

Hogy tetszik lenni?

I. évfolyam 5. szám • 2012. november • Ingyenes havilap

TESTÖrségben a
homeopátia



Időskori szemészeti
problémák



A szeretet erejével – III.

Természetgyógyászok
a BioKlinikán



A magas vérnyomásról
Sürgősségi ellátást
igénylő állapotok

November: Szent András hava

November az év tizenegyedik hónapja a Gergely-naptárban, és 30 napos. Neve a latin novem szóból származik, melynek jelentése kilenc, mivel eredetileg az év kilencedik hónapja volt a római naptárban, mielőtt a január és február hónapokat hozzáadták az évhez. A népi kalendárium Szent András havának nevezi.

November 1.: mindenszentek napja – **november 2.:** halottak napja – **november 3.:** a magyar tudomány napja (1825-ben ezen a napon ajánlotta fel egyéves jövedelmét Széchenyi István gróf a Magyar Tudós Társaság létesítésére) – **november 4.:** az emlékezés napja Magyarországon – **november 5.:** európai kereskedelmi nap, Szent Imre ünnepe – **november 6.:** nemzetközi nap a környezet, háború és fegyveres konfliktus során történő kifosztásának megelőzéséért – **november 7.:** rákellenes nap – **november 10.:** nemzetközi ifjúsági világnap – **november 12.:** minőségügyi világnap – **november 13.:** cukorbeteg napja, a magyar szentek emléknapja – **november 14.:** térinformatikai világnap – **november 16.:** a tolerancia napja – **november 17.:** dohányzás elleni nap, füstmentes nap (WHO) és Budapest napja (1873, Buda és Pest egyesítése) – **november 20.:** ifjú zenekarok világnapja, a gyermekek jogainak világnapja – **november 21.:** a televíziózás nemzetközi napja, a filozófia napja – **november 22.:** a magyar közoktatás napja Magyarországon, Szent Cecília napja (Szent Cecília a zenészek védőszentje) – **november 25.:** a magyar labdarúgás napja, a nők elleni erőszak megszüntetésének világnapja – **november 27.:** a véradók napja Magyarországon – **november 30.:** Szent András napja – november harmadik hete: a magyar népdal és népköltészet hete – **november utolsó péntekje:** nemzetközi Ne vásárolj semmit nap.

(Forrás: Wikipédia)

BESZÉLJÜNK ÖSZINTÉN A HALLÓKÉSZÜLÉKEKRŐL

Meggyőződésem, hogy a megvásárolt hallókészüléküket nagyon sokan a fiókban tartják. Ez nem helyes! A pénz és a társadalombiztosítási támogatás is kárba vész ilyenkor. Vajon miért nem viselik a halláscsökkenésben szenvedők a saját és családjuk életét is segítő gyógyászati eszközöket?

Lehet, hogy azt gondolják, túlságosan feltűnő, talán kisebbet kellett volna választani. Szegény apósom, az alig látható készülékére is azt mondta: – Drága Magdikám, hát nem vagyok én még olyan öreg, hogy ilyet hordjak! Szerinte 83 évesen ehhez még túl fiatal volt. Ő mindig hangosan beszélt, a rádió és a televízió felhangosítva a lépcsőházban is tökéletesen hallható volt a szomszédok nagy örömeire. Amikor sokadik unszolásunkra végre behelyezte a fülébe az ujjbegynyi készüléket, csendesebben beszélt, lehalkította a rádiót, és csodálkozva nézett a falórájára, hogy ketyeg. Nehezen, de elfogadta, hogy sokkal komfortosabb így minden.

A megszokáshoz idő kell, türelem a hallókészülék-viselőnek és a hozzátartozóknak is. Ha az



**SZERDAI NAPONKON
INGYENES
HALLÁSVIZSGÁLAT**

DR. BÁNKI MAGDOLNA
Rendelés:
fül-orr-gégész, audiológia
kedd, csütörtök 16-18 óra
Tel.: 06 30 92 88 588

Sybilla
HALLÓKÉSZÜLÉK STÚDIÓ

Gyula, Béke sgt. 42.
Nyitva tartás: hétfő, szerda 8-16;
kedd, csütörtök 8-18,
péntek 8-12 óráig

A SYBILLÁBAN
BEJELENTKEZÉS: 06 66 361 361
06 30 98 41 422

elfogadás a páciens részéről kialakul, akkor a szakemberek segítségével a legfontosabb.

Nem vagyunk egyformák, különböző típusú és fokozatú halláscsökkenések vannak. Mások a szokásaink, az életérünk, élhetünk zajos és csendes környezetben. Ezért elképzelhetetlen, hogy a csodaként hirdetett „írzum”, szándékosan írtam le csúnyán, mert haragszom rá. Ez a hallásrombolás eszköze, ahol még a hallás ép, ott biztosan tönkretesz, hiszen egyformán ad erősítést minden frekvencián. Praxisomban 20 éve nem mértünk még olyan hallásvesztést, amelyik minden frekvencián éppen ugyanolyan értékben csökkent. Az „írzum” viszont egyformán erősíti minden frekvenciát, ezért rombolja a jó területeket a fülben.

Miért nem hordják a hallókészülékeket a páciensek? Azért, mert zavaró, hangos, idegen zajokat hallanak, a saját hang ismeretlenül cseng, szóval nem harmonikus. Ez azt jelenti, hogy a kiadásakor nem sikerült jól beállítani. Nem minden hallókészülék-ellátást előzi meg szakorvosi konzultáció, a készülék kiválasztás nem elég alapos, nem kínálnak alternatívákat és sajnos az árakat sem mondják

megtisztességesen. Szeretném tájékoztatni a kedves Olvasókat, hogy minden ellátóhelyen ugyanazt a társadalombiztosítás által havonta kiadott listát kell használni, tehát egy bizonyos készülék mindenhol ugyanannyiba kell kerüljön.

A hallókészülék-ellátóhelyek közti különbséget az mutatja, hogy ott éppen melyik gyártóval állnak kapcsolatban. Csak a jól csengő, de lehet hogy szerviz szempontjából megbízhatatlan márkákat tartják, orvosi vizsgálat nem előzi meg a készülék kiadást, és általában csak egy típust mutatnak meg.

