


PARAMEDICA

 www.paramedita.hu

A hónap kérdése:

MIÉRT HÍZIK A GYEREK?

A mindentudó
ANYATEJ

A VÁLOGATÓS
gyerek



Hogyan javítsuk
a termékenységet?

Sikerült a lombik!
Hogyan tovább?

Fókuszban:

A CSALÁDTERVEZÉS

EGÉSZSÉGMAGAZIN

Itt a tavaszi
SPORTSZEZON!

A RUGALMASSÁG
titkai

ENERGIA-egyensúly

IMMUNERŐSÍTŐ
életmód

MÉREGTELENÍTÉS
a fogyókúra
előtt!

BÉLFLÓRA:
egészségünk
kulcsa

KÖZELEG
a gyereknapi!

Az Ön szakértője:

A SIMPLY YOU

Cannaderm®

AJÁNLTATAI:

CANNADERM CAPILLUS
KOFFEINES SAMPON - 150 ml

Hajhullás hatékony kezelésére. Segítséget nyújt a hajhullás ellen, javítja a fejbőr és a hajhagymák tápanyagellátását.

Kozmetikum

CANNADERM CAPILLUS
SEBORRHEA SAMPON - 150 ml

Hatékonyan kezeli az érzékeny, száraz, viszkető fejbőrt, és gyógyírt kínál a seborrhea, ekcéma, vagy pikkelysömör tüneteinek enyhítésére.

Kozmetikum

CANNADERM
VENOSIL SPRAY
VISSZÉR ESETÉN

- 150 ml

Hűsítő készítmény a nehéz és fáradt lábak azonnali felfrissítéséhez.

Kozmetikum

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.

Kozmetikum

CANNADERM
THERMOLKA
MELEGÍTŐ
TAPASZ - 3x

Tapasz, amely gyors és tartós enyhülést biztosít hátfájás, izom- és ízületi fájdalmak esetén.



Gyógyászati segédeszköznek minősülő orvostechnikai eszköz*

CANNADERM
MENTHOLKA
HŰSÍTŐ GÉL - 200 ml

A fekete nadálytő tartalmú készítmény gyors, intenzív és hatékony segítséget nyújt az ízületi merevségek vagy izomfájdalmak enyhítésében, illetve sportolás vagy nagyobb fizikai megterhelés után.

Kozmetikum

CANNADERM
MENTHOLKA
HŰSÍTŐ
TAPASZ - 3x

Gyors és tartós enyhülést biztosít hátfájás, izom- és ízületi fájdalmak esetén.



Gyógyászati segédeszköznek minősülő orvostechnikai eszköz*

FORGALMAZTA: SIMPLY YOU HUNGARY KFT. | 1068 BUDAPEST, VÁROSLIGETI FASOR 8/A | WWW.SIMPLY-YOU.HU

Simply You

WWW.CANNADERM.HU

A nagy JÓ

Kedves Olvasó! Bármilyen hihetetlenül hangzik, MOST nagyon JÓ nekünk! Nem feltétlenül azért, ami épp történik velünk, hanem azért, mert ITT lehetünk. Ez a nagy JÓ! A hétköznapok során persze sok kis JÓ is történik, amit hajlamosak vagyunk nem észrevenni, mert a nehézségekre fókuszálunk. Itt a Tavasz, próbáljuk „más szemüvegen” keresztül nézni a Világot, nyissuk ki szemünket a sok kis JÓ-ra, talán úgy könnyebb.

A régi emberek maguk döntötték el, hogy mit, hogyan látnak, mit vesznek észre a világból, nekik könnyebb volt. A modern ember „világlátása” sajnos jelentős mértékben manipulált. Azt látjuk a világból, amit mutatnak nekünk, ami HÍR, ami sok olvasót, nézőt vonz. A sokkoló hír a valódi telitalálat, az mindenkit érdekel, arról senki nem akar lemaradni. S ilyeneket bőségesen áraszt felénk a világháló, felemésztve (élet) időnket, másra is fordítható energiánkat, illetve befolyásolva mindenkori hangulatunkat, kedélyállapotunkat, és ezen keresztül némiképp egészségünket is.

NEM HÍR, sőt ebből a nézőpontból akár unalmas is, hogy megint tavasz van; nyílik ezrenyi virág; dalolnak a madarak; kirándulásra csábitanak az erdők, rétek; megszülettek a kis szarvasok és őzikek; újra

lehet sütkérezni a melengető napfényben; zöldell a vetés, s aki ültetett, annak szépen nőnek a palántái, melyekből például finom paradicsomok lesznek a kertben vagy az erkélyen; aranyos kisbaba született a szomszédban vagy épp a családban; sikerült jó munkahelyet találnia a gyerekeknek avagy felvették az unokát a gimnáziumba; végre nyugdíjba mehet a nagymama, így többet tud segíteni a fiataloknak a családi feladatokban.

Nehézségek persze mindig, mindenhol vannak, ezeket vagy módunk van megoldani, vagy kénytelenek vagyunk elfogadni, miközben igyekezzünk a lehető legjobbat kihozni a negatív helyzetekből is.

Ne feledjük: azért vagyunk itt, mert itt akartunk lenni – és ez a nagy JÓ! Épp ilyen ez a Föld, ez a világ a jelen történelmi korban –

minden jóval és rosszal együtt. Döntöttünk, tehát csináljuk! Vigyük a terheket, oldjuk meg a feladatokat, élvezzük, ami jó, vegyünk észre mindent, ami szép, hiszen mindenből tanulunk és épülünk!

Mindez egészségesen könnyebb! Érdemes tehát időt és figyelmet szentelni testi-lelki egészségünk megővására vagy visszaszerzésére. Ragaszkodjunk az ÉN-időhöz bármely életkörülmények között, és

igyekezzünk ennek egy részét egészségmegőrzésre fordítani! Ennek elmaradhatatlan része a pihenés, a lelki életre fordított idő (saját hitrendszerünk szerint), illetve a rendszeres testmozgás és az egészséges étel megválogatása – mindehhez igyekezzünk magazinunkban hasznos tanácsokkal szolgálni.

Egészségben töltött derűs tavaszt kívánok minden Kedves Olvasónak!
Illésné Hoffer Adrienne



Csak úgy ragyogsz!

JAVUL VAGY ROMLIK
A BŐR ÁLLAPOTA?

Kutatások szerint a várandósság időszakában a bőrproblémák közül a pikkelysömör tünetei sokat javulnak, azonban az atópiás dermatitisz épp ellenkezőleg, fokozódó bőrszárazságot okoz.

Teljesen egyéni azonban, hogy kinél hogyan változik a bőr a terhesség alatt. Van, aki valóban ragyog, még a korábbi bőrhibái is letisztulnak, de sok olyan esettel is találkozom, ahol a korábban problémamentes bőr most jelentős gondokat okoz a kismamának. Nem tudunk tehát igazán felkészülni az egyéni adottságok és a hormonális változások előre nem látható következményeire.

PATTANÁSOS BŐR

A pattanásos bőrre belsőleg szedett készítményeket már a tervezett teherbeesés időpontja előtt el kell hagyni, mert súlyos fejlődési rendellenességeket okozhatnak a magzatnál. A babaprojektre készülve a hölgyek nem szedik tovább a fogamzásgátlókat sem, sokaknál már ez is drasztikus változást idéz elő a bőr állapotában.

Javasolt ilyenkor valamilyen természetes alternatívát, például kénés,

teafoalajos vagy tejsavtartalmú készítményt használni.

TERHESSÉGI CSÍKOK

A várandósság során sokan küzdenek erősödő bőrszárazsággal. A has területén megnyúló bőr fokozottan visket, ami gyakori hidratálásal vagy terhességi csíkok elleni krémmel enyhíthető. A striák, azaz terhességi csíkok kialakulása nagyban függ a génektől: ha az édesanyánknál, nagymamánknál is megjelentek, akkor mi is számíthatunk rá. Ilyen esetben a terhesség alatt erős melltartó és zsírosabb testápoló rendszeres használata javasolt. Részeseítsük előnyben az alga, kakaóvaj, kollagén és barackmagolaj-tartalmú készítményeket!

SZŐRSZÁLAKMINDENHOL?

A terhesség alatti hormonális változások miatt a szőrszálak növekedése szokatlan helyeken – hastájékon, melleken és a karon is – felerősödhet, de a szülés után rendszerint helyreáll az eredeti állapot. A terhesség alatt sokaknál jelentkeznek visszerek, és



az érintettek aggódnak a szőrtelenítéshez használt meleg gyanta okozta hóhatás miatt. Ez a gyanta viszont pár másodpercen belül kihűl, majd eltávolításra kerül, így nem okoz károsodást.

HAJPROBLÉMÁK

Tavasszal, amikor mindenki a legjobb formáját szeretné mutatni, nagyon kellemetlen a korpás haj miatti vakarózás. A korpa megjelenésének okai között szerepel például a gombásodás, a stressz, a legyengült immunrendszer, a fejbőr pH-értékének megváltozása, esetleg a nem megfelelő hajápoló készítmények használata. Ez utóbbiak allergizálóhatnak is. Igyekezzünk úgy enyhíteni a tüneteket, hogy közben ne zsírosítsuk túlzottan a fejbőrt. A bőr hidratálására és a gyulladás csökkentésére ezért könnyebb formulákat: gél, hab, oldat vagy sampon állagú készítményeket használjunk.

Peterman Krisztina
Dermatica

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

Túlságosan fáradt?



A mindennapi élet elég fárasztó lehet, azonban a Bio-Quinone Q10 Gold természetes módon segíthet Önnek.

A B2 vitamin és a vitamínszerű Koenzim Q10 kombinációja hozzájárulhat a normál sejtenergia-folyamatokhoz. Újratöltheti az akkumulátorainkat, ha azok lemerültek.

A Bio-Quinone Q10 Gold jó felszívódása és biohasznosulása, tudományos kutatások alapján többszörösen dokumentált, ezért ez a Koenzim Q10 márka az egyik vezető termék a piacon.

Az eredeti Q10 készítmény



Pharma Nord
www.pharmanord.hu

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

Energia-egyensúly



Egy nap mindenkinek 24 órából áll, azoknak is, akik nagyon elfoglaltak, egyszerre sok helyen kell teljesíteniük, akik a család, a gyerekek mellett felelős munkát végeznek, ráadásul egészségük, kondíciójuk vagy alakjuk megőrzése érdekében még sportolnak is. Hogyan juthat minderre idő, figyelem és elegendő energia?

Az idő- és energia-egyensúly megteremtésének, fenntartásának fontos feltétele, hogy – egy-egy ritka, különleges alkalom kivételével – hosszú távon nem zsákmányolhatjuk ki magunkat. Nem adhatjuk oda minden időnket és energiánkat a munkahelyi és családi kötelezettségek teljesítése érdekében, mert a továbbiakban már nem lesz miből pótolnunk a befektetett energiát.

Tény, hogy a napjainkból sportra szánt időben is bizonyos szempontból töltődni tudunk: csökken a feszültség, átmenetileg sokat lehetünk a terheinkből, túlterhelt agyunk pihen, végre magunkkal foglalkozunk, tehát sok

szempontból a sportot – még ha megerőltető is – feltétlenül ÉN-időnek tekinthetjük.

Tartsuk szem előtt, hogy a rendszeres edzések során semmiképp nem nélkülözhetjük a pihenőnapokat, melyeken valóban pihenni kellene. Ha ilyenkor füvet nyírunk vagy a gyerekeket fuvarozzuk egész nap, akkor sem fizikailag, sem szellemileg nem tudunk teljesen regenerálódni. A pihenés során a szervezet „újjaépíti” önmagát, és ha ezt nem engedjük meg, jelentősen csökkenhet az elvárt teljesítményünk. Próbáljuk tehát olyan napokra időzíteni a pihenést, amikor semmilyen komoly vagy időrabló feladat nem vár ránk!

Bár összességében fontos a szigorú időbeosztás, a feladatok ütemezése – gondolhatnánk, hogy ettől aztán nincs eltérés –, ám időnként szükséges a szellemi rugalmasság, és a napjainkban sokakra jellemző maximalizmus ártértékelése.

Vajon mit nyerünk azzal, ha egy betegség, megfázás során vagy egy váratlanul kimerítő munkanap után is ragaszkodunk a napi terv maradéktalan teljesítéséhez, például az esti edzéshez, a betervezett kilométerek lefutásához vagy letekeréséhez? Valószínűleg csak rontunk az állapotunkon. Figyeljünk inkább a testünk jelzéseire, és ha egy kis kíméletet kíván, adjuk meg neki! Ha viszont



épp elmaradt például a szülői értekezlet, nyugodtan megjutalmazhatjuk magunkat akár egy kis plusz pihenéssel vagy soron kívüli edzéssel.

