

JÓ TANÁCS



EGÉSZSÉG- ÉS ÉLETMÓDMAGAZIN 2017 ÁPRILIS

A csodálatos szilícium

Húsvéti előkészületek

TAVASZI FELTÖLTŐDÉS

A Jó Tanács jótanácsai

Induljon a tavaszi megújulás!

A nap sugarai már előcsalogatták az első hóvirágokat és ibolyákat. A természet kivirul, így itt az ideje, hogy mi is kövessük a példáját. Íme, néhány ötlet, amivel mi is kivirágozhatunk.

Tavaszi fáradtságra vasat!

Nehezen indul a reggel? Nem egyszerű felvenni a ritmust? A tavaszi fáradtság nem legenda. A háttérben gyakran a vashiány áll. A vas a szervek és izmok megfelelő oxigénellátásához nélkülözhetetlen, hiányában levertnek, erőtlennek érezzük magunkat. A vas a gyerekek kognitív, vagyis megismerési képességeinek fejlődéséhez is hozzájárul. A Hübner Iron Vital®F vasat tartalmazó folyékony étrend-kiegészítője kellemesen gyümölcsös ízű, így ők is szívesen fogyasztják. A készítmény ráadásul C- és B-vitamint is tartalmaz, ezzel elősegíti a vas hasznosulását. 4 éves kortól adható, várandós és szoptatók kismamák is fogyaszthatják.

Plusz ápolás a bőrnek!

Tavasszal a bőrápolásra ismét egy kicsit nagyobb figyelmet kell fordítani. Míg télen főként a fagy és a fűtött szoba száraz levegőjének hatása ellen kellett védekeznünk, a tavaszi kozmetika központjában a bőr rugalmasságának megőrzése áll. A Hübner Original silicea gél a szilícium erejét használja a kötőszövetek megerősítésére, ezáltal a bőr simábbnak, fiatalosabbnak tűnik majd.

Semmi fáradtság, csak öröm!

A tavasz a megújulás ideje. A természet kivirul, indul a tavaszi zsongás, ugyanakkor ennek elmentéteként ott a szinte minden embernél jelentkező tavaszi fáradtság. A levertségért, idegességért sokan a párunkat, a gyermekünket, a főnököt okoljuk, pedig a javulás csak rajtunk

múlik! Fel a fejjel! Egyszerűen arról van szó, hogy tél végére lemerültünk, és most töltekeznünk kell az aktívabb időszak előtt. Jöhetnek a friss zöldségek, gyümölcsök, vitaminok és ásványi anyagok.

Pótoljuk, amit lehet!

Az ásványi anyagok közül kiválaszthatjuk a magnéziumot, hiszen hozzájárul a fáradtság, kifáradás csökkentéséhez, az izmok és az idegrendszer normál működéséhez, míg a vitaminok közül az antioxidáns hatásúak védenek az oxidatív stresszel szemben. Ezeket érdemes bevetni a tavaszi fáradtság ellen.

A Dr. Theiss Coenzym Q10 Forte étrend-kiegészítő magnéziumot és antioxidáns hatású E-vitamint is tartalmaz a fő hatóanyag, az ubikinon mellett, amely egy olyan vitaminszerű anyag, ami részt vesz az energiatermelő folyamatokban.

Viszlát, hajhullás!

Nincs kellemesebb, mint megújult frizurával kezdeni a tavaszt! Ilyenkor az egyébként hosszú hajból is érdemes egy kicsit vágni – így a frizuránk frissebb, egészségesebb lesz. Ne lepődjünk meg, ha tavasszal még a leg gondosabb ápolás ellenére is egy kicsivel több hajszál marad a hajkefén, évszakváltáskor a kismértékű hajhullás teljesen természetes. Ha ilyesmit tapasztalunk, nem árt, ha egy kis plusz energiával látjuk el a hajszálakat. A Parusan Stimuláló sampon és Energizáló tonik pont megfelelő erre a célra. A Parusan hatóanyagai, a biotin, L-arginin, E-vitamin és növényi kivonatok speciális kombinációja táplálják a fejbőrt, valamint stimulálják a hajhagymákat, ezzel elősegítik a haj megújulását, növekedését.



