

JÓ TANÁCS



EGÉSZSÉG- ÉS ÉLETMÓDMAGAZIN 2017 ŐSZ

**Nyerd vissza
hajad egészségét!**

Vaspótlás iskoláskorban

**NYÁRI LENDÜLET
ŐSZEL IS**

A Jó Tanács jótanácsai

Tartsd meg a nyári lendületet ősszel is!

Fürdőzés a tengerben, napozás a parton, kirándulás a hegyekben. A nyári kalandoknak lassan búcsút inthetünk, és újult erővel köszönthetjük az őszt és az iskolakezdést. Neked is feltűnt, hogy kicsit szárazabb a bőröd vagy, hogy száll a hajad? Ezek a nap-sugárzás és a klór nyomai lehetnek! Hogyan tudod ismét kezelésbe venni a hajadat és a bőrödöt? Íme, elárulunk pár hasznos tippet a megfelelő ápolásukról!

Vizslát, szárazságot, helló hidratált bőr!

Ugyan a nyár a pihenésről és a teljes kikapcsolódásról szól, bőrünknek és hajunknak ilyenkor kell a legnagyobb károsodások ellen védekeznie. A perzselő napsugarak nem csak csokibarna színt kölcsönöznek bőrünknek, de képesek komoly károkat okozni benne. A vízvesztés miatt pedig könnyen szárazzá és akár rugalmatlanná is válhat. A hidratálás ilyenkor elengedhetetlen lépcsőfoka a regenerációnak, ezért válasszunk tápláló krémeket! A bőr gyulladását a legegyszerűbben a **Hübner Original silicea géllal** szüntethetjük meg, mely tartalmazza a szervezet számára nélkülözhetetlen nyomelemet, a szilíciumot. Ez nem csak a gyulladásos faktorokat képes megkötni, de támogatja a szervezet természetes védekezőképességét is. Az arcbőrön semmiképpen sem ajánlott alkohol tartalmú sminklemosókat, kozmetikumokat használni, inkább minél több, E-vitaminban gazdag ápoló krémet válasszunk helyettük!

Egészséges frizura újratöltve

Tapasztaltad már, hogy nyáron pár árnyalattal

világosabb lett a hajad? Ez annak köszönhető, hogy a nap és a klóros víz kombinációja halványítja a pigmenteket, de a haj kiszáradásáért, töredezettségéért is ez felel. Mit tehetsz a gyönyörű haj helyreállításáért? A hidratálás ez esetben is alapvető követelmény, ám emellett kerülnöd kell a hajszínezést és az erős formázó termékek használatát is. Újjáélesztéséhez a **Parusan Stimuláló sampon és Energizáló tonik** nyújt igazán nagy segítséget, mely egy tápanyag-koncentrátum, mely koncentrált hatóanyagokkal látja el a fejbőrt a haj gyökeréig. Számos kiváló minőségű összetevő (biotin, L-arginin, E-vitamin) mellett növényi kivonatok speciális kombinációját is tartalmazza, mely csökkenti a hajhullást, és jelentősen meggyorsítja a haj újranövekedését.

Gondoltad volna, hogy a nyári napsütés még szempilláidat is megviseli?

A **MASCARA med Színező & ápoló spirál** modern hatóanyag-kombinációja intenzív feketére színezi a szempillákat, és stimulálja növekedésüket. Éjszakára pedig használjuk a **Pharmatheiss Szempillanövesztő szérumot**, mely koffeinnel, hialuronnal és pantenollal hosszabb és erősebb szempillákat varázsol nekünk, hormonmentesen.

Plusz egy jó tanács: ha sok üdítőt vagy koktélt ittál a nyáron, akkor fogaid nagy eséllyel elszíneződhetnek. Tedd őket ismét csodásan fehérré a **Lacalut white & repair** fogkrémmel!

De, ugye nem csak a külső a fontos!

Megfogadtad az összes tanácsunkat? Nagyszerű! Ám nem szabad megfeledkezni arról

sem, hogy nem csak külsőnk, de belsők is igénylik a támogatást az évszakváltozás közeledtével. A nyári napsütést a hulló falevelek váltják, mely a kedvünkön is csorbát ejt. Az őszi levertség ellen fogyasszunk minél több gyümölcsöt, zöldséget, omega-3 zsírsavakban gazdag ételeket, proteineket és összetett szénhidrátokat. Ezek ugyanis segítenek megfelelő szinten tartani az energiaszintünket és a kedvünket is. Mindemellett ne hanyagoljuk el a mozgást sem, mely a depresszió egyik jó ellenszere lehet. Így nem

csak az őszt, de az iskolát is nagyobb kedvvel kezdheted. Ráadásul a **Cirkulin Valeriana forte** hagyományos növényi gyógyszerrel a mindennapi stressz ellen is felveheted a harcot, hiszen macskagyökér és komló kivonatot tartalmazó tablettája segít abban, hogy éjszakánként ne a vizsgák miatt aggódj, hanem nyugodtan aludj.

