

# JÓTANÁCS



Egészség- és életmódmagazin | 2019. ősz

Jótanács – a Naturprodukt Kft. termékmismertető kiadványa

**Szépség...  
tetőtől talpig**

5. oldal

**Dolgos hétköznapiak,  
így maradjon fitt  
szellemileg**

8. oldal

**Mit tehetünk a  
zöldebb jövőért?**

20. oldal

Friss lehelet

Egészséges szájflóra

Fogszuvasodás elleni védelem

90 ÉV  
TAPASZTALAT  
MADE IN GERMANYNR.1  
márka a magyar  
patikai fogkrém  
piacon\*

Kozmetikumok

Hirdetés

\*Magyarországi IQVIA Full PTR adatbázis 04/2019, 87A3 felnőtt fogkrém OTC3 csoport, 2018. január-december közötti időszak, eladott doboz és érték alapján.



## Lendülettel az őszbe!

Ha az ősze gondolunk, sokunknak az elmúlás jut az eszébe. Szomorkodunk, hogy vége a nyárnak, a pihenésnek, a meleg napsugaraknak és a hosszú nappaloknak. Pedig gondolhatnánk úgy is az ősze, mint az újkezdések évszakára. Szeptemberben kezdődik az iskola, ami sok gyereknek az idei első tanévet jelenti, tele csupa izgalommal, új barátokkal. Lehet, hogy éppen szeptemberben vágunk bele mi is valami újba, amikor a napjaink végre ismét visszatérnek a normális kerékvágásba.

Érdemes tehát kicsit pozitívabban szemlélni az őszt. Ilyenkor a természet is ezer színbe borul, a fák lombjai a sárga és a barna minden árnyalatában tündökölnék. Találjuk meg hát az időt arra, hogy minél többet lehessünk a természetben akár egyedül, akár a szeretteinkkel.

S hogy mi vár ősszel a Jótanács magazin olvasóira? Segítünk, hogy ebben a színes évszakban is megtalálják az Önök számára legizgalmasabb programokat és úti célokat.

Szépességápolási és életmódtanácsainkkal segítünk leküzdeni az évszak kihívásait, legyen szó a hajunkról, a fogproblémákról vagy az egészséges szempillákról.

Ha iskolakezdés, akkor bizony beszélünk kell a még tabutémának számító tetűproblémáról is. Érdemes beszerezni a PEDICUSTOP termékeket, hogy gyors és hatatos segítséget tudjunk nyújtani, ha beüt a tetű.

Előfordulhat, hogy a sok feladat és teendő miatt kicsit elfogy a lendületünk, és fáradkonyabbá, betegesebbé válunk. Őszi lapszámunkban arról is írunk, hogy mi a teendő, ha kiürültek a tartalékok, vagy ha csupán egy kis lelki feltöltődésre vágyunk.

Kívánjuk, hogy találják meg az őszben is a szépséget és a lehetőségeket!

*A Jótanács  
csapata*

## Maradjon lendületben ősszel is!

Sárga, zöld, mélybordó... Amilyen változások az évszak fájnak levelei, legalább olyan változatosan kell fellépünk a hűvös évszakkal érkező és az egész évben fennálló egészségügyi gondokkal szemben is! Következő cikkünk ebben kíván segítséget nyújtani Önnek legfrissebb jótanácsaival.

### Amikor tetőzik a baj...

Vagy inkább tetűzik? A viszkető probléma, vagyis a tetvek jelenléte leggyakrabban az óvodás, kisiskolás korosztályt érinti, ám ez nem jelenti azt, hogy felnőtt fejjel biztonságban lennének! Bárkinek a fejbőrén feltűnhetnek (főleg a fülek mögött és a nyak hátsó részén) az apró, tojás alakú, szürkésfehér serkéék. A korpával ellentétben ezeket kézzel nem lehet lesöpörni, csakis alapos kifésülésel és a megfelelő ellenszerekkel tüntethetők el! Az ilyen helyzetekben mi a **PEDICUSTOP Tetűirtó spray-t\*** és párját, a **PEDICUSTOP Sampont** ajánljuk, hiszen a termékek kombinációja teljes körű megoldást nyújt a fertőzöttség ellen!



### Egycsöppnyi egészség

A hulló levelekkel, a nedves avar illatával és a hideg levegővel együtt a betegségek és a



különböző fertőzések is visszakúsznak lassan az életünkbe. A köhögős, tüszögös időszak elkerüléséhez mindössze pár cseppre van szüksége, no persze nem esőből, hanem a **Dr. Theiss Echinacea cseppből\*\***, mely gyógyszernek nem minősülő gyógyhatású készítmény! A fertőzéses megbetegedések megelőzésére, illetve kiegészítő kezelésére és a szervezet ellenálló képességének fokozására is alkalmazható!

### Sosem késő!

Ha az immunerősítésről lecsúszott, és Önt is utolérte a fránya, köhögéssel, torokfájjal járó betegség, ne aggódjon! Számos házi praktika, mint a gyógyteás inhalálás vagy a mézes fokhagymás keverékek is képesek



helyre tenni egészségét! Ám, ha professzionális segítségre vágyik, akkor mi ebben a helyzetben az **ÚJ HerbalSept szirupokat ajánljuk**, melyek orvostechikai eszközök. A **HerbalSept Köhögés elleni szirup DUO\*** értékes, természetes növényi kivonataival, mint a mályva, a hibiszkusz, valamint a méz is, gondoskodik a száj- és garatnyálkahártya irritációjának jóleső enyhítéséről. A **HerbalSept Köhögés elleni szirup Good Night\*** pedig ideális segítség az irritált száj- és garatnyálkahártya, valamint az ezzel összefüggő száraz köhögés esetén. A hatóanyagok balzsamhoz hasonlóan vonják be a nyálkahártyát, és védik a további támadásoktól.



### Köszöntse széles mosollyal az új évszakot!

Na és persze az egészséges jelzőt se hagyjuk le! A fogproblémák és az ezek nyomán kialakuló fogvesztés megnehezíti az étkezést, és így az egészséges életmód fenntartását. A foghíjas mosoly és a kellemetlen lehelet pedig akár társasági életünkre is negatívan hathat. Erre megoldásként szolgál a **Lactalut flora fogkrém**, mely speciális összetétele révén megszünteti a baktériumok okozta szájszagot, és friss leheletet biztosít. A fogkrém ezenkívül megakadályozza a fogkőképződését, és megelőzi a fogszuvasodást is!

Ha pedig nem a rossz lehelettel, hanem a fogínyvérzéssel gyűlik meg a baja, és fehérebb fogakat szeretne, akkor az Ön barátja a fogápolásban a **Lactalut aktív whitening fogkrém**. Különleges hatóanyag-formulája ápolja és erősíti a fogínyt, valamint segít megelőzni a fogínygyulladást és a fogínyvérzést. Ezenkívül segít visszaállítani a fogak természetes fehérségét, ugyanakkor védi a fogzománcot is.

### Küzdjön tüzzel-vassal!

Helyesbítünk! Csupán az utóbbival, vassal szálljon szembe a fáradtság tüneteivel! Amíg a nap folyamán olykor kissé fáradtabbnak, máskor viszont kipihentnek érezi magát, az még teljesen természetes jelenség, ám ha a fáradtság érzése tartóssá válik, megnehezíti a munkavégzést, vagy a családi életben okoz gondokat, az ellen lépni kell! Ilyen esetekben segíthet a **Hübner Iron VITAL® folyékony étrend-kiegészítő vassal és vitaminokkal\*\*\***, mely kétértékű vasat tartalmaz, felszívódását a készítményben lévő C-vitamin fokozza. A termékben található B<sub>2</sub>-vitamin hozzájárul a normál vasanyagcseréhez. A vas hozzájárul a normál vörösvérsejt- és hemoglobin-képződéshez, valamint részt vesz a normál oxigén szállításban, hozzájárul a fáradtság és kifáradás csökkentéséhez.



\*A kockázatokról olvassa el a használati útmutatót, vagy kérdezze meg kezelőorvosát!

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

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

## Boldogság-program

Fizikai egészségünkkel sokkal többet foglalkozunk, mint a mentális jóllétünkkel. Ennek többek között az lehet az oka, hogy a kellemetlen testi tünetek sokkal feltűnőbbek és hamarabb jelentkeznek. Ilyenkor arra törekszünk, hogy a probléma gyorsan megszűnjön, beveszünk valamit, vagy orvoshoz fordulunk. De mit tudunk tenni a lelki egészségünkért? Cikkünkben adunk néhány hasznos tippet, ami segíthet a mentális feltöltődésben.

### 1. Töltse fel a vitaminraktárakat!

A tápanyaghiány okozhat depressziós tüneteket, enerváltságot, alvásproblémákat. Lásuk, hogy az egyes vitaminok hiányát mely élelmiszerek fogyasztásával tudjuk pótolni:

**D<sub>3</sub>-vitamin:** nemcsak az immunrendszert támogatja, hanem a dopamin és szerotonin hormonok termelődését is segíti. Hiánya pótolható: tojással, halmájjal és napfényel.

