

# JÓTANÁCS



**Egészség- és életmódmagazin | 2019. tél**

Jótanács – a Naturprodukt Kft. termékismertető kiadványa

**Egészséges,  
ragyogó bőr  
a mínuszokban is**

5. oldal

**Egy üvegnyi szeretet  
– Kézzel készített  
ajándékok**

18. oldal

**Legyen a  
Földünknek is  
ünnepe a karácsony!**

22. oldal

90 ÉV  
TAPASZTALAT

MADE IN GERMANY

LACALUT  
DR.THEISS TERMÉK

FOGÍNYVÉDELEM

& KÍMÉLETES FEHÉRÍTÉS

Az 1. használat után érezhető hatás.



Csökkenti a fogínyvérzést és segít megelőzni a gyulladást.

Hirdetés

Kozmetikum

Köszöntő

1



## Megélni a pillanatot

Decemberben is hajlamosak vagyunk túlhajszolni magunkat. Egy utolsó hajrá a munkahelyen, aztán szaladgálás az ajándékok után, és egészen elfeledkezünk arról, hogy mi is az ünnep lényege. A karácsony nem a vásárolt ajándékoktól válik meghitté, hanem attól, hogy a hétköznaphoz képest több időt tölthetünk a szeretteinkkel. Megpihenhetünk, időt szánhatunk egy finom ebédre vagy vacsorára, igazán odafigyelhetünk a gyermekeink vagy házastársunk történeteire. Próbáljunk meg jelen lenni ezekben a pillanatokban, és tudatosítsuk magunkban, hogy ez

az állapot nem természetes, hanem ajándék mindannyiunk számára! A Jótanács téli számában ismét igyekszünk megkönnyíteni Önnek a választást, legyen szó akár a szilveszteri programokról vagy a téli kikapcsolódásról. Ötleteket adunk, hogy hogyan teremtsen karácsonyi hangulatot az otthonában, hogyan készítsen környezetbarát csomagolást, vagy mi legyen az ünnepi menü. A karácsony pedig akkor igazán teljes, ha egészségesek vagyunk testben és lélekben is. Kívánjuk, hogy az ünnepek egészségesben, meghittségben és békében teljenek!

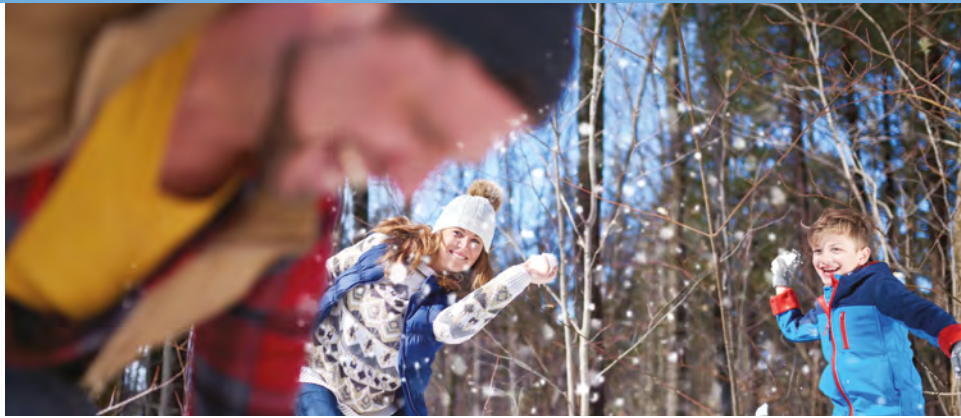
*A Jótanács  
csapata*

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

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

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

[www.naturprodukt.hu](http://www.naturprodukt.hu) | [www.drtheiss.hu](http://www.drtheiss.hu) | [www.lacalut.hu](http://www.lacalut.hu)



## Eljött az év legmeghittebb időszaka!

**Bár van olyan, akinek a tél a didergésből, a hajnali sötétségből és a latyakból áll, nekünk – és bízunk benne, hogy Önnek is – sokkal többet jelent. Gondolunk itt az együtt töltött ünnepi pillanatokra az otthon melegében, miközben finom étel illata lengi be a szobát, nekünk pedig eszünk ágában sincs kimozdulni. Készültünk Önnek néhány jótanáccsal, hogy ez az idill zavartalanul valósulhasson meg!**

### Rekedten nem szólnak úgy a karácsonyi dalok!

Ha a hátba veregetés nem dicséretként érkezik az elénekelt dal mellé, hanem segítségképpen a kínzó köhögés megszüntetésére, az nincs rendben. Épp így az sincs, ha a meghitt, csendes pillanokat a kellemetlen, száraz köhögés zavarja meg. Ne hagyja, hogy elrontsa a karácsonyi hangulatot betegsége, válassza a vény nélkül kapható hagyományos növényi gyógyszert, a **Mucoplant Dr. Theiss Lándzsás útifű szirupot**<sup>\*</sup>, mely a légúti meg-

fázásos tünetek enyhítésére, a torokirritáció és a száraz köhögés tüneti kezelésére alkalmazható.

### Ott vagyunk már?

Amíg az izgatottság miatt hangzik el néhány kilométer alatt már harmadszor az a bizonyos „Ott vagyunk már?“, addig semmi probléma. Ám, ha a gyerkőc a rosszullet miatt várja, hogy megérkezzünk a célállomásra, az már egészen más! A mi tanácsunk, hogy előzze



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

meg a bajt, és készüljön fel a hosszabb utazásokra a gyömbéres **Predomit étrend-kiegészítő nyalókával**<sup>\*\*</sup>. Hiszen ez az étrend-kiegészítő a különféle járműveken történő utazás közben fellépő diszkomfortérzés (émelygés, hányinger) leküzdésének támogatására hatékonyan alkalmazható.



### HAJ-jaj, nagy a baj!

Az ünnepi kiadások miatt maximum a szülők vakarják a fejüket! Ha úgy látja, gyermeke gyakran piszkálja a haját, erőteljesen vakarja a fejbőrét, akkor cselekedni kell, hiszen nagy valószínűséggel nem a pénzügyekkel, hanem tetvekkel küzd! Ebben az esetben segít a **PedicuStop Tetűirtó Spray**<sup>\*\*\*</sup>, mely fejtető, lárva és serke eltávolítására már két éves kortól alkalmazható, így a tetvesség szempontjából leginkább veszélyeztetett korosztály számára is megoldást kínál. Az egyes kezelések után célszerű tetűirtó fésűvel kifésülni a haját, majd alaposan megmosni – a biztos hatás érdekében **PedicuStop Samponnal** (kozmetikum), mely az ápolásért, a védelemért és az újabb fertőzés megelőzéséért felel!

### Csípje fülön a problémát!

Egy eltévedt hógolyó, a téli wellneszeség vagy egy egyszerű vírus is könnyen fülfájdalmakat okozhat. A külső hallójárat panaszainak (pl. külső hallójárat-gyulladás) kezelésére ajánlott a **Dolorgit med fülcsepp**<sup>\*\*\*</sup>, amely csökkentheti a fül fájdalmát, és segít az olyan kellemetlen panaszoknál, mint a viszketés vagy a kipirosodás. A készítményben lévő glicerin jelentős vízmegkötő tulajdonsága révén csökkenti a duzzanatot, a fájdalmat, és filmréteget képez. Ez a filmréteg véd a további irritáció és a külső hatások ellen. A pantenol segíti ezt a védőfunkciót, és a hallójárat kiegészítő ápolását szolgálja.

### Saját testőr – vigyázzunk rá!

Igen, nemcsak az emberi szervezet, hanem az állatoké és a növényeké is rendelkezik védekezőrendszerrel a külső hatásokkal szemben, mely biológiai testőrként őrzi a felnőttek és a gyermekek egészségét is. A szülők számára fontos a gyermekek egészségének megőrzése, az immunrendszerük erősítése. Ebben segíthet a **Dr. Theiss Aktiv Immun Homoktövis, bodza és C-vitamin tartalmú folyékony étrend-kiegészítő**<sup>\*\*\*</sup>, amely gyermekek számára már hároméves kortól adható, és a bodza, a homoktövis, valamint a C-vitamin összetevők támogatják a szervezet ellenálló képességét.



