

EGÉSZSÉGÜNKRE!

2006. 2. SZÁM

GERINCTORNA
NŐKNEK 3.

BILOBIL
REJTVÉNYFEJTŐ
KLUB

AZ OMEGA-3
JELENSÉG

BESZÉLGETÉS
KOVÁCS PÁLNÉ
VÉDŐNŐVEL

AZ ŐN PATIKÁJA:

ÉLETMÓD MAGAZIN 45 ÉV FELETTIEKNEK

TEVA
Magyarország

neogranormon



www.teva.hu



a szupermárka

Ha fontos Önnek, hogy a babaápoló, amit használ:

- CSAK TERMÉSZETES HATÓANYAGOKAT TARTALMAZ
- GYERMEKORVOSOK ÁLTAL TESZTELT
- VÉDI A BŐRT
- NEM ALLERGIZÁL

neogranormon - a bölcs választás

NEO/2006/28



TEVA



A neogranormon
tanácsadóvonal

Kérdése van?
Gyors, szakszerű választ
szeretne babája
ápolásával kapcsolatban?
Védőnője, Klárka várja
hívását:

06-30/811-9966

H-P: 9-17 óráig

TEVA Magyarország Rt. • OTC Üzletág

1074 Budapest, Rákóczi út 70-72 • Tel.: (06-1) 288-6400 • www.teva.hu

KEDVES OLVASÓ!

Nagy gondban van az, aki mostanság bármilyen írásába be szeretné vonni az időjárásról, mint aktualitást. Az időjárás ugyanis nagyon hektikus, ha most a tavaszról tennék említést, mikorra az újság megjelenne, lehet, hogy még nagyban dülünának a hidegek, ha a télről írnék, akkor meg mikor a kedves olvasó ezeket a sorokat olvassa, biztosan elkezdődött volna már a tavasz, vagy javában tartana. Akkor miért írok mégis az időjárásról? Azért, mert ez egy örök téma, még „jelentése” is külön van az „idő járásának”, és kíváncsiak vagyunk a mai-, a holnap- és a jövő heti időjárásunkra.

Amikor tél van, az emberek állandóan a nyárról álmodoznak. Számos barátom, családtagom, ismerősöm mondogatja, hogy mikor lesz már nyár, mert akkor ilyen-meg olyan jó, meleg van és süt a nap, és egyáltalán a napnál nincsen jobb. Nyáron pedig mit hallok? Meleg van, izzadnak az emberek, felforrósodik az utca, kiégnék a növények, káros a nap, és sorolhatnám. Az ősz azért nem jó, mert csapadékos, a tavasz meg azért nem, mert változékony, és különben is évek óta elmarad.

Nekem egy párhuzam jut eszembe az időjárásról, függetlenül attól, hogy aki most ezeket a sorokat olvassa, fázik-e, melege van-e, süt-e a nap, vagy valamilyen csapadék hullik az égből. Az időjárás olyan, mint az élet. Hiszen gondoljunk csak bele, miért vagyunk mindig elégedetlenek? Miért nem fogadjuk már el, hogy a tél, ha tetszik, ha nem, rendszeresen eljön, és a nyár sem maradt még el egyik évben sem? Mi, akik itt születünk, ilyen időjárás, éghajlati körülmények között éljük életünket, és fogjuk is, és ráadásul a szerencsésebbek közé tartozunk. Miért mondom ezt? Mostanában nem járt felénk hurrikán, tornádó, vagy tájfun, de azért néha fúj egy kis szelecske. Nem kell sivatagi körülmények között élnünk, ahol havonta, vagy akár évente csak egyszer esik csapadék, és nem is élünk az egyenlítőnél, ahol minden órában eshet. Nem süt ugyan egész évben a nap, mint mondjuk egy trópusi szigeten, de nem is vagyunk egész évben nyakig hóban.

Kicsit mindenből kijut. És hajlamosak vagyunk mindig azt nem szeretni, ami van. A tél tele van csodálatos dolgokkal. Karácsonnyal, hóval, meleg teával, szép tájakkal, meghitt hangulattal, és egy kis csönddel. A nyár harsány, meleg, kalandos, energikus. A tavasz és az ősz is sajtóságos. Mindegyik nagyon fontos.

Mint az életben. Ott is mindig egy kicsit mindenből kijut. De mi az, ami mindig ugyanaz? Hát mi, emberek. Mi és a körülöttünk lévő emberek. Akik egy kicsit változnak, de bizonyos szempontból ugyanazok kell hogy maradjanak, például egy anya mindig is anya marad.

És miért nem fogadjuk el, hogy sok dolgon tudunk változtatni, de az időjárásról nem. Sok dolgon tudunk az életünkben alakítani, de mindenben nem. Nehéz elfogadni, mert könnyebb mindig arra koncentrálni, ami nincs, vágyakozni arra, amit nem érhetünk el, mint egy kicsit örülni annak, ami megvan. Pedig lehet, hogy nem is egy kicsit lenne tőle jobb az életünk. Elfogadhatnánk, hogy mindennek megvan a jó és a rossz oldala, a rosszat tompíthatjuk, pl. télen ott a nagykabát, a jót pedig erősíthetjük, mint például egy fürdőzés egy strandon. Ha próbáljuk elfogadni a tényeket és próbáljuk a maximumot kihozni az adott helyzetből, boldogabbak lehetünk, mintha mindig csak vágyakozunk.

Természetesen a vágyaink terveink is fontosak, hiszen ezek viszik előre életünket. De ne felejtjük el néha megcsodálni, azt, amit már elértünk, azt, ami már a miénk, azt, ami már megtörtént velünk. És a legfontosabb, próbáljunk a mai nappól a legtöbbet kihozni.

Ákár esik, akár fúj.

TARTALOM

4. A vonal végén
Beszélgetés Kovács Pálné Klárikával
6. 45 feletti nők gerinctornája 3.
8. Elő a centivel!
10. Az Omega-3 jelenség
11. Mire jó a fokhagyma?
12. Férfi klimax - mit kell tudni róla?
14. Bilobil Rejtvényfejtő Klub
15. Hajhullás - betegség vagy természetes?
16. Minerália ABC — a cink
18. Jó étvágyat kíván: az olvasó
20. Valeriana - a természetes nyugalom
22. Kvíz
22. A 45+ program mesterei

Impresszum: A TEVA Magyarország Rt. életmód magazinja.
Kiadó: TEVA Magyarország Rt. 1074 Bp., Rákóczi út 70-72.
Szerkesztőség vezető: Buzás Anita
Tel.: 06-1-288-64-00, 06-52-324-554 Fax: 06-1-288-64-10
e-mail: egeszsegunkre@teva.hu
www.teva.hu
Címlapfotó: Pesti András
ISSN 1786-8432



A VONAL VÉGÉN

BESZÉLGETÉS KOVÁCS PÁLNÉ KLÁRIKÁVAL

Kovács Pálné Klárika negyven évig volt védőnő. Fél éve nyugdíjas, kertes családi házban él egy borsodi faluban. A napi háztartási munkák mellett nagyon szeret kertészkedni. Közben az ország minden pontjáról hívják az emberek telefonon – fiatalabbak és idősebbek, hogy meghallgassák bőrápolási tanácsait. Hamar megtudom, miért is vállalta ezt a feladatot.