DR. THEISS
Coenzym Q10
+ Magnezium + Vitamin E



HÜBNER
Original silicea gél*
200 ml és 500 ml



PARUSAN
Stimuláló sampon
Energizáló tonik



HÜBNER
Iron VITAL F vaskészítmény

5 sminktipp ballagásra: igéző szemek, gyönyörű bőr

Éppen csak felocsúdtunk a szalagavató szezonból, máris itt a ballagás időszaka. A nap-sugaras tavaszi alkalmak azonban egészen más megjelenést követelnek, mint a titokzatos bál éjszakák. Íme, néhány tipp fiataloknak a jó megjelenéshez.

1. Törekedjünk a természetességre!

Akár ballagásról, akár tablófotózásról van szó, a jelszó: csak természetesen! Az ilyenkor készült képek a fiatalság egy pillanatát őrzik meg az utókornak, ezért látványos, színpadias megoldások helyett érdemes arra törekedni, hogy kiemeljük az arc természetes szépségét. Ezt a legegyszerűbben úgy tehetjük meg, ha sminkben csak finom árnyalatokkal dolgozunk. A szemet érdemes világos, de természetközeli színekkel hangsúlyozni. Az ajkakon kerüljük a sötét, a mesterségesen csillogó vagy extrém színű rúzsokat és szájfényeket! Válasszunk inkább a szemszínhez illő, de az ajkaink tónusától nem túl messze álló színezőt!

2. Megalapozott alapozás

Még a legjobb alapozó sem fed el mindent! Érdemes már néhány héttel a nagy nap előtt kiemelt figyelmet fordítani az arcbőr egészségére – főleg mert tinédzser korban a pattanások nincsenek tekintettel az ember időbeosztására. Ha tehetjük, már áprilisban kezdjük vitaminos kúrába mind külsőleg, mind belsőleg, a ballagás előtt egy héttel pedig látogassunk el a kozmetikushoz egy alapos arctisztító kezelésre.

3. Csak minőségi termékekkel

A ballagási smink elkészítésénél különösen

fontos, hogy csak a bőrtípusunknak megfelelő anyagokkal dolgozzunk. Felejtjük el a kizárólag partikelléknek alkalmas szemhéjfestékeket, filléres sminkeszközöket. A napfény vagy izzadás hatására ezek a termékek egyébként is könnyen összezsomósodhatnak, vagy lefolyhatnak. Ha szükséges, bátran kérjük kozmetikus tanácsát a tartósabb sminkpaletta összeállításához. Egy jó minőségű kozmetikai „kezdőcsomag” ajándéknak sem utolsó.



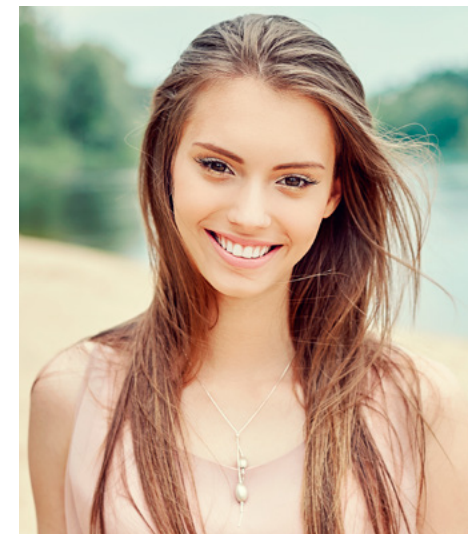
4. A természet ajándékai

A lányok között sokáig népszerű volt, hogy kozmetikai beavatkozást kaptak ballagásra. Szerencsére ez a divathullám ma már leáldozóban van, ráadásul elérhetőek a szelíd, túszerűs, hormon és sebészeti beavatkozás nélküli szépítő eljárások is. Az egyik ilyen megoldás a Pharmatheiss Szempillanövesztő szérum is: kúraszerűen alkalmazva ez a szer teltebbé, hosszabbá varázsolja a szempillákat – a természetesen hangsúlyos tekintet pedig a fiatalos ballagási smink egyik alappil-

lére. Az ehhez hasonló, otthon alkalmazható, tartós megoldást adó termékeket bevethetjük a ballagás előtt is, de egészen biztos, hogy ajándékként is nagy sikert aratnak.

