

JÓTANÁCS



Egészség- és életmódmagazin | 2019. tavasz

Jótanács – a Naturprodukt Kft. termékismertető kiadványa

**Hódít a
barna szín!**

6. oldal

**Csináld
magad húsvét**

18. oldal

**3+1 bakancslistás
úti cél**

28. oldal

MINDEN NAP, KÖNNYEDÉN

Az egészséges májműködésért, és a testtömegcsökkentő étrend eredményességéért.


10 MY MÁJ



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

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

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

 www.naturprodukt.hu

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

Hirdetés

A közelgő évszak küszöbén

„Biztos lehetsz benne, hogy mindig lesz tavasz, s a folyó újra folyni fog, amikor feleled a fagy.”
(Ernest Hemingway: Vándorünnepek)



Hemingway szavai sokszor az eszünkbe jutottak a borongós, hideg, téli estéken, amikor alig vártuk, hogy hosszabbak legyenek a nappalok, hogy egy kicsit tovább érezhessük arcunkon a napfény melegét, vagy hogy megpillanthassuk az ébredező természet első jeleit. Végre nem kell tovább várnunk!

A tavasz mindig a megújulást jelképezi, a természet is bontogatja szárnyait, mi pedig egyre szívesebben mozdulunk ki a szabadba kirándulni, sétálgatni vagy akár kertészkedni. Közben terveket kovácsolunk, elhatározzuk, hogy kipróbálunk valamilyen új sportot, formába hozzuk magunkat nyárra, kiválasztjuk az ideális úti célt a tavasi szünetre. Megtervezzük a húsvéti ünnepeket, gondolatban felfrissítjük a ruhatárunkat is, és elhatározzuk, hogy mostantól egészségesebben fogunk élni.

Előfordulhat azonban, hogy elakadunk a tervezés során, és jól jönne néhány tipp vagy jótanács, hogy merre induljunk, hogyan tegyük szebbé otthonunkat, mit tegyünk, hogy egészségesek maradjunk, vagy hamarabb leküzdjük a betegségeket.

Ilyenkor érdemes fellapozni a Jótanács magazint, mert ötleteinkkel, tanácsainkkal segítünk abban, hogy felvértezzék az immunrendszerüket, hogy megtalálják az Önökhöz leginkább illő színeket, és azt is megmutatjuk, hogy mik lesznek az idei tavasz divat- és sminktrendjei. Segítségünkkel megtalálhatják a legizgalmasabb programokat, és választhatnak az általunk kedvelt úti célok közül is.

Tartsanak velünk, lépünk be együtt a tavaszba!

*A Jótanács
csapata*



A gondtalan megújulásért

Pár hónappal ezelőtt magunk sem hittük volna, hogy valaha elérkezik, de most végre itt van: a természet felébred téli ál-mából, a nappalok egyre tovább tartanak, és lassacskán mi magunk is áttérhetünk a lengőbb öltözékekre. A tavasz a számtalan élmény mellett azonban hajlamos meglepetéseket is okozni, ezért érdemes résen lenni, hogy igazán élvezhessük az évszak szépségét. Fogadja meg jótanácsainkat!

Szép, pihentető álmokat kívánunk!

Nincs olyan ember, aki ne szeretne aludni. Az alvás mellett, hogy alapvető létszükségletünk, megfelelő mennyiségben az egészségünkre is jó hatással lehet: segít megőrizni szívünk egészségét, valamint az immunrendszer is erősíti. Azonban, ha valamilyen oknál fogva nem tudunk megfelelően és eleget pihenni, akkor a hatás épp ellentétes lesz. A horkolás pont egy ilyen zavaró tényező; egy horkoló ember mellett nem ritka, hogy órákig forgolódunk. Nekik fejlesztették ki a **Sforsin Horkolás elleni spray-t**, mely egy orvostechonikai eszköz, amely a torokra alkalmazva megkönnyíti az orrgaratban és a felső légutakban a levegő áramlását!

Védelem a fülnek

Az úgynevezett „úszófül” főleg a nyári időszakban üti fel a fejét, azonban mindenkit érinthet, aki szeret uszodába járni. Kevesen gondolnak rá, hogy a medencében lévő klóros víz kellemetlenségeket okozhat. A külső hallójárat kipirosodhat, viszkethet, rosszabb esetben fájhat is. Javasoljuk, hogy az úszósapka és a törölköző mellé kerüljön be a táskába a **Dologit med fülcsepp** orvostechonikai eszköz, mely hatékonyan szünteti meg a felsorolt panaszokat. A benne lévő glicerin csökkenti a duzzanatot, a fájdalmat, és filmréteget képez, ami megvédi a fület a további irritáció és a külső hatások ellen!



Út a nyugodt utazáshoz

Tavaszi kiruccanásra, rokonlátogatásra indul a család? Az utazás mindig jó mókának ígérkezik – de csak akkor, ha a csemetéknek nincsenek gondjai az autókázással! Ha gyermekünk nem bírja az autó rázkódását és a kanyargós szerpentineket, út közben émelygés, rosszlullét jön rá, akkor muszáj mielőbb megoldást találni a problémára. A gyógyszereket azonban egyik kisgyerek sem szereti: éppen ezért jó választás a **Prevomit kids Étrend-kiegészítő nyalóka gyömbérrel**, mely édes élmény kíséretében segít leküzdeni az utazás közbeni diszkomfortérzést!



Számoljon le a bőrszárazsággal!

A téli hideg miatti száraz, repedezett kézfej igen gyakori – és kellemetlen – jelenség. S bár hiába érkezett meg a jó idő, megfelelő gondoskodás hiányában sokkal nehezebben áll vissza a bőr a természetes állapotába. Ha ez a probléma Önt is érinti, akkor azt tanácsoljuk, hogy próbálja ki a **Doliva Kézbalzsamot**, mely természetes, extrafinom olívaolaj- és értékes jojobaolaj-tartalma révén gyengéden ápolja és védi a bőrt a kiszáradástól!



Ha lemerültek szervezete akkumulátorai...

...akkor töltsé fel őket Dr. Theiss segítségével! Tél végén igen gyakori, hogy szervezetünk vitamin- és ásványianyag-tartalékai kifogyanak, így ezeket ajánlatos pótolni! A **Dr. Theiss Coenzym Q10 + Mg + E-vitamin FORTE Étrend-kiegészítő kapszula**, mely a vitaminszerű anyag, a koenzim Q10 mellett tartalmaz még magnéziumot, amely hozzájárul az izmok és az idegrendszer megfelelő működéséhez, a fáradtság és a kifáradás csökkentéséhez, valamint E-vitamint a sejtek oxidatív stresszel szembeni védelmé érdekében!



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

Bőrápolás tavasszal is

A korai sötétedés, a zord idő és a téli vitaminhiány nemcsak hangulatunkat befolyásolja, hanem bőrünk állapotát is. A fagyos hónapok kimerítik szervezetünk vitamintartalmait, fáradtak és levertek leszünk, mindemellett pedig bőrünk is fakóvá, szürkévé válik. Erre a megoldást azonban nem az jelenti, hogy az első tavaszi napsugarakkal szétégetjük az arcunkat. Cikkünkben eláruljuk, hogyan érdemes ápolni a bőrünket tavasszal.

Elvitathatatlan tény, hogy a hosszú és borongós tél után szüksége van szervezetünknek a D-vitaminra, az azonban nem mindegy, hogy ezt miképpen szerezzük meg. A nap káros sugarai már a kora tavaszi időszakban roncsolhatják a bőrünket. A melanoma kialakulása mellett okozhat idő előtti pigmentfoltokat, illetve elősegítheti a kuperózis kialakulását is.

A sokévnnyi napsütés ott hagyja a nyomát a bőrünkön.

Fókuszban az anyajegyek

A melanomás betegségek előfordulásának gyakorisága ugrásszerűen megnőtt az elmúlt évtizedekben. A betegség lényegében a bőr festéktermelő sejtjeiből, a melanocitákból kiinduló rák. Rendkívül gyorsan áttétet képezhet, ezért fontos, hogy időben felfedezzék a betegséget! Ehhez elengedhetetlen a félevenkénti bőrgyógyászati ellenőrzés. Az elváltozást megelőzni a napvédő krémek rendszeres használatával és a magas UV-sugárzás tudatos kerülésével tudjuk.

Le a foltokkal!

A sokévnnyi napsütés ott hagyja a nyomát a bőrünkön. Fontos azonban, hogy a már kialakult

bőrproblémákba sem kell beletörődni, hiszen ha az éveink számát nem is, pigmentfoltjaink mennyiségét csökkenthetjük. A korral járó bőrszíneződésekkel felveszi a harcot az **ÚJ Redupetin Dermatológiai nappali arckrém* 20-as fényvédő faktorral**. Hatóanyag-kombinációja célzottan hat a melanintúltermelés ellen, és az érintett felületeket láthatóan kivételesen világosítja. Az arcbőrt egyenletesebbé teszi, és intenzíven ápolja a bőrt.



