



**A LEGJOBB GYÓGYNÖVÉNY
SZORONGÁSRA**

10. old.

MESTEREMBEREK

15. old.

MESTEREMBEREK



LOKÁCIÓ

HELYZETBE HOZZUK!

MEGJELENIK: **Pestszentlőrincen,
Pestszentimrén és Gyál**

KERESSEN MINKET
AZ INTERNETEN IS!



www.lokacio.hu

2020. SZEPTEMBER



6+1 MÓDSZER ARRA,
hogy a kávé
egészséges legyen

2. old.

NÖVÉNYEK
a hálószobában

4. old.

FAHÉJ,
a nélkülözhetetlen
fűszer

11. old.

Egyszerű terápiák
AZ ÍZÜLETI FÁJDALMAK
enyhítésére

12. old.



ÜVEGESSÜTI-
receptek

6. old.

HIRDETÉS

TETŐFEDŐ

18 éve a lakosság
szolgálatában!



Árvai Richárd

Mindenféle tetők
készítése, javítása

Ácsszerkezet építése

Ereszcatornák szerelése

Lapostetők szigetelése, javítása

INGYENES FELMÉRÉS,
kisebb javítások
azonnali kezdéssel!
GARANCIÁVAL!

06-30/475-2917

**TELEFONOSOKAT
KERESÜNK.**

Tel.:

06-30/797-9202



KERTÉPÍTÉS * KERTRENDEZÉS
FAKIVÁGÁS * GALLYAZÁS
FÜVESÍTÉS * ÖNTÖZŐRENDSZER
TELEPÍTÉSE és JAVÍTÁSA

INGYENES MUNAKFELMÉRÉS
06-20/511-7557



Duguláselhárítás,
ázások, csőtörések,
megszüntetése,
vízszelzés.

Tel.: 06-20/491-5089



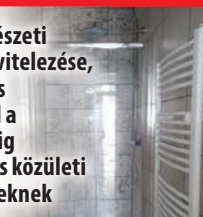
**AUTÓKÁRPIT-,
BÚTORKÁRPIT-,
és SZŐNYEG-
TISZTÍTÁS**

Csúzi Attila

06-20/534-6384

**VÍZ-, GÁZ-,
KÖZPONTIFÜTÉS-
SZERELÉS**

• Épületgépészeti
munkák kivitelezése,
• Gázszelzés
tervezéstől a
kivitelezésig
lakossági és közületi
intézményeknek



SURMAN MIHÁLY
30 év szakmai tapasztalattal
06-30/421-2604

6+1 MÓDSZER, HOGY

A KÁVÉ EGÉSZSÉGES LEGYEN

A kávé az egyik legnépszerűbb ital a világon. Sok egészségügyi szakember szerint, az egyik legegészségesebb is. Íme néhány tipp, hogy a kávé egészségesről szuper-egészségesre változtassuk.

1. Délután kettőtől nincs koffein

A kávé az éltrend egyik leggazdagabb koffeinforrása. A kávé népszerűsége a koffeinben rejlik. Nagyon sok energiát ad és segít ébren maradni, amikor fáradtnak érezzük magunkat. Az emberek többsége a délután elfogyasztott kávéból rosszul alszik este. Lehet, hogy nem is tud elaludni. Ez pedig számos egészségügyi problémát okozhat. Ezért fontos, hogy ne igyunk kávé a nap végén. Ha kell, válasszunk inkább koffeinmentes kávé, de sokkal jobb egy csésze gyógynövényekből készült tea.

2. Cukrot inkább ne

Noha a kávé önmagában egészséges, könnyen káros anyaggá változtathatja a hozzáadott cukor. A cukor, elsősorban a magas fruktózmennyiség miatt, mindenféle súlyos betegséghez kapcsolódik, például az elhízáshoz és a cukorbetegséghez. Amennyiben elképzelhetetlen a kávézás édes íz nélkül, akkor használjunk inkább természetes édesítőszert, pl. steviát.

3. Válasszunk minőségi márkát, lehetőleg organikus terméket

A kávé minősége nagyban változhat a feldolgozási módszertől és a kávébab természet-



tésének módjától. A kávébabot általában szintetikus növényvédő szerekkel és más vegyi anyagokkal permetezik, amelyeket soha nem szántak emberi fogyasztásra. Jelenleg korlátozott számú bizonyíték áll rendelkezésre, hogy kis mennyiségben is ártalmasak ezek a szerek. Ennek ellenére, ha aggódnánk a kávé rovarirtó tartalma miatt, fontoljuk meg a biokávébab vásárlását.

4. Kerüljük a túlzásba vitt kávéfogyasztást

Míg a mérsékelt kávéfogyasztás egészséges, a túl sok kávéivás csökkentheti annak általános előnyeit. A túlzott koffeinbevitelnek számos káros mellékhatása lehet, bár az emberek érzékenysége változó. A Health Canada kutatásai szerint a testtömeget figyelembe véve, 2,5 mg koffein bevétele egészséges kilogrammonként. Tekintettel arra, hogy egy átlagos csésze kávé körülbelül 95 mg koffeint tartalmazhat, ez napi kb. két csésze kávénak felel meg, ha valaki súlya 80 kg. A kávéfogyasztás célja a kockázatok és az előnyök kiegyensúlyozása. Hallgassunk testünk jelzéseire, és fogyasszunk csak annyit, amennyitől kényelmesen érezzük magunkat.

5. Adjunk hozzá fahéjat

Fűszerezzük a kávé egy darab fahéjjal. Nem csak jóízű, hanem javíthatja az egészséget is. A fahéj egy ízletes fűszer, amely különösen jól keverhető össze a kávé ízé-

vel. A tanulmányok azt mutatják, hogy a fahéj csökkentheti a cukorbetegség vércukor-, koleszterin- és trigliceridszintjét. Itt is figyeljünk arra, hogy ne vigyük túlzásba az adagolást, mert amilyen finommá teszi a fahéj a kávé, úgy el is ronthatja.

6. Kerüljük a mesterséges alkotóelemeket

A kereskedelemben alkalmazott alacsony zsírtartalmú és mesterséges tejszínes ízesítők általában erősen feldolgozottak és kérdéses összetevőket tartalmazhatnak. A finomított, cukros tejszín helyett fontoljuk meg tej hozzáadását a kávéhoz, lehetőleg fűvel táplált tehenekből. A tanulmányok azt mutatják, hogy a tejtermékek tartalmaznak néhány fontos tápanyagot. Például a tejtermék kiváló kalciumforrás, és csökkentheti az osteoporózis és a csonttörések kockázatát. Ezenkívül a fűvel táplált tehenek teje tartalmaz némi K-vitamint, amely szintén kapcsolódik a csontok jobb egészségéhez.

+1. Adjunk hozzá egy kis kakaót

A kakaó antioxidánsokat tartalmaz, épp ezért csökkentheti a szívbetegségek kockázatát. A caffè mocha, és a caffè latte csokoládéízü változatát sok kávéházban szolgálják fel. A caffè moka azonban általában cukorral édesítik. Könnyen elkészíthetjük otthoni változatát, mely nem tartalmaz hozzáadott cukrot.

A fenti tippek betartásával egészségesebbé és változatosabbá tehetjük a mindennapi csésze kávéinkat.

-vlad-





LA BELLA VITA:

éljünk úgy, mint az olaszok!

Adjunk örömet az élethez e négy egyszerű szokással!

Titokban mindannyian azt kívánjuk, hogy bár csak lennénk egy kicsit olaszabbak. Mi lehet az olaszok vidámságának és hosszú életének titka? Ki ne szeretné élvezni a csodás, vidám, gondtalan dolce vitát, ahogyan az olaszok?

A *gioia di vivere*, vagyis az élet örömeinek keresése azt jelenti, hogy találjuk meg azokat a mód-szereket, amelyek segítségével az életörömet és meglepetéseket okozhat. Ez egy másfajta gondolkodásmód, hozzáállás és életmód; egy lelkes vágy, hogy a lehető legteljesebben éljünk, mert az egyszerű életmód önmagában is örömteli.

Végül is, ahogy *Federico Fellini* mondta: „Az élet a mágia és a tézta kombinációja.”

Itt áll négy átalakító szokás, amelyek segítenek a *la bella vita* megélésében:

1. Menj oda, ahol az emberek összegyűlnek!

Aki valaha is járt Olaszországban, tudja, milyen varázslatos. Érezheti az emberek figyelmeségét a piazzákon, tudja milyen egy kétszáz éves épület lépcsőin idegen emberekkel olasz fagyit, gelatót enni, és váratlan örömet találhat a sarkon és a balkonokban.