– Negyven év után kicsit nehéz megválni a munkától. – magyarázza. – A védőnői hivatás nagyon szép és felelősségteljes munka. Szinte minden nap új problémával kellett szembenéznünk, de amikor sikerült megoldani, és segíthettem a másik emberen, ez olyan örömmel töltött el, hogy feledtetett minden fáradtságot. Szinte vártam a másnapot, hogy milyen új problémát győzhetek le. Ennél talán csak az újszülött látogatást szerettem jobban, amikor újra és újra egy csodával nézhettem szembe. Az ember olyankor rácsodálkozik arra a kis új teremtményre, aztán látja, ahogyan felnő. Eközben én csak arra gondoltam, hogy vajon én hogyan lehetek a részese ennek, miben és hogyan tudok segítséget nyújtani a kismamának. Tudják rólam ma is, hogy bármilyen problémáról legyen is szó nagyon szívesen adok tanácsot. Akkor is így volt ez, amikor védőnőként dolgoztam, de a mai napig meg-megállítanak az utcán idősebbek is, hogy tanácsot kérjenek, én pedig örömmel segítek nekik.

– Ezek szerint korábban is jó tanácsokat kaptak, különben másodszor már nem kérnének.

– A védőnői hivatásban azt hiszem a legfontosabb a szakmai bizalom elnyerése. Mindig friss és megbízható információkkal kell szolgálni. A szülőknek érezniük kell, hogy a védőnő sokoldalúan, magasan kvalifikált szakember, akitől érdemes tanácsot kérni, s természetesen a tanácsot érdemes meg is fogadni.

– Ha szabad feltételeznem, gondolom érdeklődnek a fiatalosság titkáról is.

– Ha így konkrétan nem is kérdeznak rá, de én mindig elmondok mindent, ami szerintem ennek a titka. Ahhoz,

hogy valaki fiatalosan, jól nézzen ki, elsődleges szerepe van a bőr állapotának. Ez pedig sok-sok mindennel összefügg, nem csupán a külső tényezők – a szél, az erős napfény – határozzák meg a bőr állapotát, hanem a belső adottságok, alkati tényezők és nem utolsósorban az életmód is. Azért fontos ez, mert a bőr a szervezetünket védi. Ha valaki elhanyagolja bőrét nem csak öregebbnek fog látszani, hanem fogékonyabb lesz a fertőzések iránt. A bőrünket tehát folyamatosan gondozni, ápolni kell.

– Azt hiszem ilyen esetekben mindig a személyes példa a leghitelesebb. Hogyan tetszik erre ügyelni például a kertészkedés során?

– Fontos a személyi higiénia. Bármilyen krémet, kenőcsöt, akármilyen bőrápolót használhatunk, ha nem tisztálkodunk megfelelően akkor annak nem sok értelme van. Én a kerti munka után a kézmosást követően, fertőtlenítő tabletta vizet, majd bőrtápláló, kézzvédő krémet használok.

– Az arcbőrt is tetszik ilyenkor külön kezelni?

– Az arcomat bőrtápláló krémmel ápolom. Én már ugye 60 éves vagyok, ilyenkor már szárazabb a bőr – tehát a sejtek regenerálása nagyon fontos. Az egészséges életmódot, és a táplálkozást se felejtjük ki! A sós, a túl fűszeres, a zsíros ételek és nem utolsósorban a dohányzás az úgynevezett narancsbőr kialakulásához vezethetnek. Nem csak kívülről, hanem belülről is védeni kell a bőrünket.

– Ennek tükrében, miből és hogyan áll össze, mondjuk a vasárnapi ebéd?

– Az evés előtt hadd említsem meg az ivást! Fontos, hogy naponta legalább két liter folyadékot fogyasszunk, legyen az víz vagy gyümölcsle. A főzéshez pedig én mint háziasszony, nagyon sok zöldséget használok, de szinte sohasem főzöm hanem párolom, mert olyankor nem távoznak el belőle a vízben oldódó vitaminok és a tápanyagok. Így készítem a főzeléket is minden mennyiségben tökből, sárgarépából, borsóból, burgonyából, zöldbabból. Húsok közül mindig sovány húsokat használok fel, leginkább pulyka, vagy csirke mellifilé. Zsír pedig egyáltalán nem használok, csak étola-

A 45 FELETTI NŐK GERINCTORNÁJA 3.

A cikksorozat harmadik része az alsóháti gerinc szakasz mozgási lehetőségeivel foglalkozik.

Az alsóháti gerinc szakaszt a köznyelvben derékknak nevezzük. Gyakran hangzik el, hogy fáj a derekam, becsípődés van a derekamban, meghúztam a derekamat, esetleg lumbágóm van. Ezen panaszok az alsó háti gerinc fájdalmas mozgáskorlátozottságát, valamint súlyosabb esetekben az alsó végtagba sugárzó fájdalmat takarják.

Szinte minden esetben a derékszakaszt tartó izomcsoport fájdalmas merevségét észleljük. Tehermentesített helyzetben (fekve) ezen izomcsoport óvatos mozgatása következtében nő az érintett izomzat illetve a környező szövetek vérellátása, minek következtében az izomzat ellazul, az ödéma csökken és a kicsúszott porckorong visszahúzódik a csigolyák közötti részbe, ezáltal megszűnik a fájdalmas mozgáskorlátozottság az érintett gerinc szakaszon.



1. Gyakorlat: A derék nyújtása passzívan. Háton fekvé a lábakat talpra húzzuk. A jobb térdet két kézzel fogva hasunkhoz húzzuk, tartjuk kb. 5 másodpercig, majd visszaengedjük. A gyakorlatot a másik lábbal is végezzük, majd 6-8-szor ismételjük. Fontos, hogy a gyakorlatot egyszerre csak az egyik lábbal végezzük, a két lábat egyszerre ne emeljük (1. kép)!

2. Gyakorlat: A derék hajlítása és nyújtása aktívan. Háton fekvő helyzetben a két láb behajlítva talpon van, csípőszélességnyi távolságban egymástól. A medence előre billentésével erősen lenyomjuk a derekat, majd ellazítva visszaengedjük (2. kép).

Anatómiailag gerincünk ezen szakasza 5 csigolyából, az összecsontosodott keresztcsontból, valamint az állatvilágból örökölt, elkorcsosult farkcsigolyákból áll.

A legtöbb panaszt -különösen 45 év felett- a csigolyák közötti porckorongok vízhiányos rugalmatlansága okozza. Ugyanis az évek során ezek a kocsonyás porccal körülvett korongok a széleken berepedeznek és egy hirtelen mozdulat, egy rossz emelés, elfordulás kimozdítja és a környező szövetekben elhelyezkedő idegeket nyomhatja. Ilyenkor az alsó végtagba sugárzó fájdalom jelentkezik. Előfordul deréktáji fájdalom, sugárzó fájdalom nélkül is.





3. Gyakorlat: A derék oldalirányú hajlítása.

Háton fekvő helyzetben, a lábak talpon vannak, előre billentjük a medencét úgy, mint az előző gyakorlatnál. Az előrebillentést követően nem középre, hanem oldalirányba engedjük le, majd újra billent a medence és visszahelyezzük a medencét középhelyzetbe (3. kép).

4. Gyakorlat: A derék óvatos fordítása.

Háton fekvő helyzetben a lábakat csípőszélességben talpra húzzuk. A medencét kissé előre billentjük, derekat lenyomjuk, majd a jobb combot meghosszabbítva toljuk a térdet felfelé és a



derekunk bal felét továbbra is lenyomva tartjuk, majd óvatosan visszaengedjük és ellazítjuk a derekat. A gyakorlatot a másik oldalra is elvégezzük. (4. a-b kép).