Pirosposzsgás vagy borvirágos?

A bőr kipirosodása, a bőrön jelentkező hajszálértágulatok, egyszerűen a kuperózis kialakulása nem fogható egyedül a nap káros sugaraira. Tettestársa lehet többek között az allergia, a különböző gyógyszerek, szteroidok, hormonok és az egészségtelen táplálkozás is. Fontos, hogy megfelelő kozmetikai készítményt válasszunk az arcápoláshoz. Mi az **ÚJ Coupeliac bőrn nyugtató nappali arckrém*** ajánljuk erre a célra **15-ös fényvédő faktorral**, hidratáló termálvízzel és egy kiegyensúlyozott hatóanyag-kombinációval, mely megnyugtató az érzékeny, irritált bőrt, valamint csökkenti a kipirosodást és a bőrirritációt. Elhalványodnak a kicsi, látható erecskék. Védi a bőrt a külső éghajlati hatásoktól, és megelőzi az újabb pirosodás képződését. Ugyanakkor a ránctalanító formula feszesíti a bőrt és csökkenti a ráncokat.

*Kozmetikum



Bőrn nyugtató nappali arckrém +
érzékeny és kipirosodott bőrre,
FF15 fényvédő faktorral

- Csökkenti a pirosodást
- Megnyugtató a bőrt
- Elhalványítja a kicsi, látható erecskéket
- Hatása klinikailag igazolt*



- tartósítószer-mentes • paraffin- és szilikonmentes
- allergén illatanyagok nélkül

*Köztes vizsgálati eredmény 3 hét után 20 résztvevővel.



Redupetin

Dermatológiai nappali arckrém
fokozott pigmentképződésre hajlamos bőrre
FF20 fényvédő faktorral

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



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

www.naturprodukt.hu
KOZMETIKUMOK



Hódít a barna szín!

A szőke és a vörös színek egy pillanatra megragadják a tekintetet, a barna hajszín mélységei és tónusai azonban rabul ejtenek! Hívja fel magára Ön is a figyelmet hajkoronájával! Cikkünkben kiderül, hogyan!

A barna szín igazi vonzereje azonban csak akkor tud kiteljesedni, ha a tónusainknak megfelelő árnyalatát választjuk. A színek és árnyalatok útvesztőjében segít eligazodni az úgynevezett évszakelmélet, amely a különböző szem-, bőr- és hajszín alapján a négy



évszak egyikébe sorolja az embereket. Derítse ki, hogy Ön melyik évszakba tartozik, és milyen barna hajszínt érdemes választania természet adta árnyalatainak megfelelően!

Tavasz

Friss, üde és virágos. Mindez igaz az évszakra és a tavasz típusba tartozó hölgyekre egyaránt. Bőrük barackos vagy halvány rózsás árnyalatban játszik, szemük színe világos: kék, zöld, világosbarna vagy borostyán. Akik ebbe a típusba tartoznak, azok számára a barna világos árnyalatait, leginkább az aranybarna színt ajánljuk!

Nyár

A napsugarak erejétől kifakult, késő nyári pasztellszínek jelennek meg a szemünk előtt, ha a nyár típusra gondolunk. Ebbe a típusba tartoznak a világos, hűvösebb árnyalatú olíva, bézs színű arcbrók. A szemek színe kékeszöld, szürke, kék. Ehhez a hamvas barna és natúr változatok passzolnak a leginkább!

Ősz

Hulló falevelek, a nedves avar illata... nem egy tökéletes őszi tájkép jelenik meg lelki szemünk előtt? Nos, az ebbe az évszakba tartozók is pont ugyanezt sugározzák meg-jelenésükkel, szikrázó fénytel töltik meg a teret. Bőrük meleg árnyalatú barnás, bronzos, éppen ezért nekik valóban jól állnak a földszínek. A szemek színeogyoróbarna, sötétbarna, aranybarna vagy éppen borostyán. A mély, sötét tónusú barnától a vöröses árnyalatokig minden jó áll nekik.

Érdekesség

Jelenleg szorosan a divathoz és a szépségápoláshoz kapcsolódik az évszakelmélet, azonban eredetileg egy svájci festő és művészpédagógus, Johannes Itten alkotta meg tanítványai számára.

Tél

Ragyogó, jeges és tiszta. Nemcsak a téli táj ilyen, hanem az ebbe a típusba tartozó nők színei is. Porcelán bőr és sötét szemek jellemzőek rájuk. Mindehhez bátran be lehet vállalni az igazán sötét és mélybarna színeket, a feketebe hajló árnyalatokat!

Ápolásra fel!

Ahogy az eddigiekből kiderül, a barnának számtalan árnyalata van, amelyből mindenki kedvére válogathat. Ha kiválasztottuk a megfelelő színt (vagy elégedettek vagyunk természetes hajszínünkkel), már csak a helyes ápolásra van szükség. Hiszen ahogyan szervezetünk, bőrünk, úgy hajunk is igényli a törődést, karbantartást. Szerencsére ma már rengeteg kiváló termék közül választhatunk, melyek elvégzik ezt a feladatot.

ÚJDONSÁG: Parusan Brilliant Brown termékcsalád – a gyönyörű barna hajért

Színvédelem Parusan formulával festett és természetes barna hajra. A **Parusan Brilliant Brown Sampon** a hajnak élénk barna színt, intenzív ragyogást és több csillogást nyújt. A színezőanyagok minden hajmosás után kibontakoznak, és intenzívebbé teszik a színárnyalatot. A jojobaolajat és szőlőmagolajat tartalmazó **Parusan Brilliant Brown Hajbalzsam** használatával pedig még intenzívebb eredményt érhetünk el.



Ha a szokásos tisztítási rutinon túl plusz kényeztetést szeretnénk biztosítani hajunknak, készíthetünk házi hajpakolást is. A téli hideg, illetve a sok hajszáritás, hajvasalás bizony megviseli a haját, töredezetté, gyengévé válhat. Ha az Ön hajának is szüksége van a tavaszi feltöltődésre, próbálja ki a következő receptet: egy tojássárgáját keverjen össze két deciliter sörrel. Ezt ezután masszírozza a fejbőrébe, majd öt perc elteltével, bő vízzel öblítse ki.

Voilà, csillogó, fényes és egységesen barna! Hódítson vele még ma!

Az egészség első lépése: méregtelenítés!

Végre eljött a tavasz! A természet lassan felébred téli álmából, itt az ideje, hogy szervezetünket is felébresszük! A tavaszi megújulás fontos lépése a méregtelenítés, amelyhez számtalan természetes módszer és gyógynövény áll rendelkezésünkre, csak meg kell találnunk a legmegfelelőbbeket. Ehhez készítettünk egy kis gyorsalpalót!

Tévhit, hogy a szervezet képes a teljes megtisztulásra külső segítség nélkül. Ez talán csak azon keveseknek sikerülhet, akik tökéletes harmóniában élnek együtt a természettel és önmagukkal, de lássuk be, a mai civilizált világunkban ez sajnos nem sokunknak adatik meg. Azonban mi is tehetünk azért, hogy tehermentesítsük szervezetünket a felhalmozódott méreganyagoktól.

Méregteleníteni
mindenkinek tanácsos!

Miért jó a méregtelenítés?

Bár a szervezetünk (leginkább a májunk) folyamatosan végez méregtelenítő tevékenységet, felgyorsult világunkban, egészségtelen táplálkozásunk mellett önmagában nem képes megbirkózni a feladattal, így a különféle toxinok (mérgező anyagok) felhalmozódhatnak, nem



kívánatos hatásokat gyakorolva az egészségre. Ezeket a méreganyagokat elsősorban az étkezéseink során juttatjuk be a szervezetünkbe. Gondot okozhat a túlzott alkoholfogyasztás, a sok zsír, a mesterséges édesítőszer használata, a különféle adalékanyagok, tartósítószer, ízfokozók és színezékek.

Egy szó, mint száz: méregteleníteni mindenkinek tanácsos, főleg a napjainkban megszokott életritmus és táplálkozási szokások mellett!

Mikor és hogyan kezdjen hozzá?

Bármikor belevághat egy méregtelenítő kúrába, viszont kétségtelenül motiválabb tavaszra időzítenie. Mielőtt hozzákezdené, tanácsos kikérnie háziorvosa szakmai véleményét, valamint kidolgozni egy tervet, amelyhez kellő elszántsággal tudja tartani magát. A méregtelenítés teljes időtartama alatt kerülje a dohányzást, az alkoholfogyasztást, valamint a vegyszerek, gyógyszerek használatát! Végül a legfontosabb: tájékozódjon mindenről alaposan! Ez utóbbiban mi is segíthetünk tippjeinkkel!

