

JÓTANÁCS



Egészség- és életmódmagazin | 2020. ősztél

Jótanács – a Naturprodukt Kft. termékismertető kiadványa

**Szeszélyes
időben is
fájdalommentesen**

6. oldal

Kezet a száj elé!

8. oldal

Mossuk kezeinket!

12. oldal

SEGÍTSÉG

Fájdalom- és
gyulladáscsökkentő gyógyszer

Made in Germany



Dolgit AKUT



Vény nélkül kapható gyógyszer.

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

www.naturprodukt.hu

Hirdetés

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



Itt a lehetőség az újrakezdésre!

Alig pár hónappal ezelőtt még bizakodóan, tervekkel a fejünkben tekintettünk az új évtized első évére, ám végül szinte mindent felülírt az időközben kialakult világjárvány. Javarészt a négy fal között töltöttük napjainkat, és ki így, ki úgy hasznosította a kényszerű karantén által felszabadult időt. Számunkra ez a rendkívüli időszak pár dologra azonban kifejezetten alkalmas volt: lehetőség adódott az elmélyülésre, önmagunk megismerésére és eddigi életünk átgondolására.

S ami talán ezekben a bizonytalan időkben még a fentieknél is fontosabb: az egészségünk megőrzése! Mondanunk sem kell, hogy eddig is az volt a legfőbb célunk, hogy termékeinkkel, tippjeinkkel, hasznos tanácsainkkal minél több ember életét szebbé és könnyebbé tegyük, ám most az ez iránti motivációnk még magasabb szintre jutott! Épp ezért, tartson velünk ezúttal is, fogadja meg Jótanácsainkat, ismerje meg termékeinket, és végül, de nem utolsósorban: vigyázzon magára és szeretteire, tekintszen bizakodóan a jövőre, és soha ne adja fel a reményt!

*A Jótanács
csapata*

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

www.naturprodukt.hu | www.drtheiss.hu | www.lacalut.hu



Maradjon lendületben!

Vége van a nyárnak, hűvös szelek járnak... Ezek a szelek pedig rendszerint a nyári időszakhoz képest új egészségügyi problémákat hoznak magukkal, de szerencsére most is akad egy-két jótanácsunk, aminek a segítségével elejét veheti a gondoknak, és nyugodtan élvezheti a színes, hűvös hónapokat!

Sárgulnak a levelek...

...De a fogak nem kell, hogy ugyanezt tegyék! Az elszíneződött mosoly az önbizalmunkra is rányomja a bélyeget, nem beszélve a különböző fogproblémák okozta kellemetlenségekről. A **Lacalut aktiv gum protection & gentle white fogkrém*** erősíti a természetes



ellenálló képességet a szájüregben, valamint hidratál és véd a fogszuvasodástól. A speciális hatóanyag-formula ápolja és erősíti a fogínyt, valamint segít megelőzni a fogínygyulladást és a fogínyvérzést. Segít visszaállítani a fogak természetes fehérségét, ugyanakkor védi a fogzománcot is.

Hideg, meleg – sehoggy sem jó!

Az őszi és téli hónapokra jellemző hűvös, nyirkos időszakok és gyakori időjárás-változások alaposan megviselik a szervezetet, a különböző frontok hatása elsősorban fejfájás formájában jelentkezik. „Ezerféle” fejfájást ismerünk, bár azt, hogy a szervezet szerint mi szükség van erre a reakcióra, egyelőre még a szakértők sem tudják. A fej bármely részét érinthető, enyhe vagy mérsékelten súlyos fájdalommal járó, esetenként „abroncsszerűen szorító” formában jelentkező fájdalom az úgynevezett tenziós fejfájás. Leggyakrabban 20 és 50 éves kor között jellemző, a nők

*Kozmetikum.

esetében gyakrabban, ráadásul a migrénes fejfájásban szenvedők többségének még a tenziós típusú fájdalommal is meg kell küzdenie. Könnyen belátható, hogy ez az állapot az életminőség rovására megy, így érdemes fájdalomcsillapítóval enyhíteni a kínzó tüneteket. A vény nélkül kapható ibuproféntartalmú gyógyszer, a **Dolgit AKUT 400 mg lágy kapszula**** az enyhe és közepesen erős fájdalmak enyhítésében nyújthat segítséget, migrén esetén az akut fejfájás szakaszában, valamint tenziós fejfájás tüneti kezelésére javasolt. A fronthatások enyhítésére további tippeket is megtudhat *Szeszélyes időben is fájdalommentesen* című cikkünkben.



De nehéz az iskolatáska...!

Nemcsak a szülőknek, a gyerekeknek is fájhat a feje az iskolába való visszarázódás miatt, sőt az is lehet, hogy nem fáj, hanem egyenesen viszket! A közösségbe való visszatérés általában különböző egészségügyi problémák hazaurcolásával egyenlő, ezek egyike a leggyakrabban óvodás, kisiskolás korosztályt érintő fejtetűfertőzés. Az apró, tojás alakú, szürkésfehér serkék eltüntetése csak a megfelelő kezeléssel lehetséges. Mi a **PEDICUSTOP Tetűirtó Spray-t***** és párját, a **PEDICUSTOP Sampont*** ajánljuk: a két termék

kombinációja teljes körű megoldást nyújt a fertőzöttség ellen.



Tiszta fej, tiszta kéz

Érdemes mindent megtennünk a szokásos őszi-téli fertőzések elkerülése érdekében, amihez nemcsak az immunrendszer megerősítése szükséges, de a fertőtlenítés is. Az **ÚJ Dr. Theiss AntiBac termékcsalád** segítséget nyújt ebben: a **Higiéniai kézgél*** víz és szappan használata nélkül, antibakteriális hatással gondoskodik a tiszta kezeikről, a **Higiéniai folyékony szappan*** antibakteriális hatású, és különösen gyengéden tisztít, míg a **Higiéniai kézkrem*** hidegen sajtolt olívaolajjal, shea vajjal és jojobaolajjal ápolja és védi a bőrt a kiszáradás ellen.



*Kozmetikum.

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

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

Szeszélyes időben is fájdalommentesen



Hétközben jó idő, hétvégére lehűlés, hétfőn ismét felmelegedés, majd itt-ott néhány hirtelen zivatar a szokatlan kánikulában: egy ideje már nemcsak a nyári, de az őszi időjárásnak is ez a receptje, de télen sem ússzuk meg a szeszélyes ingadozásokat. Az éfféle kilengések alaposan próbára teszik a szervezetet, a fronthatások alatt tapasztalt panaszok pedig egyre gyakoribbak minden korosztályban.

Frontvonalon

Mi történik pontosan a frontok során, ami negatív hatással lehet a szervezetre? A melegfront esetén a hőmérséklet emelkedik, nő a páratartalom és csökken a légnyomás; hidegfront esetén a hőmérséklet leesik, míg a

légnyomás megemelkedik és erősödik a szél. Mindkét esetben erősödnek a reumatikus panaszok, valamint fejfájás, migrén jelentkezhet. Sajnos szakemberek sem tudják, miért reagál szervezetünk fejfájással az időjárásváltozásaira. Amennyiben hajlamos migrénre, érdemes fejfájásnaplót vezetnie, amibe az időjárási viszonyokat is érdemes feljegyezni. A fájdalmat hatékonyan csillapíthatja ibuprofén hatóanyagú gyógyszerekkel. Ilyen a vény nélkül kapható **Dolgit AKUT 400 mg lágy kapszula**, amely az enye és közepesen erős fájdalmak enyhítésében nyújthat hathatós segítséget, migrén esetén az akut fejfájás szakaszában, valamint tenziós (szorító, nyomó fájdalommal járó) fejfájás tüneti kezelésére javasolt.

Mit kell tudni az ibuprofénről?

Az ibuprofén a nemszteroid gyulladáscsökkentők csoportjába tartozó hatóanyag, a különböző, főleg gyulladással eredetű fájdalmak csökkentésére alkalmazható. A hatóanyagcsoport többi tagjával szemben kevésbé okoz fényérzékenységet, ami nem elhanyagolható pozitívum a migrénesek számára.

Hideg, szél, reuma?

A reumas panaszok kiváltó okát egyelőre nem ismerjük, az azonban biztos, hogy fájdalmas, tartós, a legtöbb esetben gyulladással megbetegedésről van szó. Hideg, szeles időben megfigyelhető a panaszok fokozódása, de bármennyire is magától értetődőnek tűnik, nem maga a szél vagy a hőmérséklet a ludas, sokkal inkább a légnyomásváltozás. A felhűlést követő lehűlés még az egyébként lapangó gyulladást is fellobbanthatja.

