „home office” munkavégzéssel még gyakoribbá vált az „SMS-ujjnak” nevezett fájdalom gyulladás, ami a hüvelykujjat érinti, a túl sokáig tartó természetellenes pozíció miatt. Ráadásul a folytonos telefonhasználat nemcsak az ujjaknak, de a nyaknak és a vállaknak is árthat a hosszan tartó lefelé nézés miatt. Ez a tartás nagy terhet ró az izmokra, így egy idő után garantálható a fájdalom. Hasonló túlerőtelést jelent a számítógép-használat is, amire hozzájárulhatnak az otthoni környezetben – például a konyhaasztalon – nem kialakítható ergonomikus irodai körülmények is.

2. Túlsúly
Könnyű belátni, hogy minél több túlsúlyt cipelünk, az annál nagyobb terhet ró ízületeinkre. Minden plusz kiló tovább nehezíti a térd, a csípő, a lábfejek és a hát munkáját. Ráadásul az elhízás nemcsak a fájdalom, hanem a gyulladások jelentős rizikófaktora is.

3. Dohányzás
Bármilyen nehéz is belátni, a dohányzás önmagában rizikófaktor a térd ízületi fájdalmaknak. Sőt mivel a nikotin gátolja a csontokat is tápláló véráramlást, a kalcium-beépülését és a csontok egészségéhez is szükséges ösztrogén-hormon termelődését, jelentősen hozzájárul a csontritkuláshoz is.

4. Túl nehéz táskák
Egy alaposan megpakolt női táskák vagy az élelmiszer-beszerező körútról hazacipelte nehéz bevásárlótászkák egyaránt komoly terhet jelent a vállaknak és a nyaknak, ami már rövid távon is fájdalmat okozhat.

Külön kockázati tényező, ha feloldalas a terhelés, azaz csak az egyik vállunkat húzza a súly, ez túlfeszítheti az izmokat és megbontja a természetes egyensúlyt.

5. Mozgásszegény életmód
Téved, aki azt hiszi, hogy ízületeinek épp a fotelban való üldögéléssel, pihenéssel tesz a legjobbat!

Bizonyított tény, hogy a mozgásszegénység, az egész napos ülés vagy épp az ágyon heverés károsítja az ízületeket, a csontokat és az izmokat. Nem véletlen, hogy az ülőmunkát végzők rendkívül gyakran fordulnak orvoshoz hát-, váll-, nyak-, csípő- vagy könyökfájdalmakkal.
Fájó testrésztünk mégis leginkább pihentetnénk, ám idővel azt tapasztaljuk, hogy az egyre nehezebben mozog. Valójában számtalan ok miatt felléphet ízületi fájdalom, leggyakrabban porcok kopás, gyulladás, időjárásváltás vagy egyszerű megerőltetés áll a háttérben. Önmagában a mozgáshiány is kiválthatja ezeket a panaszokat, hiszen jelentősen rontja a keringést – nemcsak az izmokban, hanem az ízületekben is. Ráadásul a mozgáshiány, az inaktív életmód miatt az izmok meggyengülnek, ami nem pusztán rossz testtartást eredményez, de extra terhet is ró az ízületekre, ami még inkább károsítja azokat.

A rendszeres, heti legalább 150 perces kardiomozgás és a legalább heti 2 alkalommal végzett erősítő edzés lehet a mozgás- (és más) szervrendszerek megmentője.
A kardiomozgás ugyanis megerősíti a térd körüli izmokat és fenntartja a flexibilitást, melyet a megfelelő izomerősítő és nyújtógyakorlatok is segítenek. Remek kardioedzést jelenthet például a szobabiciklizés, a lépcsőzés, a step aerobic vagy az egyszerű helyben futás is.

Akkor is erőltessük az edzést, ha már fellépett a fájdalom és kialakultak az ízületi panaszok? Egyes tanulmányok szerint a testmozgás fájdalomcsökkentő hatása is lehet: egyrészt a fokozódó vérkeringés segít elszállítani a fájdalomért felelős anyagokat, másrészt növeli a fájdalomküszöböt.

Ugyancsak elősegíti a sejtek és szövetek megfelelő táplálását, ezzel gyorsítja a javulást, a gyógyulást.

Természetesen, ha valamilyen fájdalommal küzd, az edzésprogram megkezdése előtt mindenképp konzultáljon szakemberrel! Előfordulhat ugyanis, hogy adott mozgásforma – még azonos panaszok esetén is – az egyik embernek jó, a másikon viszont nem segít.

Dr. Selyem Réka
FájdalomKözpont

PARAMEDICA

Mozgásterápia

A testi-lelki egészségért, a komfortos közérzetért a természet patikájából!

NaturComfort

Kollagén ital, ásványi anyagokkal, vitaminokkal



BALZSAM HÁTRA, LÁBRA, DERÉKRA!

Az ízület problémáinak EXTRA kezelésére



Szeretne még többet tudni az ízületi gyulladásokról és a természetes kezelési lehetőségekről?

Töltse le weboldalunkról Gyógyír-Tár füzetünket!

Polgári Erika cégalapító, tulajdonos, életmód tanácsadó ajánlásával

www.naturcomfort.hu

Keresse termékeinket a patikákban, gyógynövényboltokban, aktuális akcióinkról érdeklődjön a +36 70/70-555-66 telefonszámon vagy weboldalunkon!

FITOVITAL

Tudod, mire jó a CBD olaj? Nézz utána! - Próbáld ki!

Kozmetikumként hatékony Hempley Cannabis Sativa széles spektrumú magolaj

– 10ml Cannabidiol

- **Arcon:** csökkentheti az arc bőr öregedését, akne, ekcéma kialakulását, a bőr gyulladását.
- **Testen:** segítheti az izmok regenerálódását aktív sport, nehéz fizikai munka esetén.
- **Ízületek:** csökkentheti a gyulladását, a fájdalmat.
- **Visszér:** enyhülhet a „nehéz láb” érzés.
- **Pikkelysömör:** hatékony kiegészítő kezelés lehet.

5%-os: nagyker. ár*: 5.945 Ft ● ajánlott fogy. ár: 7.905 Ft
10%-os: nagyker. ár*: 9.450 Ft ● ajánlott fogy. ár: 12.570 Ft
15%-os: nagyker. ár*: 12.970 Ft ● ajánlott fogy. ár: 17.250 Ft
*Viszonteladónak

Kapható márkaboltjainkban – Calendula Fitopontok, Fitocentrum Nagykereskedés és Diszkont, Herbaház, Herbária szaküzletek, Mediline, Bijó, gyógynövény-biolitok.

Forgalmazza: Gönc-Box Kft.

Tel.: 06-30/990-2790 e-mail: info@fitocentrum.hu
www.fitocentrum.hu

FOKOZOTT FERTŐZÉSHAJLAM = IMMUNGYENGESÉG?

zése, a fertőzések elkerülése érdekében. Étkezések előtt mindig, de orrfújás, köhögés után vagy hazaérkezésünkkor minden alkalommal alaposan mossunk kezet!

• **Ne osszuk meg** ételünket, italainkat másokkal, és kerülendő a közös pohár és evőeszköz használata is!

• **Ne látogassuk** fertőzésben szenvedő ismerőseinket, igyekezzük csökkenteni a kockázatot!

• **Aludjunk eleget!** A kialatlanság bizonyítottan csökkenti a védekező-képességet a betegségekkel szemben. Felnőttek esetében **napi 8 óra** alvás javasolt. Ha hosszabb távon keveset, rosszul, felszínesen, például gyakori felébredésekkel alszunk, akkor idővel szervezetünk jelezni fog például nappali **fáradtság**, a **koncentráció** csökkenése, **ingerlékenység**, fokozott **fertőzeshajlam** és hasonló tünetekkel. Ne feledjük: az alkohol, a koffein és bizonyos gyógyszerek is befolyásolják alvásunk minőségét, különösen ha a lefekvés előtti órákban fogyasztjuk!

• **Kerüljük vagy oldjuk a stresszt!** A krónikus stressz, a mindennapos stresszhelyzetek próbára teszik vé-

dekezőrendszerünket. A stressz immunrendszerre gyakorolt hatását több vizsgálat is alátámasztja. A stresszhelyzetekben termelődő – és a vészhelyzethez való alkalmazkodásban fontos szerepet játszó – **kortizol hormon** tartós vagy túlzott mértékű terhelés esetén az **immunrendszer működését gátolja**. Nem csoda, hiszen a szervezet az állandó „készültségben” kimerül, ami nemcsak az immunrendszert, de az idegrendszert, a hormonok és a szív egészségét is negatívan befolyásolja. A fokozott stresszterhelés **vérvizsgálattal** is igazolható. A **C-reaktív protein (CRP)**, az akut gyulladásos folyamatokban megjelenő fehérje jól és könnyen mérhető. A folyamat kezdetekor szintje hamar megemelkedik, a gyulladás múltával gyorsan csökken, így segítségével könnyen lehet következtetni az **immunrendszer működésére** vagy akár a szervezetet érő **pszichoszociális stressz** mértékére. A stressz csökkentésében jótékony hatású a **masszázs**, a **jóga**, egy **hobby** vagy a **testmozgás** a szabadban.

• **A rendszeres testmozgás** nem

nélkülözhető szervezetünk és így immunrendszerünk egészséges működéséhez sem. Azonban a **túl intenzív, megerőltető edzés** kimeríti energiataartalékainkat, még fáradékonnyabbá tehet, ezért nem támogatja a fertőzések közepette egyébként is legyengült immunrendszert.

• **Az egészséges táplálkozás** mellett fordítsunk figyelmet a **szükséges vitaminok és ásványi anyagok** rendszeres pótlására is! Az egyoldalú, vitaminszegény étrend nem biztosít elegendő energiát a szervezet számára, emiatt gyakrabban jelentkezhet krónikus fáradtság, visszatérő fertőzések, lassabb gyógyulás.

• **Gondoskodjunk a folyadékpótlásról!** A dehidratáltság szintén hozzájárulhat a kimerültség, energiahiány és a gyengülő immunvédelem következményeihez.

Dr. Kádár János
Immunközpont



FOLYTATÁS A 13. OLDALRÓL

A **nyirok-** vagy a **vérrendszert érintő daganatok** pedig a test több pontján is okozhatják a nyirokcsomók duzzanatát.

MIKOR FORDULJUNK ORVOSHOZ?

A légúti vagy egyéb fertőzések lezajlását követő hetekben a nyirokmirigyek duzzanata csökken, **visszahúzódnak** eredeti méretükre. Ha ez mégsem következik be, vagy látszólag minden ok, a közelmúltban lezajlott betegség nélkül is **megnagyobbodnak**, akkor javasolt szakorvoshoz fordulni. A kezelés mindig a kiváltó ok függvényében, személyre szabottan történik.

TANÁCSOK A MEGELŐZÉSHEZ

• **A személyes higiéné** rendkívül fontos egészségi állapotunk megör-



MÉG MINDIG TRIDÉMIA?

Tavaly télen a pandémia éve után új fogalmat ismert meg a világ. Az ideji hideg évszakban már a 2. csúcsát éltük meg a tridémiának – a COVID, RSV és az influenza együttes támadásának. Közben újabb COVID-variáns lett néhány hónap alatt uralkodó, de úgy tűnik, legtöbbször belefáradtak a folytonos kiszűrésbe, tesztelésbe, aggodásba. Vagy mégse?

Tavaly októberben még az Omicron **Eris (EG.5)** variánsát villámgyorsan felváltó új **BA.2.86 – Pirola** névre keresztelt változat „uralkodott” – igen rövid ideig. Decemberben az Egészségügyi Világszervezet (WHO) már a Pirola **újabb mutációjára, a JN.1** variánsra hívta fel a figyelmet, mely november elején globálisan a fertőzéseknek még csak **3%-át**, december elején viszont már **27%-át** okozta, és január végén már **85% feletti** arányt képviselt.