Méregtelenítés gyógynövényekkel?

Bizony! A gyógynövények a természet igazi ajándékai, melyek a méregtelenítés során is hasznos szolgálatot tehetnek! Mindegyik szervünkre más-más gyógynövény használata ajánlott, melyeket akár teaként, akár tinktúraként vagy egyéb formában alkalmazhatunk.

Vese

- Gyermekláncfű (azaz a pitypang): gyökérből és leveléből frissen préselt lé vagy tea formájában
- Petrezselyem: levesbe, teának vagy akár nyersen



- Mezei zsurló: teaként ajánlott
- ### Vér
- Csalán: a csalántea elsőrangú vértisztító hatással bír,
 - ahogy a nyírfalevélből készült tea is!

Máj és epe

- Máriatövis: tinktúra és tableta formájában is kapható
- Articsóka: lé- vagy rizskúra formájában a leghatásosabb!

I LOVE MY MÁJ!

Az általános és a kúraszerű méregtelenítés főszereplője egyértelműen a máj, így külö-

nösen nagy figyelmet kell szentelnünk neki. Ha egy olyan étrend-kiegészítőt keres, amely egyszerre több hasznos összetevőt tartalmaz, akkor nem kell tovább kutatnia: válassza az **Optihepa Slim Étrend-kiegészítő kapszulát krómmal, kolinnal és gyógynövényekkel!** A benne található máriatövis, kurkuma, feketebors és kolin támogatja a máj egészséges működését, a króm részt vesz a makrotápanyagok normál anyagcseréjében és a normál vércukorszint fenntartásában, a kolin pedig hozzájárul a zsíryanagcseréhez. Ráadásul a testtömegcsökkentő étrend eredményességét is elősegíti, így ha szeretne rákészülni a strandszezonra, az **Optihepa Slimnél** jobb szárnysegédet nem talál!



Természetes méregtelenítés otthon

Íme, néhány egyszerű, ám eredményes recept a méregtelenítéshez! A választott módszert a maximális hatékonyság érdekében érdemes mindennap alkalmazni.

- Egy pohár langyos vízbe tegyen egy-két teáskanál almaecetet, majd igya meg!

- Készítsen limonádét sok citrommal (cukor és édesítőszer nélkül): nemcsak finom, hanem egészséges is!
- C-vitamin-bomba: igyon meg egy pohár káposztalevet!
- Hagymát hagymával: fogyasszon nyers hagymát, fokhagymát vagy hagymalevest!

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

A legszuperebb tavaszi sportok téli álmom ellen

Az ünnepek alatt felszaladt plusz kilókat bizony nem egyszerű eltüntetni: sokszor még a legkomolyabban elhatározott újévi fogadalom sem segít, ha kint fúj a szél és röpködnek a mínuszok. Ám most, hogy itt a tavasz, a napos órák számával egyenes arányban növekszik a kedvünk is, hogy ki-merészkedjünk a szabadba akár csak egy sétára, vagy épp egy kiadós sportolásra! Bemutatunk négy nagyszerű tavaszi mozgásformát!

Acél helyett kerekek

Míg télen a korcsolyapályák felé vettük az utunkat egy kellemes suhanásért, tavaszszal már jóval kellemesebb hőmérsékletben tehetjük meg ezt – immáron négy keréken! Bizony, eljött a görkorcsolyázás szezonja, ami nemcsak nagyszerű időtöltés, de mint minden sport, egészséges is. Különlegessége, hogy az általában ritkábban használt izmokat dolgoztatja meg, ráadásul fokozza az állóképességet, és javítja a koordinációs

készséget is! Arra azonban érdemes ügyelni, hogy a fokozatosság elvét tartsuk be: eleinte alkalmanként 20-30 perc bőven elég, különben könnyen megerőltethetjük az izmainkat, ízületeinket. A végére pedig a legfontosabb: ne hagyjuk otthon a bukósisakot, ahogy a könyök- és térdvédőt se!

Nem csak a gyerekek rollerezhetnek!

Drótszamárra fel!

Bár az igazán elhivatottak télen sem mondanak le a biciklizés örömeiről, azért valljuk be, szép időben sokkal kellemesebb tekerni. Így aki eddig ódzkodott kerékpárra ülni, annak most jött el az idő: kevés jobb lélekfrissítőt tudunk elképzelni, mint egy tavaszi tekerést az erdőben! A biciklizés ráadásul amellett, hogy kivételes alakformáló hatással bír, még a környezetre is jó hatással van, így ha a hétköznapi autózás helyett a kerékpár

mellett döntene, akkor máris sokat tett a levegőtisztaság csökkentéséért!

A futás az egyik leghatásosabb mozgásforma.

Uzsgyi!

A futás kétségkívül az egyik legegyszerűbb, ugyanakkor leghatásosabb mozgásforma: nincs hozzá szükség másra, mint egy jó futópálya – és persze az elhatározásra. Ha viszont rászántuk magunkat, akkor hamar függővé is válhatunk! A futás a teljes testet átmozgatja, agyunkat „kikapcsolja”, így közben bőven van időnk átgondolni az élet nagy dolgait, ráadásul a mozgás által endorfin termelődik, ami boldogságérzetet eredményez. Az meg csak a hab a tortán, hogy igencsak felemelő érzés a hosszú, unalmas konditermi edzések után végre újra a szabadban futni!

Újra divatban – nem csak gyerekeknek!

A rollerezés nagyon sokáig leginkább a gyerekek kedvelt elfoglaltsága volt, azonban az utóbbi években a felnőttek is felfedezték maguknak, s egyre elterjedtebbé vált. Sokan járnak rollerrel a munkahelyükre, boltba, vagy csak kikapcsolódásként pattannak fel erre a rendkívül hasznos és kis helyet foglaló szerkezetre. Segítségével játszani könnyedséggel égethetjük a kalóriákat, ugyanis a comb- és a farizmok mellett a has, a kar és a váll izmait is munkára készíti. Arra azért érdemes odafigyelni rollerezéskor, hogy ne mindig ugyanazzal a lábbal hajtsuk, így mindkét oldal egyformán erősödhet!



Hogy zökkenőmentes legyen a mozgás

„Jóából is megárt a sok” – tartja az ismert közmondás. A sportolás esetében ez pedig hatványozottan igaz, mivel ha felkészületlenül állunk neki a téli pihenés után, és túlzásba vesszük, akkor könnyen húzóadás, rándulás lehet a vége. Az ilyen panaszokra hatékony gyógyír lehet a **Dolgit krém***, mely a mozgásszervek reumatológiai és nem reumatológiai fájdalmainak kezelésére szolgáló, külsőleg alkalmazandó, vény nélkül kapható **ibuproféntartalmú gyógyszer**. Mielőtt sportolni indulna, mindenképp csúsztasson egy tubussal az övtáskába!



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



Köhög a gyerek? Íme néhány jótanács!

Úgy gondoljuk, hogy minden szülő rémálma, amikor az éjszaka közepén köhögést hall kiszűrődni a gyerekszobából, különösen, ha a gyermek torokfájásra is panaszkodik. De mi van akkor, ha gyors és hatékony segítséget szeretnénk találni a problémára? Cikkünkben kiderül!

Egy kisiskolás évente akár 9 alkalommal is megfázhat, míg az óvodások átlagosan 12 alkalommal kapják el a náthát egy év során. Bár az immunrendszerüknek köszönhetően 4-10 nap alatt túljutnak egy ilyen fertőzésen, a tüneteket sokkal rosszabbul viselik, mint a felnőttek. Sajnos a tavasszal érkező kellemes idő nem jelent semmit, ilyenkor is ugyanúgy megtámadhatják szervezetüket a vírusok, baktériumok.

A legjobb opció a prevenció

A család minden tagjának megterhelő, ha valamelyikük lebetegszik. A szülőnek különösen nehéz látnia, ha gyermeke szenved, épp ezért

a MEGELŐZÉS KIEMELTEN FONTOS, hiszen nem kíván nagy erőfeszítéseket, de sok-sok kellemetlenséget meg lehet vele spórolni. Az alábbi tanácsok megfogadásával sokat tehetünk a sikeres prevencióért:

Egy kisiskolás évente akár 9 alkalommal is megfázhat.

- Tanítsuk meg őket arra, hogy mindig alaposan mossanak kezet, ha hazaérnek...
- valamint az étkezések előtt is!
- A helyes kézmosás meleg vízzel, szappannal történik, és legalább fél percig tart.
- Ügyeljünk a megfelelő C- és D-vitamin-bevitelre, valamint kerüljön a tányérra sok zöldség és gyümölcs!