A vény nélkül kapható gyógyszerek, a **Dolgit krém*** és a **Dolgit gél*** segítséget nyújtanak a fájdalomra. Fájdalomcsillapító és gyulladáscsökkentő hatásukra a duzzanat és a mozgáskorlátozottság csökken, ráadásul bőrbarátak, könnyen eloszthatóak és kellemes illatúak.



Tippek a fronthatások enyhítésére

1. Séta

Egy kis mozgást, sétát minden nap érdemes beiktatni a rutumba, függetlenül attól, hogy épp meleg van vagy esik: ezzel hozzá szoktathatja szervezetét a különféle időjárási viszonyokhoz.

2. Folyadék, zöldség, gyümölcs

Napi 2-3 liter, nem cukros folyadék elfogyasztásával már sokat tehet a fronthatások enyhítése érdekében. Emellett fogyasszon könnyen emészthető, rostos ételeket, vitaminokban és ásványi anyagokban gazdag zöldségeket, gyümölcsöket! Tipp: a magnézium, cink, C- és B-vitamin a leghasznosabb ilyenkor. Egyes gyógyteák (rozmaryn, citromfű, orbáncfű) fogyasztása is segíthet.

3. Vérkeringés serkentése

A hideg-meleg vizes zuhany segíthet a vérkeringés serkentésében. Napközben akár többször is szellőztessünk, hogy friss levegőhöz jussunk, ami különösen fontos ilyenkor.

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

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

Kezet a száj elé!

Az ős beköszöntével, ahogy az eső és hűvös időjárás következtében gyakoribbá válnak a vírusos megbetegedések, hajlamosabbak vagyunk meghűlni. Azonban a megfázás kevésbé a hideg időjárással, sokkal inkább az immunrendszerünk védekezőképességével és a vírusok terjedésével van összefüggésben. Meglepő lehet, de a megfázásnak csupán annyi köze van ahhoz, hogy a kinti hidegben nem öltözünk fel rendesen, hogy nem biztosítjuk a megfelelő hőmérsékletet szervezetünk számára, ezáltal gyengítjük immunrendszerünk védekezőképességét. Mindehhez pedig az is hozzájárul, hogy ősszel és télen kevesebb napfény ér minket, melynek következtében nem jutunk elegendő D-vitaminhoz.

„Egészen addig fertőzzük a környezetünket, amíg köhögünk, tüszögünk és fújuk az orrunkat.”

A megfázást tehát valójában nem a hideg, hanem bizonyos rhinovírusok okozzák, melyek a csapadékos időben gyorsan terjednek, hiszen ilyenkor egy speciális bevonat ad védelmet számukra. Ahogy bekerülnek a légutakba, ez a réteg feloldódik, és így a kórokozók könnyedén továbbterjednek.

A felső légúti fertőzést okozó vírusokat kétféle módon kaphatjuk el: egyrészt belelegezhetjük a vírust tartalmazó levegőt (orron, szájon át), másrészt fertőzött tárgyakkal való érintkezés útján is bejuttathatjuk őket a szervezetünkbe. Miután elkaptuk a vírust, egészen addig fertőzünk, amíg köhögünk, tüszögünk és fújuk az orrunkat, a kórokozók ugyanis így ürülnek ki a testünkből.

Mit tegyünk, ha már megfáztunk?

A légúti megfázásos tünetek enyhítésére, valamint a torokirritáció és a száraz köhögés kezelésére megoldást nyújt a **Mucoplant Dr. Theiss Lándzsás útifű szirup**, amely vény nélkül kapható hagyományos növényi gyógyszer. Használata kúraszerűen javasolt a panaszok megszűnéséig. A nyugodt alváshoz megfázáskor a **Dr. Theiss Lándzsás útifű „Jó éjszakát” folyékony étrend-kiegészítőt** ajánljuk. Lándzsás útifű-kivonat tartalma hozzájárulhat a légúti rendszer egészségének megőrzéséhez, míg a citromfű és a kamilla elősegítheti az éjszakai nyugalmat.

Hogyan előzhetjük meg a felső légúti fertőzéseket?

- Gyakran mossunk kezet!
- Ne nyúljunk az arcunkhoz!
- Öltözzünk rétegesen!
- Szellőztessünk rendszeresen!
- Kerüljük a tömeget!
- Csökkentsük a bennünket érő stresszt!
- Fogyasszunk vitaminban gazdag élelmiszereket!

*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!

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

DR.THEISS



1. MUCOPLANT Dr. Theiss Lándzsás útifű szirup hagyományos növényi gyógyszer 100 és 250 ml.*
2. Dr. Theiss Lándzsás útifű (Plantago lanceolata) folyékony étrend-kiegészítő** 100 ml. Alkoholmentes, már 3 éves kortól adható.
3. Dr. Theiss Lándzsás útifű+Echinacea+C-vitamin folyékony étrend-kiegészítő** 100 ml. Az Echinacea purpurea (bíbor kasvirág) és a C-vitamin hozzájárul az immunrendszer normál működéséhez. Alkohol- és cukormentes. Már 3 éves kortól adható.
4. Dr. Theiss Lándzsás útifű Jó éjszakát folyékony étrend-kiegészítő** 100 ml. Lándzsás útifű-, kakukkfű-, kamilla-, citromfűkivonatot és C-vitamint tartalmazó folyékony étrend-kiegészítő. A citromfű és a kamilla elősegítheti az éjszakai nyugalmat. Alkohol- és cukormentes. Már 3 éves kortól adható.

Forgalmazza:

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

www.drtheiss.hu

*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!

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

Az év második felében sem maradunk ízelmények nélkül!

Bár véget ért a zöldségekben-gyümölcsökben gazdag könnyed nyári falatozások ideje, szerencsére az őszi és a téli is tartogat bőségesen színes-illatos finomságokat, elég csak az őszi sztárjaira, a sütőtökre vagy az almára gondolni – a karácsonyi lakomákról nem is beszélve! Ennek öröme elhoztunk 3+1 őszi-téli receptet, melyek garantáltan feldobják a szürke, esős-havas hétköznapokat!



Almás-hagymás töltött csirke

Hozzávalók:

- 1,5 kg körüli tanyasi csirke májjal együtt
- 50 dkg vöröshagyma
- 80 dkg alma
- 1,5 szikkadt zsemle
- só, frissen őrölt bors
- 1 ek. szárított kakukkfű
- olívaolaj

Elkészítés: A megtisztított csirkét kívül-belül alaposan sózzuk be. A vékonyra szelt hagymát egy nagy serpenyőben olívaolajon

nagyon lassan dinszteljük puhára, édesre. Amikor kész, adjunk hozzá 30 dkg lereszelt almát és a késsel elkapart májat. Pároljuk a töltelékkel 10 percen át. Sózzuk, borsozzuk, kakukkfűvel ízesítsük, keverjük el benne aprított, szikkadt zsemlet. Óvatosan válasszuk el a csirke bőrét a hústól a mellrészen. Töltsük meg töltelékkel, a maradékot tegyük a hasüregbe. Helyezzük a csirkét tűzálló tábla, fedjük le fóliával, és süssük 230 °C-on 1,5 órán át. Vegyük le a fóliát, helyezzük köré a maradék almákat, és süssük ropogósra a csirke bőrét.



Sült libacomb almás káposztával

Hozzávalók:

- 4 libacomb
- 1 kg vörös káposzta
- 1 fej lila hagyma
- 2 alma
- 1 dl balsamecet
- 1 ek. barna cukor
- 10 dkg arany mazsola
- só, bors
- csipet őrölt kömény
- 5 dkg vaj

Elkészítés: A káposztát gyaluljuk le vékonyan, a hagymát szeleteljük fel, az almákat reszeljük le. Olvasszuk fel a vajat egy nagy lábosban, adjuk hozzá a káposztát, a hagymát és az almát. Dinszteljük 4-5 percen át, majd adjuk hozzá a cukrot, a balsamecetet és a mazsolat. Sózzuk, borsozzuk, köménnyel ízesítsük, majd pároljuk puhára a káposztát. A libacombokat alaposan sózzuk be, hagyjuk állni a sóban 30 percig, helyezzük őket tűzálló tábla, fedjük le alufóliával, és 220 °C-os sütőben süssük 1 órán át, majd vegyük le a fóliát, és pirítsuk szép ropogósra. Káposztával tálaljuk.