<sup>\*\*</sup>Az étrend-kiegészítő nem helyettesíti a kiegyensúlyozott, változatos étrendet és az egészséges életmódot. <sup>\*\*\*</sup>Orvostechikai eszköz, mely egyben gyógyászati segédeszköznek is minősül. A kockázatokról olvassa el a használati útmutatót, vagy kérdezze meg kezelőorvosát!

## Egészséges, ragyogó bőr a mínuszokban is

A tél talán az egyik legkritikusabb időszak a bőrünk megfelelő ápolását tekintve. Elég csak a száraz, metsző hidegre gondolni, és egyből sejthetjük, hogy milyen veszélyek leselkednek szervezetünk elsődleges védelmi vonalára. Ismerje meg a téli bőrápolás csínját-bínját cikkünkben!

A téli tartós hidegnek leginkább bőrünk van kitéve, hiszen nem elég, hogy télvíz idején takaréklángon működik az anyagcseréje, még a táplálékaink csökkent vitamintartalma és a friss, oxigéndús levegőn eltöltött idő mérsékklődése is megnehezíti a regenerálódását, ezzel szárazságot, sérülékenységet kiváltva.

### Száraz hideg – száraz bőr

A folyamatos hideg – amelynek legintenzívebben a szinte állandóan szabadon lévő arcbőrünk van kitéve – következtében a bőr csúnyán kiszáradhat, ami nemcsak kellemetlen, de nem is esztétikus. Kezelje a problémát mindennap: hiszen a megfelelően alkalmazott, zsírosabb arckrémek és a szigorúan alkoholmentes arclemosók csodát művelhetnek! Ám a hideg időjárás nem csak arcbőrünkre van negatív hatással! A zord időben érhető, hogy lábait vastag zoknikba és bélelt csizmába bújtatja, ám ennek következtében könnyen megkeményedhet a bőr a talpán és a sarkán is. Ezért érdemes megfelelő hidratálókrémmel kenni a száraz területeket, illetve időnként egy lábfürdőt is beiktatni szépség-rutinjába. Ehhez csupán néhány illóolajra és habkőre van szüksége. De azok számára, akik a praktikus és egyben professzionális megoldások hívei, a **Parasoftin bőrhámlasztó zoknit** ajánljuk, melynek összetevői behatolnak a talp bőrébe, felpuhítják az elszarusodott

réteget, és lehámlasztják a bőrkeményedéseket. Mindemellett hidratálják a száraz bőrt, elősegítik a bőr regenerációját és az új bőr felépítését.

## Tudta?

8 Celsius-fok alatt a bőr természetes védőtakarója már nem képes normális mértékben újratermelődni.

### De mi a helyzet a bőrhibákkal?

Bizony télen is jelentkezhetnek, hiszen a káros sugárzás ilyenkor is jelen van. Éppen ezért a korrallal járó bőrszíneződések mellett a nap hatására keletkező sötétebb bőrfelületek, pigmentfoltok is rányomhatják bélyegüket arcunk esztétikájára. Ilyen esetben a **Redupetin Dermatológiai speciális kozmetikum bőrszíneződésekre és pigmentfoltokra** segíthet, mely az érintett felületeket láthatóan kivilágosítja, az arcszínt pedig egyenletesebbé teszi, és intenzíven ápolja a bőrt! Ha pedig a hőmérséklet-változás következtében érzékeny és kipirosodott lett a bőre, akkor a **Coupeiac speciális bőrpoló gél** lehet egy hatékony megoldás.



Kozmetikum

**Redupetin**  
A halványabb pigmentfoltokért

**Redupetin**  
Pigmentflecken-Reduzier-Creme

Dermatológiai speciális kozmetikum bőrszíneződésekre és pigmentfoltokra 20 ml

Dermatológiai nappali arckrém fokozott pigmentképződésre hajlamos bőrre 20-as fényvédő faktorral 50 ml

KOZMETIKUM

**Coupeiac**  
Tartsa kontroll alatt a kuperózist!

**Coupeiac**  
Spezialpflege-Gel / Special skincare gel

Speziális bőrpoló gél 20 ml

Bőrnugtató nappali arckrém 15-ös fényvédő faktorral 50 ml

KOZMETIKUM

Kizárólag patikai forgalomban kaphatók.



## Teljen ez a tél korpa nélkül!

A korpásodás az egyik leggyakoribb, fejbőrt érintő probléma, becslések szerint a felnőtt lakosság körülbelül 60 százaléka küszködik vele. Bár nem feltétlenül évszakhoz kötött jelenségről van szó, sokaknál a téli hónapokban intenzívebben jelentkeznek a tünetek. De mit lehet tenni ellene? Rögtön kiderül!

A korpásodás tulajdonképpen nem más, mint a fejbőr fokozott hámlása, melyet számos tényező kiválthat. Bár nem nevezhető komoly egészségügyi rendellenességnek, nagyon nehéz, szinte lehetetlen véglegesen és teljesen eltüntetni, ugyanakkor léteznek kifejezetten jó módszerek a kordában tartására. Ez különösen most, télen aktuális, hiszen a hideg

### Mik okozhatják az erős korpásodást?

- A száraz bőr, amely télen a kinti hideg és a benti meleg közti hőmérséklet-különbség hatására válhat intenzívebbé.
- A ritka és nem megfelelő hajmosás.
- A fejbőrön jelentkező pikkelysömör.
- A hordott sapka anyaga is okozhatja, kerüljük a műszálás és szűrős anyagból készült fejfedőket!
- A hajmosás után nem teljesen megszáritott haj.
- A mindennapi stresszt is jelezheti a korpásodás.

idő, a fűtés miatti száraz levegő, valamint a napfény hiánya egyaránt kedvez a korpásodásnak.

Bár sokan nem tudják, a korpának két típusa létezik: a **száraz és a zsíros korpa**. Az előbbi többnyire kicsi, a fejbőrön és a hajszálok között oszlik szét, és gyakran a helytelen hajápolás, hajfestés, túl forró hajszáritás, illetve hajmosás, valamint a stressz okozza. Az utóbbi, a zsíros korpa a faggyúmirigyek megnövekedett aktivitása miatt alakul ki, gyakori kísérőtünete a fejbőr kipirosodása, amely esetenként viszketéssel is jár.

A segítség mindkét korpatípusra szinte karnyújtásnyira van: úgy hívják, hogy **Forforin korpásodás elleni samponok!** A **száraz korpa elleni változatban** található olívaolaj ápolja az irritált bőrt, a borsmentaolaj csökkenti a viszketési ingert, és felrisszítja a fejbőrt.

\*Vizsgálat 30 résztvevővel, heti 3x alkalmazással. A korpásodás mértékét a hajszakértők, valamint a résztvevők is szubjektív módon értékelték.



Mivel a zsíros korpát gyakran a bőrgomba okozza, ezért zsírtalanító hatású sampon ajánlott. A **zsíros korpára** kifejlesztett változat pont ilyen, ugyanis megvonja a gombától a táplálékforrást, vagyis a faggyút, ráadásul szintén enyhíti a viszketést, a benne lévő rozmarinolaj pedig kellemesen hűsíti a fejbőrt! Továbbá mindkét sampon tartalmaz koffeint és gyógynövény-kivonatokat, melyek támogatják az ápoló hatásukat. Mi a közös a két termékben? Mindkettő gyorsan (2 hetes használat után\*) és szemmel láthatóan csökkenti a korpát! Próbálja ki Ön is!



Kozmetikumok

# Hagyományok újragondolva – Mi kerül az ünnepi asztalra?

A szeretet ünnepe, a karácsony tulajdonképpen minden szempontból főnyeremény: az otthon meghitt melege, ahol együtt a család szeretetben, miközben fenyőillat lengi be a szobát. És végül, de nem utolsósorban itt vannak a jobbnál jobb ételek! Elhoztunk három ínycsiklandó karácsonyi fogást, köztük egy különleges, rendhagyó finomságot! Jó étvágyat kívánunk!

