

PARAMEDICA

f www.paramedica.hu

GMAGAZIN

A hónap kérdése:

**HOGYAN LEHETNÉNK
BOLDOGABBAK?**

**ELMÚLT 50?
Maradjon fitt!**

**SPORT ÉS
táplálkozás**

**A VITALITÁS
fokozása diétával**

**ÉRINTÉS
nélkül élni?**

**HIÁNYÁLLAPOTOK
és öregedés**

**MÉRGEK NÉLKÜL
könnyebb!**

**A TISZTA FEJ
étrendje**

ÖNGYÓGYÍTÁS szeretettel

**Te is gyakran
FÁRADT VAGY?**

**FOLYTON
FÁZOM!**



**IMMUNRENDSZERÜNK
betegségei**

**TÉLI TIPPEK
az egészséghez**

Fókuszban:

TÉLI AGYFÉNYESÍTŐK

Az Ön szaktanácsadója:

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-kiegészítők nem helyettesítik a kiegyensúlyozott étrendet és az egészséges életmódot.



Étrend-kiegészítő

HERBAL SWISS MEDICAL

szirup – 150 ml

5 gyógynövényt tartalmaz, amik enyhítik a száraz és a hurutos köhögést, megnyugtatók az 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!



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!



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!



ANGINEX

orális spray – 30 ml

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

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



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!



HERBAL SWISS MEDICAL

balzsam – 75 ml

A Herbal Swiss Medical balzsam 10 gyógynövény-kivonat 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!

SimplyYou
Pharmaceuticals

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

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

Az elmúlás és emlékezés üzenete

Aktuális

Kedves Olvasó! Magazinunk megjelenése – a késő őszi-téli eleji természet rendje szerint – épp az elmúlás, elengedés, illetve a visszatekintés, számvetés és emlékezés csendes időszakára esik. Tegyük tehát mi is ezt a természettel összhangban!

Tapasztalatból tudjuk, hogy a természet bölcs rendjéhez, örök körforgásához alkalmazkodnunk érdemes, abból sokat tanulhatunk, meríthetünk, hasznosíthatunk mindennapi életünk során. Ezt tették őseink is, akik sok generáción át értékes tudást hagytak ránk, melyet a természetgyógyászat igyekszik megőrizni, alkalmazni és továbbadni a következő nemzedékeknek.

Tanáraink, mestereink, akiktől felbecsülhetetlen értékű tudást kaptunk, sajnos nagyrészt már elmentek – úgy, ahogy a ParaMedica egykori alapítója, Dr. Benedek Katalin is.

A tanítványok, akik már szintén 60 körül járnak, még őrzik, alkal-

mazzák és – korabeli esküjükhez híven – terjesztik is a tudást.

Nagyot változott a világ! A fiatalok, a következő generációk számára már mást jelent a természet, már nem az ősi tudás forrása. Egészen máshol van a fókusz, más a tempó, gyorsul a pörgés, mindenre kevés idő jut.

Ma már nem divatos természetes gyógymódokkal foglalkozni, például gyógynövényekkel, főzetekkel, pakolásokkal, talpmasszázsral bibelődni. Az azonnal ható, gyorsan bekaparható pirulák korszakát éljük.

Ugyan kit érdekel ma, hogy hol, milyen földsugárzás van, és az milyen mértékben károsítja egészségünket? Az energiák érzékelése, az azzal való gyógyítás is már csak kevesek képessége. Hol vannak a követők, akik ezt az ősi tudást továbbadják?

Ha már a gyerekeink sem tudják, mi marad ebből az unokáinknak? Vajon értik-e a következő generációk, hogy mit veszítenek?

A ParaMedica küldetésének tekintette, hogy életben tartsa és minél szélesebb körben átadja a régi, kipróbált és működő módszereket, ismereteket.

Tudjuk, hogy olvasótáborunk – velünk együtt – egyre idősebb, és fiatalok nem lépnek közénk, nem veszik át a stafétát, őket sajnos már az online világ „birtokolja”.

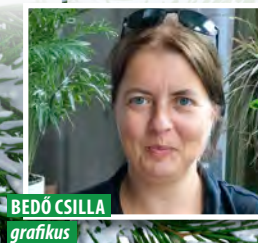
Csaknem negyedszázadon át vittük a „fáklját”, most írom és küldöm a kedves Olvasóinknak immár a 140. lapunkunk szerkesztőségi üzenetét, egyben az utolsót.

Feletünk is eljárt az idő, mi is kimertünk a divatból.

Csak remélni tudom, hogy a következő nemzedékből még lesznek olyanok, akik e hatalmas, értékes tudásnak legalább egy részét megismerik, továbbviszik, hasznosítják, hiszen az egészségügyi problémákkal küzdők száma nem csökken, hanem egyre növekszik, és egyre fiatalabb korúak.



SÓTI KORNÉL
tervezőszerkesztő



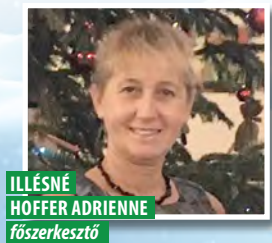
BEDŐ CSILLA
grafikus



GHYICZ ATTILA
webmaster



GALLWITZNÉ
CZANK KORNÉLIA
szerkesztőségi titkár



ILLÉSNÉ
HOFFER ADRIENNE
főszerkesztő

Hogyan lehetnénk boldogabbak?

Mindannyian szeretnénk boldogabbak lenni, de ehhez át kell alakítanunk az eddig megszokott, természetesnek tűnő gondolkodásmódunkat.



Azok a dolgok, amikről feltételezzük, hogy boldogabbá tesznek – pénz, státusz, jó megjelenés stb. – általában nem olyan hatásosak, mint reméljük. A legegyszerűbb út a boldogsághoz: ha megtanuljuk felismerni helytelen mentális szokásainkat és változtatunk rajtuk.

► Túlzott elvárások – Az elvárások azon elképzelésünkön alapulnak, hogyan kellene a világnak működni, hogyan kellene az embereknek viselkedniük. Mindez pszichológiai szempontból gyakran vesélyes.

Példa: miután egész délután a lakást takarította, elvárja a párjától, hogy ezt vegye észre, köszönje meg, legyen hálás érte – és ha ezt nem te-

szi, ön szomorú és csalódott lesz, esetleg haragos és frusztrált is. Ha később sem kap pozitív visszajelzést, elkezd rágódni a korábbi alkalmakon, amikor valami kedveset csinált, és nem értékték érte. Mindez további haraghoz, nehezítéshez, vitához vezethet.

A gond az ilyen elvárásokkal az, hogy – akár jogosak, akár nem – gyakran nem fognak teljesülni. A meglepetés erősíti az érzelmeiket: haragot érezni önmagában is rossz, de haragot érezni olyankor, mikor megbecsülést várná, még sokkal intenzívebb, fájdalmasabb.

A lecke: sokkal könnyebb kezelni a negatív érzelmeiket, ha nem érnek váratlanul. Figyeljen az elvárásaira, igazítsa őket jobban a valósághoz vagy szabaduljon meg tőlük!

► Az érzelmeik minősítése – A viselkedésünket irányítani tudjuk, az lehet helyes vagy helytelen, jó vagy rossz, ezért felelősek vagyunk. Ha az ember elítéli magát olyasmért, amit nem tud kontrollálni – például az érzelmeit –, az a biztos recept a szenvedésre. Legyen megértő magával, amikor fájdalmat érez, szomorú, fél vagy haragszik! Szeretni magunkat úgy, ahogy vagyunk, a

legbátrabb dolog, amit az életben tehetünk.

► Aggódás a jövő miatt – Ha aggodunk, hogy rossz dolgok fognak történni, az nem segíti, hogy helyette jó dolgok történjenek. Az aggodás stresszt és szorongást okoz, ugyanakkor a kontroll illúzióját is kelti, így átmenetileg csökkenti a tehetetlenség érzését. Nehéz úgy boldognak lenni, ha az ember állandóan stresszes és szorong, ez egyszerűen ellopja tőlünk az életünket.

Próbáljuk inkább elfogadni a tehetetlenséget és a bizonytalanságot! Az aggodás nem a holnapot fosztja meg a bánattól, hanem a ma energiáját veszi el.

► Megerősítés keresése – Mindannyian szorongunk néha, így érthető a vágy, hogy mielőbb megszabaduljunk ettől. Nem furcsa tehát, ha másoktól várunk egy kis bátorítást, vigaszt, támogatást, megnyugtató szavakat, melyek megszüntetik a rossz érzést, a félelmet.

Ezzel nincs semmi gond, amíg nem válik szokásunkká. Egyrészt nem veszíthetjük el a képességet, hogy egyedül is menedzselni tudjuk a szorongást. Másrészt egészségtelen szociális függőséget alakíthatunk ki,

ami megterheli emberi kapcsolatainkat. Gyakorolja tehát a bizonytalanság, a tehetetlenség, a félelmek elviselését ahelyett, hogy másoktól megnyugtatóra vár!

► Gondolatolvasás – Ilyenkor feltételezzük, hogy értjük, mit éreznek vagy gondolnak mások. Külső jelekre alapozva tippelünk, és közben gyakran tévedünk. Sokkal empatikusabbnak tűnünk (és pontos információt szerzünk), ha ítélezés helyett inkább megkérdezzük az illetőt, hogy van, mit gondol adott helyzetben. Végül is a boldogságunk nagyrészt az emberi kapcsolatainkon múlik. (Forrás: Nick Wignall – 5 Mental Habits Sabotaging Your Happiness, ford. Czárán Judit, a teljes cikk a tenyek-tevhitek.hu oldalon olvasható.)



PARAMEDICA

JutaVit

12x
Superbrands
13/14/15/16/17/18/19/20/22/23/24/25

JutaVit Herbal LOLLY KIDS 6+2 db

FELNŐTTEKNEK ÉS GYERMEKEKNEK.
Izlandi zuzmó kivonatot és C-vitamint tartalmazó étrend-kiegészítő készítmény cukrokkal.

- ✓ A GYÓGYNÖVÉNY EREJÉVEL
- ✓ KELLEMES ÍZ

Az izlandi zuzmó kivonat nyugtatja a torkot, a garatot és a hangszálakat, valamint támogatja az immunrendszert. A C-vitamin hozzájárul az immunrendszer normál működéséhez.



Édes segítség a kaparó torokra



Kiegyensúlyozott bélflóra, könnyed mindennapok

JutaVit Florabione 10 x 5ml és 20 x 5 ml

FELNŐTTEKNEK ÉS GYERMEKEKNEK.
Bacillus clausii spórát tartalmazó étrend-kiegészítő belsőleges szuszpenzió.

- ✓ LAKTÓZ-(TEJ)CUKOR), TEJFEHÉRJE-ÉS TEJMENTES
- ✓ GLUTÉNMENTES
- ✓ SZÓJAMENTES
- ✓ VEGETÁRIÁNUS

A termék fogyasztása ajánlott:
Antibiotikumos kúra étrendi kiegészítésére.



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

Kérjük tájékozódjanak az árakról 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, Bényei út 9.

www.jutavit.hu

Így turbózd fel családod immunrendszerét!

Már eltelt pár hónap az iskola- és óvodakezdes óta, és a szülők újra azt tapasztalják, hogy gyermekeik egyik betegségből a másikba esnek, gyakran megfertőzve az egész családot. A téli szezon egyébként is bővelkedik kórokozókban, a fertőző, felső légúti betegségek pedig válogatás nélkül megtalálják a kicsiket és nagyokat egyaránt. Jól jön ilyenkor néhány immunerősítő tipp.

NORMÁLIS, HOGY FOLYTON BETEG?

Egy hét óvoda, két hét otthon – ugye ismerős ez a menetrend? Ne feledjük, hogy ez teljesen természetes, hiszen a gyermekek immunrendszere kb. 10 éves korukra éri el a felnőttekre jellemző érettséget, tehát az évi akár 8-12 kisebb-nagyobb megbetegedés ennek az érési folyamatnak a velejárója. A kisebb gyerekek esetében még nagyon fontos a szülői segítség, hiszen ők még nem tudják betartani az alapvető higiénés szabályokat (pl. helyes kézmosás, zsebkeendőhasználat), így könnyebben elkapják egymástól a fertőző betegségeket.

D-VITAMINT MINDENKINEK!

A D-vitamin igazoltan szerepet játszik a fertőzések, immunológiai betegségek leküzdésében. Az aktuális magyar konszenzusajánlás szerint az októbertől márciusig terjedő időszakban a gyermekek számára ajánlott napi mennyiség:

- ▶ 6 évesnél fiatalabb gyermekek esetén 400-500 NE (1000 NE-maximummal), ez kb. 2-3 csepp napi D-vitamin-bevitelnek felel meg.
- ▶ 6 év feletti gyermekeknél 1000 NE (2000 NE-maximummal), amelyet kaphatnak cseppek vagy például rágótabletták formájában is.
- ▶ Idősebb gyerekek és felnőttek esetében természetesen kornak megfelelően nagyobb adag szükséges.

ÓVJUK A BÉLFLÓRÁT PROBIOTIKUMOKKAL!

A védekezőrendszer támogatásához elengedhetetlen az egészséges bélflóra. Az egészséges étrend mellett ehhez probiotikumokra is szükség lehet, melyeket legegyszerűbben tejtermékekkel (joghurt, kefir, sajtok) fogyasztathatjuk el, de a savanyú káposztában és a fermentált zöldségekben is sok élő kultúra található.

Ha a bélflóra egyensúlya felborul (pl. antibiotikumos kezelés vagy egy többnapos has-

menés miatt), akkor kóros baktériumok is megtelepedhetnek. Hasmenés, puffadás, hányinger, étvágytalanság esetén a bélflóra támogatására szolgáló élő, jótékony mikroorganizmusokat tartalmazó probiotikumot javasolt szedni kúraszerűen, legalább 10-14 napig.

ANTIOXIDÁNS, TE CSODÁS!

Az antioxidánsok többféle vegyületcsoportot foglalnak magukban, a szervezetben lévő káros folyamatok gátlásában, az immunrendszer tehertérsítésében, a szervezet egészségének megőrzésében vesznek részt.

Mivel számos antioxidáns a zöldségek, gyümölcsök jellegzetes színének kialakításáért is felel, ezért a fertőzések elleni küzdelemhez fontos ezeket a színes táplálékokat is beilleszteni az étrendbe. A gránátalma, áfonya, málna, citrusfélék és sütőtök mellett fogyasztunk minél gyakrabban paradicsomot, sárgarépat, brokkolit és vörösrépa káposztát is – az idényjellegű zöldségeket és gyümölcsöket előnyben részesítve –, nyers vagy párolt formában.



Kiseb gyerekeknek készíthetünk ezekből házilagosan zöldség- és gyümölcslevet annak érdekében, hogy nagyobb mennyiséget fogyasszanak a kevésbé kedvelt, de nagy antioxidáns tartalmú táplálékokból is. A tapasztalat szerint ezeket könnyebben elfogadják még a válogatós gyerekek is.

BÉTA-GLÜKÁNOK AZ IMMUNRENDSZERÉRT!

A béta-glükánok a természetben is előforduló poliszacharidok, melyek fokozzák az immunsejtek aktivitását, növelik az egyes immunfunkciók hatékonyságát, védnek a fertőzések ellen is. A béta-glükánok hatékonyságát több klinikai vizsgálat is bizonyította, így többek között eredményesen alkalmazták a légúti panaszok enyhítésére. Érdemes tehát béta-glükánt tartalmazó ételeket is fogyasztani, amihez az élesztő, a gabonafélék magvai (pl. zabpehely, rozs, árpagyöngy) és bizonyos gombák (Ganoderma, Shiitake, Reishi) révén juthatunk nagy mennyiségben.

Érdemes körülnéznünk a bio- és gyógynövényboltok, a nagyobb gyógyszertárak polcain is, mivel ott számtalan, gyerekek által is szívesen fogyasztott béta-glükán készítményt tudunk beszerezni.

dr. Lakos Gábor
Gyeregyógyászati Központ

Prevenció és terápia



Dr. Chen Patika
Természetesen egészség

KurkuMax

**220 MG
KIVONAT**

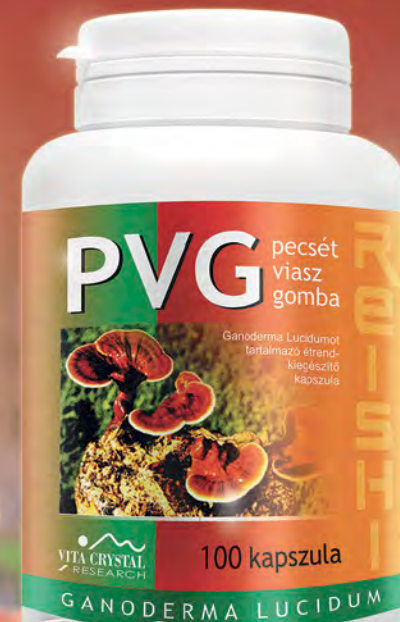
**NAPI 1
KAPSZULÁBAN**



www.drchenpatika.com



A GOMBÁK KIRÁLYNŐJE



WWW.FLAVIN7.HU

PARAMEDICA

BIOFLAVONOIDOKAT TARTALMAZÓ
GYÜMÖLCSKIVONATMaradjunk egészségesek
a téli náthaszezonban is!

Miért van az, hogy egyesek a hűvös, párás időben egyik fertőzéstől a másikba esnek, míg mások az influenza és egyéb vírusok támadásai ellenére is egészségesek? Ennek legfőbb oka, hogy egyeseknek túl gyenge, másoknak viszont stabil és erős az immunrendszerük – ettől függően betegeskednek vagy makkegészségesek. Ne bizzuk a véletlenre! Mi magunk is sokat tehetünk ellenálló képességünk javításáért!



Immunrendszerünk erősítését kezdjük **mikrobiológiai „rendterápiával”!** Ennek során tisztítjuk meg szervezetünket, főként az emésztőrendszert a **gombáktól, vírusoktól, baktériumoktól**. Használjunk ehhez természetes készítményeket: a **teafa-** és a **grapefruitmag olaját** (megfelelő hígításban), a **bodorrózsa** teáját, **gyömbért** és **hagymaféléket!** Szervezetünkben a **sejtek regenerálódását** gyorsíthatjuk, a **szabad gyököket** sokféle **antioxidáns**sal semlegesíthetjük. Ilyen **antioxidánsok** például a növényi festékanyagok – a **flavonoidok, polifenolok, a resveratrol** –, melyek forrása többek között a **cékla, lila hagyma, vöröskáposzta, fekete szőlő, vörösbör, tözegáfonya és a berkenye**.

A MEGFÁZÁS VALÓJÁBAN VÍRUSFERTŐZÉS!

