

# JÓ TANÁCS



EGÉSZSÉG- ÉS ÉLETMÓDMAGAZIN

2017 TÉL

Télen is  
gyönyörű ajkak!

Frontok játékszere

# TERMÉSZETES TÉLI RAGYOGÁS

## A Jó Tanács jótanácsai

# Légy magabiztosan gyönyörű télen is!

A nappalok rövidülnek, az éjszakák hosszabbodnak, az idő pedig hideg és legtöbbször nyirkos is. A tél beköszöntével sokunknak egyre nehezebb széles mosollyal lépni ki az utcára reggelente, és optimistán állni a napi megpróbáltatásokhoz. A repedezett, sápadt ajkak és a náthától piros orr sem igazán ad önbizalmat a hideg téli napokon. Ráadásul a frontok folyamatos váltakozásától még a reumatikus panaszok is felerősödhetnek.

Mit szólnál, ha mi tudnánk abban segíteni, hogy minden napodnak úgy állj hozzá, mint ha életed legszebb napja lenne még az orrfagyasztó hidegben is? Olvasd el rövid cikkünket, mely annál több jó tanáccsal szolgál!

### Egy nő legszebb ékszere a mosolya!

Legyenek ajkaid lélegzetelállítóak a legnagyobb hidegben is! A **Pharma Hyaluron Volumennövelő ajakápoló** segítségével az ajkak dúsabbnak és teltebbnek tűnnek. A kereszt-kötéses hialuronsav és bőrápoló lipidek kombinációja gondoskodik a bársonyos, teltebb ajkáról és hosszantartó ápolt érzést biztosít. Ráadásul két árnyalat (Rosé és Marsala) közül is választhatsz. Azonban mit érnek a csábos ajkak magabiztos mosoly nélkül?

Ha fogaid érzékenyek a hidegre, használd a **Lacalut sensitive** termékcsaládot, mely kíméletesen tisztítja az érzékeny fogakat és fognyakát, csökkenti a fájdalomérzékenységet és véd a fogszuvasodás ellen. Hatására a fog és a fognyak fájdalomérzékenysége csökken.

### A piros orrot hagyd meg Rudolfnak!

Ha folyamatosan folyik az orrod, akkor a **ClinSin med Orr- és melléküreg-öblítő készlet** jelenthet megoldást a problémára. Az orvostechnikai eszköz izotóniás (fiziológias) és hipertóniás (magas sótartalmú) oldat készítésére egyaránt alkalmas. Az izotóniás oldat természetes módon tisztítja meg az orrot a felgyülemlett allergénektől, baktériumoktól és vírusoktól. A tisztításon kívül a hipertóniás oldat össze is húzza a nyálkahártyát fertőzések, allergiák (szénanátha), arcüreggyulladás és a melléküregekben felhalmozódott váladék esetén.

### Ne hervassza le a mosolyodat a derékfájás se!

A **Dolgit krém\*** a mozgásszervek reumatológiai és nem reumatológiai fájdalmainak kezelésére szolgáló, külsőleg alkalmazandó gyógyszer. A hatóanyaga az ibuprofén. Fájdalomcsillapító és gyulladáscsökkentő hatásának köszönhetően a duzzanat és a mozgáskorlátozottság is csökken.

### Lépkedj bársonyos talpakon!

Attól, hogy nincs szem előtt, még télen is fontos talpunk ápolása, hiszen a bőrkeményedések és a repedezések akár komoly fájdalmat is okozhatnak. Próbáld ki a **Parasoftin Bőrhámlasztó zoknit**, ami innovatív megoldás a talp bőrének intenzív, és kényelmes ápolására. Már egyszeri használat után is hidratált, és bársonyosan puha lesz a talpad. Vedd be ezeket az apró trükköket, és mosolyogj télen is!



PHARMATHEISS  
Pharma Hyaluron  
Volumennövelő ajakápoló (2 szín)



PARASOFTIN  
Bőrhámlasztó zokni



LACALUT  
sensitive fogkrém



DOLGIT  
Dolgit krém\*



CLINSIN MED  
Készlet az orr- és melléküregek  
öblítésére\*\*

\* Vény nélkül kapható, ibuprofén tartalmú gyógyszer.

\*\* Orvostechnikai eszköz

## A frontok játékszere volt idáig? Tegyen ellene!

A december talán az év egyik legszélsősége-sebb hónapja, hiszen egyszerűen lehetetlen megjósolni ilyenkor, hogy milyen időre számíthatunk. Ugyan régen általános volt a fogcsikorgató hideg és a nagy mértékű havazás, azonban manapság ezek helyett csak esőben, szélviharban, olykor pedig napsütésben lehet részünk. Az ehhez hasonló gyors időjárás-változás sajnos megviseli a mozgásszervi betegségben szenvedők nagy részét, így semmiképp sem hagyhatjuk szó nélkül a reuma problémájának kérdéskörét sem.



