



# JÓTANÁCS

Egészség- és életmódmagazin | 2018. tavasz

**A tavasz legtrendibb  
sminkjei!**

6.oldal

**Bőrhibák - és ami  
mögöttük van**

18.oldal

**Így élje túl az  
allergiaszezont!**

22.oldal

# MASCARA med

Tökéletes szempillák – elbűvölő, igéző szemek



## XL-Volumen szempillaspirál

- + Intenzív mélyfekete szín
- + Extra volumen
- + Különálló szempillák, összetapadás nélkül
- + Támogatja a szempillák növekedését

PROSZTAGLANDIN  
hormon nélkül



- Illatanyagmentes
- Parabénmentes



Kapható a gyógyszertárakban, megrendelhető telefonon és webáruházunkban.



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

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



# A tavasz pillanatai



Újra a szekrény mélyére tehetjük vastag kabátunkat, elpakolhatjuk téli csizmánkat és hótaposónkat, fogásra kerülhet a sapka és a sál. Madáracsicsergés hangjára, egyre erősebben beszűrődő fényekre ébredünk, komor sötétség helyett vidám világosság kísér bennünket első reggeli utunkra.

Látjuk, érezzük, kimondjuk: itt a tavasz!

Talán egyetlen évszakváltás sem okoz annyi nehézséget, mint a télből tavaszba átmenet. A hosszú, hideg, sötét napokat többnyire hirtelen törli meg a kellemes meleg és a világosság, így ilyenkor könnyen elcsábulhatunk a lengébb öltözetekre, a hosszabb és kimerítőbb kirándulásokra, kültéri szabadidős

tevékenységekre. Kicsit nem figyelünk oda, s máris ledöntheti egy betegség a még nem kellően megedzett szervezetünket.

A tavaszra azonban lehet, sőt, érdemes is tudatosan felkészülni: legyen szó aktuális divat- és sminktrendekről, kirándulásról és szabadtéri programokról, vagy olyan szezonális veszélyekről, mint a megfázás, az allergia, az erős napfény okozta bőrproblémák. A prevenció gondolkodás, az okos praktikák ismerete, valamint a kéznél lévő, specifikus termékek, a gyors és biztonságos megoldások hasznos segítséget jelenthetnek évszakváltáskor. Nemcsak a fiatal hölgyeknek és gondoskodó anyukáknak, hanem a kicsiknek és idősebbeknek egyaránt.

A tavasz gyönyörű évszak, de úgy lehet igazán élvezni csodálatos pillanatait, ha a testünk és lelkünk is készen áll rá. Magazinunk tavaszi lapszámában tőlünk minden információt és segítséget megkaphat ehhez, így a legjobb tanácsunk ezúttal sem lehet más: Tartson velünk!

*A Titánács  
csapata*

# Viruljon ki a természettel együtt!

Végre véget ért a tél, a természet ébredezik hosszú álmából. A nappalok egyre hosszabbak, a fák rügyeznek: itt a tavasz! Nagy nehezen lekerülnek a vastag kabátok, előkerülnek a szandálok és rövidebb szoknyák, újra nagyobb kedvvel mozdulunk ki a lakásból. Idén kissé szeszélyesen indult a kikelet, de ez ne szegje kedvünket: van pár jó tanácsunk, hogyan kerüljön újra formába, hogy maximálisan belevethesse magát a tavaszi szongásba!

## Ébredjen a nőiesség!

Az öltözködés csak egy része az esztétikus megjelenésnek. Az igazi tündökléshez hozzátartoznak a dús, telt ajkak és a csábító, hosszú és egészséges szempillák, hogy legyen min megcsillannia az áprilisi napsütésnek. Előbbire a **Pharma Hyaluron Volumennövelő ajakápolót** ajánljuk, amely a benne lévő hialuronnak köszönhetően bársonyos, telt ajkak és hosszan tartó ápoltság érzését biztosít. A nőies ajkakhoz pedig hosszú és erős szempilla dukál: ha el szeretné érni a tökéletes összhatást, használja a **Mascara med XL-Volumen szempilláspirál**, amely dúsítja a szempillákat, valamint stimulálja a szempillák növekedését és egyúttal intenzív feketére is színezi azokat. Az eredmény: dúsabb, ápoltság, különálló szempillák. Tegyen érte, hogy ha a szabadban sétál, minden szem Önre szegeződjön!

## Szandálban szép az élet!

Ahogy lassan, de biztosan menetelünk a nyár felé, egyre inkább zavarónak érezhetjük a vastag zokni-cipő kombót, és mindinkább a szandál felé kacsintgatunk. Mivel a téli hónapokban nem mindenki fordít kiemelt figyelmet a lábápolásra, könnyen megeshet, hogy az első szandálpróbákon bőrkeményedésekkel találkozhatunk, ezek után kétszer is

meggondoljuk, felvegyük-e azt a szandált. Ha már járt „hasonló cipőben”, akkor érdemes egy próbát tennie a **Parasoftin Bőrhámlasztó zoknival**, amelynek összetevői behatolnak a talp bőrébe, felpuhítják az elszarusodott réteget és lehámlasztják a bőrkeményedéseket.

## Útra fel!

A tavasz egyebek mellett a hosszú, tartalmas kirándulások, autókázások időszaka is. Nincs is annál jobb, amikor az egész család beül a kocsiba, és nyakába veszi az országot. Sokak számára azonban rosszul esik, hányást okozhat az autó ringása, a kanyargós hegyi utak, és ez az apró kellemetlenség rányomhatja bélyegét az egész napra. Különösen a gyerekeknél gyakori az ilyen; nekik találtuk ki a **Prevomit kids gyömbéres étrend-kiegészítő nyalókát**, amely édes élmény közepette hozzájárul az utazás közbeni diszkomfortérzés (émelygés, hányinger) leküzdéséhez.

## Teljes élet a változókorban is!

Ha pedig családanyaként kell helyt állnia a különféle szabadidős családi programok során, akkor rendkívül kellemetlen lehet, ha intenzíven jelentkeznek a változó kor tünetei. Ne hagyja, hogy ez az amúgy természetes és könnyen kordában tartható folyamat átírja a régóta betervezett menetrendet! A **DuoFemin étrend-kiegészítő tableta** vitaminokkal, ásványi anyagokkal és gyógynövényekkel hozzájárulhat a jó közérzet fenntartásához: a komló és a vörös here segít elviselni a hőhullámokat, a komló elősegíti a nyugodt alvást is, a magnézium és a B6-vitamin hozzájárul az idegrendszer normál működéséhez. Éljen teljes életet a menstruáció megszűnése után is, élvezze zavartalanul az üde tavaszi napsütést, és várja együtt a nyarat családjával!





PHARMA HYALURON  
Volumennövelő ajakápoló (2 szín)



PARASOFTIN  
Bőrhámlasztó zokni

Van pár jó tanácsunk, hogyan kerüljön újra formába!