5. Fehér mosoly

Egy szép mosoly a legszebb sminkkel is felér! A szépségprogramok közé a ballagás előtt bátran vegyük fel a fogsor fehéritését is! A modern fogfehéritő fogkrémek, például a Lacalut White hatása már néhány napos rendszeres használat után érvényesül – ráadásul az érettségire készülés közben is könnyedén beépíthető a napi rutinba.



Hosszabb. Erősebb. Dúsabb.

pharmatheiss
cosmetics



PHARMATHEISS SZEMPILLANÖVESZTŐ szérum

- Modern hatóanyag-kombináció hialuronnal és pantenollal
- Stimulálja a szempillák növekedését
- **A hosszabb és erősebb szempillákért**
- Szemöldökre is alkalmazható
- Szem-, kontaktlencse- és bőrtolerancia*

PROSZTAGLANDIN
hormon nélkül

- Illatanyagmentes
- Parabén- és szilikonmentes
- Tartósítószer-mentes

30 Szenczációs eredmény már
szépen belül

A terméket keresse a gyógyszerárakban, rendelje meg telefonon vagy webáruházunkban!

Forgalmazza: Naturprodukt Kft. 2046 Törökbalint, (Depo) Pf. 8 | Tel.: 23 511 337



Elbűvölő tekintet és természetes megjelenés
www.szempillaelixir.hu

*Független dermatológiai inézet által végeztet vizsgálatok.

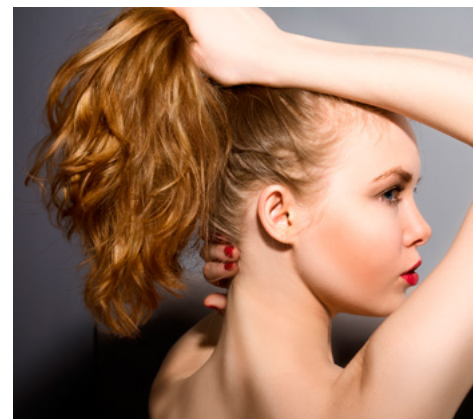
Tavaszi frizuraötletek

Legyünk merészek!

Le a sapkával, elő a hajkoronával! – Ez is lehetne a tavasz egyik jelmondata. Az első meleg napok idején érdemes egy kis gondot fordítani a tél által megviselt frizuránkra is. Mivel ez az év egyik legvibrálóbb szakasza, lehetünk merészek! Lássuk, mivel turbózhatjuk fel a megjelenésünket tavasszal!

Az egészség az alap!

Igazán sokat kihozni csak egészséges hajból lehet. Éppen ezért, mielőtt kontykészítésbe fognánk vagy sütővasat ragadnánk, érdemes egy kis vágással felfrissíteni a hajunkat. Az évszakváltás, a tavaszi fáradtság és az év eleji hajtás gyakran a fejbőrünkre is hatással van. Ha azt tapasztaljuk, hogy reggel kicsit több haj marad a hajkefén, ne essünk pánikba! A Parusan Stimuláló sampon és Energizáló tonik nem csak vitaminokkal látja el a hajhagymákat, de gyengéden élénkíti is azokat. A hatás nem marad el: a hajszálak egészségesebbek lesznek, sokkal több időt töltenek a növekedési fázisban, így újra sűrűbbé válik, megerősödik a hajunk.



Jöhet a növesztés!