A gyakorlatok során erős, nyilalló fájdalmat nem szabad éreznünk, a gyengébb nyújtásból eredő fájdalom természetes. A derék fájdalmainak elmúltával ajánlatos a fenti gyakorlatok rendszeres végzése, mert ezáltal derekunk rugalmas mozgékonytá válik, vérellátását fokozzuk, és kisebb az esély a kiújulásra.

A napi mozgásnál vegyük figyelembe a következőket: nyújtott lábbal ne hajoljunk előre, ha valamit emelünk, azt mindig hajlított térdrel tegyük. Éjjel vagy alvás közben forduljunk oldalfekvésbe és az egyik térdet oldalra húzzuk fel, ez a helyzet ugyanis ellazítja a derekat.

A gyakorlatokat mindig lassan, be-és kilégzéssel kísérve végezzük. Tartsunk kis szünetet a gyakorlatok között. Hallgassunk lassú, nyugtató jellegű zenét. A földről való felállás oldalfekvésből négykézláb helyzetbe, majd óvatosan térdeleésből egyenes derékkel felállva történjen, ne szégyelljünk kapaszkodni, ha szükséges.

Befejezésül mindig igyunk meg egy pohár gyógyteát vagy ásványvizet.



Gerinctorna órák heti négy alkalommal (H-CS: 17.45-19.15, K-P: 8.30-10.00) III. kerület Szél u. 11-13-ban vannak. További információ a 250-79-09-es telefonszámon kaphatók.

ELŐ A CENTIVEL!

LEGYEN MINDENKINEK EGÉSZSÉGES ÉS SIKERES IDŐSKORA!

Ez volt a mottója az Uránia Nemzeti Filmszínházban február 16-án, csütörtökön rendezett nyílt napnak, melynek házigazdája a közelmúltban megalakult Kor Kontroll Társaság volt. Az orvosokból, művészekből, közéleti személyiségekből szerveződött társaság azért jött létre, hogy megváltoztassa az idősödő emberekről alkotott képet, hogy bebizonyítsa: az idős ember is képes aktívan befolyásolni, alakítani saját és környezete sorsát. A Kor Kontroll szeretné megmutatni: miként kell szépen és helyesen idősödni, hogy nem kell félni az öregedéstől, fontos viszont megőrizni testi és lelki egészségünket. Csaknem egy évszázada ismert, hogy a helytelen étkezési szokások, a magas kalória tartalmú, a magas telített zsír és alacsony rost tartalmú ételek fokozzák a koleszterin növekedését, valamint a szívbetegségek, a szívinfarktus kialakulásának kockázatát. Ezért a szervezők megmérték a résztvevők has körfogatát, hogy megjutalmazhassák a legkarcsúbb nőt, illetve férfit.

Volt elég mérni való, hiszen - ahogyan a regisztrációból kiderült - több mint 700 ember döntött úgy, hogy kíváncsi a Kor Kontroll Társaság nyílt napjának programjaira. A résztvevők – főleg nyugdíjasok - boldogan fogadták az Elő a centivel feliratú pólót, amin a nők 80 és a férfiak 94 centis megengedett has körfogatának mérete is szerepelt. Legalább ekkora sikere volt a virslinek, az ásványvíznek és az ajándék doboz rizsnek is.

A TEVA Magyarország Rt. standján a képviselők testszírt és vérnyomást mértek az érdeklődőknek, és hasznos tanácsokkal látták el azokat, akiknél magas értékeket mértek, illetve bárkit, aki kérdéssel fordult hozzájuk.

A hölgyek és urak boldogan tapsoltak a középkorú és annál idősebb hölgyeknek szóló divatbemutató manökenjeinek, a sztárparádé résztvevőinek, Csepregi Évának, Karda Beának, Csonka Andrásnak, Heilig Gábornak, Szalai Krisztának és Csák Józsefnek is.

A nap szenzációja a szolnoki különleges zászlóalj speciálisan kiképzett katonáinak bemutatója volt. Az Afganisztánban szolgált terrorelhárító alakulat tagjai cserepet törtek, közelharcot



foltottak pisztoly és kés nélkül, aztán persze fegyverrel is, továbbá túszot ejtettek a nézőtérről.

Mégis kinek a terhe a túlsúly? A helytelen táplálkozás egyéni, gazdasági és társadalmi következményeiről számoltak be a plenáris ülés résztvevői: Rácz Jenő egészségügyi miniszter, Kökény Mihály népegészségügyi kormánybiztos, Svéd László vezérőrnagy a Magyar Honvédség egészségügyi parancsnoka, Szilvásy István a BM kórház főigazgatója, Halmy László a Magyar Elhízás Tudományi Társaság elnöke, valamint Balogh Sándor az Országos Alap Ellátási Intézet főigazgatója.

Színpadra léptek a Szent Imre kórház 30, 40, 70 kilót fogyott páciensei orvosukkal Dr. Juhász Katalinnal együtt. A délutáni szekcióüléseken szívügyeinkről, illetve az elhízással kapcsolatos betegségekről tájékoztatták a résztvevőket az orvos szakma kiválóságai: dr. Halmy László a Magyar Elhízás Tudományi Társaság elnöke, Dr. Zámolyi Károly a Magyar Kardiológiai Társaság elnöke, Dr. Berkes István a Sportegészségügyi Intézet

főigazgatója, Dr. Sidó Zoltán a Magyar Honvédség főkardiológusa, Dr. Karádi István a III. számú Belgyógyászati Klinika igazgatója, dr. Kékes Ede az International Medical Center orvos igazgatója, dr. Halmos Tamás egyetemi tanár, és Dr. Horváth Sándor neurológus főorvos.



További programjainkról értesülhet a www.klubhalo.hu internetes oldalon.

EUROVIT®

30 db
60 db

www.teva.hu



Grilleőt
megheggetni!!

hasára
kergetni!

Építést
felhívni!

Kutyát
beszoktatni!

Eurovit
a
patikából

30 db: **350 Ft**
60 db: 512 Ft

30 db: **463 Ft**
60 db: 724 Ft

30 db: **799 Ft**
60 db: 949 Ft

50 fölött is aktívan!

Napi egy tableta Eurovit multivitamin nyerő áron pótolja az 50 felett is aktív élethez szükséges, de szervezetünkben hiányzó anyagokat.

Tartalmazza az alapvetően fontos vitaminokat (A, B1, B2, B3, B5, B6, B12, C, D3, E, Folsav), valamint kalciumot, foszfort és vasat is.

Az Eurovit multivitamin mellett itt a ráadás, C-vitamin pótlásra: Eurovit C-vitamin 100 mg, 500 mg rágótabletta, narancs ízesítéssel. Már 350 forinttól!

EUROVIT®

– alapvitamin a mindennapok hőseinek!

Az EUROVIT® C-vitamin 100 mg, 500 mg rágótabletta, valamint az EUROVIT® filmtabletta 50 éven felülieknek recept nélkül kapható gyógyszer. Alkalmazása ellenjavallt a készítmény bármely összetevőjével szembeni túlérzékenység, veseműködés zavara, fokozott vastarólassal járó kórfolyamatok, magas szérum-kalciumszint, tiamin- és piridoxin-érzékenység, egyidejű retinoid kezelés esetén.