Vedd kezvedbe az irányítást, és készülj fel az ősze kívül-belül egyaránt!



MASCARA MED
Színező & ápoló spirál
PHARMATHEISS
Szempillanövesztő szérum



PARUSAN
Stimuláló sampon
Energizáló tonik



CIRKULIN
Valeriana komlóval
160 mg/40 mg forte bevont tabletta *



LACALUT
white & repair
fogkrém



HÜBNER
Original silicea gél* *

* Hagyományos növényi gyógyszer, kizárólag a régóta fennálló használaton alapuló, meghatározott javallatokra alkalmazandó.

** Gyógyszernek nem minősülő gyógyhatású készítmény.

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

Osztály vigyázz! Ezért fontos a vaspótlás iskoláskorban!

Hivatalosan is becsengettek a 2017/2018-as tanévre! Ilyenkor mindenki szorgalmasan rakosgatja a tankönyveket és füzeteket, azonban sokan nem tudják, hogy nem csak tanszerek kellene egy jó iskolakezdéshez. A gyerekek megfelelő vaspótlására is épp ekkora figyelmet kell fordítani, mellyel megannyi, a mindennapi teendőkhöz szükséges funkciót képesek ellátni.

A vaspótlás fontossága

A megfelelő vaspótlás minden életkorban fontos, ám a növekedés éveiben minden kétséget kizáróan az egyik legelengedhetlenebb szempont. Miért? Mert a kellő mennyiségű vas élettani hatása felbecsülhetetlen a szervezet számára, ráadásul elősegíti a gyermekek kognitív fejlődését is. Ezt a mikroelemet nem vagyunk képesek előállítani, ezért kívülről, táplálkozás során tudjuk csak pótolni. Ráadásul, a vérben csak töredéke hasznosul a bevitt mennyiségnek. Ha nem juttatunk be megfelelő mennyiséget a szervezetünkbe, könnyedén vashiány alakulhat ki.



Vashiány gyermekkorban?

Sajnálatos módon az iskoláskorú fiúk és lányok gyakran szenvednek vashiányban. Ez rendszerint a helytelen, egyoldalú táplálkozásnak tudható be, amely miatt a szülőknek kifejezetten fontos, hogy nyomon kövessék, mit eszik gyermekük. Gyerekkorban a vashiány olyan következményei lehetnek, mint a krónikus fáradtság, a koncentrációképesség hiánya vagy a tanulási képesség csökkenése. Jelentős vasforrásunk a hús, a tej, a tojás, a sóska és a spenót is, ezért érdemes belőlük minél többet és minél többször beépíteni a családi étkezésekkbe.



Mik a vashiány tünetei?

Számos jele szemet szűrő lehet! Ugyan a vashiány mértékét csak vérvétel során lehet megállapítani, általános jelei közé sorolhatjuk az állandó kimerültséget, a köröm gyakori töredezését, a fakó bőrt, annak szárazságát, és gyakran visszatérő afták megjelenését is. A vashiány könnyedén okozhat vérszegénységet, melynek tünete lehet az állóképesség romlása, a heves szívdobogás, a gyakori fejfájás, valamint a nyugtalan láb szindróma is. Ilyenkor a vörösvértestek száma csökken, ezért nem jut elég oxigén az egyes szervekbe, így azok működésében zavar keletkezik.

Mi a megoldás?

Ha biztosra szeretnél menni, akkor a kiegyensúlyozott táplálkozás mellett a **Hübner IRON VITAL F** vaskészítményével nem tudsz

mellényúlni! Alkalmazható nőknek a terhesség, szoptatás idején és vegetáriánusoknak, vegánoknak is. Gyermekeknek 4 éves kortól ajánlott, kisiskolásoknak 7-10 éves korig naponta kétszer 5 ml is elegendő, melyeket kb. 1 órával étkezés előtt kell bevenni. Roppant nagy előnye, hogy vastartalma, mely hozzájárul a normál vörösvérsejt- és hemoglobin-képződéshez, valamint a fáradtság és kifáradás csökkentéséhez, C-vitaminnal egészül ki, mely fokozza a vas felszívódását. Kellemes gyümölcsíze miatt pedig pikk-pakk hozzá fogunk szokni a csemeték, ráadásul nem tartalmaz mesterséges édesítőszert, tartósítószert és színezéket sem.

Tehát az egészséges táplálkozás és a **Hübner IRON VITAL F** vaskészítménye az igazi megoldás. Legyen mindenkinek boldog és egészséges tanéve!

IronVITAL[®] F
VAS-VITALITÁS
 folyékony étrend-kiegészítő

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

Forrás: **gamma mama**

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

Kerüld el a betegségeket, erősítsd meg immunrendszeredet az ősze!

A hűvösebb idő beköszöntével egyre gyakoribbak a megbetegedések, megfázások, melyek sajnos hamar ránk találhatnak, ha nem teszünk ellenük.

