

JÓTANÁCS



Egészség- és életmódmagazin | 2018. ősz

**Vértezze fel
immunrendszerét!**

6. oldal

**TOP 10
divattipp ősze**

12. oldal

**Vissza
az iskolába**

20. oldal

Gripovit

Az egészséges immunrendszerért



Gripovit Immuno nyálka

- Finom, cseresznye ízű nyálka.
- Az echinacea hozzájárulhat a felső légúti rendszer egészségének megőrzéséhez, valamint
- csökkenti a torokirritációt.

Már 3 éves kortól adható!

Gripovit Junior forró italpor

- Meleg italként fogyasztható.
- Finom gyümölcsös íz: málna, fekete ribizli, bodza kivonatokkal.
- A szervezet ellenálló képességének egészséges működéséhez.
- Citrus flavoniodokat is tartalmaz.

Már 3 éves kortól adható!



Gripovit MAX C forró italpor

- Meleg italként fogyasztható.
- A szervezet ellenálló képességének egészséges működéséhez.
- Finom gyümölcsös íz: fekete ribizli, málna, bodza, hibiszkusz kivonatokkal ízesítve.

Felnőtteknek és 12 éven felüli gyermekeknek!

Étrend-kiegészítő termékek

Megfázásos, meghűléses időszakokban az immunrendszer támogatása az egész család számára!

Szép, mint mindig!

„Itt van az ősz, itt van újra.”

Sokunknak csenghet ismerősen és kedvesen Petőfi Sándor csodálatos verse, hiszen a költőnél szebben talán senki sem fogalmazta meg, mitől varázslatos az ősz. Pedig „hálátlan szerep” jut számára. Előtte szikrázó napsütéssel, gondtalan pihenéssel, könnyed programokkal, örök élményekkel és a nagybetűs VAKÁCIÓ-val tombol a nyár. Utána – jó esetben – vakító hófehérbe öltözik a táj, széles mosolyt csal a gyermeki arcokra a Mikulás játékokkal teli puttonya, valamint az évszak varázsát jelentő, számos havas-jeges szórakozás, majd meghitt, áldott hangulatban, tele szeretettel elhozza a várva várt ünnepet a tél.

És akkor mi jut az ősznek?

A mérleg egyik serpenyőjébe tehetnénk az egyre rövidebb, hűvösebb és szürkébb nappalokat, a dolgoz hétköznapokat, az iskolai korai be- és késői kicsengetéseket, a ritkuló szabadidő programokat. Ám szerencsére, minden serpenyőnek van egy másik oldala is, amelybe bőven pakolhatunk kellemes és pozitív dolgokat!

Ki ne várná a vénasszonyok nyarát (gyerekek kedvéért: az „indián nyarat”), amikor újra megcirógatja arcunkat a nap? Ki ne indulna útnak kedvesével vagy családjával egy hangulatos és hamisítatlan őszi túrára, kirándulásra? Ki ne csodálná azt a világot, amelyet az őszi színek tesznek utánozhatatlanná? Ott van nekünk a szüret, a Márton-nap és az



újbor ünnepe, a tucatnyi gasztronómiai és kulturális program, valamint a divatban és szépségápolásban új trendeket és izgalmas kollekciókat hozó szezon.


Az ősz nem a befejezésről és a lemondásról, hanem az újrakezdésről és az új lehetőségéről szól. Töltsük fel újra testünk energiaraktárait, frissítsük fel ruhatárunkat és sminkkészletünket, tegyük még kreatívabbá és egyedibbé szabadidős programjainkat, mozogjunk és étkezzünk még tudatosabban – vagy csak egyszerűen élvezzük az ősszel elérhető és átélhető pillanatokat!

Hiszen, ahogy Petőfi is írta: az ősz szép, mint mindig!

*A Jótanács
csapata*

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

Kapható a gyógyszertárakban és a gyógynövényboltokban, valamint webáruházunkban.

 www.naturprodukt.hu

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

www.naturprodukt.hu | www.drtheiss.hu | www.lacalut.hu

„Most pedig vége a szép időknek...”

...de egyben elkezdődik valami hasonlóan szép: itt az ősz! A nappalok egyre rövidebbek, és egyre gyakrabban kell elgondolkodnunk, hogy merjük-e a vékonyabb öltözetet választani. De ez senkit se tántorítson el, hiszen az ősz megannyi szépséget rejt, amit akkor a legjobb kiélvezni, ha erők teljében vagyunk. Fogadja meg jótanácsainkat!



Legyen jó bőrben ősszel is!

Sokan hajlamosak a pigmentációra, ami azt jelenti, hogy barnás foltok, szeplők jelenhetnek meg az arcon. Nyáron ezek a foltok sötétebbé válhatnak, ami annak „köszönhető”, hogy a bőr ezen részein fokozottabb a pigmenttermelés, így jobban is barnul. Az ilyen problémával küszködők számára a nyár nehéz időszak volt, de szerencsére van megoldás! A **Redupetin Dermatológiai speciális kozmetikumot** kifejezetten erre találták ki: intenzíven hat a sötétebb bőrfelületekre, a pigmentfoltokra és a korral járó bőrelszíneződésekre is. Hatóanyag-kombinációja célzottan hat, és az érintett felületeket láthatóan kivilágosítja.



Haj, be szép az ősz!

A szezonális hajhullás – esetünkben az őszi – sokak életét megkeseríti. Fő okozója a vita-

minhiányos állapot, valamint a haj nyári megpróbáltatásainak ilyenkor kiütőköző következménye. Ha Ön is érintett a dologban, akkor tegyen ellene! A **női és férfiváltozatban is elérhető Parusan** termékek (**Stimuláló sampon és Energizáló tonik**) olyan tápanyag-koncentrátumok, melyek a fejbőrt a haj gyökeréig célzottan látják el koncentrált tápanyagokkal. A koffein (férfiaknak), biotin (nőknek), urea, E-vitamin, az L-arginin és a B₃-vitamin mellett egy speciális összetételű növényi kivonatot is tartalmaz, mely csökkenti a hajhullást, és jelentősen meggyorsítja a haj újranövekedését!

Emeljen pajzsot immunrendszere elé!

Az ősz nemcsak a gyönyörű sárgás-barnás lombú fákról, a vénasszonyok nyaráról vagy



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



a sült gesztenyéről szól, hanem, sajnos, az influenzáról és a nátháról is. Ha ez utóbbiaktól mentesen szeretné kiélvezni ezt a csodálatos évszakot, akkor turbózza fel immunrendszerét! A **Gripovit étrend-kiegészítő termékcsalád** az egész család számára biztosítja azon vitaminokat, ásványi anyagokat és gyógynövényeket, melyek hasznosak az egészséges immunműködés fenntartásához, a **Dr. Theiss Aktiv Immun folyékony étrend-kiegészítő gyermekek számára** pedig kifejezetten a szervezet ellenálló képességének támogatására kifejlesztett készítmény. Szervezete lemerült akkumulátorainak feltöltésére ajánljuk még a **Dr. Theiss Coenzym Q10 + Mg + E-vitamin FORTE étrend-kiegészítő kapszulát**, melyben a koenzim Q10 egy vitaminszerű anyag, a magnézium hozzájárul a fáradtság és a kifáradás csökkentéséhez, az E-vitamin pedig a sejtek oxidatív stresszel szembeni védelméhez.



Tündököljön bárhol, bármikor!



Ki mondta, hogy csak a nyár alkalmas a szórakozásra, bulizásra? Ősszel is számtalan remek lehetőség adódik, ahol megvilanhat a nőiesség, és magunkra vonzhatjuk a tekinteteket. Ehhez nincs másra szükség, mint a MARSALA és ROSÉ színekben elérhető **Pharma Hyaluron Volumen-**

növelő ajakápolóra, mely kerestkötéses hialuronsavval teszi teltebbé az ajkakat. Ha pedig nem elégszik meg ennyivel, akkor varázsolja dússá és csábítóvá szempilláit a **Mascara med XL-Volumen szempillaspirál** segítségével! Ápolja és táplálja a szempillákat, valamint elősegíti a szempillák növekedését, ráadásul érzékeny szemre is alkalmazható!



Köszöntse az őszt tárt karokkal, felkészülten, erőtől duzzadva!

KUPON

Az alábbi kupon felhasználásával

10%-ot

adunk a

naturprodukt.hu

webshopján történő vásárlás végösszegéből.

