

JÓ TANÁCS



EGÉSZSÉG- ÉS ÉLETMÓDMAGAZIN 2017 FEBRUÁR

Anyá, fáj a fülem!

Fehér fogak télen is!

POZITÍVAN A MÍNUSZOKBAN

A Jó Tanács jótanácsai

Mi kerüljön télen a neszesszerbe?

A hűvös évszakban a bőrünk egészsége különleges védelemre szorul. A hideg főleg a kezünket viseli meg: a szél és a fagy miatt könnyen kiszárad, feszül, kipirosodik. Éppen ezért, még a legrövidebb útra sem ajánlott elindulni a megfelelő összetételű hidratáló (kéz)krém nélkül! A legjobb, ha minél alacsonyabb víztartalmú kézápolót választunk. Ha a bőrünk kirepedezésre hajlamos, akkor vessük be a hámosítót is tartalmazó kenőcsöket, mint a körömvirág, és a különböző E-vitaminos készítmények! Ne feledkezzünk meg az ajkáról sem! A stífték vagy ajakbalzsamok szintén a téli túlélő-felszerelés alaptartozékai. Itt is hasonlóak a követelmények, mint a kéz- és arckrémekek esetében: minél kevesebb víz, minél több bőrt tápláló és védő összetevő!

Fejfedőt csak okosan!

Télen ne induljunk el otthonról sapka nélkül! Sokan ugyan ódzkodnak tőle, mert a frizurájukat féltik, mások attól tartanak, hogy megizzadnak fejfedőjük alatt – fej-, vagy legalább fülvédő viselése nélkül azonban nem ajánlatos útnak indulni. Íme, néhány ötlet a sapkaválasztáshoz:

- Ha a frizuránk miatt aggódunk, válasszunk az egyre divatosabb fülvédőkből! Ezek megóvják a hallójáratunkat a hidegtől, de nem lapítják le vagy kócolják össze a haját.
- Aki könnyen megizzad, válasszon vékonyabb anyagú, pamutból készült sapkát! Sportoláshoz, túrázáshoz, futáshoz is viselhetünk ilyet – nem túl meleg, védi a fejbőr hajszálereit és a hajhagymákat a közvetlen hidegtől. Ha végeztünk az intenzívebb mozgással, az átnedvesedett darabot cseréljük

száraza, lehetőleg vastagabbra, ezzel már is csökkentettük a megfázás esélyét!

- A hidegben mindenképpen olyan sapkát válasszunk, ami takarja a fület! A fülcimpában, fülkagylóban ugyanis nagyon apró erek futnak, amelyek károsodhatnak a hideg miatt. Ha a külső hallójáratunk fáj, kipirosodik, begyullad, érdemes fülcseppet használni a kellemetlenség csökkentésére. Ha a tünetek nem enyhülnek egy-két nap alatt, javaslott orvoshoz fordulni.

Támadnak a vírusok!

Télen sokat tartózkodunk zárt helyen, ami kedvez a vírusok terjedésének. Legyen szó akár a zsúfolt irodáról, egy áruháza belső teréről, vagy a tömegközlekedési járművekről, a párás, zsúfolt közegekben könnyedén terjednek a fertőzések. A téli időszakban ezért kiemelten figyelni kell a kezünk tisztaságára. Tartsunk a táskánkban fertőtlenítő kéztisztító szert és használjuk napközben többször is!

Extra táplálás az érett bőrnek

Az érett arc bőr könnyebben válik vízhiányosá és kevésbé ellenállóvá a külső hatásokkal szemben. A téli szépségmegőrzésnek ezért elengedhetetlen része a megfelelő hidratálás. A hideg évszakban részesítsük előnyben a növényi olajokat tartalmazó, illetve hialuronsavval dúsított készítményeket. Az olajtartalom segít megvédeni a bőrt, a hialuronsav pedig fokozza annak rugalmasságát, így az a környezetváltozáshoz, a fűtött lakás és a fagyos utca körülményeihez is könnyebben alkalmazkodik.

Ebben az időszakban jó, ha a szemkörnyéki bőr ápolására is egy kis extra figyelmet

fordítunk. Mivel az arcnak ez a felülete marad legtöbbször fedetlen a hidegben, így ne sajnáljuk tőle a különleges kényeztetést! A szemkörnyék területén a bőrünk nagyon vékony és sokkal érzékenyebb, mint az arc többi területén, így igazán jól akkor teszünk, ha nem a szokásos nappali krémmel, hanem speciálisan erre kifejlesztett szerrel ápoljuk.



TOVÁBBI JÓ TANÁCSOK

www.drtheiss.hu

www.lacalut.hu

www.szempillaelixir.hu



DOLORGIT MED
fülcsepp

Csökkenti a fájdalmat, a külső hallójárat kipirosodását és viszketését.

A külső hallójárat gyulladáscsökkentő alkalmazható.



DOLIVA
szemkontúr
golyós szerum

pharmatheiss cosmetics
DOLIVA
Intensive
Roll-On
Reduce wrinkles
Cooling effect



DOLIVA
kézbálszam

pharmatheiss cosmetics
DOLIVA
Hand-Balsam
Olívbogyó balzsám a kézre
Olívbogyó balzsám a kezekre
Kézbálszam
száraz, érdes bőrre
Balzsám za grube, suhe rüde



SOMEX
kézfertőtlenítő gél

Kézfertőtlenítő
gél
SOMEX
CRYSTAL
Hidratáló
Aloe vera-val
Elpusztítja a baktériumok
99,99 %-át
Víz és szappan nélkül 50 ml-t



DOLIVA
Intenzív arckrém exkluzív
KONTUR-FILLER



DR.THEISS
Körömvirág kenőcs

Dr. Theiss
Körömvirág
kenőcs

Gyógyszernek nem minősülő gyógyhatású készítmény, melynek hatását szakorvosi adatok igazolják.

Dr. Theiss
Körömvirág
kenőcs
Gyógyszernek nem minősülő gyógyhatású készítmény, melynek hatását szakorvosi adatok igazolják.