Ennek fő oka az, hogy a hűvösebb hónapok jóval kevesebb napfényt tartogatnak számunkra, mint a melegebbek, ezáltal a napi ajánlott D-vitamin mennyiségnek csak a töredékét képes előállítani szervezetünk. Mondanunk sem kell, ez az egyik legfontosabb vitamin, mely hozzájárul az immunrendszer egyensúlyának megtartásához, ezért ennek hiánya nagyban megkönnyíti a betegségek kialakulását.

Hogyan vedd fel a harcot a betegségek ellen? Íme, 4+1 jótanács:

1. Biztosítsd a D-vitamin utánpótlást!

Napfény hiányában, fő forrásaink az ételek lehetnek, melyek közül a csukamájolaj, a szardínia, a tonhal, a tej, tejtermékek, a máj, a zöldpaprika és a tojás is rendkívül gazdag D-vitaminban. Ezen kívül a fokhagyma is ismert, mint roppant hatásos immunrendszer-erősítő étel, melyből érdemes mindig frissen fogyasztani.

2. Minimalizáld a stresszt!

A stressz fogékonyabbá tehet minket a fertőzésekre. Sajnos a mindennapi stresszt nagyon nehéz elkerülni, azonban néhány beiktatott, nagy lélegzetvétellel súlyokat tudunk legörgetni a vállainkról.

3. Minőségi alvás az első!

Nem csak a megfelelő mennyiségű alváásra kell

odafigyelni, a minőség is számít. Igyekezz még éjjel előtt ágyba keveredni, hogy az alvásciklusaid zavartalanok legyenek, így reggel kipihenve ébredhess.

4. Mozgásra fel!

A semmittevés, a mozgás hiánya is nagymértékben hozzájárul a betegségekre való fogékonyságban. Már kevés mozgás is nagy lökést adhat az immunrendszernek, ezért mindenképp javasolt rendszeresen sportolni.



4+1. Menj biztosra a Dr. Theiss Echinacea cseppel!

A Dr. Theiss Echinacea csepp mellett biztosan nem ér majd meglepetés. Fertőzőes megbetegedések megelőzésére, illetve kiegészítő kezelésére, a szervezet ellenállóképeségének fokozására ajánlott, ráadásul a már kialakult fertőzések lefolyásának gyorsítására, a tünetek enyhítésére is alkalmazható. Az ellenálló képesség fokozása céljából érdemes napi 3-szor 20-30 cseppet, akut fertőzés esetén először 50 cseppet, majd óránként 10-20 cseppet adagolni. Már 12 éves kortól ajánlott.

Ha ezeket az apró tanácsokat betartod, garantáltan nem kell idén ősze betegszabadságra menned!

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. Felnteknek és serdülőknek 12 éves életkortól ajánlott.

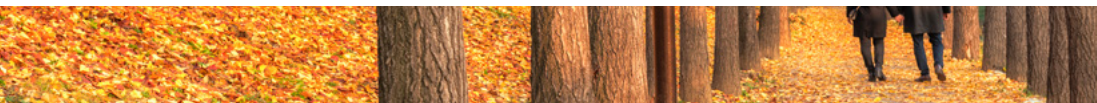
www.drtheiss.hu

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 betegtájékoztatót, vagy kérdezze meg kezelőorvosát, gyógyszerészét!

Ezt ne hagyd otthon kiránduláskor!



Sárguló falevelek, csípős hajnali levegő és változó természet: ismét itt az ősz. Ha ősz, akkor viszont kirándulásra fel!

A hétvégi kirándulások nem csak gyönyörű tájakat és fantasztikus élményeket tartogatnak számunkra, de baleset is könnyedén érhet bennünket. Elég csak egy kiálló gyökér, apró csúszás vagy esés, és már meg is történt a baj. Érdemes megfelelő mennyiségű víz és étel mellett kisebb elsősegély csomagot is magunkkal vinni. Kíváncsiak vagytok, melyek a legjellemzőbb túra-balesetek?

Kirándulj, de rándulás nélkül!

A rándulások többségénél nem kell komolyabb sérülésektől tartani. Ilyen esetben érdemes pihentetni, felpolcolni az ízületet, lehetőleg hűteni azt. Ha a fájdalom alábbhagy, ajánlatos óvatosan mozgatni az adott testrészt, hogy elkerüljük a merevség kialakulását. Továbbá fontos, hogy a fájdalom megszűnése után se cipeljünk nehéz terheket, hiszen akár újabb rándulások is kialakulhatnak.

Az izomfájdalom alattomos, de ártatlan probléma!

Izomfájdalom bármelyik mozgásforma után kialakulhat, így nem is csoda, hogy kirándulások után is gyakran előjön. Tudni kell, hogy ugyan nagyon fájdalmas, de sok esetben nem jár komoly következménnyel. Könnyedén elkerülhetőek egy edzett izomzat kialakításával, továbbá ahogyan

a sportoknál, úgy például a kirándulásoknál is jelentős szerepe van a bemelegítésnek. A melegvizes borogatás hasznos lehet ilyen probléma kezelésénél, és a hűsítő hatású mentaolaj is segítségünkre lehet.