PREVOMIT KIDS  
Étrend-kiegészítő nyalóka



MASCARA MED XL-VOLUMEN  
szempillaspirál



DUOFEMIN  
Étrend-kiegészítő tabletta



## Na, de mi is az a hialuron?

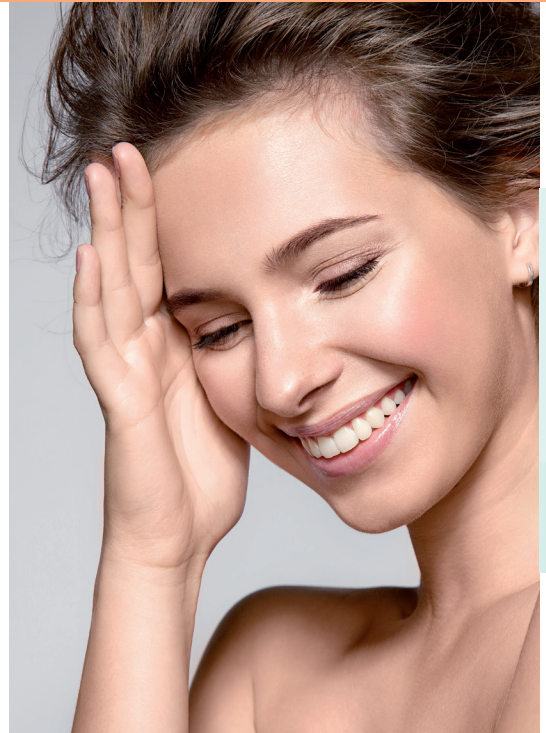
Szinte minden nap halljuk különféle reklámokban, a legtöbben azonban mégsem tudjuk, hogy mit is takar pontosan ez a kifejezés. Ennek járunk most utána!

A szépségipar egyik legnagyobb felfedezése az utóbbi időszakot nézve a hialuronsav (hialuron). Ez egy nagy molekulájú szénhidrát, amely minden élő szervezetben megtalálható. Körülbelül 20 éves kor után elkezd folyamatosan csökkenni testünk hialurontartalma, ennek a csökkenésnek jelentős szerepe van a ráncok kialakulásában.

Nem csak a kozmetika, hanem a sport világában is téma a hialuronsav, mivel minden szövetben megtalálható: az emberi szervezetben elsődleges feladatát a porcok állapotának fenntartásában látja el, valamint az izomnövekedés terén is elengedhetetlen fontosságú. Épp ezért sportolók, testépítők is előszeretettel használnak hialuronsav tartalmú készítményeket.

A hialuronsav minden szövetben megtalálható

Eme kis kitekintő után most kanyarodjunk vissza a szépségipari vonatkozáshoz. A hialuronsav sikere annak tudható be, hogy megköti a nedvességet a bőrben, és szinte azonnal visszaállítja annak teltségét. Feltölti a ráncokat, barázdákat, szarkalábakat, így újra sima és puha tapintású lehet az arcbőr. Létezik injekció formájában, külsőleg alkalmazható módon, illetve kapszulaként is. Továbbá van lehetőség a hialuron termelődésének serkentésére is: a szaponin nevű hatóanyag a hialuron mellett egyre több termékben megtalálható.



### mi ez?

Napjainkra számtalan különféle termék hirdeti, hogy hialuron tartalmával újra fiatalos arcbőrt varázsol használójának. Amennyiben szeretné letesztelni ezt a különleges vegyületet, tegyen egy próbát a **Pharma Hyaluron Volumennövelő ajakápolóval**, mely teltebbé varázsolja ajkait a keresztkötéses hialuronsavval, mely egy módosított, stabil, lassabban lebomló, tartósabb hatású változat. Keresse webshopunkban **marsala és rosé színekben!**



# CSÓKOLJ MEG GYORSAN!

## Pharma Hyaluron

Volumennövelő ajakápoló



Keresztkötéses hialuronsavval



Teltebb,  
tökéletes ajkak.



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

**Naturprodukt**

Forgalmazza: Naturprodukt Kft. 2046 Törökbálint DEPO, Pf. 8  
Made in Germany

## Ezek lesznek a legtrendibb tavaszi sminkek!

Csicsergő madarak, meleg szellő és pompázatos színek: már nagyon vártuk a tavaszt! A jó idővel sminkünk is új trendet követhet: végre eldobjhatjuk az unalmas, szürke színeket és merészebb sminkeszközökhöz nyúlhatunk. Mutatjuk, hogyan!

Ismerjük a legnagyobb klasszikusokat: vörös rúzs cicás tusvonallal társítva, és natúr ajkak igéző, füstös szemekkel megbolondítva. A tavaszi sminktrendben ezek a technikák is feltűnnek, de az idei évet olyan különlegességek is tarkítják, mint a fényvisszaverős, sok színben pompázó szemfestések és a csillgó tekintetek, amelyet a glittereknek és csillámoknak köszönhetünk.

Hiába a legdivatosabb smink, ha az arcunk nem ad tökéletes alapot hozzá. Fontos, hogy bőrünk megfelelően ápolts, hidratált legyen, egészségesen táplálkozunk, igyunk és aludjunk eleget. Ajkunkat rendszeresen radírozzuk (pl. olívaolaj és barnacukor keverékével), hogy a rúzs ne az elhalt hámsejteken ékeskedjen. Szempilláink egészségéért használjunk **Pharmatheiss Szempillanövesztő szerumot**: egyedülálló hatóanyag formulája segít

a hosszabb, erősebb és dúsabb szempillák elérésében. Illatmentes, parabén- és szilikonmentes, tartósítószer és hormonmentes, dermatológiailag és természetileg igazolt bőr-, szem- és kontaktlencse toleranciával rendelkezik. Naponta kétszer alkalmazzuk, lehetőleg a reggeli smink előtt és az esti arc-tisztítás után: vékony ecsetvonással vigyük fel a szerumot a szempilla tövéhez, de a szemöldökre is tehetünk. A reggeli sminkelés előtt gondoljunk a fényvédelemre, nap végén pedig mindig alaposan távolítsuk el a sminket. Lássuk részletesebben a tavaszi trendeket, amelyeket könnyedén elkészíthetünk otthon is!







## 2018 a glitterek és csillámok éve lesz

Csillogás mindenekfelett vagy inkább mindenekelőtt

2018-ban a glitterekre és a csillámokra szegeződnek majd a tekintetek. Szó szerint! Már néhány kövecske is elég lesz a tökéletes eredményhez! Egy kis szempillaspirál azért nem hiányozhat: az új **Mascara med XL-Volumen szempillaspirállal** biztosra mehetünk! Intenzív mélyfekete színt, extra volument és összetapadás nélküli szempillákat biztosít. Sőt, rendszeres alkalmazásával a festetlen szempillák színe is egyre sötétebbé válik, amellyel még inkább közeledünk a természetesség felé. Ha a szempillák megvannak, helyezünk néhány glittert a szem alá vagy az arccsontra. Tuti befutó lesz péntek estére vagy a fesztiválszezonra!



Cicaszemek újragondolva

A tusvonal minden évben nagy szerepet kap a trendekben, de idén picit más formát vesz fel. Nem kell a túhegyes, azaz éles vonalban végződő cicaszemekhez ragaszkodnunk, újítsunk bátran: idén lekerekített, gömbölyded alakkal látjuk el a tusvonalunk végét. Először rajzoljuk meg tussal a formát, majd töltjük ki szintén a tussal, esetleg fekete, csillámló szemhéjpúderrel. Ennél a technikánál bátran lehet kanyarítani egyik, majd másik szemre a köröket, hiszen még elrontani sem tudjuk őket!

