

*H*áromgyermekes családayaként is szépségversenyek döntőse, biológus és közgazdász diplomája után most negyedéves medika. 92-65-92-es álomméreteit nem a szikének, hanem egészséges életmódjának köszönheti. Nemcsak szűkebb környezetének mutat példát azzal, hogy tanulmányai és szülői teendői mellett önmagára is jut ideje: rendszeresen sportol, s az általa felépített Re-Form életmód program is egyre népszerűbb. Diétás töltött káposztája nemrég első lett az egészséges ételek receptversenyén, 150 pályamunka közül. Sokan Sandra Bullock vonásait vélik felfedezni benne. Nem egy elképzelt regényhősről van szó, hanem izzig-vérig eleven hölgyről, akit úgy hívnak: Király Hedvig.



## Gasztroblogjával is az egészségünket védi

Üde már kora reggel, pedig rövidre szabták az éjszakai pihenőjét: amikor elcsitult otthon a gyerekszívaj, szokás szerint friss zsemlelt süttött, de este tízkor még nekiállt napi súlyzós edzésének is, hogy aztán friss elmével tanulmányozza kora hajnalig az orvosi tankönyveket. Szájsebészeti-gyakorlata előtt ülünk le beszélgetni, és őszintén csodálom kimeríthetetlennek tűnő energiáit. A titka egyszerű: azzal foglalkozhat, ami érdekli, örömet leli mindabban, amit tesz, ráadásul még jól is érzi magát a bőrében.

– Mióta az eszemet tudom, orvos akartam lenni – meséli. – Nem családi példára, hanem saját tapasztalatból. Hétéves koromban hosszú időre a kórházba kerültem, másodszer lettem ugyanis mumpszos, ami elvileg lehetetlen. Sokáig vizsgáltak, be kellett feküdnöm, de érdekes módon ez az élmény, s ez a közeg nem elretentett, sokkal inkább megragadott. Igaz, némi kerülővel, immár két diplomával a zsebemben járok az orvosira, de talán épp most jött el az ideje.

– *A gyógyításnak mely területe érdekli?*

– Pár éve úgy gondoltam, meddősségi specialista leszek, hogy minél többen átélhessék az anyaság csodálatos élményét. Aztán háziorkosként képzeltem el magam. Azt biztosan tudom, hogy a sebészet és a fül-orr-gége szakirány kevésbé érdekli, viszont nagyon tetszik a bőrgyógyászat és az igazságügyi orvostan is. Most a Kórélettan és Gerontológiai Intézetnél végzek tudományos diákköri munkát: azt vizsgáljuk,

megelőzhető-e az időskori izomtömeg- és izomerő-csökkenés, a szarkopénia. Szociális otthonokban mértük fel az idős hölgyeket ebből a szempontból, s eredményeink teljes mértékben alátámasztották az irodalmi adatokat. Aztán ezt összehasonlítottuk olyan nők adataival, akik hetente kétszer fél órán át, gyógytornász vezetésével tornáztak. Kiderült, ez nem elegendő a szarkopénia elkerüléséhez, ahhoz másfajta edzés kell: a súlyozás, ami a csontritkulást is késlelteti. Érdekel az efféle kutatómunka, nagy örömmel április végén a TDK konferencián az Egészségtudományi szekcióban e témában tartott előadásommal második lettem és különdíjat is kaptam.

– *Mi célból indított saját blogot?*

– Második gyermekem születése után dolgoztam ki a magam Re-Form életmód-programját, melynek jelszava: Újra formában. A várandósság alatt 28 kilót szedtem föl, s ezt akartam leadni. Sikerült is, ezért úgy gondoltam, szívesen megosztom a tapasztalataimat másokkal, hátha nekik is tudok segíteni. Rengeteg pozitív visszajelzést kaptam, s kapok. Fotókkal illusztrálva közzéteszem ételeim receptjét, sokan hozzászólnak, újabb ötletekre sarkallnak, és ezt igencsak élvezem! A lényeg, hogy egyszerre legyen elérhető árú, finom és egészséges is, ami a tányerunkra kerül. Hisz az étkezés öröm, nem lemondás!

– *Nemrég megnyert egy tekintélyes receptpályázatot.*

– Az elhízás ellen küzdő Magyar Obezitológiai és Mozgásterápiás Társaság (MOMOT) és a Kor Kontroll

Társaság közösen hirdette meg az egészséges, kalóriaszegény ételek versenyét, melyen százötven recept közül az én diétás töltött káposztám lett az első helyezett. Halkan megjegyzem, hogy Békés Itala Jászai-díjas színésznő babos étele végzett a harmadik helyen. Nagyon büszke vagyok erre az elismerésre, mert szakmai díjnak tekintem. A zsűriben diabetológus főorvos, gasztronómiai szakíró, dietetikus és olyan mesterszakács is helyet kapott, aki mások mellett Antonio Banderasnak, Madonnának és Michael Jacksonnak is főzött. Indoklásuk szerint az tetszett nekik a töltött káposztámban, hogy miközben igazi magyaros étel, mégis egészséges, és sem a cukorbetegeknek, sem a fogyókúrázóknak nem kell lemondaniuk róla.