Igaz, hogy a vírusfertőzések első tünetei közé tartozik a **hidegrázás**, de nem attól leszünk betegek, hogy fázunk: azért érezzük kellemetlennek a hideget, mert már meg vagyunk fertőzve. A betegség kialakulásában a lehülés szerepe annyi, hogy a **hideg rontja** a bőr és a nyálkahártya **vérellátását**, ami gyengíti a test **védekezőképességét**, és utat nyit a kórokozónak.

Nem tévedés: a **hideg levegő jót tesz** a megfázás ellen, **tréninget** jelent az immunrendszer számára. Az a gyermek, akit bebugyolálnak, mint egy eszkimót vagy egész nap túlfűtött szobában tartózkodik, könnyebben kap el fertőzéseket, mint az, aki **hozzászokott a hideghez**, és gyakran tartózkodik szabad levegőn. Az ésszerűen adagolt **hideg inger növeli a szervezet ellenálló képességét**. A hőingadozások (pl. váltózuhanyp vagy meleg-hideg lábfürdő) intenzív **immunológiai és hormonális reakciót** vált ki a szervezetben.

Különösen gyermekekre igaz: mindig **egy réteggel kevesebb ruhát** adjon gyermekére annál, mint amit helyesnek gondolna! A túl melegen öltöztetett gyerek könnyen **megizzad**, ami viszont a **bőr erős lehüléséhez** vezet. A legmegfelelőbb téli ruházat laza, jól szellőző **pamut vagy flanel**. Tartsa azonban mindig melegen a **lábakat, a vese tájékát és a füleket!**

A téli hónapokban gyakori az **ismételt megfázás**. Az **elsőszülött** gyermek a legtöbb fertőzést csak akkor kapja el, amikor elkezd **óvodába járni**. A **második** gyermek viszont már **kisbabakorban** kap fertőzéseket, melyeket testvére az óvodából „hazahoz”.

Vannak olyan tipikus, **fertőzésre hajlamos gyerekek**, akik genetikai okból a kórokozókra különösen intenzíven reagálnak. Ennek egyik lehetséges oka az **A-immunglobulin hiánya**.

E védőanyag szerepe, hogy megakadályozza a kórokozók behatolását a nyálkahártyába. Az érintett gyerekeknél a fertőzések általában **hosszabb lefolyásúak**, gyakrabban keletkeznek **komplikációk**, például **középfülgyulladás**. Ezek a gyermekek két fertőzés között nem tudnak igazán felerősödni, emiatt ajánlatos 2-3 hétre **kivenni őket a közösségből**, hogy megszakadjon a fertőzések láncolata.

Egyes vírusok **magas lázzal** és nagyfokú **gyengeséggel** járó tüneteket okozhatnak, melyek komoly szövődeményekkel járhatnak gyermekek és felnőttek körében egyaránt. Különösen veszélyeztetettek a **szívbeteg**ek, a krónikus **légzőszervi** megbetegedésben (asztma, bronchitis), epebetegségben, **cukorbetegség**ben és más anyagcserezavarban, **vérszegénységben** vagy immunrendszeri betegségben szenvedők. **Legyengült immunrendszer** esetén javasolt ősztől tavaszig **immunerősítő, vírus- és baktériumölő szereket** szedni, 2-3 félélt a következők közül:

- **Cink:** 1×50 mg - a fertőzések elleni védelemhez;
- **C-vitamin:** 3×1000 mg-ot a vírusok leküzdésére;
- **D-vitamin** 5000 NE/nap étkezés előtt;
- **B-vitamin komplex:** 3×1-2 tablettát immunerősítésre;
- **Béta-karotin:** 1500 NE egységet a nyálkahártyák gyulladásának serkentésére és immunerősítőként;
- **Magnézium:** 2×200-300 mg, lehetőleg szerves formában, immunerősítőként és stresszoldóként;
- **Fokhagyma:** 3×2 kapszula - vírus- és baktériumölőként;
- **Shii-take gombakapszula:** 3×2 – vírusölőként és erősítés céljából;

FELFÁZÁS VAGY
FERTŐZÉS?

A téli hűvös időben nemcsak a megfázás és az influenza kockázata nő meg, de a felfázás is – hogyan függ össze a hideg és a felfázás?

Felfázásként emlegetjük azt a **bakteriális húgyhólyag-gyulladást**, ami főként a **nőket** érinti. **Legfőbb rizikófaktorai:** a nem rendszeres vizeletürítés, közös melegvizes medence és nyilvános WC használata, hüvelyi és egyéb nőgyógyászati gyulladások, menopauza, az immunrendszer működését gátló betegségek, gyógyszerek, pszichés stressz.

Norvég kutatók ugyanakkor bizonyították,

TIPPEK:

- **Készítsünk gyógynövényteát** a jó vese-tisztító fekete áfonyalevél, zsurló, aranyvessző, nyírfalevél, illetve a gyulladás-csökkentő körömvirág, pásztortáska, cicakark, apróbojtorján 1:1 arányú keverékéből, napi 1-1,5 literrel elkortyolva.
- **Néhány napig 1-1 csésze fertőtlenítő hatású medveszőlőteát** is ihatunk
- **Vegyünk jó meleg ülőfürdőt** zsurló- vagy cicakarkfőzettel, pár csepp **teafa- és grépfrútmagolajjal**.
- A vitaminok mellett szedjük 3 héten keresztül **flavonoidokat és tözegáfonyakapszulát is**.

- **Grépfrútmagkivonat:** 3×30 csepp (a nem keserűből!) antibiotikus hatás miatt;
- **Macskakarom:** 3×1-2 kapszulát immunerősítésre.

Egészítsük ki a kúrát **gyógyteákkal** is (bóza, hársfa, csipkebogyó, la pacho tea). A védőoltások használata vitatott, hiszen nem tudnak minden vírus ellen védelmet nyújtani, ám komoly szövődeményeik is lehetnek.

Az orvos náthára, köhögésre és torokfájásra sokféle gyógyszert felírhat, ezek többsége **antibiotikum**, ami viszont károsítja a szervezet hasznos baktériumait is.

Létezik számtalan házi recept, mely többek között jól bevált. Ilyen a **fokhagyma mézzel**, a **kövírózsacsepp** fülgyulladásra vagy a **torma** pakolás köhögés esetén. Legjobb az az otthoni szerek vagy módszerek, melyek elősegítik a szervezet **saját védekező erőinek megerősödését** és támogatják a kórokozókkal vívott küzdelemben.

A megfázásra, fertőzésre való hajlam **csökken** rendszeres **sportolással**, egészséges étrend, szaunázás, gőzfürdőzés, illetve **meleg-hideg váltott zuhany** hatására. Utóbbi menete a következő: zuhanyozzunk olyan meleg vízzel, amelyet még épp el tudunk viselni, majd befűzésésként 1-2 percen keresztül hideggel (12–18 °C) csapassuk le testünket! A vizet a lábaktól felfelé, a szív irányába vezessük. Váltunk ismét jó melegre, s ha átmelegedtünk, jöhet újra a hideg. Leghatásosabb, ha **3-szor megismé-**

hogy az erre hajlamos nőknél a **láb felől érkező hideghatás** is kockázati tényező lehet.

Másik magyarázat, hogy hideg időben **kevesebb folyadékot** fogyasztunk, emiatt **kevesebb vizelet** termelődik, ami nem tudja kimosni a kórokozókat.

MIT TEHETÜNK A MEGELŐZÉSÉRT?

- **Igyunk sokat**, legalább napi 8 pohár vizet!
- **Ne tartogassuk** a vizeletet! A hólyaghurut esélyét csökkenti, ha gyakrabban ürítjük a vizeletet.
- Figyeljünk a **higiénia**ra! Mindig előlről hát-rafelé töröljük meg a genitáliákat!
- Szendjük **C- és D-vitamint!** A C-vitamin támogatja az **immunrendszer** működését, a D-vitamin a **megelőzésben** és a már kialakult felfázás gyógyulásában is segít.
- **Fogyasszunk áfonyát!** A nyers áfonya, az áfonyalevél és a tözegáfonyából készült étrend-kiegészítők proantocianid hatóanyagai **védhetnek** a hólyaghurutot okozó **E-coli baktérium** elszaporodása ellen.

Ha a panaszok nem enyhülnek, **forduljunk orvoshoz** a megfelelő terápia érdekében!

dr. Rákász István
Urológiai Központ

teljük a hideg zuhanyt. Végül alaposan töröl-kezzünk meg és bújjunk jó meleg ruhába!

Figyelem! Mivel a váltózuhanyp erős keringés-aktiváló, álmatlanság esetén nem ajánlott este alkalmazni – reggel viszont remek ébresztő.

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

ÉTELPATIKA NÁTHASZEZONRA

- **Ananász:** vírusellenes, tele van gyulladáscsökkentő enzimekkel;
- **Zöldpaprika:** magas C-vitamin-tartalom véd a fertőzésektől;
- **Chilipaprika:** baktériumölő, nyákoldó, köptető, fájdalomcsillapító;
- **Édesgyökér:** baktérium- és vírusellenes, gátolja a baktériumok megtelepedését;
- **Káposzta, karfiol:** vírusellenes és sejtvédő hatóanyagokat tartalmaznak;
- **Joghurt:** segíti a vírusokat megtámadó fehérvejszettek termelődését, támogatja a bélflóra egészségét;
- **Fokhagyma:** természetes antibiotikum;
- **Mustár és torma:** nyákoldó, köptető hatásúak;
- **Kurkuma:** intenzív gyulladáscsökkentő.

KOMPLEX
ÉS FINOM
MEGOLDÁS
HÖLGYEKNEK
A HÜVÖS
NAPOKRA

TÖZEGÁFONYA D-MANNÓZ
RAPID ITALPOR 75G
TÖZEGÁFONYA D-MANNÓZ
MAX TABLETTA 30DB

Koncentrált hatóanyagok a maximális hatás érdekében.

- ✓ Természetes összetevők.
- ✓ Segíthet a visszatérő fertőzésekkel szemben.
- ✓ Italtör kiszűrés és a folyadékpótlás segítségével és a magasabb hatóanyag-tartalomért.

damonavital.hu

vitaking 365 Multivitamin
Senior

- Kifejezetten 50 év felettieknek összeállított vitamin csomag
- Kiváló minőségű, jól hasznosuló szerves ásványi anyagokkal és nyomelemekkel
- A kitűnő vitamintartalom mellett Omega 3-mal, Q10 koenzimmel, ginkgo bilobával és fokhagyma kivonattal is kiegészítve

vitaking.hu

STOP
AZ INFLUENZÁNAK,
FERTŐZÉSNEK,
MEGFÁZÁSNAK!

Az étrendkiegészítő nem helyettesíti a vegyes étrendet.

VIROSTOP
SZÁJSPRAY

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

www.virostop.hu

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

NAP-FÉNY

Minőség kedvező áron

Fül és Testgyertya

Nap-Fény, ahol a minőség szakértelemmel párosul, magas méhviasztartalmú fül és test gyertyáink alkalmasak:

- különböző fül problémák kezelésére
- gyulladásos folyamatok enyhítésére, feszültségoldásra, emésztési bántalmakra (babáknál is), ízületi és reumatikus fájdalmakra, nőgyógyászati és prosztatapanaszok kezelésére, ciszták kezelésére, működési zavarok helyreállítására, keringés harmonizálására, méregtelenítési folyamatok gyorsítására

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

Egészségmegőrzés
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

Mi a bajom: nátha, influenza, allergia?

A hűvös téli időben sokan szenvednek köhögéstől, torokfájástól, tüszögéstől vagy épp láztól. A tünetek hátterében több betegség is állhat, ezek jellegzetes tüneteit és a köztük lévő különbségeket gyűjtöttük össze.

► Náthával járó felső légúti hurut: lassan kényszerít ágyba

A náthás tünetek nem hirtelen jelentkeznek, hanem **napról napra** egyre rosszabbul érezzük magunkat:

- tegnapelőtt még csak **fáradtabbak** voltunk a kelleténél;
- tegnap még csak a **torkunk fájt**;
- ma már **tüsszögés, orrfolyás, orrdugulás** és egy kis **hőemelkedés** is van.

Ez a náthás hurut kialakulásának jellegzetes menete. A melléküregek gyulladása következtében állandósulhat a garat felé hátracsorgó



váladékozás, ami tartós **köhögést** is okozhat. **Nem jellemző** a magas – 38 fok feletti – láz, sem az izomfájdalmak. A **fejfájás** inkább csak enyhe, ellenben erős, tipikus **náthás tünetek** – orrdugulás, orrfolyás, tüszögés és **enyhe köhögés** – jelentkeznek.

Hogyan kezelhető?

A nátha és a torokfájás jellemzően **7-10 nap alatt gyógyul**, ezalatt célszerű pihenni, sok folyadékot inni, a tüneteket gyógyszerek – torokfertőtlenítő, fájdalomcsillapító és orrcsepp, orrspray – segítségével csillapítani. **Fülfájásra** szedhetünk fájdalomcsillapító, **gyulladás-csökkentő** gyógyszert. A fül melegítésére hatásos lehet az **infralámpa, a fülgyertyázás vagy a sópárna**. Fülcseppet orvosi vizsgálat nélkül ne használjunk!

► Influenza: hirtelen dönt le a lábunkról

Ha reggel arra ébred, hogy fájnak az **izületei, hasogat a feje és gyengének** érzi magát, akkor a hirtelen jött tünetek hátterében influenza állhat.

Az is lehet, hogy munkába indult, de délutánra már alig áll a lábán, szokatlanul fáradtnak és gyengének érzi magát. Az influenzára jellemző még a több napig tartó **magas láz, hidegrázás, torokfájás és erős köhögés** is. Náthás tünetek – orrfolyás, tüszögés – kevésbé intenzíven jelentkeznek. Társulhat mellé viszont **hányinger, hányás és hasmenés** is.

Hogyan kezelhető?

Az influenzát **vírus** okozza, így az antibiotikum **hatástalan** ellene. Segíthet viszont a sok

pihenés, bőséges **folyadékfogyasztás** és a **tüneti kezelés**, szükség esetén lázcsillapítás. Az ágynyugalom az influenza szövődménymentes gyógyulását segíti, **pihenjünk** tehát, amennyit tudunk!



TIPPEK

- A **népgyógyászat köhögésre**, gyulladásos folyamatok enyhítésére, feszültségoldásra, emésztési bántalmakra (babáknál is), ízületi és reumatikus fájdalmakra, nőgyógyászati és prosztatapanaszok kezelésére, ciszták kezelésére, működési zavarok helyreállítására, keringés harmonizálására, méregtelenítési folyamatok gyorsítására
- Szintén **régi népi gyógymód** a karamellizált cukorral készült, héjastól főzött **vöröshagymatea**, melyből a még meleg hagymaszirmokat – **pakolásként** – az előzőleg disznószírral bekent **mellkasra borítjuk** és fóliával letakarva, dunsztköttessel melegen tartjuk.
- Fogyaszthatunk kiskanalanként **fokhagymás mézet** vagy kivájt **fekete retekben** tárolt **mézet** is, a tejtermékek elhagyása, húsmentes böjt és légzőgyakorlatok mellett.

► Téli allergiák: akár több hónapig is tarthatnak

Ha semmilyen egyéb, légúti betegségre utaló tünetünk – fáradtság, láz, rossz közérzet – nincs, de hosszabb ideje mégis **köhögés**, orrdugulás, **orrfolyás** jelentkezik, akkor érdemes gondolni a lakáson belüli allergének lehetőségére is.

A téli allergiák tünetei ezekben a hónapokban erősödnek, okozói a **háziporatká** és a **penészgomba** mellett a **háziállat** nyála vagy szőre is lehet.

Hogyan kezelhető?

A légúti allergiák esetén – amennyiben lehetséges – a kiváltó **allergén megszüntetése** tünetmentességet hozhat. Tüneti kezelés-ként **antihisztamin** gyógyszereket és szteroid orrspray vagy allergén **immunterápia** alkalmazható.

Utóbbi jellegzetessége, hogy minimum 3 éven át tartó kezelést követően hosszabb időre **megszűnetheti** az allergiás panaszokat, és emellett csökkenti az allergia gyakori szövődményeként jelentkező **aszma** kialakulását is.

Allergia esetén mindenképpen forduljunk orvoshoz, mivel a tünetek **maguktól nem fognak megszűnni**.

dr. Augusztinovicz Mónika
Fül-Orr-Gégéközpont

Téli kihívások a „vírustengerben”

Több mint 200 vírus okozhat megfázásos jellegű tüneteket, ezért nem meglepő, ha felnőtteknél és gyerekeknél egyaránt – akár évi több alkalommal is – **jelentkezik fertőzés**. Kezeléshez elegendők az **otthoni praktikák? Mikor forduljunk orvoshoz?**

HÁZILAGOS GYÓGYMÓDOK

Mivel vírusok esetén az **antibiotikumok hatástalanok**, ezért felesleges szedni őket, kezeljük inkább a tüneteket!

- Segít a **pihenés**, a bőséges folyadékfogyasztás.
- Használjunk torokfertőtlenítőt, tengervizes **orrcseppet**, szükség esetén fájdalomcsillapítót!
- Jótékony hatásúak a **forró italporok** is.
- Enyhíti az orrdugulást, ha **illóolajokat** lélegzünk be.
- Támogassuk az immunrendszert **C- és D-vitaminnal, cinkkel!**
- **Párásítsunk, inhaláljunk** illóolajos kiegészítéssel!
- Láztalan állapotban **forró fürdőt** is vehetünk.

MIKOR FORDULJUNK ORVOSHOZ?

Amennyiben a tünetek az első pár napban nem enyhülnek, hanem **fokozódnak** vagy **újabbak** jelennek, illetve ha a javulás 7-10 napot követően sem észlelhető, mindenképp vizsgáltassuk ki magunkat!

MEDDIG FERTŐZ?

A tünetek a fertőzés után csak **1-3 nappal később** jelentkeznek, de a vírus enélkül is továbbadható. A **cseppfertőzés** – köhögés, tüssz-



zentés és orrfújás esetén – **használati tárgyakkal** is átadható! A náthát okozó vírusok ugyanis – **a szervezetén kívül** – akár **néhány órány át életképesek** maradnak, tehát akár az ajtókilincs, a távirányító vagy az evőeszközök is fertőzés forrásai lehetnek.

HOGYAN NE FERTŐZÖDJÜNK MEG?

► **Aludjon sokat, egyen jókat és mozogjon!** Aki napi 7 óránál kevesebbet alszik, könnyebben megbetegszik. Sporttal az ellenálló képességünk növelése mellett az immunrendszer működését gyengítő **stresszt** is levezethetjük.

