

JÓTANÁCS

Egészség- és életmódmagazin | 2019. nyár

Jótanács – a Naturprodukt Kft. termékismertető kiadványa



**„A jelen építi
a jövőt”**

- interjú Pikali Gerdával

8. oldal

**Úton-útközben
a gyerkőccel**

14. oldal

**Életmódváltás
nyáron**

22. oldal

KORPÁSODÁS ELLENI SAMPONOK



Made in Germany

KOZMETIKUMOK

Hirdetés

KERESSE A GYÓGYSZERTÁRKBAN!

Forgalmazza: Naturprodukt Kft., 2046 Törökbálint DEPO, Pf. 8 | tel.: 0623 511 331 | info@naturprodukt.hu

www.naturprodukt.hu



Vár ránk a gondtalan nyár!

Nyáron egy kicsit minden könnyebb és gondtalanabb. A nappalok hosszabbak, a természet zöldell, a kellemes melegben pedig kimozdulni is sokkal több kedvünk van. Igyekszünk az időnkét minél aktívabban eltölteni, sportolunk, kirándulunk. Ilyenkor van időnk elutazni egy hosszabb pihenésre, több időt tölteni a családdal, feltöltődni, relaxálni. Végre kiszakadhatunk egy kicsit a mókuskerékből, és önmagunkra, szeretteinkre is jobban odafigyelhetünk.

Az odafigyelés az egészségünk megőrzésénél, a betegségek megelőzésénél is kezdődhet. A Jótanács magazin nyári számában igyekeztünk kitérni minden fontosabb témára, ami ebben az évszakban megnehezítheti a napjainkat. Ha gyermeke nem bírja a hosszú autótutakat, akkor a családi nyaralás előtt mindenképp lapozza fel a magazinunkat, mert cikkünkben megtudhatja, mi a teendő, ha a gyerkőc rosszul lesz az utazás alatt. A nyári hőség miatt egyre gyakrabban kap-

csoljuk be a légkondicionálót, és legtöbbször ez okozza a bosszantó nyári megfázást. Összeállításunkkal segítünk, hogy mit tehet, ha már megtörtént a baj, de a megelőzéshez is adunk útmutatót.

Tanácsainkkal segítünk elindulni az úton, ha úgy gondolja, hogy eljött az ideje az életmódváltásnak, vagy néhány szakértő tippre lenne szüksége a megfelelő nyári bőrápoláshoz, fogápoláshoz. Ötleteket adunk ahhoz is, hogy gyermeke tartalmasan tölthesse el a szünidőt.

Ha inspirálódni szeretne, olvassa el Pikali Gerdával készített interjúmat, amelyből megtudhatja, milyen jövőbeli tervei vannak a színésznőnek, mit tesz egészsége és szépsége megőrzésének érdekében.

A legfontosabb jótanácsunk azonban az, hogy pihenjen minél többet, kapcsolódjon ki, és élvezze a csodálatos nyarat!

*A Jótanács
csapata*



Hozza ki a legtöbbet az idei nyárból!

A csodálatos kikelet után végre elérkezünk sokak kedvenc évszakához, a napsütéses nyárhoz! Végre kora reggel és este is világos van, végre nem kell komolyabban felöltözni, és végre elkezdhetünk készülődni a megtervezett nyaralásra! A következőkben megosztunk néhány jótanácsot, hogy a legnagyobb gondja az legyen, hogy nem elég hideg a koktél a tengerparton!

Csillogó barna haj, bárhol, bármikor

A barna hajszín talán azért is annyira népszerű, mert szinte minden bőrtípushoz és arcformához jól illik. Viszont annak érdekében, hogy mindig tökéletesen ragyogó és csillogó legyen, figyelni kell a megfelelő ápolásra – nyáron pedig különösen! Az egyik legfontosabb az UV-védelem, ugyanis hosszú távon a nap fakóvá teheti a barna haját, ez a jelenség pedig festett haj esetében hatványozottan igaz. A természetes olajok (olíva, argán, dió) is jó hatással lehetnek a hajra, de ha egyszerű és gyors megoldást keres, akkor mi a **Parusant** ajánljuk.

A **Parusan Brilliant Brown Sampon** a barna hajúak tökéletes támogatója minden téren: amellett, hogy ápolja, valamint csillogóvá, puhává és dússá teszi a haját, még a színvédelemre is ügyel. A színezőanyagok minden hajmosás után kibontakoznak és intenzívebbé teszik a színárnyalatot. A haj könnyebben fésülhető, fényes és dús lesz. A hatást a **Parusan Brilliant Brown Hajbalzsam** teszi teljessé, ugyanis jojoba- és szőlőmagolajat is tartalmaz, mely ápolja, valamint csillogóvá és dússá teszi a haját. A pantenol hidratál, és javítja a károsodott haj állapotát.



Hóesés nyáron?

A korpás haj, bár gyakori és ártalmatlan jelenség, esztétikailag kifogásolható, ráadásul az esetek nagy többségében kényelmetlen viszketéssel párosul. A korpának alapvetően két fajtája létezik, a száraz és a zsíros korpá. Előbbi kialakulásának fő oka a helytelen hajápolás, a hajfestés vagy épp a stressz, utóbbi pedig a faggyúmirigyek megnövekedett aktivitása következtében jelentkezik. Ha Önnek is problémát okoz a korpá, akkor a többé-kevésbé működő házi praktikák helyett válassza vadonatúj termékeinket, a **Forforin korpásodás elleni samponokat**, melyek száraz és zsíros korpá elleni változatban is léteznek, és természetes összetevők segítségével csökkentik a korpát, valamint a viszketési ingert!



Hogy legyen min megcsillannia a napfénynek

A nyaralás, strandolás hevében hajlamosak vagyunk megelégedezni a körültekintő fogápolásról, de ennek nem szabad így történnie, hiszen nyáron a szokványosnál több fenyegetésnek van kitéve fogzománcunk, elég csak a különféle alkoholos italokra vagy az édességekre gondolni. Ugyanakkor, ha megfelelően felkészítjük fogainkat a „rohamra”, és folyamatosan ápoljuk őket, akkor sok későbbi kellemetlenséget megspórolhatunk magunknak. Ehhez még nem is kell sokat tennünk, mindössze annyit, hogy indulás előtt a szalmakalap és a naptej mellé becsúsztatunk egy tubus **Lacalut white & repair fogkrémet**

is a bőröndbe! Ez a speciális fogkrém ápolja és remineralizálja a fogzománcot, ezáltal kijavítja a sérüléseket a fog felszínén, így a fogfelület simább és ellenállóbb lesz!

Napfény: áldás vagy átok?

A napfénynek számos kedvező hatása van, mint például a D-vitamin, amely a napfény

„Nyáron a szokványosnál több fenyegetésnek van kitéve fogzománcunk”

hatására képződik szervezetünkben. Ám vannak olyan bőrproblémák, melyeknek az esetek nagy részében kifejezetten ártalmas a nap, ilyenek például a pigmentfoltok vagy a kipirosodott, kuperózisos bőr, tehát a bőr megfelelő védelme elengedhetetlen azok számára, akiket érintenek az említett problémák. A **Redupetin Dermatológiai nappali arckrém FF20 fényvédő faktorral** (mely véd az újabb pigmentfoltok keletkezése ellen) biztosítja ezt a védelmet, miközben egyenletesebbé teszi az arcszínt, és intenzíven ápolja a bőrt. A **Coupeiac bőrn nyugtató nappali arckrém FF15 fényvédő faktorral** pedig hidratáló termálvízzel és egy kiegyensúlyozott hatóanyag-kombinációval nyugtatja az érzékeny, irritált bőrt, valamint csökkenti a kipirosodást és a bőrirritációt!



Nyári bőr- és hajápolás



A forró évszakban bőrünk és hajkoronánk legnagyobb ellensége a légkondicionáló, a sós tengerek, a klóros medencék és persze a napsugárzás. Hogy mégis hogyan számolhatunk le ellenlábasaikkal? Cikkünkben kiderül!

A hármas számnak nemcsak a népmesékben van fontos szerepe, hanem a bőrápolásban is – őrizze meg bőre szépségét a következő három pontos rutinnal!

