

JÓTANÁCS



Égészség- és életmódmagazin | 2020. tavasz

Jótanács – a Naturprodukt Kft. termékismertető kiadványa

**Tavaszi
méregtelenítés
kívül-belül**

6. oldal

**Leküzdhető
a fogorvostól
való félelem**

24. oldal

**Békében önmagunkkal
– Lelki méregtelenítés**

28. oldal

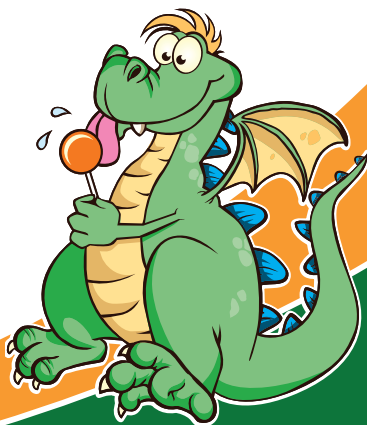
NEM CSAK
GYEREKEKNEK



KÖHÖGÉSRE



TOROKFÁJÁSRA



Orvostechnikai eszközök, melyek egyben gyógyászati segédeszközöknek is minősülnek!

Kapható gyógyszertárakban, gyógynövényboltokban, valamint megrendelhető a webshopunkban.
EP-kártyára is kaphatók.

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

 www.naturprodukt.hu



Egy új évtized küszöbén

Idén nemcsak egy új évszaktot köszönhetünk, hanem egy új évtizedet is. Minden évben – különösen a kerek évfordulókon – számot vetünk eddigi életünkkel; átgondoljuk életutunkat, eddig elért sikereinket és az előttünk álló kihívásokat. Rájövünk, hogy legfontosabb értékünk a testi és lelki egészségünk, jóllétünk. Ha mi jól vagyunk, akkor mások felé is odafigyeléssel tudunk fordulni. A Jótanács csapataként mindig arra törekszünk, hogy segítsünk megkönnyíteni az egészséggel kapcsolatos döntéseket. Utat mutatunk, hogy mit tehetünk, ha megbetegszünk, hogyan tudjuk feltölteni a vitaminraktárainkat, hogyan tudjuk megőrizni egészségünket.

„Ép testben, ép lélek” – tartja a mondás, és mi ezzel nagyon egyetértünk. Fontos, hogy a lelkünk is le tudjon csillapodni, időről időre tisztázni tudjuk gondolatainkat, ami a mai rohanó világban nem is olyan egyszerű feladat. Saját magunk és szeretteink egészsége mellett pedig ugyanolyan fontos, hogy a környezetünkre is felelősséggel gondoljunk. A nagy változások mindig kis lépésekkel kezdődnek, de ezek adják az alapot a fejlődéshez. Ötleinkkel segítünk abban, hogy Ön is megtehesse az első lépéseket azért, hogy bolygónk értékeit a következő generáció számára is megőrizhessük.

Tartson velünk a 2020-as években is!

*A Jótanács
csapata*

Tavaszi feltöltődés



Bár a bundás kabátok, sálak és sapkák szépen lassan a szekrény mélyére kerülnek, nem szabad, hogy a meleg holmikkal együtt egészségünk védekezőrendszeréről is megfeledkezzünk! Tartson velünk ezúttal is, és tudjon meg többet az immunerősítésről, a köhögés leküzdéséről, valamint sok más érdekességről!

A hideg már távozott...

...a köhögés még nem? Akkor érdemes bevetni a leghatásosabb természetes ellenszereket! Talán a legismertebb házi köhögéscsillapító a méz, mely megnyugtathatja a kaparó torkot is. Ám ha ennél erősebb megoldásra van szükség, akkor a gyerkőcöknek mi a **Dr. Theiss HerbalSept nyalóka köhögésre*** készítményt ajánljuk, melynek összetevői védőréteget képeznek a nyálkahártyán, és ezáltal csökkentik a köhögést.

Bimbózó egészség

A nyíló virágok nem csupán megszínésítik életünket, hanem egészségünkre is rendkívül jó hatással lehetnek. A különböző gyógynövények – mint például a körömvirág is – igen változatos problémákra jelenthetnek megoldást. A körömvirágot többek között asztmánál, köhögésnél, álmatlanságnál, szívdobogásnál és szorongásos állapotoknál alkalmazzák, vagy hogy a legismertebb tulajdonságait említsük, gyulladáscsökkentésre, sebgyógyulás elősegítésére is sikeresen alkalmazható az elvégzett vizsgálatok szerint. A jótékony hatások is-



A nyíló virágok nem csupán megszínésítik életünket, hanem egészségünkre is rendkívül jó hatással lehetnek.

mertebbé válásához nagyban hozzájárul a **Dr. Theiss körömvirág kenőcs**** töretlen sikere. Ezt a gyógyhatású készítményt sebgyógyulás elősegítésére; nehezen gyógyuló sebek, kifokú égési sérülések, felfekvések, kisebb bőrgyulladás, valamint kiszáradt, repedezett bőr ápolására használhatjuk. A gyógynövény azonban további előnyöket is rejt magában, segít a visszeres panaszok és érgyulladás esetén is. A **Dr. Theiss Venen gél***** alkotóelemei között is megtalálható. Ebben a gyógytermékben a vadgesztenye-kivonattal együtt a vénás keringési zavarok miatt kialakuló „nehéz láb” érzést segít megszüntetni. A gél elsimítja a visszereket, nyugtatja és hűsíti a gyulladással területeket.



Akárcsak maga a tavasz...

...friss és illatos lehet az Ön lehelete is! A kellemetlen szájszag (halitózis) egyik legkézenfekvőbb oka a szájszárazság, vagyis az az állapot, amikor nem termelődik elegendő nyál a szájüregben. Éppen ezért a halitózist sokszor egyszerű folyadékhiány okozza, azaz csupán növelnie kell napi folyadékbevitelét az állapot helyreállításához. Azonban, ha ez az egyszerű tipp nem válik be Önnek, akkor

sem szabad, hogy elveszítse magabiztosságát a társas szituációkban! A baktériumok okozta szájszag ellen hatékony megoldást biztosít a **Lacalut flora fogkrém*****, mely speciális összetétele révén megszünteti a plakk kialakulásáért felelős baktériumokat, és friss leheletet biztosít.

Jobb félni, mint megijedni!

Nem szabad lemondani az immunerősítésről az első melegebb napsugarak megérkezésével! Az esetleges téli vitamin- és ásványianyag-hiányt tavasszal még nem sikerül pótolnia szervezetünknek, így fel kell véteznünk magunkat a betegséget okozó bacilusok ellen! Ehhez ajánljuk a **Dr. Theiss Echinacea cseppet****, mely a fertőzőes megbetegedések megelőzésére, illetve kiegészítő kezelésére, a szervezet ellenálló képességének fokozására is használható.

Haj, de jó!

Az örömünk nem véletlen, elérkeztünk ahhoz az időszakhoz, amikor a hajkoronát végre nem kell sapka alá rejteni, és így teljes fényben pompázhat. A tavaszi melegben nem csupán a növények újulnak meg, hanem hajunk is. Diffúz (a fejbőr egész területét érintő) hajhullás esetén a **Parusan***** termékcsaládunkat ajánljuk, mely férfiak és nők számára egyaránt megoldással szolgál a hajhullás problémájára.



*Orvostechnikai eszköz, mely egyben gyógyászati segédeszköznek is minősül. A kockázatokról olvassa el a használati útmutatót, vagy kérdezze meg kezelőorvosát!

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

Maradjon aktív tavasszal is!

Érdekes ellentmondásnak tűnhet, hogy a tavasz beköszöntével, amikor a természet ébred, a fák rügyeznek, a virágok bontogatják a szirmaikat és csicseregnek a madarak, az ember valamiért alig vonzolja magát: fáj a feje, szédül, és legszívesebben hetekig csak aludna. A hiba nem az ön készülékében van: a tavaszi fáradtság a szervezet normális reakciója.

Hormonális okok

Bár mi nem alszunk téli álmodat, az emberi szervezetnek is megvan a maga téli és tavaszi üzemmódja; az egyikről a másikra való átállás és a folyamat energiaigénye fáradtságot, ingerlékenységet okoz. Különösen két hormon, a melatonin és a szerotonin szintjének ingadozása visel meg minket. Előbbi az alvásért, utóbbi pedig a boldogsáért felelős hormont ismert.