Pozitívan a mínuszokban: éljen a téli sport!

Depresszió, levertség, fáradtság? Ugyan már! Egy kis mozgás a szabad levegőn, és már el is felejthetjük a borongós hangulatot! Hogy hideg van? Az nem kifogás! Megfelelő felkészüléssel a legnagyobb mínuszokban is sportolhatunk.

A város felett, fagypont alatt

Párás szürkéség, füst és köd, latyak mindennütt... A városi tél nemcsak a hangulatunkra, de az egészségünkre is rányomja a bélyegét. A nedves levegő miatt a szmog könnyen megüli a sűrűn lakott területeket; az autók kipufogógáza, de a fűtés füstje sem tud távozni a házak közül. A levegőben keringő szennyező anyagok nagy terhelést jelentenek a szervezetnek. A fellépő úgynevezett **oxidatív stressz** elsősorban a légzőrendszert és a bőrt viseli meg. A megnövekedett terhelés következményeként **fogékonyabbá válhatunk a felsőlégúti megbetegedésekre és a különböző vírusokra**. Egy téli kirándulás ilyenkor nemcsak a hangulatunknak és az edzettségünknek tesz jót: a friss, lehetőleg magaslati levegőben a tüdők szó szerint fellélegezhet. Már egy néhány kilométeres túra is segít, hogy szinten tartsuk a kondíciónkat, levezzünk a feszültséget, és javítsunk egy kicsit a hörgőink, légzőizmaink állapotán.

Rendszeres mozgás, hidegben is

Aki a téli időben is maradna a kedvenc szabadtéri sportjánál, annak is érdemes inkább dombokat és hegyeket, vagyis minél kevésbé forgalmas területeket választani az edzéshez. *Ha futni megyünk, ne az autótak mellett, vagy a környező utcákban kocogjunk,*

inkább szánjuk rá az időt, és akár szálljunk buszra a friss levegő, az egészségesebb terep érdekében.

Jeges kalandok előtti bemelegítés

Akár alkalmyszerűen mozgunk, akár szigorú edzésprogramot követünk, a téli sportolás komoly felkészülést kíván. Elsőre talán mókásnak hangzik, de ha ki szeretnénk menni a hidegbe, érdemes jól bemelegíteni. Ez az alkalmi túrázókra és a folyamatos kinti edzőmunkát végzőkre is vonatkozik.

Télen általában kevésbé vagyunk aktívak, így *az izmok könnyebben letapadnak*, lemerevednek. A balesetek elkerülésének érdekében minden komolyabb terhelés előtt érdemes az *egész testünket átmozgatni*, ezzel mobilizálni az elgémberedett tagokat. Nagyon figyeljünk rá, hogy minden testrészünket dolgoztassuk meg egy kicsit! Ha megcsúszunk a jeges úton, vagy bármi más miatt hirtelen mozdulatot kell tennünk, sokkal nagyobb biztonságban vagyunk, ha tökéletesen uraljuk az izomtunkat!

Külső és belső segítség

A bemelegítés nem mindig olyan egyszerű feladat, mint amilyennek látszik. Vannak, akik télen csak néhány alkalommal, például síeléskor, kirándulásakor, korcsolyázáskor végeznek intenzívebb fizikai munkát, másoknak az izmai még a rendszeres sport ellenére is érzékenyebbek lehetnek a hidegre.

Nekik jelentenek hasznos segítséget a különböző, **külsőleg alkalmazható bemelegítő balzsamok** és **bedörzsölők**. Ezek a készítmények fokozzák a kezelt terület vérkeringését,

melegebb érzetet keltenek, ellazítják az izmokat. Persze, nemcsak az izmok, de a lábunk is különleges ápolást igényel ebben az időben! A legtöbb téli sporthoz elengedhetetlen a vastag, zárt, azonban jól szellőző lábbeli, bakancs, síbakancs, korcsolyacipő viselése. Intenzív mozgás közben a rosszul, vagy egyáltalán nem szellőző darabokba könnyen beleizadhatunk. Ez a nedves, fülledt környezet kedvez a különböző gombás betegségek, bakteriális fertőzések kialakulásának, aminek a következménye a kellemetlen lábszag, súlyosabb esetben bőrgom-



ba, gyulladás, és sebesedés lehet. A rendszeres tisztálkodás, a zoknicserre és a bélések fertőtlenítése sokszor kevés - a hasonló tünetek ellen érdemes **lábdeződdorral** is védekezni.

Az ízületi sérülések télen főleg a korcsolyázókat és a sielőket veszélyeztetik, hiszen köztük nagyon sokan csak télen hódolnak a kedvenc sportjuknak. Ha már tudjuk, hogy léceken vagy a jégen töltjük a tél egy részét, érdemes ízületi-erősítő kúrába kezdeni - vagyis valamilyen, lehetőleg természetes anyagokból készült ízületvédő, porcerősítő étrend-kiegészítőt választani.



HÜBNER ARTHORO BASIS ÉTREND-KIEGÉSZÍTŐ

ZÖLDKAGYLÓ KONCENTRÁTUM
VITAMINOKKAL AZ EGÉSZSÉGES ÍZULETEKÉRT

Ajánljuk időseknek, fiataloknak, sportolóknak, szabadidős tevékenység vagy nagyobb fizikai megterhelés során egyaránt. Kapható a gyógyszertárakban és gyógynövényboltokban, valamint megrendelhető telefonon és webáruházban.
www.naturprodukt.hu



Magyarország téli gyöngyszemei

Hová utazzunk télen?

Száguldás a sípályán, lazítás a forró gyógyvízben, vagy csak csendes elvonulás a téli természetben? Nem kell messzire utazni, ha téli vakációra vágyunk, hiszen belföldön is bőven van lehetőségünk pihenni, sportolni, kikapcsolódni. Íme, hazánk téli gyöngyszemei!