Gyors megoldás, fél siker

Ha mindezek ellenére csemeténk mégis fáj a torkát két köhögés között, akkor jön el a gyors „tűzoltás” ideje. A gyerekeknek első-

sorban sok pihenésre van szükségük, megfelelően párás levegőjú környezetben, bőséges és folyamatos folyadékpótlással kiegészítve. A jól bevált mézes gyógynövényteák (például kakukkfű, mezei zsurló vagy apróbojtorján) fogyasztása, valamint a torokra helyezett meleg borogatás és a forró fürdő mellett létezik egy kevésbé kellemes, ám annál hatásosabb módszer is: keverjünk el fél teáskanál tengeri sót egy pohár langyos vízben, majd ezzel gargalizáljon a lurkó naponta többször.



Többszörös segítség, karnyújtásnyira

A házi praktikák a legtöbb esetben valóban működnek, azonban ha nem szeretné túlzottan elhúzni a gyógyulás folyamatát, akkor „zárja rövide” a torokfájást! A **Dr. Theiss HerbalSept nyalókákat** ajánljuk, melyek orvostechnikai eszközök. A **torokfájás** elleni változat izlandizumó-, fehérmályvagyökér- és zsályalevél-kivonattal enyhíti a torokfájást, csökkenti a torokirritációt és védi a toroknyál-



kahártyát. A **köhögés** elleni változat pedig izlandizumó-, fehérmályvagyökér- és kakukkfűkivonattal csökkenti a köhögés gyakoriságát, és teszi könnyebbé a nyák felköhögését.

Tavasszal ugyanúgy megtámadhatják szervezetüket a vírusok, baktériumok.

Ha pedig a torok támogatást igényel, akkor a **Dr. Theiss Lándzsás őtifű Jó éjszakát folyékony étrend-kiegészítőben*** lévő lándzsás-őtifű-kivonat hozzájárulhat a légúti rendszer egészségének megőrzéséhez, míg a citromfű- és a kamillakivonat elősegítheti az éjszakai nyugalmat. Ezenkívül a tartalmát gazdagítja még a kakukkfűkivonat és a C-vitamin is. Támogató lehet még a **Dr. Theiss Lándzsás őtifű Echinacea + C-vitamin folyékony étrend-kiegészítő***, mivel a benne található lándzsás őtifű jótékony hatású a torokra, míg az Echinacea és a C-vitamin hozzájárul az immunrendszer normál működéséhez. Ráadásul 3 éves kortól használható, és mindemellett mindkettő alkohol- és cukormentes, így cukorbeteg is fogyaszthatják!

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

Legyen energikus kikeletkor – előzze meg a tavaszi fáradtságot!

Furcsa ellentmondása az életnek, hogy miközben a természet felébred téli álmából, a fák rügybe borulnak, és a hőmérő higanyszála egyre feljebb és feljebb kúszik, sokunkra pont ilyenkor tör rá egy megmagyarázhatatlan levertség, enerváltság. A jó hír, hogy ez korántsem ritka jelenség, a még jobb hír pedig az, hogy megelőzhető! Járjuk körbe együtt a témát!

zajló folyamatok, pontosabban a melatonin („alvási hormon”) és a szerotonin („boldogsághormon”) szintjének szezonális ingadozása. Jelentős tényező még a különféle vitaminok és ásványi anyagok hiánya, melyek közül a leggyakrabban a C- és D-vitaminé okoz tüneteket. No, de mi egyebet tudunk még tenni az állapotunk javítása érdekében?

Jelentős tényező a különféle vitaminok és ásványi anyagok hiánya.

- Mozogjunk minél többet a szabadban, friss levegőn!
- Figyeljünk az étkezési szokásainkra: inkább együnk egy nap többször keveset, hogy a szervezet energiaellátása egyenletes legyen!
- Relaxáljunk sokat, aludjunk még többet!

A már említett C-vitamin pótlása azért is különösen fontos, mert fokozza a vas felszívódását. Miért számít ez? Azért, mert a nem elégséges vasbevitel miatt kialakuló tavaszi fáradtságon rendkívül sokat javít egy megfelelő vaskészítmény. Ez a nélkülözhetetlen ásványi anyag részt vesz a normál oxigénszállításban, hozzájárul a fáradtság és kifáradás csökkentéséhez! A **Hübner IRON VITAL Vaskészítménnyel*** két legyet üthet egy csapásra: a kétértékű vas mellett C-vitamint is tartalmaz, így szedésével a vas felszívódásával sem lehet gond! Gyerekeknek már 4 éves kortól adható. Hab a tortán, hogy most már gazdaságos, 500 ml-es változatban is kapható!

Tudta?

A tavaszi fáradtságnak két fajtája létezik:
 – A fizikai eredetű, mely abban nyilvánul meg, hogy testünk erőtlen, és kimerültnek érezzük magunkat.
 – Az idegi eredetű pedig a szellemi aktivitás csökkenésével jár együtt.

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



Élénken a hétköznapiakban

Már 500 ml-es változatban is

IronVITAL® F

folyékony étrend-kiegészítő

- ✓ Vaskészítmény nem csak nőknek
- ✓ Már 4 éves kortól
- ✓ Fokozott vasszükséglet, várandósság és fáradtság esetén
- ✓ Természetes alapanyagokból



Kapható a gyógyszertárakban, gyógynövényboltokban, dm és Rossmann üzletekben.

www.naturprodukt.hu

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

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

A szervezet védőbástyája

Az, hogy véget ért a tél, és egy tyúklépéssel közelebb kerültünk a nyárhoz, ne tévesszen meg senkit! A szeszélyes időjárás könnyen megtréfálhatja azt, aki könnyelműen alulöltözik, vagy nem figyel eléggé az immunvédelemre! Egy kellemetlen vírus- vagy baktériumfertőzés áthúzhatja tavaszi terveinket, így ha nem szeretné, hogy ez Önnel is megtörténjen, gondoljon a megelőzésre!

Immunitás. Jelentése: védettség, mentesség. Az immunrendszer pedig a szervezet védekező mechanizmusa, melynek feladata, hogy megkülönböztesse a saját és az idegen anyagokat, és ha utóbbival találkozik, akkor azt eltávolítsa, megsemmisítse. Épp ezért az év minden szakában fokozottan óvnunk, erősíteniünk kell, hogy elkerüljük a folyamatos betegeskedést.

Évszakváltáskor – különösen a tavasz elején – kell a legjobban résen lenni: ilyenkor a télen lemerült szervezetünk még nem regenerálódott eléggé, így fáradékonyabbak és a fertőzésekre fogékonyabbak leszünk. Mutatunk pár olyan praktikát, amellyel szinte áthatolhatatlan pajzsot vonhat maga köré a vírusokkal, baktériumokkal szemben!

- Kevés jobb immunrendszer- és állóképesség-növelő módszer létezik, mint a rendszeres testmozgás. Mozduljon ki a szabadba, de előtte...

Évszakváltáskor kell a legjobban résen lenni!

- ...öltözzön fel rétegesen! Lehet, hogy először kellemesnek tűnik a klíma, de edzés után, leizzadva gyorsjáráttal érkezik a meghűlés!
- Bár randevú előtt nem a legjobb ötlet fokhagymát fogyasztani, a szervezetünk mindenképp meg fogja hálálni! A vérnyomás- és koleszterincsökkentés mellett kiemelkedő antibakteriális és gombaellenes hatással bír!
- Egyre több tanulmány bizonyítja, hogy a C-vitamin mellett a D-vitamin a legfontosabb immunerősítő, hiszen hiánya fogékonytá teszi a szervezetet a megfázásra és gyengíti az ellenálló képességét.
- A finnek már évezredek óta használják népi betegségmegelőzőként a szaunázást, így hetente legalább egyszer érdemes nekünk is beiktatni!
- Akár tea készül belőle, akár nyersen fogyasztjuk, a gyömbér mindenképp hasznunkra válik! Számtalan vitamin mellett vírus- és baktériumellenes hatóanyagok is megtalálhatók benne, valamint csökkenti a lázat és csillapítja a köhögést.
- Kiváló immunerősítő, antibiotikus és antivirális hatása miatt ilyenkor (is) különösen hasznos a méhpempő, azaz a propolisz!

pharmatheiss
cosmetics

Dòliva Intenzívkrém Rosé

Made in Germany

Feszesség és rózsás
ragyogás

ÚJ



www.naturprodukt.hu

Kapható gyógyszertárakban és gyógynövényboltokban.