## Amikor a káposzta és a hús frigyre lép

A **töltött káposzta** a magyar konyha egyik jellegzetes téli étele. A káposztába bélelt, rizses hústölteléknek hazánkban is számtalan, tájegységenként eltérő változata létezik, így mi most egy sallangmentes, klasszikus változatot mutatunk:

### Hozzávalók:

- 1,5 kg savanyú káposzta
- 50 dkg darált hús (lapocka vagy dagadó)
- 1-2 füstölt oldalas
- 15-20 dkg rizs
- 2 nagy fej vöröshagyma
- 1 gerezd fokhagyma
- 1 egész tojás
- 3-4 evőkanál zsír
- 2 evőkanálnyi pirospaprika
- só, bors
- 3 db babérlevél
- 1 csapott mokkáskanál kömény

### A tálaláshoz:

- szalonnaszeletek
- tejföl



**Elkészítés:** A vöröshagymát zsírban megpirítjuk, felét kivesszük a töltelékhez. A darált húst összekeverjük a tojással, a félig főtt rizzsel, a pirított vöröshagymával, a reszelt fokhagymával, sóval, borssal, majd belegöngyöljük a káposztalevelekbe. A maradék pirított hagymát megszórjuk pirospaprikával, teszünk rá egy kevés savanyú káposztát, rátesszük a füstölt oldalast, majd ismét a káposzta következik, azután sorban a töltött gombócok, majd a tetejére újra káposzta kerül. Felöntjük vízzel, megsózzuk, megborsozzuk, és szórunk rá egy kis köményt. Pirított szalonnával, tejföllel tálalhatjuk.

www.nosalty.hu

## Királyi kényeztetés Angliából

A **Wellington-bélszín**, ez a hagyományos brit fogás nem tartozik a legegyszerűbb ételek közé, ugyanakkor az egész család hálás lesz érte: a leveles tésztába csavart, gombával borított érlelt bélszín mindenki kedvence lesz!

### Hozzávalók:

- 80 dkg bélszín
- 1 kk. őrölt fekete bors
- 1 tk. mustár
- só
- olaj (a pácoláshoz és a sütéshez)
- 50 dkg fagyaszott leveles vajtészta
- liszt (a nyújtáshoz)
- 1 db tojás (a kenéshez)

### A gombapéphez:

- 40 dkg csiperkegomba
- 1 fej vöröshagyma
- 1 tk. só
- 1/2 tk. őrölt fekete bors
- 2 ek. zsemlemorzsa
- 2 db tojás
- 1/2 csokor petrezselyem

**Elkészítés:** A bélszín éles késsel lehártyázzuk, a borssal és a mustárral jól bedörzsöljük, majd egy akkora tálba tesszük, amekkorába éppen belefér. Annyi olajat öntünk rá, amennyi ellepi, és letakarva érleljük a hűtőszekrényben 3-4 napig. A kissé lecsöpögtetett érlelt bélszín kb. 1 teáskanál sóval bedörzsöljük. A pácoláshoz használt olajból serpenyőben felforrósítunk egy keveset, és körbepirítjuk rajta a húst 7-8 perc alatt. Lecsöpögtetve hűlni hagyjuk, majd folpackba csomagoljuk, és jól behűtjük. A vajas tésztát szobahőmérsékleten felengedjük. A megtisztított gombát és hagymát lereszeljük, vagy nagyon finomra vágjuk, és a hús pácolásához használt 3-4 evőkanál olajon keverés közben addig pirítjuk, amíg a leve el nem fő. Ezután megsózzuk, megborsozzuk, és a morzsával együtt rövid ideig



tovább pirítjuk. Végül ráöntjük a 2 db felvert tojást, és dermedésig sütjük. A tűzről lehúzáva a felaprított petrezselyemmel fűszerezünk. A tésztát enyhén meglisztezett deszkán 1 cm vastagra, téglalap alakúra nyújtjuk. Az elősütött húst körbetapasztjuk a gombapéppel, és a tészta közepére helyezük. Minden oldalról jól megkenjük az elkevert tojással, majd ráhajtuk a tésztát, és az illesztéssel lefelé sütőpapírral bélelt tepsibe tesszük. A maradék felvert tojással bekenjük, villával pár helyen megszurkáljuk, és a 180 fokra előmelegített sütőben kb. 30 percig sütjük. Tálalás előtt 10-15 percig pihentetjük, végül ujjnyi vastagon felszeleteljük. Főtt burgonya, krumplipüré vagy zöldségköret illik hozzá.

www.nosalty.hu

## Élet kevesebb fájdalommal

A hűvösebb, szeles őszi időjárás nemcsak a megfázást hozza magával, hanem az ízületi fájdalmakat is fokozhatja. A fiataloknál rendszerint a sportsérülések okozzák az ízületi panaszokat, az idősebbeknél viszont a leggyakoribb ok az ízületek kopása, a gyulladás, illetve a reuma.

és kerékpározóknak – télen jobban oda kell figyelniük a térdízületeik melegen tartására.

### Fájdalomcsillapítás külsőleg

Sokan azt tapasztalják, hogy a néha felbukkanó fájdalom egy hirtelen lehűlés vagy a nyirkosabb időjárás hatására erősebb lesz.

„Sokszor a fájdalom a legváratlanabb időpontban talál ránk.”

Bármilyen is legyen a kiváltó ok, megfigyelhetjük, hogy a panaszok a hideg, szeles idő beálltával fokozódhatnak. Nem véletlen, hogy a szabadterei sportokat úzőknek – főleg a futóknak



A vény nélkül kapható gyógyszerek, a **Dolgit krém** és **Dolgit gél** segítséget nyújtanak a kínzó fájdalomra. Az ibuprofén hatóanyag mindkét termékben oldott állapotban van jelen, így a bőrön keresztül gyorsan felszívódik, és a beteg szövetekbe jut. Fájdalomcsillapító és gyulladáscsökkentő hatására a duzzanat és a mozgáskorlátozottság csökken, ráadásul bőrbarát, könnyen elosztható és kellemes illatú.

### Fájdalom elleni harc a mindennapokban

Akár enyhe, akár erős, visszatérő fájdalomról van szó, mindenképpen érdemes orvoshoz fordulnunk. Sokszor azonban a fájdalom a legváratlanabb időpontban talál ránk, amikor nincs lehetőségünk orvosi tanácsot kérni. Ilyen esetben az első és legfontosabb szempont az ízület nyugalomba helyezése.

A legjobb, ha az ízület középhelyzetbe kerül, mert akkor a tok nem feszül, és ezáltal mérséklődik a fájdalom is. A gyulladás csökkentésére rengeteg módszer áll rendelkezésünkre, például gyulladáscsökkentő krémek, borogatások. Azonban szájon át szedhető fájdalomcsillapító gyógyszereket is választhatunk. Az enyhe és közepesen erős fájdalom enyhítésében nyújthat hathatós segítséget a vény nélkül kapható gyógyszer, az ibuprofén hatóanyagú **Dolgit Akut 400 mg lágy kapszula**\*



A nagyobb ibuprofén hatóanyag-tartalmú, vény nélkül kapható **Dolgit Max 800 mg filmtabletta**\* szintén fájdalomcsillapító, gyulladáscsökkentő hatású gyógyszer.

Mindkét készítmény alkalmazható láz, valamint sérülést, műtétet követően kialakuló fájdalmas duzzanatok és gyulladások tüneti kezelésére is.

A legfontosabb, hogy figyeljen teste jelzéseire, és a fájdalom kezelése mellett mindenképpen látogasson el orvosához, hogy a kiváltó okra minél előbb fény derüljön!

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

## Téli duó: megfázás és köhögés

Télen a nedves és hideg időjárás erős megterhelést jelent az immunrendszerünk számára, így ebben az időszakban szervezetünk fogékonyabb a vírusfertőzésekre, a megfázásra, azaz a náthára is.

Egészségünk megőrzése érdekében figyeljünk a megfelelő higiénára és az immunrendszer erősítésére.

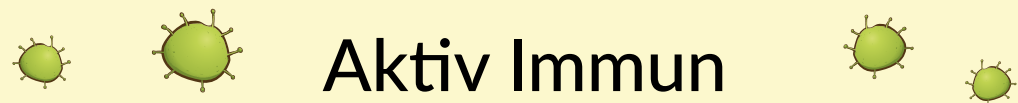


A megfázás tünetei nem egyszerre jelentkeznek, sőt, vannak olyanok, amelyek talán fel sem bukkannak mindenkinél a betegség első néhány napjában, azonban bizonyos panaszok előre jelezhetik a megfázást. Egyes esetekben napokba, máskor egy-két hétbe telhet, mire sikerül teljesen felgyógyulnunk a megfázásból.

