

Mi történik egy fával, ha naponta savas vízzel öntöznénk? Szép lassan elpusztulna!

Testünk túlsavasodása elsősorban a felborult életmódnak, helytelen táplálkozásunknak köszönhető, régen az emberek étrendje 20% savas, 80% lúgos volt, mostanra ez az arány megfordult és 20% lúgos, 80% savas. Ezek a tünetek a szervezetben előbb-utóbb betegség formájában jelennek meg.

A túlsavasodás tünetei: elhízás-túlsúly, szív- és érrendszeri problémák, magas vérnyomás, magas koleszterinszint, fáradtság, kimerültség-érzet, emészté-

Korunk népbetegsége: a savasodás

si zavarok, allergia (ételallergia), bőrperturbációk, oxigénhiányos állapot és még sorolhatnánk.

A salakürítés a vizeleten és izadságon keresztül, folyékony formában történik, fontos, hogy nagyon sok vizet igyunk. Ha diétán vagyunk, legalább napi 8 pohár víz elfogyasztását javasolják a szakemberek. Mivel a salakanyagok legtöbbször savas, a legjobb, ha lúgos kémhatású vizet iszunk. Ilyen vízből 4 pohár elfogyasztása sokkal hatékonyabb, mint 8 pohár csapvíz vagy ásványvíz. A

szervezetnek semlegesítenie kell a bekerült savas elemeket, ehhez lúgos, más szóval bázikus tartalmúkat kell felhasználnia, főleg kalciumot, magnéziumot, káliumot, cinket és nátriumot, amiket a csontokból, a fogakból, a porcokból és az izmokból von el.

A savfelesleget szervezetünk valamely más részében halmozza fel, olyan helyen, ami már amúgy is legyengült állapotban van. Ha ez a tendencia folytatódik, az egész test túlnyomóan savassá válik, és ez a folyamat betegségek kialakulásához vezethet. Ez egy lassú folyamat, ami a szervezetben zajlik, egyes sejtek képesek alkalmazkodni a megváltozott körülményekhez. Jelzéseket már csak akkor

kapunk, ha baj van. Próbáljunk minél több lúgosító ételmiszert és folyadékot fogyasztani. Tartózkodjunk sokat napon, friss levegőn, igyunk minél több tiszta vizet, szedjünk vitaminokat, ásványi anyagokat, nyomelemeket, ügyeljünk emésztésünk kiegyensúlyozottságára. Ma már léteznek olyan termékek, amik segítségünkre vannak ahhoz, hogy az egyensúlyt fenntartsuk, ha igazán törődünk szervezetünk egészségével. Van egy kellemes lúgos ivóvíz, aminek az értéke **pH9**, ami semlegesíti az elraktározott ártalmas anyagokat, és eltávolítja őket a szövetekből. Ez a **pH9** lúgos víz megvásárolható: **H-Akribia Bt., Csömör, Páva u. 7. Tel.: 06-20-538-8644**

Reklám keresztrejtvény

	1	ANGOL SÖR	SZERB KÖRTÁNC		2	
TIBETI MARHA				HEKTÁR		
				CSUPA		
ÁLLATI FEKHELY					ÉS	
NÉZZ IDE LOPVA!					LATYAKTÓL MENTES	
EZ		CSUKÓ (FORD.)				
		CÉLJÁHOZ JUTOTT				
KICSINYÍTÓ KÉPZŐ			SZEMÉLYÉRE VONATKOZÓAN			
TALAJ			DOKTOR			
				CSÖNDES TŰZ!		
				SZÓLÍT (RÉG.)		
DIZENTÉRIA						
KERÜLET (RÖV.)						
			PILÁF KÖZEPE!			
			RANGJELZŐ			
TAS BETŰI				EZÜST VEGYJELE		
				SZEMÉLYES NÉVMÁS		
	FÖR					

Fenti keresztrejtvényünket a **HYPOXI ÖRS** szponzorálja (az Örs vezérei volt BKV épületében, I. em. Tel: 06-70-555-4040, www.hypoxiors.hu). A szépség és egészség jegyében működő üzletben hatékonyan dolgoznak a zsírpárnák ellen, szakszerű életmód tanácsokkal is ellátva vendégeiket, és mindig van valami akció! A keresztrejtvénybe egy új, akupresszúrás módszerrel ható szolgáltatásukat rejtették. A helyes megfejtést beküldők között négy darab háromezer forintos utalványt sorsolunk ki, amelyet náluk lehet beváltani. A megfejtéseket a szerkesztőség címére kell eljuttatni: Helyi Hírek, 1631 Bp. Pf. 6. Beküldési határidő: február 20. Jó szórakozást!

