

Kedves Olvasó!

Eddig is megvoltunk valahogy, ezután is megleszünk – hajlamosak vagyunk ezzel a mondattal és egy kézlegyintéssel elintézni a körülöttünk bekövetkező változásokat, és legtöbbször nem engedünk bevetett szokásainkból. Pedig más ez a világ, mint akár csak néhány évvel ezelőtt is volt, még a nap is másként süt. Nem lehet elégszer elmondani, hogy vigyázzunk jobban magunkra, gyermekeinkre, mert egyszerűbb megelőzni a bajt, mint gyógyítani a már kialakult betegséget. Szakértőink tanácsaival, tippjeivel ebben szeretnénk segíteni.

Jó egészséget kíván a **Blikk Egészség** magazin csapata

Blikk extra Egészség szakértői



Dr. Czeizel Endre
genetikus



Dr. Benkő Krisztina
fogorvos
www.oxygenmedical.hu



Bokor Zsuzsa
nemzetközi STOTT
Pilates oktatóképző
mestertanár, www.pilatesbudapest.hu



Dr. Csatlósné Nagy Judit
kozmetikus
www.dermatica.hu



Dr. Fekete Ferenc
urologus
A Magyar Szexuális
Medicina Társaság
elnöke



Dr. Funk Sándor
addiktológus főorvos
Nyíró Gyula kórház



Dr. Kóczán István
belgyógyász
www.koczandr.hu



Dr. Lakos András
infektológus
Kullancsbetegségek
Ambulanciája



Dr. Nagy Zoltán Zsolt
egyetemi docens
SOTE Szemészeti
Klinika



Dr. Nyárasdy Ida
professzor, a
Semmelweis Egyetem
Konzerváló Fogászati
Klinikájának vezetője



Dr. Nyikon Tünde
pszichiáter
www.pszichocentrum.eu



Dr. Ráthonyi Gábor
ortopéd-
traumatológus
szakorvos
www.izulet.hu



Dr. Sándor Ferenc
érsébesz
A Szt. János kórház
sebészeti osztály
adjunktusa



Dr. Sándor Zsuzsa
fogász főorvos



Dr. Vincze Ildikó
bőrgyógyász-
kozmetológus
www.allergiakozpont.hu

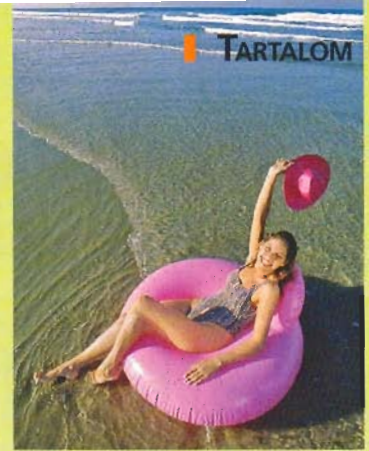


Dr. Zarándi Ildikó
belgyógyász,
homeopata
www.primamedica.hu

A legjobb egészséges ajándékok	4
Napozás felsőfokon	6
Éltető „napfényvitamin”	8
Érzékeny pontok	9
Kerüljük a napégést!	10
Angliában keresi a kenyerét Dr. Nelli	12
Lézerrel a visszerek ellen	14
Sportolni is lehet csípőműtét után	16
Gyakorlatok térdpanaszok ellen	18
Diszko, drog, mámor...	20
Lásson tisztán egy életen át.	22
Mire jók a különböző fogkrémek?	24
Kivehető melléklet: Életmentő szűrővizsgálatok.	26
Igyunk vizet!	28
9 kérdés a homeopátiáról	30
Olvasóink kérdezték	31
Könnyű nyári falatok	32
Új, kullancsok által terjesztett betegség.	34
Szúnyogok, darazsak, méhek	36
Kellemetlen szagok fogságában	37
Hogyan készülünk fel a gyermekvállalásra?	38
Viszlát, ráncok!	40
Kánikulában irány a víz	42
Nagy színhoroszkóp	44
Gyógyítható a pánikbeteg is	46
Senkinek sem kell impotensen élni	48
Fejtörő.	50

