

JÓTANÁCS



Egészség- és életmódmagazin | 2018. nyár

Pokorny Lia:
szeretek játszani

6.oldal

**Mit kell tudni a
hajhullásról?**

10.oldal

**Nyaral
a család!**

16.oldal

OKLEVÉL

A Szakértő Bizottság döntése alapján

2018.
évben a

DR. THEISS

márka elnyerte
a Superbrands kitüntetést.


Dr. Bendzsel Miklós
a Superbrands Bizottság
elnöke


Dr. László Géza
a Superbrands Magyarország
igazgatója

2018
Superbrands

Nyári időszámítás

Noha az óráinkat már március végén előre tekintük, a nyári időszámítás csak nemrég kezdődött el igazán. Korán kel és későn bukik le a nap, a hosszabb nappalok – és a kellemes hőmérsékletű esték – még inkább arra csábítanak bennünket, hogy többet legyünk a szabadban és ott bátrabban, aktívabban tevékenykedjünk. Az iskolai nyári szünet kitörésével pedig jöhet az év legjobban várt időszaka: a családi nyaralás!

Első olvasatra minden olyan szépnek és gondtalannak tűnik, ugye?

A nyár valóban az egyik legnagyobb évszakunk, mégis talán ekkor kell a legjobban odafigyelni arra, hogy védjük, óvjuk, ápoljuk testünket és szervezetünket. UV-sugárzás, leégés, kisebb-nagyobb horzsolások és sérülések, kiszáradás, túlzott megerőltetésből fakadó izom- és ízületi fájdalmak, allergia, megfázás, torokfájás – bizony, a nyárnak van árnyoldala is. Persze, félni sem kell ezektől a veszélyektől, hiszen többségük tudatos odafigyeléssel, néhány alapszabály betartásával megelőzhető, vagy helyes kezelésekkal, okos praktikákkal és megfelelő termékekkel gyorsan kezelhető.

A JÓTANÁCS jótanácsaival segítünk ebben, sőt, akár olyan, hosszabb lefolyású esetekre is tudunk szolgálni hasznos tanácsokkal és tippel, mint a hajhullás, a májvédelem



vagy a csendes pihenés legnagyobb „ellensége”, a horkolás...

A nyarat akkor tudjuk igazán élvezni, ha nemcsak egészségesnek és fittnek érezzük magunkat, hanem szépnek is. Jól tudjuk, hogy az igazi szépség sok esetben belülről is fakad, ám fontos az „outfit”, a külső megjelenés is. A nyári programokhoz tökéletesen illő smink, dúsabb szempilla, fehérebben ragyogó fogak még magabiztosabbá és elbűvölőbbé tehetnek bennünket!

Ha már minden szempontból jó bőrben éri magát, akkor nincs más hátra, mint követni az óramutató járását: irány előre, irány a nyár!

*A Jótanács
csapata*

Legyen nyáron is csúcsformában!

Egész télen, hóban-fagyban vártuk, hogy megérkezzen, és most végre itt van: javában dül a strandolások, a kikapcsolódás és a napsütés időszaka, a csodálatos nyár! Mi azt kívánjuk minden olvasónknak, hogy a lehető legtökéletesebben teljen a nyaruk, ennek érdekében adunk most néhány jó tanácsot!

Merjen mosolyogni!

A nyaralás alkalmával a mosolyé és a vidámságé a főszerep. Számtalan boldog és meghitt pillanat tölt fel bennünket ilyenkor energiával az elkövetkező, dolgozó időszakokra. Mindannyian szeretünk mosolyogni, de nem mindannyian merjük felvállalni fogaink esetleges hibái, elszíneződései miatt: ebben segít a díjnyertes **Lacalut white & repair fogkrém**, mely ápolja és remineralizálja a fogzománcot, ezáltal kijavítja a sérüléseket a fog felszínén. A fogfelület simább, fehérebb és ellenállóbb lesz!

„ÍME, NÉHÁNY JÓ TANÁCS
A TÖKÉLETES NYÁRÉRT!”

Hajrá, haj!

Sokunk rémálma, hogy kihullott hajcsomók néznek vissza ránk a fésűről. Ugyan a hajhullás rendkívül széles körben elterjedt probléma, melynek lehet genetikai oka, és okozhatja betegség is, mi segítõ jobbot nyújtunk a küzdelemben! A **Parusan** termékek (**Stimuláló sampon** és **Energizáló tonik**) rendszeresen

használva serkentik a fejbőr vérkeringését, javítják a tápanyaggal történõ ellátását, valamint támogatják a haj növekedési fázisát, így véve fel a harcot a diffúz hajhullás ellen! Az urak számára még egy jó hírrel szolgálhatunk: a **Parusan** termékek már **férfi változatban** is elérhetõek!

Aktívan nyaralni jó!

Nem mindenki elégszik meg a vízparti napozással, sokan inkább az aktív, kirándulással egybekötött nyaralást választják. A világ mennyi mesés tájat, túraútvonalat rejt, melyeket vétek lenne kihagyni, ugyanakkor ez a fajta kikapcsolódás, sajnos, balesetek lehetőségét is rejtje. Egy rossz lépés, egy rándulás, és máris kész a baj! Szerencsés esetben lapul a háztáskában egy doboz **Dolgit Max 800 mg filmtabletta***- vény nélkül kapható gyógyszer –, mely ibuprofén-tartalmával hatékonyan csökkenti a gyulladást, és csillapítja a fájdalmat! Ha pedig a napi túra végeztével elérkezik a jól megérdemelt pihenés, a **Sforsin Horkolás elleni sprayt** javasoljuk, mellyel nyugodtan – de legfõképp csendes körülmények között – hajthatja álmra a fejét!

„A PARUSAN TERMÉKEK
MÁR FÉRFI
VÁLTOZATBAN
IS
ELÉRHETŐEK!”



„A CSENDES ALVÁSÉRT HASZNÁLJA
A SFORSIN
HORKOLÁS ELLENI SPRAYT!”

A szervezet méregtelenítője

A máj, testünk legnagyobb létfontosságú mirigyes szerve. Felsorolni is nehéz lenne számos funkcióját, melyek közül a legfontosabbak a szervezetbe jutott mérgeanyagok kiválasztása, lebontása, valamint az emésztés során fontos, epe termelése. Az év minden szakában lényeges, hogy óvjuk és segítsük májunkat. Ezért figyelmükbe ajánljuk az **Optihepa Slim Étrend-kiegészítő kapszulát krómmal, kolinnal és gyógynövényekkel**, amely támogatja a máj egészséges működését, és benne lévő kolin és króm jóvoltából a diéta eredményességét is segíti!

Fogadja meg jó tanácsainkat, olvasson tovább még több hasznos ismeretért!

KUPON

Az alábbi kupon felhasználásával
10%-ot

adunk a
naturprodukt.hu
webshopján
történõ vásárlás
végösszegébõl.

A kedvezmény az akciós
termékekre nem vonatkozik.

Kuponkód: AKCIO

Érvényesség ideje:
2018. 09. 30.

Nyáron is legyen jó bőrben!

A nyári hónapokban egészen más külső hatásokkal kell megküzdnie bőrünknek, így az ápolásakor is ennek megfelelően érdemes eljárni. Most megtudhatja, milyen módszerekkel érheti el, hogy nyáron is üde és egészséges maradjon a bőre!

Nincs könnyű dolgunk: a napsugárzástól leéghetünk, a légkondicionáló berendezésektől kiszáradhat, a hőségtől pedig zsírosodhat bőrünk. Dönthetünk úgy is, hogy nem foglalkozunk vele, de akkor a későbbiekben számolni kell a következményekkel: pigmentfoltokkal, korán öregedő, ráncos bőrrel.