A melatonin szintjét a nappalok hossza befolyásolja, így télen, amikor korábban sötétedik, a melatonin termelődése fokozódik a testben, hogy biztosítsa a megváltozott

viszonyokhoz illő nyugodt alvási ritmust. A nappalok hosszabbodása által a hormonszint lecsökken, átmeneti zavart idézve elő ezzel a bioritmusban.

A szerotonin képződését többek között a napfény segíti elő, és hozza a leggyorsabban optimális szintre. Az alacsony szerotoninszint számos betegséggel hozható összefüggésbe, mint például a migrén vagy a depresszió, csökkenése kihat a viselkedésre, idegességet, szorongást okoz. A tavaszi napsütés növeli a szerotonin szintjét, ugyanakkor ez egy kimerítő folyamat.

Az étrend szerepe

A szerotonin hiánya növeli az éhségérzetet, hiszen az evés – azon belül pedig a szénhidrát bevitel – futó örömet okoz, a szervezet pedig minden lehetséges módon igyekszik boldogsághormonhoz juttatni minket. Részben emiatt van az is, hogy télen hajlamosabbak vagyunk zsírban és szénhidrátban gazdag, kalóriadús ételeket fogyasztani. Az egyoldalú táplálkozás vashiányt idézhet

Vitaminpótlás

A megfelelő vitaminbevitel elengedhetetlen a kiegyensúlyozottsághoz. A helyes táplálkozás mellett étrend-kiegészítővel támogathatja szervezetét a tavaszi fáradtság leküzdésében. Az **Iron VITAL® folyékony étrend-kiegészítő*** vas-tartalmával hozzájárul a kimerültség csökkentéséhez, emellett C-, B2-, és B6-vitamint is tartalmaz. Alkalmazható nőknek a terhesség, szoptatás idején és vegetáriánusoknak, vegánoknak is, gyermekeknek pedig 4 éves kortól alkalmazható. Az Iron VITAL® nem tartalmaz mesterséges édesítőszert és színezéket, tartósítószer- és alkoholmentes.



elő, amelynek tünetei megegyeznek a tavaszi fáradtságával: fáradékonyság, gyengeség, fejfájás, szédülés. A kevés zöldség és gyümölcs fogyasztása pedig könnyen vezet vitaminhiányhoz, ami tovább növeli a kimerültség és levertség érzetét – a szerotonin szintéziséhez például elengedhetetlen a B₆-vitamin. A helytelen táplálkozás tehát csak még kimerítőbbé teszi a tavaszi üzemmódra való átállás folyamatát, így érdemes azon változtatni.



Hogyan könnyítheti meg az átállási folyamatot?

- 1. Mozogjon többet!** A testmozgás növeli a szerotonin szintjét, erősíti a vérkeringést és az immunrendszert, valamint jó közérzetet biztosít.
- 2. Változtasson étkezési szokásain!** Javasolt a kiadós ebédek és vacsorák helyett naponta többször, kisebb adagokat fogyasztani, friss zöldséggel és gyümölccsel.
- 3. Igyon több folyadékot!** A megfelelő mennyiségű víz elengedhetetlen a jó közérzethez és az egészség megőrzéséhez.
- 4. Reggeli zuhany.** A reggeli zuhany azonnal felrússít, és gondoskodik róla, hogy a nap energikusan induljon. A hideg és langyos víz váltogatásával serkenethető a vérkeringés.

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



Tavaszi méregtelenítés kívül-belül

Tavaszi nagytakarításra nemcsak az otthonunknak, de a testünknek is szüksége van. Bár manapság sokkal többen figyelnek a rendszeres sportra és az egészséges táplálkozásra, télen így is jellemzően kevesebb vitaminhoz jut a szervezet, kevesebbet mozgunk, sétálunk, és napfény is ritkábban éri a bőrünket. Lássuk, milyen módszerekkel nyerhetünk új lendületet!



A léböjtkúra titka: méregtelenítés és vitaminbomba

A méregtelenítés egyik leghatékonyabb formája a léböjtkúra. A kúra elkezdése előtt, első pontként tudni kell, hogy csak egészséges egyén indíthatja önálló döntést követően ezt a programot. Bármilyen betegséggel a háttérben, kizárólag az orvossal történő konzultáció után, az orvos egyetértésével kezdhető el ez is, ugyanúgy, mint bármelyik trendinek vélt diéta. A léböjtkúra hatására a gyomor és a belek kitisztulnak, az immunrendszer erősödik, emellett a bőr fesesebbé, a haj pedig fényesebbé válik. A kúra egyik legfontosabb része, hogy le kell mondanunk a cigarettáról, a kávéról, az alkoholoról és az édességekről.

Fokozatosság és hidratálás

A léböjt kezdete előtti néhány napban fokozatosan alakítsuk át az étkezéseket! Kerüljük a nehéz, zsíros ételeket, és fogyasszunk sok gyümölcsöt, zöldséget vagy sovány tejtermékeket! A fokozatosság a böjt végeztével is fontos.

Mondanunk sem kell, hogy a kúra lényege a sok folyadék. A méregtelenítés ideje alatt gyógyteákat és ásványvizet fogyaszthatunk bátran, emellett pedig zöldség- és gyümölcsleveket javasolt inni. Színesebbnél színesebb turmixokkal és levesekkel kísérletezhetünk, így biztosan nem lesz egyhangú ez az időszak!

A koenzim csodája?

Ugyan ki ne szeretné megállítani az idő múlását? Amióta világ a világ, az emberiség keresi az örök fiatalság forrását. A tudomány szinte minden században talált egy-egy anyagot, növényt, vegyületet, amelyről akkor úgy vélték, hogy közelebb visz bennünket az élet meghosszabbításához, sőt a halhatatlansághoz, de ezt a mai napig sajnos még mindig nem értük meg. A halhatatlanság eléréséről már letettünk, de azért a kutatás napjainkban is tovább folyik, és mindig akad egy-egy sokat ígérő részeredmény.

A Q10 koenzimet (ubikinon) amerikai tudósok fedezték fel az ötvenes években, de csak 1978-ban dr. Peter Michell bizonyította, hogy a Q10 koenzim nélkülözhetetlen a szervezetben lejátszódó energianyeresi folyamatokhoz. Mivel a szervezetünkben lejátszódó minden folyamat energiát igényel, és az energianyeresi folyamatokhoz pedig minden esetben Q10-re van szükség, ezért erre a vegyületre vonatkozó kutatások az elmúlt 40 évben robbanásszerűen megnöttek.

A szervezetünk képes a Q10 koenzim előállítására, de a kor előrehaladtával a termelése egyre csökken. Pótolható egyes élelmiszerek (Pl. hal, olívaolaj, szójabab, olajos magvak, spenót stb.) tudatos fogyasztásával vagy Q10-tartalmú étrend-kiegészítő alkalmazásával.



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, energifaktorrall a fáradtság és a kifáradás csökkentéséhez. E-VITAMINNAL, a sejtek oxidatív stresszel szembeni védelméhez.

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

 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.

Zöldellő természet, zöldellő tányér

Véget ért a tél – véget ért a nehéz, megterhelő ételek időszaka, jöhetnek a friss és ropogós szezonális zöldségek, gyümölcsök és az azokból készült laktató, de könnyed fogások! Ezekből hoztunk most el hármat (plusz egy desszertet), és bízunk benne, hogy mindenki megtalálja majd a kedvencét!



Tavaszi krémleves zöldfűszerekkel

Hozzávalók:

- 4 dkg vaj
- 2 db felkockázott burgonya
- 2 db tojás
- 10 dkg rukkola
- 2 dl tejszín
- 2 szál tárkony
- 10 szál snidling
- 2 szál petrezselyemzöld
- 2 szál zsálya
- 4 db bazsalikomlevél
- 1 csipet só
- 4 szelet toastkenyér
- 3 evőkanál olívaolaj

Elkészítés: Felaprítjuk a zöldfűszereket és a rukkolát. Felkockázzuk a kenyérszeleteket, és megpirítjuk őket az olajon. Forrásban lévő vízben, 1,5 perc alatt megfőzzük a tojásokat, majd meghámozzuk, és félbevágjuk őket. Felolvasztjuk a vajat, és megpirítjuk rajta a burgonyát. Felöntjük az alaplével, és majdnem teljesen puhára főzzük. Hozzáadjuk a rukkolát, és együtt 5 percig főzzük. Pürésítjük a levest, majd belekeverünk 1,6 dl tejszín, és kis lángon még néhány percig főzzük. Hozzáadjuk a zöldfűszereket is, felforraljuk, majd levesszük a tűzről. Megsózzuk ízlés szerint. A kenyérkockákkal és a tojással, a maradék tejszínnel díszítve tálaljuk.