### Íme 10 tipp a megfázás megelőzésére:

- **Gyakran mossunk kezet szappannal és langyos vízzel!** A gyerekeknek már egészen kicsi korban tanítsuk meg a helyes kézmosás technikáját és szabályait!
- **Ne kérjünk kölcsön használati tárgyakat,** de a legfontosabb, hogy csak saját poharat és evőeszközt használjunk!
- **Fertőtlenítsünk!** Rendszeresen tisztítsuk azokat a közös használatú tárgyakat, amelyek elősegíthetik a fertőzés terjedését (pl. vízcsapok, kilincsek stb.).
- **Amennyiben módunkban áll, kerüljük a tömeget!** A tömött liftek, tömegközlekedési járművek vagy egy teli váróterem valóságos Kánaán a kórokozók számára.
- **Táplálkozzunk helyesen, pótoljuk a vitaminokat!**
- **Igyunk megfelelő mennyiségű folyadékot!**
- **Figyeljünk oda a pihenésre, és kerüljük a stresszes helyzeteket!**
- **Figyeljünk oda a megfelelő, réteges öltözetre,** hiszen télen különösen fontos, hogy ne fázzunk, de túlságosan melegünk se legyen!
- **Sportoljunk rendszeresen!**
- **Tartózkodjunk a dohányzástól és a mértéktelen alkoholfogyasztástól,** ugyanis a nikotin és az alkohol gyengíti az immunrendszert!

A cikk folytatása a következő oldalon ▶



## Aktiv Immun

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

A HOMOKTÖVIS, A BODZA ÉS A C-VITAMIN TÁMOGATJA A SZERVEZET ELLENÁLLÓ KÉPESSÉGÉT.

### 3 éves kortól


- ✓ Bodza és homoktövis terméskivonatával és az
- ✓ értékes C-vitaminnal
- ✓ hozzájárul az immunrendszer normál működéséhez.

### GYERMEKEK SZÁMÁRA

DR. THEISS



Kapható gyógyszerárakban, gyógynövényboltokban, valamint megrendelhető a webshopunkban.  
Forgalmazza: Naturprodukt Kft. | 2046 Törökbálint, DEPO, Pf. 8 | Tel.: 06 23 511 337

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

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



Azonban a sok pihenés és a megfelelő mennyiségű folyadékbevitel, valamint a tünetek mielőbbi enyhítése hozzásegíthet bennünket a gyors felépüléshez.

Ha azonban 2-3 nappal az alkalmazást követően nem tapasztalható javulás, akkor Önnek orvoshoz kell fordulnia.

## Általában a következő sorrendben alakulnak ki:

- Fáradtság, kimerültségérzet
- Viszkető érzés a szemen, a torokban vagy az orrban
- Torokkaparás, torokfájás
- Orrfolyás, orrdugulás
- Köhögés
- Hidegrázás
- Fejfájás
- Láz (gyermekeknél gyakrabban fordul elő)

Míg a megfázás több panasa néhány nap alatt elmúlik, a köhögésnek néha két hét is kell ahhoz, hogy köddé váljon. Ezért, ha köhögünk is, akkor használhatunk kifejezetten a száraz köhögés tüneteinek enyhítésére alkalmazható orvostechikai eszköz készítményeket, melyek egyben gyógyászati segédeszköznek is minősülnek. Ilyen segítség lehet a HerbalSept család két új tagja, a **HerbalSept Köhögés elleni szirup Duo\*** és a **HerbalSept Köhögés elleni szirup Jó éjszakát!** A *Duo* verzió természetes összetevőivel csillapítja a száraz köhögést, és enyhíti a torokpanaszokat. A *Jó éjszakát!* verzió pedig izlandizumó-tartalmának köszönhetően védőréteget képez az irritált nyálkahártyán a szájban és a garatban, és csillapítja a száraz köhögést.



# HerbalSept

## KÖHÖGÉS ELLENI SZIRUPOK

DR.THEISS

### Duo

Köhögés és torokpanaszok ellen

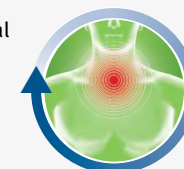
- Enyhíti a torokpanaszokat
- Megnyugtatja az irritált garatot
- Csillapítja a száraz köhögést
- Erdei mályvával, orvosi zillizzel és mézzel



### Good Night

Csillapítja a száraz köhögést

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



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

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

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

## DIY – „Do it yourself” (Csináld magad!)

**December elején már mindenki karácsonyi lázban ég. Szaladgálunk az ajándékok után, gondolkodunk rajta, hogy mi legyen az ünnepi menü. Csak az otthonunk nem tükrözi még a meghittséget. Összeállítá-sunkkal segítünk abban, hogy házilag készített díszekkel az otthonát is ünneplőbe öltöztethesse.**

### A karácsony illata

Az illatok nagy hatással vannak az emlékeinkre. Narancssal és szegfűszeggel például pil-lanatok alatt megteremthetjük a karácsonyi hangulatot, kombinációjuk ráadásul dekorá-ciónak sem utolsó!

### Természetes illatosító

Hozzávalók: narancs, szegfűszeg.

Elkészítés: véssen a narancsba olyan mintát, amelyet csak szeretne, majd díszítse szeg-fűszegekkel úgy, hogy beleszurkálja őket a gyümölcsbe tetszőleges formát ábrázolva! Ezután helyezze el őket a lakás különböző pontjaira, és nemsokára körbe is lengi otthonát a karácsony mesés illata!

### Díszítse fel a mindennapokat!

A hógömböket mindenki imádja, de legtöbb-jük hamar egy kacatos dobozban vagy a pol-con porosodva végzi. Készítsen különleges hógömböt, amit biztosan mindennap kézbe vesznek majd!

### Sósóró hógömb

Hozzávalók: átlátszó sósóró, só, műanyag tárgyak, ehető ragasztó.

Elkészítés: rögzítse egészségre nem ártalmas ragasztóval a sósóró belsejébe a kiválasztott műanyag figurákat (karácsonyfa, rénszarvas,

Mikulás), majd töltsse meg sóval, és zárja le. Három lépésből készen is van a karácsonyi mesevilág!

### Varázsoljon havat otthonába!

Ha esetleg idén is elmaradna a fehér karácsony, otthonát még mindig fehérbe öltöztetheti, hogy átélhesse az igazi karácsonyérzést!

### „Havas” toboz

Hozzávalók: hóspray, tobozok, égősor.

Elkészítés: gyűjtsön össze egy tálnyi tobozt, és az egyik oldalukat fújja be a hóspray-vel! A kompozíciót kiegészítheti egy lágy fényű

égősorral, és máris valódi karácsonyi hangulatban érezheti magát.

### Egyszerűből nagyszerűt

Nincs hó a kertben, amiből hóembert lehetne építeni? Nem kell lemondani ennek a barátságos figurának a megalkotásáról, ha van otthon hűtője! Íme egy nagyon egyszerű mód az elkészítéséhez:

### Hűtőember

Hozzávalók: színes papírok, olló, vékony hűtőmágnes, ragasztó.

Elkészítés: színes papírból vágjon ki orrot, szemet, száját, gombokat és sálat a hóemberhez! Daraboljon fel egy vékony hűtőmágneset, ragassza a papírdekor hátára, és tegye fel a hűtőre a kész figurát! Kész is van a hűtőember, amely egész télen vidámságot hoz otthonába!

### Álomszép advent

Idén a szokásos adventi koszorú helyett valami új és egyedi megoldást szeretne? Nem kell hozzá más, mint négy gyertya és valami, amin megállnak. Ezek után már csak a fantáziája szabhat határt az alkotásnak! Hoztunk egy példát, hogy mi mire gondoltunk.

### Újragondolt adventi koszorú

Hozzávalók: különböző méretű gyertyák, fahéjrudak, szalag, nagy tál, fenyőágak, tobozok.

Elkészítés: vonja körbe a gyertyákat fahéjrudakkal, és kösse át ünnepi szalaggal, majd helyezze őket egy nagy tálba, amelynek az alját kedve szerint díszítheti fenyőágakkal vagy tobozokkal!