**Magnézium:** hiánya izomgörcsöket, alváshiányt és ingerültséget okozhat. A magnéziumot banánnal, mandulával, hüvelyesekkel pótolhatjuk.

A lassabb, nyugodtabb dallamok csökkentik a vérnyomást és a stresszhormonok szintjét.

### 2. Mozduljon ki!

Ha rosszkedvűek vagyunk, sokkal kevésbé vesszük rá magunkat a mozgásra, ettől pedig még fáradtabbá és lehangoltabbá válnunk. Érdemes kilépni az ördögi körből, és naponta legalább 30 percet mozgással tölteni. A jó levegő, a természet a relaxációban is



segít, a mozgás pedig elűzi a fáradtságot és a rosszkedvet.

### 3. Hallgasson zenét!

A zene évezredek óta gyógyítja és inspirálja az embereket. Nemcsak a klasszikus zene hallgatása lehet gyógyír a léleknek, a könnyűzenében is találhatunk olyan darabokat, amelyek feltöltötenek minket. A lassabb, nyugodtabb dallamok csökkentik a vérnyomást és a stresszhormonok szintjét, lassítják a pulzust, segítenek az elalvásban is. Vidám dalok hallgatásával pedig javíthatjuk a kedélyünket, a tánc pozitív hatásairól nem is beszélve...

## Szépség... tetőtől talpig

Nőként vágyunk a szépségre, ráadásul nem is akárhogyan: a fejünk búbjától egészen a lábunk kisujjáig. Mindebben a segítségünkre van egy apró, de annál nagyszerűbb segítő, mely kiemelkedő hatásainak köszönhetően bármely szépségtipet egy következő szintre emel!

### Mi rejlik az Original silicea gél' szépségtitka mögött?

Ez a tisztán természetes készítmény 100%-ban kovavégélemből áll, mely igen gazdag szilíciumban. Ez a létfontosságú nyomelem a szervezetünkben sokoldalúan van jelen, és egyedülálló gél formájának köszönhetően nagyon jól hasznosul. Külsőleg alkalmazva, a tisztán ásványi kovavégél rendkívül nagy hidratáló képessége révén elősegítheti a kozmetikai anyagok hatékonyságát – a végeredmény szép, ápolt haj és sima, bársonyos bőr.



### Siliceás tápláló hajpakolás

#### Hozzávalók:

- 1 tojássárgája
- 1 teáskanál Original silicea gél
- 1 teáskanál méz
- 1 teáskanál fekete tea

#### Elkészítés:

Egy tálkában keverjen össze egy tojássárgáját, 1 teáskanál Original silicea gél és 1 teáskanál mézet. A kész keveréket oszlassa el a haján, és finoman masszírozza fejbőrébe.

A hajpakolást hagyja 15-20 percig hatni, majd alaposan mossa át fűrtjeit kedvenc samponjával!

### Siliceás kényeztető

#### kézápolás

#### Hozzávalók:

- 1-2 evőkanál Original silicea gél
- 1-2 evőkanál olívaolaj

#### Elkészítés:

Keverje el az Original silicea gél egy kevés olívaolajjal, és dörzsölje kézfejeének bőrébe 3-5 percig, mintha csak egy krém használna. Ne feledkezzen meg az ujjközeinek hidratálásáról sem, jusson oda is az ápoló olajból!

### Siliceás frissítő lábfürdő

#### Hozzávalók:

- 1 evőkanál Original silicea gél
- Méz
- Levendulaolaj

#### Elkészítés:

Töltson meg egy nagyobb edényt meleg vízzel, és adjon hozzá egy evőkanál Original silicea gél, pár csepp mézet és illóolajat, például levendulaolajat. Vegyen egy 15-20 perces lábfürdőt, végül alaposan törölgesse végig a lábfejét.



Gyógyszernek nem minősülő gyógyhatású készítmény. A kockázatokról és a mellékhatásokról olvassa el a betegájékoztatót, vagy kérdezze meg kezelőorvosát, gyógyszerészét!

## Hajápolás mindenkinek

A nyár a pihenés és a lelki feltöltődés időszak volt. Ezzel szemben a hajszálaink olyan kihívásokkal néztek szembe, mint a napsugárzás vagy a maró hatású, sós tengervíz. Az új évszak küszöbén eljött az ideje, hogy frizuránk feltöltődését helyezzük a középpontba.

### Hulljon az eső, ne a haja!

A hajhullás és a haj rongálódásának hátterében több kiváltó ok is állhat. Beszélhetünk hormonális eredetű, immunbetegség vagy stressz okozta hajvesztésről is. Utóbbi esetben talán a legfontosabb, hogy enyhítsen a kialakulásért okolható feszültségen. Másrészt kísérletezhet különböző házi praktikákkal, melyek képesek megerősíteni a haj szerkezetét. Ilyen például a citromos, mandulás pakolás, melynek nemcsak illata különleges, de rendkívül hatásos keverék is!

#### Hozzávalók:

- 1 citrom
- tejszín
- 8 csepp mandulaolaj

#### Elkészítés:

Facsarjon ki egy citromot, a levét keverje össze ugyanannyi tejszínnel és a megfelelő mennyiségű mandulaolajjal. Hajmosás után dörzsölje bele a hajába, majd fél óra elteltével mossa le!

Amennyiben professzionális eszközökkel küzdene meg a hajhullás kellemetlenségével, válassza a **Parusan Stimuláló sampon** női változatát! A termék speciális formulája a haját ápoló anyagokkal látja el, és számos kiváló minőségű összetevője van (pl. biotin, L-arginin, E-vitamin). Használata csökkenti a hajhullást, és stimulálja a haj újránövekedé-

sét. A még hatásosabb eredmény érdekében használja a **Parusan Energizáló tonik** női változatát! A megfelelő hatás érdekében a tonikot ne öblítse le, hagyja megszáradni, majd frizuráját a szokásos módon készítse el!

### Dobja fel hajápolási rutinját!

Tegyen egy próbát a **Parusan** újdonságával, az **Intenzív hajkúrával!** A termék kiváló minőségű összetevőivel (pl. jojoba- és szőlőmagolaj, pantenol) ápolja a sérült, száraz haját, ezáltal puhábbá és ragyogóbbá teszi azt.



## +1 Tipp

Az erősebb nem képviselőinek hajproblémáira is létezik célzott segítség! Nekik hajritkulás és hajhullás ellen a férfiaknak készült **Parusan Stimuláló sampon** és **Energizáló tonikot** ajánljuk. A férfiaknál a legjellemzőbb diffúz hajhullást kiváltó ok a mai életből nehezen kiiktatható stressz. A termékek az L-arginin, B<sub>3</sub>-vitamin és még sok más értékes összetevő mellett a fejbőr vérkeringését fokozó koffeint is tartalmazzák.



### Köszöntse az új évszakot, búcsúztassa a korpát!

Nem csupán a hajvesztésnek vannak esztétikai hátrányai, hanem az egyik leggyakrabban jelentkező „hajás” problémának, a korpának is. Kialakulásában szerepet játszik a haj nem megfelelő ápolása, a gyakori hajfestés vagy az oly sok gondot okozó stressz.

A bőrpanaszt két jól elkülöníthető csoportra oszthatjuk, **száraz és zsíros korpára:**

• **A száraz korpát** kicsi, fehér hámsejtek alkotják, amelyek széteszlanak a fejbőrünkön és a hajszálaink között. Gyakran viszketéssel és száraz fejbőrrel jár. Kezelésénél fontos a fejbőr védelmének megőrzését szem előtt tartani és a legmegfelelőbb terméket választani. Ilyen a **Forforin korpásodás elleni sampon száraz korpára**. A speciális, kímélő tenzideket tartalmazó sampon összetétele a bőr savvédő köpenyét épen hagyja. A benne található olívaolaj ápolja az irritált bőrt, míg a borsmentaolaj csökkenti a viszketési ingert és felfrissíti a fejbőrt. Az ápolóanyagok és a gyógy-szerészeti koffein ápolják a haját és a fejbőrt.

• **A zsíros korpá** oka a faggyúmirigyek megnövekedett aktivitása. Lerakódik a fejbőrrre,

és ez kipirosodáshoz és a baktériumok letelepedéséhez vezethet. Ez gyakran viszketési ingert vált ki, amit a fejbőr vakarásával enyhíthetünk, de sajnos így a kórokozók mélyebbre tudnak jutni a fejbőrben, és ez akár fertőzést is okozhat. Ennek a problémának az orvoslására fejlesztették ki a **Forforin korpásodás elleni sampon zsíros korpára** terméket. A sampon zsirtalanító hatással rendelkezik, csökkenti a túlzott faggyútermelést és a viszketést is. Rozmaringolajat tartalmaz, mely jótékony hatásának köszönhetően kellemesen hűsíti a fejbőrt, valamint a termékben lévő pantenol hozzájárul a fejbőr hidráltságához.