Keresztrejtvény nyertesek

Előzőkeresztrejtvényünknyertesek a **Papír-írószer-LEGO üzlet** (1161 Rákosi út 112.) utalványát kapják. Az iskolai és az irodai felszerelések széles választékán kívül még LEGO játékok is kaphatók. A rejtvény megfejtése: **Technic, Belville, Dupló Creator**. Négyezer Ft-os utalványt nyert Hazai Istvánné (XVI. Vidámvásár u.), kétezer Ft-os utalványt nyert Bobák Ferenc (XVI. Budapesti út), Dubóczky Tiborné (XIV. Szentés u.), Vigh Lajosné (XIV. Füredi út) és Virág Zsuzsa Nagytarcsa, Bocskai u.). Az utalványokat postán kapják meg.

Nedves, salétromos épületek utólagos szigetelése
falbontás, fúrás nélkül
rozsdamentes, Cr-Ni lemezzel
izometál szabadalom szerint.
Korrózióra 50 év garancia
IZOMETÁL EC.
Tel/Fax: 06-1/388-7480
www.izometal.hu

Disznóölések évadja

Boldog gyerekkoromban, apai nagyapámnál, innen messze, Kárpáthoz közel, Kiszaludon, a világra még csak eszmélő kislányként végignézttem egy addig soha nem látott – azóta se – disznóölést. Vagyis, az igazsághoz tartozik, végig nem néztem, csak az elejét, a disznó leszúrását láttam...

Annyit tudtam, lestem nyaranta, hogy az udvar végében, az ólban disznó hizik. Egy fekete foltos kövér jószág rőfög ott. Vödörszám viték neki a moslékot – gyere, nézd, hogy eszik! –, Zsigmond nagyapa kezében hullámozott a teli vödör, és bárhogy vigyázott is, ki-kilötyyent a gondosan kevert-kavart moslék. Most már tudom, akkor és ott még minden „bio” volt.

És egyetlen egyszer karácsonyra is el tudtunk menni, a disznóölésre. Nagyon hideg hajnal volt, ropogósra fagyott minden. Villany még nem volt, a petróleumlámpa alig pislákol, ő is fázott. Nagynénem szelíden keltegetett, ki ne maradjak a látnivalókból. Egyelőre csak csizmás, kucsmás, fekete embereket láttam, késeket éleztek, lábasokat, fazekakat, vándlingot, fateknőt, megannyi edényt hordtak össze.

A kamraajtóban álldogáltam, beláttam az egész udvart. A férfiak egyszerre a disznóólnál csoportosultak, kiabálva zavarták kifelé a vonakodó állatot. Nem tudtam, mi lesz. Láttam, hogy elkapták, húzták-vonták szegényt, aztán csak annyit láttam, egy hosszú, hegyes kés villant, a disznó iszonyút sikoltott, és sugárban ömlött a vér... A vére. Egy asszony hatalmas vándlinggal máris ugrott, alátette, habosan fröcskölt szanaszét.



Én meg azt láttam, hogy az egész udvar vérben piroslik, az emberek is. Még a hajnal pirkadásában is a vért láttam. Iszonyodtam és a rémülettől nyelni sem tudtam. Egyszer csak mellém lépett valaki, nevetett, és azt dörmögte: „na városi jányka, ebből lesz ám a finom véres hurka! Esszük ám nemsokára!” – „Én nem! Nem!” – üvöltöttem zokogva. „Én soha, soha nem eszem véres hurkát!” Hiába ölelgettek, csillapítottak, vigasztaltak, magyaráztak.

És én valóban soha többet nem ettem véres hurkát. Ezt a szüleim is tudták, tudomásul vették, és ha disznótorost kapott Édesapám – a köztisztviselőben álló tanító úr –, az én tányéromra csak a májas hurkából került.

Most pedig az egyik hipermodern hipermarketben „pápai disznótoros” csomagot láttam. A szemem megkívánta: kolbász, véres és májas hurka volt benne. Kerestem, de véres mindegyikben volt. Sok-sok éve nem ettem disznótorost. Megkóstolom – döntöttem. A véres hurka majd a cicáké lesz, gondoltam. Aztán együtt sütöttem ki őket. Nagyon gusztusos volt. és akkor rám tört egy érzés – mintha ott állnék Kiszaludon... de már minden annyira messze volt... És megkóstoltam a véres hurkát. Finom volt.