## Egy üvegnyi szeretet

DIY (azaz kézzel készített) ajándékok befőttes üvegben

Szeretné idén karácsonykor különleges, kézzel készített ajándékokkal meglepni szeretteit, de attól tart, hogy nem sikerül eltalálni az ízlésüket, és alkotásai a szekrény mélyén fogják végezni? Cikkünkben bemutatunk három olyan ötletet, amellyel egészen biztosan örömet tud okozni.

### Karácsonyi bőrradír

Ajándékozzon szépítő kényeztetést!

**Hozzávalók:** 2 csésze barna cukor, fél csésze kókuszolaj, negyed csésze mandulaolaj, fél-fél teáskanál vaníliakivonat, fahéj, szárított-őrölt gyömbér, szerecsendió, üres üveg.

**Elkészítés:** egy tálban keverje el a száraz hozzávalókat és a vaníliakivonatot, majd lassanként adagolja hozzá az olajokat! Öntse a keveréket egy tiszta, szépen kidíszített befőttesüvegbe!

### Gondolatlekvár

Bár sem gyümölcsöt, sem pedig cukrot nem tartalmaz, mégis hihetetlenül édes!

**Hozzávalók:** pár jó gondolat, papír, üres üveg.

**Elkészítés:** keressen a megajándékozottnak szóló inspiráló, motiváló és elgondolkodtató

idézeteket! Figyeljen arra, hogy ezek semmiképpen ne legyenek bántóak vagy félreérthetőek! Írja le őket egy-egy kis papírra kézzel vagy géppel, majd gondosan összehajtva helyezze őket az üvegbe! Az üveget tetszés szerint dekorálhatja például az oldalára helyezett címkével, vagy lekötheti a tetejét, mintha valóban lekvár lenne.

### Sütimix

Ezzel a finom csokis sütivel mindenkit levesz majd a lábáról!

**Hozzávalók:** 2 dl liszt, egy csipetnyi só, 1 teáskanál sütőpor, 1 dl cukrozatlan kakaópor, 2 dl nádcukor, 10 dkg csokicsipsz vagy étcsokoládé apróra vágva, üres üveg.

**Elkészítés:** a hozzávalókat a fenti sorrendben öntse az üvegbe, ügyelve a szép rétegzésre! Egy kis ajándékkártyán mellékelje az elkészítési javaslatot, amely az alábbi: ahhoz, hogy az ajándékból csokis süti váljon, az üveg tartalmát öntse egy tálba, adjon hozzá 1,5 dl vizet, 1 dl olajat és 2 tojást, majd egy habverővel keverje simára. Ezután kivajazott 20-22 centis sütőtálba öntve, 170 fokon 30-35 percig süsse készre!

## Karácsonyi csomag ajánlataink

-31%

**MASCARA med**  
8 499 Ft helyett 6 799 Ft

**Szemillanövesztő szérum,**  
12 499 Ft helyett 9 999 Ft

**Volumennövelő ajakápoló MARSALA, AJÁNDÉK**  
kozmetikumok

24 297 Ft helyett  
**16 798 Ft**

**Doliva intenszív krém ROSÉ nappali,**  
5 299 Ft helyett 4 504 Ft

**Parasoftin,**  
2 399 Ft helyett 2 039 Ft

**Parusan BB balzsam,**  
3 899 Ft helyett 3 314 Ft

**Volumennövelő ajakápoló ROSÉ, AJÁNDÉK**  
kozmetikumok

14 896 Ft helyett  
**9 857 Ft**

**Parusan intenszív hajkúra nőknek,**  
3 349 Ft helyett 2 512 Ft

**Volumennövelő ajakápoló ROSÉ,**  
3 299 Ft helyett 2 474 Ft

**Parasoftin,** 2 399 Ft helyett 1 799 Ft

**Dr. Theiss Olívaolajos szappan, AJÁNDÉK**  
kozmetikumok



10 546 Ft helyett  
**6 785 Ft**

**PARUSAN Intenzív hajkúra NŐKNEK + Parusan formula**

**PARUSAN Intenzív hajkúra NŐKNEK + Parusan formula**

**Pharma Hyaluron Volume Lip Booster**  
Makes your lips look fuller

With cross-linked hyaluronic acid

-36%

<https://naturprodukt.hu/termekek/csomagajlatok>

Az akció 2019. december 31-ig tart.

## Az ünnepitől az extrém outdoor viseletig

„Egy rongyom sincsen...” – gyakori gondolat egy nő fejében a gardrób szekrény előtt állva. Ideje, hogy ezen változtassunk, találjuk meg a lehetőséget régi ruháinkban! A kulcs, hogy mindegyik darabhoz valamilyen jó tulajdonságot párosítsunk, így már is könnyebb az előttünk álló alkalmakon a megfelelő válfához nyúlni.



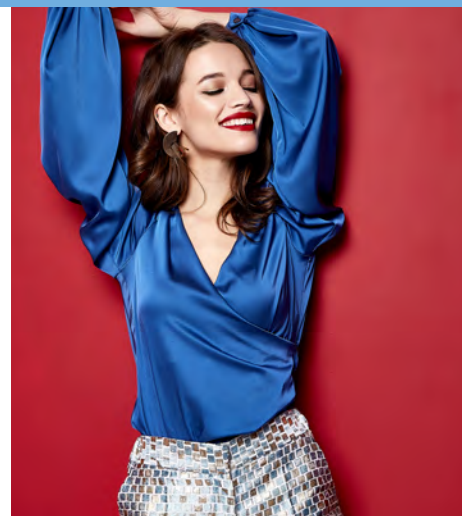
### Kényelmes és elegáns

Töltött káposzta a villákon, „hángedli” a nyakban... Ismerős ez a karácsonyi esti életkép? Nem véletlenül, a szenteste hagyományos vacsorája adott, az előke pedig úgymond kötelező, hiszen meg kell óvni az ünneplőruhát, amely egy évben egyszer kerül elő a szekrényből. Lehet másképp: ne kiskosztümben feszengve ülje végig a karácsonyi családi anekdoták hosszú sorát! Csinosnak lenni kényelmesen, nadrágban és pulcsiban is lehet! A megoldás a harmonizáló színek, minták kiválasztásában, illetve a kiegészítők megfelelő párosításában rejlik. A krémszínek tökéletesen emelik ki az ünnepi piros ragyogását, valamint az angyalok színét, a fehéret sem szabad megvetni karácsonykor. Mellé előkerülhetnek a gyöngy sorok, a klasszikus arany ékszerek a dobozból.

Csinosnak lenni nadrágban és pulcsiban is lehet.

### Merész és feltűnő

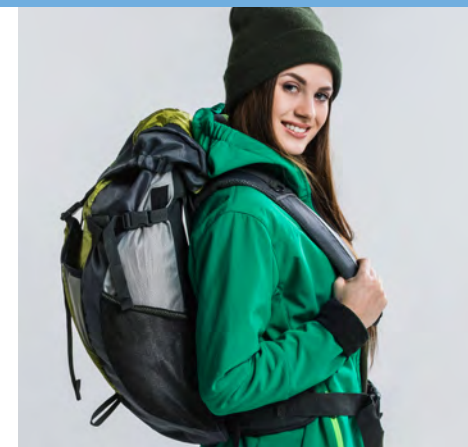
Ragyogjon a diszkógömb fényében! A szilveszter az az alkalom, amikor igazán tündökölni lehet. Válasszon csillámos, flitteres, csili-vili ruhákat, és a metálszínektől se ijedjen meg! Ha melegebb hatást szeretne elérni, bújjon aranyba vagy bronzba, ha pedig a hidegebb színeket kedveli, válasszon ezüstös, jeges hatású anyagból készült ruhákat! A fagyos szél és a hóesés az év utolsó napján se riassza el a miniszoknyát! Ha a falatnyi ruhadarabot egy magas szárú combcsizmával párosítja, elfeledkezhet a didergésről, illetve attól sem kell tartania, hogy túl sokat mutat meg ma-



gából. Kiegészítők terén készüljön valami igazán merésszel, legyen az egy színes paróka, egy túlméretezett napszemüveg vagy egy pici zsúrsapka!