A Sybilla Hallókészülék Stúdióban Gyulán orvos és audiológus szakasszisztens várja a pácienseket. Megbeszélés, életmód és a szokások feltérképezése előzi meg a választást. Több kiváló minőségű digitális készüléket, finom beállítással tudunk ajánlani. Az idő, amit erre fordítunk hasznos lesz, megtérül a betegeknek, remélve és sok esetben biztosan tudva, hogy a készülékeink nem a fiókban, hanem a füleken teszik a dolgukat.

Dr. Bánki Magdolna
fül-orr-gégész, audiológus
szakorvos

Őszi áreső a BioKlinikán!



**Rengeteg termék kedvezményes áron!
Keresse akciónkat a honlapunkon,
vagy látogasson el hozzánk személyesen!**

Amennyiben ezt a hirdetést magával hozza, az összes probiotikum árából 20% kedvezményben részesül!

(A probiotikumok olyan táplálékkiegészítők, melyek az emberi szervezet szempontjából jótékony baktériumokat tartalmaznak.)
Amíg a készlet tart.

**Békéscsaba, Kinizsi u. 7-9.
06-70/945-0950 • 06-66/322-522 • www.csabaibiolinika.hu**

A Kastélykert Nyugdíjsház

szerezzel várja leendő lakóit Gyulán.

Érdeklődni:
**5711 Gyula, Kohán György utca 12.
Tel.: +36-66-632-333
Mobil: +36-20-2255947**

Memento

Temetkezés és Síremlék

Orosháza, Táncsics u. 11.
(a bírósággal szemben)

Orosházán,
Békés- és Csongrád megye területén.

www.mementooroshaza.hu

Éjjel-nappal hívható:
06-70/770-5900, 06-68/41-5900
Zombor és Paulik Kft.

EBÉD 460 Ft

KISZÁLLÍTÁSSAL betegségben szenvedők • nyugdíjasok számára

Ingyenes házhoz szállítás 10-14 óra között.
Rendelésleadás, információ munkanapokon 7-15 óráig.
Az ár tartalmazza a kiszállítást és az áfát is.

Amennyiben felkeltettük érdeklődését, munkatársainkkal szívesen állunk az Ön rendelkezésére. Hívjon, hogy segítségére lehessünk!

KUKE
VENDÉGLÁTÓ KFT.
5600 Békéscsaba,
Baross u. 9-21.
Telefon: 66/333-272,
30/640-8833

Kornelia Étterem
cukrászda és rendezvény központ

Sybilla

HALLÓKÉSZÜLÉK STÚDIÓ

NYITVA TARTÁS:
hétfő, szerda 8-16; kedd,
csütörtök 8-18, péntek 8-12 óra

GYULA, BÉKE SGT. 42.
Bejelentkezés: 66/361-361

Sybilla Hallókészülék Stúdió
ajánlatai **december 20-ig:**
**Hallókészülék-
elem-akció**
KETTŐT FIZET, HÁRMAT VIHET
+ajándék tisztítókendő

Fakivágás

**VESZÉLYES FÁK KIVÁGÁSÁT
IS VÁLLALJUK!**
Rövid határidővel és versenyképes árral!
06-30/9034-582

SZILENCIUM

TEMETKEZÉS

Állandó ügyelet: 66/442-101

Irodánkat felkereshetik az alábbi címeken:
Békéscsaba, Széchenyi liget
(a ligeti temető bejárata)
Tel.: 66/442-101
Gyula, Honvéd u. 1. (a piacnál)
Tel.: 66/463-924

MEZŐBERÉNYI REFORMÁTUS SZERETETOTTHON

Mezőberény, Kálvin tér 8. • Tel.: 20/59-96-864; 66/554-600
e-mail: mezobereny@reformatus.hu

Idősek otthonában szeretetteljes keresztyén légkörben, kiváló szakmai színvonalú ellátás, 2-3 ágyas saját fürdőszobás-konyhas lakrészekben.

Hogy tetszik lenni?

Kiadja a BetűNet Média- és Hírügynökség Kft. • ISSN: 2063-6458 • Felelős kiadó: Gy. Nagy Ágnes ügyvezető-szerkesztő • Nyomtatás: Lapcom Lapkiadó és Nyomdaipari Kft., 6729 Szeged, Szabadkai út 20. • Ügyvezető igazgató: Szammer István • Megjelenik Békéscsabán, Gyulán és Orosházán. • A lapot a felsorolt települések nyugdíjascímhelyeire a Magyar Posta terjeszti. A lapban megjelent hirdetések tartalmáért a kiadó nem vállal felelősséget. • Kérdéseiket, kéréseiket a hogytetsziklenni@betunet.hu e-mail címre vagy az 5600 Békéscsaba, Pf. 250-re küldhetik. • **Ha hirdetni szeretne, hívja a 06-70/606-8706-os telefonszámot!** • Kiadványmenedzserünk: Cselovszki Jolán.

TESTŐRSÉGben

Test őrségben című rovatunkban orvosok válaszolnak az önök kérdéseire. Kérjük, a jövőben is írják meg szerkesztőségünk címére (5600 Békéscsaba, Pf. 250) vagy e-mail címére (hogytetsziklenni@betunet.hu), mi aggasztja önöket, s mi megkeresjük a megfelelő szakembert, hogy válaszoljon kérdéseikre. Dr. Gyimesi Hilda belgyógyász-homeopátiás orvos neve talán ismerős rendszeres olvasóinknak, hiszen július óta tagja „testőrségünknek”. Most két kérdést is hozzá címezték.



Az elsőt egy magát megnevezni nem kívánó férfi olvasó tette fel: „Túl vagyok a hatodik ikszen, és egyre kevesebbet tudok teljesíteni az ágyban. Gyógyszert nem akarok szedni, de érzem, segítségre szorulok. A homeopátia megoldhatja problémámat?”

A legtöbb párcapcsolatban eljöhethet az az idő, amikor már nem úgy megy a szex, mint régen. A 40–70 év közötti férfiak fele (!) tapasztalt már valamilyen fokú merevedési zavart, mégis kevesen fordulnak orvoshoz ezzel a problémával. Pedig ezek a panaszok sokszor homeopátiás gyógyszerrel is megszüntethetők! A női klimaxhoz hasonlóan a kor előrehaladtával a férfiaknál is végbemegy egy hormonális alapokon lezajló változás, ám ez kevésbé gyors és szembetűnő. Ezenkívül többféle betegség befolyásolhatja a szexuális életet: cukorbetegség, magas vérnyomás, magas koleszterinszint, szívbetegek, hormonális eltérések, prosztataproblémák. Sajnos számos gyógyszer – például egyes vérnyomáscsökkentők, szorongásoldók, nyugtatók, altatók – mellékhatásaként is csökkenhet mind a nemi vágy, mind az erekció. A teljesítményesség

hanyagolása és a kellemetlen tünetek nem kell hogy megkeserítsék a mindennapi életét, hiszen létezik segítség. A terápiában jól alkalmazható a mellékhatásmentes homeopátiás gyógymód, mely az említett betegségek gyógyítása mellett a libidó fokozását, a szexuális izgatottság erősítését, a normális erekció létrejöttét is segíti. A betegségek kizárása vagy azok kezelése kizárólag orvosi feladat! A homeopátiás kezelés mellett fontos szerepe van az életmód-változtatásnak is. A rendszeres, nem megerőltető testmozgás, étrendi változtatások hozzájárulnak a sikeres kezeléshez.