► Tényleg használjon **zsebkendőt!** Ne feledje: egy tüsszentés alkalmával közel **40 ezer** apró nyálcsepp kerül a levegőbe, és az influenzát okozó vírusok ezekhez tapadva még órákig **lebegnek** a levegőben, sőt nagyobb távolságra is eljuthatnak.

► Fordítson elég időt a **kézmosásra**, szükség esetén viseljen **maszkot**, mely az orrot és a száját is befedi!

dr. Holpert Valéria
Fül-Orr-Gégéközpont

Miért fádom folyton?

A lakásban vastag melegítőben és pulóverben lévő hölgy mellett kényelmesen ücsörög pólóban a férje. Akinél ismerős a kép, annak jó hír, hogy már **tudományos magyarázat is van arra, miért fáznak jobban a nők**.

A Nature Climate Change folyóiratban közölt tanulmány szerint a **férfiak és nők eltérő hőérzetére** – a használjunk-e légkondit nyáron, milyen magasra állítsuk a fűtés hőfokát télen véleménykülönbségre – **az anyagcsere szintje** ad magyarázatot.

A nők nyugalmi anyagcseréje **lassabb**, ezért fázósabbak lehetnek. A férfiak gyorsabb anyagcseréje miatt testük melegebb, ezért alacsonyabb hőmérsékletű szobában érzik jól magukat.

BETEGSÉGET IS JELEZHET?

Influenza, **légúti fertőzések** kezdetén fázósabbak lehetünk.



lak lehetünk, **láz esetén** még vacogás, hidegrázás is jelentkezhet. Ez természetes jelenség, problémát inkább az jelez, ha **ok nélkül** a szokásos hőmérséklet mellett is fázunk, egyre vastagabban öltözünk.

Ennek oka lehet az idők folyamán kialakuló **vérszegénység, alultápláltság, érszűkület** vagy a jellemzően nőket érintő **pajzsmirigy-alulműködés**.

A test hőszabályozásában a **pajzsmirigy** is részt vesz, mely elsődlegesen az **anyagcsere-folyamatokért felelős**. Télen általában **lassul az anyagcsere**, a hideg miatt **fokozódik** a szervezet **energiaigénye, nő a pajzsmirigy-hormon-szükséglete**.

Alulműködés esetén azonban nem termelődik elegendő hormon, **az anyagcsere tovább lassul**, az érintett az átlagosnál is **jobbban fázik**: alaphőmérséklete alacsonyabb, **végtagjai hidegek**. Ezen még a jellemző **túlsúly** sem segít.

Többek közt a következő **árulkodó jelek** utalhatnak pajzsmirigy-alulműködésre: puffadt végtagok, ritkuló szemöldök, hajhullás, hosszanti csikok a körömön, száraz bőr, lassú szív működés, fáradékonyság, hízásra és székrekedésre való hajlam, koncentrációs nehézség, romló memória, depressziós tünetek.

A diagnózis vérvételi eredményekkel igazolható. Alulműködő pajzsmirigy esetén a hűvösebb hónapokban szükség lehet az eddigi sikeres **terápia módosítására**.

dr. Kádár János
Immunközpont

Mecsek Tea

Vigyázz az egészségedre a téli hidegben is!

Meghűlés elleni teakeverék 20x1,2g
A meghűlés gyakran jár **torokkaparással, torokfájással, orrfolyással**, a kórokozó baktériumok a legyengült légutakat jobban megbetegítik. A teakeverék hatékonyan segítheti természetes **védekezőképességünk erősödését**.

Felfázás elleni teakeverék 20x1,5g
A felfázás miatt **húgyúti gyulladás** léphet fel, a pangó vizeletben elszaporodhatnak a baktériumok. A **gyulladás-csökkentő** és **antibakteriális** komponensekből álló teakeverék alkalmas a tünetek megelőzésére. Várandósok, szoptatós anyák, 6 év alatti gyerekek óvatosságból ne fogyasszák!

Keresse a patikákban, fítoetékákban vagy rendelje meg webáruházunkból!
www.mecsektea.hu

netamin

TÁMOGASD IMMUNRENDSZERED A GYÓGYGOMBÁK EREJÉVEL!

netamin.hu/gomba

Dr. Aliment

Pajzs Komplex®

étrend-kiegészítő tabletta 40db

◆ **SZELÉN** – hozzájárul az immunrendszer és a pajzsmirigy normál működéséhez.

◆ **JÓD** – hozzájárul a pajzsmirigyhormonok normál termeléséhez és a pajzsmirigy normál működéséhez.

◆ **CINK** – hozzájárul az immunrendszer normál működéséhez és a sejtek oxidatív stresszel szembeni védelméhez.

◆ **E-VITAMIN** – hozzájárul a sejtek oxidatív stresszel szembeni védelméhez.

magyar termék

Adagolás: napi 1 tabletta

Kapható a gyógyszerertárakban és bioboltokban.
Telefon: +36 30 525 7471
E-mail: dr.aliment.megrendeles@gmail.com

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

A PROTOKOLLOK CSAK MANKÓK

A szakma szabályai biztonságot, támpontot, keretet adnak. **A protokoll egy „térkép”,** de a páciensek nem a térképen élnek. Ők élő, lélegző történetek, minden ember **egyedi mintázatot** hordoz.

A TERÁPIÁS ADAGOLÁS MŰVÉSZETE

A terápia hatékonyságának kulcsa nemcsak abban rejlik, hogy **mit** választunk, hanem abban is, hogy **menyt, mikor és milyen sorrendben** alkalmazzunk.

Ebben az időszakban különösen fontos a **melegítő, szárító** HKO-módszerek helyes adagolása, a **fitoterápiás eszközök** alkathoz igazítása, a **légzés-terápia** személyre szabott kiválasztása, a **pszichés támogatás**, a **preventív megközelítés**, hogy megőrizhessük a **test „belső tüzét”** az év sötétebb hónapjaiban is.

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, Cserjés M. u. 32.

Goodwill

Fény, amely nem enyészik

Ősz végén, Enyészet havában a természet visszahúzódik – ez nem gyengeség, hanem bölcsesség. Ebben a csendes időszakban mi is megengedhetjük magunknak ugyanezt. Csendben emlékezünk a múltra, visszatérintve értékeljük mindazt, ami jó, fontos és értékes volt. Közben megemlékezünk elődeinkről, azokról, akiktől sokat tanultunk, akik értünk és mindenkiért tettek, tanítottak és gyógyítottak, de már nincsenek közöttünk. Hamarosan Álom havába lépünk, ahol a fény születése egybeér az emberi lélek megújulásával.

ENYÉSZET HAVA

A régi magyar hagyományok ezt az időszakot az **elmúlás**, a **visszahúzó**, a lassú **megtisztulás** idejének tartották. A fény rövidül, a ködök sűrűsödnek, a pára-hideg levegő lassan körbefonja a tájat. Ilyenkor **megnő a nedves-hideg kórmintázatok** veszélye: a szervezet könnyebben leüle, működése **lassul**.

35 év szakmai tapasztalata azt tanítja: **nincs „átlagember”,** csak egyedi alkat és egyedi út. Az integratív medicina, a Hagyományos Keleti Orvoslás, a fitoterápia, az akupresszúra mind azt üzeni, hogy **az ember alkati lény**, az alkata határozza meg, **milyen terápia szükséges** a hideg-nedves időszakban

- a **janghiányos**, könnyen fázó, energiahianyos alkatnak,
- a **yin-túlradó**, pangásra hajlamos szervezetnek,
- a **szélérzékeny**, idegrendszeri túlterhelést hordozóknak,
- a **nyálkás-nedves**, lassabb anyagcseréjű alkatoknak.

Még ha első ránézésre „ugyanaz” is a tünet, mindegyikük másféle támogatást igényel.



ÁLOM HAVA

Közeleg a **lélek csöndjének ideje**, amikor az ember befelé figyelve **számot vet**het az elmúlt év történéseivel. Az időszak legfényesebb ünnepe a **téli napforduló**, nem véletlen, hogy az égi nyugalom időszakára esik a keresztény kultúrkörben **karácsony ünnepe**.

NEGYEDSZÁZAD FÉNYE – TISZTELÉS TANÍTÓINK ELŐTT

Közel **negyedszázad** egy lap történetében nem csupán időtartam, hanem **lenyomat**, emberi sorsokból szőtt fénycsík.

A Fényt sok kicsi láng alkotja, én egy vagyok ezek közül. Amikor több mint 35 éve a **természetgyógyászat** ösvényére léptem, nem tudtam, hová vezet, csak éreztem, hogy **mennem kell**. Minden bizonytalanságnál ott álltak mögöttem a **tanítók**, akik hittek bennem. Az ő

bizalmuk volt az **első mécses** a hosszú útonjárásban. Ahogy ők bíztak bennem, úgy kell nekem bíznom azokban, akik majd **utánunk jönnek**. Amikor mi már nem leszünk, akkor a tudás fáklyája más kezekben fog tovább égni.

Fejet kell hajtanom **néhány tanítóm** előtt, akiknek sokat köszönhetek.

• **Prof. Dr. Török Szilveszter** – a több száz órányi felvétel, amit rám bízott, nem egyszerű anyag: szívembe égetett örökség. Még most is hallom szelíd humorát, mintha itt ülne velünk.

• **Dr. Eöry Ándok** – a keleti gyógyászat mélységeit tárta fel számomra, nélküle más lenne az életem, a látásmódom, és más a tiszteltem a világ rendje iránt.

• **Béky Laci bátyám** – a keleti gyógyászat mélységeit tárta fel számomra, nélküle más lenne az életem, a látásmódom, és más a tiszteltem a világ rendje iránt.

• **Dr. Csikai Erzsébet** – úgy állt mellettem, mint egy édesanya. „Zoltán, neked a saját utadat kell járnod” – mondta. És ez a mondat azóta is visszhangzik bennem, mint egy harang, amely minden bizonytalanságot helyre tesz. Őt tavaly búcsúztattam.

• **Szöke Lajos**, akitől a radiesztezia finom érzékelését tanultam – ő is elment idén nyáron.

És még hosszan sorolhatnám őket... Mindannyian eltávoztak, de árnyék helyett **fényt hagytak ránk**. Fentről figyelnek, nem tűntek el, csak odébb léptek.

Amit ránk bíztak, nem fakul, nem enyészik, az ő hagyatékukat **nekünk kell őriznünk, továbbvinnünk és átadnunk** a következő nemzedéknek, mert a világ ma kavargóbb, bizonytalanabb, mint régen.

A **népi gyógymódokat**, a természetes eljárásokat próbálják háttérbe szorítani, olykor neveltségessé tenni. Az igaz tudás azonban nem lehet eltemetni, elhallgattatni, mert **az emberi tapasztalat** mélyén gyökerezik.

Példamutatással, az életünkkel kell tanítani: a természetes gyógymódok nem divathóbortok, nem kísérletek, hanem **az időtlen rendbe illeszkedő tudás**. Az örökkévalóságból jönnek és a jövő örökkévalóságába futnak tovább.

A ParaMedica közel negyedszázadon át **őrizte ezt a rendet**, ezt a Fényt. Nem engedte elhomályosítani a lényegét, amit alkotott, az **maradandó**. Nem egy lap volt, hanem **egy küldetés**. Köszönjük a fényt, a szellemet, a bátorságot! Ígérjük, amit ránk bízottak, nem hagyjuk elveszni!

Daróczy Zoltán

Magyar Integratív Medicina Szövetség alelnöke
Természetes Egészségmegőrző Egyesület elnöke

Immunrendszerünket támogató fontos hatóanyagok

A hideg téli hónapok megpróbáltatást jelentenek szervezetünk számára. Csökken a nyáron könnyen hozzáférhető zöldségekkel, gyümölcsökkel bevihető rostok és vitaminok mennyisége, emiatt is fokozódik kitérttségünk a különféle kórokozókra. A hiányállapot első tünete lehet a **levertség**, melyet sokan „év végi fáradtság-nak” tekintenek. Ugyanakkor ez egy fontos jelzés is lehet számunkra, hogy ideje lenne feltölteni szervezetünk raktárait néhány fontos hatóanyaggal a téli hónapokra.

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

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

Emellett a C-vitamin nélkülözhetetlen a **kolagén termelésében** is, mely alapvető fehérje a **bőr**, a **haj**, a **körömök** és az **izületek** számára.¹ Ezenkívül elősegítheti a nem-hem **vas felszívódását**, ezzel a vasban gazdag ételek hatékonyabb hasznosulását, ami különösen fontos a **vegetáriánus vagy vegán** étrendet követők esetében.²

Sokan úgy gondolják, felesleges a **D-vitamin pótlása**, mondván a **napfény** útján úgyis bekerül a szükséges mennyiség a szervezetünkbe, így a továbbiakban nincs is dolgunk ezzel.

Egyrészt a téli időszakban csökken a hazánkat érő, testünk számára **hasznosítható nap-sugárzás** mértéke, másrészt nem garantált, hogy a bőrünkben tárolt **elővitaminokat** mindenki ugyanolyan hatásfokkal tudja D₃-vitaminná szintetizálni.

Érdemes lehet emiatt évente **megmérteni** szervezetünk **D-vitamin-szintjét**, adott esetben pedig napi programunkba tenni annak **pótlását**.

A hatóanyag közismert **immunerősítő** potenciálja mellett egyes kutatások számolnak jótékony hatásairól olyan népbetegségek megelőzésében, mint a **magas vérnyomás**, **cukorbetegség** vagy a **perifériás érrendszeri betegség**.³



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

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

A későbbiek, egy újabb kutatásról megjelent publikáció szerint a quercetin – szerkezetének köszönhetően – képes **semlegesíteni** néhány sejtkárosító oxidálószert, amelyek túlsúlya a szervezetben előidézhetheti a fentebb említett **oxidatív stresszt**.⁵

A 2019-ben kezdődött COVID-világjárvány 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 terápiás, illetve **megelőző** alkalmazása megzavarhatja a **koronavírus belépési és replikációs ciklusának** legfontosabb szakaszait.⁶ Az eredmények kiindulópontot jelentenek a quercetin általános **vírusellenes potenciáljának** további kutatásához.

A táplálkozás mellett természetesen a **sza-badban**, friss levegőn töltött minél több idő, a **rendszeres testmozgás**, az **elegendő alvás** és a **stressz megfelelő kezelése** is 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, életminőségünk javítása** érdekében is! (x)

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#google_vignette
- 5 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9032170/>
- 6 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7385538/>

FLAVIN 7
FLAVIN7.HU



A
MEGFIZETHETŐ
TERMÉSZETES
ALTERNATÍVA

KERESSE A DROGÉRIÁK ÉS
BIOBOLTOK POLCAIN!

VÉDEKEZŐRENDSZERÜNK BETEGSÉGEI

A téli időszakban ismét gyakoribbá válnak a megfázások, fertőzések, influenzás panaszok, így nagyobb feladat hárul immunrendszerünkre is. Azonban annak normalistól eltérő működése immunhiányos állapotot teremthet, ami növeli a különféle betegségek – fertőzések, allergia, autoimmun és degeneratív betegségek – kockázatát.

► Ha túlpörög

Az immunrendszer fokozott működésének egyik leggyakoribb és hazánkban is egyre többet érintő megjelenési formája az **allergia**. Az allergiás beteg immunrendszere a környezetben található ártalmatlan anyagokat is **veszélyesként** értelmezi, ezért **védekező immunreakciót**, „támadást” indít ellene. Az immunrendszer érintettsége kapcsán fontos megemlítenünk a komoly légúti tüneteket okozó **asztmát** is, melynek kezelésében a **tüneteket mérséklő** természetes anyagok és gyógyszerek mellett fontos szerepet játszanak az

immunrendszer túlműködését csökkentő készítmények.

► Ha önmaga ellen fordul

A túlműködés másik megjelenési formái az **autoimmun betegségek**, melyek során az immunrendszer önmaga ellen fordul, a **test saját szöveteit pusztítja el**. A terápia elsődleges célja ilyenkor a **túlműködés mérséklése**, ezzel az egyes betegségek tünetei is jelentősen javíthatók. Az autoimmun betegségek **nőknél gyakoribbak**, és megfigyelhető a **családi halmozódás** is. Legismertebb formái a sokizületi gyulladás, a gyulladásos bélbetegségek, a lupusz, a szklerózis multiplex, az autoimmun pajzsmirigybetegségek és az 1-es típusú cukorbetegség.

► Ha elégtelenül működik

Immunhiányos állapot **genetikai rendellenesség** következtében is kialakulhat, de **alulműködést** eredményezhetnek bizonyos betegségek, hiányállapotok vagy gyógyszerek is.

Az immunrendszer működését **csökkentő** betegség például az **AIDS** is: a HIV-fertőzés hatására az **immunsejtek elpusztulnak**, így a betegség előrehaladtával a szervezet egyre védtelenebbé válik a kórokozókkal szemben.

Bizonyos **gyógyszerek** ugyancsak elnyomják az immunrendszer működését, ezzel növelik a különböző fertőzések kockázatát. Az ilyen típusú készítmények szedése során a beteg állapotának folyamatos nyomon követése szükséges.

Szervezetünkől az immunrendszer normális működésének fenntartása – főként a napfényben szegény, hideg, nedves időszakokban – komolyabb elváltozások nélkül **jelentős erőfeszítést** igényel. Az egészségtelen étrend, a kevés alvás és a rendszeres testmozgás hiánya mellett a mindennapos **stresszhelyzetek** is próbára teszik védekezőrendszerünket.

A stressz immunrendszerre gyakorolt hatását több vizsgálat is alátámasztja. A stresszhelyzetekben termelődő – és a vészhezlyzethez való **alkalmazkodásban** fontos szerepet játszó – **kortizol hormon** tartós vagy túlzott mértékű megerhelés esetén **gátolja az immunrendszer működését**.

A fokozott stresszterhelés **vérviszálattal** is igazolható. A **C-reaktív protein (CRP)** az akut **gyulladásos folyamatokban** megjelenő fehérje, mely jól és könnyen mérhető. A folyamat kezdetekor szintje hamar megemelkedik, a gyulladás múltával pedig gyorsan csökken, így segítségével könnyen lehet következtetni az **immunrendszer működésére**, vagy akár a szervezetet érő pszichoszociális stressz mértékére is.

Az immunrendszer kimerülését elsőként rendszerint a **betegségek iránti fogékonyság növekedése** jelzi. A hosszú téli időszakban még egészséges embereknek is érdemes **immunrendszerük működését támogatniuk**, lehetőség szerint **természetes készítményekkel**.

dr. Kádár János
immunkozpont.hu



Te is gyakran vagy fáradt?

Bármivel előfordulhat, hogy egy fárasztó nap vagy egy rövid éjszaka után másnap nehezen kel ki az ágyból. Ha azonban ez rendszeressé válik vagy már hosszabb ideje tart, érdemes elgondolkodnunk: **nincs-e komolyabb gond a háttérben.**

► Alvásihiány?