Való igaz, a napfény hatására termelődő D-vitamin kell a szervezetnek, a napozás pedig nagyszerű nyári kikapcsolódás, de megfelelő körültekintés nélkül többet árthat, mint használ. A napfürdő előtt ajánlott alaposan bekenni magunkat naptejjel, és utána sem szabad félvállról venni a bőrápolást: egy jó testápoló este csodákra képes! Ha pedig tengerparton nyaralunk, akkor egyenesen kötelező e készítmények használata, ugyanis a sós víz fokozottan szárítja a bőrt. Továbbá ne feledkezzünk meg a napszúrás kellemetlenségeiről se: mindig viseljünk sapkát vagy széles karimájú kalapot, ha pedig egyik sincs kéznél, legyen a fejünk felett napernyő.

Mi a baj az UV-sugárzással?

Megfelelő védelem mellett szinte semmi. Ám, ha „telibe kapja” bőrünk ezt a napból és más csillagokból érkező elektromágneses energiát, akkor komoly károsodások történhetnek, és akár daganatos megbetegedés is kialakulhat. Mivel az UV-sugárzás minden bőrtípusra másként hat, így mindenkinek egyedileg érdemes védekeznie ellene.

Ha már szárítás: a legtöbb otthonban és munkahelyen ma már alapfelszerelés a klíma, amely valóban jó szolgálatot tehet a rekkenő hőségben. Ugyanakkor, az egyéb mellékhatásai mellett hajlamos **rettenetesen kiszáritani a bőrt**, mivel csökkenti a levegő nedvességét. Ilyenkor a könnyed, vízalapú krémek segítenek, hiszen biztosítják a bőr szabad légzését és nem tömítik el a pórusokat sem.

„A legtermészetesebb hidratáló a víz”

Azért a víz az úr!

A legtermészetesebb hidratáló ugyanakkor kétségkívül a víz. Minden évszakban fontos a folyadékpótlás, de a legfontosabb egyértelműen nyáron: ilyenkor **napi 3 liter víz** egyáltalán nem sok, sőt! A megfelelő hidratáltság nemcsak kellemes közérzetet biztosít, hanem számos egészségügyi problémát megelőzhet, ráadásul a bőrünk is szebb lesz tőle. A finom nyári gyümölcsök sem elhanyagolandók. Sok folyadékot és fontos ásványi anyagokat tartalmaznak, melyek az izzadsággal távoznak a szervezetből. Az izzadságtól egyébként az arra hajlamosak bőre könnyen zsírosodhat is, amire jó megoldás, ha rendszeresen tisztítjuk és tonizáljuk a pórusokat, valamint kerüljük a zsíros krémeket.

Vízpótló gyümölcsök

- * görögdinnye
- * sárgadinnye
- * őszibarack
- * málna



„Szeretek játszani”

Sokak szerint színészetre született és évek óta az egyik legsokoldalúbb magyar színésznő, akit a szakma és a közönség is elismer. Imádja a természetet, családi örökségként tekint a főzésre és életformaként tekint a mozgásra és az egészségre. Három felvonásos interjú **Pokorny Lia** művésznővel, a **Parusan** termékcsalád új nagykövetével.



1.felvonás: A Pincétől a csúcsig

Nagyon fiatalon, 23 évesen, diploma nélkül is felvették a Pinceszínház társulatába – lehet azt mondani, hogy a színészetre születt?

Pokorny Lia: Bízom benne! Mindenesetre nagyon vágytam erre a pályára, készültem rá és a mai napig sokat dolgozom magamon, hogy újabb és újabb színeket mutassak meg magamból.

Pince, Bárka, Új Színház, Centrál, Lepkegyűjtő Produkció – melyik színház miatt fontos állomás a pályafutásában?

A Pince és a Bárka a kezdetek, az Új Színházban lettem felnőtt színésznő, és jelenleg a Centrál Színházban és a Lepkegyűjtő produkció előadásaiban játszom. A legutóbbi, Dolgok, amikért érdemes élni előadásunk például mérföldköve a karrieremnek.

Az egyik legsokoldalúbb magyar színésznőnek tartják, egyetért ezzel az állítással?

Az ilyen címkéket mindig mások adják. Én azt tudom, hogy szeretek játszani, improvizálni, színházban és filmen is megmutatkozni.

A közvélemény jelentős része, elsősorban a Beugró miatt, vígjáték színésznőként gondol önre, miközben számos, komolyabb, drámaibb darabban is játszott már. Mennyire valós a Liáról kialakult kép?

Egy színésznőnek minden műfajban otthon kell lennie. Igyekszem ennek magam is eleget tenni, de véleményem szerint a Beugró jóval összetettebb feladat, mint egy vígjátékot színpadra vinni.

Szerepelt, szerepel színházi darabokban, filmekben és sorozatokban, tévés műsorokban és olykor szinkronizál is. Hogyan fér bele ennyi minden az életébe és a karrierjébe?

Időbeosztással. Nyilván a más szakmában tevékenykedők is nagyon sok mindent csinálnak. Így van ez nálam is.

Számos szakmai és közönségdíjat is nyert, ezek közt van(nak) kedvenc(ek)? Ha igen, melyik, miért áll közelebb a szívéhez?

A közönségdíjakra vagyok talán a legbüszkébb. Ez a legjobb visszaigazolás, meg hatalmas boldogság, hogy akiknek az ember játszik, azok szeretik, amit és ahogyan csinál.

Névjegy

Pokorny Lia színművésznő pályafutása 1993-ban kezdődött a Pinceszínház társulatában, 1997-től a Bárka Színházban dolgozott, 2002-től 2012-ig pedig az Új Színház társulatának volt tagja.

Napjainkban a Centrál Színházban és a Lepkegyűjtő produkcióban láthatjuk őt a színpadon, de sokak számára a Beugró című, szituációs játékokon alapuló tv-műsorból is ismerős. Számos szakmai és egyéb kitüntetés (pl. Centrál Színház közönségdíj, Paulay Ede-díj, RTL Comet) büszke tulajdonosa.

2.felvonás: Nyár, egészség, életmód

Ismert fogalom a színházi munkában a „nyári uborkaszезon” – a sok fesztivál és szabadtéri színház mellett ez mennyire igaz még manapság?

A Dolgok, amikért érdemes élni előadásunkkal több fesztiválon vendégszerepelünk a nyáron, többek között a Művészetek völgyében, a Kerekdomb fesztiválon és a Mézesvölgyi nyár színpadán. Emellett forgatok két televíziós sorozatban is, nincs uborkaszезon.

Hogyan telik egy átlagos nyara, s milyen programok férnek bele idén?

A munkák mellett lesz egy horvátországi családi nyaralás, és sokat túrázunk Papp Janó kollégámmal is.

A munkája miatt az élete is szinte teljesen a nyilvánosság előtt zajlik, ezért mindig a legjobb formáját kell mutatnia. Mennyire van ideje, lehetősége odafigyelni az egészségére és a kiegyensúlyozott életmódra?

Ez nem idő kérdése. A helyes táplálkozás, a mozgás mindig az életem része volt, így tulajdonképpen életformámmá vált, hogy figyelek magamra és az egészségemre.

Mennyire fontos színészként és nőként a külső megjelenés? A forgatás kapcsán közelről is megcsodálhattuk például a dús haját – alkat vagy tudatos odafigyeléssel ilyen szép?

Tornázom és ápolom a bőrömet, hajamat. Fontos, hogy az ember igényes legyen magával szemben.



Imádja a természetet, könnyebb és nehezebb túrákat is „bevállal”? Melyik a legszebb vagy legkülönlegesebb helyszín, ahol járt?

Nemrégiben kollégáimmal a Szlovák Nemzeti Parkban jártunk, mesés volt, mindenkinek ajánlom!

„A helyes táplálkozás, a mozgás mindig az életem része”

3.felvonás: Család, pihenés, ünnep

Hogyan és mikor tud egyszerre színésznő, édesanya és háziasszony is lenni?