Sajtos rakott brokkoli

Hozzávalók:

- 1 kg brokkoli
- 30 dkg trappista sajt
- 3 dl tejföl
- 1 teáskanál őrölt szerecsendió
- só
- 4 gerezd fokhagyma
- 3 evőkanál étolaj

Elkészítés: A rózsáira szedett brokkolit sóval, szerecsendióval és fokhagymával ízesített vízben megfőzzük. Egy tűzálló tálat kikenünk olajjal, és a brokkoli felét az aljára terítjük. Erre kenjük a tejföl felét, és megszórjuk a reszelt sajt felével, majd egy újabb réteg brokkoli következik. A tetejét megkenjük a maradék tejföllel, és megszórjuk a maradék reszelt sajttal. Előmelegített sütőben addig sütjük, amíg a sajt meg nem pirul.

Forrás: mindmegette.hu, izeselet.hu

Gyümölcsrizs málnával és rózsavízzel

Hozzávalók:

- 20 dkg kerek szemű rizs
- 1 liter tej (3,8%-os)
- 1 kávéskanál só
- 1 rúd vanília
- 7,5 dkg cukor
- 30 dkg málna
- 2 evőkanál rózsavíz
- 2 dl tejszín, lágy habbá verve
- díszítéshez durvára vágott pisztácia

Elkészítés: A rizst forró vízben alaposan átöblítjük. Lábasba öntjük a tejet, hozzáadjuk a sót és a vaníliarúd kikapart magjait, majd beletesszük a rizst. Felforraljuk, majd takarékra vesszük a lángot, és lassú tűzön, folyamatos odafigyelés és kevergetés mellett kb. 30 perc alatt teljesen puhára főzzük. Vagyis, tényleg oda kell figyelni, mert hamar odakap! Amikor a rizs megpuhult, hozzáadjuk a tejberizshez a cukrot, és elkeverjük, hogy a cukor felolvadjon. A vaníliarudat eltávolítjuk. Átöntjük egy edénybe, közvetlenül a felületére frissen tartó fóliát helyezünk, hogy ne bőrosödjön be, és teljesen kihűtjük. Amikor kihűlt, hozzáadjuk a rózsavízet, és beleforgatjuk a málnát, de néhány szemet tegyünk félre a díszítéshez. A tejszínhabot lágyra felverjük, és óvatosan a gyümölcsös tejberizsbe forgatjuk. Poharakba vagy szép tálkákba adagoljuk, tetejét málnaszemekkel és durvára vágott, sötét pisztáciával díszítjük.





Indulhat a kertészkedés? Csak lassan a testtel!

A hosszú téli hónapok után egyre jobban vágyunk a tavaszra, a természet nyújtotta feltöltődésre és a mozgás szabadságára. Ahogy elkezd jobbra fordulni az idő, el is kezdhjük a kerti munkák előkészületeit, hogy amikor virágba borulnak a fák, már élvezhessük munkánk gyümölcsét.

Tervezzünk!

Nem mindegy, hogy a sok munka egyszerre szakad a nyakunkba, vagy szépen, fokozatosan látjuk el a feladatokat, ezáltal is kímél-

ve szervezetünket a túlzott megterheléstől. Már az elején érdemes átgondolni, hogy mit szeretnénk vetni a kertbe, ezekből mennyire lesz szükség, és hogyan fognak növényeink elférni. Ha megvagyunk a tervvel, amibe belekalkuláltuk az ágyásokat, az ösvényeket és a megfelelő sortávolságokat is, jelöljük ki az egyes palánták helyét.

Talajlazításra fel!

Először gereblyézzük össze az őszi faleveleket, majd ahol nagyon sűrű, tömött a gye-

ott végezzünk gyeplazítást is. Ha már nem nedves a talaj, lazítsuk fel kapával vagy ásóvillával, és húzzuk ki a gyomokat. Ha ősszel elmaradt, akkor tavasszal érett humusszal vagy szerves trágyával javíthatjuk kertünk talaját úgy, ha begereblyézzük a talaj felső rétegébe.

Neveljük palántákat!

Ültessük a nyáron a kertből gyűjtött vagy a boltban vásárolt magokat palántázó edényekbe. Fontos, hogy a földjüket mindig tartssuk nedvesen, valamint melegebb és napfényes helyet válasszunk nekik. A nagyjából 5 centiméteres palánta már kiültethető, de azért várjuk meg, amíg erős szára és legalább 4-6 levélkéje lesz.

Metszés

A metszéssel segítjük a növényeink fejlődését, de tartsuk szem előtt, hogy más-más metszési módot kell alkalmazni a gyümölcsfák, a bogysók, a szőlő, az örökzöldek, a dísfák, a díszcserjék és az élőlő lágyszárúak esetében.

Pihenjünk, figyeljünk oda a testünk jelzéseire!

Az ásás, kapálás vagy a cserjék metszése fárasztó, megterhelő tevékenység, rossz esetben pedig kízó derékfájást is okozhat. Bár elsőre lehet, hogy furcsán hangzik, de kertészkedés előtt érdemes bemelegíteni. Ezenkívül fontos, hogy néha pihenjünk, és ne derékból, hanem egyenes, nem megdöntött háttal emeljünk fel nehezebb dolgokat, a combizmokat is használva. Az esetleges derékfájdalomra, húzóadásokra vagy rándulásokra megoldást nyújthat a vény nélkül kapható gyógyszer, az ibuprofén hatóanyagú **Dolgit krém* és gél***, amelyek fájdalomcsillapító és gyulladáscsökkentő ha-



tású készítmények. Hatásukra a duzzanat és a mozgáskorlátozottság gyorsan csökken. Amennyiben a kerti munkálatok során komolyabb sérülés történik, fájdalmas duzzanat, gyulladás alakul ki, akkor már az egész szervezetre ható gyógyszerekre is szükség lehet. Az enye és közepesen erős fájdalom gyors kezelésére szolgálhat a **Dolgit Akut 400 mg lágy kapszula***, a közepesen erős és erős fájdalomra a **Dolgit Max 800 mg filmtabletta*** nyújthat megoldást, melyek szintén vény nélkül kapható, ibuprofén tartalmú gyógyszerek.

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

A természet patikája

A gyógynövény szó hallatán sajnos még ma is sokaknak a kuruzslás jut az eszébe, de itt az ideje, hogy kiverjük a fejünkéből a „Biri néne effektust”, hiszen valójában a gyógynövények természetesen, no és persze boszorkányság nélkül képesek szelíd megoldást nyújtani problémáinkra. A következő összeállításban három népszerű gyógynövény virágának, illetve levelének a hatásáról olvashatnak.

Szeret, nem szeret...

Az **orvosi székfű** vagy **kamilla** virágából a nyugtató hatásának köszönhetően remek stresszoldó tea készíthető a nap bármely szakában. Emellett segíti az emésztést, és a bőrön alkalmazva is képes kifejteni nyugtató hatását, ezért népszerű a házilag készített kenőcsök összetevőjeként is. Az egynyári növény akkor gyűjthető, amikor fehér virágszirmai már vízszintesen állnak. Begyűjtése után frissen és később szárítva használható.

Csak nyugodtan!

A **levendulának** már a kivételes illatát és különleges színét is nagyon szeretjük. Jótékony hatásai miatt évszázadok óta használják a hagyományos gyógyászatban. Gombaölő tulajdonságainak köszönhetően hasznos összetevője a kézzel készített kenőcsöknek, balsamoknak és szappanoknak is. Minde mellett a bőrre is jótékony hatással bír, illata

pedig nyugtató hatású. A gasztronómia területén is gyakran használt alapanyag, a limonádéktól kezdve a pácoig, számos étel-itál megkoronáz jellegzetes aromájával.