Tipp: a hússütéskor keletkezett libazsírót öntsük kis tálkába, fagyasszuk ki.

Forrás: nlc.hu, mindmegette.hu, femina.hu

Gyümölcskenyér

Hozzávalók:

- 30 dkg liszt
- 30 dkg porcukor
- 5 tojás
- 2 dl tej
- 1 csomag vaníliás cukor
- fél csomag sütőpor
- tetszés szerinti gyümölcsök, magvak

Elkészítés: A tojásokat válasszuk ketté, majd a sárgájukat a porcukorral és a vaníliás cukorral keverjük habosra.

Adjuk hozzá a tejet, a sütőporral vegyített lisztet, illetve a tetszés szerinti gyümölcsöket, magvakat. Végül a tojásfehérjéből verjünk kemény habot, és óvatosan forgassuk azt is a tésztába. Egy őzgerincformát vajazzunk ki, szórjuk meg liszttel, és öntsük bele a tésztát. Érdemes kicsit megütögetni a formát, amikor már benne van a massa, hogy sehol ne maradjon levegős. A sütőt melegítsük elő 180 fokra, majd picit vegyük visszább, és körülbelül 50 percig süssük a gyümölcskenyeret. A sütési idő felétől már érdemes időnként ránézni, nehogy megégjen. Amikor kész, hagyjuk langyosra hűlni, végül pedig szórjuk meg porcukorral.





Mossuk kezeinket!

Kezünk tisztán tartása minden életkorban és élethelyzetben fontos, hiszen számtalan ilyen-olyan kórokozót, szennyeződést vihetünk be ezáltal a szervezetünkbe. Ugyanakkor a jelenlegi pandémiás, emberöltők óta nem tapasztalt helyzetben ez hatványozottan igaz! Remek apropó ez tehát arra, hogy átvegyük a kézmosás alapjait, a kézfertőtlenítés fontosságát, és megtaláljuk a legideálisabb megoldást a kórokozók távol tartására. Tartson velünk!

Az elmúlt, nagyjából fél év során szinte mindenhol „ömlött” ránk az utasítás: mossunk kezet minél gyakrabban és minél hatékonyabban. S míg sokan már eleve birtokában voltak a helyes kézmosás módszertanának, a járványidőszakban az is kiderült, hogy igen széles az a réteg is, amely mindaddig nem megfelelően mosta a kezét. Ez „mindössze” azért probléma, mert a helytelenül végzett kézmosás kis túlzással olyan,

„Igen sokan mindeddig nem megfelelően mostak kezet.”

mintha meg sem történt volna, a kórokozók jelentős része megmarad a kézen, és a későbbiekben problémákat okozhat. De mik azok a sarkalatos pontok, melyek a helytelenből helyes kézmosást eredményeznek?

Na, de mi változik járvány idején?

Tulajdonképpen semmi – de együttal minden. Ne aggódjon, rögtön kifejtjük: míg a rendes kerékvágásban sokan hajlamosak vagyunk elfeledkezni a kézmosásról, járványhelyzetben – különösen egy cseppfertőzéssel, rendkívül könnyen terjedő vírus esetében – ez a mulasztás kis túlzással végzetes is lehet. Épp ezért, mindig fordítsunk kiemelt figyelmet arra, hogy tömegközlekedést követően, munkahelyre vagy otthonunkba belépve mindig

a kézmosás legyen az első dolgunk, még mielőtt bármihez érnénk. Apróságnak tűnhet, de különösen a fertőzéses időszakban óriási a jelentősége!

Szót kell ejteni az étkezések előtti kézmosásról is, ami talán soha nem volt ennyire fontos, mint napjainkban, ugyanis étkezéskor van a legnagyobb esélye annak, hogy mosatlan kezünkről kórokozók jutnak a szervezetünkbe. Így már nemcsak illemszabálynak számít ez, hanem fontos egészségvédelmi lépésnek, mely mindenkinek saját felelőssége! Ezek után a WC-használathoz köthető kézmosás jelentőségét, úgy hisszük, nem kell részletezni, nem beszélve arról, ha egy beteg hozzátartozónkat látogatjuk meg akár otthonában, akár kórházban.

Segítség, nincs lehetőségem kézmosásra!

Pánikra semmi ok: szerencsére van lehetőség a kéz tökéletes fertőtlenítésére víz és szappan nélkül is! A **Dr. Theiss Antibac Higiéniai kézgél** 70% etanolt tartalmaz, így a kórokozónak esélyük sincs a túlélésre, ráadásul a tisztítás mellett frissíti és ápolja is a kezet!

Természetesen azok számára is van megoldás, akik a szappant preferálják: a **Dr. Theiss Antibac Higiéniai folyékony szappan*** külön-



* Kozmetikumok.

Így mosson helyesen kezet!

- Használjon meleg folyó vizet, hagyományos szappant, és ha biztosra akar menni, akkor jöhet a fertőtlenítő hatású folyékony szappan.
- Legalább 30 másodpercig tartson a kézmosás!
- A tenyérrészen kívül az ujjak köze, a körmök és a csukló se maradjon ki!
- Ezt követően törölje szárazra egyszer használatos papírtörölővel!

nösen gyengéden tisztít, valamint a benne található hidegen sajtolt olívaolaj, a pantenol és az E-vitamin hatékony kombinációjának köszönhetően ápolja és védi a bőrt a kiszáradástól. A hatást csak fokozza a számos növényi kivonat, mint például az eukaliptusz, borsmenta és rozmaring!

Haladó kézmosók körében ugyanakkor igen gyakori probléma a kéz kiszáradása és egyéb hasonló, kellemetlen tünetek felbukkanása. Rájuk is gondoltunk: a **Dr. Theiss Antibac Higiéniai kézkrem*** a benne található hidegen sajtolt olívaolajjal, shea vajjal és jojobaolajjal ápolja és hidratálja az igénybe vett kézfejet, miközben antibakteriális hatása révén elpusztítja a kórokozókat! Az olyan növényi kivonatok, mint például az eukaliptusz, a borsmenta vagy a rozmaring csak fokozza az összehatást! Mindig legyen egy tubussal a táskájában!

Az anyaföldből sok szeretettel!

Mondhat akárki akármit, elvitathatatlan tény, hogy oly sok jót és hasznos dolgot ad nekünk a természet, melyeket aligha fogunk tudni valaha is meghálálni. Ezek közül is kiemelkedik a gyógyhatású növények csodálatos és ezerszínű világa, melyből ezúttal két rendkívül hasznos fajtát, az erdei mályvát és az izlandi zuzmót fogjuk bemutatni; vágjunk is bele!



Az erdők gyógyítója

Az erdei mályva egy Európa-szerte elterjedt gyógynövényfaj, melyet elsősorban jellegzetes, rózsáspiros szirmairól ismerhetünk fel. Elsősorban a virágaiból készült teát szokás fogyasztani, mely torokproblémák ellen kiváló, de leveleit is felhasználják, főként borogatásokra és fürdőkhöz. Magyar népies nevei: csúszoika, fűdző rózsza, nagy papsajt.

Segítség a messzi északról

Már a legősibb kultúrákban is ismert és közkedvelt volt tüdő- és torokpanaszokra: ez az izlandi zuzmó, mely erőteljes gyulladáscsökkentő és immunerősítő hatással bír, ráadásul elsőrangú köptető és köhögéscsillapító is egyben! Az erdei mályvához hasonlóan

gyakran teaalapanyagaként hasznosítjuk, de különféle öblögetőszerekben és gyógyászati célú készítményekben is előszeretettel alkalmazzák.

Együtt az egészségért!

Most már látjuk tehát, hogy a fenti két növényben közös nevező a jótékony hatások egész sora. S mivel az ősz és tél sokunk számára a köhögésről, megfázásról is szól, így fogtuk cikkünk két főszereplőjét, és egyesítettük erejüket! A Dr. Theiss HerbalSept nyalóka* köhögés és torokfájás elleni változata egyaránt tartalmazza a szóban forgó gyógynövények kivonatait, kiegészülve a zsályalevél hatóanyagával, így segítve a torokfájással és köhögéssel küszködő gyermekeket.

