

Megfázhat-e a haj?



DR. BATTYÁNI ZITA
BŐRGYÓGYÁSZ

A fenti kérdésnek különösen a téli hónapokban van aktualitása, hiszen a hideg hőmérséklet valóban nem kedvező a haj szempontjából. A hideg hatására, a fedetlen fejbőrön reflexes érösszehúzódás alakulhat ki, és tartós fennállása során, vagy gyakori ismétlődéskor ez akár hajhullást is eredményezhet.

A faggyútermelés csökkenése miatt téli időszakban a haj szárazzá válik és könnyen törhet, mely szintén hajhullás formájában nyilvánulhat meg. **Erről, valamint a megoldásokról Dr. Battyáni Zita bőrgyógyászt kérdeztük, aki a Helia-D Regenero hajhullás elleni esszencia tesztvizsgálatait vezette.**

□ MILYEN OKOK HÚZÓDhatnak MEG A HAJHULLÁS MÖGÖTT?

Többféle oka is lehet a hajhullásnak.

A hormonális eredetű hajhullás férfiaknál sokszor életkortól függetlenül jelentkezik. Nőknél elsősorban a változó korral, hormonális eltérésekkel társulhat. Nagyobb változások, például szülés esetén is hajhullás figyelhető meg. Mai rohanó és stresszes világunkban sajnos egyre gyakoribb a kimerültség, fizikai vagy lelki túlterheltség miatti hajhullás. Ilyenkor fontos, hogy életmódunkon is változtassunk, tehát ne csak a tüneteket, hanem a kiváltó okokat is szüntessük meg.

□ LÉTEZIK HATÉKONY MEGOLDÁS?

Igen, az esetek többségében mindenképpen.

A hidegben ajánlott sapka viselése, illetve a Regenero hajhullás elleni esszencia segíthet abban is, hogy növeljük a vérkeringést. Fontosnak tartom, hogy bármilyen kúra során a hosszú távú tünetmentességre koncentráljunk, és olyan szert alkalmazzunk, amely egészséges és nem árt a hajnak. Saját tesztjeink alapján, a Helia-D Regenero ilyen szer.

□ MIBEN ÁLL A HELIA-D REGENERO HAJHULLÁS ELLENI ESSZENCIA LEGFŐBB EREJE?

Az esszencia kizárólag természetes növényi hatóanyagokat tartalmaz.

A benne lévő 26 különböző, hatékony gyógynövény gondoskodik arról, hogy a

koncentrátum rendszeres használatával csökkenjen a hajhullás. A Regenero esszenciában található gyógynövények a lehető leggazdagabb ápolást, táplálást nyújtják nemcsak a fejbőr, hanem a hajhagymák számára is. Ezek közé tartozik többek közt a csalánlevél, mely hajhullás és korpásodás ellen is hatékony, valamint zsíros hajra is kiváló szer. Az esszencia tartalmaz továbbá kamillát, mely nyugtató és gyulladáscsökkentő hatással bír, akár csak a körömvirág és diólevél. A rozmaring élénkíti a vérkeringést, stimulál, és hajhullás elleni hatása évszázadok óta ismert.

□ HOGYAN FEJTI KI HATÁSÁT A HELIA-D REGENERO HAJHULLÁS ELLENI ESSZENCIA?

A jótékony gyógynövények alkoholos oldatából álló koncentrátum mélyen a fejbőrbe hatolva, közvetlenül a hajhagymáknál, elsősorban a vérkeringés fokozásával fejti ki hatását. Az esszenciát a fejbőrbe kell masszírozni, ezáltal a fejbőr vérellátása fokozódik, és a koncentrátumban található hatóanyagok a lehető legeredményesebb hatást érhetik el. Saját 25 fős csoportban végzett vizsgálatunk bizonyította, hogy a Helia-D Regenero hajhullás elleni esszencia rendszeres használatával sikerült megerősíteni a hajszájakat, csökkenteni a hajhullást, tehát a hajhagymák optimális állapotát visszaállítani, sőt, néhány esetben megfordítani a folyamatot.

Az esszencia hatását kiegészíthetjük a Helia-D Regenero termékcsaládban található sampon és hajbalzsam használatával.



www.helia-d.hu

Ez valami más...