Tavasz van, levágatom, nyáron úgyméleg... - aki így gondolkodik, az sosem viselt még a kánikulában kényelmes, lófarkas frizurát. A tavasz nyugodtan lehet a hajnövesztés időszaka. Az érkező friss zöldségeknek, primőröknek hála gondoskodhatunk a hajnövesztéshez elengedhetetlen vitaminpótlásról és a sapkák, vagy magas nyakú pulcsik sem kócolják össze a szálakat. Ha szerencsénk van, a kánikulai napokban már könnyedén feltűzhetjük a frizurát – a legmelegebb időszakban így nem kell a hajszárítóval bajlódunk.

Szinkavalkád: végre nem kell választani!

Ha festjük a hajunkat, tavasszal nyugodtan a szabadjára engedhetjük a fantáziánkat! Az egyszínű festést a tavaszi időszakban már jobb elkerülni – a túlságosan egységes árnyalat ilyenkor parókaszerűnek, élettelennek hathat. Legyünk bátrak és keverjük a különböző tónusokat, bátran kombináljuk a színeket! Néhány apró változtatással egészen drámai hatást is elérhetünk!

Hosszú haj 40 év felett? Miért ne?

Nem állt sehogy! Túl sok festék kell rá! Különbözőben is, az én koromban! – Általában ezekkel a mondatokkal szokták mentegetni magukat azok a hölgyek, akik egész életükben büszkén viselték a hosszú fürtöket, aztán a változókor idején az olló után nyúltak. A hormonális okokra visszavezethető diffúz hajhullás még mindig sokaknál tabu téma, pedig szinte mindenkit érint kisebb-nagyobb mértékben. A megoldás ilyenkor is a kiegyensúlyozott életmódban, és a megfelelő hajápolók kiválasztásában rejlik. A Parusan Stimuláló sampon és Energizáló tonik ebben az esetben is rengeteget segíthet, így nem kell lemondanunk az önbizalmat adó hajkoronáról.

Természetes formák – elő velük!

Bár a sapkák ideje a múlté, a tavaszi frizurakészítésben azért nem árt rugalmasan gondolkodnunk: az időjárás percek alatt megváltozhat, egy zápor után pedig szó szerint befellegzett a szigorúan egyenesített tincseknek, a hajformázók pedig sokszor feladják a harcot a tavaszi széllel. Érdemes olyan formát választanunk, amely közel áll a hajunk természetes állapotához, kivételesen ne engedjük a hajvasalók vagy a dauervíz csábításának, ehelyett tartsunk magunknál kendőt, hajgumit, hajcsatot. Ezek segítségével nap közben is kiküszöbölhetjük a csorbát.



Hajhullás és hajritkulás csökkentésére

PARUSAN

Hullik a haja?

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

Stimuláló sampon

Energizáló tonik

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

Kapható gyógyszertárakban és gyógynövény-szaküzletekben, megrendelhető telefonon vagy webáruházunkban. www.naturprodukt.hu

Forgalmazza: Naturprodukt Kft. 2046 Törökbalint (DEPO). Pf. 8 | Tel: 06 23 511 337

Több, mint testőr: a csodálatos szilícium

Egészséges körmök, erős csontok, szép haj, feszes bőr – ezeket mind a szilíciumnak köszönhetjük. Az elemet már a 20. század elején sikerült kimutatni a szervezetben, a '70-es években pedig azt is megállapították, hogy létfontosságú a szerepe, elsősorban a kötőszövetek egészsége szempontjából. A modern táplálkozási trendekben mégis méltatlanul kevés szerepet kap.

Méltatlanul elfelejtve

A szilícium a szépség és az egészség forrása is, ha extra bevételről van szó, mégis legfeljebb sportolóknak kifejlesztett táplálékkiegészítőkből találkozunk vele. Ennek valószínűleg az az oka, hogy a szilícium nagyon összetett módon épül be a szervezetünkbe. A szilícium önmagában természetben nem fordul elő, többnyire kvarcként vagy a kovasav valamelyik formájaként találkozunk vele. A táplálékban található kovasavat a szervezetünk azonban nem tudja hasznosítani, többnyire metakovasav formájában képes csak feldolgozni azt.