1. Tisztítás

A napos időszakokban elkerülhetetlen a bőr erőteljesebb zsírosodása és verejtékezés, amelynek következtében a por és más szennyező anyagok egyszerűbben tapadnak meg az arc felületén, ezáltal elősegítve a pórusok elzáródását. Mindezek mellett az olajos, forró környezetben a bőrünkön lévő kórokozók is könnyebben szaporodnak, így nem csoda, hogy nemcsak az arcunk bőrén, de a hátán és a mellkason is pattanások jelenhetnek meg. A problémára a megoldást a tisztítás jelenti! Napi kétszer, lefekvés előtt és reggel is mossa

meg arcát langyos vízzel, majd használjon pórusösszehúzó, alkoholmentes tonikot.

Tipp: A még alaposabb tisztításért, hetente kétszer az esti rutint házilag készített arc és testradírral bővítheti.

2. Hidratálás

A belső legalább annyira fontos, mint a külső! Ez természetesen hidratálás esetén is igaz. A nyári kalandok alatt sem szabad megfeledkezni a napi folyadékbevitelről! A hőségben körülbelül 3-4 liter víz elfogyasztása ajánlott.

Házi bőrradírral

Keverjük össze egy kávéskanál mézet, egy kávéskanál olívaolajat és egy evőkanál durva szemű tengeri só. A kész masszát ujjaink segítségével vigyük fel az arcunkra, illetve testünkre, és körkörös mozdulatokkal dörzsöljük a bőrünkbe, majd langyos vízzel öblítsük le.

Amennyiben ennél kevesebb folyadékot veszünk magunkhoz a forró nyári napokon, a kimerültség és fejfájás mellett bőrhúzódat is tapasztalhatunk. Külső ápolás terén a nehéz, zsíros állagú krémeket váltsuk könnyed, vízbázisú arcápolókra. Természetesen ebben az időszakban is fontos az esti ápolás, hiszen éjjel nő a bőr vérellátása, és még hatékonyabban tudja befogadni a bőrápoló termékekben megtalálható jótékony anyagokat.

Tipp: A hétköznapokra válasszon fényvédőt tartalmazó nappali arcápolót a bőröregedés megelőzése érdekében!

3. Védelem

A nyár „legégetőbb” problémája a káros sugarak okozta bőrsérülések kivédése. Hatékonyan felvehetjük a harcot az UVA- és UVB-sugarak ellen az erre kifejlesztett naptejekkel, UV-szűrős anyagokkal, napszemüveggel, illetve fényvédő tartalmú ajakápolókkal. Fontos, hogy ezek használata mellett is kerüljük a nap okozta ártalmakat, a bőrbetegségek kialakulásának kockázatát.

Tipp: Dobjon be egy kis kiserelésű naptejet a táskájába, hogy egy váratlan kint tartózkodás esetén se maradjon védelem nélkül!

Jó tudni!

Bizonyos esetekben az átlagnál nagyobb UV-védelemre van szükség:

- érzékeny bőr
 - magas hegyek
 - tükröződő felületek mellett (vízpart)
 - Egyenlítő környéke
- Gondoskodjunk a gyerekek megfelelő védelméről!

+1 Hajápolás

A nyáron minket érő hatások ellen hajkoronánk sem menekülhet. A só, a klór és a káros sugarak a hajunkat is roncsolják, elveszítheti fényét, töredezett lesz és kifakul. A szép frizura megőrzése érdekében javasoljuk, hogy fürdőzés után alaposan mossa meg a haját minden alkalommal ápoló anyagokat is tartalmazó samponnal. A fény ellen védekezzen szalmakalappal vagy hajra kifejlesztett fényvédős permetekkel!



Kényes téma, de beszéljünk róla! Vegye fel a harcot a korpával!

A fejbőr korpásodása egy szembetűnő, kellemetlen jelenség, mely az év bármely időszakában jelentkezhet. Kialakulásában sok tényező közrejátszik, melyet csak szakszerű kezeléssel orvosolhatunk hosszú távon. Ha Ön is érintett a problémában, és szeretné korpá nélkül élni a mindennapjait, vagy újra magabiztossággal hordani sötét ruháit, akkor mindenképp vegye sorra a lehetőségeit az alábbiak segítségével.

Hogyan alakul ki?

A korpásodás kialakulásában a genetikai adottságoknak, valamint néhány külső tényezőnek is nagy szerepe van. Ez utóbbi közé sorolható például a **helytelen táplálkozás, a rendszertelen testmozgás vagy a túl sok stressz**, ami ellen a szervezetünk már nem tud védekezni. Ezekon kívül fontos megemlíteni a nem megfelelő hajápolást, hajfestést, túl forró vizes hajmosást, valamint hajszá-

rítást. Ezek köztudottan felborítják a bőr hámlásának kiegyensúlyozott ritmusát, a faggyúmirigyek elkezdnek megnövekedett aktivitással működni, és nagyobb mennyiségű faggyút termelni, aminek következménye a zsíros korpá képződése. Ez az állapot így tökéletes táptalajként szolgál a különböző baktériumoknak és gombáknak, melynek eredménye nem lesz más, mint a viszkető fejbőr és a korpá.

Száraz vagy zsíros korpá?

Sokan nem is sejtik, hogy korpá és korpá között is különbséget kell tennünk, pedig épp ennek az információnak a hiánya vezethet a hibásan diagnosztizált kezelésekhöz is. Ismerjük meg hát először a korpá két típusát, a **száraz és a zsíros korpát**. A száraz és zsíros korpá közötti különbségeket könnyedén, leginkább külső jellegzetességek alapján tudjuk megkülönböztetni.

„A száraz és zsíros korpá közötti különbségeket könnyedén, leginkább külső jellegzetességek alapján tudjuk megkülönböztetni.”

Száraz korpásodás esetén a haj fénytelen és sokszor töredezett. Az apró, fehér hámsejtdarabok könnyedén leválnak, gyakran a ruhánkon, vállunkon láthatjuk viszont, ráadásul enyhe viszketést és száraz érzést hagynak maguk után. Ezzel szemben a zsíros korpát sárgás, egybefüggő, nagyobb hámsejtcsoportok jellemzik, melyek megtapadnak a hajszálak tövében, ezzel megnehezítve a fésülködést és a fejbőr lélegzését. Ilyenkor a fejbőr sok esetben kipirosodik, nedves lesz, amit vakarással igyekszünk enyhíteni – ezzel viszont akarva-akaratlanul is csak rontunk a helyzeten, mivel így fertőzést vihetünk a fejbőrbe, ami kedvez a gulladások kialakulásának.

Mit lehet tenni?

A helyes hajápolás lehet a fő kulcsa a korpá kezelésének, bármelyik típusról is beszéljünk. Ehhez olyan speciális samponokat kell használnunk, melyek láthatóan csökkentik a korpát és enyhítik a fejbőr viszketését. A **FORFORIN Korpásodás elleni sampon száraz és zsíros korpára** két olyan termék, melyeket pontosan erre a problémára fejlesztettek ki.

A FORFORIN Korpásodás elleni sampon száraz korpára olyan **kímélő tenzideket**

tartalmaz, melyek a bőr savvédő köpenyét épen hagyják. Továbbá található benne **olívaolaj** és **borsmentaolaj**, előbbi ápolja az irritált bőrt, utóbbi pedig csökkenti a viszketési ingert és felfrissíti a fejbőrt. Főbb összetevői közé sorolhatunk még **gyógyszerészeti koffeint** is, mely ápolja a haját és a fejbőrt.

A FORFORIN Korpásodás elleni sampon zsíros korpára termék esetében egy zsírtalanító samponról beszélhetünk, mely megvonja a gombától (a zsíros korpá gyakori okozója) a faggyút, mely alapvetően táplálékforrásként szolgál számára. Csökkenti a viszketési ingert és a túlzott faggyútermelődést. **Pantenoltartalma** révén biztosított a fejbőr megfelelő hidratáltsága is. A benne található **rozmarin-golaj** kellemesen hűsíti a fejbőrt, a **gyógyszerészeti koffein** pedig ápolja a haját és a fejbőrt.

Hogyan használja őket?

Még hajmosás előtt keféje át alaposan a haját, hogy a korpá már a zuhany alatt leválhasson a hajtövekről. Samponozás előtt vizezze be a haját langyos vízzel, ügyelve arra, hogy a víz sose legyen túl forró, különben a faggyútermelődés fokozódhat. A haj és a fejbőr legyen teljesen nedves, majd oszlassa szét a megfelelő **FORFORIN korpásodás elleni sampont** a kezén, azt követően a fejbőrén, és gondosan masszírozza be. Legalább egy percig hagyja hatni, azután pedig alaposan öblítse le. Mellőzze a haj törőlközővel történő szárazra dörzsölését, és lehetőség szerint hajszárító helyett hagyja a levegőn megszáradni. Fésülés közben bánjon óvatosan a hajával és a fejbőrrel. Az éles fogú fésűk és kefék helyett lekerekített fogú és sörtéjű, természetes anyagokból készült fésűt és kefét használjon.