Ahhoz, hogy minden téren folyamatosan magas teljesítményt nyújtsunk, kiegyensúlyozott energiaszint szükséges.

Ehhez a táplálékunk a legfőbb üzemanyagunk.

Amennyiben a teljesítményelvárásk mellett az esetleges túlsúly megszüntetése is célként szerepel, ehhez kell igazítanunk, azaz átalakítanunk napi étrendünket, táplálkozási szokásainkat.

Fülöp Tibor
sportorvoskozpont.hu

Hogy lehet valaki folyton kimerült és beteg?

Tény, hogy tavaszra a vitaminraktárak kiürülnek, ilyenkor jelentkezik a jól ismert „tavaszi fáradtság”. Ha emellett egyik fertőzésből a másikba esünk, alig gyógyulunk meg, máris jön a következő, érdemes megvizsgálnunk életmódunkat, és kideríteni, nincs-e komolyabb ok a háttérben.

KRÓNIKUS STRESSZ

Tudjuk, hogy a szorongás megbetegít. A huzamosabb ideig fennálló feszültségben, az állandó „készenléti” állapotban a szervezet nagyon kimerülhet. A stressz károsítja az immun-, a hormonális és az idegrendszert, a szív egészségét. A felfokozott idegállapot miatt gyomorproblémák, hasmenés, székrekedés, álmatlanság, fejfájás, izomfájdalom és gyakoribb fertőző betegségek jelentkezhetnek.

TÚL KEVÉS ALVÁS

Alvási igényünk igen eltérő lehet, de szakemberek szerint felnőttek számára a napi 7-8 óra alvás az ideális. Fontos, hogy este időben lefeküdjünk, és ne neheztünk az elalvást, ne okozunk gyakori ébredéseket esti alkohol- vagy koffeinfogyasztással.

GYORS FALATOK, ELFELEJTETT ITALOK

Nem csoda, hogy hamar kifáradunk, ha szervezetünk nem kapja meg a szükséges mennyiségű energiát és tápanyagot. Szakítsunk időt napközben az étkezésekre, válogassunk egészséges ételeket! Ha kell, vigyünk magunkkal otthonról ebédet! Figyeljünk a napközbeni rendszeres ivásra, hogy ne csak este jusson eszünkbe, hogy egész nap szinte semmit nem ittunk!

VÉRSZEGÉNYSG

Főként nőknél fordul elő, hogy kevés a hemoglobin, a vörösvérsejtek azon része, mely az oxigént szállítja. Ilyenkor jellegzetes tünet a sápadt arc, a fáradékonyság, az összpontosítási nehézség. Ha azonban vaspótlás mellett is fennáll a vérszegénység, akkor egyéb betegség, például autoimmun eredetű cöliákia is állhat a háttérben, amikor a javuláshoz az alapteregség kezelése szükséges.

AZ IMMUNRENDSZER BETEGSÉGEI

Egyes autoimmun betegségek – például lupusz, sokizületi gyulladás vagy autoimmun eredetű pajzsmirigygyulladás – sokféle tünetet okozhatnak. Ha a fáradtság mellett egyéb panaszok is vannak, akkor javasolt a kivizsgálás a megfelelő kezelés érdekében.

Dr. Kádár János
Immunközpont



KIMAGASLÓ BIOHASZNOSULÁSÚ FLAVONOID



KERESSE A DROGÉRIÁK ÉS BIOBOLTOK POLCAIN!



Szeretné tartósan és a lehető legermészetesebb módon ellenállóbbá tenni szervezetét? Annak – a multivitaminok és étrend-kiegészítők mellett – a legjobb módszere a személyre szabott életmód kialakítása, melynek nélkülözhetetlen része a rendszeres testedzés és még néhány fontos tényező. Lássuk, melyek ezek!

A szervezet védekezőrendszerének fő feladata a káros hatások kiszűrése és „ártalmatlanná tétele”. A kiegyensúlyozottan működő immunrendszer képes felismerni a kívülről behatoló kórokozókat és saját beteg sejtjeit. E bonyolult rendszer hatékony működését jelentősen támogatja a rendszeres testmozgás, a kiegyensúlyozott táplálkozás, illetve a harmonia és lelki egyensúly fenntartása érdekében tett minden lépésünk.

• **Sportoljunk!** – Több vizsgálat bizonyította, hogy például a testmozgás még a **tumork** kialakulásának valószínűségét is csökkentheti. Egy

Erősítse immunrendszerét életmódjával!

65 ezer, rendszeresen sportoló amerikai nő bevonásával végzett vizsgálatban megállapították, hogy esetükben jóval ritkábban fordult elő a változékori után mellrák, mint az testedzést nem végzőknél. Az is bebizonyosodott, hogy a sport a vastagbélrák valószínűségét is csökkentheti.

Ráadásul kimutatták, hogy az inaktív emberek kétszer akkora esélyük van szívbetegségekre, mint az aktívan sportolóknak. A testmozgás emellett megelőzheti a stroke-ot, csökkentheti a magas vérnyomást és koleszterinszintet. A rendszeresen közepes vagy nagy intenzitású testmozgást végzőknek 30%-kal kisebb az esélyük a cukorbetegség kialakulására, mint az inaktívoknak. Már heti 150 perc mérsékelt intenzitású, illetve 3-4 x 20 perc lendületes mozgás bizonyítottan csökkenti a cukorbetegség kockázatát és jó hatással van az immunrendszer állapotára. Érdemes ugyanakkor a kardioedzések mellé súlyozós edzéseket is beiktatni, hiszen a testtartás, a gerinc és az ízületek támogatása ugyanolyan fontos, mint a szív segítése.

MIT JELENT AZ INTENZITÁS?

• **Közepes intenzitású** mozgás az, amitől kimelegszünk, szaporán veszünk a levegőt, az anyagcsere 3-6-

szorosára nő. Ez egy kevésbé fitt embernél tempós sétát jelent.

• **Magas intenzitás** esetén kiizzadunk, már majdnem kifogyunk a levegőtől, az anyagcsere legalább hatszorosa gyorsul.

Ha a korábbi „lustálkodás” után úgy döntünk, mostantól életünk részévé tesszük a rendszeres sportot, jól tesszük, ha az úszást választjuk. Ezzel testünk minden izmát megmozgatjuk, erősíthetjük immunrendszerünket és növelhetjük állóképességünket is. Átlagosan 600 kalóriát égethetünk el így óránként, de az optimális hatás eléréséhez legalább 20 perces, megállás nélküli úszásra van szükség.

• **Lazítsunk!** – Az edzést mindig előzze meg minimum 5 perc bemelegítés, és a végén ugyanennyi levezető mozgás, lazítás, nyújtás. Az ismétlődő mozdulatok növelik az iz-

mok rugalmasságát, pozitívan hatnak a gerincre, és hozzájárulnak a pszichés egyensúly kialakulásához és fenntartásához, melyet egyéb, például relaxációs gyakorlatokkal is támogathatunk.

• **Igyunk eleget!** – Emellett a szervezet kiegyensúlyozott működésének elengedhetetlen feltétele a bőséges, jó minőségű víz fogyasztása, ami javítja, felgyorsítja a bélműködést, segítve ezzel az immunrendszer munkáját.

Egy német vizsgálat bizonyította, hogy a több vizet fogyasztók körében kisebb arányban fordult elő elhízás és annak minden következménye. Ha cukros üdítők helyett tiszta vizet iszunk, nemcsak átmoszuk szervezetünket, de segítjük az idegrendszer sejtjeinek működését is.

Hart Nikolett
springdaymedical.hu



Max-Immún Gyógymba 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, Táncsics Mihály utca 93.
Veszprém, Szeglethy u. 1. (Belvárosi ü.)

Tanácsadói telefonszám

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



MAX-IMMUN



- Évezredek tapasztalatával -

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



Hasznos kenderfajták nyomában

A kenderfélék – sokrétű felhasználhatóságuknak köszönhetően – évszázadok, sőt évezredek óta jelen vannak az ember életében. A kendert számos kultúrában alkalmazták textil- és papírtérmekek előállítására. Hasonlóan nagy múltra tekint vissza a növény népgyógyászati felhasználása. Az ezzel kapcsolatos ismereteket napjaink tudományos kutatásai még tovább bővítették.

A rendkívül strapabíró, gyorsan növekvő és viszonylag könnyen termesztendő kender növényt számos kultúrában alkalmazták textil- és papírtérmekek előállítására. A kenderrostból készült textiliák és kötelek például már az ókori Egyiptomban is ismertek voltak.

Az ipari felhasználás mellett a kender népi gyógyászatban való alkalmazása is hasonlóan jelentős múltra tekint vissza: őseink jellemzően a növény kivonatait nyugtató, gyulladáscsökkentő céllal használták. Az utóbbi évtizedek kutatási eredményei egy áttekinthető szorgalmaznak, amely alapján az érdeklődők informálódhatnak azon kenderfajtákról, melyeket érdemes lehet az étrend részeként is fogyasztani.

Az ún. hasznos kender (Cannabis sativa) nevezhető az étrend-kiegészítőkből leginkább elterjedt kenderfélének – ez vélhetően a kivonatok gazdag mikrotápanyag-tartalmával magyarázható.

Egyes Cannabis sativából készült kendermagolajok gazdagok az olyan többszörösen telítetlen zsírsavakban, mint az Omega-3, Omega-6 és Omega-9. Ezen esszenciális zsírok megfelelő aránya a szervezetünkben számos élettani előnnyel járhat: a megfelelő magzati fejlődés, az ideális immunműködés, valamint a szív-érrendszeri egészség mind-mind olyan szempontok, amelyek a szakirodalmak szerint összefüggésbe hozhatóak az Omega-zsírsavakkal¹.

2005-ben a Journal of Dermatological Treatment nevű tudományos folyóiratban jelent meg az a cikk, amely a belsőleg fogyasztott kendermagolaj többszörösen telítetlen zsírsavainak hatásait vizsgálta atópiás bőrtípusú embereknél. Ez a bőrtípus jóval hajlamosabb a szárazságra, viszketésre,



bőrpírra és a gyulladásra, mint az átlagos bőrtípusú embereké. Ezek a tünetek periodikusan jelentkezhetnek és súlyosságuk változhat a környezeti tényezőktől, például az időjárástól, a stressztől, az allergénektől és más kiváltó körülményektől függően.

A tudományos cikkben részletezett kísérlet során az étkezési kendermagolajat és olívaolajat egy 20 hetes, a résztvevőket véletlenszerűen csoportba osztó, egyszerűen végrehajtott vizsgálat során hasonlították össze atópiás bőrtípusú kísérleti személyeknek. A vizsgálat eredményeként megállapítást nyert, hogy a kendermagolaj jelentős változásokat idézett elő a plazma zsírsavprofilokban és javította az atópiás dermatitisz klinikai tüneteit. A feltételezések szerint ezek a javulások a kendermagolajban kiegyensúlyozott és bőséges mennyiségben megtalálható többszörösen telítetlen zsírsavaknak köszönhetőek².



A kenderfélék másik jellegzetes, esszenciális összetevője az alfa-tokoferol vagy ismertebb nevén E-vitamin. Amellett, hogy ez a zsírban oldódó molekula számos szervünk működéséhez elengedhetetlen, képes semlegesíteni a sejtkárosító szabad gyököket³.

A sejtek oxidációja számos egészségügyi problémával hozható összefüggésbe: beszélhetünk itt az öregedésről, a szív- és érrendszeri diszfunkcióról vagy akár a daganatokról. Az E-vitamin fogyasztását sok esetben ajánlják étrend-kiegészítésként.

Egy 2008-as tanulmány szerint az Amerikai Egyesült Államokban a férfiak mindössze 8%-a, míg a nőknek csupán 2,4%-a fogyaszt az ott érvényben lévő ajánlásnak (12 mg) megfelelően elegendő napi mennyiséget E-vitaminból⁴. (szponzorált cikk)

- 1 <https://sci-hub.se/10.3945/an.111.000893>
- 2 <https://sci-hub.se/10.1080/09546630510035832>
- 3 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3997530/>
- 4 <https://sci-hub.se/10.1080/10408360802118625>

FLAVIN 7[®]

WWW.FLAVIN7.HU

KENDERMAGOLAJ OMEGA 3-6-9 TARTALOMMAL



KERESSE A DROGÉRIÁK
ÉS BIOBOLTOK POLCAIN!



A MOZGÁS AZ ÉLET! – A SPORT FIATALÍT!

Original LLOYD Alpesi Gyógynövény Emulzió

– 200 ml – sportkrém

Aktív sportolás utáni krém, akár teljes testmasszázsához is – fenyő, rozmarin, zsálya és citrom kivonattal.