A metakovasav főleg a növényi táplálékokban, ezen belül is a magas rosttartalmú ételekben fordul elő. Azoknál, akik kevés friss zöldséget és gyümölcsöt fogyasztanak, vagy túlságosan elbillen a táplálkozásuk a húsfélék irányába, könnyedén kialakulnak a hiánytünetek.

Mit köszönhetünk a szilíciumnak?

A szilícium hiányának egyik jele lehet a foltos köröm, a töredezett haj, a laza, megrepedezett bőr, súlyosabb esetben pedig a csonttritkulás, a porcleválás, az ízületi fáj-

dalom is. A szilícium a szervezetben ugyanis főleg a kötőszövetek egészségéért felelős. Fokozza ezeknek a szöveteknek a víz és tápanyag-megkötő képességét, ezáltal azok rugalmasabbá válnak, hamarabb regenerálódnak egy esetleges nagyobb terhelés után.

A szilícium a véredények, főleg a visszerek falában is megtalálható, így a megfelelő bevétel sokat segíthet a seprűvénák és visszérgyulladások kialakulásának megakadályozásában. A szilícium kiváló gyulladáscsökkentő is, ráadásul az idegrendszerünk is pozitív hatással van.

Igazi szépségelixír

A megfelelő szilíciumbevételnek köszönhetően a szövetek több vizet képesek megkötöni, ezáltal rugalmasabbá és teltebbé válnak. A szilíciumpótlás megkezdése után a legtöbben arról számolnak be, hogy feltöltődnek az apróbb ráncaik, a narancsbőrös területek kisimulnak, feszesebbé, feltűnőbbé válnak a kontúrok.

A megfelelő szilíciumszint hozzájárul a körmök egészséges növekedéséhez is, így azok egyenletesebb színűek, ellenállóbbak, könnyebben kezelhetőek lesznek. A vízmegkötő képességnek köszönhetően a haj tartása is erőteljesebbé válhat, a frizura tartósabb, egészségesebb, fényesebb lesz.

Extra bevétel, de hogyan?

Búcsú a narancsbőrtől és a lelapuló, életlen frizurától, könnyedebb mozgás, kevesebb gyulladás, megszűnő idegrendszeri panaszok – ezek mind a megfelelő szilícium-

szint velejárái. De mégis, hogyan juttathatunk a szervezetünkbe eleget?

A szilícium első sorban a szövetek vízmegkötő képességére hat, ezért a szilíciumpótláskor érdemes a bő folyadékbevitelről is gondolkodni.

A Hübner Original silicea gél, vízbe keverve a két étkezés között nem csak a megfelelő szilícium bevételről, de a folyadékpótlásról is gondoskodik.

A gél kiszáradás további nagy előnye, hogy nem csupán belsőleg alkalmazható, hanem akár borogatásként vagy gyulladáscsökkentőként is bevethetjük. A sűrű gélt közvetlenül használhatjuk a rovarcípések vagy az enyhe bőrgyulladás okozta viszketés megelőzésére, borogatásként pedig a sajtó végtagok fájdalmát is segít enyhíteni.

A gél formátumnak köszönhetően nem kell hatalmas tabletták lenyelésével bajlódni,

sőt! Torokgyulladás esetén akár öblögethetünk is a hígított változattal.



A SZILÍCIMUM TERMÉSZETES ÉRINTÉSE

EGÉSZSÉG HAJNAK, BŐRNEK, KÖRÖMNEK

Hübner Original Silicea Gél 200 ml és 500 ml

Gyógyszernek nem minősülő gyógyhatású készítmény. Szilíciumhiány, kötőszöveti gyengeség, íngyengeség, körömpedezettség, hajhullás kezelésére. Kapható EP kártyára is a gyógyszertárakban és gyógynövényboltokban, továbbá a Rossmann üzleteiben, valamint megrendelhető telefonon és webáruházunkban.