A gyorsan váltakozó időjárás viszontagságai leginkább a gyerekeket és a már idősödő, betegségekre fogékony embereket érinti, nem is beszélve azokról, akik ízületi panaszokkal élnek a mindennapjaikat, vagy akik korábban már átestek valamilyen csonttörésen, ficamon. Tulajdonképpen kijelenthetjük, hogy **szinte mindannyiunkra** hatással lehet a jelenség, a kérdés csak az, hogy mekkora mértékben. Az egyszer meleg, egyszer hideg időjárás-változást bonyolultan kezeli a szervezetünk, és ugyan igyekszik felvenni a harcot, nehezen tud lépést tartani vele. Sok oldalról tekinthetünk a problémára, egy viszont bizonyos:

semmiképpen sem szabad félvállról venni, főleg, ha reumás tünetekkel élünk együtt.

### A reuma egy szerv vagy testrész tartós fájdalma vagy gyulladásos megbetegedése.

A reumás páciensek nagy százaléka szenved időjárás-érzékenységtől, ezért a fájdalom intenzitása jelentősen függ az aktuális időjárástól. Gyakori, hogy az időjárás-érzékenység súlyosbítja a krónikus hátfájást, továbbá attól függően, hogy hideg vagy meleg front vonul át éppen, akár anginás panaszok, embólia, kólika és szívinfarktus, epilepsziás roham, migrén is felütheti a fejét a mindennapok során. Ebből kifolyólag a reuma kezelésének is számos módja lehet, azonban néhány általános tanácsot minden esetben érdemes lehet megfogadni.

### Tanácsok a reuma kezelésére

1. Igyekezünk mindig az időjárásnak megfelelően öltözködni és rendszeresen, hosszabb kihagyások nélkül sétálni.
2. A sétán kívül természetesen úszhatunk is, vagy végezzünk jógyakorlatokat, esetleg járjunk gerinctornára.
3. Folytassunk egészséges életmódot, fogyassunk sok zöldséget és gyümölcsöt, aludjunk eleget, és rendszeresen szellőztessük a lakásunkat.
4. Ha tehetjük, kerüljük az alkoholt és a nikotint!
5. Görcsös panaszok esetében adjunk esélyt a masszázssterápiának, továbbá keressünk fel egy szakértőt, aki célzott utasításokkal teheti a mindennapjainkat könnyebbé.

Ha pedig segítségre vágyunk, akkor nyúljunk a Dolgit krémhez!

A Dolgit krém\* egy olyan fájdalomcsillapító és gyulladáscsökkentő hatású, külsőleg alkalmazandó, vény nélkül kapható ibuprofén tartalmú gyógyszer, mely a mozgásszervek reumatológiai és nem reumatológiai fájdalmainak kezelését szolgálja. Hatóanyaga az ibuprofén, ami a krémben oldott állapotban van jelen, így a bőrön keresztül gyorsan felszívódik és azonnal a beteg szövetekbe jut.

Hatására a duzzanat és a mozgáskorlátozottság gyorsan csökken és a krém másik nagy előnye, hogy párákötésben is használható, bőrbarát, könnyen elosztható és kellemes illatú.

Ezeknek a tanácsoknak a megfogadásával, továbbá a gyógyszer használatával enyhíthetjük a reumatikus tüneteinket. Tünetmentes telet kívánunk mindenkinek!

**SEGÍTSÉG**  
reumatikus fájdalomra  
váll- és derékfájdalomra

VÉNY NÉLKÜL KAPHATÓ  
IBUPROFÉN TARTALMÚ GYÓGYSZER

Made in Germany

**Dolgit® KRÉM**  
IBUPROFÉN

**Dolgit® KRÉM**  
IBUPROFÉN 50 g krém

Külsőleg alkalmazandó fájdalomcsillapító és gyulladáscsökkentő hatású krém

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

## Vess véget a folyamatos megfázásoknak! Hogyan? Az orr- és melléküregek egészségének fenntartásával!

Sok ember ismeri az orrmelléküreg-gyulladás jeleit - a krónikus fejfájás erősebbé válik tanulás vagy fizikai erőfeszítés hatására, időszakos vagy állandó szagérzet károsodás lép fel, orrdugulás, gennyes orrvádék, gyengélkedés - habár általában ezeket a tüneteket a megfázással hozzák összefüggésbe, ezek hátterében inkább az orrmelléküreg-gyulladás áll. Az állandó orrmelléküreg-gyulladás Európában a népességnek kb. 12%-át érinti.