Sokaknál előfordul, hogy már reggel kávéra van szükségük, mert annyira fáradtak, hogy alig tudnak a **munkára koncentrálni**. Elsődleges magyarázat lehet, hogy túl keveset alszanak.

Az egyes emberek **alvásihiánya** igen-csak eltérő. Szakemberek azonban senkinek nem ajánlják a napi 6 óránál kevesebb alvást. Az ideális azonban **7-8 óra** lenne, ennyi szükséges ahhoz, hogy másnap kávéutalagolás nélkül bírjuk ki a napot.

Kutatások bizonyítják, hogy a túl kevés alvás – a fáradtságon kívül – növeli a **magas vérnyomást, az elhízást, a depressziót, sőt a stroke rizikóját** is. Alakítsunk ki **jó rutinokat** az alváshoz!

• Este, elalvás előtt tévénézés helyett inkább **olvasunk, relaxáljunk!**

• Délután már **ne élénkítsük magunkat!** A túl későn elfogyasztott erős tea, **energiaitalok**, sőt még a **dohányzás is erős stimuláló hatást** váltanak ki, megnehezítik az elalvást és az éjszakai pihenést is.

► Stresszes az életed?

A krónikus stressz károsítja az **immun-, a hormonális és az idegrendszert**, sőt a **szív** egészségét is. Az állandó felfokozott idegállapot miatt többek között **gyomorproblémák**, hasmenés, székrekedés, **álmatlanság**, szorongás, **fejfájás** és izomfájdalmak is jelentkezhetnek. **Akinek stresszes az élete**, az már önmagában is **fáradtabb**. Az állandó **„készenléti” állapotban** a szervezet nagyon kimerül. Emiatt csökken a teljesítőképesség, nehezebben tudunk koncentrálni feladataink elvégzésére.

► Kapkodó evés, folyadékhiány?

Ne csodálkozzunk, hogy hamar kifáradunk, ha nem biztosítunk szervezetünk számára elegendő mennyiségű **energiát és tápanyagot!** Szánjunk napközben is **időt az étkezésekre** – lehetőleg egészséges hozzávalókból válogassunk! Gondoljuk át előre, hogy a munka mellett hol és mikor tudunk majd étkezni! Ha szükséges, vigyünk magunkkal **otthonról ebédet**, vagy nézzük meg, hogy a közelben hol ta-

lálunk egészséges harapnivalót!

Íme néhány tanács:

- próbáljunk a nap során **azonos időpontokban** étkezni;
- minden ételadag **felét** zöldségek vagy gyümölcsök képezzék;
- gabonából válasszuk mindig a **teljes kiőrlésűt**;
- **csökkentsük** a cukorfogyasztást!

Épp ilyen fontos a rendszeres **folyadékfogyasztás** is. Igyunk tehát gyakrabban kisebb mennyiséget! Ne csak este jusson eszünkbe, hogy egész nap szinte semmit nem ittunk! A **dehidratáció** önmagában fáradtságot okoz.

► Kevés testmozgás?

Számos kutatás bizonyítja, hogy a mozgásszegénység nem növeli, hanem **csökkenti az energiaszintet**. A szakmai ajánlások szerint **heti 150 perc** közepes intenzitású **kardio-mozgás** és **2x20-30 perc izomfejlesztő mozgás** már kielégítő, egészségvédő, energiaszintet



et növelő, fáradtságot csökkentő hatású. Időskor esetén ennél rövidebb, kevésbé intenzív edzésekkel is eredményt érhetünk el.

► Autoimmun betegség?

Az autoimmun betegségek szerteágazó tüneteket okozhatnak. Ha a régóta fennálló fáradtság mellett **egyéb panaszaink** is vannak, akkor érdemes ennek lehetőségét is kizárni vagy megerősíteni. A krónikus fáradtság lehet például **lupusz, sokizületi gyulladás** vagy **autoimmun eredetű pajzsmirigygyulladás** jele is. Ha az álmatlanság és fáradtság mellett bőrkütiések, gyomor- és bélrendszeri tünetek is jelentkeznek, akkor érdemes immunológiai irányba is vizsgáldni a megfelelő terápia kiválasztása érdekében.

► Szívelégtelenség?

Fentieken túl még számos állapot okozhat kimerültséget, többek közt **cukorbetegség**, ételintoleranciák, **pajzsmirigybetegségek**, vitamin- és ásványianyag-hiány vagy **szívelégtelenség** is. A tartós fáradtság olyan általános tünet, amelyre könnyű legyinteni, holott különösen nők esetében gyakori, hogy szokatlanul **erős fáradtságot** éreznek **szívelégtelenség** miatt vagy **szívinfarktus** előtt.

Vizsgáltaassuk tehát ki magunkat már akkor is, ha nehezen, lihegve megyünk föl a lépcsőn, hiszen a korrekt diagnózisra épülő kezelés akár **életet is menthet!**

dr. Sztancsik Ilona
Kardioközpont



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, tartósítószeret, mesterséges színező- és aromaanyagokat és laktózt.



Floradix® ImmunErő

ÉTREND-KIEGÉSZÍTŐ GYÓGYNÖVÉNYES SZIRUP

C-, D₃-, B₆-és B₁₂-vitaminokkal, szelénnel, cinkkel és echinaceával

- Támogathatja:
- az immun- és idegrendszert
 - a vércépzést
 - a fáradtság leküzdését



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.

Világelső a deutériumcsökkentésben

PREVENTA

csökkentett deutériumtartalmú ivóvíz



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

További információ, online megrendelés: www.preventa.hu

www.preventa.hu info@hyd.hu 1118 Budapest, Villányi út 97. +36 1 365 1660 [/preventa.hu](https://www.facebook.com/preventa.hu)

FITOVITAL

**JÓLLÉT
ÉS KOMFORT
TÉLEN IS!**

**FITOVITAL HERBA
MEZEI ZSURLÓ KAPSZULA 60db**
Szilícium-dioxid tartalma miatt segíthet a haj, bőr, köröm egészségének megőrzésében. Serkenketheti a vese működését, ezáltal
• csökkenti a vérnyomást, az ödéma,
• javulhatnak a húgyúti problémák,
• gátolhatja a vesekőképződést is.
Nagyker. ár: 1430 Ft • Fogy. ár: 2130 Ft



**FITOVITAL HERBA
EGYNYÁRI ÜRÖM KAPSZULA 60 db**
Hozzájárulhat a megfelelő bélfőrához, ami jótékony hatású lehet gyomorrontás, puffadás esetén.
• Támogathatja a máj működését.
• Hatással lehet a sejtek egészséges működésének megőrzésére.
• Segíthet a fertőzések, gyulladások leküzdésében.
Nagyker. ár: 1620 Ft • Fogy. ár: 2410 Ft

Kapható márkaboltjainkban – Calendula Fitopontok, Fitocentrum Magyarországi Kereskedés és Diszkont, Herbaház, Herbaria szaküzletek, Bio-Barát, Biji, gyógynövény-biolitok.

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

Solanie
PROFESSIONAL COSMETICS So Fine

**SZÉPSÉGÁPOLÁS PROFESSZIONÁLIS
SZINTRE EMELVE!**

A So Fine termékek nagyszerű érzést nyújtanak a rugalmas és erős bőrért!

**Zsírégető krém • Bőrfelesztő krém
Botox ráncatlanító krém**



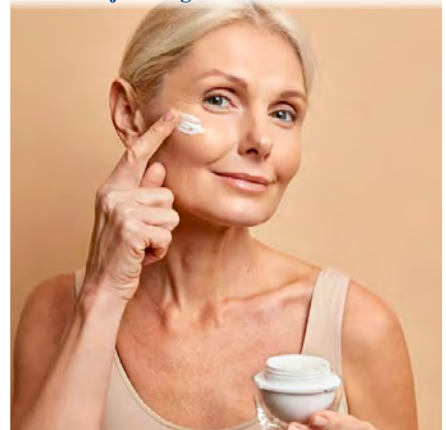
www.solanie.hu

Ajándék testnek és léleknek

Rohanó világunkban folyamatosan küzdünk a stresszel és főleg az idővel. Közben elfelejtünk élni, örülni, kikapcsolódni. Közeleg az ünnep! Ne csak az ajándék- és bevásárlólistát tervezzük, hanem azt is, mikor és hogyan fogunk pihenni, regenerálódni!

Múltnak a napok, hónapok, évek, és közben sokat hallunk betegségekről, melyekről azt gondoljuk, velünk soha nem történhetnek meg, pedig szervezetünk csak a vele való törődést hálálja meg, az elhanyagolást megbünteti. A fáradtságot, kimerültséget, túlhajszoltságot nemcsak belül érezzük, hanem kívülről is: megváltozik testtartásunk, kisugárzásunkon, arcunk vonásain is. Gyakori, hogy az emberek még a pihenésre szánt napokra is magukkal viszik a munkát, és ezzel a mindennapok feszültségeit – így még kevesebb a tényleges regenerációra fordítható idő.

ADJUNK MAGUNKNAK IS IDŐT!
Ahhoz, hogy ne csak otthonunkat és az ünnepi asztalt öltöztessük díszbe, hanem testünket és lelkünket is, időt kell szánunk saját magunkra: pihenés, relaxáció, kényeztetés, szépségápolás terén, melynek első lépése, hogy alaposan kialszadjuk magunkat.



Ezután jöhet minden más, amivel személyes wellnessprogramunk részeként – akár otthoni környezetben, akár máshol – meglepjük saját magunkat. Ide tartozhat egy kiadós séta a friss levegőn, testet-lelket üdítő természetjárás, vagy egy kellemes, gyertyafényes, illóolajos, ünnephez méltó fürdő. Ügyeljünk arra, hogy illóolajos fürdőzésnél mindig valamilyen hordozóanyaggal keverjük el az olajat, hogy az ne izzadjon a víz felszínén. Erre tökéletesen alkalmas például a tej-szín vagy egy kevés tej. A kádban felpuhult bőrt lényegesen könnyebben és hatékonyabban kezelhetjük fürdőzés után. Legalább alkalmanként végezzünk fürdés után bőrradiro-



zást, hogy az elhalt hámsejtek eltávolításával kissé visszaforgathassuk az idő kerekét, és immár felfrissült bőrünkön végezhesdük a további kezelést, tápláló krémezést.

LEGYÜNK IGÉNYESEK!
Bőrünk, testünk méregtelenítéséhez ne használjunk vegyszeres készítményeket! A szintetikusan előállított anyagok nem ugyanazt az élettani hatást váltják ki, mint a természetesek. Egyes adalékok allergiás reakciót válthatnak ki, és gyakran az okát sem tudjuk, hiszen nem is gyanakszunk a kozmetikumokra. Ne csak étrendünkre, de arra is figyeljünk, mit kenünk a bőrükre és mit nyomunk a fogkefénk! A biokozmetikumok nemcsak szépségünk, de egészségünk védelmét is szolgálják.

LEGALÁBB IDŐNKÉNT...
Szánjuk rá magunkat egy gyógyfürdőre és masszázskészítésre! A gyógyvizekben található ásványi anyagok a bőrön keresztül felszívódva fejtik ki hatásukat. A vérkeringésbe kerülve javítják az immunrendszert, fokozzák a nyirokkeringést, és beindítják a gyógyító folyamatokat a szervezetben – ez az év végi kimerültség állapotában mindenkire ráfér. A masszázs csodálatos hatást fejt ki nemcsak a testre, de az idegrendszerre is – az egész napos, hetes stressz után csodálatos ellazulást, kikapcsolódást élhetünk meg. A kezelés során fokozódik a vér- és nyirokkeringés, gyorsul az anyagcsere és a méregtelenítés, megszűnnek a bőr alatti kötőszövetben a lerakódások, letapadások, feszültség okozta izom-csomók. Ezek oldódásával párhuzamosan lelkünkben is oldódik a görcs.

Ne feledkezzünk el „belső világunk” ápolásáról sem, melyet elcsendesedéssel, relaxációval, meditációval, jógaival vagy más lassú, megnyugtató testmozgással segíthetünk. Az ünnepek alatt a családi ebédek, vacsorák, vendégségek, reggeltől estig tartó „trakta”, egymásba érő étkezések mellett szánjunk időt valódi pihenésre, kikapcsolódásra is. Ez azonban kivételesen ne a tévé előtt töltött hosszú órákat jelentse, amikor nem magunkkal foglalkozunk, hanem más emberek tőlünk idegen történeteibe vonódunk be. Rendhagyó ajándékként szeretteinket is meglephetjük kellemes élményekkel, ami lehet például egy közös wellnessprogram, termál- vagy gyógyfürdőzés, különleges masszázskézelés, jógaóra vagy akár speciális arc- és testszépítő kezelés. (paramedica.hu)

JÓÍZÚ SZIRUPOK ERDÉLY SZÍVÉBŐL!



Csak természetes összetevőkkel!

- Fenyőréteg szirup mézzel
- Lándzsás útifű szirup fenyőréteggel 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**

Yogi Tea

BOLDG GYOMOR TEA
Ajurvédikus gyógynövény- és fűszerkeverék árpafüvel, gyermekláncfűvel, csalánnal – ízletes teakeverék azok számára, akik gondtalanul szeretnék élvezni a napot. Vegán, laktóz- és koffeinmentes biotermék.

MANGO CHAI TEA
Édes mangó, friss narancs és aromás fahéj egzotikus keveréke, mely egyedülálló könnyedséggel ötvözi a hagyományos chai fűszereket a napstított gyümölcsök édességével. Glutén- és laktózmentes, vegán biotermék. **www.onlinekosar.hu**

AROMAX TERMÉSZETES A MINŐSÉG

Óvja meg családját egészségét az Aromax Antibacteria Légyfrissítő Spray-kel! Használja minden nap a tisztább, egészségesebb levegőért! Nélkülözhetetlen segítség a megfázásos időszakban.



AROMAX **www.aromax.hu**

TÉLI TIPPEK AZ EGÉSZSÉGHEZ!



GARUDA AYURVEDA
Immun Guard kapszula
Tudományosan összeállított komplex immunerősítő készítmény 100% ayurvédikus gyógynövény-tartalommal.



Shilajit kapszula
Ayurvédikus, adaptogén gyógynövény-kivonat immunerősítő, antioxidáns, általános roboráló hatással, 500 mg hatóanyag-tartalommal.

www.garuda.hu
Garuda Ayurveda 1991

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

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.gyogynovenyucko.hu**

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

CROTALGIN FORTE reumakrém 50g

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



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

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

Alpen Sole – ha köhögés kínozza

Alpesi gyógynövényekből, sós forrásvízzel készült kézműves torokcukorka. Összetevőinek köszönhetően, hozzájárulhat bármilyen eredetű rekedtség, köhögési inger, torokkaparás, torokirritáció enyhítéséhez. Fém dobozos kivitel. Cukormentes.

Pharma BAU Kft.
pharmabau@gmail.com



PARAMEDICA

www.paramedica.hu

EGÉSZSÉGMAGAZIN

2026-BAN 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		

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.vargagyogygomba.hu

Gullón zero
A szívedbe talál

Kakaós szendvics keksz

- finom krémmel töltve
- magas élelmirost-tartalommal
- hozzáadott cukor nélkül készül

www.asix.hu • Asix Distribution Kft

BIOFLAVONOIDOKAT TARTALMAZÓ
GYÜMÖLCSKIVONAT

FLAVIN 7

www.flavin7.hu

GluteNO

www.hymato.hu

Dr. Aliment

Lizin-C

L-lizin és C-vitamin tartalmú étrendkiegészítő kapszula 60 db

Info: 06-30/746-4124
dr.aliment.megrendeles@gmail.com

aloe vera ORGANIC

ALOE DRINK ALOE ITAL

TÁMOGATJA AZ IMMUNRENDSZER MŰKÖDÉSÉT

netamin

NŐI MULTIVITAMIN 30 AKTÍV ÖSSZETEVŐVEL

CÉLZOTT SEGÍTSÉG A TESTI ÉS SZELLEMI FRISSESGÉ, A HORMONRENDSZER, A HAJ, A BŐR EGÉSZSÉGÉNEK FENNTARTÁSÁHOZ.

netamin.hu/woman

Dia-Wellness 1:4

Cukorhelyettesítő

www.dia-wellness.com

Brilliáns

gondoskodás szemének!

OCUTEIN

Dr. Chen Patika
Természetesen egészség

Porc-Joint

HYALURON

tabletta 60 db

www.drchenpatika.com

FITOVITAL

FITOVITAL HERBA BARÁTCSERJE KAPSZULA

A készítmény hatásos lehet a női hormonháztartással kapcsolatos problémákra:

- termékenység
- menstruációs fájdalmak
- szoptatási nehézségek
- PMS
- menopauza stb.

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

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



A HIMALÁJA KINCSE - A TERMÉSZET CSODÁJA!

Tudta, hogy van egy gomba, melynek kilónkénti ára elérheti a 30 millió forintot? Ez a **Cordyceps Sinensis**, a **Tibeti Hernyógomba**, mely a Himalája havas csúcsain nő 3000 méter felett, s egykor csak a **császárok kiváltsága** volt. **Hatóanyagai** számtalan igazolt előnnyel bírnak. Egyik legismertebb a sejtek energiaforrásául szolgáló **ATP** termelésének serkentése, mely javítja a **sejtek energiaszintjét**, különösen fizikai terhelés alatt. Bizonyítottan támogatja a **vese- és májfunkciókat**, a **méregtelenítést**, mérsékli a **koleszterinszintet** és a **degeneratív sejtek** növekedését is. **Antioxidáns** hatása révén lassítja az **öregedést**, segíti a **stressz és fáradtság** leküzdését.

A **Mycelium-technológia** lehetővé tette **laboratóriumi termesztését**, így már szélesebb körben elérhető és értékes kiegészítője lehet a modern orvosi terápiáknak.

Dr. Pham Truong Son PhD
- gyógyszervegyész mérnök,
korábbi MTA kutató

www.rivita.com



A hiányállapotok szerepe az öregedésben

Lényegesen tovább élünk, mint akárcsak néhány évtizeddel korábban, de sajnos nem feltétlenül egészségesebben. Az elhízás, a testmozgás hiánya, a nem megfelelő étrend és egyéb kis „bűneink” komolyan hozzájárulnak életminőségünk romlásához, az öregedési folyamat gyorsításához.

Fiatalon szervezetünk látszólag „automatikus” jól működik, ám az évek múltával **egyre több teendőnk lesz**, hogy megőrizzük erőnlétünket és fiatalos külsőnket. Kutatások azt mutatják, hogy az időskorral járó problémák, a memóriazavar, a látásromlás, a csontritkulás, az ízületi fájdalmak, a cukorbetegség, a szívbetegségek és a rosszindulatú daganatok – legáltalában részben – **megelőzhetők**.