A kedvezmény az akciós termékekre nem vonatkozik.

Kuponkód: AKCIO

Érvényesség ideje:
2018. 10. 31.

A megújulás időszaka

Amíg pihenéssel és kikapcsolódással töltöttük a napsütéses nyári órákat, addig bőrünk kemény igénybevételnek volt kitéve. Szerencsére eljött az ősz, és „külső borításunk” ennél jobb regenerálódási időszakot keresve sem találhatna. Lássuk, hogyan és mivel ápoljuk bőrünket ősszel!

Napsütés, klóros víz, izzadás: csak néhány abból, amivel a bőr szembesül egy átlagos nyári napon. Nem csoda, hogy sok esetben nyár végén vagy ősszel jönnek elő a bőrproblémák az arra hajlamosaknál. De mit tehetünk ellene?

Ismerje meg bőrét!

Kifejezetten megéri ilyenkor elmenni a bőrgyógyászhoz egy teljes körű vizsgálatra, ahol az esetleges problémák és azok megoldásai mellett bőrünk alapvető jellemzőit is megismerhetjük.



Az ősz kiváló időszak a bőr regenerálására

Ha a bőr szomjazik

A hidratálásra mindig szükség van, a hideg megérkezéssel különösen, mivel a hűvös és szeles idő, valamint a lakás fűtése könnyen kiszáradhatja a bőrünket. Ilyen esetekre számtalan kozmetikum létezik, de mi is rásegíthetünk, ha megfelelő mennyiségű folyadékot fogyasztunk mindennap, vagy párologtatással tesszük kevésbé szárazzá otthonunk levegőjét.

Szükséges még a fényvédelem?

Bizony, szükséges! Lehet, hogy nem érezzük, de ősszel is van UV-sugárzás, amely komoly



Mitől van a bőrpír?

A hideg és a meleg váltakozása miatt az arcunkon, orrunkon található hajszálerek beszűkülhetnek, illetve kitágulhatnak. Az oda-vissza történő tágulás tartós bőrpírt okozhat, mely idővel egyre zavaróbb mértékben látható. Ennek a súlyosabb formája a rozacea, az ezt megelőző stádium pedig a kuperózis. Használja a **Coupeliac speciális** kozmetikai **bőr-ápoló gélt**, amely megnyugtatja a bőrt és csökkenti a forróságérzetet!

hatással lehet a szervezetre. Ha a vénaszonyok nyarában élvezzük a tél előtti utolsó szabadidős programokat, akkor ajánlott legalább 15-20 faktoros fényvédő használata!

„Megéri ilyenkor elmenni a bőrgyógyászhoz”

Hámlasztás? Igen!

Említettük, hogy az ősz kiváló időszak a bőr regenerálására. Ha nem szeretnénk drasztikus módszert választani a bőrmegújításhoz, akkor hámlasztunk! Erre van egy egyszerű, de nagyszerű otthoni módszer: keverjük össze barna cukrot és friss citromlevet, majd masszírozzuk bele a nedves bőrbe. Nemcsak kémiailag hámlaszt, hanem a cukorszemcsék radíroznak is! A hámlasztással tehát hatékonyabban újul meg a bőrünk, könnyebben szívdóznak fel a tápanyagok, és a különféle bőrhibák, elszíneződések állapotán is javíthat.

Utóbbiakra javasoljuk a **Redupetin** is, amely egy **dermatológiai speciális kozmetikum** bőr-



elszíneződésekre és pigmentfoltokra. Az összetevők kombinációja célzottan hat, többek között enyhén hámlaszt is, és az érintett felületeket láthatóan kivilágosítja. Az arcszínt egyenletesebbé teszi, és intenzíven ápolja a bőrt.

Ha pedig bőrkeményedéses, strandolástól és szandálviseléstől megviselt lábfejeit szeretné újra puhává és frissé varázsolni, akkor a **Parasoftin Bőrhámlasztó zoknival** nem tévedhet! Komplex méz- és növényi kivonataival, valamint az urea és az allantoin áldásos hatásával hidratálja a száraz bőrt, és elősegíti a regenerációt!



Vértezze fel immunrendszerét!

Az immunrendszer szervezetünk legjelentősebb védelmi mechanizmusa, épp ezért az év minden szakában tennünk kell a helyes működéséért. Cikkünkben megtudhatja, hogyan lehet erős és ellenálló az egész család immunrendszere!

„Közleg a tél!” – ezt már a népszerű Trónok harca című sorozatban is megmondták. Számkra pedig most vált aktuálissá a dolog: bár még csak éppen elkezdődött az őszi, érdemes időben felkészülni a náthás-influenzás időszakra. Erre pedig egyebek mellett az immunerősítés a legjobb módszer!

„Érdemes időben felkészülni a náthás-influenzás időszakra”



Hogyan tudjuk betonbiztosra gyúrni az immunrendszert, hogy azon még a legmegátaladottabb baktérium vagy vírus se tudjon rést ütni? A válasz erre is a természetből érkezik: fogyasszunk minél többet a legfinomabb őszi zöldségekből és gyümölcsökből, vagy az olyan gyógynövényekből, mint a csipkebogyó, a kurkuma vagy a fokhagyma!

A gyermekek immunrendszere

A gyerekek esetében különösen fontos a védelem kiépítése és fenntartása, hiszen a fejlődő szervezet nehezebben birkózik meg a rá leselkedő veszélyekkel. Ráadásul, az immunrendszer önfejlesztő, azaz minden meg-

betegedéssel „tanul a hibáiból”, hogy később hatékonyabban ki tudja védeni az adott kórokozót. Többek között emiatt is van az, hogy a kisgyermek gyakran betegednek meg. Joggal adódik a kérdés: egyáltalán érdemes-e erősíteni az immunrendszerüket? Természetesen igen, mivel egy megfelelően működő immunrendszer az először megtapasztalt, valamint a már átélt betegségeket is elviselhetőbbé teszi, és gyorsabban meggyógyítja.

Mivel erősítsünk?

A fentebb említettek mellett a lehető legjobb választás a **Dr. Theiss Aktiv Immun folyékony étrend-kiegészítő gyermekek számára**, mely a homoktövis, a bodza és a nagy mennyiségű



„A gyerekek esetében különösen fontos a védelem kiépítése és fenntartása”

Hogyan véd az immunrendszer?

Az immunrendszer fő feladata, hogy megakadályozza a kórokozók által kiváltott károsodásokat, eltávolítsa a szervezetbe bejutó mikroorganizmusokat, idegen anyagokat, valamint elpusztítsa a hibássá vált saját sejteket.

C-vitamin erejével támogatja a szervezet ellenálló képességét. Ha pedig a csemete inkább a kellemes, gyümölcsös ízű, meleg italokat szereti jobban, akkor a **Gripovit Junior Étrend-kiegészítő forró italpor C-vitaminnal, cinkkel és bodzával** lesz az, amely ezt a feladatot elvégzi. Ha viszont a lurkó végképp válogatós, akkor tréfálja meg, hiszen a nyalókát minden gyermek szereti: a **Gripovit Immuno Étrend-kiegészítő nyalóka echinaceával, vitaminokkal és cinkkel** édes élmény közepette támogatja az immunrendszer egészséges működését.



Önmagáról se feledkezzen meg!

Az esős, nyirkos időben, a munkából hazatérve, mielőtt lepihenne a kényelmes fotelben, készítsen egy bögre **Gripovit Max C-t**, amely egy étrend-kiegészítő forró italpor C-vitaminnal, cinkkel és gyógynövényekkel. Támogassa egészségét őszi is, ehhez minden feltételt biztosítunk!

Védelmező vitaminok

Az emberi szervezetnek szüksége van vitaminokra, ez olyan egyértelmű tény, mint az, hogy az ég kék. Mégis, sok ember fájdalmasan keveset tud ezekről a nélkülözhetetlen vegyületekről. Segítünk, hogy ne tartozzon közéjük!

A vitaminok szerves vegyületek, melyek legtöbbje valóban nélkülözhetetlen az egészségünk megóvásához. Két fő csoportra osztjuk őket: zsírban oldódó és vízben oldódó vitaminokra. Előbbiket a szervezet képes tárolni, így egészséges és kiegyensúlyozott étkezés mellett nem szükséges a napi pótlásuk. Utóbbiakat viszont nem, így azokat mindennap pótolni kell.