– *Az íze miben különbözik az „eredetitől”?*

– Semmiben! Épp ez a jó benne! Bátran állíthatom, hogy a fűszerezéssel ugyanazt az ízvilágot érem el, mint a hagyományos töltött káposztáé. A sóval csínján bánok és nátriumcsökkentett sóval használok, paprikát is csak mértékkel, de imádom a keleti és a mediterrán fűszereket. Ha látok egy számomra ismeretlent, biztosan megveszem és kipróbálom, mert szeretek kísérletezni. Mióta egy barátomtól fekete szezámmagot kaptam, szinte mindenre rászórom, legyen az saláta, pékárú vagy hússzelet. Fenséges!

– *Ez az életmód-téma a gyógyításhoz is kapcsolható, mint a betegség-megelőzés egyik eszköze?*

– Mindenféléképp! Most, hogy ne-

# 2014. AUGUSZTUS 21., 22., 23. BAJA, SZENTHÁROMSÁG TÉR

A Budapesti Operettszínház  
és a Baja Marketing Kft. bemutatja

# Elisabeth

Michael Kunze és Lévy Szilveszter musicalje

Rendező: KERO®

ORIGINAL PRODUCTION BY VBW VEREINIGTE BÜHNEN WIEN INTERNATIONAL GMBH

Urszuli produkció, Vereinfügte Bühnen Wien GmbH - Színházadapillásai jogok világszerző: VBW International GmbH (Linke Wienzeile 6., 1060 Udoz, Auszria, e-mail: international@vbw.at, web: www.vbw.at) - Magyarországi jogok: Pontium Koncertszervezőkft. Lőrinczi György

## VIZUÁLIS SZENZÁCIÓ – EGYEDÜLÁLLÓ TÉRFESTÉSSEL!

[www.elisabethmusical.hu](http://www.elisabethmusical.hu) · [www.jegy.hu](http://www.jegy.hu)

gyedévesként bekerültem a klinikumba, nagyon sok beteggel találkozom, köztük rengeteg fiatalal. Megdöbbentő, hogy a gyermekek körében milyen magas a 2-es típusú cukorbeteg aránya, márpedig ez egyértelműen a rossz táplálkozási szokásokkal és a mozgásszegény életmóddal függ össze. A diéta nagyon fontos ennek kezelésében. Sajnos a cukorbetegség egyelőre nem gyógyítható, ezért különösen nagy figyelmet kellene kapnia a megelőzésnek.

– Szakácskönyvön még nem gondolkodott?

– De, csak egyelőre nem fér bele az időmbe, pedig volna rá igény, úgy tapasztalom. Sokan kérnek tőlem receptet somlói galuska csokiöntetétől kezdve a lenmaglisztes zsemléig mindenhez – boldogan közzé is teszem ezeket. Ami a sportolást illeti, mivel nem vagyok edző, csak a magam tapasztalatát oszthatom meg másokkal, igaz, ezt igyekszem kiegészíteni az orvosi tanulmányaim során szerzett szakmai tudással.

– Ha nem titok: mit reggelizett?

– Hosszú tejeskávét egy cukor nélküli müzliszelettel. A délelőtti szakmai gya-

korlat után a közelben lévő indiai étteremben ebédelek, ahol sült sajt lesz rizsszel és zöldséges körettel. Pazar ízvilág, imádom! Ők készítik a sajtot is, kecsketejből. Hmmm, csodálatos!

– Szabad ilyet ennie egy szépségkirálynőnek? Melyik versenyen indult legutóbb?

– Tavaly bejutottam a Mrs. Balaton döntőjébe a 30 év felettek kategóriájában, de a nagy napra egy vírusfertőzés legyűrt, s nem tudtam befejezni a versenyt. A szervezők az ígérték, idén ott



folytathatom, ahol tavaly abbamaradt.

– Gondolom, a gyermekei nagyon büszkék az édesanyjukra.

– Azok bizony! Ahogy én is rájuk, mert egészségesek, okosak és gyönyörűek. Amennyi időt csak lehet, együtt töltünk, s bevallom, egy jókedvű, közös kirándulás velük felér a főnyereménnyel! A receptverseny első díjára is büszke vagyok, mert visszaigazolása annak, hogy jó úton járok, fontos, amit csinállok. Blog-társaim kezdeményezésére szívesen áldoznék egy hétfégi napot arra, hogy összejöjjünk, főzzünk, beszélgesünk. A nagy kérdés csak az: mikor? Mert most jön a vizsgaidőszak, aztán a nyári szakmai gyakorlat, úgyhogy valószínűleg legkorábban ősszel lesz rá időm. Ez szívügyem, mert szeretnék példát mutatni arra, hogy család és hivatás mellett is sikerülhet formában tartanunk magunkat. Legfőbb célom pedig, hogy minél olcsóbban, minél egészségesebb ételeket készíthessünk. Mert én nem a tehetőseket, hanem az átlagembert szeretném megszólítani.

LEJEGYEZTE: CSATÓ ANDREA