Az öregedést befolyásoló tényezők közül a **genetikai hajlam** nem feltétlenül a legfontosabb, hiszen a mindennapi **stressz**, a környe-

zeti hatások, az **életmód** és az **immunitás** ugyancsak jelentős hatással van az élettartamra és az életminőségre.

Az életmódnak, ezen belül is a **táplálkozásnak** döntő szerepe van. Nem elég pusztán jó minőségű ételeket fogyasztani, bizonyos **veszélyeztetett csoportoknak** egyes tápanyagokból **többre** van szükségük, ezért érdemes még vitaminokat, ásványi anyagokat is fogyasztaniuk.

Az egészséges életmódra persze jobb **már fiatalon áttérni**, kevésbé hatékony, ha ezt középkoruként vagy idősebb korban kezdjük, de jobb később, mint soha!

Sok krónikus betegség esetén valamilyen **alapvető tápanyag hiányzik** a szervezetből: vitaminok, ásványi anyagok, nyomelemek, antioxidánsok, zsírsavak. Ezek a **hiányállapotok** igen gyakoriak a fejlett országokban, különösen az idősek körében. Példaként az alábbi kanadai adatokból látható, hogy **a lakosság több mint fele krómhiányos**, és szintén 50% körüli a **magnézium-, cink- és kalciumhiány** gyakorisága.

Számos tápanyag – **antioxidánsként** – véd a **szabad gyökök** károsító hatásától, elősegíti a karbantartó mechanizmusok működését, gátolja olyan krónikus állapotok kialakulását, mint a demencia (elbutulás) vagy a szív- és érrendszeri betegségek.

Az idősek döntő többsége például **cinkhiányban** is szenved, ami az **immunfunkciók csökkenését, az immunrendszer öregedését** eredményezheti. Emellett hozzájárulhat számos betegség (fertőzések, érlemeszesedés, autoimmun és neurológiai betegségek) kialakulásához is. **Pótlása életmentő lehet** a korral járó betegségekkel szemben.

Az orvostudomány egyik népszerű területe ma az ún. **metabolikus szindróma**. A vizsgálatok során emelkedett koleszterin-, triglicerid- és vércukorszint, **magas vérnyomás** és ún. centrális (alma) típusú **elhízás** észlelhető.

A metabolikus szindróma középpontjában az **inzulin**, a szövetek tápanyagellátásáért felelős hormon áll.

Megfelelő mennyiségű **ásványi anyag és nyomelem** (pl. króm) **hiányában** a szervezet **nem reagál** az inzulin hatására, ezt nevezik **inzulinrezisztenciának**. A szövetek nem tud-

Fontos ásványi anyagok hiánya a kanadai lakosságban	
ÁSVÁNYI ANYAG	HIÁNY GYAKORISÁGA
Króm	56%
Magnézium	49%
Cink	47%
Kalcium	46%
Mangán	40%
Szelén	40%
Kálium	37%
Vas	25%
Réz	25%

Forrás: Campbell JD. Med Hypotheses

ják felvenni a cukrot, így emelkedik a vércukorszint.

A **magas inzulinszint** kedvezőtlenül hat az erekre, elősegíti a meszes plakkok kialakulását és többek között az **elhízást**. E tényezők hozzájárulnak a szív- és érrendszeri betegségek, illetve a cukorbetegség kialakulásához.

Az inzulinrezisztenciával összefüggésben **felgyorsuló öregedési folyamat** legfontosabb lépése a **glikációknak** nevezett biokémiai folyamat. A vérben keringő, **túlzott mennyiségű cukor** különböző fehérjemolekulákhoz kötődik, így károsítva azok és az enzimek, sejtek és szövetek működését.

A keletkező **szabad gyökök** drámaian felgyorsítják a **ráncosodást**, emellett látásromlást, ízületi gyulladást, Alzheimer-kórt vagy veseelégtelenséget is okozhatnak.

Fentieket végiggondolva megértjük, hogyan határozhatja meg **táplálkozásunk**, az egyes ásványi anyagok és nyomelemek hiánya **életminőségünket**, sőt egész életünk kimenetelét.

dr. Kökény Zoltán

Sebkezelő Központ

A legerősebb antioxidáns

Az **asztaxantin** egy **vörös-rózsaszín pigment**, mely a **karotinoidok csoportjába** tartozik. Ez a **legerősebb antioxidáns**, ennek a legmagasabb az **ORAC (Oxygen Radical Absorbance Capacity)** értéke az **összes antioxidatív életfontosságú anyag közül**.

Az **asztaxantin** megtalálható a madarak (pl. fűrjek, flamingók, golyák) tollazatában és a méhek által gyűjtött propoliszban is.

HATÉKONY ANTIOXIDÁNS

- 6000-szer erősebb, mint a C-vitamin.
- 800-szor erősebb, mint a Q10 koenzim.
- 550-szer erősebb, mint a zöld tea katekinjei.
- 550-szer erősebb, mint az E-vitamin.
- 75-ször erősebb, mint az alfa-liponsav (ALA).
- 40-szer erősebb, mint a béta-karotin.

MIT CSINÁL AZ ASZTAXANTIN?

Az újabb kutatási eredmények szerint antioxidáns hatása megvédheti a sejteket a **szabad**



gyökök és a reaktív oxigén okozta károsodástól. Segíthet késleltetni a normál **öregedéssel járó kognitív károsodást**, javíthatja a véráramlást és csökkentheti az **érlemeszesedés** és a **szívbetegségek** kockázatát.

Növelheti az **energiaszintet**, fenntarthatja a szív- és érrendszeri egészséget, illetve az **immunrendszer** működését.

Az asztaxantin enyhítheti a **cukorbetegség** tüneteit, csökkentheti a **metabolikus szindróma** kockázatát és védelmet nyújthat a daganatos betegségek egyes formái ellen.

Emellett hatékony lehet a **szenybetegségek**, például az időskori makuladegeneráció megelőzésében. Segíthet többek közt **Alzheimer-kór**, férfi meddőség és reumás ízületi gyulladás esetén is.

HATÉKONY AZ ASZTAXANTIN?

Számos tanulmány kimutatta, hogy az asztaxantin pótlása jótékony hatással lehet az öregedés által érintett számos testi folyamatra és szervre, mivel **könnyen átjut a vér-agy gáton**. (Forrás: Katy Stuart – What is Astaxanthin: Benefits, Risks, How to use, ford. Szendi Gábor, a teljes cikk és a szakirodalmi hivatkozások a tenyek-tevhitek.hu oldalon találhatók.)



Érintés nélkül élni?

Számos vizsgálat bizonyítja, hogy a **pozitív szándékú érintés – a simogatás, ölelés vagy az intim együttlét – jelentős pozitív hatással van a benne résztvevő mindkét félre. A stressz csökkentésén, a hangulat javításán és az immunrendszer erősítésén túl a szív- és érrendszer egészséges működését is elősegíti.**

A bőrön keresztül történő érzékelés a világhoz való legősibb kapcsolódási mód, ez a **korai tanulás** egyik bázisa. A bőr és az idegrendszer az embrionális fejlődés során közös területről fejlődik ki. Védő funkciója mellett jelentős szerepe van többek között a **kognitív funkciók** fejlődésében, az **immunrendszer**, sőt az **én-identitás** kialakulásában is.

A simogatás, ölelés hatására **oxitocin** és **endogén opiátok** termelődnek, melyek a **boldogságérzet** mellett csökkentik a szívfrekvenciát, a **vérvnyomást** és a stresszhormonok szintjét a

szervezetben. Szeretettel érintések hatására csökken a szorongásért és a félelemérzetért is felelős **kortizol** hormon szintje, így **stresszhelyzetekben** is kevésbé billenünk ki egyensúlyunkból.

Számos kutatás bizonyította az érintés, az ölelés **immunstimuláns** és **fájdalomcsillapító** hatását. Sheldon Cohen, a Carnegie Mellon Egyetem kutatója munkatársaival azt vizsgálta, hogy jelenthet-e valamiféle **védőfaktort** az ölelés a **légzőszervi vírusfertőzésekkel** és azok **tüneteinek erősségével** szemben. Eredményeik szerint a gyakrabban ölelésben részesülők **kisebb arányban fertőződtek meg**, a fertőzöttek **tünetei** pedig enyhébbek voltak, mint a kevesebb érintésben részesülőknek.

Több vizsgálat összefüggést mutatott ki az érzelmi közelségben, gyakori **fizikai kontaktusban** élő párok érintkezésének mennyisége és a **szív-érrendszeri állapotuk** között.

Meglepő ugyanakkor, hogy még a párkapcsolatnál is nagyobb védőfaktornak bizonyult a **szőrös háziállat** – kutya, macska – tartása, mivel általuk gazdájuk nagyon sok fizikai érintésben részesül (bármilyen szomorú következtetést is vonhatunk le ennek kapcsán a párkapcsolatok minőségéről).

A híres amerikai családterapeuta, Virginia Satir szerint **napi 4 ölelés** kell a túléléshez, 8 az önfenntartáshoz, 12 pedig a fejlődéshez. Tehát simogatásra, **ölelésre fel!**

Illés Szilvia

BIOHEAL® SZERVES VAS CINK KOMPLEX (70db)

BIOHEAL® MULTI-VITAMIN 40+ (70db)

Fáradtság csökkentése

Komplex támogatás rövidülő nappalokhoz

A TÉLI IDŐSZAKBAN IS ENERGIKUSAN!

Támogasd szervezeted a **bioheal** termékeivel!

www.bioheal.hu

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

Bio Vitality
Egészség jó áron!



www.vitality.hu

Most már **ALKOHOLMENTESEN IS!**

BÁLINT CSEPPEK

20 ÉVES
A BÁLINT TERMÉKSZÁLA



ÉDESEBB ÍZ, KÖNNYEBB FOGYASZTÁS az egész családnak

BÁLINT CSEPPEK – 20 ÉVE A TERMÉSZET SZOLGÁLATÁBAN
BALINTCSEPPEK.HU

Pihentesd az agyad!

Ahogy a kemény munka a kezeinkre, úgy a gondolkodás, a koncentráció agyunk állapotára van jelentős hatással. Az agy alakítható szerv: egy informatikus agya nagyban különbözik egy sportolótól. Éjjel-nappal „üzemelő” agyunknak azonban néha pihenés is kellene, hogy regenerálódjon.



A Californiai Egyetem kutatói bizonyították, hogy **ingergazdag környezetben** az agy jobban fejlődik, komplexebbé válik, mint unalmas körülmények között. A sok új inger hatására nemcsak az **agyi sejtek száma növekszik**, hanem a terület nélkülözhetetlen energiatáplálását biztosító **vérrellátás is fokozódott**, és mindez még **idősebb korban is** így van.

Az Illinois Egyetem orvosai kísérleteikkel azt is igazolták, hogy az agy az **eltérő ingerek** és igénybevétel (pl. koordinációt vagy fizikai erőfeszítést igénylő feladatok) hatására **differenciált módon fejlődik**. Egyértelmű tehát, hogy az agynak a megfelelő fejlődéséhez **gyakori és változatos ingerek** re van szüksége. Mi történik azonban, ha **túl erős**, nagymértékű és állandó ingerhatás éri elménket?

A gondolkodás folyamán keletkező **vegyi anyagoknak** ez esetben nincs elegendő idejük, hogy távozhassanak az agyból, így valóságos **méreganyagként** károsítják azt. A jelenséget a Pennsylv-

nia Egyetem kutatóorvosai – akik kikapcsolódni, **relaxálni képtelen férfiak** egy csoportját vizsgálták – egyértelműen azzal magyarázzák, hogy nagyon gyakran még **saját magunk sem vagyunk tudatában** gondolataink folyamatos áramlásának.

Ismert, hogy a **nők gondolkodása** jelentősen **eltér a férfiakétól**, hiszen az agy **más területeit** használják e célból. A kutatók ezzel magyarázzák másik felfedezésüket, hogy **a férfiak agya sokkal gyorsabban öregszik, mint a nőké**. A kezdeti különbségek ellenére, a férfiaknak **45 éves korra** ugyanis **csökken** az emlékezőképességük és a figyelmük fenntarthatóságának ideje. Agyuk komplex gondolkodásért felelős részének **mérete** pedig a hölgyekével megegyező nagyságúra csökken.

Az évek folyamán bekövetkező **agyi veszteségek csökkentésének** egyértelmű módja az időnkénti tudatos kikapcsolódás, pihenő, **relaxáció**.

(paramedica.hu)

A TISZTA FEJ ÉTRENDJE

Bizonyított, hogy **étrendünk összetétele hatással van agyműködésünkre**. Ennek legjobb példája az egyre terjedő **demenziájárvány**, mely a **szénhidrátalapú nyugati étrend** következménye. Hogyan lehetne ilyen körülmények között **hosszú távon mégis élesen tartani az elmét?**

Az ünnepeket megelőző **bőjtői időszakban** sokakban felmerül a kérdés, vajon a **kopralás**, a manapság divatos szakaszos étkezés a testi egészség mellett esetleg **mentális előnyökkel** is járhat?

Egy vizsgálatban a böjt célja nem a szokásos súlycsökkentés, hanem a **mentális fürgeség** javítása, illetve a köznyelvben **„agyi ködnek”** nevezett állapot enyhítése, megszüntetése volt. A résztvevők azt tapasztalták, hogy ennek hatására **koncentráltabbak és hatékonyabbak lettek**. Egy karon viselhető műszerrel folyamatosan nyomon követték **vércukorszintjük** alakulását, mely a böjtölés alatt egész nap **egyenletes** maradt, nem tapasztaltak kiugrásokat, ahogyan egy kiadós ebéd után szokott felszökni, majd lezuhanni az érték.

Hasonló tapasztalatok miatt egyre több szellemi munkát végző ember iktat be szokásos rutinjába **heti egy böjtnapot**, azaz 24 órás kopralást. **Az agy energiájának és koncentráltóságának növelése** a modern táplálkozási trendek egyik legnépszerűbb területe. A legismertebbek:

► a **szakaszos kopralás** (időben korlátozott étkezés);

► az alacsony szénhidrát- és magas zsírtartalmú **ketogén diéta**;

► az ún. **MIND-étrend**, ami a mediterrán és a DASH (szívvédő, vérnyomáscsökkentő) étrend kombinációja.

Újabban népszerű reggeliként a **vajas kávé** is, mely a **magasabb energiaszintet** és a **jobb kognitív funkciót** hivatott elősegíteni.

A böjtölés, illetve a zsír- és fehérjedús étkezés **javíthatja** az ember energiaszintjét és koncentrációs képességét. Az még nem teljesen bizonyított, hogy ez milyen mértékben változtatja meg az agyat.

Kifejezetten ellenjavallt e diétákban a **cukor és a finomított liszttel** készült ételek (pl. pizza, reggeliző pelyhek) fogyasztása. Szakértők szerint épp ezek elhagyása eredményezi a **tiszta fejűséget** és ellensúlyozza az ún. agyi ködöt. A nyugati étrend tele van egyszerű szénhidrátokkal, melyek hirtelen emelik a vércukorszintet, ez **túlzott inzulinválaszt** eredményez, a sok inzulintól **leesik a vércukorszint**, ettől tompának, fáradtnak érezzük magunkat.

Dr. Eva Selhub, a Harvard Medical School munkatársa hangsúlyozza: „az agy tisztaságához **csökkenteni kell a cukorbevitelt**, rendet kell teremteni a **beleekben**, és tápanyagokban gazdag ételeket kell enni. Azért beteg a társadalmunk, mert **mindenben szénhidrát van.**”

Vizsgálatok szerint a **kevés szénhidrátot** fogyasztóknak jobban működik a **memóriája**. A modern ketogén és egyéb étrendekben, illetve

a böjt során a szervezet **zsírt használ energiaforrásként**, ami átalakul a máj által termelt **ketonokká**, és glükóz helyett ez képezi az agy üzemanyagát. Martha Clare Morris, a chicagói Rush University Medical Center epidemiológia professzora 25 éven át kutatta, **hogyan hat a táplálkozás az agy öregedésére**. Úgy találta, hogy az agyat leginkább a **MIND-étrend** táplálja, mely összevegyíti a **mediterrán étrendből** a teljes kiőrlésű gabonákat, hüvelyeseket, halakat, a növényi alapú **DASH-étrenddel**, és ellátja a szervezetet **antioxidáns** tápanyagokkal (C-, B- és E-vitaminnal, omega-3 zsírsavval). Ezek voltak a legeredményesebbek az öregedéssel járó **krónikus betegségek, gyulladások** csökkentésében és a **cukorbetegség** megelőzésében is. (Forrás: Andrew Zaleski: The Science Behind the Mental Clarity Diet, ford. Mezei Elmira, a teljes cikk a tenyektvhitke.hu oldalon olvasható.)



TÉLI „AGYFÉNYESÍTŐK”

A téli szürkességben, a rövid nappalok időszakában **nehezebb a koncentráció**, gyakrabban vagyunk **tompák, fáradtak, álmosak**, pedig pusztán a **fényhiány miatt nem kapunk felmentést a munka alól**. Keressünk, fogyasszunk tehát **agyserkentő ételeket!**

• A **dióbélben** maga az egészség lakik! Mi, magyarok csak kampányjelleggel, a téli időszakban fogyasztunk igen csekély, átlagosan fél kilós mennyiséget. Pedig a dió kinézetével is üzeni: **köze van az agyhoz**. Kiváló forrása az **agyműködést fokozó**, a szív- és érrendszer egészségét védő antioxidánsoknak. Jelentős hatással van az agy információ-feldolgozó és következtetés-levonó képességére.

• A legtöbb **pisztácia** szintén télen fogy, pedig egész éven át javítaná az **érrendszer** egészségét, csökkentené az **LDL**, a „rossz” **koleszterin** szintjét, **antioxidáns** tartalma is magas.

• A **búzacsíra** és a **bogyós gyümölcsök** jótékonyan hatnak a memóriára.

• A **spenót** és más leveles zöldségek antioxidáns-tartalma, illetve az **avokádó** javítja az agyi erek állapotát, illetve a **céklához** hasonlóan serkenti az agy vérkeringését.

• Az **olívaolaj** fűkezi az agy öregedését, az omega-3 zsírsavakban gazdag **tengeri halak** pedig csökkentik az elbútlás kockázatát.

• Szellemi munka, koncentráció, tanulás során is fontos a **zsiradék**ok és a **tojás** fogyasztása, de majszolhatunk fekete, keserű **csokit** is, melynek polifenoljai gátolják a káros szabad gyökök képződését, egyben **javítják az agy vérkeringését** is. Rossz hír, hogy e célra a tejszoki nem alkalmas! (oxygenmedical.hu)



MAX-IMMUN Varga Gyógygomba

VARGAPEPTIDE SPRAY

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.