Ez nem különválasztható. Anya és háziasszony vagyok, emellett van egy foglalkozásom, munkám, ahogyan másnak is.

Ismert, hogy édesapja szakács volt. Ebből egyenesen következik, hogy otthonosan mozog a konyhában? Milyen ételleket tud „becsukott szemmel” is elkészíteni?

Szeretek főzni, nyilván ez családi örökség. Ünnepekkor már nem édesapám főz, nálunk gyűlik össze a család. Jó érzés az ember szeretteinek főzni.

Kisgyermekes édesanyaként is sikeres színésznő tudott maradni. Hogyan tudta összehangolni ezt a két „szerepet”?

Úgy, ahogy minden édesanya. Ahogyan korábban is mondtam, ez is egy szakma. A családom ebben is támogatott, segített.

„Szeretek főzni, nyilván ez családi örökség. Ünnepekkor már nem édesapám főz, nálunk gyűlik össze a család. Jó érzés az ember szeretteinek főzni.”

Mihály fia követheti a színészi pályán?

Nem. Más dolgok érdeklik. Basszusgitarozni tanul és most alapította első zenekarát.

Nehezebb vagy könnyebb egy kamasz fiú mellett anyának lenni?

Úgy gondolom, minden kornak megvan a maga szépsége, imádom, hogy van egy nagy fiam, aki a barátom is.



Mit kell tudni a hajhullásról?

Világszerte milliók életét keseríti meg a hajhullás. Lehetnek természetes okai is, de előidézheti betegség is. Járjunk utána együtt a problémának és megoldásának!

A hajnak van egy igen fontos tulajdonsága: folyamatosan cserélődik, megújul. Ez normál esetben napi 100 szál kihullott hajat jelent, ilyenkor még nincs miért aggódni, hiszen a helyükre új nő. Ez a mennyiség egyébként bizonyos időszakokban, például tavasszal vagy ősszel nagyobb lehet, de ez még bőven a természetes kategórián belülre esik.

A gond ott kezdődik, ha a hajvesztés mértéke megnő, és az elvesztett hajszálok helyére nem „érkezik” újabb. Számtalan tényező állhat e mögött, és pont emiatt az okokat sem könnyű kideríteni.

A **Parusan Stimuláló sampont** és a **Parusan Energizáló tonikot** kifejezetten a diffúz hajhullás kezelésére fejlesztették ki: számos kiváló minőségű összetevő (biotin, L-arginin, E-vitamin) mellett növényi kivonatok speciális kombinációját is tartalmazza, amely csökkenti a hajhullást és elősegíti a haj újranövekedését.

A férfiak esetében némiképp máshogy áll össze a képlet. Náluk sokkal gyakoribb, szinte megszokott, természetes dolog a korral járó kopaszodás. Ennek ellenére róluk sem feledkeztünk meg: a **Parusan** termékek július végétől már **férfi változatban** is elérhetőek, hogy hatékonyan vegyék fel a harcot az urak diffúz hajhullása ellen!

hajhullás okai

- 1 stressz
- 2 nőknél a változókor
- 3 pajzsmirigy-problémák
- 4 rejtett góccok, gyulladások a szervezetben
- 5 vitamin/ásványi anyag hiány
- 6 fejbőr gombás fertőzése
- 7 lelki okok

Többféle hajhullást különíthetünk el. Ezek közül az egyik a leginkább nőkre jellemző, a diffúz hajhullás, amely a fejbőr egészére kiterjedő hajritkulást jelenti. A férfiakkal ellentétben a női hajhullás gyakran lelki megrázkódtatást okozó tabutéma, azonban ennek nem feltétlen kell így lennie, érdemes, sőt, kell is tenni ellene!

„Többféle hajhullást különíthetünk el!”



HAJHULLÁS CSÖKKENTÉSÉRE PARUSAN sampon és tonik

Made in Germany



Kizárólag
patikai forgalomban
kapható!

Lia Pokorny
POKORNY LIA
ajánlásával

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

Kapható gyógyszerárakban, megrendelhető telefonon vagy webáruházunkban.

www.naturprodukt.hu



A test méregtelenítője

A máj szervezetünk egyik legfontosabb szerve, érdemes tehát vigyázni rá, hiszen a megelőzés itt is egyszerűbb, mint a kezelés. Következzen sok hasznos információ a májjal és a májvédelemmel kapcsolatban!

A máj az emberi szervezet legnagyobb mirigyes szerve. Legfőbb feladata a szervezetbe jutott mérgeanyagok kiválasztása, lebontása, az epe termelése, amely az emésztés során jut fontos szerephez. Az anyagcsere folyamataiban is jelentős tényező, emellett a hasznos funkcióinak száma szinte végtelen.

A májat érhetik akut és krónikus megbetegedések, előbbibe tartozik például a leginkább gyermekeket, valamint fiatal felnőtteket érintő fertőző májgyulladás (okozója a hepatitis A vírus), illetve a májtályog, amely egy súlyosabb, gyulladásos megbetegedés. A krónikus májbetegségek vezető okozója a túlzásba vitt alkoholfogyasztás, ezek közül is a legelterjedtebb az *alkoholos májbetegség* (ismertebb nevén zsírmáj, májszugor), amely hosszú, italozással töltött évek alatt alakulhat ki.

Sajnos, **nem csak alkoholos eredetű zsírmáj kialakulásáról beszélhetünk**, ugyanis sokunkat (**főleg túlsúly esetén**) érinthet a zsírmáj problematikája is. Ez a kezdetben tünet nélküli, főleg a májenzimek eltérését mutató betegség, évek alatt májszugorhoz vezethet. *Ha a zsírmáj elhízás miatt alakul ki, akkor pl. a növényi eredetű (máriatövis) szilimarin hatóanyag segítheti a további károsodások megelőzését*, de az étrend- és az életmódváltás is elengedhetetlen. Ez azt jelenti, hogy a vércukor és a vérszír értékeket megpróbáljuk kisebb szénhidrát-és zsírtartalmú étrenddel a normál tartomány irányába terelni.



5 tanács májunk védelmére

1. az alkoholfogyasztás mérséklése
2. rendszeres testmozgás
3. gyógyteák (máriatövis, articsóka, borsmenta, stb.) használata
4. fekete retek, fokhagyma, sárgarépa gyakori fogyasztása
5. olajos, zsíros ételek kerülése

Valamint heti legalább 3x1 órás testmozgást is be kell iktatni az életünkbe.

Tudjuk tehát, hogy a máj megfelelő működése kiemelten fontos egészségünk szempontjából, és számos módszer létezik védelmére. Az **Optihepa Slim Étrend-kiegészítő kapszula** kifejezetten olyan, a máj egészséges működését támogató gyógynövényeket tartalmaz, mint a máriatövis, a kurkuma és a feketebors, továbbá kolint, mely szintén hozzájárul a normál májműködés fenntartásához. A kolin közreműködik a zsíryanagcserében is, a króm pedig részt vesz a makrotápanyagok normál anyagcseréjében és a normál vércukorszint fenntartásában. Mindkettő segítheti a diéta eredményességét, ezért az Optihepa Slim Étrend-kiegészítő kapszula fogyókúrázóknak is ajánlott!

Kezdje el szedni még ma, a mája „hálás” lesz érte!

Zsírmáj túlsúly esetén is kialakulhat



MINDEN NAP, KÖNNYEDÉN

Az egészséges májműködésért, és a testtömegcsökkentő étrend eredményességéért.



Étrend-kiegészítő kapszula máriatövis kivonattal, krómmal, kolinnal és gyógynövényekkel. Kapható a gyógyszertárakban és a gyógynövényboltokban, valamint webáruházunkban.

A szépség sója

Ha azt mondjuk szilícium, elsősre bizonyára a mikrochipek, a Szilícium-völgy vagy a modern technológia juthat eszébe. Egyfelől igaza van, de azt is érdemes tudnia, hogy a szilícium az emberi test számára nélkülözhetetlen nyomelem. Ismerkedjen meg vele!