Az emulzióval végzett masszázss enyhítheti:

- az izom- és ízületi fájdalmat,
- a megerőltetett hát, váll és gerinc fájdalmát,
- az izommerevséget,
- sőt, a fejfájást is.

A magas minőségű, **alpesi gyógynövényekből és illóolajokból** készült krém **frissítő, hűtő hatásával** segíti a végtagok könnyebb mozgását is.



Original LLOYD Alpesi Balzsam vöröszőlőlevéllel és vadgesztenyével

– 200 ml – visszérkrém

Természetes balzsam

- visszérre, ● repedezett hajszálerekre,
- fájdalmas, duzzadt és „nehéz” lábra.

A balzsam javíthatja a mozgáshiány vagy egyéb okból legyengült **vénás keringést**, enyhítheti a **láb fájdalmakat**. Jótékony hatású **fizikai megerőltetés**, hosszú ideig tartó **állás** vagy ülés okozta kényelmetlenség esetén is. A kellemes, friss illatú, vöröses színű balzsam hagyományos recept alapján, egyedülálló összetétellel

készül **alpesi gyógynövényekből és illóolajokból**, például menta, fenyő, vadgesztenye, zsurló, fekete nadálytő, szőlőlevél kivonat, mentol...



Keresse termékeinket a gyógynövény és bioboltokban vagy rendelje meg nálunk: newfitshop.hu

VISZONTELADÓI KISZOLGÁLÁS: VARGA REFORMHÁZ KFT.,

SALUS ORTHOPÉDTECHNIKA KFT., PATELLA GYÓGYÁSZATI SEGÉDESZKÖZ NAGYKER. KFT.

Tanácsadás, információk: e-mail: info@newfitshop.hu ● tel.: 06 20 5144 524

Original LLOYD GmbH - TOM PLUS s.r.o.

Fordítsuk vissza az idő kereket!



A testi-lelki jóllét, a külső-belső egészség, a csontok, ízületek, az izomzat és a belső szervek tökéletes működése, illetve hajunk és bőrünk állapota nagyban függ attól, hogyan bánunk magunkkal, hogyan táplálkozunk, mennyi időt és figyelmet fordítunk a „karbantartásra”, azaz a rendszeres testedzésre, pihenésre, alvásra és a szépségápolásra.

STRESSZKEZELÉS – SPORT – TÁPLÁLKOZÁS

A fiatal vagy fiatalos külső, a harmonikus megjelenés – szervezetünk mindenkori állapotán túl – nagyban függ a **lelki tényezőktől** is. Egyes kutatások szerint a tartós „**érzelmi hullámvölgyek**” miatt valós életkorunknál akár **5 évvel idősebbnek** is tünhetünk. Az állandó **szorongás** ugyanis növeli a **kortizolhormon** mennyiségét a szervezetben, ami **gyulladásokhoz** vezethet, egyben csökkenti a bőr és a mozgásszervek számára is fontos **kollagén** termelődését.

Ennek nyomán **bőrpír és aknék** alakulhatnak ki, a bőr **petyhüdebbé**, a szem **táskássá** válik. A gyulladáscsökkentésére javasolt **antioxidánsokban gazdag** ételeket, például bogyós gyümölcsöket, citrusféléket és spárgát fogyasztani.

Tudjuk, hogy az **A-vitamin** csökkenti a szárazságból eredő **apró ráncokat** és javít a bőr feszességén. **A-vitaminban** (pontosabban **béta-karotinban**) gazdag táplálék például a **sárgarépa**, a **brokkoli**, a **zeller**, az **áfonya**, a **kelkáposzta**, a **paraj**, a **sütőtök**, a **petrezselyem**, a **máj** és a **tengeri halak**. Utóbbiak **Omega-3** tartalma nemcsak „**okosabbá**”, de **szébbé is tesz**, ugyanis hozzájárul a bőr hidratáltságához, feszségéhez. A tengeri halak mellett **lenmagolaj** vagy étrend-kiegészítő formájában is fogyaszthatjuk.

Legyen emellett mindannapos tevékenységünk a **stressz kezelése**, levezetése – ebben számos módszer segíthet a rendszeres **test-edzéstől**, esetleg **jógától** a meditációig vagy az aromaterápiáig.

SZÉPÜLJÜNK!

● **Az arctisztítás** este, lefekvés előtt kihagyhatatlan lépés. Fontos a bőrt irritáló napi **szennyeződések, baktériumok** és a maradék **smink** eltávolítása, hiszen ezek eltömíthetik a pórusokat, pattanásokat, gyulladt piros foltokat okozhatnak. Mivel **40 éves kor fölött** csökken a bőr faggyútermelése, reggel ne végezzünk szárító hatású arctisztítást! Évszakonként legalább egyszer vegyünk részt **kozmetikai arctisztításon**, bőrfiatalításon!

● **UV-védelem** – Az **UVA-sugárzás** nemcsak a bőrdaganatok kialakulásának esélyét növeli, de a **ráncosodás**, a **bőr öregedésének** is fő faktora. Jó megoldás, ha a nappali arckrém eleve tartalmaz fényvédőt.

● **A száraz bőr** kellemetlen velejárója a **viszke-**

tés, esetenként **hámflás**. Ráadásul elvesztheti **védelmi funkcióját** a külső behatásokkal (például dezodor hajtógáz, kozmetikumok tartósító anyagai) szemben. Állapotát az **étkezés** minősége, a használt **testápolók**, sőt a **lelki tényezők** is befolyásolhatják. Emiatt speciális gondozást, **táplálást** igényel, hiszen nemcsak fénytelenbb, de emiatt **idősebbnek** is nézünk ki.

FIATALODJUNK!

Az arc **mimikája**, a csökkenő **kollagéntermelés**, a külső környezeti hatások és rossz szokásaink is hozzájárulnak ahhoz, hogy a bőr **öregedni, ráncosodni** kezdjen. Amennyiben a **biológiai kor fiatalabb**, mint ahogy kinéz a bőr, a folyamat megfelelő kezeléssel többnyire **visszafordítható**.

Ha rendszeresen karbantartjuk a bőrünket, az idősebbé látható jelei jelentősen **csökkenthetők**, a fiatalosság sokáig **megőrizhető**.

Ne feledkezzünk el a bőrön testszerte egyéb okból – például **allergia, túlsúly, hormonális változások, keringési, érrendszeri problémák** miatt – megjelenő eltérések megfelelő külső-belső kezeléséről! Ide tartozhat például a **bőrbetegségek**, seprűvéna, **visszerek**, a várandósság vagy jelentős túlsúly miatt kialakult **striák** céltzott kezelése.

ALUDJUNK!

Végül, ami a szép és egészséges bőr fenntartása, az **öregedés** nyomainak megelőzése szempontjából **nem helyettesíthető**: a rendszeres és kielégítő **pihenés**, éjszakai helyett elegendő **alvás!** Ne **spóroljunk** tehát ezzel időhiány miatt, hiszen hosszú távon meghatározza külső megjelenésünket és egész szervezetünk mindenkori állapotát!

Peterman Krisztina
dermatologica.hu



Anti-aging



MI A KÖZÖS BENNÜNK?

- Haj, bőr, köröm
- Csontok, fogak
- Inak, ízületek...



Egyik fő alkotóelemük a **SZILÍCIUM-DIOXID**, melynek gazdag forrása a **PERUI KOVAFÖLD**, ami plusz 14 fontos ásványi anyagot és nyomelemet is tartalmaz.



Perui Kovaföld por 220g

nagyker. ár: 915 Ft, fogyasztói ár: 1215 Ft

Perui Kovaföldpor kapszula 150 db

nagyker. ár: 2225 Ft, fogyasztói ár: 2955 Ft

Kapható márkaboltjainkban – Calendula Fitopontok, Fitocentrum Nagykereskedés és Diszkont, Herbaház, Medilife és Herbaria szaküzletek, gyógynövény- és bioboltok.

Forgalmazza: Gönc-Box Kft.

Tel.: 06-30-985-8957 e-mail: info@fitocentrum.hu

www.fitocentrum.hu

Újgenerációs éjszakai bőrregenerálás!

Nottevit Beauty Sleep COLLAGEN NIGHT COMPLEX

Szeder ízű italpor 10 tasak

Kollagént, hialuronsavat, növényi kivonatokat tartalmazó italpor vitaminokkal, ásványi anyagokkal, édesítőszerrel.

Alvást segítő citromfű kivonattal!

+ A-, B2-, B3-, C-VITAMIN + CINK, SZELÉN, RÉZ

Az **I-es típusú Naticol®** tengeri kollagén **klínikailag bizonyítottan csökkenti a szem alatti ráncok mélységét, bőrfeszesítő, anti-aging hatású.**



Minőségi alvás

Éjszakai
bőrregenerálás

Keresse a patikákban, a Herbaházban és a gyógynövényboltokban!

nottevit.hu

A Collagen Night Complex italpor étrend-kiegészítő termék. Az étrend-kiegészítő használata nem helyettesíti a kiegyensúlyozott, vegyes étrendet és az egészséges életmódot.



GEMIL PHARMA
HEALTH TOMORROW

Forgalmazza:
GEMIL Pharma Zrt.
1124 Budapest, Fűrj utca 2.

Hormonális eltérés, mely nőket és férfiakat egyaránt érinthet

Az egyik legfontosabb hormonunk a prolaktin, mely alapesetben a terhesség támogatásáért és a tejelválasztásért felelős. Bár kis mennyiségben nők és férfiak esetében is termelődik, azonban túl magas szintje – amit sem várandósság, sem szoptatás nem indokol – többféle problémát jelezhet és komoly következményekkel járhat mindkét nem esetében. Ezért mindenképp indokolt a kivizsgálás és a kezelés.

PROLAKTIN SZEREPE, EMELKEDETT ÉRTÉKE

Az **agyalapi mirigy** (hipofízis) által termelt prolaktin hormonnak az emberekben még nem teljesen tisztázott a szerepe, de biztosan szükséges a **tejelválasztás** beindulásához, illetve a **teherbe esés** kapcsán is fontos funkciót tölt be. Ezen állapotok során szintje jelentősen **megemelkedik**, ám egyéb esetekben csak **minimális mennyiségben** van jelen mind a nők, mind a férfiak szervezetében. Terhesség és szoptatás nélkül az

emelkedett érték gyakran **kóros állapotra** utal, melyért általában a **túlzott stressz** tehető felelőssé, ám olyan betegségek jelenléte is okozhatja, mint a **hipofízis daganata** (prolaktinoma), **pajzsmirigy-zavar**, **PCOS** vagy a **Cushing-kór**. Ezen kívül számos **gyógyszer** szedése is emelheti a hormon szintjét, így fontos tisztázni, hogy milyen gyógyszereket szed a páciens.

A prolaktin szintjét egyszerű **vér-vétel** útján lehet ellenőrizni, ám azt fontos tudni, hogy mennyisége nap-szaki **ingadozást** mutat, így a **vér-vizsgálat** alkalmával ezt érdemes szem előtt tartani. Ráadásul olykor előfordulhat, hogy a probléma egy idő után **magától rendeződik**. Éppen ezért érdemes a vizsgálatot egy idő után **megismételni**.

A magas prolaktinszint tünetei:

- **tejszorgás** szoptatás vagy várandósság nélkül,
- **férfiaknál tejszorgás, megnagyobbodott mellék,**
- **menstruációs zavarok,**
- **indokolatlan fáradékonyság.**

BPA ÉS A PROLAKTIN

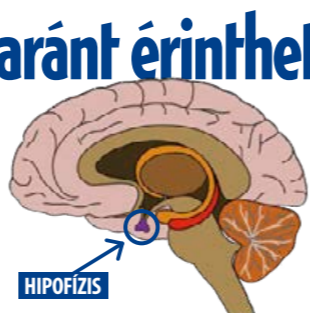
Kutatások szerint a **műanyaggyártásban** használt BPA szintén hatással van a prolaktin szintjére. Kharrasian tanulmányából kiderült, hogy a BPA **kioldódva** bizonyos szerveinkben **felhalmozódhat**, és ott vagy **téves immunválaszt** vált ki, vagy pedig **befolyásolja a hormonrendszer működését** – többek között nagyobb mennyiségű **prolaktint szabadíthat fel**.

TEHERBEESÉSI NEHÉZSÉGET IS OKOZHAT

Amennyiben valaki **sikertelenül próbálkozik** a teherbe eséssel, érdemes **ellenőriztetnie** a prolaktin szintjét, mert az emelkedett érték **nagyban rontja az esélyeket**.

A hormon egyik fontos feladata ugyanis, hogy **várandósság** vagy **szoptatás** idején **megakadályozza** a tüszőrepedést és a beágyazódást. Ez az oka annak, hogy **szoptatás során** minimális az esélye a teherbe esésnek.