## Dolgos hétköznapok, így maradjon fitt szellemileg

Míg ősszel a természet lelassul, megkezdődik a visszavonulás és a pihenés időszaka, addig számunkra csak most indul az új tanév és a munkahelyi hajtás. Nem csoda, ha gyakran fáradtnak, kimerültnek érezzük magunkat! Ahhoz, hogy ebben az időszakban is meg tudja őrizni szellemi fittségét, fogadja meg a következő jótanácsainkat!

### Befelé figyelés, meditáció

Tudta, hogy a kutatások szerint körülbelül 35 000 döntést hozunk meg minden egyes nap? Onnan kezdve, hogy reggel benyomjuk-e másodszorra is a szundit, hány cukorral igyunk a kávékat, melyik cipőnkben induljunk útnak, agyunk folyamatos kalkulációkat futtat, hogy a számunkra legideálisabb eredménnyel rukkolhasson elő. Nem kis teljesítmény, igaz? És akkor még a lépten-nyomon

„Ha fáradtnak, dekoncentrálnak, esetleg lehangoltnak érzi magát, az könnyen fakadhat valamely vitamin vagy ásványi anyag hiányából.”

a figyelmünkért ácsingózó színes, villogó reklámtáblák, óriásplakátok és hirdetések tömkelegéről nem is beszéltünk. Rádadásul, ha éppen akadna egy pár perc nyugalmunk, akkor rögtön a telefonunkért nyúlunk, hogy megnézzük az értesítéseket az összes platformon. Nem csoda, ha a nap végére szellemileg kimerültnek, fáradtnak érezzük magunkat!

A meditáció egy vallástól, kultúrától és világnézettől független módszer, amely segít lecsendesíteni gondolataink kavalkádját, a kör-

nyezetünkéből való kikapcsolódást és a belső világunkra való koncentrációt. Gyakorlása során a légzésünkre koncentrálnva ellazítjuk a testünket, elengedjük a gondolatainkat, és egyszerűen csak megérkezünk a jelenbe.

Már napi 5-10 perc gyakorlás is javítja a koncentrációs és kommunikációs képességünket, segít a tanulásban, érzelmeink tudatosításában és a depresszió, valamint a szorongás leküzdésében is! Számatalan technika közül választhatja ki az Önnek leginkább megfelelőt, elsajátítására pedig már nemcsak tanfolyamok és könyvek, de online cikkek, videók vagy akár mobilapplikációk is a segítségére lehetnek.

### Fizikai fittség

Ahhoz, hogy mentálisan is fittek maradjunk, bizony fizikai állapotunkat sem hanyagolhatjuk el! A rendszeresen végzett testmozgással nemcsak testi-lelki közérzetünket, de szellemi teljesítményünket is javíthatjuk. A fizikai fáradtság ugyanis pont ellenkezőleg hat az elménkre, nemcsak kikapcsolja, de új energiával és ötletekkel is feltölti. A legjobb eredmény elérése érdekében sportoljon minimum heti háromszor egy órát, illetve építse be a mozgást a mindennapjaiba! Például válassza a lépcsőt a lift helyett, ha ülőmunkát végez, óránként álljon fel egy kicsit mozogni, nyújtózkodni, mindennap sétáljon legalább fél órát, rövidebb távok megtételére pedig induljon biciklivel. A hatás pedig garantált, nemsokára alacsonyabb stressz-szinttel, jobb önbizalommal és természetesen jó pár bezsebelt bókkal is büszkélkedhet majd!

### Egészséges táplálkozás

Ha fáradtnak, dekoncentrálnak, esetleg lehangoltnak érzi magát, az könnyen fakadhat

valamilyen vitamin vagy ásványianyag hiányából. Táplálékbevitelünk ugyanis alapvetően meghatározza közérzetünket, szellemi és fizikai teljesítményünket. Nem elég csak a megfelelő kalóriabevitelre figyelni, annak összetétele is kulcsfontosságú! Ahhoz, hogy minden szükséges tápanyaggal el tudja látni a szervezetét, a változatosság a kulcs! Fogyasszon lehetőleg mindennap szezonális és nyers gyümölcsöt, zöldséget, olajos magvakat és gabonaféléket. Továbbá, az alapanyagok tápanyagtartalmának megőrzése érdekében válassza a kíméletesebb elkészítési módokat, mint például a párolás, gőzölés vagy a teflonedényben való olaj nélküli sütés. Sajnos még így is előfordulhat, hogy az egyes vitaminokból, nyomelemekből hiány lép fel a szervezetünkben, de szerencsére ez ma már a megfelelő étrend-kiegészítőknek köszönhetően könnyen pótolható. A **Dr. Theiss Coenzym Q10 + Mg + E-vitamin kapszula FORTE**\* például olyan összetevőt tartalmaz – magnéziumot –, amely az izmok és az idegrendszer megfelelő működését támogatja, míg a **Hübner IRON VITAL vaskészítmény**\* vastartalma hozzájárul a normál vörösvérsejt- és hemoglobinképződéshez, hogy ősszel is életvidámak és energikusak maradjassunk!



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



## Élvezze az őszi kirándulásokat fájdalommentesen!

Egy test- és lélekfrissítő túrázás a színpompás őszi erdőben, vagy éppen autós kirándulás az ország vadregényes tájain, a lényeg a teljes kikapcsolódás és feltöltődés – ami sajnos úgy nem lehetséges, ha közben fájdalmak gyötrik az embert. Ha tudni szeretné, hogy mikre érdemes figyelni, illetve hogyan kell felkészülni egy-egy nagyobb kiruccanásra, akkor olvasson tovább!

„Ki gépen száll fölébe, annak térkép e táj”  
A tájékozódás, illetve az útvonal megtervezése minden esetben fontos és szükséges, hiszen akár a természetről, akár eddig be nem járt vidékről van szó, egy hosszabb-rövidebb eltévedés mindig nagy bosszúságot okoz. Szerezzük be a megfelelő térképeket, útikönyveket, és vagy papíron, vagy digitálisan, de tervezzük meg az utat!

### Nem a ruha teszi a kirándulót

Vagy mégis? Ahogy színházba sem melegítőnadrágban megyünk, úgy a kiránduláshoz is érdemes a megfelelő outfite váltani. Ha a

### Gyorstipp!

Erdei túra előtt ismerkedjen meg a turistautak jelzéseivel, és próbálja memorizálni őket!

természet lágy ölére indulunk, akkor például egy megfelelően kialakított túracipő mindenképp hasznos; ha pedig elkapna minket egy őszi eső, akkor magabiztosan nyúlhatunk az előzőleg gondosan bekészített esőkabát vagy vízhatlan dzseki után!

### Gyorstipp!

Nordic walking botokkal a hegymenet sem okozhat problémát. Közben mindenképp ügyeljen a helyes testtartásra!

### Van zsákomban minden jó

A megfelelő felkészülés egyik alappillére a „túlélőcsomagként” megpakolt hátizsák. Kiránduláshoz mi az alábbiakat pakolnánk be:

- Ivóvíz
- Nem romlandó élelmiszer
- Bicska
- Gyufa vagy öngyújtó
- Zsebkendő
- Sebtapasz
- Szúnyog- és kullancsriasztó

A legfontosabbat majdnem elfelejtettük! Ahhoz, hogy élvezetes és fájdalommentes legyen a kaland, sajnos nem elég csupán körültekintőnek lenni, hiszen előre nem látott balesetek, problémák bármikor adódhatnak. Például ficamból eredő fájdalom, gyulladás, duzzanat – többek között az ilyen esetekre kínálnak gyors és hatékony segítséget a **Dolgit** termékcsalád vény nélkül kapható, ibuprofén hatóanyagú gyógyszerei: mind a **Dolgit krém\*** vagy a **Dolgit gél\***, továbbá a **Dolgit AKUT 400 mg lágy kapszula\*** is tartalmaz oldott állapotú ibuprofént, mely hatékonyan veszi fel a harcot a mozgásszervek fájdalmaival! Mindenképp érdemes becsúsztatni őket a hátizsákunkba!

### Gyorstipp!

Akármerre is indul, ne felejtse el feltölteni telefonját, hiszen segítség lehet a bajban.



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



## Készüljön az ősze gyógynövényekkel

**Fűben-fában orvosság, tartja a régi mondás. Ez pedig hazánkban különösen igaz, hiszen több mint 250 őshonos gyógynövényfajjal büszkélkedhetünk. Nem csoda, hogy nagyanyáink még minden bajra megtalálták a gyógyírt a természetben.**

Jól ismerték az egyes növények élettani hatásait, és főzeteket, kenőcsöket, teákat, tinktúrákat készítettek belőlük, hogy azzal orvosolják a betegségeket. Bár mára a modern orvostudomány fejlődésével háttérbe szorultak a népi praktikák, mégis megéri kicsit átkutatni a nagy könyvespolcát, és leporolni a gyógynövényekről szóló kiadványokat!