Eplény és Dobogókő – síparadicsomok karnyújtásnyira

Sokaknak csak évente egyszer, néhány napos sítúra vagy sítábor idején van lécs a lábán, mások azért nem mernek nekivágni a lejtőknek, mert nem érzik elég gyakorlottnak magukat. Elsősorban nekik jó hír, hogy a magyar sípályák rengeteget fejlődtek az utóbbi időben. Egyre több a rendszeresen hóágyúzott, igényesen kialakított sítérep hazánkban. Ha-

csak nincsen szélsőségesen enyhe idő télen, itthon is szinte az egész szezonban sílécet ragadhatunk!

Eplényben jelenleg 16 különböző pályán gyakorolhatunk, összesen 7984 méteren. Itt található az ország leghosszabb egybefüggően síelhető útvonala is, ahol majdnem 2 kilométernyi kék pálya várja a síelőket. Mindenféle nehézségű terepet találunk itt, sőt, tanulópályákból is több van, így a kezdők is hamar rutint szerezhetnek. A pályák mellett tolókaros, négyülékes, csákányos és műanyagköteles felvonók is működnek, így a síelésnek tényleg minden fortélyát elsajátíthatjuk, mielőtt például az Alpok felé vesszük az irányt.

A **dobogókői sípályák** nagy előnye, hogy akár tömegközlekedéssel is megközelíthetők.

Egészségesek vagyunk
CSIBÉSZÉK VAGYUNK

DR.THEISS

Dr. Theiss
Körömvirág kenőcs

Gyógyszernek nem minősülő gyógyhatású készítmény, melynek hatását szakirodalmi adatok igazolják.

Dr. Theiss
Körömvirág kenőcs

Gyógyszernek nem minősülő gyógyhatású készítmény, melynek hatását szakirodalmi adatok igazolják.

DR.THEISS KÖRÖMVRÁG KENŐCS

Gyógyszernek nem minősülő gyógyhatású készítmény, melynek hatását szakirodalmi adatok igazolják. Gyulladáscsökkentő, sebgyógyulást elősegítő hatású. Alkalmazható visszeres panaszok, repedezett bőr ápolására is. Kapható a gyógyszertárakban és gyógynövényboltokban, valamint megrendelhető telefonon és webáruházban.

www.drtheiss.hu

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

A sípályákhoz érve, egy 860 méteres, valamint egy 1260 méter hosszú lejtőn tehetjük próbára a tudásunkat – ez nem irónia: főleg a pályák felső részén találunk trükkösebb, meredekebb szakaszokat, így a gyakorlott síelők sem unatkoznak majd! A kényelemről természetesen itt is gondoskodtak felvonóval, és ha az idő megengedi, akár még március első heteiben is hódolhatunk a síelés élvezetének.

Fürdőruhában a mínuszok idején

Míg nyáron a meleg elől menekülünk a hűvös habokba, addig télen előszeretettel keressük a termálvizeket, ami nemcsak kellemes élmény, hanem számos jótékony hatása is van: segít megküzdeni a téli depresszióval, erősíti a szervezet védekezőképességét, és ellazítja a mozgásszegény életmód miatt egyoldalúan terhelt izomzatot.

Makó híres fürdője, a **Hagymatikum** jó választás, ha téli kikapcsolódást keresünk. A fürdőben nemcsak gyógyító hatású hévízzel kényeztethetjük magunkat, de rengeteg különleges szauna is a rendelkezésünkre áll. A gyógynövényes szauna például segít felkészíteni a szervezetet a téli vírusok támadása ellen, a fényterápiás szauna jót tesz a hangulatunknak, az eredeti, finn kelo szauna pedig évszázados tapasztalatra építve nyújt élvezetet a télben.

Elvonulás és gyógyulás – klímaterápia a hegyekben

A légúti fertőzések és a megfázás szövődményei sokak számára megkeserítik a téli időszakot, másoknak a szervezete éppen most piheni ki az allergiaszezon okozta fáradalmakat. A magasan fekvő területek klímája azonban nem csak a légzőszervi panaszok esetén nyújt hatékony segítséget. *A középhegységek tiszta, oxigénben gazdag, hűvös levegője az idegrendszeri tüneteket is enyhítheti.*



A 20. század közepén, **Kékestetőn** nyitotta meg a kapuit az ország első gyógyszállója. Az itteni, pollenmentes, tiszta levegő egészségvédő hatását már több mint 75 éve hasznosítják a gyógyászatban. A mátrai pihenés segít az allergiásoknak, az anyagcsere-zavarokban szenvedőknek és az idegrendszeri panaszokkal küzdőknek is. Az egykori szanatórium ma már szállodaként is üzemel, elhelyezkedése miatt pedig családi pihenéshez is ideális: a közelben síelhetünk, extrém téli sportokat is kipróbálhatunk, ha viszont nyugalomra vágyunk, az erdei séták során ezt is megkaphatjuk.

Megfázás vagy influenza?

Nem mindegy!

Valaki „hazához” egy betegséget, pár nap múlva pedig már az ágyat nyomja az egész család. Ismerős? Egészséges táplálkozással és az általános higiéniai szabályok betartásával általában megelőzhető a baj, de ha ez is kevés, mit tehetünk még a téli járványok ellen?

Először is tisztázzuk: a megfázás vagy nátha és az influenza között sok hasonlóság van, azonban nem egy és ugyanaz a két betegség.

Megfázás: csak ki kell bírni!

Az általában megfázásként azonosított náthát több száz vírus okozhatja, melyek közül a leggyakoribb törzs a rhino vírus. Sajnos nem szerezhetünk ellene védelemet, minden, amit tehetünk, hogy átvészeljük a fertőzést. A megfázás enyhe lefolyású betegség, ami cseppfertőzéssel terjed és ennek köszönhetően rendkívül fertőző. Jellemzően egy-két nap a lappangási idő és 7-10 nap alatt lezajlanak a kellemetlenebb tünetek. A vírusfertőzés kezdeti jelei a torokkaparás, torokfájás, majd ezt követően fokozatosan fejlődik ki a többi tünet, mint az orrfolyás, a száraz köhögés, a tüsszögés, esetleg a hőemelkedés, a fejfájás és az enyhe fájdalom a lábokban.