Arany fényűzés

A tavalyi év bestsellere a highlighter volt. Idén sem vonul ki teljesen a sminkpiacról, épp csak átalakul, s a színe lesz az igazi újdonság. 2018 színe az arany, ezért nem lehetett kihagyni az arany highlightert sem. Csínján kell vele bánni, de akár a hétköznapiokon is bátran használhatjuk: az arccsontra, szemöldök feletti csontra és ajkak feletti részre is felvihetjük. Ilyen termék esetében is törekedjünk arra, hogy az arcunk többi része maradjon hű a természetességhez.

Még több smink ötletért, életmód tanácsért keresse fel Facebook-oldalunkat:  
[www.facebook.com/dr.theissmagyarország/](https://www.facebook.com/dr.theissmagyarország/)

## Vasból vagyunk!

Több mint 900 látogatója volt a Babakunyhó ingyenes várandós napjának, amelyet a Sugár Bevásárlóközpontban rendeztek meg nőnapon. Közel 40 kiállító termékeivel ismerkedhettek meg a vendégek (nem csak kismamák), akik különböző, kifejezetten nekik szóló előadásokon is részt vehettek. A rendezvényen mi is ott voltunk: a standunkhoz látogató kismamák megkóstolhatták a HÜBNER IRON VITAL F vaskészítményt, megismerkedhettek a Lacalut termékcsaláddal, valamint a Parusan hajhullás elleni sampon és tonik játékos tulajdonságaival.

A HÜBNER IRON VITAL F vaskészítmény kóstolása nagy sikert aratott nemcsak az kismamák körében, hanem vállalkozó szellemű gyermekeiknél egyaránt, akiknek szintén ízlett. A kiállításon a visszajelzések alapján a legtöbben félték a készítménytől, főleg attól, hogy „rossz íze lesz”, hiszen a korábbi tapasztalataik nem voltak túl pozitívak más készítmények esetében, illetve attól is tartottak, hogy fogaik elszíneződnek, piros színűek lesznek. Természetesen ilyesmi nem történt, és a HÜBNER IRON VITAL F kellemes, gyümölcsös ízével is elégedettek voltak.

A vashiányra nemcsak a várandósság ideje alatt kell odafigyelni, illetve nemcsak nők szenvedhetnek tőle, hanem férfiak és gyerekek egyaránt. Ám az sem véletlen, hogy vashiányt, mint problémát szinte csak a nőkkel azonosítják a világon. A menstruációs vérzéssel ugyanis minden hónapban sok vas távozik a szervezetből, de a vashiány az esetek nagy százalékában nem derül ki, mivel senki sem szeret vérvételre járni. A terhesség időszakában viszont a gyakori vizsgálatok, vérvételek miatt az orvos könnyen észreveszi és különböző vaskészítményeket ír fel. A nőknek a menstruáció ideje alatt fokozottan kellene ügyelniük a vaspótlásra.

A vashiányra nem csak a várandósság ideje alatt kell odafigyelni

A nagyszerű rendezvényen, tombola játékunkon 10 darab HÜBNER IRON VITAL F is gazdára talált, így a szerencsések nyertesek a kellemes íz mellett a készítmény pozitív hatását is kipróbálhatták.





# IronVITAL<sup>®</sup>F

## VASPÓTLÁS NŐKNEK

folyékony étrend-kiegészítő



- ✓ Aktív korban - menstruáció miatt
- ✓ Várandósaknak
- ✓ Szoptató anyáknak
- ✓ Vegánoknak és vegetáriánusoknak
- ✓ Tartósítószer-mentes
- ✓ Alkoholmentes



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



A terméket keresse gyógyszerárakban és gyógynövényboltokban, rendelje meg telefonon vagy webáruházunkban!  
 Forgalmazza: Naturprodukt Kft. | 2046 Törökbálint, DEPO Pf.8. | Tel.: 06 23 511 337

## Hello, tavasz!

Csicseregnek a madarak, rügyeznek a fák és mi is jobb kedvre derülünk: a tavaszi megújulás nemcsak környezetünket, hanem a közérzetünket és külsőnket is pozitívan érinti. Ledobjuk a meleg öltözetet és színesebb ruhadarabokért nyúlunk. Mutatjuk, melyek a legjobb választások tavaszra!

### Bunda a padlásra

Általános igazság, hogy a meleg idő közeledtével nagyobb kedvet kapunk az öltözködéshez és ruhatárunk felrissítéséhez. A 2018-as divatmustra nagy örömeinkre csak fokozza az élvezeteket, hiszen a cukorka- és fagyiszínek idén is előtérbe kerülnek. Ezekből is a lila árnyalatai lesznek a legtrendibbek, így érdemes minél több kiegészítőt, ruhadarabot ebből a színből beszerezni. A színek mellett természetesen az anyagoknak is fontos szerepük lesz. Az örök klasszikus farmer idén sem maradhat ki a sorból: minden mennyiségben jöhetnek a farmerszoknyák és -ingek! A szezon legszuperebb cipői egyértelműen a szandálok, azokból is a hegyes orrú vagy a vastag talpú darabok.

## Tavaszi divatTIPPEK

- 1 a lila árnyalatai
- 2 farmerszoknyák és -ingek
- 3 szandálok
- 4 Parasoftin Bőrhámlasztó zokni







### Zokni a lábra

Ha beruházna egy ilyen topánkára, mindenképp figyeljen arra, hogy lábai kellően ápoltak legyenek, hiszen hiába a szép cipő, ha a lábaink el vannak hanyagolva. A **Parasoftin Bőrhámlasztó zokni** tökéletes választás lehet a gondoskodás kipipálására, hiszen összetevői behatolnak a talp bőrébe, felpuhítják az elszarusodott réteget és lehámlasztják a bőrkeményedéseket. Érdemes már a szandál-szezon előtt használni a terméket, mivel az alkalmazását követően, a talp bőrének hámlása körülbelül 4-7 nap múlva kezdődhet (ez egyénenként változó), a teljes regeneráció általában 7-12 nap után következik be.



A színek mellett az anyagoknak is fontos szerepük lesz



## Kalandra fel!

A tavasz beköszöntével egyre gyakrabban gondolunk a természetre, a jó időre és a kirándulásra is. Legyen szó baráti társaságról, családi vakációról vagy önálló unaloműzésről, ez mindig jó programnak bizonyul. Jöjjen három top-kedvenc helyszín és program, amelyek kihagyhatatlanok tavasszal!

### Sümegei Vár

A Balaton-felvidék egyik legkedveltebb turisztárványossága a Sümegei Vár. A szezon kezdetével a várban feléled a középkor, lovagi tornákat, lakomákat, fegyver- és táncbemutatókat rendeznek. Nemcsak a felnőtteknek, hanem a kisebbeknek is kiténő szórakozás lesz, hiszen játékos formában ismerkedhetnek meg a történelem rejtélyeivel. Gondoljanak a hosszú útra Sümegig, és tegyenek be néhány gyömbéres ízű **Prevomit kids étrend-kiegészítő nyalókát** is a hátizsákba. Ez a finomság a 3 év feletti gyermekek számára javasolt, hasznos segítség a különféle járműveken történő utazás közben fellépő diszkomfort érzés (émelygés, hányinger) leküzdéséhez.



