

PARAMEDICA

f www.paramedica.hu

A hónap kérdése:

**TÉNYLEG ROHAN
AZ IDŐ?**

**KIMERÍTŐ ÉVEM
volt!**

**Tippek a téli
DEPRESSZIÓ
ellen**

**BŐJT, mint
méregtelenítés**

**MELEGEDJÜNK
ízekkel!**

**REFORMSÜTIK
karácsonyra**

Fókuszban:

ÜNNEPRE KÉSZÜLÜNK

EGÉSZSÉGMAGAZIN

BÉRES ALEXANDRA:
a lelki tényezők
mindennél
fontosabbak

**Télen is
maradjunk
AKTÍVAK!**

**Náthából
náthába?**

**TESTMOZGÁS =
immunerősítés?**

**Mérlegen
az ellenálló
képesség**



Az Ön szaktanácsadója:

www.herbalswiss.hu

MEGFÁZÁS?

HERBAL SWISS
HOT DRINK

instant italpor - 24x

Hozzájárul az immunrendszer normál működéséhez, valamint kellemes hatása van a torokra és a hangszálakra. Gyógyszerek szedése mellett is fogyasztható. Várandós és szoptató kismamák is fogyaszthatják.

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



Étrend-kiegészítő

HERBAL SWISS
MEDICAL KID

szirup - 150 ml, 300 ml

A külön gyermekek számára kifejlesztett köhögés elleni szirup lándzsás útifű és kakukkfű gyógynövény-kivonatokat tartalmaz, cukorral és édesítőszerrel. Kellemes hatású a szájra, a garatra és a hangszálakra béta-glükán és csipkebogyó tartalommal.

Gyógyászati segédeszköznek minősülő orvostechnikai eszköz.* Olvassa el figyelmesen a használati utasítást és az orvostechnikai eszköz biztonságos használatával kapcsolatos információkat!



A SIMPLY YOU
AJÁNLATAI
HIDEG, TÉLI NAPOKRA!

HERBAL SWISS
MEDICAL

szirup - 150 ml

5 gyógynövényt tartalmaz, amik enyhítik a száraz és a hurutos köhögést, megnyugtatóan irritált torkot, a torokkaparást és a torokfájást. Várandós és szoptató kismamák számára is fogyasztható.

Gyógyászati segédeszköznek minősülő orvostechnikai eszköz.* Olvassa el figyelmesen a használati utasítást és az orvostechnikai eszköz biztonságos használatával kapcsolatos információkat!

HERBALMED
MEDICAL

pasztilla - 20x

Hatékonyan enyhíti a fájdalmat és az égető érzést a torokban, csillapítja a köhögést, a torok szárazságát és a rekedtséget. Várandós, szoptató kismamák számára is ajánlott.

Gyógyászati segédeszköznek minősülő orvostechnikai eszköz.* Olvassa el figyelmesen a használati utasítást és az orvostechnikai eszköz biztonságos használatával kapcsolatos információkat!

HERBAL SWISS
MEDICAL

balzsam - 75 ml

A Herbal Swiss Medical balzsam 10 gyógynövény-kivonattal jótékony hatását egyesíti, melyek segítenek a légutak szabadabb tételében.

Gyógyászati segédeszköznek minősülő orvostechnikai eszköz.* Olvassa el figyelmesen a használati utasítást és az orvostechnikai eszköz biztonságos használatával kapcsolatos információkat!



ANGINEX orális spray - 30 ml

Torokba fújva egy vírus- és baktériumellenes védőréteget hoz létre, a gyógynövényeknek köszönhetően hatékonyan csökkenti a torok és gége gyulladását.

Olvassa el figyelmesen a használati utasítást és az orvostechnikai eszköz biztonságos használatával kapcsolatos információkat!



Gyógyászati segédeszköznek minősülő orvostechnikai eszköz.*



STOPVÍRUS MEDICAL

szirup - 150 ml

Korlátozza a vírusok és baktériumok tapadását a nyálkahártya sejteinek felületén, csökkenti azok számát és akadályozza további szaporodásukat.

Gyógyászati segédeszköznek minősülő orvostechnikai eszköz.* Olvassa el figyelmesen a használati utasítást és az orvostechnikai eszköz biztonságos használatával kapcsolatos információkat!



Üzenet az Olvasónak

Kedves Olvasó! Eltelt egy újabb év, magazinunk történetének 23. éve. Bízunk benne, hogy nem hiába dolgoztunk, sok hasznos tanáccsal, fontos tudnivalóval láttuk el Olvasóinkat, melyek segítettek egészségük megőrzésében, a megelőzésben, esetleges panaszaik enyhítésében, kezelésében.

Sokéves „szolgálatunk” lényege nem a gyógyítás, hanem a harmonikus, kiegyensúlyozott, egészségben töltött évekhez szükséges **életstílus**, hozzáállás, **prevenzív gondolkodás** formálása, a legfőbb **egészségügyi ismeretek** átadása orvos-szakértőink útján.

Hálások vagyunk, hogy a végtelen idő e kis szeletében módunk volt/van eljutni és **szólni Önökhöz**, felhívni figyelmüket az étellel és egészséggel kapcsolatos idősebb kérdésekre, témákra, tudnivalókra.

Téli magazinunkban számba

vesszük az év során megélt örömeit, eseményeket, tanulságos élethelyzeteket és főként a jellemzően végtelen sok munka, túlhajszoltság, stressz következményeit.

• Irunk az **év végi kimerültség**, a teljesítménycsökkenés, a **fokozódó stressz**, az egyre gyakoribb téli depresszió és ezek **immunrendszeri** vonatkozásait érintő témákról.

• Hasznos tanácsokkal látjuk el az Olvasót a **megfázás** és a különféle **fertőzések** hatékony és gyors kezelési módjairól.

• Minden korosztályt a téli hi-

degben is **aktivításra**, életkoruknak megfelelő **sportra**, testmozgásra buzdítunk.

• Szólvunk az ünnepek megelőző **adventi időszak** fontos, testi-lelki egészséget támogató teendőiről.

• Szokásunkhoz híven az **ünnepi készülődés**, sütés-főzés kapcsán is az egészséges életmódot támogató ötletekkel szolgálunk, de nem maradhatnak el **„reform-süti” receptjeink** sem!

Szerkesztőségünk most is év végi **„számvetést”** készít, hogy **sikerült-e** maradéktalanul **teljesítenünk** idei – és sokéves – **„szol-**

gálatunkat”, vállalt küldetésünket széles olvasótáborunk felé.

Ennek kapcsán szeretnénk **köszönetet mondani** Olvasóinknak az idei és sokéves **figyelemért**, a munkánkat követő **támogatásért**, érdeklődésért, sok-sok visszajelzésért!

2025. évi Egészségnapjainkkal szeretnénk a jövő évre is derűt varázsolni otthonukba, kérjük, fogadják szeretettel!

Derűs téli napokat, meghitt ünnepeket, **2025. évre** pedig vidámságot és **jó egészséget** kíván a **ParaMedica Szerkesztősége**

SÓTI KORNÉL
tervezőszerkesztőBEDŐ CSILLA
grafikusGHYCZY ATTILA
webmesterGALLWITZNE
CZANK KORNÉLIA
szerkesztőségi titkárILLÉSNÉ
HOFFER ADRIENNE
főszerkesztő

MÁR MEGINT ELMÚLT EGY ÉV! TÉNYLEG ROHAN AZ IDŐ?

Az időről főként az **jut eszünkbe**, hogy **sem mire nincs időnk**, és **hogyan menynyire rohan az idő**. Épp „tegnap” **gratuláltunk barátunknak a kisbabájukhoz**, ma meg azt halljuk, hogy a **„gyerek” nősül**. Hova lett több évtezed az **életünkben?** Hova lett az **életünk?**

AZ IDŐ ÉS AZ EMBER

Az idő végül is a történések sorrendjének magyarázata. A fejünkben **többféle emlékezeti rendszer** van.

• Agyunk tele van olyan tudással, amit **nap mint nap használunk**. Valamikor megtanultuk, hogy például $2 \times 2 = 4$, de ez az ismeret **időtlen**.

• Van az ún. **procedurális emlékezet**: egyszer megtanultunk jární, beszélni, biciklizni, ezt tudni fogjuk véltetően még akkor is, ha netán Alzheimer-kórosak leszünk.

• Az **epizodikus**, avagy autobiografikus emlékezet az általunk megélt, megtapasztalt élményeknek egy **időtengelyen** elhelyezett sora. Az emberré válás során fontossá vált az él-

mények **időbeli sorrendisége**, hogy mi volt előbb és mi később.

Az epizodikus emlékezet **emberi mivoltunk alapja**. Az ember **azonos a történetével**. Ez leginkább akkor válik nyilvánvalóvá, amikor az autobiografikus emlékezet **megsemmisül** például demencia, Alzheimer-kór esetén. Az érintett például újra és újra ugyanazzal az élvezettel néz végig egy filmet, de 2 perc múlva már **nem emlékszik** arra, hogy mit látott.

MIÉRT REPÜLNÉK AZ ÉVEK?

Emlékezzünk, gyermekkorunkban **végtelen hosszúnak** tünnek a nyarak. **Ahogy idősebbek**, az évek és a nyarak szinte észrevétlenül suhannak el. Az idő múlása a 20-as éveinkben kezd **felgyorsulni**: egy 60 éves ember – a vizsgálati adatok szerint – kb. **másfélszer gyorsabbnak** érzi az idő múlását, mint egy 20 éves.

A jelenlegre többféle magyarázat született. • Attól lassú fiatalokorban az idő múlása, hogy például hatévesen egy év sokkal **nagyobb hányadát** teszi ki az eddig megélt éveknek, mint idősebb korban.

• Idősödvé az élet **egyre monotonabbá** válik, a napok kísértetiesen egyformák

lesznek, ez azt az érzetet kelti, hogy **szinte nem történt semmi**, mégis eltelt megint egy év.

Azt is mondhatnánk, hogy az **idő sebessége a napok információtelítettségétől függ**.

MI A TELESZKÓPHATÁS?

Testünk, környezetünk, gyerekeink napról napra **csak kicsit változnak**, ezért **nem érzékeljük az idő múlását**. Majd egyszer csak előkerül egy **régi fénykép** és belehasít a szívünkbe, hogy **„tegnap” még fiatalok voltunk**. A teleszkóphatás az, amikor hirtelen közel hozunk egy időben távoli eseményt, időszakot, és ilyenkor nem érzékeljük a mához vezető hosszú utat.

AZ IDŐ SEBESSÉGE

Az **érzelme** és az **elmeállapot** is jelentősen befolyásolja az időélményt. **A félelem kitágítja az időt**. Bal esetek után például a túlélők arról számolnak be, hogy pár másodperc alatt szinte **órákat éltek át**.

Depressziós

embereknél szintén jelentősen **lassul** a szubjektív időélmény, mondhatni egy óra alatt kétóránnyit szenvednek. Nem meglepő ezek után, hogy

mániásoknál viszont az időélmény **felgyorsul**.

IDŐÉLMÉNY ÉS ANYAGCSERE

Egyes állatfajok időélménye is jelentősen eltér. Minél kisebb egy állat, annál **gyorsabb az anyagcsereje**, és annál nagyobb időfelbontásban éli meg a valóságot. Azért nehéz egy legyet leütöni, mert a mi mozgásunkat **lassúnak** látja, így gyorsabban tud reagálni.

Embereknél is megváltoztatja az időélményt az anyagcsere sebessége: a lázas vagy mesterséges stimuláns-felporgetett emberek **belső órája felgyorsul**.

Aki **hidegvérrel** tudja kezelni a **rossz helyzeteket**, később rövidebb időre emlékszik, mint akit **szorongással** töltöttek el a **stresszhelyzetek**. Aki viszont nagy intenzitással éli át a **boldog pillanatok**at, annak lassabban fog elmúlni. Élni tehát az időnkkel is tudni kell! (A teljes cikk a tenytek-tevhitek.hu oldalon olvasható.)

Szendri Gábor

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

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



FITOVITAL

Férfiként sok teher nyomja a vállát?

Szeretne megfelelni minden elvárásnak?

FITOVITAL 100% nyers perui MACA POR 150g

- nagyker. ár: 820 Ft
- fogyasztói ár: 1030 Ft

MACA POR kapszula 60 db

- nagyker. ár: 1230 Ft
- fogyasztói ár: 1540 Ft

Kapható márkaboltjainkban:

Calendula Fitopontok, Fitocentrum Nagykereskedés és Diszkont, Herbaház, Mediline és Herbária szaküzletek, gyógynövény- és bioboltok.

Forgalmazza: Gönc-Box Kft.

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

www.fitocentrum.hu



bioheal

Omega 3-6-9

Koenzim Q10

Megfelelő szív működés támogatása

Megfelelő agyműködés segítése

Oxidatív stressz elleni védelem

TÁMOGASD IMMUNRENDSZERED VÉDEKEZŐKÉPESSÉGÉT A HŰVÖSEBB IDŐBEN IS!

www.bioheal.hu

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



Egyre több munka, egyre nagyobb hajtás, teljesítménykényszer – a nap viszont nem lett hosszabb 24 óránál! Hogyan tudunk így megfelelni mindenhol, minden téren, és mibe kerül ez nekünk? Tapasztalhatjuk, hogy az állandó rohanás jelentős hatást gyakorol testi-lelki egészségünkre. Úgy gondoljuk, hogy a teherbíró képességünk határtalan!

Napjainkban a fokozódó „pörgés”, a túlhajszoltság világjelenség. A CDC (Centers for Disease Control and Prevention) felmérése szerint a nők minimum 15%-a, és a férfiak több mint 10%-a érzi magát rendszeresen kimerültnek. Ez nem az a fáradtság, amit mindenki megtapasztal, ha néha későn fekszik le. Itt komoly, állandóan jelen lévő kimerültségről van szó, fontos tehát felderíteni ennek okait.

A SZORONGÁS MEGBETEGÍTI!

Idegállapotunk jelentősen befolyásolja a közérzetünket, egészségünket. Egy szorongó ember gyakran szenved például gyomorproblémák miatt, de előfordul, hogy verejtékezés, légszomj, szédülés, magasabb pulzus vagy remegés is jelentkezik. Sűrűbben betegszik meg, mert a szorongás az immunrendszert is legyengíti. Hat hónapon túl ez az állapot a gene-

ELÉG KIMERÍTŐ ÉVEM VOLT!

ralizált szorongásos zavar gyanúját veti fel, ami mindenképpen orvosi kezelést igényel.

KRÓNIKUS STRESSZ

A stressz normális, hasznos reakció lehet például egy veszélyhelyzetben, ahol a gyorsabb reakciót, a menekülést segíti. A szervezet azonban az állandó „készenlétben” kimerül, ami negatívan befolyásolja az immun- és idegrendszert, a hormonok és a szív egészségét. Energiahiány, emésztési problémák, álmatlanság, fejfájás is jelezheti, hogy túl sok a stressz az életünkben.

TÚL KEVÉS ALVÁS

Ha keveset, rosszul, felszínesen – például gyakori felébredésekkel – alszunk, akkor idővel szervezetünk jelezni fog például nappali fáradtságot, álmodást, koncentráció csökkenését, ingerlékenységet, szorongást, gyakoribb fertőzések vagy egyéb tünetek útján. Az alkohol, koffein és bizonyos gyógyszerek is befolyásolják alvásunk minőségét, különösen, ha a lefekvés előtti órákban fogyasztjuk.



VÉRSEGENYSÉG

A vérszegény emberek szervezetében kevés a hemoglobin, a vörösvérsejtek azon része, mely az oxigént szállítja. Ha a szövetek és a sejtek nem jutnak elegendő oxigénhez, nem tudnak tökéletesen működni. Az érintetteknek fáradékonyság, koncentrációs nehézségek, sápadtság és légszomj is jelentkezhet. Az okok felderítése után megfelelő kezeléssel, a hiányállapotok (például vas- vagy B-vitamin-hiány) megszüntetésével az energiaszint helyreállítható, a fáradékonyság megszüntethető.

IMMUNBETEGSÉGEK

Egyes autoimmun betegségek is (például lupusz, sokizületi gyulladás, autoimmun eredetű pajzsmirigygyulladás) legyengítik az immunrendszert, fáradtságot, álmatlanságot, gyomor- és bélrendszeri tüneteket idézhetnek elő, melyek az alapbetegség kezelésével enyhíthetők.

MUNKAHELYI ÁRTALOM

Ahol magasabb arányban fordulnak elő körkörös okok – pl. tömegközlekedési eszközökön vagy az egészségügyi intézményekben –, ott nagyobb a rizikója a fer-

tőzéseknél, melyek energiahiányos állapotot idézhetnek elő. Így az egészségügyi dolgozók e téren fokozott kockázatnak vannak kitéve.

ROSSZ HIGIÉNIÁS SZOKÁSOK

Bőrünk az elsődleges védelmi vonal a kórokozókkal szemben. Rendszeres tisztálkodás, bőrápolás, a bőr egészséges baktériumflórájának megőrzése képes csökkenteni a fertőzések számát. Szintén fontos a szájhigiénia, ugyanis a szervezetben kialakuló gyulladások, rendelkezések gyakori kiindulópontja a krónikus, kezeltetlen inybetegség.

KEVÉS FOLYADÉK, HELYTELEN ÉTREND

A dehidratáltság, a folyadékhiány a teljesítőképesség romlását, koncentrációs nehézségeket és fejfájást is okozhat. A hiányos, egyoldalú vagy vitaminokban, ásványi anyagokban szegény étrend nem biztosít elegendő energiát a szervezet számára. Emiatt is jelentkezhet krónikus fáradtság, gyengeség, gyakoribb fertőzések, lassabb gyógyulás. Előfordulhat, hogy a napközbeni rohanás miatt nincs időnk enni, és a fáradtságérzetet az éhség miatt jelentkező vércukorszint-esés váltja ki. Ha már rohanunk, és nincs időnk pihenésre, legalább enni ne felejtünk el!

Dr. Kádár János
Immunközpont

A KIMERÜLTSGÉ CSAK TÜNET?