Mivel nem baktériumok okozzák a megbetegedést, így nincs szükség antibiotikumok alkalmazására sem, mindössze tüneti kezeléssel átvészélhető ez az időszak. Egyedül felülfertőződés esetén indokolt az antibiotikum, melyek közül a leggyakoribb az orrmelléküreg gyulladás és gyerekeknél a középfülgyulladás.

Influenza: nem olyan egyszerű...

Az influenza egy vírus által okozott tünet együttes, amely szintén cseppfertőzéssel terjed. Kórokozója az influenza vírus valamelyik fajtája, jellemzően az A vagy a B névre keresztelt törzsekből. Az influenza tünetei eleinte hasonlóak a sima náthához, azonban sokkal intenzívebbek és akár pár óra alatt is súlyosbodhatnak.

A főbb jelek a magas láz, lüktető fejfájás, köhögés, levertség, gyengeség érzet, valamint az izom- és ízületi fájdalom. A tüsszögés szinte sosem szerepel a tünetek között, valamint a torokfájás és az orrfolyás, orrdugulás is ritkábban fordul csak elő. Általában 1-4 nap a lappangási idő, de akár pár óra leforgása alatt is ledöntheti az embert a lábáról. A vírus lefolyása 1-2 hétig is eltarthat. Szövődményei között a leggyakoribb a különböző baktériumok okozta tüdőgyulladás, mely akár életveszélyes is lehet. A betegség megelőzésére az influenza elleni védőoltás javasolt.

A nátha és az influenza tünetei kezelésében segítségünkre lehetnek a lándzsás útifű, a kakukkfű, az eukaliptusz és a borostyán tartalmú készítmények. A lándzsás útifű elősegítheti a köhögési inger csillapítását, a letapadt nyák oldását, és a légúti megfázásos tünetek enyhítését. A kakukkfű és a borostyán hurutos köhögés esetén nyújthat megoldást, míg az eukaliptusz külsőleg, kenőcs formában vagy inhalációs gőz képzéséhez használható megfázásos tünetek enyhítésére.

A vírusok és a nátha tüneteinek kezelésében segítség a Mucoplant Dr. Theiss termékcsalád – amely kicsiknek és nagyoknak is támogatást nyújt a gyógyuláshoz!

Anyá, fáj a fülem!

Télen bizony sokszor hallhatjuk ezt a mondatot. A különböző eredetű fülfájások perze nemcsak a gyerekeket, hanem a felnőtteket is érinthetik. A kellemetlenség egy kis odafigyeléssel megelőzhető, de ha már jelentkeztek a tünetek, akkor is van gyors és hathatós megoldás a fájdalom enyhítésére!

Sapkát fel, hajszerítót elő!

A téli sportolás jót tesz az immunrendszernek, a sportolóknak viszont ebben az időszakban nagyon fontos még jobban odafigyelni az egészségükre. A kültéri sportoláshoz feltétlenül használjunk sapkát vagy fülvédőt – ilyenkor ugyanis megizzadunk, a testhőmérsékletünk megnő, a fülünknek pedig nehezebb alkalmazkodni a hideg levegőhöz.

Az őrzőknak és a vizes sportok őrzőinek különösen résen kell lenniük. A klóros víz egyébként is könnyen okoz irritációt, de télen, a vírusfertőzések időszakában kiváló közvetítőközege a kórokozónak is. Fontos, hogy őrzás után mindig mossunk hajat és öblítsük ki langyos, tiszta vízzel a külső hallójáratunkat, ezek után jöhet az alapos, de gyengéd hajszerítés! Ha már száraz a frizuránk, várjunk pár percet, amíg a fejbőr és a haj lehül, csak ezután merészkedjünk az utcára. A sapkát ekkor se felejtsük!

Fertőzések és betegségek

A fülfájás gyakran lehet a felső légúti betegségek kísérője is. Előfordul, hogy a mandula- vagy garatgyulladás tünetei először fülfájás

formájában jelentkeznek. Szintén gyakori, hogy megfázáskor, amikor az orrunkat fújjuk, nagy nyomást kell elviselnie a hallójáratoknak – ez, és a fertőző váladék áramlása a légutakban és az arcüregben, szintén a fülgyulladásához, fülfájáshoz vezethet.

A külső hallójárat gyulladása egyeseknél kifejezetten fájdalmas és kellemetlen, másoknál olyan sokszor jelentkezik ez a tünet, hogy észre sem vesszük, amíg nem okoz komolyabb zavarokat.

Mikor már jelentkeztek a panaszok

Ha azt látjuk, hogy a fülünk külső, még látható része bepírosodott, esetleg fáj, húzódik vagy ég, akkor speciális fülcseppel, például Dolorgit med orvostechikai eszközzel segíthetünk csökkenteni a fájdalmat és legyőzni a gyulladást. A fülgyertya alkalmazása és a fül lágy részeinek, az úgynevezett csec snyúlvány környékének finom masszírozása segít a váladék fellazításában, a hallójárat megtisztításában, a terület vér- és nyirokkeringésének élénkítésében.

Ha a tünetek nem múlnak el, esetleg fejfájást, szédülést is tapasztalunk, feltétlenül forduljunk orvoshoz a panaszunkkal! Elképzelhető, hogy ilyenkor a mandula eltávolítását javasolják – de általában sok pihenéssel és immunerősítéssel véget vethetünk a panaszoknak, sőt, megelőzhetjük a további gondok kialakulását is.



Vértezd fel immunrendszered az oxidatív stressz ellen!

Az oxidatív stressz mindig is jelen volt az életünkben. A városi életmód, a fosszilis tüzelőanyagok használata, vagy a helytelen táplálkozás azonban felerősíti az oxidatív stressz negatív hatását. Vajon mit tehetünk ellene?