### Veresegyházi medvepark

Feltöltik a vadregényes, természetközeli tájak? Budapesttől 30 kilométerre fekvő Veresegyházán található Magyarország híres medveparkja! Az 1998-ban nyíló, Közép-Európa egyetlen medvemehelyén mintegy 5,5 hektárnyi terület biztosítja az itt élő 39 mackónak a természetes környezetet. Ha még több látóval gazdagon szeretne távozni, sétálhat egyet a Veresegyházi-tavak tanösvényén is. Mint minden nagyobb úton, számolni kell a kisebb balesetekkel, amelyek kezelésében nagy segítségére lesz a **Dr. Theiss Körömvirág kenőcs\***. Gyulladáscsökkentő, sebgyógyulást elősegítő hatása jól jöhet a bajban, legyen szó hámsérülésekről vagy zúzódásokról.

\*Gyógyszernek nem minősülő gyógyhatású készítmény.

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

# SÍTÓ ÉLMÉNYEK PROGRAMOK TAVASZRA

## Jeli Arborétum

Sokszínű környezet, hatalmas terek és játéklehetőségek: a Jeli Arborétumban garantáltan nem szenved hiányt semmiben! 1922 óta várásolja el minden tavasszal a kirándulásra éhes természetjárókat ez a körülbelül 75 hektáron elterülő arborétum, amely a Vas megyei Kám község határában található. Legnagyobb vonzerejét a hatalmas rododendron-rengeteg virágai jelentik, amelyeket a kisgyerekek és az idősebbek egyaránt megcsodálhatnak. Ha a kirándulók csapatához nagymamák és nagypapák is csatlakoznak, figyeljünk oda arra, hogy az életkoruk miatt az ízületeik nehezebben viselhetik a hosszabb sétákat. A **Dolgit krém\*\*** és a **Dolgit gél\*\*** gyorsan felszívódik a bőrön keresztül és azonnal a beteg szövetekbe jut. Hatásukra a duzzanat és az ízületek fájdalma csökken, így az idősebbek is élvezhetik a kirándulást és a tájat!

## Egy helyszín, egy TIPP

- 1 Sümegi Vár: lovagi tornák
- 2 Verese gyháza: Medveotthon
- 3 Kám: Jeli Arborétum

\*\* Vény nélkül kapható ibuprofén tartalmú gyógyszer.

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



# Irány a természet!

Bár az idei tavasz nem a szokásos forgatókönyv szerint indult, szerencsére lassan megérkezik a jó idő, és vele a kiadós túrázások ideje!

Ám a természetjárás sem száz százalékgig veszélytelen tevékenység. Érdemes mindenre felkészülni egy nagyobb etap előtt - ebben leszünk most a segítségére!

## Mi szem-szájnak ingere

Bár a kirándulás elsősorban nem a gasztronómiáról szól, érdemes némi elemózsiával is készülni, hiszen a testmozgás közben elégett energia következtében bizony hajlamosak lehetünk alaposan megéhezni. Ilyenkor van, akinek a vérnyomása esik le, netán szédülés, ájulás következik be, ám ez megelőzhető pár tápláló falattal. Természetesen a folyadékpótlásról is kell gondoskodni, erre a célra leginkább a szénsavmentes ásványvíz a javallott.

## ÉTEL-TIPPEK KIRÁNDULÁSHOZ

- \* SZENDVICSEK (RÁNTOTT HÚS, FELVÁGOTTAK, SAJT)
- \* CSOKOLÁDÉSZELET
- \* GYÜMÖLCS (ALMA, BANÁN)
- \* POGÁCSA, PÉKSÜTEMÉNYEK

## Rétegekben a kényelem

Mivel a természetben, különösen az erdőben némileg hűvösebb van, így könnyen meghűlés lehet a vége, ha csak nem ügyelünk a réteges, lehetőleg vízhatlan ruházatra. A kényelem is fontos szempont: mindenképp olyan öltözetet érdemes választani, amely semmilyen szinten nem hátráltat a mozgásban.

## 3 TIPP túrázásra

- 1 Rám-szakadék
- 2 Kékestető
- 3 Szalajka-völgy

## Ha berozsdásodik a gépezet

A meredek, dombos tájakon – különösen a rutintalanabbak esetében – gyakran megesik, hogy zúzóadás, ficam, izomgörcs miatt kell félbeszakítani a túrát. Épp ezért célszerű a hátizsákba belecsúsztatni egy tubus **Dolgit krém**\* vagy **Dolgit gélt**\*, amelyek vény nélkül kapható gyógyszerek, a bennük lévő ibuprofén hatóanyagának köszönhetően csillapítják a fájdalmat és a duzzanatot. Keresse a patikákban!



\*Vény nélkül kapható ibuprofén tartalmú gyógyszer.

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





a SÁRGA dobozos  
gyógyszerek a patikákban

# SEGÍTSÉG

## gyulladás és fájdalom esetén

Made in Germany

### Dolgit krém és gél

#### Reumatikus fájdalomra, váll- és derékfájdalomra

- Reumatikus fájdalom,
- innhüvelyek, ínszalagok gyulladása,
- befagyott váll,
- derékfájdalom,
- sport- és baleseti sérülések (húzódás, rándulás, zúzódás,) külső helyi kezelésére.

A bőrön keresztül gyorsan felszívódik és azonnal a beteg szövetekbe jut.



### Dolgit MAX 800 mg filmtabletta

#### Fájdalomcsillapító és gyulladáscsökkentő

- Fejfájás, fogfájás, láz,
- reumatikus fájdalom,
- ízületi gyulladás,
- sérülést, műtétet követő fájdalom, gyulladás - tüneti kezelésére.



Vény nélkül kapható, ibuprofén tartalmú gyógyszerek.

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

## Biztonság a változásban

Sok nő számára a menopauza, azaz a menstruáció megszűnése egyet jelent a nőiesség elvesztésével. Való igaz, hogy egy jelentős korszak lezárulását jelenti az életükben, ugyanakkor nem kell negatívként megélni.

A menopauza egy természetes, hosszan lezajló folyamat, amelyen valamennyi nő átesik. Az egyén adottságaitól, ill. a genetikai tényezőktől, valamint a földrajzi lakóhelytől függően 40 és 58 éves kor között kezdődik.

A termékenység végét jelenti, amelynek legfőbb velejárója a menstruáció megszűnése. A hölgyek jelentős hányadának okoz kellemetlen testi-lelki tüneteket, emiatt a köztudatban abszolút negatív jelenségeként tartják számon.

Ám, hála a modern orvostudománynak, az ezzel járó kellemetlenségek (hőhullámok, rossz közérzet, alvászavar, érzelmi labilitás) kiválóan kordában tarthatók, és szinte észrevétlenül át lehet vészelní ezt az időszakot.

A DuoFemin étrendkiegészítő tablettá

vitaminokkal, ásványi anyagokkal és gyógynövényekkel segíti a szervezetet. Egy doboz DuoFemin 56 db tablettát tartalmaz: 28 db sárgát nappalra és 28 db kéket éjszakára.

A nappali tablettában lévő vörös here segít elviselni a hőhullámokat, a magnézium és B6-vitamin hozzájárul az idegrendszer egészséges működéséhez. A magnézium részt vesz a normál csontozat fenntartásában is, míg a B6-vitamin az immunrendszert is erősíti.

Az éjszakai tablettá szintén tartalmaz vörös herét, emellett komlót is, amely elősegíti a nyugodt alvást, továbbá kalciumot és D-vitamint, melyek az egészséges csontozat fenntartásához szükségesek.

