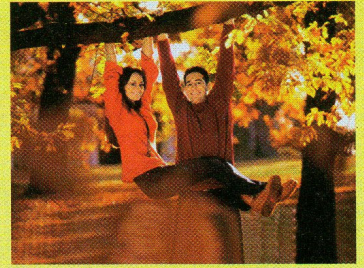


# Kedves Olvasó!

„Milyen szép a mosolyod!” – hallották már, hogy egy magyar fiú így bókol egy lánynak vagy fordítva? Nem nagyon? Nincs min csodálkozni, hiszen ma, Magyarországon nevetni, vidámnak lenni sem „király”, nemhogy fogakat kivillantani. Hihetetlen, de igaz, hogy sok budapesti középiskolás gyerek azért nem hord fogszabályozót, mert még mindig kigúnyolják érte a többiek. S bár a fogmosás terén már sikerült valami kevés haladást elérni az elmúlt évtizedekben, még sokan nem tudják, hogy négyhetente, de legalább háromhavonta új fogkefét kellene venni, és fogalmuk sincs, hogyan kell használni a szájuhanyt vagy a fogselymet. Ha másról nem, onnan tudni, hogy átléptük a határt, mondogatják osztrák barátaim, hogy az egykori kelet-európai országokban rengeteg az ápolatlan fogazatú ember. Igaz, nem volt és még ma sincs igazi presztízse a szájhigiénének. Pedig – mint annyi más – ez sem igazán pénz, csak igényesség kérdése. Bár egyre inkább köztudottá válik, hogy az egészséges, ápolat fogazat nem csak esztétikai kérdés, hiszen számos betegséget okozhat az elhanyagolt rágógépezet. S nem utolsó szempont az sem, hogy egy másik régióbeli népbetegségről, a dohányzásról is könnyebb az üde leheletért leszokni. Jó egészséget kíván

a **Blikk Egészség** magazin csapata

Az 5 legnagyobb hiba, amit a betegek elkövetnek a háziorvosnál . . .	4
Mit tesz össze az egészségéért? . . . . .	5
Észrevétlen háború a testben . . . . .	6
Mennyire erős a szervezete? . . . . .	8
10 tudnivaló a béta-karotinról. . . . .	10
A nevetgetők az emberiség gyógyítói . . . . .	12
Soha többé fejfájás . . . . .	16
Fogadjuk meg egy új szíves életmódtanácsait! . . . . .	18
Egészséges a háta? . . . . .	20
Olvasóink kérdezték . . . . .	22
A stressz is okozhat fülzúgást . . . . .	24
Kivehető melléklet: . . . . .	



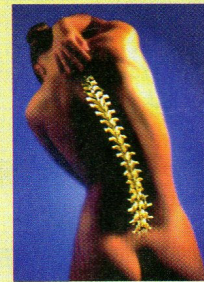
**8** Ha kitölti tesztünket, megtudhatja, mennyire erős az immunrendszere



Tudja, hogy önt milyen fejfájás gyöttri? Szakértőnk elmondja a kiváltó okokat, a legjobb kezelési módszereket, és alternatív terápiákat is

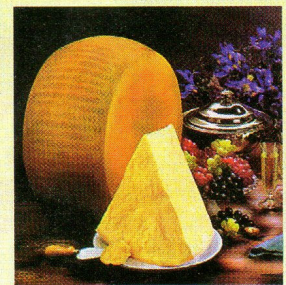
**16**

Ezek a salaktalanító ételek egészségesek . . . . .	26
Házi gyógymódok . . . . .	28
4 napos szőlődiéta . . . . .	30
Kisokos az ápolat fogakért . . . . .	32
Tanácsok és használható tippek lábfájás ellen . . . . .	34
80 évesen is recepteket alkot a bükki füvesember . . . . .	36
Csodákra képes a természet patikája . . . . .	38
Erotikus vágyak és álmok. . . . .	40
Kényeztesse magát szüret idején. . . . .	44
Ünnepeljük a termést! . . . . .	46
Őszi egészséghoroszkóp. . . . .	48
Fejtörő. . . . .	50



31 őszinte válasz! Csak annyira van szükség ahhoz, hogy kiderítse, egészséges-e a háta?