### Mi az a melléküreg-gyulladás?

Az állandó, folyamatos orrfolyás mellett a melléküreg-gyulladások legjellemzőbb tünetei a köhögés, váladékfolyás a garat hátsó falán, a szaglás részleges vagy teljes elvesztése, valamint súlyosabb esetekben láz is jelentkezhet. Az összes tünet közül kétségtelenül a legkellemtlenebb a fájdalom, habár ennek egy pozitív hatása is lehet - segíthet annak felismerésében, hogy a gyulladás melyik melléküreget érinti:

**Homloküreg-gyulladás** - előrehajlás közben fellépő erősödő fájdalom

**Arcüreggyulladás** - felső állkapocsfájdalom

**Ékcsonti üreg gyulladása** - gyakran okoz szemhéjduzzanatot

**Rostacsonti üreg gyulladása** - fejtetőben fellépő fájdalom

Ha a melléküreg-gyulladást helyesen kezelik, akkor a szervezet maradandó károsodása nélkül gyógyítható.

Sajnos, sok olyan tényező van, ami visszatérő

és ennek eredményeként krónikus melléküreg-gyulladás kialakulásának kedvez. Ezek többek között az orrsövényferdülés, polipok, vagy idegen testek az orrban, és ide sorolhatók a különböző allergiák, melyek hosszantartó nyálkahártya-duzzanatot okozhatnak.

A krónikus melléküreg-gyulladás nagyon súlyos probléma és néha súlyos komplikációkhoz is vezethet, ezért fontos a megelőzés és a korai kezelés.



### Hogyan előzsem meg a bajt?

A melléküreg-gyulladások és a krónikus arcüreggyulladás megelőzésének egyik leghatékonyabb módja az orr- és a melléküregek öblítése. A rendszeres orr- és melléküreg öblítésnek köszönhetően - a nyálkahártya-duzzanat visszahúzódik, a felső légúti szakasz és a hátsó orr-garatfal kitisztul, a nyák és a fertőzött váladékot okozó baktériumok eltűnnek.

### Íme, 4 tipp, hogyan előzd meg a melléküreg-gyulladás kialakulását:

1. A melléküreg-gyulladásokat csökkenteni lehet az orr- és a melléküregek öblítésével. Ehhez alkalmazható egy speciális készlet, a gyógyszertárakban és gyógynövényboltokban kapható **ClinSin med**, mely 1 db flakont és 16 db tasak felforralt és lehűtött vízben oldható port tartalmazó orvostechikai eszköz.
2. A melléküregekben lerakódott váladék sűrűségének és viszkozitásának csökkentése érde-

kében a szervezet hidratáltságát kell bőséges vízfogyasztás által biztosítani.

3. Kerüljük el a száraz levegőjű helyiségeket. Továbbá ne használjunk klímát az autóban.

4. Alkalmazzunk meleg (38-42° C) párákötést a beteg melléküregek környékére.

Használj rendszeresen a **ClinSin med készletet**, és ints búcsút a eldugult orrnak és az ebből eredő fejfájásnak!

**ClinSin med**

**...ÉS FELLÉLEGEZHET**

Segítség:

- arcüreggyulladás,
- orr- és melléküregek gyulladása,
- különböző eredetű nátha,
- allergiás panaszok esetén.

EP kártyára is kapható

Orvostechikai eszköz

Felnőtteknek és 12 éven felüli gyerekeknek  
Kapható a gyógyszertárakban és gyógynövényboltokban, megrendelhető telefonon  
vagy a [www.naturprodukt.hu](http://www.naturprodukt.hu) weboldalon.

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

## 3+1 tipp, hogy télen is gyönyörű ajkakkal hódíthass!



**Forró és perzselő vagy hideg és csípős? Az időjárási körülmények rendkívüli módon befolyásolják bőrünk állapotát. Ugyan a testápolásra hajlandók vagyunk értékes pillanatokat áldozni - gondoljunk csak az esti rutinba beépített hidratálásra -, azonban a szánkat legtöbbször hajlamosak vagyunk elhanyagolni. Ha idén télen nem szeretnél száraz és kirepedezett ajkakat, akkor olvass tovább!**

Miért is annyira problémás testrészünk a szánk? Ennek nagyon egyszerű oka van! Az arc felületén ezt a részt vékony bőrréteg fedi, ezért sokkal hajlamosabb a kiszáradásra. Emiatt akár a csípős, téli szelek vagy a légkondicionált iroda száraz levegője is könnyedén kifoghat rajta. A kiszáradás könnyedén apró repedésekhez vezethet (akár csak a kézfejükön), melyek hatására érzékenyebbé válnak ajkaink, így olyan hétköznapi tevékenységek is irritálhatják, mint a fogmosás vagy az evés. Ilyen esetekben valamennyien önkéntelenül megnyaljuk a szánkat, mert úgy érezzük, így sikerülhet

pótolnunk az elvesztett nedvességet. Pedig ezzel a mozdulattal éppen, hogy rosszabbat teszünk! A nyál alapvetően egy savas testnedv, hisz először ez kezdi meg a táplálék emésztési folyamatát. Ennek következtében nem is olyan nehéz elképzelni, hogy az alapvetően cserepes ajkakat mennyire bántják a savak. A másik nagy hiba az, ha az elhalt bőrdarabokat erőszakosan távolítjuk el. Így nem csak kisebesedhet a szánk, de a gyógyulás is nagymértékben lelassul. Ráadásul az olyan szájfertőzés kialakulásának veszélye is megnő, mint a herpesz.