### 5 tanács a tünetek enyhítésére

- \* mellőzzük a koffeint
- \* ne mondjunk le a szexről
- \* jóga és/vagy meditáció
- \* gyógynövények, ásványi anyagok, vitaminok

Tegyen még ma a kellemetlen tünetektől mentes változókorért! Keresse a patikákban és a webshopunkban!



# Jó közérzet a változó korban

- Hőhullámok?
- Koncentráció csökkenése?
- Ingerlékenység?
- Nyugtalan alvás?



24 órás komplex rendszer

nappali és éjszakai tablettá  
egy dobozban



Étrend-kiegészítő tablettá vitaminokkal,  
ásványi anyagokkal és gyógynövényekkel



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



## Bőrhibák, és ami mögöttük van

Tökéletes bőr nem létezik. Az emberek jelentős hányada küzd ilyen-olyan bőrhibával, mint például pigmentfoltok, öregségi foltok vagy a kuperózis. Következzék egy kis gyors-talpaló, és némi hasznos kezelési tipp!

### Napfény – barát vagy ellenség?

A tavasz beköszöntével az arra hajlamosak pigmentfoltok (májfoltok, szeplők) megjelenését észlelhetik testükön; ennek elsődleges oka a napfény következtében bőrünket érő UV-sugárzás. Bortípustól függően eltérő intenzitással jelentkezhetnek a tünetek: minél fehérebb a bőr, annál jobban ki van téve az ultraibolya sugárzás hatásainak.

A foltok eleinte halványabb, később sötétebb barna színben jelennek meg. Szerencsére ezek a bőrhibák csupán esztétikailag kifogásolhatók, egyéb kellemetlenségekkel vagy következményekkel nem járnak.

### MI VÁLTHATJA KI A KUPERÓZIST?

- \* NEM MEGFELELŐ BŐRÁPOLÁS
- \* UV-SUGÁRZÁS
- \* GYÓGYSZEREK, SZTEROIDOK
- \* HORMONOK
- \* EGÉSZSÉGTELÉN ÉLETMŰD
- \* ALLERGIA

Ettől függetlenül, ha van mód a kezelésükre, akkor miért ne élhetnénk vele? A **Redupetin krém Dermatológiai speciális kozmetikum kifejezetten a bőrszíneződések, pigmentfoltok elleni harcra lett kifejlesztve.** A hatóanyag-kombináció célzottan hat, az érintett bőrfelületeket jól láthatóan kivilágosítja. Próbálja ki még ma, és az elért egyenletes bőr-

felület megóvásáról gondoskodjon fényvédő alkalmazásával a tavaszi-nyári időszakban.

### Mondjon nemet a pirosságra!

Ismert tény, hogy a hideg és a meleg váltakozása következtében az arcunkon, orrunkon található hajszálerek beszűkülhetnek, illetve kitágulhatnak. Az erre érzékenyebbek esetében ez a folyamatos oda-vissza történő tágulás tartós bőrpírt okozhat, mely eleinte enyhébben, az idő előrehaladtával viszont egyre zavaróbb mértékben látható.

„A világosabb bőrűek nagyobb eséllyel lesznek érintettek”

Ennek a bőrelváltozásnak a súlyosabb, ismeretebb formája a rozacea, és az ezt megelőző stádium pedig a kuperózis. A kuperózis legjellemzőbb tünete az orron, illetve orcán látható kis piros hajszálerek sokasága, mely csupán esztétikailag kifogásolható, később viszont súlyosabb torzulásokat is okozhat, például a férfiak esetében az ún. borvirágos orrot. Sajnos, erre a fajta elváltozásra is érvényes, hogy a világosabb bőrűek nagyobb eséllyel lesznek érintettek.

A **Coupeiac Speciális bőrápoló gél** hatóanyaga kellemesen hűsíti és megnyugtatja a kipirosodott bőrt. A bőrgyógyászatilag tesztelt készítmény elhalványítja a látható hajszálereket, és látványosan csökkenti az arcpirososágot. Amennyiben a rozaceás panaszokat gyógyszerekkel kezelik, akkor sem kell aggodnia: ezek mellett is alkalmazható! Keresse a patikákban!

pharmatheiss  
cosmetics

SKIN IN BALANCE  
Dermatologische Hautpflege

# Redupetin

Dermatológiai speciális  
kozmetikum bőrelszíneződésekre  
és pigmentfoltokra

- Intenzíven hat a sötét bőrfelületekre
- Az érintett felületeket láthatóan halványítja
- Egyenletesebbé teszi a bőrszínt
- Hatása klinikailag igazolt

**Használata:** Esténként vigye fel az érintett területekre, az arcon, a nyakon, a dekoltázon és a kézen lévő foltokra. Legalább 4 hétig használja a krémet. Szembe ne kerüljön!

A pigmentfoltok / korral járó bőrelszíneződések  
6 hét után **37,06%**-kal világosabbak lettek!

\*Független dermatológiai intézet vizsgálata 20 résztvevővel.



- parabén mentes
- tartósítószer-mentes
- paraffin- és szilikonolaj-mentes
- PEG vegyület mentes
- színezőanyag mentes
- illatanyag mentes

A terméket keresse a gyógyszertárakban, rendelje meg telefonon vagy  
webáruházunkban! [www.naturprodukt.hu](http://www.naturprodukt.hu)

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

# Megfázni tavasszal? Sajnos lehetséges!

Tévhit, hogy a megfázás szezonális betegség lenne. Valójában az év bármely szakában lecsaphat, és ez alól a madárcsicsergős tavasz sem kivétel.

Sokunk életét megkeseríti a nátha: legtöbbször pont akkor támad, amikor nagyon nem lenne rá szükségünk és számtalan tervünknek tehet keresztbe. Az alábbiakban hasznos praktikákat olvashatnak, amelyek segítségével zavartalanul élvezhetik az egyre kellemesebb időt és a téli álomból ébredező természet pompáját.

## Erős immunrendszer, fél siker

Szervezetünk egyik legfőbb védőbástyáját, az immunrendszerünket folyamatosan „táplálnunk”, erősítenünk kell. Erre a legjobb módszer a vitamindús ételek, gyümölcsök és zöldségek rendszeres fogyasztása, ha pedig erre nincs lehetőség, akkor a különféle étrend-kiegészítők is hatásosak lehetnek. Az egyik leghatásosabb természetes immunerősítő az Echinacea (magyar nevén kasvirág), amely - különösen a gyökere - a már említett immunerősítés mellett megfázásra, légúti fertőzésekre, gyulladós bőrbetegségekre is kiváló gyógyír lehet.

## Lassan a vetkőzéssel!

Bár a jó idő közeledtével egyre nagyobb örömmel szabadulunk meg a vastag téli öltözékünkől, pont emiatt nagyobb az esélye a meghűlésnek is. A tavasz szeszélyes évszak, a reggeli verőfényes napsütésből könnyen lehet délutáni, hűvös zápor, így érdemes mindig rétegesen öltözködni, vagy melegebb ruhát vinni magunkkal.

### 5 TERMÉSZETES IMMUNERŐSÍTŐ

- \* GINZENG
- \* PROPOLISZ
- \* HOMOKTÖVIS
- \* GRAPEFRUIT
- \* CSIPKEBOGYÓ

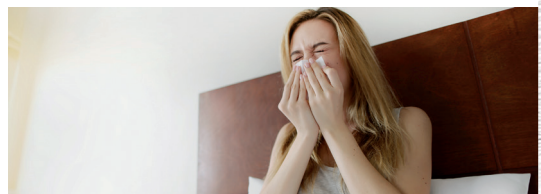
## Mozgás!

