

Védjük a szívünket!

A helytelen táplálkozás egyike azoknak a tényezőknek, amelyek emelhetik a vérnyomást. Azonban a tudósok rájöttek arra, hogy az élelmiszerek helyes megválasztásával csökkenthetjük a szív- és érrendszeri betegségek kockázatát, íme ehhez néhány fontos szabály:

1. Fogyasszunk naponta többször friss zöldséget és gyümölcsöt – leginkább nyersen.

2. Sütéskor pótoljuk az állati zsírokat növényi olajjal, használjunk például olíva-, napraforgó- vagy repceolajat.

3. Térjünk át a kímélő elkészítési módokra: a dinsztelésre, a párolásra, illetve részesítsük előnyben a zsírszegény süteket.

4. Ellenőrizzük a húsfogyasztásunkat, hente két adag sovány hús – például borjú és szárnyas – elegendő.

5. Fogyasszunk rendszeresen teljes kiőrlésű lisztből készült termékeket és hüvelyes növényeket.

6. Próbáljuk kerülni az erősen sózott vagy pácolt ételeket, a késztermékeket és a konzerveket, részesítsük előnyben a friss élelmiszereket.

7. Ügyeljünk a megfelelő folyadékbevitelre – legalább két liter vizet fogyasszunk naponta.

HIRDETÉS

**HIGGYEN
A SZEMÉNEK**

200 keretből
válogathat üzletünkben
**KOMPLETT
SZEMÜVEG**
látóvizsgálattal most

43%
kedvezményről
Részletekről érdeklődjön
az üzletben!

Déli Optika
A DÉLI PÁLYAUDVARRAL
SZEMBEN,
LENT A KERENGŐBEN
www.delioptika.hu,
Tel.: 06 1 201 88 44

indiso

Határtalanul egészséges üdítések az Indisoval!

Ajándékoszon
20 vagy 80 napos korlátlan bérletet
rendelvéől éven szerettatnak és ünnepnapra!

Hatékony megelőzés és tünetek nyílt és zárt tüdőbetegségekre, felnőtteknek és gyermekeknek. Erősíti szervezetet ellenálló képességét és kerülje el az influenza! **Magyarország legbiztonságosabb egészségügyi központi szolgáltatója!**

Ne hagyja ki!
A részleteket és az ajánlatok részleteit **Székesfehérváron** elérhetőségűk keresse honlapunkon!

*Az akció a 2015. december 8-ig megrendelt és 2016. január 15-ig megrendelt határidőre érvényes. A határidő érvényességére az akció kezdetétől számított 90 napra 80 napra. A határidőre érvényesítésre kerülő akciók részleteit a honlapunkon találja meg. Az akciók 2016. január 15-ig érvényesek.

www.indiso.hu

Dr. Lux Elvira módszere



Fotó: Shutterstock

is új reményt adhat a terméketlen párok számára

Lélekgyógyítással a gyermekáldásért

► Gyakran éretlenség, szorongás, feszültség okozza a meddőséget

Akár éveket vesztegethet el egy pár a baba utáni vágyakozással, ha nem ismeri fel, hogy a terméketlenség mögött stressz, lelki gondok, párkapcsolati feszültség is állhat.

Melyek a gyakori okok?

Magyarországon is nagyon sokakat érint a funkcionális meddőség – amikor nem mutatható ki olyan szervi ok, amely indokolná a fogamzás elmaradását. Ezekben az esetekben a gyermekáldáshoz csupán a lélekkel kellene többet foglalkozni – állítja dr. Lux Elvira klinikai szakpszi-

chológus, aki majdnem ötven éve kutatja a meddőség okait. Tapasztalatai azt mutatják, hogy a problémát gyakran a személyiség éretlensége, a felnőttiségtől, anyaságtól való tudattalan szorongás, a stressz vagy a párkapcsolati feszültségek okozzák. Éppen ezért a lombikprogram előtt és alatt minden párnak ajánlja, hogy olyan foglalkozásokon vegyenek részt, amelyek elsősorban a lélekkel foglalkoznak.

Kiutat jelenthet a görcsök oldása

Az egészségügyi rendszerben nincs idő a beszélgetésre, pedig a gyermekáldás sokszor leginkább a lélek gyógyításán múlik. Nem beszélve arról, hogy a rendelésben sokat kell várakozni, miközben a kismamák azt sem tudják, egyes kezelések mi-

lyen hatással lesznek a szervezetükre. Ez mind feszültséggel, belső vívódással járhat – magyarázza Soponyai-Nagy Krisztina pszichológus. – A görcösség feloldása, a feszültségek kezelése jelentheti kiutat a reménytelen próbálkozásból. Nem véletlenül lehet arról sokszor hallani, hogy lombikprogram vagy örökbefogadás sikere után, természetes módon is megfogam egy családban egy baba.