Sokan tapasztalták már, hogy bármit tesznek, mégsem múlik a levertség, a kimerültség. Mind az eleinte kevésbé aggasztó, mert ráfoghatjuk életmódunkra, a túlhajszoltságra, a kevés alvásra, hosszabb távon azonban már betegségre vagy hiányállapotra is utalhat.

A rendszeresen éjjel vagy több műszakban dolgozók komoly egészségügyi kockázatot vállalnak, hiszen esetükben felborul a normális napi bioritmus, amihez szervezetük nehezen tud alkalmazkodni. Ezt gyakran még a napközbeni elegendő alvás, a megfelelő táplálkozás és rendszeres testmozgás sem tudja elensúlyozni.

Az állandó fáradtság lehet valamilyen lelki vagy testi betegség tünete is. Szerencsés esetben azonban még nem betegség, hanem „csak” egy hiányállapot tünete: például a B₁₂-vitamin-hiányé. A hiányállapot tünetei elmulasztathatók hatékony pótlással, de ha tartósan kezeltlen marad, akkor betegségeket okozhat.

A B₁₂-vitamin (a kobalamin) fontos szerepet játszik szervezetünk számos biokémiai folyamatában, hat például a vérképzésünkre, az idegrendszerünkre és a szellemi képességekre is. Ezért okozhat hiánya fáradékonyságot, kimerültséget, depressziót és a szellemi képességek romlását is. Ez utóbbi miatt hozták összefüggésbe az Alzheimer kórral.

A cukorbetegség számára is fontos B₁₂-vitamin-hiány megelőzése, mert növelheti a diabeteses szövődmenyeként is előforduló neuro-

pathia valószínűségét, emellett tovább ronthatja a veseelégtelenségben szenvedő betegek véréképét is.

Felzívadási zavar esetén megnő a szervezet B₁₂-vitamin-igénye. Normál esetben azonban elegendő napi 3 mikrogramm B₁₂-vitamin bevitel természetes tápanyagokból, például húsból, májból, halakból, tojásból és tejtermékekből, vagyis állati eredetű táplálékból.

A pótlásnál vegyük figyelembe, hogy terheség és szoptatás idején megnő a szervezet B₁₂-vitamin-igénye, idősebb korban pedig romlik a B₁₂-felszívódás hatékonysága. Súlyosabb hiányállapot esetén az orvos nagyobb dózisu pótlást is előírhat. (forrás: dr. Kádár Éva, newsbreakers)



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, tartósítószer, mesterséges színező- és aromaanyagokat és laktózt.



B-vitamin komplex

Étrend-kiegészítő szirup B₁, B₂, B₃, B₆, B₇ és B₁₂-vitaminokkal

- A B-vitaminok segíthetik
- a vörösvértestek képződését
 - a fáradtság és kimerültség leküzdését
 - az immunrendszer és az idegrendszer egészséges működését
 - az egészséges bőr, valamint a testi és szellemi jó közérzet megőrzését.

Gyümölcsök, különféle növények és gyógynövények főzete.

Napi 20 ml szirup 100%-ban biztosítja a szervezet számára a B₁, B₂, B₃, B₆, B₇ és B₁₂-vitaminokat.

Nem tartalmaz alkoholt, tartósítószer, mesterséges színező- és aromaanyagokat, laktózt, glutént, élesztőt.

Kapható gyógyszertárakban, gyógynövény-szaküzletekben, vagy megrendelhető honlapunkon. Az étrend-kiegészítő nem helyettesíti a kiegyensúlyozott, vegyes étrendet és az egészséges életmódot.

☎ 36/431-001 ☎ 20/974-28-10

www.vashiany-verszegenyseg.hu
Forgalmazza: Sal-Bert Kft.

OGYÉI szám: 25136/2020



Napjainkban – a tudomány és a technika fejlődésével – a szellemi munka egyre inkább háttérbe szorítja a fizikai jellegű tevékenységet. Egyre többen dolgoznak számítógépen, és az iskolai oktatásban is nélkülözhetlenné válik ez az eszköz. Ezzel párhuzamosan világszerte szaporodik a szemüveget, kontaktlencsét viselők száma. Felmérések szerint a földlakosságának 80%-ánál ki lehet mutatni a szemfenékbetegség valamely formáját.

A monitor előtt töltött idő mellett az érintetteknek megfigyelhető a családi halmozódás, ami genetikai eredetre is utal. Emellett életmódbeli jellegzetességek – dohányzás, állandó napfényben való munka, vitaminszegény étrend – is hozzájárulhatnak a betegség kialakulásához. Cukorbetegségeknél megfigyelhető a problémák gyorsabb kialakulása, de feltételezik, hogy a magas vérkoleszterin-

A LÉLEK KAPUJA

Növekvő monitoridő – fokozódó szemproblémák

szint is szerepet játszhat létrejöttében. A szemfenékbetegség diagnózisakor a beteg kétségbeesik, hiszen rögtön a látásvesztésre, ezzel egész életének megváltozására gondol. Nem minden beteg veszti el azonban látását, ám kétségtelen, hogy a látásminőség fokozatosan csökken, a súlyos formák vakuláshoz is vezethetnek.

Nagy a felelőssége annak az orvosnak, aki ezt a diagnózist kimondja, hiszen nem mindegy, hogy lelkileg hogyan készíti fel erre a beteget. Sokan kétségbeesetten mennek egyik orvostól a másikig, csodás megoldást keresve látásuk javítása érdekében. Csodák e téren sajnos nincsenek, de vannak preventív lehetőségek és életminőséget javító, látásfejlesztő terápiák.

MILYEN TÁPLÁLÉKOK SEGÍTIK A SZEMET?

Minden, ami a májnak jó, az a szemet is támogatja. A máj- és epetisztító kúra tehát a szemünknek is hasznos. Gyakori, hogy a magas vérnyomás a máj működési zavarai miatt alakul ki, és a látásra is káros hatással van. Az epegőres pedig a szemnyomás növekedéséhez vezet. Emiatt érdemes mellőzni a nehéz, fűszeres ételek rendszeres fogyasztását.

A számunkra megfelelő egyéni étrend kialakításához érdemes táplálkozási naplót vezetni. Jegyezzük fel az elfogyasztott ételeket, s hogy milyen reakciót tapasztaltunk. Van, akit például bánt a káposzta, másnak viszont kifejezetten jót tesz. Az egyik ember jól bírja a zsírosabb ételeket, a másiknak viszont epegőre lesz tőle.

ÉLETVITELI TANÁCSOK

A WHO felmérése alapján az életmód nagymértékben (43%) befolyásolja egészségünket. Helyes, tudatos életvitellel egészségünk hosszú ideig megőrizhető, az életminőség még krónikus betegségeknek is többnyire javítható. Az életmódterápia fontos része a helyes (reform) táplálkozás, az időnkenti



(szorosan ellenőrzött) méregtelenítés, a gyógynövények, természetes alapanyagokból készült étrendkiegészítők szükség szerinti, kúraszerű használata, illetve a rendszeres testmozgás, a légzőgyakorlatok megtanulása, a rendszeres relaxáció, meditáció.

STRESSZKONTROLL

A tartós stressz görcsös állapotot idézhet elő a szemünkben is, ami negatív következményekkel járhat. Ennek kapcsán a vérnyomás, a vérkeringés, a koleszterin és a pajzsmirigy túlzott működése is hatással lehet a látásunkra. Érdemes tehát szakember (szemorvos, szemtréner) tanácsát kérnünk, aki pontosan elmagyarázza, milyen gyakorlatokra van szükségünk.

SZEMTRÉNING

A szemünket is edzeni, tornáztatni kell, hogy ne lustuljon, ne fájjon el hamar. Ehhez elég óránként néhány percet felállni a számítógép elől és elvégezni néhány speciális gyakorlatot. Sokkal kisebb a látásromlás veszélye, ha ezeket rendszeresen alkalmazzuk, így nem felejt el pislogni és könnyet termelni a szemünk, és a nyak izmai sem fáradnak el.

Fontos emellett a képernyő megfelelő távolsága, a munkaterület ergonomiai kialakítása is. (paramedica.hu)

Hogyan működünk?

Ellenálló képességünk a mérlegen



Fejlett, civilizált létformánk ellenére napjainkban is számtalan komoly megterhelés éri immunrendszerünket, mely szinte hihetetlen dolgokra képes. Legyőzi a milliányi kórokozót, mely naponta bombáz bennünket; felismeri a hibás struktúrájú sejteket, és gyorsan eltakarítja őket; felismeri az egészségünket veszélyeztető anyagokat, és mindent megtesz azok hatástalanításáért... Fontos támogatnunk, hogy kifogástalanul tudjon működni, nehogy kimerüljön a sorozatos támadások közepette!

Szervezetünk baktériumok, vírusok, gombák és egyéb kórokozók elleni küzdelme teljesen észrevétlen marad számunkra mindaddig, míg az immunrendszerünk tökéletesen működik. Tudomásunkra sem jut, hogy immunrendszerünk nap mint nap le-



küzd a rosszindulatú, hibás struktúrájú sejteket, melyek milliósámmra keletkeznek testünkben, hogy ott befészkelhessék magukat, és önálló életet kezdhessenek. Panasz, tünet, betegség csak akkor alakul ki, ha az immunrendszer legyengült, alulmaradt a küzdelemben.

Az egész védőmechanizmust „belső orvosaink”, azaz a legfontosabb immunszervek – csecsemőmirigy, lép, csontvelő, máj, nyirokcsomók, mandulák – irányítják. Ezek az érzékszervek, a hormonrendszer, a nyirok- és az idegsejtek segítségével folyamatosan informálódnak testünk állapotáról, hogy a megfelelő helyen és időben aktivizálhassák a védelemben részt vevő speciális sejteket. Az immunrendszer működését leginkább a következő tényezők befolyásolják:

- **Vitamin- és ásványisó-bevitel és tartalékok** – Civilizált életmódunk közepette ételünk java már csak igen kis adagban tartalmaz vitális anyagokat, vitaminokat és ásványi anyagokat, ezért elengedhetetlen az időszakonkénti utánpótlás még akkor is, ha igyekszünk sok friss ételt fogyasztani. A hosszú tárolási és szállítási lánc, illetve az ipari természet következtében ugyanis már a

friss ételek sem tartalmaznak kellő mennyiségű létfontosságú anyagot.

- **Vízháztartás** – A víz testünk nélkülözhetetlen alkotóeleme, a nyiroknedv jelentős részét is ez alkotja. Ha nem iszunk eleget, romlik a szövetnedvek keringése, a sejtek anyagcseréje, és minden szervünk, így az immunrendszer működése is.

- **Ezeket igyuk:** szűrt, tiszta víz; hígított, frissen préselt zöldség- és gyümölcslevek; gyógyteák.

- **Pszichés hatások** – A tartós és nagyfokú stressz, a szorongás, az állandósult kedvetlenség, örömtelenség és depresszív hangulat, valamint a félelmek nagymértékben rontják, sőt megbénítják a szervezet védekezőerejét. Ezért ne csak testünk ápolására, hanem a lelki harmónia megőrzésére is törekedjünk!

- **Környezeti hatások** – Elsősorban a környezetszennyező anyagok, az ionizáló sugarak, az elektroszomog és a gyógyszerek nemkívánatos hatásainak köszönhetjük a krónikus betegségek terjedését a fejlettebb ipari országokban. E tényezők ellen a legnehezebb védekezni, de legalább saját mikrokozmoszunkban próbáljunk meg környezettudatos életmódot kialakítani!

- **Élvezeti szerek** – A drogok, a cigaretta és az alkohol rendszeres fogyasztása rombolja védekezőerőnket. A 100 évig élő dohányos nagypapák meséjének korszaka lejárt, ez a „fajta” kihalóban van, és maradnak az 50 év körüli tüdőrákos vagy a krónikus szív- és érrendszeri betegséggel küszködő férfiak és nők. Ezért is hagyjon el minden káros élvezeti szert, amíg még nem késő!

dr. Balaicza Erika
belgyógyász főorvos
biológiai daganatkezelés, vitamininfúziók, immunerősítés, allergiák és intoleranciák, emésztési zavarok...
kezelése

Tel: 06/20-588-28-10
www.balaicza.hu
dr.balaicza@gmail.com



SPONZORÁLT CIKK

Alternatív szemdoktor

Mikroperimetriás látásfejlesztés a MAIA világszínvonalú orvosi csúcstechnológiával



A MAIA MIKROPERIMETRIA egy csúcstechnológia a szemészetben, mely egy világszínvonalú műszerrel, a retina célzott funkcionális szenzitivitási vizsgálatával beállítja a gyengén működő sejtek stimulációját a látás minőségének javítása érdekében.

SIKERESEN ALKALMAZHATÓ a következő szembetegségek esetén: szemfenék meszesedés • zöldhályog • tomplátás • időskori szemfenék degeneráció • diabéteszes macula ödéma • cukorbetegség okozta szemfenék elváltozás • macula lyuk • Stargard retina pálya • chorioidea betegségei • retina központi vénaelzáródás • retinitis pigmentosa.

LÁTÁSREHABILITÁCIÓ – Magyarországon a látássérültek nem, vagy csak kevés kapnak információt a látásrehabilitációs lehetőségekről. A MAIA-program segít a retina ép látóterületeinek erősítésével egy új retinalis fókuszt kialakításában, így javítja a gyengénlátók látásélességét és -minőségét.

A SZEMFENÉKBETEGSÉGEK FAJTÁI – A látásélesség csökkenése

több tényezőtől is függ, illetve attól, hogy van-e a betegnek: magas vérnyomása, cukorbetegsége, magas koleszterinszintje, pajzsmirigy- vagy daganatos betegsége.

- A látóideg betegségei gyakran az alkohol, drog vagy nikotin fogyasztásától, vagy egyéb problémák (pl. sclerosis multiplex) társbetegségeként alakulnak ki.
- A zöldhályog (glaucoma) is a látóideg működését károsítja, időbeni kezelés nélkül vakuláshoz vezethet.
- A retinopátia prematurorum a koraszülöttek szemfenékbetegsége, amely az inkubátor után alakulhat ki. Ezeknek a gyerekeknek a látássérülését, vakságát az úvegtest elköltözésvesztése okozza.

A MACULA (sárgafolt) – az éleslátás helye, mely terület az olvasóképességünket is biztosítja. A degeneráció e

betegségnél az éleslátás helyén az ideghártya sejteinek pusztulását jelenti.

- Száraz formájánál az éleslátás helyének atrophija, „elkopása” látható, jellemző panasz: „épp azt nem látom, amire ránézek, nem ismerem fel az arcokat, nem jó már a régi olvasószemüvegem sem, nagyítót kell használnom, ha ki akarok betűzni valamit.”
- Nedves típusú elváltozásnál az éleslátás helyén az érhártyából kóros érnövekedés indul el, később az erekből folyadékkiáramlás, vérzés jelentkezik, a látásromlás fokozódik.

KONVENCIONÁLIS KEZELÉSEK: a szem belsejébe juttatott injekciók (speciális, szteroid tartalmú gyógyszer); lézerkezelés a kóros érnövekedés elpusztítására (melyre a szemeknek csak néhány százaléka alkalmas); retinasebészet különböző műtéti megoldásokkal (kevés sikerrel) látásjavító segédesszözök, melyek felnagyítják a látott képet.

TERCIER PREVENCIÓ – Gyakran a kialakult nagyfokú látásvesztés mellett már csak a maradék látás megör-

zésére fókuszálhat a komplementer medicina szakembere. Bár az előre-haladott betegséget meggyógyítani nem lehet, de javítani tudjuk a látásminőséget: a beteg könnyebben tájékozódik, hamarabb észreveszi a környezetében látható tárgyakat. A Mikroperimetria – mint látásrehabilitációs eszköz – nagy segítséget nyújt ebben a munkában. Az eredmények magukért beszélnek, ezt tükrözik világszerte a szemészeti szakirodalmi közlemények is.

Az OZSVÁTH-MÓDSZER (Ozsvathmethode) – Specifikus, személyre szabott módszer, mely a szemészeti gyógyszerek, műtétek, szemüveg, kontaktlencse és egyéb gyógyító módok mellett alkalmazza az akupunktúrát, a szemizomtornát, illetve a látást tehermentesítő táplálkozás, mozgás, életvitel, prevenció és rehabilitáció eszközeit is.

Dr. Ozsváth Mária
Honoris Causa szemész szakfőorvos
okl. szemtréner, látászász
+36 70 630 1166, alternativszemdr@gmail.com
www.ozsvathmethode.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.
Szekeşárd, 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.vargagyogygomba.hu

FEDEZD FEL AZ AYURVEDIKUS GYÓGNÖVÉNYEK EREJÉT!

ASHWAGANDHA kapszula

Az ashwagandhát hagyományosan az **energiaszint növelésére**, az **immunrendszer** erősítésére alkalmazzák. Használata javíthatja a **memóriát**, fokozhatja a **koncentrációs** és a **stressztűrő** képességet, támogathatja a pihentető **alvást**.



Dabur Honitus gyógynövényes szopogató tabletták gyömbér – méz – narancs ízben

Gyógynövény-összetevői – pl. méz, indiai egres (amla) – **antioxidáns** hatásának köszönhetően támogatják a szervezet **védekezőképességét**, segítséget nyújthatnak a **légutak egészségének** megőrzésében. Természetes módon enyhíthetik a **torokfájás** tüneteit.



WWW.GARUDA.HU



Stressz és más semmi?

A hosszú, hideg, borongós téli időszakban teherbírásunk, stressztűrésünk általában gyengül, szervezetünk energiataralékai csökkennek. Emiatt gyakrabban érezzük magunkon a kimerültség jeleit. Ha a stressz beférkőzik mindennapjainkba, nyomot hagy nemcsak ideg-, de hormonrendszerünk működésén is, ami messzemenő következményekkel járhat.

Amennyiben a kimerültséget „csak” a **vitaminok és ásványi anyagok** hiánya okozza, azon megfelelő **pótlással** könnyen javíthatunk. Ha viszont a fáradtsághoz a **túlzott stressz és alváshiány** is hozzájárul, akkor komolyabb **életmódváltásra** lenne szükségünk.