Harcra fel!

A megfázás elleni küzdelemben minden évben újra és újra bevethetjük a természetadat, már jól bevált fegyvereket, a gyógynövényeket. A **lándzsás útifű** különleges formájú virágjáról kapta nevét. Összezúzott levele hasznos gyógyír lehet rovarcsípések vagy kisebb égési sérülések esetén. A légutak megbetegedéseiben, köhögés csillapítására, köptetőként rendkívül hatékony gyógynövény. Oldja a letapadt nyákot, és elősegíti a köpetképződést. Bevonja a torok nyálkahártyáját, így enyhítve a köhögési ingert. A lándzsás útifű erejét megtalálja a **Mucoplant Dr. Theiss Lándzsás útifű szirup*** hagyományos növényi gyógyszerben is, amelyet a torokirritáció és a száraz köhögés tüneti kezelésére ajánlunk.

Gyógynövények erejével a torokpanaszok ellen

Hamarosan beköszönt a tavasz, mi pedig alig várjuk az első napsütéses napokat. Az immunrendszerünk azonban még nem készült fel az évszakváltásra, ezért óhatatlanul is belefuthatunk egy csúnya megfázásba. Segítünk, hogy ne húzódjon el a torokfájás!

A tavasz érkezésével alig várjuk, hogy újra könnyedebbre cserélhessük a ruhatárunkat, és végre megszabaduljunk a télikabátból, sálból és sapkától. Hajlamosak vagyunk rá, hogy az első melegebb napsugarakat már igazi tavasznak értékeljük, és a hidegebb idő ellenére alulöltözzünk. Ha ilyenkor ott-hon felejtjük a sálunkat, hamar megtapasztalhatjuk a meghűlés kellemetlen tüneteit. A köhögési inger, a kaparó torok mellett, hogy sok bosszúságot okoz, fájdalmas lehet, és kezelés nélkül hosszasan elhúzódhat, vagy akár szövődmények is kialakulhatnak.

A biztonság kedvéért érdemes a táskánkban tartani az **ÚJ HerbalSept szopogató pasztilla DUO***-t, amely kettős hatású, nemcsak a torokpanaszokat enyhíti, de csökkenti a köhögési ingert is. Véd és nedvesít, megnyugtatja az irritált garatot, csökkenti a torokpanaszokat és enyhíti a köhögési ingert. Orvosi zilizkivonat-tartalmának köszönhetően ideális a szájban és a garatban lévő nyálkahártya-irritáció és az ezzel összefüggő torokpanaszok és köhögési inger enyhítésére. **Kamilla és méz**, illetve **kakukkfű ízesítéssel** kapható. Felőtteknek és gyermekeknek egyaránt ajánlott. **Gyermekeknek négyéves kortól** alkalmaz-



ható, mert ők már megfelelően el tudják szopogtatni a pasztillát.

- Vegetáriánus
- Laktózmentes
- Gluténmentes
- Nem tartalmaz mesterséges aromát
- Nem tartalmaz mesterséges színezéket

Egészségpénztári kártyára is kapható!



*A javallatokra való alkalmazása a régóta fennálló használaton alapul.

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

*Orvostechikai eszköz, mely egyben gyógyászati segédeszköznek is minősül.

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

Álljon biztos lábakon tavasszal is!

Az emberi lábfej talán az egyik legkomplexebb és legfunkcionálisabb testrészünk: huszonhat csontból és harminchárom ízületből áll, több mint húsz izom mozgatja, száznál is több szalag és kétszáz ín tartja egyben, és – jó esetben – egy életen át elvisz minket bárhová. Azt azonban kevesen tudják, hogy ha gondok vannak a lábfejjel, egyéb problémák is jelentkezhetnek a szervezetben. Lássuk, melyek ezek, és találjuk meg együtt a megoldást!

Megérkezett a tavasz és elmúlt a téli szürkeség. Végre egyre több időt tölthetünk a szabadban, legyen szó kerti munkákról, kirándulásról, sétáról vagy sportolásról. Ha szabadidős tevékenységeink közben boka-, térd- vagy derékfájást tapasztalunk, akkor azt is érdemes megfontolni, hogy esetleg a probléma a lábfejünkönél keresendő. Az emberi lábat

alapvetően nem úgy alakította ki a természet, hogy keményebb (betonozott) felületeken járjon vagy fusson, ezért ha a talp belső fele nem tud megfelelően támaszkodni, különféle módokon deformálódhat a láb, ami jelentős életminőség-romláshoz vezethet!

Az ilyen esetekben érdemes ortopédus szakember segítségét kérni, aki megállapíthatja, hogy van-e lúdtalpunk, szükségünk van-e speciális talpú cipőre vagy gyógybetétre. Emellett sokat segíthetünk magunkon azzal is, ha a legegyszerűbb és legtermészetesebb módszert választjuk: amikor csak tudunk, mezítláb járunk. Ez nemcsak kellemes érzést nyújt, hanem edzi az izmokat, ráadásul fejleszti az egyensúlyt és a stabilitást is.

Érdekes, hogy avatott szemnek a lábfej nyitott könyv lehet: a talpon számos reflexzó-

Az emberi lábat nem arra alakította ki a természet, hogy keményebb felületeken járjon.

na van, melyek tapintásával egy szakember képes megállapítani egyes betegségeket, belső szervi zavarokat. Sőt, nemcsak megállapítani képes, hanem a megfelelő pont masszírozásával akár javítani is tud az adott szerv állapotán! Ebben nincs semmi mágia vagy boszorkányság, egyszerűen arról van szó, hogy mivel talpunkban több tízezer idegvégződés található, ezek stimulálásával lehet hatni az idegrendszerre, valamint a vérkeringésre.

Ha már egészséges a láb, akkor legyen szép is! A repedezett, bőrkeményedéses sarok és talp esztétikailag nem a legszebb látvány. A hosszadalmas és kényelmetlen reszelgetés helyett a **Parasoftin bőrhámlasztó zokni** a legjobb választás, hiszen a benne található

Mi az a lúdtalp, és mitől alakul ki?

A lúdtalp az egyik leggyakoribb ortopédiai elváltozás, melynek lényege, hogy a láb boltozatos rendszere lesüllyed. Kialakulásának okai életkortól függően különbözőek lehetnek, de általában a láb túlzott vagy helytelen irányú terhelése, hirtelen baleset vagy veleszületett elváltozás okozhatja. Kezelése speciális talpbetéttel történik.

komplex kivonatok, az urea és az allantoin hidratálják a száraz bőrt, elősegítik az elhalt bőrréteg leválását, és azt követően a regenerációt, az új bőr felépítését, valamint bársonyossá és puhává varázsolják lábunkat. Mindössze 60-90 percig kell viselni a zoknit, majd négy nap elteltével elindul a talp bőrének hámlása, amely után nem marad más, csak bársonyos és puha lábak!



*Kozmetikum



Húsvéti dekorációk a természetesség jegyében

A húsvéti dekoráció elmaradhatatlan kelleke a tojás, amelyet már ősünk is előszeretettel díszítettek különféle természetes módszerekkel. Lássuk, hogy milyen dekorációt készíthetünk némi kreativitással természetes alapanyagokból!

Csírázó tojások

A tavasz az újjászületésről szól. Miért is ne jelképezhetné a dekoráció is ugyanezt? Készítsen háromperces lágytojást, majd egy

határozott mozdulattal vágja le a tetejét, és kanalazza ki belőle a tojást! Néhány reggeli-ből össze is jön a kellő mennyiségű tojáshéj. A félretett tojáshéjába helyezzen vizes vattát, és szórjon rá magokat, amelyek hét-kilenc nap múlva már teljes pompában fognak tündökölni! Ha tovább szeretné díszíteni a tojáshéjakat, akkor előzetesen be is festheti őket, kerülhetnek rájuk apró szemek, búzából pedig nyuszifületeket vagy copfot is lehet készíteni.

Ehető tojásfesték

Tojásfestéshez használjon bátran színes növényeket és fűszereket! Félliternyi vízhez adjunk négy evőkanál ecetet, ebben főzzük meg a színezőanyagokat! Ha a forró színező oldatban festjük a tojásokat, a színek erősebbek lesznek. Vigyázzunk, hogy a tojások szobahőmérsékletűek legyenek, különben a héjuk megrepedhet! A tojásokat 3-4 órán át kell pihentetni, hogy a festék alaposan befogja őket.