Talán nincs is jobb immunrendszer- és állóképesség-növelő módszer, mint a rendszeres testmozgás. Télen szűkösebbek a lehetőségek és kimozdulni is nehezebb, de heti 2-3 alkalom a meleg edzőteremben garantáltan meghálálja magát tél végére.

## Ha már megtörtént a baj

Amennyiben mégis elért minket a nátha, a torokfájás, akkor a jól bevált házi praktikák mellett hatékony segítség lehet erős torokfájdalom és magas láz esetén a **Dolgit Max 800 mg filmtabletta** (vény nélkül kapható ibuprofén tartalmú gyógyszer)\*. Az ifjabb betegek számára pedig az orvostechikai eszköz **Dr. Theiss HerbalSept nyalókát** ajánljuk, amely édesélményközepette jelentősebb segítséget a torokbántalmak leküzdéséhez.

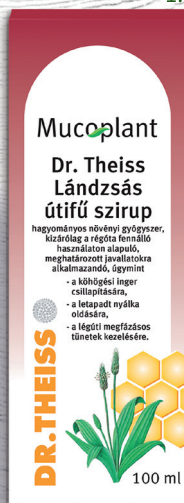
Keresse a patikákban!



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



DR. THEISS



### TERMÉSZETES ÖSSZETEVŐK, NÉMET SZAKÉRTELEM

1. MUCOPLANT Dr. Theiss Lándzsás útifű szirup\*\*  
hagyományos növényi gyógyszer 100 és 250 ml\*
2. MUCOPLANT Dr. Theiss Borostyán növényi gyógyszer, köhögés elleni szirup 100 ml\*
3. Dr. Theiss Echinacea csepp gyógyszernek nem minősülő gyógyhatású készítmény felnőttek és gyermekek részére 12 éves kortól 50 ml\*
4. Dr. Theiss HerbalSept nyalóka - orvostechnikai eszköz

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

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

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

\*\*Hagyományos növényi gyógyszer. A javallatokra való alkalmazása a régóta fennálló használaton alapul.



## ÍGY ÉLJE TÚL AZ ALLERGIASZEZONT!

**Az allergia igazi népbetegség: világszerte milliók, hazánkban pedig százekrek életét keseríti meg. Mondanunk sem kell, hogy erre a problémára is van egy-két jó tanácsunk!**

Orrfolyás, tüsszögés, köhögés, könnyezés: minden allergiával küzdő ember számára ismerősek lehetnek ezek a tünetek. Ráadásul nyakunkon az allergiaszezon: idén, az enyhe időjárásnak „köszönhetően” már januárban bajban voltak az allergiások, hiszen elkezdett virágozni a mogyoró, ontva magából a polleneket. Az allergia az immunrendszer egyfajta túlműködése, amelyet az úgynevezett allergének váltanak ki. Az allergének normál esetben nem okoznak panaszt, viszont az allergiás emberek szervezetében a fentebb említett válaszreakciókat produkálják, ezek jobb esetben csak kellemetlenek, rosszabb esetben azonban anafilaxiás sokk (a szervezet allergének által kiváltott súlyos, életveszélyes állapot) alakulhat ki, amely megfelelő ellátás hiányában akár halálhoz is vezethet.



Az allergia tehát nem játék, típustól függően létkérdés is lehet, próbáljuk úgy alakítani az életünket, hogy el tudjuk kerülni a számunkra káros allergéneket. Ám, ha már rendszeresen észleljük a tüneteket, nincs más lehetőség, mint a panaszok enyhítése. Erre számos módszer létezik, többek között a különféle antihisztamin tartalmú készítmények, szemcseppek, valamint a kalcium.





ClinSin  
med

## ...ÉS FELLÉLEGEZHET

- Allergiás panaszok esetén
- Segítség az arcüreggyulladásnál
- Orr- és melléküregek gyulladása
- Különböző eredetű nátha

EP kártyára is kapható

Orvostechnikai eszköz 4 év feletti gyerekek számára.

Kapható a gyógyszertárakban és gyógynövényboltokban, megrendelhető telefonon vagy a [www.naturprodukt.hu](http://www.naturprodukt.hu) oldalon.

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

## JÓ Tanács: ClinSin med

### A LEGGYAKORIBB ALLERGÉNEK

- \*POLLEN, VIRÁGPOR
- \*ÁLLATSZŐR (KUTYA, MACSKA)
- \*PORATKA
- \*KÜLÖNFÉLE ÉTELEK
- \*GYÓGYSZEREK
- \*FÉMEK

Mi az intenzív orrváladékozás ellen a természetes alapanyagokat tartalmazó **ClinSin med orr- és melléküregöblítő készletet** ajánljuk, amely hatékonyan veszi fel a harcot az allergiás orrfolyás ellen is. A készlet 1 db flakont és 16 tasak vízben oldható port tartalmaz, amelyből izotóniás és hipertóniás oldat is készíthető. Az izotóniás oldat megtisztítja az orrot az allergénektől, baktériumoktól és vírusoktól, a hipertóniás oldat pedig ezen felül még összehúzza a nyálkahártyát is fertőzések, allergiák, arcüreggyulladás és a melléküregekben felhalmozódott váladék esetén. A kisebbekre is gondoltunk: már kapható a ClinSin med JUNIOR is, mely 4 éves kortól alkalmazható!



## Közeleg a pünkösd!

A húsvét és a karácsony után a harmadik legnagyobb keresztény ünnep a pünkösd, amikor a keresztény egyház születésnapja mellett a Szentlélek eljövetelét ünnepeljük.

A pünkösd, amely idén május 20-ra és 21-re esik, kicsiny hazánkban igen nagy kulturális múltra tekint vissza. A továbbiakban a rendkívül gazdag magyar népi folklór szokásaiból szemezgetünk.

### Májusfa

A magyar legények a hagyomány szerint május 1-jére virradó éjszaka többedmagukkal színes szalagokkal feldíszített fát állítanak a lányoknak, legtöbbször udvarlási szándékkal, vagy szerelmi ajándékként. A leány számára nagy megtiszteltetés ez, hiszen a legények szerenádot is adnak neki, amelyet fogadnia kell egy szál gyufa meggyújtásával, majd ezt követően kimegy és borral kínálja a májusfa-állítókat. A romantikus szál mellett a májusfa a természet újjászületésének szimbóluma is, amely pompázatos látványt nyújt az éppen csak zöldellő tájat nézve.

A pünkösdi király  
különleges kiváltságokkal  
rendelkezik

### Pünkösdi király

A pünkösdi királyválasztás hagyománya a középkorig nyúlik vissza, és Európa-szerte elterjedt volt. Az „uralkodót” különféle játékos ügyességi versenyek során választják ki, a versenyszámok között szerepel többek között a tuskócipelés, bikafékezés, lóverseny - a feladatok tájegységként eltérőek lehetnek.



A pünkösdi király különleges kiváltságokkal rendelkezik: minden lakodalomba, mulatságba hivatalos, a kocsmákban ingyen ihat. A dolog szépséghibája, hogy viszonylag kérés-életű uralkodás ez: van, ahol akár egy évig is, de van, ahol csupán egy napig tart. Ebből született az ismert közmondás is: Rövid, mint a pünkösdi királyság.