Természetesen a felnőttekről sem feledkeztünk meg: a HerbalSept Köhögés elleni szirup DUO és Good Night változata* esélyt sem hagy a köhögésnek, legyen szó nappalról vagy éjszakáról, a HerbalSept szopogató pasztillából* pedig akár a kamilla, akár a kakukkfű ízesítésűt választja, a torka miatt mindenképp nyugodt lehet!

HerbalSept

NYALÓKÁK

KÖHÖGÉSRE



TOROKFÁJÁSRA



NEM CSAK GYERMEKEKNEK

PASZTILLA DUO

KAKUKKFŰ ÍZESÍTÉSSEL



KAMILLA ÍZESÍTÉSSEL ÉS MÉZZEL



Torokpanaszok és köhögési inger esetén

- Véd és nedvesít
- Megnyugtatja az irritált garatot
- Csökkenti a torokpanaszokat
- Enyhíti a köhögési ingert
- Orvosi zillizzel

KÖHÖGÉS ELLENI SZIRUPOK



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

Orvostechikail eszközök, melyek egyben gyógyászati segédeszközöknek is minősülnek!

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

www.naturprodukt.hu

* Orvostechikail eszközök, melyek egyben gyógyászati segédeszközöknek is minősülnek. A kockázatokról olvassa el a használati útmutatót, vagy kérdezze meg kezelőorvosát!

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



Vegetáriánus vagy vegán?

Rántott hús krumplival vagy inkább töltött padlizsán? Gyakran halljuk, hogy az él egészségesen, aki nem eszik húst, és az ellenkezőjére is számos példa van. Most akkor együnk húst vagy ne? Ki számít vegetáriánusnak? Vega vagy vegán? Tegyük rendet!

Vegetáriánus étrend

Vegetáriánusoknak nevezzük azokat, akik kizárják az étkezésükből a húst, illetve húsból készült melléktermékeket (például zselatint), de állati termékeket, mint például tej, tojás, méz stb. fogyasztanak. A vegetáriánus étrendet különböző okokból választja az ember: lehet szó az egészség megőrzéséről, az álla-

tok védelméről, vallási meggyőződésről, de ezeken kívül is számos más egyéb oka lehet.

Vegán étrend és életmód

A vegán étrendet követők már egy következő szintet képviselnek, ők kizárnak minden állati eredetű ételt és alapanyagot az étkezésükből, így nem fogyasztanak húst, húsból készült mellékterméket, tejterméket, tojást, mézet és tulajdonképpen semmit, aminek állati eredetű alapanyaga van. Vegán leggyakrabban elvi okokból válik valakiből.

A vegánság nem egyszerűen egy étrend: ma-napság a szó jelentése az élelmiszereken kí-

„Nagyon fontos, hogy jól megtervezett, kiegyensúlyozott, változatos étrendet kövessünk, mely teljes értékű gabonából, főtt és nyers zöldségekből, gyümölcsökből, hüvelyesekből áll.”

vül kiterjed ruházatra, kozmetikumokra és gyógyszerekre is. Aki vegán életmódot követ, ezekből a termékekből is kizárólag csak olyat vásárol, amelyek állati eredetű anyagok felhasználása nélkül készültek. Azaz nem vásárolnak bőrcipőt, nem vesznek olyan kozmetikumot, amit állatokon tesztelnek – ez utóbbira egyébként a nem vegánoknak is mindenképp érdemes törekedniük, és a minél természetesebb összetevőjű, cruelty-free termékeket keresniük az üzletek polcain, amikből szerencsére már egyre nagyobb a kínálat.

Mi szól a vegetáriánus és vegán étrend mellett?

A vegán étrend általában magasabb rosttartalmú, alacsonyabb koleszterin-, fehérje-, kalcium- és sótartalmú ételekből áll, mint a mindenevő étkezési mód. A vegánok sok zöldséget, gyümölcsöt és magas rosttartalmú gabonát fogyasztanak, ezekkel segítik folyamatosan magasan tartani a szervezet energiaszintjét. A táplálkozással foglalkozó friss tanulmányok szerint a vegán vagy vegetáriánus étrend csökkentheti a szív- és érrendszeri betegségek, valamint a rák különféle típusainak kockázatát, továbbá az ilyen étrendeket követőknél kisebb eséllyel alakul ki 2. típusú cukorbetegség, sőt, még a fogyásra is hatással lehet. A vegánoknak jellemzően kisebb az ökológiai lábnyomuk, mint egy vegyes táplálkozású embernek, azonban érdemes figyelembe venni azt is, hogy egyes „divatos” zöldségek, gyümölcsök termesztése hosszú távon szintén káros hatással lehet a környezetre.

Vegetáriánus kisokos

- Lakto-ovo vegetáriánus: nem eszik húst, de tejterméket és tojást fogyaszt.
- Lakto vegetáriánus: nem eszik húst és tojást, de tejterméket fogyaszt.
- Ovo vegetáriánus: nem eszik húst és tejterméket, de tojást fogyaszt.
- Peszkatáriánus: kizárólag halat eszik, de más húst nem.
- Flexitáriánus: eszik húst, de lényegesen kevesebbet és ritkábban, mint egy hagyományos étrend követői.

Hangsúly a kiegyensúlyozottságon

A fentiekből következően, ha úgy próbálunk áttérni a vegán vagy vegetáriánus étrendre, hogy nem szentelünk kellő figyelmet a témának, valamint feldolgozott élelmiszereket fogyasztunk és egyhangúan étkezünk, akkor hiába várjuk a pozitív változást. Sőt, ha nem kellő alaposággal vágunk neki, hiánybetegség is kialakulhat a szervezetben. Nagyon fontos, hogy jól megtervezett, kiegyensúlyozott, változatos étrendet kövessünk, mely teljes értékű gabonából, főtt és nyers zöldségekből, gyümölcsökből, valamint hüvelyesekből áll. A megfelelő fehérjebevitel érdekében érdemes kombinálni a fentieket, továbbá a vegánoknak figyelniük kell a B₁₂-vitamin mesterséges pótlására, azt ugyanis a növényi eredetű élelmiszerek természetes formában nem tartalmazzák.

Anya, nagyon viszket a fejem...

...A mondat, amitől minden közösségbe járó kisgyermekes szülő retteg. Pedig az igazság az, hogy a tetvesség nem szégyen, hiszen még a legigényesebb szülők gyermekei is elkapathatják és terjeszthetik, mivel a probléma nem függ össze a higiéniával!

Lassan vége a nyárnak és beköszönt az ősz, ezzel együtt a gyermekeink újra viszatérnek az iskolába és az óvodába. Szülőként ez megnyugtató, hiszen a digitális oktatás és a nyári vakáció után visszaáll minden a megszokott kerékvágásba. Azonban új stresszfaktor kerül előtérbe, hiszen a gyermek visszakerül a közösségbe, ahol bizony sokkal könnyebben terjednek a betegségek, kórokozók, így a fejtetű is.

Mit kell tudni a tetűről?

A fejtetű egy olyan élősködő rovar, amely leggyakrabban az emberi fejbőrön, a tarkó tájékán, illetve a fül mögött telepedik meg, és vérrrel táplálkozik. A vérszívással allergiás reakciót vált ki, és ez okozza a viszkető érzést. Az éhezést rosszul viseli, és ha nem jut táplálékhoz, könnyen elpusztul. Repülni, ugrani ugyan nem tud, csak mászik, ezt azonban könnyen teszi egyik emberről a másikra. Színét az emberi hajszínek megfelelően változtatja, és szereti a sötét, meleg helyeket. Mivel életét az emberi hajban tölti, így petéit, a serkéket is ide rakja szorosan a hajszálak tövébe. Naponta 6-8 serkét rak, melyek ugyanennyi idő alatt ki is kelnek, és 10 nap után már a lárvák is képesek petéket rakni, tehát elég gyorsan szaporodnak.

„A fejtetvességet a viszkető tünetek jelentkezésével lehet a leggyakrabban beazonosítani, de a piros foltokkal teli fejbőr (allergiás bőrreakció) is árulkodhat róla.”

Honnan tudom, hogy tetű áll a háttérben? Tetű van a fejemben?

A fejtetvességet a viszkető tünetek jelentkezésével lehet a leggyakrabban beazonosítani, de a piros foltokkal teli fejbőr (allergiás bőrreakció) is árulkodhat róla.

Ha már erős a gyanú, érdemes egy sűrű fogú fésűt segítségül hívni, amelynek segítségével könnyedén megállapítható, hogy valóban tetűről van-e szó. A serkék ugyanis fennakadnak a fésűn, de fontos, hogy ne keverjük össze őket a korpával!