Olaszország élénk és meleg jellege a nyilvános terekből és a közösségek szelleméből származik. A barátok itt találkozhatnak, és órákat töltenek a piazzák vagy a kávézók teraszán beszélgetve. A futballszurkolók kanyargós utcákon sétálnak és dalokat énekelnek a helyi csapatnak.

Ezért született a mondás: menj oda, ahol az emberek összegyűlnek, ott mindig történik valami.

2. A szépség belülről fakad

Sophia Loren vitathatatlanul Olaszország leghíresebb szépségideálja. Bájának nagy része személyiségéből és az élethez való hozzáállásából, nem csak megjelenéséből és tehetségéből származik.

Sophia magabiztosan és kegyelmesen viselkedik. Lehet akár 24, akár 86 éves, mindig is tudta, hogyan kell megjelenni.

Ahogy maga *Sophia* egyszer mondta: „Azt hiszem, a szépség annyira múlik, hogy mennyire

van valaki kibékülve önmagával, és ez mindig kiolvasható az ember szeméből. Ennek semmi, de semmi köze a testhez.”

Próbáljuk ki az ő tanácsait!

- Sétálj céltudatosan!
- Ülj jó testtartással!
- Legyen ismert a jelenléted!

Végül is a magabiztosabb cselekedetek gyakran valódi magabiztossághoz vezetnek, és az ön-bizalom az egyik legszexisebb tulajdonság, amelyet a nő birtokolhat.

3. Próbáljunk ki váratlan dolgot!

Hányszor néztünk olyan videót, hogy valaki rendkívüli előadást hajt végre, és azt gondoltuk: „Bárcsak megtenném?”

Ehelyett kérdezzük meg magunktól a „miért ne tennénk?” Ha szeretjük a táncversenyek videóit nézni, iratkozzunk be táncórára. Aki soha nem kóstolta meg a sárgadinnyét sonkával, nem is tudja milyen mennyei! Hajrá! Egy próbát megér.

Nem kell merésznek lenni ahhoz, hogy élvezzük valami új kipróbálását.

4. Enni lassan és jó társasággal

Az olaszokról ismert, hogy értékelik az ételeket és az életet. Az a filozófiájuk, hogy az ételeket élvezni kell. A jó pizza és egy üveg bor a nyár utolsó napján a barátokkal megosztva sokkal élvezetesebb lehet, mint egy Michelin-csillagos étterembe menni magányosan.

Gondoljunk a nápolyi híres *margherita* pizzákra, amelyeket a világon a legjobbnak tekintenek, pedig mennyire egyszerű. Az olaszok a minőség-re összpontosítanak a mennyiség helyett.

Az étkezésre időt kell szánni! Ez az oka annak, hogy az olaszok soha nem vesznek kávé elvitelre. Mindig csészébe kérik és helyben fogyasztják, hisz ott vannak a barátok a bárpultnál. Kortyoljuk lassan és élvezzük az ízt. Az étkezés Olaszországban társadalmi ügy, akár óráig is tarthat.

Jó étel jó társasággal – ez a *la bella vita*. VB

HIRODETÉS

**KOMPLETT
LÁTÁSVIZSGÁLAT/
ORVOSI KONTROLL
SZEMNYOMÁS MÉRÉS
ZÖLDHÁLYOG SZŰRÉS
KONTAKTLENCSE
VIZSGÁLAT**

Sziget@ptika



Szemüvegkeretből
vagy szemüveglencséből
szeretne

30%
KEDVEZMÉNYT?

ÖN DÖNT!

AZ AKCIÓ ÚJ SZEMÜVEG VÁSÁRLÁSA
ESETÉN VEHETŐ IGÉNYBE.

Részletek az üzletben.

+36-1/290-0011

1183 Budapest, Thököly út 3.
Rendelőintézet 5. emelet



APIFITO

**TERMELŐI
MÉZDISZKONT**

A Kispesti Piac Üzletház 1. emeletén.

Nyitva:
csütörtökön, pénteken 8–12,
szombaton 8–13

**Natura 2000 területen termelt
GYÓGYNÖVÉNYÁGYON ÉRLELT
TERMELŐI MÉZEK**

Levendulás, kakukkfűves, citromfűves,
mentás, kamillás, rozmaringos, zsályás,
köményes, bazsalikomos és ánizsos.



Minden
gyógynövé-
nyes méz:
990
Ft/½ kg

**Kistermelői szörpök,
lekvárok, befőttek,
savanyúságok,
tésztafűszerek termelői áron
490 Ft-tól.**

Vízontaladók jelentkezését is várjuk.

Facebook: Mézdiszkont
Web: www.apifito.hu
Tel.: 06-70/607-4444

NÖVÉNYEK A HÁLÓSZOBÁBAN

a pihentető alvásért

Nincs annál rosszabb, mint egész éjjel forgolódni álmatlanul, majd amikor végre elalszunk már csörög az ébresztőóra. Ezek az álmatlan éjszakák hozzájárulnak az egész napos fáradtsághoz, rossz hangulathoz melyek meglehetősen sokat rontanak az életminőségen.

A jobb alvás biztosításának egyik módja az, ha otthonát gyönyörű virágokkal és növényekkel tölti meg. Nem csak jól néznek ki, de friss levegőt is teremtenek a lakóhelyén, sőt még fantasztikus pihentető és tisztító hatásúak is lehetnek.

Jázmin

Ez az egzotikus növény gyengéd, nyugtató hatással van a testre és az elmére. Egy tanulmányban kimutatták, hogy csökkenti a szorongás szintjét, ami jobb alvásminőséget eredményez.



Ilyen szép rózsaszínű vagy elefántcsontszínű virággal úgy tűnik, hogy semmi akadályja annak, hogy elhelyezzük a jázminvirágot a hálósobánkban!

Levendula

Ki ne szeretné a levendula illatát? Valószínűleg ez a legismertebb növény a jó alvás elősegítésére és a szorongás csökkentésére. A kutatás alátámasztja ezeket az



állításokat: a levendulaillatok bizonyítottan lelassítják a pulzusszámot, csökkentik a vérnyomást és a stressz szintjét.

Az egyik vizsgálatban kimutatták, hogy a levendula illata csökkentette a sírást a csecsemőknél, mélyebb alvást eredményezett; miközben egyidejűleg csökkenti mind az anyá, mind a gyermek stressz-szintjét.

Számos levendulaillatú termék található a piacon, hogy segítsen a tökéletes éjszakai pihenésében (az illatos alvómaszkoktól a levendulamatracokig), de miért nem választja a legtermészetesebb és leghatékonyabb megoldást – egy gyönyörű levendulanövényt az éjjeliszekrényére?

Kígyónövény (anyósnyelv)

A kígyónövény az egyik legelterjedtebb növény a beltéri levegőminőség javítására. Ez egy nagyon könnyen gondoz-



ható növény, remek tulajdonsága, hogy éjszaka oxigént bocsát ki, miközben egyidejűleg elvonja a szén-dioxidot – amit természetesen termelünk lélegzőkor. Mindez tisztább levegőminőséghez és jobb éjszakai alváshoz vezet. A kígyónövény néhány általános háztartási mérgezőanyagot, nevezetesen formaldehidet, triklór-etilént és benzolt is kiszűr a levegőből.

Aloe vera

A NASA az egyik legnépszerűbb levegőjavító növényeként említi, a fantasztikus aloe hasonlóan működik, mint a kígyónövény – éjjel oxigént bocsát ki, és még nyugodtabbá válik az alvás. Jól tolerálja az elhanyagolást, nem igényel gyakori öntözést, mégis teljes pompájában ragyog.



FELHÍVÁS

VÁLLALJUK 100–150 ÉVES NYÍLÁSZÁRÓK FELÚJÍTÁSÁT!

ENERGIA CONSULTING 2020

☎ +36-70/536-6236

**ABLAKSZIGETELÉS profi svéd bemarásos
technológiával szilikon tömítőanyaggal.**

10 év GARANCIÁVAL



A beépített szigetelés egy egyszerű, esztétikus megoldással szünteti meg a légmozgást, ezáltal:

- a helyiség huzatmentessé válik,
- a belső terek hőmérséklete 2–4 °C fokkal emelkedik,
- 15–20% fűtési költségmegtakarítást eredményez,
- csökken a kinti zaj, por, kipufogógázok behatolása,
- hosszú élettartam (min. 10 év), 1–2 év megtérülési idő,
- mázolásakor egyszerűen kivehető, könnyen visszahelyezhető.

**A rések elzárása vagy tömítése nem kerül sokba,
de az energia igen!**

Hogyan történik a régi ablakok utólagos szigetelése?