A gyógynövények gyűjtése és feldolgozása ugyanis nemcsak akkor válhat egészségére, ha valamilyen testi-lelki problémára keresi a megoldást, hanem maga a tevékenység is számos jótékony hatással bír. Míg a természetben gyűjtéssel töltött idő valódi megnyugvást és kikapcsolódást nyújt, a különféle krémek, olajok, teák elkészítése a kreatív alkotó energiáinkat engedi szabadon. Ráadásul az ünnepek közeledtével nem árt jó előre felkészülni pár saját készítésű ajándékkal.

### Fontos tudnivalók

De mire is figyeljünk oda, mielőtt lelkesen belefognánk a gyűjtésbe?

- Először is kérjük ki orvosunk véleményét a gyűjtendő gyógynövényekkel kapcsolatban.
- Fontos, hogy jól beleássuk magunkat a szakirodalomba, nehogy a kiszemelt gyógynövények helyett mérgező hasonmásaikkal térjünk haza.
- Tervezzük meg gondosan, hogy melyik hónapban, sőt melyik napszakban gyűjtjük őket, hiszen hatóanyag tartalmuk a nap folyamán is változik.
- A lelőhely kiválasztása is fontos szempont, kerüljük a városhoz közeli, forgalmas helyeket.
- Bár ehhez a tevékenységhez nincs szükség szakképesítésre, az írott és íratlan szabályoknak mindenképp olvassunk utána.

### Őszi gyógynövények

A kötelező tudnivalók után pedig nézzük, hogy milyen gyógynövényeket érdemes gyűjteni ősszel!

Egyik kedvencünk a csipkebogyó, hiszen jellegzetes és közismert külleme miatt könnyen

A cikk folytatása a következő oldalon ▶

# HerbalSept

## KÖHÖGÉS ELLENI SZIRUP

### Duo

Köhögés és  
torokpanaszok ellen

- Enyhíti a torokpanaszokat
- Megnyugtatja az irritált garatot
- Csillapítja a száraz köhögést
- Mályvával, hibiszkusszal és mézzel



### Good Night

Csillapítja a  
száraz köhögést

- Csillapítja a száraz köhögést
- Védi a felső légutakat
- Levendulával és kamillával
- Alkoholmentes
- Cukormentes



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](http://www.naturprodukt.hu)

A kockázatról olvassa el a használati útmutatót, vagy kérdezze meg kezelőorvosát!



„Szerencsére ilyen esetekben ma már több gyógynövénytartalmú termék is a rendelkezésünkre áll, nekünk csak ki kell választanunk a számunkra leginkább megfelelőt.”



felismerhető, rendkívül magas C-vitamin-tartalmát tekintve pedig különösen értékes növény. Szedésével előzzük meg a fagyokat, és keressük az élénkpirosra színeződött, de még nem kenődő, egészséges bogyókat. Hazaérve egy alapos átmosás után 5-6 órán keresztül áztassuk hideg vízben, fogyasztás előtt pedig melegítsük langyosra, és ízlés szerint édesítsük egy kis mézzel.

Szintén szívesen ajánljuk a népi gyógyászatban gyakran „szegény ember patikája” néven emlegetett bodzát, mely kiválóan alkalmazható vértisztítóként, fájdalomcsillapítóként vagy akár vizelethajtóként is. Azonban mielőtt nekiindulnánk a gyűjtésének, fontos tisztoznunk, hogy Magyarországon három őshonos fajtája is létezik: a fürti, a földi és a fekete bodza, melyből kizárólag a legutóbbi rendelkezik a gyógyhatással, a többi pedig enyhén mérgező is. A fekete bodza flavonoidokban és szaponinokban gazdag leveleiből és virágiból nyugtató és izzasztó hatású teakeveréket, illetve ízletes szörpöt készíthetünk tavasszal, antioxidánsokban és C-vitaminban gazdag érett, fekete bogyóiból pedig valódi lekvárkülönlegességet készíthetünk össze.

Nem hagyhatjuk ki a felsorolásból a kerti kakukkfűvet sem, mely amellet, hogy kiváló fűszernövény, étvágygerjesztő, gyomorjavító, görcsoldó és köhögéscsillapító hatással is bír. Leveles virágos hajtását nemcsak ételekben, de teaként felhasználva is fogyaszthatjuk,

baktériumölő és fertőtlenítő illóolaját pedig a fürdővízbe csepegtetve alkalmazhatjuk immunerősítés céljából.

Természetesen előfordulhat, hogy az a gyógynövény, amelyre épp szükségünk lenne, nem elérhető, vagy nincs lehetőségünk saját magunknak begyűjteni, előállítani ezeket a készítményeket. Szerencsére ilyen esetekben ma már több gyógynövénytartalmú termék is a rendelkezésünkre áll, nekünk csak ki kell választanunk a számunkra leginkább megfelelőt. A felső légutak egészséges működésében például az izlandi zuzmót tartalmazó **HerbalSept Köhögés elleni szirup Good Night\*** készítmény, mely orvostechikai eszköz és a **Dr. Theiss lándzsásútifű-tartalmú étrend-kiegészítők\*\*** lehetnek a segítségünkre.



DR. THEISS



TERMÉSZETES ÖSSZETEVŐK,  
NÉMET SZAKÉRTELEM

A lándzsás útifű hozzájárul a felső légutak egészséges működéséhez

**Dr. Theiss Lándzsás útifű (Plantago lanceolata) folyékony étrend-kiegészítő 100 ml**  
Alkoholmentes, már 3 éves kortól adható.

**Dr. Theiss Lándzsás útifű+Echinacea+C-vitamin folyékony étrend-kiegészítő 100 ml**  
Az Echinacea purpurea (bibor kasvirág) és a C-vitamin hozzájárul az immunrendszer normál működéséhez. Alkohol- és cukormentes. Már 3 éves kortól adható.

**Dr. Theiss Lándzsás útifű Jó éjszakát folyékony étrend-kiegészítő 100 ml**  
Lándzsás útifű-, kakukkfű-, kamilla-, citromfűkivonatot és C-vitamint tartalmazó folyékony étrend-kiegészítő. A citromfű és a kamilla elősegítheti az éjszakai nyugalmat. Alkohol- és cukormentes. Már 3 éves kortól adható.

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

\*A kockázatokról olvassa el a használati útmutatót, vagy kérdezze meg kezelőorvosát!

\*\*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.

## Vértezze fel magát vitaminokkal!

Míg nyáron az egész napos napsütés, a friss zöldségek, gyümölcsök bősége és a szabadban végzett testmozgás mintegy magától erősítette immunrendszerünket, addig ősszel, ha nem akarunk a megfázás, az influenza és egyéb szezonális betegségek áldozatául esni, tudatosan kell odafigyelniünk egészségünkre. Szerencsére ez néhány trükkel könnyedén kivitelezhető! Fogadja meg következő jótanácsainkat, és őrizze meg nyári lendületét őszel is!



### Keresse az őszi vitaminforrásokat!

Alma, körte, karfiol, kelbimbó, sütőtök, édesburgonya, és még sorolhatnánk a sok vitamin-dús finomságot, melyekkel őszel is bőven ellát bennünket a természet. Immunrendszerünk karbantartása érdekében fogyasszuk őket mindennap! A zöldségek és gyümölcsök mellett pedig ne feledkezzünk meg a fűszerekről és a teákról sem, melyek szintén segítségünkre lehetnek egészségünk megőrzésében. A fahéj például vírus- és baktériumölő hatással bír, míg egy csésze fekete tea a benne található polifenolnak és flavonoidnak köszönhetően segít a betegségek leküzdésében.

### Irány a szabadba!

Az őszi tökéletes időszak a szabadban való sportolásra, időöltésre, hiszen a hőség már

„Van úgy, hogy legnagyobb igyekezetünk ellenére is elér minket egy-egy fertőzés vagy a megfázás, de ez esetben is van megoldás, mellyel hatékonyan segíthetjük a gyógyulási folyamatot.”

nem terheli a szervezetünket, a vörösödő falevelektől csodálatosan szép a táj, a megfelelő öltözetben pedig a hidegebb időjárás sem jelent akadályt. A természetben végzett futás, biciklizés, túrázás vagy a nordic walking pedig amellet, hogy tisztítja a tüdönket, feltölt minket energiával, és immunrendszerünket is ellenállóbbá teszi a betegségekkel szemben.