A szilícium az oxigén után a földkéreg második leggyakoribb eleme. Emellett bennünk is megtalálható, leginkább kovasavként. Rendkívül fontos nyomelem, nincs olyan emberi szövet, amelyben ne lenne jelen, és elsősorban a D-vitamin, a kalcium és a glükózamin hasznosulásához szükséges. A szilíciumhiány létező jelenség: olyan tünetek jelentkezhetnek ilyenkor, mint a kötőszöveti és íngyengeség, körömrepedeztettség vagy hajhullás. Nem véletlenül nevezik - találóan - a szépség sójának!

A szervezet nem képes az előállítására, így nekünk kell bevinni azt a csekély mennyiséget is, amelyre szükségünk van.

MILYEN ÉLELMISZEREKBE TALÁLHATÓ MEG?

- *KÖLES
- *ZAB
- *ÁRPA
- *BURGONYA
- *BAMBUSZ

Mikor kezdünk el aggódni?

Ha a hajunk elvékonyodását és nagyfokú hullását tapasztaljuk; ha körmeink törékenyen válnak; a szilíciumhiány egyúttal a kötő- és támasztószövet (csont, porc) szeretlen anyag hiányával és ezáltal gyengeségével jár,

tehát semmiképpen sem szabad félvállról venni a jelentőségét!



Ha a természetes megoldások mellett olyan szilíciumpótlót keres, amely a bőrben is található kötőszövetet, valamint a bőr egészséges állapotát is támogatja, akkor a **Hübner Original Silicea géllal*** révbe is ért! Ez egy gyógyszernek nem minősülő, gyógyhatású készítmény, mely belsőleg a szilíciumhiány pótlására alkalmas, külsőleg pedig enyhe bőrgyulladásokra, pattanásos bőrre, bőrvörösségre és rovarcsípésre nyújt hathatós segítséget! Az ajakherpeszre szintén kiváló gyógyír a szilícium. A **Hübner Silicea ajakherpesz gél** tisztán ásványi szilíciumgél tartalmazó orvostechnikai eszköz, mely enyhíti az ajakherpesz megjelenésekor fellépő égető és viszkető érzést, valamint elősegíti a már kialakult herpeszhólyagocskák gyógyulását, ezzel korlátozva a vírus terjedését!

„Hiánya kötőszöveti és íngyengeséget, körömrepedeztettséget, hajhullást okoz”



A SZILÍCIUM TERMÉSZETES ÉRINTÉSE

EGÉSZSÉG HAJNAK, BŐRNEK, KÖRÖMNEK

Hübner Original Silicea Gél 200 ml és 500 ml

Gyógyszernek nem minősülő gyógyhatású készítmény. Szilíciumhiány, kötőszöveti gyengeség, íngyengeség, körömrepedeztettség, hajhullás kezelésére.

www.naturprodukt.hu



Kapható EP kártyára a gyógyszertárakban és gyógynövényboltokban, továbbá a Rossmann üzleteiben, valamint megrendelhető telefonon és webáruházunkban. Forgalmazza: Naturprodukt Kft. | 2046 Törökbálint, DEPO Pf.8. | Tel.: 06 23 511 337 | www.naturprodukt.hu

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

Nyaryl a család!

Végre valahára eljött az az időszak, amelyet egész télen dideregve vártunk: a napfényes, tündöklő nyár! És mit csinálunk nyáron? Nyaralunk, mégpedig együtt a családdal: gyerekestül, háziállatostul! Lássuk, mire érdemes ilyenkor figyelni!

Tény, hogy nyaralni mindenhogyan jó, de akkor az igazi, ha a családból senkit sem kell hátrahagyni, és kollektíven élvezhetjük az utazást és a vele járó új kalandokat. Különösen nagy élmény szokott lenni ez a gyerekeknek, azonban utazás előtt érdemes alaposan körbejárni a következő kérdéseket.

Milyen idős a gyerkőc?

Nagyon kicsi gyereket nem tanácsos egy aktívabb, múzeumos-látnivalós túrára vinni, hiszen neki ez még nem lenne akkora élmény. Ennek vélhetően hangot is adna, amely a mi kikapcsolódásunkra is árnyékot vetne.



„Első közös nyaralásnak élménydús, gyerekarát helyet célozzunk meg”

Volt-e már nyaralni?

Nagyon fontos, hogy az első közös nyaralással élménydús, gyerekarát helyet célozzunk meg, ahol a kicsi pozitív, akár életre szóló élményekhez juthat.

Mivel utazunk?

A buszos vagy vonatos utazás nem a legjobb döntés (legfeljebb csak rövid útra), ugyanis ilyenkor nem tud annyit mozogni a gyerkőc, amennyit szeretne.

4 tipp a gondtalan pihenéshez

1. úgy tervezzük meg a nyaralás hosszát, hogy nekünk is és a csemetének is jó legyen
2. hagyjunk teret a spontaneitásnak
3. ha már van annyi idő, beszéljük meg gyermekünkkel, hogy mit kell tennie, ha elveszne
4. ha olyan helyre megyünk, legyenek meg a megfelelő oltások

Leginkább az autó az ideális, ugyanis itt rajtunk múlik, hogy mikor állunk meg pihenni, kinyújtózni. A repülő a nagyobb gyerekek számára lehet igazán élvezetes.

Külföld vagy Magyarország?

Mindenkinek saját ízlése és pénztárcája alapján mérlegel, de érdemes először hazánk fontosabb helyeit, látványosságait megmutatni a gyerekeknek. Elég, ha csak annyit mondunk: Balaton...

„Mitől lesz kutyabarát egy szálláshely?”

Állati nyaralás!

Bár ez nem mindig volt ennyire egyértelmű, napjainkban már működőképes opció, ha házikedvencünket is magunkkal visszük a családi nyaralásra. Leginkább a kutyás nyaralók az elterjedtek, ami valahol érthető: míg egy cica nehezebben ismeri fel a nyaralás szépségeit, addig egy kutya önfeledten pancsol velünk a strandon, és vidáman kíséri el bennünket kirándulni is! Szerencsére állatbarát hotelek és strandok szinte mindenhol vannak, így már csak néhány apróságra kell figyelni, hogy kiskedvencünk társaságában tölthessük el a régóta tervezett kikapcsolódást.

Mitől lesz kutyabarát egy szálláshely? Alapvetően a gesztustól, hogy kedvencünk bejöhessen velünk a hotelbe. Ugyanakkor ezen felül sok helyen kedveskedhetnek külön szolgáltatásokkal is kutyusunknak: welcome drink, jutalomfalat, saját állatorvos, külön kennelek, bérelhető kutyás kiegészítők.

6 állati tipp nyaralás előtt

1. Gondoskodjunk az érvényes oltásokról és a megfelelő féreghajtásról!
2. Ne feledkezzünk meg az ÚTLEVÉLRŐL sem, ha külföldre utazunk!
3. Ha autózunk, a kutyust is kötelező bekötöni!
4. Szájkosár, póráz, jutalomfalat is kerüljön a bőröndbe!
5. Hozzuk el kedvenc játékát, pokrócát!
6. Zárt autóban rövid időre se hagyjuk egyedül!



A jó idő még nem garancia!

Murphy törvénye, sajnos, nyáron is érvényes: ha úgy hozza a helyzet, könnyen összeszedhetünk egy kellemetlen betegséget, amely jobb esetben csak ideig-óráig zavar be, rosszabb esetben napokra ágyhoz köthet bennünket. Derítsük ki együtt a nyár veszélyeit, és azok megoldásait!