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

Csináld magad húsvét

A kereszténység legnagyobb ünnepe nemcsak a nyuszi érkezése, illetve a pompás ünnepi fogások miatt nagyszerű, hanem azért is, mert remek apropót nyújt arra, hogy kicsit tavasziasabbá varázsoljuk a lakásunkat. Vajon milyen módszerekkel tehetjük hangulatosabbá az otthonunkat húsvétra? A számtalan remek, saját kezűleg elkészíthető húsvéti dekorációból most bemutatunk néhány izgalmasat.

Ma már hazánkban is egyre többen díszítik kertjüket vagy otthonukat az eredetileg Ausztriából és Németországból származó tojásfával. Hogyan készíthetjük el a tarkabarka fácskát? Csak annyit kell tennünk, hogy egy vödörbe (vagy vázába) belehelyezünk egy-két tucat barkát, majd azokra selyem- vagy szaténszalaggal átfűzött, kifűjt és színesre festett tojásokat akasztunk. A maradék szalagokból köthetünk masnikat az üresen maradt ágakra!



Tojásfa

A gyerekek imádni fogják ezt a vidám díszítést! Nem kell hozzá más, mint egy befőttesüveg, némi festék, és persze egy kis kézügyesség! A szemeket megfesthetjük mi is, de kreatívboltban vehetünk rá játékszemeket is, illetve ha nem szeretnénk élő virágot tenni bele, akkor papírból is gyárthatunk hozzá!



Nyusziváza

Miért pont a tojás?

Nem véletlenül lett a tojás a húsvét egyik szimbóluma: a tojás az élet, az újjászületés, illetve a termékenység legősibb, archaikus jelképe. Az egyik legtökéletesebb forma, amely a természetben előfordul, és egyben magában rejtja a születés, az élettelenből élővé válás titkát.



Húsvéti koszorú

Ajtón, falon vagy az asztalon, a húsvéti koszorú mindenhol jól mutat! Ha megvan még az adventi asztaldíszünk, akkor akár azt is átalakíthatjuk, de készíthetünk újat is. Szerezzünk be kisebb ágakat, mohát, apróbb húsvéti díszeket, esetleg barkát, a lényeg úgyis a kreativitáson van! Ragasztópisztollyal és/vagy spárgával rögzítsük az elemeket, és már készen is vagyunk.

Füzérrel inkább karácsonykor szoktunk díszíteni, azonban ha a megfelelő motívumokkal látjuk el, akkor rögtön igazi húsvéti hangulatot árasztó dekorációvá avanszálódik! 15-20 perc alatt elkészül, és csak színes papírokra van szükség hozzá! A mintázat lehet akár nyuszi, akár tojás, de ha általánosabb, tavaszi díszet szeretnénk, akkor egy egyszerű virágmintázattal próbálkozzunk.

Húsvéti füzér



A végére egy igazi különlegességet hagyunk: készítse el a mesebeli aranytojásokat! A hobbiboltban kapható aranszínű akrilfestékbe mártogasson szivacsot, és fesse be a tojásokat. Az eredmény: elegáns és hangulatos, csillogó dekoráció! Fontos, hogy a szivacsot csipesszel vagy gumikesztyűben fogja, mivel az akrilfesték nehezen mosható le a bőrről.

Aranytojások

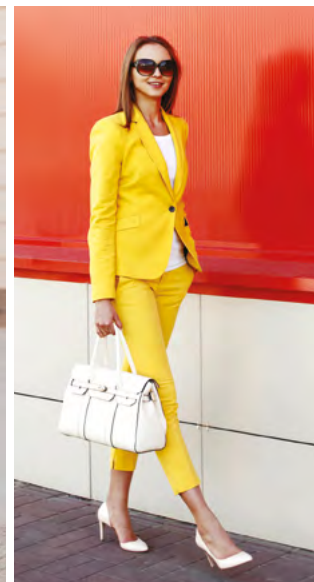
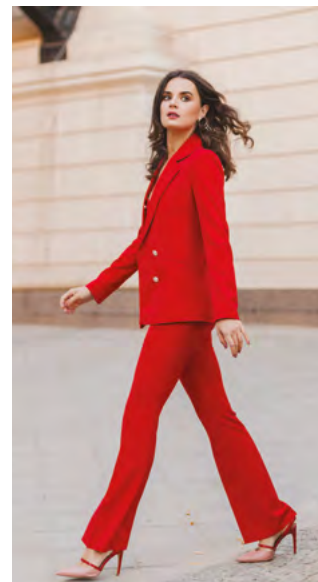
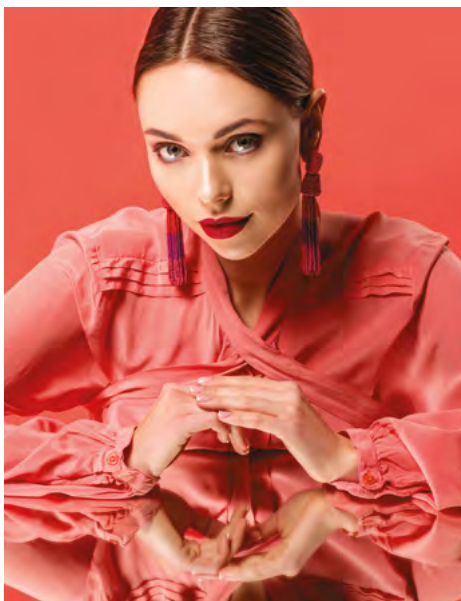




Megújult ruhatrendek - 2019 színei és stílusirányzata

Úgy tűnik, a divatszakemberek feltett szándéka volt, hogy idén tavasszal gyógyítják a vásárlóközönseget a színekkel szemben érzett ellenszenvükből. Ennek szellemében a legnagyobb divatházak kifutóin a szívárvány minden árnyalatában pompáztak a ruhák. Ám a tavasz nemcsak színeket hozott magával, hanem különleges mintákat, anyagokat és formákat is! Ennek a kavalkádnak egy kis szeletét mutatja be képes összeállításunk.

16-1546 – Hogy mi áll a szám mögött? A nemzetközi színrendszereket megalkotó cég, a Pantone által 2019-re választott „év színe”, az élő korall. Ahogy a vállalat fogalmaz, ez egy „élénk és életigenlő narancs egy kis arany



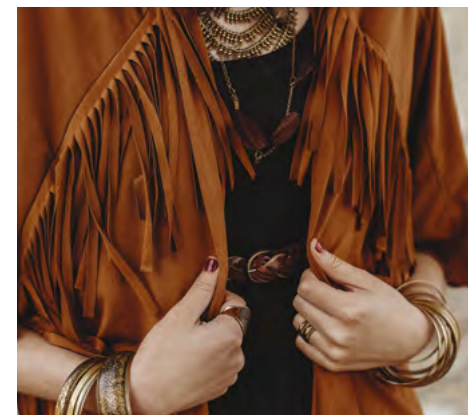
felhanggal”. A mi szavainkkal: friss, fiatalos és nőies. Viselje blúzként, nadrágként vagy szoknyaként!

Szilva, banán, cseresznye... most nem egy gyümölcssaláta hozzávalóit soroljuk, hanem az év legmerészebb kosztümjeinek színét! Dobja fel a szürke hétköznapokat ezekkel a vibráló, élénk színekkel!

Nem csak az irigység lehet sárga! Legyen tavaszi ruhája is az! A kifutók egyik gyakran visszajáró vendége volt ez a vibráló szín. Ön is garantáltan kitűnik majd a tömegből napfénszínű ruhájában!

Nem a használatától lesznek rojtosak a ruhái! Az idei évben már a boltok polcain is cakkosan várnak Önre. Vállalja be idén a tépett kinézetet!

Minden, amire kislányként vágytunk! Fodrok, különleges fejjedők és rózsaszín minden mennyiségben. Idén lesz alkalmunk mind-egyiket viselni, akár egyszerre is!



Top 5 tavaszi sminktrend

Ahogy tavasszal a nap sugarai egyre gyakrabban előbukkanak a komor felhők mögül, úgy a pipereasztalunk fiókjából is előkerülnek a színes paletták, mélybarna bronzosítók és a gyöngyházfényű highlighterek is. Hogy ezeket hogyan használjuk 2019-ben? Mutatjuk!



Hol volt, hol nem volt...

Az elmúlt években folyamatosan váltották egymást a trendek. Egyik időszakban a makulátlanra alapozott, steril bőrkép volt a divatban, az azt követő negyedévben már a természetesség volt a nyerő. Ezúttal a vezető sminkmesterek a természetes, alapozómentes bőr mellett tették le a voksukat.

Csinálja utánuk! Az arcra mindössze némi mattító primer, korrektor és egy leheletnyi púder kerüljön. Ennek megfelelően a szempillákat is tartsa natúrán.

TIPP: A természetes pillák is lehetnek hosszúak és dúsak! Használja a **Pharmatheiss Szempillanövesztő szérumot**, mely használatával az első eredmények már 30 napon belül látszanak!