1. Az ablakok zárszerkezeteit működőképes állapotba hozzuk, ha szükséges, akkor megjavítjuk, felújítjuk, végső esetben cseréljük.
2. A deformációk csökkentése érdekében elvégzünk egy egyszerű passzítást.
3. Egy speciális szerszámmal a nyíló szárnyba 6–8 mm mély, 3 mm széles hornyot készítünk. Ebbe a hornyba egy célszerszámmal beleütjük a kör keresztmetszetű speciális szilikon-kaucsuk szigetelőanyagot.

A régi ablakok kiváló hőszigetelők a speciális svéd technológiával.

Az ablak hosszabb távon tökéletesen fog működni, mert a zárszerkezet és a vasalat karbantartását elvégezzük, a résekbe megfelelő vastagságú szigetelőanyagot építünk be. Nyitása és zárása pontos lesz. Nem kell vele vesződni. A speciális szigetelőanyag a résnek megfelelően összerakható (6–12 mm), ezért lesz tökéletes a szigetelőképessége.

Régi ablakokba HŐSZIGETELT ÜVEG BEÉPÍTÉSE átalakítással!



A hőszigetelő üvegtermékek fejlődése tette lehetővé, hogy ezek a szerkezetek már a meglévő ablakok szárnyiba is beépíthetők lettek.

A nyíló szárny üveghornjának mérete átlag 10–15 mm – ebbe be tud feküdni a lehető legvékonyabb hőszigetelt üveg. Esztétikai szempontból a legkedvezőbb a lehető legvékonyabb hőszigetelt üveg alkalmazása. Az összesen 10 mm vastag, 3-5-3 alátétszalaggal, kétoldali beszegő léccel ellátva, ill. páramentesítővel. A hőszigetelt külső szárny további hőszigetelést ad. A külső üvegezéssel együtt összesen 3 réteg üveg már sokkal jobb mutatókkal rendelkezik, mint egy „korszerű” egyrétegű ablak.

- Az ablakok külső szárnya változatlan marad és nem sérül a környező fa-felület sem.
- Jelentős fűtésienergia-megtakarítás érhető el.
- Régi műanyag ablakok beállítása, beépítése.
- Idejétmúlt régi gumiszigetelés cseréje az új korszerű szilikon-szigetelésre.
- Így az ablakok visszanyerik régi hőszigetelő képességüket.
- Redőny, reluxa, szúnyogháló és új műanyag ablakok beépítése.

Az általunk elvégzett művelet után az ingatlan energetikai tanúsítványa magasabb besorolású lesz. Az energetikai tanúsítvány (vagy e-zöld kártya): „...igazol okirat, amely az épületnek vagy önálló rendeltetési egységnek az e törvény felhatalmazása alapján kiadott jogszabály szerinti számítási módszerrel meghatározott energetikai teljesítőképességét tartalmazza.” 176/2008. (VI. 30.) korm. rendelet az épületek energetikai jellemzőinek tanúsításáról.

A nyugdíjasokat 30% kedvezmény illeti meg minden rendelés esetén!

Az egyiptomiak a halhatatlanság növényének nevezték. Könnyen reprodukálódik, tehát ha vásárolunk belőle, akkor hamarosan aloenövény kerül a ház minden szobájába. A boldog alvás ajándékát továbbadhatjuk családtagjainknak és barátainknak! Tartsuk a hálószobaablakban, mivel ehhez sok közvetlen napfényre van szüksége.

Az aloe vera-levelekből származó gél lokális kezelésként is felhasználhatjuk kisebb vágásokhoz és égési sérülésekhez, rovarcsípésekhez, száraz bőrhöz és még sok minden máshoz! Ez egyszerűen egy kötelező növény minden lakásban.



Póknövény

A póknövény szintén a levegő tisztítója is. A NASA-tesztek kimutatták, hogy a potenciálisan rákot okozó kémiai formaldehid kb. 90%-át eltávolítja a levegőből.

Mivel a formaldehid megtalálható a háztartási termékekben, például ragasztókban, habarcsokban és töltőanyagokban, érdemes ezekből a növényekből tartani néhányat.

A levegő tisztítása mellett a szagokat és füstöket is felszívja, valamint fenn tartja a helyiség oxigénszintjét, elősegítve a jobb alvást. **BEA**

ÜVEGESSÜTI- RECEPTEK

BROWNIE

Az összeállítás hozzávalói (1 literes üveghez):

- 170 g barna cukor (ha van: lágy sötétbarna nádcukor)
- 170 g fehér cukor
- 40 g cukrozatlan kakaópor
- 200 g sima liszt
- 1 teáskanál sütőpor
- 1 csipet só
- 120 g durvára tört dió

A lisztet a sütőporral és a sóval összeszitáljuk.

A hozzávalókat a következő sorrendben óvatosan az üvegbe rétegezzük:

1. barna cukor
2. fehér cukor
3. kakaópor
4. liszt, sütőpor, só keveréke
5. dió

Az elkészítés hozzávalói:

- 3 db tojás
- 170 g vaj

Elkészítés:

1. A mixet az üvegből tálba öntjük és fakanállal összekeverjük.
2. 170 g olvasztott vajat és 3 felvert egész tojást hozzáadunk.
3. Az egészet fakanállal összekeverjük, hogy sima tésztát kapjunk.
4. Kb. 20x30 cm-es szögletes vajazott formába öntjük, 175 fokon 30-40 percig sütjük.

KARAMELLÁS- CSOKIS SÜTI

Az összeállítás hozzávalói (1 literes üveghez):

- 150 g nádcukor
- 150 g finomliszt
- 50 g aprított dió
- 80 g apróra vágott étcsokoládé
- 75 g tejkarameella

Egy üvegbe rétegezve beletöltjük a száraz hozzávalókat.

Az elkészítés hozzávalói:

- 100 g vaj
- 2 db tojás
- 60 ml tej

Elkészítés:

A tojásokat habosra keverjük a puha vajjal, majd beleszórjuk az üveg tartalmát. Hozzáadjuk a tejet, és összekeverjük a tésztát. Egy kisebb méretű tepsit kibélelünk sütőpapírral, és egyenletesen eloszlatjuk benne a masszát. 180 fokra előmelegített sütőben 35-40 perc alatt készre sütjük.



KEMENCÉBEN
SÜTÖTT PIZZA
TÖBBFÉLE FELTÉTTTEL 32 cm
1500-1750 Ft



ÓRIÁS
RETRO BURGER
1200 Ft

ÓRIÁS SAJTOS RETRO
BURGER **1350 Ft**

ÓRIÁS BÉCSI SZELET
1500 Ft

ÓRIÁS
CIGÁNYPECSENYE
1850 Ft

2 SZEMÉLYES
FATÁNYÉROS **3750 Ft**

2 SZEMÉLYES
HALTÁL **3990 Ft**

Afrikai harcsafilé rántva, hekk,
rántott pontypatkó, ropogós roston
sült kárársz, vegyes körettel

Jéghideg csapolt meggy és
Heineken sör kapható!

Nagymama

kifőzdéje, pecsenyesütője
www.pecsenye7.webnode.hu
06-70/419-2923



ÓRIÁS
GYROS-TÁL
1750 Ft

GÉPI FAGYLAT
és JÉGKÁSA
KAPHATÓ



À la carte ételeink:

Rántott csirkeszárny:	130 Ft/10 dkg
Rántott csirkecomb:	150 Ft/10 dkg
Rántott sajt körettel:	1500 Ft
Sajttal, sonkával töltött cs.mell v. karaj kirántva körettel:	1600 Ft
Holstein szelet sült tarja tükörtojással, körettel:	1500 Ft
Cigánypecsenye körettel:	1500 Ft
Rántott sertésvelő körettel:	1500 Ft
Fűszeres grillcsirke:	1500 Ft
Sült fűszeres csirkecomb:	150 Ft/10 dkg
Sült oldalas:	300 Ft/10 dkg
Sült csont nélküli csülök:	210 Ft/10 dkg
Sertés-, marhapörkölt körettel:	1600 Ft
Pacalpörkölt vagy zúzapörkölt körettel:	1600 Ft
Magyaros babgulyás:	1200 Ft
Brassói aprópecsenye körettel:	1600 Ft
Sült hurka (véres, májas):	160 Ft/10 dkg
Sült kolbász:	230 Ft/10 dkg
Milánói makaróni:	1150 Ft
Rántott hekk:	250 Ft/10 dkg
Gyros-tál körettel, csirkehúsból:	1200 Ft
Szegedi pontyhalászlé:	990 Ft
Karcagi birkapörkölt vagy szarvaspörkölt körettel:	2000 Ft
Vegatál:	1850 Ft

Nagymama kifőzdéje, pecsenyesütője

www.pecsenye7.webnode.hu



Sima/sajtos
HAMBURGER
500/550 Ft



AMERIKAI
HOT-DOG
400 Ft

HIDEGTÁLRENDELÉS:
06-70/419-2923

Gyál, Széchenyi u. 6.
A Lion Élelemiszerdiszkont épületében.