Második kérdésünk egy orosházi nagymamától érkezett: „Unokám két hónapja jár óvodába. Azóta állandóan beteg. Immunerősítésre lenne szüksége, de nem akarom, hogy annyi gyógyszer után megint szednie kelljen valamit...”

Szinte alig kezdődik el a bölcsőde vagy az óvoda, rögtön megjelennek a légúti megbetegedések. Ezeket meg tudjuk előzni, vagy jelentősen ritkítani, ha a kicsi alkati szerét ösztöli tavaszig heti vagy havi adagolásban adjuk. Az alkati szer megállapításában a homeopátiás orvos tud segíteni!

Amennyiben felkeltettük érdeklődésüket, kérjenek időpontot a főorvos asszonytól egy személyes konzultációra a 66/322-522-es, illetve a 70-945-0950-es telefonszámon.



Újdonság!

AURAMÉRÉS

december 1-jétől,
bevezető áron a BioKlinikán!

Érdeklődni BioKlinikánkon!
06-70/945-0950 • 06-66/322-522 • Békéscsaba, Kinizsi u. 7-9.



A gyógyászati segédeszközök tökéletes tárháza

Értéktől függően a segédeszközöket ingyenesen hához szállítjuk!

**DERÉKVÉDŐK,
VESEMELEGÍTŐK**

**rendkívül kedvező áron,
széles választékban!**

3800 Ft helyett 1000 Ft-tól



5600 Békéscsaba, Bartók Béla út 46–50.
(Bartók Béla út, Erkel u. sarok) **Tel.: 06-66/321-456**
www.rehabtisza.hu

Szemmasszírozó készülék a BioKlinikán!

Sokat számítógépezik, szemüveges, fáradtak a szemei?


A szemmasszírozó a hagyományos kínai orvoslásban alkalmazott szem körüli akupresszúrás pontok stimulálásával visszaállítja a szemizmok feszességét, megszünteti a fáradtságot, és oldja a stresszt.



Érdeklődni BioKlinikánkon! 06-70/945-0950 • 06-66/322-522 • Békéscsaba, Kinizsi u. 7-9.

**BELGYÓGYÁSZATI ÉS
KARDIOLÓGIAI MAGÁNRENDELÉS
1987 ÓTA**

DR. LAKATOS FERENC
BELGYÓGYÁSZ, KARDIOLÓGUS,
LIPIDOLÓGUS,
HYPERTONOLÓGUS
ECHOCARDIOGRAPHIÁS
LICENC



Békéscsaba, Alsó Körös sor 21.

*Rendelési idő:
kedd 17–19,
szombat 9–12 óráig*

Elérhetőségek:
E-mail: lakatosferenc@hotmail.com
www.lakatosferenc.com
Mobil: 06-30/938-3433 • Telefon: 06-66/325-943
Fax: 06-66/324-424

BESZÉLJÜNK AZ IDŐSKORI szemészeti problémákról!

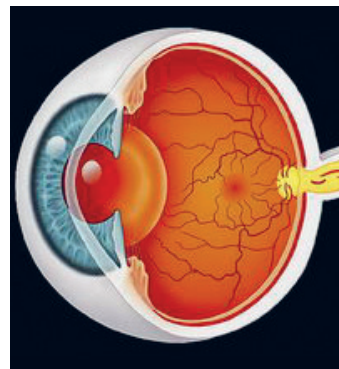
Az első, korhoz köthető szemészeti probléma az olvasószemüveg. Ennek – körülbelül negyvenéves korban – olyan jelei vannak, hogy reggel, pihenten, jó világítás mellett még megy az újság böngészése, de estére a kedvenc regény olvasása már fárasztó, ég, könnyezik a szem, távolabbra tartva a lapokat is hamar összefutnak a betűk, szétcsúsznak a sorok. Érdeemes szemészorvoshoz menni, hiszen egyéb probléma is lehet a presbyopia (öregszeműség) mellett.

Ilyen lehet a zöld hályog, orvosi nevén glaucoma, amely a magasabb életkorban kimutatottan gyakoribb, alattomos, kezeletlenül vaksághoz vezető kórkép. Nem biztonságos tehát a nagyáruházban vagy a benzinkútnál a polcra levenni egy kétoldalt azonos dioptriájú szemüveget, ami nagyjá ugyan a betűket, de nem derül ki, hogy tényleg azonos mindkét szem, nincs-e kombinált fénytörési hiba. Valamivel később kezdődhet a szürke hályog vagy katarakta, ami görögül vízesést jelent. A teljesen elszürkült, gyöngyházfényű szemlencse szabad szemmel tényleg hasonlíthat a fehéres, csillogó vízeséshez. Ma azonban sokkal hamarabb tudunk már a betegnek segíteni. A lencse hátsó centrumában kezdődő hályog esetén a betegnek napsütésben rosszabb a látása, a széli

homályok inkább alkonyatkor, tágabb szembogárnál torzítják a látást. A színek is megfakulnak, ködössé válik a világ, homályosabbá a televízió. A kórkép gyakran az egyik oldalon előrehaladottabb, a másik szem később romlik. Nincs hatásos kezelés a megelőzésre, visszafordításra, de nagyon jól gyógyítható műtéttel, összehajtható műlencse beültetésével. A beavatkozás a technika és az eszközök finomodásával ma már injekció nélkül, csepp-érzéstelenítéssel történik, alig három mm-es seben át, legtöbbször varrat nélkül. A műtétet igen gyakran egy napos sebészet keretében végezzük, amit gondos otthoni kezelés és kímélő életmód követ. A hályogot bármely stádiumban, amikor a páciensnek panaszt okoz, meg lehet és meg is kell operálni, még kilencvenéves kor felett is.

