



**Köhögés? Tüsszentés?
Orrfolyás?**

**A légút egészségét
óvni kell!**

A bakteriális, vírusos fertőzések és légúti allergének, pollenek jelenlétében fontos a légút védelme:


Pharmaforte

ALLIX

Növényi hatóanyagai, vitaminjai

- segítik a légúti nyálkahártyák egészségét, az orrüreg és hörgők tisztaságát,
- hozzájárulnak a felső légút egészségének megőrzéséhez, a könnyű és tiszta légzés fenntartásához.
- Antioxidáns hatóanyagai, vitaminjai és a cink támogatják az immunrendszer egészséges működését.



Kapható gyógyszerárban, bioboltokban.
Rendelés a webáruházban, tel: 06-30-2100-155

Futárszolgálat

10% pontjöváírás. 15 000Ft feletti rendeléshez ingyen maszkot küldünk!

shop.pharmaforte.hu

A fülcsengés enyhítése

A szofrológia módszere segíthet

A szofrológia segíthet a fülzúgás (fülcsengés vagy tinnitus) enyhítésében. Ez a külső hanginger hiányában jelentkező, zavaró hangérzet gyengíthető az általa kiváltott stressz csökkentésével. A szofrológia módszerei közül 3 rövid, könnyen végrehajtható gyakorlatot ajánlunk hozzá.

1. Egy képzeletbeli buborékban találók menedéket

A fülzúgás/fülcsengés az idegesség, az ingerlékenység és a stressz forrása lehet. De ha egy „csendbuborékba” menekülünk, mérsékelhetjük a problémánk intenzitását.

- Végezzünk belégzést, és tartsuk vízszintesen a karunkat, behajlított csuklóval, tenyerünket kifelé fordítva.
- Tartsuk bent a levegőt, és mozgassuk a csuklónkat balról jobbra (hasonlatosan az ablaktörők mozgásához), majd kilégzéskor lazítsuk el az izmainkat.
- Ismételjük 3-szor ezt a mozgást.
- Azután nyújtózzunk, és rajzoljunk a karunkkal egy képzeletbeli „csendbuborékot” magunk köré. Minden alkalommal, amikor halljuk a fülzúgást/fülcsengést, keressünk menedéket ebben a buborékban, ahová nem hatolnak be a külvilág zajai, és ahol biztonságban, kellemesen érezzük magunkat.

2. Enyhítem a bennem falhalmozódott feszültséget tengericsillag-formát alkotva

Napközben végezzük ezt a gyakorlatot, amikor érezzük, hogy növekszik bennünk a feszültség.

- Ülő helyzetben, egy szék támlájának dőlve, a karok maradjanak a test mellett, míg a lábfej talppal a sima talajon nyugszik.
- Végezzünk belégzést orron át, nyújtva a nyakat, emelve a fejét, enyhén szétnyitva a karokat és a lábakat (az 5 lábballal)

rendelkező tengeri csillag pozíciójában).

- Néhány pillanatig tartsuk bent a levegőt, miközben enyhén megfeszítjük az egész testünket.
- Kilégzéskor lazítsuk el az izmainkat, és térjünk vissza a kiinduló helyzetbe.
- Ismételjük 3-szor a gyakorlatot.

3. Visszanyerem a higgadtságomat a szívárvány segítségével

A színek hatással vannak az érzelmeinkre, az ellazulásra. Magunk elé képzelve őket testünk-lelkünk megnyugodhat, és fokozottan koncentrálhatunk egy kellemes és jótékony érzésre.

- Egyenes háttal ülve helyezzük a kezünket a combunkra, a lábunkat nyugtassuk a talajon, és csukjuk be a szemünket, miközben nyugodtan lélegezzünk.
- Lazítsuk el testünk minden zónáját a fejünk tetejétől a lábujjunk hegyéig, hangsúlyt fektetve a homlokra és a szemöldökök közti részre, lazítva az állkapcsot és lazán leengedve a vállat.
- Miután testünk minden szegletében ellazult, képzeljünk magunk elé egy szívárványt, miközben egyenként megcsodáljuk a színeit. Ha segít, társítsunk hozzájuk gyümölcsöket, növényeket: pl. piros – eper, sárga – citrom stb.
- Ezután hagyjuk messze eltávolodni a szívárványt, és néhány percig vizsgáljuk meg érzéseinket (pl. gyorsabb légzés, szívverés stb.).
- Élvezzük a pillanatot, és saját ritmusunk szerint ismét hozzuk mozgásba a testünket, mélyeket lélegezve és lassan nyújtózkodva.

FORRÁS: GALENUS



Fotó: Victor_69/Stock/Getty Images Plus

SUDOKU: Írjon az üres négyzetekbe 1 és 9 közötti számokat úgy, hogy az oszlopokban, a sorokban és a vastag vonallal határolt területeken se legyen számismétlődés!

4	9					5	3
7			8				2
			5	7			
	2	9		4	6	1	
9	6		8	7		3	5
5	3		2	6			7
3			5			8	4
2	6	4	1			7	9
		7	9		5	2	6

	4			1	5		6	
	6				3	5		7
	5	9	2		6	4	8	
6			5	4				
4	9	3			8		5	
	1			3	7		4	9
1			3					
8	3	5	7	6	1	9		4
				4	2		1	

	2		8	7	3	5		
3	5	6			9		7	4
			5	6	4		3	
		4				1		
7			9	5			2	
2	3				6	9		5
	1	2				3	5	
9		3			5		4	
8	4				2	7	9	1