Hétköznapi tündöklés

A nude bőrre rímel a következő 2019-es trend is, itt a cél az egészségesen csillogó bőr kiemelése. Segítsen rá bőre természetes fényére, kerüljön a púder fölé bőrtónusának megfelelő highlighter. A világosabb bőrűeknek rózsaszínes, a sötétebb bőrűeknek arany színű fényt ajánlunk!

TIPP: Ha úgy érzi, hamar elillan a highlighter csillogó hatása, próbálja ki a folyékony vagy krémes állagú változatokat.

Csaljon napfényt az arcára!

A napcsókolt arc bőrért nem kell kitennie magát a káros UV-sugaraknak. A titok a bronzosítóban rejlik! Az elkészült sminkalapra helyezzen fel vékony rétegben a barna púderből, és máris egészségesen barnának tűnik az arca!

TIPP: Ha túl sok bronzosító került a bőrére, fogja meg a már korábban használt korrektoros vagy púderes ecsetet, és húzza szét az arcán a port.

Miau... micsoda tekintet!

A cicaszemeket idén tavasszal a szívárvány minden színében hordhatja! Válasszon kék, mélybordó vagy zöld színű tust, ezzel húzzon közvetlenül a szempilla tövébe egy egyenes vonalat, majd szemének alsó ívét követve húzza tovább a vonalat halántéka irányába. A szem kiemelését fejezze be az **ÚJ Mascara Med Curl&Volume** vagy **Mascara Med Ultra Boost szempilláspirállal!**

TIPP: A még különlegesebb sminkért díszítse a tusvonal végét egy különleges mintával!

pharmatheiss
cosmetics

MASCARA med szempilláspirál

Parabénmentes - Illatanyagmentes - Prostaglandin hormon nélkül

**MASCARA med
Curl & Volume
szempilláspirál**

**MASCARA med
Ultra Boost
szempilláspirál**

Intenzív fekete és ívelt szempillák

12x dúsabb szempilla

KOZMETIKUMOK

Keresse a gyógyszertárakban!

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

www.naturprodukt.hu

Fogápolási kisokos

Egyetértünk abban, hogy olykor-olykor igen jól tud esni némi csokoládé vagy egy üveg üdítő elfogyasztása, azonban fontos, hogy a pillanatnyi élvezeteken túl is lássunk, és gondoljunk azokra is, amik ezt az egészséget elszenvedik: a fogainkra. Az alábbiakban elmondjuk, hogy miként őrizheti meg fogai egészségét.

A fog- és szájpótlás egy olyan dolog, amivel folyamatosan foglalkoznunk kell, évszaktól függetlenül. Igen, az unalomig ismételt „napi legalább kétszeri fogmosás”, valamint a „fél-évente keressük fel fogorvosunkat” tanácsokat már sokszor hallottuk, de be kell látnunk: nem véletlenül hangsúlyozzák őket ennyiszor és ennyi helyen.

Mi okozza a bajt, és hogyan?

Elsőként tisztázzuk, hogy mi is az a fogzománc. Az emberi test legkeményebb anyagáról van szó, mely a fog fő részeinek egyike (a dentin, a fogcement és a fogbél mellett). Legfontosabb alkotóeleme a hidroxipatit. A fogzománc átetsző és rendkívül ellenálló, tulajdonképpen a fog legelső és legfontosabb védvonalának számít: ha a fogzománc „elesik”, abból lehetnek később a komolyabb problémák!

Épp ezért különösen fontos, hogy vigyázzunk rá. A fogzománc legnagyobb ellenségei a cukros, illetve a sok keményítőt tartalmazó élelmiszerek. Ezek sajnos hozzájárulnak az ún. plakk kialakulásához, amely főként baktériumokat, szénhidrátokat és fehérjéket tartalmazó vékony, filmszerű lepedékes képződmény a szájüregben lévő kemény felszíneken. A plakkokban (barázdákban) végbemenő kémiai folyamatok hatására pedig beindul a



fogszuvasodást előidéző savképződés, ami hosszú távon nagyban károsítja a zománcot, és ezáltal szuvasodást idéz elő.

A fogzománc legnagyobb ellenségei a cukros, illetve a sok keményítőt tartalmazó élelmiszerek.

Minden, csak nem fehér?

Az, hogy fogaink nem olyan vakítóan fehérek, mint a hollywoodi sztárokéi, egyáltalán nem ok az aggodalomra, hiszen a fog természetes színe nem hófehér, hanem enyhén sárgás-szürkés, világos csontszín. És bár már az ókori Egyiptomban is igyekeztek az emberek a fogukat fehérebbé varázsolni, azért a természetesség még mindig a legjobb opció.

A fog- és szájpótlással folyamatosan foglalkoznunk kell!

De térjünk vissza az elszíneződésekhez: a fog természetes színén az alábbi tényezők is változtathatnak:

- a kávé és/vagy fekete tea napi fogyasztása,
- a rendszeres dohányzás,
- a vörösbor
- bizonyos gyümölcslevek/élelmiszerek fogyasztása.

A fentiek mérséklésével vagy teljes mellőzésével sokat tehet azért, hogy megőrizze fogait abban az állapotban, ahogy a természetől kapta.

Nem kell lemondania kedvenceiről!

Ha képtelen kávé nélkül indítani a napot, esetleg esténként szeret hátradőlve elkortyolni egy pohár finom vörösbor, akkor sem kell aggódnia fogai egészségéért – amennyiben megfelelően ápolja őket! Erre a célra kiválóan alkalmas a **Lacalut white & repair fogkrém**, amely hidroxipatit- a fog fő összetevője – tartalma révén ápolja és remineralizálja a fogzománcot, ezáltal kijavítja a mikrosérüléseket a fog felszínén, ráadásul hatékonyan fehérit is! Nem véletlenül nyerte el 2018-ban a Cosmo Beauty Awards versenyen az „**Év dentálhigiéniai terméke**” díjat! Próbálja ki, megéri!



Öt élelmiszer, ami károsítja a fogzománcot

- Rágcsálnivalók (chips, ropi stb.)
- Üdítőitalok (cukros és szén-savas üdítők, egyes 100%-os gyümölcslevek)
- Alkohol
- Citrusfélék
- Salátaöntetek, savanyúságok

„Tavasz van, tavasz van, gyönyörű tavasz”

Ahogy búcsút mondunk a borongós, hűvös hónapoknak, úgy egyre több lehetőségünk nyílik a kellemes és tartalmas időtöltésre. A nappalok egyre tovább tartanak, ezért egyre több időt tölthetünk a szabad ég alatt, és nem utolsósorban rengeteg új program, élmény és kaland vár bennünket ebben a csodálatos évszakban!

Budapesti Tavasz Fesztivál, Budapest, 2019. április 5. – április 22.

A Budapesti Tavasz Fesztivál 1981-es megalapítása óta Magyarország egyik legnagyobb kulturális fesztiválja. A közel egy hónapos összművészeti programsorozat kínálatában évről évre helyet kapnak komoly- és könnyűzenei koncertek, színházi előadások, filmvetítések és más izgalmas programok. Ahogy eddig, úgy idén sem lesz hiány világsztárokból; érdemes minél több eseményre ellátogatni!

www.btf.hu

Hollókői Húsvéti Fesztivál, Hollókő, 2019. április 19. – 2019. április 22.

Hollókő az első falu volt az egész világon, amely felkerült az UNESCO világörökségi listájára: a tradicionális építészet és a 20. századot megelőző falusi élet olyan páratlan példája, amelyet sikerült eredeti állapotában megőrizni. Épp ezért immár évek óta tökéletes helyszíne a háromnapos Hollókői Húsvéti Fesztiválnak, mely a hagyományok és az életöröm ünnepe. Gazdag folklórprogram, palóc gasztronómia, népszokások az elmaradhatatlan locsolkodással, koncertek, valamint családi és gyermekprogramok nyújtanak feledhetetlen élményeket az ide látogatóknak!

www.holloko.hu



Etyeki Piknik, Etyek, 2019. április 6. – 2019. április 7.

Az idei tavasz sem múlhat el Etyeki Piknik nélkül! A gasztronómia szerelmeseit ezúttal is a legnemesebb italokkal, ízletes ételekkel és fergeteges hangulattal várják az etyeki Gasztrosétányon! A 2013-ban indult fesztivált 2019 mind a négy évszakában megrendezik, a következő éppen áprilisban esedékes, így aki még nem élte át az etyeki életérzést, annak ez lehet a tökéletes beavatás!

www.etyekipiknik.hu



Pálinka és Mangalica Majális, Zalaegerszeg, 2019. április 30. – 2019. május 1.