Lehetőség a megoldásra

Az ember test, lélek és szellem együtt. Ugyanakkor előfordul, hogy elakadás van valahol a metszéspontokban, ez pedig stresszt, feszültséget okozhat. Egy pár, ha nem figyel oda a jelekre, akár éveket vesztegethet el a baba utáni vágyakozással. A relaxáció, valamint a módosult tudatállapotban átélt élmény, illetve az azt követő feldolgo-

zás átbillenést hozhat a termékenységgel kapcsolatos problémák megoldásában. A Lux Baba program lényege épp az, hogy a párok – a terméketlenség nem csupán női probléma, fele-fele arányban érinti a nőt és a férfit is – sora veszik a termékenységet gátló tényezőket, majd feloldják ezeket relaxációs és hipnoterápiás gyakorlatok során. Emellett hangsúlyt fektetnek a testi és lelki folyamatokra.

HIRDETÉS

D-max D-VITAMIN, A NAP VITAMINJA

Biztosítja a megfelelő mértékű D-vitamin bevitelt magas minőségű D3-vitamin készítmény fogorvosi kiegészítővel

A D-vitamin hozzájárul

- az immunrendszer normál működéséhez
- az egészséges csontozat és fogazat
- és az egészséges izomfunkció fenntartásához

CUKOR- ÉS LAKTÓZMENTES KÉSZÍTMÉNY

D-max 10 µg, 30 µg, 50 µg

Az étrend-kiegészítő nem helyettesíti a kiegyensúlyozott, változatos étrendet és az egészséges életmódot.

Blikk időjárás

Miskolc 7 °C

Győr 8 °C

Budapest 7 °C

Debrecen 8 °C

Székesfehérvár 7 °C

Szolnok 8 °C

Szeged 8 °C

Pécs 7 °C

Kedd

Részletek: www.eumet.hu

Borús, ködös idő lesz
Túlnyomóan borult, párás, helyenként tartósan ködös idő valószínű, néhol szitálás. A legalacsonyabb éjszakai hőmérséklet 0 és +5, a legmagasabb nappali hőmérséklet 4 és 9 fok között alakul.

Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat
6 °C	6 °C	6 °C	6 °C
Felhős idő	Többnyire felhős idő	Többnyire felhős idő	Többnyire felhős idő
Vasárnap	Hétfő	Kedd	8 nap kel: 7.18, nyugszik: 15.53
6 °C	6 °C	6 °C	Fogyó hold
Többnyire felhős idő	Többnyire felhős idő	Többnyire felhős idő	

Béta-Karotin
tabletta 40 db

A béta-karotin – mint az A-vitamin elővitaminja – alkalmas az A-vitamin pótlására, az A-vitamin túladagolásának veszélye nélkül. A béta-karotin hozzájárul a bőr, a nyálkahártyák (gyomor-, bél-, nyálkahártyák) normál állapotának, valamint a normál látás fenntartásához. Szükséges az immunrendszer megfelelő működéséhez, részt vesz a vasanyagcsere szabályozásában. Hozzájárul a sejtek oxidatív stresszel szembeni védelméhez.

Vas-3®
60 db

A készítmény hatóanyaga a vas(II)-profenokszidát, jól felszívódik és kiválóan tolerálható, azaz hatékony és kevés mellékhatással bír. A készítményben lévő C-vitamin segíti a vas felszívódását. A vas nélkülözhetetlen a vörösvérsejt, a sejtösszehúzó és energiaszolgáltató folyamatokhoz és az oxigén szállításához.

A Vas-3® tablettáinak szedése javasolt:

- menstruációt követő vas- és szelénhiány, terhesség és szoptatás anyjának, aktív korban lévő nőknek erősebb menzesz esetén,
- étkezési vasbevitelkor szigorú diéta, egyoldalú táplálkozás, vegetáriánus étrend mellett.

Az étrend-kiegészítő készítmények kaphatók gyógyszerüzletekben és gyógyszertárakban.

Vitalabans Glukosamin 750 mg

Vásároljon egy Vitalabans Glukosamin 750 mg terméket, és egy 30 db-os Magnex 375 mg + B6-ot kap hozzá!

Glükózamin tabletták a porcok számára, 180 db

Magnézium + B6-vitamin tabletták a szív, az idegek és az izmok támogatására, 30 db

AKCIÓ

AJÁNDÉK!

Az étrend-kiegészítő nem helyettesíti a kiegyensúlyozott, változatos étrendet és az egészséges életmódot.