A kockázatokról és mellékhatásokról olvassa el a betegtájékoztatót vagy kérdezze meg kezelőorvosát, gyógyszerészét!

TEVA
Magyarország

AZ OMEGA-3 JELENSÉG

A közismert esszenciális tápanyagok mellett léteznek olyan, kevésbé ismert, de ugyancsak létfontosságú anyagok, melyeket csak külső forrásból tudunk pótolni. Ilyenek az omega-3 telítetlen zsírsavak is, melyek természetes formában hozzáférhetőek a hideg tengeri halakban, illetve azok zsírájából kivonva.

A többszörösen telítetlen zsírsavak hiánya egész sor betegség kialakulásáért felelős, mint például a szív- és érrendszeri betegségek, magas koleszterinszint kialakulása, egyes idegrendszeri megbetegedések (pl. Alzheimer kór, depresszió), kisgyermekek diszlexiája, pikkelysömör, ekcéma, ízületi gyulladás.

Az érlelmeszesedés megelőzését halolaj készítményekkel számos jól alátámasztott laboratóriumi és klinikai vizsgálat igazolja szerte a világon. Két fő komponensük, az EPA és a DHA egymásba átalakulni képes vegyületek, melyek csökkentik a vérlemezkék összetapadási hajlamát, meghosszabbítják a véralvadási időt, elősegítik az érfal tágulását, és így csökkentik a magas vérnyomást, valamint a vér triglicerid szintjét. E tényezők együttesen jelentik a védelmet a szívinfarktus és a trombózis veszélyével szemben.

A többszörösen telítetlen zsírsavak közül a növényi eredetű omega-6 zsírsavakat a főzéshez használt olajokkal és margarinnal sokan már megfelelő mennyiségben fogyasztják. Ugyanilyen fontos azonban ezek egyensúlya az omega-3 zsírsavakkal. Tehát aki már áttért az állati zsiradékra a növényi olajokra, de nem fogyaszt kellő mennyiségben halat, megbontja ezt az egyensúlyt, ezért nem mondhat le a halolaj készítmények fogyasztásáról. Az édesvízi halak olaja, sajnos nem tartalmaz megfelelő koncentrációban omega-3 zsírsavakat.

Ugyanez érvényes, ha valaki bármely szív-érrendszeri rizikócsoportba tartozik, pl. túlsúlyos, magas vérnyomás betegségben szenved, illetve fogamzásgátlót vagy más olyan gyógyszert szed, mely trombózis kialakulására hajlamosít.

Ezért is fontos tudni, hogy a legutóbbi vizsgálatok szerint a magyar nők EPA és DHA ellátottsága elégtelen.



BORSOS TENGERIHAL-SALÁTA

Hozzávalók 6 személyre:

- 1 kg fagyaszott, szeletelt fehér húsu tengeri hal
- 1 fej saláta
- 12 db füge
- 1 dl szűz olívaolaj+3 evőkanál a sütéshez
- 1 evőkanál ecet
- 1 evőkanál vágott kapor
- 1 evőkanál egész bors (rózsaszínű, fekete, zöld)
- A díszítéshez: 1 citrom

Előkészítés: A salátát leveleire szedjük, megmossuk, lerázzuk róla a vizet. A fügéket megmossuk, félbevágjuk.

Elkészítés: A fügéket kb. 15 percig gőzön pároljuk. Levesszük a tűzről és félretesszük, hagyjuk kihűlni. A halszeleteket sózzuk, borsozzuk, és kevés olajon megpároljuk. Hagyjuk kihűlni. Összekeverjük egy tálban az olajat, az ecetet, a kaporot és a borszemekeket. A salátaleveleket egy nagy tálon elrendezzük, a halszeleteket ráhelyezzük. Meglocsoljuk az elkészített mártással. Körberakjuk a fügékkel, és karikára vágott citrommal díszítjük.

Elkészítési idő: kb. 30 perc

Fogyasztható: kb. 2 óra múlva
1 adag: 240 kcal



MIRE JÓ A FOKHAGYMA?

Tapasztalatból tudjuk, hogy ha valamire azt mondják, hogy már az ókori görögök is ismerték és használták, az csak valami nagyon jó dolog lehet. A fokhagyma egyike ezeknek a dolgoknak. Őshazájából, a kirgiz sztyeppékről több mint 10000 éve indult el világhódító útjára. Gyógyerejét már az ókori görögök, egyiptomiak, rómaiak is használták. Egyes ókori népek különös varázserőt tulajdonítottak neki, gerezdjeiket amulettként hordták a nyakukban, hogy megvédje őket az ártó szellemektől. Érdemes megemlíteni, hogy a fokhagymához kapcsolódott a világ első följegyzett sztrájkja is, ami az ókori piramisépítő rabszolgák között tört ki. Az egyiptomiak annyira hittek abban, hogy a fokhagyma megelőzi a betegségeket, hogy amikor a rabszolgák étrendjében rendszeresen szereplő növény utánpótlásában zavar támadt és nem kapták meg napi adagjukat, zendülés tört ki az építőmunkások között. A fokhagyma megérdemelt értékét a későbbiekben sem veszítette el. A hellén korban pl. egy rabszolga, írásos feljegyzések szerint 6-8 kg fokhagymáért cserélt gazdát. Az első ősi sumér ékirásos orvosi javallatok már úgy említik, mint hatékony gyógyszert mindenféle görcsökre és köhögésre. De, hogy ne menjünk olyan vissza a történelemben, századunk legendás gyógyítója dr. Albert Schweitzer afrikai kórházakban tífusz és kolera kezelésére használta a fokhagymát. Az I. világháborúban a szanitécek fokhagymalével kezelték a súlyos sérülteket és elfertőzött sebeket. A II. világháború során az oroszok ismét rákényszerültek a fokhagyma alkalmazására, és meggyőződéssel vallották, hogy az ún. „orosz penicillin” bármelyik antibiotikummal felveszi a versenyt.

A fokhagymára vonatkozó kísérletes gyógyszer-tani és klinikai közlemények száma mára meghaladta a negyedmilliót. A friss fokhagymában található fő hatóanyag a kéntartalmú, szagtalan alliin, mely a hagymacikkelyek aprítása során az addig elkülönítetten található allináz enzim hatására alliocinné alakul át. Ez egy fűszeres szagú, antibakteriális hatású, bomlékony anyag, melyből részben a szagtalan ajoen, részben a fokhagymára jellemző szagú, illékony vegyületek keletkeznek. Elsősorban a fenti anyagok, illetve a fokhagymában található vitaminok (A, B1, B2, B3, C, provitamin A és D) valamint nyomelemek (többek között réz, vas, jód, magnézium, szelén) felelősek a fokhagyma sokak által jól ismert alábbi gyógyhatásaiért:

- vérnyomáscsökkentő hatás,
- a szervezet érelmeszesedési folyamatainak lassítása,
- koleszterinszint csökkentése,
- a szervezet természetes ellenálló képességének fokozása.

A legszélesebb körben ismert hatásokon kívül érdemes megemlíteni a fokhagyma népgyógyászati megfigyeléseken alapuló egyéb alkalmazási területeit is:

- gombás fertőzések: a láb gombás fertőzése esetén 1 kávéskanálnyi fokhagymapépet összekeverve bármilyen szokásosan alkalmazott testápolóval, és ezzel kengetve a lábujjak között, nagyon jó eredmény várható,
- herpesz vírusfertőzés: a sömörös felületeket zúzott fokhagymával kezelve amerikai kutatók kimutatták, hogy a fertőzést okozó vírusok elhaltak,
- állatgyógyászat: bélfergek kiűzésére ősi recept nyers, illetve préselt fokhagyma etetése kis kedvenceinkkel.