Gyakran hallani a reklámokban a korrall járó maculadegeneráció kifejezést, amelynek nincs pontos magyar neve. Szemfenéki meszesedés, öregkori látóhártya-sorvadás néven ismert leginkább. A macula lutea, azaz az éleslátás helyének korrall járó pusztulása, átalakulása, csökkent működése a lényeg, amelyet lassítani lehet csupán. Ezek a páciensek teljesen sosem vakulnak meg, de a legfontosabb, centralis rész tönkremegy, a betűlátás, arcok felismerése elvész, a szoba körvonalai, a bútorok azonban megmaradnak. Érdeemes sok bogycsütyű, luteint, antioxidánst fogyasztani, és az egészséget karban tartani a dohányzás teljes mellőzésével, koleszterincsökkentéssel.

Vannak még más, korrall járó elváltozások: a szemhéjak bőre ráncosodik, megereszkedik, apró kinövések alakulnak ki. A pillaváz vagy befele fordul, vagy kifityten, gyakori szúrást, könnyezést okoz. Sokszor a szem könnytermelése megváltozik, szárazságra jellemző kellemetlen tüneteket okozva. Sok, jó műkönyv kapható a patikákban.



Bármilyen panaszunk van, érdemes mindig először szemorvoshoz menni, aki gondos vizsgálattal a súlyosabb kórképeket kizárja, megkeveri azokat a jeleket, amelyek egyéb betegségekhez társulhatnak (reuma, cukorbetegség stb.), és a beteget pontos információkkal látja el, akár szemüvegről, műtétről vagy szemcseppekről van szó. Fontos, hogy az idősödő ember is olyan szépen lássa a világot, amilyen, és unokáiban, dédunokáiban is gyönyörködhessen.

Dr. Pelle Zsuzsanna

PhD., c. egyetemi docens,
osztályvezető főorvos, Gyula

DR. BARBAT-LŐRINCZ MIHÁLY
sebész szakorvos

Rendelés helye:
RÉTHY PÁL KÓRHÁZ
Sebészeti Szakrendelő 6-os ajtó
5600 Békéscsaba, Gyulai út 18.

Rendelés ideje:
csütörtök 15 órától
06-70/620-8006

**Jadeköves
masszázs a BioKlinikán!**

A jade masszázrs rendszeres alkalmazásával formában tarthatja testét, újra fitt és ruganyos lehet a gerince. A jadekövek lazítják a feszes, görcsös izmokat, végig a gerincoszlop vonalában, és ezzel egy időben az infravörös sugárzás is kifejti jótékony hatását.

Érdeklődni:
06-70/945-0950 • 06-66/322-522
Békéscsaba, Kinizsi u. 7-9.

**Optiková
OPTIKA**

Andrássy út 49. Tel.: 66/447-762
Nyitva: H-P: 9-17-ig, Szó: 9-12-ig

KUPON 3000 Ft
Komplett szemüveg készítése esetén.
Érvényes nov. 30-ig

Dr. Litvai Emőke
kardiológus-belgyógyász
szakorvos, főorvos

MAGÁNRENDELÉSE
csütörtökön 16-18 óráig

Előjegyzés a **06-30/205-4238-as** telefonszámon munkanapokon 12-16 óráig

5900 Orosháza, Lehel u. 51. I. emelet
(Fehér Kígyó Orvosi Központ)

BEMER TERÁPIA

◆ Kezelés ◆ Szaktanácsadás ◆
Bérbeadás ◆ Forgalmazás

A BEMER terápia sikeresen alkalmazható:

- Vérkeringési és vérellátási zavarok
- Diabetes szövődémei • Mozgásszervi betegségek • Reuma • Bőr-betegségek • Fájdalomcsillapítás • Anyagcserezavar • Sebgyógyítás • Sclerosis multiplex • Sportteljesítmény • Stressz • Egyes májbetegségek • Fülzúgás • Szédülés • Potenciazavar

DR. KOCSONDI ERIKA
Gyula, Kenyérsütő u. 33/a
Bejelentkezés:
66/362-638, 30/928-1006

KERESSEN MINKET hétfő kivételével mindennap a

Vásárcsarnokban!

SZLÁVIK MÉHÉSZET

A SZERETET EREJÉVEL – III.

Bemutatkoznak a Csabai BioKlinika természetgyógyásza

**PATÓNÉ STEFANIK ÉVA –
STRESSZOLDÁS, FENG SHUI
TANÁCSADÁS, BABAMASSZÁZS**

1994-ben léptem az alternatív gyógyászat útjára. Agykontrollt, reflexológiát és test-



masszázszt tanultam, elsajátítottam a stresszoldás One-Brain módszerét, feng shui tanácsadó és fényadó vagyok. Eredményesen használom a Hellinger-féle családállítás módszerét is.

A világ körülöttünk folyamatosan változik alkalmazkodásra készítette bennünket és gyermekeinket is. Ha nem sikerül alkalmazkodnunk, akkor fizikai és lelki tünetek, betegségek jelentkezhetnek, például: túlsúly, alvászavar, asztma, allergia, magas vérnyomás, érlemeszesedés, cukorbetegség, alkoholizmus, bőrproblémák, önbizalomhiány, kéz- és lábtörések, félelmek, szorongás... Gyerekeknél: bátortalanság, agresszivitás, figyelem hiánya, beilleszkedési, tanulási nehézségek, „disz-” funkciók, rossz szokások...

A tapasztalat az, hogy a stressz oldása után az életminőség javul, mivel

az egyén önmaga is részt vesz állapot javításában. Változtasson életén, győzze le a stresszt, szívesen segíték! Rajtunk múlik, hogyan éljük a saját életünket. Szeretettel várom a természetes gyógyulás útját!

**POVÁZSAI ANDREA –
HAJGYÓGYÁSZAT, MIKRO-
KAMERÁS HAJDIAGNOSZTIKA**

Lassan húsz éve vagyok fodrász, de igazán sikeres munkát 1998 óta végzek, mióta a hajgyógyászattal is foglalkozom. Meggyőződésem: azontúl, hogy az ápoltsághoz az is hozzátartozik, hogy ne legyen zsíros, korpás a hajunk, dolgozni is könnyebb ápolni, egészséges hajjal.