Véraláfutások voltak, nincsenek!

A véraláfutásoknál előfordulhat, hogy észrevétlenül is megjelennek. Sőt, a kor előrehaladtával, egyre könnyebben szerezzük őket, hiszen a bőr vékonyabbá, az erek pedig törékenyebbé válnak. Ha baleset következtében előbukkan pár véraláfutás, akkor érdemes azonnal hideg borogatással próbálkozni, hogy elkerüljük a vérömleny kialakulását. Kar és lábszár esetén alkalmazzunk rugalmas pólyából szorítókötést, mely megakadályozza a véraláfutások súlyosodását.

3 sérülés, 1 megoldás? Igen!

Az Arnikamed Dolo gél hagyományos növényi gyógyszer, mely a véraláfutások, rándulások és helyi izomfájdalom enyhítésére alkalmazható. Használata elsősorban izom-, hát-, ízületi fájdalmak, rándulások, húzó- és zúzódások, isiász, ízületi- és véngyulladások, idegfájdalmak esetén ajánlott. Sőt a nehezen gyógyuló sebek kezelésére is alkalmazzák. Fő hatóanyaga az árnika tinktúra, mely gyulladáscsökkentő, antibakteriális és fájdalomcsillapító hatással is rendelkezik.

Ha kirándulni indulsz, vidd magaddal az Arnikamed Dolo gélt, így baleset esetén kéznél lesz a megoldás! Keresd a patikákban!

DR. THEISS



Dr. Theiss ARNIKAMED DOLO GÉL

Orvosi rendelvény nélkül is kiadható gyógyszer. Mozgás közben fellépő fájdalmak esetén, véraláfutások, rándulások, helyi izomfájdalmak enyhítésére. Felnőtteknek és 12 év feletti gyermekeknek ajánlott. Kapható a gyógyszerárakban!

www.drtheiss.hu

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

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.

Lépj ki a stressz ördögi köréből!

A mindennapi rohanás hamar kimeríti idegrendszerünket is. Ilyenkor azt tapasztalhatjuk, hogy fáradtabbak, ingerlékenyebbek és türelmetlenebbek vagyunk a megszokottnál.

Ha nem jön álom a szemedre...

A stressz egy ördögi kör. Minél stresszesebbek vagyunk, annál kevésbé tudunk pihenni éjszaka, ezáltal másnap a kialvatlanságtól még feszültebbek leszünk.

Íme, 4+1 tipp, hogy nyugodtan teljenek az éjszakák:

1. Sportolj!

A mozgás nem csak testileg, de szellemileg is felfrissít és ellazít. Találd meg azt, ami leginkább illik hozzád!

2. Táplálkozz tudatosan!

A sok természetes eredetű élelmiszer, gyümölcs és zöldség fogyasztása feltölt energiával, kiegyensúlyozottá tesz, és megerősíti immunrendszered.

3. Meditálj!

Napi pár perc meditáció is csodákra képes! Nem kell mást tenned, csak zárd ki a külvilágot és befelé, magadra figyelj.

4. Találj egy hobbit, amire örömmel szánsz időt!

Ne hagyd, hogy a munkád vagy más tényezők megfosszanak az alkotás vagy egyéb szabadidős tevékenység örömetől. Szakíts magadra időt, hiszen az hosszútávon mindig kifizetődik!

4+1. Ismerd meg a gyógynövényeket, melyek segítségére lehetnek!

A macskagyökér (Valeriana officinalis) nyugtató hatással bír a központi idegrendszerre. Oldja a feszültséget, enyhe görcsoldó és izomlazító. Ráadásul fokozza a figyelem összpontosítási képességet is. Komlóval kombinálva még hatékonyabb, hiszen a komló szintén enyhe nyugtató és altató hatású, de emésztési panaszok kezelésére is használják. Sőt, fogyasztása a változó korban lévő hölgyek esetében is ajánlott, mivel enyhe ösztrogén hatása elősegíti a menstruációt.



**STRESSZ, KIALVATLANSÁG?
JÓL ELALUDNI, KIPIHENTEN ÉBREDNI!**

CIRKULIN VALERIANA KOMLÓVAL
Az alvás elősegítésére, a pszichés stressz tüneteinek enyhítésére.
EP kártyára is kapható.

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

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.

Össze-vissza evés következményei

Gyakran puffadsz, fáj a hasad, emésztési zavarokkal küzdesz, vagy levertnek érzed magad? Ezek gyakran a helytelen táplálkozás tünetei.

Egy kicsit ebből, egy kicsit abból, néha keveset, néha sokat...

Az össze-vissza evés megterheli emésztőrendszerünket, hiszen nem tudja, hogy mikor és mekkora étkezésre számíthat. Ezért néha túltermeli, néha pedig épp ellenkezőleg, alultermeli a különféle emésztéshez szükséges nedveket. Ráadásul minden esetben raktározó üzemmódba kapcsol, mivel nem tudja, mikorra várható a következő adag táplálék. Ez nem csak kellemetlen tünetekkel járhat, de elhízáshoz is vezethet.