Amennyiben bebizonyosodik a magas prolaktinszint, úgy első körben érdemes utánajárni az esetleges



HIPOFÍZIS
mögöttes betegségek jelenlétének, ugyanis ekkor az **alaprobléma** kezelése is szükséges az érték normalizálásához.

Emellett fontos a **stressz csökkentése**, valamint a szakorvos gyógyszeres kezelést is javasolhat.

Ha a prolaktin-túltermelést a **hipofízis daganata** okozza, úgy **műtéti beavatkozás** is indokolt lehet.

dr. Lőrincz Ildikó

Nőgyógyászati Központ



A PCOS NEHEZÍTI A CSALÁDTERVEZÉST



Napjainkban a korai vetélések aránya 15-20%, ám ez az érték PCOS esetében 35% is lehet. Vajon miért jelenthet problémát a PCOS a gyermekvállalásnál?

A PCOS (policisztás ovárium szindróma) igen gyakori, **minden 10. nőt** érinti és sajnos a **vezető meddőségi okok** közé tartozik. Neve onnan ered, hogy a petefészekkéreg alatt **apró ciszták** sorakoznak. Ez a női szervezet **hormonális betegsége**, olyan komplex körkép, amely az egész hormonháztartást befolyásolja.

Ilyenkor a férfi nemi hormonok **túlsúlyba kerülnek** a nővel szemben, emiatt a **peteérés** zavart szenved. A ciklus során nem alakul ki **domináns tüsző**, ami később megrepedne, hanem helyette kisebb-nagyobb **folydékkal teli ciszták** alakulnak ki a petefészekben.

A PCOS gyakran társul **inzulinrezisztenciával**, a betegségben szenvedők jellemzően **túlsúlyal** küzdenek, fokozott **szőrösödést** tapasztalnak, bőrükön **gyulladt aknék** jelennek meg, ráadásul teherbeesési nehézséget és **vetélést** is okozhat.

Szerteágazó tünetei között szerepel tehát a **meddőség**, a rendszertelen vagy hiányzó menstruáció, **pattanásos, zsíros bőr**, emelkedett **inzulinszint** a vérben, inzulínrezisztencia vagy **lappangó diabétesz**, megnövekedett **szörzet** az arcon és a testen, **hajhullás**, esetleg férfias jellegű **kopaszodás**; súlyproblémák, **elhízás**.

A PCOS **gyógyszeres úton kezelhető**, amelyről alapos kivizsgálás után az endokrinológus dönt, a nőgyógyász bevonásával. Szélsőséges esetekben hosszú ideig tartó **gyógyszeres terápia**, esetleg **műtéti beavatkozás** is szükségessé válhat.

Fontos része a terápiának az **inzulinérzékenység javítása**, amelyet rendszeres és meghatározott szénhidrátbevitellel, a **testsúly** optimalizálásával, rendszeres **testmozgással** lehet elérni.

A PCO szindróma általában **sikeresen kezelhető** és **terhesség** is elérhető az egészség megfelelő helyreállítása után.

endokrinkozpont.hu

Ha a meddőség oka: korai klimax

A menopauza előbb-utóbb minden nőnél elérkezik, ennek ideje általában 45-50 éves kor után van. Ekkor a nők nemcsak fiatalságukat, hanem a termékenység korát is búcsúztatják. Egyesek ezzel jóval korábban szembesülnek, gyakran épp akkor, amikor babát terveznek.

KORAI KLIMAX, A NŐI EGO ROMBA DÖNTŐJE

A nők **30-35 éves** korukban rendszerint még **fitnek és fiatalnak** érzik magukat. Legtöbbször a **sikertelen gyermekáldás** vagy **menstruációs zavarok** miatt keresik fel a nőgyógyászt, s nem is sejtik, hogy problémájuk hátterében a korai klimax állhat.

A menopauza egyik legjellemzőbb tünete a **vérvzési rendellenesség**, mivel megváltozik a hormontermelés és a **petefészkek** elkezdnek **kimerülni**. Csak a normálisnál jóval **korábban** csökken a progeszteron, majd az **ösztrogén** szintje. Emiatt eleinte csak elvétve, később egyre többször lesznek anovulációs ciklusok, míg végül egyáltalán nem történik meg a **peteérés**.

Manapság egyre inkább **kitolódik** a gyermekvállalás, gyakori, hogy csak **30-35 felett** indul a **babaprojekt**. A korai klimax rizikója főként ott magasabb, ahol a **családban** előfordult már korai klimax, ahol a nő **cukorbeteg**, esetleg korábban **kemoterápián/sugárkezelésen** esett át. Ezek ugyanis mind olyan hatással vannak a hormon- és reprodukciós szervekre, hogy **megnövelik** a korai **petefészkek-kimerülés** esélye.

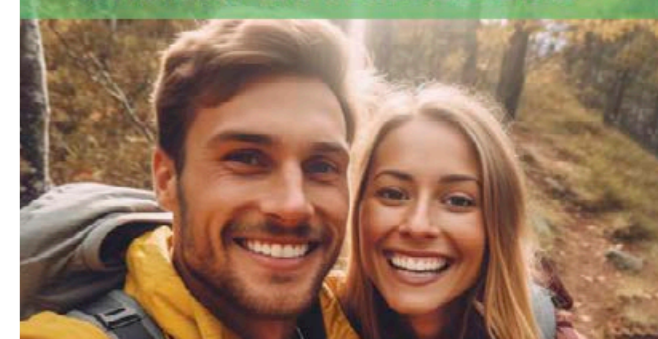
Jellemző tünetek: gyakori fejfájás, hangulat-ingadozás, hőségérzés, depresszió, hízás, alvászavarok, csökkent libidó, hajhullás, az emlők megváltozott konzisztenciája.

LEHET SAJÁT GYERMEKEM?
A menopauza hosszú folyamat, ami több évig tart. A kezdetén még megtörténhet a teherbe esés – főleg **hormonpótló készítményekkel** –, ám minél tovább vár a nő, annál kisebb az esély, mert a petefészkek kimerülnek.

Aki nem akar gyereket, annak számára is fontos figyelemztetés a klimax, hogy **jobban oda kell figyelnie magára**, mivel ekkor **megnövekszik** az olyan **szövődmények** kockázata, mint például a **csonttritkulás** vagy a **szív- és érrendszeri betegségek**.

nogyogyszatikoizpont.hu

A NŐI ÉS FÉRFI EGÉSZSÉGÉRT



RIAVITA Women Up – az értékes gyógynövény kivonatok, Q10 koenzim és mikroédpanyagok együttese a vérképzés és hormonális egyensúly támogatásával hozzájárul az egészséges menstruációs ciklushoz, a petesejtek minőségének javításán keresztül pedig elősegíti a termékenység fenntartását.

RIAVITA Men Up – az észak-amerikai, kínai és délkelet-ázsiai gyógynövények, L-karnitin, vitaminok és cink közrejárásnak a férfi egészség támogatásában.



RIAVITA
www.riavita.com

Világelső a deutériumcsökkentésben

PREVENTA
csökkentett deutériumtartalmú ivóvíz



A termékek megvásárolhatók a HYD Rákkutató és Gyógyszerfejlesztő Kft. mintaboltjában, országosan a gyógynövényboltokban és gyógyszerárakban.

További információ, online megrendelés: www.preventa.hu

www.preventa.hu info@hyd.hu 1118 Budapest, Villányi út 97. +36 1 365 1660 /preventa.hu



a babatervezés,
várandósság és
szoptatás alatt is!



netamin.hu/babamama

A MINDENTUDÓ ANYATEJ

Az anyák szoptatják csecsemőjüket – ezt a táplálási módot tökéletesen megalkotta a természet, hiszen minden szempontból optimális a baba számára. Íme néhány fontos tény napjaink modern, fiatal anyái részére.

Az anyatej **összetétele** a gyermek életkorának megfelelően **változik**, még azt is „figyelembe veszi”, hogy **koraszülöttről** vagy **érett újszülöttről** van szó. A **kolosztrum** (előtej) kis mennyiségben **sok tápanyagot** tartalmaz – ez az újszülött apró gyomrában elfér –, és sok fontos fehérjét, zsírt biztosít számára.

A későbbi hetekben, hónapokban már **nagyobb mennyiséget** szopik a csecsemő, ekkor úgy tűnik, mintha felhígult volna az anyatej, de a **táptétele** megfelel a baba mindenkori igényeinek. Valójában nincs „gyenge”, „híg” vagy „túl erős” anyatej. A szoptatás elején higabb, tejcukorban gazdagabb, a második felében zsírdúsabb tejhez jut a csecsemő, így **fél éves koráig nincs szüksége más folyadékra** vagy táplálék-kiegészítésre. Ekkor a **mászás**, a **„mindent megkóstolás”** időszakában megno a tejben az **immunfehérjék** koncentrációja, és egészen a szoptatás végéig igen magas marad.

Az anyatej termelését általában a **gyermek étvágya szabályozza**. Igény szerinti szoptatás mellett működik a **kereslet-kínálat** elve, amennyiben kevés, akkor **gyakoribb szoptatással** tudjuk serkenteni a termelését, és egy idő után **pontosan annyi** termelődik, amennyire szüksége van.

Tudományos vizsgálatok szerint az anyatej csecsemőkből **okosabb** gyerekek lesznek, **kevesbé híznak el**, kisebb a valószínűsége a **cukorbetegség** kialakulásának, illetve **ritkábbak a légúti hurutos betegségek**, hasmenések a szoptatás ideje alatt. Az **allergia-megelőzésben** is fontos szerepet játszik az anyatej: csökkenti a csecsemőkori ekcéma, a tápszerek kiváltotta tejallergia gyakoriságát és az asztmás jellegű nehézlégzés jelentkezését.

A korai és gyakori szoptatás az anya számára is előnyös: fokozza a **méhösszehúzódszereket**, segítve a méh eredeti állapotának elérését. A szoptatás **védelmet nyújt** az emlő- és petestífuszak ellen. Megfelelő étrend mellett segíthet a várandósság alatt felszedett **plusz kiló leadásában** is. Az anyatejben **kevesebb a vas**, mint a tápszerekben, de jobban felszívódik, így ritkán lesz a baba vérszegény. Csak a **D-vitamin pótlásról** kell szoptatás alatt gondoskodni, egyébként az anyatej valóban mindent tud!

Dr. Hidvégi Edit PhD
Allergiaközpont



A VÁLOGATÓS GYEREK

Igen sok szülő panaszkodik a bölcsődében, óvodában, játszótéren és az online szülői csoportokban, hogy a gyermek szinte semmit nem akar megenni. Nem mind-egy azonban, hogy a **gyerek tényleg csak válogatós vagy inkább evészavaros**.

SZÜLŐK GYAKORI GONDJA

Sok szülő panaszkodik: **alig eszik, válogatós**, most épp háromféle kedvence van és **csak azokat eszi** – ahány gyerek, annyiféle étkezési probléma merülhet fel. **Legyünk türelmesek**, próbálkozzunk időnként újra **más ízekkel**, majd **kinövi** – ilyen tanácsokkal vigasztalják egymást az elgyötört szülők bizva abban, hogy az idő tényleg megoldja majd a problémát.

A **2-6 éves gyerekek harmadánál** nem ritkák a különböző **evészavarok**, melyek súlyossága a normál válogatóságtól a súlyos evészavarokig terjedhet. Sajnos a türelmes kiválasztás olykor komoly következményekkel járhat, ezért **nem érdemes halogatni** a segítségkérést. A probléma azonosításával és **célzott terápiával** elkerülhetjük ezeket, így az otthoni étkezések is kevésbé lesznek **feszültek**, ami önmagában is sokat jelent a szülőknek.

ÁRULKODÓ TÜNETEK

Érdemes tudnunk, hogy az **evészavar születéstől** jelen lehet, a **válogatóság** átlagosan **1,5 éves kor körül kezdődik**. Jellemzően mindkettő már az **óvodáskor előtt** vagy kiscsoportban kialakul.

Alapvető **különbség**, amit a szülő észrevehet, hogy a **válogatós** gyerekek, **ha éhes, meg-eheti azt**, amit korábban elutasított. **Evészavar** esetén azonban **az éhség ellenére sem** fogja elfogadni a problémás ételt. A válogatósagra általában **jellemző**, hogy bizonyos ételeket **átmenetileg elutasít** a gyermek, majd

újra elfogadja. Evészavar esetén eleve lényegesen **szűkebb a lista**, amit hajlandó megenni, és ezek mellett **hosszú távon is kitart**. A válogatós gyerekek közösségbe kerülve rendszerint **szívesen fogadják** az új ízeket, evészavar esetében azonban nem jelent befolyásoló tényezőt a közösség.