AUSZTRÁLIAI ÁLLAT KELET	NEMES-FÉM SZÍNÉHEZ HASONLÓ	ÉDES TERMÉKET GYÁRTÓ ÁGAZAT	SZEDI A LÁBÁT	ERŐS ...; TÉVÉMUNKATÁRS	... FINCH; HÁRFAMŰVÉSZ	SVÉD AUTÓK JELZÉSE	NŐSTÉNY RÓTVAD	AJAK-PIROSÍTÓ	ÉPÍTÉSZETI IRÁNYZAT HAJ-SZOLÓ	TERM.TUDOMÁNYI MŰZEU-MUNK, R.	VIVÁTOZ ÉSZAK Ő ÉS TÁRSAI	TOKFÉLE HAL
OMLADÉK	MÉTER, RÖVIDEN			7		MÁSİK NEVE MURVA						
						PRÉM					MŰSOR VÉGE!	
						HOGY ... A FITYEG?					PÉLDÁUL A SOKÁIG	
MODELL	MEGRÖGZÖTT								IGEVÉG!	NYAKKENDŐ, ANG.		
									KÖRNY.BIOLÓGIAI RENDSZER	ROBBANÓANYAG		
PÁROSAN NYER!			SZEGECS AMELY IDŐBEN, RÉGIESEN			4		EDÉNYBŐL ZÚDÍT			DOROG HATÁRAI!	
								KILOMÉTER, RÖV.			TENGERI ÁTJÁRÓ	
ELEINK CSOKROS DÍSZE KILO-		3										CSEKÉLY MÉRTÉKBEN
					MESEVÉG!		PÓTANYA	10				14
					SOMOgy MEGYEI VÁROSKA		...-HOW; SZAK-ÉRTELEM					
PIROS PAPIKAFAJTA	PAKOL			TEHERGÉPKOCSI, RÖV.				SZÁZAD, RÖVIDEN		A -VEL PÁRJA		
				HÁZVÉG!				TÚLRA JELEZ		RENDELLET, RÖV.		
ROMÁN MINISZTER ELNÖK V. (PETRU)						JÉZUS GYAKORI ELŐNEVE					5	
						KORTYOL						
		SORVÉG!	2	A H-VITAMIN NEVE						FOGGAL ÓRÓL		9
		KORCSOLYASHOW		FELKIÁLTÁS						OSZTRÁK AUTÓJEL		
BÚTORIPARI ALAPANYAG	COCKER; ÉNEKES V. BÓDULT				SVÁJCI LÉGICÉG							KÚSZVA HALAD
					MÁTÉ PÉTER DALA							
FOJTÓ ANYAG		11					ZÜRICH LAP, RÖV.			12	ERDŐBEN TEREM	
							ATHÉNI SP.KLUB				ÉSZAKI FÉRFINÉV	
FA RÉSZE			EZÉRT, EVÉGETT			6				EZZÉ ELLENTÉTE		
			KORT MEGÉR									
BÉKAVÉLEMÉNY! GRAMM, RÖVIDEN		8						ÉSZAK, RÖVIDEN		ÉNEKES V. (JÁNOS)		
								OBJEKTÍV, RÖVIDEN		AKADÉMIAK		
				GIGA-, RÖVIDEN		ÁTLAGOS (ÁRU)						
				DÖRÖGNI KEZD!		A SÉD PARTJAI!						
AZ ÍR ÉS A SKÓT NYELV ÖSE	LÖVÉS HÁRÍTÁSA A KÁLIUM VEGYJELE	15					DENEVÉR, ANGOLUL (BAT)				AZ OZOR FÉRFINÉV BECÉZÉSE	
							BELVÍZ!				LÉCVÉG!	
ZSÚRI ÍTÉLI ODA EZT IS						1		13	RODIN SZOBRA			

4. oldal

A beküldők között 3 db Immun Testőr csomagot sorsolunk ki, a forgalmazó cég jóvoltából.

A rejtvény számozott négyzeteire eső betűket írja be az alábbi sorba a számoknak megfelelően, és megkapja az életmódtémájú megfejtést.

1	2		3	4	5	6	7	8	5	2	9	5	2
4	5	2	10	11	3	12	5	4		13	14	15	14

Dr. Steinberger®
Nachf.



**Egészség
természetesen!**

**HOZD MAGAD JÓ FORMÁBA
A TERMÉSZET EREJÉVEL!**

DR. STEINBERGER ZÖLDSÉG- ÉS GYÜMÖLCSLEVEK

További információk:

www.drsteinberger.hu

Mindenki másképp egyforma

A szubkulturákról

A mindennapi életben a kultúrát nagyon sokszor a műveltséggel, annak tartalmával azonosítjuk, a szubkulturákat pedig az átlagból kilógó, a többség által képviselt értékeket és tudásokat elutasító kis csoportokkal. Pedig valójában mindannyian valamilyen szubkulturába tartozunk, sőt többre is.

6.
oldal

A kultúra valóban a műveltség fogalmából származik, már az ókori Rómában is azt gondolták, hogy ahogy a fizikai világot, elsősorban a földet, megműveljük, ugyanúgy létezik a lélek művelése is. És minden, ami ezzel összefügg, része a kultúránknak. Beletartozik a nyelv, az általa közvetített tudás, az ember által létrehozott környezet, a módok, ahogy különféle helyzetekben viselkedünk, vagy épp az együttélés formái, amelyek segítségével közösen rendezzük be saját világunkat. És mindezek mögött **az érték fogalma áll**, vagyis a dolgok fontosságának tudata. Az értékek mentén tudjuk eldönteni, mi szép és mi csúnya, mi helyes és mi helytelen, mi fontos és mi lényegtelen.

És ezzel jelöljük ki az emberi életvilág határait, ezzel különböztetjük meg a kultúrát és a természetet, mert az egyikben otthon vagyunk, a másikra meg vigyáznunk kell.

De mik azok a szubkulturák?

Nos, az a helyzet, hogy egyetlen emberi közösség kultúrája sem homogén, nagyon sokféle eltérő, de bizonyos pontokon egymáshoz kapcsolódó értékrend létezik bennük egymás mellett. Sokan követnek valamilyen intézményes vallást, sokan pedig nem, mint ahogy vannak vegetáriánusok, rockrajongók, focidrukkerek, akik sajátos csoportokat is alkotnak, de közben ugyanannak a társadalomnak a tagjai.

Vagyis elismerik azokat a normákat és szabályokat, amelyek kellenek az együttműködéshez, de **a fontossági sorrend más és más lehet**. Az emberek túlnyomó többsége nem hajt át a piroson, nem lop a boltból, és nem sértegeti a postást, miközben köszön a szomszédnak, leviszi a szemetet, és tudja, ki volt Kossuth Lajos. Eközben pedig nem ugyanazokat az ételeket szereti, mint a szomszéd, más zenét hallgat, mint a postás, és mást gondol Kossuthról, mint az ismerősei.