A rendszer a kulcs:


Szervezetünknek szüksége van arra, hogy táplálkozásunkba rendszert vigyünk. Ez nem jelenti azt, hogy szigorú diétát kell követnünk, mindössze a változatosságra és a több, kisebb

mennyiségű étkezésre érdemes odafigyelni. Napi 5 étkezés lenne az ideális, hiszen a táplálékot kb. 3-4 óra alatt dolgozza fel emésztőrendszerünk. Javasolt a zöldségek, a gyümölcsök és rostban gazdag élelmiszerek fogyasztása, melyek mind elősegítik emésztőrendszerünk egészséges működését. Mindemellett a probiotikus és prebiotikus termékek fogyasztása sem elhanyagolható, melyek bélcsatornánk egészségéről gondoskodnak.

De mi van a családi lakomákkal?

Ha kialakítottuk megfelelő étrendünket, akkor is előfordulhat egy-egy nagyobb, családi étkezés. Ilyenkor érdemes előre felkészülni a zsírosabb falatokra.

Az articsóka természetes módon járul hozzá a vér triglicerid szintjének fenntartásához, és a normális emésztéshez. Fogyasztásával a nehezebb ételekkel is könnyebben megbirkózol majd. Vegyél be **Cirkulin Articsóka draszt**, és ints búcsút a kellemetlen emésztési panaszoknak!



**A KÖNNYED EMÉSZTÉS TITKA
AZ ARTICSÓKA**

Az articsóka hozzájárul a vér triglicerid szintjének fenntartásához és a normál emésztéshez. Kapható a gyógyszertárakban és gyógynövényboltokban, valamint megrendelhető telefonon és webáruházban.

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

Hajhullás, berepedezett körmök vagy ajakherpesz? Ints búcsút nekik!

Hiába a tökéletes ruha vagy cipő, ha a hajad, a körmöd vagy az éppen előbukkanó herpeszed miatt nem érzed magabiztosnak magad. Azonban létezik egy nyomelem, melyre talán nem is gondolnál, mégis megoldást nyújt problémáidra.

A történelem kezdete óta fontos az emberiség, leginkább a nők számára a szépség kérdése. Az önmagunknak és a másoknak való megfelelni vágyás mindig is nagy hajtóerő volt, mely természetesen a mai napig igaz társadalmunkra. A nők kiváltképpen sokat tesznek azért, hogy minden életkorban fiatalosak és divatosak legyenek, ám hiába a rengeteg próbálkozás, ha nem a megfelelő eszközökhöz, készítményekhez nyúlunk. Most eláruljuk, melyik az a nyomelem, mely a legtöbb panaszra gyógyír lehet. Ez nem más, mint a szilícium!

Szilícium, te csodás!

A szilícium, a szervezet számára nélkülözhetetlen nyomelem. Elsősorban a kötő- és támasztószövetben fordul elő, szerepe van a fehérjék vízkötő képességének kialakításában és megtartásában. Elengedhetetlenül szükséges az egészséges porc- és csontképzéshez. Vizes oldatai megkötik a gyulladáscsökkentőket, jó gyulladáscsökkentők, és támogatják a szervezet természetes védekezőképességét.

Mondj búcsút a hajhullásnak és a töredezett körmöknek!

Te is tapasztaltad már, hogy gyakran hullik a hajad vagy törik be a körmöd?

A Hübner Original silicea gél épp ezekre,

a szilíciumhiány okozta problémákra nyújt kímélő megoldást. Belsőleg alkalmazható, melynek köszönhetően hatóanyagai gyorsan felveszik a harcot a hajhullással, a berepedezett körmökkel. Sőt, külsőleges használatával akár a pattanásos bőrt is képes helyrehozni. A készítmény belsőleg vízzel vagy teával hígítva, míg külsőleg hígítás nélkül vagy vízzel hígítva alkalmazható.

Viszlát ajakherpesz!

Nincs is rosszabb, mikor egy fontos találkozó, randevű, esetleg fényképezés előtt megjelenik egy hatalmas, vöröslő herpesz az ajkunkon. A szilícium ebben is segítségre lehet! A Hübner silicea ajakherpesz gél egy orvostechnikai eszköz ásványi szilíciumgéllel. Ez utóbbi aktív hatóanyaga tulajdonképpen a szilícium ásványi anyag vízzel és oxigénnel alkotott vegyülete, mely rendkívüli víz és váladékmegkötő képessége révén a már kialakult hólyagocskákat gyorsan kiszárítja, és a gyógyulást is segíti. Emellett enyhíti az ajakherpesz megjelenésekor fellépő égető és viszkető érzést, sőt, korlátozza a vírus terjedését is. Gyermekek és felnőttek számára egyaránt alkalmazható. Egyéni szükséglet szerint, a herpesz első jeleinek észlelésekor, naponként legfeljebb ötször vidd fel a gélt az érintett bőrfelületre, mindaddig, míg a hólyagocskák teljesen el nem múlnak.