„A jelen építi a jövőt”

Pikali Gerda színésznő ragyogó és energikus, folyamatosan próbál, forgat. Jelenleg tizenhárom darabban játszik, de már a tizennegyedikre készül. A Jótanács magazin csapata hivatásáról, jövőbeni terveiről és szépségápolási trükkjeiről faggatta a Parusan Brown termékcsalád új nagykövetét.

A közelgő nyár legtöbbszörnek a pihenés időszakát jelenti. A munka és a magánélet között egyensúlyozva, Önre mennyire igaz ez az állítás?

A nyári szünet számomra nem azt jelenti, hogy van 2-3 hónap pihenés, mert közben természetesen vannak fellépések, turnék, a forgatásoknak is csak július végén lesz vége.

Igazából az a fontos, hogy kitaláljam, hogyan tudok a családommal lenni, és minél több programot szervezni velük. Ahhoz, hogy fel tudjunk tölteni, szerintem legalább tíz napra van szükség.

Színészi hivatásáért egy ország rajong. Mi vezette ebbe az irányba?

A színészi hivatás már gyerekkoromban körvonalazódott. Szerettem olvasni, szerettem a verseket, aztán fel is hívták rá a figyelmemet, hogy jó orgánom van. Később egy színpad tagja lettem Hódmezővásárhelyen, ott kezdtem el a szárnyaimat bontogatni. Az egyetemre (Színház- és Filmművészeti Egyetem; a szerk. megj.) elsősre felvettek, ahol Kerényi Imre lett a mesterem, akinek rengeteget kö-

Névjegy

Pikali Gerda 2000-ben végzett a Színház- és Filmművészeti Egyetemen, de már 1999-től tagja volt a Madách Színháznak.

2008-tól a Budaörsi Játékszín társulatának tagja, továbbá a Körúti Színház, a József Attila Színház, a Thália Színház, a Játékszín, az Örvény István Színház és a Jászai Mari Színház darabjaiban is játszott.

2012 óta az M1 hangja. Színpadi szerepei mellett rendszeresen szinkronizál, és filmszerepeket, sorozatszerepeket is vállal. Évek óta a Super TV2 sorozatának, a Jóban Rosszban-nak emblemikus karaktere.

szönhetek. Innen már kikövezett utam volt a Madách Színházba.

Mennyire fontos színészként és nőként a külső megjelenés? Tudatos odafigyelésből vagy az alkatából fakad a szépsége?

Mindig teltebb lány voltam, és nagyon nehezen tudtam lefogyni. Tizenkilenc éve úgy döntöttem, hogy többé nem eszem húst, és utólag kiderült, hogy ez nagyon jó döntés volt, mert a szervezetem nem tudja lebontani. Ezt követően nagyon jó alkatom lett, a szülések után pedig szerencsére inkább fogytam, úgy hogy szerintem valójában ez genetika.

Vannak olyan szépségápolási trükkök, melyeket megosztana az olvasókkal? Sokan kérdezik, hogy „mégis hogy csinálja?”

Amikor tehetem, alszom, akár tíz percek is. Az alvás nagyon jó a bőrnek, továbbá a léleknek és az idegrendszernek is szüksége

van a feltöltődésre. A ragyogó arcbőr titka, hogy találni kell egy nagyon jó kozmetikust, akihez másfél-két havonta érdemes elmenni. Télen egy enyhébb savas arckezelést választok, amely felfrissíti a bőromet. Inkább a természetes kezelésekben hiszek, de a legfontosabb mégis az, hogy elfogadjuk, szeressük magunkat, és figyeljünk a testünk jelzéseire.

El tudná képzelni az életét színészet nélkül?

Furcsán fog hangzani ennyi szerep mellett, de igen. Nagyon könnyen hozzá tudok szokni ahhoz, ha épp semmit sem kell csinálnom, bár ez nagyon ritkán adatik meg. El tudom képzelni magam, ahogy a kertemben kapálgatok, és elültetgetem a kis növényeimet. Mivel minden megadatott, már nincsenek nagy szerepálmaim. Nagyon szeretem a hivatásomat, és valószínűleg ettől soha nem lehet elszakadni, de nem lenne hiányérzetem, ha mást csinálnék.

Hogy látja a 2019-es évet, milyen tervek vannak már készülőkben? Milyen feladatok várnak Önre?


Fogalmam sincs, hogy mi lesz tíz év múlva, szerintem a jelen építi a jövőt, ezért mindig a mának élek. Most épp Neil Simontól A külön-terem című prózai darabot próbálok, amelyben egy igazi ikonnal, Csepregi Évával játszhatok együtt. Ez egy nagyon nagy találkozás volt számomra, hiszen már gyerekkoromban is rajongtam a Neoton Famíliaért. A női szerepeket vele és Hegyi Barbarával alakítjuk. A férfi szerepekben Kerekes József, Pusztaszeri Kornél (ők váltják egymást), Szalma Tamás és Bozsó Péter látható majd.

Sok sikert kívánunk, és nagyon köszönjük az interjút!

3+1 egészséges, könnyed fogás a nyári hónapokra

Nem tagadjuk, egy sajtos-tejfölös lángos vagy némi sült hekk elfogyasztása kifejezetten jól tud esni egy forró, strandolós napon, ugyanakkor nem szabad megfélekedni a nyári igazi ütőkártyáiról, a könnyed, egészséges és tápláló szezonális ételekről. Elhoztuk most a három kedvencünket, plusz egy édes ráadást minden napszakra!

Fokhagymás-zöldséges frittata reggelire

 20 perc

Hozzávalók:

- 10 db tojás
- 1 dl tej
- 1 db újhagyma
- 10 dkg paprika
- 10 dkg cukkini
- 2 gerezd fokhagyma
- 100 g paradicsom
- só, bors ízlés szerint
- 8 dkg parmezán sajt





Elkészítés:

A sütőt előmelegítjük 190 fokra. A tojásokat felverjük a sóval és a borssal, majd hozzáöntjük a tejet is. Olívaolajon, kis lángon egy kerek tepsiben megfuttatjuk a fokhagymát, rádobjuk a finomra vágott újhagymát is és a zöldségeket. Pár perc után hozzáadjuk a felvert tojást, megszórujuk parmezánal, és behelyezzük egyesével a paradicsomot is, majd meghintjük az újhagyma zöld részével. Kis lángon sütjük, amíg el nem kezd bugyogni a közepe, majd átrakjuk a sütőbe, és 15-20 perc alatt készre sütjük. Kenyérrel, friss zöldségekkel tálaljuk.

Forrás: nosalty.hu

Hűsítő csodadesszert: íme, a citromos tiramisú!

 40 perc  12 óra

Hozzávalók:

- 25 dkg babapiskóta
- 25 dkg mascarpone
- 5 dkg kristálycukor
- 5 dkg porcukor
- 2 dl habtejszín
- 1 nagy citrom leve




Elkészítés:

A citromot facsarjuk ki, majd a felét keverjük bele a mascarponeba, végül forgassuk hozzá a tejszínből vert kemény habot. A citromlé másik felét a cukorral együtt adjuk hozzá a vízhez, és főzzük belőle szirupot. Készítsünk elő egy nagyobb tálat, az aljára tegyünk egy réteg babapiskótát, majd locsoljuk meg a citromos szirup felével, és kanalazzuk rá a mascarpone-s keverék felét. Erre jöhet egy újabb réteg babapiskóta, rá a maradék szirup, végül pedig a mascarpone. Legalább 12 órára tegyük hűtőbe, míg a piskóta megpuhul, és az ízek összeérnek.