Hogyan kezeljük?

Nyugalom, nem lesz szükség arra, hogy gyermekünk haját kopaszra nyírjuk. A fizikális kezelésre hatékony orvostechikai eszköz a **PEDICUSTOP Tetűirtó spray***. Masszírozzuk be alaposan a spray-t a fejbőrbe (száraz hajra), különös figyelemmel a fül mögötti területekre és a tarkóra. A haj befedése nélkül hagyjuk a spray-t 15 percig a hajon. Figyeljünk arra, hogy a tetűirtó spray ne kerüljön szembe, szájba és az orr nyálkahártyájára.

Hogyan előzhetjük meg?

Fontos tudni, hogy ha egyik családtagunkat érinti a probléma, akkor annak érdekében, hogy megelőzzük a tetű fejről fejre való terjedését, az egész családot kezelni kell. Erre a célra javasolt a **PEDICUSTOP Sampon**** , mely fejtetű, lárva és serke megelőzésére egyaránt alkalmas. A sampont akár mindennap hasz-

nálhatjuk. Vigyük fel a hajra és a fejbőrre, ügyelve arra, hogy a haját teljesen befedje, és a fejbőr is kezelés alá kerüljön, majd gyengéden masszírozzuk be, és egy rövid idő múlva alaposan mossuk ki. A sampont a **PEDICUSTOP Tetűirtó spray*** alkalmazását követően is használhatjuk.



TIPPEK

- Mossuk ki a ruhákat, törölközőket, ágyneműket 60-65 °C-on!
- Ha a gyermek hajában tetű van, kezeljük az egész családot, ne csak a gyermeket!
- Az egész lakást és az ágymatracokat is porszívózzuk ki!
- Porszívózás után dobjuk ki a zsákot (a benne lévő serték miatt)!
- Tetűirtás után egy héttel később az egész folyamatot ismételjük meg!

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

** Kosmetikum.



Színek kavalkádjában – az idei év divatszínei

A Pantone Intézet minden évben meghatározza, majd kihirdeti a következő év színét, ezzel irányt mutatva azon trendek felé, melyek uralni fogják a szépség- és divatipart, beleértve a lakberendezést is az elkövetkező szezonokban. Az év végére nemcsak egy fő, vezető színt, hanem egy egész színskálát is kapunk, mely a New York-i diváthéten debütál először, ahol is kiderül, hogy mely színekkel telnek majd meg az üzletek és feltehetőleg a ruhásszekrényünk is az idei őszi-téli időszak alkalmával.

Klasszikus kék

2020 színe az időtlen, magabiztosságot és nyugalmat sugalló klasszikus kék lett. A kiválasztást egyébként most is nagyon komoly kutatómunka előzte meg, nemzetközi színkonzultációkkal, színpszichológiát és globális márkákat egyaránt bevonva.

Gondoljunk csak a vízre és az égre: gyakorlatilag ez az a szín, ami valóban körülvesz minket. Egy olyan megbízható árnyalat, melyet viselhetünk önmagában, de kombinálhatjuk a világ szinte összes színével is akár, megjelenésünk csinos, modern, mégis időtálló lesz. A visszafogottabb ízléssel rendelkezők remek szettekkel alkothatnak a világos rózsaszín, a fekete vagy a bézs kékkel való kombinálásával, míg a merészebbek számára aligha újdonság, hogy a kék egyik legjobb barátja a zöld. Ugyanígy van ez a tűzpirossal, napsárgával, halvány mentával és még a halványkékkel is: a tökéletes árnyalatokat eltalálva az öltözéke is kifogástalan lesz.

Őszi kulcsszavak: vibráló, élelleti, vidám

A sárga és narancssárga szintén jelentős szerepet kapnak: az Amber Glow névre hallgató árnyalat gyakorlatilag egy meleg tónusú na-



rancssárga, mely tökéletesen megegyezik az érett gyümölcs színével, és sokkal többünknek áll jól, mint azt gondolnánk. Sokan tartanak ettől a színtől, de idén biztosak lehetünk benne, hogy mindenki fog találni magának egy-egy tetszetősebb darabot – a tervezők fantáziája határtalan. Ezek a vibráló, pozitív, energikus színek szinte mindenkinek jól állnak, emellett bizonyítottan a hangulatunkat is javítják. Idén igazán bátran lehet hordani a tűzpirosat is, mely egyébként egyaránt gyönyörűen mutat a szőke, barna, fekete, illetve a vörös hajú hölgyeken is.

Téli tündöklés

Az őszt követve a téli szezon divatos színű ruhái a természetben is megtalálható, tompább, harmonikusabb árnyalatok frissességével fognak hódítani, úgymint a biztosságot árasztó mogyoró, az érett narancssárga, a visszafogott lila vagy a pozitív narancssárga, illetve a mindig klasszikus és időtálló fekete-fehér kombináció is. Ezek a színek nemcsak a kék mellett mutatnak igazán divatosan az idén, hanem önmagukban is ragyogni fognak rajtunk a téli fényekben.

A zöldnek szintén több árnyalatával találkozhatunk az üzletek polcain, a legdivatosabbak ezek közül az olajzöld, snidling (erdő- vagy gyógynövényzöld), a lime-zöld, illetve a mentazöld lesz. Pont, ahogy a természetben is megtalálhatóak.

Plusz egy tipp:

A kevésbé bátrabbak is könnyen megbarátkozhatnak az idei év harsányabb, vibrálóbb színeivel, hiszen elég az is, ha csak egy-egy kiegészítőn köszönnek vissza, mint a cipő, táská vagy az ékszerek. Merjen kísérletezni! Egy kicsit mindenki megengedheti magának, hogy ki lépjen a komfortzónájából. Higgye el, megéri!

Érdekesség: A Pantone Color Institute ügyvezető igazgatója, Leatrice Eiseman szerint „olyan korban élünk, melyben a bizalom és a hit kulcsfontosságú szerepet tölt be, és pontosan ezt a fajta állandóságot és bizalmat fejezi ki a PANTONE 19-4052 Classic Blue. Ez egy olyan szilárd és szolid árnyalata a kéknek, amelyre mindig támaszkodhatunk. Hiszen ez egy olyan szín, amit szerte a világon láthatunk, egy szóval átlépi a kulturális és földrajzi határokat is.”



A szép haj az ápoltság fejbőrénél kezdődik

A nyár folyamán hajunk olyan környezeti hatásoknak lehet kitéve, melyek miatt meggyengülhet a szerkezete és veszíthet a tartásból. Ahogyan a bőrt, úgy a haját és a fejbőrt is fontos ápolni és hidratálni, hogy ősszel és télen is egészséges, fényes hajkoronával kápráztathassuk el a környezetünket.

A hideg idő beköszöntével nemcsak a hajunkat, de a fejbőrünket is megviseli az időjárás változása. Korpásodás esetében a megelőzésnek is kulcsfontosságú szerepe van, ugyanúgy, mint az egészségmegőrzés bármely területén. A hétköznapi rutinunkhoz érdemes olyan speciális, a hajunknak megfelelő termékeket választanunk, melyekkel hajunk és fejbőrünk egészséges állapotát csak tovább fokozhatjuk.

De mi az a korpá?

A korpásodás egy széleskörűen elterjedt probléma, valójában a bőr megújulási folyamatában a bőr legfelső rétegének hámlásáról van szó. A népesség körülbelül 50%-a szenved – legalábbis időnként – az erős fejbőr-korpásodástól. Azonban nem minden korpá egyforma: sokan nem tudják, hogy kétféle korpát különböztetünk meg, így a problémát sem feltétlenül ismerik fel, emiatt helytelenül kezelik.

A száraz korpá kicsi, a fejbőrön és a hajsálak között oszlik szét. Oka gyakran lehet a helytelen hajápolás, hajfestés, túl forró hajszáritás, gyakori hajmosás, a stressz, valamint a hűvös időjárásban kiszáradt bőr.

A zsíros korpá kiváltó oka ezzel szemben a faggyúmirigyek megnövekedett aktivitása, a kissé nedves fejbőr ugyanis ideális táptalaj lehet a gombák és a baktériumok számára.

FORFORIN-korpá: 1-0

Szerencsére a probléma, bármelyik fajtájával vagyunk is kénytelenek megküzdeni, nem megoldhatatlan!