Végezetül néhány jótanács a fokhagymaszag ellen: csökkent a kellemetlen illatot, ha reggelente elrágunk 1-2 szem borókabogyót, vagy pörkölt kávé. Akiknek ez nem elég, azok jó, ha tudják, hogy a gyógyszerárakban kapható a fokhagyma olajának korszerű, lágyszelatin kapszulába zárt formája, mellyel ezek a kellemetlenségek elkerülhetők.

Az Allithera kapszula kúraszerű alkalmazása lassítja a szervezet érelmeszesedési folyamatait, kedvezően befolyásolja a magas vérnyomást és enyhíti az öregedést kísérő tüneteket.



A kockázatokról és mellékhatásokról olvassa el a betegtájékoztatót, vagy kérdezze meg kezelőorvosát, gyógyszerészét.

FÉRFI KLIMAX - MIT KELL RÓLA TUDNI? 1.



maximálisan 50 osztódást tudnak produkálni. A Bibliában szereplő matuzsálemi életkorokat tehát úgy tűnik, sohasem fogjuk tudni elérni! A kromoszómák bizonyos szakaszának hosszától függ tehát maximális élettartamunk, melyek sajnos, minden osztódásnál egyre rövidülnek. A génállományban is történnek mutációk, melyeknek szintén hatásuk van az öregedés folyamatára. Komoly befolyásoló tényező még a szabadgyökök képződése, az ún. oxidatív stressz és a hormonális változások.

LEHET EGY FÉRFI IS KLIMAXOS?

Legelőször is azt, hogy ilyen igenis létezik! Ezzel a témával manapság már egy külön tudományág, az andrológia is kiemelten foglalkozik. A nagy érdeklődést magyarázza, hogy a világon 65 évnél korábban születettek több mint 50%-a él, mely kb. 180 millió férfit jelent. Ha az elmúlt 100 évben tapasztalható tendencia a várható élettartam növekedésében tovább folytatódik, 2050-re kb. 650 millióra becsülhetjük majd a 65 év feletti férfi lakosság számát, melyek közül is kb. 140 millió lesz a 80 év feletti. Hazai vizekre evezve a mai Magyarország lakosságának kb. 20%-a 60 év feletti. Hazánkban jelenleg minden 4. háztartásban csak időskorú személy él, és különösen magas az időskorúak aránya az egyszemélyes háztartásokban. Itt minden 100 egyedülállóból 56 időskorú.

De talán érdemes először tisztázni a fogalmakat. A WHO meghatározása szerint a 45-59 év közöttieket nevezik középkorúaknak. 60-73 év között öregedő, 74-90 év között öreg, e felett pedig aggastyán korúakról beszélünk.

Az öregedés folyamatának okait keresve több elmélet is létezik. Legközelebb az igazsághoz talán a genetikai magyarázat tűnik, mely szerint a programozott sejtihalál genetikailag van kódolva bennünk. Az emberi szervezet életkora behatárolt, ugyanis sejtjeink

Igen, lehet. A klimax nem nemhez kötődő és nem betegség, hanem állapot. A férfi klimax az öregedés tüneteinek időben előrehozott megjelenése. Teljesítménytörés, amely fizikai, szellemi, szexuális és lelki szinten egyaránt megfigyelhető. Tünetei igen sokfélék: feledékenység, levertség, alvászavar. A leggyakoribb okok, mellyel végül a férfiak orvoshoz fordulnak a szexuális működéssel kapcsolatosak: a közösetlési gyakoriság csökkenése,



csökkent libidó, merevedési zavar, orgazmus- és ejakulációs zavarok. A pszichés tüneteket általában a nyugtalanság, félelem a teljesítménytöréstől, negatív tapasztalatok jellemzik, és ilyenkor merül fel először az elmúlás gondolata is.



nek elő szív- és érrendszeri betegségek, illetve változások történnek a vérképzésben is. A férfiak tehát veszélyes életszakaszba lépnek a klimax megjelenésével.

Következő számunkban a férfi klimax másik jellegzetes tünetcsoportjával a prosztatata és húgyúti problémák megjelenésével foglalkozunk.

Dr. Kopa Zsolt: Az idősödő férfi c. tanulmánya alapján (Medicus Anonymus 2006. különszám)

A változások okai tehát hormonálisak. Az öregedés során megváltozik a szervezet biológiai ritmusa, eltérő lesz a hormonháztartás működése, károsodnak a vegetatív funkciók. A hormontermelés napi ritmusa is változik, csökken a növekedési hormon termelése, megváltozik a szénhidrát anyagcseréje hormonális szabályozása. Az idősödés tüneteierént leginkább a tesztoszteron szintjében történő változások tehetőek felelőssé. A hím nemi hormon szintje már a 3. évtized után csökkenni kezd, a kor előrehaladtával egyre fokozódik a tesztoszteron hiánya a szervezetben. A kialakuló változások is elsősorban a tesztoszteron függő szervekben és funkciókban jelennek meg. Megbomlik a férfiak érzelmi stabilitása, idegesebbek, agresszívbabak, türelmetlenebbek lesznek. A férfi klimaxra ugyanúgy jellemző a hőhullámok megjelenése, szédülés, fejfájás, csökkent koncentráció, alvászavar és csökkent memória funkciók megjelenése, mint a nők esetében. A fáradékonyabb férfi nehezebben terhelhető, ez mind a munkahelyen, mind a családban konfliktusokhoz vezethet. Csökken az összes izomtömeg, a szőr- és hajnövekedés is zavart szenved. Egészeében romlik az érzőrendszer, mely a szexuális panaszok erősödéséhez vezet.



A szexuális funkciók romlása mellett igen nagy veszélyt jelent a későbbi egészségi állapotra a tesztoszteron hiányos állapottal megnövekedett szív- érrendszeri rizikó. A hím nemi hormon érvédő hatásának elmaradása miatt gyakrabban fordul



Peponen Aktiv - a férfiegeszseg!

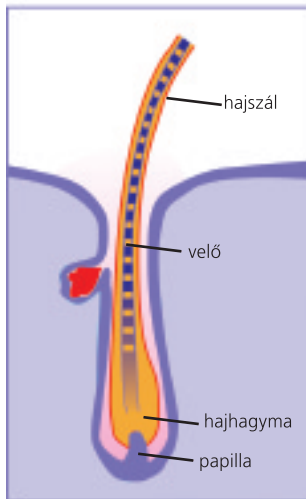
A Peponen Aktiv kapszula gyógyszernek nem minősülő gyógyhatású készítmény a jóindulatú prosztatata megnagyobbodást kísérő tünetek kezelésére, a keringési betegségek megelőzésére és kiegészítő kezelésére.

A kockázatokról és mellékhatásokról olvassa el a betegtájékoztatót, vagy kérdezze meg kezelőorvosát, gyógyszerészét.

HAJHULLÁS - BETEGSÉG VAGY TERMÉSZETES?

Teljes hajállományunk mintegy 90-180000 hajszálból áll, a világos hajúaknak vékonyabb, de több (kb. 150000) a sötétebb hajúaknak pedig kb. 120000 szál haja van. A legkevesebb hajszállal a vörös hajúak rendelkeznek (kb. 90.000). Természetesen nekik vannak a legvastagabb hajszálaik is.