E számunk szerzői

Címlapterv: Nyíri Gergely **Szöveg:** Bíró Kata, Csajkovszky Krisztina, Fái Zsuzsa, Harnos Zsuzsanna, Hámori Eszter, Kovács Erika, Novák Petra Orsolya, Rideg Lilla, Szép Zoltán János • **Fotók:** Aquaworld, Fotolia, Profimedia, RTL Sajtóklub/Bársony Bence, SAFA, Tumbász Hédi



10 Egyre több nőt és férfit érint a bőr festékszejtjeiből kiinduló rosszindulatú daganat



Egy új
találmány
segítségével
ismét tehetünk
egy lépést az
örök fiatalság
felé. Végleg
elfelejtjük
az okulárét?

22



32 Könnyű elkészíteni a mediterrán konyha diétás fogásait



Örökletes
adottságok és
a bőr állapota
dönti el, hogy
mikortól kell
ránctalanító
készítményt
használnunk

40

Blikk extra Egészség

Főszerkesztő: Murányi Marcell **Felelős szerkesztő:** Vizi Gyöngyi **Művészeti vezető:** Kovács Attila
Tervezőszerkesztő: Egyedné Orosz Katalin, Nyíri Gergely **Képszerkesztő:** Csajkovszky Krisztina
E-mail: szerkesztoseg@blikk.hu **Kiadó:** Ringier Kiadó Kft. (1) 460-2500 kiado@ringier.hu **Felelős kiadó:**

Ringier
MOVING MINDS

Működő igazgató: Mihók Attila **Ügyvezető igazgató:** Lapigazgató: Papp Gábor **Hirdetési igazgató:** Miczinkó Katalin **Marketingvezető:** Baranyai Szabolcs **Gyártási igazgató:** Végh Petra **Terjesztési igazgató:** Bulyáki Iván **Kiadó és szerkesztőség:** 1141 Budapest, Szugló u. 81–85. **Levél cím:** 1591 Budapest, Pf. 330. **Hirdetésfelvétel:** (1) 460-2541 Árusításban terjeszti a Lapker Rt. és alternatív terjesztők; Külföldön árusításos úton terjeszti: Hungaropress Sajtóterjesztő Kft., 1097 Budapest, Táblás u. 32. Tel.: 36 (1) 348-4060 és Color Interpress Kft. 1039 Bp., Hatvány L. u. 14. Tel.: 243-9232, Fax: 243-9242 **Nyomás:** Infopress Group Hungary Zrt. **Felelős vezető:** Lakatos Imre vezérigazgató; HU ISSN 1789-316X Tilos a Blikk Extra Egészség magazin bármely fotójának, írott anyagának vagy részletének a szerző, illetve a kiadó írásbeli engedélye nélküli újraközlése. A lapban megjelent hirdetések tartalmaért a kiadó nem vállal felelősséget. A hirdetés közzétételkor teljes mértékben figyelembe vesszük a gazdasági reklámtevékenységről szóló, 1997. évi LVIII. törvény rendelkezéseit, valamint az önszabályozó reklámpiacon kialakult gyakorlatot.

Dr. Zarándi Ildikó
belgyógyász,
homeopata
orvos bevezeti
olvasóinkat
e természetes
gyógymód
rejtelseibe



Dr. Zarándi Ildikó

9 kérdés a homeopátiáról

1. Hasonlít a hasonlóval. Ez mit jelent pontosan?

Az anyag, amely óriási dózisban kiválthat mérgezési tünetet, jelentős hígításban kioltja a mérgezéshez hasonló szimptomákat.

2. Tudomány vagy humbug?

Több tudományos kísérlet igazolja, és a több mint 200 éves tapasztalat is alátámasztja, hogy a

megfelelően kiválasztott és alkalmazott homeopátiás szerek hatásosak, függetlenül attól, hogy a beteg hisz-e a hatásában.