Lássuk a színeket!

Halványzöld színt spenótból, petrezselyemlevélből vagy csalánlevélből nyerhetünk, sárgát kurkumaporból vagy gyömbérből, narancssárgát a vöröshagyma külső héjából, pirosat céklaléből, lilát lila káposztából, kéket áfonyából, barnát pedig kávéból készíthetünk.

Rusztikus tojáskoszorú vesszőből

Húsvéti ajtódíszszel egy csapásra ünneplőbe öltöztethetjük a lakást. A dísz első lépése a koszorúalap elkészítése, amelyhez vesszőt, drótot, rafiát vagy akár papírt is választhatunk, de ha igazán tavaszi koszorút szeretnénk, akkor a fűzfaág a legmegfelelőbb. Az alapkoszorút ezután virágokkal, aranyesővel, zöld levelekkel, kifújt tojásokkal és szalagokkal díszíthetjük.

Tojások üvegben

Jó hír azok számára, akik nem tudnak mit kezdeni otthon a befőttes üvegekkel! A rózsaszín, világoskék, halványsárga festett, kifújt tojások remekül mutatnak egy nagyobb befőttesüvegben. További díszítésként az üveg aljára lehet tenni egy kis mohát, ágakat, az üveg szájára pedig köthetünk egy vékony szalagot masnival.



Vissza a természetességhez – 2020 szépségrendjei



Az évek óta uralkodó, kínosan tökéletes, minden szempontból előre megtervezettnek ható szépségrendek után idén tavasszal bőrünkkel együtt mi magunk is fellelegezhetünk: a főszerep 2020-ban a természetes ragyogásé, ötvözve a fenntarthatóság iránti egyre növekvő igényekkel.

Tíz lépésből álló bőrápolási rutin, anti-aging, hibátlanra retusált, mérnöki precizitással megtervezett smink, karcsú modellek: nem győztük kapkodni a fejünket az elmúlt évek során a szépségipar által nyakunkba borított elvárások közepette. Szerencsére most úgy tűnik, a nagy márkák felismerték, hogy ideje új irányt venni. Az elérhetetlen ideálok kergetése helyett a különböző korosztályok pontosabb reprezentációja és az általános jóllét kerül a fókuszba.

Itt van rögtön a „self-care”, amely az örege-
dést megakadályozni próbáló „anti-aging”
hosszú évekig divatos fogalmát váltja le. Az
öngondoskodás szorosabbra húzza az össze-
függést a lelki egészség és a szépség között,
abból kiindulva, hogy a csodaszerektől várt
hatás mindaddig el fog maradni, amíg a bő-
rünkben nem érezzük jól magunkat. Apro-
pó csodaszer: jó hír, hogy 2020-ban már egyre
több hibrid termékkel találkozhatunk a dro-
gériák polcain. Ezek több, korábban külön-
álló termék tulajdonságait egyesítik, amivel
nemcsak az esti arcápolási rutin rövidül le,
de a fogyasztásunk mértéke is jelentősen
csökkenhet. Szerencsére a nagy márkák is
jóval több figyelmet fordítanak már a fen-
tarthatóságra és a környezetvédelemre, in-
novatív, többfunkciós termékekkel és újra fel-
használható csomagolásokkal kísérletezve.

A kevesebb több – sminktipppek

A kevesebb idén nemcsak több, de jobb is! Félretehetjük a magas fedésű alapozókat és púdereket, a matt rúzsokat pedig szájfényre cserélhetjük. A hibák gondos elfedése helyett a cél a könnyed, ragyogó megjelenés elérése olyan módszerekkel, amelyek bármely korosztály és bőrtípus esetén megállják a helyüket. Mutatjuk, hogyan!



Alapozó

Matt alapozók helyett próbáljuk ki a színezett hidratálókat, BB krémeket! A hidratáló, ragyogásfokozó alapozók száraz és érett bőrre is ideálisak, valamint a bőrt is fiatalabbnak mutatják. Korrektort elég a szem alá, illetve az apróbb hibákra tenni, nincs szükség teljes fedésre az egész arcon.

Highlighter

Idén a határozott fénypúdereket helyett próbáljuk ki a folyékony highlightereket! A minél természetesebb hatás érdekében hidratálást követően dolgozzuk el a terméket az arccsontról indulva a homlok irányába, majd ezután következzék az alapozó felvitele!

Pirosító

A bronzosítók hódítása után idén ismét előtérbe kerül a jóval fiatalosabb hatást kölcsönző pirosító. A folyékony vagy krémes változatok friss, üde megjelenést kölcsönöznek az

Fenntarthatóság?

Egyre több márka gyárt szilárd terméket – például samponokat -, amelyeket újrahasznosított papírcsomagolásban dobnak piacra. Emellett számos márka tett ígéretet arra, hogy kevesebb vizet fog termékeiben használni az óceánok és vízkészleteink további védelmének érdekében.

arcnak, emellett tetszés szerint több rétegben is felvihetők. Bátran kísérletezzünk a színekkel és az elhelyezéssel: az orca közepén fiatalos, a szélén a kontúrvonal felett eldolgozva modern hatást érhetünk el!



Szemfesték

Pasztellszínek és csillogás: a szemhéjra nem is kell ennél több. Az aktuális divatszín a levendula és az orgona, de a nude szemhéjpúdereket idén sem lehet mellélni. Az egész szemhéjon eldolgozva, majd a szem közepére egy kis gyöngyházfényű színt ütögetve vízfestékszerű hatást érhetünk el. Ha pedig a szemhéjpúder nem a mi világunk, de mégis színekre vágyunk, próbáljuk meg fekete szemceruzánkat színesre cserélni!

Itt a tavasz, hullik a... haj?

Tavasszal nemcsak a természet ébredezik, hanem a tél által megviselt szervezetünk is változásokon megy keresztül. A hideg hónap és az új szezonra való átállás hajunk állapotára is komoly hatással van. A tavaszi hajhullás valójában normális jelenség, de nem kell tétlenül túrnünk, hiszen van rá megoldás!

A hajszálak életciklusa két fázisra osztható: anagénnek nevezzük az aktív növekedési, telogénnek pedig a hajszálak elhalásának, kihullásának fázisát. Amikor a szálak idő előtt kerülnek telogén fázisba, és a haj egyenletesen ritkul a fejbőr egész területén – ilyen a tavasszal jelentkező hajhullás is –, diffúz hajhullásról beszélünk, amelynek több, különböző kiváltó oka is lehet.

A téli hónapok során a kinti hideg és a fűtött terek közti hőingadozás, a megfázás, az elégtelen folyadékbevitel és a nem megfelelő táplálkozás (vitaminok és ásványi anyagok hiánya) mind a hajunk egészsége ellen dolgozik. A hajhagymák nagyon érzékenyen reagálnak a szervezetben végbemenő legapróbb változásokra és a tápanyaghiányra is. A diffúz hajhullás leginkább a nőket érintő probléma; jó hír viszont, hogy teljes kopaszághoz nem vezet, és a kiváltó ok megszüntetésével a hajhullás is abbamarad.

Mi a helyzet az urakkal?

Férfiaknál is előfordulhat ez a fajta hajritkulás, melynek kiváltó oka esetükben elsősorban a stressz, melynek kiiktatása a mindennapokból komoly kihívás. Nekik a kifejezetten férfiaknak készült **Parusan Stimuláló sampont és Energizáló tonikot** ajánljuk a hajhullás csökkentésére!

Mit érdemes fogyasztani?

A vashoz legkönnyebben májból, spenótból és zöld növényekből juthatunk hozzá, míg a cink a vörös húsokban, a dióban és a tenger gyümölcseiben fordul elő jól felszívódó formában. A-vitamint sárgarépa, sütőtök és egyéb karotintartalmú növények fogyasztásával vehetünk magunkhoz, míg a biotin a tojássárgájában, karfiolban, élesztőben és olajos magvakban található meg.