A mikrokamerás hajdiagnosztika fejbőr- és hajvizsgálatot jelent. A fejbőr problémáinak pontos meghatározását egy háromszázszoros nagyítású, pontos képet adó mikrokamera segítségével végzem. Ez az eljárás képes egyértelművé tenni azokat a kiváló okokat, amelyek szabad szemmel nem láthatóak, de ezeket a korrekciós diagnosztikához ismerni kell. A hajvizsgálatkor

kialakult kép alapján személyre szabott kezeléseket ajánlok. Az O'Rising hajgyógyászati termékek 1992-től vannak jelen hazánkban, hatóanyagaikat gyógynövények alkotják. Így bátran merem ajánlani őket a mikrokamerás diagnosztikát követően, hajhullásra, zsírosodásra, korpás és száraz fejbőrre.

**SOCZÓ KRISZTINA –
TÁPLÁLKOZÁSI TANÁCSADÓ**

Fiatal korom óta érdekel az emberi szervezete működése és az egészség megőrzése. Gondolkodásomra nagy hatással volt egy természetes életmód tanfolyam. Azóta egyre fontosabbnak tartom a gyógyítás természetes formáit, ezért elvégeztem egy hároméves természetes gyógymódok tanácsadó képzést, valamint megszereztem a gyógynövényszakértő-képesítést. Hiszem, hogy az ember akkor élhet teljes életet, ha összhangban áll a természet-

tel, embertársával, önmagával és a természetfelettel, azaz odafigyel magára testi, lelki, szellemi szinten egyaránt, tudatosan irányítva életét, a szív és fej egyensúlyával. Munkám és életem során célokom, hogy segítsék azoknak, akik felismerték problémáikat, és változtatni szeretnének életük valamely területén. A betegségre megkeresem a megfelelő gyógynövényt, valamint azt az életformát, ami átvezet a változás irányába, és egy új szemléletmódot tesz lehetővé. A BioKlinikán táplálkozási tanácsokkal látom el a hozzám fordulókat.

Következő számunkban Knyihár János reflexológus, kinezió tape szakértő, Szikora Lászlóné okleveles grafológus és Tusek Lélekgyógyász mutatkozik be.



Amennyiben a sorozatunkban bemutatkozó természetgyógyászokról többet szeretne megtudni, kérem, keresse meg őket honlapunkon – www.csabaiioklinika.hu. Ha segítségüket szeretné igénybe venni, úgy kérjen időpontot a csabai BioKlinikán a 66/322-522, illetve a 06-70/945-0950-es telefonszámon. Természetgyógyászaink készséggel rendelkezésre állnak a hét meghatározott napján. Ha időpontot kért, nincs más dolga, mint felkeresni a BioKlinika békéscsabai címét: Kinizsi u. 7-9. (a Diákutanyával csaknem szemben). A többi bízják szakembereinkre, akik – mint olvashatták – a szeretet erejével felvértezve várják önöket.

BetűNet
Média- és Hírgyűjtés
www.betunet.hu
Következő lapszámunk decemberben jelenik meg.
Hirdetésfelvétel: 06-70/639-1842

DR. FÁRK MARIANNA
bőr-, nemigyógyász, kozmetológus
szakorvos
magánrendelése hétfőn 14 órától
Oroszháza, Fehér Kégyő Orvosi Központ
06-30/96-77-903

Dr. Ilyés Anna Mária fül-orr-gégész és audiológus szakorvos
RENDELÉSI IDŐ: hétfő és csütörtök 16.30-tól 18.30-ig
Rendelő: Gyula, Nürnbergi u. 1. Coronella Orvosi Centrum
Mobil: 06-30/995-7498

VitaNorma KURKUMA kapszula
400 mg, E-vitaminnal,
60 darabos 2780 Ft helyett **2500 Ft**

KURKUMA
20 g-os kiszerelésű **190 Ft**

SZAKÜZLETÜNKBEN MEGVÁSÁROLHATÓ 2 KG-OS MOSÓSZÓDA, 500 G-S SZÓDABIKARBÓNA, CITROMSAV, BORAX RENDKÍVÜL KEDVEZŐ ÁRON.

Borostyán Gyógynövény és Ásványüzlet
Békéscsaba, Andrásy út 49. • Tel.: 06-66/322-355
Nyitva tartás: H-P 8-17, Szó 8-12 óráig

Dr. kurkuma

A kurkuma a gyömbérfélék családjába tartozó növény. Fő alkotóeleme a kurkumin, amely a növény jellegzetes színét adja. A vas mellett C-vitamint, magnéziumot, valamint káliumot is tartalmaz. Gyógyhatása illóolajának köszönhető.

Az indiai népi gyógyászatban és konyhában megtalálható. A gasztronómiában rizses, húsos és zöldséges ételek ízesítéséhez fűszerként alkalmazzák. A gyógyászatban pedig emésztésserkentőként, lázak, fertőzések, ízületi panaszok és májbetegségek ellenszerként fogyasztják. Zsíros ételek utáni teltségérzésnél jó szolgálatot tesz, redukálja a gyomorsavtermelést, jótékony hatású a felfúvódás és a bélgörcsök esetén, elősegíti a mérgeanyagok elégetését és kiürítését a belekből. Az európai tudósok figyelmét pár évtizede keltette fel, és kezdtek komolyabban foglalkozni a kurkumával. Klinikai vizsgálatok igazolják gyulladáscsökkentő hatását. (x)

NOSZTALGIÁZZUNK A KONYHÁBAN!

Mama, vegyél nekem törökmézet!

Évtizedekkel ezelőtt a legkeresettebb vásárfiának számított a törökméz. Kevesen tudják, hogy e finomság otthon is elkészíthető. Nézzük, hogyan alkothatjuk meg a konyhában!

A hozzávalókat nem kell hosszasan sorolni. Mindössze egy két deciliter őr-tartalmú csésze kristálycukor, két evőkanál méz és másfél teáskanál szóda-bikarbóna szükséges az alaprecepthez.

Elkészítése sem bonyolult. Azzal kell kezdeni, hogy magunk mellé készítünk egy tányért vagy tálcat, amire majd kiöntjük a karamellt. Vékonyan olajozzuk be a felületét, mert nagyon csúnyán fogunk beszélni, ha ezt elfe-

lejtjük, és ráköt a tányérra az egész.