### Jogosan merülhet fel a kérdés: Mi tévők legyünk, ha már megtörtént a baj?

1. Az ajkak alapvető hidratáltságához elengedhetetlen a megfelelő mennyiségű folyadék bevitel, ezért mindenképp kövessük figyelemmel a napi fogyasztásunkat.
2. Ha száraz a levegő a lakásunkban, szerezünk be egy párásítót, ezzel is felgyorsítva a regenerációt.
3. Ha könnyen kiszárad a szánk, hetente 1-2 alkalommal radírozzuk át ajakradírral, hogy az elhalt bőrszöveteket hatékonyan el tudjuk távolítani. Otthon is készíthetünk ajakradírt: a legegyszerűbb, ha méz és cukor keverékével masszírozzuk át az ajkainkat.
4. Szerezünk be egy ajkápolót, mely mindig, a legnagyobb vészhelyzetben is gyorsan alkalmazható, ráadásul praktikus kiszerelésének köszönhetően bárhova magunkkal vihető.

A Pharma Hyaluron Volumennövelő ajkápoló a benne található bőrbarát lipideknek köszönhetően igazán puhává varázsolja még a legcserepesebb ajkakat is, ráadásul hialuronsavat is tartalmaz, mely még teltebbé varázsolja azokat. Applikátora megkönnyíti és kényelmesebbé teszi a használatát, így a termék felvitelekor roppant egyszerűen érhetik el ajkaink a természetes szépségüket. Sőt, a teljes élmény elérése érdekében, azonnal két szín közül választhatunk, gyönyörű rose és a kicsit sötétebb marsala árnyalata is létezik a terméknek.

A tökéletes eredmény elérése érdekében tartsunk egyet belőle a táskánkban, hiszen napközben néha akarva-akaratlanul is lenyalogatjuk a terméket. Az éjszai szekrénybe és a kocsiba is rakjunk egyet-egyet, így garantáltan nem fogjuk elfelejteni ezt a fontos lépést a mindennapi rutinunkból. Apropos, gondoltatok már arra, hogy akár a közelgő Valentin-napkor is bevethetitek ezt a csábító ajkápolót?

### Tökéletes szempillák – elbűvölő, igazó szemek



#### MASCARA med Színező & ápoló spirál

##### NAPPALRA

- + Selymes, mélyfekete színt ad
- + A festetlen szempillák is fokozatosan sötétebbé válnak
- + Stimulálja a szempillák növekedését



#### SZEMPILLANÖVESZTŐ szérum

##### ÉJSZAKÁRA

- + Modern hatóanyag kombináció hialonnal és pantenollal
- + Stimulálja a szempillák növekedését
- + A hosszabb és erősebb szempillákért
- + Szemöldökre is alkalmazható
- + Szem-, kontaktlencse-és bőrtolerancia\*

\*Független dermatológiai intézet által végzett vizsgálatok.

www.naturprodukt.hu

A termékeket keresse a gyógyszertárakban, rendelje meg telefonon vagy webáruházunkban!

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

## Fogas kérdés: Mi az a dentin túlérzékenység?

90 ÉV  
TAPASZTALAT  
MADE IN GERMANY

Ha éles fájdalmat érez édes vagy savanyú, esetleg szélsőséges hőmérsékletű ételek vagy italok fogyasztásakor, akkor nagy valószínűséggel fogérzékenysége, azaz dentin túlérzékenysége van. A fogérzékenység gyakori fogászati probléma, melyet legtöbbször az íny visszahúzódása vagy a fogzománc elvékonyodása vált ki.

A fájdalmat az okozza, hogy a fog puhább, belső része (dentin), ami a zománc és az íny alatt helyezkedik el, szabaddá válik. A dentincsatornákon keresztül jutnak el a külső hatások az ideghez, amely erre fájdalommal reagál.

### Miért húzódhat vissza a fogíny?

3 fő oka lehet:

- Túl erős és helytelen technikával végzett fogmosás
- Hosszantartó fogínybetegség
- Előrehaladott életkor

### Miért vékonyodik el a fogzománc?

A fogzománc a testünkben található legkeményebb anyag, mégis képes idővel elkopni. Ennek okai lehetnek:

1. Fogcsikorgatás
2. Túl erős vagy rossz technikával végrehajtott fogmosás
3. Saverózió a savas ételek és italok hatására

### Mit tegyen, ha fogérzékenységre gyanakszik?

Mindenképpen forduljon szakemberhez, hogy megtudhassa, mi váltotta ki az érzékenységet, és melyik a leghatékonyabb megoldás az Ön számára!

A dentin túlérzékenység egy könnyedén, csupán egy kis odafigyeléssel megelőzhető probléma. Ha még nem alakult ki, akkor a következő pár tanácsot érdemes megfogadni!