MAGÁTÓL NEM MÚLIK EL

A válogatóság a normál fejlődés része, mely általában a gyerekek **6 éves korára elmúlik**. Az evészavar azonban **felnőtt korra is megmaradhat**, kezeléséhez többféle szakember bevonására is szükség lehet.

Ha bizonytalanok vagyunk, kérjük szakember segítségét! Ez mindenképp indokolt:

- ha **1,5 évesnél fiatalabb** gyermeknél tapasztaljuk a tüneteket,
- ha az **évs napi problémát** okoz, esetleg **sírás, szorongásos tünetek** is kísérik,
- ha a **súlyfejlődése elmarad** az életkorától,
- ha a gyermek kevesebb, mint 20 féle ételt fogyaszt el,
- ha az **évs ideje** a hosszadalmas kínálás és próbálkozások miatt rendszeresen elhúzódik.

Sarnyai Tünde
Gyermekegyógyászati
Központ



FRUIT TABLETS (130db) Multivitamin gyerekeknek

Ez a Vitaking termék gyümölcsök (alma, banán) és vitaminok kombinációja lágy zselétabletta formába töltve, hozzáadott cukor és tartósítószer nélkül. Nem tartalmaz mesterséges színezéket, vagy genetikailag módosított összetevőket.

Vitaking Immuno szirup (200 ml)

Egy kimondottan jóízű, speciális gyógynövény, vitamin és ásványi anyag összetételű gyermekgyógyászati szirup. Van benne B6- és E-vitamin, továbbá cink, réz, és háromféle gyógynövény kivonat: astragalus (kínai csüdű), csipkebogyó és szibériai ginseng.

VITAKING.HU



A csecsemők és kisgyermekké érzékeny bőrén sokféle okból jelenhetnek meg foltok, kellemtelen, viszkető kiütések. A megfelelő kezeléshez feltétlenül ki kell derítenünk, mivel állunk szemben. A szülők számára ugyancsak gondot okozhat annak előlőntése, miért sír a baba: esetleg éhes, álmos, fogzik, a hasa fáj vagy egyéb ok, talán betegség áll a háttérben?

Mi baja a babának?

BŐRTÜNETEK

• **Ekcéma** – A leggyakoribb bőrbetegség, mintegy 8-15% közötti előfordulással. Tünetei már **pár hetes korban** is megjelenhetnek: az arcon és a fejbőrön **vörös, száraz, viszkető foltok** formájában. A kicsik gyakran éjszaka sem tudnak nyugodtan aludni a viszketés miatt. Újszülött és csecsemőkori eczéma **tejalergia** tünete is lehet, később, **6 hónapos kor után már ételallergiára** is gondolnunk kell, ezért fontos, hogy egyszerre csak **egy új ételt** vezessünk be a kicsi étrendjébe, hogy a „tettessz” könnyebben beazonosítható.

• **Milia** – Apró, 1-3 mm nagyságú fehér vagy sárgás pöttyök a baba arcán, ami a csecsemők **40-50%-ánál előfordul**, tüneteit az **elzáródott pórusok** okozzák. Valójában ártalmatlan jelenség, mely néhány hét alatt **magától elmúlik**, a későbbiekben ügyeljünk, hogy kerüljük az arcbőrön a **pórusokat elzáró** zsíros krémek, olajok használatát.

• **Koszmó** – A sebhorhoeás dermatitisz csecsemőkori formája, mely zsíros lerakódásokat képez a baba **fejbőrén**. 6-12 hónapos kor közötti kezelés nélkül is elmúlik, de a folyamatot **gombaellenes** krémekkel, **gyógyszamponokkal** segíthetjük. Sokan **babaolajjal** bekenve, egy ideig rajta hagyva, majd finom fésűvel kifésülve távolítják el.

• **Csecsemőkori akne** – Az apró, piros pöttyök a baba arcán **2-6 hetes korban** között jelennek meg. A csecsemők 20%-át érinti, jelentkezhet a mellkason és a hát felső részén is. Néhány hét alatt **magától** is elmúlik, ez alatt kerüljük az olajos, zsíros krémek használatát és ne kezdjük el semmilyen pattanások kezelésére való krémet használni a csecsemő bőrén!

• **Csalánkiütés** – Gyermekekori leggyakrabban **vírusok** okozzák, de **ételek, pollenek és kozmetikumok** is előidézhetik, okainak felderítése ezért néha komplex kivizsgálást igényel. Az erősen viszkető, **csoportokban** kialakuló kiütések elsősorban mellkas, has, hát területén vagy a végtagokon jelennek meg – sok esetben nem térnek vissza, de előfordul, hogy a csalánkiütés **krónikussá válik**, emiatt hatékonyabb kezelést igényel.

Szintén figyeljük meg, történt-e a panaszokat megelőzően valamilyen **babakozmetikum**, sampon, tusfürdő, krém cse-

• **Fertőző betegségek** – például a bárányhimlő, skarlát vagy a kéz-láb-száj betegség – rendszerint **lázal is járnak** a viszkető kiütések és egyéb panaszok mellett.

Ha nincs **láz** és például légúti tünetek, akkor

is fordítsunk figyelmet az esetleges kísérő panaszok kezelésére.

• **Banálisnak** tűnhet, de önmagában a baba **túlöltöztetése** is okozhat apró kiütéseket, viszkető dudorokat, melyek ártalmatlan **„melegkiütések”** – ezek 2-3 nap alatt kezelés nélkül is elmúlnak. A továbbiakban azonban igyekezzünk **lazabban** öltöztetni a kicsit, hogy az érintett helyek szellőzhessenek!

MIÉRT SÍR?

• **Feszültség** – A kimerült, aggó szülő gyakran **kudarcként** élék meg, ha nem tudják kitalálni a sírás okát. Mindez **első gyerekes szülőknél** még gyakoribb, pedig igyekezznek a gondoskodás terén a maximumot nyújtani. Ez az aggodalom, feszültség kihat a babára is.

• **Túlterheltség vagy épp unalom** – A csecsemőket a **túl sok inger, a zajos környezet** kimerítheti, de ennek ellenkezője is igaz: ha semmi nem történik körülöttük, akkor már pár hetes korban is **unatkozni** kezhetnek. Bármi is az ok, sírással fogják követelni a változást.

• **Ha nyüzsgés** van körülöttük, ha sokat szól a tévé, rádió, de a **rendszeretlen életvitel** miatt is sírosak lehetnek, ha viszont csak unatkoznak, **abbamarad** a sírása, ha **beszélünk hozzájuk**, játszunk velük.

• **Álmos, nyügös** – Általában 6 hetes korra alakul ki az **alvás-évs napirend**, ami teljesen egyéni lehet. Vannak jól alvó, nagy alvásigényű csecsemők, ők hosszabb alvást követően hosszabb ideig ébren vannak, míg mások többször, röviden alszanak, és az **álmoságot** nyügös sírással jelzik.

• **Betegségek** – Egyik leggyakoribb panasz a **hasfájás, puffadás**, ami tejalergia tünete is lehet, de **fülfájás** vagy kezdődő **légúti betegség** is síráshoz vezethet. Forduljunk orvoshoz, ha a csecsemő nagyon bágyadt, **étvágytalan**, **lázos**, vagy esetleg gyakran bukik, **hasa puffadt, kemény**, hány vagy hasmenése van!

dr. Balogh Ádám
Allergiaközpont



A BABÁNAK ÉS A MAMÁNAK

Bőrgyógyászatilag igazolt
bőrbarát formulák



Az édesanyák
védelme érdekében

nézd meg videósorozatunkat!



jimjams.hu | Forgalmazza: Alveola Kft.
1143 Budapest, Gizella út 28/A

Calmacare®

A MOSOLYGÓS BABÁKÉRT!



A Calmacare belsőleges oldat egydagos, ampullás készítésének köszönhetően

- higiénikus,
 - könnyen alkalmazható, praktikus, bárhová magunkkal vihető.
- Összetevői biztonságosak a csecsemők számára.

Vény nélkül kapható homeopátiás gyógyszer JÓVÁHAGYOTT TERÁPIÁS JAVALLAT NÉLKÜL.

www.boiron.hu

BOIRON®

Mert egészség a legnagyobb ártalommentes érzés!

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

MIRA gyógyvíz

Előzze meg a terhesség alatt gyakran előforduló székrekedést és az aranyér kialakulását!



Természetes megoldás a mamának és a babának!

MIRA Baby a baba mosolyáért!

Hasfájós a baba?

Szorulásra, szélgörcsökre válassza a természetes Mira Baby gyógyvizet!

- természetes hashajtó hatás
- görcsök nélkül hat
- hózzászokás veszélye nélkül alkalmazható
- klínikailag igazolt hatás

Keresse a patikákban, gyógynövényboltokban, drogériákban!

Forgalmazza: MEDAQUA Kft.
3200 Gyöngyös,
Keleti Károcsónai köz 1.
+36 37 316 480

További információ:
www.medaqua.hu



Ha korán kezdődik a székrekedés

Gyerekeknél viszonylag gyakori probléma a székrekedés, mely elsősorban a nem megfelelő étkezés és a kevés folyadékfogyasztás eredménye, de kialakulásához hozzájárulhat a mozgáshiány, sőt néha az anyagcsere pajzsmirigy-aluműködés miatti lassulása.

Anyatejjel táplált csecsemők esetében általában ritkább a székletürítés, mert az anyatej szinte 100%-ban hasznosul. Így, ha nincs a babának hasfájása, pocakja nem kemény, az állapot normálisnak tekinthető. A tápszeres csecsemőknél viszont minimum napi egy székletnek kell lennie.

Később, a hozzátáplálás idején a széklet jellege megváltozik, keményebbé válik, ilyenkor a napi 2-3-szori, illetve a 2-3 naponkénti széklet is normálisnak számít.

Kisgyerekeknél gyakori, hogy egy rossz székletürítési élmény miatt visszatartják a székletet, ami így még keményebbé válik és panaszt okoz.

Az is előfordul, hogy a szülő túl korán vagy túl gyorsan akarta a gyermeket szobatisztaságra nevelni, ami szintén székletürítési zavarokat, székrekedést okozhat.

Rendkívül fontos, hogy a szülő odafigyeljen a gyermek rostban gazdag étkeztetésére, a mindennapos zöldség-gyümölcs fogyasztásra és a megfelelő mennyiségű folyadékbevitelre. Sokat segít a székrekedésen a rendszeres testmozgás is.

Ritka esetben a székrekedés oka pajzsmirigy-aluműködés is lehet, melyet mielőbb kezelni kell hormonpótlással.

A pajzsmirigyhormonokra ugyanis szükség van a növekedés és az idegrendszer fejlődése szempontjából is. Kezeletlenül növekedési zavarokat, testi-szellemi visszamaradottságot,

Bélflóra: egészségünk kulcsa egy életen át

Bélflóránk életünk első 3 évében „alapozódik meg”. Fialat felnőtt korra stabilizálódik, majd életmódunk függvényében változhat, jelentősen befolyásolva egészség-betegség skálánk további alakulását.

A bélflóra (mikrobiom) kb. 2000-féle baktériumtörzsből, vírusokból, gombákból és egyéb mikroorganizmusokból álló életközösség. Kialakulásának fázisai a következők:

- **Méhen belüli élet** – Az első baktériumtelepek a magzat bélrendszerében még a méhen belül megjelennek, és már a bélflórakezdemény összetétele szempontjából is kimutatható különbségek vannak a harmonikus, illetve stresszes terhességből született újszülöttek között! Utóbbiaknál kisebb számban mutathatók ki Lactobacillus- és Bifidobacter-, illetve nagyobb számban a Proteobacter-törzsek.
- **Születés** – A szülés módja a 2. meghatározó állomás: hüvelyi szülés során az anyai hüvelyflóra Lactobacillusai megteremtik az egészséges bélflóra alapjait. Császármetszés esetében ez elmarad, helyükbe a bőrfelszínen élő és

kórházi törzsek (Staphylococcus, Acinetobacter) lépnek. Ennek egyik következménye, hogy a császármetszéssel született gyerekeknél gyakoribbak az allergiás betegségek (pl. ekcéma, asztma).

- **Csecsemőtáplálás** – Az anyatej baktériumai (Lactobacilli, Bacteroides, Bifidobacterium) gazdagítják a csecsemő bélflóráját, a tej szénhidrátjai pedig táplálják a kialakuló bélflórát. Tápszeres csecsemőknél a bélflóra összetétele másképpen alakul: nagyobb számban mutathatók ki kórokozó tulajdonságokkal bíró (E. Coli, Bacteroides, Clostridium) törzsek.
- **Hároméves korig** – Ekkorra alakul ki a bélflóra személyre szabott mintázata. A fokozatos hozzátáplálás és minden, amit a gyerek a szájába vesz, újabb adalékokat jelent a bélflóra gazdagodásához.