A **WHO szakértők** véleménye szerint az új variáns esetében – bár **jobban fertőz**, de – semmi nem utal arra, hogy veszélyesebb lenne vagy magasabb egészségügyi kockázatot hozna az előző változatnál. Vélhetően nem képes jobban megkerülni a védőoltások és az előző fertőzések során szerzett immunvédelmet.

A tapasztalatok szerint a fertőzés okozta **tünetek** sem súlyosabbak a korábbiaknál. Leginkább a **gyermek** és **fiatal felnőtt** körében terjed, és tünetei – **láz, fej- és torokfájás, köhögés, nátha, gyengeség, ízérzékelés hiánya, esetleg hányás, hasmenés** – igen hasonlóak az influenzás panaszokhoz.

A tavasz közeledtével – az Amerikai Járványügyi és Betegségmegelőzési Központ (CDC) jelentése szerint – valamelyest csökkennek az esetszámok, a **téli hullám** várhatóan enyhül, de még mindig elég magas a súlyos, kórházi kezelést igénylő esetek száma és még továbbra is sokan fordulnak orvoshoz **légúti panaszokkal**.

A decemberi csúcs idején, novemberhez képest **50%-kal nőtt** a COVID miatt kórházba szállítottak száma, s ugyanez az adat az influenzás esetek tekintetében 100% volt, azaz **megduplázódott**. A pozitív tesztek számának növekedését pedig vélhetően az is indokolja, hogy a korábbiakhoz képest egyre népszerűbb az **otthon végzett tesztelés**.



A szakemberek figyelmeztetnek, hogy a vírusvariáns gyors terjedése miatt érdemes lehetőség szerint **kerülni a zsúfolt helyeket**, zárt térben megfelelő **távolságot** tartani, esetleg **maszkot** viselni.

Mivel az utóbbi hetekben környezetünkben igen sokakat érintett a légúti fertőzés – mindig köhögött valaki –, úgy tűnik, sokan már csak **legyintenek**. A pandémia első éveiben az esetszámok ilyen gyors, nagymértékű növekedése mindenhol **címlaphír** lett volna, hiszen akkor még nagy volt a **bizonytalanság** és kevés az **ismeret**, a tapasztalat, ez indokolta a **világme-retű pánikot**. Ma már mindenki „**hozzászokott**” e helyzet-hez, kialakultak a védekezés, az **alkalmazkodás** stratégiái,



a lakosság nagy része rendelkezik egy vagy több **védőoltással**, és a legtöbbször emellett (akár többször is) **átettek már a fertőzésen**. Így már nem nagy újság, nem hír, ha valaki köhög és lázas.

Daniel Salmon PhD, víruskutató (John Hopkins Bloomberg School, Baltimore) véleménye szerint bár nem vagyunk életveszélyben, a kórházak nincsenek tele fertőzettekkel, a halálesetek száma sem olyan magas, mint kezdetben, de a COVID **még mindig itt van**, és nem tudjuk, **meddig**. Ráadásul az előző fertőzések és védőoltások útján szerzett védettségünk **idővel gyengül**.

Ugyanakkor a lakosság **egészségtudatossága** jelentősen **növekedett**, a fertőzések elleni védekezés módjairól szerzett **ismeretei** a korábbiaknál jóval **magasabb szinten** vannak.

A COVID kapcsán a maszkviselés sokak számára **normává** vált és – a felmérések szerint – más légúti fertőzések elleni védekezés céljára is **önként** használják.

Antoine Flahault MD, PhD, a fertőző betegségek szakértője (Institute of Global Health, University of Geneva) szerint globálisan a SARS-CoV-2 vírus körülbelül **2000 különböző új variánsa** jelent már meg, nem tudjuk, lesz-e közöttük súlyosabb betegséget okozó, az immunrendszert sikeresebben elkerülő változat.

Időszerű feladatunk annak technikai megoldása, hogy a zárt, **belső terekben** milyen módszerekkel tudjuk **javítani a levegő minőségét**, biztosítani **vírusmentességét**, mert nem az a kérdés, hogy **szükség lesz-e erre**, hanem inkább az, hogy **mikor**. (webmd.com)

LipoCell - MULTIVITA 250ML

ÚJ!

A termék összetevői – **A, B-komplex, C, D vitaminok, a szelén és jód** hozzájárul az **immunrendszer**, az **idegrendszer** normál működéséhez, a **fáradékonyság** csökkentéséhez. A vitaminok, ásványok és növényi összetevők hatásosságát fokozzák az antioxidáns **gyömbér, ashwaganda és bors** kivonatok.



Huminikum kapszula és folyadék

Ásványi anyagokat, mikro- és nyomelemeket, C-vitamint, **huminsavakat** és máriatövis mag kivonatot tartalmazó étrend-kiegészítő készítmény.

MIKROBIOM-24 30x

Élőflórát és butirát tartalmazó étrend-kiegészítő kapszula. Probiotikus élő törzsei hozzájárulhatnak az **egészséges bélfloóra** kialakításához és fenntartásához. Butirát (vajsav) tartalma hozzájárulhat a **normál bélfunkciók** és emésztési folyamatok kialakításához. Különösen ajánlott **antibiotikus kezelések** közben és után!

Keresse a **Herbaház** áruházaiiban és a gyógynövényboltokban!



Hymato Products Kft.
www.hymato.hu

aloe vera
ORGANIC

**EREDETI
ALOE VERA ITALOK**
A TERMÉSZET EREJÉVEL

AZ IMMUNRENDSZER
NORMÁL MŰKÖDÉSÉNEK
FENNTARTÁSÁHOZ



aloe-vera-alveola.hu

MAX-IMMUN

Varga
GYÓGYGOMBA

- Évezredek tapasztalatával -

A gombák természetes erejének ismerete több évezredre nyúlik vissza. A gyógygombakivonatok az immunrendszer szabályozásán keresztül nyújtanak segítséget az egészség megőrzésében.



**Max-Immun Gyógygomba
Információs Központ**

Budapest, XII. Kék Golyó utca 28.
Budapest, VI. Izabella utca 82.
Budapest, XX. Szent Erzsébet tér 8.
Debrecen, Cegléd utca 2.
Győr, Árpád út 75.
Kaposvár, Pete Lajos utca 13.
Kecskemét, Csongrádi utca 3.
Komárom, Igmándi út 43/B
Miskolc, Lehel utca 2.
Pécs, Hungária utca 6.
Sopron, Erzsébet utca 23.
Székesfehérvár, Jedlik Ányos utca 1.
Szekszárd, Tinódi utca 12/C
Szombathely, Kossuth Lajos utca 17.
Tatabánya, Tánácsics Mihály utca 93.
Veszprém, Szeglethy u. 1. (Belvárosi ú.)

Tanácsadói telefonszám

+36 1 700 91 88, +36 70 423 1127
www.vargagyogygomba.hu



HA NEHEZEN MŰLIK A NÁTHA, A TOROKFÁJÁS

A hűvös, szeles tél végi, kora tavaszi időszakot valóságos vírusdömpingben töltjük. Nehéz kideríteni, hogy kit éppen melyik kórokozó döntötte le a lábáról, és az egyik után gyakran jön a másik fertőzés. A nátha és a torokfájás annyira hétköznapi panasz, hogy gyakran nem is törődünk vele, pedig némi odafigyeléssel talán megelőzhetnénk, ráadásul elhanyagolt esetben, komoly szövődeményekkel is járhat.

Munkahelyen, iskolában, zárt közösségekben a köhögő, náthás ember sok társát megfertőzheti, ezért – saját magunk és mások érdekében – hurutos tünetek esetén célszerű néhány napig otthon maradni. E panaszok többségében vírusos eredetűek, így otthon néhány napig tüneti kezelést alkalmazhatunk orrcseppel, torokfertőtlenítő tablettákkal, szükség esetén fájdalomcsillapítóval, gyulladáscsökkentővel és sok folyadékkal. Igunk minél több jó meleg gyógy-növényteát, például csipkebogyóból, melyet mézzel és C-vitamin tablettákkal is kiegészíthetünk.

Ne feledjük, a dohányfüst és a szennyezett, szmogos levegő is okozhat torokfájást. Folyamatosan irritálja a nyálkahártyát, ami króni-

kus gyulladáshoz vezethet – az így kialakuló torokfájás pedig tartósan megmaradhat. Súlyosabb panasz esetén a torokfájás akár torokrák tünete is lehet, ezért ha dohányosként tartós rekedtséget tapasztal, ne halogassa az orvos felkeresését!

Orrdugulás esetén az orr átjárhatóságát megfelelő orrcseppel javíthatjuk, de sok szövődényt megelőzhetünk rendszeres orrfújással is. A tartós orrdugulás többek közt orrpolip, orrsövényferdülés vagy a tavaszi időszakban már szénanátha tünete is lehet. Ez nemcsak nappal kellemetlen, hanem éjszaka is, amikor a nyitott szájjal való alvás miatt reggelre kiszárad a torkunk. Jó tudni, hogy ha reggelente száraz torokkal, rekedten ébredünk, annak

egyszerűen a szájlégzés is lehet az oka. Ha a probléma hosszabb ideig megoldatlan marad, akkor tartós torokfájás is kialakulhat.

A gátolt orrlégzés hátsó garatfali csorgást is eredményezhet. Ez lehet csak egy érzet, ami a krónikusan gyulladt nyálkahártyán jelentkezik, de lehet valódi váladékcsoörgás is, amikor a fokozott mértékben termelődő orrváladék a garat irányában lecsorog. Az érintettek emiatt gyakran krákognak, köszörülnek a torkukat, fekvő helyzetben köhögőrohamok is jelentkezhetnek. Ez a probléma kialakulhat gyakori arcüreggyulladás, nem megfelelően kezelt allergia vagy orrpolip miatt is – megszüntetéséhez, kezeléséhez fül-orr-gégész segítségére van szükség.

Amennyiben tehát panaszaink néhány nap alatt nem enyhülnek, esetleg fokozódnak, sőt lázzal, fülfájdalommal, erős torokfájással, nyelési vagy légzési nehézségekkel társulnak, mindenképp forduljunk orvoshoz! A megfelelő terápia mellett – bakteriális felülfertőzés esetén – antibiotikumra is szükség lehet.

A további fertőződés esélyét na-

gyobb körtekintéssel és a következőkkel csökkenthetjük.

- Együnk vegyes, zöldségben, gyümölcsben gazdag étrendet, sok vitaminnal!

- A kora tavaszi időszakban vitaminpótlásként savanyú káposztát és citrusféléket is fogyaszthatunk.

- Öltözzünk rétegesen és töltsünk minél több időt a szabadban testmozgással, sportolással, kirándulással!

- Megfázás, nátha, gyakori hurutos betegségek, ismétlődő légzőszervi fertőzések esetén a megelőzés és a terápia hasznos eszköze lehet a sókabin kezelés.

dr. Augusztinovicz Mónika, AllergiaKözpont
dr. Holpert Valéria, Fül-Orr-GégeKözpont



Szájhigiéné, mint betegségmegelőzés?

Az utóbbi jó néhány év kutatási eredményei megerősítik, hogy a szájlóra az egész szervezet egészségére jelentős hatást gyakorol. Az egészségrombolásért a szájban és a torokban élő egyes baktériumok is felelősek, melyek eltávolításával, az ott élő flóra rendezésével csökkenthető számos betegség kockázata.

A szájüregben élő mikrobák kutatása az utóbbi időben a fejlett országokban egyre nagyobb hangsúlyt kap. Több éven át folytatott több száz szájlórávizsgálat, és sok ezer alkalommal végzett patogén treponema megfigyelés tapasztalatainak felhasználásával ma már hazánkban is rutin tevékenységgé vált a szájlóra vizsgálata. Ennek köszönhetően módunk van felhívni a figyelmet a

szájlóra által indukált kórformákra. Az általunk megfigyelt esetek elemzéséből megállapítható, hogy a mikrobák a szájpánaszokkal élő személyek magas százalékában megtalálhatók. Közülük legnagyobb arányban (91%) a protozoonok fordulnak elő, míg treponemák 63%-ban, helikobakterek pedig 44%-ban vannak jelen. Teljesen ép fogakat csak olyan szájban találunk, ahol treponema nem volt kimutatható, ezért ennek szűrése már kisgyermekkorától aktuális.

