

**ÖN KÉRDEZ,  
SZAKÉRTŐNK  
VÁLASZOL**

**DR. BALLA  
LÁSZLÓ**

gyermek- és felnőtt-  
fogszabályozó szakorvos  
www.doctordent.hu



**SEGÍT, MÉGSEM  
LÁTSZIK?**

*Azt hallottam, hogy létezik  
láthatatlan fogszabályozó.  
Mit jelent ez pontosan?*

*(P. Balázs, e-mail)*

Hiába lesz szép és mutatós a fogszabályozás eredménye, sokakban ellenérzést kelt magának a készüléknek a viselése, hiszen beszéd és mosolygás közben is látszik. Jó tudni, hogy bizonyos esetekben van lehetőség arra, hogy a kívülálló számára alig észrevehető módon történjen a beavatkozás. Az egyik ilyen módszer a belső fogszabályozó, amikor a készüléket a fog belső részére rögzítik, a nyelv felőli résznél. Egy másik lehetőség a speciális anyagból készülő és tökéletes illeszkedést biztosító átlátszó fogszabályozó használata. A szakorvos 3D-technológia segítségével a páciens fogaira alakítja az átlátszó fogszabályozót, amely apró módosításokat eszközöl a fogakon. A készüléket időnként persze le kell cserélni, hiszen az adott fogak helyzetéhez kell passzolni. Sajnos a fent említett fogszabályozók viselése nem minden esetben lehetséges, ezért kérje fogorvosa segítségét az ön számára ideális megoldás megtalálásához.

**Írjon szakértőnknek:**

az 1591 Budapest, Pf. 428 postai vagy az [info@fannymagazin.hu](mailto:info@fannymagazin.hu) e-mail-címmel! **Jelige: „Egészség”**

# Női panaszokra



A menstruációs problémák, nőgyógyászati betegségek kezelése érdekében egyre többen törekszenek a hormonkészítmények helyett a természetes gyógymódok alkalmazására.

**N**éhány gyógynövény hormonszerű hatással rendelkezik, így képes befolyásolni az agyalapi mirigyben, köztiagyban, petefészkekben és mellékvesékben termelődő hormonok mennyiségét. Több közülük stabilizálja a vegetatív idegrendszert – amely nagyon szoros kapcsolatban áll a hormonháztartással –, ezáltal enyhíti vagy megszünteti a hormonális problémákhoz társuló vegetatív tüneteket: az izzadást, a heves szívdobogást, az álmatlanságot, a szorongást, a hasi görcsöket, a légzési nehezítettséget.



» **Barátbors**

A termésből készült kivonatot, illetve homeopátiás szert főként sárgatest-elégtlenség (túl sok az ösztrogén, kevés a progeszteron) és a tejelválasztást serkentő hormon, a prolaktin túltermelődésekor célszerű alkalmazni. Ilyenkor a mellek feszesek, duzzadtak, fájnak, a menzesz előtt és alatt heves fejfájás, erős alhasi görcsök, hányinger, depresszív hangulat jellemző.

» **Ligetszépe**

A benne található gamma-linolénsav a fájdalom- és gyulladáscsökkentő prosztaglandinok termelésének kiinduló anyaga. Ennek köszönhetően különösen jó a menzesz előtti kellemetlen tünetek (emlőfájdalom, feszültség, ingerlékenység, ödémásodás) kezelésére. Emellett javítja a keringést, a bőr fesesebb, fiatalosabb lesz tőle, és aktiválja az immunrendszert is.



» **Palástfű**

Elsősorban heves alhasi görcsökkel járó menzesz esetén javasolt naponta több csésze palástfűteát elfogyasztani.



» **Rozmaring**

Hatóanyagai rendkívül szer-teágázó, sárgatest-hormon-szerű hatással rendelkeznek. Különösen jól kezelhető vele az elhízás következtében kialakult, ritkán és rendszer-



**Hangulatjavító  
illóolajok**



A feszültség oldására ajánlott a következő keverék a menstruáció előtti napokban: esténként csepegtessen levendulát, ilang-ilangot és muskotályos zsályát a fürdővízbe. Egy kevés mézet vagy tejet is adjon hozzá, hogy jobban elkeveredjen. Ha ilyenkor esetleg síró hangulatba kerül, használjon citromfűolajat is: nem csupán a fürdővízbe, hanem az aromamécsesbe is teheti.

telenül jelentkező havivérzés, a heves alhasi görcsök, a menzesz időszakában tapasztalható erősen zsíros, pattanásos bőr és a klimaktérium környékén gyakran fellépő kötőszöveti és izomgyengeség. Figyelem: nem szabad túl nagy adagban és tartósan használni!