### Íme, 7+1 tipp, hogyan előzze meg a dentin túlérzékenység kialakulását:

1. Mosson alaposan fogat naponta kétszer!
  2. Vízszintes, síkáló mozdulatok helyett alkalmazzon körkörös és sepregető mozdulatokat fogmosáskor!
  3. Használjon lekerekített hegyű, különlegesen puha sörtéjű **Lacalut fogkefét!**
  4. Cserélje fogkeféjét 3 havonta, mert ennyi idő alatt használódnak el, nyílnak szét annak sörtéi, melyek sérthetik az ínyt!
  5. Savas ételek és italok fogyasztása után várjon legalább egy órát a fogmosással!
  6. Használjon **Lacalut sensitive** vagy **Lacalut extra sensitive** fogkrémet, melyek kíméletesen tisztítják az érzékeny fogakat!
  7. Fogmosás után használjon **Lacalut sensitive fluoridos szájvizet**, mely megszünteti a fogak érzékenységét, és amin-fluorid tartalma révén véd a fogszuvasodás ellen!
- 7+1. Járjon rendszeresen fogorvosi szűrővizsgálatokra!

### Gondolta volna?

A Lacalut sensitive termékcsalád a már kialakult érzékenység tüneteit is képesek enyhíteni. Legyen szó megelőzésről vagy tüneti kezelésről, válassza Lacalut-ot!

Csökkenti  
a fognyaki érzékenységet.

Lezárja  
a dentincsatornákat.



## Csendes és pihentető estékre vágyasz? Akkor Dr. Theiss!

Képzeld el, hogy egy nyugodt, téli estén egy jó meleg takaróba bekuckózva pároddal, gyerekeiddel vagy éppen imádni való cicáddal összebújva, kedvenc forró italodat szűr-csölgetve pihensz egy jó film előtt. Ilyen egy idilli este, nem igaz? Ha közhelyesek szeretnénk lenni, még a lassan szállingózó hóesést is bevennék a leírásba.

Éppen ezért nagyon bosszantó tud lenni, ha az ehhez hasonló tökéletes pillanatokat szörcsögő hangok vagy folyamatos köhögés szakítja félbe. Nincs is annál rosszabb, mikor egyszerűen képtelenek vagyunk abbahagyni a köhögést, és az hagyján, hogy nem kapunk levegőt, de még a fejünk is belefájdul, sőt pihenni sem tudunk eleget. Idén télen gondoskodj róla, hogy csak tökéletesen nyugodt és pihentető estéid legyenek!

A vény nélkül kapható Mucoplant Dr. Theiss gyógyszer termékcsalád kifejezetten a megfázásos tünetek kezelésére lett kifejlesztve, így a betegség bármelyik szakaszában segítségre siethet.

Enyhébb tünetek esetén a **Mucoplant Dr. Theiss Eukaliptusz és fenyőolaj kenőcs** javallott, mely külsőlegesen használatra és inhalációs gőz készítéséhez alkalmazható gyógyszer. Külsőlegesen alkalmazás esetén 3 éves kor feletti gyermekeknek, serdülőkorúaknak és felnőtteknek a mellkasukra és hátuk bőrére kell felkenni naponta 2-4 alkalommal, főként lefekvés előtt. Az inhaláció 6 éves kor feletti gyermekeknek, serdülőkorúaknak és felnőtteknek javasolt. Borsónyi mennyiségű balzsamot forró vízzel telt edénybe kell tenni és gőzét pár percig belélegezni.

Az intenzívebb, hurutos köhögésre a **Mucoplant Dr. Theiss Borostyán köhögés elleni szirup** jelenthet megoldást, mely növényi gyógyszer, és köptetőként alkalmazható hurutos köhögés esetén felnőtteknél, serdülőknél, valamint gyermekeknél 2 éves kor felett. A készítmény jóízű, ahogy a termékcsalád többi tagjától már megszoktuk. További előnye, hogy nincs jelzés arról, hogy befolyásolná más gyógyszerek hatását.

A gyógyulási fázis utolsó szakaszában, a hurutos köhögés megszűnése után még elhúzódó száraz köhögés jelentkezhet. Ekkor fordulhatunk a már sokszor bizonyított **Mucoplant Dr. Theiss Lándzsás útifű sziruphoz\*** Ez a hagyományos növényi gyógyszer kizárólag a régóta fennálló használaton alapuló, meghatározott javallatokra alkalmazandó, úgymint a légúti tünetek enyhítésére, a torokirritáció és a száraz köhögés tüneti kezelésére.

**Köhögés és megfázás esetén segítség lehet a Dr. Theiss termékcsalád!**

## Természetesen egészségesen

TERMÉSZETES ÖSSZETEVŐK, NÉMET SZAKÉRTELEM

**MUCOPLANT Dr. Theiss Lándzsás útifű szirup\* 100 ml és 250 ml**  
A légúti megfázásos tünetek enyhítésére, a torokirritáció és a száraz köhögés tüneti kezelésére alkalmazandó. Felnőttek, serdülők és 3 év feletti gyermekek számára.