VÁLTOZATLAN
NYITVATARTÁS:
H-V: 5-23.

Menü elvitelre:

1200 Ft

VÁLTOZATLANUL
A RÉGI ÁRAKON!

2020 szeptember 14. – szeptember 20.

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	VASÁRNAP
1	Palócgyúásleves Tarhonyás hús	Tökjőleves Marhapörkölt, galuska	Vegyes gyümölcsleves Rántott csirkemell, vajas tört burgonya	Ördögőzölves Lecsós csirkemáj, hagymás tört burgonya	Tárkonyos csirkeraguleves Spagetti carbonara	Nyírségi húsgombóc-leves Zöldborsós tokány, galuska	Dörögicsei csibelevés Szabolcsi töltött káposzta
2	Zöldborsóleves Rántott csirke, rizibizi	Lebbencsleves Szárzababfőzelék, sült kolbász	Falusi görcsleves Házi rakott burgonya	Csontleves metélttel Húsgombócok vada- san, tészta	Tarhonyaleves Zöldborsófőzelék, fasírt	Gyümölcsleves Rakott kelkáposzta	Dörögicsei csibelevés Csirkemell rántva, rizibizi

2020 szeptember 21. – szeptember 27.

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	VASÁRNAP
1	Babgulyás Házi fánk	Pinokkió kedvence leves Kelkáposzta-főzelék, sertés pörkölt	Vegyes gyümölcsleves Csirketál, rizibizi	Vadasleves Milánói makaróni	Tejfölös karalábéleves Lencsefőzelék, fűstölt csülök	Erdélyi húsgombóc- leves Töltött, rántott pala- csinta, rizs, tartár	Marhahúsleves Szarvaspörkölt, főtt burgonya
2	Karfiolleves Stroganow-marha, rizs	Zöldbableves Brassói aprópecsenye	Csontleves Töltött paprika	Minesztroneleves Rántott cicegepecse- nye, burgonyapüré	Burgonyagombóc-leves Csülkös körömpörkölt, burgonya	Francia hagymaleves Bakonyipörkölt, galuska	Marhahúsleves Mátrai borzaska, rizibizi

2020 szeptember 28. – október 4.

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	VASÁRNAP
1	Erdélyi pacalleves Csülökpörkölt, főtt burgonya	Tökös-csülkőleves Rántott csirkemáj, tört burgonya	Vegyes gyümölcsleves Roston csirke vadasan	Csontleves Csirkepörkölt, galuska	Thai csirkeleves Finomfőzelék, rántott csirke	Tárkonyos vadraguleves Falusi rakott burgonya	Tyúkhúsleves Töltöttkáposzta
2	Sertésgulyás-leves Túrós csusza	Jóasszonyleves Spenótfőzelék	Bakonyi betyárleves Toros káposzta	Frankfurtilleves Vegyes tál, burgonyapüré	Brokkolikrémleves Eszterházi tokány, tészta	Zöldséges gombaleves Töltött-göngyölt csirkemell, rizs	Tyúkhúsleves Zsiványpecsenye, sült burgonya

2020 október 5. – október 11.

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	VASÁRNAP
1	Sertésrágleves Szalontüdő, tészta	Kertészleves Csülkös pacal, főtt burgonya	Vegyes gyümölcsleves Borsostokány, galuska	Kukorica-krémleves Thai csirke, pirított tészta	Barackai rábleves Csülökpörkölt	Vegyes gyümölcsleves Gyros-tál, vegyes köret	Gödöllői tyúkhúsleves Brassói aprópecsenye, sült burgonya
2	Zöldborsóleves Töltött csirkecomb, rizs	Csontleves Rántott csirkecomb, tört burgonya	Májgombóc-leves Sajtos cicegepecsenye	Gulyásleves Fokhagymás libapecse- nye, tört burgonya	Sertésrágleves Frisz kapros tökfőzelék, sertéspörkölt	Karfiolleves Rizses hús	Gödöllői tyúkhúsleves Vadas marha, spagetti

ALBÉRLETEK ÉS EGYÉB SZÁLLÁSHELYEK KIADÓK

egész évben családok, személyek részére
napi 1 600 Ft/fő vagy havi 30 000 Ft/fő rezsivel együtt!

Munkácsoportok részére kedvezményes
napi 1 600 Ft/fő ágynemű, TV, hűtőhasználattal,
nélküle 1 000 Ft/fő vagy havi 30 000 Ft/fő rezsivel együtt!

Telefon:
06-30/944-0689

Hogyan lehet legyőzni a szomorúságot

10 EGYSZERŰ LÉPÉSBEN

Fedezzük fel szomorúságunk okait, hogy mielőbb visszaszerezzük a boldogságot és az örömet az életünkbe. A legtöbb ember biztosan ismeri a szomorúság, a melankólia, a csalódás és az apátia érzéseit. A modern fárasztó időben meglehetősen gyakori látogatók fiataloknál és időseknél egyaránt a stressz és a végeláthatatlan munkánk miatt. Azok, akik ezt az érzést első kézből ismerik, minden bizonnyal tudják, milyen óriási pszichés károkat okozhat!

Mit lehetne tenni, hogy megszabaduljunk ezektől? Próbáljuk kitalálni, hogyan lehet legyőzni a szomorúságot.

A szomorúság szakaszai

Teljesen normális dolog időnként szomorúságot érezni, ezt a tényt el kell fogadni, hogy aztán le tudjuk küzdeni.

A pszichológusok és a pszichiáterek azt állítják, hogy a legtöbb esetben a szomorúság vagy kétségbeesés megragad minket a nap első felében.

Ilyen pillanatokban általában tehetetlennek érezzük magunkat, és nincs semmiféle vágyunk arra, hogy kimássunk az ágyból.

Több szakaszból áll, ismerjük fel és ne engedjük elhatalmasodni:

- Amikor kinyitjuk a szemünket és felébredünk, emlékeztetjük magunkat azokra a

dolgokra, amelyek miatt szégyenkezünk vagy esetleg fájnak.

- Ez a reggeli nyomasztó érzés minden energiát és erőt igénybe vesz, amire szükségünk van, hogy kikeljünk az ágyból.
- Az első dolog, amit meg kell tenni, amint észrevesszük ezt, hogy elfogadjuk és felismerjük, milyen rosszul érezzük magunkat.
- Tudnunk kell, hogy problémánk van, ami szomorúvá tesz és megfoszt minden erőnktől. Majd tegyük fel magunknak a kérdést! Tényleg azt remélem, hogy legyőzöm az ágyban fekve? Természetesen nem. Fokozatosan legyőzhetjük a szomorúságot, tűzzünk ki kis mindennapi célokat: keljünk fel és öltözködjünk úgy, hogy örömmel nézzünk a tükörbe. Így már sokkal könnyebb elismerni, hogy sokkal többet érdemlünk annál, mint az ágyban szenvedni.

A szomorúság leküzdésének algoritmus

1. A szomorúság leküzdése érdekében készítsünk egy listát

azokról a dolgokról, amelyekért hálásak vagyunk, és olyan dolgok listáját, amelyek boldoggá tesznek.

Ne legyünk túl komolyak, és tanuljunk meg nevetni magunkon. Nézzük meg kedvenc vicces videóinkat.

Ne hozzunk fontos döntéseket, ha szomorúnak vagy depressziósnak érezzük magunkat. Amint jobban érezzük magunkat, objektíven értékelhetjük a helyzetet, annak összes előnyét és hátrányait.

Gyakrabban tegyünk olyan dolgokat, amelyek örömet nyújtanak, vagy legalábbis nem utáljuk őket.

Lehet, ez a lakás átrendezése, vagy olvassuk újra a kedvenc könyvünket. Ha elfoglaljuk magunkat, az a legjobb gyógymód a szomorúság és a melankólia ellen, hisz kiszorítjuk a rossz érzéseket, zavaró gondolatokat.

2. Találkozzunk barátainkkal, és készítsünk néhány jövőbeli tervet!

Valószínűleg nagyon fogjuk élvezni, de ne várjunk túl sokat magunktól. Minden nap próbáljunk meg valamit tenni, ami előre mozdít. Amint megtanuljuk legyőzni félelmeinket, biztosan növekedni fog önértékelésünk és sokkal jobban érezzük magunkat.

3. Kényeztessük magunkat!

Vásároljunk magunknak egy kis ajándékot. Lazuljunk el. Menjünk sétálni, és ha szükséges maradjunk picit egyedül a gondolatainkkal. Készítsünk egy forró fürdőt, vagy hallgassuk meg a kedvenc zenénket. Nagyon fontos, hogy ebben az időszakban aludjunk eleget és hagyjuk, hogy szervezetünk legyőzze a nem odavaló gondolatokat álmunkban. A kimerültségtől minden ember irritálónak és gonosznak érzi magát, még akkor is, ha nincs nyilvánvaló oka.