A cukrot és a mézet összekeverjük egy kis lábosban. Kissé nehezen áll össze, ramatylul néz ki (kevés a méz hozzá), de szükséges lépés ez. Elég erőteljes tűzön melegíteni kezdjük. Amint kezd egy picit barnulni, a tüzet takarékra tesszük, és kevergetve addig főzzük, amíg szép halványbarna színe lesz. Ekkor lehúzzuk a tűzről, gyorsan beleszórjuk a másfél teáskanál szó-

dadikarbónát. Amilyen gyorsan csak tudjuk, összekeverjük, nehogy maradjon valahol egy fehér porcsomó. Jól felhabzik az egész!

Egy mozdulattal az olajos felületre borítjuk, hagyjuk egy órán át száradni. Nem szabad piszkálni, mert összeesik a habos szerkezete. Egy óra elteltével lepatintjuk a tányérról/tálcáról, késsel vagy jégtörővel apró darabokra törjük. Lezárva legalább 6 hónapig eláll.

Eddig az alaprecept. Érdemes szilikonos sütőpapírt megolajozni, és arra önteni. Kihülés után szépen lehúzható róla a papír. Szabályos formára vágni



reménytelen, fogadjuk el szépnek az összetörtet Valamikor a vidéki vásári árusok is fűrésszel darabolták. Ha durvára tört dióval dúsítjuk, az kevésbé habosodik fel, és jóval alacsonyabb a nosztalgia faktora.

Forrás: jokaja.hu

EGYETEMIS-TA SPORTO-LÓK NEMZET-KÖZI VERSE-NYE	GRAMM, RÖVIDEN	RÉSZBEN DÖLYFŐS!	... POETICA; KÖLTŐI HITVALLÁS	AZ Ó SZÁMÁRA	MINŐSÉG-ELLENŐR AZ ÜZEMBEN	ÁBÉCÉNK 2. BETŰJE	ORFŰ CENTRUMA!	DOKUMEN-TUM FÁJLOK VÉGZŐDÉSE	AZ ODERA NÉMET NEVE	PIACI ÁRU-SOR VAS-ŰTI SZERE-LVÉNYE, TRÉFÁSAN	PÁNCÉL-FIÓK ER-TÉKEKNEK	OKTÓBER, RÖVIDEN	HELYRAG, A -RE PÁRIA	KÜTBAN VAN!	EMBER VONTATTA ÁZSIAI JÁRMŰ	
MEGFJTÉS, 1. RÉSZ																!
A NITROGÉN VEJJELE	INGYENES, SZABAD, ANGOLUL EGYESÜLETI EGVED					PÁFRÁNY-NEMZETSÉG, ASPLENIUM SZALUTÁL									BELSŐ VITA! BETÉTI TÁRSASÁG EGVEDE	
IGAZGATÓ-TANÁCS, RÖVIDEN		GLASGOW LAKÓJA					KOMISZ, BIZ. SZÓVAL								BÁNYÁSZ KULTURÁ-LIS EGVE-SÜLET, RÖV. FÖLDKUPAC	
NÉVELŐ		ASZTALI SZERENCSE-JÁTÉK					MIATT, NÉPIESEN									
			AZ IRTIS MEL-LÉKFOLYÓJA					BRETAGNE-I SZIRTFOK (raz)				MADÁR-RIASZTÓ SZÓCSKA				
ÜNNEPELYE-SEN AD ÁT			... IN CORPORE SANO					BORSODI IPARVÁROS				A NIKKEL VEJJELE				
GYÓGYSZER-GYÁRUNK RÖV. NEVE				A NEON VEJJELE		A BALATON VIZETI LE AGYÉR-GÖRC			KISIKOLÁS FÜZETÉNEK JELZŐJE							ÉSZAK, RÖVIDEN NYUGÁLLO-MÁNYÚ, RÖVIDEN
RÁDIUSZ, RÖVIDEN	MEGFJTÉS, 2. RÉSZ	KESERVESEN SÍR														
14 SOROS VERSFORMA																
A FLUOR VEJJELE							M. SOLOHOV CSENDES FOLYÓJA! GYAPIJÜEVŐ LEPKE					... BEREK; FEKETE ISTVÁN MŰVE	HARCKOCSI			
								DOBÓ ...; SZINESZNO					AMELY SZEMÉLYEK	LÓBIZTATÓ SZÓCSKA		
					RÖNTGEN-SUGÁRZÁS EGYSÉGE (rem) ŐN			SZINTÉN NEM						TÖRÖK KATO-NAI RANG		
CSÓ ALAKÚ KIS ÜVEG-EDÉNY VONATKOZÓ NÉVMÁS			MAGAS, VICCESEN					FALI KÖNY-VEPOLC							KERESZTŰL, A TŰLSŐ OLDALRA AUTONÓM TERÜLET, RÖV.	
DOLGOZAT BEVEZETŐ RÉSZEI		TAVASZ, KÖLTŐIEN						HOSSZÚ MORZSEJEL								
MEGFJTÉS, 3. RÉSZ		IPSZILON								SZÖVETSÉG, UNIÓ						A MŰLT IDŐ EGYIK JELE
V										SVÉD AUTÓJEL						!

Hónapról hónapra találunk életmódmagazinunkban keresztrejtvényt.

Most ismét egy vicc poénját kell megfejteniük.

Az orvos áll a frissen operált beteg előtt. Azt mondja:

– Rossz hírt kell közölnöm önnel. Újból meg kell műtenünk, mert a gyom-rában feje tettem a gumikesztyűmet.

A beteg választát megtudhatják, ha megfejtik keresztrejtvényüket.

Megfejtéseiket küldjék be a hogytetsziklenni@betunet.hu-ra vagy az 5600 Békécsaba, Pf. 250 címre! A helyes megfejtők közül három szerencsés olvasót egy alkalommal ingyen kényeztetnek Békécsabán, a Kinizsi u. 7–9. szám alatt lévő BioKlinika Napsugár szaunájában. Méregtelenítés – fogyás felső fokon! • Előző számunk szerencsés nyertesei: Boros Hajnalka, Szabó Gáborné és Schrott Károlyné. Gratulálunk nekik!

DRÓTPOSTÁN ÉRKEZETT

Mit fogyasszunk öregedés ellen?

Valamikor a népmesék, népdalok jártak szájról szájra. Hogy ki volt az eredeti szerző, sűrű homály fedte. Így vagyunk most az interneten érkezett gondolatokkal is. E rovatunkban azoknak a drótpostán érkezett írásoknak adunk helyet, melyek tanulsággal szolgálnak. Ismét egy internetező nagyi küldte az alábbi bölcs gondolatokat. Köszönjük.