Az anya szájában előforduló treponemák ugyanis gyakran már óvodás korban megjelennek a gyermekek szájában is. Ez megelőzhető lenne az anyák előzetes szájlórávizsgálásával, és a treponemák eltávolításával akár még a gyermek vállalá-

sa előtt, hiszen beigazolódott, hogy a koraszülésben is szerepük lehet.

Ma már tudjuk, hogy a megfelelő szájhigiéncia a szív- és érrendszeri betegségek megelőzése érdekében is fontos. A legveszélyesebbek az anaerob baktériumok, melyek jelenlétét a treponemák és a helikobakter jelzi. Kísérletekkel igazolták, hogy az endotoxin szerepet játszik az érlemezés kialakulásában és fokozódásában is. A szájban elhaló baktériumokból endotoxin szabadul fel, ami a száj nyálkahártyáján át felszívódik, így kiesik az epe méregtelenítő hatása alól, ezért érlemezésedést indukáló hatása fokozottabb.

Megfigyeltük, hogy ha a treponemák többsége kerülnek a száj egyéb mikrobaival szemben, akkor súlyos inyorvadást, fogluzulást idéznek elő. A szájban lévő gombák és protozoonok szintén súlyos kórképek kialakulásának előfutárai lehetnek.

A különböző szervezetben eredetileg különböző mikrobák élnek. A szexuális, főként az orális szex révén egyes szervek baktériumai és egyéb mikrobái keverednek, ami szintén veszélyes kórképek kialakítója lehet. A párok szájlóráját ezért célszerű párhuzamosan vizsgálni és kezelni a ping-pongeffektus elkerülése érdekében.

A rutin fogmosás gyakran nem elégséges, mert bár eltávolítja a szájban elhaló baktériumok endotoxin-



ját, a fogkövek alatt, illetve a foggyökér és a fogíny között kialakuló anaerob tasakokban – mint góccokban – a mikrobák zavartalanul tovább élhetnek és gyorsan szaporodhatnak.

Rendkívül látványos és meggyőző a sötétlátóterez ultramikroszkópos vizsgálat, melynek során a páciens saját szemével is láthatja a szájában élő mikrobafeleségeket, azok mozgását. Ez fokozza együttműködési készségét a terápia során, növelve annak sikerét, hatékonyságát. (forrás: paramedica.hu)

a szenális mikrobiológus,
Prof. Dr. Horváth István,
az MTA doktora emlékére



STODAL Orr & Torok szirup

A TERMÉSZET IHLETTE SZABADABB LÉGZÉS



100%-ban természetes eredetű szirup
hármass funkcióval:

- ✓ Erdi fenyő rügy: Nyugtatja a légutakat
- ✓ Orvosi ziliz: Nyugtatja a torkot és enyhíti a kellemetlen érzést
- ✓ Lándzsás útifű: Nyugtatja a torkot és segíti a szervezet természetes védekező folyamatait



ÉTREND-KIEGÉSZÍTŐ. NEM HELYETTESÍTI
A KIEGYENSÚLYOZOTT, VEGYES ÉTRENDET
ÉS AZ EGÉSZSÉGES ÉLETMÓDOT.

BOIRON

Mert egészsége a legnagyobb tiszteletet érdemli

A STODAL
CSALÁD
ÚJ
TAGJA

Természetes élőflórával
a szeszélyes évszakokban is!

Élőflórás
cseppek
a toroknak
D-vitaminnal



gyermekeknek 6 hónapos kortól
felnőtteknek időseknek is!

www.biogaia.hu | patika.biogaia.hu

Az étrend-kiegészítő készítmények nem helyettesítik a kiegyensúlyozott, vegyes étrendet és az egészséges életmódot. A D-vitamin támogatja az immunrendszer normál működését. Lezárás dátuma: 2024. február 1. 2024/F/06

BioGaia®

FLAVIN 7
FLAVIN7.HU



Napjainkban egyre inkább előtérbe kerülnek azok a természetes hatóanyagok, melyek egészségünket szolgálhatják. Ennek nyomán, a tudományos kutatások során sokféle növényi összetevőt vizsgálnak, ezek közé tartozik a quercetin nevű flavonoid is. Lássuk, mit találtak a kutatók!

Tényleg védi a szívet a brokkoli és a hagyma?

• A tudományos vizsgálatok eredményeként, ma már tényként kezelik a flavonoidok **szív- és érrendszerre** gyakorolt pozitív hatását. Véleményük szerint ezek az anyagok hozzájárulnak az **érfalak rugalmasságának** fenntartásához, csökkentik az érrendszerben megjelenő **plakkok** kialakulásának esélyét, mérséklék a vérrögképződést, és ezáltal a **trombózis** kockázatát!

Ehhez kapcsolódóan érdekesek lehetnek a Utah Egyetem korábban publikált eset-kontroll vizsgálatának eredményei, ahol a quercetint, mint lehetséges alternatívát elemezték a **hipertónia** kezelésére.

A magas vérnyomással küzdő vizsgálati személyek azon csoportjánál, akik **emelt dózisú quercetint** kaptak, a szisztolés, diasztolés és az átlagos artériás vérnyomás **észrevehető csökkenését** mérték a kutatók².



• Egy másik vizsgálatban a szervezetünkben zajló **oxidációs folyamatokat** vizsgálták a kutatók. Ismert, hogy életünk során sejteink elkerülhetetlenül kapcsolatba kerülnek a magas oxidáló kapacitású **szabad gyökökkel**. Amennyiben ezek testünkben „túlsúlyba” kerülnek, **oxidatív stressz** alakulhat ki, ami rövid távon **erőtleniséget, levertséget** okozhat, hosszú távon pedig számos betegség alapjául szolgálhat, legyen szó akár **szív- és érrendszeri** betegségekről, akár **daganatokról**. A quercetin szerkezetének köszönhetően, a számos sejtkárosító szabad gyököt képes **megkötni, semlegesíteni**, köztük a hidrogén-peroxidot, a szuperoxidot és a hidroxilgyököket³, csökkentve ezzel a betegségek esélyét, és növelve az **egészségben eltöltött évek számát**.

• Korábban már tudományos bizonyosságot nyert a quercetin **gyulladáscsökkentő**, vérlémezke-összetapadást gátló hatása, ám **vírusellenes** potenciálja csak az elmúlt évek során, a **világjárvány** időszakában végzett kísérletek nyomán került tudományosan reflektorfénybe⁴. Egy 2020-ban publikált tanulmány szerint az olyan polifenolok, mint a **quercetin** és a **hesperidin** kiegészítő terápiás, megelőző alkalmazása megzavarhatja a **koronavírus** belépési és replikációs ciklusának legfontosabb szakaszait. A quercetin legjelentősebb tulajdonsága a **vírus szaporodásának** utolsó néhány fázisában mutatkozik meg, amikor a virion fehérjei már szintetizálódtak, csak „összeszerelésre” várnak, a quercetin azonban képes reakcióba lépni a folyamattal felelős **viruféhrjével** (RdRp protein) és ezáltal **blokkolni a teljes procedúrát**, melynek eredményeként a **fertőzés továbbterjedése leáll**⁵.

• Az **allergiás megbetegedések** száma világszerte emelkedett az elmúlt 3 évtizedben – a jóléti országokban már **népbetegségként** van jelen. A polifenolok allergiaellenes vizsgálatának alapja, hogy képesek lehetnek több biológiai útvonalat és az immunsejtek funkcióját **modulálni** hibás vagy **túlzott immunválasz** esetén. E téren kiemelt szerepet kapott a **quercetin**, a **rezveratrol**, az epigallocatekol-3-gallát és a genistein, melyek együtt kimagasló pozitív hatást fejtettek ki a sejtés és humorális **immunfunkciókra** a preklinikai vizsgálatok során⁶.

A **quercetin** az egyik **leggyakoribb** polifenolos vegyület a természetben, mégis **túl keveset** fogyasztunk belőle. Számos zöldség, gyümölcs és gyógynövény bővelkedik benne, a leggazdagabb forrásai a **hagymafélék**, a **brokkoli**, az **alma** és a kapribogyó. (x)

- 1 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5465813/>
- 2 https://academic.oup.com/jn/article/137/11/2405/4750737#google_vignette
- 3 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9032170/>
- 4 <https://academic.oup.com/jn/article/137/11/2405/4750737>
- 5 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7385538/>
- 6 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6273625/>



IMMUNERŐSÍTŐ TIPPEK VÍRUSOK ELLEN

Lassan végéhez közeledik a téli, korai tavaszi légúti fertőzések időszaka, de még mindig sokan szenvednek a különféle vírusok vagy azok kombinációja által okozott fertőzésektől, megbetegedésektől. Érdemes tehát átismételnünk, mit tehetünk annak érdekében, hogy könnyebben védekezzünk a ránk támadó kórokozókkal szemben.

A teljesség igénye nélkül az alábbi módszereket érdemes kipróbálnunk akár **megelőzőként**, akár a **tünetek enyhítésére**, hogyha már le is döntött bennünket valamilyen kórokozó, hamarabb és szövődménymentesen túljussunk az infekción.

IMMUNERŐSÍTŐK

A fertőzésekre való hajlam egyik lehetséges oka az **A-immunglobulin hiánya**. Ennek a védőanyagának az a szerepe, hogy megakadályozza a kórokozók behatolását a nyálkahártyába.

• **Kolosztrum kapszula:** az anyatej fő immunerősítő komponense, mely fontos **immunglobulinokat** (IgA, IgD, IgE, IgG, IgM), továbbá leukineket, lactoferrint és lysozimet tartalmaz. Fokozza a fehérvérsejtek termelődését, aktivitását, vagyis a **sejtes immunválaszt**.

• **Beta-glucan:** különféle növények, gombák és baktériumok sejtfalában található. Főleg a macrophag granulocyták (takarító sejtek) aktivitását fokozza, segíti az idegen sejtek, **kórokozók** kisöprését.

• **Echinacea:** poliszacharidokat, illóolajat és polieneket tartalmaz. Ezek aktiválják az immunsejteket, segítik a kórokozók megkötését, lebontását és eltávolítást.

• **Flavonoidok:** a zöldségek és gyümölcsök számtalan **sejtvédő antioxidáns**, allergiás reakciókat csökkentő, illetve **vírusok elleni** védelmet segítő flavonoidot tartalmaznak. Gyerekeknek a magas **flavintartalmú bogoyós gyümölcsökből** készült (nem cukrozott) lekvárokat, italokat adjunk, felnőttek **kapszulaként** is szedhetik nagyobb adagban, C-vitaminnal kombinálva.

• **Homoktövis:** érett, sárga bogoyótermése



rendkívül gazdag C- és más vitaminokban, ezek együtt erősítik az ellenálló képességet. Adaptogén, **antioxidáns, sejtvédő**, sebgőgyulást elősegítő hatású.

• **Macskakaram:** a népgyógyászatban az őserdők lakói főként **gyulladáscsökkentőként, fertőzések** kezelésére és ízületi panaszok enyhítésére használták. Későbbi vizsgálatok **vírusölő és sejtburjánzást fékező** hatását is egyértelműen igazolták.

• **Vitaminok, ásványi anyagok:** a vírusos időszakban legfontosabb a **C- és D-vitamin**, illetve a **cink és szelén**. Ezeket érdemes az egész családnak fogyasztania megfelelő adagban akár **megelőzésre**, akár **akut fertőzések**nél a gyógyulás elősegítésére.