Mert a társadalom kultúrája, értékekkel, normákkal, tudásokkal együtt, egészében befogadhatatlan bárki számára. Mindannyian kiválasztjuk a számunkra fontos dolgokat, neveltetésünk, érdeklődésünk, tudásaink, ízlésünk alapján, és ez lesz a nagy, össztársadalmi kultúra személyre szabott változata.

Itt is jó analógia az étterem, mert amíg evőeszközzel eszünk tányérból, és nem kötünk bele senkibe (és nem akarunk meglógni a fizetés elől), addig kedves vendégként azt rendelhetünk az étlapról, amit csak akarunk. Így működik

ez minden társadalomban: amíg elfogadjuk a közös értéket, és betartjuk a belőlük származó normákat, addig nyugodtan gondolhatunk mást a világról, vagy kedvelhetünk más dolgokat, mint a többség. És ettől nem leszünk automatikusan kisebbség, vagy – ellenkező irányból nézve – mindenki kisebbség lesz, egyszerre akár több területen is.

És itt jutunk el a szubkulturáig, amely tehát nem kultúra-alattiságot jelent (a latin sub előtag ugyanis erre utalna), csak egy sajátos értékrendet, fontossági sorrendet, és persze azt a csoportot, amely ezt hordozza.

Hogy jön létre egy szubkulturá?

A hasonló világlátású, érdeklődésű vagy ízlésű emberek természetes módon keresik egymás társaságát, és alkotnak sajátos csoportokat, melyeket épp a közös preferencia tart össze. És legyen szó repülőmodellezőkről vagy jógázókról, van kapcsolódási pont a többiek felé.

De fontos, hogy a szubkulturális csoportok valóban a közös minták alapján jönnek létre, tehát egy formális csoport, például egy munkahelyi kollektíva önmagában nem lesz szubkulturá, de a közelség okán lehet kiindulópontja egynek.

És lényeges az is, hogy a szubkulturák nagy többségben nem deviánsak, azaz nem normaszegők. Lehetnek azok is (hisz a drogdílerok vagy a maffiózók is egy-egy szubkulturát alkotnak), de a saját értékrend önmagában nem bűnös dolog. Ha mégis ilyesmi jut eszünkbe a szubkulturák fogalmáról, az azért van, mert eredetileg az 1960-as évek lázadó nyugati fiatalságának ellenkulturális mozgalmait jelölték vele. Pedig a szubkulturák nem kell hogy tagadják a domináns értékeket, nem a szembenállásról, hanem a saját út, a saját jól belakható életvilág megtalálásáról szólnak. Mindannyiunknak.

De miért fontosak ezek a csoportok?

Az eddigieken túl először is azért, mert az általuk megjelentett értékek, kulturális minták segítségével (is) tájékozódunk a világban. Segítenek a választásainkban, véleményalkotásainkban, lehetőséget adnak sokféle téma megvitatására.

Másfelől pedig fontos kiindulópontjai a közvetlen családon túlmutató emberi kapcsolatoknak, akár barátságoknak. És ezen kapcsolatok segítenek az identitásunk kialakításában is, hisz a „*ki vagy te?*” kérdésre válaszolhatjuk azt is, hogy például egy reggae-kedvelő evangélikus bélyegyűjtő vagyok, aki odavan a science fictionért. És akkor rögtön négy lehetséges szubkulturá tagjaként definiáljuk magunkat.



BÁCSVÁN LÁSZLÓ
SZOCIÁLPSZICHOLÓGUS

ELKERÜL- HETETLEN DOLOG	BOKSZO- LÓK ÉVI VERSENYE	MIND GYÉREBB LESZ	KARDO- ZIK	OLASZ AUTÓJEL SPORT- JUTALOM	ATLÉTA- NÓ (RITA) PÁROSÁ- VAL NYES!	FÉMCSÍK SZÖVET- BEN KÉSVÉG!	EDZÉS- KEZDET! NEM IS MÖGÉ!	MAGYAR AUTÓJEL TÁBORI TŰZ	A MIN- DENT! FLUOR MESEVÉG!	AJTÓ RÉSZE TÁRSAS- KÖR, RÉG.
				3						
TONNA VERSENY MEGHIR- DETÉSE					8	SZÉK A STADI- ONBAN CENTI-				
SZÁZ FELE					KÖNNYŰ LOVAS KOCSI MARÓ			5	PÁZSIT A CSODÁL- KOZÁS SZAVA	
ÜRES LAK!			MAGYAR CSÜCS, RÖVIDEN TENGERI		HÉTVÉGE! FELVONÓ TÉLI- SPORTHOZ		7	SVÉD AUTÓJEL VIHAROS	KOPOL- TYÚS ÓG-...; DOHOG	
KARAK NEVELTJE NORVÉG AUTÓJEL			JÓL LÁTÓ VÁLTOZÁS HŐS ÉLETÉBEN							DÉL, RÖVIDEN SZALMA- FEDÉL
									ZENEI NYITÁNY! A SZOM- SZÉDBA	
AFRIKAI NÖVÉNYE- VŐ ÁLLAT VOLT, RÖV.		KOCOJNI KEZD! FOTÓCIKK MÁRKÁJA		MÉRGE- SEN AZ ALJÁHOZ HAJÍTÁS						KORTÁRS MAGYAR SZÍNÉSZ
476-IG TARTOTT IDŐSZAK				ÖBLÍTŐ- MÁRKA NAGY MADÁR		13			ODAÁT SZIKLA- DARAB!	
MÁRA- MAROSI VÁROS HAJÓ- HAD				FRANCIA AUTÓJEL ROST KÖZEPE!		TEHER- GÉPKO- CSI, RÖV. ROMBOL			FÉLCIPŐ! BECÉZETT ETELKA	9
								RIGAI CSEVE- GÉS, BI- ZALMASAN		
HEKTO- RÖVIDEN KÁVÉ- MÁRKA					FÉRFINÉV, VEZÉR IS KÖLTŐ (GYULA)				ULMI TEA! KIUGRÓ TELJE- SÍTMÉNY	1
	6			RÉZFŰVŐ HANG- SZER						
IMAVÉG! A TÖRÖK FŐVÁROS AZ OXIGÉN VEGYJELE KAKAS- VÉLE- MÉNY!		HIVAT- KOZIK	PÁROS ADAT! A KÁLIUM VEGYJELE		KÉZIMUN- KAFAJTA RÓMAI 1-ES				AZ ILLETŐT VASI KÖZSÉG	
SAINT, RÖVIDEN FOGASRA TESZ	4		LÁSD OTT! RÖVIDEN A -KE PÁRJA	10	ESŐN ÁLLÓ USZODA KÖZEPE!			LÁRMA ÓCSAI TÁJ- VÉDELMI KÖRZET, R.	SZÍNÉSZ- NŐ (ÉVA) NYÁR KÖZEPE!	
							BAROMFI- LAK ZORRO JELE			11
RÉS, RÖVIDEN JELES FESTŐNK	2					12			A LANTÁN VEGYJELE	