### Ha mégis megtörténik a baj

Van úgy, hogy legnagyobb igyekezetünk ellenére is elér minket egy-egy fertőzés vagy a megfázás, de ebben az esetben is van megoldás, mellyel hatékonyan segíthetjük a gyógyulási folyamatot. Ilyen például a gyógyszernek nem minősülő gyógyhatású készítmény, a **Dr. Theiss Echinacea csepp**<sup>\*</sup>, mely a fertőzőes megbetegedések kiegészítő kezelésére és a szervezet ellenálló képességének fokozására alkalmas. Gyerekeknek a **Dr. Theiss HerbalSept nyalókákat**<sup>\*\*</sup> ajánljuk izlandizumó-kivonattal, melyek orvostechikai eszközök. **Köhögés** elleni változata enyhíti a köhögést, csökkenti a köhögés gyakoriságát, és könnyebbé teszi a nyak felköhögését. **Torokfájás** elleni változata pedig megszünteti a torokszárazságot, enyhíti a torokfájást, csökkenti a torokirritációt és védi a toroknyálkahártyát.

**Dr. Theiss Echinacea csepp**

**Javallatok:** Fertőzőes megbetegedések megelőzésére, illetve kiegészítő kezelésére, a szervezet ellenálló képességének fokozására.

**DR. THEISS**

**TERMÉSZETES ÖSSZETEVŐK, NÉMET SZAKÉRTELEM**

**Dr. Theiss Echinacea csepp**

Javallatok: **Fertőzőes megbetegedések megelőzésére**, illetve kiegészítő kezelésére, a szervezet ellenálló képességének fokozására. Felnötteknek és serdülőknak 12 éves életkortól ajánlott.

[www.drtheiss.hu](http://www.drtheiss.hu)

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

**DR. THEISS**

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

<sup>\*</sup>A kockázatokról és a mellékhatásokról olvassa el a betegtájékoztatót, vagy kérdezze meg kezelőorvosát, gyógyszerészét!

<sup>\*\*</sup>A kockázatokról olvassa el a használati útmutatót, vagy kérdezze meg kezelőorvosát!

Gyógyszernek nem minősülő gyógyhatású készítmény, melynek hatását tudományos eredmények igazolják. A kockázatokról és a mellékhatásokról olvassa el a betegtájékoztatót, vagy kérdezze meg kezelőorvosát, gyógyszerészét!



## Mindent a szemnek!

De semmit a kéznek? Nos, ha szempilla-spiralozásról van szó, nem feltétlenül igaz a mondás! Az igéző szempillák festéséhez elengedhetetlenek a kigyakorolt kézmozdulatok, és persze az sem mindegy, hogy milyen szempillaspirált használunk. Következő cikkünkben szó lesz a megfelelő technikáról és az elengedhetetlen eszközökről is.

### Akár csak egy épület...

A megfelelő alapok nélkül a házak, és bizony a szempilláink sem tündökölhetnek teljes pompájukban. Éppen ezért fontos, hogy a sminkelés 0. lépéséről, az ápolásról se feledkezzünk meg! A természetesen szép szempillákhoz a **Pharmatheiss Szempillanövesztő szérumot** ajánljuk, amely hormonmentesen stimulálja a szempillák természetes növekedését, és meghosszabbítja azok növekedési fázisát. Alkalmazása egyszerű: naponta egyszer, lehetőleg az esti arctisztítás után, egy vékony ecsetvonással vigye fel a szérumot szempilláinak tövéhez. Ezután rövid ideig hagyja hatni és száradni. Hozzávetőlegesen 2 perc múlva használhatja a szokásos kozmetikai termékeit.

### Lépésről lépésre

A már egészséges pillákat könnyedén ünne-

**Tipp:**  
A szérumot nem csupán szempilláin, hanem szemöldökén is alkalmazhatja! Az eredmény dúsabb, jobban definiált szemöldök.



lőbe öltöztetheti kedvenc szempillaspirálja segítségével! Eláruljuk, hogyan:

1. A szempillaspirál felvitelét mindig a pillák belső felétől kezdve végezze! A pillák tövéhez felvitt festék az, ami hosszú és egyben dús szempillák illúzióját kelti.
2. A spirált cikcakkzó mozgással húzza végig egészen szempilláinak végéig. Ez a mozdulat segít megelőzni az úgynevezett „póklábakat” vagyis a csúnyán összeragadt pillákat!
3. Utolsó lépésként tüntesse el a véletlen pacákat arcáról: Várja meg, míg teljesen megszárad a festék (ellenkező esetben csak elkeni), majd egy sminklemosóba mártott fülpiszkáló segítségével tüntesse el a foltot!

## Tipp:

Fontos, hogy a szempillaspirál keféjét használat előtt sose “pumpáljuk”, hogy több festéket vegyen fel! Ezzel a mozdulattal levegő jut a festékbe, ami idő előtti kiszáradást okoz.

### A neszesszer kincsei

Az előzőekben felvázolt három pont természetesen bővíthető annak függvényében, hogy milyen eszközök lapulnak még kozmetikai táskájában.

A **szempillagöndörítő** segítségével például könnyedén ívelt pillákat, nagyobb és fényesebb tekintetet varázsolhat magának. Azonban fontos, hogy mindig a festék felvitele előtt használja a göndörítőt, ellenkező esetben könnyedén letörheti pilláit!

A csomósodás elkerülésére a „cikkakkos” mozdulaton kívül egy **szempillafésűt** is bevethet. Először vigye fel a szempillafestéket a pillák tövéhez, majd húzza végig rajtuk a fésűt, egészen a pillák végéig. Ha még nem szerzett be ilyet, de szívesen kipróbálná a módszert, használja egy régi szempillaspirál megtisztított kefének részét!

Természetesen a neszesszer ékkövééről, a szempillaspirálokról sem feledkeztünk meg! Szempilláinak minősége és az elérni kívánt hatás függvényében a következőket ajánljuk:

### Természetes hatás

A **Mascara med színező & ápoló spirál** modern hatóanyag-kombinációja stimulálja a szempillák növekedését és egyúttal intenzív feketére színezi azokat. Az eredmény: ápolt, különálló szempillák, ráadásul a ter-

mék segítségével még a festetlen szempillák is fokozatosan sötétebbé válnak!

### Hosszító hatás

A **Mascara med XL-Volumen szempillaspirál** ápolja és táplálja a szempillákat, valamint elősegíti a szempillák növekedését. Mindemellett a speciális XL-Volumen formulája segítségével a szempillák hosszabbnak és dúsabbnak hatnak.

### Ívelt hatás

A **Mascara med Curl & Volume szempillaspirál** támogatja a szempillák növekedését, és egyre sötétebbre színezi a szempillákat, míg az innovatív Curl-kefeje segítségével a szempillák íveltebbnek és dúsabbnak hatnak.

### Dús hatás

A **Mascara med Ultra Boost szempillaspirál** teltebb, sűrűbb szempillákat nyújt a lehetővékonyoságú rostokat tartalmazó Ultra-Volumen formulája segítségével. A speciális szilikonkefe még a legrövidebb pillákat is eléri!



## Mit tehetünk a zöldebb jövőért?

**Globális felmelegedés, környezetszennyezés, hulladékprobléma, a médiából érkező, Földünket fenyegető rémhírek nap mint nap elárasztanak bennünket. A megoldásokról azonban már kevesebb szó esik, bár legalább ugyanolyan fontos lenne, mint a válság feltárása. Ugyanis a válság egyben lehetőség is, valami új, jobb és ökológusabb jövő felé történő elindulásra. Szerencsére már több reményt keltő globális trend is kibontakozóban van, nézzük tehát, hogy mi mit tehetünk bolygónk megőrzése érdekében!**

### Zero waste, azaz hulladékmentesség

Manapság a termékeket gyakran indokolatlanul sok, ráadásul több ezer évig le nem bomló műanyag csomagolással látják el. Ezeket pedig hazaérve szinte rögtön (jobb esetben a szelektív) hulladékgyűjtőbe hajítjuk. Egy kis figyelmességgel, tervezéssel és tudatossággal rengeteg hulladéktól kímélhetjük meg a környezetünket. A bevásárlótáskákat és a nejlonzacskókat kiválthatjuk vászontáskákkal, zsákokkal, a PET-palackos üdítők helyett hordhatunk magunkkal folyadékot tartós (és stílusos) kulacsban, illetve már elviteles kávéunkat is kérhetjük saját hordozható kávéspohárba. A piacokon és az egyre terjedő csomagolásmentes boltokban pedig nemcsak az alapélelmiszereket, de akár édességeket és más különlegességeket is könnyedén beszerezhetünk saját tárolóedényeinkben.