AKUT FERTŐZÉS ESETÉN JAVASOLT

• **Sok folyadék:** **gyógynövényteák** (pl. gyömbéres-mézes tea, hígított, frissen préselt gyümölcslevek fogyasztásával, a nehezen emészthető ételek kerülésével támogatjuk a gyógyulást.

• **Szájöblítés, gargalizálás:** 1-2 csepp **tea-falaolaj** vagy grépfrútmagcsepp feloldva az öblítővízben fokozza a fertőtlenítő hatást.

• **Torokfertőtlenítés:** propolisz spray, Tantum verde spray vagy cukorka, Ricola cukormentes **gyógycukorka szopogatása** enyhíti a torokirritációt és a száraz köhögési ingeret.

• **Köhögésre** használjunk lándzsás útifű vagy izlandi zuzmó szirupot, esetleg kakukkfű cseppet!

• **Orrdugulás ellen** a tengeri só vagy más orrspray elősegíti a pangó váladék **kiürülését** a melléküre- vagy **fülgyulladás** megelőzése érdekében.

• **Inhalálás:** A vízgőz önmagában is **nedvesíti a légutakat**, jobb vérellátást eredményez. A hozzáadott **gyógynövényekkel, illóolajokkal** segíthetjük a gyógyulást. E célra alkalmas a kamillavirág, az eukaliptusz-, kakukkfű-, borsmentaolaj. Vigyázzunk, hogy az inhaláló folyadék és a gőze **ne legyen túl forró!**

• **Infralámpázás:** fertőtlenítő és gyulladáscsökkentő hatása miatt érdemes naponta 1-2x20 percig alkalmazni.

• **Pihenés:** ne feledjük, a gyógyulást jelentősen gyorsítja az ágynyugalom, a kiadós **alvás**, pihenés, a tévézés mellőzése.

Jó egészséget, betegség esetén gyors javulást és szövődménymentességet kívánok!

Dr. Balaicza Erika
belgyógyász főorvos
biológiai daganatkezelés, vitamininfúziók, immunerősítés, allergiák és intoleranciák kezelése
Tel: 06/20-588-28-10
www.balaicza.hu



Nap-Fény
Minőség kedvező áron
Fül és Testgyertya
Nap-Fény, ahol a minőség szakértelemmel párosul, magas mélyviasztartalmú fül és test gyertyáink alkalmasak:
- különböző fül problémák kezelésére
- gyulladásos folyamatok enyhítésére, feszültségoldásra, emésztési bántalmakra (babáknál is), ízületi és reumatikus fájdalmakra, nőgyógyászati és prosztata panaszok kezelésére, ciszták kezelésére, működési zavarok helyreállítására, keringés harmonizálására, méregtelenítési folyamatok gyorsítására

Bővebb információ a „Nap-Fény” tájékoztató füzetben, vagy képzett természetgyógyász válaszol telefonon, e-mailben.



Egészségmegőrzés

Jótekonny hatás

Relaxálás

Nap-Fény Z.T.M. Kft.
Tiszaroff
Tel, fax.: 06/56/342-765
Mobil: 06/30/960-3385
napfenyztm@freemail.hu
napfenyztm@gmail.com
www.napfenyztm.hu

Dr. Fitokup Kft. Miért válasszon minket?

- ▶ mert termékeink **több mint 3 évtizede** folyamatosan bizonyítanak,
- ▶ mert **34 éves szakmai tapasztalattal** rendelkezünk (MTA kt. tagság, Jedlik Ányos-díj),
- ▶ mert termékeink **kiváló ár-érték arányt** képviselnek,
- ▶ 100% magyar tulajdonú céggént, 1989 óta a **magyar emberek egészségéért** dolgozunk.

ÚJJÁSZÜLETÉS®

- **HOMOKTÖVIS HÚSOLAJ 10ml**
 - **HOMOKTÖVIS MAGOLAJ 10ml**
 - **HOMOKTÖVIS HÚSOLAJ KAPSZULA E-vitaminnal 30db**
- Vitaminkoncentrátumok a homoktövis erejével

A homoktövis támogatja a szervezet természetes **védekezőrendszerét** normál működését és **bőrünk egészségét**. • **Az E-vitamin** hozzájárul a sejtek **oxidatív stresszel** szembeni védekezéséhez.

TERMÉKEINKET KERESSE ÉS KÉRJE A GYÓGYSZERTÁRAKBAN, GYÓGYNÖVÉNY- ÉS BIOBOLTOKBAN, WEBÁRUHÁZUNKBAN - **HOMOKTOVIS.HU**

Dr. FITOKUP KFT.
Tel: 06-20-2621-655, 06-30-318-7868
E-mail: drfitokup@t-online.hu
www.homoktovis.hu



Segítőink az immunerősítésben

Az évek során megtanultuk, hogy az immunerősítés, a légúti fertőzések megelőzése és a panaszok enyhítése, a gyulladás elősegítése terén az alap a C- és D-vitamin, illetve a cink és szelén megfelelő dózisának napi rendszeres bevitele. Van azonban még sok egyéb hasznos vitamin, ásványi anyag, növényi összetevő, mely szintén segítheti védekezőrendszerünket a vírusokkal telő időszakokban.

• **A-vitamin** – Immunrendszerünk fontos segítője, melyet nemcsak fertőzések, de sport- és ízületi sérülések, panaszok esetén is alkalmazhatunk az orvos javaslata alapján, például 1-2 héten át napi 10 000 NE dózisban. Természetes formájában megtalálható a májban, a halolajban, tejben, tojásban és a zöld leveles zöldségekben.

• **E-vitamin** – Fontos antioxidánsként hatékony gyulladáscsökkentő és immunerősítő potenciállal rendelkezik. Kiegészítő kezelésként ízületi panaszok esetén fájdalomcsillapító tulajdonságát is hasznosíthatjuk. Természetes forrásai: az olívaolaj, mandula, mogyoró, hűs-félék, tejtermékek, gabonapelyhek, de orvosi javallatra csepp és kapszula formájában is szedhetjük.

• **Resveratrol** – Ezt a természetes hatóanyagot főként bogyós gyümölcsök és diófélék tartalmazzák, de étrend-kiegészítőként is hozzájuthatunk. Kutatások szerint elsősorban gyulladások, például ízületi gyulladás esetén lehet jótékony hatása.

• **SAM-e** (S-adenosylmethionine) – Eredendően májunkt állítja elő ezt a fontos anyagot, mely gyulladásos folyamatokat kontrollál a szervezetben. Non-steroid gyulladáscsökkentőként (NSAID) természetes alternatívája az ibuprofen vagy naproxen fájdalomcsillapító, gyulladást mérséklő készítményeknek.

• **Omega-3 zsírsav** – Értékes gyulladáscsökkentő anyag, melyhez természetes formában például zsíros halak, lenmag és lenmagolaj, illetve diófélék útján juthatunk hozzá.



• **Bromelain enzim** – Az ananászból található értékes zsírégető, fehérjebontó, gyulladásgátló, illetve -csökkentő hatóanyag, mely részt vesz az immunrendszer szabályozásában, allergiás tünetek csökkentésében. Egyes



tanulmányok szerint enyhítheti a fogászati műtétek után fellépő esetleges gyulladást is.

• **Gyömbér** – Kutatások szerint az ibuprofenhez hasonló gyulladáscsökkentő potenciállal bír, sőt kivonat formájában egyes esetekben a szteroidokat is helyettesítheti. Csökkentheti az izom- és ízületi fájdalmakat, a szokatlanul erős edzés utáni izomlázat vagy túlzott, esetleg egyenlőtlen terhelés miatt kialakuló panaszokat. Hatékonyasága kivonat formájában jóval intenzívebb.

• **Boswellia, indiai tömjénfa** – Évszázadok óta az ázsiai és az

erős edzés utáni izomlázat vagy túlzott, esetleg egyenlőtlen terhelés miatt kialakuló panaszokat. Hatékonyasága kivonat formájában jóval intenzívebb.

• **Boswellia, indiai tömjénfa** – Évszázadok óta az

erős edzés utáni izomlázat vagy túlzott, esetleg egyenlőtlen terhelés miatt kialakuló panaszokat. Hatékonyasága kivonat formájában jóval intenzívebb.

erős edzés utáni izomlázat vagy túlzott, esetleg egyenlőtlen terhelés miatt kialakuló panaszokat. Hatékonyasága kivonat formájában jóval intenzívebb.

erős edzés utáni izomlázat vagy túlzott, esetleg egyenlőtlen terhelés miatt kialakuló panaszokat. Hatékonyasága kivonat formájában jóval intenzívebb.

afrikai népgyógyászat, illetve az ayurvédikus orvoslás fontos gyulladáscsökkentő gyógynövénye. Fájdalomcsillapító, fertőtlenítő, méregtelenítő hatással rendelkezik, emellett lassítja az ízületi porcok kopását, állapotromlását, porckorongsérv esetén segíti a gyógyulást. Asztma, allergia, sőt gyulladásos bélbetegségek, IBS esetében is hatékony segítséget nyújt.



FENYŐTOBOZ PASZTA

A Pasztamánia fenyőtoboz paszta speciális összetevőket tartalmaz. Antioxidáns és antibakteriális tulajdonságokkal rendelkezik, és alapvető ásványi anyagokat biztosíthat. Gyors és tartós javulást biztosíthat köhögés, légszomj, dohányzással összefüggő tüdőproblémák, asztma és hörghurut esetén. Adagolás: Napi 1 mokkáskanál (fa vagy műanyag kanállal)

Kiszerezés: 240 ml



MAGYARORSZÁGON EGYEDÜLÁLLÓ ÁLLAG AZ EGÉSZSÉGES ÉLETÉRT!

INDIAI TÖMJÉN PASZTA

A Pasztamánia Indiai Tömjén paszta speciális összetevőket tartalmaz. Antioxidáns és gyulladáscsökkentő tulajdonságokkal rendelkezhet, és alapvető ásványi anyagokat biztosíthat. Gyors és tartós javulást biztosíthat gyulladások, fájdalmak, ízületi problémákkal összefüggő gyulladások esetén. Adagolás: Napi 1 mokkáskanál (fa vagy műanyag kanállal)

Kiszerezés: 240 ml



KÉSZÍTSÜNK FENYŐTOBOZ LEKVÁRT!



Tőlünk keletre hagyományos egészségmegőrző finomság a tavaszi zsenge fenyőtobozokból készült, aromás, gesztenyebarna színű lekvár, melyet az immunrendszer és a tüdő erősítésére, légúti problémák megelőzésére fogyasztanak.

• Grúziában tavasz végén gyűjtik a 2-3 cm-es, még puha tobozokat. 1 kg tobozhoz 1,5 kg cukrot és 1 l vizet adnak. A megmosott tobozokat a vízzel, cukorral 15-20 percig magas hőfokon, kevergetve főzik, míg a szirup karamellizálódik, ezután hagyják kihűlni, majd ismét 30 percig főzik és újabb hűtés, majd újabb 30 perc főzés következik. Ezt ismétlik a dzemes állag eléréséig, miközben a színe átlátszó karamell árnyalatú lesz. A tobozdzsemet üvegekbe adagolják.

• Erdélyben is megfázás, köhögés esetén használják a fenyőtoboz szirupot, melyből gyerekeknek is adnak szükség esetén. Ott egészségesebb, mézzel készült változata is ismert. Befőttes üvegbe rétegezik a kis tobozokat, majd 2 ujjnyi mézet, felváltva, amíg meg nem telik az üveg, a tetejére méz kerül. A lezárt üvegeket 3 hónapig állni hagyják, utána fogyasztható. (hobbikert.hu)

FRUIT TABLETS (130db)

A Vitaking Fruit Tablets termékcsalád gyümölcsök, gyógynövény kivonatokat, valamint vitaminok és ásványi anyagok puha gyümölcs gumi formába töltve, tartósítószer és hozzáadott cukor nélkül. A gyümölcszselé tabletták nem tartalmaznak mesterséges színezéket, vagy genetikailag módosított összetevőket.