A rejtvény számított négyzeteire eső betűket írja be az alábbi sorba a számoknak megfelelően, és megkapja az életmódtémájú megfejtést.

1	2	3	4	5	4	3	2	1	4	1	6
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

7	8	9	10	8	10	11	12	5	6	13
---	---	---	----	---	----	----	----	---	---	----

Ginkgo biloba-kivonat – fejfájás ellen

Egyes gyógynövények már bizonyítottak a fejfájás kezelésében.

Számos *Ginkgo biloba*-kivonatot tartalmazó étrendkiegészítő tabletta, kapszula kapható a gyógyszertárakban és a bioboltokban. Ezek, különböző kisserelésekben, nemcsak a memóriaproblémák enyhítésére, az agyi funkciók, koncentrációs készségek javítására, hanem fájdalomcsillapításra, így a fejfájás enyhítésére is szolgálnak.

A *Ginkgo biloba* (páfrányfenyő) levelei a bennük lévő anti-oxidáns flavonoidoknak köszönhetően értágító hatásúak, és védik az idegeket, erősítik az érfalet. Így javítják az agy vér- és oxigénellátását, illetve segítenek különböző vérellátási zava-

rok esetén is. Mivel az agy csökkenő vérellátása többek közt szerepet játszik a kialakulásában, a levél száraz kivonatából származó készítmények elősegítik a fejfájás enyhítését.

Alkalmazás

Ginkgo biloba-levél kivonata: fogyasszunk 150-200 mg-ot naponta, 2-3 alkalommal. Kapszula, tabletta, folyékony vagy friss és szárított növényi kivonat formájában is beszerezhető. Javasolt, hogy kezdjük 60 mg-gal az első napon, és fokozatosan emeljük a dózist, hogy elkerüljük az esetleges mellékhatásokat (pl. emésztési problémák, izgatottság). Csak akkor növeljük az adagot napi 150 mg fölé, ha a fejfájás továbbra is fennáll.

FORRÁS: GALENUS

8. oldal

A FARSANGI ÜNNEPKÖR EGY NAPJA	MŰTÉTET VÉGEZ	FŐNTRŐL NÉZNI TUDÓ	VULKÁN RÉSE	AZ OXIGÉN VEGYJELE	SZOB HATÁRAI!	RÁNGAT, RÁNCIGÁL	KÉMIAI ELEM	NAGY FŐZŐEDÉNY	HABZÓ SZOMJÓLTÓ SZÍNÜLTIG	SVÉD AUTÓJEL RÓNASÁG SZÉLE!	TERÜLET, RÖVIDEN	KERÉK SZÁM	... CSÍK; HALFAJ
A MŰLT IDŐ JELE				3	HÁTAT BORSÓZTATÓ FÉRFINÉV			9					
FÉRJ ÉS FELESÉG													1
KINCSET FÖLDRE REJT					KÁRTYAMONDÁS A SOLARIS ÍRÓJA					REFORMÁTUS, RÖVIDEN JUTTATÓ			
NEM KERESI HIÁBA							5	TUSIKA SAJOGNI KEZD!			KÖZÉPEN SZÜR! LÍRAI KEZDET!		
LABDA ÍVELÉSE A KAPUS FÖLÖTT			4				8		BOKSZEDZŐ (ZSIGMOND) PERC				2
HAZÁRD KÁRTYAJÁTÉK						TÖRTÉNESEK FELJEGYZŐJE	6					7	

A rejtvény számozott négyzeteire eső betűket írja be az alábbi sorba a számoknak megfelelően, és megkapja az életmódtémájú megfejtést.

1	2	3	4	Ő	4	5	2	6	7	4	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

SUDOKU: Írjon az üres négyzetekbe 1 és 9 közötti számokat úgy, hogy az oszlopokban, a sorokban és a vastag vonallal határolt területeken se legyen számismétlődés!

		3		1	5	7	9					
	8	6				9	2					1
			2	6								
9	2	4	6									
		7	4	3	1	8	2	9				
	1		9			6						
7			5	9				8	2			
	3	5		8	2							
8		2		7	6	4						

	5	2		6			8					
				8	7	3		1	2			
3		8	1		2					9		
				7	9	5	2					
5		7					9					
8		9		4	1	7	5					
	6		4		7	8	9					
7	8	4		3					5			
		1		2		6						

	2			6								
	3	6				7	9					
	7	1			8					6		
		8	7	5	3		1	4				
3	4			8								
		5	6	9	4	8	7	3				
9		3	5			6						
7	5		2		1					8		
1			8	3	9							7

Az energikusság hiánya

Segít a méhpempő

Energikusság hiánya, ólmos fáradtság, petyhüdt bőr... Különböző módokon lehet küzdeni a gyakran előforduló, ilyen jellegű problémák ellen. E módok egyike, ha igénybe vesszük a jótékony hatású méhpempő (royal jelly vagy királyi zselé) nyújtotta lehetőségeket.