A haj két fő része a hajgyökér és a hajszál. A hajgyökér körül található a hajhagyma, mely a haj szilárd vázát, a keratint termeli. A keratin 18 féle proteiből (aminosav) áll, melyek közül kiemelkedő fontosságú a kéntartalmú cisztin, mely hajunk rugalmasságát biztosítja. Kémiai kötéseit könnyen felnyílnak, ezek a hajszerkezet különböző problémáit okozhatják.



A hajhullás tehát mindig összefüggésben áll a szervezet általános állapotával, tápanyag-ellátottságával, éppen ezért nyilvánvaló, hogy a haj megszüntetéséhez is olyan készítményeket kell alkalmaznunk, melyek belülről táplálják a hajhagymákat, hogy a hajszálak a lehető legjobb minőségűek és egészségesek lehessenek. Vehetjük a legújabb samponokat és balszamokat, a tény akkor is tény marad. A haj szépsége belülről fakad. Ehhez nyújt klinikailag igazoltan hatékony segítséget a Revalid komplex haj- és körömregeneráló készítmény. Összetevői, a létfontosságú aminosavak, ásványi anyagok és vitaminok lehetővé teszik, hogy hajunk és körmeink is nap mint nap legjobb formájukat tudják hozni. Ehhez azonban belülről kell táplálnunk őket. Nap mint nap...

A haj kihullását számos probléma okozhatja. A hajnövekedés gyorsasága és a haj minősége szorosan összefügg a felvett táplálék minőségével. Korunk táplálkozási szokásai azonban egyre kevesebb vitamint, ásványi anyagot, nyomelemet juttatnak szervezetünkbe. Ez meglátszik szerveink működésén, így hajunk minőségén és élettartamán is. A túlzott só- és cukorfogyasztás, a jódhiány, a vas és az A, B, E, F és H-vitaminok hiánya okozhatnak elsősorban hajnövekedéssel kapcsolatos rendellenességeket és hajhullást. Környezetünk, levegőnk szennyezettsége szintén okozhatnak külső és belső rendellenességeket. Átmeneti hajvesztést a különböző betegségek mellett bizonyos gyógyszerek mellékhatásai is okozhatnak. Néhány komoly betegség esetén alkalmazott kemoterápiás kezelés is okozhat hajhullást, esetleg teljes hajvesztést. A kezelések végeztével, illetve a hiányok (pl. vashiány) megszüntetésével a hajhagymák működése helyreáll, és megjelennek az újonnan növekvő kis hajszálacskák.



A kockázatokról és mellékhatásokról olvassa el a betegtájékoztatót, vagy kérdezze meg kezelőorvosát, gyógyszerészét.

MINERÁLIA ABC - A CINK

A cinket ötvözetek formájában már az ókorban is ismerték, de az emberi szervezetben betöltött szerepére sokáig senki sem gondolt.

Ma már a cinkről is tudjuk, hogy minden élő szervezet számára nélkülözhetetlen. A XIX. század közepén már rájöttek arra, hogy a növényeknek szükségük van a cinkre, de csaknem 100 év kellett ahhoz, hogy észrevegyék, hogy a cinkhiányos táplálkozás iráni és egyiptomi fiatalokban a növekedés és a nemi érés lelassulását okozta. Ezt az állapotot a cinkadás javította.

Szervezetünk 2-2,5 g cinket tartalmaz. A cink szervezetünk valamennyi sejtjében jelen van, eloszlása azonban nem egyenletes. Koncentrációja az agyban, a szívben, a tüdőben és az izomzatban meglehetősen állandó, míg a vérben, a csontban, a herében és a hajszálakban található cink mennyiségét a táplálék cinktartalma is befolyásolja. Legnagyobb része - kilencven százaléka - az izomzatban és a csontrendszerben található.

A CINK ÉLETTANI HATÁSA/MIHEZ SZÜKSÉGES?

A cink élettani hatása szerteágazó; több mint 70 enzim alkotóeleme. Alkotórésze az inzulinnak, a szénhidrát-anyagcserét szabályozó hormonnak is (az inzulin két láncát kapcsolja össze). Jelenléte fontos az immunrendszer, az idegrendszer működéséhez. Az immunrendszer sejtjei gyakran osztódó, gyorsan szaporodó sejtek, hiszen így képesek felvenni a harcot a behatoló kórokozók ellen. A sejtek osztódásához, új sejtek képződéséhez a cink meglete nélkülözhetetlen. Cinkpótlás hatására a csökkent immunfunkciók rövid időn belül helyreállnak. A központi idegrendszerben különösen az agysejtek működéséhez nélkülözhetetlen a cink. Az ingerületátvitelben fontos szerepet játszó speciális neuronokban (idegsejtekben) található nagyobb mennyiségben. Fontos szerepe van még a szabad gyökök közömbösítésére specializálódott enzim működésében is.

A CINKHIÁNYOS TÁPLÁLKOZÁS KÖVETKEZMÉNYEI

Elégtelen cinkbevitelből származó hiánytünetek ritkán alakulnak ki, de enyhe, marginális hiány - főleg a rossz szociális

NAPI CINK SZÜKSÉGLET (MILLIGRAMM)

életkor	Nő	Férfi		Nő	Férfi
Félévesnél fiatalabb		3	Várandósság	13	-
7-12 hónap		5	Szoptatás	13	-
1-3 év		5	Nehéz fizikai munka	-	10
4-6 év		6	Stressz		12
7-10 év		7	Dohányzás		12
11-14 év		9	Alkohol fogyasztás		15
15-18 év	9	10	Menopauza	9	-
19-30 év	9	10			
31-60 év	9	10			
60 év felett	9	10			

körülmények között élők körében - gyakori jelenség. Különösen a gyermekek, a fiatal felnőttek, a terhes anyák és az időskorúak veszélyeztetettek cinkhiány kialakulásában. Az idős cinkhiányra felhívhatja a figyelmet a növekedés lelassulása, pubertás korban a nemi érés késése, az étvágytalanság, esetleg az elhúzódó sebgyógyulás.

Súlyos cinkhiány esetén csökken a szexuális aktivitás és a reprodukciós képesség, romlik az ízézés és a szaglás, lassúbb a sebgyógyulás, csökken a szervezet ellenálló képessége, hasmenés jelentkezhet, bőr- és hajváltozások figyelhetők meg. Néha magatartásváltozás alakul ki, és csökkenhet a tanulási képesség. Gyermekkorban a tartós cinkhiány törpenövés eredményezhet. Kiegyensúlyozott, változatos táplálkozás fedezi a szervezet cinkszükségletét.

MENNYI SZÜKSÉGES BELŐLE?

A cink mikroelem, ami azt jelenti, hogy a napi szükséglet nem éri el a 100 mg-ot. (ld. táblázat)

Sok cinket tartalmaznak a húsok és a húskészítmények, a máj, a tej és a tejtermékek, a tengeri eredetű élelmiszerek, a kagylók, a rákok, a gabonacsíra, a hüvelyesek, az olajos magvak, a zöldségek stb. A cink felszívódását csökkentheti a zöldségek nagy fitát- és a tejtermékek nagy kalciumtartalma. Az anyatejből származó cink nagyobb hányada hasznosul, mint a tehéntejből vagy a tápszerekből származóé.