Az oxidatív stressz nem más, mint a szervezet sejtjeinek szabadgyökök hatására bekövetkező károsodása. Ezt a folyamatot az antioxidánsok és a szabadgyökök egyensúlyának megbomlása idézi elő, úgy, hogy a folyamat végén a szabadgyökök túlsúlyba kerülnek. A szabadgyökök nagyon reakcióképes molekulák, melyek a sejtek rombolásával könnyedén legyengíthetik az immunrendszert, ezzel pe-

dig komoly betegségek kialakulását is előidézhetik. Szerencsére mindez megelőzhető, ha megfelelő mennyiségű antioxidánst viszünk be a szervezetünkbe, melyek megkötik, ezáltal semlegesítik a reaktív molekulákat.

Mik a legyengült immunrendszer elsőszámú tünetei?

Fáradékonyság, kimerültség, levertség, rendszeres megfázás, észrevehető hajlam más fertőzések eredetű betegségekkel szemben (pl.: herpesz), a stressz rossz tűrése, elhúzódó gyógyulás, szorongás, fejfájás, allergia és egy sor más, kisebb jelenség, amire gyakran nem is tudunk pontos magyarázatot adni. Ha a



Természetesen egészségesen

DR. THEISS COENZYM Q10 + MAGNESIUM + E VITAMIN KAPSZULA FORTE ÉTREND-KIEGÉSZÍTŐ

3 az 1-ben formula KOENZIM Q10-zel, egy vitaminszerű anyaggal, MAGNÉZIUMMAL, energia-faktoral a fáradtság és a kifáradás csökkentéséhez. E-VITAMINNAL, a sejtek oxidatív stresszel szembeni védelméhez. Kapható a gyógyszertárakban és gyógynövényboltokban, valamint megrendelhető telefonon és webáruházban.

www.drtheiss.hu



felsoroltak közül legalább három tünetet egy időben észlelünk, akkor bizony ideje lépéseket tennünk immunrendszerünk megerősítésének érdekében!

Melyek a leghatékonyabb antioxidánsok?

A Q10 koenzim egy olyan enzim, melyet szervezetünk maga is termel, azonban 25-30 éves kortól folyamatosan, szinte zuhanásszerűen csökken az előállított mennyisége, amely krónikus fáradtságérzetet idézhet elő. Mára számtalan klinikai kutatás bizonyítja az enzim szervezetre gyakorolt pozitív hatásait. A normális szinthez viszonyított 25%-os csökkenés már *szív- és érrendszeri betegségek, magas vérnyomás és más hasonló betegségek kialakulásához is vezethet.*

Hogyan is működik a Q10 koenzim?

A sejtek zavartalan működéséhez energiára van szükség, ezt az energiát szállítja a Q10 a mitokondriumba, amely a sejteken belül található energiatermelő központ. A Q10 csökkenésével a sejtek nem jutnak elegendő energiához, így működésükben zavar lép fel és le is állhatnak.

Hogyan támogatja szervezetünket a Q10?

A Q10 alapvető fontosságú a sejtek energia-termelésének folyamatában. Lényegében egyfajta katalizátor, amely egyes biokémiai folyamatokat felgyorsít, másokat pozitív irányba módosít. Ráadásul csökkenti az oxidációs folyamatokat a vérben, és javítja az érfal működését, rugalmasságát. Többek között ezeknek a tulajdonságainak köszönhető kardiovaszkuláris betegségekkel szembeni pozitív hatása. Mindemellett a Q10 a testedzésben is segítségünkre lehet! Klinikai vizsgálatok igazolják, hogy hatására javulhat az edzés hatékonysága, mivel növeli az izmok oxigénfelvételét, így csökken a fáradékonyság és nő a teljesít-

mény. Egy vizsgálat szerint még a zsírégetést is fokozza intenzív edzés alatt.

A Q10 legnagyobb hatékonyságát a szabadgyökök lekötésében feje ki, ennek következtében **erősíti az immunrendszer védekezőképességét**, akadályozva a rákos sejtek elszaporodását, áttétek képződését. Kutatások bizonyították a Q10 hatékonyságát a melanoma és a **mellrák esetében**, valamint a tumor növekedésének csökkenését dokumentálták a koenzim hatására egyéb ráktípusoknál is. Jótékony hatása szintén kimutatható a **migrén**, különféle **allergiák**, az **asztma** és légúti megbetegedések esetén.

Továbbá pozitív hatásait kimutatták még az UV sugárzás okozta **ráncosodás csökkentésében**, az elhízás, a neurodegeneratív betegségek (például az Alzheimer-, és a Parkinson-kór), a szklerózis multiplex, a foggyökérbetegségek, a fogynysorvadás és a cukorbetegség kezelésében, valamint a reprodukciós orvoslás területén egyaránt.

Hogyan pótolod a Q10 koenzimet külső forrásból?

A Q10 megtalálható olyan élelmiszerekben, mint a szardínia, a lazac, a makréla, a marhaszív, a marhamáj, az élesztő és a tojás. Emellett számtalan olyan étrend-kiegészítővel is találkozhatunk, amelyek megfelelő mennyiségű Q10-zel láthatják el szervezetünket. A magnézium és az E-vitamin hatékonyan kiegészítik a Q10 koenzimet, mivel a magnézium hozzájárul az izmok és az idegrendszer megfelelő működéséhez, valamint a fáradtság és a kifáradás csökkentéséhez. Az E-vitamin részt vesz a normál energiatermelő anyagcsere folyamatokban, sőt a sejtek oxidatív stresszel szembeni védelmében is segítséget nyújt, a Q10 koenzimmel karöltve.

Fehér fogak télen is!

Fogas kérdések hidegben

Miért igényel a mosolyunk különleges ápolást télen? Kevesen gondolnánk, de ilyenkor a fogaink sok olyan káros hatásnak vannak kitéve, amelyekkel más évszakban kevésbé kell számolnunk. De vajon mit tehetünk, hogy semlegesítsük ezeket?

Kávé, tea, vörösbor – a fehér ellenségei

Télen gyakrabban nyúlunk a kávé vagy a tea után. Hogy miért? Mert a sötétben nehezebb a reggeli ébredés, jobban rá vagyunk szorulva a koffein élénkítő hatására; forró teát, forralt bort kortyolgatva pedig elviselhetőbbek a mínuszok. Ezekben az italokban azonban mind-mind erőteljes színyanyagok találhatóak, amelyek könnyen elsötétítik a fogzománcot. Az elszíneződés megszüntetése érdekében, érdemes olyan fogkrémet választani, amely kifejezetten fehéritő hatású, de emellett kíméletesen és alaposan tisztít.