10.
oldal

A méhpempőt, ezt a tápanyagokkal teli, vitamindús anyagot az „élet elixírjének” is tartják, hiszen egyéb jótéteményei mellett értékes energiaforrás, a vitalitás fokozója.

Kivételes hatású anyag

A „méhtejnek” is nevezett királyi zselét a méhek állítják elő, hogy táplálják vele a királynőt – innen származik az elnevezése is. A méhpempő a fiatal dolgozó méhek garatmirigyének fehéres, tejszerű, sárgás színű, savanykás váladéka.

Ennek a tápláló anyagnak köszönhetően a méhkirálynő mintegy 40-szer hosszabb ideig él, mint a dolgozó méhek.

A MÉHPEMPŐ...

- ...bővelkedik fehérjében,
- tartalmaz zsiradékot,
- cukrot,
- bőven B-vitaminokat (B₂, B₃, B₆, folsav),
- ásványi anyagokat (kalcium, vas, kálium, nátrium),
- aminosavakat,
- nyomelemeket (cink, réz),
- esszenciális zsírsavakat.

A királyi zselé élénkíti az immunrendszert, így növeli a szervezet védekezőképességét a különféle vírusokkal, baktériumokkal, a betegségekkel szemben. De segít a nagyobb erőfeszítést igénylő fizikaimunka-végzésben vagy akár szélsőséges időjárási viszonyok, illetve más a szervezetre kedvezőtlenül ható körülmények elviselésében is.

Ajánlott a használata, ha fizikai vagy szellemi fáradtság, stressz, depresszió uralkodik el rajtunk, vagy szorongás, zaklatottság, kedvetlenség érzése jelentkezik tartósan.

A betegséget követő lábadozás időszakában is jótékony hatású. Magas antioxidáns-, ásványi-anyag- és aminosavtartalmának köszönhető az is, hogy titkos fegyver lehet a bőr fiatalosságának megőrzésében. A bőrön alkalmazva jótéteményei szinte azonnal megmutatkoznak. Hiszen a méhpempő stimulálja a sejtek regenerálódását, segít megőrizni a bőr rugalmasságát, nedvességét. Ezért gyakran keverik arckrémekbe és más bőrápoló készítményekbe. A fizikai-szellemi erőnlét javítása miatt a királyi zselé külön-

nösen ajánlott többek közt sportolóknak, tanulóknak, de a felnőtt-idős korosztályban, más tevékenységeket végzők vitalitásának fenntartására szinte mindenkinek ajánlott. Ezenfelül nőknél pl. szülés után is megmutatkozik a jótékony hatása, mert a méhpempő fogyasztása elősegíti a tejtermelés beindítását.

ELLENJAVALLAT

Azoknál a személyeknél, akik allergiásak a pollenekre, a gyermeklancfű virágorára, a mézre vagy a méhcsepésre, és 5 éven aluli gyermekeknek sem adható. Terhesség esetén ki kell kérni a kezelőorvos véleményét a méhpempő használatát illetően.

Alkalmazás

A méhpempő/királyi zselé számos módon alkalmazható: kapszula, tableta, kivonat, ivóampulla, krém, tinktúra formájában; elsősorban erősítő, roboráló hatású táplálékkiegészítőként; friss, tiszta méhpempő gyanánt.

A legjobban tesszük, ha 3-4 hetes kúrát tartunk (amely szükség esetén meghosszabbítható 60 napra is), kétszer évente, ajánlottan az őszi szezon elején és a téli szezon végén.

Javasolt adagja 0,5–1 g tiszta méhpempő naponta, éhgyomorral fogyasztva. Ami a kapszula és az ampulla használatát illeti, az adagolása változhat az előállítótól függően. A méhpempő savas, érzékeny anyag. Ha „tisztá” formában több hónapig szeretnénk tárolni, hűtőben tartjuk, 2–5 C-fok között, fénytől és nedvességtől védetten.

Gyomorbetegeknek (pl. gyomorfekély, emésztési zavarok esetén) mézzel ajánlott keverni a méhpempőt, hogy semlegesítse a savas jelleget. (Pl. 1 kanál mézben keverjük el 1 kanál méhpempőt.)

RECEPTEK

• Energizáló hatás elérésére

Reggeli előtt, éhgyomorral fogyasszunk el egy kiskanál tiszta méhpempőt. Hagyjuk felszívódni néhány percig a nyelv alatt. Adhatunk hozzá mézet vagy dzsemet, hogy elvegyük a savanykás ízt.

• Bőrregenerálás céljából

Keverjük össze 3 kávéskanálnyi argánolajat (vagy olívaolajat) 2 leveskanálnyi biomézzel, majd 1 g tiszta méhpempővel. Vigyük fel a pakolást az arcunkra, és hagyjuk hatni 10 percig. Ezután öblítsük le a készítményt langyos vízzel, és töröljük szárazra az arcunkat. A kezelés javítja a bőr állapotát, csökkenti a ráncokat, mérsékli a fáradtság jeleit arcbőrünkön.



Fotó: JPC-PROD/Stock/Getty Images Plus

FORRÁS: GALENUS

Rozmaring – fejfájás ellen

Egyes gyógynövények már bizonyítottak a fejfájás kezelésében.

A rozmaring (*Rosmarinus officinalis*) stimulálja az agyi vérkeringést, és fájdalomcsillapító hatású kámfort tartalmaz (amely az egyik biokémiai összetevője, és egyúttal erőteljes, jellemző illatát is adja). A növény többek közt hat a (tavaszi) fáradtság ellen, növeli a vitalitást, és antimikrobiális, fertőzésgátló, gyulladáscsökkentő tulajdonsággal is rendelkezik. Így pl. enyhíti a télen gyakran előforduló felső légúti fertőzések tüneteit. Közéjük tartozik, több más előidézője mellett, a fejfájás is.

Alkalmazás, receptek

Inhalálás (pl. felső légúti fertőzés esetén): 1 marék szárított rozmaringot tegyünk 1 l forrásban lévő vízbe, majd törülközővel a fejünkön hajoljunk a víz fölé, és inhaláljunk 5-10 percen át.