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.
Miskolc, Lehel utca 2.
Pécs, Hungária utca 6.
Sopron, Erzsébet utca 23.
Székesfehérvár, Jedlik Ányos utca 1.
Szekszárd, Tinódi utca 12/C
Szombathely, Kossuth Lajos utca 17.
Tatabánya, Táncsics Mihály utca 93.
Veszprém, Szeglethy u. 1. (Belvárosi ü.)

Tanácsadói telefonszám

+36 1 700 91 88, +36 70 423 1127

www.vargagyogygomba.hu



Hogyan válhatunk egészség-be-fektetővé?

Idén immár 30 éves lett a Kombucha, ezért indította el útjára a megújulás programját.

• Az urbánus, civilizált életet élő ember egészségét sokféle „élelmiszer-méreg”, kórokozó, parazita veszélyezteti. **Első lépcső** tehát, hogy **megszabaduljunk** nem kívánt albérlióinktól. A Viva Natura „hadserege” hatékony kóros **baktérium- és parazitairtókból** áll: kurkuma, szegfűszeg, MSM, oregánóolaj, grapefruitmagolaj, teaolaj stb.
• Fontosnak tartottuk, hogy a kórokozók pusztítását követően a testünkben felhalmozott **nehézfémeket kiürítsük** a szervezetből – erre ideális a spirulina-chorolla.
• **Megtisztult testben fejlődhet a lélek**. Akkor érezzük jól magunkat, ha **mikrobiomunk** boldog üzeneteket küld agyunknak. Ehhez a Prebióber tökéletes arányban biztosítja az oldhatatlan és oldható rostokat, melyeket fogyasztva a minket éltető baktériumok száma fél óránként megduplázódik.



• Az **egészséges mikrobiom** magas **életenergiaszintet** biztosít, jöhetnek tehát a rokon baktériumtörzsek. 30 milliárd élő csíraszám, 23-féle szinergista baktériummal. Ne feledjük: **az élet a belekben lakozik**.

30 éve a Viva Natura zászlóshajója a **kombucha koncentrátum**, amit a világon egyedülálló módon mi tudunk csak előállítani.

A kombucha esszenciát 9-szeres hígításban fogyasztjuk, tökéletes vivőanyaga a hozzáadott készítményeknek: meggy, papaya, ananász, echinacea, levendula, gránátalma.

Sokan nem szeretik a fermentált italok illatát, ezért a kombuchát kapszula formában is elkészítettük.

Ebből akár újra élő kombucha teát készíthetünk cukros tea hozzáadásával.

• Ha már topon az emésztés, fókuszba kerül az **életminőség**. Ismereteink szerint a világ egyik **legmagasabb antioxidáns státuszú flavonoid** készítményét állítjuk elő: Best Flavonoid.

• **Szép haj, szép bőr, szép köröm** – bioaktív kollagén itálporkészítményeink és Happy Hair kapszulánk méltán népszerű a hölgyek körében.
• **Bőjt** idején és **fogyókúrák** során ideális reggeli a Heaven Greens – 8 növény mennyei zöld kombinációja.

• **Májunk** a test őre, működését a Máj Guard készítményünk támogatja.

Legyen termékeink ajánlója, tölts le elektronikus katalógusunkat a www.vivanatura.hu oldalról, megéri! (x)

Jakab István

Közös utunk az
egészségtudatos
létezés



A megőrzött egészség nagyobb
kincs, mint a legyőzött betegség.

Hogyan válhatunk
egészség-be-fektetővé?



GYORS ÉS HATÉKONY FÁJDALOMCSILLAPÍTÁS Flector® Dolo Rapiddal lágy kapszula

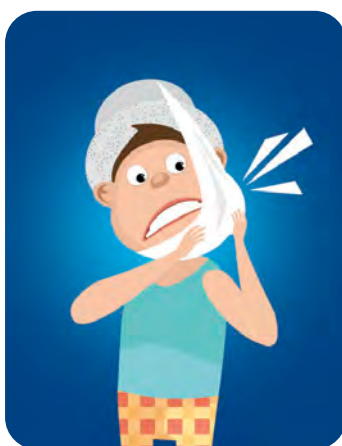


Az epolamin-só formájában történő alkalmazás révén a diklofenák gyorsan felszívódik, csillapítja a fájdalmat, egyúttal képes csökkenteni a gyulladást és a duzzanatot is.¹
1. Alkalmazási előírat: OGYÉI/23688/2023 A szöveg ellenőrzésének dátuma: 2023. június 5.

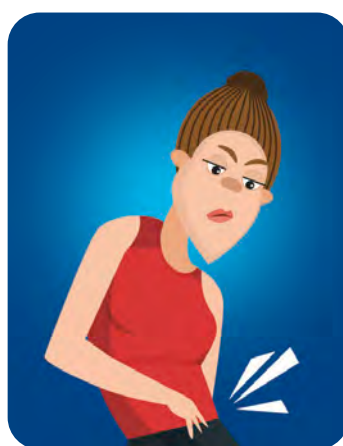
FEJFÁJÁS



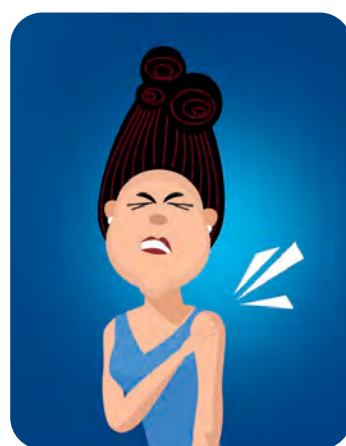
FOGFÁJÁS



MENSTRUÁCIÓS FÁJDALOM



MOZGÁSSZERV FÁJDALOM



www.flectordolorapid.hu

IBSA Hungary
1124 Budapest, Fodor utca 54/b

IBSA
Caring Innovation

Diklofenák-epolamin tartalmú vény nélkül kapható gyógyszer
A KOCKÁZATOKRÓL ÉS A MELLÉKHATÁSOKRÓL
OLVASSA EL A BETEGTÁJÉKOZTATÓT, VAGY KÉRDEZZE MEG
KEZELŐORVOSÁT, GYÓGYSZERÉSZÉT!

ELMÚLT 50? MARADJON FITT!

Lassítsa az öregedést testmozgással!

Az idő múlásának látható nyomait ma már számtalan módszerrel kendőzhetjük. Jó, ha tudjuk: a szervezetünkben lejátszódó nem kívánt változások ellen sokat tehetünk megfelelő életmóddal.

NEGYVENES ÉVEIBEN BIZTOSÍTHATJA AZ EGÉSZSÉGES ÖREGKORT

Sosem késő elkezdni a **testmozgást**, hiszen a 40-50-es években végzett edzés munka sokszorosan **megtérül a későbbiekben**. Azoknál az embereknél, akik rendszeresen mozognak és **fizikailag fitt**ek, jóval alacsonyabb lesz később az időskorral összefüggő krónikus betegségek kialakulásának rizikója.

Már sok tanulmány bizonyította ezen állítás igazát.

- A British Journal of Sports Medicine-ben megjelent cikk szerint a **40-50-es években** végzett aerob mozgás akár **12 évvel is javíthatja a biológiai életkort**.
- A dallasi Cooper Institute kutatói nemrégiben összegezték annak a hosszú éveken át tartó kutatásnak az eredményeit, amelyben 14 726 férfi és 3944 nő vett részt – valamennyien egészségesek, 49 éves átlagéletkorral.

A szakemberek a hosszú távú követéses vizsgálat során **8 betegség** jelenlétét monitorozták a résztvevők **65 éves kora felett**. Ezen betegségek az Alzheimer-kór, vastagbél- vagy tüdőrák, krónikus vesebetegség, COPD, stroke, ischémias szívbetegség, cukorbetegség és pangásos szívelégtelenség. A tudósok szerint **minél jobb erőnlétben** volt valaki középkorúan, annál kisebb volt később a felsorolt betegségek kialakulásának aránya. Ebből a szempontból nemcsak a kimagasló, hanem a közepes fittségi érték is **védőhatásúnak** bizonyult.

HOGYAN TART FIATALOSAN AZ ÉLETMÓD?

► **Rugalmasabbá teszi az ereket**

Az életkorral az artériák fala megvastagszik, rugalmatlanná válik, ami miatt megnő a perifériás ellenállás, ez pedig **vérvnyomás-emelkedéssel** jár együtt, vagyis éveink számával nő a **magasvérvnyomás** betegségek és az ennek talaján kialakuló **infarktus és stroke** esélye is. A testedzés azonban növeli az erek rugalmasságáért felelős nitrogén-monoxid szintézis nevű enzim mennyiségét és aktivitását, illetve segít a vérvnyomás normalizálásában is.

► **Növeli a „jó koleszterin” és csökkenti a „rossz koleszterin” szintjét**

40-50 év felett általában nő a triglicerid és az LDL („káros”) koleszterinszint, de nem változik a HDL („jó”) koleszterin mennyisége.



Rendszeres mozgás hatására azonban épp ellenkező változások következnek be a koleszterinszintek tekintetében, vagyis a triglicerid és LDL szintje csökken, az HDL-é nő.

► **Javítja a szív teljesítményét**

A szív nagysága nő, a teljesítménye **romlik** az életkorral, ami gyakran **észlelhető tünetekkel** is járhat: kifulladás, „rendetlenkedő” szívverés, szédülés, gyengeségérzet. Közismert, hogy testedzés hatására **javul** a szív funkciója.

► **Hatékonyabbá teszi az oxigénfelvételt**

Ahogy idősödünk, csökken a tüdőnk gázcserejének felülete, így romlik az oxigénfelvétel hatékonysága is. A testedzés hatására nagyrészt megmarad a légzőizmok ereje és a mell-



hártya rugalmassága, így az előbbi folyamat nagymértékben lassul.

MÉRLEGLJÜNK OKOSAN!

Ha mérlegre tesszük a közép- és időskori betegségekkel járó **költségeket**, az **életminőség romlását** és azt a terhet, amelyet ezzel a családkra helyezünk, könnyen belátható, hogy sokkal „jobbban jövünk ki”, ha a **megelőzésre** és a betegségeink **korai kezelésére** szánunk időt, energiát.

Az **életmódorvoslás** olyan komplex rendszer, amely egy teljeskörű **felméréssel**, életmódorvosi **egészségterv** összeállításával, gyógyító mozgási és táplálkozási **tanácsadással** és igény szerint személyi edzéssel, vagy akár **gyógytornával** azok életében, egészségében is rendkívül **pozitív változásokat** hozhat, akik valamilyen alapbetegséggel élnek. Minél előbb felismerjük, mi éri meg jobban nekünk, annál **nagyobb egészségnyereségre** tehetünk szert.

dr. Babai László
Életmód Orvosi Központ



Mozgásterápia

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.

Huminikum kapszula és folyadék

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

LipoCell® C-vitamin 500 ml

Liposzómákba zárt **hatékonyabb felszívódású** C-vitamin bioflavonoiddal, 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

Természetes megoldást keres?

APIRAX MÉHMELEG KRÉM

GLÜKOZAMINNAL,
KONDROITINNEL
+ ÖRDÖGCÁSKLYÁVAL
✓ IDEGI EREDETŰ
ÍZÜLETI, PORC-
ÉS CSONTFÁJDALMAKRA



MANNAVITA PROPOLISZ KRÉM GYÓGYNÖVÉNYEKKEL

A PROPOLISZ + 7 GYÓGYNÖVÉNY:

– Fekete nadálytő • Körömvirág • Árnika • Libapimpó
• Kamilla • Vadgesztenye • Kurkuma –
EGYSÍTETT EREJÉVEL

✓ VISSZEREKRE,
✓ REUMÁS FÁJDALMAKRA,
✓ A SEBEK GYORSABB GYÓGYULÁSÁÉRT



WWW.MANNAVITA.HU
+36 1 4433 860

SUN MOON PATIKA A KÖNNYED MOZGÁSÉRT

RHEUMATHOL KRÉM TESTÁPOLÓ SZER 30G

Válogatott gyógynövény-kivonatok és illóolajok kombinációja az ízületi bántalmak, a reumás eredetű fájdalmak és merevség enyhítésére.

Hatóanyagai segíthetnek javítani a vérkeringést, csökkenteni a gyulladást, mérsékelni a fájdalmat, elősegíteni az izmok, ízületek ellazulását.

RELAX ÉS RAPID RELAX GÉL TESTÁPOLÓ SZER 50G

Frissítő, nyugtató hatású gyógynövény-kivonatokkal segíti a fáradt, igénybe vett izmok és ízületek regenerációját.

Természetes hatóanyagai hűsítnek, lazítanak, enyhítik az izomfeszültséget, serkentik a helyi vérkeringést, hozzájárulnak a fájdalomérzet csökkentéséhez.

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

Big Star Street Kft.
www.bigstar.hu



Testmozgás, a rugalmas ízületek őrzője

Se a téli hideg idő, se az esetleges ízületi fájdalom nem ad felmentést az egészséget védő, állóképességet és mozgékonyt fenntartó, csonttrikulást fékező rendszeres testmozgás alól. A túl sok pihenés, fotelelben a tévé előtt ücsörgés elgyengítheti az izmokat, ami fokozhatja az esetleges mozgásszervi panaszokat.

Fáj a térdem! Szinte ez a leggyakoribb mozgásszervi panasz, illetve idősebbek körében a leggyakoribb kifogás a sport, a rendszeres testmozgás elkerülése, „megúsása” érdekében. Íme néhány hasznos tanács, hogy mit tegyünk és mit ne, ha szeretnénk megelőzni vagy enyhíteni mozgásszervi panaszainkat.

► **Ne pihenjünk túl sokat!** Bármilyen furcsán hangzik, a mozgásszegény életmód hátrányos az ízületek számára. Kövessük a szak-

orvos vagy a gyógytornász által összeállított mozgásprogramot!

► **Végezzünk kardio- és izomfejlesztő mozgást is!** A kardiomozgás megerősíti a térd körüli izmokat és fenntartja a flexibilitást, ahogyan a megfelelő izomerősítő és nyújtógyakorlatok is. Remek kardioedzést jelenthet a séta, az úszás, a vízi aerobik vagy az elliptikus tréneren végzett mozgás – ezek kímélik a térdízületet is.

► **Ne terheljük túl az ízületeket!** Bizonyos mozgásformák óriási terhet jelentenek a térd-ízületeknek, mint például a kemény talajon való futás, az ugrás vagy az ugrálással, ütközéssel, rázkódással járó sportok (pl. labdajátékok), illetve a súlyemelés, mely akut fájdalom esetén nem végezhető.

Csak **puha talajon** gyalogoljunk! Térdízületi kopás esetén a **lejtőn felfelé** gyaloglással és a **szobabicikli** tekerésével is óvatosan kell bánni – ne állítsunk be rajta nagyobb ellenállást, csak könnyedén tekerjünk!

► **Adjuk le a súlyfelesleget!** Mivel önmagában a túlsúly is okozhat ízületi problémákat, fájdalmakat, érdemes az egészséges határok között tartani a **testtömegindexünk**et.

► **Étkezzünk okosan!** A zöldségre, gyümölcsre, teljes kiőrlésű gabonára épülő táplálkozás, a **kurkuma** és a **halolaj**, valamint **porcpótló anyagok** rendszeres szedése enyhítheti a panaszokat.

dr. Páll Zoltán
Fájdalomközpont



NEM CSAK A KORA MIATT FÁJHAT!

Bár nagyon hasonlóak az ízületi kopás (oszteoartrózis, OA) és a reumás ízületi gyulladás (rheumatoid arthritis, RA) tünetei, fontos a két betegség elkülönítése. Az állapotromlás mindkét betegségnél korai felismeréssel megelőzhető, ám különböző terápiát igényelnek.

A PORCOK KOPÁSA KORRAL JÁR

Az életünk során a csontok végeit védő porcok megkopnak, idővel méretük oly mértékben csökken, hogy mozgás közben már semmi nem védi a csontokat, azok egymással érintkeznek. E folyamatot jelzi, ha lépcsőzésnél fájnak a térdünk, séta közben a csípőnk fáj. A porcok lebomlásában a genetikai tényezők mellett **izületi sérülés, túlsúly és a mozgásszegény életmód** is szerepet játszik.

AUTOIMMUN BETEGSÉG

A reumás ízületi gyulladás autoimmun körkép, melynek során a beteg immunrendszere megtámadja egyebek mellett az **izületet borító porcot**. Emiatt gyakran már fiatalabb korban, 30–50 év közötti is (főleg nőknél) megjelennek az időskorra jellemző kopásos eredetű **izületek fájdalmak**, majd a deformitások is.

A KÜLÖNBSEGEK

OA esetében idősebb korban a **mechanikai** kopás vezet a porckopáshoz, RA esetén már fiatalabb korban is maga a szervezet támadja meg az ízületet borító porcot.

► **Az ok:** OA esetén kopás és porcpusztulás, RA esetén gyulladás és felmaródás.

► **A kialakulás ideje:** OA esetén lassan, több év alatt, RA esetén viszonylag gyorsan, hetek, hónapok alatt.

► **Az érintett ízületek:** OA esetén szimmetrikusan, a test mindkét oldalán, RA esetén először csak az egyik oldalon.

► **A fájdalom helye, módja:** OA esetén az ízületek fájnak, duzzanat nem jellemző, RA esetén fájdalom, duzzadt, merev ízületek.

► **Járulékos tünetek:** OA esetén nincs egyéb tünet, RA esetén gyakori még a fáradtság és a rossz közérzet is.

KIHEZ FORDULJUNK?

Az OA kezelésével a **reumatológus** foglalkozik. Ha a panaszok mögött autoimmun folyamat állhat, akkor **immunológus** bevonásával zajlik a kezelése, különösen azért, mert egyéb belső szervek érintettsége is előfordulhat. A kezelésben fontos szerepet kapnak az **immun-szuppresszív készítmények**, hogy megfékezzék az autoimmun folyamat okozta **porcdegradációt**.

NE HALOGASSUK A KIVIZSGÁLÁST!