A C-vitaminos almából és citromból, a Gyömbér-Cink almából, mangóból, gyömbérből és kurkumából készült, hozzáadott cinkkel.

Minden korosztály számára kitűnő támogatást adnak az immunrendszer megfelelő működéséhez és könnyedén fogyaszthatóak.

VITAKING.HU

• **Fokhagyma** – Közismert értisztító, szívvédő tulajdonságán túl csökkenti egyes gyulladásos anyagok hatását, egyaránt támogatja az immunrendszer, a légutak és az emésztőrendszer egészségét. Fő hatóanyaga az allicin, mely hatását csak a gerezdek felvágása, összezúzása után tudja kifejteni. (webmd.com)



DOMI® MINDEN, AMI FOKHAGYMA, FEKETÉN-FEHÉREN

FEKETE FOKHAGYMA AKÁCMÉZZEL, AZ AKÁCMÉZET ÁLTALÁN A FELSŐ LÉGÚTI MEGBETEGEDÉSEKRE ALKALMAZZÁK, ILLETVE IMMUNERŐSÍTŐ ÉS ROBORÁLÓ SZERKÉNT IS ISMERT. A FEKETE FOKHAGYMA AKÁCMÉZZEL ELKEVERVE AKÁR HATÉKONYABB TÁMOGATÓJA LEHET A SZERVEZETNEK.

HUMICIN® FEKETE FOKHAGYMA A FEKETE FOKHAGYMA KÖZREMŰKÖDHET A MEGFELELŐ KOLESZTERINSZINT FENNTARTÁSÁBAN ÉS TÁMOGATHATJA A KERINGÉSI RENDSZERT. A CINK ÉS A SZELÉN HOZZÁJÁRULHAT AZ IMMUNRENDSZER NORMÁL MŰKÖDÉSÉHEZ, A MANGÁNNAL EGYÜTT SEGÍTHETI AZ OXIDATÍV STRESSZEL SZEMBENI VÉDELMET.

Rendben van a vércukorszintje?



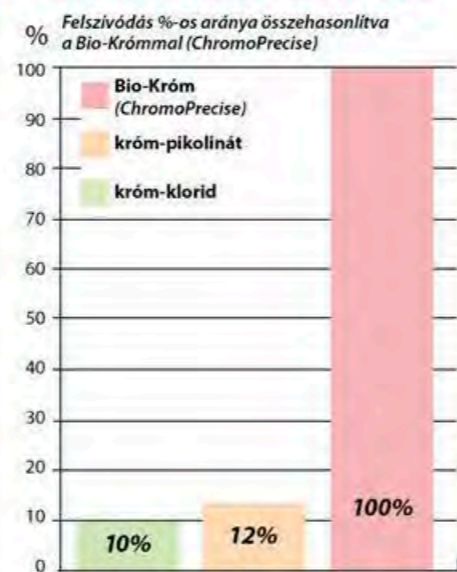
Szabályozza vércukorszintjét

A normál stabil vércukorszint sokféleképpen megkönnyíti az életet. A stabil vércukorszint biztosításának egyik módja, ha csökkentjük a szénhidrátok bevitelét (pl. tésztafélék, burgonya, vagy fehérkenyér) és az üdítőitalok és édességek fogyasztását, mivel ezek nagy mennyiségben tartalmaznak keményítőt és cukrot, melyek mindegyike megemeli a vércukorszintet. Az étrendváltás és a rendszeres testmozgás támogatásához hozzájárulhat a Bio-Króm DIA szedése is. Az étrend-kiegészítő az egyedülálló ChromoPrecise króm élesztőt tartalmazza, amely dokumentáltan segít fenntartani a normál vércukorszintet.

A ChromoPrecise az egyetlen Európai Unió által is jóváhagyott króm élesztő, mely hozzájárul a normál vércukorszint fenntartáshoz.

Az étrend-kiegészítők nem helyettesítik a kiegyensúlyozott, vegyes étrendet és az egészséges életmódot.

Tízszer jobb felszívódás



A szerves ChromoPrecise élesztőnek jobb a felszívódása. Az EFSA* szerint tízszer jobb felszívódással rendelkezik, mint a króm-pikolinát vagy a króm-klorid, melyek szintetikus króm források.

* Az Európai Élelmiszer-biztonsági Hatóság Európa „hátrózóje” élelmiszer-biztonsági kérdésekben.

Pharma Nord
www.pharmanord.hu

Pár lépéssel a diabétesz előtt

A diabétesz egyre több embert érint: a magyar lakosság közel 10%-a cukorbeteg. Becslések szerint azonban ennél is jóval többen, akár 1,5-2 millióan élnek fel nem ismert diabéteszben vagy annak valamely megelőző állapotában.

Hazánkban felmérések szerint az 1-es és 2-es típusú diabétesz a lakosság 9,5 %-át érinti. Ezzel az Európai Unióban a „középmezőnyben” járunk. Portugáliában él a legtöbb cukorbeteg (14%), míg Luxemburgban ez az arány nem éri el a 6%-ot.

A betegség kockázatát növeli a 45 év feletti életkor, a családban előforduló cukorbetegség, inzulinrezisztencia (IR), a PCOS, valamint a túlsúly, a magas koleszterinszint, szívbetegség, nőknél a korábbi terhességi diabétesz és a 4 kg feletti súllyal született gyermek.

Cukorbetegsgre utaló tünetek: cukoréhség, fáradtság, gyengeség,



szédülés, lábzsibbadás, homályos látás, gyakori vizeletelés inger, lassan gyógyuló sebek.

A prediabétesz (IR, IGT vagy IFG) „csak” egy jelzés, hogy az illető a cukorbetegség kapujában van. Am néhány fontos szabály betartásával nemcsak a közérzet javítható, de a már elindult folyamat **vissza is fordítható.**

ELSŐDLEGES AZ ÉLETMÓDTERÁPIA

Vizsgálatok szerint akár **50-60%-kal** csökkenthető a cukorbetegség kialakulásának esélye megfelelő **diéta** és rendszeres **sport** segítségével. Emellett a helyes **stresszkezelés** és a **cirkadián ritmus** betartása (éjszaka alszunk és nappal vagyunk tevékenyek) bizonyítottan **javítja** a szénhidrát-anyagcserét.

TUDATOS ÉTKEZÉS

Az étrend alapja a cukor és egyéb finomított, **gyorsan felszívódó szénhidrátok** kerülése, a napi étkezések során a szénhidrát/kalória korlátozása. Fontos a rejtett cukrok kerülése és a **felszívódást lassító konyhai, főzési „trükkök”** alkalmazása (pl. habarás teljes kiőrlésű liszttel, pürésítés elkerülése). Így elkerülhetők a nagyobb **éhségrohamok**, mert a **lassú felszívódású ételek** megakadályozzák a vércukorszint hirtelen esését és tartós **teltségérzetet** biztosítanak. Ennek hatására az esetleges **túlsúly** is csökken, rendeződik.

„DŐZSÖLÉS ÜZEMMÓD” HELYETT EGÉSZSÉG ÉS HOSSZÚ ÉLET?

Az „Évés, koplalás, hosszú élet” című dokumentumfilmben Dr. Michael Mosley beszámol egy utazásról, melynek hatására bőjtölni kezdett. Indítatása nem a tavaszi tisztítóóra vagy a húsvéti nagyböjt volt, hanem romló egészségi állapota, magas koleszterinszintje és az, hogy már a cukorbetegség határán volt. Tapasztalata szerint az emberek azért is betegszenek meg, mert túl gyakran esznek.

Mosley utazása során bejárta az Egyesült Államokat, találkozott **hosszú életű, egészséges emberekkel** éppúgy, mint az egészség és a hosszú élet titkát kutató **szakemberekkel** – utóbbiaktól is sokat tanult.

Világossá vált számára, hogy az emberi test az **evolúció** során a „**dőzsölés/koplalás**” ciklusok váltakozásához alkalmazkodott. Ha valaki napjainkban az **élelmiszerbőség** miatt folyton „dőzsölés” üzemmódban él, az valójában **nem hagyja** működni szervezetét természetes „**regeneráló és fiatalító programját**”.

A lényeg dióhéjban:

• A koplalásnak számos előnyös egészségügyi hatása van: javítja például a **szív-érrend-**

szert egészségét, csökkenti a rák kockázatát, segíti a **génregenerálódást** és meghosszabbítja az életet.

• A kutatások szerint az **időszakos böjtöléssel** járó kalóriabevétel-csökkenés előnyeit akkor is élvezhetjük, ha **bizonyos napokon** dőzsölünk, más napokon viszont csak keveset eszünk.

• Az időszakos koplalás egészségjavító hatásának fontos tényezője az **inzulinérzékenység helyreállítása**.

• A koplalás átállítja a szervezetet arra, hogy **üzemanyagként zsírt égetsen**.

• Egyre több vizsgálat bizonyítja, hogy amikor a szervezet elsődleges üzemanyagként **cukor helyett zsírt** éget, akkor drámaian **csökken** a **krónikus betegségek előfordulásának kockázata**.

Azt már tudjuk, hogy komolyabb kalóriamegvonás hatására az állatok **veszítenek** a súlyukból és **tovább élnek**. Csakhogy ez a fajta állandó „**éhezés**” a legtöbb ember számára nem túlságosan vonzó perspektíva.

Mit tegyünk tehát?

FOLYTATÁS A 26. OLDALON

NAJA FOREST N1 BIO MAITAKE, BIO MANDULAGOMBA ÉTREND-KIEGÉSZÍTŐ



CUKOR ŐR AZ EGÉSZSÉGES ANYAGCSEREÉRT



A **Mandula gombában** (Agaricus Blazei Murrill) és **Maitake gombában** (Grifola frondosa) lévő hatóanyagokkal kapcsolatban egyre több tudományos cikk jelent meg, melyben igazolták, hogy ezek a hatóanyagok **képesek az inzulin termelésének fokozására**, ezáltal **segítik szabályozni a vércukorszintet**. A legfontosabb azonban, hogy **érvédő hatást fejtenek ki**.

WWW.NAJAFOREST.HU



MOZOGJA LE VÉRCUKORSZINTJÉT!

A diéta mellett jelentős vércukorszint-csökkentő hatása van a testmozgásnak is. Edzés során **több glükózt** használ fel a szervezet és **csökken az inzulinigény** is (ami a glükóz sejtekbe juttatásához szükséges), ezzel együtt csökken az **inzulinrezisztencia** is. Ha mindez kevesnek bizonyul, **gyógyszeres kezelésre** lehet szükség. Az értékek javulása esetén azonban ez csökkenthető, esetleg **elhagyható**, de a diétát és testedzést ugyanúgy folytatni szükséges.

Dr. Borús Hajnal
cukorbetegkozpont.hu

FLAVIN 7
FLAVIN7.HU



KLOROGÉNSAV TARTALOMMAL!

KERESSE A DROGÉRIÁK ÉS BIOBOLTOK POLCAIN!

„DŐZSÖLÉS ÜZEMMÓD” HELYETT EGÉ SZSÉG ÉS HOSSZÚ ÉLET?

FOLYTATÁS A 25. OLDALRÓL

Az újabb kutatások azt mutatják, hogy az **időszakos koplalás** majdnem ugyanolyan egészségügyi előnyökkel jár, mint a nagymértékű kalóriacsökkentés.

Ha bizonyos időszakokban normálisan étkezünk, más napokon viszont radikálisan csökkentjük a kalóriabevitelt, az nagyon hasonlít ahhoz, **ahogy őseink táplálkoztak**, akik nem non-stop nyitva tartó supermarketekből szereztek be táplálékukat. Étkezésük ciklikus volt: ha volt mit, akkor sokat ettek, ha nem volt mit, akkor koplaltak.

