

A folyadék hiánya fejfájást okoz a színésznőnek

Anett maga húzza ki a kullancsot

Bálizs Anett, a Jóban Rosszban című sorozat sztárja tudatosan készül a nyárra és a strandszezonra. A színésznő a szépségápolás mellett az egészségét sem hanyagolja el.

- Mint a legtöbb ember, én is szeretem, ha nyáron egy kicsit barnább a bőröm, de arra mindig figyelek, hogy a megfelelő védelemről gondoskodjak, amikor kimerészkedem a napra. Ahogy melegszik az idő, egyre fontosabb a kellő mennyiségű folyadékbevitel is, mert az ember könnyen kiszáradhat. A dehidratáltság pedig rossz közérzetet, nálam például fejfájást okoz. De a folyadék ezenkívül a bőrnek is jót tesz, ezért kifejezetten figyelek rá, hogy mindig legyen nálam egy nagy üveg víz.

A nyári időszak a kirándulások alkalmával is tartogat kellemetlen meglepetéseket, a kullancsvészélyre ilyenkor fokozottan érdemes odafigyelni. – Ritkán kirándulok erdőben, ezért a megelőzés az én esetemben nem olyan hangsúlyos, de hazatérve sosem felejtetem el alaposan megvizsgálni a testemet. A kiskutyámat azonban mindig beoltatom vagy befújom, ha pedig mégis talállok a testemben kullancsot, a saját kezemmel szoktam eltávolítani. Az ő egészségére ilyen szempontból jobban figyelek, mint a sajátomra.



Bálizs Anett vízzel készül a nyárra

Izmokról álmodik Beyoncé

Beyoncé kikerekedett pocakkal szebbnek érezte magát, mint valaha. Annak ellenére, hogy az amerikai énekesnő a terhessége ideje alatt mintegy 22 kilogramm pluszt szedett magára.



- A terhességem kezdetén nem éreztem úgy, hogy szép lennék - mondta a sztár. - Miután az orvosok tanácsára sok folyadékot fogyasztottam, és többet ettem, mint mások, sok pluszkiló szaladt fel rám. A megduzzadt ajkaimat és az arcomat látva egyáltalán nem ismertem magamra. Aztán rájöttem, hogy neveltséges a hozzáállásom. Onnantól szépnek éreztem magam, és minden napom arról a csodáról szólt, amit a Teremtő adott nekem - a lehetőségről, hogy világra hozhatok egy kis embert.

Beyonce elmondta, hogy az elhízott emberekben szinte az összes felesleges súlytól megszabadult, bár nem tagadta, a fogyás kihívás volt a számára. – Büszke vagyok arra, hogy a csípőméretem ilyen gyorsan visszanyertem. Remélem, előbb-utóbb mindenem újra feszes és izmos lesz!

Beyoncé elárulta: ennek ellenére nem tart napi többszöri edzést annak érdekében, hogy mielőbb visszanyerje az alakját. – Újdonsült anyuka vagyok, nincs ilyenekre időm.

GB

Farkas-Jenser Balázs az egészsége miatt nem eszik húst

A vegákat kerüli a nátha?

A Megasztár 21 éves enekese már két éve nem evett egy falat húst sem. Farkas-Jenser Balázs az egészsége miatt hanyagolja az állati eredetű ételeket, csak halat hajlandó enni, ahogy mondja: az életmódváltás miatt megszűntek a felső légúti panaszai.

Balázs két éve költözött Budapestre a munkájából kifolyólag. – Hamar elköltöttem otthonról. Mivel szinkronitolmácsként dolgozom, a munkám a városhoz köt – magyarázta a TV2 tehetségkutatójának versenyzője, aki teljesen egyedül vezeti a háztartását, barátja csak heti kétszer-háromszor tudja meglátogatni. – Nálam mindig ragyogó tisztaság van, két-három naponta posztvízözök és felmosok. Jobban tudok dolgozni tiszta környezetben – magyarázta az énekes. Balázs hadilábon áll a főzéssel, a nehezebb fogásokba barátja segít be. – Az egyik kedvencem az indiai padlizsánkrem, amit tökéletesen el is tudok készíteni. Két éve vegetáriánus vagyok, egyáltalán nem eszem húst, csak halat. A volt főnököm természetgyógyász, aki gyakran elmagyarázta, hogy a hús milyen káros az ember egészségére. Eldöntöttem, hogy néhány hétig kipróbálom ezt az életformát. Három hét után már egyáltalán nem kívántam a húst. Korábban gyakran voltam náthás, de amióta a vegetán életmódot követem, elkerülnek a betegségek.

Nagy Orsolya

Nagy Orsolya



Farkas-Jenser Balázs főnöki utasításra lett vegetáriánus?

Lobbi vagy méreg áldozata a cápaharcsa?

Jó ideje kering az interneten egy írás, amely azt állítja, a hazánkban is kapható pangasius, azaz cápharcsa mérgező. Bár a magyar vizsgálatok semmiféle rendellenességet nem mutattak ki, a kereslete mégis jelentősen megcsappant. Az éttermek gyakran ezzel az ázsiai hallal helyettesítik a magyar harcsát, a terjesztő lobbistáknak gyanít, de névleg nem nyilatkozik.