4. Öleljünk tovább!

Mindenki szereti az átölelést. Ez határozottan örömet fog nyújtani nem csak ne-



Vecsési nagyüzemi konyha HENTEST, SZAKÁCSOT, KONYHAI KISEGÍTŐT és FEKETE MOSOGATÓ munkatársat keres kiemelt bérezéssel.

cityfood

Érdeklődjön céges
buszjáratunkról!

Jelentkezni lehet
a **06-20-77-111-53**
telefonszámon.



künk, hanem annak az embernek is, akit meg-
ölelünk. Ne feledkezzünk meg arról, hogy a
szomorúság széles körben elterjedt problé-
ma, és mindenki legalább egyszer szembe-
sült vele.



Beszéljünk erről valakivel, akiben megbí-
zunk. Együtt valószínűleg könnyebb lesz le-
győzni ezt a szörnyű érzést.

5. Fontos a mozgás!

Edzés közben a szervezet speciális ké-
miai anyagokat termel – endorfinokat, ame-
lyek javítják a hangulatot. Lehet enni egy
csokit is, mert azt mondják, hogy boldogság-
hormont termel. A rendszeres fizikai gyakor-
latok segítenek fenntartani az étvágyat és az
alvási ütemtervet, ami kiemelkedően fontos
a jó egészség és a megfelelő pszichológiai
állapot szempontjából. Próbáljunk meg olyan

gyakorlatokat végezni, amelyek segítenek pi-
henni: menjünk jógázni, sétáljunk többet, ol-
vassunk inspiráló könyveket a témában.

6. Állítsunk be valódi célokat!

Mindig olyan dolgokba kezdjünk,
amelyeket biztosan be is fejezünk.
Ne aggódjunk olyan dolgok miatt,
ami soha nem fog megtörténni.
Találjuk meg önmagunkat. Írjunk
naplót. A napló olyan lesz, mint
egy jó beszélgetőpartner, és min-
dig mindent el fogunk tudni mon-
dani neki: mennyire aggódunk
vagy félünk. Soha nem fog meg-
ítélni vagy kritizálni. Keressünk
időt szórakozásra.

7. Végezzünk kedves és önzetlen tevékenységeket!

Gondoljunk arra, milyen boldogok vagyunk,
csak azért, mert van tető a fejünk felett, étel
az asztalon és közeli barátok. Van akinek
nincs, próbáljuk ki milyen segíteni másokon.
Közben esetleg arra is rájövünk, hogy a saját
problémánk nem is olyan óriási.

8. Ne próbáljunk menekülni a rossz gondolatoktól!

Gondoljunk rájuk, de soha ne hagyjuk, hogy
legyőzzenek. Megtanulhatjuk, hogyan lehet

őket irányítani. Például, ha dolgozunk, ak-
kor hagyjanak békén, úgyis visszatérnek, ha
egyedül leszünk. Ha megtanuljuk, hogyan
kell ellenőrizni őket, akkor határozottan erő-
sebbek leszünk.

9. Ne feledjük, hogy elménk olyan, mint egy csatátér!

Nekünk kell megnyerni a csatát! Ha képesek
vagyunk megoldani az összes problémát és
ellenőrizni a gondolatainkat, akkor már nem
számít, jó vagy rossz.

10. Sírhatunk, hogy legyőzzük a szomorúságot, és nem kell szégyellni.

A sírás segíthet legyőzni a fájdalmat, ha
elveszítünk egy közeli személyt, vagy vesze-
kedni kezdünk családukkal és így tovább.
Minden harag, sértés és minden negatív ér-
zés a könnyekkel együtt eltűnik belőlünk. Ne
szégyelljünk sírni.

Összegzésképpen meg kell jegyezni, hogy
a szomorúság és a melankólia nem mindig
alaptalan és szubjektív. Bizonyos helyzetek-
ben van értelme megváltoztatni a munkahe-
lyet, az aktuális helyzetet vagy a lakóhelyet
annak érdekében, hogy visszatérjen a bol-
dogság az életünkbe. Lényeges, hogy csak
miután foglalkozunk önmagunkkal, úgy ért-
hetjük meg, hogyan lehet legyőzni a szomo-
rúságot, hogy újra boldogok legyünk. *Bea*

Megvan a legjobb gyógynövény

SZORONGÁSRA!

A szorongás a legelterjedtebb pszichiátriai betegség Európában, így Magyarországon is. Minden ötödik embert súlyosan érinti az életének legalább egy szakaszában.

Mindenki volt már feszült, ideges életében, ahogy sokszor szorongott is valamitől, ezek az érzések azonban a legtöbbször hamar elmúlnak. Ha viszont tartósan fennáll a szorongás és a stressz, érdemes segítséget kérni.

A monori Javallat gyógynövény-készítmény-gyártó és forgalmazó vállalkozásnál nagyszabású kutatást végeztek annak érdekében, hogy kiderüljön, jelenlegi ismereteink, vagyis a népgyógyászati tapasztalatok, a növényi hatóanyagok, az állatkísérletek és az emberekkel végzett klinikai kutatások alapján melyik gyógynövény alkalmas leginkább a szorongás oldására. A kutatásról a vállalkozás vezetőjét, Papp János gyógynövény-alkalmazási szakmérnököt kérdeztük.

– Fitoterapeutaként sokan fordulnak hozzám különféle szorongásos panaszokkal. Ők

rendszerint alvászavarokkal küzdenek, túlzott aggodalom tölti el őket a többi ember számára egyszerű élet-

helyzetektől, félnek attól, hogy más emberek miképp ítélik meg őket, folyamatosan feszült állapotban vannak, ingerültek, ezért nehezen megy a pi-

henés is számukra.

Gyakran testi tünetek is megjelennek náluk, mint arcpirolás, mellkasi szorító érzés, hasmenés, szapora légzés. Mi is több olyan gyógynövényt forgalmazunk, amelyek elősegítik a nyugodt alvást vagy hozzájárulnak a kiegyensúlyozott lelki állapothoz, ilyen például a valeriána, a komló, a galagonya, a citromfű és a levendula is. Viszont személy szerint is szerettem volna tudni, hogy ezek közül melyik az, amit a legjobb szívvel ajánlhatok a hozzám fordulóknak – hangsúlyozta Papp János.



A szorongás és a lelki stressz rokon fogalmak. Ha ismerjük a kiváltó okot, akkor általában stressznek, ha viszont azt nem tudjuk egyértelműen meghatározni, akkor inkább szorongásnak nevezzük a betegséget.

– Mostanában nagyon népszerű természetes szorongásoldónak számít a vadkenderből kivont kannabidiol, vagy rövidítve CBD, ahogy a rózsagyökér vagy más néven Rhodiola is. De vajon tényleg tudnak annyit, mint a jól bevált szorongásoldó gyógynövények? Ennek is utánajártunk a kutatásban, amelyhez tudományos alappal láttunk hozzá. Több ezer oldalnyi szakirodalmat dolgoztunk fel és jól visszakövethető, korszerű módszerek szerint értékeltük a bennük szereplő, gyógynövényekről szóló ismereteket. A tanulmányunkban huszonnyolc klinikai kutatás eredményét is ösz-

segeztek, amelyben összesen közel ötezer fő vett részt. Tudomásom szerint mindeddig nem készült ilyen nagyszabású kutatás, amely egyszerre foglalja össze és teszi egymással összehasonlíthatóvá a gyógynövények szorongásoldó hatását. A tanulmányt érdemes teljes terjedelmében elolvasni, hogy akinek tényleg szüksége van a segítségre, átfogó képet kaphasson arról, milyen gyógynövényt érdemes a lelki stressz és a szorongás kezelésére alkalmaznia. A nagyon kíváncsiaknak annyit előre elárulhatok, hogy bőven van meglepetés benne! A harmadik helyen például az alapvetően antidepresszáns hatású orbáncfű végzett.

A tanulmány ingyenesen elérhető a következő címen: www.javallat.hu/szorongas. Rövidített változatát a Lokáció újság következő számában közöljük.

Vladár Beatrix

HIRDETÉS



JAVALLAT

TELJES ÉRTÉKŰ

GYÓGYNÖVÉNYKIVONATOK

**NYUGALOMRA VÁGYSZ? SZERETNÉL JÓL ALUDNI?
VÁLASSZ GYÓGYNÖVÉNYEINKBŐL!**

WEBÁRUHÁZ: JAVALLAT.HU



Itt már kaphatók:

1 JÓ ÉLET- GOOD LIFE- Bio és Gyógynövénybolt,
Budapest, XVII. ker., Nemes u 103. Tel: (06 1) 408 1403

2 MÉZDISKONT a Kispesti Piac Üzletház I. emeletén
Tel: 06-70/607-4444 • Nyitva: csüt., pént. 8–12, szom.: 8–13

FAHÉJ,

A NÉLKÜLÖZHETETLEN FŰSZER

Egy kis fahéj ugyanolyan jóízű a kávéban, mint az almáspitében, fogyasztása a királyok és istenek előjoga volt, kiemelkedő fűszer, kereskedelmét szigorúan ellenőrizték. Ismert, hogy finom íze mellett többféle módon javítja az egészséget, amely megmagyarázza a népszerűségét.