A legújabb kutatások szerint ez a **periodikus** számos **biokémiai előnyvel** jár: ha megváltoztatjuk, hogy **mit és mikor eszünk**, azzal drámai javulást érhetünk el szervezetünk működésében.

AZ IDŐSZAKOS KOPLALÁS EGÉ SZSÉGÜGYI HASZNA

A **böjt** a múltban hétköznapi dolognak számított, hiszen évezredek óta hozzátartozik az emberek **spirituális életéhez**. A modern tudomány ugyanakkor bebizonyította, hogy a koplalás az **egészségre is jó hatással van**.

• **Normalizálja például az inzulin- és a leptinérzékenységet**, illetve fokozza a mitokondriális energiatartalmát. Az egyik

elsődleges mechanizmus, amelynek alapján az időszakos koplalás jót tesz az egészségnek, az **inzulinérzékenységre** gyakorolt hatás.

A cukor, a szervezet fontos energiaforrása, de olyan mennyiségben fogyasztva, amilyen mennyiségben azt a modern feldolgozott élelmiszerek tartalmazzák, **inzulinrezisztenciát** okozhat, amely komoly kockázati tényezője egy sor krónikus betegségnek, például a **szívbetegségeknek és a ráknak**.

Az időszakos koplalás segít átállítani a szervezetet arra, hogy cukor helyett **zsírt égesen** elsődleges energiaforrásként. Márpedig egyre több vizsgálat bizonyítja, hogyha a test elsődleges energiaforrásként zsírt éget, az drámaian csökkenti a **krónikus betegségek** kockázatát.

• **Normalizálja** az „éhség-hormonként” is ismert **ghrelin** szintjét.

• **Serkenti a humán növekedési hormon** (HGH), egy olyan **zsírégető** hormon termelődését, amelynek számos **öregedésgátló**, egészségét és **erőnlétet javító** hatása van. A kutatások szerint a koplalás nők esetében 1300%-kal, férfiak esetében 2000%-kal növelheti a HGH szintjét, ami fontos szerepet játszik az egészség és az **erőnlét** megőrzésében, illetve az **öregedés** folyamatának lassításában.

A HGH egyúttal **zsírégető** hormon is, ez az oka annak, hogy a böjtölés olyan hatékonyan segíti a fogyást.

• **Csökkenti a triglicerid** szintet és javítja a más betegségekkel kapcsolatos laborértékeket.

• **Csökkenti az oxidatív stresszt**. A koplalás csökkenti az **szabad gyökök** felhalmozódását a sejtekben, és ezáltal megelőzi a sejtfehérjék, zsírok és nukleinsavak korrál és betegségekkel járó oxidatív károsodását.

• Gátolja az **mTOR jelút** aktivitását, amely fontos szerepet játszik az **öregedés lassításában**.

• A **cukoréhség csökkentésével** is segíti a nemkívánatos **zsírpárnáktól** való megszabadulást.

• Hatékony módszernek tekinthető a **dementia megelőzésére** és talán bizonyos mértékig a gyógyítására is. A zsírégetés során keletkező **ketonok** ugyanis sokkal jobb üzemanyagok az agy számára, mint a glükóz.

• Védi az agysejteket az **Alzheimer- és a Parkinson-kór**hoz köthető elváltozásoktól. A National Institute on Aging Idegtudományi Laboratóriumának kutatásai szerint a váltakozó napi böjt (böjtös napokon max. 600 kalória fogyasztása) agyi régióitól függően 50-400%-kal növelheti a **neurotrofikus faktor** (BDNF) termelődését, ami aktiválja az **agyi őssejteket**, hogy új idegsejtekkel alakuljanak.

AZ 5:2 DIÉTA

Dr. Mosley többféle váltakozó böjtöt kipróbált. Vannak olyanok, melyek során a hét bizonyos napjain vagy minden másnap vagy bizonyos napszakokban

csak minimális kalóriát vesz magához az ember. Hatékonyan találta az 5:2 diétát, melynek során az ember a hét 5 napján normálisan étkezik, 2 napon pedig csak **keves kalóriát**, például a normál napi bevétel **negyedét** fogyasztja. Ez férfiak esetében kb. 600, nők esetében 500 kalóriát jelent, megnövelt folyadék (víz, tea) fogyasztása mellett. Dr. Mosley az 5:2 diétával 2 hónap alatt **9,5 kilót** fogyott.

VÁLTAKOZÓ NAPI BÖJT

Krista Varady kutatásai nyomán könyvet írt a módszerről, melyben a résztvevők **egyik nap bármennyit** ethetnek, a következő böjtös napon viszont csak **500 kalóriát**. Ilyenkor vagy csak ebédelnek, vagy csak vacsoráznak.

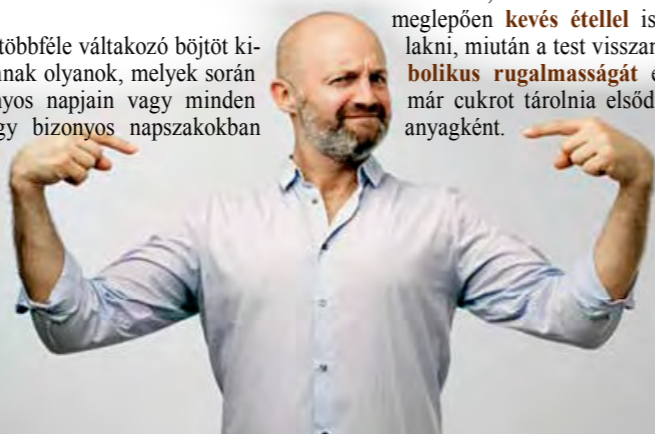


Tapasztalata szerint a váltakozó napos böjtöt sokkal nagyobb arányban tudják betartani az emberek, mint sok más diétát, és fogyás szempontjából ugyanolyan hatékonyan bizonyul. Ha azonban az 500 kalóriát **több étkezésre** próbálták elosztani a résztvevők, az kevésbé bizonyult sikeresnek, mert mindig többet ettek.

ÉTKEZÉS IDŐABLAKBAN

Dr. Mosley szerint a táplálékfelvétel **napi 6-8 órára** korlátozása a legkönnyebben betartható módszer, főleg ha a szervezet már átállt arra, hogy elsődleges üzemanyagként cukor helyett **zsírt égesen**. Ez esetben elkerülhetjük az **energiaszint** cukorfogyasztást követő drámai lezuhanását. Fontos, hogy az utolsó étkezés és a lefekvés között legalább **3 óra** teljen el.

Érdemes a számunkra megfelelő kúrát addig folytatnunk, amíg az **inzulin/leptin rezisztenciánk**, a **testsúlyunk**, a vérnyomásunk, a koleszterinszintünk nem normalizálódik. E diéta betartásához nincs szükség vasakaratra vagy embertelen önfegyelmre. Ha meg is éhezünk néha, nem leszünk farkaséhesek, és meglepően **keves étellel** is jól fogunk lakni, miután a test visszanyerte **metabolikus rugalmasságát** és nem kell már cukrot tárolnia elsődleges üzemanyagként.



MIT EGYÜNK A BÖJTMENTES NAPOKON?

Tekintsük az időszakos koplalást inkább **életformának**, mint diétának! Így e napokon is együnk **kevésbé feldolgozott**, természetes, magas rosttartalmú, **egészséges ételeket!** Ne együnk azonban túl sok édes gyümölcsöt, **vitamin- és antioxidáns** szükségletünket igyekezzünk nagyobb arányban **zöldségféléből** fedezni!

Még ha nagyon **édesszájú**, akkor se essen kétségbe! Igaz ugyan, hogy általában **hetek kellenek** hozzá, amíg a szervezet elsődleges üzemanyagként átáll a zsírégetésre. De ha ez egyszer megtörténik, akkor az egészségtelen ételek utáni vágyakozás automatikusan **megszűnik**. Ennek oka, hogy amikor már képesek vagyunk üzemanyagként a **testünk zsírtartalékait** használni, akkor **nincs szükségünk** többé gyorsan

égethető szénhidrátokra. Ha a diéta nyomán elérte az **ideális alakját, testsúlyát**, nem cukorbeteg, nincs magas vérnyomása vagy abnormálisan magas koleszterinszintje, akkor nem kell már annyira szigorúan venni a koplalást. Időnként érdemes azonban **visszatérni** az ütemezett étkezési rend számunkra megfelelő fajtájához, nehogy elhatalmasodjanak rajtunk a **régi rossz szokásaink**.

KI NEM BÖJTÖLHET?

Krónikus **stresszben** élők, **kortizolszint** szabályozási zavarokkal küzdők, terhes, illetve szoptatós anyák kerüljék a koplalást!

Amennyiben **hipoglikémiában** vagy **cukorbetegségben** szenved, óvatossá kell lennie!

A hipoglikémia abnormálisan **alacsony vércukorszintet** jelent. Ezt általában a cukorbetegséggel kapcsolják össze, de lehet valaki úgy is hipoglikémiás, hogy nem cukorbeteg.

A **magas inzulinszint** nagyon lenyomhatja a vércukorszintet. Az ilyen esetben kialakuló hipoglikémiás roham **tünetei** közé tartozik: a fejfájás, gyengeség, **remegés**, az ingerlékenység és az **éhség**. Érdemes tudnunk, hogy ha a vércukorszint még jobban leesik, annak olyan **súlyos tünetei** is lehetnek, mint

- zavartság és/vagy furcsa viselkedés;
- látászavar – kettős vagy homályos látás;
- görcsök;
- öntudatvesztés.

Komolyabb panaszok esetén bõjt tekintetében kérjük ki a kezelõorvos véleményét, és inkább a bevitt tápanyagok **minõségére** fókuszáljunk! A nyers vagy alacsony feldolgozottságú, magas élelmirost-tartalmú, **lassú felszívódású**, organikus ételek, a bélflóra egyensúlyát támogató táplálékok ilyen esetekben is nagyon fontosak.

Hosszabb távon a **hipoglikémia megszüntetésének** egyik kulcsa a cukor, illetve a könnyen oldódó szénhidrátok kiiktatása az étrendből. A gyorsan felszívódó zsiradékok, például a **kókuszszir** helyettesíteni tudja a cukrot, és mivel ehhez nincs szükség **inzulinra**, böjt esetén is jól használható. Fontos, hogy mindig figyeljen a **hipoglikémia jeleire**, tüneteire, és ha úgy érzi, leesett a vércukorszintje, azonnal egyen valamit!

Hipoglikémia esetén javasolt olyan étrend kialakítása, amely először **normalizálja a vércukorszintet**. Ha ez megtörtént, akkor esetleg kipróbálhatja az időszakos koplalás legkevésbé szigorú változatát.

(Forrás: Dr. Joseph Mercola, ford. Czárán Judit, a teljes cikk a tenyek-tevhitek.hu oldalon olvasható.)



Dr. Aliment
KRÓM-INULIN 500 mg – 120 db
étrend-kiegészítő tabletta

A cukoranyagcsere segítõje

• **SZERVES KRÓM (króm-pikolinát)**

A króm nélkülözhetetlen nyomelem, mely hozzájárul a normál **vércukorszint** fenntartásához, részt vesz a makrotápanyagok anyagcseréjében.

• **INULIN**

Értékes **prebiotikum**, vízben oldódó növényi rostanyag, mely táplálékul szolgál a **bélflóra** probiotikus baktériumai számára.

Könnyen lenyelhető, kicsi, ovális tabletták édes illattal.



Adagolás: 2x2/nap

Kapható a gyógyszertárakban és bioboltokban.
Telefon: +36 30 7464 124
E-mail: dr.aliment.megrendeles@gmail.com

Ha a megfelelő
alapanyagot keresi
Útifű maghéj



Nature Cookta

naturecookta.hu, info@naturecookta.hu, +36/70-675-6351



Chia mag
(Salvia Hispanica)

Magas Omega3
tartalmú
szuperélelmiszer

N&Z
Kft.