Zala megye egyik legnépszerűbb gasztronómiai rendezvénye idén már 8. alkalommal kerül megrendezésre, és a vidám hangulatért egészen biztosan nem kell majd a szomszédba menni! Koncertek, kézműves portékák, tűzijáték – és persze minőségi pálinkák, valamint isteni, mangalicából készült ételek várnak mindenkit, aki szereti a kulináris kalandozásokat!

www.zgke.hu/majalis



Vanessa Mae-koncert, Budapest, 2019. május 24.

A szingapúri születésű brit hegedűvirtuóz 17 év után újra hazánkban lép fel, meghozza a Papp László Budapest Sportaréna-ban. Negyedszázados karrierje alatt 10 milliónál is több eladott albummal büszkélkedhet, és számos neves előadóval dolgozott együtt, Janet Jackson-tól egészen Prince-ig! Kivételes tehetségével és szuggesztív előadómódjával világszerte milliókat varázsol el a koncertjein, és nyit kapukat a klasszikus és popzene között!

Szentendrei Gyereknep – Lurkócia, Szentendre, 2019. május 26.

Május utolsó vasárnapja hagyományosan a gyermekeké, Szentendre pedig egy napra idén is Lurkócia Gyermekállammá alakul át! A Czóbel parkban megrendezésre kerülő egész napos mulatság igazi, kalandokkal teli csodavilág: kalandparkkal, népi játékokkal, koncertekkel, bábszínházzal és megannyi szórakozási lehetőséggel várja a helyi és a környékről érkező gyermekeket és családjaikat!

www.szentendreprogram.hu





3+1 bakancslistás úti cél a jó időre

Végre elmúltak a zord téli napok, és megérkezett a várva várt tavasz, ami számtalan nagyszerű kikapcsolódási lehetőséget tartogat. A tavaszi szünet remek alkalom lehet, hogy ellátogassunk régi kedvenc helyeinkre, vagy épp újakat fedezzünk fel. Bemutatunk 3+1 népszerű úti célt, amelyek biztosan nem okoznak csalódást.

Itt az idő, hogy magunk mögött hagyjuk a szoba melegét, és elinduljunk világot látni! Szerencsére kicsiny hazánk olyannyira gazdag látnivalóban, hogy bőven van miből szemezgetni, de a környező országokban is találhatunk ideális, tavaszi úti célokat!

Ismeri a tihanyi visszhang legendáját?

A legenda szerint élt itt egy gyönyörű, de néma királynő, aki a Tihany környéki dombokon legeltette aranyszőrű kecskéit. Egyszer aztán kiemelkedett a Balatonból az ősz hullámkirály, aki kért egy korszok kecsketejet beteg fiának, cserébe – ígérte – feloldja a hajadont a némaság alól. Így is lett. A királyfi nyomban erőre kapott, és amint meg-

Ahol a levendulaillatú szél viszi a hangot Tihanynál keresve sem találni alkalmasabb tavaszi kirándulóhelyet! Magyarország egyik legszebb fekvésű települése csak úgy hemzseg a szebbnél szebb látnivalóktól: elég csak a barokk stílusú tihanyi apátságot, a Szabadtéri Néprajzi Múzeumot vagy épp a levendulást említeni, természetesen az elmaradhatatlan visszhanggal egyetemben (bár ez utóbbi ereje a helyszín beépítése miatt mára lecsökkent). A természetkedvelők is megtalálják itt a számításaikat: a Belső-tó, a Csúcs-hegy vagy a Gejzír-mező mind-mind páratlan természeti ritkaság!

pillantotta a lányt, beleszeretett, de a királynő kevélységében elutasította a hullámkirály fiát, aki belehalt bánatába. Ekkor szörnyű haragra gerjedt a hullámkirály: megátkozta a leányt, és egy sziklába zárta. Így a mai napig a kőből válaszol mindenkinek: ő lett a tihanyi visszhang.



A Dunakanyar éke

Egy hely, ahol a történelem iránt érdeklődők és a túrarajongók is elégedetten csettinhetnek: ez Visegrád! Megannyi műemlék és múzeum várja látogatóit: a teljesség igénye nélkül gondolunk itt a királyi palotára, a fellegrárra, a Salamon-toronnyra vagy a Mátyás Király Múzeumra! A környékbeli, harmonikus hegyvidéki táj a Dunakanyarral igazán elbűvölő és ideális túrázásra – különösen tavasszal!

Kőbe vájt otthonok

Az Egri-Bükkalja területén, Egertől mintegy 10 kilométerre bújk meg egy kicsi, de annál különlegesebb település: Noszvaj. Legfőbb nevezetességei közé tartoznak a riolittufába vájt, lenyűgöző látványt nyújtó barlanglakások, melyek ugyan ma már – kevés kivétellel – lakatlanok, kirándulás céljából elsőrangúak! A múzeumok szerelmesei számára pedig az 1774 és 1778 között épült, klasszicizáló késő barokk stílusú De la Motte-kastély fog feledhetetlen élményt nyújtani!



Száz torony városa

Bár Prága meglátogatásához egy picit többet kell utaznunk, biztos állíthatjuk, hogy a végeredmény mindenért kárpótolni fog! Csehország fővárosa egy igazi kis ékszerdoboz, ahol szinte minden jelentős látványosság gyalog is könnyen megközelíthető, és egyaránt tökéletes választás egy romantikus-városnézős hétvégéhez vagy egy bulizós sörtúrához. Akármilyen céllal utazik is Prágába, annyi biztos, hogy a Károly-hidat, az Óvárost vagy a Vencel teret nem szabad kihagynia! A városnézés után pedig érdemes megkóstolni a helyi ételkülönlegességeket, természetesen egy jól megérdemelt korsó cseh sörrrel!



Készüljön a szandálszezonra!

Bár a nyári szandálos, papucsos idő még egy kicsit messzebb van, mindenképpen érdemes időben elkezdni lábaink felkészítését, hiszen az elhanyagolt láb nemcsak esztétikai problémát jelent, hanem fájdalmat vagy súlyosabb egészségügyi bajokat is okozhat. Aggodalomra azonban semmi ok! Az alábbi hasznos tippekkel segítünk, hogy az Ön lábai is bársonyossá váljanak.

A téli időjárás és az ennek következtében viselt vastag, zárt cipők igénybe veszik lábfejnket. Mindezt ráadásul fokozza, hogy ilyenkor nem mindenki fordít kellő figyelmet a lábápolásra, melynek leggyakoribb eredménye a talpon vagy a sarkon megjelenő bőrkeményedés.

A lábfürdő nem mindig elég.

Fontos tehát, hogy még idejében elkezdjük a regenerálást, melynek az első és egyik legfontosabb lépése a hidratálás. Ezt végezhetjük különféle lábápoló krémekkel, de ha egy igazán hatásos házi praktikát szeretnénk alkalmazni, akkor a lábfürdőnél jobbat keresve sem találunk! A lábfürdő ráadásul nemcsak fontos ápolóanyagokhoz juttathatja lábunkat, hanem egész testünkre is frissítő hatással lehet.

A lábfürdő kétségkívül igen hatásos, ugyanakkor önmagában nem mindig elég: a láb állapotától függően hámlasztásra is szükség lehet. A **Parasoftin Bőrhámlasztó zokni** azért a legideálisabb választás, mert kényelmesen és rendkívül hatásosan varázsolja puhává és vonzóvá a lábfejet. Összetevői behatolnak a talp bőrébe, felpuhítják az elszarusodott ré-

Ötletek a tökéletes lábfürdőhöz

Egy lavórbá készítsünk be egy marék tengeri sót, és igény szerint csepegtessünk rá a következő olajokból:

- rozmaringolaj (fertőtlenít és javítja a keringést) vagy
- körömvirágolaj (gyulladáscsökkentő és sebgyógyító) vagy
- teafaolaj (hűsítő, antibakteriális hatású) vagy
- levendulaolaj (fertőtlenítő, nyugtató hatású)

Ezt követően öntsünk rá langyos vizet, majd legalább 15-20 percig áztassuk benne a lábunkat. Az eredmény? Puha és egészséges lábfejek!

teget, és lehámlasztják a bőrkeményedéseket. Az alkalmazást követően a talp bőrének hámlása körülbelül a 4. napon várható, a teljes regeneráció pedig általában 7-12 nap után következik be.

Ha pedig visszérproblémáktól szenvedne, válassza a **Dr. Theiss Venen gél**^{*}, mely gyógyszernek nem minősülő gyógyhatású készítmény. A vénás keringési zavarok miatt kialakuló „nehéz láb” érzés és a visszérgyulladás okozta panaszok enyhítésére, valamint sérülések miatt kialakuló ödémák, duzzanatok kezelésére. Elsimítja a visszereket, nyugtatja és hűsíti a gyulladós területeket.