Az üde, fiatalos külső nemcsak ultramodern kozmetikumokkal érhető el. Most olyan módszereket ajánlunk, melyek biztonságosak, döbbenetesen hatásosak, távol állnak a plasztikától és egyetlen mellékhatásuk van: sugárzóak leszünk tőlük!

SZÖVEG: DIENES ANGÉLA

Talán úgy tűnik, nehéz dolguk van azoknak, akik látványosan szeretnék fiatalodni, viszont nem szimpatizálnak a komolyabb öregedésgátló kémiai anyagokkal, kezelésekkal, műtéti beavatkozásokkal sem. A holisztikus szemlélet követői úgy érzik, a fiatalodás nem kizárólag fizikai folyamat, kulcsa sokkal inkább a lelki egyensúly. Továbbá, ha egészségünk nincs rendben, bizonyára nem lehetünk sugárzóak, legyen szó bármilyen kezelésről. Nekik (is) találtak ki azokat a módszereket, melyek az egészségi állapotot nem tekintik elháríthatónak a szépségtől.

Holistic Facelift Masszázs

A módszer feltalálója és kidolgozója magyar, a név mindössze azért angol, mert az idők során egyre több külföldi látogatja meg, hogy kipróbálja ezt a sehol máshol nem megtalálható masszázst. – Mivel a kezelés nemcsak igen látványos eredményt hoz, hanem nagyon mély relaxáló, pihentető hatása is van, több vendégem egyenesen a reptérről érkezik hozzám a bőröndjével, hogy mielőtt bárhová indulna, megpihenjen, felfrissüljön, és leküzdje az időátállás, az utazás okozta fáradtságot – meséli *Mede Zsuzsanna* gyógy-masszőr, a Holistic Facelift

megálmodója. A kozmetikában több hawaii virágfüzér is helyet kap. – Egy visszatérő vendégem ajándéka, aki rendszeresen jár hozzám feltölteni életerővel az arcát és persze minden porcikáját a hosszú út után. Egyébként hawaii táncot tanulok, és az a fajta örömteli tudatállapot és áramló érzés, amit tánc közben tapasztalok, nagyon közel áll ahhoz, amit a masszázs közben érzek. Talán furcsán hangzik, de figyelmem irányításával tökéletesen ráhangolódom az arcizmokra, miközben valóban minden egyes arcizmot fokozatosan megdolgozok. Harmonikus, lágy érintésekkel mintha együtt táncolnék az arcizmokkal, és ha valamelyiknek

nem megy úgy a „lépés”, hát megtanítom neki – magyarázza képletesen a folyamatot. A döbbenetes változást nem krémmel, hanem száraz technikával éri el, az arcizmok anatómiájának ismeretével. Stimulációjuk váltja ki az azonnal tapasztalható arcmegegelő, bőrfeszítő hatást.

„Milyen változást szeretne?”

A kezelés előtt, a tükör előtt álldogálva ezt a kérdést teszi fel először. Elkezdek pattanásokról, bőrhibákról beszélni, mire rázza a fejét, hogy nem ilyesmire gondolt. De hát akkor mire?

– Mit szeretne másmilyennek látni az arcán? – Ezen a kérdésen még soha nem gondolkodtam, és talán nem vagyok egyedül. Majd megemlétem neki, hogy



nem tökéletesen szimmetrikus a két arcfelem, de azt hiszem, ez mindenkinél így van. Most úgy látom az arcomat, mint eddig sohasem. Még a szám oldalsó szegletei közti különbség is élesebben kirajzolódik, ahogy jobban megvizsgálom. Mintha az arcom egyik fele kissé „lejjebb állna”. Persze, jó lenne ezen változtatni, most, hogy már így kiszúrtam az aszimmetriát... De lehet? – A holisztikus szemlélet lényege, hogy az embert egészként, test-lélek-szellem egységként tekint. Minket nem a bőr

Az arcon megjelenő aszimmetria, bármilyen elváltozás, például a ráncok helye és minősége is sok mindenről árulkodik. Keserúségről, haragról, félelemtől, feszültségről.