3. Mindenkinél hatásos?

Nem minden betegségnél lehet alkalmazni, de sok esetben igen, és mindenkinél hatásos, a csecsemőtől az aggyastyánokig ajánlható, nincs mellékhatása.

4. Ha homeopátiás szert szeretnénk használni, akkor bön-gésszünk mi magunk, vagy forduljunk szakemberhez?

A „hétköznapibb” betegségek-nél öngyógyítás szintjén is lehet használni a homeopátiát, ehhez többféle hasznos könyv, kiadvány kapható pl. gyógyszerárakban, de az alkati kezelés mindenképpen homeopátiás orvos feladata.

5. A hagyományos szakrendeléseken homeopátiás készítményeket is ajánlanak?

Az elmúlt években egyre többen érdeklődnek e gyógymód és így a képzések iránt is. Egyre több gyermekorvos és háziorvos használja a saját praxisán belül a homeopátiát is, főleg a komplex szereket. A szakorvosok száma is növekszik, akik tanulják és használják a homeopátiát.

6. Mennyire elterjedt az alkalmazás a gyakorlatban?

A homeopátia 1991-ig, 40 éven át tiltott volt hazánkban, azóta viszont újból terjed. A háziorvosok közel fele már hallott róla valamilyen szinten. A homeopátiás rendelés azonban magánrendelés keretei között zajlik, ezek száma is fokozatosan növekszik.

7. Milyen a megítélése?

A köztudatban egyre inkább elismert terápia, a gyógyult esetek számának növekedése igazolja a hatásosságát. Az orvosszakmán

belül is terjed az elismertsége, bár vannak még olyan orvosok, akik – a homeopátia ismerete nélkül – elutasítják.

8. Mit kell tudni a potenciáról, adagolásról?

A potencia hasonlít a gyógyszerek mg-adagjához, mindig jelölni kell a szer neve mellett, milyen erősségben kell alkalmazni. A C a 100-szoros, a D a 10-szeres hígítási sorra utal. Az 5 CH potencia azt jelenti, hogy 5 alkalommal, egymás után, mindig 100-szorosára hígítják az előző hígított anyag egy egységét. Az 5 CH = 10-10 hígítás, a H betű Hahnemannra, a homeopátia megalkotójának nevére utal.

9. Milyen betegségeket lehet gyógyítani a homeopátiával?

A homeopátia különböző belgyógyászati és gyermekgyógyászati kórképekben jól működik, pl. felső és alsó légúti betegségek-nél, asztmában, középfülgyulladások-nál, tachycardiánál, gyomorsavtú- tengésnél, reflux oesophagitisnél, emésztési panaszoknál, hasmenésnél, székrekedésnél, ízületi panaszoknál, húgyúti-genitalis fertőzések-nél, bizonyos hormonális eltérések-nél, bizonyos idegi eredetű fájdalomknál és paréziseknél, de pánikszindrómában, sekunder depresszióban, szorongásnál, feszültségcsökkentésben, félelemoldásában, agresszivitás csökkentésében is hatékony.

SARKÁNAK BŐRFELÜLETE REPEDEZETT, KEMÉNY?

ITT A MEGOLDÁS!

A Bánó féle
Doktor Sarokbalzsam
mindennapi használata
a száraz, repedezett bőrt

- ápolja
- puhává varázsolja

Doktor Sarokbalzsam- az ápoltt, szép lábakért!



Forgalmazza: **Fahrvitex-B[®] Kft.**, 1134 Budapest, Dózsa Gy. út 144.
Tel.: 06-1/269-11-21 E-mail: fahrvitex@fahrvitex.hu www.fahrvitex.hu



Még több hasznos információ:

A Prima Medica Egységközpontok oldalán: www.primamedica.hu
A Magyar Homeopata Orvosi Egyesület lapján: www.homeopata.hu