Forrás: bien.hu

Fejedelmi zöldséges tésztafaláta ebédre

 25 perc

Hozzávalók:

- 25 dkg durumtészta
- 5 dkg sárgarépa
- 2 db újhagyma
- 30 dkg kígyóborka
- 5 dkg trappista sajt
- 5 dkg edami sajt
- 10 dkg sonka
- 10 dkg füstölt pulykamellsonka
- 340 g csemegekukorica
- 2 dl főzőtejszín
- 2 dl tejföl
- 0,5 teáskanál kapor
- 0,5 csokor petrezselyem
- só ízlés szerint




Elkészítés:

A tésztát 5-6 perc alatt készre főzzük. Az újhagymát felkarikázzuk egészen vékonyra, a zöldséggel együtt. A kígyóborkát felkockázzuk, a sonkákat csíkokra vágjuk, a sajtokat lereszeljük. Utóbbit kockázzuk is. A petrezselymet apróra vágjuk. Fogunk egy nagyobb tálat, melyben a sárgarépaforgácsot, az újhagymát, a kígyóborkát, a sajtokat, a sonkákat, a kukoricát és a petrezselymet összekeverjük. Hozzáadjuk a lecsepegtetett színes zöldséges tésztafalát. Külön tálkában összekeverjük a főzőtejszínt a tejföllel. Hozzáadjuk a sót és a kaporot. Az így kapott öntetet ráöntjük a zöldséges tésztafalára, jól összekeverjük, majd kicsit lehűtve tálaljuk.

Forrás: nosalty.hu

Töltött paprika, amely csak 500 kalóriát tartalmaz? Igen!

 90 perc

Hozzávalók:

- 40 dkg darált sertéshús
- 1 db tojás
- 1 kis db vöröshagyma
- 20 dkg rizs
- só, bors ízlés szerint
- 120 g sűrített paradicsom
- 1 l víz
- 1 teáskanál édesítőszer
- 4 evőkanál teljes kiőrlésű liszt
- 4 evőkanál napraforgó olaj
- 4 db közepes paprika (tölteni való)
- 1 teáskanál fűszerpaprika



Elkészítés:

A paprikákat kicsumázzuk, félretesszük. A hagymát apróra vágjuk, tálba tesszük. Hozzáadjuk a darált húst, a rizst, a tojást, borsot és sőt ízlés szerint, és jól átdolgozzuk. A paprikákat megtöltjük vele, ami kimarad, abból gombócokat formázunk. Az olajból és lisztből egy nagy lábasban rántást készítünk. Rádobjuk a pirospaprikát, és a 2-3 dl vízzel kikevert paradicsompürét ráöntjük. Ehhez tovább adagoljuk a vizet, a lényeg, hogy inkább hígabb legyen, mert a rizs ebből fog felvenni. Ha összeforrt, ízesítjük édesítőszerrel és sóval, majd beletesszük a töltött paprikákat és a gombócokat. Fedővel letakarva lassú tűzön kb. 1 órát főzzük. Ha nem vagyunk biztosak abban, hogy megpuhult-e a rizs, vágjunk ketté egy gombócot, és kóstoljuk meg. Miközben fő, ne keveressük, csak mozgassuk a lábást ide-oda, hogy ne menjenek szét a gombócaink. Főtt burgonyával vagy kenyérrel kínáljuk. Mindössze 500 kcal van egy adagban köret nélkül.

Forrás: nosalty.hu



Úton-útközben a gyermekkel!

Folyamatos izgás-mozgás? Végláthatatlan utak? Gyakori rosszullétek? Ha Ön is úgy gondolja, hogy gyerekekkel csakis stresszes lehet az utazás, akkor most különleges útmutatót szolgáltatunk a nyári időszak kiadásaihoz.

A jó időzítés aranyat ér

Lehet, hogy első olvasatra furcsának fog tűnni, de a hajnali indulás lesz a gyermekes családok számára a legkényelmesebb választás. Egyrészt a bepakolás gördülékenyebben fog menni, nem kell kapkodni, és ha elérkezik az idő, egyszerűen csak megfogják a szülőket a gyerekeket, és berakják őket a hűtött/fűtött autóba. Másrészt a kora reggeli kelések után jó eséllyel visszaalszik a gyermek, így az út első pár órájában garantáltan béke fog honolni az autóban.

Játékból is kell, de mennyi?

Sokan hiszik azt, hogy ha a gyermek mind a nyolcvan játékát elvisszük az utazásra, akkor nyert ügyünk lesz az út során. Mi azt tanácsoljuk, hogy inkább válassza ki azt a kettő-három kedvencet, ami minden körülmény között jó szolgálatot tehet a rend helyreállítása érdekében.

Elsősegély minden helyzetre

Bizony, a közös időtöltés idilli perceit is megszakíthatja egy-egy baleset vagy kisebb betegség. Célszerű előre feltérképeznie a helyszínen elérhető kórházi és orvosi elérőségeket, továbbá semmiképp se felejtse el biztosítást kötni az egész család számára.

„A hajnali indulás lesz a gyermekes családok számára a legkényelmesebb választás.”

Továbbá, ha Ön vagy gyermekei hajlamosak az utazás alatti rosszullétekre, akkor a **Predomit Étrend-kiegészítő nyalóka gyömbérral*** (korábbi nevén Prevomit kids Étrend-kiegészítő nyalóka) valódi segítség lehet utazás közbeni problémákra. Ez a gyömbértartalmú, kellemes ízű nyalóka hozzájárul az utazás közbeni diszkomfortérzés (émelygés, hányinger) leküzdéséhez a felnőttek és 3 éves kor feletti gyermekek esetében, melyért nemcsak ők, hanem Ön is hálás lesz az út során! Finom íze miatt közkedvelt lesz, azonban a napi ajánlott mennyiség (3 darab) betartása miatt Önnek érdemes adagolnia a fogyasztását.

ÉLVEZD AZ UTAZÁST!



Nem csak gyerekeknek




Hozzájárul az utazás közbeni diszkomfortérzés (émelygés, hányinger) leküzdéséhez.

Étrend-kiegészítő nyalóka gyömbérral, nem csak gyermekeknek.



KAPHATÓ A GYÓGYSZERTÁRAKBAN ÉS GYÓGYNÖVÉNYBOLTOKBAN.

Naturprodukt Kft., 2046 Törökbálint, DEPO, Pf. 8 | Tel.: 06 23 511 337 | info@naturprodukt.hu

 www.naturprodukt.hu

*Az étrend-kiegészítő nem helyettesíti a kiegyensúlyozott, változatos étrendet és az egészséges életmódot.

Az étrend-kiegészítő nem helyettesíti a kiegyensúlyozott, változatos étrendet és az egészséges életmódot.



Csípje fülön a fülproblémákat!

A nyár a jó idő és a hatalmas fürdözések időszaka! Ám ezzel együtt a sós és klóros víz hatásainak kitéve, a fülgyulladás szezonja is lehet. Ne hagyja, hogy a verőfényes napokat fájdalom árnyékolja be, olvasson tovább megelőzési és kezelési tippjeinkért!

Hogyan tudjuk elkerülni a gyulladást?

1. A lubickolás után ne csak testét, hanem hallójáratát is alaposan törölje meg.
2. Ha még a strandról hazatérve is nedvesnek, eldugultnak érzi a fülét, vesse be a multifunkciós infralámpát, ami a hő erejével lép fel a bent ragadt víz ellen.
3. Az uszodai pancsolásnál hasznos eszköz lehet a kellemetlen fül dugulás ellen egy jó minőségű úszsapka, ami nem ereszt át a vizet.
4. Válassza a profik megoldását, szerezzen be saját füléhez igazított fül dugót!

Mit tegyünk, ha már kialakult a probléma?

Válasszunk fülcseppet, ami csökkentheti a külső hallójárat fájdalmát, és segít az olyan kellemetlen panaszoknál, mint a viszketés vagy a kipirosodás. A **Dolorgit med fülcsepp**

orvostechnikai eszköz, melyben a benne lévő glicerin a jelentős vízmegkötő tulajdonsága révén csökkenti a duzzanatot, a fájdalmat, és filmréteget képez. Ez a filmréteg véd a további irritáció és a külső hatások ellen. A pantenol

Hallójáratunk egy néhány centiméteres hosszú, kívül porcos, belül csontos cső, amelynek dobhártya előtti része kitágul. Itt a víz könnyen megrekedhet. A páras, sötét környezetben pedig könnyen (a levegőben normál esetben is jelen lévő) kórokozók juthatnak a bőrbe, ennek következtében fájdalommal, váladékozással járó gyulladás alakulhat ki a külső hallójáratban.

segíti ezt a védőfunkciót, és a hallójárat kiegészítő ápolását szolgálja. A **Dolorgit med fülcsepp** előzetes orvosi véleménnyel már 12 hónapon felüli gyermekek számára is alkalmazható.