### Edd meg a szivárványt!

Talán már Ön is találkozott ezzel a főleg közösségimédia-felületeken terjedő kifejezéssel, mely általában szemet gyönyörködtető, különböző színű gyümölcsökből, zöldegek-



„Egy kis figyelmességgel, tervezéssel és tudatossággal rengeteg hulladéktól kímélhetjük meg a környezetünket.”

ből összeválogatott saláták képével párosul. Ez a trend, azaz a minél több növényi alapanyag fogyasztása nemcsak egészségünk, de környezetünk szempontjából is fontos. Természetesen e téren is körültekintőnek kell lennünk, ugyanis hazánkban nem biztos, hogy a kontinenseket átutazó banán vagy avokádó fogyasztása a legideálisabb, azt is figyelembe kell vennünk, hogy lehetőleg a lakóhelyünkhöz minél közelebb termett gyümölcsöt, zöldeget fogyasszunk. Ha nem is ugrunk bele egyből az 50 km-es diéta kihívásba (vagy mégis?), azaz annak vállalásába, hogy csakis az 50 km-es körzetünkön belül

„Egy kis odafigyeléssel és utánajárással hatalmas változásokat érhetünk el mindkét otthonunk, testünk és a Föld egészségi állapotában is.”

tek, kisebb közösségekben, falvakban, de a városi lakóházakban, utcákban is. Most pedig ideje újra felfedezni őket!

### Szépülj a kamrából

Testünk egy csodálatos rendszer, melyet a természet alakított, formált és tökéletesített az idők folyamán. Ezért fontos, hogy erősítéséhez, szépítéséhez is olyan alapanyagokat használjunk, amelyeket a kamránkban is feltehetünk. Elég, ha csak a tojásra, a sóra, az uborkára vagy a különféle növényi olajokra gondolunk, melyeket nemcsak belülről, de pakolások, börradírok, testápolók formájában külsőleg is alkalmazhatunk. Igaz, adódhatnak olyan helyzetek, melyeket nem tudunk csupán kamránk tartalmával kezelni, de szerencsére ilyen esetben is már számtalan táplálékkiegészítő, testápolási és kozmetikai termék közül választhatunk. A közülük történő választáskor pedig mindenképp figyeljünk oda, hogy a természetes összetevőket tartalmazó készítményeket részesítsük előnyben!

ről származó ételeket fogyasszuk, azért egy kis odafigyeléssel és utánajárással hatalmas változásokat érhetünk el mindkét otthonunk, testünk és a Föld egészségi állapotában is.

### Oszd meg és uralkodj

Szerencsére ma már nemcsak a kisállatos videókat és a tuti recepteket oszthatjuk meg az online platformokon, hanem akár az épp nem használt eszközeinket is kölcsönadhatjuk, felajánlhatunk egy üres helyet az autónkban, vagy akár tudásunkat is közkinccsé bocsáthatjuk. Gondoljunk csak bele, egy évben hányszor van szükségünk például útvefűróra? Megéri több tízezer forintot kiadni érte? Vagy szívesen tárolnánk a nyolcas létrát évtizedeken keresztül a lakásunkban csak azért, mert egyszer újramázoltuk a plafont? Mennyivel egyszerűbb és gazdaságosabb kölcsönkérni, mint mindenből újat vásárolni! Ezek a rendszerek nem új keletűek, mindig is jól működ-



## Nem csupán az évszakok változnak...

Nyárból őszi, majd télelő tavasz. Nem csupán az évszakok változása tartozik hozzá a természet rendjéhez, hanem bizony a női ciklus felborulása, vagyis a változókor is. Mindez persze nem jelenti azt, hogy bele kell törődnie az ezzel járó tünetek kellemetlenségeibe, vagy azt, hogy a hormonok csökkenésével nőiességéből is veszíteni fog! Lépjen fel a menopauza tüneteivel szemben a cikkben összegyűjtött tippekkel és trükkökkel!

### A változókor tünetei lehetnek: Hőhullámok

A változókor kapcsán a köztudatban talán leginkább elterjedt kellemetlenség az izzadással, vörösödéssel járó hőhullámok. Ezeket önmagában az egészséges életmód nem szünteti meg, de a jelentkező panaszok intenzitását csökkentheti a rendszeres sport és a megfelelő táplálkozás. Ezenfelül olyan kényes trükköket is bevethet, mint a lakás hőfokának csökkentése és egy váltás pizsama az éjszakai izzadások esetére.

### Csontritkulás

A fent említett testmozgással kapcsolatban azonban fontos megjegyezni, hogy minden esetben törekedni kell a biztonságra, hiszen a változókorral együtt jár a csontállomány csökkenése, azaz a csontritkulás is. Éppen ezért egy rossz mozdulat vagy baleset során súlyosabb sérülésekkel lehet számolni. Ennek megelőzése érdekében fontos az elegendő mennyiségű kalcium és ennek a felszívódását segítő D-vitamin folyamatos szedése.

## Mit is jelent pontosan a menopauza?

A menopauza egy nő életében azt az időpontot jelöli, amikor a rendszeres menstruáció megszűnik, azaz a petefészek tüszőhormon-termelése lecsökken, illetve abbamarad. Ez után a természetes úton történő megtermékenyítésre már nincs lehetőség.

### Tipp

A megfelelő táplálékkiegészítők, vitaminok, ásványi anyagok bevitelével tovább enyhíthetjük a menopauza okozta panaszokat. Mi a **DuoFemin Étrend-kiegészítő tablettát\*** javasoljuk vitaminokkal, ásványi anyagokkal és gyógynövényekkel. A termékben található vöröshere segít elviselni a hőhullámokat, a magnézium és a B<sub>6</sub>-vitamin hozzájárul az idegrendszer normál működéséhez, a kalcium és a D-vitamin pedig részt vesz a normál csontozat fenntartásában.

### Átalakuló bőr

Feszül, száraz és megereszkedett? A változókorral csökken a kollagéntermelés, ez pedig elkerülhetetlenül együtt jár azzal, hogy a bőr veszít rugalmasságából. Erre megoldásként szolgálhatnak a korosztály igényeire szabott hidratálók, az elegendő folyadékfogyasztás és persze a durva, a bőrt nem kímélő kozmetikai kezelések elhagyása is.



## Jó közérzet a változókorban

Étrend-kiegészítő tablettá vitaminokkal, ásványi anyagokkal és gyógynövényekkel

24 órás komplex rendszer nappali és éjszakai tablettá egy dobozban

- Hőhullámok?
- Koncentráció csökkenése?
- Ingerlékenység?

Kapható gyógyszertárakban és gyógynövényboltokban.

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

[www.naturprodukt.hu](http://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.



## Szeptember, a fogápolás hónapja

**A szeptember nemcsak az iskolakezdés és az évszakváltás hónapja, de a fogápolásé is! Ennek alkalmából pedig most elosztatjuk a szájhygiéniával kapcsolatos tévhiteket, megválaszoljuk a fontos kérdéseket, és összegyűjtjük a legfontosabb jótanácsokat, hogy mosolya abban az évszakban is ragyogjon, amikor a nap már csak ritkábban teszi.**

### Itt is lehet őszi a mosoly!

Legtöbben ódzkodunk a fogorvos meglátogatásától, ezért gyakran csak akkor keressük fel, amikor már komolyabb problémával kell szembesülnünk, és csak kellemetlen kezelése árán nyerhetjük vissza tündöklő mosolyunkat. Ezzel szemben, ha rendszeresen járunk ellenőrzésre, akkor még időben eltávolíthatjuk a gyulladáshoz is vezethető fogkövet, nyakon csíphetjük a fogszuvasodást és az éppen kibontakozó ínyproblémákat is, megkímélve magunkat a komolyabb beavatkozásoktól. Járjon egy lépéssel a gondok előtt,

és keresse fel fogorvosát legalább évente kétszer egy általános vizsgálat erejéig, akkor is, ha nincsenek kellemetlen tünetei.

### Fogas kérdések

A szájápolás kapcsán talán a leggyakrabban felmerülő kérdés, hogy milyen rendszerességgel és milyen időpontokban mossunk fogat. A válasz pedig az, hogy naponta legalább kétszer, reggel és este, de az a legideálisabb, ha ezt minden étkezés után megteesszük. Emellett pedig arra is fontos figyelni, hogy savas ételek és italok (pl. szénsavas üdítők, citrusfélék, bor) fogyasztása után várjunk legalább 30 percet, mielőtt nekiállnánk fogaink megtisztításának. A savas közeg ugyanis felpuhítja a fogzománcot, ami ezáltal sérülékennyé válik. Ilyen körülmények között még a fogkefe sörtéi is kárt tehetnek benne!

Szintén gyakran felmerülő kérdés, hogy reggel előtt vagy inkább utána érdemesebb-e fogat mosni. Ez esetben a válasz az, hogy előtte. A reggelit követő azonnali fogmosás-

„Természetesen az is érthető, ha a reggeli után szeretnénk azonnal visszanyerni friss lehetőséget, de erre a célra inkább a szájjvízes öblögetés ajánlott.”

kor az így felpuhult zománcot roncsoljuk, tehát valójában többet ártunk vele, mint amennyit használunk. Ha azonban még reggel előtt megmossuk a fogunkat, akkor a reggeliből származó cukrok nem tudnak kombinálódni a baktériumokkal, és így megóvjuk a fogainkat. Fogmosásunkat folytassuk a nyelv tisztításával. Fordítsunk különös figyelmet a nyelv hátsó részére, ahol a legtöbb szagképző baktérium található.