A fahéj egy trópusi fűszer, amely az igazi fahéj belső kérgének szárításával készül. Vigyázat, hamisítják, nem minden fahéj, ami annak látszik. Van olyan hamisítványok, amelyek veszélyeztethetik az egészséget. A valódi fahéj, amely származási helyéből adódóan, ceyloni fahéjként ismert, meglehetősen drága, ezért számos rokon fajt használtak alternatívaként, köztük a sokkal olcsóbb kínai kassziát.

Számos laboratóriumi és klinikai vizsgálatot végeztek a fahéjjal, melyek jó néhány okot adnak nekünk arra, hogy rendszeresen használjuk.

Helyettesítheti a cukrot és a tejszínt a kávéban

Nincs is jobb dolog, mint a kávé a reggeli ébredéshez. Tanulmányok kimutatták, hogy a kávéfogyasztás valójában jól tesz az agynak. De ha sok cukrot és tejszínt adunk hozzá, akkor valószínűleg több kárt okoz, mint hasznot. A fahéj természetes édes íze csökkentheti az édesítők szükségességét.

Segíti a cukorbetegnek vércukorszintjének rendbentartását

Számos II. típusú cukorbetegnek bevonó vizsgálatban megállapították, hogy a fahéj hatékonyan csökkenti a vércukorszintet rendszeres használata esetén. Csökkentette a triglicerideket és a koleszterint is. Mindössze ½ teáskanál fahéj hozzáadása a reggeli kávéhoz segíthet csökkenteni a cukorbetegség ellen szedett gyógyszer mennyiségét, még ha nem is küszöböli ki teljesen azt.

Segíthet a fogyásban

A fahéjat alkalmazó cukorbeteggekkel végzett vizsgálatokban az egyik váratlan eredmény a résztvevők súlyvesztése volt.

Mivel késlelteti a gyomor ürítését, hosszabb ideig teltségérzetet nyújthat, és ez csökkentett kalóriabevitelhez vezethet. A fahéj növeli az anyagcserét, így a szervezetben több cukor kerül felhasználásra, és kevesebbet tárolnak a szövetek.



Az elhízás oka nem mindig a túlzott étel- és ital-fogyasztás. A rossz étrendből, a rossz emésztésből és a tápanyagok hibás összeválogatásából is adódhatnak. A fahéj javítja az emésztést és a tápanyagok felszívódását.

Bizonyos bélbaktériumok befolyásolhatják a súlyt. Például vannak bizonyítékok arra, hogy a Clostridium difficile- és a Candida-fertőzések súlygyarapodást okozhatnak. A fahéj erős antibakteriális és gombaellenes tulajdonsága segítheti a mikrobiális populációk ellenőrzését. Ezért a fűszerben lévő fahéjaldehid felelős.

Hasznos a gyulladásos állapotokban

A fahéj erős antioxidáns-anyagokat tartalmaz, úgynevezett proanthocianidineket, amelyek elősegítik a sejtek és szövetek oxidatív károsodásának csökkentését. A fűszer gyulladáscsökkentő hatása elősegíti a fájdalmas állapotok, például az ízületi

gyulladás kezelését. A reggeli rendszeres adaggal megelőzhető az egész napos fájdalom.

Segíti a vérkeringést

A fahéjnak olyan vérhígító hatása van, amely segíti a vérkeringést. Ez a hatás hasonló a véralvadásgátló gyógyszer tulajdonságaihoz, amelyet általában a vérrögök, a stroke és a szívroham kockázatának csökkentésére használnak. A fűszerben található kumarintartalom felelős annak antikoaguláns hatásáért. A legtöbb Cinnamomum-faj bizonyos mértékben tartalmaz kumarint, de az is fontos, hogy ez az anyag magasabb koncentrációknál mérgező.

Javítja a kávé ízét

A fahéj és a kávé jól összekapcsolódik, nem csak az íze, hanem az agyat stimuláló hatásuk miatt is. Egy csésze kávé fahéjjal fűszerezve ragyogó kezdete lehet a napnak.

Ragaszkodjunk az igazihoz

Mind a fahéj, mind a kasszia rúdtként érkezik, de az igazi fahéjrúd vékonyabb és szoros tekercekbe hengerelt. A kassziakéreg vastagabb, nyitottabb tekercekkel rendelkezik, vagy egyáltalán nincs tekercselve. Intenzívebb ízű. Nyilvánvaló okokból a kasszia a leggyakoribb aromaanyag sok kereskedelmi termékben. Nagyobb mennyiségű kumarint tartalmaz, mint a fahéj, ami károsíthatja a májat és a veséket. Különösen veszélyes azokra az emberekre akik vérhígító gyógyszereket szednek, mivel a kumarin fokozhatja ezen gyógyszerek hatását és szövődeményeket okozhat.

A tonkababból származó kumarin az Egyesült Államokban tiltott anyag, ám a fahéjpótlókban a kumarintartalmat nem szabályozzák, valószínűleg azért, mert ezeket széles körben használják az élelmiszeriparban. Az Európai Élelmiszerbiztonsági Hatóság szerint testtömeg-kilogrammonként 0,1 mg kumarin a maximális ajánlott biztonságos határérték. A kasszia alkalmi használata nem okoz nagy károkat, de a biztonság érdekében használjuk inkább a ceyloni fahéjat.

VLAD

Egyszerű terápiák IZÜLETI FÁJDALMAK enyhítésére

Az ízületi gyulladás egy gyakori fájdalom, amely bármilyen életkorú embert érinthet. És bár az ízületi gyulladás nem gyógyítható, néhány egyszerű módszerrel megtanulhatjuk a természetes kezelését.

Sok krónikus ízületi gyulladásban szenvedő ember számára a vényköteles fájdalomcsillapító gyógyszerek tűnhetnek az egyetlen fájdalomcsillapító lehetőségnek. A természetes megoldások azonban célravezetőbbek lehetnek. Végezzünk különféle célzott gyakorlatokat a gyulladás csökkentése, a mobilitás fokozására és a fájdalmaink enyhítésére.

Mi az ízületi gyulladás?

Az ízületi gyulladást egy duzzanat vagy fokozott érzékenység jelzi a test ízületeiben. Az ízületi gyulladásos betegek leggyakoribb panasza az ízületi fájdalom és a merevség. Ezek a tünetek az életkorral valószínűleg súlyosbodhatnak.

Noha az artritisz számos típusa létezik, a két leggyakoribb típus a rheumatoid arthritis és az osteoarthritis. Osteoarthritis esetén a porc, amely a csontok végét takarja az ízületnél, elbomlik, ez ismétlődő fájdalmat és merevséget okoz. A rheumatoid arthritis azonban egy krónikus betegség, amely a szervezet immunrendszerének támadását okozza a különféle ízületekben, idővel lebontva az ízületek teljes nyálkahártyáját.

Melyek a leggyakoribb tünetek?

Az artritiszben szenvedő emberek többségében az ízületi fájdalom a leggyakoribb panasz. De attól függően, hogy milyen típusú ízületi gyulladásról van szó, számos különféle tünet jelentkezhet, beleértve:

- duzzanat
- vörösség
- merevség
- csökkent mozgástartomány
- krónikus fájdalom

Mi okozza az ízületi gyulladás kialakulását?

Mivel az artritisznek különféle típusai vannak, az ilyen típusú ízületi problémáknak nincs egy fő oka. Vannak bizonyos kockázati tényezők, amelyek növelhetik kialakulásának valószínűségét.

Családi történelem

Az artritisz bizonyos típusainál genetikai problémák állhatnak a háttérben, amelyek a családon belül is felmerülnek. Ha szülők vagy testvérek bizonyos típusú ízületi gyulladással rendelkeznek, akkor sokkal valószínűbb a kialakulása.

Kor

Az ízületi gyulladás bizonyos típusainak, például az osteoarthritis és a köszvény kialakulásának kockázata az életkorral nő.

A nem

A nőknél sokkal nagyobb valószínűséggel alakulhat ki reuma, mint a férfiaknál. Másrészt a férfiak esetében nagyobb a valószínűsége a köszvény kialakulásának.