A www.naturprodukt.hu oldalon megrendelheted csomagban a két, Hübner silicea terméket és most egy silicea sminktükört kapsz hozzá ajándékba!



A SZILÍCIUM TERMÉSZETES ÉRINTÉSE

EGÉSZSÉG HAJNAK, BŐRNEK, KÖRÖMNEK

Hübner Original silicea gél 200 ml és 500 ml

Gyógyszernek nem minősülő gyógyhatású készítmény. Szilíciumhiány, kötőszöveti gyengeség, ingyengeség, körömrrepedeztettség, hajhullás kezelésére.

Hübner silicea ajakherpesz gél 2 g

Orvostechnikai eszköz ásványi szilíciumgéllel. Az ajakherpesz kialakulásakor jelentkező égető és viszkető érzés csillapítására, a gyógyulási folyamat elősegítésére.

Kapható a gyógyszertárakban és gyógynövényboltokban, valamint a Rossmann üzletekben (kizárólag az Original silicea gél). Megrendelhető telefonon és a webáruházban. www.naturprodukt.hu



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

Így fehérits a fogzománc károsítása nélkül!

Egy szikrázóan fehér mosoly mindenkit képes levenni a lábáról. Nem csoda, hiszen az ápoltság nem csupán esztétikai szempont, de egészségünkre is nagy hatással lehet. Ez a szájpótlásra is igaz, hiszen mosolyunk többet elárul rólunk, mint azt elsőre gondolnánk. Jogosan merülhet fel a kérdés: hogyan tudjuk fogainkat a lehető legbiztonságosabban fehériteni?

A fogak fehérségét több módszerrel is elérhetjük, ám nem szabad megfeledkezni arról a tényről, hogy a legtöbb fehérités bizony együtt jár azzal, hogy fogzománcunk is sérül. Azonban nem minden esetben! A **Lacalut white** fehéritő hatású fogkrém kíméletesen tisztító hatóanyagai úgy járulnak hozzá a fogak természetes fehérségének megőrzéséhez,

hogy közben a fogzománc egyáltalán nem sérül. Sőt! A nátrium-fluorid hozzájárul a fogak erősítéséhez és a fogszuvasodás megelőzéséhez is. Ha a fehérség mellett a védelemre is szeretnél odafigyelni, akkor próbáld ki a **Lacalut white & repair** fogkrémet, mely nem csak fehériti a fogzománcot, de javítja is azt. Hidroxilapatit tartalma révén ápolja és remineralizálja a fogzománcot, ezáltal kijavítja a sérüléseket a fog felszínén. Így a fogfelület simább és ellenállóbb lesz! Apropó, fogmosás után egy fehéritő szájvíz sem árt! Tedd próbára a **Lacalut white szájvizet**, mely gátolja a fogkő képződését, és megőrzi a megtisztított fogak természetes fehérségét is. Ha minden károsodás nélkül szeretnél fehér fogakat, akkor tudod, mit kell keresned!

Kiszívta és kiszáritotta a nap? Nyerd vissza hajad egészségét!

Tűző napsütés és klóros víz? Ugyan nyáron fel sem tűnnek számunkra ezek a mindennapi dolgok, ám hajunkat annál inkább megviselik, igénybe veszik. Szárazzá és töredezetté válhat, mely előbb-utóbb akár hajhulláshoz is vezethet. Ha nem akarsz csendben tűrni, hogy hajad élettelen és sérült legyen, akkor eláruljuk, mit tehetsz ellene!

Éleszd újra sérült hajad!

A **Parusan Stimuláló sampon** tökéletes választás lehet nyár utáni, igénybe vett haj újjáélesztéséhez. Ez nem csak egyszerű sampon különféle olajokkal és vitaminokkal dúsítva, hanem egy olyan tápanyag-koncentrátum, mely a fejbőrt a haj gyökeréig célzottan látja el koncentrált tápanyagokkal. Számos kiváló minőségű összetevő, mint például biotin,

L-arginin és E-vitamin mellett, növényi kivonatok speciális kombinációját is tartalmazza, mely csökkenti a hajhullást és jelentősen meggyorsítja a haj újránövekedését.

Kombinált hatás a garantált sikerért!

A hatékonyság növelése érdekében használj **Parusan Energizáló tonikot** is, mivel a termékek eredményességét hajhullás-vizsgálat igazolja. A két hajápoló használatával garantáltan helyrehozhatjuk hajunk nyári károsításait, és rövid időn belül élvezhetjük hosszú, sűrű és egészséges hajkoronánkat.

Ráadásul most a www.naturprodukt.hu oldalon csomagban kedvezményes áron juthatsz hozzájuk, érdemes egy pillantást vetni rájuk!

LACALUT
DENTALEIS-TERMÉK

VIGYÁZZ A SZÁDRA!
KOMPLEX VÉDELEM AZ EGÉSZ CSALÁDNAK

LACALUT white
Mundspül-Lösung

LACALUT white & repair

LACALUT white

www.lacalut.hu

A női szépség kulcsa
A HAJ EGÉSZSÉGE
PARUSAN sampon és tonik

Made in Germany

Kizárólag patikái forgalomban kapható!