### Csíksomlyói búcsú

A csíksomlyói búcsú eredetileg egy székely hagyomány, a székelyek katolikus hitük megvédéséért hálát adó fogadalmi zárándoklata. Legelőször 1567-ben volt csíksomlyói búcsú, majd 1990-től az összmagyarság legjelentősebb keresztény eseménye lett, amely minden év pünkösdjén, sokszázezer résztvevővel zajlik a romániai Hargita megyében található Csíksomlyón. A zárándokok részt vehetnek a hagyományos pünkösd szombaton tartott ünnepi körmeneten, a búcsún a csíksomlyói kegytemplomban, valamint szabadtéri szentmisén a közeli Kíssomlyó-hegy és a Nagysomlyó-hegy közötti nyeregben.

## Tudta?

A pünkösöd elnevezése a görög pentekoszté szóból ered, mely arra utal, hogy a húsvét utáni 50. napon tartják. Egészen a bibliai időkig nyúlik vissza története: az ószövetségi zsidóknál egy aratási hálaadó ünnep volt, később a mózesi törvény emléknapja lett. A pünkösöd ünneplése egyidős a keresztény egyházzal, Európa szinte összes országában ünneplik. Sok helyen – köztük hazánkban is – munkaszüneti nap.





# Gyermekkorban dől el minden

Bár a fogak ápolása valamennyi korosztály számára fontos, mégis érdemes minél hamarabb elkezdni, ugyanis rengeteg kellemetlenséget előzhetünk meg így.

Kevesen tudják, de azzal, hogy gyermekünknek élménnyé varázsoljuk a fogmosást, a napi rutin részévé tesszük, egy életre meghatározhatjuk a fogápoláshoz való hozzáállását. Ehhez a kulcs a megfelelő fogkefe, illetve a jóízű fogkrém, no meg persze a helyes technika megmutatása. Mindenképpen érdemes már az első tejfogak kibújásakor elkezdni a csemete fogmosáshoz szoktatását: eleinte mi is moshatjuk nekik, azonban törekedni kell arra, hogy mihamarabb megtanulják önállóan kezelni a fogkefét.



## 4 éves korig

A legkisebbek esetében mindenképpen csak a számukra kifejlesztett fogkrémet használjunk. A **Lacalut gyermekfogkrém 4 éves korig** ideális választás lehet, ugyanis alacsony fluoridtartalma miatt nem lesz belőle probléma, ha a gyerkőc lenyel belőle egy keveset. Kiválóan kiegészíti az összehatást a **Lacalut gyermekfogkefe** (szintén 4 éves korig), mivel kis-méretű feje könnyen eléri a tisztítandó fogközöket és a nehezen elérhető őrlőfogakat is, ráadásul gumírozott, így elkerülhetők a fogíny sérülései.



## 4-8 éves kor között

Igen jelentős változás az életünkben, amikor elkezdene kihullani a tejfogak, hogy átadják helyüket a maradó fogaknak. A fogápolás szempontjából kritikus időszak ez: a hatéves kor körül megjelenő állandó fogak különösen hajlamosak szuvasodásra, mert a fogzománc még porózus és viszonylag lágy.

VARÁZSOLJUK GYERMEKÜNKNEK  
ÉLMÉNNYÉ A FOGMOSÁST!

Erre a problémára kínál hatékony megoldást a **Lacalut gyermekfogkrém a 4-8 éves gyermekek számára**: megnövelt fluoridtartalmának köszönhetően gyorsabban keményedik meg a fogzománc, és ellenállóbb lesz a savas kémhatással, illetve a szuvasodással szemben. Ahogyan karácsony sincs Kevin nélkül, úgy fogkrém sincs fogkefe nélkül: a **Lacalut 4+ fogkefét** a négy év fölötti gyermekek számára találták ki. Keskeny feje a nehezen elérhető helyekre is befér, a hosszabb sörteszálak pedig az első maradó őrlőfogakat is könnyedén elérik.







### 8 éves kor után

Amikor már szinte az összes végleges fog a helyére került, akkor kezdődik csak az igazi hosszútávú hadjárat a fogszuvasodás ellen. Ekkorra már a gyerkőc saját maga mossa fogait, jó esetben naponta legalább kétszer. Az élethosszig tartó fogápolás rögzös útjára való rálépéshez ideális útravaló lehet a **Lacalut gyermekfogkrém 8 éves kortól**, amely kifejezetten a maradó fogak védelmét célozza meg. Mikrokapszulázott formában tartalmazza az ízesítést, azaz minél hosszabb ideig mossák a fogukat, annál jobban előjönnek a citromos-mentás ízek, kiváló átmenetet képezve a gyermek és felnőtt fogkrémek ízvilága között. Emellett amin- és nátrium-fluorid tartalmának köszönhetően erősíti a fogzománcot, ezzel megelőzi a fogszuvasodás kialakulását.

Kezdje el a helyes fogápolásra szoktatni gyermekeit még ma! Keresse a Lacalut termékeket a patikákban, hipermarketekben és a drogériákban!





A mesés Olaszország oly sok izgalmas, szemet gyönyörködtető látványossággal rendelkezik, hogy szinte egy élet is kevés ahhoz, hogy mindet feltérképezzük. Most Dél-Olaszország három ékkövét ismerhetik meg – a Lacalut nyereményjátékunk fődíjának győztese pedig el is utazhat partnerével Pompeji városába!

#### A Vezúv lábánál

Pompeji városa a csizma déli részén, Nápoly közelében terül el. Az egykor virágzó ókori római települést egy legendás természeti katasztrófa pusztította el Kr. u. 79-ben, emberöltőkre hamu alá temetve azt. A Vezúv kitérésakor a tűzhányó kilométernyi magasságba lövellte a kőtörmelékkel, az ég elsötétült a vulkáni hamuból kialakult felhő miatt, s az egész vá-

rost 7-8 méter vastag hamuréteg fedte el. Csak évszázadokkal később, a 16. században kezdtek feltárni, melynek eredményeként napjainkra az egyik legnépszerűbb turistacélpont lett. Nem véletlenül: egészen hátborzongató élmény Pompeji utcáit róni, ahol többek között megtekinthetjük az áldozatok gipszből kiöntött szobraikat, amelyek révén megismerhetjük utolsó perceiket. Felfedezhetjük a kor emberének mindennapjait a használati tárgyak által, a korabeli színházban pedig a mai napig tartanak előadásokat a híresen jó akusztika miatt.

#### Az igazi olasz pizza hazája

Nápoly Dél-Olaszország legnagyobb városa, ám nem csak a maffiájáról híres: igazi kulturális fellegvár. Felejthetetlen élmény bejárni



# EZERARCÚ ITÁLIA



A hagyományos nápolyi pizza  
eredetvédelettel rendelkezik

a város történelmi központját, amely a kontinens egyik legnagyobb történelmi városközpontja, 1995 óta az UNESCO Világörökség része. A felszín alatti világ is tartogat élményeket: egy egész barlangrendszer húzódik a város alatt, mely egykori vízvezetékekből, katakombákból, alagutak együtteséből áll. Ám nem szabad szó nélkül elmenni a nápolyi pizza mellett. A hagyományos nápolyi pizza földrajzi eredetvédelettel rendelkezik, kizárólag a környéken fellelhető alapanyagokból, szigorú szabályok mentén készül,

és egészen páratlan kulináris élményt nyújt. Aki Nápolyban jár, annak vétek kihagyni.





