

# 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**  
uroológus  
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

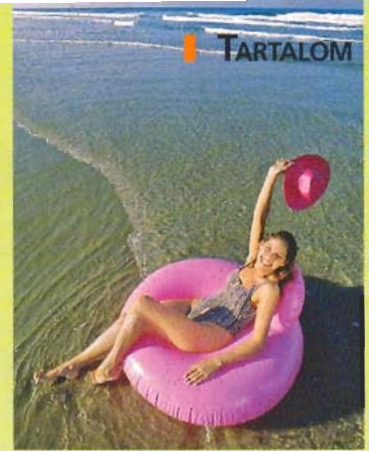


**Dr. Zarándi Ildikó**  
belgyógyász,  
homeopata  
www.primamedica.hu

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 elfelejthetjük az okulárét?

**22**



**32** Könnyű elkészíteni a mediterrán konyha diétás fogásait



Örökletes adottságok és a bőr állapota dönti el, hogy mikortól kell ráncalanító 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

**Működési 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 aggyastánokig ajánlható, nincs mellékhatása.

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

A „hétköznapi” 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 betegségeknél, asztmában, középfülgyulladásoknál, tachycardiánál, gyomorsavtúlingésnél, reflux oesophagitisnél, emésztési panaszoknál, hasmenésnél, székrekedésnél, ízületi panaszoknál, húgyúti-genitalis fertőzésekben, bizonyos hormonális eltéréseknél, bizonyos idegi eredetű fájdalmaknál és paréziseknél, de pánikszindrómában, sekunder depresszióban, szorongásban, 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<sup>®</sup> Kft.**, 1134 Budapest, Dózsa Gy. út 144.  
Tel.: 06-1/269-11-21 E-mail: [fahrvitex@fahrvitex.hu](mailto:fahrvitex@fahrvitex.hu) [www.fahrvitex.hu](http://www.fahrvitex.hu)



Még több hasznos információ:

A Prima Medica Egységközpontok oldalán: [www.primamedica.hu](http://www.primamedica.hu)  
A Magyar Homeopata Orvosi Egyesület lapján: [www.homeopata.hu](http://www.homeopata.hu)