**MUCOPLANT Dr. Theiss Eukaliptusz és fenyőolaj kenőcs 50g**  
A Mucoplant Dr. Theiss Eukaliptusz és fenyőolaj kenőcs külsőlegesen használatra és inhalációs gőz készítéséhez alkalmazható gyógyszer, a megfázásos tünetek (pl. szövődményekkel nem járó nátha, rekedtség, hörghurut) enyhítésére. Felnőttek, serdülők és 3 év feletti gyermekek számára (6 éves kor alatti gyermekeknél inhalálásra nem alkalmazható).

**MUCOPLANT Dr. Theiss Borostyán köhögés elleni szirup 100ml**  
A Mucoplant Dr. Theiss Borostyán köhögés elleni szirup növényi gyógyszer, amely köptetőként alkalmazható hurutos köhögés esetén. Felnőttek, serdülők és 2 éves kor feletti gyermekek számára.

A termékek kaphatóak a gyógyszertárakban EP kártyára is.

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



FORGALMAZTA: 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!

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

## Pirosposzsga, gyulladás vagy rozacea?

Az étellel teli, pirosposzsgás arc egészséget és üdéséget sugároz a téli hidegben, azonban a kipirosodott arcbőr nem minden esetben utal kicsattanó egészségre.

A piros orca jellemzően jó benyomást kelt, ezért nem véletlen, hogy a hölgyek előszere-ttel pirosítják arcukat, azonban fontos tudni, hogy a piros foltokat gyulladás vagy a rozacea nevű bőrbetegség is kiválthatja.

A bőr a legnagyobb szervünk, ezáltal szervezetünk legtöbb belső problémája is megmutatkozik rajta: legyen az vitaminhiány, száraz és fakó bőr, dehidratáltság, rugalmatlan, petyhüdt bőr vagy belső gyulladás, kipirosodás, pattanásos, aknés bőr formájában.



Az enyhe bőrgyulladások, pattanásos bőr és bőrvörösség kezeléséhez például a Hübner Original Silicea gél\* lehet segítségünkre külsőleg alkalmazva a problémás területen. Belsőleg ideges gyomorpanaszok, gyomornyálkahártya irritáció, gyomorégés és puffadás kezelésére is alkalmas.

Ha már többször tapasztaltad, hogy orcád, orrod, homlokod időnként kipirosodik, majd elmúlik, az a rozacea egyik korai tünete is lehet. A rozacea egy gyakori és krónikus bőrbetegség, mely jellemzően örökletes. Súlyosabb esetekben gyulladt kiütéseket, gennyes pattanásokat, az arc felpuffadását és enyhe torzulását is okozhatja. A kezdeti fázisokban segíthet a **Coupe-liac speciális ápoló gél**, mely kifejezetten az érzékeny és kuperózisra (piros foltok-hajszálértágulatok) hajlamos bőrre lett kifejlesztve. A benne levő hatóanyag-kombináció megnyugtatja a bőrt, kellemes bőrérzetet nyújt, és csökkenti a forróságérzetet a kipirosodott területeken. A könnyű géلكrém gyorsan beszívódik és a vékony, érzékeny bőrt intenzíven ápolja. Csökken a pirosodás, és elhalványodnak a kicsi, látható erecskék.

Gondoskodj egészségéről kívül-belül, étkezz változatosan, sportolj, és tölts annyi időt a szabad levegőn, amennyit csak lehet! Így biztos lehetsz majd benne, hogy orcád pirosságát csak a hideg okozza.



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



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

Made in Germany

### STIMULÁLÓ HATÁS A HAJ GYÖKERÉIG

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

Kapható gyógyszertárakban, megrendelhető telefonon vagy webáruházunkban.

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





## Téli depresszió vagy csak vashiány?

Megesett már veled, hogy napsütéses téli napokon akármennyire is csalogató volt a természet, mégse volt kedved kimenni? Hogy a gyerekekkel való szánkózás helyett inkább egy jó meleg takarót, és egy nagy bögre kakaót választottál volna? Hogy egyszerűen úgy érezted, semmi élet nincs benned, és még a fejed is folyamatosan hasogató?

Ezt az állapotot legtöbbször a téli depresszióval azonosítjuk, pedig előfordulhat, hogy mindössze egy kis vashiányról van szó.

A vas egy olyan mikroelem, mely nélkülözhetetlen szervezetünk számára. Segítségével kötik meg vörösvérsejtjeink az oxigént, melyet a test minden pontjába elszállítanak. Ha alacsony vérünk vastartalma, akkor szerveink és izmaink nem jutnak elegendő oxigénhez, így működésükben zavar lép fel. Enyhébb pszichikai tünetei a kedvetlenség, a lehangoltság és a fáradékonyság lehetnek. Fizikailag a bőrünk fakósága, szárazsága, hajunk és körmünk töredezése, valamint a gyakori fejfájás lehet intő jel. Súlyosabb esetben a vashiány vérszegénységet is okozhat. Gyermekeknél a kognitív képességek fokozott gyengülése, tanulási nehézségek, memória- és figyelemzavarok is megfigyelhetők.