A cink igen kevéssé, és csak az ajánlott bevittl lényegesen meghaladó mennyiségben toxikus. Túlzott bevitel, ami pl. galvánzott vasedények használatából eredhet, rézhiányhoz, vérszegénységhez vezethet, és gyomor-bélpanaszokat okozhat.



Tuti életerő!

Előfordul, hogy gyermeke sápadt, fáradékony?

A gyermekek körében gyakran előforduló fáradékony-ságot vas, folsav, illetve B12-vitamin hiány okozhatja. A

Tuti gumitamin vitamin +vas étrendkiegészítő készítményben a vörösvértést képzésért felelős B12-vitamin, folsav és a szervezet által jobban hasznosítható szerves vas van, továbbá C-vitamin, amely antioxidánsként elősegíti az immunrendszer egészséges működését. A B-vitaminokat (B12-, B3-, B5-, B6-, folsav), cinket, vasat és a napi C-vitamint szükséglet 100%-át tartalmazó **Tuti gumitamin multivitamin** hozzájárul gyermeke immun- és idegrendszere egészséges működéséhez, valamint a normális anyagcsere-folyamatok fenntartásához. **Ez Tuti!**

A kellemes szőő ízű, gumimaci formájú **Tuti gumitaminok** a fekorolt vitaminokon, ill. mikroelemeken kívül **csak természetes anyagokat**, így nád- és szőlőcukrot, feketebodzsa-sűrítményt, citrom-narancs pektint és Béta-karotint tartalmaznak.

Az étrendkiegészítő nem helyettesíti a kiegyensúlyozott vegyes étrendet.

Forgalmazza: Humantrade Rt.
2100 Gödöllő Repülőtéri út 5.



Multivitamin gyermekeknek

Vitamin + vas gyermekeknek

JÓ ÉTVÁGYAT KÍVÁN: AZ OLVASÓ.

HÚSVÉTI ELŐZETES

Lassan közelednek a Húsvéti Ünnepek: főzések, sütések, népszokások, locsolók.

Most is egy-egy receptötlettel szeretnék hozzájárulni a "mit is főzök" gondolathoz. Általában a szokásos ételeket készítik, de most olyat ajánlanék először, amellyel különleges hidegtálat lehet alkotni vendégeknek, locsolóknak!

**„VIDÁM KARAJSZELETEK” BULIBA,
VENDÉGVÁRÓNAK, LOCSOLÓKNAK,
GYEREKEKNEK!**

Most inkább az elkészítési módot írom le, mint a pontos mennyiséget.

Ez tulajdonképpen egyben sült karaj de úgy töltöttem, hogy felszeletelve egy arc formát kapjak.

Hozzávalók: Kb.1,5 kg-os nagyobb átmérőjű rövidkaraj egyben, kicsontozva. Gyulai kolbász (a keményebb fajtájú, vékonyabb, egyenes), sárgarépa + reszelt sárgarépa, reszelt cékla, reszelt cukkini, reszelt retek, párolt spenót.

A karajt előkészítem. A repákat ujjnyi vastagságúra faragom, 2 db karaj hosszúságú kell, mert ebből lesz a két „szem”. Ha megvan, fogom a húst, és ahová a „szemeket” gondolom—hosszú éles szerszámmal beszúrok, megforgatom, hogy a répa könnyebben menjen be. Tehát a „szem” járatába betuszkolom a repákat. Ránézésre a két „szem” már megvan. Most a „száj” következik, és ahová gondolom oda beszúrok megint, de most inkább éles és keskeny pengéjű hosszú késsel, ezt is megmozgatom, hogy jó járát legyen. Ehhez a gyulai kolbászt hosszában óvatosan kettévágom és az egyik felét betuszkolom a „száj” járatába. Ha most megnézem a húsit-

egy vigyorgó „arcot., látok. Ezt még cifrázni szoktam úgy is, hogy a gyulaiból hosszában levágok egy vastagabb csíkot és ebből varázsolom oda az „orrát”. Ez csak akkor lehetséges, ha a karaj átmérője nagyobb és minden elfér.

Ha minden elő van készítve, akkor gyorsan megy.

Ezek után vastagabb cérnával óvatosan körbetekerem a húst, majd fűszerezem sóval, borssal, paprikakrémmel, mustárral, kakukkfűvel. Tepsibe helyezem hagyma, fokhagyma, paprika, paradicsom társaságában. Meglocsolom olajjal és egy pohár fehér borral. Alufóliával letakarva párolom, majd anélkül pirosra sütöm. Hagyom kihűlni.

Egy nagy tálat körberakok salátalevéllel. A húst ujjnyi vastag szeletekre vágom és egymástól 2-3 cm-re rendezem. Most következik az alakítás „hajkoronát” varázsolok hozzá!

A „frizura” nem egységes, hiszen az életben is sokféle színű haj létezik. Az egyiket körberakom reszelt répával, a másikat cukkinival és a többit reszelt zöldséggel. Innen fantázia kérdése hogyan tovább. Esetenként cukkiniszletekből „sálat” is kapnak. Mellé sok-sok zöldséget vágok össze és egy laza joghurtos öntettel leöntöm.



Egy finom bárányélt is ajánlok.

KAPROS BÁRÁNY HÉJÁBAN FŐTT ÉS SÜTÖTT BURGONYÁVAL.

Hozzávalók: 1 kg báránycomb, 3 hagyma, 3 gerezd fokhagyma, 2 kanál lecsó, egy marék friss kapor, tejszín, liszt, olaj, só, bors, 1,5kg nagyobb burgonya.

A bárányt nagyobb kockákra vágom, a hagymát cikkekre.

A húst forró olajra dobom, pirítom, majd hozzáadom a hagymát, fokhagymát, lecsót és a kapor felét. Egy pohár száraz fehérborral felöntöm, sózom, borsozom. Puhára párolom majd zsírjára sütöm. Figyelni kell, mert a bárány nagyon hamar megpuhul! Egy evőkanál lisztet a tejszínnel elkeverek és ezt ráöntöm a húsrá. Rászórom a maradék kaporot. Egyet rotytan és kész. Citrommal ízesítem!

Köretnek nagyobb krumplikat választok, héjában megfőzöm

majd kihűtöm. Megpucolom, kettévágom, és forró olajban mindkét oldalát pirosra sütöm. Egy nagyobb tálat a krumplikkal körberakok és a közepére halmozom a bárányt. Citromkarikákkal és kevés meggybefőttel díszítem.

Ha valaki nem szereti a kaporot, akkor tárkonyal ugyanígy elkészíthető. És ha nincs bárány, akkor pulykacombból is finom ételt varázsolhatunk!



CSOKIS NASI - NEMCSAK LOCSOLÓKNAK

Hozzávalók: 250 gr puha vaj, vaníliás cukor, 375 gr barnacukor, 2 tojás, 250 gr liszt, 2 gr szárított élesztő, 60 gr kakaópor, 50 gr kókuszreszelék, 250 gr apróra tört étcsokoládé.

A sütőt előmelegítem. A vajat, a vaníliát és a cukrot géppel simára keverem, beleütöm a tojásokat, majd a lisztet, kakaót, kókuszt, és a csokit. A sütőlemez papírral kibélelem. Lehet muffinsütőt is használni.

A massa eléggé ragacsos, ezért kanállal halmokat rakok a tepsibe, vagy a muffinsütőbe.

Kb. 15-20 percig addig sütöm, míg az alja kissé meg nem barnul.

Kb. 20 db süti lesz. Nem szárad ki, ezért előre elkészíthető.