állapota érdekel, mert az csak a felszín, szó szerint. Az arcon megjelenő aszimmetria, bármilyen elváltozás, például a ráncok helye és minősége is sok mindenről árulkodik. Keserúségről, haragról, félelemtől, feszültségről. Gondoljunk csak arra, hogy általánosan jellemző arckifejezésünk mennyire sokat elárul rólunk! Bizonyos emberek tanult viselkedés, sajátos beidegződések vagy érzelmi hatások miatt éveig, évtizedekig nem használnak bizonyos arciz-

mokat, izomcsoportokat. Számukra fontos nemcsak a kezelés, hanem ennek tudatosítása után a célzott használat. Szó sincs arctornáról: a mindennapi életben, például beszéd vagy evés közben újra kell aktiválni ezeket az izmokat – mondja Zsuzsanna.

Viselkedésminták és mimika a ráncok mögött

A kezelés holisztikus jellegét mi sem bizonyítja jobban, minthogy a bizonyos viselkedésmintákat kísérő mimikához és az idők során kialakult arcterendezés-változásokhoz kapcsolódó érzelmek a kezelés során előtörhetnek, de ez természetes. – A legtöbben végigalusszák az egy órás masszázst, legalábbis mélyrelaxált állapotban lebegnek. Felszabadulhatnak lelki blokkok is – magyarázza a szakértő. Módszerének kulcsa, hogy rájött, a bőrfeszítést a petyhüdség, ernyedtség okának kezelésével érdemes elérni. És mivel az ok legtöbbször az arcizmok eltunyulása, „fel kell őket ébreszteni” manuális stimulációval. – Az arcizmok csak abban az irányban képesek mozogni, amilyen irányban használjuk őket. Viszont a masszázs alatt körkörösén minden irányba kimozgatom őket. Ez az oka annak, hogy újra élettel telivé válik az arc. Akár évekkal a stroke után is aszimmetrikus arc visszaállítása is megtörténhet – árulja el. A kezelés után a tükörbe nézve alig hiszek a szememnek. Bár azelőtt fel sem tűnt az arcom aszimmetriája, hosszasan vizsgálgatva megjegyeztem, milyen volt a masszázs előtt. Most pedig szimmetrikus. Kellemes

Fiatalodás kozmetikai akupunktúrával

Az akupunktúra tudománya több ezer éves múltta nyúlik vissza, de nem volt mindig része a kozmetikai eljárás. – A legtöbben fájdalomcsillapítás végett vagy mozgásszervi problémákkal kerestek fel, majd később elkezdtük az akupunktúrát a fogyás elősegítésére használni. Mivel a nők számára egyre fontosabb a fiatalos külső, sőt, a legtöbben még többet is tennének ennek érdekében, mint egészségükért, elkezdtem az egészségmegőrzést fiatalító akupunktúrával ötvözni – számol be dr. Kertész Mária, aki mintegy két évtizede végző akupunktúrás és tűt nem igénylő lézerez akupunktúrás kezeléseket magánrendelőjében. A módszer persze egyáltalán nem úgy működik, mint egy modern kozmetikai kezelésben, sokkal inkább a teljes testre ható, az életenergia áramlását akadálytalanná tévő, igen hatásos beavatkozás.

Természetes pír és feszesség

A kozmetikai akupunktúra után csökken a ráncok mélysége, a vérkeringés foko-



zódásával étellel telivé válik a bőr. – Nem elsősorban az arcon történik a kezelés, de olykor az arcra is teszek egy-egy nagyon vékony tűt. Ez nem fáj, legföljebb enyhe bizsergést, melegséget okoz. Bizonyos pontok stimulációjával gyönyörű változásokat láthatunk az arcon is. Ezt a tapasztalatot felhasználva, a bőrben lévő hajszálerekre és kollagénrostokra ható akupunktúrás pontokat kezelek. Az arctól távol lévő, például a végtagokon elhelyezkedő meridiánok, vagyis energiautak speciális pontjain

keresztül feloldom az energia áramlását akadályozó blokkokat. A szem körüli szarkalábak és egyéb ráncok elhalványodnak, a szem alatti táskák kisebbek lesznek, mivel a nyirokkeringés felpozíciójával hamarabb elszállítódnak a salakanyagok. Hatvanéves pácienseket nem lehet néhány kezeléssel húszévéssé fiatalítani, néhány évet azonban le tudunk tagadni a kezelés hatására. Az egészséges, csillogó tekintet, a szem fiatalos kisugárzása (kínaiul: shen) is visszatér – folytatja dr. Kertész Mária.