A pangasiushazugság címmel készítették németek egy filmet a cápaharcsa tenyésztéséről. A hal eredetileg ázsiai folyókban él, amiket a hazai boltokban találunk, azok viszont főként vietnami haltelepeken tenyésztett halak. A film készítői szerint a halak saját ürüléküket eszik, de emberi végtermék is a vízbe jut. Elhangzik, hogy milyen mérgező vegyi anyagokkal és hormonokkal táplálják a halakat, hogy minél nagyobbra nőjenek. Nemzetközi környezetvédelmi szervezetek már többször felszólították a vásárlókat, hogy ne fogyasszanak ilyen halat. Idén márciusban az egyik szupermarketlánc kérésére bevizsgálták a náluk kapható pangasiustermékeket, közleményükből az derül ki, hogy „a minta az összes vizsgált jellemző tekintetében megfelel a feltüntetett előírások követelményeinek”.

- Mi hatósági állatorvostól kapott tanúsítvánnyal forgalmazzuk a ter-

mékeinket. Ennél többet nem tudunk mondani, de az biztos, hogy a forgalmunk jelentősen visszaesett – mondta lapunknak az egyik, cápaharcsára szakosodott halforgalmazó. – Két éve tört be a pangásius a magyar piacra, és olcsósága miatt hamar népszerű lett. Nagyon sok értemmel ezzel váltja ki a harcsát, hiszen feldolgozva senki nem tudja megmondani a különbséget. **szd**

szd



Sok étterem pangasiusszal helyettesíti a harcsát

A Gyöngy Egészségprogram májusban vércukorszint-méréssel folytatódik

Lassan, de biztosan ránk köszönt a jó idő, a fák újult erőre kapnak, a tavaszi virágok friss színekkel köszöntenek minket, a napsugarak a szabadba csábítanak.

Testünk, lelkünk is megújulásra, felfrissülésre, fényre vágyik a hosszú, hideg napok után. Legyengült ellenálló képességünk erőt, bőrünk, hajunk frissességét áhít, szervezetünk jelzi, hogy új energiára, regenerálódásra szorul.

A nyár közeledte jó indok arra, hogy kicsit jobban odafigyeljünk testünk jelzéseire és elvégezzük nemcsak lakásunkon, hanem magunkon is a tavaszi „nagytakarítást”.

A diabétesz az egyik leggyakoribb anyagcsere-betegség a világon. Megfelelő gyógyszeres kezeléssel és az életmódra vonatkozó tanácsok betartásával súlyosbodása lassítható, a szövődmények kialakulása késleltethető vagy megakadályozható. Ehhez azonban rendszeres ellenőrzésre van szükség!

**Vegyen részt ingyenes vércukorszint-mérésünkön
és nyerjen a Gyöngy Patikákban!**

Ingyenes vércukorszint-mérések
több mint 200 Gyöngy Patikában!*

Nyeremények: 5 db Dcont Trend vércukormérő készülék és 20 db Gyöngy Patikák ajándécsomag.

*A patikák listáját keresse az akciós szórólapokon és a www.gyongypatikak.hu weboldalon, részvételhez kérje a gyógyszerész segítségét! ▲

GYÖNGY
PATIKÁK

GYÖNGY PATIKÁK

HAVI AKCIÓ



2 690
FELTÜZÉS
HATÁR

Lioton gél
100 g
(heparin)
A visszaverésű patikákhoz készített
szolgálati gél



740
FELTÜZÉS
HATÁR

Panadol Rapid 500 mg
filmtabletta
10 db
(acetaminofen)
Csúszást megelőző fájdalomcsillapító
Májbetegség és alkoholfogyasztás ellenjavallt



1 205
FELTÜZÉS
HATÁR

Espumisan Gyöngy 40 mg lágy kapszula
50 db
(simetikon)
Gastroenterológiai és egyéb hasi panaszok,
pl. felhúzás, puffadás kezelésére



3 880
FELTÜZÉS
HATÁR

Nailner Repair stift
körömgyógyászati
kezelésre
4 db
Egyszeri használatra stift
körömgyógyászati kezelésre



2 625
FELTÜZÉS
HATÁR

Silegon Duo pack
2 x 60 db
A csomag tartalmaz: 2 doboz Silegon 140 mg
mellékhatásmentes és hatékony székelszabályozó,
elvonulást okozó gyógyszerként alkalmazható
és egy 30 csúszós mozgáskorlátozó
kezelő

15
termék
kedvezményes
áron

Szakértelemmel, odafigyeléssel, rendszeres egészségügyi mérésekkel és folyamatos akciókkal várjuk a legnagyobb hazai patikákör tagjainál.

● A kék ponttal jelölt készítmények vagy nélkül kapható gyógyszer
● A zöld ponttal jelölt készítmények gyógyszerként nem minősül, egyéb készítmények
● A piros ponttal jelölt készítmények vagy nélkül kapható, nem támogatott gyógyszerként megvásárolható

Az akció időtartama: 2012. május 1-31., vagy a készlet erejéig. A feltüntetett árak csak átlagos árak, a tényleges árak a helyi ártáblázatban találhatók.

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

További részletek a Gyöngy Patikákban és a
www.gyongypatika.hu honlapon.