Kívánok jó étvágyat, a háziasszonyoknak „kevés” munkát, sok locsolót és vidám Húsvétot!



Fejérdy Gyözőné/Mari

VALERIANA

A TERMÉSZETES NYUGALOM

Napjaink rohanó életmódja, az állandó stressz sokaknál kimerültséghez, ideges eredetű közérzetzavarokhoz, szorongáshoz vezet. Ezek az ideges eredetű panaszok azonban nem új keletűek, orvoslásukra a népgyógyászat már évszázadok óta különböző növényi nyugtatókat használ fel. Ezek a szerek enyhe hatásúak, használatuk során nem alakul ki hozzászokás vagy függőség, és komoly mellékhatásuktól sem kell tartani.

Az egyik legismertebb és széles körben felhasznált gyógynövény a macskagyökér, latinul *Valeriana officinalis*. Gyökere és gyökértörzse egyike a legrégebbi gyógyszereknek, de a modern gyógyászatnak is alapanyaga. A *Valeriana* vegetatív idegrendszerre kifejtett kedvező hatását a növény különböző hatóanyagai együttesen alakítják ki. Ezek közül elsősorban az illóolajokat,

a valepotriátokat és alkaloid vegyületeket kell kiemelni. A *Valeriana* idegesség, szorongás, álmatlanság, ideges szívpanaszok esetén jelenthet kíméletes segítséget. A növény különböző részeiből készített teát ideggyengés, hisztéria, ideges szédülés esetén alkalmazták. A macskagyökér kivonata csökkenti a szorongást, az indokolatlan félelemérzetet. Enyhe görcsoldó tulajdonsággal is rendelkezik, amely jól kiegészíti a nyugtató hatást, különösen idegi eredetű kimerültség, túlterheltség, szorongás okozta alvászavarok esetén. A *Valeriana* játékosan hatásait a gyógyszeripar is felhasználja. Hosszú évek óta létezik olyan recept nélkül is megvásárolható gyógyszer, amely macskagyökér kivonatot tartalmaz. Segítségével enyhíthetők az ideges eredetű közérzetzavarok, a szorongás, kimerültség okozta panaszok, csökkenthető az érzelmi labilitás és ingerlékenység.



A valeriana draszté vény nélkül kapható gyógyszer.

A kockázatokról és mellékhatásokról olvassa el a betegájékoztatót, vagy kérdezze meg kezelőorvosát, gyógyszerészét.

Tavaszcímő hétköznapok a Sümegi Vár tövében

Próbálja ki a Hotel Kapitány****Wellness új szolgáltatásait:

3 éjszaka szállás hét közben félpanzióval, Kaplidsza- törökfürdő használatával (úszómedence, wellness medence, gyermek medence, pezsgőfürdő, infraszauna, finnszauna, szoftszauna, gőzkabin), fürdőköpeny használata, 1 frissítő-vital masszázis VAGY 1 relax-aromatikus masszázis, 1 Szultán aromafürdő, a Sümegi Vár és Lovagi Torna megtekintése (szerdánként), 1 alkalommal Középkori Lakomával (félpanziós vacsora helyett)

Csomagár: 32.700,-Ft/fő



Fővárosi szolgáltatásaink: lovaglás, lovas hintázás, (jászai, középkori fegyverek használatának ki- próbálása, gyermekszoba, gyermekprogramok, állatsimogató)

Értesítés: április 31-ig

2016. május 31-ig

Jelentkezés:

marketing@hotelkapitany.hu

foglalas@hotelkapitany.hu

Tel.: 06-87-350-166

www.hotelkapitany.hu

Cím: 8330 Sümeg, Tóth Thadár u. 19.



Stadalax® hashajtó

20 db, 50 db
draszé

www.teva.hu

Használni
fogja!

13
forint
napi kezelési
költség*



A STADALAX® hashajtó kedvező áron, 20 és 50 draszé kiserelésben, recept nélkül kapható a gyógyszertárakban.

*Napi egy draszéval számolva.

A gazdaságos hashajtó

STADA

TEVA
Magyarország

A bisacodyl tartalmazó Stadalax® draszé kíméletes hashajtó. Felnőtteknek este vagy reggel 1-2 draszét összerágás nélkül, 1/2 pohár vízzel javasolt bevenni, gyermekeknek 6 éves kor felett 1 draszé ajánlott (0,3 mg/ttkg adagot nem szabad túllépni). A készítmény alkalmazása ellenjavallt az összetevőkkel szembeni túlérzékenység, súlyos elektrolit-zavar, tisztázatlan eredetű hasi panasz, bélelzáródás, valamint a gyomor-bélrendszer akut gyulladással betegei esetén.

A kockázatokról és mellékhatásokról olvassa el a betegtájékoztatót vagy kérdezze meg kezelőorvosát, gyógyszerészét!

1. KÉRDÉS

Mi okozza a férfiklimaxot?

- a) a progeszteron-szint csökkenése
- b) a tesztoszteron-szint csökkenése
- c) a vegetatív funkciók túlzott aktivitása

2. KÉRDÉS

Milyen anyag hiánya okozhat gyerekkorban törpenövést?

- a) magnézium
- b) vas
- c) cink

3. KÉRDÉS

Milyen betegségek kialakulásáért felelős a többszöriösen telítetlen zsírsavak hiánya?

- a) Parkinson-kór, epekő
- b) Alzheimer-kór, pikkelysömör, diszlexia
- c) szürkehályog, szénanátha

A helyes megfejtéseket a következő címre küldjék:

Teva Magyarország Rt.
Budapest, 1386 Pf. 906/97
Beküldési határidő:
2006. május 15.

Előző havi nyerteseink: Kálmán Lajosné, Budapest; Katona Annamária, Balatonszéplak-Felső; Tóth Tiharné Zalaegerszeg; Rónainé Nagy Melinda, Tiszavasvári; Dr. Zsíros Ákosné, Karcag

Gratulálunk! Az ajándécsomagokat postán küldjük el.

A 45+ PROGRAM MESTEREI

Ezúton gratulálunk az

egri Tégely Patika és a
budapesti Szent Imre Patika

dolgozóinak, akik egy pihentető, regeneráló hétvégét tölthetnek el egy wellness hotelben. Köszönjük munkájukat, valamint az együttműködést azon törekvésünkben, hogy az egészségesebb élethez segítséget nyújtó termékeink és kéthavi magazinunk a 45 év feletti korosztályhoz eljussanak. Reméljük az együtt eltöltött hétvége további ösztönzést jelent számukra.



Az egri Tégely Patika dolgozói.



A budapesti Szent Imre Patika dolgozói.

Mielőtt darabokra hullana az emlékezet...

80 mg

www.teva.hu



Bilobil® forte

80 mg Ginkgo biloba száraz kivonatát tartalmazó gyógyszer.

Javallat: központi idegrendszeri zavarok, agyi keringési zavarok és Alzheimer kór okozta elbutulás enyhe és középsúlyos formáiban.

Adagolás: 2-3x1 kapszula naponta



Bilobil® Az agy karbantartója.

TEVA
Magyarország

Vény nélkül kapható gyógyszer. Ellenjavallat: az érzésvök bármelyikével szembeni túlérzékenység, terhesség és szoptatás esetén.

A kockázatokról és mellékhatásokról olvassa el a betegtájékoztatót, vagy kérdezze meg kezelőorvosát, gyógyszerészét!