DOLORgit
med

Fülfájás?

DOLORgit med fülcsepp

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



ORVOSTECHNIKAI ESZKÖZ

Kapható gyógyszertárakban, valamint megrendelhető a webshopunkban.

Forgalmazza: Naturprodukt Kft. | 2046 Törökbálint, DEPO, Pf. 8 | Tel.: 06 23 511 337

Szalmakalap és napszemüveg helyett torokfájás és orrfújás? Azt már nem!



Így kerülje el a nyári megfázást!

Elsőre képtelenségnek tűnhet, de sajnos a náthát bizony nyáron is el lehet kapni. Szerencsére mind a megelőzésre, mind a kezelésre hatékony módszerek állnak a rendelkezésünkre. Röviden bemutatjuk, melyek ezek.

Szögezzünk le egy fontos tényt: a megfázáshoz nem hideg, hanem vírusok és baktériumok kellene. Ezek a parányi gondokozók kiválóan szaporodnak a melegben, az erős UV-sugárzás pedig az ember immunrendszerét gyengíti.

No, de mit tehetünk megelőzés gyanánt?

Elsősor is, próbáljunk meg a lehető legkevesebbet tartózkodni légkondicionált helyiségekben, hiszen a hirtelen és nagymértékű hőmérséklet-ingadozásához nehezen alkalmazkodik a szervezet.

Másodsor: mossunk minél gyakrabban kezdet, vagy ha erre nincs lehetőség, mindig legyen kézfertőtlenítő a táskában.

„A megfázáshoz nem hideg, hanem vírusok és baktériumok kellene.”

Harmadszor: igyunk elegendő folyadékot (ami lehetőleg szénsavmentes víz legyen), valamint használjuk ki a finom nyári gyümölcsök és zöldségek jótékony hatásait, fogyasszunk belőlük mindennap!

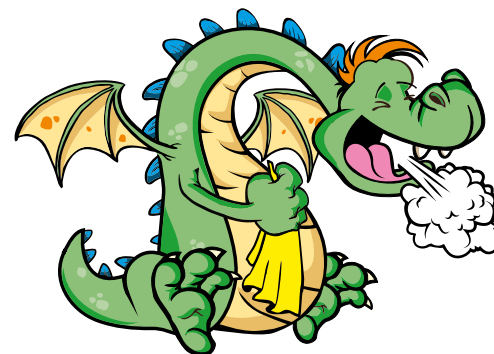
A felnőttek még csak-csak átvészelik a nyári megfázást, viszont ugyanez a gyermekeknek igazi tragédia, hiszen a szabadban történő kalandozás helyett a négy fal között, rosszabb esetben ágnak dőlve kell unatkozniuk. A **Dr. Theiss HerbalSept nyalóka**¹ két változatát (**köhögés** és **torokfájás** ellen) pont az ilyen esetekre fejlesztették ki: a „természet erejével” csökkentik a köhögés gyakoriságát, könnyebbé teszik a nyák felköhögését, illetve enyhítik a torokfájást, torokszárazságot, valamint csökkentik a torokirritációt, és védik a toroknyálkahártyát!

¹Orvostechnikai eszközök.

DR.THEISS HerbalSept



NEM CSAK GYEREKEKNEK



TOROKFÁJÁSRA



KÖHÖGÉSRE



Orvostechnikai eszközök
Már 3 éves kortól adhatók!

Kapható gyógyszerárakban, gyógynövényboltokban, valamint megrendelhető a webshopunkban. EP-kártyára is kaphatóak.

Forgalmazza: Naturprodukt Kft. | 2046 Törökbálint, DEPO, Pf. 8 | Tel.: 06 23 511 337

www.naturprodukt.hu



Segítség, unatkozik a gyerek!

Mi legyen a gyerekekkel a hosszú nyári szünetben? Megint unatkozni fognak a négy fal között? Vagy csak a telefonjukat fogják nyomkodni? Ha Ön is hasonló kérdésekkel vág bele a nyári szünetbe, akkor mindenképp vegye segítségül alábbi tippjeinket!

Vége a sietségnek, a tornazsákpakolásnak, a kora reggeli keléseknek és az indokolatlanul sok feszültségnek: elérkezett a régóta várt nyári szünet, melyet szülők és gyerekek végre egyaránt kiélvezhetnek. De mit tehetünk akkor, ha unatkozik a gyerek? A kérdés egyre nagyobb kihívást jelent, hiszen a modern kutyák használata mellett nehéz a gyerkőcöket minőségi szabadidő eltöltésére is ösztönözni. A távoli rokonhoz való utazásra vagy a kötelező irodalom elolvasására csak grimaszokat kapunk válaszként, a nevelő célzatú vagy intellektuális kihívásokkal teli élményeket pedig messziről szeretik elkerülni. Épp ezért most azokat a praktikákat gyűjtöttük össze, melyek egyrészt felveszik a kesztyűt az

okoseszközök népszerűségével, másrészt a gyerekeket is önállóságra nevelik – hiszen ők maguk is kitalálhatják, mivel töltsék el az időt. Nem muszáj, sőt nem is kell a szülőnek szórakoztató személyzetként funkcionálnia az egész nyári szünet alatt.

Családi kupaktanács

Az első lépés a sikerhez. Még a szünetidő legelején üljön le a gyerekekkel, és írjanak egy közös listát arról, hogy kinek mihez lenne igazán kedve a nyár alatt. Kártyázni, társasjátékozni, sátrazni vagy bunkert építeni, esetleg főzőcskézni, fotózni. Minden olyan kívánság rákerülhet a listára, amire az iskola miatt eddig nem volt idő. Amikor a gyerkőc először érkezik el az unalmi állapothoz, csak tanácsoljuk neki, hogy nézzen rá a listára, mit nem valósított még meg a felsoroltakból. Bizonyára lesz olyan pont, amihez lesz kedve, ráadásul így az ő saját feladata és felelőssége lesz, hogy hogyan strukturálja a szabadidejét. Így idővel képessé válik majd sokkal önállóbban gon-

dolkozni, és jobban értékelni fogja az unalommentes órákat is.

Vonjuk be a nyaralás tervezésébe! Ezzel nemcsak megelőzhetjük az esetleges vitákat, de mi magunk is megismerhetjük a gyermekünk preferenciáit: szeretne úszni, békákkal játszani vagy biciklizni. Ne féljünk kinti programokat tervezni, hiszen a szülő-gyerek kapcsolat csak még szorosabbá válhat az új, közös élmények kapcsán.

„Idővel képessé válik majd sokkal önállóbban gondolkodni, és jobban értékelni fogja az unalommentes órákat is.”

Nyár közepén is elfáradhatnak

Szülőként hajlamosak lehetünk a gyerekek napjait túlszervezni, pedig a szünet közepén bizony náluk is előfordulhat, hogy elfáradnak. Ilyenkor időt kell hagyni arra is, hogy ne



történjen semmi: csak maradjunk otthon, lustálkodjunk, és dolgozzuk fel együtt azt a rengeteg élményt, amit a táborok, szakkörök és más különböző programok során szereztünk. A játékidő is megsokszorozódhat, hiszen nem kell arra figyelni, hogy nyolckor már mindenki megfürdetve és megvacsorázva ágyban legyen. Érjenek célba végre azok a játékautók, vagy készüljön el az az isteni vacsora a játék konyhában!

„Nem muszáj, sőt nem is kell a szülőnek szórakoztató személyzetként funkcionálnia az egész nyári szünet alatt.”

Mindenesetre egy napi menetrend felállítását minden szülőnek javasolunk. Ugyan nem olyan szorosat és ütemeset, mint amilyen az iskola-



idő alatt megszokott volt, hanem egy sokkal lazábbat, mely mindkét oldalnak kiszámíthatóságot biztosít. Például iktassunk be fejlesztő feladatokat a délutánokra, amelyek nem „iskolaszagúak”. Számos gyermekújság tartalmaz rejtvényeket, fejtörőket, színezőket, melyekkel interaktívan ösztönözhetjük őket a megoldáskeresésre. Így a napi agytornát is kipipálhatjuk, közben mégsem gyakorlunk nyomást a gyerekekre.