A **FORFORIN Korpásodás elleni samponokat*** mindkét fajta – a zsíros és a száraz korpá ellen fejlesztették ki, mindemellett gondoskodnak a haj gyengéd, ám alapos tisztításáról is, ápoló olajokkal kényeztetve azt, így teljes körű ápolást biztosíthatnak a hidegebb hónapok során is.

Ezek gyakran viszketési ingert váltanak ki, amelyet a fejbőr vakarásával enyhíthetünk, de a problémát ezzel nem oldjuk meg. Amennyiben hajunk egyébként is gyorsan zsírosodik, gyaníthatjuk, hogy zsíros korpával állunk szemben.

Ne feledkezzünk meg a hajvégekről sem!

Az egészséges hajkorona érdekében természetesen a hajvégekről sem feledkezhetünk meg. Száraz, töredezett tincsek esetén érdemes olyan hajpakolást alkalmazni, mellyel a sérült hajvégek lezárásra kerülnek, mellesleg pedig otthon is könnyedén elkészíthető.

- 2 csésze adalékanyag-mentes, organikus majonéz
- ½ csésze olívaolaj
- 2 tojás
- ½ avokádó

A majonéz zsíros állaga, a tojás vitamin-készlete, valamint az avokádó és az olívaolaj omega-3 zsírsavtartalma együttesen gondoskodik a hajsálak szerkezetéről. A hozzávalókat

elég egy tálban összekeverni, míg sima masszát nem kapunk, majd a hajvégekre felkenve 10-15 percig fent hagyni. Heti egy-két alkalommal használjuk, hogy ősszel és télen is élvezhessük az ápoltság tincseit!

*Kozmetikumok.

FORFORIN

CLINICAL

KORPÁSODÁS ELLENI SAMPONOK



KOZMETIKUMOK

Made in Germany

Hírdetés

KERESSE A GYÓGYSZERTÁRAKBAN!

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

www.naturprodukt.hu

Életmódjával is alkalmazkodjon!

A menopauza kapcsán kialakuló tünetegyüttes egy része megfelelő életvitellel enyhíthető, sőt a szövődmények megjelenésének kockázata is jelentősen csökkenthető. Ugyanakkor a hormonális változások következtében egyes betegségek gyakrabban jelenhetnek meg, és a korábban kialakult betegségek is súlyosbodhatnak. Ebben a cikkben összegyűjtöttük, hogy mit tehet a menopauzával járó kellemetlenségek enyhítése érdekében.

Tekintve, hogy a menopauzát megelőző premenopauza időszak néhány éve során a vérzések általában már rendszertelenné válnak, ezzel több hónapos kimaradásokat okozva, a menopauza csak akkor válik biztossá, ha egy év elteltével sem jelentkezik új menstruáció. Bár a mai kor sokszor irreális elvárásokat támaszt a női nemmel szemben – ilyenek például a megjelenéssel kapcsolatos kritériumok –, fontos lenne, hogy mindenki elfogadással és önmagával megbékélve tudja megélni ezt az időszakot, hiszen egy teljesen természetes és elkerülhetetlen folyamatról van szó. A hormonális változásokon túl a kapcsolódó tévhitek is felelősek az érzelmi megrázkódtatásért. A menopauza nem az élet végéhez való közeledést jelzi, hiszen jó esetben majdnem annyi van még hátra belőle, mint amennyi eltelt!

A menopauzát követően bizonyos betegségek nagyobb eséllyel alakulhatnak ki, illetve a már meglévők is súlyosbodhatnak.

Íme néhány tipp, amelyet ezen megbetegedések, illetve a folyamat velejárájaként tapasztalható tünetegyüttes megelőzése érdekében tehet.

Milyen tünetek jelzik a menopauza közeledtét?

- az eddigi rendszeres ciklus rendszertelenné, kiszámíthatatlanná válik
- ciklussal összefüggő fájdalom a mellben, fokozott érzékenység
- hőhullámok megjelenése
- alvászavarok és hangulatzavarok
- menstruációs migrén
- vashiány és/vagy vérszegénység
- fertőző betegségekkel szembeni csökkent ellenállás

5+1 tipp

Táplálkozzon megfelelően! Fontos a változatos étrend, a gyümölcsök és zöldségek, valamint a teljes kiőrlésű gabona beiktatása. Ezenkívül korlátozza a telített zsírok és olajok, illetve a cukrok túlzott mértékű fogyasztását!

Mozogjon rendszeresen! A hét 5 napján 30 perc mérsékelt intenzitású mozgás már elegendő lehet ahhoz, hogy a szív- és érrendszeri betegségek, a cukorbetegség, a csontritkulás és több más betegség kockázata csökkenjen. Ha jólesik ennél hosszabb és intenzívebb mozgás, akkor ne sajnálja az időt és az energiát!

Végezzen intimtornát! A medencefenék izmainak edzésével a vizelet elcseppenése megelőzhető. Ezzel a céllal ma már komplett gyakorlatsorok elérhetők.

Kerülje a káros élvezeteket! Gondolunk itt például a koffeinre, amely az alvászavar kezelését nehezíti, vagy például a dohányzásra, amely pedig növeli a szívbetegség, a stroke, a

daganatos megbetegedések és számos más betegség kockázatát. Arról nem is beszélve, hogy a menopauza okozta hőhullámokat is fokozhatja.

Járjon rendszeresen orvosi ellenőrzésekre! Tisztázza nőgyógyászával, hogy milyen gyakran kell mammográfiás vizsgálaton, méhnyak-szűrővizsgálaton részt vennie, valamint vérzsírszintjét megnézetnie és más szűrővizsgálatokat elvégeztetnie!

Milyen betegségekre van hatással a menopauza?

- szív- és érrendszeri betegségek
- csontritkulás
- vizeletinkontinencia
- elhízás

+1

Szedjen vitaminokat és ásványi anyagokat! Ebben segítségére lehet a DuoFemin Étrend-kiegészítő tablettá!

- vöröshérével a hőhullámok elviseléséért,
- komlóval a pihentető alvásért,
- magnéziummal és B₆-vitaminnal az egészséges idegrendszerért,
- kalciummal és D-vitaminnal az egészséges csontozatért.

Próbálja ki a menopauza idején: 28 nappali tablettát és 28 éjszakai tablettát – 24 órás rendszert a jó közérzetért!



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

Fogadunk, hogy tudunk jobbat is?

Napi háromszori fogmosás, fogkefe cseréje 2-3 havonta, fogköztisztító/fogselyem és szájvíz használata: azt gondolhatnánk, ezekkel az alapvető szájhigiénés teendőkkel mindenki tisztában van. Ehhez képest a LACALUT friss kutatásából az derült ki, hogy a magyarok harmada évente mindössze egyszer megy fogorvoshoz, a fogkefét pedig csak negyedévente cseréli, akkor is, ha egyébként tudatos fogápolónak tartja magát. A felmérés arra is rámutatott, hogy a kitöltők közel harmada még sosem volt fogkö-eltávolításon, a leggyakoribb fogászati probléma pedig a fogszuvasodás, a fogínyvérzés, valamint a rossz lehelet.

Köszönöm, csak orvost ne!

A fogorvostól való félelem, úgy tűnik, az emberek nagyobbik részét érinti: a felmérést kitöltők többsége legalábbis addig halogatja a szakember felkeresését, amíg csak teheti. 80 százalékuk fogtömés miatt fordulna csak orvosához, fogínyfájdalommal (50 százalék), ínyvérzéssel (40 százalék), valamint rossz lehellettel (23 százalék) már jóval kevesebben keresik fel a szakembert. Pedig évente legalább kétszer tanácsos lenne elmenni ellenőrzésre, adott esetben fogköleszedésre, más panaszokkal pedig minél előbb fogorvoshoz kell fordulni.

A magyarok, ha tehetik, mégis inkább kihagyják az ellenőrzéseket, ugyanakkor kevés megelőző lépéssel gondoskodnak fogaik egészségéről és a rettegett fogorvosi látogatás elkerüléséről. Pedig a hatékony megelőzéssel nem csupán magát a komolyabb beavatkozást kerülhetnének el, de figyelembe véve azok árait, költséghatékonyabb megoldást is jelentene hosszú távon a rendszeres és alapos fogápolás.

*Kozmetikum.

Maga a fogkrém is segíthet.

