

## ÖN KÉRDEZ, SZAKÉRTŐNK VÁLASZOL

DR. BALLA LÁSZLÓ  
gyermek- és felnőtt-  
fogszabályozó szakorvos,  
www.doctordent.hu



### MÉG IDŐBEN VAGYOK?

*Esküvőm lesz ősszel, és szeretném, ha a fogaim is tökéletes állapotban lennének. Ehhez némi korrekcióra lenne szükség. Van olyan módszer, amivel ez addig elérhető?*

(Nelli, e-mail)

Valóban van olyan lehetőség, amivel felgyorsítható a fogszabályozás menete. Elsősorban a be- vagy előrefelálló, illetve az elfordult fogaknál javasoljuk ezt a módszert. Ennél a kezeléskor csak az elülső fogakat szabályozzuk, a hátsókat nem nyúlunk, ezért is rövidül le a kezelési időszak. Így már 6-9 hónap alatt korrigálhatók a kisebb esztétikai elváltozások, amelyek gyakran zavarják a felnőtt pácienseket. A gyors fogszabályozás előnye, hogy az eredmény nem években, hanem hónapokban mérhető. Az ára is kedvezőbb, hiszen nem igényel olyan összetett készüléket, mint a komplex fogszabályozás. Az első konzultáció után lenyomatot veszünk a fogakról, és kezelési tervet készítünk. A páciens ezután kapja meg a készüléket, amelyet általában 6 hetente utánaigazítunk. Az utógondozást természetesen itt se felejtjük el: fontos a retenciós készülék használata, ha a végeredményt szeretnénk örökre megtartani.

#### Írjon szakértőnknek:

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

# Mozgás nélkül nincs egészség!

Sok mindenre orvosság, de nincs olyan gyógyszer, ami helyettesítené – tartja a mondás. Íme három népszerű sportág, amit érdemes kipróbálnia!

**1 NIA**  
A NIA-t (Neuromuscular Integrative Action) egy amerikai házaspár, Carlos és Debbie Rosas alkotta meg. A módszer nem szimpla testedzés, hanem egy olyan technika, amelynek célja a test, a lélek, a szellem és az érzelmek egyensúlyának helyreállítása, harmonizálása. Fúziósnak pedig azért nevezhető, mert a tánc, a különféle harcművészetek és az öngyógyító irányzatok ötvözete. „Niázní” olyan, mintha egyszerre vennénk részt modern- és dzsessztánc-, aikidó-, tajcsi- és jógaórán. Minden megvan benne: az erőnlét javítása, a tánc, a nyújtás. Visszaállítja a helyes testtartást, formálja az



izmokat úgy, hogy közben az ízületeket nem terheli meg.

**2 BodyART**  
A módszer megálmodója, Robert Steinbacher egy olyan mozgásformát akart létrehozni, amely a stresszoldás, a szakítás és a tartóizmok megerősítésén túl energetikailag is rendbe teszi a testet. Alapjait tekintve a bodyART merít a jógából, a gyógytornából, a távol-keleti mozgásformákból, de megjelenik benne a Pilates, a japán do-in, valamint a speciális légzéstechnikák is. Minden mozgás és pozíció egész testes gyakorlat, egyszerre több izmot is megmozgat. Megfelelő

egyensúlytechnikát és helyes légzést igényel. Utóbbi növeli az agy és az izmok oxigénellátottságát, hatására fokozódik az összhang a két agyfélteke között.

**3 Jóga**  
A hétköznapiak során is hasznát vesszük: fejleszti a tudatosságot, megmutatja a nyugalom eléréséhez vezető utat, lecsendesíti az elmét. A helyes légzés szintén lényeges: segít a jobb és a bal agyfélteke összehangolásában, a test energizálásában, a tüdőkapacitás növelésében, miközben az anyagcserét is serkenti. Ez a speciális mozgásterápia testhelyzeteket (ásana), légzésszabályozó gyakorlatokat (pránajama) és meditációt (dzsnyána) alkalmaz.

## A természet erejével

**A** gondosan összeválogatott levelekből álló Immun Testőr csomag biztosítja az összes, az immunrendszer számára nélkülözhetetlen vitamint, ásványi anyagot és antioxidánst. A Dr. Steinberger gyümölcs- és zöldséglevelek a növények éltető erejét rejtik magukban, így harmonizálják a testet és a lelket. A négy „testőr”: antioxidánsok, Multi-fit, Vitesse Immun, zöldbúzafűkóktél. Reggel éhgyomorral 150-200 ml ajánlott.



AKÁR  
**50%**

A terhességi cukorbetegségben szenvedő nők 20–50 százalékánál jelentkezik a szülés után 5–10 évvel a 2-es típusú diabétesz. Előbbi kialakulásában fontos szerepet játszik az elhízás és a várandósság alatti helytelen táplálkozás, ami nemcsak a baba fejlődésére, hanem a megszületett gyermek felnőttkori egészségére is hatással van.\*