A tavaszi hajhullás leggyakrabban vitamin- vagy nyomelemhiány következtében lép fel. A haj számára legfontosabb vitaminok az A- és E-vitamin, valamint a biotin, az ásványi anyagok közül pedig a vas és a cink. A hajszálak 98%-ban fehérjéből épülnek fel, így ennek hiánya is okozhat problémát. Tavasszal tehát érdemes a szervezet készleteit újra feltölteni ezekből az értékes tápanyagokból – nemcsak a haja, de szervezete is meg fogja hálálni Önnek az extra gondoskodást! Fokozottan figyeljen a folyadékbevitelre is, hiszen a száraz, vízhiányos fejbőr miatt is kialakulhat a hajhullás.

A nőknél kialakuló diffúz hajhullás hormonzavarral is összefüggésben állhat, legyen szó akár terhességről, változókorról, hormonális készítmények szedéséről vagy a pajzsmirigy problémájáról. A kiváltó ok megszüntetése és a fent említett helyes táplálkozás mellett jótékony hatásúak a stimuláló, energetizáló hajápoló szerek. Mi a **Parusan Stimuláló sampon** és **Energizáló tonik** használatát javasoljuk, melyek tápláló anyagokkal látják el a haját, és nemcsak a hajhullást csökkentik, de a haj újránövekedését is stimulálják.

PARUSAN

Made in Germany

Diffúz hajhullás csökkentésére

Sampon és Tonik

NŐKNEK

- + Biotinnal, L-argininnal és E-vitaminnal
- + Ápoló anyagokkal látja el a haját
- + Csökkenti a hajhullást
- + Támogatja a haj növekedési fázisát

FÉRFIAKNAK

- + Koffeinnel, L-argininnal és B₃-vitaminnal
- + Serkenti a fejbőr vérkeringését
- + Ápoló anyagokkal látja el a haját
- + Csökkenti a hajhullást és támogatja a haj növekedési fázisát



Intenzív hajkúra nőknek

- + Ápolja a sérült, száraz haját
- + Több volumen és fény
- + Tökéletes fésülhetőség
- + Csillogó és szép haj
- + Parusan formula



Brilliant Brown Sampon és Hajbalzsam

- Intenzív barna árnyalatokkal
- + Ápolja a haját
- + Csillogóvá, puhává és dússá teszi
- + Szívvédelem
- + PARUSAN formulával





Tavaszi fáradhatatlanság

Hiába érezzük magunkat a tavasz beköszöntével fáradtnak, a jó idő és a napsütés nyújtotta lehetőségek ennek ellenére is mindenkit a szabadba csábítanak. S míg télen, a paplan alatt kucorogva túl sok veszély nem leselkedik az emberre, az aktívabb életmód és az időjárás változása miatt egészségünk is nagyobb figyelmet követel tőlünk. Mutatjuk, mire érdemes ügyelni!

A zúzódások egyre csak gyűlnek

Süt a nap, melegszik az idő, és olyan sok a tennivaló! Különösen a gyerekeknek, akik mozgását immár nem korlátozza overall és csizma, így van lehetőségük önfeledten játszani és szaladgálni. A kisember ilyenkor úgy tűnik, úton-útfélen a földön köt ki, biciklikkel borul fel, hintákról ugrik le és csúszdákból pottyán ki a vártnál nagyobb sebességgel.

A vágott seb jobban vérzik, a szúrtnál viszont nagyobb a belső sérülés veszélye. Az erősen vérző, szúró sebekkel forduljon orvoshoz!

Egy szemfüles szülő sok mindentől megóvhatja gyermekét, de nem árt, ha a szülő a gyermekével nemcsak egyszer, hanem többször is megbeszéli, hogyan kell biztonságosan játszani, mire kell odafigyelnie saját épsége érdekében. Horzsolásokat, felületi sérüléseket – ha nem szennyeződött – elegendő fertőtleníteni és leragasztani, míg az eséskor komolyabban felrepedt bőrről már érdemes orvoshoz fordulni.

A felnőttek is szívesen mozognak a szabadban a tavasz beköszöntével, legyen szó akár sportolásról vagy kerti munkákról. Amennyiben ön télen nem sportolt, érdemes óvatosan, fokozatosan kezdeni, hogy a testnek legyen ideje hozzászokni a megváltozott terheléshez.

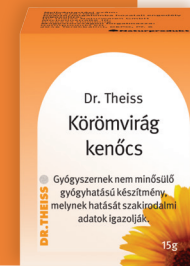
Így nagyobb eséllyel kerülhetők el az olyan balesetek, mint az egy-egy rossz mozdulat miatt bekövetkező esések, húzódasók. Hasonlóképp legyen körültekintő kertészkedés közben: a leggyakoribb szezonális balesetek között a létráról való leesés, valamint a kerti szerszámok okozta szúrt, vágott sebek szerepelnek.

Visszeres, vénás panaszok

Az alsó végtagokat érintő visszérbetegség a legelterjedtebb egészségügyi problémák egyike, a nőknél pedig háromszor gyakoribb, mint férfiaknál. Elsősorban a genetika okozható érte, de kialakulásának esélyét növeli az életmód is: az ülőmunka, a kevés mozgás és a dohányzás is hozzájárul a vénás panaszok felbukkanásához. A tünetek kezdetben egészen enyhék. Különösen meleg időben, nyáron a nap végére kialakuló duzzadt boka és a feszülő lábszár már a vénák kóros kitágulását jelenthetik, és ez a jelzés, hogy itt az idő, el kell kezdeni a visszerek ápolását.

Top Tipp

A gyulladások csökkentésére és a sebgyógyulás elősegítésére, zúzódások, nehezen gyógyuló sebek esetén használja a **Dr. Theiss Körömvirág kenőcsöt***! Nyílt sebre nem alkalmazható!



Top Tipp

A nehézláb-érzet és a visszérgyulladás okozta panaszok enyhítésére, duzzanatok kezelésére alkalmazza a gyógynövénykivonatokat tartalmazó **Dr. Theiss Venen gél**!



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

Leküzdhető a fogorvostól való félelem

Odafigyeléssel megúszhatjuk a fájdalmat

A fogorvosi fúró hangja szorongást válthat ki bennünk, és egyes kutatások szerint a kezelés közben az ősi túlélési ösztöneink kapcsolnak be. A legtöbben szégyelljük, hogy félünk a fogorvostól, pedig van megoldás, amellyel úrrá lehetünk a rettegésen, és megmenekülhetünk a fájdalomtól.

Maguk a fogorvosok sem tudják mindig fesz-telenül kezelni, ha ők kerülnek a pácienseik helyébe. Ez a félelem, szorongás egy természetes emberi reakció, amelynek több oka is lehet, azonban a feloldásukra is van megoldás. Karácsonyi Heni, a **Lacalut** dentálhigiénikusa minden félelmünkre tud megoldást.

Természetes, hogy félünk

Annak, hogy nem szívesen engedjük a szánkba a fogorvos éles, szúrós vagy hegyes eszközeit, egyszerű biológiai okai is vannak. A szánk ugyanis a testünk egyik legsebezhetőbb része, amivel a legalapvetőbb szükségleteinket elégítjük ki, azaz a légzést, ivást és evést végezzük vele. „A fogorvosok számára teljesen természetes, hogy a páciens fél. Emiatt ne szégyenkezzünk, bátran mondjuk el az érzéseinket, és engedjük, hogy a szakértő segíteni tudjon” – mondta Karácsonyi Heni.

Kontrollmánia és tehetetlenség

A fogorvosi székben kiszolgáltatott helyzetbe kerülhetünk, előfordulhat az ismeretlentől való szorongás is. Ráadásul ezek az érzések felerősödhetnek azokban, akik az élet minden területén szeretik ellenőrzés alatt tartani a dolgokat. A szakértő ezért azt javasolja, hogy bátran tegyük fel a kérdéseinket az orvosunknak a kezelés lépéseiről, mert minél

több információval rendelkezünk, annál nyugodtabban viseljük majd a beavatkozásokat. Ha tisztába kerülünk azzal kapcsolatban, hogy mi vár ránk, a beavatkozás maga is sokkal kevésbé lesz félelmetes.