Túlhajsolt életmód, folyamatos munkahelyi stressz esetén szervezetünkben a mellékvese az **antistressz-hormonként** ismert **kortizolból** egyre többet kényszerül termelni.

A **stresszhelyzetek kezelése** normál esetben a mellékvese által termelt **adrenalin és kortizol** hormonok összehangolt működésének köszönhető.

A **krónikus stressz** miatti **magas kortizolszint** azonban **romboló** hatással lehet az egész szervezetre: növeli számos **öregedést** gyorsító betegség – például az **elhízás, magas vérnyomás, 2-es típusú cukorbetegség** és a **szív-érrendszeri** betegségek – kockázatát. A magas kortizolszintű emberek **öregebbnek** látszanak, magasabb a halálzási kockázata-

tuk is. Ehhez képest kevésbé tűnik fontosnak, hogy a **fertőzések**re való hajlamuk is nagyobb.

A folyamatos stressz miatti **kortizoltútermelés** eredményeként a mellékvese idővel **kimerül**, így **kortizolhiány** lép fel. Ennek **legfőbb jelei**: a fáradtság, rossz hangulat, csökkent stressztűrő képesség, szorongás, alvászavarok.

A **kortizolhiány** az egész hormonrendszert felboríthatja. Kialakulhat például progeszteronhiány, pajzsmirigy-alulműködés, meddőség, **idegrendszeri**, viselkedései és **memóriaproblémák, depresszió, Alzheimer-kór**.

Az állapot javításához szükséges **életmódváltás** legfőbb részei a **stresszkezelő módszerek** (pl. autogén tréning), a megfelelő **pihenés** és a **test-edzés** napirendbe iktatása, következetes gyakorlása.

Dr. Koppany Viktória
Endokrinközpont



NÁTHÁBÓL NÁTHÁBA?



Ősztől tavaszig folyton náthás tünetei vannak? Ki sem gyógyul az egyik megfázásból, máris jön a másik? Keressük meg, mi lehet a baj!

KEVESET ALSZOM?

A **Sleep** tudományos folyóiratban korábban közölt egyik kutatás alátámasztotta, hogy a kevés alvásnak **egészségünk** látja kárát. A vizsgálatból kiderült, hogy napi 6 óra alvás mellett a 18–55 év közötti résztvevők **gyakrabban lettek náthások**, mint azok, akik napi 7-8 órát töltöttek pihenéssel. A kockázat **az alvási idő csökkenésével** egyenes arányban nő: a 6 órát alvók 4,2-szer, az 5 órát alvók 4,5-szer gyakrabban betegedtek meg.

Az elegendő alvási idő mellett az **alvás minőségére** is fontos ügyelni. Hiába alszik valaki 7 órát, ha közben többször felébred, nem lesz kipihent. Ha rendszeresen fáradtan, fejfájással, kiszáradt torokkal ébred reggel, előfordulhat, hogy **horkol** vagy **alvási apnoében** szenved. Ezt fontos kivizsgáltatni és kezelteni, mert szövdményként a gyakoribb megfázások mellett más, krónikus betegségek is jelentkezhetnek.

ALACSONY A D-VITAMIN-SZINTEM?

A vas, cink és C-vitamin mellett a D-vitamin is **támogatja az immunrendszert** a légúti betegségek megelőzésében.

A D-vitamin ajánlott napi mennyisége 18 éves kor alattiak számára 1000 NE, 18 év felett 2000 NE. Vértanulással lehetőség van pontosan meghatározni a **személyre szabott dózist**, melynek kezdő adagja – hiányállapot esetén – ennél magasabb is lehet.

REFLUX BETEGSÉGEM VAN?

A gyomorégés, a gyegycsont körüli területen jelentkező **égő érzés** a reflux tipikus tünete, ám kevesen tudják, hogy a betegség **légúti tüneteket is okozhat**. A gyomorsav eljuthat egészen a garatig, az érzékeny nyálkahártyát ezen a területen is **irritálja**. Jellegzetes tünet, ha reggel **torokfájással** ébredünk, de akár krónikus orrmelléküreg-gyulladás is előidézhet.

FEL NEM ISMERT ALLERGIÁM VAN?

A lakáson belüli allergének főként a bezártságban töltött téli hónapokban okoznak tüneteket. A **leggyakoribb kiváltó ok** a háziállatok **szőre** vagy a **poratka**, de a **penészgomba** is felelős lehet a légúti tünetekért.

•Egyrészt a **fel nem ismert** allergia könnyen **összekeverhető** a náthás tünetekkel. Ha a tüsszögés, orrfolyás, orrvizketés, orrdugulás heketen át nem múlik, érdemes ezt a lehetőséget is vizsgálni.

•Másképpen a **kezeletlen allergia** állandó **gyulladásban** tartja az orrnyálkahártyát, így még fogékonyabbá válhatunk a fertőzésekre. Ilyen esetben az allergia kezelésével csökkenteni lehet a légúti betegségek gyakoriságát is.

NEM FIGYELEK A HIDRATÁLÁSRA?

Ha kevés folyadékot fogyasztunk, az az egész szervezetünkre hatással van. A **kontaktlenészt** viselőknél például a szemük is könnyebben **kiszárad**, de a **bőr rugalmassága** is csökken, hogy ittunk-e eleget a nap folyamán.

Az orrnyálkahártya ugyancsak könnyebben kiszárad, ha kevés folyadékot fogyasztunk. Tovább rontja a helyzetet, ha a **lakás levegője** is száraz.

Megfelelő nedvesség hiányában az orrnyálkahártya nem tudja ellátni **védő funkcióját**, sérülékenyebbé válik, mi pedig gyakrabban leszünk emiatt betegek.

•**Igyunk sokat!** – Lényeges tehát a **bőséges folyadékfogyasztás** (víz, teák, levesek), mert ez biztosítja a legjobb **váladékkidárást**.

•**Párásítsunk!** – Az orrlégzés mielőbbi helyreállítása miatt hasznos a **párásítás** is a lakásban. Segít nedvesen tartani az orrnyálkahártyát, így a gyulladás miatti fesztítő érzés is enyhül, könnyebben távozik az orrvilágítás.

•**Melegítsünk!** – A nátha és az esetleg ebből kialakult **arcüreggyulladás** kezelésére a régi, jól bevált módszereket is javasolt alkalmazni. Ha a területet **melegen tartjuk**, felgyorsul a vérkeringés és a gyógyulás is hamarabb bekövetkezik.

Ennek egyik módja az **infralámpás melegítés** naponta 2-3 alkalommal, 15-20 percig. Ugyanilyen gyakorisággal **inhalálással** is kiegészíthetjük az otthoni kezelést. A hatást fokozhatjuk néhány csepp **illóolaj** – például mentol, borsmenta, citrom, eukaliptusz és teaolaj – használatával is.

A kezelések hatására 1-2 hét alatt általában megszűnnek a panaszok. Ha azonban tüneteink továbbra sem javulnak vagy rosszabbodnak, mindenképp forduljunk orvoshoz!

Dr. Orvosztinovics Monika
Fül-orr-gége Központ

ImmunPro kapszula 60 db



• **Immunerősítő** – A cink, C- és D-vitamin hozzájárul az immunrendszer normál működéséhez.
• **Antioxidáns** – A quercetin, béta-glükán és pycnogenol hozzájárul a szervezet antioxidáns kapacitásának fenntartásához.
• **Csökkenti a fáradtságot** – A C-vitamin hozzájárul a szervezet energiaszintjének és **vitalitásának** fenntartásához.



Huminicum kapszula és folyadék

Ásványi anyagokat, mikro- és nyomelemeket, C-vitaminsavat, **huminsavakat** és máriatövist tartalmazó étrend-kiegészítő készítmény.



LipoCell® C-vitamin 500 ml

Liposzómákba zárt **hatékonyabb felszívódású** C-vitamin bioflavonoidokkal, mely hozzájárul az **immunrendszer** és az **idegrendszer** normál működéséhez, a **fáradtság** csökkentéséhez.



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



Hymato Products Kft.
www.hymato.hu



KOMPLEX TÁMOGATÁS AZ ERŐS IMMUNRENDSZERÉRT

C-vitamin 1000 mg	Cink 20 mg
D3-vitamin 2000 NE	Szelén 100 µg

Az étrend-kiegészítő fogyasztása nem helyettesíti a változatos étrendet és az egészséges életmódot! Gyártja és forgalmazza: Goodwill Pharma Nyrt. 6724 Szeged, Cserny M. u. 32.



Tippek a téli depresszió ellen

A téli időszakban a rövid nappalok és hosszú éjszakák, a hideg, a fényhiány, a bezártság és a mozgáshiány mind fokozzák a testi-lelki fáradtságot, rosszkedvet, könnyen szorongáshoz, sőt depresszióhoz is vezethetnek. Javítsuk hangulatunkat nassolás helyett például testmozgással, emellett fogadjunk meg néhány hasznos tanácsot!

A testedzés **antidepresszáns** hatását már 1969-ben bizonyították (Dr. Morgan). Egy későbbi, 55 000 fő bevonásával végzett vizsgálat szintén igazolta, hogy a **rendszeres testmozgás** életkortól függetlenül **alacsonyabb szorongásszintet** eredményez. A kitartóan végzett sportnak még hosszú évek múlva is **védőhatása van** a hangulatzavarokkal szemben. Már fennálló depresszió esetén is jelentősen **csökkenti a tüneteket**, és ebben nemcsak az edzőtársaknak, a buzdításnak és a motivációnak van szerepe, hanem a **hormonoknak** is.

A SPORT AGYI ANTIDEPRESSZÁNSOKAT TERMELT!

A fizikai aktivitás valójában **stressz** a szervezet számára, melyhez **az agy alkalmazkodik**, és többek között antidepresszáns hatású **noradrenalin és szerotonin** hormont termel. A sport tehát egyfajta **természetes gyógyszernek** tekinthető hangulatzavar esetén is. Emellett edzés közben fájdalom- és fáradtságérzetet csökkentő **opiátok** is termelődnek. Rögtön megérezzük ezek hiányát, amikor kihagyunk egy edzést.

A **téli depresszió** is hozzájárulhat lappangó **panaszaink**, betegségeink fokozódásához, így érdemes megiszivlelni a következőket!

• Lehetőség szerint menjünk a szabadba mindig, **amikor süt a nap!**

- Töltsünk minél több **örömteli időt** családdal, barátainkkal!
- Tanuljunk **stresszcsökkentő** módszereket (pl. meditáció, jóga, tai chi)!
- Tartsuk távol a szomorúságot, **nevezzünk** minél többet!
- Jökedvünket **ne alkohollal** növeljük! Fogyasszunk például **teljes kiőrlésű gabonákat** a szerotoninszint növelésére!
- Táncoljunk **ritmusos zenére**, ez is javítja a kedélyt!
- Egyetlen nap se hagyjuk ki a **testmozgást**, mely boldogító hatású **endorfint** termel!

Darabos Balázs
oxygenwellness.hu

BioMenü
Reform- & Szuperélelmiszerek

CALEIDO
Magnézium Bisglicinát kapszula
60 kapszula

Magnéziumpótlás az érzékeny gyomrúaknak!
Kiválóan hasznosuló szerves magnézium formula.
www.biomenue.hu

Naja Forest SHIITAKE-BODORRÓZSA étrend-kiegészítő

Egy üveg **Shiitake-Bodorrózsa** a gomba és a növény teljes hatóanyag-tartalmát **100%-osan** hasznosuló formában tartalmazza.

CSAK NAPI 5 ML

A **Bodorrózsa** jótékony hatása magas polifenol tartalmának köszönhető, mely háromszor magasabb a zöld teaéhoz viszonyítva.

Antioxidáns tartalma révén kiváló immunerősítő és **gyulladáscsökkentő**. Különösen hatékony a **légúti fertőzést** okozó vírusokkal szemben.

A Shiitake gomba erejét a lenitin nevű hatóanyagának köszönheti, ami az **immunrendszer erősítését** és a fertőzések, betegségek leküzdését szolgálja.

WWW.NAJAFORST.HU

Cefasafra®

Egyedülálló összetételű étrend-kiegészítő készítmény, értékes **sáfránykivonattal** és nagy dóziszú **B-vitaminokkal**.

Használja az **idegrendszer**, a **mentális teljesítmény** és a **psziché** támogatására, ha **kimerültség**, vagy éppen **túlterheltség** jelentkezik!

Forgalmazza: Rubenza Kft.
www.cefasafra.hu

Cefasafra® vegán & tisztá

50 kemény kapszula

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

DOMI MINDEN, AMI FOKHAGYMA, FEKÉTÉN-FEHÉREN

A FEKETE FOKHAGYMA KÖZREMŰKÖDHET A MEGFELELŐ KOLESZTERINSZINT FENNTARTÁSÁBAN, TÁMOGATHATJA A KERINGÉSI RENDSZER ÉS AZ IMMUNRENDSZER EGÉSZSÉGES MŰKÖDÉSÉT, ÚGY, HOGY LEHELETE IS SZALONKÉPES MARAD!

A FEKETE FOKHAGYMA AKÁCMÉZZEL ELKEVERVE AKÁR HATÉKONYABB TÁMOGATÓJA LEHET A SZERVEZETNEK. AZ AKÁCMÉZET ÁLTALÁBAN A FELSŐLÉGŰTI MEGBETEGEDESEKRE ALKALMAZZÁK, ILLETVE IMMUNERŐSÍTŐ ÉS ROBORÁLÓ SZERKÉNT IS ISMERT.

WWW.DOMIFOKHAGYMA.HU



STOP ORRSPRAY + PASZTILLA

segíti a felső légúti fertőzések megelőzését, a vírus továbbterjedését
erősíti az immunrendszert a vírusokkal szemben

www.virostop.hu

Kizárólag gyógyszertárakban és gyógynövényboltokban kapható.

A kockázatokról olvassa el a használati útmutatót, vagy kérdezze meg kezelőorvosát!

MIÉRT NEM MŰLIK A TOROKFÁJÁS?

Ha már hetek óta torokfájással küzd, elsőként próbálja ki a szokásos házi szereket, ha ezek nem segítenek, szükség lehet orvosi segítségre is. Tekintsük át, milyen kiváltó okok állhatnak a háttérben!

- **Bakteriális felülfertőzés** – A téli időszakban igen gyakori torokfájás az esetek többségében vírusos eredetű, így a kezelése tüneti jellegű: torokfertőtlenítő tabletták, fájdalomcsillapító és sok folyadék. Ha azonban nem múlik a torokfájás, sőt esetleg fokozódik, akkor mutassuk meg orvosnak, mert bakteriális felülfertőzés miatt antibiotikum szedésére is szükség lehet.

• **Irritáló anyagok a levegőben** – Torokfájást okozhat a dohányfüst és a szennyezett, szmogos levegő belélegzése is. Ez irritálhatja a nyálkahártyát, krónikus gyulladást idézhet elő, így a torokfájás tartóssá válhat. Ha dohányzik, tartós rekedtséget tapasztal, gondoljon a torokrák lehetőségére, ne halogassa az orvos felkeresését!

• **Tartós orrdugulás** – Az orrsövényferdülés és az allergiás nátha is tartós orrduguláshoz vezethet. Ez nappal is kellemetlen, éjszaka viszont a nyitott szájjal való alvás miatt reggelre rekedten, kiszáradt torokkal ébredünk. Ebből hosszabb távon tartós torokfájás is kialakulhat.

A gátolt orrlégzés nátha esetén hátsó garatfali csorgást is eredményezhet, amikor a nagyobb mennyiségű orrváladék a garat irányában lecsorog. Az érintettek emiatt gyakran krákognak, köszörülnek a torukukat, fekvő helyzetben köhögőrohamok is jelentkezhetnek. Ez a probléma gyakori arcüreggyulladás, nem megfelelően kezelt allergia vagy orrpolip miatt is kialakulhat.

• **Reflux** – A savas gyomortartalom reflux esetén visszaáramlik a nyelőcsőbe, ami gyomorégést és a garat területén is tüneteket okozhat, ami elhúzódó torokfájáshoz is vezethet. Ilyen esetben a kiváltó okot, a reflux betegséget gasztroenterológus kezeli.

Dr. Holpert Valéria
Fül-orr-gége Központ



Betegségek a tartós köhögés háttérében

A téli időszakban gyakori panasz a köhögés, mely jelentkezhet légúti betegségek tüneteként, de egyéb okai is lehetnek. Lássuk, melyek ezek! Télen, amikor hemzsegeknek körülöttünk a vírusok és baktériumok, senki nem lepődik meg azon, hogy igen sokan köhögnek, tüszögnek, fújják az orrukat. Vannak, akik egyik fertőzésből a másikba esnek, közben nem könnyű felismerni, ha valaki ettől eltérő okok miatt köhög.

• **Asztma jele?** – Az asztma kialakulásának előrelétezője lehet az elhúzódó köhögés. Azonban kezdődő megbetegedésnél sok esetben hiányoznak a tipikus tünetek. A nehezlégzés, a mellkasi szorító érzés, a kilégzés nehezítettségére nem feltétlenül jelentkezik azonnal. Mielőtt orvoshoz fordulunk, jegyezzük fel, hogy a tünetek mely napszakban, esetleg fizikai terhelés hatására jelentkeznek-e. Gondoljunk át: mi-

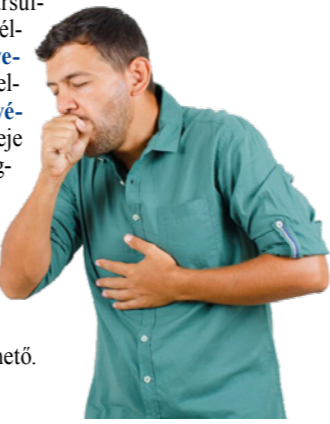
lyen környezetben és milyen évszakban erősödnek a panaszok – ezek az információk fontosak lehetnek a további vizsgálatok és a kezelés szempontjából.

• **Egyéb betegségek?** – Gondolhatunk még a gyomorpanasz nélkül is előforduló reflux betegségre, mely a gyomorból érkező savas inger hatására reflexes köhögést vált ki. Ugyanígy köhögést okozhat az orrmelléküregek betegsége, az arcüreg- vagy gégegyulladás következtében kialakuló hátsó garatfali csorgás, mely kezelés nélkül akár hónapokig is elhúzódhat.