Garantáltan
gluténmentes!



Keresse temékeinket a HerbaHázban
illetve a netbiobolt.hu oldalon!

N&Z
Kft.

Küzdelmünk az úszógumi ellen

Csak mítosz, hogy a közép- és időskori hízás, pocakosodás a lassabb anyagcserével függ össze. De akkor mi az oka és hogyan tudunk küzdeni ellene?

Életünk mérföldkövei között kevésbé örömteli esemény az, hogy középkorúvá válunk. Bőrünk petyhüdtébb lesz, egyre több az ősz hajszál, és kezdjük szűkebbnek érezni a ruháinkat – különösen deréktájban.

sebb befolyásunk van anyagcserénk sebességére, mint hittük. Jó hír, hogy 60 felé közeledve úgy működik az anyagcserénk, mint 20 éves korunkban, de akkor miért hízunk?

IZOM KONTRA ZSÍR

Először is az izomtömegünk elkezd csökkeni. Fiatal felnőttként az izomtömeg a teljes testsúly kb. felét teszi ki, 75 éves korra ez a negyedére csökken. Az izmok több energiát igényelnek, mint a zsír, emellett az izomvesztés egy sor korrallal járó változást hoz. Egyrészt szervezetünk nem képes már úgy regenerálni az izomszöveteket, mint korábban, ráadásul a fizikai aktivitás is csökkenni szokott. Idős embereknek ezért fokozottan ajánlott az izomtömeg növelése, például súlyzózással.

ZSÍRPÁRNA, MINT KOCKÁZAT?

A vizsgálatok bizonyítják, hogy az alattomos, szinte észrevehetetlen, évente átlag 0,5-1 kilós testsúlynövekedés számos betegséghez és korai halálhoz vezethet.

A hastájéki, a belső szerveket körülvevő zsigeri háj különösen aktív sejtekből áll, melyek hormonok módosítására képes jelzéseket bocsátanak ki és rontják az inzulinérzékenységet. Ráadásul citokin-fehérjéket pumpál a szervezetbe, melyek károsítják az immunrendszert és gyulladást okoznak.

Ezzel nagymértékben növekszik a krónikus betegségek, a 2-es típusú cukorbetegség, a szív- és érrendszeri betegségek és a rák kockázata. Akiknek 10cm plusz hasi hája van, 11%-kal nagyobb az esélyük a korai halálra, s ez a kockázat a derekkörfogattal együtt nő.

MI A HELYZET A HORMONOKKAL?

A nőknek több zsírszövet van a bőrük alatt, de az egyenletesebben oszlik el a testen, mint a férfiaknál, akik inkább hasra híznak.

A nőknél a menopauza alatt a zsigeri háj növekedésével párhuzamosan csökken az ösztradiol (a legfontosabb ösztrogén szteroid hormon) mennyisége. Ez nem jelent „háj átrendeződést”, tehát nem a combokról vándorol a zsír a hasra!

Mivel az ösztrogén gátolja a zsigeri háj növekedését, szintjének csökkenése a hízásra és más tényezőkre, például az alvásra, ezzel összefüggésben pedig a depresszió és a szorongás gyakoribbá válására is hatással van.

NA ÉS A FÉRFIAK?

A középkorú, 45 év feletti férfiak kb. 24%-a tesztoszteronhiányban szenved. Ők nagyobb eséllyel számíthatnak izomtömegvesztésre és a hasi, zsigeri zsír felhalmozódására, mivel esetükben a háj ellen védő ösztrogénszint is alacsonyabb. Amennyiben e férfiak tesztoszteronpótlást kapnak,



nő az izomtömegük és csökken a hájtömegük. Senki ne kezdjen azonban hormonpótlásba előzetes hormonszintmérés nélkül!

A HORMONOK A BÜNÖSÖK?

Más hormonális eltérések is okozhatnak súlygyarapodást, ilyen például az emberek kb. 5%-át érintő pajzsmirigy-alulműködés, illetve a Cushing-szindróma, ami a kortizol nevű stresszhormon túlermelődésével jár.

A STRESSZ IS HÍZLAL!

Akik folyamatos stresszben élnek, túl sok kortizol nevű stresszhormont termelnek, ami fokozza az étvágyat. Sokan evéssel, nassolással igyekeznek elnyomni a stresszt, és emellett semmilyen testedzést nem végeznek.

Sokkoló eredménnyel zárult David Almeida kutatása a Pennsylvániai Állami Egyetemen, amikor összehasonlították a középkorú emberek jelenlegi stressz-szintjét a 20 évvel ezelőtti kutatási eredményekkel. Az 1990-es évekhez képest a középkorúak stressz-szintje 2-3-szorosára nőtt, és naponta kb. 50%-kal több negatív élményük van a fokozott elvárásoknak való megfelelés közepette. Mit is mondhatnánk erre?

ALUDJON TÖBBET, HA FOGYNI AKAR!

Az alvásproblémák férfiak és nők esetében egyaránt hatással vannak a testsúlyra. A kevés alvás kimeríti a leptintartalékainkat. A leptin zsírszövetek által termelt hormon, ami csökkenti az éhségérzetet. Az alváshiány megnöveli a ghrelin nevű éhség hormon szintjét, illetve az endokannabinoidoknak, azoknak a lipid-származékoknak a szintjét, melyek nagymértékben fokozzák az étvágyat – a jelenség hasonlít a marihuána fogyasztást követő, kanabisz által kiváltott farkaséhségre.

Akik tehát nem alszanak napi 8 órát, azok hiába gyötrik magukat bármilyen diétával, az elegendő alvásnak egyszerűen nincs más egészséges alternatívája! (Forrás: Sara Novak: Battle of the mid-life bulge. New Scientist, March 2022, ford. Czárán Judit, a teljes cikk a tenyek-tevhitek.hu oldalon olvasható.)



Sonka? Tojás? Csokinyúl? Kalács? Kinek mi okoz gondot a húsvéti menüben?

Gondolatban összeállítjuk a húsvéti menüt, a bevásárlólistát, és közben azt is figyelembe kell vennünk, hogy az egyik családtag vegetáriánus, a másik fogyókúrázik, a többieknek pedig különféle ételérzékenysége, allergiája van. Mi lesz így az asztalon? Mit kell kihagynunk a menüből?

Egyre többen tapasztalják, hogy nemcsak az ünnepi túlevés, hanem a húsvét nélkülözhetetlen „kellékei” – a füstölt sonka, a csokitojás, az élesztővel készült kalács, a kakaós és diós sütemények, sőt az alkoholok, különösen a pezsgő és a vörösbőr – kellemetlen panaszokat okoznak. Ezek tipikusan olyan ételek, italok, melyek allergiás reakciót válthatnak ki, felelősíthetik a hisztaminintolerancia tüneteit. Ilyen például a jelzett ételek utáni gyors kipirulás, hőtűzés, vérnyomásváltozás, szív-

ritmuszavar, fejfájás, orrfolyás, orrdugulás, bőr- és emésztőrendszeri panaszok.

Táplálkozásunkkal is tudjuk befolyásolni, hogy mennyi hisztamin szabadul fel. A magas hisztamin tartalmú ételeken túl olyanok is vannak, melyek fokozzák a szervezet hisztamin-termelését, és olyanok is, melyek akadályozzák a hisztamin lebontását. Gyakori az is, hogy a szervezetben alacsony a hisztamin bontó DAO (diamino-oxidáz) enzim szintje, mely a panaszok megelőzése érdekében kívülről is pótolható.

Érdemes tudnunk, hogy a húsvéti finomságokon kívül a boltban készen vásárolható, nem frissen készült ételekben, például a halfélékben gyorsan elszaporodnak a hisztamintermelő baktériumok, és komoly panaszokat okozhatnak. Kerülendők emellett az érlelt sajtok, a mustár, savanyú káposzta, dió, paradicsom, szójaszósz, fekete tea és az energiaitalok is.

Dr. Hidvégi Edit PhD
Budai Allergiaközpont

Helios

EGÉSZSÉGES ÚJDONSÁGOK! KÉNYEZTETŐ FINOMSÁGOK!

Sin Azúrcsés Atalidion

GLUTÉNMENTES HELIOS SZIRUPOK 270G

● KAREMELL ● EPER ● CSOKOLÁDÉ ÍZBEN

IDEÁLIS azoknak, akik érdeklődnek az EGÉSZSÉGESEBB ételek iránt!

- ◆ hozzáadott cukor nélkül
- ◆ édesítőszerekkel

Felbontás után hűtőben tárolandó, lezárt csomagolásban.

Keresse a **Herbaházban** és partnereinél!

www.asix.hu ● Asix Distribution Kft **ASIX**

Zsirpárnák nélkül?

ZSÍRÉGETŐ TEAKEVERÉK 20db

Előnyösen befolyásolja a zsírszövet anyagcserét. Megfelelő étrend mellett segíti a szervezetet a fogyókúrában. Tisztít, méregtelenít, a zöld tea a kedélyállapotot is javíthatja.

ÉTVÁGYSZÜKÍTŐ TEAKEVERÉK 50g

Gyógynövény összetevői csökkentik az éhségérzetért felelős ghrelin hormon kiválasztását és ezáltal az étvágyat is.

www.gyogyfu.hu

Sokan azt hiszik: **a korrallal jár** és elkerülhetetlenek a plusz kilók, hiszen lassul az anyagcseré és **reménytelen**, hogy diétával vagy sporttal megszabaduljunk a hasi hájtól. Ez igen rosszul hangzik, de egy 6000 ember bevonásával végzett vizsgálat épp **az ellenkezőjét bizonyította**. Kiderült, hogy **anyagcserénk** – legalábbis a 60-as éveikig – messzemenően **állandó**.

Herman Pontzer (Duke Egyetem, Észak-Karolina) állítása szerint a naponta elégetett **kalóriamennyiség** 20-60 éves korunk között szinte **semmit nem változik**, és sokkal keve-

BioMenü

Reform- & Szuperélelmiszerek

Caleido GreenSlim Zöld Kávé és Zöld Tea kapszula

A zöld tea támogatja a metabolizmust és a zsír-anyagcserét

...MARIJA: ÜDVÖZLÉGY	MESSZIRE ELYNÜLŐ	ALKALMI FELLEPÉS GAUSS JELE	NOBELIUM, SZEN VÍZ	POFON, TREFÁS SZÓVAL	BURLINDI LUXEMBURG GJ.
BEKÜLDENDŐ, 1.		ERSZÉNYES MEDVE KERTI SZERSZÁM			N
ROVÁS, STIGMA, NYOM	FÁS KÉREG RÉSZÉ BEKÜLDENDŐ, 2.				PECS MELLETTI KÖZSÉG
POCOK TÁJÉKI VÍZ JÁRMŰ			JOSZIP, JUG POLITIKUS V. GÁBOR, BECZEVE	SZEMÉVEL ÉRZÉKEL VULKÁNI KÖZET	
LANTOS LÁSZLÓ SZIGNÓJA		GURULNI KEZDI! TORNAÓRA VICESEN		OSZTRAK NORVÉG GJ. A MEGJELÖLT HELYSÉGEN	
DAL- FELELŐS, NÉPDALOK TUDORA					KÖRHÁZ I. MINDEN DIJAT ELVÍSZ
	KOMISZ, CSIBÉSZ NAPSAK			ÉNEK FELSŐ VÉGTÁG	
ASSZONY- NEVEKÉPZŐ TITOKBAN FIGYELJ				KÖRNYEZETŐL ELÜLT, KITÜNK TETEJÉRE	
KÖZPONTI SPORT- ISKOLA, RÓV.					
VER, PÜFÖL		IGEALAKO- KAT SOROL JAPÁN GJ.			
SÜRÜN LEMEGY				CITROM MEDVE	

JÁTSSZON VELÜNK!