Félős szülőnek félős a gyereke

Mint minden, a fogorvostól való félelem is visszavehető a gyermekkorunkra. A rettegéshez azonban nincs szükségünk rossz élményekre és tapasztalatokra, bőven elegendő, ha a szüleinken azt látjuk, hogy félnek, tartanak a fogászati kezelésektől. Ezt a szociális mintát nagyon könnyen átvesszük, hiszen a veszélyes helyzetek elkerülése ös-

tönös folyamat. A szakértő ezért azt javasolja, hogy vigyük magunkkal a gyermekeinket a saját kezeléseinkre is, hogy amikor náluk lesz szükséges a szűrés, illetve a beavatkozás, akkor már ismerős és biztonságos közegbe térjen vissza.

Jobban félünk, mint amennyire fáj

A fogorvostól való félelem egyik legelterjedtebb oka a fájdalom, ami szintén ösztönös, viszont a legkevésbé indokolt. Az érzéstelenítésre használt korszerű módszerekkel a páciensek többsége alig érez fájdalmat. „Ha nem járunk gyakran fogorvoshoz, azt sem vesszük észre, hogyan fejlődik az orvostudomány, és hogyan lesz egyre fájdalommentesebb a fogászati beavatkozás. Ráadásul, ha fájdalom nélkül érkezünk a fogorvoshoz, nagy a valószínűsége annak is, hogy fájdalom nélkül távozzunk. Ezért javasoljuk a rendszeres, féléves szűrővizsgálatot, ahol még csírájában meg-

tudjuk oldani a legkisebb problémákat is” – tette hozzá a szakértő.

Szégyelljük, hogy szuvas a fogunk

A szakértő tapasztalatai alapján a legtöbb beteg – amellet, hogy fél – azt is szégyelli, hogy fogszuvasodással vagy más problémával küzd. „Az, hogy valakinek szuvas a foga vagy ínygyulladásal küzd, nem egyenlő az ápolatlansággal. A probléma oka lehet akár egy a számunkra nem megfelelő fogkefe vagy fogkrém használata, esetleg a rossz tisztítási technika is. Ne felejtsük el, hogy minden fogorvos más, ezért a fogápolással kapcsolatban mindig kérjünk tanácsokat az orvosunktól, aki a mi problémáinkra egyénre szabottan ajánl majd megfelelő eszközöket és módszereket” – tette hozzá Karácsonyi Heni dentálhigiénikus.

LACALUT



Kalandos tavaszt kívánunk!

Végre véget ért a tél, és elkezdődött a természet ébredésének időszaka – ezt pedig kár lenne a négy fal között tölteni! Ismét összegyűjtöttünk egy csokorral a legjobb tavaszi programokból, melyek között egészen biztosan mindenki megtalálja a számára legmegfelelőbbet.

Csokoládé & Édesség Fesztivál

Győr, 2020. március 7. – 2020. március 8.

Édes tavaszkezdés: idén először Csokoládé & Édesség Fesztivál Győrben! A Molnár Vid Bertalan Művelődési Központban megrendezett esemény hamisítatlan családi eseménynek ígérkezik: a temérdek csoki és egyéb finomság mellett gyerekjátésház, koncertek és tomló is várja a szórakozni vágyókat. Ez utóbbin ráadásul egy görögországi álomutat is lehet nyerni, így tehát nincs kifogás, március második hétvégéjén irány Győr! edespapok.hu



Carlos Santana-koncert

Budapest, 2020. március 19.

A tízszeres Grammy-díjas gitárikon végre újra Magyarországra látogat! Úgy bizony, Carlos Santana Miraculous 2020 elnevezésű, világ körüli turnéja március 19-én ér Budapestre. A legendás zenész ötvenéves karrierjének leghíresebb dalait a Papp László Budapest Sportaréna-ban hallhatja élőben a közönség. Aki kedveli Carlos Santana művészetét, annak nem szabad kihagynia a koncertet! budapestarena.hu

Budapesti Tavaszi Fesztivál

Budapest, 2020. április 3. – 2020. április 19.

Az idei évben jubilál az ország egyik legnagyobb kulturális fesztiválja: fennállása negyvenedik évfordulóját ünnepli a Budapesti Tavaszi Fesztivál, ahol ezúttal is szép számmal lesznek jelen világsztárok, valamint a hazai művészeti élet megkerülhetetlen szereplői. Aki eddig valamilyen oknál fogva még nem vett részt a Budapesti Tavaszi Fesztiválon, annak jó apropó lehet az idei! btf.hu



Matyó Húsvét

Mezőkövesd, 2020. április 12. –

2020. április 13.

Ha valami igazán autentikusra vágjuk, akkor húsvétkor Mezőkövesden a helye! Itt rendezik meg ugyanis a Matyó Húsvétot, ahol az UNESCO szellemi világörökség részét képező matyó hagyományokat mutatják be a térség hagyományörző csoportjai, valamint a méltán híres Matyó Néptánc-együttes. Locsolásra, piros tojásra fel! programturizmus.hu



Bondoró Fesztivál

Kapolcs, 2020. május 29. – 2020. június 1.

Zárja a tavaszt méltóképpen! Május végén immáron második alkalommal rendezik meg a Bondoró Fesztivált, ahol minden pillanatban történik valami, ami mosolyt csal az ember arcára: gólyalábasok, artisták, pantomimesek, koncertek, kiállítások, kirakodóvásár és számtalan kulináris élvezet várja az ide látogatókat. Kár lenne kihagyni! bondoro.hu

Hegykői majális

Hegykő, 2020. május 1.

Majális vagy piknik, nem számít, hogyan nevezzük: idén május elsején is szuper lesz a hangulat Hegykőn, a Széchenyi Ödön parkban! Kiváló jazzmuzsika, finom borok, kézműves sörök és helyben készült ételek teszik teljessé a napot, és természetesen a gyermekműsorok sem maradhatnak el. Hab a tortán, hogy akik kockás pléddel és piknikkosárral érkeznek, azok között ajándékokat sorsolnak ki! hegyko.hu



Békében önmagunkkal

Rohanó világunkban figyelmünk legtöbbször odáig terjed, hogy felvesszük a harcot a betegségekkel, foglalkozunk a megjelenő testi tüneteinkkel, amelyek általában már elég kellemetlenek ahhoz, hogy igyekezzünk enyhíteni őket. De mit teszünk önmagunkért és a lelki békénkért?

Legtöbbünknek a múlton való rágódás és a jövőn való aggódás teszi ki a hétköznapijainkat két rohanás között. Mérlegeljük, hogy egy-egy döntésünk hová vezethet, gondolkodunk rajta, hogy mi fog majd történni, holott valójában semmilyen ráhatásunk nincs a holnapra. Természetesen ebben az esetben nem a tudatos tervezésre gondolunk – amely nagyon is hasznos –, hanem alaptalan aggodalmainkra, amelyek egy-egy átdolgozott nap után a fejünkbe férkőznek. Ugyanígy az idő kerekét sem tudjuk visszafordítani, hogy valamit másképp csinálhassunk.

De hogyan előzhetjük meg azt, hogy elborítanak minket a negatív gondolatok? Tavasz számunkban már írtunk a méregtelenítés jótékony hatásairól. Érdeemes a fizikai méreg-

telenítést lelki méregtelenítéssel is kiegészíteni, hiszen a böjti időszakban gondolataink kitisztulnak, és fogékonyabbak lehetünk a változásra. A szervezetünkben felhalmozódott mérgeanyagokkal együtt próbáljuk meg elengedni a minket mérgező gondolatainkat is: gondoljuk át, hogy kinek kellene megbocsátanunk, ki bántott meg minket, mik a féltelmeink. A különböző meditációs technikák, köztük a mindfulness, segíthet a jelenben maradni, észrevenni a mindennapok szépségét, és kevesebbet aggódni azokon a dolgokon, amelyeket nem áll módunkban megváltoztatni. Igyekezzünk több időt tölteni a természetben, és próbáljunk meg eleget aludni.

„Ne zsúfoljátok tele lelketeket haszontalan gondolatokkal. Minek rágódni a múlton, elébe menni a jövőnek? Maradjatok a jelen pillanat egyszerűségében.”

Buddha

1. Mucoplant Dr. Theiss Lándzsás útifű szirup
 hagyományos növényi gyógyszer, kizárólag a régóta fennálló használaton alapuló, meghatározott javallatokra alkalmazandó, úgyminth
 - a köhögési inger csillapítására,
 - a letapadt nyálka oldására,
 - a légúti megfázásos tünetek kezelésére.