• **Gyógyszermellékhatás?** – Bizonyos gyógyszerek, például a vérnyomás-szabályozó készítmények előidézhettek kellemetlen, száraz köhögést, mely a tabletták bevitelét követően jelentkezik. Megoldásként a terápia módosítása jöhet szóba.

• **Stressztünet?** – Stresszhelyzetben szapora szívverés jelentkezhet, nehezebben vesszük a levegőt, a torkunk is kiszáradhat. A felsorolt tünetekhez torokkaparás, krákogás, köhögés is társulhat. Ha a stressz forrása például a munkahelyi környezet, akkor a panaszok jellemzően enyhülnek hétvégen és a szabadság ideje alatt. A panaszok megszüntetéséhez stresszoldó technikák elsajátítására lehet szükség, ám ha ez nem segít, pszichológus, pszichiáter bevonásával gyógyszeres kezelés is igénybe vehető.

dr. Dózsa Izabella
Tüdőközpont



Influenza szövődménye is lehet

A tüdőgyulladás leggyakrabban bakteriális fertőzés következménye, de lehet vírusos eredetű vagy az influenza szövődménye is. Fontos tudnunk azonban, hogy enyhébb, meghűléshez hasonló tünetek – rossz közérzet, hőemelkedés, köhögés – is jelezhetik a betegséget!

JELLEMZŐ TÜNETEK

A baktériumok által okozott tüdőgyulladás jellegzetes tünetei a hirtelen kialakuló, magas láz, hidegrázás, köhögés, rossz általános közérzet, sápadtság. Súlyosabb esetekben nehézlégzés, szapora pulzus, magas légzésszám, zavartság alakulhat ki. Hányás, hát- és hasi fájdalom különösen csecsemőkorban gyakori.

Az ún. atipikus baktériumok által okozott betegség ettől eltérően, alattomosan jelentkezhet: enyhébb hőemelkedés, fáradékonyság, száraz köhögés, hasmenés, esetleg ízületi fájdalom tünetekkel, később nehézlégzés is kialakulhat.

ÉLETKORRAL VÁLTOZÓ PANASZOK

Csecsemőknél, időseknel, legyengült immunrendszerű személyeknél gyakran a jellegzetes és látványos tünetek nélkül fejlődik ki a tüdőgyulladás.

Az újszülöttkori tüdőgyulladás során az ét-



vagy romlása, hőemelkedés vagy a testhőmérséklet csökkenése, sápadtság és szapora szívverés észlelhető, a baba elesett benyomást kelt.

Az idős emberek tüdőgyulladására esetén gyakran nem jelentkezik magas láz. Ha egy idős ember ismert ok nélkül az ágyában marad, gyenge, esetleg félrebeszél, zavarttá válik, mindig gondolni kell tüdőgyulladásra! Idegrendszeri károsodások esetén gyakori a félrevelés, ami szintén tüdőgyulladásához vezethet.

VIZSGÁLATOK ÉS KEZELÉS

Tüdőgyulladás gyanúja esetén a mellkas röntgenvizsgálata bizonyítja a betegség fennállását. A laboratóriumi vizsgálatok (pl. vérkép, CRP, vörösvértest-süllyedés) is fontos adatokkal szolgálhatnak.

A bakteriális eredetű tüdőgyulladásokat antibiotikumokkal kezeljük.

A vírusok okozta tüdőgyulladásokra nem hatnak az antibiotikumok, viszont megelőzhetik a bakteriális felülfertőzéseket. A lázcsillapítás és a rendszeres folyadékpótlás minden esetben elengedhetetlen.

Dr. Hidvégi Edit PhD
Tüdőközpont

A náthával járó orrdugulás miatt gyakran jelentkezik kísérelő tünetként fülfájás, ami a fülkürthurut jele is lehet. Ha nem kezeljük megfelelően, az eredmény középfülgyulladás is lehet!

Náthás voltam, most fáj a fülem – mit tegyek?



A fül a formatervezés csodája: a hanghullámok begyűjtése a külső fül feladata. Ezeket a középfül konvertálja mechanikai rezgéssé, majd a belső fül elektromos jelként továbbítja a hallóidegen át agyunk hallóközpontjába. Amikor azonban megfázunk, ez a finoman hangolt rendszer kevésbé jól működik.

Náthától a fülfájásig – A fület az orrüreggel a fülkürt köti össze, mely biztosítja a nyomás kiegyenlítését és a megfelelő szellőzést. Orrdugulás, gyulladás, nátha miatt a fülkürt elzáródhat, a kiegyenlített légnyomás miatt a dobhártya behúzóódik, ez okozza a fülfájást, a fülkürthurutot.

OTTHONI KEZELÉSI MÓDOK

- Az orrdugulást orrcseppel, orrspray használatával tudjuk megszüntetni.
- A fülfájásra szedhetünk fájdalomcsillapító, gyulladáscsökkentő gyógyszert.
- Fülfájásra, a fül melegítésére hatásos praktika az infralámpa, a fülgyertyázás, a sópárna.
- Fülcseppet orvosi vizsgálat nélkül ne használjunk!

A KÖZÉPFÜLGYULLADÁS

Kezelés nélkül középfülgyulladás alakulhat ki, melynek tünetei: fekvő helyzetben vagy előre hajlaskor erősödő fülfájás, a fül váladékozása, láz, esetleg átmeneti halláscsökkenés. A felgyülemlett váladék gyakran a dobhártya átszakadásával távozik a fülből. A dobhártya átlagosan 72 órán belül gyógyul. Ügyeljünk, hogy víz ne kerüljön az érintett fülbe!

VIZSGÁLATOK ÉS KEZELÉS

A középfülgyulladások egy része az első pár nap alatt erősödő tünetekkel jelentkezik, majd 1-2 hét alatt gyakran magától, spontán is gyógyul. Ilyenkor fájdalomcsillapítók szedésével, fülmegítéssel a tünetek enyhíthetők.

Más esetekben antibiotikum szedésére és fülcsepp alkalmazására is szükség lehet. A kezelést minden esetben a beteg vizsgálata alapján, a tünetek függvényében határozza meg az orvos.

dr. Augustinovicz Monika
Fül-orr-gége Központ

DR. CHEN PATIKA 1994
Dr. Chen Patika
Természetesen egészség

A felső légutak egészségének megőrzéséhez

Dr. Chen Zhen receptúrája; Holisztikus szemlélettel összeállított komplex gyógynövénykészítmények. Echinacea purpurea-val a védekezőrendszer és a felső légutak támogatásához.

Tüdő Meridian kapszula
Lépcsős öltövel, gyömbérről és biber kávirággal - a felső légutak védelmére

Tüdő Meridian tea
20 csomag x 2,5 g

www.drchenpatika.com

NAP-FÉNY
Fül és Testgyertya

Minőség kedvező áron

Nap-Fény, ahol a minőség szakértelemmel párosul, magas méhviasztartalmú fül és test gyertyáink alkalmasak: - különböző fül problémák kezelésére - gyulladással járó folyamatok enyhítésére, feszültségoldásra, emésztési problémákra (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.

Égészmegőrzés
Jótékony 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

aloe vera ORGANIC

- Értékes tápanyagokban gazdag
- Támogatja az immunrendszer működését
- Fermentálható élelmi rostforrás (acemannán)

www.aloe-vera-alveola.hu
Forgalmazza: Alveola Kft.
1143 Budapest, Gizella út 28/A

TERMÉSZETES SZEREKKEL A MEGFÁZÁS ELLEN

A téli időszakban sokan küzdenek újra és újra visszatérő makacs náthával, köhögéssel, rekedtséggel. Az alábbiakban olyan gyógynövényteákat, természetes szereket, módszereket mutatunk be, melyekkel a panaszok könnyebben enyhíthetők és a visszaesés is nagyrészt megelőzhető.

- **A grépfrút** nemcsak finom, hanem C-vitaminban is gazdag, segíti az immunrendszer erősítését. Egyen meg naponta egy grépfrútot vagy igya meg a levét! Magja természetes antibiotikus anyagokat is tartalmaz. A kutatások szerint több száz baktériumtörzset és a gombák többségét képes a grépfrútmag-kivonat elpusztítani.
- **Torokfájás** esetén tegyünk langyos vízbe 10 csepp kivonatot, majd két óránként gargarizáljunk vele. Ezenkívül napi 4-6-szor 5 cseppet igyunk meg vízzel hígítva. Az akut fázisban akár napi 4-6x30 csepp is használható átmenetileg, majd csökkentsük az adagot!

hanem langyos vízben áztassuk éjszaka, majd mézzel ízesítve, langyosan fogyasszuk!

- **Kakukkfű:** gyakran használják száraz köhögésre, de az illóolajában található timol és karvakol fenoloknak köszönhetően fertőtlenítő hatású, stimulálja az immunrendszert is.
- **Kamilla:** gyulladáscsökkentő azulént tartalmaz, de immunerősítő bioflavonoidok, légutakat védő glikozidák is vannak benne. Nyugtató és regenerálja a nyálkahártyákat.
- **Citromfű:** hatóanyagai gátolják a vírusok szaporodását és izasztanak. Feszültségoldóként teáját érdemes inni a téli időszakban is.
- **Menta:** baktérium- és vírusölő hatású mentol, amentol és karvont is tartalmaz. Ezek tisztítják a légutakat, párologtatva fertőtleníti a levegőt. Gyulladáscsökkentő, immunerősítő flavonoidokban is bővelkedik.
- **Zsálya:** magas polifenol és rozmaringsav tartalmának köszönhetően antibiotikus, gyulladáscsökkentő, izasztó hatású, a légzőszervi megbetegedések egyik legjobb ellenszere!
- **Bodza:** bogyója sok flavonoidot tartalmaz, jó immunerősítő, gyulladáscsökkentő, segíti az izzadást, mérsékli a köhögést.
- **Gyömbér:** a csipős izt adó gingerol és so-gaol gyulladáscsökkentő hatású, serkenti a vérkeringést. Glikozidokat, illóolajokat is tartalmaz, melyek támogatják a fertőzésekkel szembeni ellenálló képességet.



- **Lapacho:** a Dél-Amerikában őshonos növény jelentős mennyiségű flavonoidot tartalmaz, sok ásványi anyag és nyomelem található benne: kalcium, magnézium, foszfor, cink, szilícium, mangán, molibdén, réz, vas, kálium, nátrium, kobalt, jód stb. Hatóanyagainak köszönhetően a növény immunstimuláló, antibiotikus, gyulladásgátló és fájdalomcsillapító tulajdonságokkal rendelkezik. A teához 5-6 percig főzni, majd még 5-10 percig áztatni szükséges, hogy a kéregből a hatóanyagok jobban kioldódnak. Mézzel, esetleg gyömbérral ízesíthető.
- **Echinacea:** arabinogalactan tartalmának köszönhetően kiváló gyulladáscsökkentő, de segíti a vírusok elleni küzdő fehérvérsejtek működését is.
- **Csipkebogyó:** a legjobb természetes C-vitaminforrások egyike, mely a felszívódást segítő rutint, továbbá A-, K- és B-vitaminokat is tartalmaz. Ezt a teát ne főzzük, ne forrázzuk le,



dr. Balaicza Erika
belgyógyász főorvos
biológiai daganatkezelés, vitamin-
infúziók, immunerősítés, allergiák
és intoleranciák...kezelése
Tel: 06/20-588-28-10
www.balaicza.hu
dr.balaicza@gmail.com

PARAMEDICA

HATÓANYAGOK AZ IMMUNRENDSZER SZOLGÁLATÁBAN

Az őszi-téli hideg hónapok megpróbáltatást jelentenek szervezetünk számára. Ahogy csökken a nyáron könnyen hozzáférhető zöldségek, gyümölcsök útján bevihető rostok és vitaminok mennyisége, úgy növekszik kitettségünk a külféle kórokozókkal szemben. A hiányállapot első tünete lehet a levertség, enerváltság, melyet gyakran „év végi fáradtságnak” tekintünk. Ez fontos jelzés lehet számunkra, hogy érdemes lenne feltölteni szervezetünk raktárait néhány fontos hatóanyaggal a téli hónapokra.

A C-vitamin vagy aszkorbinsav kiemelkedően fontos és alapvető tápanyag, fogyasztása számos egészségügyi előnnyel járhat. Egyik fő szerepe az immunrendszer támogatása, hozzájárulhat a fertőzések megelőzéséhez és azok hatásainak enyhítéséhez.

Erős antioxidánsként védelmet nyújt a sejt-károsító szabad gyökök ellen, megelőzve ezzel számos későbbi egészségügyi problémát, melyek a krónikus oxidációs állapotból, az ún. oxidatív stresszből eredhetnek.

Mindemellett a C-vitamin nélkülözhetetlen a kollagén termelésében is, mely alapvető fehéreje a bőr, a haj, a körmök és az izületek számára.¹ Ezenkívül elősegítheti a nem-hem vas felszívódását, ami nélkülözhetetlen a vasban gazdag ételek hatékonyabb hasznosulásához, különösen a vegetáriánus vagy vegán étrendet követők esetében.²

Sokan csak legyintenek, amikor a D-vitamin pótlásáról esik szó, mondván a napfény útján úgyis bekerül a szükséges mennyiség a szervezetbe, így a továbbiakban nincs is dolgunk ezzel. Egyrészt az őszi-téli időszakban csökken a hazánkban érő, testünk számára hasznosítható napsugárzás mértéke, másrészt nem garantált, hogy a bőrünkben tárolt elővitaminokat mindannyian ugyanolyan hatással tudjuk D₃-má szintetizálni.

Emiatt érdemes lehet évente megmérni szervezetünk D-vitamin-szintjét, adott esetben pedig foglalkozni annak pótlásával. A hatóanyag közismert immunerősítő potenciálja mellett egyes kutatások beszámolnak jótékony hatásairól az olyan népbetegségek megelőzésében, mint a magas vérnyomás, cukorbetegség vagy a perifériás érrendszeri betegség.³



A quercetin főként egyes növények levelében koncentrálódó polifenolos vegyület, amelynek szerterágazó egészségügyi potenciáljáról számos tudományos forrás beszámolt már az elmúlt két évtizedben.

2007-ben a Utah Egyetemen végezték azt a kísérleti kutatást, amely szerint a quercetin jelentősen csökkentette a szisztolés, diasztolés, valamint átlagos artériás vérnyomást a placeboval kezelt kontrollcsoport eredményeihez képest.⁴

Egy újabb kutatásról megjelent publikáció szerint a quercetin szerkezetének köszönhetően képes semlegesíteni néhány sejt-károsító oxidálószert, amelyek túlsúlya a szervezetben előidézheti a fentebb említett oxidatív stresszt.⁵

Az 2019-ben kezdődött világvárvány során megnőtt az érdeklődés az olyan természetes anyagok iránt, amelyek segítséget nyújthatnak egészségünk megőrzésében.

2020-ban publikálták azt a tanulmányt, amely szerint az olyan polifenolok, mint a quercetin vagy a hesperidin kiegészítő terápia, illetve megelőző alkalmazása megzavarhatja a koronavírus belépési és replikációs ciklusának legfontosabb szakaszait.⁶ Az eredmények kiindulópontot jelentenek a quercetin vírusellenes potenciáljának további kutatásához.

A táplálkozás mellett természetesen a rendszeres testmozgás, az elegendő alvás és a stressz megfelelő kezelése további kulcsfontosságú tényezők az erős immunitás fenntartásában. Ne feledjük azonban, hogy az immunrendszer erősítése nemcsak a betegségek elleni védekezés szempontjából fontos, hanem általános egészségünk és jó közérzetünk megőrzése érdekében is!

Források:

- 1 <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/2325967118804544>
- 2 <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/6940487/>
- 3 <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0002914910011318>
- 4 <https://academic.oup.com/jn/article/137/11/2405/4750737>
- 5 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9032170/>
- 6 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7385538/>

FLAVIN 7
FLAVIN7.HU

Quercetin
Étrend-kiegészítő kapszula
60 db

Quercetin
Étrend-kiegészítő kapszula
30 db

A MEGFIZETHETŐ TERMÉSZETES ALTERNATÍVA

KERESSE A DROGÉRIÁK ÉS BIOBOLTOK POLCAIN!



ÉPÍTSEN ERŐS VÉDELME A HIDEG IDŐVEL ÉRKEZŐ BETOLAKODÓK ELLEN! GONDOSKODJON CSALÁDJÁ EGÉSZSÉGÉRŐL TERMÉSZETES FORMÁBAN!

KERESSE TERMÉKEINKET GYÓGYNÖVÉNY- ÉS BIOBOLTOKBAN!

WWW.BALINTCSEPP.KU

A hideg miatt betegszünk meg télen?

Kevés napfény, rövid, hideg nappalok, korai sötétedés, mozgáshiány, kiadósabb étkezések, hiányos higiénia? Mivel magyarázzuk, hogy a téli időszakban sokkal gyakoribbak a meghűlés gyújtónévvel illetett fertőző betegségek?

Logikusnak tűnik, hogy az őszi-téli időszakban gyakoribb nátha, megfázás magyarázatának a hideg, zord időjárást tekintjük. Mégis sokan hangoztatják, hogy a hidegnek semmi köze a vírusfertőzés útján létrejövő náthás betegségekhez.

Mit mond a tudomány? A Yale Egyetem kutatói vizsgálattal igazolták a többség véleményét: a külső hőmérséklet csökkenésével egyenes arányban romlik a védekezőképesség.

A legtöbb náthát a rhinovírus okozza. Megfigyelték, hogy a külső hőmérséklet csökkenésével egyre nagyobb mértékben nőtt a fertőzések száma. Ennek magyarázata, hogy a légutakban található védekezősejtek működése egyre romlott.

Normál testhőmérsékleten ezek a sejtek figyelmeztető jelzéseket küldtek a körülöttük lévő sejteknek, melyek ennek hatására olyan antivirális fehérjéket állítottak elő, amik elpusztították a légutakba került kórokozókat. A hőmérséklet csökkenésével azonban a sejtek működése jelentősen romlott, egyre kevesebb ilyen fehérjét állítottak elő, így a kórokozók elszaporodását nem tudták meggátolni.