Bármennyire is szeretjük a nyarat, az időjárás néha okozhat meglepetéseket. Egyik nap kellemes meleg, következő nap hűvös, esős idő, mi pedig azt sem tudjuk, mikor, hogyan öltözködünk. Ezekből lehetnek a „balesetek”: egy csalóka, napsütéses reggelen lenge öltözetben indulunk el otthonról, de délutánra már bőrig ázunk - így lehet nyáron alaposan megfázni!

„Az időjárás néha okozhat meglepetéseket”

Hogyan ússzuk meg mindezt? Például, érdemes folyamatosan tájékozódni a várható időjárásról, és ennek megfelelően reggelente becsúsztatni egy pulóvert vagy egy esernyőt a táskába. Természetesen, még ilyenkor is összejöhét egy megfázás. Az ilyen esetekre rengeteg válasza van a természetnek, de ha netán egyik se válna be, akkor érdemes a náthától eldugult orrjáratokat Dr. Theiss Tengervizes orrspray-vel kitisztítani, a Dr. Theiss Lándzsás útifű folyékony étrend-kiegészítővel pedig a felső légutak egészséges működését támogathatjuk!

„ÜGYELJÜNK A MEGFELELŐ MENNYISÉGŰ FOLYADÉK ELFOGYASZTÁSÁRA!”

- 5 TIPP NÁTHAÚZÉSRE
- * IMMUNERŐSÍTŐ VITAMINOK (C, E)
 - * FOKHAGYMA
 - * KAMILLATEA
 - * GYÖMBÉR
 - * 1 KIS KUPICA GYÜMÖLCSPÁLINKA

A strandoláskor is kifizetődő több dolgot észben tartani. Az egyik a már unalomig ismételt, „felhevült testtel ne ugorjunk hideg vízbe!” frázis, ami nem véletlenül ilyen fontos: a hirtelen hideghatás reflexes légzésmegállást okozhat! Ha pedig a napozást választanánk, alapszabály, hogy délelőtt 11 és délután 15 óra között inkább árnyékos helyen mulassuk az időt. Szintén fontos, hogy napozás előtt mindig kenjük be magunkat magas faktorú naptejjel, és ügyeljünk a megfelelő mennyiségű folyadék elfogyasztására, hogy elkerüljük a kiszáradást.

Egy felnőtt napi folyadékigénye testsúlytól függően átlagosan 2,5-3 liter, melynek kétharmadát folyadékok formájában fogyasztjuk el. Sürgősen pótolnia kell a folyadékot, ha az alábbi tünetek valamelyikét észleli: száj kiszáradása, étvágytalanság, hányinger, csökkent koncentrációképesség, szédülés.



DR. THEISS LÁNDZSÁS ÚTIFŰ + ECHINACEA + C-VITAMIN 100 ML folyékony étrend-kiegészítő



DR. THEISS LÁNDZSÁS ÚTIFŰ JÓ ÉJSZAKÁT! 100 ML ÉS 250 ML folyékony étrend-kiegészítő



HERBALSEPT nyalóka köhögésre



HERBALSEPT nyalóka torokfájásra



DR. THEISS LÁNDZSÁS ÚTIFŰ 100 ML ÉS 250 ML folyékony étrend-kiegészítő



DR. THEISS LÁNDZSÁS ÚTIFŰ KÖHÖGÉS ELLENI CUKORKA 50 G

LÉLEGZETELÁLLÍTÓAN SZÉP SZEMPILLÁK

A szempilla szérumok az aktuális beauty trendhez tartoznak, melyek alternatívát kínálnak a műszempillákkal szemben. Hosszú, sűrű és rugalmas szempillákat ígérnek, valamint elbűvölő tekintetet. Ám léteznek olyan szérumok, melyek hormont tartalmaznak. A prosztaglandin hormont tartalmazó szempilla szérumoknak veszélyes mellékhatásai lehetnek! Lehet hormon nélkül is? A phar-matheiss cosmetics megoldást kínál prosztaglandin nélkül!

Szépség - kockázatok nélkül

Számos szempilla szérum tartalmaz veszélyes prosztaglandin hormont. Ez a hormonális összetevő ugyan gyorsan látható eredményt produkálhat, azonban használata káros mellékhatásokat is okozhat: szemkörnyék irritációt, a szivárványhártya és a szemhéj elszíneződését. Ezen mellékhatások némelyike elmúlik a szérum használatának befejezése után, mások azonban tartósan megmaradhatnak.

Természetes út a dús szempilláért

A szem és a szemkörnyék finom bőre különösen érzékenyen reagál a külsőleges stresszfaktorokra. Azokat a termékeket, melyek kapcsolatba kerülnek ezzel a területtel, széleskörű háttértudással és rendkívüli körültekintéssel kell megalkotni.

Gyengéd formula, erős hatás

A phar-matheiss Szempillanövesztő szérum kifejezetten bőr- és szemtolleráns, és nem tartalmaz hormonokat! A különleges hatóanyag kombinációjának köszönhetően, mely többek között koffeint, hialuront és panteint is tartalmaz - stimulálja a szempillák növekedését és sűrűségét. Természetes módon

gondoskodik a szempillák dúságáról – nincs benne prosztaglandin hormon, parabén, tartósítószer, valamint szilikon- és ásványi olaj sem.



Egyszerű és gyors alkalmazás

Az optimális eredmény érdekében a szérumot 6-8 héten keresztül, rendszeresen kell használni. A termék tartós alkalmazásra lett kifejlesztve, azonban a kívánt szempillahossz elérése után elég a heti 3-4-szeri használat is. Sőt, szemöldökre is alkalmazható! A Szempillanövesztő szérum nagyon gazdag, az ajánlott adagolás mellett akár 3-5 hónapig elegendő.

Erősebb és hosszabb szempillák

Az alkalmazási vizsgálatban 40 fő vett részt, akik 8 héten keresztül, naponta kétszer alkalmazták a Szempillanövesztő szérumot. A vizsgálat is igazolta a természetes hatásosságot: 8 hét után a felhasználók 80%-a számolt be hosszabb, 85%-a ápoltabb szempillákról és 80%-a kevesebb szempilla-vesztésről. Az egyéni szempilla növekedés függvényében az első eredmények már 2 hét múlva láthatóak. Kérdezze gyógyszerészét!

TERMÉSZETES MÓDON GONDOSKODIK
A SZEMPILLÁK DÚSÁGÁRÓL

MASCARA MED

TÖKÉLETES SZEMPILLÁK – ELBŰVÖLŐ, IGÉZŐ SZEMEK

phar-matheiss cosmetics
MASCARA med
Eyelash Growth & Care Mascara

phar-matheiss cosmetics
MASCARA med
XL-Volume

Tints deep black
Stimulates eyelash growth
Nourishes and cares

Intensive black
Extra volume
Supports eyelash growth

SZÍNEZŐ ÉS
APOLÓ SPIRÁL

XL-VOLUMEN
SZEMPILLASPIRÁL
7X DÚSABB

Keresse a gyógyszertárakban illetve a webshopunkban.

www.naturprodukt.hu

Lélegezzen fel!

Az önfeledt nyári kikapcsolódást több dolog is el tudja rontani. Ilyen például a nyáron is veszélyforrást jelentő allergia. Néhány hasznos tanácsunkkal segítünk fellélegezni!

A nyár az allergia szempontjából talán intenzívebb, mint a tavasz, valóságos ösztűz zúdul az allergiásokra: pollenek kergetőznek a levegőben, rovarokkal karöltve, ráadásul a napfény sem javít a helyzeten. Orrfolyás, tüsszögés, köhögés, viszkető torok: ezekkel kell megküzdenie mindazoknak, akik érzékenyek a fent említett forrásokra. No, de konkrétan mely növények pollenjei a nyárra legjellemzőbb allergének?