Támad a hideg!

A metsző hideg a fogainkat is megviselheti. Mivel a fogzománc minden más anyaghoz hasonlóan képes a hőtágulásra, a hirtelen hőmérséklet-változástól könnyen mikro repedések alakulhatnak ki rajta. Ez ellen megfelelő, zománc-erősítő hatású fogkrémmel védekezhetünk.

A hideg fogérzékenységet is kiválthat. A tünetek megelőzéséhez vagy csökkentéséhez válasszunk gyógynövényes, az íny védelmét biztosító és tápláló fogápoló szert! Ha érzékenynek érezzük a fogainkat, érdemes a vitaminraktárainkat is feltölteni: főleg D- és

A-vitamint, valamint kalciumot és magnéziumot tartalmazó étrend-kiegészítőket javasolt használni.

Azok a fránya vírusok...

Influenzajárvány, vitaminhiány, megfázás, mozgásszegény életmód, bezártság, sötétség... Télen az immunrendszerünk is komoly kihívásoknak van kitéve. Jó, ha ennek a fogaink ápolása során is tudatában vagyunk!

A gyengülő immunrendszer jeleként a szájrégi fertőzésekre is fogékonyabbak lehetünk.

Sokat segít, ha ebben az időszakban még jobban figyelünk a szánk - nem csak a fogaink, de a nyelvünk, a bőrünk - egészségére is. Különböző szájböblítő oldatokkal akár a torkunkat, a felső légutakat is megtisztíthatjuk a lerakódásoktól és a baktériumok telephelyeként szolgáló biofilmtől. Ez nemcsak a rossz lehelettől vagy a fájdalmas kisebesedéstől véd meg minket, hanem a betegségek elleni küzdelemben is segítséget nyújt.

Ha azt érezzük, hogy baj van, érdemes gyulladáscsökkentő, gyógynövényes fogkrémeket, fogápoló szereket választanunk, ezek nyugtatják az ínyt és mérsékelik a gyulladások kellemetlen tüneteit.

A fogaink és az ínyünk egészségét „belülről” is ápolni kell. A megfelelő folyadékfogyasztás segít elkerülni a szájszag kialakulását. Ha eleget iszunk, a torkunkat, nyelvünket is nedvesítjük, így a száraz levegő nem szárítja ki, kevesebb a kellemetlenség és az irritáció.

A gyümölcsök és zöldségek fogyasztása sem csak a vitamintartalmuk miatt fontos. A sok rágás tónusban tartja az arc és a nyelv izmait, és segít megszabadulni az elszíneződésektől is.

Megfelelő ápolószerek használatával, kiegyensúlyozott táplálkozással és egy kis odafigyeléssel ragyogó mosollyal köszönhetjük a báli szezon!

VIGYÁZZ A SZÁDRA!

KOMPLEX VÉDELEM AZ EGÉSZ CSALÁDNAK



LACALUT
extra sensitive
Professional toothpaste – desensitizes teeth – cleans with extra gentle action
Zahncreme – Desensibilisiert die Zähne – Reinigt besonders sanft

LACALUT
aktiv
Preventiv fogkrém. Érezhetően fűszesebbé teszi az inyt.
Véd a foggyógybetegségek ellen.

LACALUT
white
Medical toothpaste. For natural white and strong teeth.
Medizinische Zahncreme. Für natürlich weiße und starke Zähne.

Azok az újévi fogadalmak...

Minden idők legnépszerűbb újévi fogadalmi az egészséges életmód elkezdésére vagy a túlsúly leadására irányulnak. De mit tehetünk azért, hogy könnyebb legyen betartani az ígéreteket?

A kudarc oka gyakran a szigor. Az étrend és életmódbeli változtatások sokkal hatékonyabbak és könnyebben fenntarthatók, ha kis lépésekben kezdjük el őket. Nem kell rögtön kizárni az egészségtelennek ítélt élelmiszereket, mindössze fokozatosan csökkenteni kell a fogyasztásuk mennyiségét és gyakoriságát. Ugyanez igaz a sportra is! Ha rögtön maratonok futásával kezdjük a sportkarrierünket, vagy hatalmas súlyokkal indítunk a teremben, akkor borítékolható a másnapi izomláz, vagyis hogy többet se erőnk, se kedvünk nem lesz edzeni!

A kulcs a fokozatosság

Először csökkentjük a cukros üdítők, édeségek, sós ropogtatnivalók bevitelét! Néhány hét után fokozatosan átállhatunk a fehér lisztből készült élelmiszerekről a teljes kiőrlésű vagy maglisztekéből készült termékek fogyasztására. Heti egy-két hibáért még nem kell ostromoznunk magunkat: mindenkinek vannak gyenge pillanatai! Gondoljunk el, adjunk magunknak egy kis időt, és egyszerűen folytassuk ott a diétát, ahol abahagytuk!

A sportolást is érdemes fokozatosan bevezetni az életmódunkba! Erre főleg akkor érdemes figyelni, ha előtte nem mozogtunk rendszeresen. Kezdetben heti egy majd két átmozgató edzés segít elkerülni a sérüléseket, és rendbe teszi az alap kondíciót. Ügyeljünk a gyakorlatok helyes végrehaj-

tására, ne csak intenzitásra és az ismétlésszámra! Figyeljünk a testünk jelzéseire! Ha az adott mozgás nem esik jól, válasszunk új sportolási formát, az intenzitáson pedig csak akkor emeljük, ha már magabiztosan teljesítünk.