Fáradtság? Kimerültség? Figyelmetlenség? Vess véget neki! (A vaspótlás fontossága)

Mire jó a vas?

A vas egy esszenciális nyomelem, mely szervezetünk egészséges működéséhez nélkülözhetetlen. Fő feladata a sejtek oxigénellátottságának biztosítása. Mivel nyomelem, így szervezetünk nem képes előállítani, külső forrásból vagyunk kénytelenek bevinni. Egy felnőtt szervezetének napi 14 mg vasra lenne szüksége, azonban átlagosan, mindössze 4-6 mg vasat fogyasztunk a különféle élelmiszerekkel. Ráadásul ebből a mennyiségből is csupán 1 mg szívódik fel ténylegesen.

Lehet, hogy vashiányos vagyok?

Erre a kérdésre egy vérvétel könnyedén választ adhat. Ellenben számos tünetben is megmutatkozhat.

Ilyen a hajhullás, a köröm felületén megjelenő barázdák, a bőr szárazsága, sápadtsága, a szájzug gyakori kirepedezése vagy az afták visszatérő megjelenése. Komolyabb esetben vérszegénység is kialakulhat. A vashiány az agy működésére is kihathat, mivel így az nem jut elég oxigénhez. Előfordulhat, hogy a fára-

dékonyág, a koncentrációképesség csökkenése, a rossz közérzet vagy a motivátlanság is vashiányra utal.

Hogyan alakulhat ki vashiány a szervezetemben?

A vashiány 3 leggyakoribb oka:

- elégtelen bevétel
- elégtelen felszívódás
- fokozott vasvesztés

Az elégtelen bevitt okozhatja a szigorú diéta, az egyoldalú, kiegyensúlyozatlan táplálkozás vagy a vegetarianizmus is. Bár ez utóbbi nem törvényszerű, egy jól összeállított étrenddel kiküszöbölhető. Az elégtelen felszívódás hátterében, a teában és borban található polifenolok, a gabonák fitátjai, a szója, az olajos magvak, a foszfátok vagy a kalcium túlzott bevitele is állhat. Ezek mind gátolhatják a vas felszívódását a bélrendszerből. A fokozott vasvesztés leginkább nőkre jellemző várandósság és szoptatás idején, aktív életkorban és erős havi vérzés esetén.

Hogyan pótoljam a vasat?

A vas jelentős mennyiségben megtalálható a húspanban, a tejben a tojásban, de a sóskában és a spenótban is. Ráadásul a piacon már számtalan étrend-kiegészítő is segítségére lehet. Azonban mit sem ér a vas bevitele, ha az nem szívódik fel. Ebben a cink, a réz, a B- és C-vitamin jelenthetnek megoldást. Érdemes olyan étrend-kiegészítőt választanod, mely a vas mellett tartalmazza a felsorolt vitaminokat is, így biztos lehetsz benne, hogy célba ér a nyomelem.



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-faktorról 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



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



IronVITAL® F
VAS-VITALITÁS
folyékony étrend-kiegészítő

- ✓ Várandósoknak is
- ✓ Szoptató anyáknak
- ✓ Gyerekeknek 4 éves kortól
- ✓ Vegetáriánusok és vegánok számára
- ✓ Tartósítószer-mentes
- ✓ Alkoholmentes



A terméket keresse gyógyszertárakban és gyógynövényboltokban, rendelje meg telefonon vagy webáruházunkban! www.naturprodukt.hu
Forgalmazza: Naturprodukt Kft. 2046 Törökbálint (DEPO), Pf. 8 | Tel: 06 23 511 337



Rövidülnek a szoknyák, elő a lábukat!



Hamarosan itt a rövidnadrágok és szoknyák szezonja. Ahhoz, hogy a lengébb öltözetben is jól érezzük magunkat, elengedhetetlen, hogy már most elkezdjük felkészíteni lábainkat a nyárra.