Ha a szervezet hosszabb ideig nem jut hozzá a szükséges vitaminokhoz, akkor vitaminhiány,

és ennek következményeként hiánybetegség alakul ki. Minden vitamin esetében más-más tünetekről és betegségekről beszélhetünk, a legismertebb a skorbut (C-vitamin hiánya), az angolkór (D-vitamin hiánya) és a farkasvakság (A-vitamin hiánya). A vitaminokat (leginkább a zsírban oldódókat) túl is lehet adagolni – ezt nevezzük hipervitaminózisnak. Nem túl gyakori jelenség, de érdemes figyelni rá, a tünetek igen változatosak lehetnek: például étvágytalanság, hajhullás, súlyosabb esetben májbetegség, idegrendszeri eltérések.

A nyár végével ajánlott rákészülni a hűvösebb hónapokra, és feltölteni vitaminraktárainkat. Szerencsére, a zöldségek és gyümölcsök mellett van jó néhány szezonális gyógynövény, mely erre a célra kiválóan alkalmas – a számos egyéb jótékony hatás mellett.

- **Bodza:** a virágjából készült tea kiváló megfűlés ellen, a termése pedig rendkívül gazdag A- és C-vitaminban.
- **Homoktövis:** kiemelkedő C- és A-vitamin-forrás.
- **Zsálya:** antiszeptikus, gyulladáscsökkentő hatású.
- **Echinacea** (avagy kasvirág): az influenza megelőzésében és tüneteinek kezelésében első osztályú.

Top Tipp

Az immunrendszer erősítése és az őszi-téli influenzaszезон sikeres átvészélése érdekében alkalmazza a ***Dr. Theiss Echinacea cseppet**, mely gyógyszernek nem minősülő gyógyhatású készítmény! Kúraszerűen alkalmazandó, maximum 8 hétig.



Zsírban oldódó vitaminok:
A-, D-, E-, F-, K-vitamin

Vízben oldódó vitaminok:
B-komplex (az összes „számozott” B-vitamin, illetve a kolin [B₈-vitamin] és az inozitol [B₉-vitamin]), C- és P-vitamin (utóbbi másik nevén: rutin)

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

Dr. Theiss Echinacea csepp

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

DR.THEISS

Dr. Theiss Echinacea csepp

50 ml

TERMÉSZETES ÖSSZETEVŐK, NÉMET SZAKÉRTELEM

Dr. Theiss Echinacea csepp

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

www.drtheiss.hu

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

DR.THEISS

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

Gyümölcsöző egészség

Számos gyümölcs és zöldség számára az ősz jelenti a főszezont, ekkor kerülnek nagyobb számban az üzletekbe és jó esetben az asztalunkra. Következzenek az ősz legegészségesebb vitaminbombái.

Napi egy alma – az orvost távol tartja

Az alma az egyik legnépszerűbb gyümölcsünk, nem véletlenül! Ízletes, sok módon felhasználható, és jelentős mennyiségben tartalmaz C-, A- és B-vitamint, kalciumot, magnéziumot és káliumot is. Leginkább nyersen fogyasztva ajánljuk, mivel a benne található antioxidánsok főleg az alma héjában vannak jelen, és ilyen állapotban tartalmazza a legtöbb tápanyagot.

A csodálatos brokkoli

Üde, zöld szín, kellemes íz, kiemelkedő élet-tani hatás. Elsőre talán nem ezek ugranak be a legtöbb embernek a brokkoliról, pedig sokan a brokkolit tartják a legegészségesebb zöldségnek! A-, B-, C-vitamin-tartalma magas, valamint vasban és kalciumban is bővelkedik. Rosttartalmának köszönhetően az emésztésre is jó hatással van, várandós kismamáknak pedig különösen ajánlott, hiszen a benne lévő folsavnak köszönhetően elősegítheti a magzat idegrendszerének fejlődését.

Évezredes kincs

Az őskorban gyűjtögették, az ókorban már termesztették: a szőlő gyakorlatilag végigkísérte az emberiség történetét. Szinte valamennyi részét felhasználjuk a kozmetikától kezdve a gasztronómián át a borkészítésig. Magas cukortartalma miatt rendkívül jó energiapótló, héjával együtt fogyasztva pedig talán a leggazdagabb antioxidáns-forrás. Hazánkban tipikus őszi gyümölcs, így a szüreti időszak



eljövételével minden szőlőrajongó eljárhatja az örömtáncát – jó esetben a szüreti bálon!

Mézédes finomság

Kevés hangulatossabb dolog van, mint amikor kint fúj a hideg őszi szél, bent pedig sül az illatos sütőtök. Jó tudni: egyetlen szelet sütőtök a napi A-vitamin-szükségletünk több mint dupláját tartalmazza! Emellett laktató, alacsony kalóriatartalmú csemegeként segíti a fogyást, a benne található tiaminnak (B₁-vitamin) köszönhetően pedig emlékezet- és hangulatjavító hatása is van!

Körte nélküli ősz?

A körte az egészséges étrend egyik üdvöskéje. A megfázós-hűvös időben határozottan jó ötlet naponta fogyasztani ebből a gyümölcsből, mivel a számos ásványi anyagon kívül akkora mennyiségben tartalmaz C-vitamint, hogy egyetlen körte elfogyasztásával akár a teljes napi szükségletünket is fedezhetjük! A cukorbeteg is bátran fogyaszthatja, ugyanis főleg lassan felszívódó fruktózt tartalmaz.

Szépségápolás 50 év felett

Bőrünk a vászon, az élet pedig a festék maga, ami nyomot hagy az arcon. – Egy paca, vagy téves csík eltávolítására a festőknek rendelkezésére áll a terpentín. Mi vajon milyen eszközökkel tüntethetjük el azokat a bizonyos vonalakat?

1. Folyadékbevitel

Nem szabad, hogy a nyári aszfalt gőzével együtt eltűnjön életünkben a víz állandó jelenléte. A napi három liter folyadék bevitel minden évszakban nélkülözhetetlen egészségünk és szépségünk megőrzéséhez egyaránt. A víz feltölti a sejteket, így a ráncok kevésbé lesznek láthatóak. A nagymennyiségű folyadék a kollagén termeléshez is elengedhetetlen. Kollagén nélkül pedig nincs rugalmas bőr.

Fontos, hogy léteznek olyan italok is, melyek kifejezetten dehidratáló hatással rendelkeznek, és ezért ezeket az italokat érdemes elkerülnünk, illetve érdemes legalább csökkentenünk a napi fogyasztásukat. A kávé, a fekete tea és az alkoholok különböző fajtái mind ide sorolhatóak.

2. Hidratálás

Külsőleg is figyelniük kell a megfelelő hidratáltságra! Az érett bőr veszít nedvesség tartalmából, elvékonyodik, ezeket figyelembe véve kell a bőrápolási szokásainkat kialakítani. Érdemes egy könnyebb textúrájú, ennek ellenére a bőr egész napi hidratáltságát biztosító



arckrémeket választani nappalra, míg éjszakára egy tápláló, hosszabb idő alatt beszívódó krém javasolt. 50 év felett ajánljuk a Doliva Intenzívkrém Rosé nappali arckrémét, mely ránctalanító hatóanyagokkal, A- és E-vitaminnal lép fel a bőroregedés ellen.

A hozzáadott rosé pigmentek pedig rózsás kisugárzást adnak a fakó bőrnek. A benne lévő oxy-aktív komplex felleszti a bőrt és láthatóan új vitalitással és frissességgel látja el. Éjszakára remek választás a Doliva Intenzívkrém Rosé éjszakai arckrém, mely kiváló minőségű, hidegen sajtolt olívaolajjal, értékes A- és E-vitaminnal, oxy-aktív komplexszel javítja az érett bőr rugalmasságát az éjszakai nyugalmi fázis alatt.

A hozzáadott rosé pigmentek pedig rózsás kisugárzást adnak a fakó bőrnek. A benne lévő oxy-aktív komplex felleszti a bőrt és láthatóan új vitalitással és frissességgel látja el. Éjszakára remek választás a Doliva Intenzívkrém Rosé éjszakai arckrém, mely kiváló minőségű, hidegen sajtolt olívaolajjal, értékes A- és E-vitaminnal, oxy-aktív komplexszel javítja az érett bőr rugalmasságát az éjszakai nyugalmi fázis alatt.