Ezt az ásványi anyagot szervezetünk nem képes előállítani, így külső forrásokból szükséges fedeznünk a napi szükséges bevittet. A vasban leggazdagabb élelmiszereink közé a máj, a búzakarpa, a tökmag, a szezám, a hüvelyesek, a lenmag, a petrezselyem, és az olyan álgabonák tartoznak, mint többek között a quinoa, az amaránt és a köles.



A gyerekeknek jellemzően 6-10 mg, nőknek 15 mg, férfiaknak pedig 12 mg a napi ajánlott vasbevitel. Ez a mennyiség nőhet sportolók, dohányzók és rendszeresen alkoholt fogyasztók esetében. Azonban a megfelelő mennyiség bevitelével még nem fedeztük szervezetünk napi szükségletét, mivel jellemzően annak csak egy töredéke hasznosul ténylegesen. A vas felszívódását akadályozhatja a C-vitamin és a B12 hiánya, a gabonák túlzott fogyasztása, valamint a koffein is.

Mit tehetünk mégis a vasbevitelünk növelése érdekében?

A kiegyensúlyozott táplálkozás mellett a Hübner IRON VITAL F vaskészítmény nyújthat természetes megoldást a problémára. Kétértékű vasat tartalmaz, melynek a felszívódását a készítményben lévő C-vitamin elősegíti. A hozzáadott B2-vitamin pedig hozzájárul a normál vasanyagcseréhez. Gyermekeknek esetében a vas a tanulási képességek, valamint a memória fejlődését is nagymértékben elősegíti. A Hübner IRON ITAL F már 4 éves kortól adható, sőt, kellemes gyümölcse miatt még a beadás sem jelenthet problémát.

Étkezz változatosan, figyelj oda napi vitaminszükségleted bevitelére, és élvezd ki a szikrázó napsütéses téli napokat!

**IronVITAL<sup>®</sup> F**  
**VAS-VITALITÁS**  
 folyékony étrend-kiegészítő

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

A termék keresse gyógyszertárakban és gyógynövényboltokban, rendelje meg telefonon vagy webáruházunkban! [www.naturprodukt.hu](http://www.naturprodukt.hu)  
 Forgalmazza: Naturprodukt Kft. 2046 Törökbálint, DEPO., Pf. 8. | Tel: 06 23 511 337

*Természetesen egészségesen*

**DR. THEISS COENZYM Q10 + MAGNESIUM + E VITAMIN KAPSZULA FORTE ÉTRENDE-KIEGÉSZÍTŐ**

3 az 1-ben formula KOENZIM Q10-zel, egy vitaminszerű anyaggal, MAGNÉZIUMMAL, energia-faktoral a fáradtság és a kifáradás csökkentéséhez. E-VITAMINNAL, a sejtek oxidatív stresszel szembeni védelméhez. Kapható a gyógyszertárakban és gyógynövényboltokban, valamint megrendelhető telefonon és a [www.naturprodukt.hu](http://www.naturprodukt.hu) weboldalon.

## Karácsonyi szokások a nagyvilágban

Sokan nem is gondolnák, de a karácsony csak a 19. század után vált első számú keresztény ünneppé és családi eseménnyé az emberek életében. Ebben az időszakban alakultak ki az egyes nemzeteknél az adott területre jellemző étkezési hagyományok, majd később az ajándékozás rítusa is. Természetesen egyes különbségek a mai napig fellelhetők a kultúrák között, azonban vannak hasonlóságok is, melyeket nem olyan nehéz fellelni, főleg Európa területén.

Angliában a december 24-e igazán eltérően zajlik a magyar szentestétől. Ez a nap számunkra rövidített munkanap, mely általában a barátokról és a likőrözgetésről szól. A gyerekek is ekkor írják meg a kívánságlistájukat, melyet aztán a kandalló tűzébe dobnak, hogy az eljusson az Északi-sarkra. A karácsonyi ebéd és az ajándékbontás csak másnapra marad. Előbbiből nem hiányozhat a töltött pulyka, sült krumpli, kelbimbó és a karácsonyi puding sem.

Finnországban 24-én, már reggelinél megkezdődik az igazi karácsony. Fahéjas tejberizst esznek, melybe elrejtenek egy mandulaszemmet. Aki azt megtalálja a családtagok közül, nagyon szerencsés lesz a jövő évben. A karácsonyi vacsorában fő szerepet képez a hering, a sült krumplikása és a mézes-gyömbéres süti. Az asztalt éjszakára sem szedik le, hogy a karácsonyi manók is jóllakhassanak a megmaradt lakomából.