Természetesen az sem mindegy, milyen fogkrémet választunk. A **Lacalut aktív gum protection & gentle white fogkrém*** jó választás lehet, hiszen speciális hatóanyag-formulája ápolja és erősíti a fogínyt, valamint segít megelőzni a fogínygyulladást és a fogínyvérzést. Segít visszaállítani a fogak természetes fehérségét, ugyanakkor védi a fogzománcot is.

Itthon a kérdőív szerint a legnagyobb százalékban fogszuvasodást jelölték meg (72 százalék), ezt követi a fogínyvérzés (64 százalék), valamint a fogfájdalom (62 százalék). A kitöltők fele jelenleg is küszködik fogínyvérzéssel, majdnem 90 százalékuknak volt már fogtömése, 64 százalék pedig már gyökérkezelésen is átesett.

Mit lehet tenni?

A megfelelő fogmosási szokásokkal a fogászati problémák zöme elkerülhető. Étkezések után harminc perccel, legalább két percen keresztül tartó, alapos fogmosással már sokat tehetünk az ideális szájhigiénéért; emellé érdemes beiktatni a rutinba fogköztisztító/fogselyem és szájvíz használatát is.

Fontos: az összes fog minden látható felszínét alaposan meg kell tisztítani, ínytől a fog felé, söprögő mozdulattal. A fogkefét és az elektromos fogkefe fejét is érdemes két-három havonta lecserélni. Fogkö, fogfájás, fogínyvérzés és egyéb kellemetlen panaszok esetén pedig ajánlott mielőbb szakemberhez fordulni; lehet ugyan, hogy a fogorvosi látogatás nem épp a legkellemebb elfoglaltságok egyike, de egy ellenőrzéssel megkímélhetjük magunkat a komolyabb jövőbeli beavatkozásoktól.

Fogínyvérzés ellen.

Aktív védelem.

Kíméletes fehérités.

90 ÉV
TAPASZTALAT
MADE IN GERMANY

NR.1
márka a magyar
patikai fogkrém
piacon*



Kozmetikum

*Magyarországi IQVIA Full PTR adatbázis 03/2020, 87A3 felmött fogkrém OTC3 csoport, 2019. január-december közötti időszak, eladott doboz és érték alapján.

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

www.lacalut.hu

LACALUT
DR. THEISS TERMÉK

Fontos az orr- és melléküregek tisztítása!

Biztosan Önnek is ismerős a jelenség, amikor bármennyire szeretné kifújni az orrát, egyszerűen lehetetlennek tűnik a feladat. Ezen a melléküregek alapos kitisztításával tud segíteni, amelyhez ma már rendelkezésünkre állnak a megfelelő készítmények. De hogy mikor és miért van szükség az orr- és melléküregek tisztítására? – cikkünkéből kiderül.

Az orr és melléküregek tisztításának célja, hogy megelőzzük a megnagyobbodott orrmandula szövődményeit, az akut középfülgyulladást és az arcüreggyulladást. Ez fontos, mert ezeknek a szövődményeknek egy része már csak antibiotikummal kezelhető. Így hát, ha kellően elővigyázatosak vagyunk, elkerülhető a szervezet felesleges megterhelése antibiotikumtartalmú készítményekkel. Érdemes tehát még időben cselekedni!

Minden megfázáskor az orrgaratban lévő orrmandula megduzzad, illetve az orrból hátrafelé folyó váladéknak az útjában állva akadályozza az orrlégzést. Ha a szimpla orrfújás nem bizonyul eléggé hatásosnak, akkor léphet színre az orrmosás, amelynek segítségével hatékonyan eltávolítható az orr hátsó részében, illetve az orrmandulában pangó váladék, ez pedig még a hagyományos orrszívásnál is eredményesebb. Erre a célra a felnőtteknek a ClinSin med Orr- és melléküregeöblítő készlet*, gyermekeknek 4 éves kortól pedig a ClinSin med JUNIOR* változatát ajánljuk, amely 1 flakont és 16 tasak felforralt vízben oldható port tartalmaz, és természetes mó-

Mikor alkalmazza a készítményt?

1. arcüreggyulladás esetén
2. különböző eredetű náthánál (allergia és fertőzés)
3. orr- és melléküregműtéti beavatkozások előtt és után
4. magas pollentartalmú vagy rendkívül száraz levegő esetén
5. orrnyálkahártya nedvesítésére az orr gyógyszeres kezelése után
6. az orr- és melléküregek egészségének megőrzésére

don tisztítja meg az orrot a felgyülemlett allergénektől, baktériumoktól és vírusoktól.

Fontos, hogy szülőként jó példát mutasson, és becsületesen végezze a tisztítást, de még ennél is fontosabb, hogy ügyeljen gyermekeire is. Ők körülbelül 6 éves korukig nem tudják teljesen kifújni az orrukat, így náluk nagyobb eséllyel alakulhatnak ki a nem kívánt szövődmények.

A legjobb, ha Ön is és családja is elkerüli a megbetegedést, és ha mégis indokolt lenne az orr- és melléküregek tisztítása, akkor végezzen alapos munkát!

...ÉS FELLÉLEGEZHEZ

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

EP-kártyára is kapható

Orvostechikai eszközök, melyek egyben gyógyászati segédeszközöknek is minősülnek.

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

* Orvostechikai eszközök, melyek egyben gyógyászati segédeszközöknek is minősülnek. A kockázatokról olvassa el a használati útmutatót, vagy kérdezze meg kezelőorvosát!

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

Télen-nyáron Magyarországon

Fürdőzés gyógyvizben, borozás a hegyekben, csónakázás a város alatt... Magyarország rengeteg látnivalót rejt, és ne feledjük el, hogy ezeket a csodákat nemcsak tavasszal és nyáron, hanem ősszel és télen is élvezhetjük. Bemutatunk három hazai várost, ahová biztosan nem fogja megbánni, ha ellátogat!

Tapolca

Csónakázni egy kisváros alatt? A tapolcai az ország negyedik leghosszabb barlangja, a világon pedig a legnagyobb barlangrendszer, amely lakott település alatt található, és még csónakázható is. Ha az ökoturizmus mellett döntünk, és ellátogatunk a karsztvíz által kialakított barlangrendszerbe, akkor a következőre számíthatunk:

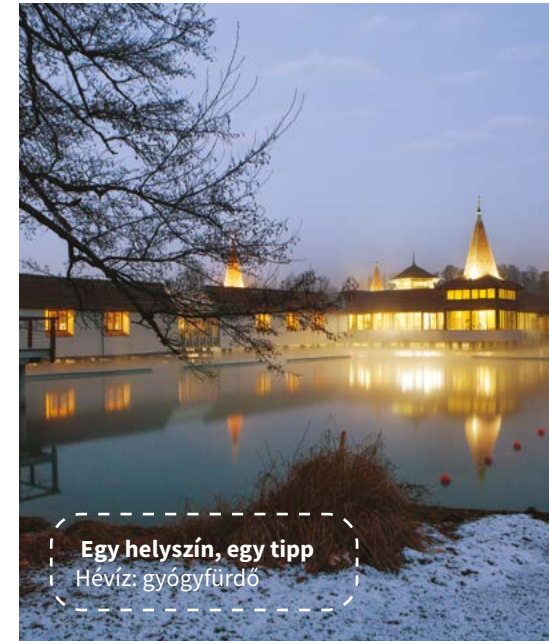
A tavasbarlang látogatása során először egy kiállításon keresztül követhetjük végig a karsztvidékek csodálatos világát, mely a gyermekek számára sem lesz unalmas, hiszen számukra interaktív és játékos formában mutatja be hazánk és a világ egyedülálló földtani értékeit.

A kiállítás után következnek az igazi nagy kaland: a csónakázás és a barlangi séta. A párás levegőű, kb. 18 Celsius-fokos barlangba kőbe vájt lépcsőkön keresztül lehet lejutni. Itt tehetünk egy rövid szárazföldi felfedező sétát, illetve a barlang türkizkék vizén is csónakázhatunk, ahol testközelből ismerhetjük meg a barlangok izgalmas világát. A csónakban ülve magunknak kell eveznünk, ami nem is mindig olyan egyszerű, hiszen egészen szűk járatokon keresztül vezet az út. Egy biztos: ezt a programot a család minden tagja élvezni fogja, és maradandó élményekkel gazdagodva térhetünk haza!