A bőroregedését egyértelműen gyorsítják a káros UV sugarak. Mikrokárosodást okoznak a bőrben, lebontják a kollagént. Hatására finom ráncok, redők jelennek meg. A bőrszín egyenlőtlené válik, májfoltok alakulhatnak ki. Az arc, a kéz és a dekoltázs az év minden hónapjában ki van téve a napsugárzásnak, így ezeket napi szinten védeni kell fényvédőfaktorral ellátott krémek használatával. Ha már kialakultak a májfoltok, bőrelszíneződések, akkor ezekre érdemes a Redupetin dermatológiai speciális kozmetikumot alkalmazni, amely általában 4 heti alkalmazást követően elhalványítja ezeket a pigmentfoltokat.

3. Védelem

A bőroregedését egyértelműen gyorsítják a káros UV sugarak. Mikrokárosodást okoznak a bőrben, lebontják a kollagént. Hatására finom ráncok, redők jelennek meg. A bőrszín egyenlőtlené válik, májfoltok alakulhatnak ki. Az arc, a kéz és a dekoltázs az év minden hónapjában ki van téve a napsugárzásnak, így ezeket napi szinten védeni kell fényvédőfaktorral ellátott krémek használatával. Ha már kialakultak a májfoltok, bőrelszíneződések, akkor ezekre érdemes a Redupetin dermatológiai speciális kozmetikumot alkalmazni, amely általában 4 heti alkalmazást követően elhalványítja ezeket a pigmentfoltokat.



TOP 10 divattipp ősze

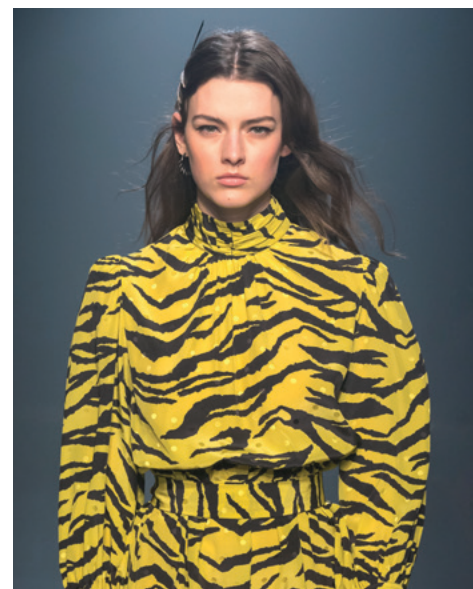
Az őszejövelele mindenki életében más és más jelent. Valakinek szimplán az eső kopogását a zárt ablakon, másoknak az új tanszerek illatát vagy a sütőtök és a meleg tea aromáját. A divat szerelmesei számára a bőr, a gyapjú és a vastagon szőtt szövetek csodálatos kavalkádját.

Az évszak idén is elkényeztet bennünket a különféle anyagok és minták variációival. Sok régi kedvencünket elővehetjük a szekrényből, de a 2018-as szezon új darabjai lehetőséget nyújtanak gardróbunk bővítésére is. Az őszi forgatagban való eligazodásban igyekszünk segítséget nyújtani a lent összegyűjtött 10 ponttal.

„Sok régi kedvencünket elővehetjük a szekrényből”

1. Állatminta

Ugye nem is volt olyan régen, amikor a leopárdminta és a pink uralt mindent? A leg-



újabb trend szerint már ne színnel vegyítsük az állatbundákat imitáló mintát, hanem legyünk bátrak, és tetőtől talpig burkolózzunk ocelotba vagy zebrába! Ha igazán vadak akarunk lenni, még a tigrismintát is kipróbálhatjuk.

2. Bőrszoknya

A bőr vagy műbőr mint alapanyag az elmúlt években már leküzdötte a vele szemben támasztott előítéleteket. Egy jól megválasztott fazonnal akár az irodában is megjelenhetünk. Érdemes a színesre festett darabokra is odafigyelni: egy halvány rózsaszín vagy kékes árnyalat feldobhatja sötét színskálán mozgó őszi ruhatárunkat.

3. „Szuperhősszett”

Gyakran bátorítják a nőket, hogy érezzék magukat mindennap „szuperhősnek” – nos, ehhez idén a megfelelő öltözet is megérkezett. Teret kapnak a köpönyszabású, vállra dobott plédre hajazó kabátfélék. A fazon adott, de az anyagok variálásával minden alkalomra találhatunk egy számunkra megfelelőt.

4. Ezüst

Az utóbbi évek aranyuralmát megtörve ismét az ezüsté lesz a főszerep. Élvezze, ahogy a narancs és vörös tónusok tükröződése minden egyes lépésnél egyedivé varázsolja aznapra választott öltözetét. Merjen napközben is csillogni, nem csak este 8 után ildomos ezüstöt viselni.

5. Tweed

Az elmúlt pár hónapban különösen nagy figyelmet kapott a brit királyi család. Talán magától a királynőtől ihletet merítve, a legnagyobb tervezők is felvonultattak őszi kollekciójukban tweedből készült ruhadarabokat. Az alapanyag elegáns mivoltát könnyűszerrel



ellensúlyozhatjuk sportos kiegészítővel. Az angol nevet viselő „mix and match” trend még mindig érvényes, azaz bátran párosítjuk a stílusukban eltérő dolgokat.

Merjen napközben is csillogni!

6. Rakott szoknya

A névről sokaknak a szigetország iskolai egyenruhái juthatnak eszébe, azonban mi a sokkal modernebb változat viselésére biztatjuk, amelyet helyesebb talán redőzött szoknyának hívni. Ennél a típusnál fontos a megfelelő hossz kiválasztása, az igazán trendi fazonok a térd alá érnek.

7. Kendő

Sokáig az idős asszonyok sajátja volt, majd átterjedt a felső tízezer elegáns, középkorú hölgyeinek kollekciójába a márkával jelölt, színes selyemdarabok viselete. Az idén ősszel diktáltak alapján bárkinek a ruhatárában helyet kaphat egy ruhaként újragondolt kendő. Nincs más dolga, csupán egy övvel kiemelni

a derékvonalat, és máris egy elegáns hölgy tekint vissza Önre a tükörből.

8. Márkalogó

A nagy márkalogót sokáig ízléstelennek tartották, azonban idén érvényesül a jól ismert mondás: minél nagyobb, annál jobb! Érdemes nem csak a sportmárkák kínálatában keresni az ilyen ruhadarabokat, egy-egy elegánsabb márkaválasztékában is megtalálhatók.

9. Mix

Öltözzünk rétegesen! Most nem a szokásos atléta-póló-pulcsi kombinációról beszélünk. Két kabát összekombinálása a legformabontóbb talán az évszak divatjának legújabb vonulatában.

10. Harmónia

A tájjal való harmonizálás sohasem elévülő trend. A rozsdás, a bordó és a narancs árnyalatok az idei őszből sem hiányozhatnak.



Hűvös elegancia



A divat és szépség világában az őszt egyet jelent ruhadarabjaink izgalmas variálásával, a bőrünk szárazság elleni védelmének erősítésével, valamint sminkes táskánk átrendezésével. Hoztunk pár hasznos tippet, amelyekkel könnyebb lesz az átállás!

Ahogy a kisebb márkák az öltözködésben, úgy sminkünk tekintetében mi is a legnagyobb divatházak kifutóihoz fordulhatunk ihletért. A legkeresettebb modellek ugyanis már nyáron végigvontak a hidegebb évszak legújabb trendjeit bemutatva – indítsunk mi is innen!

Alapvetően két, egymással szembe menő trend egyszerre volt jelen a bemutatókon. A teljesen neutrális, illetve a vad színekkel dolgozó, egyedi, formabontó mintákkal egyaránt találkozhattunk.

A nude variáció

Az irányzat középpontjában a természetes csillogó arcbőr áll. Az ilyen típusú sminkeknél fontos, hogy elkerüljük a maszthatást. Hagyjuk, hogy a bőr természetes fénye átragyogjon az alapozó alól. A kisebb bőrhibák, szeplők elfedésére sem kell gondot fordítanunk. Plusz extraként egy-egy ecsetvonásnyi highlightert érdemes az arc azon pontjaira tenni, amit a

Top Tipp

Amennyiben a rúzsokat nem kedveli, ajánljuk a Pharma Hyaluron Volumennövelő ajakápolóját, MARSALA és ROSÉ színben.



természetes fény megvilágít: ilyen az arccsont, az orrunk hegye, illetve a szánk fölé is csempészhetünk belőle. Befejezőként a szemeket emeljük ki. A műszempilla használatát kerüljük el, hiszen a természetességen van a hangsúly.