### Vidám és bohókás

A farsangi bál az az esemény, ahol megbolondíthatjuk a kinézetünket. Egy éjszakára másá válhatunk, legyen az egy katica, egy hercegnő vagy egy híresség, a lehetőségeknek csak a fantáziánk szabhat határt. A farsangi időszak azonban ne merüljön ki egy álarcosbállal, készüljön jelmezzel, dobja fel kinézetét mindennap valami egyedivel! Kerüljenek elő a pöttyös szoknyák, a nagy feliratos pólók, a színes kabátok. Csempésszen egy kis vidámságot a szürke, téli hétköznapiakba!



Szilveszterkor igazán tündökölni lehet.

### Praktikus és komfortos

A mínuszok érkezésével sem kell búcsút mondanunk a sportos életmódnak, de ne feledjük: az évszak különleges viseletet követel meg tőlünk testmozgás közben. Válasszunk erre a célra kifejlesztett polártermékeket. Ezek anyagszerkezetükből adódóan megkötik a levegőt, mely természetes hőszigetelőként melegen tartja a testet, mindemellett a testpárát is könnyedén kivezetik, amellyel minimálisra csökkenthetjük a megfázás lehetőségét. Ha az extrém téli sportoktól sem riad vissza, a bolyhos pulóver fölé feltétlenül a hónap ellenálló, sportolásra kifejlesztett kabátot válasszon! A magas vízálló képességet mm-ben mérjük, ezt a számot keresse a ruházat címkéjén! Pl. ha egy 10 000 mm-es kabátról beszélünk, akkor ez azt jelenti, hogy az anyag egy négyzetméterére eső 10 000 mm-es víz nyomását bírja ki átázás nélkül. 5000 mm-es vízállóság alatt nem érdemes sí- vagy snowboardkabátot és -nadrágot vásárolni. Ez az a szám, amely átlagos használat mellett, nem túl szélsőséges időjárási körülmények között megállja a helyét, és komfortérzetet nyújt viselőjének.

## Legyen a Földünknek is ünnep a karácsony!

**15 perc hírnév mindenkinek jár! Az ajándékcsoomagolásoknak viszont gyakran még ennél is kevesebb jut a tündöklésből. Hiába választjuk ki gondosan a megfelelő mintát, burkoljuk mérnöki precízséggel az ajándékok köré, és díszítjük tovább masnival, az ünnep fényét mégis csak rövid ideig képek emelni, és a röpke pillanat után, mikor is darabokra tépi az izgatott megajándékozott, rövid úton a kukában végzik. Hálátlan feladat, ugye?**

Hát még, ha hozzátesszük, hogy mennyit költöttünk rájuk, és hogy alacsony rostartalmuk és a rajtuk található festékanyagok és műanyag részecskék miatt újrahasznosításuk sem kivitelezhető. Pedig az ajándékozás szép és megható gesztusához korántsem kell, hogy ilyen anyagi és környezeti áldozatokat hozzunk! Kímélje meg pénztárcáját és a Földet fenntartható ajándékcsoomagolás-alternatívákkal, olvassa el jótanácsainkat!



„Igyekezünk az otthonunkban fellelhető anyagokat, eszközöket használni.”

### Az újság új élete

Az egyik legegyszerűbb és legkézenfekvőbb megoldás, ha a díszes csomagolópapírokat egyszerű újságpapírral váltjuk fel. Pár régebbi lappal igazi rusztikus vintage hatást, néhány 90-es évekbeli magazint felhasználva pedig stílusos retró dizájnt kölcsönözhetünk ajándékainknak. Esetleg Önöknél is lapulnak olyan gyerekrajzok a fiókban, amiket már nem nézeget a család, de kidobni is sajnálják? Talán keresve sem található stílusosabb és kedvesebb megoldást az ajándékok becsomagolására! Egyes hajtogatási technikák elsajátításával pedig a ragasztót is megspórolhatjuk, így még a szelektív gyűjtésük és újrahasznosításuk is kivitelezhető.

### Bezzeg a japánok!

Ők mindezt megoldják egy furosiki kendővel. Ezt a különböző méretű, négyzet alakú kendőt eleinte a közfürdőkben használták ruháik szállítása céljából, majd később a kereskedők is ebben cipelték az árukat, valamint elkezdték ajándékok csomagolására is használni. Nem csoda, hogy ma reneszánszát éli ez a technika, hiszen amellett, hogy praktikus, dekoratív és környezetbarát megoldás is, csak egy megfelelő méretű kendőre és némi kézügyességre van hozzá szükség. Az előbbit beszerezheti turkálókból, vagy otthoni maradék anyagokat is használhat, az utóbbira pedig számos oktatóvideót talál az interneten. Csomózásra fel!



„Legyünk kreatívak, gyűjtsünk ötleteket!”

### Csak kreatívan!

Elképzeltető, hogy egyes ajándékok számára nem alkalmas a papír- vagy textilcsomagolás, mert szilárdabb burkolatra van szükségük. Ilyen esetben jó szolgálatot tehet egy cipődoboz, melyet egy kis dekorációval kiválóan alkalmassá varázsolhatunk a célra. Valamint egy szimpla befőttesüveg is remekül mutat egy kis festékkel kidekorálva vagy csipkével bevonva. Legyünk kreatívak, gyűjtsünk ötleteket, és igyekezzük az otthonunkban fellelhető anyagokat, eszközöket használni, minél kevesebb hulladékot termelve!

Idén karácsonykor ne csak a családtagjaink, barátaink, de otthonunk, a Föld irányába is mutassuk ki szeretetünket, használjunk minél tartósabb és környezetbarátabb anyagokat ajándékaink becsomagolásához!





## Rosszak a fogai? Akár betegséget is okozhat!

A legtöbben már egészen kis gyerekként megtanultuk, hogy a napi rendszerességű fogmosás elengedhetetlenül fontos a megfelelő szájhigiéniá szempontjából. Az is köztudott, hogy ennek elmaradása mit okozhat: kellemetlen lehet, rossz fogakat, gyakori

látogatást a fogorvosnál. Azt viszont kevesen tudják, hogy a nem megfelelő fogápolás olyan területeken válthat ki – akár életveszélyes – tüneteket, ahol nem is számítanánk rá. Cikkünkben ennek járunk most utána!

„A szájhigiéniá fenntartásával hatékonyan védekezhetünk.”

Hajhullást, bőrkiütéseket, ízületi fájdalmakat, hőemelkedést, netán veseproblémákat tapasztal? Természetesen mindegyiket okozhatja többféle megbetegedés, mégis létezik egy jelenség, amire sokan nem is gondolnak, pedig a legváratlanabb helyeken okozhat elváltozásokat. Ez nem más, mint a gócbetegség. Ez egy olyan kórfolyamat, mely során egy adott szerv vagy egy szervrendszer gyulladásos eredetű megbetegedése a szervezet egy távolabbi pontján, másodlagos betegség kialakulását idézi elő. Gyakran tünetek nélkül, észrevétlenül alakul ki, így a beazonosítása nehézkes lehet, hiszen gócbetegséget okozhatnak a mandulák, az arc- és homloküreg, a vakbél, illetve a fogak. Mi most ez utóbbival fogunk behatóbban foglalkozni.

De mi a megoldás, ha már fennáll a probléma? Először is természetesen a gócpont feltárása, a fogazat és a szájüreg teljes vizsgálata, amely minden esetben a fogorvosi rendelőben, általában panorámaröntgen segítségével történik. Ezt követi a góc megszüntetése, ami gyökerkezeléssel is orvosolható, ám ha túl nagy a gyulladás a fog körül, akkor bizonyos esetekben elkerülhetetlenné válik a foghúzás.



Kozmetikum

## Fogeredetű gócot okozhatnak:

- Az elhalt vagy gyökerkezelt fogak
- A krónikus ínygyulladás
- Az élő nem tört bölcsességfogak

Mit is tehetünk azért, hogy ne alakuljon ki nálunk a fogprobléma okozta gócbetegség? Az esetek nagy többségében a szájhigiéniá fenntartásával hatékonyan védekezhetünk a tüneteket kiváltó betegség ellen, hiszen fogínygyulladás vagy fogszuvasodás leginkább akkor fordul elő, amikor nem a megfelelő fogkefével vagy fogkrémmel mosunk fogat, esetleg rossz a fogmosási technikánk.

„A gócbetegség a legváratlanabb helyeken okozhat elváltozásokat!”

