

# Enyhülést ad légúti panaszokkal küzdőknek és

A barlangi klíma gyógyító hatása régóta ismert. Hazánkban öt természetes barlang és számos mesterséges sókabin nyújt enyhülést vagy gyógyulást a légúti panaszokkal

küzdőknek és az allergiásoknak. Dr. Balogh Katalin allergológus segít felfedeznünk ezeket



Dr. Balogh Katalin



# Barlangterápia

A hegyvidéki barlangokban és környékükön tett kirándulások amellett, hogy a téli hónapokban is kellemes kikapcsolódást jelentenek, segítenek egészségünk megőrzésében, a megfázásos betegségek elkerülésében is. Természetes gyógybarlangjaink ezenfelül a már kialakult betegségek gyógyításához is hozzájárulhatnak. A szinte állandó hőmérséklet, a magas páratartalom, a rendkívül tiszta levegő s a benne, oldott állapotban jelenlévő ásványi anyagok segítik a hörgők tisztulását, a gyulladások csökkenését, immunrendszerünk folyamatos erősödését.

## Milyen betegségekre ajánlott?

Légúti allergia, allergiás asztma, hörghurut, arcüreg- és középfülgyulladás, krónikus hurutos orr-, torok- és gégegyulladás, valamint hangszálgulladás és tüdőgyulladás, hörgőgyulladás, asztma.

## Szent István-barlang

### – Lillafüred

A téli szezonban a barlangtúrák 9-től 14 óráig indulnak, s körülbelül félórás sétára adnak lehetőséget. A gyógyulni vágyók kúraszerűen szakorvosi beutalóval vehetik igénybe, ebben az esetben a háromhetes komplex kezelésen a barlangterápiához Kneipp-kúra, légzés- és életmód-terápia is társul.

Bővebb információ: 06-46/334-130

## HIRDETÉS

### Barátság Gyógy- és Wellness Szálló\*\*\*\*Hajdúszoboszló



#### Ön nálunk hagyná ajándékát?

Készüljön a Karácsonyra fitten és élvezze a selymes hajdúszoboszlói gyógyvíz erejét most egy nappal tovább!

Kedvezményes 5 éjszakai akció

Kétágyas szobában/fő.....51.625.-Ft helyett 44.600.-Ft  
Kétágyas szobában egyedül...62.250.-Ft helyett 53.100.-Ft

#### A csomagok tartalma:

szállás félpanziós ellátással (svédasztalos reggeli, büféfőétel), teljes fürdő-, és szaunahasználat, fürdőköpeny, animációs programok

Az akció 2008. november 9. és december 19. között, vasárnapi kezdéssel érvényes, kivéve a kiemelt időszakokat!

Az árak az idegenforgalmi adót nem tartalmazzák (340.-Ft/fő/éj)!

Üdülési Csekk és Egészségpénztári elfogadó hely!

H-4200 Hajdúszoboszló, Mátyás király sétány 19.

Tel.: 52/558-592, Fax: 52/558-575, E-mail: sales@baratsag.hu, Web: www.baratsag.hu



## allergiásoknak



### Mire jó a sókabin?

A természetes sóbarlangok gyógyító klímáját biztosítják a mesterségesen kialakított sókabinok, amelyek ma már több helyen, gyógycentrumokban és wellness-szállodákban egyaránt megtalálhatók.

A sókabin falait és padlózatát kősóval borítják, amiktől a levegőben párában oldott sókristályok jelennek meg. Ezek puhítják a bőrt, belégzés útján csökkentik a gyulladásokat, segítik a légző járatok öntisztulását. Hatásuk a légúti betegségeken túl ízületi bántalmak és egyes bőrgyógyászati problémák (pl. pikkelysömör, ekcéma és allergia) esetén is panaszokat enyhítő, gyógyító. A kezelések előzetes orvosi vizsgálatot követően óvodáskortól vehetők igénybe. A sókabin zárt jellegéből adódóan klausztrofóbiások számára megfontolandó, heveny, lázas, fertőző légúti betegség esetén a többi páciensre való tekintettel kerülendő alkalmazása. A sós levegő kedvező hatása leginkább naponta – 2 héten át, 10 alkalommal – történő kezelés esetén érvényesül, ha ez nem megoldható, legalább heti 3 kezelés javasolt.