2. Mucoplant Dr. Theiss Kakukkfű ánizsolajjal belsőleges oldatos cseppek

3. Mucoplant Dr. Theiss Eukaliptusz és fenyőolaj kenőcs
 a megfázásos tünetek (pl. szövődményekkel nem járó nátha, rekedtség, hörghurut) enyhítésére alkalmazható.

TERMÉSZETES ÖSSZETEVŐK, NÉMET SZAKÉRTELEM

1. MUCOPLANT Dr. Theiss Lándzsás útifű szirup* hagyományos növényi gyógyszer 100 és 250 ml
 2. MUCOPLANT Dr. Theiss Kakukkfű ánizsolajjal* belsőleges oldatos cseppek 30 ml
 3. MUCOPLANT Dr. Theiss Eukaliptusz és fenyőolaj kenőcs 50 g*

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

www.drtheiss.hu

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

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

Környezettudatosság, zero waste, minimalizmus – Hogyan kezdjük el?

A zero waste az utóbbi években nagyon felkapott kifejezés lett, amivel rendszeresen találkozunk a közösségi médiában. A kifejezés szó szerint azt jelenti, hogy nulla hulladék, ami magyarra lefordítva a hulladékmentes életet jelenti. De hogyan lehet szemetelés nélkül élni? Hogyan tudunk az Instagramra feltöltött #zerowaste hashtaggal ellátott pillanatképekből valóságot kreálni?

Palackhegyek helyett

Tévhit, hogy az ásványvíz minősége jobb a csapvíznél. A fejlett országokban és Magyarországon nagy részén a csapból érkező víz minősége kiváló, ami annak köszönhető, hogy Eu-

rópában a csapvizet alaposabban ellenőrzik, mint az ásványvizeket.

Szerezzen be egy szép, praktikus kulacsot, amit bárhová magával vihet, vagy nézzen körül otthon, és keressen egy ennek megfelelő üveg- vagy fémpalackot. Ha gyakran vásárol elviteles kávékat, akkor érdemes egy termoszt vagy fedeles poharat is beszerezni, de erre a célra egy egyszerű befőttes üveg is megfelel.

Vászonzsákkal a boltban

Jó hír, hogy ma már egyre több boltban látni vásárlókat, akik vászon- vagy hálós szatyorba pakolják a gyümölcsöket és zöldségeket. Ennél is többet tehet az, aki szeret piacozni, ugyanis ott szinte mindent lehet kimérve

kérni: magvakat, lisztet, hüvelyeseket, gabonaféléket, sajtot, joghurtot, húst, olívat, padlizsánkrémet... tényleg szinte mindent! Ha vásárlás előtt átgondoljuk, hogy mit vásárolnánk, akkor a tárolókat is előkészíthetjük hozzá: zsákok, dobozok, befőttesüvegek. Ráadásul a listával a kezünkben kevesebb eséllyel ejtünk meg impulzusvásárlást.



Takarítás természetes anyagokkal

A takarításhoz szükséges kemikáliáknak, szivacsoknak és keféknek mind vannak olyan alternatívái, amelyek természetes anyagokból készültek. A méregdrága takarítószer nagy része tökéletesen kiváltható a szinte minden háztartásban megtalálható alapanyagokkal, mint például az ecet és a szódobikarbóna. Ezenkívül egyre több bioboltban kapható luffatökből vagy kókuszrostból készült mosogatószivacs, fakefe természetes sörtével, üvegmosó kefe és egyéb hasonló eszköz.



Vigyen ebédet a munkahelyére!

Ha valaki késő délutánig dolgozik, akkor valóban kényelmesebb az ételrendelés, viszont a csomagolása és szállítása rengeteg szeméttel jár. Ha teheti, főzzön heti egy alkalommal egy nagyobb adagot kedvenc fogásából, és vigye be a munkahelyére egy tárolódobozban. Érdemes vasárnapra időzíteni, így több idő jut a főzőkészítéshez.

Ha úgy látja, hogy a maradék már biztosan nem fog el, tegye el a fagyasztoóba későbbre. Egy sietős napon biztosan jól fog esni az előre elkészített étel, ami ebédig ki is olvad.

Élményt ajándékba!

Mindenkinek vannak otthon olyan tárgyai, amelyeket ajándékba kapott, és azóta is a polcon vagy a lakás eldugott zugaiban porosodnak. Mi lenne, ha legközelebb születésnapra, névnapra, karácsonyra vagy évfordulóra minőségi időt ajándékoznánk? Ha ebben gondolkodunk, akkor is számtalan lehetőségünk van: mozi-, színház- vagy koncertjegy, kiállítás, szabadulószoza, vacsora, utazás, sport, wellness vagy geocaching. Hát nem kellemesebb egy felejthetetlen koncertélményt tárolni a fejünkben, mint egy újabb csúnya pulcsit rejtegetni a gardrób mélyén?



Keresztrejtvény

Fejtsd meg a keresztrejtvényt, és tudja meg, mely termékcsaládunk a korpás haj legnagyobb ellensége!

	◆	ENSZ SZERVEI	JAPÁN PINGPONGOS	RADIO FREQUENCY	HABZSOL	OMÁNI AUTOJEL	◆
	1						R
	NÉEMT FOTÓMÁRKÁ					LENDÜLET JELE	
	OVI SZÉLEI!			ROSTNÖVÉNY		VAN ILYEN KATONA	
	KÖTORÉK			FAJSÚLY			
◆	CSAPÁGY MÁRKÁ	EGÉSZ SZÁM JELE	KÖZÉPFÜLI!	AMFÓRA-DARABI!			KORSZAK HATÁROKI!
		EINSTEINIUM		VASÁRNAP RÖVIDEN			
SZIA!						BOLLTZMANN-ÁLLANDÓ	
						BOSSZÚS SZŐCSKA	
ELLENÁLLÁS JELE		SZINTÉN NE		ELLENÁLLÁS JELE		A BL ELŐDJE	
		NÉVELŐ		OXIGÉN VEGYJELE		LITER	
OSZTRIGA HÉJ!			GÓL ANGOLUL			MAYGAR AUTOJEL	◆

A megfejtést küldje el e-mailben vagy postai levelezőlapon.

Beküldési határidő: 2020. 04. 30.

A beküldők között kisorsolunk **5 db lábápolási csomagot**.

Beküldési cím: info@naturprodukt.hu

vagy Naturprodukt Kft. 2046 Törökbálint, DEPO, Pf. 8

Téli lapszámunk nyertesei:

1. **Á. Józsefné**, Pécs
2. **Sz. Lászlóné**, Pécs
3. **H. Beáta**, Sopron
4. **K. András**, Szerencs
5. **E. Irén**, Eger

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



Jó közérzet a változókorban

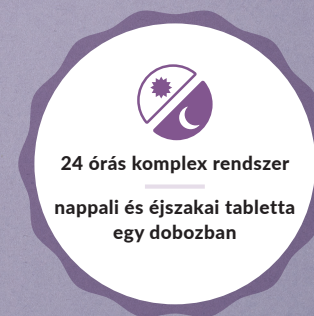
Étrend-kiegészítő tablettá vitaminokkal, ásványi anyagokkal és gyógynövényekkel

- Hőhullámok?
- Koncentráció csökkenése?
- Ingerlékenység?

Kapható gyógyszertárakban és gyógynövényboltokban.

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

www.naturprodukt.hu



24 órás komplex rendszer
nappali és éjszakai tablettá egy dobozban

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

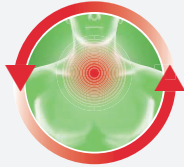
HerbalSept

KÖHÖGÉS ELLENI SZIRUPOK

Duo

Köhögés és torokpanaszok ellen

- Enyhíti a torokpanaszokat
- Megnyugtatja az irritált garatot
- Csillapítja a száraz köhögést
- Erdei mályvával, orvosi zilizel és mézzel

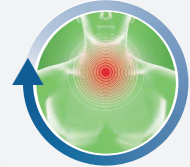


Good Night

Csillapítja a száraz köhögést



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



Orvostechnikai eszközök, melyek egyben gyógyászati segédeszközöknek is minősülnek!

Kapható gyógyszertárakban, gyógynövényboltokban, valamint megrendelhető a webshopunkban.
EP-kártyára is kaphatók.

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

 www.naturprodukt.hu

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