Mivel a külső körülmények adottak, a hideg ellen nem sokat tehetünk, a hangsúlyt inkább arra kell fektetni, hogy az immunrendszer működését támogatassuk. Nagyon fontos ehhez

- a rostús, fehérjében gazdagabb táplálkozás,
- a bélfóra egészségének megőrzése, mely az immunrendszer alapja.

Emiatt kerülni érdemes a felesleges antibio-



tikum szedését, és ha szükséges probiotikumokkal is támogatni a működését.

- A vitaminok, nyomelemek és ásványi anyagok közül az antioxidánsok, az A- és E-vitamin, multivitaminok, szelén, cink ajánlható.

- Érdemes a természet patikáját is segítségül hívni: a fagyöngy és az echinacea is hatásos a betegségek elleni védekezésben.

- Fel kell hívunk mindenki, de főként a kisgyermek figyelmét köhögéskor, tüszentéskor a zsebkeendő használatára és a rendszeres kézmosásra. Ne feledjük, télen több időt töltünk zárt térben, ahol – főként nagyobb közösségekben – a kórokozók is könnyebben, gyorsabban terjednek.

- Ha túl száraz a lakás levegője, érdemes párasítót készülni: beszerezni vagy a szobába teregetni a vizes ruhát. A túl száraz levegő ugyanis irritálja, kiszáradja a légutak nyálkahártyáját, emiatt is könnyebben kaphatunk el fertőzéseket.

- Ne feledkezzünk meg a jókedvről sem, ami szintén hatásos fegyverünk lehet a kórokozókkal szemben. Közismert a stressz negatív hatása az immunrendszer működésére!

- A kialvatlanság is fokozhatja a betegségekre való hajlamot. A napjaink ezéért próbáljuk meg úgy beosztani, hogy jusson elég idő pihenésre, testi-lelki feltöltődésre is!

Dr. Kádár János
immunkozpont.hu

Benn is fázom! Ha csökken a hidegtűrés

Nem csoda, ha didergünk kinn, a téli hidegben, az viszont furcsa, ha valaki otthon, a fűtött lakásban pulóverben, vastag pléddel betakarózva is fázik. Mi ennek az oka? Fertőzés, meghűlés vagy valami más?

A test hőszabályozásában a pajzsmirigy is részt vesz, mely elsődlegesen az anyagcsere-folyamatokért felelős: a lebontó folyamatok egyébként hőt termelnek.

Télen általában lassul az anyagcsere, és a hideg miatt fokozódik a szervezet energiaigénye és pajzsmirigyhormon szükséglete is.

A pajzsmirigy alulműködése esetén azonban nem termelődik elegendő hormon, így az

anyagcsere további lassulása mellett a beteg az átlagosnál is jobban és gyakrabban fázik: alap testhőmérséklete is alacsonyabb, végtagjai gyakran hidegek. Ezen még a jellemző túlsúly sem segít, sokan a plusz kilókkal járó zsírpárnák ellenére is folyton fagyoskodnak.

Emiatt a hűvösebb hónapokban szükség lehet az alulműködő pajzsmirigy eddigi sikeres terápiajának módosítására. Ha ez sikerrel jár, nemcsak az esetleges túlsúlynak mondhatunk búcsút, hanem a hideggel szembeni túlérzékenység is megszűnik.

Dr. Koppány Viktória
Endokrinközpont



CRYSTAL SILVER
NATUR POWER

MINDENNAPOS VÉDELEM!



www.flavin7.hu

ÜNNEPELD A KARÁCSONYT A GYÓGYFŰ KFT. TERMÉKEIVEL!

ÉLVEZETI TEÁI melengtetnek a hideg időben,

FŰSZEREI finommá varázsolják ünnepi ételünket,

GYÓGYTEÁI helyrehozzák emésztésünket, és távol tartják a betegségeket.



Gyógyfű Kft.
www.gyogyfu.hu

LUUF® TOROKPASZTILLA

izlandi zuzmóval és fehérmályával 20 db Jótékony hatású a hangszálakra, a torok- és garatüregre. Nem tartalmaz mesterséges színező- és konzerválóanyagot. Gyümölcsös bodza ízben, 6 éves kortól.



Balsam
Nálhas megfázás, köhögés kezelésére

gyógyszerek nem minősülő gyógyhatású készítmény*

Kinder LUUF® balzsam 30 g
Meghűléses betegségek, köhögés, nátha, torokgyulladás külső kezelésére, légcsőhurut, hörghurut kiegészítő kezelésére 3 éves kortól, inhalálásra 6 éves kortól.
EP számlára elszámolható.
www.gyogyovenykucko.hu

*A kockázatokról és a mellékhatásokról olvassa el a betegtájékoztatót vagy kérdezze meg kezelőorvosát, gyógyszerészét!

CROTALGIN FORTE reumakrém 50g

Különböző eredetű reumatikus bántalmak okozta fájdalom enyhítésére, fájó izmok, ízületek bemozgatásának megkönnyítésére. Gyógyszerek nem minősülő gyógyhatású készítmény.



www.invitro.hu
info vonal: 06-20/4545-142

A kockázatokról és a mellékhatásokról olvassa el a betegtájékoztatót vagy kérdezze meg kezelőorvosát, gyógyszerészét!



Bioextra C+Cink retard kapszula 100x
Nyújtott hatással az immunrendszer támogatásáért, a haj-, bőr- és köröm egészségéért.

www.bioextra.hu

TÉLI TIPPEK AZ EGÉSZSÉGHEZ!



Alpen Sole – ha köhögés kínozza

Alpesi gyógynövényekből, sós forrásvízzel készült kézműves torokcukorka. Összetevőinek köszönhetően, jól alkalmazható bármilyen eredetű (akár dohányzás miatt fennálló) rekedtség, köhögési inger, torokkaparás, torokirritáció enyhítésére. Fém dobozos kivitel. Cukormentes.

Pharma BAU Kft.
pharmabau@gmail.com



YogiTea ORGANIC
MELENGETŐ PILLANATOK két bio teát tartalmazó csomag ajándékba!

- Narancsos gyömbér tea vaníliával
- Rooibos tea



100% bio – 100% ízélmény!
Ajándékozz egészséget!
www.onlinekosar.hu

ASCORVITA Immuno MAX

Étrend-kiegészítő bevont tabletták C-, D-vitaminnal és cinkkel 30x / 60x
A C-, D-vitamin és cink hozzájárul az immunrendszer normál működéséhez. Az MRS technológiának köszönhetően a tabletták 2 rétegből áll:

1. fázis: gyors C-vitamin löketet ad a szervezetnek,
 2. fázis: a C-vitamin nyújtott hatóanyag-leadásáért felel.
- Hármas védőpajzs az immunrendszernek!
Dr. Theiss Naturprodukt Kft.
www.drtheiss.hu

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

JÓÍZÚ SZIRUPOK ERDÉLY SZÍVÉBŐL!



- Csak természetes összetevőkkel!
- Fenyőgyógy szirup mézzel
 - Lándzsás útifű szirup fenyőgyógyal és mézzel

A jól ismert, széles körben alkalmazott gyógynövények hozzájárulnak a légzőszervek egészségének fenntartásához.
Ajánlott fogy. ár: 3650 Ft
Kérje patikákban, gyógynövényboltokban!
www.bioeel.hu

PARAMEDICA

www.paramedica.hu

EGÉSZSÉGMAGAZIN

2025-BEN IS EGÉSZSÉG!

JANUÁR

H	K	SZ	CS	P	SZ	V
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

FEBRUÁR

H	K	SZ	CS	P	SZ	V
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28		

MÁRCIUS

H	K	SZ	CS	P	SZ	V
				1	2	
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

ÁPRILIS

H	K	SZ	CS	P	SZ	V
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

MÁJUS

H	K	SZ	CS	P	SZ	V
		1	2	3	4	
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

JÚNIUS

H	K	SZ	CS	P	SZ	V
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

JÚLIUS

H	K	SZ	CS	P	SZ	V
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

AUGUSZTUS

H	K	SZ	CS	P	SZ	V
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

SZEPTEMBER

H	K	SZ	CS	P	SZ	V
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

OKTÓBER

H	K	SZ	CS	P	SZ	V
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

NOVEMBER

H	K	SZ	CS	P	SZ	V
				1	2	
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

DECEMBER

H	K	SZ	CS	P	SZ	V
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

A SZÍV- ÉS ÉRRENDSZER TÁMOGATÓJA



www.rjavit.com

Floradix® Kräuterblut® szirup

Étrend-kiegészítő vassal és B-vitaminokkal



20/974-28-10
www.vashiany-verszegenyseg.hu

Kendőzetlenül NEMÉS FINOMSÁG



www.nakednoble.hu

FITOVITAL MARIATÖVISMAG OLAJ 100ML



A mediterrán mariatövis növény fő hatóanyaga a flavonoid komplexeket tartalmazó szilimarín. Kúraszerű használata

- segítheti a máj regenerációját,
- támogatja a májsejtek működését,
- gyorsíthatja a káros anyagok eltávolítását a szervezetből.

Forgalmazza: Gönc-Box Kft.
www.fitocentrum.hu

aloevera ORGANIC



TÁMOGATJA AZ IMMUNRENDSZER MŰKÖDÉSÉT

VargaPeptide

Dózis: 0,25/0,5/1/2

A mikro-vérerek egészséges vérellátásának támogatására.

Az első olyan kereskedelmi forgalomban elérhető termék, ami az emberi szervezet számára fontos proinzulin C-peptid összetevőt tartalmazza.

Tanácsadói telefonszám
+36 1 700 91 88, +36 70 423 1123
www.vargagyogyomba.hu

Dia-Wellness 1:4 Cukorhelyettesítő



www.dia-wellness.com

Dr. Chen Patika
Természetesen egészséges

Porc-Joint HYALURON
tabletta 60 db

Természetes hialuronsavval
Könnyed mozgás, rugalmas ízületek

www.drchenpatika.com

Brilliáns gondoskodás szemének!



OCUTEIN®

Bio-Quinone Q10 Super
30mg természetes Q10 és B2-vitamin FÁRADTSÁG ELLEN



Bio-Quinone® Q10 Super 30 mg

- Természetes koenzim Q10 B2-vitaminnal, mely támogatja a sejtek energiatermelő folyamatait.
- A Q10 támogatja a szervezet energia-anyagcsere folyamatait.
- Hozzájárul a fáradtság és kimerültség-érzet csökkentéséhez.

Pharma Nord

BIOFLAVONOIDOKAT TARTALMAZÓ GYÜMÖLCSKIVONAT



www.flavin7.hu

HUMINIQUEM

GluteNO

MIKRO BIOM 24

www.hymato.hu

Kellemes illatú, baktériummentes otthon minden nap!

Az Antibacteria légrfrissítő spray hozzájárul az egészségesebb környezet fenntartásához.

A borsosmenta tartalmú készítmények 6 éves kor alatt nem alkalmazhatók!



Töltött káposzta, mákos bejgli és koronavírus karácsonyra?

Az ünnepi időszakban várhatóan ismét emelkedni fog a koronavírusos, illetve az influenzaszzerű, légúti megbetegedések száma. Ennek – a hideg időjárás mellett – legfőbb oka az ünnepekkel járó tömeges bevásárlás, munkahelyi és egyéb rendezvények, illetve a nagyobb létszámú karácsonyi családi találkozók, a szilveszteri bulikról, a nyilvános szórakozóhelyeken ilyenkor szokásos zsúfolt-ságról nem is beszélve.

Az őszi időszakban bekövetkezett legtöbb légúti fertőzéses megbetegedést az influenza, a rhinovírus, az adenovírus parainfluenza, a human metapneumovírus, valamint a SARS-CoV-2 vírus okozta.

Az NNGYK által közölt szennyvízadatok tanúsága szerint az őszi iskolaszünet átmeneti stagnálást, egyes helyeken csökkenést eredményezett az őszi COVID-hullám során. A légúti figyelőszolgálat adatai szerint azonban a karácsonyig tartó időszakban a fertőzések száma várhatóan ismét emelkedni fog megközelítőleg olyan szintre, amilyen a tavaszi tetőzés lesz majd. Az előttünk álló téli hullám során tehát a jelenleginél magasabb betegszámokra kell felkészülnünk.



A COVID-19 különböző variánsai továbbra is jelen vannak, azonban a kórházi kezelést igénylő betegek és a halálozások száma jelentősen alacsonyabb, mint a pandémia idején volt. Ez egyrészt a magas átoltottságnak, másrészt annak köszönhető, hogy

gyakorlatilag már alig van olyan ember, aki ne találkozott volna a vírussal, így a lakosság jó részét rendelkezik egy alapimmunitással.

Ráadásul a 2024 júniusában Németországból induló, gyorsan terjedő, előbb-utóbb dominánssá váló XEC variáns – a jelenlegi adatok szerint – nem okoz már olyan súlyos panaszokat, mint a korábbi változatok. Tünetei meg egyeznek a felső légúti fertőzések szokásos jellemzőivel: láz, gyengeség, hidegrázás, fej-és torokfájdalom, köhögés, nátha, orrnyálkahártya-gyulladás, esetleg izomfájdalmak.

Ne feledjük azonban, hogy a COVID-fertőzés továbbra is veszélyt jelenthet az idősekre, a várandós nőkre, valamint a krónikus betegségekkel küszködőkre (cukorbetegség, el-



hízás, magas vérnyomás, a tüdőt és a légutakat érintő krónikus betegségek, szívbetegek, legyengült immunállapot!)

Figyeljünk egymásra, családtagjainkra a karácsonyi ünnepek során is! A pandémia alatt megszokott óvintézkedések – a maszkviselés zsúfolt helyeken, a beteg emberektől való távolságtartás – segítenek a fertőzés elkerülésében.

MÁSOK VÉDELME ÉRDEKÉBEN

- Ha náthás, köhög vagy egyéb légúti tünet van, végezzen COVID-tesztet, mielőtt tömegrendezvényre, zsúfolt eseményre, esetleg veszélyeztetett emberek közelébe megy!
- Légúti panaszok esetén maradjon otthon!

Kerülje a társas helyzeteket, hogy ne adhassa át a fertőzést másoknak!

MARADJON EGÉSZÉSES AZ ÜNNEPEI!

- Lehetőség szerint kerülje a zsúfolt beltéri helyeket, rendezvényeket!
- A munkahelyen is szellőztessen gyakran, rövidebb ideig!
- A gyakori kézmosás vagy a kézfertőtlenítők használata jelentősen csökkentheti a fertőzés terjedését.
- Az influenza elleni védőoltás, illetve a COVID-oltás ajánlott a fokozottan veszélyeztetettek közé tartozó 60 éven felüliek, a különféle krónikus betegségekben szenvedők és a csökkent immunitású személyek számára.
- Otthon is ügyeljen a higiéniai szabályok betartására, a kézmosásra, a fertőtlenítésre!
- A lakásban is tartson nagyobb tisztaságot, szellőztessen rendszeresen, főként, ha betegségek jelei mutatkoznak a család valamely tagján!
- Erősítse immunrendszerét a rendelkezésre álló eszközökkel, vitaminokkal, ásványi anyagokkal!
- Ne felejtse el naponta friss zöldséget, gyümölcsöt enni!
- Mozogjon rendszeresen, lehetőség szerint a szabadban is! Használjon ki ehhez minden napsütéses napot!

dr. Moric Krisztina
fulorregkezozpont.hu

LÉGÚTI MEBETEGEDÉS? MEGFÁZÁSOS TÜNETEK? SEGÍT A SUN MOON PATIKA!

Termékeink megoldást nyújtanak a hideg, téli időszakban is!



Arany légút torokcukorka 10 db



A válogatott növényi hatóanyagok segítségével nyújtanak segítséget nyújtanak

- köhögés, rekedtség, kaparó torok;
- a száj, torok és garat nyálkahártyájának gyulladáshoz vezető tünete esetén.

SUN MOON Felső légutakat tisztító instant tea 10 db

Többféle gyógynövénykivonat az optimális hatásért, melyek támogatják az immunrendszer egészséges működését;

- ▶ segítik a légzőszervi megbetegedések megelőzését vagy a már kialakult tünetek enyhítését;
- ▶ meghűlés esetén nyugtatják, tisztítják a légutakat.



Keresse a SUN MOON PATIKA logós termékeket a gyógyszertárakban és bioboltokban!

Big Star Street Kft.
www.bigstar.hu



MINDENNAPOS KÉZÁPOLÁS A KÓROKOZÓK ELLEN!



A KÉZHIGIÉRIA FONTOSÁGA ELENEDHETETLEN A MINDENNAPOKBAN.

Gyakori kézmosáshoz a hatékonyan és kíméletesen tisztító Jimjams folyékony szappan, hidratáló és visszacsúszó összetevőivel kiváló választás lehet.

Azonban, ha kézmosásra nincs lehetőség, bárhol és bármikor kényelmesen használható a Jimjams nedves kéztisztító kendő, ami a praktikus kiszérelése miatt mindig kéznél van.

Napi tevékenységeink során, mint pl. bevásárlás, tankolás, kézfogás alkalmával rengeteg mikroorganizmus cserélhet gazdát, ezért a kéz bőrébe bedörzsölve, víz hozzáadása nélkül alkalmazzuk Jimjams antibakteriális kéz és bőrfertőtlenítő sprayt, ami elpusztítja a baktériumok és vírusok 99,9%-át.



2 399 Ft*
199 Ft /tasak

JutaVit



JutaVit Herbal Hot Drink Felnőtt - Forró italpor

22 gyógynövény kivonatát, C-vitamint és cinket tartalmazó étrend-kiegészítő.

Kellemes citrus íz. Nyugtathatja a felső légutakat. Segítheti a légutak tisztán tartását.****

12 db tasak

JutaVit Herbal Hot Drink KIDS - Forró italpor

Gyermekeknek 4 éves kortól! 22 gyógynövény kivonatát, C-vitamint és cinket tartalmazó étrend-kiegészítő.