A változatosság fontos

Ha a megszokott edzés unalmas, érdemes más típusú gyakorlatokat is kipróbálni! A legtöbb edzőteremben már válogathatunk az aerobik, TRX, spinning, jóga vagy más, kreatív órátípusok között! A legfontosabb, hogy olyan mozgásformát találjunk, amelyik megfelel nekünk, örömmel végezzük, és nem szenvedésként tekintünk az edzésre. A nem megfelelő intenzitású életmódváltás okozta kudarcok hamar elvehetik a kedvet az egészségtől, ráadásul az önértékelésünk is megszenvedheti a kapkodást. Tűzzünk ki apró, könnyen elérhető célokat, így az önbizalmunk is szárnyalhat!

Van segítség

Természetesen a leggondosabban elkészített edzőterv esetén is előfordulhat, hogy nem egyszerű betartani, amit elterveztünk. Ha megingunk, érdemes segítséget kérni, és edzés előtt belülről is támogatni a szervezetünket. Itt jönnek képbe a különböző étrend-kiegészítők, például a zöldtea kivonat, mely elősegítheti a zsírok oxidációját és hozzájárulhat a testtömeg-csökkentő étrend eredményességéhez. Hasznos társ még a fogyókúrában a króm is, mely részt vesz a makro tápanyagok (fehérje, szénhidrát és zsír) normál anyagcseréjében, valamint hozzájárul a normál vércukorszint fenntartásához.

Természetesen egészségesen

TERMÉSZETES ÖSSZETEVŐK, NÉMET SZAKÉRTELEM

MUCOPLANT Dr. Theiss

Lándzsás útifű szirup 100 ml és 250 ml

A Mucoplant Dr. Theiss Lándzsás úti fű szirup hagyományos növényi gyógyszer, kizárólag a régóta fennálló használaton alapuló, meghatározott javallatokra alkalmazandó, úgymint a köhögési inger csillapítására, a letapadt nyálka oldására, és a légúti megfázásos tünetek kezelésére.

MUCOPLANT Dr. Theiss Kakukkfű ánizsolajjal belsőleges oldatos cseppek 30ml

Köptetőként használt hagyományos növényi gyógyszer meghűléshez társuló köhögés esetén. Kizárólag a régóta fennálló használaton alapuló, meghatározott javallatokra alkalmazandó.

MUCOPLANT Dr. Theiss Eukaliptusz és fenyőolaj kenőcs 50g

A Mucoplant Dr. Theiss Eukaliptusz és fenyőolaj kenőcs külsőleg használatra és inhalációs gőz készítéséhez alkalmazható, a megfázásos tünetek (pl. szövődményekkel nem járó nátha, rekedtség, hörghurut) enyhítésére.

Mucoplant Dr. Theiss Borostyán köhögés elleni szirup 100ml

A Mucoplant Dr. Theiss Borostyán köhögés elleni szirup növényi gyógyszer, amely köptetőként alkalmazható hurutos köhögés esetén felnőtteknél, serdülőknél és gyermekeknél 2 éves kor felett.

A termékek kaphatóak a gyógyszertárakban EP kártyára is.
www.drtheiss.hu



FORGALMAZZA: NATURPRODUKT KFT. | 2046 TÖRÖKBÁLINT, (DEPO) PF.8. | TEL.: 06 23 511 337

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

Kis betegek és a legnagyobb gondosság

A hidegnek és az alacsonyabb vitaminbevitelnek köszönhetően immunrendszerünk könnyen legyengülhet a téli hónapokban. Ez alól a gyerekek sem kivételek. Az óvodák, iskolák nagy létszámú közösségében ők még könnyebben kaphatnak el különféle vírusos fertőzéseket. Vajon mit tehetünk, ha legkisebbek betegszenek meg?

A gyerekek esetében a fő problémát a tünetek kezelése okozza, mivel a legtöbben (szülő és gyermek is) idegenkednek a különféle gyógyszerek bevitelétől. Ha visszagondolunk, kiskorunkban számunkra is kellemetlen élmény volt

a különféle készítmények bevétele. Miért lenne ez másként a saját gyermekeink esetében?

Bár egyes gyártók igyekeznek olyan ízeket, állagokat, formákat kialakítani a különböző készítményeknek, melyeket a gyerekek könnyen és szívesen fogyasztanak, sajnos ez nem minden termék esetében megoldható. Így minden szülő kénytelen előbb-utóbb szembenézni a problémával: „Hogyan adjam be gyermekemnek a gyógyszert?”

Erre már számtalan praktika létezik, íme, néhány tipp:

1. Ha kisbabáról beszélünk, a fecskendő megoldás hatásos lehet a nyelv hátsó részéhez lassan adagolva.
2. Nagyobb gyermek esetében jó megoldás, ha szóró cukorral takarjuk el a kanálán lévő köptetőt.
3. Narancslébe vagy ételekbe is „rejthetjük” a készítményeket, azonban félő, hogy a gyermek így is megérezzi a gyógyszer ízét, sőt, az adott

HÜBNER SILICEA AJAKHERPESZ GÉL 2g



silicea

Orvostechikai eszköz ásványi szilíciumgéllel. Az ajakherpesz kialakulásakor jelentkező égető és viszkető érzés csillapítására, a gyógyulási folyamat elősegítésére.

- Enyhíti az ajakherpesz megjelenésekor fellépő égető és viszkető érzést.
- Elősegíti a már kialakult herpeszhólyagocskák gyógyulását.
- Tisztán ásványi szilíciumgél.

Kapható EP kártyára is a gyógyszertárakban, gyógynövényboltokban, valamint megrendelhető telefonon és webáruházunkban.

www.naturprodukt.hu



étel/ital sem fog a kedvencei közé tartozni a későbbiekben. Gond lehet az is, ha nem fogyasztja el a teljes adagot, így a gyógyszer is a tányéron/pohárban marad.