### A kivételes szépségű partvonal

Nápolytól délre, a Salernói-öböl északi részén húzódik a szemet gyönyörködtető **Amalfi-part**, melynek szépsége már az ókorban is híres volt. Itt jött létre az ország első tengeri köztársasága a 10. században, gazdag kereskedelmi kapcsolatokkal, és napjainkra keresett látványosság lett festői kisvárosai-val, gazdag túralehetőségeivel. Pazar kilátás, igazi olasz hangulat, friss tengeri levegő: ide egyszer mindenkinek el kell jutnia!





FŐDÍJ: POMPEJI UTAZÁS 2 FŐRE

30 db



Philips elektromos fogkefe

3 db



2 fő részére szóló  
4 napos utazás  
Pompeji és környékére

50 db



Lacalut termékcsomag

## NYEREMÉNYJÁTÉK

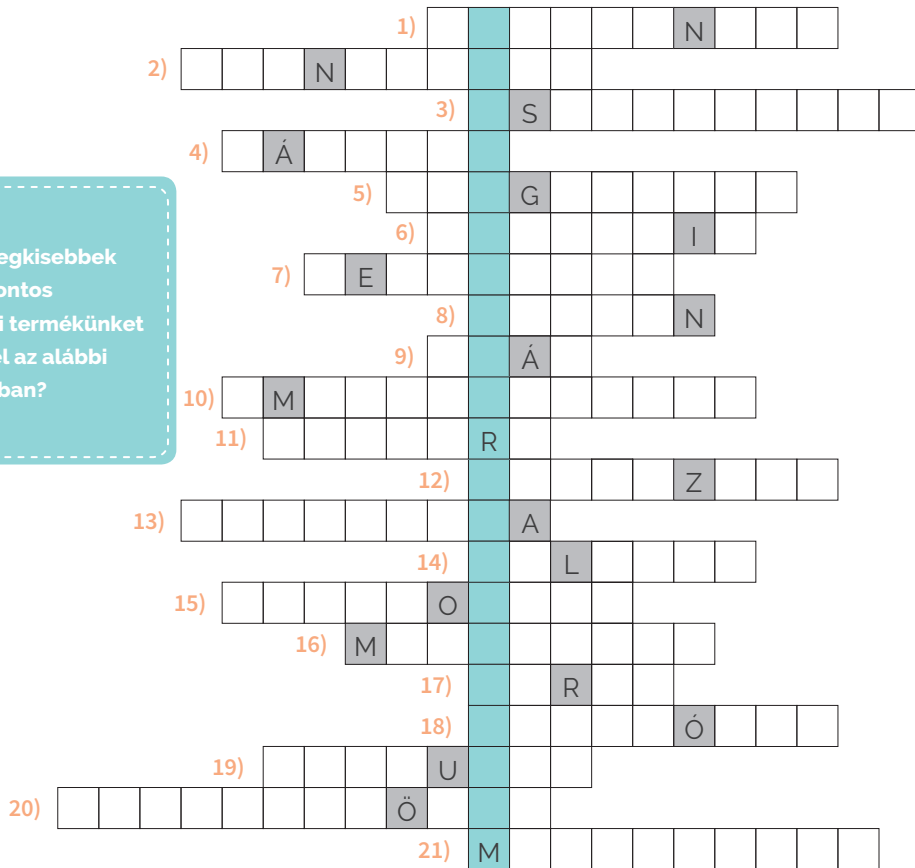
### Lacalut nyereményjáték

Nagy öröm számunkra, hogy az év elején meghirdetett Lacalut nyereményjátékunk nagy népszerűségnek örvendett vásárlóink körében! Ha legalább 2 db Lacalut terméket vásárolt február 1. és március 31. között, valamint a blokkon szereplő AP-kódot feltöltötte

a [www.lacalut.hu](http://www.lacalut.hu) oldalra, akkor részt vehett nyereményjátékunkon. Az április 10-én a szerencsés nyertesek között 30 db Philips családi elektromos fogkefét, 50 db Lacalut termékcsomagot, illetve fődíjként 3 darab 2 fős utazást sorsoltunk ki a festői Pompeji városába és környékére.



Melyik, a legkisebbek számára fontos fogápolási termékünket rejtettük el az alábbi feladványban?



1) Allergiás orrfolyás ellen kiváló 2) Ha vashiányban szenved 3) Népies neve hecsedli 4) Püskösd környékén gyakran látható, feldíszített növény 5) Ibuprofén tartalmú fájdalomcsillapító krém 6) Hatékony segítség a menopauza tüneteinek enyhítésére 7) A lelki ellazulás állapota 8) Búzában, rozsban előforduló fehérje, sokan érzékenyek rá 9) Következő számunk ebben az évszakban jelenik meg 10) A szervezet védekező mechanizmusa 11) Anyavállalatunk székhelye 12) Fontos nyomelem az idegrendszer védelme érdekében 13) Gyógynövény, más néven kasvirág 14) A csontok és fogak jó barátja 15) Bőrhám-lassító zokni 16) Hazánkban is közkedvelt köhögés elleni szirup-márka 17) A légzőrendszer és az emésztőrendszer részben közös része

18) A rozacea egyik fajtája 19) Fehérje, mely megköti a nedvességet a bőrben 20) Elősegíti a nyugodt alvást, valeriana néven is ismert 21) Színező és ápoló szempillaspirál

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

Beküldési határidő: **2018.05.31.**

A beküldők között kisorsolunk **5 db 10.000 Ft értékű phartheiss szépségcsomagot.**

Beküldési cím: [info@naturprodukt.hu](mailto:info@naturprodukt.hu) vagy Naturprodukt Kft. 2046 Törökbálint, DEPO Pf.8.

**Téli nyerteseink:** Magyar Marianna, Tiszaföldvár | Molnár Katalin, Sarkad | Priskin Jánosné, Békés | Tischler Tímea, Kapuvár | Kesztyűsné Soproni Szilvia, Sárospatak



DR. THEISS

## *Természetesen egészségesen*

TERMÉSZETES ÖSSZETEVŐK,  
NÉMET SZAKÉRTELEM

**DR. THEISS COENZYM Q10  
+ MAGNESIUM + E VITAMIN KAPSZULA FORTE**  
étrend-kiegészítő

3 az 1-ben formula KOENZIM Q10-zel,  
egy vitaminszerű anyaggal, MAGNÉZIUMMAL,  
energia-faktorról a fáradtság és a kifáradás  
csökkentéséhez. E-VITAMINNAL, a sejtek oxidatív  
stresszel szembeni védelméhez.

Kapható a gyógyszertárakban és  
gyógynövényboltokban.



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



# A női szépség kulcsa A HAJ EGÉSZSÉGE PARUSAN sampon és tonik

Made in Germany



Kizárólag  
patikai forgalomban  
kapható!

## STIMULÁLÓ HATÁS A HAJ GÖKERÉIG

- + Biotinnal, L-argininnal és E-vitaminnal
- + Fokozza a fejbőr vérkeringését és javítja a tápanyaggal való ellátottságát
- + Erősíti a hajszálakat
- + Csökkenti a hajhullást

Kapható gyógyszerárakban, megrendelhető telefonon vagy webáruházunkban.



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