Ülőmunka, állómunka – visszér, seprűvéna

A visszér és a seprűvéna sokunk életét megkeserítik. A visszér rendszerint azoknál alakul ki, akik nap közben sokat állnak vagy gyalognak, így a vért a szív felé áramoltató vénáknak folyamatosan meg kell küzdenie az izomzat ellentétes irányú nyomásával és a gravitációval.

A kor előrehaladtával a kötőszövetek gyengülnek, a keményen dolgozó erek pedig megvastagodnak, kidudorodnak, könnyebb esetben csak esztétikai problémát, súlyosabb esetben viszont fájdalmas gyulladást, vérrögképződést okozva.

A visszér megelőzésének és kezelésének egyik kulcsa, hogy biztosítsuk a lábak megfelelő vérkeringését. Ha sokat kell állnunk, érdemes egy-két óránként egy kis szünetet tartani, leülni, pihentetni a lábukat. Jót tesz az is, ha a nap folyamán legalább 30-40 percet felpolcolt lábbal töltünk, vagyis az alsó végtagokat magasabbra emeljük, mint a szívünk.

A kék erek eltüntetésére és a gyulladás megelőzésére különböző készítményeket is bevethetünk. A Dr. Theiss Venen Gél például nyugtat, hűsít, javítja a vérkeringést. Nem csak a visszerek elsimításában segít, de akkor is jó szolgálatot tesz, ha nehéznek, túlhevültnek érezzük a végtagot.

A seprűvéna a visszérhez hasonló jelenség, ám ez főleg inkább azokat érinti, akik sokat ülnek a nap folyamán. A seprűvéna megvastagodott, általában pirosas vagy lilás színű a bőrön is átütő hajszálerek, a nevüket az alakjukról kapták. A jelenséget meg lehet előzni,

ha rendszeresen felállunk a helyünkéről és egy kicsit felfrissítjük a lábunkat.

Dinoszaurusz bőr, segítség!

A zárt téli cipők elrejtik a bőr és a köröm hibáit. Mivel a hűvös évszakban általában vastag zoknit viselünk, hajlamosak vagyunk megfeledkezni a lábunk bőrének megfelelő ápolásáról. Most, hogy közeledik a körömcipők, szandálok időszaka, nem árt, ha egy kicsit erre is odafigyelünk.

A tavaszi lábápolást érdemes egy kellemes, frissítő lábfürdővel kezdeni. Ennek során gyengéden radírozzuk le a bőrt, és távolítsuk el a bőrkeményedéseket például habkő segítségével. Ezek után jöhet a puha gondoskodás. Az Allga San Bőrkeményedést puhító krém segít rugalmasabbá tenni a bőrt. A segítségével megelőzhetjük a fájdalmas kirepedezést, szebbé tehetjük a lábat. Cukorbetegeknek a bőrpuhító krém használata még kiemelten ajánlott: az ő esetükben a végtagok pe-



rifériás keringése gyengébb, így a repedezés okozta sérülések lassabban, fájdalmasabban, nagyobb fertőzésveszély mellett gyógyulhatnak. A láb ápolása tehát nem csupán esztétikai, de egészségügyi szempontból is fontos kérdés.



**TERMÉSZETES ÖSSZETEVŐK,
NÉMET SZAKÉRTELEM**

Dr. Theiss Venen Gel

Visszér elleni gél gyógynövény kivonatokkal.
Gyógyszernek nem minősülő **gyógyhatású készítmény**, melynek hatását népgyógyászati és irodalmi adatok igazolják. Visszérgyulladások, visszértágulat okozta panaszok enyhítésére, a végtagok duzzanatainak csökkentésére. A Venen Gél elsimítja a visszereket, **nyugtatja és hűsíti** a gyulladással területeket.

www.drtheiss.hu
Forgalmazza: Naturprodukt Kft.
2046 Törökbálint, (DEPO) Pf.8. | Tel.: 06 23 511 337

DR.THEISS

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

Gyerekek a szabadban

Ma már alapvető igazságnak számít, hogy a gyerekek fejlődéséhez sok szabadban töltött időre van szükség. A friss levegőn történő mozgás, játék fejleszti a mentális képességeket, javítja a koncentrációt és segít megbirkózni a stresszel. Persze a kinti játék sok-sok veszéllyel is járhat. Íme néhány trükk, amivel biztonságosabbá tehetjük a játszótérézést és kirándulást.