HIRDETÉS

### Szemlő-hegyi-barlang – Budapest

A barlang kedd kivételével mindennap 10–16 óra között látogatható. A túra ideje körülbelül 45 perc, 5 év alatti gyermek azonban sajnos nem vehet részt ezeken. Az orvosilag felügyelt barlangterápiához beutaló szükséges, egy kúra hossza legalább három hét. Az itteni klíma elsősorban a bronchitis és az asztmás betegségek gyógyítására alkalmas.

Bővebb információ: 06-1/325-9505

### Abaligeti-barlang

A mecseki barlangot 10-től 14 óráig tekinthetjük meg, a túrák időtartama körülbelül 50 perc. Akik kúraszerűen vennék igénybe a jótékony hatású barlangi levegőt, írásban fordulhatnak a Duna-Dráva Nemzeti Park igazgatóságához (fax: 06-72/517-229, e-mail: dunadrava@ddnp.kvvm.hu). Az itt kapott engedély 10 alkalomra szólhat, s kedvezményes árú belépőjegyet is biztosít a gyógyterem látogatására, reggel 8 és 10 óra között.

Bővebb információ: 06-72/498-766

### Tapolcai-gyógybarlang

A Tapolca belvárosában található barlang kimondottan gyógyászati célokat szolgál. Egy-, kettő- és háromhetes kúrákon vehetünk részt, amelyhez nincs szükség külön orvosi beutalóra sem, viszont kérhetünk a helyszínen kivizsgálást.

Bővebb információ: 06-87/411-655



## Sópipa

Szabadalmaztatott termék

*a mobil sóbarlang*

- Gyakori visszatérő nátha,
- megfázás,
- orrdugulás,
- hurutos köhögés és
- arcüreggyulladás,
- asztma,
- dohányzás okozta irritációk

természetes kezelésében  
hatékony segítséget jelenthet!

A MOB Orvosi Bizottságának ajánlásával  A Magyar Olimpiai Csapat Beszállítója

Sópipa Pharma Kft.  
1146 Budapest, Francia út 57/c.  
06 1 222-0259, 06 1 467-0802  
www.sopipa.hu





# Kedves Olvasó!

Bárhogyan is szépítjük a dolgot: Magyarország (is) a túlsúlyosak országa! Nincs olyan ember, akinek a családjában, ismeretségi vagy baráti körében, munkahelyén ne lenne valaki, aki néhány, esetleg több tucat felesleges kilót cipel. Ezért mindenkinek a figyelmébe ajánljuk a hazánk egyetlen, túlsúlyosokkal foglalkozó kórházi osztályát vezető Pados professzor figyelmeztető szavait és intelmeit. S ha ez még nem lenne ok a komoly elhatározásra, elég figyelmesen elolvasni e magazin Fókuszában, hogy milyen betegségekre ügyeljenek a 20-tól 70 évesig terjedő korosztályok tagjai: a legtöbb kór első számú rizikófaktora bizony az elhízás. A megfelelő testsúly eléréséhez vagy megtartásához pedig próbálják ki a hideg téli napokon testet, leket is melegítő fűszeres, zsírégető teáinkat!