Elhízottság

A felesleges súly fokozott terhet jelent az ízületeknek. Az elhízott embereknek nagyobb esélyük van az ízületi gyulladás kialakulására, különösen a térd, csípő és gerinc környékén.

Korábbi sérülés

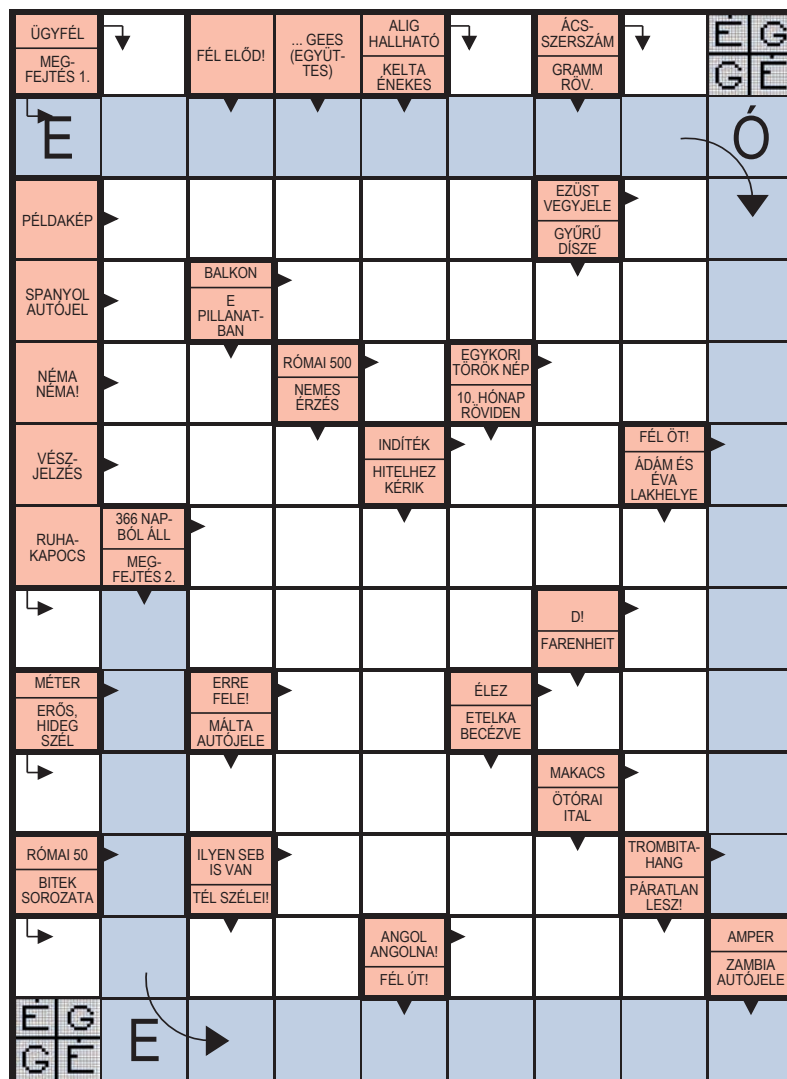
Ha a múltban egy ízület megsérült, akkor fokozott a kockázata, hogy az artritisz kialakul ugyanazon a területen a későbbi életben.

Terápiás gyakorlatok ízületi gyulladás, fájdalom esetén

Ha ízületi fájdalmat tapasztalunk, fájdalomcsillapítónak hasznos lehet néhány terápiás gyakorlat, a fájdalom és más olyan tünetek, mint a merevség enyhítésére.

Nyújtás – Ez az egyszerű gyakorlat javítja a rugalmasságot, növeli mozgási tartományt és csökkenti az ízületi gyulladás által okozott merevséget.





**AKCIÓ! 8150 Ft helyett
most 6900 Ft!**

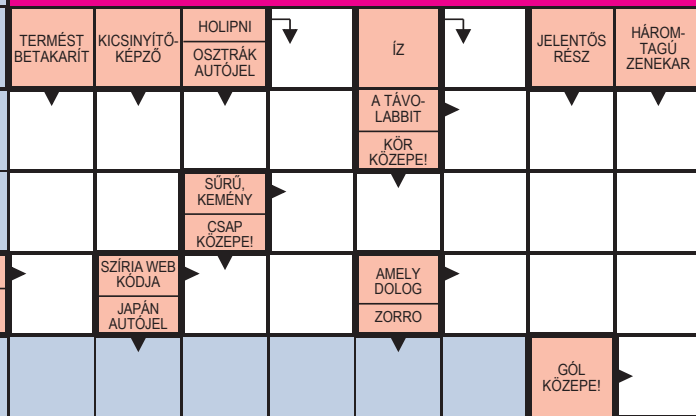


5x50=250 db

GYÓGYNÖVÉNYKAPSZULA EGY CSOMAGBAN

ÉTVÁGYCSÖKKENTŐ, PREBIOTIKUS, ANYAGCSERE-FOKOZÓ, VÉR-
CUKORSZINTRE ÉS ZSÍRANYAGCSERÉRE HATÓ GYÓGYNÖVÉNYEKEL

Kizárólag online rendelhető a következő weboldalon:
javallat.hu/fogyokuras-csomag



Szeptemberi rejtvényünk főszórából kiolvashatják a Magyarországot is megjárta középkori svájci orvos és polihisztor, Paracelsustól származó idézet hiányzó részét. „Isten addig nem adott betegséget az emberre, amíg [keresztrejtvény megfejtése] meg nem teremtette a Földön.” A megfejtést küldje el címünkre: Régió Lapkiadó Kft., 2200 Monor, Németh Ágoston utca 5. E-mail: megfejtés@regiolapok.hu.
Beküldési határidő: 2020. 09. 25. A helyes megfejtést beküldők között 5 db 2000 Ft értékű kupont sorsolunk ki, amely bármely termékre beváltható a JAVALLAT webáruházban: www.javallat.hu. Előző számunk megfejtői közül 5 000 Ft-os JAVALLAT-utalványt nyertek: *Kardulecz Pálné* (Monor), *Magyar Miklós* (Budapest), *Frombach Zita* (Budapest).

Gyaloglás – A séta egy nagyszerű módja annak, hogy megóvjuk az ízületek egészségét, javítja az általános hangulatot, és segít az aerob kondicionálásban.

Vízi kúrák – Ez egy nagyszerű hatású módszer a testmozgáshoz és az ízületi fájdalom enyhítéséhez. A víz leveszi a terhet a fájdalmas részekről miközben azok szabadon mozoghatnak. A tengeri sós fürdő kiváló fájdalom- és gyulladáscsökkentő hatással bír, de készíthetünk finom illóolajos fürdőt is szén-, fenyő- és eukaliptuszolajjal.

A rendszeres szaunázás, gőzfürdőzés segíti a méreganyagok bőrön keresztül történő távozását, így azokkal együtt a gyulladást kiváltó anyagok egy részétől is megszabadulhatunk.

Kézgyakorlatok – A rheumatoid arthritis gyakran korlátozza a kéz használatát az idő múlásával. A csukló fel-le hajlításával, az ujjaink lassú ökölbe zárásával és széles el-



terjesztésével, az ismétlődő testgyakorlás során, jelentősen javíthatjuk a mobilitást és enyhíthetjük a krónikus fájdalmat.

Böjt – Egy-két napos böjt is csodákra képes, hosszabb időn át tartó tisztítókúrát azonban

csak orvosi utasításra, illetve felügyelet alatt tartunk, bőséges (2,5-3 liter) folyadékfogyasztás mellett. Ez utóbbi lehet gyógytea vagy ásványvíz. Gyógyteaként ajánlott többek közt a csalán-, a fűzfakéreg-, a nyírfalevél-, a réti legyezőfű- és a csipkebogyótea.

BEFŐTTESÜVEGEK új élete

A befőttesüvegek már nagyon nagyon régen életünk részei. Általában, mint a neve is mutatja befőttet vagy lekvárt teszünk bele, hogy



télen, amikor kevesebb a friss gyümölcs, legyen a kamra polcán valami finom, édes harapnivaló. Napjainkban azonban a téli időszakban sem kell attól tartanunk, hogy nem találunk friss gyümölcsöt, hiszen a hipermarketek polcai szinte roskadoznak a választéktól. Így kicsit háttérbe szorult a befőzés jelentősége. Pár üveg lekvárt vagy befőttet eltenni azért nem árt, hisz a hazainál nincs is finomabb, de hatalmas mennyiségre már nincs szükség, hogy átvészeljük a telet. Mit kezdünk a rengeteg üres befőttesüvegünkkel? Az alábbiakban láthatunk néhány tippet, mely nemcsak csodás végeredményt ígér, de fantasztikus elfoglaltságot is, akár a család kisebb tagjaival közösen.