Minél többet a kortársakkal

Biztosítsuk gyermekeinknek, hogy ne csak a közeli, de az esetlegesen távolabb élő baráti köreikkel is tarthassák a kapcsolatot, természetesen bizonyos szabályok betartása mellett. Ha éppen egyedül, rokonoknál nyaralnak, érdemes felkutatni a környékbeli gyerekeket is, hiszen így sokszor igazi, évekre szóló barátságok köttetnek. Ha a gyermek nagyon vonakodna a nagyszülőkhöz való utazástól, akkor engedjük meg, hadd kísérje el egy barátja, barátnöje, akivel biztosan jól fogják magukat érezni együtt.



Nyári divattippek

Verőfényes reggelek, tikkasztó nappalok és kellemesen hűvös esték... A nyár nemcsak ennyit hoz magával, hanem bizony új trendeket, irányzatokat is! Hogy idén melyek lesznek ezek? Összeállításunkból kiderül!

Városi szafari

Hódítanak az afrikai homok színei! Szoknya, nadrág vagy egy csinos felső? A döntés az Ön kezében van, a boltok polcain széles választékban találunk bézs színű ruhadarabokat. Bármelyikre esik is a voksa, a semleges barnás színek remekül mutatnak a fehér különböző árnyalataival. A két világos szín remek nyári szettet alkot, megéri kipróbálni!

TIPP: A kiskosztümöt is fel lehet dobni egy remek cipővel. 2019 nyarán pompázzon magas sarkúja bézs színekben!

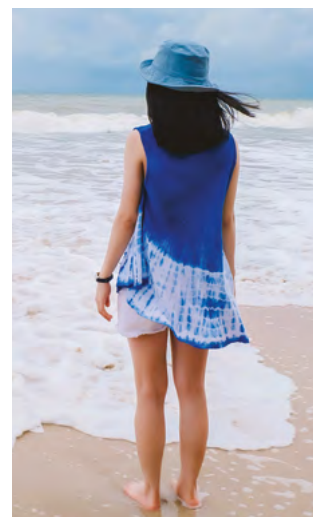
A szivárvány árnyalatai

Fehér póló, némi festék, pár befőttes gumi, és kezdődhet a batikolás... A nyári táborok örök kedvencei, a kézzel festett pólók idén nyáron az Ön szekrényébe is beköltözhetnek. Viselje a színpompás darabokat farmerrel vagy egy színű sorttal!

TIPP: Légkondicionált irodában hordja a színes felsőket fekete blézerral és nadrággal. A sötét, decens anyagok és formák kitűnő egyensúlyban lesznek a bohókás felsőrészsel!

Csupa csipke

Csipkét nemcsak az esküvőjén, hanem a hét minden napján is viselhet! A csipke amellet, hogy rendkívül esztétikus, még praktikus is a nyári hőségben, köszönhetően a finom, áttetsző, sokszor hálós anyagnak. Esti alkalmakra válasszon ruhát, a hétköznapiakon pedig csempéssze be az anyagot egy csinosabb blúzzal öltözékébe.



TIPP: A csipkének nem kell kihívónak és áttetszőnek lennie! Az irodába válasszon viszfogott darabokat, ahol a csipke alá plusz anyagot varrtak! Egyszerű, mégis elegáns megoldás.

Kézvel készítve

Ideje, hogy a horgolt anyagokról ne a tévé tetejére helyezett apró, fehér terítő jusson eszébe! Viselje a szellős darabot fürdőruhája fölött, vagy kombinálja a horgolt mintákat különböző anyagokkal kiegészítve. A ruhákat párosítsa vékony pántos bőrszandálokhoz vagy papucsokhoz.

TIPP: A horgolt anyagokat nemcsak a tengerparton viselheti, hanem a munkahelyén is! Egy táska vagy apró mellény formájában a különleges anyag remekül feldobja a már egyhangú irodai szettjeit is.

Kalapom-pom

Viseljen bátran kalapot, hiszen nemcsak hatásvédő a szélfúttá frizura ellen, hanem egyben divatos kiegészítő is! Strandoláshoz a szalmaváltozatokat ajánljuk, míg az esti összejövetelekre az elegánsabb anyagból készült darabokat.



TIPP: Egy külső helyszínen rendezett munkahelyi rendezvényre nem mehet naptejtől fehérítő orral, azonban egy elegáns kalappal bátran védekezhet a káros UV-sugarak ellen.

Életmódváltás nyáron?

Egy életmódváltás minden esetben komoly, hosszú távú elköteleződéssel jár. Azonban a körülmények nagyban befolyásolhatják az elhatározásunk sikerességét. A sokéves tapasztalatok alapján az életmódváltás évszaka a nyár, ilyenkor a legkevésbé megterhelő a váltás, és nagyobb az esély a hosszan tartó sikerre. De miért van ez így, és mik azok a tényezők, amelyekre ilyenkor is figyelni kell?

Sokunk életében eljön az a pillanat, amikor meghozzuk a döntést: „Itt a vége, holnaptól új korszak kezdődik az életemben!” Ám nem mindegy, hogy mikor jön el ez a pillanat! A legkézenfekvőbb a téli kezdés lenne – hiszen nem nyáron, hanem nyárra tervezünk lefogyni –, viszont ez egyúttal azt is jelenti, hogy le kell mondanunk a karácsonyi terülj-terülj asztalkám nagy részéről, ráadásul szervezetünk télen inkább „raktározó üzemmódban” működik, így a látható eredményt is később várhatjuk.



Ha már elhatároztuk, hogy nyáron változtassunk az életmódunkon, hogyan is kezdhetünk hozzá? Összefoglaltuk négy pontban a legfontosabbakat:

„Tapasztalatok alapján az életmódváltás évszaka a nyár.”

1. Napi 2-3 liter folyadék mindenképp csúszson le, ez nyáron lényegesen könnyebben megy a hőség miatti folyadékvesztés miatt. Tipp: ha a szénsavmentes vízbe egy kevés citromlevet öntünk, akkor nemcsak frissítőbb lesz, hanem segíti a zsírégetést is!
2. Egy alacsony kalóriatartalmú ebédhez a legjobb kombináció a fehérje és a zöldség. Irány a kertbe grillezni valami finomat!
3. Minden szezonban megtalálhatjuk a kedvencünket: együnk rengeteg gyümölcsöt és zöldséget! A nyári melegben amúgy is jobban esik egy friss, könnyű saláta.
4. Mozgás! Télen, a hidegben és sötétben – érthető módon – a pince mélyén van a motivációnk ahhoz, hogy nekiálljunk edzeni. Viszont nyáron, a jó időben érdemes kimozdulni a természetbe, ahol akár játszva mozoghatunk: elmehetünk egy izgalmas biciklitúrára a barátokkal, tollasozhatunk a parkban, vagy kipróbálhatunk valami új szabadtéri sportot.

Ha kitartunk, és odafigyelünk a táplálkozásunkra, folyadékbevitelünkre és persze a rendszeres testmozgásra, előbb-utóbb biztosan sikerrel járunk! Érdemes azonban támogatni szervezetünket az **Optihepa Slim Étrend-kiegészítő kapszulával** is! Máriatövis- kurkuma- feketebors- és kolintartalma a máj egészséges működését, valamint a króm és a kolin a testtömegcsökkentő étrend eredményességét is támogatja!



MINDEN NAP, KÖNNYEDÉN

Az egészséges májműködésért, és a testtömegcsökkentő étrend eredményességéért.



Étrend-kiegészítő kapszula máriatövis kivonattal, krómmal, kolinnal és gyógynövényekkel.

Az étrend-kiegészítő nem helyettesíti a kiegyensúlyozott, vegyes étrendet és az egészséges életmódot.

Kapható a gyógyszertárakban és a gyógynövényboltokban, valamint a dm és Rossmann üzleteiben.

www.naturprodukt.hu

Forgalmazza: Naturprodukt Kft. 2046 Törökbálint, DEPO, Pf. 8 Tel.: 06 23 511 337

*Az étrend-kiegészítő nem helyettesíti a kiegyensúlyozott, változatos étrendet és az egészséges életmódot.

Strandon, külföldön, kempingezés közben – ezekre figyeljen a nyári fogápoláskor

A száj- és fogápolás nem évszakhoz kötött. Bizonyára mindenki egyetért azzal, hogy a napi rutinunk része kell hogy legyen. Most, hogy végre itt a nyár, és sokunknál megváltoznak az étel-ital fogyasztási szokások, különösen oda kell figyelnünk a megfelelő szájhygiéiára. De pontosan miben is különbözik a nyári fogápolás a többi évszaktól? Összeállításunkból megtudhatják!