Természetesen az is érthető, ha a reggeli után szeretnénk azonnal visszanyerni friss lehetőséget, de erre a célra inkább a szájjvízes öblögetés ajánlott. A **LACALUT flora szájjvíz** például amellett, hogy ápolja és tisztán tartja a fogakat és a fogközöket, speciális összetételének köszönhetően megszünteti a baktériumok okozta szájszagot, kellemes szájíz biztosít, ráadásul a fogszuvasodás megelőzésében is segít.

### Elektromos, extra lágy, bambusz...

...hagyományos, kemény, nagy fejű, és még sorolhatnánk, hogy manapság hányféle fogkefe közül választhatunk. A megfelelő típus kiválasztása kétség nélkül kulcsfontosságú



fogaink megőrzése érdekében, de vajon melyik a legideálisabb a számunkra? Ez bizony sok szemponttól függ, többek között az életkorunktól, az ínyünk állapotától, valamint az esetlegesen fellépő fogínyvérzéstől és fogérzékenységtől. Nem meglepő tehát, hogy nincs olyan fogkefe, amely mindenki igényeinek megfelelne, ezért az a legbiztosabb, ha kikérjük fogorvosunk véleményét. Viszont, amit típustól függetlenül mindenkinek érdemes betartania, az a fogkefe két-három havonta történő cseréje.

Ha a fogkefe elhasználódásának esetleg már hamarabb is mutatkoznak jelei, mindenképpen cseréljük le, ugyanis a sérült, kiálló, szétálló sörték akár fel is sérthetik az ínyt. Ezekkel a szájhygiénés eszközökkel hatékonyan már nem lehet a fogakat tisztítani. Szintén érdemes gyakrabban cserélni, ha hajlamosak vagyunk a fogínyvérzésre, a fogágybetegsége, emellett azonnali legyen a csere, ha betegek voltunk, például influenzánk, torokgyulladásunk, mandulagyulladásunk, herpeszünk vagy aftánk volt, de akkor is, ha gyulladt fogunkat kezelték – egy baktériumoktól hemzsegő fogkefe ugyanis lényegesen fokozza a visszafertőződés kockázatát.

A megfelelő fogkefe vásárlása után figyelni kell az ideális fogkefe kiválasztására is, mely fogunk védelme mellett kellemes lehetőséget is biztosít a számunkra. A **LACALUT flora fogkefe** például amellett, hogy megakadályozza a fogköképződését és megelőzi a fogszuvasodást, speciális összetételének segítségével a baktériumok okozta szájszagot is megszünteti.

Fogadja meg jótanácsainkat, és tegye meg a következő lépést fogai védelme érdekében, legyen az egy vizsgálati időpont kérése, a helyes fogmosási rutin kialakítása, a megfelelő fogkefe kiválasztása vagy egy hatékony és frissítő fogkefe és szájjvíz beszerzése!

## Ezerszínű, kalandos ősz

**Bár a nyár elmúlt, nincs okunk a búslakodásra! Idén ősszel is számtalan érdekes és színes program vár ránk, melyek segítenek elmerülni ennek a csodálatos és színes évszaknak a hangulatában. Következzék egy kis kedvcsináló a legjobb őszi programokkal!**

### Természetjáró Fesztivál

Dunakanyar, Verőce-Kismaros, Csattogó-völgy, 2019. szeptember 6. – 2019. szeptember 8.

A Magyar Természetjáró Szövetség által szervezett Természetjáró Fesztivál egy viszonylag fiatal (tavaly rendezték meg először), de annál minőségibb rendezvény, mely során túrákkal és koncertekkel várják a természetbe vágyókat a szervezők. A fesztivál központi helyszíne a verőcei Csattogó-völgy, ahol számos aktivitással és játékkal is készülnek a látogatóknak. Természetbarátoknak kötelező program!

[www.termeszettjarofesztival.hu](http://www.termeszettjarofesztival.hu)



### Szentendrei Borfesztivál

Szentendre, 2019. szeptember 27. – 2019. szeptember 29.

Szeptember utolsó hétvégéjén újra a boré és a jazzzené lesz a főszerep Szentendrén! A Szentendrei Borfesztivál Dionüszosz legjobb minőségű italai mellett számos kulturális programmal, két színpadon koncertekkel és tematikus sétákkal nyújt kellemes kikapcsolódást és feltöltődést minden idelátogatónak!

### Deep Purple-koncert

Budapest, 2019. december 9.

Az eredetileg progresszív rockzenét játszó zenekar a modern hard rock műfaj és a heavy metal egyik úttörője. Pályafutásuk során több mint 100 millió lemezt adtak el, 1975-ben „a világ leghangosabb bandájaként” kerültek be a Guinness Rekordok Könyvébe, 2016-ban pedig beiktatták őket a Rock and Roll Hírességek Csarnokába is. Az egyik legkeményebben turnézó banda most Budapestre látogat a legújabb show-jával.



### XIX. Vecsési Káposztafeszt

Vecsés, 2019. szeptember 21. – 2019. szeptember 22.

Immáron 19. alkalommal rendezik meg a vecsési káposzta ünnepét, a Vecsési Káposztafesztet. A szervezők idén is számos újdonsággal várják az érdeklődőket – természetesen a régi, népszerű programokkal együtt! Kézműves vásár, koncertek, főzőverseny: idén se hagyják ki!

[www.vecsesikaposztafesztival.hu](http://www.vecsesikaposztafesztival.hu)



### Márton Napi Libalakoma

Hajdúszoboszló, 2019. november 15. – 2019. november 17.

Ha november, akkor Márton-nap és libaételek! A sokéves múltra visszatekintő Márton Napi Libalakomán nemcsak az újbor és a „libaságok” kulináris élvezete jelenti majd az elsőrangú szórakozást, hanem a zenés-táncos programok, kulturális események, érdekességek teszik igazán felejthetlenné a rendezvényt!

# Őszi kalandok

**Mindenki másképp éli meg a nyár végét. Van, aki sajnálja, hogy egyre rövidebbek a nappalok, és már nem melegítenek annyira a napsugarak, van, aki örül a hűvösebb időnek és a turistaszezon végének. A kalandok azonban nem érnek véget az ősz érkezésével, hiszen ilyenkor is találhatunk olyan izgalmas úti célt, ahová érdemes ellátogatni, akár itthon, akár külföldön. Az időjárás még pont kellemes, ráadásul a tömegtől sem kell tartanunk.**

## Nyugat-magyarországi mesevilág

Ha egy kis magyar népi folklórral egybekötött természetjárásra vágyik, akkor látogasson el hazánk legnyugatibb csücskébe, a gyönyörű erdőkkel borított Őrségbe. A tájegység a honfoglalók által idevezényelt őrállókról kapta a nevét, akik az ország nyugati kapuját védték. Az Őrségi Nemzeti Park védelem alatt álló falvai úgynevezett „szeres” települések. A hét „szer” egyikét, a Szalafőtől két kilométerre található Pityerszert mindenképp érdemes meglátogatni. Itt egy kis skanzent találunk, ahol a házak korhű állapotot őriznek. Az erdő szerelmesei pedig gyönyörködhetnek a gazdag növény- és állatvilágban.



## Párizs, a szerelem városa

Nincs az évnek olyan időszaka, amely ne lenne tökéletes, hogy a francia fővárosba látogassunk. Ki ne akarná élőben látni a világ egyik legjellegzetesebb építészeti remekművét, az Eiffel-tornyot, ki ne szeretne sétálgatni a Champs-Élysées-n, vagy épp megcsodálni Da Vinci örök érvényű Mona Lisáját? Szeptembertől a helyiek visszatérnek a nyaralásból, a turisták pedig hazatérnek, így még hangulatosabb az egész miliő. Akár andalgós-romantikázós kalandot, akár kulturális feltöltődést tervezünk, Párizs mindenképp ideális úti cél.



## Kolostor az erdőben

A Vértes hegység lábánál, Oroszlány külterületén található egy apró település, Majk, amely nemcsak a környezetében található, békét és nyugalmat árasztó erdőségek, illatozó virágmezők miatt ideális úti cél, hanem az itt található Kamalduli Remeteség miatt is. Ez a gyönyörű műemlékegyüttes egykor a kamalduli rend szerzeteseinek adott otthont,

akik szinte teljes némaságban töltötték a napjaikat. Ma múzeum működik itt, a vezetések során megcsodálható a konvent épülete és díszudvara, a templom, a szobrok, a kerttörténeti értékek, a majki kastélypark, valamint a 17 cellaház, ahol átélhetjük a némaságban élő szerzetesek világának csendes békéjét. A létesítményben gyógynövénybolt is működik, így a természet ajándékai iránti rajongásunknak is hódolhatunk.