A védekezés első lépéseként célszerű a fogkrémet kiválasztani. Mi a klinikailag tesztelt **Lacalut aktív whitening fogkrém** ajánljuk, amelynek enzimeket tartalmazó hialuron-komplex formulája erősíti a természetes ellenálló képességet a szájüregben. Az ásványi anyagok megelőzik a demineralizációt (az ásványi anyagok csökkenését a fogzománcban). A speciális hatóanyag-formula pedig ápolja és erősíti a fogínyt, segít megelőzni a fogínygyulladást és a fogínyvérzést, miközben fluoridtartalma véd a fogszuvasodástól is! Továbbá az ananászból nyert bromelin és a papajából nyert papain enzimek segítenek helyreállítani a fogak természetes fehérségét, a fogzománc megkímélése mellett.



## Fagyos kalandok

**Ha a borongós, hideg időt nem is, de a jobbnál jobb szezonális programokat sokan mindennél jobban várjuk. Síelés, kirándulás, szánkózás, később adventi vásározás: következzenek egy kis kedvcsináló az aktív kikapcsolódáshoz!**

### A lesiklás öröme

A sílesiklás, vagy csak egyszerűen „síelés” igen népszerű téli sport, azonban ahhoz, hogy élvezhessük, a magyar terepviszonyok miatt sajnos általában külföldre kell utaznunk. Amellett, hogy nagyszerű szórakozás, testedzéseként sem utolsó: korcsolyához hasonlóan a sílesiklás is elsősorban az egyensúlyt fejleszti, a láb- és csípőizmok mellett. Egy hosszabb pályán akár 20-30 percig is suhanhatunk, és óránként akár 200-300 kalóriát is elégethetünk. Móka és mozgás egyszerre, kell ennél több?



### Ne ijedjen meg a mínusztól...

...hiszen egy túrázás télen is legalább akkora élmény – ha nem nagyobb –, mint a melegebb évszakokban! Számtalan olyan belföldi kirándulóhely létezik, melyek télen is elvárásolják és nagyszerű kalandban részesítik az arra járókat. Például a Börzsönyben található

Nagy Hideg-hegy, amely népszerű túrázó-pont. Különösen szép, amikor érintetlen hó borítja a tájat, és ilyenkor néha vadakat is lehet látni. Apopó vadak: ha túrázás helyett hagyományosabb kirándulásra vágyik, akkor töltsön el egy délutánt a Veresegyházi Medveotthonban, amely az év minden napján nyitva áll az érdeklődők előtt!

### Varázslatos adventi mesevilág

Ha sült gesztenye és forralt bor illata lengi be a levegőt, miközben szól a kellemes zene, körülöttünk pedig hatalmas a forgatag, akkor tudhatjuk: adventi vásáron járunk. A várakozással teli adventi hangulat elmaradhatatlan részei ezek az események, ahol az érdeklődők számtalan kézműves portékával, koncertekkel, gyerekelőadásokkal, ízletes ételekkel és italokkal kóstolhatnak bele már hetekkel korábban a karácsony hangulatába. Idén a hazai rendezvényeken túl mi a bécsi adventi vásárt ajánljuk, melyet idén már 34. alkalom-

## A legjobb síparadicsomok a közelben

- Kitzbühel (Ausztria)
- St. Anton am Arlberg (Ausztria)
- Vogel-Bohinj (Szlovénia)
- Krvavec (Szlovénia)
- Sella Ronda (Olaszország)

mal rendeznek meg, és ilyenkor az osztrák főváros karácsonyi képeslappá változik, tele barátságos emberrel, mesebeli hangulatban. Autóval viszonylag hamar megközelíthető, de választhatjuk az egynapos buszos utazásokat is, ha a forralt bort és a puncsot is szeretnénk megkóstolni.



# Búcsúzzon méltóképp az óévtől!

Ismét a végére érünk egy évnek, pukkannak a pezsgők, roppan a virsli, mi pedig csak álunk tanácstalanul, hogy a tengernyi program közül melyiket válasszuk. Idén ne az utolsó pillanatban kapkodjon, inkább szemezgessen programajánlónkból!

**Élőszilveszter: Zene-bor – a 100 Tagú Cigányzenekar ünnepi koncertje**  
**Budapest Kongresszusi Központ,**  
**2019. december 30.**

Jó ebédhez – azaz vacsorához – szól a nóta! A világon egyedülálló 100 Tagú Cigányzenekar évről évre december 30-án a Budapest Kongresszusi Központban ad nagyszabású gálakoncertet, ami idén sem lesz másként: nagyszerű dallamok, ismert klasszikusok, valamint különlegességként néptáncbemutatóval egybekötött borkóstoló – és természetesen a műsor alatti ínycsiklandozó négyfogásos vacsora – várja az érdeklődőket! Kihagyhatatlan estének ígérkezik idén is!  
<https://www.argosart.hu/>



**Aqua-Palace Szilveszteri Habparty**  
**Hajdúszoboszló, Aqua-Palace élményfürdő,**  
**2019. december 31.**

Ha a megszokottól eltérő módon, fürdőruhában zárna a 2019-es évet, akkor vegye célba Hajdúszoboszlót, ugyanis az Aqua-Palace élményfürdőben ismét hatalmas habparty lesz, éjféle vacsorával, koktélokkal, lézershow-val és egyéb hangulatfokozó programokkal, egészen hajnali négy óráig! Gondolta volna, hogy tavaly közel ezer ember bulizott itt szilveszterkor?

<https://hajduszoboszlo.hu/>

**Az Amadinda Ütőegyüttes és Presser Gábor óévbúcsúztató koncertje**  
**Budapest, Zeneakadémia, 2019. december 31. 22:45 – 2020. január 1. 01:30**

Aki az év utolsó estéjét valami igazán különleges zenei finomsággal szeretné eltölteni, annak kiváló lehetőség lesz az Amadinda Ütőegyüttes és Presser Gábor hagyományos szilveszteri hangversenye a Zeneakadémián! Ritkán vagy soha nem hallott zeneművek, megismételhetetlen pillanatok, életre szóló élmények: búcsúztassa az óévet igényes dallamok közepette!

<https://zeneakademia.hu/>

**BÚÉK Siófok Szilveszteri Party**  
**Siófok, Fő tér, 2019. december 31. 10:00 –**  
**2020. január 1. 3:00**

Egy nagyszerű szabadtéri, kutyabarát fesztivál vár minden érdeklődőt az év utolsó napján, Siófok főterén, ingyenes programokkal! Remek zenék, hangulatos gasztrófaházak, forralt bor és kürtőskalács, óriási partikellékvásár – no, és persze a hajnalig tartó buli! Mi nem hagyunk ki, Ön se tegye!  
<https://hellosiofok.hu/>



**Újévi hangverseny a Müpában**  
**Budapest, Művészetek Palotája,**  
**2020. január 1. 19:30**

Évek óta hagyomány, hogy az újévet Haydn Teremtés című grandiózus oratóriumával köszönti a Művészetek Palotája, ahogy ezúttal is. 2020 egyik legelső hangversenyén nem más áll a karmesteri pódiumra, mint az Osztrák–Magyar Haydn Zenekar művészeti vezetője, a Kossuth-díjas Fischer Ádám, a pompázatos zenét pedig napjaink egyik legjobb, historikus hangszereken játszó együttese, a Felvilágosodás Korának Zenekara szólaltatja meg a Purcell Kórus közreműködésével. Indítsa az új évet ezzel a lélekemelő zenei kuriózzummal!

<https://www.mupa.hu/>



**Mága Zoltán újévi koncertje**  
**Budapest, Papp László Budapest Sportaréna,**  
**2020. január 1. 19:00**

Mága Zoltán hegedűművész és világhírű sztárvendégei immáron a 12. alkalommal invitálják a nagyerdeműt Európa egyik legnagyobb újköszöntő gálájára a Papp László Budapest Sportarénába január 1-jén este. Sztárfellépők széles palettája, feledhetetlen dallamok és hangulat várja azokat, akik úgy döntenek, hogy a könnyed szórakozás jegyében töltsék az újévet. Ön köztük lesz?

<https://www.budapestarena.hu/>





## Korunk legnagyobb kihívása: a lassítás

A hétköznapi sűrűjében egyetlen dologunk a rohanás. Futunk a gyerekért, sietünk az orvoshoz, rohanunk bevásárolni. Csupa rutinszerű mozdulat és tevékenység. De meg tudjuk-e élni az igazán értékes pillanokat? Nemcsak felszínesen, hanem a valódi mélységekig? Minden bizonnyal nem, pedig a lelki egészségünk érdekében képesnek kell lennünk olykor lelassítani, körülnézni és kicsit megpihenni.