4. Jutalommal is próbálkozhatunk. Ajánljuk fel neki kedvenc csemegéjét a gyógyszer bevételeért cserébe!
5. Ha már elég nagy a gyerek, a legjobb megoldás az, ha megbeszéljük vele a dolgot. Tekintsünk rá úgy, mint egy kis felnőttre, kezeljük partnerként, akivel közös megoldásra törekszünk. Magyarázzuk el neki: rosszul van, ő is tudja, hogy valami nincsen rendben. Értessük meg vele, hogy az ő érdekét szolgálja a gyógyszer bevétele.
6. Vonjuk be a döntésbe a gyereket! Engedjük, hogy ő válassza ki, milyen formában szeretné a gyógyszert bevenni. Ha van rá lehetőség, választhassa ki a kanalat vagy a bevétel időpontját.
7. Alakítsunk ki napi rutint, ha hosszabb ide-

ig tartó kezelésről van szó! Beszéljük meg a gyermekkel, hogy mikor kell bevenni a gyógyszert és tartsuk magunkat a napirendhez!

8. Mutassunk példát! A gyerekek szeretik utánozni a felnőtteket. Vegyük be akkor vitaminjainkat vagy étrend-kiegészítőinket, mikor gyermekünknek a gyógyszert kell, így nem fog annyira ellenállni.
- +1. Legyen a gyógyulás egyben a jutalom is! A Dr. Theiss HerbalSept nyalóka úgy lett kifejlesztve, hogy ne csak az íze, de a kinézete is gyerekbarát legyen. A nyalóka kialakítása nem csak praktikus - mivel a nyelvnek köszönhetően kisebb valószínűséggel nyeli le véletlenül a gyermek-, de egy olyan nyálankságra emlékezteti, melyet szívesen fogyaszt. A torokfájásra ajánlott cukorkákkal ellentétben a nyalóka előnye, hogy jóval (akár háromszor) hosszabb ideig tartjuk a szánkban, így a benne lévő hatóanyagoknak bőven marad idejük kifejteni hatásukat.

Egészségesek vagyunk

NOVÉSBEN VAGYUNK



DR. THEISS

DR. THEISS HerbalSept Kids
nyalóka
ORVOSTECHNIKAI ESZKÖZ

Izlandiszuzmó-kivonat
Fehérmályva-gyökér-kivonat
Zsályalevél-kivonat

- Megszünteti a torokszárazságot
- Enyhíti a torokfájást
- Csökkenti a torokirritációt
- Védi a toroknyálkahártyát

4 éves kortól
nyalóka

ÚJDONSÁG A GYERMEKEK TOROKFÁJÁSÁNAK ENYHÍTÉSÉRE

A Dr. Theiss HerbalSept nyalóka orvostechnikai eszköz hatóanyagai (izlandiszuzmó-, fehérmályva-gyökér-, zsályalevél-kivonat) védőréteget képeznek a száj és a torok nyálkahártyáján. Enyhítik a torokirritációval, fájdalommal, égő érzéssel, torokszárazsággal és nyelési nehézségekkel járó torokgyulladását. 3 éves kortól alkalmazható. EP kártyára is kapható. www.drtheiss.hu

Álomszép szempillák természetesen, hormon nélkül!

A dús, hosszú szempillák és a kifejező szemöldök minden nő álma. A valóságban azonban ez nem ilyen egyszerű – a sminkelési és arctisztítási hibák, tápanyagban szegény táplálkozás, hormonális változások vagy a teljesen normális öregedési folyamat mind befolyásolhatják a finom pillák növekedését, melyek hatására gyengévé válnak, elvékonyodnak, törékenyek és rövidebbek lesznek. Mostantól azonban van erre megoldás – a Dr. Theisstől!

Kíméletes formula, erős hatás: A Dr. Theiss Naturwaren bőrszakértői intenzív kutatási munkában fejlesztették ki a PHARMATHEISS SZEMPILLANÖVESZTŐ SZÉRUMOT – amely ébresztőként hat a szempilla és szemöldök növekedésére. A hatás mellett a tudományos csapat főleg a formula toleranciáját helyezte előtérbe. A SZEMPILLANÖVESZTŐ SZÉRUM wowhatást célozza meg – a vitamint hormon, a prostaglandin nélkül.

A tiszta szérum stimulálja a

szempillák természetes növekedést. Erősíti azok gyökerét, megnöveli a szempillák számát, rugalmasságot és egészséges fényt kölcsönöz nekik.

A hatást ismert aktív anyagok megfelelő kombinációja segíti elő

- A koffein stimulálja a vérkeringést, ami segíti a szempillák gyors növekedését
- A hialuronsav nedvességet nyújt, gondoskodik a szempillák rugalmasságáról és egészséges megjelenéséről
- A pantenol nyugtatja és ápolja a szemhéj érzékeny bőrét, és a szőrtüszőket nedvességgel látja el

Könnyű felvitel, szenzációs eredmény

- Naponta 2x – lehetőleg az esti arctisztítás után
- A szérumot az ecsettel vigye fel a felső szempillák tövére (közvetlenül a szempilla gyökeréhez)

Alkalmas ritkás szemöldökre vagy a szemöldökben lévő lyukakra is

- Egy ecsetvonás elegendő
- Rövid ideig hagyja hatni, és kb. 2 perc múlva használható a szokásos kozmetikai termékek.

Az első eredmények már 30 napon belül láthatóak. A látható eredmény érdekében a szérumot 6-8 héten keresztül minden nap, ezután elég heti 1-2 alkalommal használni, hogy a szempillák és a szemöldökök a legjobb formában maradjanak!

A bőr- és szemtoleranciát egy független dermatológiai intézet igazolta. A vizsgálati eredmények képelemzés és szempillamérés alapján már 30 nap múlva igazolják, hogy:

- a résztvevők 95%-ának hosszabb szempillái,
- a résztvevők 74%-ának dúsabb szempillái lettek.

www.szempillaelixir.hu





Hullik a haja?

Hajhullás és hajritkulás ellen

PARUSAN

Stimuláló hatás a haj gyökeréig

- + Biotinnal, L-argininnal és E-vitaminnal
- + Fokozza a fejbőr vérkeringését és javítja a tápanyaggal való ellátottságát
- + Erősíti a hajszálakat
- + Csökkenti a hajhullást



Stimuláló sampon



A hatékonyság növelése érdekében az **Energizáló tonik** alkalmazása is ajánlott.