Játék csak megfelelő ruhában!

A kinti játékhoz válasszunk megfelelő öltözetet! Érdemes beszerezni egy stabil, a bokát jól tartó, magas kérgű, de kényelmes sportcipőt. Bár az idő melegszik, a játszótérre érdemes hosszú, testhezálló, de rugalmas anyagú nadrágot keresni, ez véd a kisebb horzsolásoktól, szállkáktól. Kerüljük a rávarrt díszekkel, hajtásokkal dekorált darabokat.

Ha megtörtént a baj

A leggyakoribb játszótéri sebesülés a horzsolás. Ezzel a következőket tehetjük:

1. A friss horzsolást tisztítsuk meg erre kifejlesztett fertőtlenítő, sebtisztító szerrel, steril gézlapok segítségével.
2. A kisebb horzsolásokra felesleges ragtapaszt tenni. Fertőtlenítsük ezeket a sebeket rendszeresen, és ügyeljünk rá, hogy ne kerüljön beléjük szennyeződés. Érdemes pár napig mellőzni a homokozót.
3. A sebgyógyulást és hámosodást hatékonyan segíthetjük, például a Dr. Theiss Körömvirág kenőcs alkalmazásával.



Mikor forduljunk orvoshoz?

Ha a seb mélyebb, esetleg valamilyen idegen test, például kavics vagy szálka került bele, érdemes orvosi segítséget kérni! Fertőtlenítsük a sérülést, és ha tudjuk, óvatosan távolítsuk el az idegen testet, majd tegyük a felületre laza, steril fedőkötést, amíg az orvoshoz indulunk.

Egy kis odafigyelés

A gyermekkori „harcis sérülések” ellátásakor a legfontosabb az odafigyelés. Ha kirándulni, játszótérézni indulunk, mindig legyen nálunk egy alapvető elsősegélycsomag sebfertőtlenítőből és steril kötszerből.

A nagyobb gyerekeknek az elsősegély alapjait is megtaníthatjuk, így a kisebb baleseteknél nélkülünk is azonnal tudnak cselekedni.

Persze a legfontosabb szabály: Vigyázzunk egymásra!



Egészségesek vagyunk
SZABADOK VÁGYUNK

**Dr. Theiss
Körömvirág kenőcs
15 g és 50 g**

Gyógyszernek nem minősülő gyógyhatású készítmény melynek hatását szakirodalmi adatok igazolják. A körömvirág tartalmú kenőcs gyulladáscsökkentő, sebgyógyulást elősegítő hatású.

www.drtheiss.hu

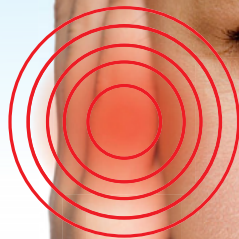
FORGALMAZZA: NATURPRODUKT KFT.
2046 TÖRÖKBÁLINT, (DEPO) PF.8. | TEL.: 06 23 511 337

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

Fülfájás?

DOLORgit med fülcsepp

- ✓ Csökkenti a fájdalmat, a külső hallójárat kipirosodását és viszketését.
- ✓ A külső hallójárat gyulladásainál alkalmazható.
- ✓ Gyerekeknél 1 éves kortól használható.



Csökkenti a fájdalmat, a külső hallójárat kipirosodását és viszketését.

A külső hallójárat gyulladásainál alkalmazható.

ORVOSTECHNIKAI ESZKÖZ

Keresse a gyógyszertárakban!