Kellemes citrus íz. Nyugtathatja a felső légutakat. Segítheti a légutak tisztán tartását.****

12 db tasak

2 399 Ft*
199 Ft /tasak



*Ajánlott fogyasztói árak csak tájékoztató jellegűek, nem minősülnek ajánlattételnek. A tényleges árak patikánként és forgalmazónként eltérőek lehetnek.

**Az édesgyökér nyugtathatja a felső légutakat és segíthet a légutak tisztán tartásában.

Kérjük tájékozódjanak az árukról vásárlás előtt. A termékek besorolása: Étrend-kiegészítő készítmény.

Figyelmeztetés: Gyermekek elől elzárva tárolandó! Az ajánlott napi fogyasztási mennyiséget ne lépje túl! Az étrend-kiegészítő nem helyettesíti a kiegyensúlyozott, vegyes étrendet és az egészséges életmódot! Gyártja és forgalmazza: Juvapharma Kft. H-2215 Káva, Béneyei út 9.

www.juvapharma.hu



TÉLEN IS MARADJUNK AKTÍVAK!

nemcsak a fejet és a hajhagymákat, hanem az egész testet védjük a lehűléstől.

Ugyancsak fontos a kesztyű és a vastagabb futóznoki is. Mindig lényeges, de télen még inkább, hogy a láb és cipő között legyen helye a szigetelő levegőrétegnek. Érdemes ezért ilyenkor fél számmal nagyobb cipőt választani.

MIKOR NEM AJÁNLOTT A TÉLI EDZÉS?

- Még edzett sportolóknak sem ajánlott mínusz 10-15 °C-ban a kültéri futás.
- Betegen, lázasan, hőemelkedéssel télen sem szabad edzeni! Az utolsó lázas napot követnie kell még 2 lázmentes napnak az újabb tréning előtt.

• Sérülés esetén – az orvos utasításának megfelelően – hosszán kell regenerálódni.

• Alkoholfogyasztás után nem szabad edzeni, főleg kültéren, mert az megzavarhatja a hőszabályozást.

Télen az állóképességet növeljük! Ilyenkor elsősorban nem az erős tempójú, gyorsító edzéseket kell előtérbe helyezni, hanem az egyenletes intenzitású, hosszabb futásokat, nagyon figyelve a talajra, a jegesedésre, a csúszásveszélyre.

Természetesen ez a tanács csak a szabadban történő futásra vonatkozik, edzőteremben, futópádon továbbra is szabadon választható a gyorsabb tempó.

A hideg, téli időben fektessünk még nagyobb hangsúlyt az alapos bemelegítésre! Szánjunk

Ne lustálkodjunk a téli hónapok alatt sem! Egy havas kirándulás, hógolyózás, szánkózás örömforrás kicsiknek és nagyoknak egyaránt. A futók, sportolók se ücsörögjenek otthon! Nyugodtan folytathatják az edzést, de érdemes néhány tanácsot megfogadniuk.

Télen még fontosabb, hogy rétegesen állítsuk össze a sportöltözetet: a felsőtesten 3, míg alul 2 vékonyabb réteg ajánlott. A testtel érintkező felső optimális esetben vízátereszítő anyagú, míg a külső felső és alsó öltözet „lélegző” legyen!

Sokan nem veszik komolyan a sapka viselését, holott a test hőleadásának 30-50%-a fej bőrén keresztül történik. Ezért a sapkával



Háhideg, akkor felfázás?

A tél nemcsak a nátha, köhögés, influenza időszak, hanem a felfázás is. Lássuk, milyen összefüggés van az időjárás és a felfázásnak nevezett, bakteriális eredetű hólyaggyulladás között!

Így fokozza a hideg a felfázás esélyét – A felfázás főként a nőket érintő betegség, amelynek számos rizikófaktora van: túl ritka vizeletürítés, kevés folyadékfogyasztás, nyilvános WC használata, hüvelyi-nőgyógyászati gyulladások, menopauza, pszichés stressz stb.

Norvég kutatók bizonyították a kapcsolatot a láb felől érkező hideghatás és a hólyaggyulladás kialakulása között az erre egyébként is hajlamos nők esetében. A másik fontos tényező, hogy a hidegben kevesebb vizelet termelődik, így a kórokozók kevésbé tudnak kiürülni a vizelettel.

Mit tegyünk a megelőzésért?

- Igyunk sokat! napi 2,5 liter víz, tea, gyógytea kortyolgatása kimossa a baktériumokat a hólyagból, hígítja a vizeletet, így a vizelet kevésbé lesz fájdalmas.
- Ne tartogassuk a vizeletet! Vizeleti inger esetén mielőbb menjünk WC-re!

- Figyeljünk a higiéniára! A WC-papírral előlről hátra irányuló mozdulattal tisztítsuk meg a genitáliákat is!
- Viseljünk pamut alsóneműt, cseréljük le a szűk nadrágot! A pamut jól szellőzik, nem tart fenn nedves környezetet, melyben a kórokozók elszaporodhatnak.
- Pótoljuk a C- és D-vitamint! A C-vitamin az immunrendszer működését, a D-vitamin pedig a megelőzést támogatja.
- Fogyasszunk áfonyát! Az áfonya, az áfonyalé és a tőzegáfonyából készült étrend-kiegészítők védnek a hólyaggyulladás okozó E-coli baktérium elszaporodása ellen.

Amennyiben hólyagfájdalom, égő érzés, sürgető vizeleti inger jelentkezik és nem enyhül, hanem fokozódik, esetleg lázzal is jár, mindenképp forduljon orvoshoz, mert szükség lehet vizelettenyésztésre, és annak alapján célzott antibiotikus kúrára is.

dr. Rákász István
Urológiai Központ



PARAMEDICA

Hogyan működünk?



erre mindenképp több időt, mint a melegebb hónapokban!

A nagy izomcsoportok átmozgatása után, külön érdemes koncentrálni a futáshoz használatos izmokra. Ezután következik a könnyed futóiskola: szökdelésekkel, oldalazásokkal stb.

Nyújtani csakis az edzés végén szabad!

dr. Páll Zoltán
fajdalomkozpont.hu



Mecsek Tea

VIRUCISZ TEA

Segíti a felső légúti megbetegedések leküzdéséhez szükséges ellenállóképeség kialakulását. Mérsékelheti a vírusos és bakteriális fertőzések tüneteit.

FELFÁZÁS ELLENI TEA

Gyulladáscsökkentő és antibakteriális összetevői révén felfázás esetén gátolhatja a húgyutakban jelen lévő baktériumok szaporodását. Megelőzésre is megfelelő, felfázásra való hajlam esetén.



www.mecsektea.hu

Így készülünk fel a téli sportra

Aki felkészülés nélkül kezd neki a téli sportnak – legyen az sielés, korcsolyázás, snowboardozás, szánkózás, sőt akár téli hóban, jeges utakon való kirándulás, kocogás – igen nagy eséllyel szenvedhet sérülést. Edzetlenül, az egész éves mozgáshányt nem lehet ugyanis néhány napos sieléssel bepótolni!

ERŐNLÉT

A téli sportok esetében különösen fontos a jó erőnléti, edzettségi állapot, mely több hetes felvezető tréninggel érhető el. Az intenzív sielés a nagyobb magassággal járó alacsonyabb oxigénkoncentráció miatt is igénybe veszi a szervezetet, nem is beszélve az izmokat, ízületeket érő fokozott terhelésről. Erre leginkább az idejében, akár hónapokkal korábban megkezdett futással, biciklizéssel, „száraz edzéssel” készülhetünk fel.

FELKÉSZÜLÉS

A leghatékonyabb, otthon is végezhető felkészítő gyakorlatok például a guggolás és a rugózás kombinálása, a páros lábbal jobbról balra szökellés és az egyik lábáról a másikra történő szökkenés.

Egyik legfontosabb készség, melyet el kell sajátítani, az esés technikája. Ezt a fajta irányított mozgást nem lehet a más sportokban már esetleg megtanult esésekhez hasonlítani, hiszen itt síléc vagy snowboard van a lábán, ami más koordinációt követel, különösen lejtőn lefelé. Sokan elfeledkeznek arról, hogy a természetben, a hideg levegőn teljesen másképp működik a testünk. A havon, a hó fölött fél méterrel biztosan nulla fok alatt van a hőmérséklet, ehhez a szokatlan hideghez alkalmazkodni kell! Kevesen tudják, hogy még a legelőzöttabb beltéri edzés sem

képes kiváltani a kültéri felkészülést, ráadásul, még a kardio-kapacitás sem lesz ugyanaz kinn és benn.

Mivel ilyenkor megnő az energia- és vitamínszükséglet, fokozottan kell figyelni a megfelelő táplálkozásra, a rendszeres folyadékpótlásra és a kellő pihenésre is.

HELYSZINI BEMELEGÍTÉS

A sportolás előtti bemelegítést nem érdemes kihagyni, hiszen ez az egyik leghatékonyabb módszer a balesetek elkerülésére. Ha terhelés előtt alaposan átmozgatjuk izmainkat, ízületeinket és inzalagjainkat, akkor jelentősen csökkentjük annak esélyét, hogy esetleges baleset folyamán szalagjaink elszakadjanak. Ha mégis sérülünk, ezzel csökkenthető a sérülés mértéke.

TANULÁS ÉS FELSZERELÉS

A sielés – szakszerűtlenül végezve – komoly balesetek forrása lehet, ezért mindenkinek muszáj megtanulnia az alapvető technikai elemeket, tartásokat, mozdulatokat. Gyerekek esetében pedig elengedhetetlen a folyamatos felügyelet is.

Mindemellett lényeges még a jó minőségű és jól védő sportfelszere-



lés, amely réteges és meleg. A megfelelő hőmérséklet ugyanis fontos ahhoz, hogy az izmok és szalagok olajozottan működjenek. Mivel sielés közben a térdízület és a környező izmokat komolyan sérülések érhetik, hangsúlyosak a különböző térdrögzítők, illetve a kötés helyes beállítását, melyhez szükség esetén kérjünk segítséget szakembertől!

MUSZAJ KONCENTRÁLNI!

A téli sportok legnagyobb ellenségei az alkohol és a fáradtság.

Tévhit, hogy a forralt bor és a röviditalok bemelegítenek! Épp ellenkezőleg: csökkentik a koncentráció-képességet, tompítják a reakciókat és értágító hatásuk miatt a kihűlés esélyét is növelik.

A fáradtságot is komolyan kell venni, hiszen aki elcsigázottan erőlteti a mozgást, sokkal könnyebben megsérülhet. Mivel a legtöbb baleset délután, a sielés végén történik, ügyeljünk rá, hogy ebben az időszakban még gyakrabban tartsunk pihenőt!

Dr. Dobos Márta
oxygenmedical.hu

Téli testmozgás, mint immunerősítés

Ha szeretnénk szervezetünket ellenállóbbá tenni a téli időszakban, akkor az immunerősítést szolgáló vitaminok, étrend-kiegészítők mellett kihagyhatatlan a szabadban végzett intenzív testmozgás!

A szervezet védekezőrendszerének fő feladata a káros hatások kiszűrése és „ártalmatlanná tétele”. A kiegyensúlyozottan működő immunrendszer segítségével a szervezet képes felismerni a külső veszélyeztető tényezőket és saját beteg sejtjeit is. Immunrendszerünk harcol tehát

- a baktériumok és vírusok ellen,
 - a tumoros sejtek ellen,
- ráadásul irányítja a gyulladási és a védekező funkciókat is.



E finom, bonyolult rendszer működését a vitaminok, ásványi anyagok és nyomelemek mellett rendszeres testmozgással is javíthatjuk. Több vizsgálat is bizonyította, hogy a testmozgás még a tumorok kialakulásának kockázatát is csökkenti. 65 ezer, rendszeresen sportoló amerikai nőnél jóval ritkábban fordult elő a változókor után mellrák, de a sport a vastagbélrák valószínűségét is csökkentte.

Az inaktív embereknek kétszer akkora esélyük van szívbetegsége, mint a sportolóknak. A rendszeres, közepes vagy nagy intenzitású edzés a cukorbetegség kockázatát is mintegy 30%-kal mérsékli.

MIT JELENT A RENDSZERESSÉG ÉS AZ INTENZITÁS?

• Közepes intenzitású mozgás az, amitől ki-melegszünk, szaporán vesszük a levegőt és anyagszerűn a 3-6-szorosára nő. Az ajánlásokban legalább ez az intenzitás szerepel, ami egy kevésbé fitt embernél egy tempós sétát jelent.

• Magas intenzitásnak nevezzük, ha izzadunk, és már majdnem kifogyunk a levegőből, anyagszerűn ilyenkor legalább hatszorosára gyorsul.

Már heti 150 perc mérsékelt intenzitással végzett, vagy 3-4x20 perc lendületes mozgás is bizonyítottan jó hatással van az immunrendszer állapotára.

Dr. Telegdy Margit
oxygenmedical.hu

MARADJUNK ENERGIKUSAK!



Az örök fiatalság még ma is tudományos-fantasztikumnak számít, de az öregedési folyamatokról már sokat tudunk. Tényleges, illetve biológiai életkorunk, azaz testünk aktuális állapota nem feltétlenül egyezik, hiszen azt a genetikai és életkörülményeink is befolyásolják. A természetes öregedési folyamatok minden sejtünkbe hatnak, ám apró életmódbeli változtatásokkal kezünkbe vehetjük egészségünk megőrzését.

SteNR – a NADH szintjének növelésével mitokondriális szinten javítja a sejtenergia-termelést. Elvonalbeli összetevői (pl. a nikotinamid-ribozid – NR) összejt-mobilizációt támogató gyógynövénykivonatokkal kombinálva, támogatja sejtjeink egészségét, a szervezet regenerációs képességét, hozzájárulva az energikus életmódhoz és az egészségben töltött évek számának növeléséhez.



www.riavita.com



RIAVITA



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 FÜRDŐSŐ 1000 G, TÖBBFÉLE
MAGNÉZIUM SPORT IZOMRELAX MEGFÁZÁSRA JÓKEDV

ÉLETKORA MIATT NEHEZEBB AZ EDZÉS?

40-50 éves kor felett sem kell lemondani a remek fizikai kondícióról, a könnyedebb tréningről, de a komolyabb edzésről sem! Ebben az életkorban viszont előtérbe kerül a sportártalmak megelőzése, a biztonság. Ne feledjük azonban: a teljesítmény bármilyen életkorban javítható!

MIÉRT GYAKORIBBAK 40 FELETT A SPORTÁRTALMAK?

A sport számos pozitív hatása ismert:

- erősíti az immunrendszert,
- növeli a szív- és érrendszer teljesítőképességét,

- gazdaságosabbá teszi a test működését,
- segít megőrizni az életminőségünket,
- lassítja a szervezet természetes leépülését.

Az élethosszig tartó aktív élet nemcsak a fitt külsőn látszik meg, de az egészségünk is pozitívan hat. Az idősödő sportolóknak azonban gyakrabban kell szembenézniük például porckopással, ízületi- és izomproblémákkal. Ennek oka:

- az ismétlődő terhelések összeadódnak az évek, évtizedek folyamán;
- már 35 éves kor felett csökken a teljesítőképesség, az izomtömeg, a csontsűrűség, gyengül az erek rugalmassága, lassul a regeneráció.

3. Támogassuk a rehabilitációt! – Ez egy többlépcsős folyamat, amelyben nemcsak a sérült testrészt, hanem a fizikumot és a pszichét, mint komplex egészet kell gyógyítani. Ennek része lehet a gyógytorna, a masszázs, a fizioterápia és a rehabilitációs edzés is.

Emellett szakember is segíthet, hogy elérhessék 40-50 éves kor fölött is a képességeikhez mérten legjobb teljesítményt, ami még biztonságos.

Fülöp Tibor
Sportorvosi Központ



Add meg a szervezetednek, amire szüksége van!



EveryOne multivitamin

Nyújtott felszívódásának köszönhetően 8-12 órán keresztül biztosítja a vitamin- és ásványianyag ellátást.

Keresd a patikákban, bioboltokban!



www.vitaminstation.hu

TANÁCSOK IDŐSEBB SPORTOLÓKNAK

1. Védjük az ízületeket! – A mozgás ugyan segít az ízületek rugalmasságának megtartásában, de a helytelenül végzett gyakorlatok, illetve a túlterhelés rontja az ízületek állapotát. A kellő mértékű és típusú terhelés ugyanakkor képes javítani is az ízületi egészséget.

2. Figyeljünk a táplálkozásra! – Az étrend összeállításánál figyelni kell a bevitt táplálék összetevőinek arányára (fehérje, szénhidrát, zsír), az ásványianyag- és a vitaminpótlásra, a szükséges étrend-kiegészítők használatára is.





Válassz a ba:ance arcápolás és testápolás termékei közül, és találj rá saját egyensúlyodra!

ba:ance
by Béres Alexandra



www.balancebeauty.hu

A tudatos életmód és harmónia útján

Béres Alexandra neve mára egyet jelent az egészséggel, a testmozgással és a harmonikus életmóddal. Könyvein és programjain keresztül nők ezreit inspirálja, hogy tudatosabban éljék életüket. A mozgáskultúra jelenlegi helyzetéről, az egészségmegőrzés kihívásairól beszélgettünk.

PM: Könyvedben azt írtad, a magyar lakosság kb. 60%-a túlsúlyos. Az elmúlt évek során szerinted ez az adat javult vagy romlott?
– Sajnos romlott. Az utóbbi 15 évben 5%-kal emelkedett a túlsúlyosok száma, a gyerekek körében pedig 25-33% közé tehető az arányuk, ami azt jelenti, hogy nagyjából minden harmadik gyermek érintett. Nagy kérdés, hogy ez a modern világ, az elektronikus szórakoztatás, a család hozzáállása vagy a környezet hatása, de biztos, hogy nem jó irányba haladunk.

PM: Azt is írtad, hogy a felnőtt lakosság 2/3-a még alkalmatosan sem sportol. Mit gondolsz, mi hiányzik az emberekből: tudatosság, akaraterő, kitartás vagy önmagukért való felelősségvállalás?