Felmérések igazolják, hogy a természetközeli, „lazán” nevelt gyerekek bélflórája gazdagabb, immunrendszerük erősebb, mint az agályosan tiszta környezetben felnövő társaiké.

• **Fialat felnőttkor** – A bélflóra alapvető összetétele már nem változik. Az életmód, az étrend és az életesemények azonban nyomot hagynak a bélflórán (is), befolyásolva ezzel az egészség és betegség alakulását.

• **Időskor** – Általában 65 éves kor után az egész szervezet idősödésével együtt a bélflóra is gyengül, könnyebben terjednek a kórokozók. Ebben a meglassult életvitel, az egysíkúvá váló táplálkozás jelentős szerepet játszik. Tanulságos megfigyelés, hogy az időskorban szellemileg-fizikailag aktív életet élő embereknél a bélflóra is fiatalos marad, vagyis nagyobb diverzitást mutat, mint az átlagos kortársak esetében.

Összességében: a boldog terhesség, a természetes szülés, szoptatás, az egészséges hozzátáplálás a legjobb megalapozója az egészséges bélflórának, melyet a továbbiakban leginkább az

fogyatékoságot okozhat. Ilyen esetben a gyermek nem tudja végrehajtani az aktuális mozgásokat (pl. ülés, mászás, állás stb.), nem formál szavakat, nem kezd beszélni, így a mielőbbi kezelés feltétlenül indokolt.

Dr. Tar Attila
Endokrinközpont



aktív életvitel, a stressz hatékony kezelése és a rostdús, természetes étrend befolyásol jó irányba.

Dr. Pászthory Erzsébet
Allergiaközpont

LipoCell MultiKids

Liposzómákba (mikroszkópius kapszulákba) zárt vitaminokat, gyömbér és ashwaganda kivonatokat, mikroelemeket tartalmazó folyékony őszibarackos étrend-kiegészítő gyermekeknek – 50 napi adag

- Lipoaktív formula hatékonyabb felszívódással
- Cukor-, tartósítószer- és GMO-mentes, vegán termék



Huminicum kapszula és folyadék

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

MIKROBIOM-24 30x

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

Keresse a Herbaház áruházaiában és a gyógynövényboltokban!



Hymato Products Kft.
www.hymato.hu

HOL HÍZIK EL A GYEREK? A SULI BAN? NEM!

A 3 évnel fiatalabb magyar gyermekek 80%-a túl sok cukrot fogyaszt. Minden 10. szülő edésséggel jutalmazza a kicsiket, nem csoda, hogy iskoláskorra még nagyobb arányú és mértékű az elhízás. A közfelfogás szerint ugyanakkor a dundi óvodás CUKI, a természetes iskolás JÓ HUSBAN VAN, a kővér felnőtt pedig BETEG!

Az elmúlt években világszerte 155 millió 5 év alatti gyermeknél tapasztaltak alultápláltságot okozta visszamaradást, akik közül 41 millióan

túlsúlyosak voltak! Az alultápláltság ugyanis nem egyenlő az alacsony testsúllyal, hanem a fejlődéshez és a szervezet megfelelő működéséhez szükséges vitaminok, nyomelemek és ásványi anyagok hiányát, azaz a változatos, minőségi táplálkozás hiányát jelenti.

Sokan mondják, hogy a gyerek az iskolai menzától vagy a büfében vásárolt édességektől hízótt el. Pedig ez a legkritikább esetben igaz. Valójában a túlsúly, az elhízás kezdetei ennél jóval korábban nyilvánvalóak, és ezzel kapcsolatos felelősségünket nem hátríthatjuk az óvodára, iskolára.

A gyermek alapvetően azt eszi, amit kiskorában elé raknak, olyan izekhez szokik, amivel rendszeresen találkozunk. Szülőként tehát óriási a felelősségünk, mert rajtunk áll, hogy gyermekünk elhízik vagy elindítja az egészség és energikusság felé vezető úton.

Az élet első 3 évében rögzülő táplálkozási szokások meghatározó szerepet játszanak olyan felnőttkori népbetegségek megelőzésében, mint az elhízás, a diabétesz vagy a szív-érrendszeri megbetegedések. A család helytelen étkezési szokásai nyomán nemcsak a túlsúly, hanem a kapcsolódó betegségek is „öröklődnek” a szülőkről a gyerekekre!

Ez a kezdeti táplálási mód igazolja önmagát azzal, hogy a gyermek nem lesz beteges, túlsúlyos, fáradékony az óvodában, iskolában. Ne cukrozzunk! Minél kevésbé használunk cukrot, annál tökéletesebb marad a természetes ízélmény, annál kevésbé savasodik a szervezet. A kicsiknek nincs szükségük cso-



A babák a pocakban töltött 9 hónap alatt a lúgos magzatvíz jótékony ölelésében élnek, de az anyában és a magzatban is folyamatosan termelődnek savak, melyek közömbösítése lúgosabb közegben lényegesen könnyebb.

Az újszülöttnek, ha szerencséje van, édesanyja szoptatja öt lúgosító anytejjejjel.

6 hónapos kor után, amikor már nem az anyatej dominál, akkor érdemes megismertetni a gyerekekkel az egészséges táplálékokat. Bevezethetjük náluk a zöldségeket, gyümölcsöket, néhány csepp hidegen sajtolt olajat, később a növényi tejeiket és a teljes kiőrlésű gabonából készült élelmiszereket.

Ez a kezdeti táplálási mód igazolja önmagát azzal, hogy a gyermek nem lesz beteges, túlsúlyos, fáradékony az óvodában, iskolában.

Ne cukrozzunk! Minél kevésbé használunk cukrot, annál tökéletesebb marad a természetes ízélmény, annál kevésbé savasodik a szervezet. A kicsiknek nincs szükségük cso-

kira, cukorkára (valójában nekünk sem lenne). Mit tehetünk, ha nem a megfelelő „startovníról” indultunk, s gyermekünk már kialakult bizonyos tünetek: rendszeres **hasfájás, puffadás, rossz széklet, gyakori megfázás, fáradékony, fejfájás, allergia, esetleg túlsúly?** Hogyan segíthetünk, ha gyermekünk hallani sem akar a zöldségekről, hanem cukrot, tészta, péksüteményt enne egész nap, és mindezt leöblítene egy kis cukros üdítővel, netán kólával?

Meglehetősen irreálisnak tűnik, mégis azt javasoljuk, hogy adjanak neki több, lehetőleg **nyers zöldséget**, csökkentsék az eddességgel fogyasztást, itassanak vele **tiszta, szénsavmentes vizet.** Ha már ennyit



megtesznek, nagyon sokat segítettek rajta. Miután az egészség mellett döntöttünk, lássuk az első lépéseket!

• **Mutassunk jó példát** gyermekünknek az étkezésben!

• **Ne erőltessük**, hanem beszéljük meg a gyerekkel, mivel érdemes egy egészséges testet etetni, itatni, és mivel nem!

• Adjunk neki **egészséges reggelit**, ne küldjük éhgyomorral iskolába, mert lehet, hogy megszokásból a **zsebpenéz** „étel” helyett csokit, cukrot venne!

• **Legyünk türelmesek**, mert a bosszankodástól és állandó vitától, küzdelemről **mi is kimaradhatunk!**

Láthatjuk, hogy az egészségesebb élet felé vezető út **lépések sorozatából** áll.

Ahogy helyreáll az egyensúly, a gyermek táplálkozásában egyre nagyobb teret kap majd a vitaminokban és ásványi anyagokban gazdag, magas rosttartalmú, növekvő arányban nyers zöldségeket, gyümölcsöket tartalmazó étrend, ami az **optimális egészség** hosszú távú fenntartásához vezet.

Antal Rita

Floradix® **Kräuterblut® szirup**

Étrend-kiegészítő vassal és vitaminokkal

- A benne lévő **vas**, valamint a **B₁, B₂, B₆ és B₁₂-vitaminok** hozzájárulhatnak a normál vörösvértest-képződéshez, jótékony hatással lehetnek a fáradtság és kimerültség csökkentésére, valamint a normál anyagcsere-folyamatokra.
- Nem tartalmaz alkoholt, tartósítószert, mesterséges színező- és aromaanyagokat és laktózt.



Diákcsemege 200g
Vidd magaddal a suliba!
Értékes **olajos magvak** (kesudió, mandula, földimogyoró) és **mazsola** keveréke, **ízletes, egészséges**, hozzáadott cukortól mentes ropogtatnivaló a szünetekben és uzsonnáként is.

Tahina ZMMO Szezámkrém
100% szezámagból - Fedezd fel a szezám-mag ízletes és tápláló világát! A keleti izvilág krémes kincse hozzáadott cukor, só és tartósítószer nélkül. Szendvicsek, mártogatások, desszertek alapanyagául szolgálhat.

www.denes-natura.hu

Antioxidánsok, avagy az ÉLET-KÓD



Ki ne szeretne sokáig egészségben, kiváló életminőségben élni? Azt hiszem, erre nagyon könnyű a válasz, mindenki! A mai kor elvárása, hogy fitten, fiatalosan, energikusan és egészségesen nézzünk ki.

Az egészséges életmód és a testmozgás mellett szerencsére az élettudományoknak és kutatásoknak köszönhetően olyan **étrend-kiegészítőkhöz** juthatunk hozzá, melyek 5-10 évvel ezelőtt még a gondolatokban sem szerepeltek. Persze ilyenkor elgondolkodik az ember, hogy vajon ezeket az új hatóanyagokat tartalmazó vagy a hatóanyagokat **új szempontból** vizsgáló tanulmányok tényleg újak-e a Nap alatt?

Nos azt kell mondanom, hogy igen. A szervezetünkben a normál anyagcsere folyamán, a biokémiai reakciók sorozatában számtalan úgynevezett **szabad gyök** keletkezik. Ezek a szabad gyökök

gyulladásokat, a sejtmembránokon sérüléseket okoznak. Ezek a sérülések és gyulladások károsítják a szervezet valamennyi sejtjét, beleértve az érfalak belső sejttrétegét, a máj, a tüdő, a bélrendszer sejtjeit, valamint a sejtek belső membránjait is, mint például a **mitochondriumok, a sejtmag**, illetve **DNS szerkezetét**. Ezek a folyamatok káros elváltozásokhoz vezethetnek, amelyek aztán **betegségek** képében manifesztálódnak.

A szervezetben vannak olyan mechanizmusok, amelyek ezen káros hatások **ellen** dolgoznak. Ilyen például az a rendszer, amely az emberi szervezet **legerősebb antioxidáns** molekuláját állítja elő. Ez a molekula a **glutathion**.

Sajnos a kor előrehaladtával a glutathionszint **csökken**, ezért érdemes azt kívülről pótolni. Probléma viszont, hogy a **kívülről bevitt glutathion felszívódása nagyon rossz**, ezért célszerű olyan étrend-kiegészítőt választani, mely a **glutathion prekursorait**, azaz **előanyagait** tartalmazza. Ezeknek köszönhetően növekszik a szervezetben a glutathionszintézis és pont azokon a helyeken, ahol a **legnagyobb szükség van** erre az antioxidáns molekulára.

A glutathion bioszintézise – mint

bármely más anyagcsere-folyamat – igencsak **energiaigényes**. Ezt az energiát a sejtekben található **mitochondriumok** állítják elő, végso soron **ATP- molekulák** keletkeznek.

Az ATP-molekulák a szervezet „üzemanyagai”. Ezek előállításához, a belső bioszintézis elősegítéséhez olyan anyagokat szükséges bejuttatni a sejtekbe, melyek **katalizálják** az „üzemanyagtermelő” folyamatokat. Ilyen molekula a **nikotinamid-ribozid**, amelyből a **NAD, NADH** rendszer épül fel. Ezek a katalizátorok a mitochondriumok belső sejtmembránjával együtt hozzák létre az ATP-molekulákat.

A NAD-NADH rendszer nélkülözhetetlen a normál mitokondriális működéshez. Sajnos az **életkor előrehaladtával** a NAD-NADH molekulák szintje **csökken**, ezért célszerű olyan **előanyagokat** a szervezetbe juttatni, amelyek **fokozzák** a NAD-NADH molekulák keletkezését. A NAD-NADH rendszer részt vesz a **DNS-javitó** mechanizmusokban, a **sirtuin** aktivációban, az **oxidatív stressz** és a **gyulladás csökkentésében** is.