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

## Blikk extra Egészség szakértői



**Baktay Miklós**  
párkapcsolati  
tanácsadó  
www.  
pszichologusok.hu



**Dr. Ráthonyi Gábor**  
ortopéd szakorvos,  
gerincgyógyász  
specialista  
www.derekfajas.hu



**Dr. Baktay Zsuzsanna**  
tanácsadó  
szakpszichológus  
www.  
pszichologusok.hu



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



**Dr. Balogh Katalin**  
allergológus  
www.  
allergiakozypon.hu



**Dr. Szakállosy Beatrix**  
fogszakorvos,  
fogszabályozó  
szakorvos, www.  
romaifogaszat.hu



**Dr. Bódor Erzsébet**  
szemész szakorvos



**Dr. Szemerédi Péter**  
belgyógyász,  
kardiológus



**Dr. Hajdu Zoltán**  
igazgató főorvos,  
nőgyógyász



**Zsúcs Zsuzsanna**  
dietetikus  
www.  
eletmodkozpont.hu



**Kirsch Ferenc Lászlóné**  
matematika–technika  
szakos általános iskolai  
tanárnő, okleveles  
életmód-tanácsadó



**Tóth Krisztina**  
pszichológus,  
családterapeuta  
www.  
stresszmester.hu



**Dr. Pados Gyula**  
címzetes egyetemi  
docens, a Szent Imre  
kórház lipid  
részlegének vezetője



**Vértesi Orsolya**  
fodrász

Legjobb tippek a megfázásos időszakra .....	4
Mit kell tennünk az egészségünkért 20–70 éves korunkig? .....	6
Koleszterincsökkentő top 10 .....	12
Ezt kell tudni a szelénről .....	14
Így segíthetünk a krónikus húgyhólyagpanaszokon .....	16
Dr. Pados Gyula: „Komolyan kell venni az elhízást és az ellene folytatott küzdelmet” .....	18
5 étkezési tanács cukorbetegeknek .....	21
Orvosi rendelő .....	22
Mi a teendő, ha ég a gyomrunk? .....	24
Kivehető melléklet: A kövek gyógyító ereje .....	26
Életcélja az egészségre nevelés ...	28
Őrizze meg karcsúságát fűszeres teákkal .....	30
10 gyakori kérdés a száj- és fogápolással kapcsolatban .....	32
S. O. S. segítség a fájó csuklónak .....	34
Védjük a téli stressztől a szemünket .....	36
Lazítson keleti masszázssal! .....	38
Téli hajápolási tanácsok .....	40
Energiavámpírok: vérszívók és élősködők .....	42
Legyőzhető az inkontinencia? ....	43
Nekem te leszel az első! .....	44
Barlangterápia .....	46
Nagy horoszkóp 2009. ....	48
Fejtörő .....	50



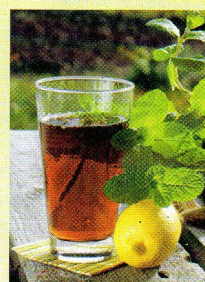
**6** Szakértőink tanácsaiból kiderül, melyik életkorban mit kell tennünk a hosszú életért



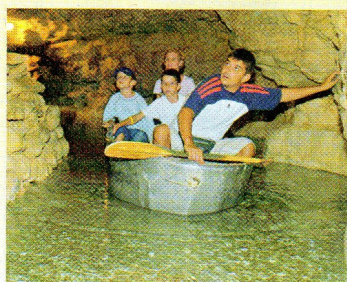
Gyakran úgy vásárolunk ékszereket, hogy nem is sejtjük, hogy a köveknek gyógyító erejük van

**26**

Kíméletes módon és egészségesen adhatja le a felesleges kilókat fűszeres teák segítségével



**30**



A barlangterápia vagy a sókabin sok betegségre jelenthet gyógyírt

**46**

### E számunk szerzői

• **Szöveg:** Bittó Ákos, Bíró Kata, Csajkovszky Krisztina, Dombóvári Edina, Harnos Zsuzsanna, Kovács Erika, Novák Petra Orsolya, Szép Zoltán János, Vasali Zoltán • **Grafika:** Séra Tamás • **Fotók:** Corbis, profimedia.hu, RTL Klub, Fuszek Gábor, Kecskeméti Dávid, Köhalmi Péter, Pozsonyi Zita, Simon Judit, Tumbász Hédi

Blikk extra

**Egészség**

Főszerkesztő: Murányi Marcell Egyedné Orosz Katalin  
Kiadó: Ringier Kiadó Kft. (1) 460-2500 kiado@ringier.hu  
Képszerkesztő: Csajkovszky Krisztina  
Marketingvezető: Baranyai Szabolcs  
Gyártási igazgató: Végh Petra  
Felelős szerkesztő: Vizi Gyöngyi  
Tervezőszerkesztő: Csajkovszky Krisztina  
E-mail: szerkesztoseg@blikk.hu  
Felelős kiadó: Mihók Attila ügyvezető

Ringier

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 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 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.