Hollywoodi mosoly a strandon

Egy adag finom fagyai a kánikulában, egy üveg szénsavas üdítő napozás közben, ugyan mégis kinek lenne kedve ezek után épp a strandon fogmosással bajlódni? – tehetnének fel a kér-

dést. És bár valamilyen szinten jogos a felvétel, a későbbi gondok megelőzése végett érdemes ilyenkor is (legalább alapvető szinten) ügyelni a szájápolásra. De hogyan?

- Az első és legfontosabb: fogmosással. Nem szégyen, még a strandon sem!
- Ha nincs kéznél a fogkefének, akkor vigyünk magunkkal egy kis üveg szájvizet!
- A cukormentes rágógumi is megoldás lehet.
- Bár nem helyettesíti a fogmosást, az alma mégis jó választás az étkezések után.

Am ahogy a korhadt fa is könnyebben törik, mint az erős és egészséges társa, úgy a megfe-



„A megfelelően karbantartott fogazat több külső hatást tud elviselni nagyobb probléma nélkül.”

Hurrá, nyaralunk!

„Bármikor máskor, csak most ne!” Ismerős? Való igaz, nincs annál kellemetlenebb, mint amikor a külföldi nyaralás során megfájdul a fogunk vagy begyullad az ínyünk. Ilyenkor jön a kapkodás és a gyors megoldások keresése, aminek ráadásul – biztosítás híján – könnyen sok-euró mínusz lehet a következménye – a kellemetlenségekről nem is beszélve. Az említett problémákat megelőzendő, két jótanácsunk van:

- Fogászati kontroll indulás előtt. Nyaralástól függetlenül is fontos, de ha hosszabb időre elutazunk, akkor különösen ajánlott.
- A **Lacalut aktiv preventív fogkrém** rendszeres használata: ez a kifejezetten foggybetegségek és fogínyvérzés megelőzésére kifejlesztett fogkrém véd a foggybetegségek ellen, miközben érezhetően feszebbé teszi az ínyt!

A természet lágy ölén

A kempingezés kalandokkal teli élmény, melyet nem szabad, hogy elrontson egy rossz-érkező fogfájás. S hogy mi okozhat kellemetlen perceket sátorozáskor? A kezeletlen szuvas fogak mellett problémát okozhat a hideg-meleg érzékenység. Kirándulás közben kimelegedve vágyunk a hűsítő vízre, de ahelyett, hogy a szomjunktat oltanánk, belenyilall érzékeny fogunkba a hideg okozta éles fájdalom. Kempingezéskor az egyik kedvenc időtöltésünk a tűz melletti sütögetés is. Érdemes azonban ilyenkor is odafigyelni. Egy harapás a tűzforró krumpliból vagy szalonnából, és máris ott a baj! Ilyen esetekre mi a **Lacalut sensitive fogkrémet** ajánljuk, mivel kíméletesen tisztítja az érzékeny fogakat és fognyakat, csökkenti a fájdalomérzékenységet, és véd a fogszuvasodás ellen.



Programajánló – Hogy a nyár ne csak a napozásról szóljon!

Az előre eltervezett nyaralásunk mellett még számos lehetőségünk adódhat a kikapcsolódásra. Akár a hétvégékre vagy egy-egy hétköznap estére is találhatunk olyan programot, amellyel még teljesebbé tehetjük az idei nyarunkat. Összeállításunkból megtudhatják, mik az idei nyár legizgalmasabb eseményei.

Budapesti Nyári Fesztivál

Budapest, 2019. június 1.

– 2019. augusztus 31.

Opera, musical, balett, szimfonikus és könnyűzenei koncertek, valamint gyermekprogramok színesítik idén nyáron a főváros életét. A látogatók olyan előadókkal találkozhatnak, mint Caramel, Palya Bea, Fenyő Miklós vagy Vastag Csaba. Az egész nyarat átölelő programsorozat Budapest szívében öt helyszínen (a Margitsziget különböző pontjain és a Városmajori Szabadtéri Színpadon) várja a szórakozni vágyókat.



Szegedi Szabadtéri Játékok

Szeged, 2019. június 21.

– 2019. augusztus 19.

(Változó időpontokban)

Tánc, zene és színház. Ráadásul mindez egy helyen! Szeged idén is várja a művészetek iránt érdeklődőket. A színházi eseménysorozat helyszíne a fesztiválhangulatba burkolózó Dóm tér. Az ide látogatók az operett, opera, musical, néptánc, kortárs tánc és próza műfajából válogathatnak, mindemellett pedig hazánk legelismertebb művészeivel találkozhatnak. Legyen Szegeden, amikor felgyulladnak a reflektorfények!



Tom Jones-koncert

Budapest, 2019. június 22.

Induljon el a zenei korszakok és műfajok csodás utazására, a méltán híres Tom Jones-sal! A legenda 55 éve őrzi hírnevét, és azon kevés művészek közé tartozik, akiknek a karrierje még a modern popzene kezdeti időszakában indult. Az idén 79 éves művész egyike azoknak is, akik létrehozták a rhythm & blues műfaját, soul behatással. Élje át ezt a különleges hangzásvilágot idén nyáron a Papp László Budapest Sportarénon!

VOLT Fesztivál

Sopron, 2019. június 26–29.

A fővároson kívül is van élet, nem is akármilyen! Pezsdítse fel a nyarat egy igazán belevaló programmal, látogasson el a hazai és nemzetközi sztárokat felvonultató Telekom VOLT Fesztiválra! A zenei élmények mellett számos kulturális és művészeti programmal is készülnek a szervezők. Sopron Őnré vár!



Dumafüred

Balatonfüred 2019. július 19–28.

Jó idő, szabadság, Balaton... Hogy hogyan lehetne még ennél is jobb? Ha a kikapcsolódást egy kis humorral fűszerezni! Idén nyáron ne csak a hűsölést keresse Balatonfüreden, hanem a magyar Stand-up legnagyobbjait is! Július 19–28-a között a Dumafüreden a helye!

Államalapítás ünnepe

Budapest, 2019. augusztus 20.

A tűz és a víz, a két ellentét jól megfér egymás mellett augusztus 20-án. A Duna felett fellőtt látványos tűzijátékkal ünnepli a főváros Szent István király, az államalapítás, valamint az új kenyér ünnepét. Legyen részese a csodának, amikor Budapest építészeti nevezetességei a tűzijáték fényeiben ragyognak!



Nyári programok: Magyarország állatkertjei

Elefánttrombitálás, oroszlánbögés és márdárcsicsergés... Hogy hol hallható mindez egyszerre? Természetesen hazánk állatkertjeiben! Biztosak vagyunk benne, hogy összeállításunkból Önök is megtalálják a kedvencüket.

Sóstó Zoo

Nyíregyházi Állatparknak vagy Sóstó Zoonak is nevezik a 30 hektáron elterülő nyírségi állatkertet. A területet különböző világrészekre osztották, így egy igazi „világkörüli” utazást átélve figyelhetik meg a látogatók, hogyan élnek a világ különböző vidékein az állatok. A „körutazás” során olyan különlegességekkel találkozhatunk, mint a fehér tigris, az afrikai elefánt, a komodói sárkány, az indiai orrszarvú, a jegesmedve, a nyugati síkvidéki gorilla vagy a homoki tigriscápa. Utóbbit az állatkert különleges Ócenáriumában tekinthetjük meg, amelynek 500 000 literes akváriuma, számos látványakváriuma és az igazi kuriózumnak számító üvegfolysója segít abban, hogy közelebről is megismerhessük a tengerek és óceánok élővilágát. A látványosságokon kívül a park dolgozói jelentős hang-



súlyt helyeznek a gyerekek környezettudatos nevelésére és a fiatalokban kialakítható kapcsolatra az élő környezettel. Ennek elősegítése érdekében szervezik nagy sikerű nyári táborait és erdei iskolai programjukat. Megéri benevezni valamelyikre!

Fővárosi Állat- és Növénykert

Több mint ezer állatfaj, több mint 1 millió látogató évente. A Budapest szívében található Fővárosi Állat- és Növénykert hazánk legnagyobb gyűjteményével rendelkező állatkertje. Körülbelül tíz és fél ezer lakója között a hazai élővilág képviselőit és az egzotikus élőlényeket is felfedezhetjük. Ráadásul nemcsak az állatvilággal, hanem a növényvilággal is megismerkedhetünk. A természet csodáin kívül egyéb szórakozási lehetőségeket is nyújt a fővárosi állatkert: egész napos programot

szolgáltat a gyermekeknek a helyszínen található hatféle játszótér, a számos állatsimogató, a Fóka Show, a Varázshegy és nem utolsósorban a Vidámpark örökségéből maradt terület, a Holnemvolt Park.