EGY A TEST ÉS A LÉLEK

A holisztikus szemléletet képviselő doktornő a hozzá látogatók egész testét kezeli, hiszen a felszabaduló energiaáramlás nem csak az arcra hat. – Egészségi állapotunk elválaszthatatlan attól, hogy hány évesnek nézünk ki, és mennyire fiatalos, lendületes a kisugárzásunk – szögezi le. A belső szerveket is átdolgoztató egyszerű tornát, személyre szabott étrendet és bőrradirozási praktikákat is ajánl. A lelki blokkokat pedig, csak úgy, mint az esetleges tüdőbiát kineziológiai oldással szabadítja fel kollégája. – A lelki problémák éppen úgy kiülnek az arcra, mint a környezeti hatások nyoma. Azt szokták mondani, hogy harminc év felett az ember felelős az arcáért – kezdi Kertész János, kineziológus. – Sok esetben jeleznek az akupunktúrás kezelés során a stresszpontok is, ilyenkor a tünetek mögött húzódó igazi ok a feszültség. Ha pedig valami folyamatos stresszt eredményez a szervezetben, akkor a tudattalan idővel meg is teremti a fizikai tünetet. A fáradt, enervált arc például lehetséges, hogy alvásproblémák miatt alakul ki, és ilyenkor igazolható lehet az alváshoz szükséges melatonin alacsony szintje a vérben. Mégis, csak a probléma forrását megtalálva lehetséges korrekciókkal, vagyis egyszerű gyakorlatokkal semlegesíteni a negatív érzelmi töltést – magyarázza a szakember. Hisz abban, hogy majdnem minden fizikai probléma pszichés eredetű, ezért is fontos a kineziológiai oldal.



Tiszta, egészséges, természetes

Új, magyar bio kozmetikai márkának örülhetnek azok, akik az egészséget és a harmóniát az életük minden területén fontosnak tartják. A sárvári Spirit Hotel Thermal Spa*****superior -ban és a hévízi NaturMed Hotel Carbona*****superior -ban debütáló mySPIRIT skincare kozmetikai kezelés és termékcsalád – szakítva az általános megközelítéssel – a bőrszövet egészséges működésének helyreállításával és annak megőrzésével biztosítja a bőr szépségét.

Ellenőrzött minőség

A mySPIRIT skincare kozmetikumok nem pusztán az egyes felszíni bőrpanaszokat kezelik: a bőr belső harmóniájának megteremtésével teszik ragyogóbbá és étellelőbbé az arcot. A Biokontroll tanúsítvány igazolja, hogy a mySPIRIT skincare kozmetikumok mindegyike megfelel a bio minősítés szigorú feltételeinek: az összetevők több mint 95 százaléka biotermelésből származó növényi alapanyag, amelyek útja a termőterülettől a késztermékig nyomon követhető.

Egészségből fakadó szépség

Az egyedülálló, személyre szabott mySPIRIT skincare kozmetikai kezelés során az exkluzív bio összetevők hatását tovább fokozza az egyénre szabottan alkalmazott bio illóolaj-keverék és az energizált víz. A négyféle bio illóolaj-keverék a négy elem – a tűz, a víz, a levegő és a föld – jellemző tulajdonságaihoz illeszkedő esszencia, amit a különböző állatövi jegyekben születettek számára leginkább hatásos összetevőkből válogatva alkottak meg. A kezeléseket során használt energizált víz erejét a féldrágakövek adják. Az ásványok rezgése speciális állapotváltozást eredményez a szervezetet felépítő vízmolekulákban, fokozva a vitalitást, segítve a rekreációt.

További információ:

www.myspirit.hu www.spirithotel.hu www.carbona.hu



Kollagén a gépből

A szoláriumokról ezentúl nemcsak az jut majd eszünkbe, hogy a vajon milyen bőrkárosodás árán sikerülhet megteremteni a napbarnított hatású külsőt. Hazánkban egyelőre exkluzív újdonságnak számít a szoláriumokra hasonlító kollagénes fényberendezés, mely fiatalító hatással kecsegtet. A kollagén nemcsak a bőrünket felépítő egyik fontos elem, megtalálható a csontokban, a porcokban, a hajban, a körömben, a kötőszövetekben, rugalmasságot biztosítva azoknak. A szövetek fejlődésében is szerepet játszik, azonban az öregedéssel a kollagénrostok már nem termelődnek olyan ritmusban, mint fiatalon, a kollagén szerkezete is megváltozik. Nemcsak a rossz közérzet, a fáradtság, a gyengeség kialakulásában lehet szerepe többek között ennek az anyagnak, a test regenerációs folyamatainak lelassulásában is.