Eöry Éva

Fogorvosi rendelő Cinkotán

AKCIÓ! Rendelői fogfehérítés – Sugárázó mosoly 1 óra alatt!
59 000 Ft, 80 000 Ft helyett! Az akció 2007. dec. 31-ig tart
fogszabályozás • tömések • kerámia betétek • kerámia héjak
igényes fogpótlások szájsebészet • ultrahangos fogköeltávolítás
dentalhigiéniai szaktanácsadás • fogfehérítés • gyermekfogászat
díjmentes állapotfelmérés • fogászati szűrővizsgálat

Előzetes időpontegyeztetéssel a várakozási idő minimális.
Tel: 400-11-67, 06-30-914-52-28
Bp., XVI., Múvezető u. 7.
Rendelési idő: H-P: 8.00-20.00
Kellemes, nyugodt környezetben, garanciális szakellátással várja Önt és gyermekét:
dr. Bártfai Eszter és dr. Pável Júlia • www.bobdent.hu

Mi mennyi a piacon?

(február első hetében)

	Bosnyák tér	Sashalom
Burgonya	88-138 Ft	168-198 Ft
Hagyma	168 Ft	180-198 Ft
Sárgarépa	150-170 Ft	160-298 Ft
Fehérrépa	398-720 Ft	598-798 Ft
Fejes káposzta	98 Ft	128-198 Ft
Kelkáposzta	198 Ft	198-298 Ft
Padlizsán	798-960 Ft	698-998 Ft
Cékla	148 Ft	198 Ft
Karfiol	228-328 Ft	298-398 Ft
Karalábé	150 Ft	200-298 Ft
Zeller	200-329 Ft	398 Ft
Uborka	500-529 Ft	598 Ft
Paradicsom	498-920 Ft	498-1198 Ft
Paprika	598-980 Ft	960 Ft
Gomba	440-448 Ft	498-598 Ft
Sütőtök	360-380 Ft	300 Ft
Gesztenye	498-1200 Ft	798-1200 Ft
Dióbel	1800-2000 Ft	1800 Ft
Mák	1200 Ft	1100 Ft
Alma	248-298 Ft	248-348 Ft
Körte	369 Ft	498 Ft
Narancs	148-398 Ft	98-398 Ft
Mandarin	269-349 Ft	398 Ft
Citrom	348-560 Ft	598 Ft
Grapefruit	398-498 Ft	498 Ft
Kivi	348-548 Ft	250-400 Ft
Banán	280-358 Ft	348-398 Ft
Tojás	22-30 Ft	28-32 Ft
Tyúk	520-540 Ft	590-620 Ft
Csirkecomb	598-720 Ft	780-848 Ft
Csirkemell	948-998 Ft	998-1090 Ft
Sertéscomb	980-1200 Ft	1150-1180 Ft
Oldalas	900-1000 Ft	998-1050 Ft
Dagadó	1090 Ft	998-1130 Ft
Rövidkaraj	1120-1400 Ft	1180-1340 Ft
Rostélyos	1100-1400 Ft	1080-1090 Ft
Élő ponty	850 Ft	-
Pontysetlet	1490 Ft	-
Házi tej	200 Ft	170 Ft

Aktuális receptünk

Almás hús

Hozzávalók: 1 kg rövidkaraj, 1 evőkanál olaj, 4 dkg vaj, 4 alma, 1 kiskanálnyi liszt, só, tárkony.

A kicsontozott, zsírtól megtisztított húst megforgatjuk a forró zsiradékon, sózzuk, meghintjük tárkonnyal, majd kis vízzel puhára pároljuk. Köré rakjuk a meghámozott, cikkekre vágott almát és lefedve még tíz percig pároljuk. A húst kivesszük, felszeleljük, és tálra rakjuk. A visszamaradt lét kevés vízzel simára kevert liszttel behabarjuk, az almával 1-2 percig pároljuk, majd a hússzeletekre öntjük. Rizskörítéssel tálaljuk.

Jó étvágyat kívánunk!

Anikó XVI. ker. Sashalmi sét. 14.
Tel: 403-0000
06 20 234-0499
Nyitvatartás: H-P: 12-18-ig
Szo: 10-13-ig
www.anikoszalon.fw.hu
Menyasszonyi és koszorúslány ruhák, szmokingok kölcsönzése és kiegészítők széles választéka