**20**



A legjobb salaktalanító élelmiszerek és a legkevesébe ajánlatosak

**26**



Kényeztesse magát a szüret idején! Pihenjen, töltődjön fel egy-egy őszi gyümölcsfesztyálon vagy egy kellemes wellness-hétfővel

**46**

A **Blikk Egészség** következő, téli száma november 14-én jelenik meg.

## Blikk Egészség szakértői



**Dr. Babai László**  
orvosigazgató  
Prima Medica  
Egészségközpontok  
www.primamedicina.hu



**Dr. Ráthonyi Gábor**  
ortopéd sebész  
szakorvos, gerincgyógyász-szaklista  
www.derekfajas.hu



**Dr. Elek Emil**  
ortopéd szakorvos  
Doctorfit Életmód-központ  
www.gerincambulancia.hu



**Dr. Simon Xénia**  
fogorvos  
www.romaifogaszat.hu



**Dr. Hídvégi Edit PhD**  
klinikai orvos  
http://www.sote.hu/intezetek



**Sz. Mikus Edit**  
szexológus  
www.szmikus.hu



**Prof. Hidvégi Máté PhD**  
biológus-mérnök, a kémiai tudományok kandidátusa, Biomedicina Zrt.



**Dr. Kóczán István**  
belgyógyász, kardiológus, természetgyógyász



**Kiss Zoltánné**  
Magyar Tinnitus Egyesület titkára  
http://www.tinnitus.hu/

### E számunk szerzői

• **Szöveg:** Bittó Ákos, Csajkovszky Krisztina, Fái Zsuzsa, Harnos Zsuzsanna, László Julianna, Mátrai Tibor, Novák Petra, Szép Zoltán János, Vasali Zoltán • **Grafika:** Séra Tamás • **Fotók:** AFP, profimedia.hu, Northfoto, SAFA, Czerkl Gábor, Éberling András, Havran Zoltán, Kecskeméti Dávid, Kiss Erika, Kóhalmi Péter, Pozsonyi Zita, Szabó Miklós, Tumbász Hédi

## Blikk Egészség

Főszerkesztő: Murányi Marcell Felelős szerkesztő: Vizi Gyöngyi Tervezőszerkesztő: Nyíri Gergely  
Képszerkesztő: Tumbász Hédi E-mail: szerkesztoseg@blikk.hu Kiadó: Ringier Kiadó Kft. (1) 460-2500 kiado@ringier.hu Felelős kiadó: 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. Levélcím: 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: Révai Nyomda Kft. Felelős vezető: Lázár László vezérigazgató; HU ISSN 9771789316002 08003, 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 tartalmáért 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. Babai László  
orvosigazgató

Meg sem tudnánk számolni, milyen sokszor fogjuk a fejünket nyilalló, hasító vagy éppen tompa fájdalom miatt. Dr. Babai László, a Prima Medicina Egészségközpontok orvosigazgatója bemutatja a fejfájások fajtáit

# Soha többé

## TENZIÓS

(IZOMFESZÜLÉS MIATT KIALAKULÓ)

**TÜNETEK:** Gyakran jelentkeznek a fej elülső vagy hátsó részén. Folyamatos, tompa vagy erős fájdalom jellemzi. Mintha egy túl szoros hajpánt lenne a fejünkön.

**MEGELŐZÉS:** Mivel a kiváltó tényezők a stressz, a szem megerőltetése, a helytelen testtartás, a megoldatlan lelki problémák, a

kimerültség, az alkohol és a szorongások, ezért elsőként ezeket kell megszüntetni.

**KEZELÉSE:** Hatásosak a vérnyékül kapható fájdalomcsillapítók.

**ALTERNATÍV TERÁPIA:** Ajánlják a heti rendszerességű masszázst és a rendszeres meditációt.

## SZEMPROBLÉMA MIATTI

**TÜNETEK:** Mintha a szemünk mögött vagy a homlokunkban éreznénk a fájdalmat. Általában munka közben tör ránk a nyomó fájdalom.