Más, mint a szolárium

A kollagénterápiás gépek speciális, csak adott spektrumú fényt sugároznak (550-700nm), vagyis csupán kollagénes csövekből állnak. Létezik olyan kollagénes gép, mely egyben barnító hatású is, a szolárium hatásait ötvözve a bőrfeszesítéssel, ám annak bőrre gyakorolt hatása is teljesen más! A kollagén-



EZT ÍGÉRI

A kollagénterápia néhány hét után növeli a bőr rugalmasságát, megújítja a kollagénrostokat, csökkenti a ráncokat, különös tekintettel az ajkak körüli finom mimikai ráncokra és a szem körüli szarkalábakra. Bőrfeszesítő hatása mellett javítja a bőr nedvsvívó- és vízmegkötő-képességét, kisimítja, felfrissít, összehúzza a pórusokat. Az egészséget támogató folyamatok szintén érvényesülnek, hiszen a kollagén-regenerációval javul az oxigénfelvétel, erősödnek az érfalak és felgyorsul a sebgyógyulás is. A fény hatására javulhat a kedvünk, energikusabbnak érezhetjük magunkat, a rosszkedv egyik ellenszere is lehet.

csövek UV-fénytől mentesek, így kizárólag bőrregeneráció történik a kezelés során. Előtte érdemes megtisztítani a bőrt, illetve leradírozni, hogy

az elhalt hámrétegek távozásával hatékonyabb lehessen a terápia. Ettől függetlenül a kezelés hatása nem kizárólag a bőr felső rétegeiben

érvényesül, hanem mélyebben, a bőr szöveteinek belső regenerációja történik. A cél, hogy a rostok visszanyerjék rugalmasságukat, javuljon vízmegkötő-képességük, és a vérkeringés javulásának hatására felgyorsuljanak az anyagcsere-folyamatok. A kezelésnek nincs mellékhatása, ám kizárólag kúraszerűen alkalmazva látványos az eredmény. Az első, nagyjából tízperces kezelés után érdemes hat hétig, hetente legalább kétszer negyed órát rászánni, hogy a kollagénrostok megfelelően regenerálódnak. **e**



Dr. Kertész Mária
akupunktör-
homeopata orvos



Kertész János
kineziológus



Mede Zsuzsanna
gyógymasszőr



KARCSÚSÍTÓ AKCIÓ

a szebb vonalakért!

www.egeszsegbolt.hu

66%

kedvezmény

Herbária Szuper Slank kapszula

30%

kedvezmény

Dr.Herz Zöld kávé kapszula

23%

kedvezmény

Dr.Chen Zöld kávé + Chili kapszula

20%

kedvezmény

Innovita L-karnitin + szerves króm tablettá

22%

kedvezmény

Dr.Chen L-karnitin 500 kapszula

35%

kedvezmény

Bánó almaecet por kapszula 60 db

26%

kedvezmény

Aby Perfect Day paradicsomleves

18%

kedvezmény

Dr.Chen Szűztea Super CLA kaktuszkivonattal

20%

kedvezmény

Dr.Chen szűztea ampulla 150 ml

20%

kedvezmény

Dr.Chen káposztaleves kapszula

11%

kedvezmény

Dr.Chen Zöldtea Prebikum kapszula

27%

kedvezmény

Pannonhalmi fogyókúrát kiegészítő teakeverék

14%

kedvezmény

Aromax narancsbőr elleni masszázsolaj

15%

kedvezmény

Sunfleur anticellulite krém narancsbőrre

50%

kedvezmény

Clinians narancsbőr elleni erős krémzselé

20%

kedvezmény

HoMedics cellulit masszírozó készülék

25%

kedvezmény

Rio Lace narancsbőr elleni lézer

25%

kedvezmény

UltraSlim Pro Ultrahangos Zsírbontó készülék

12%

kedvezmény

Forever Slim ultrahangos zsírbontó készülék

10%

kedvezmény

Salter testelemző mérleg

Az akció 2014. április 01-ig érvényes!

 **egészségbolt.hu**
kosárban az egészség