Madáretető

Az amatőr ornitológusok mindig örülnek a lehetőségnek, hogy egy egyszerű befőttesüvegből elkészítsék a madáretetőt, lehetővé téve, hogy ezeket a szárnyas szépségeket minden nap közelről megnézhessék. Mivel közeleg az ősz, az itthon maradó kismadarak kevesebb élelmet találnak a természetben. Biztosan örülni fognak egy kis harapnivalónak és szívesen látogatnak el a kertünkbe. Győződjünk meg arról, hogy az adagoló a környéken lévő macskák és más ragadozók számára ne legyen elérhető! Valamint nagyon fontos, hogy biztonságos legyen, nehogy sérülést okozzon!



Mindezek után csak egy üvegre, egy zsinegre vagy szalagra, fakanálra vagy az ügyesebbeknek egy kis kerek csirkeetetőre van szüksége.

Pozsgás növények

Tökéletes megoldás pozsgás növények számára. Ezek a húsos



levelű növényeké nem sértődnek meg akkor sem, ha néhanapján elfelejtjük meglocsolni őket, mégis csodás díszek lehetnek otthonunknak. Tegyük elegánsabbá a kertet vagy az ablakpárkányt változatos méretű, pozsgás növényekkel töltött üvegekkel. Nem árt, ha az üveg aljára kis lyukat fúrunk, hogy a felesleges folyadék szabadon távozhasson.

Kerti világítás

Néhány felfüggesztett, gyertyával töltött befőttesüveg igazán hangulatos dísz a kertnek vagy a terasznak, de beltérben is meghitt hangulatot áraszt. Az üveg díszítésének csak a fantáziánk szab határt.

Süteményhozzávalók

Bárkivel előfordul, hogy hirtelen vendégségbe hívják, és nem jut eszébe semmi, amit ajándékba

vihetne és már sütni sincs időnk. Viszont mindig akad otthon egy befőttes üveg, amit megtölthetünk egy jó adag sütihez szükséges hozzávalókkal. Kedves ajánlék lehet egy kis díszítéssel és persze a sütihez való recepttel. Saját kézzel írva még több eredetiséget csempészhetünk ajándékunkba.

Poharak

Régóta nézegetjük azokat a jópofa kis befőttesüvegből készült poharakat a boltban, de valahogy mindig kimarad a vásárlásból? Itt az idő nekilátni sajátkezűleg. Csak egy befőttesüveg és szívó-



szál szükséges hozzá. Na meg egy ügyes kéz, aki lyukat fúr a tető középebe.

-vlad-





MESTEREMBEREK



Kertépítés
Öntözőrendszer
Teraszburkolás
Növényvédelem

E-mail: kert.angyalok@gmail.com
Web: www.angyalkert.eu
Tel.: +36-20/370-7102,
+36-20/456-8253

VÍZSZERELES,
DUGULÁSELHÁRÍTÁS,
CSATORNATELEPÍTÉS
FÖLDMUNKÁVAL,
KÖZMŰHÁLÓZAT KIÉPÍTÉSE
FŰTÉS, RADIÁTOR, BOJLER,
MOSDÓ, CSAPTELEP
CSERÉJE, BESZERELÉSE

06-70/635-7804

KÁRPITOS Cégünk vállalja antik és modern bútorok áthúzását, javítását, bútorvédőhuzat, ajtókárpit és minden kárpitozással kapcsolatos munka elvégzését.

Bő szövetválasztékkal, rövid határidővel, reális árral várjuk megrendelőink jelentkezését.

Tel.: 06-30/576-3456
E-mail: csordaskarpitos@gmail.com • Web: www.csordaskarpit.hu

ÁCS-TETŐFEDŐ
BÁDOGOS

Nagyobb és kisebb munkák kivitelezése.
Tető átszerelése, ázás elhárítása, lapostető szigetelése

DÍJMENTES felmérés!

Telefon: 06-20/421-2355

Szerezze be most tűzifáját!
Számlával garantált mennyiség!
Kiszállítással

ŐSZI TŰZIFAVÁSÁR

AKÁC hasított
3 400 Ft/q
Erdei m³-ben is kapható.
A némediszőlői telephelyen hitelesített hidmérleggel ellenőrizheti a megvásárolt mennyiséget!

TÖLGY, BÜKK hasított
3 200 Ft/q
Erdei m³-ben is kapható.
A némediszőlői telephelyen hitelesített hidmérleggel ellenőrizheti a megvásárolt mennyiséget!

Kalodás VEGYES tűzifa
33 000 Ft/kaloda
A szállítás két kalodától díjtalan.
1 kaloda = 1,7 m³ (1x1x1,7 m)

Kalodás AKÁC tűzifa
38 000 Ft/kaloda
A szállítás két kalodától díjtalan.
1 kaloda = 1,7 m³ (1x1x1,7 m)

EUTR szám: A5856576

Tel.: 06-20/511-7557, 06-29/343-689

LAKÁSFELÚJÍTÁST
VÁLLALOK
KEDVEZŐ ÁRON.

Szobafestés, burkolás, parkettázás, gipszkartonozás, bontás, hőszigetelés, kőművesmunka, stb.

Precíz szakszerű kivitelezés garanciával.

Hívjon bizalommal!
Tel.: 06-30/973-2451

HERENDI TAMÁS
zárszerelő

AJTÓNYITÁS, ZÁRJAVÍTÁS, ZÁRCERE, BIZTONSÁGI ZÁRAK

Nem nyílik az ajtó? **Gyors és precíz ajtónyitások.**
Zárcsere műanyag és kőzet ajtóknál.
Előzze meg a betörést!
Törés- és másolásvédelem, erősített zárbetétek beszerelése.
Speciális biztonsági zárok felszerelése.

Hívjon bizalommal!
06-30/489-5334

Eladó ingatlanokat keresünk meglévő készpénzes ügyfeleink részére a Dél-Pest megyei és Budapesten, a Dél-pesti régióban

Amennyiben gondolkozik lakása, háza, telke eladásán, forduljon bizalommal az ingatlanpiaci közvetítő irodához!



ingatlan
PIACI.com
KÖZVETÍTŐ IRODA

Tel.: 06-70-935-5181

Kossuth téri Piac Üzletház
Bp., 1191 Kossuth tér 1. I. emelet.

Ha számít az ár, az ingatlanpiaci vár!

1%
jutaléktól!

Vadonatúj Korando modell

**Kipróbálhatja
szalonunkban.**
Foglaljon időpontot!



5 SSANGYONG
év garancia



Induló ár:
5 999 000 Ft

Igazi családi SUV.
Rendkívül gazdag biztonsági alappfelszereltséggel,
tágas belső térrel, erős, gazdaságos Euro 6D-s motorokkal,
akár összkerékkehajtással vagy automata váltóval is rendelhető.

Vegyes üzemanyag-fogyasztás:
5-8,3 l/100 km, felszereltségtől függően.
Károsanyag-kibocsátási szint:
Euro 6d temp.
CO₂ kibocsátás (vegyes): 144-190 g/km.

**HASZNÁLT AUTÓ
BESZÁMÍTÁSA**

Ssangyong Délpest

1194 Budapest, Hofherr Albert u. 38/D • www.ssangyongdelpest.hu
ertekesites@ssangyongdelpest.hu • +36 1 280 1533, +36 20 318 3760

A képen látható autó
illusztráció.

**KEPA
AUTÓSZERVIZ**



**AUTÓJAVÍTÁS és GYORSSZERVIZ
CSEREAUTÓ**

Klímatöltés, -javítás és -tisztítás

Ózongenerátoros tisztítás 4000 Ft-tól!

Eredetiségvizsgálat • Kipufogójavítás

HELYSZÍNI MŰSZAKI VIZSGA

**Gumiszerelés
750 Ft/db-tól**

**Hibakódolvasás, -törlés
Gumitárolás**

**Futóműállítás
5000 Ft-tól**

20% KEDVEZMÉNY
olajcserére, gumicserére,
klímatisztításra

A kupon felhasználható:
2020. szeptember 5-től október 9-ig.
A kedvezmény csak a kupon
felmutatásával
vehető igénybe.

2360 Gyál, Ady E. u. 7.,
a posta mellett
06-30/241-8550
06-20/947-3887

www.kepaszerviz.hu

**Márta Ervin
KONTÉNER**

- **TERMŐFÖLD**
- sít, szemétszállítás
- 3, 4, 8, köbméteres konténerek
- gépi földmunka, bobcat
- épületbontás



Tel.: 06-20/984 9242

cityfood

**Vecsési
nagyüzemi konyha
ALAPANYAGRAKTÁRBA
munkatársat keres!**



Jelentkezéseket fényképes
önéletrajzzal várunk.
karrier.city@gmail.com

Érdeklődjön céges buszjáratunkról!