Három étel más táplálékokhoz képest messze a legjobbnak bizonyult az öregedés elleni harcban; a Harvard Egyetem tudósai szerint e csodaszerek vissza is fordíthatják az idő előtt beindult káros folyamatokat. A kutatók a kérdéses ételeket széleskörűen tanulmányozva – korábbi vizsgálatok eredményeit is figyelembe véve – bizonyították, hogy valóban működhet a fiatalító hatás.

Az egyik legjobb fiatalítószernek tűnik a **vörösbor**. Ám ez nem azt jelenti, hogy a vörösboros üveg gyakori társaságát élvezve visszaforgathatjuk az idő kerekét. Valójában a vörösbor

egyetlen fő alkotóeleme teszi jóval fiatalabbá és élénké az embert, ez pedig nem más, mint a resveratrol. A Harvard Egyetem által vezetett kísérletben – amelyről a *Táplálkozás és Anyagcsere* szakfolyóirat 2006-os 3. számában olvashatunk – azt találták, hogy a resveratrol képes meghosszabbítani a várható élettartamot minden élő szervezet esetében. A piacon természetesen számtalan resveratrol étrend-kiegészítő található, de körütekintően válasszunk, mert csak a jó minőség garantálja a sikert.

Hasonló csodaszernak kiáltják ki az **étsokoládét** is. A kedvelt édes-

ség valódi előnyét az antioxidánsok jelentik, amelyek az aktív összetevőkben találhatóak. Napi 50 gramm étsokoládé 10,5 százalékkal csökkenti a szívbetegségek kockázatát. Ráadásul az étsokkievéssel 19 százalékkal csökkenthetjük az esélyét annak, hogy szívbetegségben halunk meg. Ha antioxidánsokat eszünk, fiatalabbaknak nézünk ki, és annak is érezzük magunkat. És semmi sem tartalmazza ezt az anyagot magasabb koncentrációban, mint a tiszta kakaó kivonat.

Végül a harmadik hatásos fegyver az öregedés ellen a **zöld tea**. A nőkel foglalkozó folyóirat, a *Harvard Women's Health Watch* októberi száma szerint a zöld tea hatásának titka a nagy mennyiségű flavonoidban

keresendő. A zöld tea kiváló forrása a katekineknek. A kémcsövekben a katekinek sokkal erőteljesebbnek bizonyultak abban, hogy megállítsák a sejtek oxidatív sérülését, mint a C- és E-vitaminok, és úgy tűnik, hogy további gyógyító hatásai is vannak. A tanulmányok azt találták, hogy kapcsolat van a zöldtea-fogyasztás és bizonyos rákfajták – bőr-, mell-, tüdő-, bél-, gége-, hólyag- – kockázatának csökkenése között.

A zöld teát fogyasztók további előnyökre is számíthatnak: például a szívbetegségek kialakulása is csökken. Egy kínai tanulmány szerint 46-65 százalékkal kevesebb a magas vérnyomás kockázata is az e teákat rendszeresen fogyasztók körében.

Amennyiben ön is szívesen kalandozik a világhálón, és hasonló bölcseségeket talál vagy kap ismerőseitől, kérjük, küldje el a hogytetsziklenni@betunet.hu címre, hogy közkinccsé tehesük azt lapunk hasábjain.

Özv. Drienyovszkiné Horváth Mária Katalin nemrégiben egy verset küldött szerkesztőségünkbe. Örömmel közöljük...

A Ligeti sori, Körös-parti fák...

Ti, jó, öreg Ligeti sori, Körös-parti fák

Vajon mit vétettetek?...

Kiknek voltatok az útjában?...

És, ki, lett az ellenségetek?...

Istenem!... hány tavaszi, és nyári éjszakán

Amikor, arra sétált, egy szerelmes fiú,

És egy lány...

Mennyi, mennyi, titkot „súgtatok”, akkor még, nekik?...

„Bajkeverők” voltatok, tán

S ezért, Vágattatok, ki?

Ugyan, mit is vétettetek, Ti jó, öreg

Ligeti sori, Körös-parti fák?...

Májusi éjszakákon, titkon, romantikát, kínált

Friss, dús lombotok, és a csodás illatokat

Valami, gyönyörűt..., valami, földön-túli, édes „dolgot”...

Amitől, elmúltak, minden földi gondok.

És ez a szerelmes fiú és a lány

Minden, tavaszi, és nyári éjszakán

Itt, egymásra talált...

Lám! – a nevük is bevésvé, a jó, öreg fa.

Törzsébe...

És ezt a szívet „valakik”, Kegyetlenül

Kivágták!

Az erős élet, derékba tört...

Egyedül, csak a csupasz csonk

Kiált! Emberek! Hát, mit vétettem, én?

Ifjan, a lombjaim sűrűjében bújtatok

Kánikula, idején?...

És ez lett a húségemnek, az ára?

Csupasz csonkom, „vigyorog”.

Erre, a szegény, megtévedt, és elromlott

Világra!...

PRAKTIKÁK NAGYSZÜLŐKNEK

1. Csak akkor segíts, ha kéri, és csak úgy, ahogy kéri. Ne toppanj be váratlanul, ne zavarj meg a család napi életritmusát, napirendjét.

2. Akkor is tartsd tiszteletben a fiatalok élettereit, szokásait, ha egy fedél alatt laktok. Vigyázz, hogy ne akadályozd meg a két család közötti kompetenciahatárok kialakulását,

mert ezzel mindkét család önállóságát „aláaknázd”.

3. Elkerülheted az összeütközést a szülőkkel, ha nem vallasz az övéktől gyökeresen eltérő pedagógiai elveket, vagy ha mégis, tudomásul veszed az ő elképzeléseiket.

4. Ügyelj arra, hogy az unokád gondozásával, táplálásával, nevelés-

vel kapcsolatos „ellenvéleményednek” ne a gyermek előtt adj hangot.

5. A nagyszülői szeretet – a napi, apró nevelési konfliktusok elmaradása miatt – megengedőbb, elnézőbb, mint a szülői szeretet. Felfokozott nagyszülői érzelmeid nem károsak az unokád személyiségfejlődésére mindaddig, amíg engedékenységed nem

„fajul” cinkos összekacsintássá a szülő háta mögött, vagyis a gyermekben nem kérdőjeleződnek meg a szülők nevelési alapszabályai.

6. A gyerekek nem szeretik azokat, akik folyamatosan a fájdalomokról, betegségeikről beszélnek, ezért sokat panaszkodnod sem ajánlatos.