PARUSAN Stimuláló sampon NŐNEK

PARUSAN Energizáló tonik NŐNEK

PARUSAN Stimuláló sampon NŐNEK

PARUSAN Energizáló tonik NŐNEK

Lassú víz, partot mos, avagy a fenntartható diéta titka

Véget ért a nyár, egyre rétegebben öltözünk, így sokunknak már nem is olyan frusztráló az a pár plusz kiló, ami egész nyáron foglalkoztatta. Elkényelmesedünk. Nem figyelünk annyira az étkezésekre, edzeni se járunk, az őszi fáradtság miatt amúgy sincs energiánk. Újévkor úgyszólván megfogadjuk, hogy jövőre mindent másképpen teszünk majd, addig meg annyi ünnep lesz, hogy felesleges belekezdeni egy diétába. Tavasszal pedig ismét jön a felismerés, hogy hoppá, valamit csak kellene kezdeni azokkal a fránya kilókkal. Így ismét jönnek a gyors fogyókúrák, amelyek gyakran jójő-effektussal végződnek.

Egészségesek az időszakos fogyókúrák?

Sajnos azt kell mondanunk, hogy nem. Szervezetünket fizikailag és mentálisan is megviseli ez a fajta gondolkodás és életmód. A súlyunk ingadozása hatással van a szív- és érrendszerünkre, a zsigeri (szervek körül lerakódó) zsír pedig akadályozza szerveink egészséges működését. Ráadásul, a túl nagy súlyingadozás izmainkat és ízületeinket is jelentősen károsíthatja. Mindemellett a radikális fogyókúrák legyengíthetik immunrendszerünket és hormonális zavarokat is előidézhetnek.

A fogyókúra és az önbecsülés

A érzelmi következményeket sem szabad figyelmen kívül hagyni.

Gondoljunk csak bele: kitűzünk egy célt. Nem csak fittebbek szeretnénk lenni, de örülnénk, ha megszabadulnánk pár kilótól is. Ehhez keresünk egy hatékonynak gondolt megoldást.

Lemondunk kedvenc ételünkéről vagy jobb esetben megpróbáljuk őket egészségesebben elkészíteni. Rengeteg energiát fektetünk az egész folyamatba. Haladunk előre, először lelkesen. Látjuk, hogy csökken a súlyunk, egyre boldogabban folytatjuk, majd a mérleg nyelve megáll. Ekkor jön az első sokk. Sokan abba is hagyják, hiszen hirtelen elkezd nem, hogy stagnálni, de nőni a súlyuk, és ez ijesztő. Mások radikálisabb megoldásokra váltanak, így egy ideig még kevesebbet mutat a mérleg, majd nekik is el kezd nőni a súlyuk. Ezt szinte mindenki kudarcnak éli meg és visszatér korábbi életmódjához. A kudarc negatívan hat önbizalmunkra, önértékelésünkre és általános énképünkre is.



De miért áll meg a fogyás?

Azért, mert a felesleges víz távozott szervezetünkől, és megfelelő edzés mellett elkezd nőni az izomzatunk. Egységnyi izom pedig nehezebb, mint egységnyi zsír. Így a tükörben ezt követően is változik a sziluettünk, csak a mérlegen ez nem feltétlen fog látszani. Ez az oka annak, hogy sportolók a diétázás idején a mérőszalagot, valamint a hétről hétre készített teljes alakos képeket veszik alapnak alakulásuk nyomon követéséhez.

Azonban sokan ezt nem tudják, vagy nem érik meg, csupán azt látják, hogy ők elbuktak.

Akkor mi a megoldás?

Az, ha elhagyjuk az időszakos „csoda módszereket” és életmódot váltunk egy fenntartható diétával, némi testmozgással kiegészítve. Mikre érdemes figyelni egy diéta kialakításánál? Eláruljuk...

A fenntartható diéta 11 titka:

1. Határozd el magad, és tarts ki a célod mellett! Ha meginognál, gondolj arra, miért kezdted el.
 2. Olvass! Járj utána a témának vagy kérj szakember segítségét.
 3. Alakíts ki egy diétát, amit fenn tudsz hozsuzótávon tartani.
 4. Bocsáss meg magadnak! Te is ember vagy, ha néha hibázol, nézd el és folytasd, ahol abahagyta.
 5. Állíts fel apró célokat a nagy cél előtt! „A következő egy hónapban lefogyok 2 kilót.” Ha teljesítetted őket, jutalmazd meg magad! (Lehetőleg ne egy 16 szeletes csokitortával.)
 6. Vedd magad körül olyan emberekkel, akik nem visszahúznak, hanem motiválnak célod elérésében!
 7. Találj egy sportot, amit élvezettel végzel!
 8. Sose add fel!
 9. Szentelj elég időt az alvásra! Ugyanis bizonyított tény, hogy fáradtan többet eszünk.
 10. Építsd fel az önbecsülésedet! Hiszen ez határozza meg életed minden mozzanatát.
 11. Ne hanyagold el a külsődöt, mert rengeteg pozitív energiához juttathat el!
- Sosem késő életmódot váltani, csak akarni kell.

