

## „NE NEVETESS, MERT BEPISILEK!”

Ettől pedig nem lesz jókedvünk! A felnőtt nők 26%-ának életében előfordul a „köhögés – tüszentés-bepisülés” – tünetegyüttes, a vizeletinkontinencia.

**Mit jelent ez pontosan?** Önkéntelen vizeletvesztést, amely pl. lépcsőn járás, sportolás közben történik. A **vizelettartási zavar** egy tünet, ami gyakran izomgyengeség következménye, de súlyosbodva életvitelünket, szociális közérzetünket komolyan zavarhatja.

**Mi lehet a probléma hátterében?** Nőgyógyászati, urológiai elváltozások esetében is előfordulhat, de gyakran csak az az ok, hogy a medencefenék izomzata nem elég edzett.

**Mi a megoldás?** A szakember műtétet, máskor gyógyszeres kezelést javasol, de néha az inkontinencia-betét (pelenka) „segít” rajtunk. Erre gyakran csak átmenetileg van szükség, mert pl. a Kriston Intim Torna (bővebben: [www.intimtorna.hu](http://www.intimtorna.hu)) végzésével gátizmunk megerősödik. Szakmai ajánlások szerint a **gátizomtorna**\_elsőként választandó lehetőség. Térségünkben egészségpénztári szolgáltatásként igénybe vehető!

**Mérlegeljen** és segítsen magán természetes módon, mellékhatások, szövődmények nélkül. Kérdésével forduljon a szakemberhez!

Dr. Skultéti Judit orvos, Kriston Intim Torna tréner  
Tel.: 06-30-297-1650

## Légúti allergia és tüdőgyógyászat magánrendelés Budajenőn

(asztma, szénanátha, hörghurut, tüdőtagulás gyógyítása)  
Rendelés: hétfő 18.00-20.00 Bejelentkezés: 06-30-291-8414  
Dr. Egerszegi Sándor 2093 Budajenő, Szőlőhegyi u. 1.

## Természetgyógyászat Budajenőn reflexológia

**Bemer mágnessterápia** (vérkeringési zavarok, sebgyógyítás, fájdalomcsillapítás, gyulladások, bőrproblémák, csonttörés)

Nagy Erika Tel.: 06-20-414-5084 2093 Budajenő, Szitakötő u. 21.

## BUDAKESZI LOVASTANYA

- Egyéni és csoportos lovagoltatás
- Születésnapi partyk
- Nyári napközis táborok
- Lóbértartás: boxos és ridegtartás

Részletes információk:

[www.budakeszilovarda.hu](http://www.budakeszilovarda.hu)

Tel: + 36 30 687 9667

[bkeszilovarda@t-email.hu](mailto:bkeszilovarda@t-email.hu), [poni@budakeszilovarda.hu](mailto:poni@budakeszilovarda.hu)

## SZOPTATÓS CSOPORT indul

**La Leche Ligás** szoptatós csoport indul várandós és kisgyermekes édesanyák számára Budakeszin. Tapasztalt édesanyák segítik várandós és kisgyermekes társaikat a szoptatás művészetének elsajátításában telefonon, személyesen és a csoporttalálkozókon. Együttérzéssel és megértéssel nyújtanak segítséget önkéntes munka keretében a nehézségekkel küzdő édesanyáknak, és bevált gyakorlati megoldásokat tudnak adni.

**La Leche Liga** szoptatós csoport Budakeszin  
2092 Budakeszi, Kerekmező u. 17-19.

minden hónap második keddjén 9-11 óráig,

Vezető: Verdes Dóra Tel.: (23) 535-916

**Első csoporttalálkozó szeptember 9-én! [www.lll.hu](http://www.lll.hu)**

## Nem folyik az orra többet, ha az ORR-ŐR Manó az Ön orra őre!

A nátha következtében fellépő krónikus orrfolyás, arcüreg-gyulladás és fülproblémák kezelésére szolgál az általunk alkalmazott Proetz-féle vácuumos orrmosás gyermekek és felnőttek részére.

Rendelés helye: Páty, Árpád u. 61. gyermekorvosi rendelő  
Rendelési idők:

Hétfő: 13-16 óra között Péntek: 15-18 óra között  
Bejelentkezés telefonon: 20/5951206

## DR. TÓTH ANNAMÁRIA

regisztrált



## FOGSZAKORVOS

Bejelentkezés: (23) 451-479

Magánrendelő: Budakeszi, Hunor u. 5.

Rendelési idő: H, Sze, Cs.: 16-19

## ALMAKUCKÓ Gyerekvilág

## Szeptemberi VÁSÁR!

Francia, Spanyol gyerekruhák  
50% engedménnyel kaphatók!

## Nézzen be hozzánk!

Cím: Átrium Üzletház, Fő u. 43-45 I. emelet