(Forrás: otventul.hu)

A MAGAS VÉRNYOMÁSRÓL

Sürgősségi ellátást igénylő állapotok



A korszerű vérnyomáscsökkentő gyógyszerek elterjedésével és széles körű alkalmazásával párhuzamosan a hipertóniás betegeknél egyre ritkábban fordul elő sürgősségi ellátást igénylő heveny vérnyomás-emelkedés. A 180/110-nél magasabb, tüneteket okozó és tüneteket nem okozó vérnyomás is **hipertóniás sürgősségi állapotot** jelent. Azonban fontos tudni azt, hogy nem is a vérnyomás értéke, hanem a változás mértéke a döntő. Ez igényel ellátást. Például a rendelésben vagy kórházban mért magas eseti vérnyomás – amely vagy nem egy gyorsan emelkedő vérnyomás része vagy fehérköpeny-jelenség, de az orvos „biztos, ami biztos” alapon gyógyszeres kezelést végez – nem

tekinthető heveny sürgősségi ellátást igénylő hipertóniának, hasonlóképpen a betegek feleslegesen megszokják a nagy hatású gyógyszerek szinte cukorkaszzerű használatát (azonnal gyógyszert vesz be, ha kicsit magas értéket mér). A helytelenül kivitelezett vérnyomáscsökkentés pedig tüneteket – olykor maradandó szervi károsodásokat – okozhat.

A sürgősségi ellátást igénylő magasvérnyomás-kiugrás – megjelenésében és a szükséges kezelést illetően – a következő két formára osztható: *hipertóniás krízisre* („emergency”, életveszély stb.) és *hipertóniás krízissel fenyegető állapotra* („urgency”, fenyegetettség stb.)

A hipertóniás krízis azonnali

kórházi, vénás gyógyszeres kezelést igényel a súlyos célszervi (agy-, vese-, szívelégtelenség) károsodások megelőzése, illetve a már kialakultak mérséklése, továbbá a halál elkerülése céljából. Prekrízis esetén szintén erélyes vérnyomáscsökkentésre van szükség, de ilyen esetben általában elegendő idő áll rendelkezésre a minimális diagnosztikus tájékozódásra, és általában elegendő a tablettás gyógyszeres kezelés is. Súlyos vagy igen súlyos hipertóniában nem kell hevenyen csökkenteni a betegek vérnyomását, hanem a beállított kezelés módosítása szükséges.

Tehát, ha a megszokott vérnyomás hirtelen, jelentősen megemelkedik, akkor első lépcsőben otthon tartalé-

kolt captopril (Tensiomin) 12.5 mg bevétele vagy elrágása javasolt – egy óra múlva ennek ismétlése, ha nem volt elegendő a vérnyomáscsökkenés. Ha azonban szervi károsodás tünetei lépnek fel (szédülés, látászavar, beszédzavar vagy akár végtaggyengeség, fulladás, mellkasi fájdalom, orrvérzés), hívjon orvost, ügyeletet vagy mentőt!

A korábban kiterjedten alkalmazott Cordaflex spray használata kerülendő a túl gyors és erőteljes vérnyomáscsökkentés miatt. A Nitromint, Nitrolingual spray használata azonban elfogadható (1-2 puff szájnyálkahártyára és NEM a légutakba).

Dr. Lakatos Ferenc

Előző számunkban a fogyni kívánókat invitáltuk kedvezményes

NAPSUGÁR SZAUNÁNKBA.

Örömmel tudatjuk, elindult első Napsugaras fogyókúrás csoportunk!

A hölgyek bátran vállalták, hogy a nyilvánosság előtt küzdenek meg kilóikkal (ez volt a kedvezmények feltétele). Bízunk benne, mások is erőt merítenek remélt sikereikből, s tanulnak esetleges kudarcaikból. Kísérjék figyelemmel önök is beszámolóikat honlapunkon, biztassák őket, és ha kedvük van, jelentkezzenek bármely elérhetőségünkön, hamarosan induló újabb napsugaras fogyókúránkra!

Részletek a napsugaras lányok leveleiből:

... mint „első áldozó”. Izzgaltam, vártam, ahogy kell, de megértte a várakozás, mert nagyon jó volt. Lassan melegedtem fel, már azt hittem, rám nem is fog hatni, de aztán, amikor beindult a folyamat, akkor patakokban folyt a víz rólam. Az jutott eszembe, hogy mennyit kellene ehhez futni, hogy így szakadjon rólam a víz :) - én pedig itt csendben relaxálva pihengetek.

Mielőtt elindultam itthonról, megmértem a derékfősgemet, és amikor hazatértem, akkor is. Nem akartam hinni a szememnek, mert 3!!!! centivel volt kevesebb.

Bevallom őszintén, hogy vétkeztem a kajával, kitétem a hűtőt, mert nagyon egyedül voltam! Rándásul esett, és hideg volt, és kicsi vagyok, és árva vagyok..... tudjátok – ez a védekező mechanizmus! De ígérem, hogy ez nem fordul elő az elkövetkezendő 10 hétben! Veletek akarok lenni és kitartani!

Pénteken reggel lemértem magam, és 92,5 kg voltam. Ma reggel 91,9 kg. Valami elindult :) Nagyon akarom a változást, és érzem, veletek végre sikerülhet!

Kértem, hogy adjanak egy kis kakaót a gépnek, így 6-os fokozaton már kellemesen olvadni kezdett a hájam. Folyt alul-felül:) 20 perc után, már örültem a szabadulásnak.



ahogy kímásztam, olyan voltam, mint aki bőrizt azott egy meleg esőben. Tök jól éreztem magam a bőrömben.

Szerintem reggel, ha majd mértem magam, tuti kevesebb lesz. Ma reggel 90,9 kg volt (pénteken 92,5!) Megy ez! Nem adom fel! DÖGÖS AKAROK Lenni:))) Szombaton folytatom a napozást. Hajná csajok!!!!

Jelentkezni lehet a BioKlinikán személyesen (S600 Békéscsaba, Kinizsi u. 7-9.) vagy telefonon (06-70/945-0950), Facebook oldalunkon, valamint a bioklinika@csabaibiolinika.hu e-mail címen, pár soros bemutatkozással.

EZ A BÓN ÖNNEK 2000 FT-OT ER,
HA MEG AZ IDEN JELENTKEZIK
ÚJABB, NAPSUGARAS
CSOPORTUNKBA.