Amennyiben elégedetlen szempillájának minőségével, hosszával, akkor a **Pharmatheiss Szempilla-növesztő szérumát** javasoljuk, amely nemcsak segíti a pillák gyorsabb növekedését, hanem ápolja is őket. Ezért már meglévő műszempilla esetén is érdemes használni! Ráadásul hormonmentes is!

Az irányzat alternatív szubkultúrákból merít a sötét, füstös szemek, különleges tusvonalak tekintetében, azonban ezt tompítják az élénk színek, kristályok, metálfényű szemhéjpúdereket. Az alapbázisunkat itt is vékonyan tegyük fel, ennek minimalizmusa remekül el-

Két, egymással szembe menő trend egyszerre van jelen

Csillogó lázadás

lensúlyozza a smink hangsúlyosságát a szemeken. Nem szabad félni a színektől: ebben az évszakban is kerülhetnek a szemhéjra az élénk pink, kék, sárgák. Vadítsuk meg őket fekete púderrel, egy-egy csillogó kövel. A kompozíció elengedhetetlen része pedig az éjfekete szempilla. Ehhez ajánljuk a **Mascara med Színező & Ápoló spirált**, ha pedig még egy kis extrára lenne szükség, akkor használja a **Mascara med XL-Volumen szempillaspirált**.



A vörös rúzsok reneszánszukat élik

A jövő trendjei

A két nagy vonulat mellett érdekes tendenciákat is megfigyelhetünk, amelyek akár a jövő trendjei is lehetnek:

- a barackos, rózsaszínes arcpírok kerültek előtérbe, cél a babás almácskák kialakítása,
- a vörös rúzsok reneszánszukat élik,
- az arc kontúrozása gyakorlatilag eltűnt, elmentében az elmúlt évek szokásaival.



Védje hajkoronáját!

A hajvesztés, a haj cserélődése alapvetően egy természetes, folyamatosan zajló jelenség, mely egy bizonyos szintig nem igényel odafigyelést. Sokak számára azonban újdonság lehet, hogy létezik úgynevezett szezonális hajhullás is, mely tavasszal, illetve ősszel jelentkezik.

Ősz van, a fák elhullajtják lombjukat – ez közsímtény. Ám, sokan ekkortájt szintén elkezdik hullatni a „leveleiket”, azaz a hajukat. Ennek egyik fő oka a vitaminhiány, amely a hűvösebb idő által megváltozott étkezési szokásaink miatt alakul ki: ilyenkor a vitamindús, nyári finomságok helyett a kalóriadús, de ásványi anyagokban szegényebb ételeket választjuk.

A másik fő ok pedig az, hogy a nyáron a hajra leselkedő károsító tényezők (napfény, sós/klóros víz stb.) hatása ekkorra ütökzik ki érzékelhető mértékben.

Csak semmi stressz!

Ha szeretne tenni az őszi hajhullás ellen, akkor elsősorban arra érdemes ügyelnie, hogy

ősszel is megfelelő mennyiségű zöldséget és gyümölcsöt fogyasszon. Ezzel biztosíthatja a szükséges vitamin- és ásványianyag-bevitelt, ami ráadásul szervezete más területei számára is hasznos lehet!

Emellett a haja is és Ön is csak jól járhat, ha kerül a stresszt. Megfelelő relaxációs technikákkal, jógával, meditációval, valamint sok alvással könnyen és hatékonyan javíthat a nyár elmúlása miatti borús hangulatán.

A leghatékonyabb módszer azonban a megfelelő kozmetikumok használata, melyek kifejezetten az ilyen jellegű hajhullásra lettek kifejlesztve. A **Parusan Stimuláló sampon**, valamint a **Parusan Energizáló tonik** hajritkulás, diffúz hajhullás esetén serkenti a fejbőr vérkeringését, javítja a fejbőr tápanyaggal történő ellátását, csökkenti a hajhullást, és elősegíti a haj növekedési fázisát. Nyár óta ráadásul **férfiaknak** szánt változatban is elérhető, így már semmilyen akadály nem áll annak útjában, hogy az egész családnak dús és egészséges legyen a hajkoronája, amelyet kedvére borzolhat majd az őszi szellő!

Mi okozhatja még az őszi hajhullást?

- Hormonális problémák
- Nagymértékű fogyás
- A nyár vége, a rossz idő miatti negatív hangulati változások
- Vérszegénység



HAJHULLÁS CSÖKKENTÉSÉRE PARUSAN sampon és tonik

Made in Germany



Lia Pokorny
POKORNY LIA
ajánlásával



STIMULÁLÓ HATÁS A HAJ GYÖKERÉIG

- + Biotinnal, L-argininnel és E-vitaminnal
- + Hajritkulás, diffúz hajhullás esetén serkenti a fejbőr vérkeringését, javítja a tápanyaggal történő ellátottságát
- + Csökkenti a hajhullást
- + Erősíti a hajszalakot
- + Elősegíti a haj növekedési fázisát
- + A fejbőrt a haj gyökeréig célzottan látja el koncentrált tápanyagokkal

Kapható gyógyszertárakban, megrendelhető telefonon vagy webáruházunkban.

www.naturprodukt.hu

MÁR FÉRFI-VÁLTOZATBAN IS!

Hűvös szelek járnak

A napsütéses, kellemes nyár véget ért, beköszöntött az aranyló őszi, amely a szépségei mellett bizony árnyoldalakkal is rendelkezik. Ezek közül most egy megszokott témakört, a megfázást járjuk körül. Ez egy olyan probléma, amelynél a megelőzésnek kiemelt szerepe van, ezért érdemes sokat beszélni róla. Szinte mindenhol találkozunk vele, és nem egy ismerősünk küzd a tünetekkel a környezetünkben. De elkerülhetjük, ha ügyesek vagyunk!

Megfázni nagyon sok módon és szinte bármikor lehet. A hűvösebb hónapokban viszont legtöbbször azért alakul ki a nátha, mert a fűtött, meleg lakásban kiszárad a nyálkahártya, s így amikor utána kilépünk az ajtón, a baktériumok és vírusok sokkal könnyebben jutnak be a szervezetbe. Az meg csak hab a tortán, ha gyakran fordulunk meg forgalmas helyeken, például tömegközlekedési eszközökön; ilyenkor aztán tényleg az egekbe szökik az esélye, hogy elkapunk valamit. Szerencsére hatékony módszer bőven van a védekezésre, például:

- Igyunk napi 1,5-2 liter folyadékot, így nedvesen tarthatjuk a nyálkahártyánkat,
- mossunk rendszeresen kezet,

A legjobb őszi immunerősítők

- Gyümölcsök, zöldségek: például az alma és a cékla együtt különösen hatékony. Turmixolja össze őket, és igyon meg belőle mindennap 2-3 dl-t!
- Savanyú káposzta, csipkebogyó: extrém magas C-vitamin-tartalom!
- Rendszeres testmozgás

Pohárnyi egészség

Köztudott, hogy ősssel kiemelten fontos a vitaminpótlás. Erre a célra pedig talán a legalkalmasabb a vörös áfonya és az alma, melyek rengeteg C-vitamint és antioxidánsot tartalmaznak. Próbálja ki az almás-vörös áfonyás smoothie-t! Hozzávalók:

- 1/2 csésze (125 g) vörös áfonya
- 1 hámozott és kockákra vágott alma
- 1/2 banán
- 1 evőkanál kockára vágott gyömbér
- 1 marék spenótlevél
- 1/2 csésze (125 ml) víz
- 1 csésze (250 g) jég

Csak helyezze az összes hozzávalót egy turmixgépbe, és addig turmixolja, amíg sima, krémes állagú nem lesz. Egészségére!
Forrás: blog.freepeople.com

- szaunázunk: ellenállóbbá teszi a szervezetünket,
- mindig erősítsük az immunrendszerünket!

Mentsük a menthetőt!