A glutathion és az ATP-molekulák megfelelő helyre juttatása nem képzelhető el a **szív-érrendszer jó működése** nélkül. Egy korszerű étrend-



kiegészítő, amely **antioxidáns prekursorokat, NAD-NADH előanyagokat**, valamint a szív-érrendszer működését támogató hatóanyagokat, ubidecarenon (Q10) PQQ-Na-ot tartalmaz, megfelel a mai kor embere igényének.

A fent említett hatóanyagokat tartalmazó étrend-kiegészítőtől joggal várhatjuk el, hogy teljesítse azon kívánságunkat, hogy támogassa a **hosszú, aktív, egészséges életet és a jó életminőséget**.

Az étrend-kiegészítők fejlesztése, készítése **gyógyszerészeti szakértelmet** igénylő, felelősségteljes munka, amelyből **biztonságos és megbízható** készítmények születnek.

Dr. Sárkány Ferenc
szakgyógyász, természetgyógyász
drsarkany.hu, info@drsarkany.hu

A rugalmasság titkai

Amennyiben az élet a mozgás, annak korlátozott volta életterünk beszűkülését is jelenti. Hogyan jutottunk idáig? Talán észre sem vesszük, amikor veleszületett mozgékonyágunk ellen nap mint nap aprónak tűnő, de súlyos vétkeket követünk el – lássuk, melyek ezek!



A veleszületetten „örökmozgó” gyerekekre a felnőttek gyakran rászólhatnak: ne rohangálj folyton! A szófogadó gyerek pedig előbb-utóbb **leszokik róla**, már **nem rohangál**, sőt a **tornaórárt** is igyekszik megúsni. Ezután logikus, hogy felnőttként **nem gyalogol**, hanem egy megállóért is felszál a buszra.

Az **erős, egyoldalú terhelés** maradandó károsodást okoz az ízületekben és a csontrendszerben. Ennek első lépése, amikor gyerekkorban pusztán divatból nem vesszük hátunkra az **iskolátáskát**, hanem **féloldalt**, a vállunkra vetve **cipeljük**, ahogy majd később, felnőttként a bevásárlószatyrot is.

A **hidegben** hordott miniszoknya, rövid kabát, a derekat szabadon hagyó rövid pulcsi hatásait csak **évtizedek múlva** érezzük vese- és ízületi panaszok formájában.

Az **egésztelen étkezést** gyermekeink már igen fiatalon megszokják, így nem is hiányzik nekik később sem a **friss gyümölcs és zöldség**, amiben munkahelyi étrendjük sem fog bővelkedni. Sehhol vitamin, sehhol ásványi anyag! Ugyan kinek kell ezek után marhapörkölt helyett a brokkoli? Miért érünk **libeget** a sarki közérthez? Mert futottunk vagy a **20 kiló túlsúly** miatt? A **félős kilók** okozta több évtizedes **túlterhelés** deformációkban, állandó ízületi fájdalmakban bosszulja meg magát.

Nos, ezek után nem kérdés, mik lehetnek a **rugalmasság titkai**. **Mozgásra** fel tehát, mert – a közmondás szerint – jobb előbb, mint később, de aki erről lemaradt, annak viszont jobb később, mint soha! (paramedica.hu)

ÉTREND-KIEGÉSZÍTŐK KIVÁLÓ MINŐSÉGŰ, BEVIZSGÁLT GYÓGNÖVÉNYEKBŐL

EGYEDI, INNOVATÍV GYÁRTÁSTECHNOLÓGIÁVAL:

- A KAPSZULÁK TARTALMA TEAKÉNT IS FOGYASZTHATÓ!
- NAGYOBB BIOLÓGIAI HOZZÁFÉRHETŐSÉGGEL ÉS -AKTIVITÁSSAL!

ÉTREND-KIEGÉSZÍTŐ TERMÉKCSALÁD TÖBB, MINT 50 EGÉSZSÉGTÁMOGATÓ HATÁSSAL

MÁJ- ÉS EPEMŰKÖDÉS TÁMOGATÁSÁRA:



ARTICISÓKA, KURKUMA,
ORVOSI ROZMARING, PITYPANG
ÉS MEZEI KATÁNG KOMPLEXE



TOVÁBBÁ:
• VÉRZSÍROK NORMÁL SZINTEN TARTÁSA,
• EGÉSZSÉGES EMÉSZTÉS SEGÍTÉSE



TOVÁBBÁ:
• ÍZÜLETI KOMFORT ELŐSEGÍTÉSE
• SZÍV- ÉS ÉRRENDSZER TÁMOGATÁSA,
• EGÉSZSÉGES EMÉSZTÉS SEGÍTÉSE

VÁLTOZÓKORI EGÉSZSÉG TÁMOGATÁSÁRA:



ORVOSI ZSÁLYA, KOMLÓ, ORVOSI
VASFŰ, VALERIÁNA, LEVENDULA-
ÉS ÉDESKOMÉNYOLAJ KOMPLEXE



TOVÁBBÁ:
• IZZADÁS MÉRSÉKLÉSÉRE,
• EGÉSZSÉGES EMÉSZTÉS
TÁMOGATÁSÁRA



KASSZIA FAHÉJ, GYÖMBÉR,
GÖRÖGSZÉNA ÉS BORÓKA-
OLAJ KOMPLEXE

KERESSE TERMÉKEINKET WEBÁRUHÁZUNKBAN, A HERBAHÁZ ÜZLETEIBEN
ÉS TOVÁBBI 250 VISZONTELADÓI PARTNERÜNK NÉL ORSZÁGSZERTÉ!

WWW.JAVALLAT.HU

VALAMENNYI TERMÉKÜNK:



Tavaszi tisztító kúra, méregtelenítés: a fogyókúra első lépése

• Szervezetünk **öntisztító folyamata** számos szerv együttműködése révén valósul meg. Az éjszakai alvás után reggel nyelvünkön talált **lepedék** a szorgos méregtelenítő munka eredménye. Távolítsuk el tehát a reggeli **fogmosás** során a nyelv lekaparásával!

• **Bőrünkön** keresztül a **verejtékezés** útján is méregtelenítünk, ezt szaunázással, ledörzsöléssel is fokozhatjuk, ami serkentőleg hat a **vér- és nyirokkeringésre**, és ez szintén a méregtelenítést szolgálja. A **vér- és nyirokrendszer** működését egyébként a **flavonoid-tartalmú** sötét, lila, kék és piros színű gyümölcsök, zöldségek is javítják, mellé készíthetünk **teát** citromfű, orbáncfű, galagonyavirág, szúrós gyöngyajak, komló, macskagyökér felhasználásával.

• **Tüdőnk** ugyancsak méregtelenít minden kilégzésnél – jótékony hatásúak tehát a tiszta, friss levegőn végzett **légzőgyakorlatok**, melyek még nyugtatólag is hatnak, leveztelve a **stresszt**, azaz a „lelki mérget”.

• **Bélrendszerünket** magas rosttartalmú élelemmel, **zöldség- és gyümölcsnapok** beiktatásával takaríthatjuk ki. A zöldségek és gyümölcsök – a vitaminok, ásványi anyagok és nyomelemek mellett – az anyagcserét aktivizáló **enzimeket** is tartalmaznak.

• **Vesénk** folyamatos kiválasztó tevékenységét bőséges, tiszta **folydék, víz** fogyasztásával segíthetjük. Minél többet iszunk, annál hatékonyabb lesz a méregtelenítés! A minimális mennyiség **2-2,5 liter**, melyet meleg időben még tovább növelhetünk. **Vesénk** munkáját zsúroló, medveszőlő-, aranyeszó-, nyírfalevéltea is segíthetjük.

• **Májunk** létfontosságú méregtelenítő munkáját a májra ható **gyógynövényekkel**, például **articsókával, máriatövissel, kurkumával** és **fekete retekkel** támogatathatjuk, de készíthetünk **májvédő teát** is például mezei katáng, cickafark, benedekfű, máriatövismag őszetevőkkel.

Emellett jótékonyan hat minden **keserű ízű étel**, de kifejezetten **tisztító hatású gyógynövényteát** állíthatunk össze például csalán, gyermekláncfű, tarackbúza, bodza, hibiszkusz, ezerjófű és nyírfalevél összetevőkkel.

Mindezt kúraszerűen máj- és epeműködést serkentő **gyógyvi-**

Dohányzik? Gyógyszert szed? Érintkezik háztartási tisztítószerrel, vegyszerekkel? Szokott izfokozott, adalékokkal dúsított készételeket enni? Ha igen, akkor zsírszöveti mérgegyantraktáránt is funkcionálnak. Egy gyors tavaszi fogykúra során a felszabaduló mérgek a vérkeringésbe kerülnek, ezért fordítsuk meg a sortrendet: kezdjük a méregtelenítéssel!

• **zokkal** is kiegészíthetjük, hiszen nem nélkülözhetjük a **jó epeműködést** sem a megfelelő **zsiremésztés**, a zsírban oldódó **vitaminok** felszívódása, a **salakanyagok** kiürítése és még sok fontos tényező miatt.

A tavaszi tisztító kúra, az emésztés hatékonyságának javítása különösen fontos lehet hölgyeknek a **menopauza** idején és a változókort követő időszakban. A hormonális egyensúly változása ugyanis hatással lehet az emésztőrendszer működésére is: az alacsonyabb **ösztrogén-szint** csökkentheti az **emésztőenzimek** termelését, ami **lassíthatja** az emésztést és felszívódást. Ebben az időszakban általában **lassul az anyagcsere**, ami hozzájárulhat a **súlygyarapodáshoz**, esetleges anyagcsere-betegségek, például **cukorbetegség** kialakulásához is. Sok nő tapasztal ilyenkor **emésztési problémákat**, puffadást, gyomorégést, esetleg székrekedést. A **méregtelenítő kúrák, böjtök** ugyanakkor fokozhatják az **inzulinérzékenységet**, elősegítve ezzel a fogyást és az anyagcsere javulását.



Önmagában a **tartós túlsúly**, de a különféle anyagcserezavarok talaján kialakuló **metabolikus szindróma** is – mozgásszegény életmóddal társulva – jelentősen hozzájárulhat a májműködés zavarához, akár a **zsírmáj** kialakulásához is. Mindez sajnos nem ritka, hiszen hazánkban a metabolikus szindróma a lakosság minimum **negyedét** érinti.

A zsírmáj **korai stádiumban** nem okoz egyértelmű **tüneteket**, esetleg fokozott fáradékonyság, gyengeség, étvágytalanság, hányinger, puffadás jelentkezik, de előfordulhat a has jobb oldalán, a bordák alatti nyomásérzékenységre is. A **májenzim értékek** (gamma-Gt, GPT, GOT) **emelkedése** is jelezheti, hogy mielőbbi szakorvosi kivizsgálásra, kezelésre és sürgős életmódváltásra van szükség, melynek része a **túlsúly megszüntetése** és a **máj- és epeműködést javító étrend** bevezetése.

FOLYTATÁS A 27. OLDALON



Dr. Chen Patika
Természetesen egészség

Szűztea család

Természetes növényi hatóanyagokkal az emésztés ritmusának támogatásához

A szenna természetes módon segít fenntartani a bélműködés rendszerességét, támogatja a bélfunkciót, az emésztés ritmusát.



www.drchenpatika.com



**EGÉSZSÉGES EMÉSZTŐRENDSZER,
KIEGYENSÚLYOZOTT
MINDENNAPOK!**

KERESSE TERMÉKEINKET GYÓGNÖVÉNY-
ÉS BIOBOLTOKBAN!

WWW.BALINTCSEPPEK.HU

Tavaszi tisztítóóra, méregtelenítés: a fogyókúra első lépése



Egy 2013-as kutatás eredménye szerint a klorofill **mérsékli az étvágyat**, így a **fogyókúra** hasznos segítője is lehet. A klorofill hatékony a szervezetben felgyülemlt

FOLYTATÁS A 25. OLDALRÓL

A **túlsúly megszüntetése** mellett a **máj és epe tisztítását**, működésük javítását és ezzel az egész szervezet **méregtelenítését** számos ismert, közkezdvelt, könnyen beszerezhető élelmiszerral, zöldséggel, gyümölcssel és gyógynövényekkel segíthetjük. Lássuk – a teljesség igénye nélkül –, melyek ezek közül a legfontosabbak és talán leghatékonyabbak.

- **Az alma** kitűnő méregtelenítő hatással bír, **pektin** tartalma megakadályozza a bélben a fehérjék rothadását, megkötözi a vastagbélben a nehézfémeket, kiválasztja az ételek adalékanyagait. A belőle hagyományos **erjesztéssel** készült **almaecet** szintén jól illeszkedik a méregtelenítő, fogyókúrás diétákba. Étvágycsökkentő, **emésztést segítő** hatása mellett kutatások igazolják, hogy kedvezően befolyásolhatja a vércukor- és koleszterinszintet, valamint a vérnyomást, ráadásul hígítja az epeváladékot is. Étkezés előtt javasolt belőle egy evőkanálnyit fogyasztani, egy pohár vízzel hígítva.