A **Biorganik Online Kft.** üzenetét megjelölt és nyílt levelezőlapra vagy név és cím megadásával a rejtveny@paramedica.hu e-mail címre beküldő pályázók között a cég termékeit sorsoljuk ki.

BEKÜLDÉSI HATÁRIDŐ: 2024. március 20.

CÍMÜNK: Paramedica „Bio-rejtvény” 1625 Bp. Pf. 85.

A hatályos jogszabályoknak megfelelően, a helyes megjelölt beküldése előtt kérjük elolvasni és elfogadni Adatvédelmi Szabályzatunkat, mely a paramedica.hu oldalon olvasható. Adatait bizalmasan kezeljük. A nyertes pályázók névsorát a következő számunkban közöljük, **kérjük a nyertesek jelentkezését!**

ELŐZŐ PÁLYÁZATUNK HELYES MEGJEJTÉSE: Küldetésünk: a törődés, természetesen!

NYERTESEINK: Bergmann András, Budapest
Dr. Horváth Balázné, Sopron
Harmathi Lászlóné, Tokaj
Obsitóné Kozák Margit, Hajdúszoboszló
Tótok Jánosné, Újszász

GRATULÁLUNK! Termécsomagjukat a Naturcomfort Kft. biztosítja.

BIORGANIK.HU

Naturmind

NATURAL FOODS

HALATLAN FOGÁS! AKADJ RÁ TE IS, és keresd a Herbaház üzletekben!

Naturmind PLANT-BASED Tuna in olive oil 200g

NO FISH INSIDE!

VEGAN



HÚSVÉTI ÉDESSÉGDÖMPING VAGY EGÉSZSÉGES ÜNNEP?

ményében választják a gluténmentes termékeket, pedig a gluténmentes lisztek sokszor épp a magas keményítőtartalmuknál fogva **hizlalóbbak** a normál liszteknel.

MIÉRT „PÖRÖGNEK TÚL” A GYEREKEK?

A hirtelen nagy mennyiségű **cukorbevitel** gyorsan megemeli a **vércukorszintet**, ami **túlpörgést** okoz a gyerekeknél, ezt követően este is **nehézben alszanak el**, alvásuk **nyugtalanabb** lehet.

Nem teszünk tehát jót, ha **túlzott mennyiségben** ajándékozunk édességeket, majd **hagyjuk**, hogy azt korlátlan mennyiségben, gyorsan befalják.

A **családi összejöveteleken** is ilyenkor **több a sütemény**, az édesség, de nem is kell túl szigorú szabályokat bevezetnünk, csak arra ügyeljünk, hogy **ne a főétkezések helyett**, hanem például tízóráira, uzsonnára vagy ebéd után engedjük őket nassolni.

A nap többi részében pedig **lassú felszívódású, magas rosttartalmú** ételekkel **ellensúlyozzuk** a nassolás hirtelen vércukorszint-emelő hatását. A **teljes kiőrlésű kenyér** vagy **cukormentes keksz, zabkása, köretként köles**, illetve a zöldségek segíthetnek **elkerülni** a vércukorszint jelentős ingadozását.

Rajcsik Enikő
Budai Allergiaközpont

Döbbenetes mennyiségű **cukrot fogyasztanak a gyerekek a húsvéti ünnepek alatt!** Egyes becslések szerint **egy hétre elegendő kalóriamennyiséget és 1kg cukrot is megesznek csokinyulak és tojások formájában!** Többnyire a teljes ajándékba kapott édességkészlet el is fogy a tavaszi szünet végére. **Hogyan tehetnénk egészségesebbé az ünnepeket gyermekeink számára is?**

AMI ALLERGÉNMENTES, AZ IS HIZLAL! Egészségvédelmi célból sokan vásárolnak „mentes” **édességeket**, pedig **cukrot** ezek is ugyanúgy tartalmazhatnak. Ha valaki például **tejmentes diétát** tart, **étesokit** többnyire fogyaszthat (bár érdemes elolvasni az összetevők listáját), de ezen belül is létezik **cukorral és cukormentesen készült termék**. **A gluténmentesség** is becsapós lehet. Sokan **a fogás re-**

Húsvéti paleo, vegán sütik glutén-, tej- és cukormentesen

FAHÉJAS GÖLYÖK

Hozzávalók 15-20 db gölyőhöz: 100 g dió, 50 g kókuszreszelék, 30 g hideg kókuszszír, 30 g kókuszkrém, 30 g cukormentes lekvár, őrölt ceyloni fahéj, kókuszcukor.

Elkészítés: A diót és a kókuszreszeléket aprítógépben megdarálom (nem kell nagyon apróra). Belekeverek fél teáskanál fahéjat, majd villával a kókuszszírt is. Ezután hozzáadom a kókuszkrémet és a cukormentes lekvárt. Amikor a keverék összeállt, kis gölyőket formázok belőle, majd kókuszcukor és őrölt fahéj keverékében meghempergetem őket.



ÁFONYÁS MOUSSE

Hozzávalók (adagként): 100 ml jó minőségű, sűrű kókusztej, 1 evőkanál chia mag, 1 marék áfonya, édesítőszer (opcionális), a tálláshoz gyümölcs, csokoládéreszelék.

Elkészítés: A kókusztejet legalább 24 órára behűtöm. Botmixerrel kb. 2-3 perc alatt kemény habbá verem. Hozzáadom a chia magot és az áfonyát, tovább mixelem kb. 2 percig. Tálkákba szétosztom és legalább 12 órára behűtöm. Gyümölcssel vagy csokoládéreszeléssel tálalom.



EGÉSZSÉGES FINOMSÁGOK AZ INDONÉZ SZIGETVILÁGBÓL!

KARA KÓKUSZKRÉM 200 ml
Az egyik legmagasabb zsírtartalmú kókuszkrém. Ajánljuk sütéshez, főzéshez, italok készítéséhez, hűtve kókusz-tejszínhabbá verhető.

TRIGRAMM KÓKUSZSZÍR 1000 ml
Tökéletes sütéshez, főzéshez, illetve bőrápoláshoz. Nem hidrogénezett termék, nem tartalmaz semmilyen hozzáadott anyagot. Ajánljuk mindenki számára, szinte bármilyen diétába beilleszthető!

Keresse a Herbaházban és partnereinél!
Ko-Ko Impex Kft. - a kókusz specialista!



PARAMEDICA EGÉSZSÉGMAGAZIN

Kiadja a ParaMedica Kft.
Kiadásért felelős: a Kft. ügyvezetője
Főszerkesztő:
Illésné Hoffer Adrienne
Szerkesztőség, hirdetésfelvétel:
1163 Budapest, Cziráki u. 26-32.
Postacím: 1625 Bp., Pf. 85.
Telefon: 402-4088
E-mail: info@paramedica.hu
Nyomdai kivitelezés:
EDS Zrínyi Zrt.

Terjesztés: ingyenesen, országosan a gyógynövény- és bioboltokban, gyógyszerüzletekben, egyes gyógypontokban, szakmai konferenciákon, valamint egyedi és kötetelt megrendeléssel.
A szerkesztőség a hirdetések tartalmáért nem vállal felelősséget. A hirdetésekben szereplő akciók a készlet erejéig érvényesek. Minden jog fenntartva.
ISSN: 1589-035X

2024. FEBRUÁR-MÁRCIUSI LAPSZÁMUNK SZAKÉRTŐI:

PETERMAN KRISZTINA
gyógykozmetikus mester
DR. TORMA KATALIN
bőrgyógyász-kozmetológus szakorvos
DR. HETÉNYI GÁBOR
nőgyógyász szakorvos
DR. SZÉLESSY ZSUZSANNA
belgyógyász, hematológus szakorvos
PROF. DR. BALÁZS CSABA
endokrinológus, immunológus főorvos
DR. PÁLL ZOLTÁN
sebész, traumatológus főorvos
DR. SELYEM RÉKA
reumatológus szakorvos
DR. TÓTH SZILÁRD
molekuláris orvostudományok doktora, rákkutató

DR. KÁDÁR JÁNOS
belgyógyász, immunológus főorvos
DR. AUGUSZTINOVICZ MÓNICA
fül-orr-gégész szakorvos
DR. HOLPERT VALÉRIA
fül-orr-gégész szakorvos
DR. BALAIKZA ERIKA
belgyógyász főorvos
DR. BORÚS HAJNAL
belgyógyász, diabetológus szakorvos
DR. HIDVÉGI EDIT PHD
gastroenterológus, gyermektüdőgyógyász szakorvos
RAJCSIK ENIKŐ
diétetikus
SZABÓ MÓNICA
funkcionális táplálkozási és életmód mentor

A RECEPTET SZABÓ MONIKA KÉSZÍTETTE
facebook.com/egyensulypont.hu • instagram.com/egyensuly_pont/

MEGRENDELŐSZELVÉNY - 2024/1.

IGEN, megrendelem a ParaMedica EgészségMagazint egyesével
 példányban, fél évre (3 alkalomra) 2410 Ft/pld. (1898 Ft+áfa) díjért.

IGEN, megrendelem a ParaMedica EgészségMagazint kötetleg
 100 db-os köteget fél évre (3 alkalomra) 18 550 Ft/köteg (14 606 Ft+áfa) díjért - **nettó 49 Ft/pld.**
 200 db-os köteget fél évre (3 alkalomra) 20 150 Ft/köteg (15 866 Ft+áfa) díjért - **nettó 26 Ft/pld.**

A díjat, Ft-ot postai csekken befizetem a postafiók címre, banki átutalással a 10402142-21481233 bankszámlaszámra utalom.
(A díj az Áfa-t, a csomagolási és a postázási költséget tartalmazza.)

Kérjük, jelölje választását, illetve a kívánt példányszámot a megfelelő négyzetben!

MEGRENDELŐ NEVE _____
SZÁMLÁZÁSI NÉV _____
SZÁMLÁZÁSI CÍM _____
CÉGES ADÓSZÁM (HA VAN) _____
KÉZBESÍTÉSI CÍM _____
TELEFONSZÁM _____

A NYOMTATOTT BETŰKKEL, olvashatóan kitöltött megrendelőlapot, valamint a befizetést igazoló rózsaszín postai csekk vagy banki átutalás másolatát kérjük elküldeni a **ParaMedica Kft., 1625 Budapest, Pf. 85.** címre vagy az **info@paramedica.hu** e-mail címünkre. A megrendelő szelvény beküldésével Ön elfogadta Adatvédelmi Szabályzatunkat, mely a paramedica.hu oldalon olvasható. Adatát bizalmasan kezeljük.



Termékeinket keresse

webáruházunkban vagy az Auchan, Ecofamily, Bijó, Herbaház, MediLine üzleteiben, illetve bioboltokban.



Elkészítési idő 15 perc + kelesztési idő
Sütési idő: 15 perc
Adag: 1 db 25 dkg-os kalács

Dia-Wellness fonott kalács

Hozzávalók:
170 g DW-50 lisztkeverék
20 g vaj
15 g Dia-Wellness 1:1-es cukorhelyettesítő
1 db tojássárgája
6 g friss élesztő
1 csipet só
80 ml tej
+ 1 tojás a kenéshez

Elkészítés módja:

A tészta hozzávalóit kidagasztjuk emelkedő fordulatszámon 3-4 perc alatt. 30 perc pihentetés után 4 részre osztjuk és rudakat formázunk belőle. A négy szálát összefonjuk, sütőpapírral bélelt tepsibe tesszük és az egész tojással lekenjük. Szobahőmérsékleten 40 percet kelesztjük és ismét lekenjük tojással, majd 170 °C-on 15-20 perc alatt készre sütjük. Ajánljuk hozzá Dia-Wellness lekvárjainkat, Dia-Wellness mogyorókrémet.



KIMAGASLÓ BIOHASZNOSULÁSÚ FLAVONOID



FLAVIN 7[®]
FLAVIN7.HU

KERESSE A DROGÉRIÁK ÉS BIOBOLTOK POLCAIN!