RA esetén fontos a mielőbbi diagnózis a **szövődmények** megelőzése érdekében. Kezeletlen esetben az RA nemcsak az **izületeket** károsítja: elváltozásokat okoz a szemben, jellegzetes tünete a **szemszárasság**, emellett a **szív-érrendszeri panaszok**, **fertőzések** és a **tüdő** káros elváltozásainak kockázatát is növeli. A mai korszerű készítményekkel a korábban gyakran jelentkező mozgáskorlátozottság is kivédhető. A kezelés részét képezik az ízületeket kímélő, rendszeres, célzott tornagyakorlatok is.

dr. Kádár János
Immunközpont

SPORT ÉS TÁPLÁLKOZÁS

Tudományos vizsgálatok bizonyítják, hogy a sportban és a hétköznapi életben is a fizikai aktivitás intenzitásának növekedésével fokozódik a szervezet vitaminok, ásványi anyagok és nyomelemek iránti igénye. Aki ezt figyelmen kívül hagyja, annál igen hamar kialakulhat a hiányállapot, annak minden tünetével.

Sportolóknál előfordul, hogy a mikro tápanyag-pótlás **nem éri el** a lakosság javaslott értékeit sem. Mindez idővel **minőségi alultápláltság**hoz vezet, ami csökkenti a szervezet **regenerációs képességét**, így könnyebben alakulnak ki **sérülések, fájdalmak** a vázizomrendszerben.

Emellett kellemetlen **lábikragörcs** és **fáradékonyság** is jelentkezhet a **teljesítmény hanyatlásával** együtt. Főleg **női sportolók**nál gyakori a



vashiány, ami többek közt gyengébb teljesítményt is eredményez.

Az elégtelen mikro tápanyag-bevitel az **immunrendszert** is gyengíti, fokozza a **fertőzések** kockázatát.

Ezért is nélkülözhetetlen a rendszeres, **tudatos táplálkozás**.

BÉLFLÓRA ÉS SPORT

Gyakori jelenség, hogy nagy fizikai és pszichés terhelés, edzések, versenyek után **gyomor-bélrendszeri panaszok** (gyomorégés, étvágytalanság, puffadás, hasmenés), valamint fertőzések eredetű **felső légúti tünetek** (tüsszögés, orrfolyás, torokfájás) jelentkeznek.

Ennek oka lehet az edzés alatt **csökkenő** emésztőrendszeri **vérrellátás**, a megnövekedett **stresszhormonszint**, illetve az edzés utáni **túl nagy mennyiségű** fehérjebevitel.

Mindezek megbontják a **bélflóra egyensúlyát**, romlik a tápanyagok **felszívódása** és az immunrendszer fertőzések elleni **védekezése**. Ilyenkor szükséges a **probiotikumkúra**, a probiotikus élelmiszerek fogyasztása. Emellett tartsuk be az étkezésnél is a **„többször keveset”** elvet, mellyel elkerülhető edzések előtt a **gyomor túlterhelése!** (forrás: sport-orvos.hu)



A VITALITÁS MEGŐRZÉSE DIÉTÁVAL

Az Illinois Egyetem tanulmánya szerint a megfelelő mennyiségű fehérje fogyasztás nemcsak az éhségérzet kordában tartása miatt fontos, hanem – rendszeres testmozgással kombinálva – megakadályozza idősebb korban a fogyásal járó izomleépülést.

Ellen Evans professzor kutatócsoportja megfigyelte, hogy idősebb nők **fogyás** esetén legalább annyi **izomtömeget veszítenek**, mint amennyi zsírt. Ez a veszteség nemcsak a **fizikai erejüket** csökkenti, de rontja **egyensúlyukat** és akadályozhatja őket olyan hétköznapi tevékenységekben is, mint a **lépcsőzés** vagy a **főtelből való felkelés**.

A 6 hónapig tartó kutatásban **túlsúlyos, menopauzán átesett nők** vettek részt. Egyik csoportjuk az 1400 kalóriás fogyókúra-diéta mellé **fehérjekiegészítőt** (tejsavós proteint) kapott, a másik csoport pedig szénhidrát-tartalmú placebót. A kutatás végén felmérték a változást az **izomerő**, az **egyensúly**, az **izom- és zsír mennyiségének és arányának** változása tekintetében.

Az eredmények azt mutatták, hogy a fogyás során bevitt **nagyobb mennyiségű fehérje** képes **ellensúlyozni** az izomtömeg csökkenését, fenntart egy bizonyos **izomtömeget**, míg a zsír csökken.

Azok a nők, akik **több fehérjét fogyasztottak**, 3,9%-kal több súlyt veszítettek, és 5,8%-kal több tiszta izmot mértek rajtuk, mint azoknak, akik szénhidrátot fogyasztottak. Mivel a fogyás miatt kevesebb súly kellett magukon cipelniük, többet és könnyebben tudtak mozogni, így még **jobb fizikai kondícióba** kerültek.

Kellő fehérjebevitel (pl. fehérjeturmix, tojás, fehér húsok) melletti rendszeres testmozgással tehát az **izom-zsír arány** még idősebb korban is megváltoztatható, ami **fokozza a vitalitást**, a mobilitást, az önellátás képességét, és ezzel a **függetlenséget**.

dr. Demjén László
oxygenmedical.hu

ZERO CARB

Pannónia KETO Chips – a Tudatos Ropogtatás Élménye!

100% magyar innováció: a tepertőporc tradicionális élménye ötvözve a modern, egészségtudatos táplálkozással.

- Rendkívül alacsony szénhidrát-tartalom 0,3g/100g termékben
- Magas fehérjetartalom: 55,3g/100g termékben
- Állati zsírban gazdag
- Karakteres magyar ízvilág
- Prémium minőség
- Tartósítószer- és adalékmentes

Újfajta snack-élmény

- ✓ Életmódváltóknak
- ✓ Sportolóknak
- ✓ Diétázóknak
- ✓ Gluténérzékenyeknek
- ✓ Paleo, KETO, low carb étrend követőinek
- ✓ Mindenkinnek, aki szeretne bűntudat nélkül ropogtatni



Kóstold és érezd a különbséget!

MAGAS FEHÉRJE- ÉS ALACSONY SZÉNHIDRÁT-TARTALOM!

A tudatos vásárlók új kedvence 3 ízben:

- Erdélyi sós
- Fokhagymás
- Pikáns paprikás



www.pannoniaketochips.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 tisztítókérdővel! Igyál bőségesen folyadékot, ha lehet fogyassz sok gyümölcsöt és zöldséget, és tartsd távol magad az alkoholtól, dohányzástól! Egészítsd 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

Mérgek nélkül könnyebb!

A védikus bölcsek már évezredekkel ezelőtt kijelentették, hogy előbb a méregtelenítés, utána a gyógyítás! Napjainkban változatlanul fontos, hogy megadjuk testünknek és lelkünknek a lehetőséget, hogy megszabadulhasson az év során felgyülemlett mérgektől.

Valójában mit is tekint mérgeknek a szervezetünk? Mindazt a külső és belső eredetű toxikus anyagot, amely a közbülső anyagcserében már nem vesz részt, de jelenléte az élettani folyamatokra zavaró hatást fejt ki. Méreg minden, ami a szervezet elsavasodásából ered, az élettani folyamatok nemkívánatos maradványai, a szervezetünkben elszaporodott gombák toxinja, a kívülről bejutott kemikáliák, a levegőben, vízben és talajban lévő kémiai, fizikai, mikrobiológiai toxikus anyagok, de méreg a lélek görcse is, a gyűlölet, a bánat, a keserűség, az irigység és a rossz gondolatok minden fajtája. Nem csoda, ha szervezetünk méregtelenítő rendszere a végtelenségig túlterhelt, így e téren is fontos a fokozatosság és mértékletesség, hogy ne tegyük próbára testi-lelki tűrőképességünket, mert a hirtelen kiszabaduló mérgek ún. retard toxikózist okozhatnak.

A védikus bölcsleletben 5 fő méregtelenítési formát ismertetnek, elsőként a beöntést, majd a légzőgyakorlatokat, a böjt, a víz- és napfénykúrát következnek.

Első tehát a beöntés, melyet tiszta testmeleg vízbe tett mokkáskanálnyi szódaikarbónával,

esetleg gyógynövényteával végezzük, egymás után addig ismételve, míg a távozó víz kristálytiszt és szagtalan nem lesz. Egyes rendelőkhöz végeznek ún. colon hidroterápiát, melynek hatásfoka lényegesen jobb. A beöntéseket érdemes hashajtással kombinálva végezni, így az emésztőrendszer felsőbb szakaszai is kitisztulnak.

Légzőkúránkat lehetőleg hajnalban, friss levegőn végezzük. Kilégzőskor képzeljük el, hogy eltávozik belőlünk minden, ami már nem a miénk – betegség, egyéb negatív formáció –, belégzőskor pedig belénk áramlik és feltölt minden, ami életető. A légzőkúrát próbáljuk meg összekapcsolni napfürdővel, vízfürdővel és ivókúrával. Tapasztalni fogjuk, hogy a természet ősi energiáinak hatása nem marad el. A teljes megtisztuláshoz még egy alapos izzasztókúra is tartozik, melyet bőséges folyadékfogyasztást követően végezzünk (szívbetegknél körültekintéssel!).

A májtisztítást májvédő teával végezzük, amelyben szerepeljen katáng, cikcfark, benedikfű, apróbojtorján, körömvirág és máriatövis is.

A népi gyógyászatban ismert böjtös májtisztítás módja a következő: 2-3 napig minimális böjti étkezés mellett csak a fent leírt májvédő teát, illetve frissen préselt almalevet fogyasztunk. Harmadnap estefelé előkészítünk 1,5 dl olívaolajat és 1,5 dl frissen facsart citromlevet, ezt kb. 2 óra alatt váltogatva, mokkáskana-



lanként elfogyasztjuk, majd lefekszünk aludni a májra rakott meleg borogatással. A másnapi széklettel bőségesen ürülnek a májban felhalmozódott méreganyagok, kicsi kocsnyás golyócskák formájában.

Veséink tisztításához, működésének javításához zsurló, medveszőlő, aranyvessző, nyírfalevél teakeveréket használhatunk.

A vér- és nyirokrendszer működését a flavonoidtartalma lila gyümölcsök, zöldségek javítják.

A szív munkáját a citromfű, orbáncfű, galagonyavirág, szúrós gyöngyajak, komló, macskagyökér teakeverék, valamint a resveratrol tartalmú készítmények segítik.

Tisztítsuk a tüdőt kakukkfű, martilapu, tüdőfű, ánizs, ökörfarkkóró, lándzsás útifű, ibolyagyökér és szappanfű teakeverékkel.

Méregtelenítőkúránkat előzetesen beszéljük meg szakemberrel, mert nem tudhatjuk, hogy az esetlegesen szedett gyógyszereink és a kúra egymással milyen kölcsönhatásba kerülhet.

Legfontosabb azonban a lélek békéjének megteremtése, mert háborgó lélekkel a test hajója sem képes célba érni.

Béky László
természetgyógyász emlékére

IDŐSZAKOS KOPLALÁS: hosszú, egészséges élet!



a génregenerálódást és javítja többek közt az agy egészségét is.

A legújabb kutatások azt mutatják, hogy az időszakos koplalás majdnem ugyanolyan egészségügyi előnyökkel jár, mint a hosszabb távú, nagymértékű kalóriacsökkentés. Annak előnyeit tehát akkor is élvezhetjük, ha bizonyos napokon dőzsölünk, más napokon viszont csak nagyon keveset eszünk.

Valójában testünk az evolúció során a „dőzés-koplalás” ciklusok váltakozásához alkalmazkodott. Így táplálkoztak ősünk, akik nem non-stop nyitva tartó szupermarketekből szereztek be a táplálékukat. Az étkezésük ciklikus volt: ha volt mit, akkor sokat ettek, ha nem volt mit, akkor koplaltak.

A kutatók véleménye szerint ez a periodikus koplalás számos biokémiai előnnyel jár. Az emberek többnyire azért betegszenek meg, mert túl gyakran esznek. Ha valaki folyton „dőzés” üzemmódban van, az nem hagyja működni a szervezete természetes regeneráló és fiatalító programját.

Röviden: ha megváltoztatjuk, hogy mit és mikor eszünk, azzal drámai javulást érhetünk el szervezetünk működésében, egészségi állapotunkban és életkilátásainkban. És ez nagyon jó hír! (Forrás: Dr. Jozseph Mercola, ford. Czárán Judit, a teljes cikk a tenyék-tevhitel.hu oldalon olvasható.)



EMÉSZTÉST TÁMOGATÓ PHARMACOIDEA TERMÉKEINK

Dr. Letoha Tamás kutatóorvos által kifejlesztett
gyógynövény alapú étrend-kiegészítők.

www.emeszttestsegito.hu

PHARMACOIDEA

VEGÁN NATURE7 GLICIN 250g

A glicin egy édesítőszer, de emellett fontos aminosav is

JÓTÉKONY HATÁSAI:

- segíthet csökkenni a **stresszt**, a **szorongást**;
- **nyugtató** hatású lehet;
- védheti a **sejteket**;
- támogatja a **jobb alvást**;
- javíthatja a **bőr rugalmasságát**;
- a **kollagén** fontos összetevőjeként segítheti a **csontok**, **izületek** védelmét, az **izmok**, **kötőszövetek** erősítését;
- segítheti a **máj** méregtelenítő folyamatait;
- szerepet játszik a **vércukorszint** szabályozásában;
- csökkentheti a **cukor** iránti vágyat.

VEGA NAGYKER

www.bulkshop.hu



FIT FRUITER GYÜMÖLCSZELÉ 15G

- ALMA-MÁLNA
- ALMA-SÁRGABARACK
- ALMA-MANGÓ

100% természetes alapanyagokból, hozzáadott cukor, mesterséges színezék és aroma nélkül készülő gluténmentes, vegán finomságok, melyek egyszerre nyertek el a gyerekek szívét és a felnőttek izvilágát is.

FIT PROTEIN RIZSKÁSA 50 GRAMM

Karamell • Étsokkoládé
Szeretnénk bemutatni legújabb termékünket, mely egy új szint az egészségtudatos táplálkozásban! Magas fehérjetartalom értékes kollagénal a mindennapi

energiaszint és vitalitás fenntartásához. Emellett értékes, gluténmentes élelmiszerforrást is biztosít intenzíven **kakaós csokoládé** és lágy, **selymes karamell** ízvilággal. Tökéletes választás akár edzés után, akár egy krémes, finom reggelihez.

FIT TORTILLA PROTEIN

Kifejezetten azok számára, akik szeretnék növelni napi fehérje-bevitelüket. Ideális választás sportolóknak, diétázóknak, extra fehérjét igénylőknek. A Fit Tortilla lapokból készíthetsz finom wrap-eket, burritoakat vagy akár egy gyors, tápláló reggelit is.

www.fitmuzli.hu



8 tipp az ünnepi gyomor rontás ellen

Az ünnepek alatt sokan úgy gondolják: végre eljött a büntetlen evés-ivás szezonja – emiatt **per-se gyakoribb is a gyomorrontás. Hogyan kerülhetjük el az ünnepi lakoma miatti emésztési panaszokat, rosszullétet és az ilyenkor gyakori súlygyarapodást?**

AKÁR 2 KILÓT IS HÍZHATUNK!

Brit felmérések szerint egy átlagember az ünnepek alatt kb. **6000 kalóriányi ételt-italt** fogyaszt el egyetlen nap alatt, ami több, mint a **háromszorosa** a nőknek ajánlott kalóriamennyiségnek, éppen ezért az ünnepi napok alatti ráncsálásoknak, süteményezéseknek, alkoholnak köszönhetően akár **2 kilót is felszedhetünk** 7-10 nap alatt. A legfőbb probléma ezzel az, hogy sokakon **ez rajta is marad**, így 5 év alatt akár **10 kilóval** is többet nyomhatnak.

Fogadjunk meg pár hasznos tanácsot, hogy az év végi partik és családi összejövetelek alatt is **legyen erőnk ellenállni** a csábításnak.



8 TIPP AZ EGÉSZSÉGESEBB ÜNNEPEKÉRT

1. Ne együnk **tévénézés** közben, mert így **sokkal többet fogyasztunk**, mintha terített asztalnál csakis az étkezésre koncentrálnánk!
2. Ne együnk csak azért, mert **előttünk van** az étel! Figyeljük a **testünk jelzéseit!** Ha már csak a „szemünk kívánja”, jobb, ha **távolabb** ülünk az asztaltól. Az agynak legalább **15 percre** van szüksége ahhoz, hogy feldolgozza a **jóllakottság érzését**, tehát ha várunk egy kicsit, lehet, hogy már nem is érezzük az evési vágyat.
3. Óvakodjunk attól, hogy **üres hassal menjünk vásárolni!** Ilyenkor nemcsak **többet** pakolunk a kosarunkba, de számos olyan **kalória-bombát** is hajlamosak vagyunk hazavinni, amelyektől máskor megtartóztatnánk magunkat.
4. Vigyázzunk, ha koplalással szeretnénk **kompenzálni** a nagy habzvsalásokat, könnyen a **nagy diéták, hatalmas evések ördögi körében** találhatjuk magunkat. Ezzel az ünnepek után is nehéz lesz szakítani és visszatérni a mértékletességhez.
5. Különösen óvatossá kell lennünk a karácsonyi, **ünnepi partik** kínálatával, hiszen a kis falatkák, aperitifek gyakran valóságos kalória-bombák. Azért, hogy ne tűnjünk ünneprontónak, válasszunk kevésbé krémes, **kevesebb szénhidrátot** tartalmazó nassokat, pl. zöldséges vagy gyümölcsös salátákat, és ne szégyelljünk idővel **nemet mondani** a kínálásra!
6. Az alkoholfogyasztást nemcsak a **szörnyű másnapok** miatt érdemes kordában tartani, hanem az alkoholos italok **magas energiatartal-**



ma miatt is. Ha választanunk kell, válasszunk **könnyű bort**, és ha röviditalokkal kínálnak, tényleg csak **egy kupicányit** fogadjunk el!

7. Ne érezzük **kényszernek** az üvegben maradt szeszes italok elkortyolgatását, hiszen az sem vész kárba – felhasználhatjuk például sütéshez, főzéshez.

8. Amikor úgy érezzük, hogy **túlettük** vagy kissé **túltituk** magunkat, a további nassolás helyett húzzunk kényelmes öltözetet és tegyük egy 15 perces **tempós sétát** a ház körül.

A GYOMORRONTÁS IS LEHET VESZÉLYES

A gyomorrontás nem betegség, hanem **tünetek** összessége, amely magában foglalja a puffadást, az émelygést és a böfögést is. Háttérre jellemzően az áll, hogy a **gyomorsav** kapcsolatba kerül az emésztőrendszer nyálkahártyájával, ami rendkívül érzékeny. Ha meg bomlik az egyensúlya, **irritációt, gyulladást** válthat ki.

A jelenséget az esetek többségében az **evés, ivás**, esetleg **fertőzés** váltja ki. Az egyszerűen, gyorsan múltó gyomorrontás nem igényel orvosi kezelést, csak néhány nap **diétázást**, kortyonként fogyasztott vízzel.