Ha a fentiek ellenére mégis két műszakban szíjog és köhög, akkor sem kell elkeseredni! A ClinSin med Orr- és melléküregeblítő készlet egy orvostechnikai eszköz, mely hatékonyan veszi fel a harcot az orrdugulással, ráadásul Junior változatban is elérhető, így Ön és gyermeke is fellélegezhet a makacs nátha esetén! Az orrdugulás megoldva, már csak a száraz, kaparó köhögés kínozza? A *Mucoplant Dr. Theiss Lándzsás útifű szirup vény nélkül kapható hagyományos növényi gyógyszer, „három az egyben” természetes megoldás a légúti megfázásos tünetek enyhítésére, a torokirritációra és a száraz köhögés tüneti kezelésére.

Természetesen egészségesen

TERMÉSZETES ÖSSZETEVŐK, NÉMET SZAKÉRTELEM

MUCOPLANT Dr. Theiss Lándzsás útifű szirup* 100 ml és 250 ml

A légúti megfázásos tünetek enyhítésére, a torokirritáció és a száraz köhögés tüneti kezelésére alkalmazandó. Felnőttek, serdülők és 3 év feletti gyermekek számára.

MUCOPLANT Dr. Theiss Kakukkfű ánizsolajjal belsőleges oldatos cseppek* 30 ml

Köptetőként alkalmazandó meghűléshez társuló köhögés esetén. Felnőttek és 12 éves kor feletti serdülők számára.

MUCOPLANT Dr. Theiss Eukaliptusz és fenyőolaj kenőcs 50 g

A Mucoplant Dr. Theiss Eukaliptusz és fenyőolaj kenőcs külsőleges használatra és inhalációs gőz képzéséhez alkalmazható gyógyszer, a megfázásos tünetek (pl. szövődményekkel nem járó nátha, rekedtség, hörghurut) enyhítésére. Felnőttek, serdülők és 3 év feletti gyermekek számára (6 éves kor alatti gyermekeknél inhalálásra nem alkalmazható).

Vény nélkül, EP kártyára is kapható gyógyszerek.
www.drtheiss.hu



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

* Hagományos növényi gyógyszer. A javallatokra való alkalmazása a régóta fennálló használaton alapul. A kockázatokról és a mellékhatásokról olvassa el a betegtájékoztatót, vagy kérdezze meg kezelőorvosát, gyógyszerészét!

*Hagyományos növényi gyógyszer. A javallatokra való alkalmazása a régóta fennálló használaton alapul. A kockázatokról és a mellékhatásokról olvassa el a betegtájékoztatót, vagy kérdezze meg kezelőorvosát, gyógyszerészét!

Vissza az iskolába!

Egyszer minden jónak vége szakad. Igaz ez a nyári vakációra is, és ezt sok gyermek tragédiaként éli meg. Segítünk, hogy ez ne így történjen!

A nyár a legtöbb gyermek számára az év legjobb szakasza, érthető okokból: az idő jó, a nyaralás pihentető, a kalandok izgalmasak, valamint néhány hétre félre lehet dobni az iskolával kapcsolatos mindennemű stresszt és megpróbáltatást. Ám a nyár vége felé közeledve egyre inkább előjön az iskolakezdés miatti izgalom, netán félelem, különösen az iskolapadba frissen beülők számára. Szülőként arra érdemes figyelni, hogy ezt a feszültséget észérvekkel és bátorító tényekkel oldjuk a csemetében, hiszen lássuk be: a legtöbb esetben alaptalan a félelme!

„EGYRE INKÁBB ELŐJÖN
AZ ISKOLAKEZDÉS
MIATTI IZGALOM.”

Néhány hasznos tanács:

- Emlékeztessük, hogy nincs egyedül a helyzettel, hiszen valamennyi osztálytársa hasonló cipőben jár!
- Mondjuk el, hogy ez csak átmeneti állapot, pár nap alatt visszarázódik a sulis életbe!
- Hívjuk fel a figyelmét, hogy milyen jó lesz ismét találkoznia a barátokkal, és akár még újakat is szerezhet!



**Hogyan
készülhet az
iskolakezdésre?**

- Tegyük rendet a gyerekszobában, készítsük elő a helyeket a tanszereknek!
- Kezdjük meg a visszazoktatását a korai lefekvésre és felkelésre!
- Próbáljuk meg feleleveníteni az elmúlt tanév tananyagát, és ebbe vonjuk be kreatívan gyermekünket is.

Az erő legyen velünk!

Gyermekünk egészségére természetesen mindig ügyelnünk kell, de iskolakezdekor különösen. Érdemes elvinni háziiorvosi, fogászati, szemészeti vizsgálatokra, hogy ha netán valami probléma adódna, azt még időben elháríthassuk, és később, a dolgozat- és felelésterhes időszakokban ne ezzel kelljen foglalkozni. Ha pedig gyermekünkön fáradékonyságot, sápadtságot észlelünk, akkor

könnyen lehet, hogy nem a nyári kalandokban fáradt el, hanem vashiánya van. Ezt szerencsére könnyen orvosolhatjuk a kellemesen gyümölcsízű **Hübner IRON VITAL F Vaskészítménnyel**, amely egy folyékony étrend-kiegészítő vassal és vitaminokkal. A vas hozzájárul a normál vörösvérsejt- és hemoglobin-képződéshez, ráadásul elősegíti a gyermekek kognitív fejlődését, így a készítmény fogyasztása dupla előnnyel járhat.



„GYERMEKÜNK EGÉSZSÉGÉRE
ISKOLAKEZDEKOR IS
ÜGYELNÜNK KELL!”

Itt van az ősz, itt van újra!

A vakáció kellemes pillanatainak vége, elkezdődött az iskolaszézon! Megtelnek az iskolatáskák, tolltartók, uzsonnásdobozok, a nebulók közül pedig ki nagyon, ki pedig kevésbé lelkesen várja az első becsöngetést. Néhány jótanáccsal készültünk a szülők számára – és az egészséges gyerkőcök érdekében!

Kalandra fel!

Minden évkezdés egyik fénypontja az őszi osztálykirándulás. A diákok ekkor vitatják meg a nyári élményeket és készülnek fel a következő hónapokra. A gondos szülő pedig mindent megtesz annak érdekében, hogy csemetéje semmi se szenvedjen hiányt az osztálykirándulás alatt. Ahány osztály, annyi szokás. Nyilván nem ugyanaz kerül a hátizsákba egy erdei túra alkalmával, mint egy múzeumlátogatáskor. Ám van néhány „alapfelszerelés”, amely egyik gyerkőc batyujából sem maradhat ki.

A teljes biztonság és higiénia érdekében csúsztassunk be egy **SOMEX Antibakteriális hatású kéztisztító gélt Aloe verával**, hiszen nem ritka, hogy a lurkók összekoszolják a kezüket a kalandok közepette. Ha pedig buszos túra készül, ráadásul gyermekünk nehezen viseli a kanyargós serpentineket és a ringatózó járművet, akkor a **Prevomit kids Étrend-kiegészítő nyalóka gyömbérral** szinte kötelező, hiszen hozzájárul az utazás közbeni diszkomfortérzés (hányás, hányinger) leküzdéséhez!

Törődés a hétköznapokban

Az iskolában a gyerekek nem csak a padot koptatják. Egy fociedzés vagy egy délutáni „bandázás” során bármikor történhetnek kisebb-nagyobb balesetek, például egy lehorzolt könyök, vagy egy belilult térd. Többek között

„MINDEN ÉVKEZDÉS
EGYIK FÉNYPONTJA
AZ ŐSZI OSZTÁLYKIRÁNDULÁS.”

ezekre a gondokra kínál megoldást a gyulladáscsökkentő, sebgyógyulást elősegítő hatású ***Dr. Theiss Körömvirág kenőcs**, mely gyógyszernek nem minősülő gyógyhatású készítmény, valamint a ****Dr. Theiss Arnikamed Dolo gél**, amely a véraláfutások, rándulások és helyi izomfájdalom enyhítésére alkalmazható, vény nélkül kapható hagyományos növényi gyógyszer!

Mi kerüljön a hátizsákba?

- Váltóruha rossz idő esetére
- Nem romlandó szendvics (szalámi, kolbász)
- Gyümölcsök (leginkább alma)
- Innivaló (szénsavmentes ásványvíz, limonádé)
- Némi költőpénz
- Zsebkendő
- Esőkabát



ÉLVEZD AZ UTAZÁST!



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

Étrend-kiegészítő nyalóka gyömbérral „nem csak” gyermekeknek.