**MEGELŐZÉS:** A szembetegségekkel, látásproblémákkal küzdőknél jellemző, ezért különösen fontos, hogy kétvétenként ellenőriztessük

szemünket, és a napi használat során ne erőltessük túl, viseljünk UV-szűrővel ellátott napszemüveget, ne hunyorogjunk.

**KEZELÉSE:** A szemprobléma megoldásával a fájdalom is megszűnik.

**ALTERNATÍV TERÁPIA:** Relaxáció.

## MIGRÉN

**TÜNETEK:** Folyamatos, elviselhetetlen, kalapáló lüktetés, általában egyoldali. Hányinger, hányás, fény- és zajérzékenység kíséri.

**MEGELŐZÉS:** Érdemes naplót vezetni az okokról. Ezt osszuk meg orvosunkkal. Fontos a napi 8 óra alvás, kerüljük a túlzott alkohol- és koffeinfogyasztást. A magas tiramintartalmú ételek (pl. érlelt sajt) is okozhatják.

**KEZELÉSE:** Szelektív érszűkítőkkel, amelyek a fej kis verőereinek szelektív szűkítésével fejtik ki hatásukat. Vagy antidepresszánsokkal, amelyek növelik a szerotonin szintet – de csak orvosi felügyelet mellett.

**ALTERNATÍV TERÁPIA:** A magnézium és az omega-3 segíthet a megelőzésben. Hatásos lehet az őszi margitvirág is.



# Apró problémák, házi gyógy módok



Dr. Babai László  
orvosigazgató

Vannak olyan apró kellemetlen panaszaink, amelyeket többnyire megpróbálunk nem komolyan venni, mégis bosszantóak lehetnek a mindennapjaink során. Dr. Babai László, a Prima Medicina Egészségközpontok orvosigazgatója segítségével egy csokorba gyűjtöttünk néhány egyszerű praktikát

## TOROKFÁJÁS



1

1 teáskanálnyi kerti **kakukkfűvet** öntsünk le forrásban lévő vízzel, fedjük le, és hagyjuk negyedórán át pihenni. Szűrjük le, lassan kortyolgassuk. Naponta 2 alkalommal érdemes megismételni.

## FOGÍNYGYULLADÁS



2

2 teáskanálnyi szárított **orvosi zsályát** forrázzunk le 2 dl vízzel, majd 10 percig hagyjuk állni. Ezután szűrjük le, és langyosan öblögessünk vele naponta 3-szor. Leviszi a gyulladást, segít elmulasztani a fájdalmat.

## FESZÜLTÉG



3

Ha feszültek vagyunk, készítsünk **levendulaolajat**, amelyet dörzsöljünk a halántékunkra, vagy a csuklónkra. 5 evőkanálnyi levendulát tegyünk befőttesüvegbe, öntsünk hozzá 3 dl olívaolajat, 3 napig érleljük, majd szűrjük le.

## ÉTVÁGYTALANSÁG



4

Ha nem jó az étvágyunk, vagy nem találjuk kielégítőnek az emésztésünket, próbáljuk ki a **medvehagymát**. Egy csokornyit vágjunk apróra, keverjük el joghurttal, tehéntúróval, és kenjük teljes kiőrlésű kenyérré.

## HASPUFFADÁS



5

**Majoránnaolajjal** kenjük be a hasunknak azt a részét, ahol a fájdalmat érezzük. Körülbelül negyedóra múlva enyhülni fognak a tüneteink, abbamarad a feszítő érzés.

## VÉGTAGVIZESEDÉS



6

Ilyenkor fontos, hogy természetes vizelethajtót fogyasszunk. 3 dl vízbe tegyünk bele 2 teáskanálnyi **zellermagot**, forraljuk fel. Hagyjuk állni 5 percig, majd szűrjük le, és langyosan igyuk meg. Naponta 2-szer ajánlott.