NYÁRI ALLERGÉNEK

- *PARLAGFŰ
- *FEKETE ŪRÖM
- *TÖLGYFA
- *FENYŐFÉLÉK

„NYÁRON VALÓSÁGOS ÖSSZTŰZ ZÚDUL AZ ALLERGIÁSOKRA”

Ha ezeket a növényeket nem sikerül elkerülni, mi egyebet lehet még tenni? Például allergiás időszakokban fordítson nagyobb gondot a lakás tisztaságára, érdemes akár havonta kimosni a párnákat és a huzatokat, és semmiképpen se teregezzünk a szabadban, mert a ruhákra rászálló polleneket azonnal beviszük a lakásba. A napfényel is vigyázzunk, ugyanis nyáron annyira erős a napsugárzás, hogy az már allergiát is kiválthat...

Létezik napallergia?! Igen! Tünetei változatosak lehetnek: csalánkiütések, piros foltok, melyek akár már rövid fényhatást követően megjelenhetnek a fénynek kitett testrészen, súlyosabb allergiás reakció esetén az egész testen. Gyakori, hogy a bőr felhólyagosodik, viszket, melyet égő érzés, esetleg fájdalomérzés is kísérhet. Amint a bőr megnyugszik, a tünetek elmúlnak.

JÓTANÁCS NYÁRRA: CLINSIN MED

Bármilyen körülménytől is jár el, érdemes felkészülni a pollenek okozta tünetekre és azok kezelésére. Ebben segít a ClinSin med Orr- és melléküregöblítő készlet, mely izotóniás (megtisztítja az orrot az allergénektől) és hipertóniás (összehúzza a nyálkahártyát) oldat készítésére egyaránt alkalmas. A gyermekeknek a ClinSin med JUNIOR - Orr- és melléküreg öblítő készlet ajánlott, mely hatékony segítség lehet minden 4 év feletti, allergiával küzdő gyermek számára!

Élvezni a csendet

Egy egész napos strandolás után fáradtan, de boldogan visszatérni a szállodai szobába, hogy másnap újult erővel folytatódjon a nyaralás: igen, szerintünk is páratlan érzés! Ugyanakkor mindezt semmissé teheti, ha megghiúsul a nyugodt pihenés a velünk egy szobában alvó személy horkolása miatt.

Mi okozza a horkolást? A jellegzetes horkoló hang a felső légutak lágy szöveteinek vibrációja miatt jön létre. Alvás közben az izmok és kötőszövetek ellazulnak, és az áramló levegő pedig mozgásba hozza ezeket a lágy szöveteket. A horkolásnak is több „fokozata” van, melyek az enyhétől a súlyosig terjednek - a súlyos kategóriába eső horkolás már szinte a „vakolatot is lepergeti a falakról”. A horkolásnak számtalan oka lehet. A leggyakoribbak az elhízás, a lefekvés előtt fogyasztott alkohol vagy a nyugtató háton alvás, de akár az allergia is okozhatja az orr nyálkahártyájának gyulladását, duzzanatát, amelynek következménye a levegő áramlásának akadályoztatása, majd az ebből kialakuló horkolás.

„Próbálja ki a Sforsin Horkolás elleni sprayt!”

Mi lehet a megoldás? Sajnos, nem létezik egyetlen, univerzális módszer, mindenkinél más válik be. A horkolásra hajlamos személynek ajánlott kerülnie a lefekvés előtti alkoholfogyasztást és a rendszeres dohányzást. Rövid időre az alvási helyzetváltoztatás is működhet, illetve a megfelelő hidratáltsággal megelőzhető a kellemetlen hanghatás létrejötte.

Ha pedig a fenti módszerek mellett további segítséget is szeretnénk igénybe venni, akkor érdemes kipróbálni a gyógyszertárakban kapható **Sforsin Horkolás elleni sprayt**, amely a torokra alkalmazva megkönnyíti az orrgaratban és a felső légutakban a levegő áramlását. Fontos: ha egyheti alkalmazást követően sincs észrevehető hatás, keresse fel orvosát, mert a horkolás oka más, esetleg súlyos betegség is lehet!

A horkolás negatív következményei

1. fizikai és szellemi fáradtság
2. magasabb vérnyomás
3. szívritmuszavar
4. pszichés problémák



Fogas kérdések

A legmennyeebb nyaralást, fesztiválozást is pokollá tudja tenni egy rosszkor érkező fogfájás. A pillanatnyi „tűzoltásnál” egyszerűbb és hatékonyabb megoldás a megelőzés. A következőkben megosztunk pár hasznos tanácsot a fogápolással, fogvédelemmel és fogfehérítéssel kapcsolatban!

Nyilall, lüktet vagy hasít: a fog fájdalma az egyik legkellemetlenebb fájdalom, mely rendkívül nagy intenzitással jelentkezhet. A kezdeti sajgás a megfelelő ellátás hiányában, idővel elviselhetetlen fájdalommal fokozódhat, és ilyenkor sok esetben már a fogat sem lehet megmenteni. Ezt az állapotot semmiképp sem érdemes megvárni!

A legbölcsebb döntés a preventív fogápolás, hiszen így rengeteg jövőbeli problémától kímélhetjük meg magunkat. A rendszeres (legalább félévenkénti) fogászati szűrés mellett olyan módszerekkel ápolhatjuk fogainkat, mint például:

- minél kisebb fejű hagyományos, vagy elektromos fogkefével történő minimum napi kétszeri alapos fogmosás,
- a fogközök, nehezen elérhető helyek tisztán tartása érdekében fogköztisztító kefe használata,
- ahová már az sem fér be, ott van szükség a fogselyemre,
- valamint szájvíz, szájzuhany használata.

A fentiek mellé azonban az sem árt, ha a különféle cukrok, csokoládék helyett, például ízletes szezonális zöldségeket vagy gyümölcsöket rágcsgálunk. És természetesen a fogkrém sem mindegy: a **Lacalut fogkrémek** széles választékából bárki kiválaszthatja a neki legmegfelelőbbet!



DÍJNYERTES A LACALUT!

Tudta? 2018 májusában a Lacalut white & repair fogkrém az olvasói szavazatok alapján elnyerte az Év dentálhigiéniai terméke díjat a rangos Cosmo Beauty Awards versenyen!

„A KEZDETI SAJGÁS IDŐVEL
ELVISELHETETLEN FÁJDALOMMÁ
FOKOZÓDHA”

Mi a helyzet a fogkövel?

A fogkő tulajdonképpen megkövesedett lepedék, mely az íny alatt és felett egyaránt megjelenhet. Képződése hajlamtól, illetve a nyál összetételétől is függ. Nemcsak esztétikailag, hanem egészségügyileg is javallott rendszeresen megszabadulni tőle, hiszen elősegítheti a fogágybetegségek kialakulását. A fogkő eltávolítását érdemes évente elvégezni, ezt bízzuk szakemberre, aki gyorsan és fájdalommentesen megoldja nekünk.

Legyen hó(fehér)!

Nap mint nap látjuk a hírességek, modellek vakítóan fehér fogait, és a tükör előtt állva elgondolkodunk: nekik miért ilyen, nekünk meg miért nem? A válasz a fogfehérítés, amely egy tisztán esztétikai beavatkozás, és bár többnyire nem olcsó, valóban fehérré varázsolja a fogakat. Ám, ahogy a mondás is tartja: kockázat nélkül nincs győzelem, tehát itt is érdemes pár dolgot figyelembe venni.

„A legbölcsebb döntés a preventív fogápolás”

A FOGFEHÉRÍTÉS KOCKÁZATAI

1. A kezelés során megsérülhet a fogíny, így fog- és fognyaki érzékenység jelentkezhet.
2. A fehérítő szerek megváltoztathatják a fog szerkezetét, ezért kérdéses, hogy később be tudnak-e épülni az ásványi anyagok a fogzománcba.
3. Ha nem teljesen ép, hanem szuvas fogat fehérített, akkor megsérülhet a fogideg a folyamat során!