– Az emberek tudják, hogy az egészség fontos, de időhiány miatt a testmozgás gyakran háttérbe szorul. Szándék van, de az akaraterő és elszántság gyakran hiányzik, mert életük tele van kötelezettségekkel, melyek felemészítik az energiát. A változtatás igénye csak akkor válik igazi motivációvá, ha belülről fakad.
PM: Mekkora hajtóerőt adhat a kezdeti sikerélmény az életmódváltás során, és mi segíthet fenntartani azt?
– Óriási! Bár egy újfajta étrend csak a siker 70%-a, a rendszeres testedzés okozta sikerélményt is nagyon fontosnak tartom. A pozitív élmények újra és újra ösztönöznek a folytatásra. Az alapjaiban megváltoztatott étrenddel szemben én inkább a fenntartható, apró változtatások híve vagyok. Egy túl nagy váltás megterhelő lehet, így hamar csökken a lelkesedés. A lényeg, hogy mindenki a saját tempójában lépjen előre e téren is.
PM: Milyen gyakoriságú és hosszúságú edzést ajánlasz azoknak, akik a stresszoldás és a jó közérzet fenntartása miatt szeretnének mozogni?
– Heti 150 perc mérsékelt intenzitású edzés elegendő a közérzet javítására, a lelki egyensúly megőrzésére. Ha viszont a fogyás a cél, akkor heti 3-4 alkalommal minimum egy óra testedzés szükséges ahhoz, hogy a szervezet zsírégető üzemmódba kapcsoljon.
PM: A Súlykontroll Programban javasolt és elhagyandó ételek mellett a lelki tényezőkkel is foglalkozol. Ezt napjainkban is fontosnak tartod?
– Igen, sőt egyre inkább. Sokéves tapasztalatom alapján egyre világosabb számomra, hogy a lelki tényezők mindennél fontosabbak. Nemcsak az számát, hogy mit eszünk vagy hogyan mozgunk, hanem az is, milyen lelkiállapotban tesszük ezt. A motiváció fenntartásá-

ban és hosszú távú kitartásban is kulcsszerepe van annak, hogy kiegyensúlyozottak legyünk.

PM: Közeledik a karácsony, az újév, az ünnepi nagy események, vendégségek időszaka. Ilyenkor sem szakíthatunk átmenetileg a fogyókúrás étrendünkkel?
– Dehogynem! Az egyensúly része, hogy élvezzük az ünnepeket. Beleférhet tehát egy szelet bejgli, pár szem szaloncukor, a lényeg, hogy mindezt tudatosan tegyük, ne váljon mindennapi szokásunkká! Egy ünnepi ebéd vagy vacsora után például sétálhatunk egyet a friss levegőn vagy másnap könnyebben étkezhetünk.

PM: Hogyan lehet megszabadulni az édességfüggőségtől?
– Az édességfüggőség komoly kihívás, de sokaknál beválhat a 21 napos szabály. Ha sikerül 3 hétig tartózkodni az édességektől, ez idő alatt jelentősen csökken a sóvárgás. Fontos, hogy ilyenkor ne helyettesítsük az édes ízt édesítőszerekkel sem, mert ezek is fenntarthatják a sóvárgást. Fogyasszuk inkább gyümölcsöket, így természetes formában juthatunk hozzá az édes ízhez. Tudom, hogy ez nem könnyű, de hosszú távon nagyon hatékony!



ban és hosszú távú kitartásban is kulcsszerepe van annak, hogy kiegyensúlyozottak legyünk.

PM: Közeledik a karácsony, az újév, az ünnepi nagy események, vendégségek időszaka. Ilyenkor sem szakíthatunk átmenetileg a fogyókúrás étrendünkkel?
– Dehogynem! Az egyensúly része, hogy élvezzük az ünnepeket. Beleférhet tehát egy szelet bejgli, pár szem szaloncukor, a lényeg, hogy mindezt tudatosan tegyük, ne váljon mindennapi szokásunkká! Egy ünnepi ebéd vagy vacsora után például sétálhatunk egyet a friss levegőn vagy másnap könnyebben étkezhetünk.

PM: Hogyan lehet megszabadulni az édességfüggőségtől?
– Az édességfüggőség komoly kihívás, de sokaknál beválhat a 21 napos szabály. Ha sikerül 3 hétig tartózkodni az édességektől, ez idő alatt jelentősen csökken a sóvárgás. Fontos, hogy ilyenkor ne helyettesítsük az édes ízt édesítőszerekkel sem, mert ezek is fenntarthatják a sóvárgást. Fogyasszuk inkább gyümölcsöket, így természetes formában juthatunk hozzá az édes ízhez. Tudom, hogy ez nem könnyű, de hosszú távon nagyon hatékony!

MÉRT FONTOS A TÉLI HIDEGBEN IS A KARDIOEDZÉS?

A hideg téli idő nemcsak az emberek hangulatát befolyásolja, de sok esetben az egészségét is. Ahogy hűl az idő, úgy emelkedhet a vérnyomás is.

Az időjárás-változást szinte az egész szervezet megérzi, miközben igyekszik alkalmazkodni a megváltozott körülményekhez.

Hideg hatására az erek összehúzódnak, és ennek következtében a vérnyomás megemelkedik.

Annak érdekében, hogy hidegben se kússzon 140/90 Hgmm fölé, érdemes néhány életmódbeli tényezőt változtatni:

- Egyik legfontosabb a szabad levegőn végzett rendszeres kardió testmozgás bevezetése a napi programba. Ettől nemcsak az izomzat fejlődik, hanem az erek is megedződnek, sőt a stressz-szint is csökken, összességében javul az általános közérzet.
- Javasolt emellett a sófogyasztás mérséklése.
- Télen különösen fontos, hogy étrendünkben növeljük a vitaminokban és ásványi anyagokban gazdag táplálékok arányát.
- Növeljük a folyadékbevitelt napi 2-3 literre még akkor is, ha nincs kánikula!

Önmagában a hideg időjárás, illetve az egyes életmódbeli változtatások miatt is szükség lehet az esetleges vérnyomásgyógyszerek adagolásának változtatására.

A vérnyomás ingadozása egyébként a nap folyamán bizonyos mértékig normálisnak tekinthető. Növekedhet például sportolás, komolyabb fizikai megerőltetés közben, egy fontos megbeszélés előtti izgalomtól, illetve a főnőkkel való vita okozta stressz miatt. Túl nagy ingadozás esetén fennáll az elsődleges hipertónia gyanúja, de más betegségek (pl. vesebetegség, hormonális zavarok, daganatok, fertőzések, alvási apnoe) kísérő tüneteként is jelentkezhetnek. Mikortól kóros ez az ingadozás? Ha a vérnyomás a normál tartományon kívül ingadozik, vagy nyugalomban, az igénybevétel megszűnése után sem tér vissza a normál tartományba, akkor ez magasvérnyomás-betegséget jelent.

Természetesen magas vérnyomás esetén is szükséges és fontos a rendszeres testmozgás, mely többek között az érrendszer karbantartásához és az erőnlét megőrzéséhez is elengedhetetlen. Ilyen esetben azonban a testedzés módjáról és a terhelhetőség mértékéről javasolt egyeztetni a kezelőorvossal.



MagneTrio (30)
3 létfontosságú tápanyag minden kapszulában!

Termékünk egyetlen kapszulában KIVÁLÓ MINŐSÉGBEN és NAGY MENNYISÉGBEN tartalmaz 3 fontos tápanyagot: 1000 NE D3-vitamint, 100 mg magnézium-bisglicinátot, és 90 µg Menakinon-7-et (MK7), ami a legjobban hasznosuló K2-vitamin forma. Támogasd az izmaid és a csontjaid megfelelő működését!

Dr. Kapocsi Judit
Trombóziközpont

VITAKING.HU

Adventi Testi - lelki megtisztulásért!

Közeledik a karácsony, kezdetét veszi az adventi készülődés. Az elkövetkező négy hét kitűnő lehetőség arra, hogy testben és lélekben felkészüljünk az ünnepre.

Ahogy lelkünknek, úgy szervezetünknek is szüksége van időnként megtisztulásra. Évente legalább kétszer tarts egy nagytakarítást a szervezetben, salaktalaníts, méregteleníts, és a tested meghálálja a gondoskodást.

Megtisztulás Advent jegyében

1. lépés

béltisztítás

HUNYADI JÁNOS GYÓGYVÍZZEL

Gyors és természetes megoldás egy alapos béltisztításra a Hunyadi János gyógyvíz!
A glaubersót és keserűsót tartalmazó Hunyadi János gyógyvíz hatékonyan serkenti a bélműködést, megkönnyíti a székletürítést, átöblíti és tisztítja bélcsatornát. A gyógyvíz hatására a bélben csökken a baktériumok által termelt méreganyagok mennyisége. Ezáltal megszűnnek a kellemetlen puffadási panaszok.



Keresd a gyógyszertárakban, gyógynövényboltokban, drogériákban, élelmiszerboltokban!

További információért keresd fel weboldalunkat: www.medaqua.hu

2. lépés

méregtelenítés

MIRA GLAUBERSÓS GYÓGYVÍZZEL

Rohanó életünk gyorsan kimeríti szervezetünket. Támogasd tested tisztítókúrával!
Igyál bőségesen folyadékot, ha lehet fogyassz sok gyümölcsöt és zöldséget, és tartsd távol magad az alkoholtól, dohányzástól!
Egészséges ki Mira gyógyvizes kúrával 3-6 héten keresztül: napi 2x1 dl Mira kíméletesen tisztít, támogatja az emésztésed folyamatát. Évente kétszer ismételd meg!



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

ÜNNEPRE KÉSZÜLÜNK

Mint a legtöbb vallási ünnephez, úgy a karácsonyt megelőző adventi időszakhoz is számos népi hagyomány kötődik. Ilyen az adventi koszorú, az adventi naptár, illetve az adventi böjt, mely a visszafogott étkezés mellett a csendes befelé fordulás, a várakozás időszaka is.

Advent, azaz az „eljövetelre” való várakozás időszakának eredete a IV. századig nyúlik vissza. VII. Gergely pápa a karácsony napját, azaz december 25-ét megelőző 4. vasárnaptól karácsonyig tartó időszakot jelölte meg adventi időszakként. A karácsonyi ünnepkör valójában ennél hosszabb, egészen január 6-ig, vízkereszt napjáig tart.

Adventi koszorút a XIX. században, 1839-ben készítettek először. Ez akkor még egy felgüsztegetett székkerék volt, rajta 24 gyertyával, melyekből minden nap egyet többet gyújtottak meg karácsonyig. Napjainkban már fenyőágakból készül a koszorú négy gyertyával, melyeket vasárnaponként gyújtjuk meg.



Az adventi naptár készítése 1900 körül kezdődött Németországban, de azóta világszerte kedvelt szokássá vált. Legtöbben kész adventi naptárt vásárolnak, de sokan házilag is készítettek ilyet, különféle apró meglepetéseket rejtve bele a gyermekek számára.

Az adventi böjtot korábban szélesebb körben tartották. Ez a téli böjt nem olyan szigorú, mint a húsvét előtti, ezért „kiszöjtnek” is nevezik. Belső tartalma nem csupán az étrendi megszorítás, legalább ilyen fontos a visszafogottság, a testi mellett a lelki megtisztulás is. Ebben az időszakban csenddel érdemes várni az „eljövetelt”, hiszen ez az advent szó jelentése.

Napjainkban az adventi időszak családonként más és más tartalmat kap, érdemes tehát végiggondolnunk, hogy a karácsonyvárás időszakában mi az, amiről átmenetileg önként lemondanánk, legyen az akár a hús, az édesesség, az alkohol vagy a hangos bulizás.

Es mivel helyettesítenénk ezeket? Esetleg „bekuckózós” estékkel, aromás meleg teával, egy jó könyvvel vagy zenehallgatással, meditációval, talán gyertyafény mellett egy csendes beszélgetéssel?

A testi vagy lelki böjt időszaka a karácsonyi ünnepi lakomával ér véget, és reméljük kevesebb kilót szedünk fel, mint amennyit sikerült leadnunk az adventi időszakban! (paramedica.hu)

Böjt, méregtelenítés – csak körültekintően!

Nemcsak húsvét előtt, hanem az adventi időszakban is sokan foglalkoznak a méregtelenítéssel, a böjt gondolatával. Az ilyenkor megváltozott étkezés sok felesleges salakanyagot, esetleg néhány plusz kilót is eltávolít, egyben feltölti energiaraktárainkat, amire nagy szükségünk lehet.

Az emésztés, a bélrendszer úgy működik, mint a fa gyökérzete: ha az egészségtelen, maga a fa és a lombok is azok lesznek. Figyeljünk tehát oda táplálkozásunkra, időnként diétázzunk, melyhez kérjük szakember tanácsát!

A fő cél az anyagcsere tehermentesítése, a szervezetben felhalmozott salakanyagok kiválasztásának elősegítése bőséges folyadékfogyasztással egybekötve.

Folyadék alatt ásványi anyagokban és vitaminokban gazdag gyógyteákat, gyümölcs- és zöldséglevet, de főként tiszta vizet értünk, akár napi 2,5-3 liter mennyiségben is.

Tisztító hatású teakeveréket készíthetünk kamilla, édeskömény, csipkebogyó, borsmenta, gyermekláncfű, nyírfalevel és aranyvesszőfű összetevőkkel, de fogyaszthatunk egyszerűen vese-tisztító csalánteát is.



A böjt kezdetén tartsunk néhány tehermentesítő napot! Ekkor kevesebbet eszünk, többet iszunk, kerüljük a húst vagy egyéb nehéz ételeket, és este 6 óra után már ne együnk.

Esetleg belevághatunk olyan néhány napos kúrába, amely során csak zöldséget, gyümölcsöt és gabonát fogyasztunk többször, kis mennyiségben, és kerüljük az ún. élvezeti szereket (pl. alkohol, dohányzás, fehér cukor, fehér liszt, só).

A kúra után csak fokozatosan térjünk vissza a korábbi táplálkozásra, melynek egészségtelen elemeit esetleg el is hagyhatnánk.

A tisztítóóra hatására aktiválódnak az anyagcsere-folyamatok, sok felesleges salakanyag kiürül, hatékonyabb lesz az emésztés, rendeződnek a bélmozgások, a bőr letisztul, erősödik az immunrendszer is.

A tisztulás hatásosabb lesz, ha nemcsak testileg, de lelkileg is igyekszünk feltöltödni, kerüljük ezért a stresszhatásokat, relaxáljunk, meditáljunk!

A tisztítóóra alatt se hagyjuk abba a testmozgást, mert ez az, ami védi az izmokat a leépüléstől!

dr. Vass Éva
oxygenmedical.hu

Fókuszban

netamin

Hogy a készülődés nyugalomban teljen!



Támogasd emésztésed, ne maradj le a finom falatokról!

netamin.hu



Erős immunrendszer az ünnepek alatt is!



FLAVIN 7
FLAVIN7.HU



KLOROGÉNSAV
TARTALOMMAL!

KERESSE A DROGÉRIÁK ÉS
BIOBOLTOK POLCAIN!

A karácsony közeledik, a szokásos készüldés pénztárcánkat és idegeinket egyaránt megterheli. Nem is beszélve az ünnepi lakomáról, ami emésztőrendszerünk számára jelent kihívást, pláne ha eleve ilyen problémákkal küzdünk.

Leggyakoribb panasz ilyenkor az étkezést követő puffadás, felfúvódás, amit a belek gázosodása, illetve a rossz epeműködés okoz. Ne együnk ezért egyszerre sokat és sokfélét!

Szükség esetén étkezés után vegyünk be valamilyen epeműködést segítő készítményt, illetve – házilag is – készítsünk meg előzőlegként

TANÁCSOK KARÁCSONYRA
Készítsük az ünnepi vacsorát keserű ízek felhasználásával. A pulykára üröm, rozmaring, a párolt káposztára almaecet, a halra citrom és bazsalikom alkalompótot is.

Tegyük könnyebbé az egyes fogásokat sok friss és párolt zöldséggel, ami köretként is tetszetős és egészséges.

Alkoholos italok helyett szánjunk időt friss zöldség- és gyümölcslevelek facsarására, melyek közül télen kiemelkedően egészséges a cékla és a fekete retek, almával kombinálva. Étkezések után ne fekdüdjünk le, in-

Egészség és jó közérzet az ünnepek alatt is!

kamilla, borsmenta és ánizsmag keverékéből készült teát.

Normális esetben az epe napi kétszer ürül ki. Ehhez fontos, hogy egy-egy étkezés között (még az ünnepek során is) legalább 5-6 óra teljen el. Aki hajlamos az epebántalmakra, részesítse előnyben a keserű ízt, ami segíti az epe ürülését. Ízesítéshez használjon kurkumát, articsókát, rozmaringot.

Epepanaszok esetén már az ünnep előtt kezdjen diétázni, ennek jó ki-elégítője lehet a patikákban kapható, sós ízű Salvus víz. Szintén segít a körömvirágból, cickafarkból, gyermekláncfűből és apróborjóból készült teakeverék.

TANÁCSOK KARÁCSONYRA

Készítsük az ünnepi vacsorát keserű ízek felhasználásával. A pulykára üröm, rozmaring, a párolt káposztára almaecet, a halra citrom és bazsalikom alkalompótot is.

Tegyük könnyebbé az egyes fogásokat sok friss és párolt zöldséggel, ami köretként is tetszetős és egészséges.

Alkoholos italok helyett szánjunk időt friss zöldség- és gyümölcslevelek facsarására, melyek közül télen kiemelkedően egészséges a cékla és a fekete retek, almával kombinálva. Étkezések után ne fekdüdjünk le, in-

kább tegyünk egy jó sétát, ami a plusz kilók ellen is hatásos lehet.

Ha komolyan fogyókúrásunk, készíthetünk ennek megfelelő deszertként mártogatós zöldségeket. Vágjunk csikokra nyers sárgarépat és zellerszárat, készítsünk hozzá egy finom szószot, például fokhagymás-joghurtos mártást, avokádó krémet, esetleg humuszt.