- **A cékla** betaint tartalmaz, ami hígítja az epét, segíti ürülését, akadályozza az epekövek kialakulását, védi a májat a mérgeztől. Sósavban gazdag, ami kedvező az emésztéshez.

- **A piros grapefruit** ideális reggeli, pektin tartalma tisztítja a vért, az almához hasonlóan megtisztítja a szervezetet a nehézfémektől. Virusellenes vegyületeinek köszönhetően segíti a vírusok elleni védelemet, emellett kiváló bél- és májméregtelenítő.

- **Az ananász**, mely bővelkedik az értékes enzimekben, ugyancsak aktív salaktalanító – ehhez azonban nyersen (nem pedig cukrozott konzerv formájában) javasolt fogyasztani.
- **A keserű ételeket** már említettük, ezek a hasnyálmirigyet emésztőenzimek kiválasztására, az epehólyagot pedig epe kibocsátására ösztönzik. Kiváló gyomorkeserű például a **rukkola, az endívia, a pitypang, a retek és a torma.**

- **A frissen préselt zöldség- és gyümölcslevek** közül méregtelenítés szempontjából kiemelhető a **cékla, paradicsom, zeller, sárgarépa, alma, brokkoli** és a **savanyú káposzta** leve. Emellett a **búzafűlé** bioaktív hatóanyagai is kitűnően méregtelenítenek, fogyasztása reggel, éhgyomorral javasolt.

- **A zöld tea** antioxidáns anyagai a C- és E-vitaminnal is hatékonyabban semlegesítik a szabad gyököket.



- **Az articsóka** értékes epetermelő és májvédő étel. Akár 50%-kal megemelheti a szervezetben a **glutation** nevű fontos antioxidáns szintjét.

- **Az avokádó** kitűnő méregtelenítő étel, hatóanyagai vízoldhatóvá, így kiüríthetővé teszik a zsírban oldható mérgeanyagokat.

- **A zeller** kiváló vértisztító, különösen hatékony a cigarettafüstben található **káros anyagok**, illetve a szervezetbe kerülő más veszélyes vegyületek semlegesítésére, méregtelenítésére. A zellermagban pedig több, mint húszféle gyulladásgátló anyag található.

- **A fokhagyma** frissen összevágva kitűnő **béltisztító**. **Antioxidáns** tartalmának köszönhetően méregteleníti a szervezetet a káros anyagoktól, jótékony hatással van az artériákra, a légúti nyálkahártyákra, melléküregekre és a tüdőre is.

- **A citrom** nagy mennyiségben tartalmaz **C-vitamint** és **glutationt**, mindkettő esszenciális a szervezet számára. A glutin segít a **máj méregtelenítő munkáját**. Adjunk frissen facsart citromlevet a naponta fogyasztott ivóvízhez, (langyos) teához!

- **A máriatövis** magjának fő hatóanyaga a **syllimarin** védi a májsejteket, segíti a regenerációt, csökkenti a toxinok okozta sejtkárosodást, serkenti az epeterülést, segíti a káros szabad gyökök semlegesítését.

- **A fűszerkömény** gyorsítja az anyagcserét, segít a fogyásban, csökkenti a testszírt és az LDL-koleszterinszintet, valamint stimulálja a hasnyálmirigy enzimeket. Egy vizsgálatban egyetlen teáskanálnyi kömény 50%-kal növelte a fogyás esélyét. Használjuk ezért levesekben, egytálételekhez és salátákra is!

- **A homoktövis** érett, sárga bogyói gazdagok C-, B-, E-, K- és F-vitaminban, és antioxidáns, sejtvédő tulajdonságokkal is rendelkeznek.

- **A zöld leveles növényekben** található **klorofill** fontos szerepet játszik a szervezet méregtelenítésében, hatékonyan képes eltávolítani a toxikus anyagokat, így segíti a **máj védelmét** is. Nagyobb mennyiségben főként az **algák**, különösen a spirulina és a chlorella alga tartalmazza, emellett természetes **forrásai** még például a brokkoli, a saláta- és káposztafélék, a spenót, a csalán és a búzafű.



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



nehézfémek kiürítésében is (megakadályozva azok felszívódását), illetve támogatja a **vérképzést**, fokozza a vér természetes tisztulását.

Fontos: méregtelenítő kúránk során **kerüljük** az édességek, egyéb könnyen oldódó szénhidrátok, az alkohol, az olajban, zsírban sült és a tartósított ételek, konzervek fogyasztását! Együnk lassan, rágjunk alaposan! Amennyiben gyomor vagy egyéb emésztőrendszeri panaszunk van, a kúra megkezdése előtt konzultáljunk diétetikussal, orvossal, természetgyógyással! (orvoske-resek.hu, paramedica.hu)

A méregtelenítés fontos kiegészítője lehet!

Alga Complex 90 db

A Spirulina és Chlorella algák hozzájárulnak a méregtelenítési folyamatok elősegítéséhez.

Keressd a patikákban,
bioboltokban!



www.vitaminstation.hu

JÖN A GYEREKNAP!

Sok szülő igyekszik emlékeztetni tenni gyermekeinek ezt a napot akár különleges programmal, akár különleges finomságokkal. Igen sok családban azonban minden napot gyereknapnak minősíthetnénk, nagyjából az történik, amit a gyerek akar, kiharcol magának, például nem eszi meg a szülők által készített egészséges ételeket, így ráhagyják, mondván: „mindegy, csak egyen valamit”. Ezzel viszont nagy hibát követnek el! Szerencsére, nem mindenhol van ez így!

Gondoljuk végig: most alapozzuk meg gyermekünk jövőbeni egészségét! Ne válasszuk a könnyebbik utat!

Akkor is tudunk persze hibázni, ha a gyermek jó evő, „bármit megesszik”. Ilyenkor épp az a baj, hogy



DIÓS-GYÜMÖLCSÖS MUFFIN

(glutén-, tej- és cukormentes)
Hozzávalók 12 darabhoz: 150 g darált dió, 100 g vaj, fél csomag sütőpor, 2 tojás, 1 banán villával szétnyomva, 2 evőkanál édesburgonyaliszt (más gluténmentes liszt is lehet), 1 marék szezonális gyümölcs (én áfonyát használtam).
Elkészítés: Összekeverem a száraz hozzávalókat, hozzáadom a villával szétnyomott banánt, a 2 tojást, a vajat és ismét összekeverem. A gyümölcsöt a végén adom hozzá. A tésztát muffinformákba kanalazom, 180 °C-fokra előmelegített sütőben kb. 25-30 perc alatt megsütöm.

ZÖLDSÉGCHIPS

Hozzávalók: 1 kg gyökérzöldség, kókuszolaj a sütéshez, só (ízlés szerint).
Elkészítés: A gyökérzöldséget (sárgarépa, fehérrépa, paszternák, cékla stb.) megtisztítom, uborkareszelőn vékony karikákra reszelem.
Kétféleképpen is süthetjük:
 – kókuszolajjal meglocsoljuk a zöldségkarikákat, sütőlapra sorban lepakoljuk és 200 °C-os sütőben piros-ropogásra sütjük;
 – bő, forró kókuszolajban (több részletben) kisütjük, majd papírtörőre szedjük, még forrón megsózzuk.



hajlamosak a szülők valóban bármit meg is etetni velük. Aki túl nagy adagokkal tünteti a gyermeket a „duci baba édes” elv alapján, ezzel megágyaz a gyermekkori, majd a felnőttkori elhízásnak is.

Nagy hiba a nassoltatás! A jól evő gyerek azért kapja, hogy később éhezzen meg, a rossz evő meg azért, mert addig is eszik valamit. Ezek a finomságok ritkán egészségesek, sokszor igazi **cukorbombák**. Ne alakítsunk ki ilyen rossz szokást, két étkezés között inkább gyümölcsöt vagy zöldséget adjunk a gyerekeknek!

A rossz szülői példa – Ha a gyerek brokkolit kap csirkével, mi pedig pizzát eszünk mellette, ne csodálkozzunk, ha a mi ételünket követeli. Leginkább **utánzással tanul**, mutassunk tehát jó példát! Ugyanez igaz a **sportos életmódra** is.

A szeretet téves kifejezése lehet, ha a folyamatos etetést a **törődés jeleként** értelmezzük. Ne kössük össze a szeretet az evéssel, mert ez **elhízáshoz vezet**, amivel hosszú távú problémát okozunk gyermekünknek.

Édességgel jutalmazás – Sokan ígérnek egy szelet csokit, sütit, gumicukrot vagy hasonló édességet, ha a gyerek jól viselkedik, szépen rendet rak stb. Ezzel szintén **nassolásra szoktatjuk**, sőt érdekesebbé tesszük számára az édességet. **Motiváljuk mással**, például a kedvenc meséjével vagy közös játékkal!

Gyereknapi programokkal is meglephetjük a gyerekeket, például **kirándulással**, melyre sütik helyett gyümölcsöket és zöldségeket viszünk. Előre elkészíthetünk egy **útiasomagot** a változatosság kedvéért például **sárgarépa-, paprika- vagy uborkacsikkokkal**. A legtöbb gyerek **édesszájú**, imádják a nassolnivalókat. A szülőben felmerülhet a kérdés, hogy **az egészség érdekében** hogyan tudja megfosztani gyerekeit az édességektől, egyéb finomságoktól. A válasz egyszerű: sehogyan, erre nincs szükség. A kulcs: a **jól megválasztott** alapanyagok és a mértékletesség. (első1000nap.hu)

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. ISSN: 1589-035X

Terjesztés: ingyenesen, országosan a gyógynövény- és bioboltokban, gyógyszerárakban, egyes gyógyszertárakban, szakmai konferenciákon, valamint egyedi és kötegelt megrendeléssel. A szerkesztőség a hirdetések tartalmáért nem vállal felelősséget. A hirdetésekben szereplő akciók a készlet erejéig érvényesek. Minden jog fenntartva.

2024. ÁPRILIS–MÁJUSI LAPSZÁMUNK SZAKÉRTŐI:

PETERMAN KRISZTINA gyógykezelésmester
DR. PÁLL ZOLTÁN sebész, traumatológus főorvos
FÜLÖP TIBOR sportlaborvezető
DR. KADÁR JÁNOS belgyógyász, immunológus főorvos
HART NIKOLETT humánkineziológus
DR. LŐRINCZ ILDIKÓ szülész-nőgyógyász, endokrinológus szakorvos
DR. HERNÁDI BALÁZS nőgyógyász szakorvos
DR. BÉKÉSI GÁBOR PHD belgyógyász, endokrinológus, egyetemi docens
DR. KISS RITA orvos, mikrobiológus
DR. NAGY KÁROLY PHD urológus szakorvos
DR. PORCHNAVEZ MARIETTA belgyógyász, diabetológus szakorvos
DR. KOPPÁNY VIKTÓRIA endokrinológus szakorvos

DR. HIDVÉGI EDIT PHD gasztroenterológus, gyermektüdőgyógyász szakorvos
SARNYAI TÜNDE gyermekdiétetikus, okl. táplálkozástud. szakértő Msc
DR. BALOGH ÁDÁM MSc, PHD csecsemő- és gyermekgyógyász, allergológus, klinikai immunológus
DR. TAR ATTILA gyermek-endokrinológus szakorvos
DR. PÁSZTHORY ERZSÉBET belgyógyász, gasztroenterológus, háziorvos
ANTAL RITA diétetikus
DR. SÁRKÁNY FERENC szakgyógyász, természetgyógyász
DR. MÁRMAROSI ISTVÁN belgyógyász, gasztroenterológus főorvos
SZABÓ MONIKA funkcionális táplálkozási és életmód mentor



Dia-Wellness alapanyagokkal gyerekjáték a sütés!



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

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

MEGRENDELŐSZELVÉNY – 2024/2.

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

IGEN, megrendelem a ParaMedica EgészségMagazint kötegelve
 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 NÉV _____
 SZÁMLÁZÁSI NÉV _____
 SZÁMLÁZÁSI CÍM _____
 CÉGES ADÓSZÁM (-HA VAN) _____
 KÉZBESÍTÉSI CÍM _____
 TELEFONSZÁM _____

A NYOMTATOTT BETŰKKEL, olvashatóan kitöltött megrendelőlapot, valamint a befizetést igazoló rózsaszín postai csekket 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. Adatait bizalmasan kezeljük.

FLAVIN

7[®]

WWW.FLAVIN7.HU



**A
MEGFIZETHETŐ
TERMÉSZETES
ALTERNATÍVA**

KERESSE A DROGÉRIÁK ÉS BIOBOLTOK POLCAIN!