Gyógytea: hagyjunk ázni 2 g szárított rozmaringot 1 csésze forró vízben, szűrjük le, és igyunk belőle legfeljebb 3 csészével naponta. De még hatásosabb, ha a tea elkészítésekor a rozmaringot más gyógynövennyel, pl. zsályával keverjük.

Tinktúra: alkoholos áztatással készül: pl. az alacsony vérnyomás okozta fejfájás ellen naponta kb. 5 ml-t fogyasztunk belőle.



Fotó: marakesh/iStock/Getty Images Plus

11. oldal

Illóolaj belélegzése: a fiatal ágakból gőzlepárlással nyert rozmaring-illóolaj belélegzése egyebek mellett fejfájás ellen is hatásos.

Masszázsolaj: masszírozzuk a halántéket, homlokot, nyakat pár csepp rozmaringolajjal, vivőolajba (pl. kókuszolaj) csepegtetve.

Friss rozmaring: a fejfájás jelentkezésekor segíthet, ha az érintett területet bedörzsöljük friss rozmaringlevéllel, ami fokozza az agyi vérellátást.

Elővigyázatosság: a rozmaring használata terhesség idején ellenjavallt.

FORRÁS: GALENUS

PATIKAMagazin	ZÁLOGHÁZI DOLGOZÓ	FŐLÖTT ELLENTÉTE	ÉSZAK-SZICILIAI VÁROS KÖNNYED	PERC, RÖVIDEN NÖVÉNYI RÉSZ	ANTAL, BECÉZVE AZ OXIGÉN VEGYJELE	NÉVELŐ LOVAS BÉRKOCSI	MISEVÉG! HITEL FELTÉTELE LEHET	VALAKIRŐL DÁN BIO-KÉMIKUS (HENRIK)	GONDOSKODÓ RÓMAI 5-ÖS	BECÉZETT ÁDÁM	TARGONCÁS EMELGETI
SOMOGY MEGYEI ÜDÜLŐHELY		2			6	12			8		
ADOTT KORT MEGÉRŐ	10			ÍRÓFOLYADÉK NÉM. FILOZÓFUS		7			BALLADA VÉGE! SZÉKI ...; MADÁR		
USA-BELI SZINÉSZ (NICOLAS)				BENTRŐL FOLYIK KÖZÉPEN KIÉG!					11		
STÁJER-ORSZÁG LATIN NEVE KÖTŐSZÓ			9		KAPNI SZERETNE NYOMÁBAN VAN!	5		OLASZ AUTÓJEL UGYAN, DEHOGY!		LITER, RÖVIDEN CSÚCS, RÖVIDEN	
				1							
KRÉMEST KÍNÁLNAK RÓLA KÉN		VÉGTELEN SOR!		CSONKA SZOBOR			4	SPANYOLORSZÁG NOB-JELE			3

A rejtvény számozott négyzeteire eső betűket írja be az alábbi sorba a számoknak megfelelően, és megkapja az életmódtémájú megfejtést.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	3	10	11	12	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	---

Kék kamilla – fejfájás ellen

Egyes gyógynövények már bizonyították a fejfájás kezelésében.

A kék kamilla (*Matricaria recutita* L.) szeszkviterpén-lakton nevű vegyületeket tartalmazó gyógynövény, amely fájdalomcsillapító és gyulladáscsökkentő hatásáról ismert. Szabályozza az idegrendszert, és így a fájdalomingeret továbbító idegekre is hat.

Hasznosnak bizonyul a megelőzésben a különböző okokból, pl. a menstruációhoz kötődő vagy a szellemi túlerheltség miatt bekövetkező fejfájás ellen.

Alkalmazás

Főzete: 3-5 g szárított kamillavirágot forrázunk le, majd hagyjuk állni kb. 10 percig. Ezután szűrjük le. Igyunk belőle 1-szer naponta, 3 hónapon át.

Friss növény: migrén esetén 2-3 levelet rájuk el naponta.

Illóolaj: a kamilla kevés szárőrészsel gyűjtött virágjából vízgőz-desztillációval nyerik. Nyugtató hatása enyhítheti a fejfájást.

FORRÁS: GALENUS

TARTALOM

A fülszengés enyhítése	3
Nyereményrejtvény	4
Mindenki másképp egyforma	6
Ginkgo biloba-kivonat – fejfájás ellen	8
Az energikusság hiánya	10
Rozmaring – fejfájás ellen	11
Kék kamilla – fejfájás ellen	12
Megfejtések	13
Nyereményrejtvény	14

12. oldal

UGRÓLÁBÚ ROVAR	KÖTŐSZÓ MESEVÉG!	ESENGŐ BÓR	NYUGALOM	JANE ...; CHARLOTTE BRONTË IGEVÉG!	DÉL, RÖVIDEN	DÍSZÍT	TÁVOLI ELŐD, KEZDEMÉNYEZŐ
VÖRÖSMARTY MIHÁLY ÜNNEPIVÉ VÁLT KÖLTEMÉNYE	TOVALOHOL	ZORRO JELE	MATRICA-SZÖVEG	PEST KÖZEPE!	MASNI ÖLEL	URAM, LATINUL	
HŐBOR-TOSAN VISSELKEDŐ							
A FŰ SZÍNE		IGEN JELENTŐS					7
A ZAB IS EZ		ENYÉM, NÉMETŰL					
				ITALESZ-SZENCIA			6
				K.MÉTI SP.KLUB			
LITER ERZSÓ		INDULAT-SZÓ	A KLÓ-ROSSAV SÓJA				
GYAKORI MŰANYAG		KÖZÉPEN POTYOG!	VÍZŐZÖN				
			ÁTLAG-DÍJ				8
			SPANYOL AUTÓJEL				
KÖZÉPEN LÁBAL!							
HÁZFEDÉL GERINCE					RÁSKAI ...; KÓDEX-MÁSOLÓ APÁCA		

A rejtvény számozott négyzeteire eső betűket írja be az alábbi sorba a számoknak megfelelően, és megkapja az életmódtémájú megfejtést.