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

Parasoftin[®]

BŐRHÁMLASZTÓ ZOKNI



Bársonyos léptek...



Parasoftin
BŐRHÁMLASZTÓ ZOKNI

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

1 pár zokni

www.naturprodukt.hu

Keresse a gyógyszertárakban és gyógynövényboltokban, valamint a Rossmann és Interspar üzleteiben. Cukorbetegségben, lábgombában vagy ekcémában szenvedő betegek nem használhatják.

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

KOZMETIKUM



Venen Gel
Visszér elleni gél
gyógynövény kivonatokkal

TERMÉSZETES ÖSSZETEVŐK,
NÉMET SZAKÉRTELEM

Dr. Theiss Venen Gel

Visszér elleni gél gyógynövénykivonatokkal. Gyógyszernek nem minősülő **gyógyhatású készítmény**, melynek hatását népgyógyászati és irodalmi adatok igazolják. Visszérgyulladások, visszértágulat okozta panaszok enyhítésére, a végtagok duzzanatainak csökkentésére. A Venen Gél elsimítja a visszereket, **nyugtatja és hűsíti** a gyulladós területeket.

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

DR.THEISS

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

Fejtse meg a kereszt-rejtvényt, és derítse ki, mely termékünk összetevői támogatják a máj egészséges működését, illetve a testtömegcsökkentő étrend eredményességét!

				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100	101	102	103	104	105	106	107	108	109	110	111	112	113	114	115	116	117	118	119	120	121	122	123	124	125	126	127	128	129	130	131	132	133	134	135	136	137	138	139	140	141	142	143	144	145	146	147	148	149	150	151	152	153	154	155	156	157	158	159	160	161	162	163	164	165	166	167	168	169	170	171	172	173	174	175	176	177	178	179	180	181	182	183	184	185	186	187	188	189	190	191	192	193	194	195	196	197	198	199	200	201	202	203	204	205	206	207	208	209	210	211	212	213	214	215	216	217	218	219	220	221	222	223	224	225	226	227	228	229	230	231	232	233	234	235	236	237	238	239	240	241	242	243	244	245	246	247	248	249	250	251	252	253	254	255	256	257	258	259	260	261	262	263	264	265	266	267	268	269	270	271	272	273	274	275	276	277	278	279	280	281	282	283	284	285	286	287	288	289	290	291	292	293	294	295	296	297	298	299	300	301	302	303	304	305	306	307	308	309	310	311	312	313	314	315	316	317	318	319	320	321	322	323	324	325	326	327	328	329	330	331	332	333	334	335	336	337	338	339	340	341	342	343	344	345	346	347	348	349	350	351	352	353	354	355	356	357	358	359	360	361	362	363	364	365	366	367	368	369	370	371	372	373	374	375	376	377	378	379	380	381	382	383	384	385	386	387	388	389	390	391	392	393	394	395	396	397	398	399	400	401	402	403	404	405	406	407	408	409	410	411	412	413	414	415	416	417	418	419	420	421	422	423	424	425	426	427	428	429	430	431	432	433	434	435	436	437	438	439	440	441	442	443	444	445	446	447	448	449	450	451	452	453	454	455	456	457	458	459	460	461	462	463	464	465	466	467	468	469	470	471	472	473	474	475	476	477	478	479	480	481	482	483	484	485	486	487	488	489	490	491	492	493	494	495	496	497	498	499	500	501	502	503	504	505	506	507	508	509	510	511	512	513	514	515	516	517	518	519	520	521	522	523	524	525	526	527	528	529	530	531	532	533	534	535	536	537	538	539	540	541	542	543	544	545	546	547	548	549	550	551	552	553	554	555	556	557	558	559	560	561	562	563	564	565	566	567	568	569	570	571	572	573	574	575	576	577	578	579	580	581	582	583	584	585	586	587	588	589	590	591	592	593	594	595	596	597	598	599	600	601	602	603	604	605	606	607	608	609	610	611	612	613	614	615	616	617	618	619	620	621	622	623	624	625	626	627	628	629	630	631	632	633	634	635	636	637	638	639	640	641	642	643	644	645	646	647	648	649	650	651	652	653	654	655	656	657	658	659	660	661	662	663	664	665	666	667	668	669	670	671	672	673	674	675	676	677	678	679	680	681	682	683	684	685	686	687	688	689	690	691	692	693	694	695	696	697	698	699	700	701	702	703	704	705	706	707	708	709	710	711	712	713	714	715	716	717	718	719	720	721	722	723	724	725	726	727	728	729	730	731	732	733	734	735	736	737	738	739	740	741	742	743	744	745	746	747	748	749	750	751	752	753	754	755	756	757	758	759	760	761	762	763	764	765	766	767	768	769	770	771	772	773	774	775	776	777	778	779	780	781	782	783	784	785	786	787	788	789	790	791	792	793	794	795	796	797	798	799	800	801	802	803	804	805	806	807	808	809	810	811	812	813	814	815	816	817	818	819	820	821	822	823	824	825	826	827	828	829	830	831	832	833	834	835	836	837	838	839	840	841	842	843	844	845	846	847	848	849	850	851	852	853	854	855	856	857	858	859	860	861	862	863	864	865	866	867	868	869	870	871	872	873	874	875	876	877	878	879	880	881	882	883	884	885	886	887	888	889	890	891	892	893	894	895	896	897	898	899	900	901	902	903	904	905	906	907	908	909	910	911	912	913	914	915	916	917	918	919	920	921	922	923	924	925	926	927	928	929	930	931	932	933	934	935	936	937	938	939	940	941	942	943	944	945	946	947	948	949	950	951	952	953	954	955	956	957	958	959	960	961	962	963	964	965	966	967	968	969	970	971	972	973	974	975	976	977	978	979	980	981	982	983	984	985	986	987	988	989	990	991	992	993	994	995	996	997	998	999	1000	1001	1002	1003	1004	1005	1006	1007	1008	1009	1010	1011	1012	1013	1014	1015	1016	1017	1018	1019	1020	1021	1022	1023	1024	1025	1026	1027	1028	1029	1030	1031	1032	1033	1034	1035	1036	1037	1038	1039	1040	1041	1042	1043	1044	1045	1046	1047	1048	1049	1050	1051	1052	1053	1054	1055	1056	1057	1058	1059	1060	1061	1062	1063	1064	1065	1066	1067	1068	1069	1070	1071	1072	1073	1074	1075	1076	1077	1078	1079	1080	1081	1082	1083	1084	1085	1086	1087	1088	1089	1090	1091	1092	1093	1094	1095	1096	1097	1098	1099	1100	1101	1102	1103	1104	1105	1106	1107	1108	1109	1110	1111	1112	1113	1114	1115	1116	1117	1118	1119	1120	1121	1122	1123	1124	1125	1126	1127	1128	1129	1130	1131	1132	1133	1134	1135	1136	1137	1138	1139	1140	1141	1142	1143	1144	1145	1146	1147	1148	1149	1150	1151	1152	1153	1154	1155	1156	1157	1158	1159	1160	1161	1162	1163	1164	1165	1166	1167	1168	1169	1170	1171	1172	1173	1174	1175	1176	1177	1178	1179	1180	1181	1182	1183	1184	1185	1186	1187	1188	1189	1190	1191	1192	1193	1194	1195	1196	1197	1198	1199	1200	1201	1202	1203	1204	1205	1206	1207	1208	1209	1210	1211	1212	1213	1214	1215	1216	1217	1218	1219	1220	1221	1222	1223	1224	1225	1226	1227	1228	1229	1230	1231	1232	1233	1234	1235	1236	1237	1238	1239	1240	1241	1242	1243	1244	1245	1246	1247	1248	1249	1250	1251	1252	1253	1254	1255	1256	1257	1258	1259	1260	1261	1262	1263	1264	1265	1266	1267	1268	1269	1270	1271	1272	1273	1274	1275	1276	1277	1278	1279	1280	1281	1282	1283	1284	1285	1286	1287	1288	1289	1290	1291	1292	1293	1294	1295	1296	1297	1298	1299	1300	1301	1302	1303	1304	1305	1306	1307	1308	1309	1310	1311	1312	1313	1314	1315	1316	1317	1318	1319	1320	1321	1322	1323	1324	1325	13
--	--	--	--	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	----



TERMÉSZETES ÖSSZETEVŐK,
NÉMET SZAKÉRTELEM

Dr. Theiss Körömvirág kenőcs

Gyógyszernek nem minősülő **gyógyhatású készítmény**, melynek hatását szakirodalmi adatok igazolják. A körömvirág-tartalmú kenőcs gyulladáscsökkentő, sebgyógyulást elősegítő hatású.

www.drtheiss.hu

Forgalmazza: Naturprodukt Kft.

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

DR.THEISS 

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

Hirdetés