## A vadregényes Erdély

Erdély gyönyörű! Rengeteg természeti kincse mellett bővelkedik számtalan, a magyarság szempontjából különösen fontos kulturális látnivalóban is. Egészen rendkívüli látványt nyújt a Békás-szoros a hatalmas szikafalaival, ahogy a fenyőerdővel ölelt, facsonkokkal teli Gyilkos-tó is. Korondon a magyar kézműves hagyományokba nyertünk betekintést, majd utunkat folytatva bejárhatjuk Székelyudvarhelyet, amely Erdély legjelentősebb, székelyek lakta központja. Ha pedig egy különleges kalandra vágyunk, látogassunk el a Kárpát-medence legjelentősebb sóbányájába, Parajdra, amely egy valóságos föld alatti falu, 120 méterrel a felszín alatt. Az itt felsorolt látnivalók csak egy kis szeletét teszik ki Erdély csodáinak, ahová mindenképp érdemes hosszabb időre is ellátogatni.







## Mi a teendő, ha beüt a tetű?

**Erősen viszkető fejbőr, kipirosodott nyak: könnyen lehet, hogy a problémát a hajban megtelepedő tetű okozza. Elsőre ijesztően hangzik, ám szerencsére vannak hatékony eszközök, amelyekkel leküzdhetjük. Hol és hogyan fertőződhetünk meg a tetűvel? Mit tehetünk, ha már kialakult a fertőzés? Cikkünkéből kiderül!**

Elsőször kezdjük egy kis tetűtudással:

- A tetvek kizárólag a hajban telepednek meg tartósan.
- Itt a hajszálok tövében lévő fejbőrből vért szívnak, miközben nyálat fecskendeznek a szövetek közé; ez okozza a viszketést.
- Kedvenc helyük a tarkó tájéka, illetve a fülkagylók mögötti terület.
- Petéjüket serkének hívjuk. Ezek hétnaponta

„A tetvek kedvenc helye a tarkó tájéka, illetve a fülkagylók mögötti terület.”

kelnek ki, és igen ellenállóak a legtöbb tetűirtó szerrel szemben, ráadásul a haj bármely részén előfordulhatnak!

- A tetű nem a hiányzó higiénia jele. A tetűk a frissen mosott haját még előnyben is részesítik.

A tetvek főleg gyermekközösségekben, idősek otthonában, ezen belül leginkább személyes érintkezés, közösen használt fésű, hajkefe, kalap útján terjednek és okoznak fertőzést, néha akár járványszerűen, hiszen a kis kártevők képesek gazdatestről gazdatestre vándorolni.

„A fejtetvesség elűzésére létezik egy biztos módszer.”

A tetvességet főleg a fentebb már említett erős viszketésről lehet beazonosítani, ugyanakkor attól, hogy valakinek nem viszket a feje, még nem biztos, hogy megúszta a fertőzést. Épp ezért, ha már biztosan tudjuk valakiről, hogy tetves, akkor a körülötte élőket is át kell vizsgálni, továbbá – ezzel egyidőben – a kezelést is meg kell kezdeni, hogy elkerüljük a fertőzés elterjedését. A fertőzöttek minden ruhaneműjét és ágyneműjét legalább 60 fokon ki kell mosni!



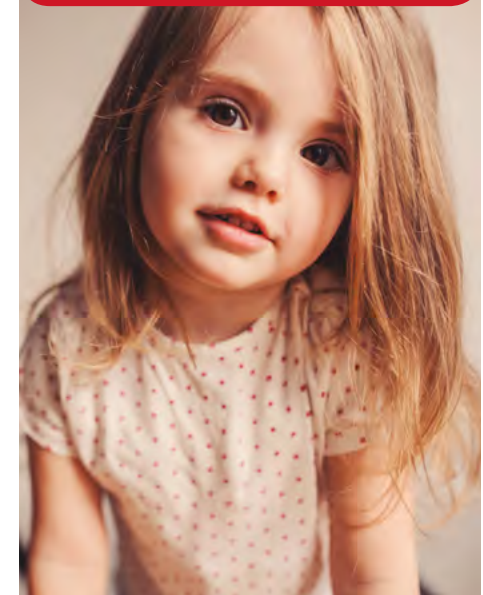
Sampon: kozmetikum  
Spray: orvostechnikai eszköz

A fejtetvesség elűzésére létezik egy biztos módszer: speciális készítménnyel kell kezelni a fejbőrt. A **PEDICUSTOP Tetűirtó spray\*** egy orvostechnikai eszköz fejtetű, lárva és serke eltávolítására, és már 2 éves kortól alkalmazható, így a tetvesség szempontjából leginkább veszélyeztetett korosztály számára is megoldást kínál! Egyszerűen alkalmazható száraz hajra, mindössze 15 percig kell

a hajon tartani. Nagy előnye, hogy fizikális úton hat, nem mérgező hatásmechanizmusa miatt gyakorlatilag kizárható az allergia és a mellékhatás kockázata. A kezelést 7 nappal az első után meg kell ismételni. A kezeléseket után célszerű tetűirtó fésűvel kifésülni a haját, majd alaposan megmosni – a biztosabb hatás érdekében **PEDICUSTOP Samponnal**, mely a védelemért és a megelőzésért felel!

## Tudta?


A kifejlett tetvek nagyjából 1 hónapig élnek a hajban, és naponta 3-10 petét tesznek le. Ez utóbbiakat különösen nehéz észrevenni, nemcsak parányi, 0,5 mm-es méretük, hanem a színük miatt is, amellyel beleolvadnak a környezetükbe.



\*A kockázatokról olvassa el a használati útmutatót, vagy kérdezze meg kezelőorvosát!

# Keresztrejtvény

Fejtsd meg a keresztrejtvényt, és megtudhatja, hogy mely új termékünk veszi fel hatékonyan a harcot a fejtetvek, lárvák és serkék ellen!

		TÁBLAKÉP	ELŐTAG: EXA-	MESZES KÖZET	HATÁRRAG	A SZÉN JELE	U
		1					
AMPER		KÖZÉPEN FOGÓ!			AZ ÚT JELE		
A-NÉL RAGPÁRJA		ÁBÉCÉ 2. BETŰJE			ULTI BEMONDÁS		
ELŐTAG: PETA-				CÉGFORMA			
	ÁLTALÁNOS, RÖVIDEN	ZSÁKUTCA JELE	FLEPNIBEN VANI!	ELŐTAG: OLAJ			
			SZINGAPÚRI LÉGÍT.	HEKTOLITER RÖVIDEN			
VÖRÖSINGES FÉRFI				ELLENÁLLÁS EGYSÉGE	TÁPPÉNZ RÖVIDEN		
				KÓRHÁZ JELE	RÓMAI 500		
HOSSZÚSÁG JELE		EBIHAL RÉSZEI		ÜZLETLÁNC			A TÁRGY RAGJA
		RUHAMÉRET		ELŐTAG: NANO-			
TÁRSA A CÉGTÁBLÁN				NORMÁLIS ELŐZSLÁS	AZ IDŐ JELE	VITÁBAN ÁLLI	

A megfejtést küldje el nekünk e-mailben vagy postai levelezőlapon!

**Beküldési határidő: 2019. október 31.**

A beküldők között kisorsolunk **5 nyertest, akik Dr. Theiss ajándécsomagot nyernek.**

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

**Nyári lapszámunk nyertesei:**

1. K. Domonkosné, Vác
2. M. István, Budapest
3. D. György, Szombathely
4. V. Lajosné, Göd
5. Cs. Istvánné, Kapuvár

A játékban részt vevők személyes adatainak kezelésére vonatkozó szabályokat a [www.naturprodukt.hu](http://www.naturprodukt.hu) oldalon található adatvédelmi szabályzat tartalmazza.

# ÉLVEZD AZ UTAZÁST!



Nem csak gyerekeknek




Hozzjárul 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](http://www.naturprodukt.hu)

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

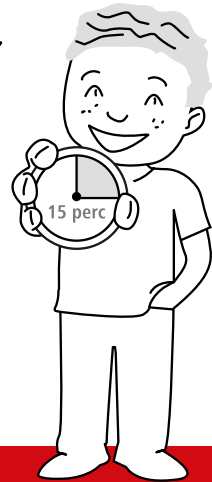
**PEDICU  
STOP**

## ELTÁVOLÍT & VÉD

**HATÁSOS  
FEJTETŰ, LÁRVA ÉS  
SERKE ELLEN**

- × Rövid hatóidő
- × Egyszerű & gyors
- × Szagtalan

**VÉDELEM  
ÚJ FERTŐZÉS ELLEN!**



**KAPHATÓ A GYÓGYSZERTÁRAKBAN!**

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

Sampon: kozmetikum  
Spray: orvostechnikai eszköz

 [www.naturprodukt.hu](http://www.naturprodukt.hu)

Hirdetés

\*A kockázatokról olvassa el a használati útmutatót, vagy kérdezze meg kezelőorvosát!