### Mindennek az alapja, a felismerés

A gyorsuló világ kihívásai és stresszfaktorai nemtől és kortól függetlenül mindenkit megtalálnak. Túrelmetlenek, túlhajszoltak

és felszínesek leszünk általa, megváltoztatja a gondolkodásunkat és az élethez való hozzáállásunkat. Mégis megdöbbenő, hogy ez a mérgező jelenség sok esetben még csak fel sem tűnik az embereknek. Hozzászokunk, természetesnek vesszük, sőt, ebben is szocializálódunk. Hogy mi a probléma ezzel? Az, hogy sem a testi, sem a lelki egészségünkre nincs kedvező hatással, hiszen nem enged időt és teret szánni saját magunkra. Így hát az első lépés mindig a felismerés. Felismerjük, hogy valami nincs rendben az életvitelünkkel, hogy minden erőnkkel valami olyanra fókuszálunk, amire nem lenne szabad.



## 5 jótanács a megfelelő lassításhoz:

- Minden apró sikert ünnepeljünk meg!
- Hagyjunk magunknak időt a múlt feldolgozásához, nézzünk vissza olykor, és reflektáljunk a nehéznek vélt időszakokra.
- Keressünk olyan embereket, barátokat, akik támogatnak minket a lassítás időszakában! Támaszkodjunk rájuk!
- Fontos, hogy ne adjuk fel a folyamat elején, legyünk nyitottak a változásra, mert sok intenzív élményben lesz részünk!
- Ne hajszoljuk az eredményeket, lassítani valóban lassan lehet! Legyünk magunkkal szemben elnézőek, hagyjunk időt a tényleges sikerre és annak megélésére!

### Tűzzünk ki célokat a megoldásért

A lassítás, vagy ahogy sokan ismerik, slow-mozgalom lényege, hogy elsősorban magunkba nézzünk, és rájövünk, mi tesz minket boldoggá. Gyakoroljuk a jelenlétet, megismerjük a ránk legnagyobb hatással bíró, gyorsító kényszereket, és kialakítjuk a saját lassító szokásainkat. Igen, a lassítás önismeretet is igényel, amelyhez elengedhetetlen a mindennapi tudatosság. Figyeljünk a testi és lelki szükségleteinkre, tartsunk szünetet a napi rohanásban, hogy tudatosan, a számunkra legjövődelműbb döntéseket hozhassuk meg. Ezekkel a pillanatokkal saját magunkról gondoskodunk, a saját jóllétünket szolgáljuk.

Vásárlás a piacon, biciklis közlekedés, séta az erdőben vagy egy hétvégi sütögetés nem kerül sokba, és nem is vesz el sok időt az életünkéből, mégis nehezen adjuk fel emiatt a megszokott tévénézést vagy az órákig tartó

telefonnyomkodást. Olvasva egyszerűnek tűnhet, azonban amikor ténylegesen cselekedni kell, megtorpanunk. Ilyenkor jövünk rá, hogy a megvalósítás mindig nehezebb, mint a tervezgetés, de ha tudjuk, hogy most épp rossz úton járunk, akkor jöhet a második lépés: a célkitűzés.

### Térjünk rá a helyes útra

Van pár szabad perce a munkahelyén? Vagy csak a reggellel és az estével tud gazdálkodni? Semmi sem kevés! Kezdjen kis célokkal, kis lépésekkel, és először azokat a felesleges szokásokat engedje el, amelyek helyére be tudja építeni a lassító szokásokat. Határozzon meg offline és online perceket, és tudatosan ragaszkodjon hozzájuk. Teremtse meg az énidőt, amikor csak magával tud foglalkozni, lecsökken a stresszszintje, és ezáltal eljut a nyugalomhoz. Nem szabad azt hinni, hogy csak nyaraláskor vagy szünetekben lazulhatunk, és arra sem szabad fogyni a nehézségeket, hogy nekünk nincs időnk, pénzünk, lehetőségünk a kitűzött célokat megvalósítani. Fontos, hogy semmibe se ugorjunk bele hirtelen, inkább adjunk időt magunknak a felkészülésre, hogy a sikereket magabiztosan élhessük meg.



# Keresztrejtvény

Fejtsd meg a keresztrejtvényt, és derítse ki, mely termécsaládunk a legideálisabb megoldás a köhögés és torokfájás ellen!

				HÓS NÉMET SZÓVAL	SPIELBERG ÜRLÉNYE	RYDBERG-ÁLLANDÓ	A BEK ÜTŐDJÁ	FRANCIA MEGYE	L
				1					
				SPIELBERG ÜRLÉNYE		LILOM FRANCIÁUL			
				ÖTVEN RÓMÁBAN		INDULATSZÓ		TILTÓSZÓ	
				EINSTEINIUM	KÖLTŐI SÓHAJ		VAGY OROSZUL		
				SZALAD	ZENEI HANG	HOLLAND SAJT			PORTUGÁL AUTÓJEL
				ÜREG TÁJSZÓVAL				CSATÁR ÖRÖME	
				HAMIS (HANG)		PLANCK-ÁLLANDÓ		PRESSER EGYÜTTESE	
					INDUL A MÓKA		KÉN ÉS ITTRIUM		
				VEGYJEL URÁN	JÓD VEGYJELE	ELŐTAG: MEGA-		DUNÁNTÚLI CSATORNA	
					RÓMAI EGYES	A TÖMEG JELE		ELŐTAG: NANO	
				TOJÁS NÉPIESEN					LITVÁN AUTÓJEL

A megfejtést küldje el e-mailben vagy postai levelezőlapon!

**Beküldési határidő: 2020. 01. 31.**

A beküldők között kisorsolunk **5 db Pharmatheiss-ajándéksomagot**.

**Beküldési cím:** info@naturprodukt.hu

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

**Őszi lapszámunk nyertesei:**

1. **S. Tibor**, Borsfa
2. **K. Brigitta**, Tolna
3. **Sz. Péter**, Nagykanizsa
4. **Sz. Szilvia**, Kisvárdra
5. **P. Géza**, Nagykörű

A játékban részt vevők személyes adatainak kezelésére vonatkozó szabályokat a [www.naturprodukt.hu](http://www.naturprodukt.hu) oldalon található adatvédelmi szabályzat tartalmazza.



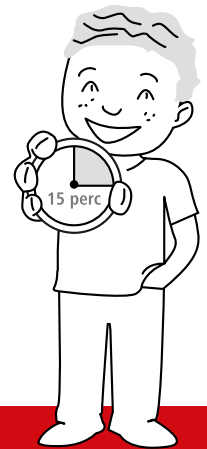
VÉDELEM  
ÚJ FERTŐZÉS ELLEN!



## ELTÁVOLÍT & VÉD

### HATÁSOS FEJTETŐ, LÁRVA ÉS SERKE ELLEN

- ✗ Rövid hatóidő
- ✗ Egyszerű & gyors
- ✗ Szagtalan



## KAPHATÓ A GYÓGYSZERTÁRÁKBAN!

Forgalmazza: Naturprodukt Kft. 2046 Törökbálint, DEPO, Pf. 8. Tel.: 06 23 511 337 [www.naturprodukt.hu](http://www.naturprodukt.hu)

PedicuStop Sampon: kozmetikum

PedicuStop Tetüirtó Spray: orvostechnikai eszköz, mely egyben gyógyászati segédeszköznek is minősül

Hirdetés

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

ClinSin  
med

## ...ÉS FELLÉLEGEZHET

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

EP-kártyára is kapható



Orvostechnikai eszközök, melyek egyben gyógyászati segédeszközöknek is minősülnek.

Hirdetés

**ClinSin med:** Felnőtteknek és 12 éven felüli gyerekeknek **ClinSin med junior:** 4 év feletti gyerekek számára  
Kapható a gyógyszerárakban és gyógynövényboltokban, megrendelhető telefonon vagy webáruházunkban.  
FORGALMAZZA: NATURPRODUKT KFT. | 2046 TÖRÖKBÁLINT, DEPO, PF. 8 | TEL.: 06 23 511 337

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