Ha két legyet szeretne ütni egy csapásra, a fehér fogak mellett erős, ellenálló fogakat szeretne, akkor próbálja ki a díjnyertes **Lacalut white & repair fogkrémet**, mely ápolja és remineralizálja a fogzománcot, ezáltal kijavítja a sérüléseket a fog felszínén! Keresse a patikákban, valamint a Rossmann, Auchan, Interspar és Tesco üzleteiben országszerte!



Egynyári kalandok

Nyáron nemcsak a vízben, hanem a vízparton is kellemes programok várhatnak ránk. Összegejtöttünk néhány különleges eseményt az ország minden szegletéből.



SZEGEDI SZABADTÉRI JÁTÉKOK

Szeged, június 29. – augusztus 18.

Hazánk legjelentősebb szabadtéri színházi fesztiválját évről évre több tízezer látogatják. A 12 ezer négyzetméter alapterületű szegedi Dóm téren, a jellegzetes csillagtető alatt, az operett, az opera, a musical, a néptánc, a kortárs tánc és a próza jobbnál jobb előadásai várnak a nézőkre.

www.szegediszabadteri.hu

VAJDAHUNYADVÁRI NYÁRI ZENEI FESZTIVÁL

Budapest, július 3. – augusztus 17.

2018-ban is megrendezik az elmúlt években több ezer látogatót vonzó Vajdahunyadvári Nyári Zenei Fesztivált. A fesztivál minőségi zenei élményt nyújt egy különleges helyszínen: a Városligeti-tó mellett, a Vajdahunyad vár romantikus udvarán.

www.vajdahunyd.hu



MŰVÉSZETEK VÖLGYE

Káli medence, július 20–29.

A Művészetek Völgye igazi családbarát rendezvény, ahol szinte minden udvarban és faluban gyerekbarát programok zajlanak, a koncertektől kezdve a bábelőadásokig át a foglalkozásokig.

A belépés 6 éves korig ingyenes.

www.muveszetekvolgye.hu

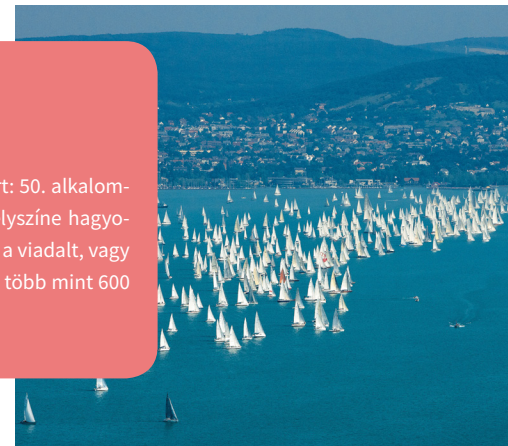


KÉKSZALAG

Balatonfüred, július 26-28.

Európa legnagyobb tókerülő versenye szép jubileumhoz ért: 50. alkalommal kerül meg a tavat a vitorlások. A rajt és a befutó helyszíne hagyományosan Balatonfüred, ahol tízezrek követik figyelemmel a viadalt, vagy merülnek el a kísérő programokban. Idén rekordot jelentő, több mint 600 hajó jelentkezésére számítanak a szervezők.

www.kekszalag.hu



TERMÉSZET OPERAHÁZA TISZA-TAVI FESZTIVÁL

Tisza-tó, július 26-29.

A komolyzene, a kultúra, az aktív pihenés és a gasztronómia kedvelői is megtalálhatják számításait a Tisza-tó legnagyobb nyári eseményén. A fesztivál programjában a nyitó Gálakonzert mellett tókerülő kerékpártúra, csónakokban és a vízparton zajló minikoncertek is szerepelnek, valamint első alkalommal kerül sor a gasztronómiát és a kultúrát összekötő családi piknikre.

www.operaofthenature.com

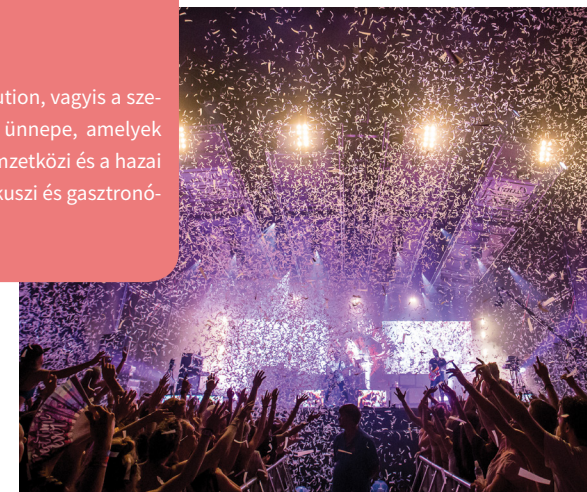


SZIGET FESZTIVÁL

Budapest, Hajógyári-sziget, augusztus 8–15.

Az „Island of Freedom” idei üzenete a Love Revolution, vagyis a szeretet forradalma: olyan eszmék és közös ügyek ünnepe, amelyek jobb helyé teszik a Földet. A Sziget Fesztivál a nemzetközi és a hazai zenei élet legjobbjai mellett, kulturális, sport-, cirkuszi és gasztronómiai programok tömkelegét kínálja.

www.szigetfestival.hu



Evezzünk hazai vizekre!

Elismerjük, a tengerpart sem utolsó dolog, de azért nem szabad megfeledkezni hazánk csodálatos nyaralóhelyeiről sem: a Balaton, a Velencei-tó vagy a Tisza-tó megannyi izgalmas lehetőséggel és élménnyel várja a bel-földi nyaralás szerelmeseit.

Föltámadott a magyar tenger

Képzeld el, hogy épp kifelé sétálunk a kellemesen hűsítő vízből, matracral a hónunk alatt, majd leülünk egy méretes sült hekk mellé, végül jóllakottan szundítunk egyet a csillogó nyári napsütésben. Ezt az érzést szinte minden magyar fel tudja idézni, aki valaha járt már a Balaton parton, hiszen sokaknak nem is igazi a nyár „balatonozás” nélkül. Nem mindig volt ez így: a balatoni nyaralókultúra viszonylag későn, az 1960-as években alakult ki, az üdülők, szállók, vendéglátóegységek ekkortájt gomba módra nőttek ki a földből. A népszerűsége azóta is töretlen: a mai napig évente sok tízezen töltik jól megérdemelt pihenésüket a magyar tenger partján.



3 STRAND-TIPP A VELENCEI-TÓNÁL

- *NAPSUGÁR STRAND, AGÁRD
- *GÁRDONY SPORT BEACH
- *VELENCEI VÍZI VÁR – ÉSZAKI STRAND

A napfény tava

A Velencei-tó hazánk harmadik legnagyobb természetes tava. Népszerűsége – hasonlóan a Balatonéhoz – jó ideje töretlen, köszönhetően a kiváló természeti adottságainak és a jó megközelíthetőségnek. 1,5 méteres átlag mélységével sekély tónak számít, ezért Európa egyik legmelegebb vizű tavaként tartják számon. A fürdés mellett persze számos egyéb lehetőséget is kínál: a mozgalmas ki-kapcsolódás híveit kényelmesen bejárható túraútvonalak várják, a drótszamarak lovagjainak pedig jó minőségű kerékpárút teremti meg a lehetőséget a tó körbetekéréséhez! Természetesen, még számtalan egyéb szépséget és érdekességet rejt a környék, mindenképp érdemes felfedezni őket!

A természet térhódítása

A Tisza-tó mesterséges tó, kategóriájában az ország legnagyobbja. Feltöltése az 1990-es években fejeződött be, azóta kialakult a saját, rendkívül változatos ökológiája. Évről évre egyre népszerűbb hely a falusi turizmus szerelmesei körében, valamint a horgászni, vízi sportolni vágyók is megtalálják itt a számításukat. Természetesen, a strandolóknak sem kell csalódnium: a part mentén hat szabadstrand kínál fürdési lehetőséget, ráadásul kutyabarát helyként kedvenc négylábúinkat sem kell otthon hagynunk!