Szempillaápolás éjjel-nappal

Hajlamosak vagyunk elfelejteni, hogy szempilláinkat ugyanúgy megviselte a nyári nap-sütés, mint bőrünket és hajunkat. Pedig az elhanyagolt szempillák dehidratálttá válhatnak, ezáltal eltöredezhetnek és ki is hullhatnak. Éppen ezért érdemes odafigyelni rendszeres ápolásukra.



Ha felgyorsítanád a hatást, éjszakára alkalmazd a **Pharmatheiss Szempillanövesztő szérumot**. A két termék kombinált használatával természetes módon lehet hosszabbítani, erősíteni és dúsítani a szempillákat.

Valami régi, valami új

A Pharmatheiss Szempillanövesztő szérum önmagában is alkalmazható, ha nem szeretnéd színezni pilláidat vagy csak a régi, megszokott spirálnál maradnál. Naponta kétszer reggel és lehetőleg az esti artisztítás után, egy vékony ecsetvonással vidd fel a szérumot a szempilla tövéhez.

Rövid ideig hagyd hatni és száradni. Kb. 2 perc múlva már használhatók is a szokásos kozmetikai termékek.

A hidratált, hosszú és dús szempillák titka

Ha dúsabb, ápolts és különálló szempillákra vágysz, válassz olyan szempillaápolót, mely stimulálja a szempillák növekedését, táplál és ápol egyszerre.

A **MASCARA med Színező & ápoló spirál** modern hatóanyag-kombinációja mindezt lehetővé teszi és egyúttal intenzív feketére színezi pilláidat. Rendszeres használatával a festetlen szempillák is fokozatosan sötétebbé válnak. Dermatológiailag igazolt bőr-, szem- és kontaktlencse toleranciával rendelkezik. Ráadásul illatanyag- és parabénmentes, valamint prosztaglandin hormont sem tartalmaz.



Hogyan használd?

Vidd fel pilláidra reggelente, mint egy egyszerű spirált, majd esténként távolítsd el sminkle mosóval.



A termék illatmentes, parabén- és szilikonmentes, tartósítószer-mentes, prosztaglandin hormont nem tartalmaz, dermatológiailag és természetileg igazolt bőr-, szem- és kontaktlencse toleranciával rendelkezik.

Melyik Naturprodukttal által forgalmazott termék nevét rejtettük el az alábbi feladványban?

Kuperózis elleni krém

Hajhullás elleni sampon és tonik

Szempilla színező és ápoló spirál

Fogápolási család

Dr. Peter ..., a Naturprodukt alapítója

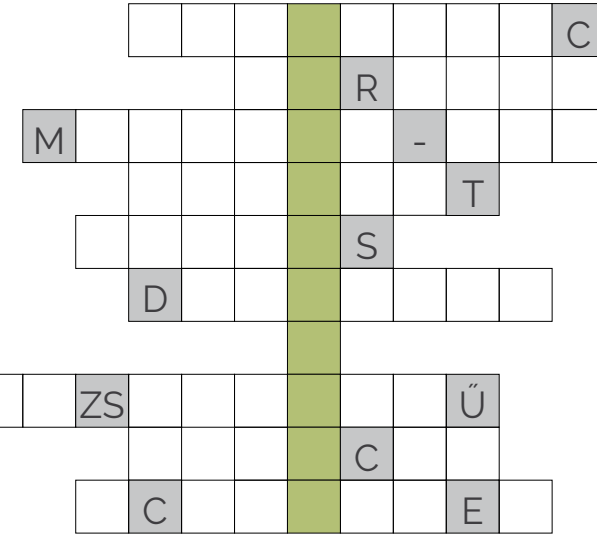
Fülfájás elleni fülcsepp

Vas vegyjelének első betűje

Köhögés elleni gyógynövény

Kovász másik neve

Immunerősítő gyógynövény



A megfejtést küldje el e-mailben, vagy postai levelezőlapon.

Beküldési határidő: 2017.12.10.

A beküldők között kisorsolunk **5 db Parusan hajápoló csomagot**.

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

Nyári nyerteseink:

dr. Póczos Gézané | Baratiné Gál Adrienn | Krádiné Müller Zsuzsa | Valasinyóczi Andrásné Kalocsai Zsolt

Gratulálunk a nyerteseknek!



pharmaheiss
cosmetics



Coupeliac

Speciális bőrápoló gél
Kuperózis ápolására!



Csökkenti a pirosodást

Megnyugtatja a bőrt

Elhalványítja a kicsi, látható erecskéket

Kapható a gyógyszertárakban, megrendelhető telefonon vagy webáruházunkban.

www.naturprodukt.hu

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