1	Ú	2	Ú	3	4	5	6	7	1	8	1
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

INFORMÁCIÓK

A **Nyeremény** címszóval ellátott rejtvények helyes megfejtői között 6 db 5000 Ft-os Tesco ajándékutalványt sorsolunk ki. A nyeremény utáni adót a kiadó átvállalja. A nyereményt – amely másra nem váltható – a kiadó postai úton küldi a nyerteseknek. Már egy db rejtvény helyes megfejtésével bekerül a sor-

solásba. Egy család több név alatt is beküldheti a helyes megfejtést, ezzel növelve a nyeresési esélyét.

Beküldési határidő: 2020. október 31.

A **Nyeremény** címszóval ellátott rejtvény megfejtését küldje be a Galenus Kiadóba a következő lehetőségek egyikére:

Postacím: 1437 Bp. 70, Pf. 275

Fax: (06-1) 363-9223

E-mail: rejtvenyujsag@galenus.hu

Adjon meg valamilyen elérhetőséget (név/cím, telefonszám vagy e-mail-cím), hogy esetleges nyereménye esetén értesíteni tudjuk önt. Egyben neve és (e-mail) címe megadásával hozzájárul ahhoz, hogy a Galenus Kiadó azt adatbázisában kezelje, és adott esetben hírlevelet küldjön önnek, amit bármikor lemondhat. A Galenus Kiadó a megfejtést beküldők adatait a hatályos jogszabályi rendelkezések betartásával kezeli. Az adatkezelés adatvédelmi nyilvántartási száma: NAIH-108494/2016.

Adatkezelési tájékoztatónk az alábbi linken érhető el:
<http://www.galenus.hu/Adatkezeles>

PATIKA Magazin

Rejtvenyujság

Honlap: www.patikamagazin.hu

Kiadja: Galenus Gyógyszerészeti Lap- és Könyvkiadó Kft. • **Felelős kiadó:** Fári István • **Kiadó és szerkesztőség:** 1146 Budapest, Dózsa György út 19.

☒ 1437 Bp. 70, Pf. 275 • **Telefon:** (1) 467-8060 • **Fax:** (1) 363-9223 • **E-mail-cím:** galenus@galenus.hu • **Főszerkesztő:** dr. Szarvasházi Judit

Tipográfia, nyomdai előkészítés: Stefan George • **Borítótér:** Stefan George • **Korrekció:** Király Ildikó • **Címlap-illusztráció:** © Pálfi Györgyi

Illusztrációk: Getty Images • **Rejtvények:** Kviz Bt. • **Média- és hirdetés vezető:** Stok Brigitta

Hirdetésfelvételi telefon: (1) 467-8072 • **Média- és lapmenedzser:** Végh Ágnes • **Hirdetésfelvételi telefon:** (1) 467-8063

E-mail-cím: hirdetes@galenus.hu • **Nyomdai előállítás:** Zrínyi Nyomda Zrt. • 212 Budapest, Rákóczi Ferenc út 177–179.

Felelős vezető: Borbás Gábor igazgatósági tag • **Megrendelés sorszáma:** 190 754 • **Gyártás:** 2020. augusztus • **ISSN** 2498-6755

Időszaki kiadvány • Minden jog fenntartva! • **Terjesztés:** ingyenesen a gyógyszertárakban

www.bebikkicsikesnagyok.hu • www.patikamagazin.hu • www.galenus.hu/shop

www.betegszervezetek.hu • www.bebik.hu



3. OLDAL

8	4	9	2	7	1	6	5	3
6	7	5	3	8	4	9	1	2
1	2	3	6	5	9	7	4	8
7	8	2	9	3	5	4	6	1
9	6	1	8	4	7	2	3	5
5	3	4	1	2	6	8	9	7
3	9	7	5	6	2	1	8	4
2	5	6	4	1	8	3	7	9
4	1	8	7	9	3	5	2	6

7	4	8	9	1	5	2	6	3
2	6	1	4	8	3	5	9	7
3	5	9	2	7	6	4	8	1
6	8	7	5	9	4	1	3	2
4	9	3	1	2	8	7	5	6
5	1	2	6	3	7	8	4	9
1	2	4	3	5	9	6	7	8
8	3	5	7	6	1	9	2	4
9	7	6	8	4	2	3	1	5

4	2	9	8	7	3	5	1	6
3	5	6	2	1	9	8	7	4
1	8	7	5	6	4	2	3	9
5	9	4	3	2	8	1	6	7
7	6	8	9	5	1	4	2	3
2	3	1	7	4	6	9	8	5
6	1	2	4	9	7	3	5	8
9	7	3	1	8	5	6	4	2
8	4	5	6	3	2	7	9	1

7. OLDAL

				I		E		H		F				
T	Ö	R	V	É	N	Y	S	Z	E	R	Ü	S	É	G
	K	I	Í	R	Á	S		Ü	L	Ő	H	E	L	Y
	Ö	T	V	E	N		C	S	É	Z	A		F	Ü
	L	K		M	C	S		T		S		H	A	L
	V	U	K		S	A	S	S	Z	E	M	Ü		D
N	Í	L	U	S	I	V	Í	Z	I	L	Ó		Z	E
	V		K	O		A	L	Á	V	Á	G	Á	S	
	Ó	K	O	R		S	I	L	A	N		T	Ú	L
	B	O	R	S	A		F		T	G	K		P	Ő
H	A	D	I	F	L	O	T	T	A		L	E	T	T
	J	A	C	O	B	S		Ö	R	S		T	E	E
A	N	K	A	R	A		T	R	O	M	B	I	T	A
	O			D	T		A	Z	S	Ú	R		Ő	T
	K	U	K	U	R	I	K	Ú		Z	A	J		T
	S	T		L	O		Á	Z	Ó		V	Á	R	I
R	Á	A	K	A	S	Z	T		T	Y	Ú	K	Ó	L
	G	L	A	T	Z	O	S	Z	K	Á	R		L	A

EGÉSZSÉGESEN

TÁPLÁLKOZNI

8. OLDAL

									S					
T	O	R	K	O	S	C	S	Ü	T	Ö	R	T	Ö	K
	P	Á	R		B	I	Z	S	E	R	G	E	T	Ő
	E	L	Á	S		B	E	T	L	I		R	E	F
	R	Á	T	A	L	Á	L		E	T	A		Z	Ú
	Á	T	E	M	E	L	É	S		A	D	L	E	R
	L	Ó	R	U	M		N	A	P	L	Ó	Í	R	Ó