Ha nem tudunk ellenállni a süteményeknek, legalább helyettesítsük a bennük lévő, kevésbé egészséges összetevőket. Cukor helyett alacsony glikémiás indexű (GI) xilit, eritrit, stevia, illetve olcsóbb édesítőszer is használhatók. Fehér liszt helyett pedig választhatunk teljes kiőrlésű lisztet, zabpehely-, kókusz- vagy gesztenyelisztet, melyek a magasabb rosttartalom miatt lassabban emelik meg a vércukorszintet.

VITAMINGOLYÓK

Ha a zöldséges mártogatós távol áll az ízlésünktől, süteményből is tudunk egészségeset kínálni. Kóstolja meg a Vitamingolyót, melyet tej- és tojásallergiások, laktózérzékenyek is fogyaszthatnak.

Hozzávalók: 200 g sárgarépa, 50 g dió, 50 g búzacsira, 30 g kókuszreszelék, 2 evőkanál méz, egy citrom.

Elkészítés: A sárgarépat meghámozzuk és kis lyukú reszelőn lere-

szeljük. A diót alaposan ledaráljuk, a citrom héját lereszeljük, levét kifacsarjuk. Mély tálban összekeverjük a reszelt sárgarépat, darált diót, búzacsirát, a kókuszreszelék 2/3 részét és a citrom lereszelt héját. Hozzáadunk annyi citromlevet, hogy jól formázható masszát kapjunk, kevés mézzel édesítjük. 1-2 órán át hűtőben pihentetjük, hogy összeérjenek az ízek. Végül kis golyókat formázunk belőle, és a maradék kókuszreszelékbe forgatjuk. Máris tálalhatjuk, kóstolhatjuk!

A zavartalan ünnepi hangulat érdekében legyünk tehát óvatosak az étkezéssel, hogy csak a meghittség járjon át bennünket...

Varga Dóra – endokrikozpont.hu



Melegedjünk ízekkel!

Hideg időben a szervezet több energiát igényel, ezt érezhetjük az étvágyunk növekedésén, illetve a megkívánt ételek fajtáján is. A zsíros húsok és édességek helyett azonban érdemes megpróbálkoznunk a kifejezetten melegítő hatású élelmiszerekkel.

• **Gabonák:** szinte belülről fűtenek! Válasszuk ezek magasabb rosttartalmú, teljes kiőrlésű változatát, de fogyasszunk ilyenkor gyakrabban kölest, hajdinát és szárazbabot is! A fűszerekkel és zöldségekkel ízesített gabonakásák segítenek, hogy jobban bírjuk a hideget, ráadásul emésztőrendszerünket sem terhelik le.

• **Aszalt gyümölcsök:** épp itt a szezon! Az aszalt szilva még enyhe hashajtó hatással is bír, de fogyókúrások csak keveset nasoljanak belőle magas energia-tartalma miatt!

• **Olajos magvak:** jól melegít a szeszamag, a dió, a napraforgó és a mogyoró, ráadásul remek kalcium- és cinkforrások is.

• **Fűszernövények:** belülről fűt a fokhagyma, paprika, bors, szegfűszeg, curry és a hagyma, mely egyébként a légutak kiváló gyógyítója is. Fogyaszthatunk bátran fahéjat is, de

kismamák óvakodjanak az illóolajától, mert magas kumarintartalma miatt vérzést okozhat! Gyomor- és májproblémákkal küzdőknek ugyanakkor nem ajánlottak a túlzottan erős, csípős, karakteres ízek.

• **Ayurvédiki teák:** az indiai orvoslás – hevítő hatása miatt – ajánlja például a hibiszkusz, kakukkfű, gyömbér, galagonya, fekete üröm és az eukaliptusz teáját. Bár a filteres készítmények is finomak, a legjobb hatásúak a szálasan főzött teák.

A tradicionális kínai gyógyászat szerint télen erősödnek a yin (női) és hanyatlanak a yang (férfi) energiák. Ez utóbbit erősíthetjük iz- és illatterápiával, illetve marhahús, gyömbér, méhpempő vagy ginzeng fogyasztásával. Sőt ha igazi felmelegedésre vágyunk, egy-egy pohár vörösbort is jó szolgálatot tehet, hiszen a piros szín és az alkohol is élénkíti a yangot.

Lamorre BIO HOMOKTÖVIS VELO 200 ml és 500 ml

minden homoktövis rajongónak!

Lamore 100% BIO Homoktövis velő

- ellenőrzött ökológiai gazdálkodásból,
- kizárólag bio homoktövisbogyóból,
- natúr bio homoktövis velő és értékes homoktövis húsolaj egyben,
- mag és héj nélkül,
- hozzáadott anyagoktól mentes,
- gluténérzékenyek, sőt, cukorbeteg is fogyaszthatják – csak a gyümölcs saját, minimális gyümölcscukor mennyiségét tartalmazza, hozzáadott cukor nélkül.

www.homoktövisvelo.hu



Télen ne csak együnk, mozogjunk is!

Ne essünk a tévé és a filmek csapdájába, mert filmnézés közben észrevétlenül sokat ehetünk, rágeszálhatunk, de közben is ihatunk egy kellemesen meleg, emésztést segítő és nyugtató gyógyteát – például borsmenta, kamilla, citromfű vagy rooibos tea összetevőkkel. (oxygenmedical.hu)



Kendőzetlenül NEMES FINOMSÁG



- hozzáadott cukor nélkül
- vegán
- tejmentes

www.nakednoble.hu • gluténmentes üzemben készült • pálmaolajat nem tartalmaz • élelmi rostban gazdag

BEKÜLDŐ, 2. DISZPROZUM VJ.	G	BEKÜLDŐ, 1. TELESPORT, RÖV.	NAGYON FÉL EGYEL.	TÖRÖK-MONGOL FEJDELMI CIM.	WOLFGANG MOZART	A HÉT VEZER EGYKE
NAGY EDÉNY			CSAKHOGY IGAZGATÓ, RÖV.			N
BIZONY		TURNER, AM. ÉNEKESNŐ V. SOROZAT DARABJA		... A KEN-GURU; RAJZFILM TALLIUM VJ.		OSZTRÁK GL. MINDEN RENDBENI
IDŐS, KOROS						
LEVÉGO			KUGLU			
TÉTŐKÉSZÍTŐ MESTER			BÁCSIKA			
		ALUMINIUM RÖVDEN LANGOLO				NÉVELŐ SZÓTAGOK ÖSSZE-CSENGÉSE
GYÖNYÖRÜ				... LANIKA; (CEYLON) GYAKORI KINAI NÉV		
VESEPRE SZOLGÁLO SZERSZAM		MÉRKÖZÉS SÁVA-BORSÁ NÉMET FOLYÓ			AROMA BALKÉZES	
				TUDÁS, RÉGISEN ÓRA BETŰ, KEVERTE		
SÜLY-ARÁNY, RÖV.		ÚT, UTCA, FRANCIÁUL TERBUM VJ.				KIPLING KIGYÓJA
				ÜRES TOKI TÁRGYRAG		KÁLUM VJ.
EGÉSZ-SÉGES VÍZ JELEZŐJE	E					

JÁTSSZON VELÜNK!

Az Asix Distribution Kft. üzenetét megfűtő, név és cím megadásával nyílt levelezőlapra vagy a rejtveny@paramedica.hu e-mail-címre beküldő pályázók között a cég termékeit soroljuk ki.

BEKÜLDÉSI HATÁRIDŐ: 2025. január 31.

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

A hatályos jogszabályoknak megfelelően, a helyes megfűtés beküldése előtt kérjük elolvasni és elfogadni Adatvédelmi Szabályzatunkat, mely a paramedica.hu oldalon olvasható. Adatait bizalmasan kezeljük.

A nyertes pályázók névsorát következő számunkban közöljük, **kérjük a nyertesek jelentkezését!**

ELŐZŐ PÁLYÁZATUNK HELYES MEGFEJTÉSE:

Napi 1 Prostatell a férfi egészségért
NYERTESEINK:
Dr. Németh Attila, Balatonkenese, Pálvölgyi Imre, Pécs, Pásztor Istvánné, Budapest, Sági Ottó, Kemence, Torma Júlia, Miskolc.

GRATULÁLUNK! Termécsomagjunkt a Hymato Products Kft. biztosítja.

WORLD OF FRUITS Különleges teák önmagunk és szeretteink kényeztetésére

GYÜMÖLCSÖS ROMANTIKA! LOVE Blueberry – Blackberry

Ez a gyümölcsös, édes tea ötvözi a ledús áfonyát és az izletes szedret.

Tegyén egy romantikus sétát az erdőben! Majd melegedjen át egy csésze finom teával!

A NAPPÉNY ÍZE! Görög sárgabarack mézzel

Reptse el magát Görögország napsütötte dombjaira „Greek Apricot” gyümölcssteánkkal. Érezze a meleget, izelje meg az édességet, élvezze a finom elvonulást!

Keresse a **Herbaházban** és partnereinél!

www.asix.hu • Asix Distribution Kft

Süssünk, süssünk valamit!

Legyünk kreatívak karácsonykor nemcsak az ünnepi menü összeállításánál, hanem a sütemények, desszertek megalkotásánál is! Készítsünk egészséges, alacsony szénhidráttartalmú, kevésbé hizlaló „reform” süteményeket, melyeket diétázó, fogyókúrázó vagy akár cukorbeteg, inzulinrezisztens családtagok is fogyaszthatnak! Íme ehhez néhány ötlet, javaslat.

A hagyományos, agyoncukrozott és fehér liszttel készült édességek helyettesítésére ma már sokféle alternatíva kínálkozik. E két alapanyag a **gyorsan felszívódó szénhidrátok** csoportjába tartozik, fogyasztásuk kezdetben **hirtelen** megemeli a vércukorszintet, majd 1-2 óra elteltével az érték hirtelen csökken. Ekkor tör rá az illetőre a csillapíthatatlan **falásroham**, a nassolási vágy, jönnek a süti és a szaloncukor, mely a vércukorszintet és a kilókat egyaránt növeli.

Ne feledjük azonban, még a cukorbeteg is lehet édességet, de nem mindegy, **milyet és mekkora mennyiségben!** A süteményekben a **cukrot helyettesítsük** természetes (pl. eritrit, stevia) vagy olcsóbb árfekvésű mesterséges édesítőszerrel! Az édes és sós sütemények elkészítésénél a legegyszerűbb, ha fehér liszt helyett **teljes kiőrlésű lisztet** választunk, ami a magasabb rosttartalomnak köszönhetően lassabban emeli meg a vércukorszintet.

Legyünk mértékletesek, még a „cukormentes” édességekből se fogyasszunk korlátlanul, hiszen ezek **energiatartalma** is magasabb lehet! Tapasztalatok szerint télen fogyasztjuk a legtöbb **aszalt gyümölcsöt**, melynek szénhidrát-tartalma igen magas, ezért **csak keveset** nas-

soljunk belőle, helyettesítsük inkább almával, narancssal. Rágcsálhatunk ezenkívül még – mértékkel – **olajos magvakat** is, melyek nemcsak finomak, de jótékony hatással vannak az egész szervezet működésére.

Mivel koccintsunk? Kerüljük a magas cukortartalmú italokat, például a desszertborokat, likőröket. Helyette **1-2 dl** jó minőségű **száraz vörösborral** nyugodtabban koccinthatunk. **Üres gyomorral** azonban ne igyunk alkoholt, kapcsoljuk azt mindig az étkezésekhez!

Jobb lenne persze, ha az emberek az ünnepek alatt se nagyon térnének el **megszokott**, jól bevált táplálkozás rendjüktől, különösen a **menyiségeket** tekintve.

Újabban egyre gyakoribb, hogy a **gyerekek is** túlzásba viszik az evést az ünnepek alatt – főként az édességeket, szaloncukrot, süteményeket és a beigli – így a habzsolás kellemetlen következményei őket is utoléri. Ez esetben a szülők feladata lenne a gyerekek megfelelő **étkezési szokásainak** kialakítása, melyben meghatározó a **személyes példamutatás**.

Természetesen senkit nem szeretnénk karácsonykor vegetáriánus, paleolit vagy egyéb reformtendrece rávenni. Ne feledjük azonban, hogy egészségünkre a legnagyobb veszélyt a **szénhidrátok** jelentik, melyekben köretek, sütemények, édességek formájában bővelkedik a karácsonyi menü. Ezek közül is a **beigli a mums** – aki nem hiszi, annak ünnepek után a mérleg fog erről biztosságot adni!

Ha még nem döntöttünk a desszetről, íme egy egészséges, alacsony szénhidráttartalmú **„reform” mézeskalács receptje**.

Hozzávalók: 150 g teljes kiőrlésű liszt, 100 g finomliszt, 70 g vaj, 70 g eritrit, mézeskalács fűszerkeverék ízlés szerint, fahéj és egy csipet só, 2 kisebb tojás + 1 tojás a kenéshez, 1 kávéskanál szódobabikarbóna, 1-2 evőkanál hideg víz (ha szükséges).

Elkészítés: A lisztet kimérjük és tálba tesszük, majd hozzáadjuk a szódobabikarbónát



és a csipet sót is. Egy másik tálban a puha vaját összekeverjük az eritrittel, fűszerekkel, beleütjük a 2 tojást és csomómentesre keverjük. A lisztes tál közepébe kis krátert formálunk, abba öntjük bele a tojásos masszát. Kéz ruganyos tésztát gyúrunk belőle, ha nem elég lágy, 1-2 evőkanál hideg vizet tehetünk hozzá. Lisztezett deszkán 0,5 cm-re kinyújtjuk és tetszőleges formákat szúrunk ki belőle. A 3. felvert tojással lekenjük, majd 180-200 °C-on 5 percig sütjük. **1 mézeskalács figura** energia- és tápanyagtartalma (48 figura esetén) 31 kcal, 1 g fehérje, 1 g zsír, 3 g szénhidrát.

Szkladányi-Szabó Lucia, Endokrinközpont
Pangl-Szarka Dorottya, Cukorbetegközpont



PARAMEDICA EGÉSZSÉGMAGAZIN

Kiadja a ParaMedica Kft.
Kiadóért 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 biobalokban, gyógyszertárakban, egyes gyógypontokban, szakmai konferenciákon, valamint egyedi és kötegel megrendeléssel. A szerkesztőség a hirdetések tartalmáért nem vállal felelősséget. A hirdetésekben szereplő akciók a készlet erejéig érvényesek. Minden jog fenntartva.
ISSN: 1589-035X

2024. DECEMBERI LAPSZÁMUNK SZAKÉRTŐI:

- | | |
|---|---|
| SZENDI GÁBOR
klinikai szakpszichológus | DR. HIDVÉGI EDIT PhD
gasztroenterológus, pulmonológus szakorvos |
| DR. KÁDÁR JÁNOS
belgyógyász, allergológus, immunológus szakorvos | DR. MORIC KRISZTINA
fül-orr-gégész, allergológus főorvos |
| DR. VASKÓ PÉTER
kardiológus szakorvos | DR. PÁLL ZOLTÁN
sebész, traumatológus főorvos |
| DR. KÁDÁR ÉVA
pszichiáter, neurológus | DR. RÁKÁSZ ISTVÁN
uroológus szakorvos |
| DR. OZSVÁTH MÁRIA
Honoris Causa szemész szakfőorvos, okl. szemteréner | DR. DOBOS MÁRTA
ortopéd szakorvos |
| DR. BALACZA ERIKA
belgyógyász főorvos | DR. TELEGY MARGIT
belgyógyász szakorvos |
| DR. KOPPÁNY VIKTÓRIA
endokrinológus szakorvos | FÜLÖP TIBOR sportlaborvezető |
| DARABOS BALÁZS
erőnléti edző | DR. KAPOCSI JUDIT PhD
belgyógyász szakorvos |
| DR. AUGUSZTINOVICZ MÓNIKA
fül-orr-gégész szakorvos | DR. VASS ÉVA
gasztroenterológus szakorvos |
| DR. HOLPERT VALÉRIA
fül-orr-gégész szakorvos | VARGA DÓRA vezető dietetikus |
| DR. DÓZSA IZABELLA
tüdőgyógyász, allergológus szakorvos | SZKLADÁNYI-SZABÓ LUCIA
dietetikus |
| | PANGL-SZARKA DOROTTYA
dietetikus |
| | SZABÓ MONIKA funkcionális táplálkozási és életmód mentor |

FAHÉJAS-DIÓS PISKÓTA

Hozzávalók: 5 db tojás, 10 püpos evőkanál darált dió, 2 püpos evőkanál glicin, 1 teáskanál őrölt fahéj, kókuszliszt, kókuszliszt a tepsi kenéséhez, csipet só.

Elkészítés: A tojásfehérjét gyors fordulaton kézi mixerrel, egy csipet sóval és a glicinnel kemény habbá felverem. A mixert lassú fordulatra állítom, és óvatosan hozzákeverem a habhoz a tojássárgáját, majd a fahéjat és a darált diót. Egy kb. 25x30 cm-es tepsi kókuszszirral kizsírozok, kókuszliszttel megszórok. Belesimítom a tésztát és 180 °C fokra előmelegített sütőben kb. 25 perc alatt megsütöm.

Mit kell tudnunk a glicinről? Biobalokban kapható, édes ízű **aminosav**, ami a kollagén típusú fehérjékben fordul elő (csontleves, kocsanya, körömpörkölt, csirkeszárny). Édes íze miatt a **cukor helyettesítésére** is használható. Íze tehát a cukorhoz hasonló, mellékíze nincs, és nem okoz bélrendszeri problémákat sem.



A receptet Szabó Monika készítette

facebook.com/egyensulypont.hu • instagram.com/egyensuly_pont/



Sütéshez-főzéshez, ünnepek alatt is

válassza a Dia-Wellness lisztkeverékeket



Egyedülálló lisztkeverékeink minimum **30-50%-kal kevesebb szénhidrátot** tartalmaznak, mint a hagyományos búzaliszt!

Élelmi rostban és fehérjében gazdag termékek!

Ideális választás sütéshez, pékárukhoz és általános konyhai használathoz!

www.dia-wellness.com

BIOFLAVONOIDOKAT TARTALMAZÓ GYÜMÖLCSKIVONAT



www.flavin7.hu