A gyomorrontást el kell különíteni a **gyomorégéstől** (refluxtól), ugyanis ez utóbbi főleg közvetlenül **evés után** jelentkezik és tipikusan a mellkasban, a nyelocsőben okoz kellemetlen érzést. Van ugyanakkor néhány **közös tünet**, például a hányinger, böfögés, puffadás.

Mikor kell komolyan venni a gyomorrontást? Amikor **túl gyakran** jelentkezik, mert ez akár a **gyomorrák** egyik jele is lehet.

Ha tehát 2 hétnél hosszabb ideig tartanak a panaszok, ha étvágytalanságot, fogyást, véres székletet, izzadást, mellkasi, nyaki fájdalmat tapasztalunk, esetleg besárgulunk, mihamarabb forduljunk orvoshoz!

dr. Mármarosi István
oxygenmedical.hu

Hogyan szabályozzuk az éhséget?

Logikusnak tűnik az éhséget evéssel oltani. Csakhogy ez az, ami az emberek többségénél lassú elhízáshoz vezet, ahonnan általában nincs vagy nagyon nehéz a visszaút.

Tudjuk, hogy vannak, akik több sikertelen fogyókúra után bevállalják a **gyomorszükitő műtétet**, mely után eleinte valóban veszítenek a súlyukból, de pár hónap alatt **visszakúsznak** rájuk az elvesztett kilók.

► **Hogy létezik ez**, amikor a gyomruk **fizikailag kisebb lett?**

Az éhségérzet valójában **nem a gyomor méretétől függ**. Attól nem oldódik meg a probléma, ha sebészetileg kivágunk belőle egy darabot. Az éhségérzet nem is az akaraterőről és az önkontrollról szól. Az éhség **nem elhatározás kérdése!**

Az étvágyat a **hormonok szabályozzák**. Vannak olyanok, melyektől az ember **jóllakottnak**



érzi magát. A legfontosabb „jóllakottság hormon” az **YY-peptid**, amely elsősorban a fehérjékre és a koleszterolra reagálnak. Ha diétás okokból **zsírszegényen** étkezzünk, **nem aktiválódik** a koleszterolra jóllakottság hormon. És mivel a fehérjét és zsírokat gyakran együtt fogyasztjuk (pl. húsok, tojás), az YY-peptin jóllakottság jelző hormon sem aktiválódik. Vagyis **éhesek leszünk**, és hamarosan **megint enni fogunk**. Ha sietünk, akkor gyorsan csak egy kis **nasit**, ami kéznél van, általában **szénhidrátalapú** kekszet, sütit. Így aztán sok kis étkezésünk lesz a nap folyamán, vagyis **nem aktiváljuk** a gyomrunk **tágulási receptorait**, melyek jeleznék, hogy **jóllakottnak**, hagyjuk abba az evést.

► **Hogyan működik mindez? Tegyen egy kísérletet!**

Egyen reggelire **magas fehérje- és zsírtartalmú ételt** (húst vagy tojást). Figyelje meg, mikor jelentkezik éhség!

Másnap reggelizzen **2 szelet fehérkenyeret lekvárral, és hozzá egy nagy pohár narancslevet**. Így se zsírt, se fehérjét nem evett. Vajon mikor lesz éhes?

A szokásos zsírszegény, kalóriacsökkentett étrendi ajánlás, amit a fogyni vágyóknak ajánlani szoktak, teljesen **elhízázott**, ugyanis nem a kalóriákkal van probléma. Ezek a téves ajánlások **alkalmatlanok az éhségérzet szabályozására**.

► A helyzetet tovább rontja, hogy **túl sok fel-**

FEJBEN DÖL EL!

dolgozott ételt, finomított szénhidrátot fogyasztunk. Ezekből a vércukorszint az egekbe ugrik, üzenve a hasnyálmirigynek, hogy termeljen **még több inzulint**. A hirtelen **inzulinkuigrás** következtében a táplálékkal bevitt energia (kalória) nagy része elraktározódik a sejtekben **testzsír formájában**, kevés energia marad az anyagcsere lebonyolítására, így hamarosan **újra éhesek leszünk**.

Mivel a feldolgozott élelmiszerekből szinte **minden rostot eltávolítanak**, azok nem töltik ki a gyomrot, nem aktiválják annak **tágulási receptorait**, ráadásul ezek az ételek többnyire fehérje- és zsírszegények, ezért a **jóllakottságjelző hormonokat** sem aktiválják. **Az elfogyasztott kalóriákban lévő energia nagy része**

ELŐZŐ REJTVÉNYÜNK
HELYES MEGFEJTÉSE:
Családi balzsam hátra, lábra, derékra

NYERTESEINK:
Bende Károlyné, Berettyóújfalú
Dr. Resch Karolina, Bázakerettye
Kiss Istvánné, Miskolc
Urszuly József, Budapest
Zölei Gyula, Zagyvarékas

GRATULÁLUNK!
Terméksomagjukat
a NaturComfort Kft. biztosítja.

tehát **testzsírként** a sejtekbe kerül, fokozva a túlsúlyt.

► Számos vizsgálat azt mutatja, hogy a **finomított szénhidrátok** fogyasztásának **csökkentése** és a **természetes zsírok és fehérjék** fogyasztásának **növelése** hosszú távon is **jóllakottság** érzést ad az embernek. Az éhségérzet tovább csökkenésének módja pedig – bármennyire is ellentmondani látszik a józan észnek –, a **bőjtölés**. Igen: ha semmit nem eszik az ember, akkor **csökken az étvágya!**

Sokan azért félnek böjtölni, mert azt hiszik, hogy ez tovább növeli az étvágyukat. Több ezer időszakosan böjtölő páciens beszámolója szerint miután elkezdtek koplalni, **jelentősen csökkent az étvágyuk**. Elmondták, hogy a böjtölés hatására a korábban elfogyasztott étel mennyiségének **a felétől is jóllaknak**. Nem a gyomruk szűkült össze, hanem az **étvágyuk csökkent**.

► A **ghrelin** nevű „éhség hormon” növeli az étvágyat, így ennek szintjét kell **csökkentenie** annak, aki fogyni szeretne. Ha egyfolytában eszünk, azzal nem csökkentjük az éhségünket és a ghrelin szintünket. Ellenkezőleg: a **bőjtölés** az, amivel a **ghrelin szintet csökkenthetők**.

A ghrelin szintje jellemzően **reggel a legacsonyabb**, ezért sokan egyáltalán nem éhesek reggel, így nem szükséges, hogy ez legyen a nap legfontosabb étkezése. **A ghrelin szintje** a nap folyamán **ingadozik**, ezért az éhség napközben **hullámokban** tör ránk. Ha képesek vagyunk egy ilyen hullám alatt **nem enni**, később kevésbé leszünk éhesek.

A kutatások szerint a ghrelin szintje egy egész napos böjt alatt stabil marad. Ha nem



HA EGÉSZSÉGESEBB
NASSOLNIVALÓRA VÁGYSZ!

RICE UP TORTILLA CHIPS 60 g



- Barbecue • Cheddar sajt • Hagymás-tejfölös
- Tengeri sós • Fekete olivabogyó és paradicsom • Nacho sajt és Jalapeno

- ✓ Élelmi rost forrás
- ✓ Gluténmentes ✓ GMO-mentes
- ✓ Nem olajban sült
- ✓ 60%-kal kevesebb zsírral, mint egy normál Tortilla chips

Keresse a **Herbaházban** és partnereinél!
További infó: asix.hu/hu/287-tortilla-chips

www.asix.hu • Asix Distribution Kft



eszik az ember, akkor a szervezete a **tartalékaiból** (testháj) fedezi az energia-, és kalóriaszükségletét. Ilyenkor hagyjuk, hogy a szervezetünk a **saját testháját „egye meg”**.

Bizonyított, hogy az éhség az **agynak** egy hormonálisan szabályozott állapota, nem pedig a gyomornak. Röviden: ez a dolog is a **fejben dől el!** (Forrás: Dr. Jason Fung – Controlling hunger, ford. Czárán Judit, a teljes cikk a tenyék-tevhitek.hu oldalon olvasható.)



TEDD RENDBE A BÉLFLÓRÁD!

ProbFlora

Pre és probiotikumot tartalmazó étrend-kiegészítő, mely ellenáll a gyomorsavnak és a bélben táplálja a hasznos baktériumokat.



www.vitaminstation.hu

Keress a patikákban, bioboltokban!



Az ünnepi finomságok mindenkinek járnak!

Ha a családban túlsúlyos, fogyókúrázó, diétázó, inzulinrezisztens vagy diabéteszes családtag is van, az ünnepi menük elkészítésénél erre is figyelemmel kell lennünk. Igyekezünk a fogásokhoz alacsonyabb szénhidráttartalmú összetevőket választani, melyekkel szintén finom, sőt egészséges menüt állíthatunk össze. A karácsonyi vendégségek és a szokásos édességdömping közepette ez a többi családtagnak is az egészségére válhat!

A változékort követően a hölgyek általában, illetve a 2-es típusú cukorbeteg is gyakran rendelkeznek súlyfelesleggel, ami meghatározó szerepet játszhat bizonyos betegségek és szövődmények kialakulásában. Ezért (főleg a mozgásszegény téli időszakban és kiemelten az ünnepek alatt) ne vigyük túlzásba a nassolást, a felesleges szénhidrátok, plusz kalóriák bevitelét! Nem kell koplalnunk, de figyeljünk az elfogyasztott ételek szénhidráttartalmára!

A kiegyensúlyozott táplálkozás alapelveinek megfelelően ilyen esetekben előnyösebb a napi négy-öt, esetleg hatszori étkezés. Ebbe a ritmusba a süteményeket, édességeket ne a kiadós főtételek után desszertként, hanem a kis-étkezések idején, tízórai vagy uzsonna gya-

nánt fogyasszuk el. A főtételek esetében úgy tudunk kisebb mennyiséget fogyasztani, ha az ételt tálalásnál szellősen, széthúzva rendezzük el a tányéron, így a látvány lényegesen többet mutat. A számunkra „veszélyesebb” ételeket csak kóstoljuk meg egyetlen falat erejéig – ehhez persze jelentős önuralom szükséges.

Ne kapkodjunk be az ételt, lassan együnk, alaposan rágjunk meg minden falatot! A jóllakottság érzése az étkezés megkezdése után általában csak 20-25 perccel később jelentkezik.

TEGYÜK EGÉSZSÉGESEBBÉ A KÖRETET IS!

Amennyiben az ünnepi menü végén mégis ennénk desszertet, ezt figyelembe véve, csökkentsük a köret mennyiségét! Az átlagosan ebédre ajánlott köretmennyiség (rizs, köles, bulgur, burgonya, tészta stb.) a tányér maximum 1/3-át foglalja el!

Lassíthatjuk a szénhidrátok felszívódását, ha a köretet zöldséggel kombináljuk, például rizibizi barna rizsből, céklás hajdinarizottó, paradicsomos köles, lencsés rakott ételek. Ha natúr hús helyett rántott hús vagy rántott hal a menü, együnk mellé salátát, zöldségköretet.

SÜTI KEVÉS SZÉNHIDRÁTTAL?

•Édességek helyett részesítsük előnyben a sós kekszeket, pl. köményes-sajtos rudat, pogácsát, ezek tésztája készülhet túróval gazdagítva – így csökken a szénhidráttartalom is.
•Fehér liszt helyett inkább lassabb felszívódású, teljes kiőrlésű lisztet, zablisztet vagy

alacsony szénhidráttartalmú mandula- vagy kókuszlisztet ajánlunk.

•Cukor helyett használjunk természetes édesítőszert (pl. eritritet, steviát).

Ha piskótát vagy más olyan süteményt készítünk, melyben fontos az édesítő mennyisége, a pontos arányok, a legjobb választás a kristályos vagy por állagú eritrit.

KOCCINTSON, DE MÉRTÉKKEL!

Mindig étkezés után vagy az étkezésekhez, néhány falathoz kötöten fogyasszon alkoholtartalmú italt! Kerülje a magas cukortartalmú alkoholos italokat, például édes pezsgőket, desszertborokat, likőröket!

Ne feledje, az önuralom, illetve a mértékletesség az ünnepi készülődés és az ünnep hetében is nagyon fontos!

dr. Porochavecz Marietta – Pangl-Szarka Dorottya
Cukorbetegközpont



PARAMEDICA

EGÉSZSÉGMAGAZIN

Kiadja a ParaMedica Kft.
Kiadásért felelős:
a Kft. ügyvezetője

Főszerkesztő:
Illésné Hoffer Adrienne

Szerkesztőség, hirdetésfelvétel:
1163 Budapest, Cziráki u. 26-32.
Postacím: 1625 Bp. Pf. 85.
Telefon: 402-4088
E-mail: info@paramedica.hu

Nyomdai kivitelezés:
directmedia.hu

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

ISSN: 1589-035X

2025. DECEMBER–2026. JANUÁRI LAPSZÁMUNK SZAKÉRTŐI:

DR. LAKOS GÁBOR
gyermekgyógyász szakorvos

DR. BALAIÇA ERIKA
belgyógyász főorvos

DR. RÁKÁSZ ISTVÁN
urológus szakorvos

DR. AUGUSZTINOVICZ MÓNICA
fül-orr-gégész szakorvos

DR. HOLPERT VALÉRIA
fül-orr-gégész szakorvos

DR. KÁDÁR JÁNOS
belgyógyász, allergológus, immunológus szakorvos

DARÓCZI ZOLTÁN
természetgyógyász

DR. SZTANCSEK ILONA
kardiológus, aneszteziológus szakorvos

DR. KÖKÉNY ZOLTÁN
Péterfy Sándor u. Kórház főigazgatója

ILLÉS SZILVIA
klinikai szakpszichológus

JAKAB ISTVÁN
egészség-be-fektető

DR. BABAI LÁSZLÓ
életmódorvos, háziorvos, természetgyógyász

DR. PÁLL ZOLTÁN
sebész, traumatológus főorvos

DR. DEMJÉN LÁSZLÓ
nőgyógyász szakorvos

DR. MÁRMAROSI ISTVÁN
belgyógyász, gasztroenterológus főorvos

DR. POROCHAVECZ MARIETTA
belgyógyász, diabetológus szakorvos

PANGL-SZARKA DOROTTYA
dietikus

ÖNGYÓGYÍTÁS SZERETETTEL

Sokszor hallottam nagymamától: „Fiam, mindig a legegyszerűbb a legnagyszerűbb”. Életem során gyakran eszembe jutott ez a mondat, de igazán csak akkor értettem meg, amikor megismerkedtem a speciális ujjtartásokkal, a mudrákkal.

A mudra szanszkrit szó, jelentése: pecsét, mely örömet okoz. A mudrák segítségével pozitívan befolyásolhatjuk gondolatainkat, érzéseinket, öngyógyító erőnket.

Amikor belelapoztam a Mudrák könyvébe, különös zsongás fogott el. Hű, milyen egyszerű, csak egymáshoz értem az ujjaimat, és máris beindul a szervezet öngyógyítása. Sok embernek tanítottam meg azóta ezt az egyszerű módszert, akik azóta is rendszeresen végzik.

Ezek az ujjtartások bárhol, bármikor végezhetők, séta közben, tévénézéskor, buszra várva vagy elalvás előtt. Az érintések mindig finomak, fizikai erőt nem igényelnek, közben lassan, ritmusosan mélyeket lélegzünk. Ha nagyobb a baj, végezzük naponta többször. A mudrákat olyan problémák esetén is használhatjuk, mint idegesség, fájdalom, alvászavar, feledékenység, gyenge immunrendszer és még sok egyéb betegségnél – kiegészítő terápiaként.

Hogyan működnek a mudrák? Testünket energiapályák (meridiánok) hálózák be. A szervezet azonnal jelez, ha valahol elakadás vagy torlódás van, és az energiák nem tudnak szabadon áramolni. E pályák nagy része a kézen kezdődik vagy végződik, és ahogy a talpon, a kézen is megtalálhatók a testi kivételések. A megfelelő ujjak összeérintésé-

vel egy idő után az akadály megszűnik, javul az energiaáramlás. A gyakorlatokat addig végezzük, míg el nem érjük a kívánt hatást.

Nagymamám mindezt nem tudta, de az ősi őstől működött: sokszor tette össze a kezeit, nem csak imádkozáskor. Valójában az ima ujjtartása is egy mudra, nem is akármilyen! Segít a szomorúság és veszteség leküzdésében.

Egyszer a fodrásznőm szólt, hogy hullik a hajam. Azonnal elkezdtem a mudrát. Két hét múlva kérdezte, mit szedek, mert sok apró új hajam van. Őt is megtanítottam a hajerősítő mudrára: jobb kéz hüvelykujját tegyük a kisujj tövéhez, bal kéz hüvelykujját pedig a mutatóujj tövéhez. Naponta háromszor végezzük.

A téli immunerősítéshez: napi 6x3 percre a jobb kézen a hüvelyk és gyűrűsujjbegyet érintsük egymáshoz, és tegyük a mutatóujjat a hüvelykujjra (a köröm alá).

Stresszoldás: legalább napi háromszor a jobb kéz hüvelyk-, középső-, és kisujjbegyet érintsük össze. Bal kézen a kisujj körömrésze fektessük az első hüvelykujjpercet! Egyszerűbb lenne az életünk, ha nem stresszelnénk feleslegesen – hiszen amit nem tudunk megoldani, azért kár idegeskedni, amit meg tudunk, azért főleg –, így elégedettebbek és boldogabbak lennénk.

dr. Csikai Erzsébet
orvos-természetgyógyász emlékére

DW-50 lisztkeverék

Élelmi rostban és fehérjében gazdag

50%-kal csökkentett CH-tartalommal



Dia-Wellness
PISKÓTALISZT

Dia-Wellness
CH-10 LISZTKEVERÉK

Sajtos-burgonyás ropi recept

Tészta:

300 g DW-50 lisztkeverék
250 g sütőmargarin
110 g burgonyapehely
20 g Dia-wellness sókészítmény
225 g víz
17 g élesztő

Tetejére:

1 db tojás (kenéshez)
100 g reszelt sajt

Elkészítés:

A tészta hozzávalóit összegyűrjük, majd hűtőben 2 órát át pihentetjük.

A kihűlt tésztát a kívánt méretre nyújtjuk, tetejét megkenjük a felvert tojással, megszórjuk a reszelt sajttal és kb. 10 cm hosszú csíkiokra vágjuk. 20 percet kelesztjük majd sütjük. Sütés: 190 °C-on kb. 12 perc

Termékeinket keresse az Auchan, Ecofamily, Bijó, Herbaház üzleteiben és a bioboltokban

www.dia-wellness.com





WWW.FLAVIN7.HU