FERTŐTLENÍTÉS

8. OLDAL

2	4	3	8	1	5	7	9	6
5	8	6	7	4	9	2	3	1
1	7	9	2	6	3	5	4	8
9	2	4	6	5	8	1	7	3
6	5	7	4	3	1	8	2	9
3	1	8	9	2	7	6	5	4
7	6	1	5	9	4	3	8	2
4	3	5	1	8	2	9	6	7
8	9	2	3	7	6	4	1	5

1	5	2	9	6	4	3	8	7
4	9	6	8	7	3	5	1	2
3	7	8	1	5	2	4	6	9
6	1	3	7	9	5	2	4	8
5	4	7	2	8	6	9	3	1
8	2	9	3	4	1	7	5	6
2	6	5	4	1	7	8	9	3
7	8	4	6	3	9	1	2	5
9	3	1	5	2	8	6	7	4

4	2	9	3	7	6	1	8	5
8	3	6	4	1	5	7	9	2
5	7	1	9	2	8	3	4	6
6	9	8	7	5	3	2	1	4
3	4	7	1	8	2	5	6	9
2	1	5	6	9	4	8	7	3
9	8	3	5	4	7	6	2	1
7	5	4	2	6	1	9	3	8
1	6	2	8	3	9	4	5	7

9. OLDAL

				Ö				M			B			
	S	Z	Ö	L	Ö	Ü	L	T	E	T	V	É	N	Y
	Z	E	N	E	S	Z	E	R	Z	Ő		K	E	V
B	Ö	B	E	B	A	B	A		Ő	K	E	L	M	E
	V	U	K		P		D	I	V	É	N	Y		S
F	E	L	I	R	A	T	O	Z	Á	S		Ó	S	
	G	O		Ó		E	G	É	R	R	Á	G	T	A
	G	N	Ú		O	R	A		O	É		O	U	R
	Y		J	A	K	U	T		S	C	A	L	A	
S	Ü	R	Í	T	É	S		F		E	G	Y	R	E
	J	E	T	I			C	É	H		R	Ó	T	H
	T	G			M	E	L	L	Ő	L	E		M	E
X	E	N	O	N		Z	I		M	U	S	K	Á	T
	M	Á	L	I	N	É	N	I		C	S	E	R	E
T	É	L	I	K	E	R	T		P	Á	Z	S	I	T
	N	Ó		L	K	T		M	I	Z	O		A	L
	Y		R	A	E		G	E	P	Á	R	D		E
		Q	U	I	M	B	I		I	S		R	É	N

SOKSZOR SZELLŐZ

TETNI OTTHON

11. OLDAL

				P		A		E						
	B	A	L	A	T	O	N	F	Ö	L	D	V	Á	R
	E	L	É	L	Ő		T	I	N	T	A		D	A
	C	A	G	E		K	I	Á	R	A	M	L	I	K
	S	T	I	R	I	A		K	É	R		I		L
S	Ü	T	E	M	É	N	Y	E	S	T	Á	L	C	A
	S		S	O		T	O	R	Z	Ó		E	S	P

MASZKOT VISELNI

12. OLDAL

	S		E		B		E				D			
	S	Z	E	S	Z	É	L	Y	E	S	K	E	D	Ő
	Z	Ö	L	D		K	O	R	S	Z	A	K	O	S
L	Ó	C	S	E	M	E	G	E		A	R	O	M	A
	Z	S	I	K	E		Ó		K	L	O	R	I	T
B	A	K	E	L	I	T		Á	T	A	L	Á	N	Y
	T	E	T	Ő	N	Y	E	R	E	G		L	E	A

SÚRÚ KÉZMOSÁS

BIOEXTRA ArthroKomplex – AZ ÍZÜLETEK ÉPSÉGÉÉRT

KOMPLEX
ÖSSZETÉTEL



KOLLAGÉN
MSM
GLÜKÓZAMIN
KONDROITIN



ÚJDONSÁG



BEVEZETŐ ÁRON

15%
KEDVEZMÉNY

BIOEXTRA Arthro Komplex étrend-kiegészítő kapszula 60db

Összetétel: rákfélékből kivont glükózamin-szulfát, cáporc eredetű kondroitin-szulfát, MSM (metil-szulfonil-metán), kollagén

Adagolás: 2 – 3 kapszula naponta.

Az étrend-kiegészítő nem helyettesíti a kiegyensúlyozott, vegyes étrendet és az egészséges életmódot.

Az **MSM** egy szerves, kén tartalmú vegyület. Az élő szervezet ezt enzimek, antitestek, kötőszövet és aminosavak létrehozására, építőanyagként hasznosítja.

A **glükózamin** és a **kondroitin** a porcok fő alkotóelemei.

A **kondroitint** kiváló vízmegkötő képesség jellemez.

A test legnagyobb tömegben előforduló, kötőszöveti fehérjeje a **kollagén**. Nagy mennyiségben az inak, porcok, bőr és az érfal vázának szerkezeti felépítése; azok rugalmasságának biztosítása kapcsolható hozzá.



BIOEXTRA ZRT. | www.bioextra.hu
GYÓGYSZEREK ÉS ÉTREND-KIEGÉSZÍTŐK HAZAI GYÁRTÓJA





biomed®

20
éve

Otthon a természetben®

Száraz bőr?

Véraláfutások?

Visszeres bőrtünetek?



Kozmetikum



Kozmetikum



Kozmetikum

**Limitált kiadású, promóciós csomagolás:
60 g + ajándék 30 g-os kiszерelés a dobozban.**

www.biomed.hu



[biomed.kft](https://www.facebook.com/biomed.kft)



MINŐSÉG, MEGBÍZHATÓSÁG, KEDVEZŐ ÁR!

Keresse a gyógyszertárakban, gyógynövény szaküzletekben, drogériákban, Bijó, Herbaház, Herbária és MediLine üzletekben.