Veszprém Zoo

A Balatontól csupán 15 km-re terül el Nyugat-Magyarország egyik kedvenc állatkertje,



a Veszprémi Zoo. Nemcsak lakói különlegességek, hanem földrajzi adottságai is, hiszen a park egyik része egy völgyben, a másik egy dombon helyezkedik el, ez pedig a gyűjtemény különböző részeit is meghatározza. A pápaszemes pingvinen vagy éppen a chilei flamingón túl találkozhatunk oroszlánokkal, struccokkal, zsiráfokkal, és ha ennyi nem lett volna elég a safariból, egy különleges Afrika szavanna játszótéren is játszhatnak a legapróbb látogatók! Mi több, a ma élőlényein kívül a múltba is betekintést nyerhetünk Magyarország legnagyobb dínóparkjában! A park célja, hogy a gyermekeket játékosan ismeresse meg a régészettel mint foglalkozással, az általuk végzett munkával, mindeközben pedig sok új érdekes információt szerezzenek Földünk több százmillió évvel ezelőtti állatvilágáról. Ezt a programot nem érdemes kihagyni!

Szegedi Vadaspark

Magyarország legnagyobb területű, közel 45 hektáron fekvő állatkertje a 90-es évek óta várja látogatóit. Különlegessége, hogy habár csupán 2,5 kilométerre található hazánk egyik legnépesebb városától, Szegedtől, ennek ellenére a vadaspark mégis erdős, szinte elzárt környezetben található. Az állatkert elsősorban ritka, veszélyeztetett fajok tartására szakosodott, különösen kiemelkedő a park dél-amerikai állatokat ismertető szeglete. A vadasparkot természetvédelmi tevékenysége teszi páratlanná. A Természetvédelmi Mentőközpont évente több száz állatot fogad be, melyek segítség nélkül, a vadonban elpusztulnának, de a vadaspark munkatársainak köszönhetően az állatok a park területén gyógyulhatnak, majd idővel visszatérhetnek természetes élőhelyükre. Lenyűgöző munka és lenyűgöző környezet, látogasson el Ön is családjával!



Szemet szűrő problémák: készítse fel a talpát a strandszezonra!

Tökéletes bikini, trendi napszemüveg és hűsítő víz: a nyári strandolások során mindenki igyekszik figyelni a részletekre, egy tényezőt viszont gyakran nem tartunk szem előtt. A lábunk ápoltsága is legalább olyan fontos, mint bármilyen más kiegészítőnk. Mutatjuk, mire szánjon időt, mielőtt fürdőruhára váltana!

Talpuk ápoltsága

A talp bőrének intenzív és kényelmes ápolása érdekében válassza a **Parasoftin Bőrhámlasztó zoknit**. Összetevői, melyek között több növényi eredetű is található, 60-90 perc alatt behatolnak a talp bőrébe, felpuhítják az elszarusodott réteget, és lehámlasztják a bőrkeményedéseket. A hámlasztó zokni gondosan válogatott ápoló hatású összetevői biztosítják a láb hidratáltságát és bársonyosságát. Az alkalmazást követően a talp bőrének hám-lása körülbelül a 4-7. napon várható, a teljes regeneráció pedig általában 7-12 nap után következik be.

Formázás és színezés egyszerűen

A regeneráció után térjen át a körmök ápoltságára és esztétikumára is. A lábkörmöket vágja négyzet alakúra, a sarkait pedig kerekítse le reszelővel, így megakadályozhatja a köröm benövését. Fontos, hogy a köröm formája kövesse az ujjbegy alakját. Nagyon finom reszelővel dörzsölje át, majd polírozza a felületüket, így jobban mutat rajtuk a színtelen és a színes körömlakk is.

„A berepedezett sarok vagy a megvastagodott bőr nemcsak esztétikai kérdés lehet, hanem egészségügyi is.”

Hidratáltság

Tudta, hogy a lábfejük bőre nem termel olajokat, melyek megvédenék a kiszáradás ellen? Erre a nyári időszak csak még jobban rásegít a sok napsütéssel, porral és pizsokkal. A fürdés utáni testápolóból mindig jusson egy kevés a bokánkra és a lábfejünkre is.



Parasoftin®
BŐRHÁMLASZTÓ ZOKNI

PARASOFTIN

Hatásos megoldás az **otthoni lábápolásra!** A talpbőr-károsodás súlyosságától függően a Parasoftin összetevői behatolnak a talp bőrébe, felpuhítják az elszarusodott réteget, és lehámlasztják a bőrkeményedéseket. Hatékonyan és gyorsan hámlasztja, hidratálja és eltávolítja az elszarusodott bőrt, az AHA/BHA savak hatékonyan stimulálják a bőr regenerációját.



- **Eltávolítja a láb bőrkeményedéseit**
- **Felpuhítja az elszarusodott bőrréteget**
- **Hidratálja és puhítja a láb bőrét**

1 pár zokni

Univerzális méretben

KOZMETIKUM



www.naturprodukt.hu


Keresse a gyógyszertárakban és gyógynövényboltokban, valamint az Interspar, a Rossmann és a dm nagyobb üzleteiben.

Cukorbetegségben, lábgombában vagy ekcémában szenvedő betegek nem használhatják.

Forgalmazza: Naturprodukt Kft. | 2046 Törökbálint, DEPO, Pf. 8 | Tel.: 06 23 511 337

Keresztrejtvény

Fejtse meg a keresztrejtvényt, és tudja meg, mely termékcsaládunk veszi fel leghatékonyabban a harcot a száraz és a zsíros korpával!

		FLÜGOS	OXIGÉN JELE	ÁRNY PÁROS BETŰI	FAHRENHEIT	GRŰZ FÉRFINEV		
		1						R
		AZ ABC 10. BETŰJE	ORDINÁTA TENGELY	PÁROS SZÁM!	MAGATOK	MAGYAR AUTÓJEL		
		LEMEZ SZÉLEI!		KINAI DINASZTIA				
		RÓMAI 500		KUTYA				
BRAZIL TELEPÜLÉS	-RÚL, ...	KAJAKOS (JÓZSEF)			A SUGÁR JELE		NAGYON RÉGI	
		TESLA, RÖVIDEN			ADATLEÍRÓ NYELV			
GYOMOT PUSZTÍT			SUPERMAN JELE	CITROEN MODELL		TÖKMAG!		
			KÖR ÁTMÉRŐJE	A SÉD PARTJAI!		ÁBÉCÉ 2. BETŰJE		
VARRÓ ESZKÖZ		HÁROMJEGYŰ BETŰK		ELTÉRŐ				
		MÁLTA AUTÓJELE		KÖZÉPFÜL!				
HÍRES BAJOR VÁROS			VAKÁCIÓZIK			LENDÜLET JELE		

A megfejtést küldje el e-mailben vagy postai levelezőlapon.

Beküldési határidő: **2019. július 31.**

A beküldők között kisorsolunk **5 nyertest, akik hajápolási csomagot nyernek.**

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

2019. tavaszi szám nyertesei:

1. R. Ferenccé Budapest
2. S. Borbála Budapest
3. H. Péterné Tiszaújváros

A játékban részt vevők személyes adatainak kezelésére vonatkozó szabályokat a www.naturprodukt.hu oldalon található adatvédelmi szabályzat tartalmazza.

LACALUT
DR.THEISS TERMÉK

90 ÉV
TAPASZTALAT
MADE IN GERMANY

Egészséges,

fehérebb fogak

a fogzománc sérülése nélkül.



Hirdetés

Kozmetikum

Forgalmazza: Naturprodukt Kft. | 2046 Törökbálint, DEPO, Pf. 8 | tel.: 06 23 511 337 | info@naturprodukt.hu

www.lacalut.hu

PARUSAN

Brilliant Brown Sampon és Hajbalzsam

Pálfi

PIKALI GERDA

Made in Germany

Intenzív barna árnyalatokkal

+ Színvédelem

+ Parusan formula

ÚJ



KOZMETIKUMOK

Kapható a gyógyszertárakban!

Naturprodukt Kft., 2046 Törökbálint, DEPO, Pf. 8 | tel.: 06 23 511 337 |
info@naturprodukt.hu

 www.naturprodukt.hu

Hirdetés