KAPHATÓ A GYÓGYSZERTÁRAKBAN ÉS GYÓGNÖVÉNYBOLTOKBAN.

Az őszinte mosolyért

Bár az idei nyár már a múlté, sokan mégis az őszelejtöltik a szabadságukat. A nyaralás alatt hajlamosak vagyunk háttérbe szorítani az év közben megszokott fogápolási rutint, pedig ilyenkor is ugyanúgy figyelniük kell a szájhigiénéjükre!

Ha külföldön nyaralunk, akkor – egyébként teljesen jogosan – megpróbáljuk maximálisan kiélvezni az ott töltött napokat. Új helyek, új ételek, új élmények, miközben esetleg olyan ételeket-italokat is megengedünk magunknak, amelyek nem feltétlenül tesznek jót a fogainknak, gondolunk itt a cukros édessegekre, a savas gyümölcsökre, feldolgozott élelmiszerekre vagy az alkoholra. Ebből lehetnek később a szuvas fogak, az ínygyulladás, rosszabb esetben fogágybetegség. Pedig a megelőzés lényegesen könnyebb, mint az utólagos kezelés!

A **Lacalut aktív preventív fogkrémet** kifejezetten fogágybetegségek és fogínyvérzés megelőzésére fejlesztették ki. Azonnal, érezhetően feszebbé és szilárdabbá teszi a fogínyt. Mindenképp érdemes az indulás előtt egy tubussal becsúsztatni a tisztasági csomagba, és természetesen használni is, hiszen sok kellemetlenséget megspórolhatunk így.



Miről nevezetes még az ősz? Úgy van, az iskolakezdésről! Szülőként kiemelt feladatunk, hogy minél hamarabb megismertessük gyermekeinkkel a rendszeres fogápolás



fontosságát és módszereit, hogy mire először lépni át az iskola kapuit, már ügyes és alapos fogmosó legyen! A folyamatot nagyban megkönnyítheti egy jól megválasztott fogkrém, amely ráadásul még a megfelelő védelmet is kialakítja. A **Lacalut** gyermekeknek szánt, három korosztálynak ajánlott fogkrémei pontosan ilyenek.

A fogágybetegség tünetei

- duzzadt íny
- fogmosáskor ínyvérzés
- kellemetlen szájszag
- fájdalom

A fogágybetegség sokszor tünetmentesen alakul ki, így ajánlott rendszeresen, azaz félévente elmenni egy szűrővizsgálatra!

„A megelőzés lényegesen könnyebb, mint az utólagos kezelés.”



A Lacalut gyermekfogkrém 4 éves korig az érzékeny gyermekfogakat védi a fogszuvasodástól, a Lacalut gyermekfogkrém 4–8 éves korig a maradó fogak kinövéséig tartó átmeneti időszakban nyújt hathatós támogatást, a Lacalut gyermekfogkrém 8 éves kortól pedig már a maradó fogak egészségéért tesz meg mindent.



Gondkoldj egészségesen!

Számunkra nagyon fontos a gyermekek egészsége. Ennek megfelelően idén is támogatjuk a Gondkoldj Egészségesen! programot, melynek missziója, hogy minden gyermek önmaga lehessen, szabadon fejlődhessen a saját közegében. Ehhez a fogápolás témakörével járunk hozzá, természetesen a Lacalut termékek segítségével!

Színpompás programok

Zöld, sárga, bordó... Az évnek ebben a szakában legszebb kosztyűmjükbe öltöznek a fák. Merítsen ihletet környezetéből, és töltsd el színesen az őszi hónapjait! Kedvcsinálóként az ország különböző szegleteiből szemezgettünk programötleteket.



PÉCSI NAPOK

Pécs, 2018. szeptember 19-23.

Koncertek, gasztronómiai csemegék és finom borok. A sokéves múltra visszatekintő Pécsi Napok rendezvénysorozat nem csak a helyieknek szól: az ország minden pontjából várják a szervezők az érdeklődőket a belváros hangulatos helyszíneire. Irány Pécs!

www.pecsprogram.hu/program/Pecsi_Napok_2018

NEMZETI VÁGTA

Budapest, 2018. szeptember 14-16.

Lovas nemzet a magyar! Ha ezt a mondást nem is feltétlenül érzi magáénak, akkor is remek szórakozást jelenthet a Hősök terén szeptemberben sorra kerülő vágta. A verseny izgalma, az állatok szépsége és közelsége egyedülálló élmény!

www.vagta.hu



SZÍNHÁZAK ÉJSZAKÁJA

Budapest, 2018. szeptember 22.

Fontos, hogy ne csak a testnek, a szellemnek is adjunk! Erre talán a legkiválóbb módszer egy színházban eltöltött este. De hogy mondjunk jobbat: mit szólna 32 különböző színházban eltöltött estéhez? A Színházak Éjszakája nevet viselő programmal erre is lehetősége lesz! A részt vevő színházak listája az esemény weboldalán érhető el.

www.szin hazakejszakaja.hu

TOKAJI SZÜRETI NAPOK

Tokaj, 2018. október 5-7.

Ne hagyjuk, hogy a nagy becsben tartott tokaji borok csupán a vitrinig jussanak! Idén októberben a leghíresebb magyar borvidék termékeit akár helyben is megkóstolhatják a látogatók. A hagyományos szüreti felvonulás mellett színpadi és gyermekeknek szóló programokkal is várják az érdeklődőket.

www.tokajiszuretinapok.hu



KÜRTÖSKALÁCS FESZTIVÁL

Budapest, 2018. október 12-14.

Fahéjas, diós, kakaós... Mindegyiket megkóstolhatja, sőt, egészen különleges ízekkel is várja majd a fővárosi Kürtöskalács Fesztivál. A haragnivalón kívül, természetesen, zenés műsorral is készülnek a szervezők. Édesítse meg a hétfévégét!

www.kurtoskalacsfesztival.hu



CSABAI KOLBÁCSFESZTIVÁL

Békéscsaba, 2018. október 19-22.

Immáron 22. alkalommal rendezik meg Békéscsabán a város leghíresebb termékét, a csabai kolbászt középpontba helyező fesztivált. A régi hagyományok és programok új köntösbe bújtatva várják az érdeklődőket, bármely korosztályból. Az étel és ital mellé természetesen a zene sem hiányozhat: a fellépők között ott lesz a Punnany Massif, a Csík Zenekar, valamint Majka & Curtis is.

www.csabaiKolbacsFesztival.hu



MÁRTON-NAPI CSALÁDI FESZTIVÁL

Hévíz, 2018. november 9-10.

Nem csak nyáron érdemes a fürdővárosokat látogatni! A Hévízen megrendezett Márton-napi mulatság is egyre nagyobb népszerűségnek örvend. Ez talán köszönhető az esemény egyik kedvelt pontjának, a libafuttatásnak, de emellett számos jól bevált programmal (kézműves ház, előadások gyermekeknek, népi játszótér) várják az érdeklődőket, akik részt vehetnek az újbóli megáldásán is.

www.heviz.hu



Őszi túraturné!

A nyár a strandolásé és az utazásé volt, az ős pedig legyen a túrázásé! Hazánk dűskál a jobbnál jobb túrázóhelyekben, választani is nehéz közülük. Mi azért megkíséreljük: cikkünkben bemutatunk három népszerű túrahelyet, amelyek talán ősszel a legszebbek!

Beköszöntött sokak kedvence, a vénasszonyok nyara: már nincs az a kimondott nyár, de az idő jobb esetben még nyári, szabadtéri időtöltésre kiválóan alkalmas. A túrázás pedig ezek közül talán a legjobb választás, ugyanis testnek és léleknek egyaránt elsőrangú feltöltést biztosít!

„Legyen az ősz a túrázásé!”

Dobogókő

Dobogókő igen népszerű kiránduló- és üdülőhely, a Visegrádi-hegység legmagasabb pontja. Amellett, hogy természetileg egészen lenyűgöző vizuális élményt nyújt, kilátóiból az ország legszebb panorámájában gyönyörködhetünk. Fontos csomópont is egyben: itt halad át egyebek mellett az Országos Kéktúra, valamint a Mária út és a Magyar Zarándokút. Az ezotéria szerelmesei számára hozzátesszük, hogy egyes elméletek szerint Dobogókőn és a környéken lévő Pilisben ta-

lálható a Föld szívcsakrája, amelyet bolygónk legerősebb energiaközpontjának tartanak. Akár így van, akár nem, egy pihentető természetjárásért mindenképpen érdemes Dobogókőt választani!