SOKAKNAK NEM IS IGAZI A NYÁR
„BALATONÓZÁS” NÉLKÜL

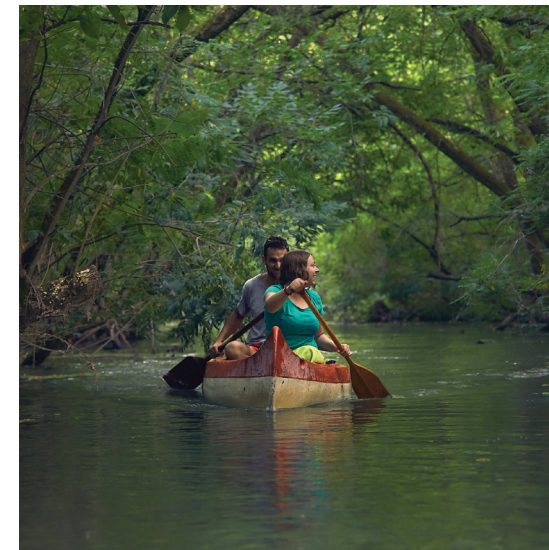


A VELENCEI-TÓ EURÓPA EGYIK
LEGMELEGEBB VIZŰ TAVA



5 KIHAGYHATATLAN HELY

TISZA-TAVI ÖKOCENTRUM (POROSZLÓ)
CSÓNAKTÚRA A TISZA-TÓ LAGÚNÁI KÖZÖTT
TISZA-TAVI MADÁRREZERVÁTUM
KISKÖREI HALLÉPCSŐ
ÓHALÁSZTI-SZIGET



5 ÉRDEKESÉG A BALATONRÓL

1. A Balaton környéke az ország legtisztább levegőjű területe.
2. A napos órák száma magasabb az átlagosnál.
3. A Balatonban összesen 1800 millió köbméter víz van.
4. Legmélyebb pontja a Tihanyi kútnál található, 12,5 méteres.
5. A tó és környéke az 1997-ben alapított Balaton-felvidéki Nemzeti Park része.

A nyári neszszer-lista

Naptej, szalmakalap, strandpapucs: a kötelező nyaralókellékeket már mindenki kívülről fújja, és szinte senki sem felejt otthon. De mi a helyzet a tisztasági csomaggal? Sokan a fogkefájükön kívül mást nem is visznek magukkal, pedig a megfelelő higiénia mindenütt fontos!

Az alábbi kis listával segítünk, hogy semmi se maradjon otthon!

EZEK LAPULNAK AZ UTAZÓS NESZSZERŰNKBEN

Lacalut white & repair fogkrém
Mascara med XL-Volumen szempillaspirál
Pharma Hyaluron Volumennövelő ajakápoló
Parusan Stimuláló sampon



| | |
|-----------------------------------|---|
| | ✓ |
| szappan, tusfürdő | |
| fogkefe, fogkrém, fogselyem | |
| fésű, hajkefe | |
| kézfertőtlenítő, nedves törülköző | |
| gyógyszerek, sebtapasz | |
| dezodor, parfüm | |


COSMO
BEAUTY
AWARDS 2018
WINNER



**LACALUT WHITE & REPAIR FOGKRÉM
AZ ÉV DENTÁLHIGIÉNIAI TERMÉKE***

*olvasói szavazatok alapján.

Fejtsse meg a keresztrejtvényt, és megtudhatja, mely termékcsaládunk a hajhullás legádázabb ellensége!

| | | | | | | | | | | |
|----------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------------------------|------------------------------|---------------------------------------|-----------------------|----------------------------|--------------------------------|---------------------------------|-------------------|--|
|  | | | | | Emlékérem | Amper | Remiz bejárata | Újpesti focicsapat | Siemens röviden | |
| | | | | 1. | | | | | | |
| | | Luxemburgi autójel | | Spielberg úrlénye A szélein jelöl! | | | | Neutron jele A szélein drapp | | |
| | | Hajó közepe! | | | Az edzés eleje! | | | | Edelény határai! | |
| | | Tökmag | | | Részben leönt! | | | | | |
| | Lehetőség | Gabon autójel | Apró díszhal Mely dolgok? | | | | Peru autójel Nano-szekundum | | | |
| USA-beli filmcég | | | | Lenmag! | Kegyed A távolabbi | | | Ordináta tengely Szénmag! | | |
| Csodálkozó hang | | Görög betű Ománi autójel | | | | Lenmag! Oxigén vegyjele | | | Elemi töltés jele | |
| Dokumentum röviden | | | | Tazmáni shilling | | | Érme szélei | | | |

A megfejtést küldje el e-mailben vagy postai levelezőlapon.

Beküldési határidő: 2018.08.31.

A beküldők között kisorsolunk 3 női vagy férfi Parusan sampont és tonikot tartalmazó ajándécsomagot.

Beküldési cím: info@naturprodukt.hu vagy Naturprodukt Kft. 2046 Törökbálint, DEPO Pf.8.

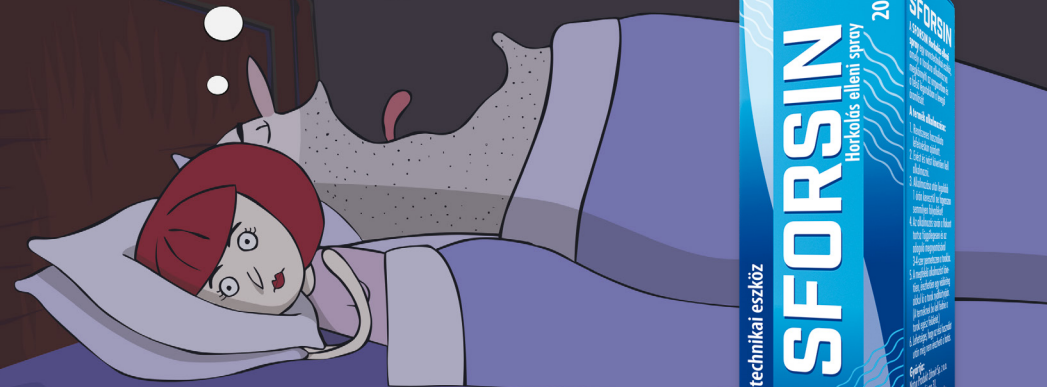
Tavaszi lapszámunk nyertesei:

Sz. Katalin, Makó
K. György, Eger
T. Attiláné, Ajka
K. Antalné, Gyöngyös
P. Sándorné, Tóalmás

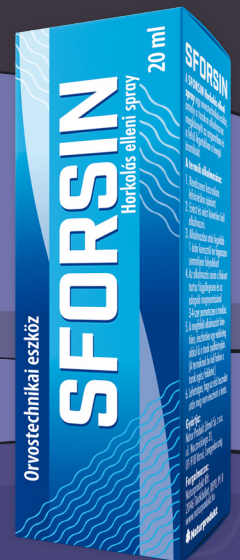
ÉLVEZZE A CSENDET! SFORSIN, HORKOLÁS ELLENI SPRAY



Z Z Z Z



- ✓ Enyhíti a horkolást.
- ✓ Megkönnyíti a levegő áramlását.
- ✓ Lehetővé teszi a nyugodt alvást.



Orvostechnikai eszköz

Kapható a gyógyszertárakban és a gyógynövényboltokban, valamint webáruházunkban.

**CSÓKOLJ MEG
GYORSAN!**

**VOLUMENNÖVELŐ AJAKÁPOLÓ
KERESZTKÖTÉSES HIALURONSAVVAL**



Keresse a gyógyszertárakban illetve a webáruházunkban.



www.naturprodukt.hu