Olaszországban nagyon kedvelik a betlehemi jászol különféle ábrázolásait, épp ezért december 24-én templomról templomra járnak az emberek, hogy láthassák a kis Jézust.

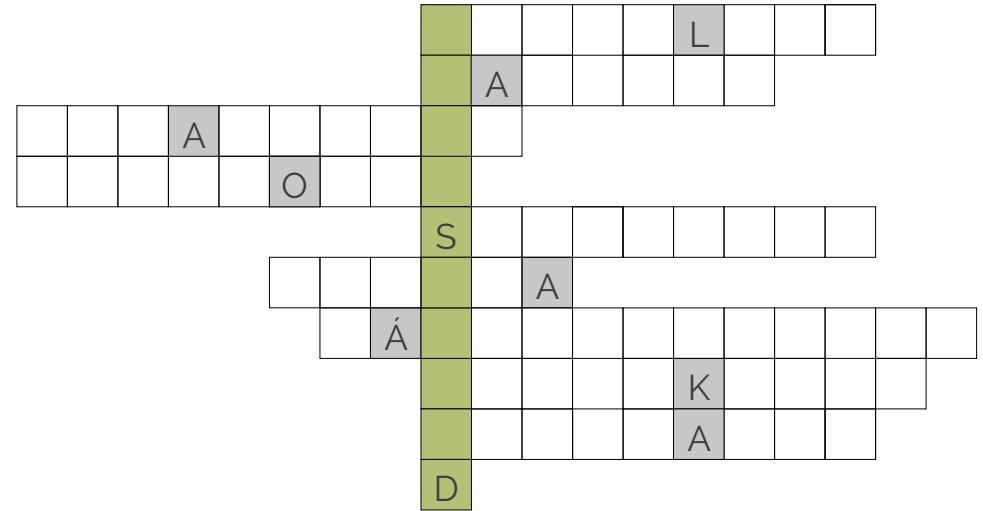
Az esti vacsora központjában a hal szerepel, melyet legendás karácsonyi kalácsuk követ az étlapon. A mi Mikulás-napunknak megfelelő ünnepet január 6-án tartják az olaszok. A gyerekek általában zokniba vagy harisnyába kapják az édességet, vagy rossz viselkedés esetén a széndarabkákat.

Lengyelországban 24-e a csillagkémelelésről szól. Ezen a napon minden család kimegy és figyeli az eget, azt kutatva, hogy mikor jelenik meg az első csillag rajta. Miután valamelyik családtag meglátja az elsőt, hivatalosan is elkezdődik számukra az ünnep. A karácsonyi menü közkezdvelt fogásai a céklaleves, a mákos kalács és a hal, mely elfogyasztása után együtt indulnak el az éjféli misére.

Elmondhatjuk, hogy a karácsony szinte valamennyi kultúrában fontos jelentéssel bír. A különleges karácsonyi lakoma sehonnan sem hiányozhat, és természetesen a család a legfontosabb ezeken a napokon.



Melyik Naturprodukttal kapcsolatos fogalmak termék nevét rejtettük el az alábbi feladványban?



- 1) kuperózis kezelésére használható krém
- 2) Fogápolási termékcsalád
- 3) Bőrhámlasztó zokni
- 4) ismert fájdalomcsillapító és gyulladáscsökkentő vény nélküli gyógyszerek hatóanyaga
- 5) a szervezet számára nélkülözhetetlen nyomelem, ami elsősorban a kötő- és támasztószövetben fordul elő
- 6) Bőrápoló termékcsalád
- 7) Gyógynövény, mely hozzájárul a felső légutak egészséges működéséhez
- 8) A felsőlégutak fontos része
- 9) Gyógynövény, ami az immunrendszer erősítésében nyújt segítséget

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

**Beküldési határidő: 2018.02.28**

A beküldők között kisorsolunk **Dr. Theiss megfázás elleni csomagot**.  
info@naturprodukt.hu vagy Naturprodukt Kft. 2046 Törökbálint, DEPO Pf.8.

**Őszi nyerteseink:**

Paksicza Péterné, Barcs | Varga Zsuzsanna, Tata | Balog István, Budapest  
Jakab Miklósné, Gyömrő | Mihalovics Nóra, Budapest  
Gratulálunk a nyerteseknek!

# CSÓKOLJ MEG GYORSAN!

pharmatheiss  
cosmetics

## Pharma **Hyaluron**

Volumennövelő  
ajakápoló



Keresztkötéses hialuronsavval

## Teltebb, tökéletes ajkak.



A keresztkötéses hialuronsav és  
bőrápoló lipidek kombinációja  
gondoskodik a bársonyos, teltebb  
ajakról és hosszantartó  
ápoltság érzését biztosítja.

### Két árnyalatban



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

 **Naturprodukt**

Forgalmazza: Naturprodukt Kft.  
2046 Törökbalint DEPO, Pf. 8, [www.naturprodukt.hu](http://www.naturprodukt.hu)