TUDTA?

Hazánk legelső turistaháza Dobogókőn épült 1898-ban. Ez az épület jelenleg turistamúzeumként üzemel.

Gemenci erdő

A Gemenci erdőt a legromantikusabb hazai erdőnek tartják. Szó, ami szó, valóban egészen csodás hangulata van a hamisítatlan, vadregényes ősengeteknek, mely sokáig áthatolhatatlan erdőség volt. Szerencsére napjainkban – különösen a kisgyermekes családok és a romantikázni vágyó párocskák körében – igen népszerű túrázóhelyként van számontartva. Menjen egy kört a kisvasúttal, fedezze fel a rejtélyes mocsárvilágot, járja be a tanösvényeket. Csalódás kizárva!

TUDTA?

A Gemenci erdőt 1996-ban védetté, és a Duna-Dráva Nemzeti Park részévé nyilvánították.



A varázslatos Lillafüred

Lillafüredről mindenki hallott már, ha máshonnan nem, akkor a Meseautó című klasszikus filmünkéből, melynek nagy része ott játszódott. A Palotaszálló szépsége és hangulata elvitathatatlan, ugyanakkor a környék bővelkedik még rengeteg látnivalóban, melyeket nem érdemes kihagyni. Első körben a tanösvényt, a vízesést és az erdei kisvasutat ajánljuk, de itt található még a lebilincselő szépségű Hámori-tó, a kalandot kedvelőket pedig számos barlang, például az egykori ősemberlak, a Szeleta-barlang várja!

TUDTA?

Lillafüred neve a 19. században Borsod vármegyében fontos szerepet játszó vajai Vay családhoz köthető, konkrétan Vay Erzsébethez, akit Lillának becéztek.

„Testnek és léleknek egyaránt feltöltődés!”

Csak okosan!

Murphy óta tudjuk, hogy ami elromolhat, az el is romlik. Ez alapján érdemes felkészülni arra, hogy túrázás során előfordulhatnak kisebb balesetek, amelyekre hatékony és gyors segítséget nyújthat a ***Dr. Theiss Arnikamed Dolo gél**. Ez egy vény nélkül kapható, hagyományos növényi gyógyszer, mely a véraláfutások, rándulások és helyi izomfájdalom enyhítésére alkalmazható. Biztonságos, nyugodt túrázást kívánunk!

Őszel is nyári formában

A hőmérséklet csökkenése együtt jár a rövid szoknyák és az ujjatlan topok eltűnésével az utcákról. A sokat mutató darabokat felváltják a garbónyakú pulóverek és a sötét farmerek. Ez azonban nem ok arra, hogy elhanyagoljuk az elkendőzött területeket.

Fontos, hogy ha a bikiniszezon már véget ért, akkor is megtaláljuk a testmozgáshoz szükséges motivációt. Ez lehet egy különleges eseményre való felkészülés, de a futás közben kapott néhány jó szó is elég lehet ahhoz, hogy újra kedvet kapjunk a mozgáshoz. A futópályán vagy futópádon zajló körözés nem mindenkinek hangzik csábítóan, ám az őszt sokkal több opciót rejt magában. A hétvége felét végre nem kell a klímás, hűvös szobában tölteni, van lehetőség túrázásra, kerékpározásra, a bátrabbak pedig akár görkocsolyát is húzhatnak a lábukra. Egyre népszerűbbek az ország-szerte megtalálható kalandparkokban felépített játékok is.

Elengedhetetlen a megfelelő tápanyagok fogyasztása

Fit-tippek

Ha kültéri programot választ, tudnia kell, hogy az évszak változásával a sportolási szokások is megváltoznak. Íme, néhány hasznos tipp:

- Ne hagyja ki a bemelegítést!
- Legalább 15 percet szánjon a gyakorlatokra!
- Figyeljen a megfelelő ruhára! A funkcionális sportruházatok nagy része elvezeti a verejtéket, ezzel minimálisan csökkenti a hidegben való megfázás lehetőségét.
- Esti sportolásnál legyen látható, válasszon fényvisszaverő csíkokkal ellátott ruhákat.

Tudatos étkezés? Helyes!

A megfelelő forma megőrzéséhez a mozgás mellett elengedhetetlen a megfelelő tápanyagok fogyasztása. Igaz, hogy a nyári hónapokban egyszerűbb a helyes ételekhez nyúlni, köszönhetően a nagy mennyiségű friss zöldségnek és gyümölcsnek, de egy kis odafigyeléssel ezt ebben az évszakban is kivitelezhetjük.

Például, a tök szezonja éppen az ősz: kalóriában, zsírban és nátriumban szegény, rostokban azonban gazdag, magja pedig remek



fehérje-, magnézium- és vasforrás, valamint csökkentheti a szívbetegségek esélyét. A kosárunkba kerülhet még a gránátalma, a gyömbér, a különböző olajos magvak, valamint étlapunk állandó szereplői, a halak és fehér húsok.

A kiegyensúlyozott táplálkozás azonban nem zárja ki a különböző vitaminok, ásványi anyagok, jótékony hatású növényi kivonatok „ráadásaként” történő alkalmazását. Az **Optihepa Slim Étrend-kiegészítő kapszula** krómmal, kolinnal és gyógynövényekkel segíti a máj egészséges működését, nem mellesleg a **testtömegcsökkentő étrend eredményességét** is.

A **Dr. Theiss Coenzym Q10 + Mg + E-vitamin FORTE étrend-kiegészítő kapszulában** található **magnézium energifaktorként** hozzájárul a fáradtság és a kifáradás csökkentéséhez, az **articsókakivonattal** pedig, melyet a **Cirkulin Articsóka draszté** étrend-kiegészítő készítmény tartalmaz, a **normális emésztést támogathatjuk**.



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 gyógyszerárakban és a gyógynövényboltokban, valamint webáruházunkban.

Fejtsd meg a keresztrejtvényt, és megtudhatja egyik legújabb immunerősítő termékünk nevét!

				Gépgyárunk volt	A végén elárul!	Kiel Közepe!	A foszfor vegyjele	Tagol	
				1.					
				Német település			Olasz helyeslés Superman jele		
				Autójel Holland Kompakt lemez		Osztályban van! Affér			
	Doppingol	Zorro jele	Cseh autójel ...darja; folyó		Középfül! Növényt nemesít		Az idő jele A Duna melléke	Ordináta tengely	
Politikus Maulana				Japán legyező A fluor vegyjele			Hím kromoszóma Nyugat, röviden		
Energia mértéke		Előtag: Mega- Másodperc röviden	Színész (Errol) Előtag: Piko-					Az út jele	
Szalmatető				Tanuló vezető		Belga folyó			

A megfejtést küldje el e-mailben vagy postai levelezőlapon.

Beküldési határidő: 2018. 10. 31.

A beküldők között Gripovit termécsomagokat sorsolunk ki.

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

Nyári lapszámunk nyertesei:

1. V. Sándorné Debrecen,
2. Sz. Sándorné Cibakháza,
3. K. Kata Érd-Parkváros

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



Dr. Theiss Aktiv Immun

Homoktövis, bodza és C-vitamin tartalmú folyékony étrend-kiegészítő

TÁMOGATJA A SZERVEZET ELLENÁLLÓ KÉPESSÉGÉT

3 éves kortól

- ✓ Bodza és homoktövis terméskivonatával
- ✓ Értékes C-vitammal
- ✓ Hozzájárul az immunrendszer normál működéséhez

GYERMEKEK SZÁMÁRA

DR. THEISS



Naturprodukt

Kapható gyógyszertárakban és gyógynövényboltokban, valamint megrendelheti webáruházunkból is.
Forgalmazza: Naturprodukt Kft., 2046 Törökbálint, DEPO, Pf. 8 www.naturprodukt.hu
Made in Germany

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

Dòliva

Intensivcreme *Rosé*

Rózsásan
ragyogó arcszín!

Regeneráló arcápolás
érett és
igénybe vett bőrre

ÚJ



KAPHATÓ A GYÓGYSZERTÁRAKBAN!



Forgalmazza: Naturprodukt Kft., 2046 Törökbálint, DEPO, Pf. 8

www.naturprodukt.hu

Made in Germany