Hévíz

Gyógyulni és pihenni vágyóknak is egyaránt tökéletes úti cél lehet a Hévízi-tó. A tó különlegességét vizének összetétele és a medrét borító tőzegréteg adja, mely gyógyító hatással bír. Hatékony segítséget nyújthat egészségügyi problémák egész sorára, a reumától kezdve egészen bizonyos nőgyógyászati betegségekig.

Télen és nyáron is egyaránt látogatható, hiszen 24 Celsius-fok alá még a nagy hidegekben sem csökken a víz hőmérséklete. A tóra épült fürdőházba továbbá az év bármely szakában ellátogathatunk, akár gyógyulni, akár wellnessezni vágyunk. Ami a szálláshelyeket illeti, Hévízen színvonalas szállodák tömege várja a látogatókat a legkülönfélébb szaunákkal, fürdőkkel és masszázsokkal. Irány Hévíz!



Egy helyszín, egy tipp
Hévíz: gyógyfürdő

Egy helyszín, egy tipp
Tapolca: tavasbarlang



Egy helyszín, egy tipp
Eger: Szépasszonyvölgy



Eger

Ez a csodálatos történelmi város télen, nyáron, ősszel és tavasszal is jó választás egy kis kiruccanáshoz. Ha már Egerben járunk, semmiképp se hagyjuk ki az egri várat, ahol kiállításokat, panoptikumot, várbörtön-katakombákat tekinthetünk meg. Miután feltöltöttünk élményekkel és tudással, tegyünk egy kellemes sétát a Dobó téren, ahol akár egy finom ebédre meg is pihenhettünk. Ezután beugorhatunk az Egri Tűzoltó Múzeumba, a Kopcsik Marcipániába vagy akár a Sportmúzeumba.

A nap zárásaként pedig vár minket a Szépasszonyvölgy, ahol az egri pincészetek finomabbnál finomabb minőségi borait kóstolhatjuk meg. Egészségünkre!

4+1 kényeztető tipp őszi estékre

Vége a munkának, a gyerekek hazaértek a suliból, a ruhák kivasalva, a holnapi ebéd is elcsomagolva, de ne felejtkezzen meg önmagáról sem! Tartson „énidő”-t, és varázsoljon igazi SPA-hangulatot otthon, a saját fürdőszobájában. Nem kell hozzá más, mint néhány gyertya és pár természetes krém, amelyet Ön is könnyedén elkészíthet otthon, saját kezűleg.

Mézes-mandulaolajos fürdőszó

Hozzávalók:

- 1 evőkanál méz
- 5-6 csepp mandulaolaj
- Himalájásó

Elkészítés:

A mézet keverjük el a mandulaolajjal, majd forgassuk bele a Himalájásót. Tejport is tehetünk a fürdőszóhoz, így még krémesebbé válik majd tőle. A hosszú és nehéz hétköznapi után garantáltan pihentető illatkombináció, mely egyben ápolja a bőrt, és megvédi a kiszáradástól.



Kávés arcpakolás

Hozzávalók:

- 1 evőkanál kávézacc
- 1 mokkáskanál méz
- 1-2 evőkanál joghurt vagy tej

Elkészítés:

Az összetevőket keverjük össze, és finoman vigyük fel az arcbőrre a sűrű masszát. Kb. 10-15 percig hagyjuk fent, majd langyos vízzel öblítsük le. A kávépakolás után selymessé válik a bőr, és sokkal kipihentebbnek fogunk látszani.



Olívaolajos testápoló

Hozzávalók:

- 1 evőkanál méhviasz
- 1 evőkanál shea vaj
- 2 evőkanál kókuszolaj
- 4 evőkanál extra szűz olívaolaj
- E-vitamin-kapszula
- illóolaj

Elkészítés:

A méhviaszt, a shea vajat és a kókuszolajat keverjük össze, majd csepegtessünk hozzá olívaolajat. A krémhez adjunk hozzá egy összetört E-vitamin-kapszulát. Végül eukalip-



tusz-illóolaj hozzáadásával tehetjük még illatosabbá a krémet. Ha elkészült, tegyük egy kis tégelybe, majd egy hónapon belül használjuk el.



Citromos-mézes testradír

Hozzávalók:

- 1 csésze cukor
- 2 evőkanál olívaolaj
- 1 citrom
- 2 evőkanál méz

Elkészítés:

A citrom levét és a lereszelt héját tegyük egy tálba, majd keverjük hozzá az olívaolajat. Ezután adjuk hozzá a mézet, amíg egybefüggő massa nem lesz belőle. Ezután keverjük össze a cukrot és a citromos masszát egy turmixgép segítségével, amíg teljesen össze nem áll a krém. Amint elkészült a testradír, tároljuk légmentes tégelyben. Körkörös mozdulatokkal vigyük fel a bőrünkre, és hagyjuk fent legfeljebb 10 percig, majd öblítsük le.

+1

Hogy még tökéletesebb legyen a kényeztető este

Bögrés süti

Hozzávalók:

- 4 evőkanál liszt
- 2 csapott evőkanál cukor
- 1 késhegynyi sütőpor
- 2 evőkanál kakaópor
- 1 db tojás
- 2 evőkanál olaj
- 2 evőkanál tej

Elkészítés:

Egy bögrébe belekanalazzuk a száraz hozzávalókat, és alaposan összekeverjük. Ráütjük a tojást, hozzáadjuk az olajat és a tejet, és egy kanál segítségével alaposan összekeverjük az egészet. A bögrét a mikrohullámú sütőbe tesszük, majd beállítjuk az időszabályozót 3 percre. Kb. 1 perc alatt szépen megemelkedik a tészta, de semmi esetre se vegyük ki hamarabb. Ha megállt a mikro, hagyjuk bent még 30 másodpercig, azután vegyük ki. Kiboríthatjuk, félbevágthatjuk és megtölthetjük, de a bögréből kikanalazva is fogyaszthatjuk.



Keresztrejtvény

Fejtsse meg a keresztrejtvényt, és tudja meg, mely termékcsaládunk segítségével gondoskodhat a megfelelő szájhyigiéről!

| | | | | | | | |
|--|------------------|------------------|---------------------|-----------------|--------------------|---------------|------------------|
|  | ◆ | RÉS (TÁJ SZÓVAL) | KÖLTŐI SOHÁJ | SEGÉD-MUNKÁS | OSZTRÁK AUTÓJEL | ANGOL NŐI NÉV | ◆ |
| 1 | | | | | | | U |
| FÜLESBAGOLY | | | | | VITÁBAN ÁLL! | | |
| KAMBODZSA AUTOJELE | | | LEHEL NÉV-VÁLTOZATA | | KÖZÉPKÉKI | | |
| JAPÁN ÖSLAKÓ | | | KUBA AUTOJELE | | | | ASSZONYNÉV-KÉPZŐ |
| ◆ | BELGA GYÓGYFÜRDŐ | FRANCIA ARANY | ZENEI HANG | CÁFOLNI KEZDI | PÁROSAN GYÖNI | | |
| | | | RYDBERG-ÁLLANDÓ | NÉVELŐ | ECET-CSEPPKEI | | |
| FÉM TÁRAJOS SZÉLE | | | | | GERMÁNIUM VEGYJELE | | KÖZÉPKÉKI |
| | | | | | KÓRHÁZ JELE | | C, KIEJTVE |
| PRÓBA KEZDETE | | | NEWTON RÖVIDEN | TÉRÉFÁS UGRATÁS | | | VEGYJEL URÁN |
| | | | KAPACITÁS JELE | A MUNKA JELE | | | |
| EGYIK VITAMIN | | TEHÉN ANGOLUL | | | RYDBERG-ÁLLANDÓ | | ÉRCKAPU SZÉLEI! |

A megfejtést küldje el e-mailben vagy postai levelezőlapon.

Beküldési határidő: 2021. 01. 31.

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

Beküldési cím: info@naturprodukt.hu

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

Tavaszi lapszámunk nyertesei:

H. Emese 1211 Budapest

B. László 6070 Izsák

A. Péter 1041 Budapest

Sz. Lászlóné 3600 Ózd

Sz. Ferencné 2120 Dunakeszi

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

Higiénikus tisztítás. Intenzív ápolás.

DR.THEISS
AntiBac

Antibakteriális

Frissít és hidratál

Növényi kivonatokkal*

ÚJDONSÁGOK



Hirdetés

Kozmetikumok

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

ÚJDONSÁG!

DR. THEISS HERBALSEPT
IMMUN NYALÓKA*
Étrend-kiegészítő C-vitaminnal
és gyógynövényekkel

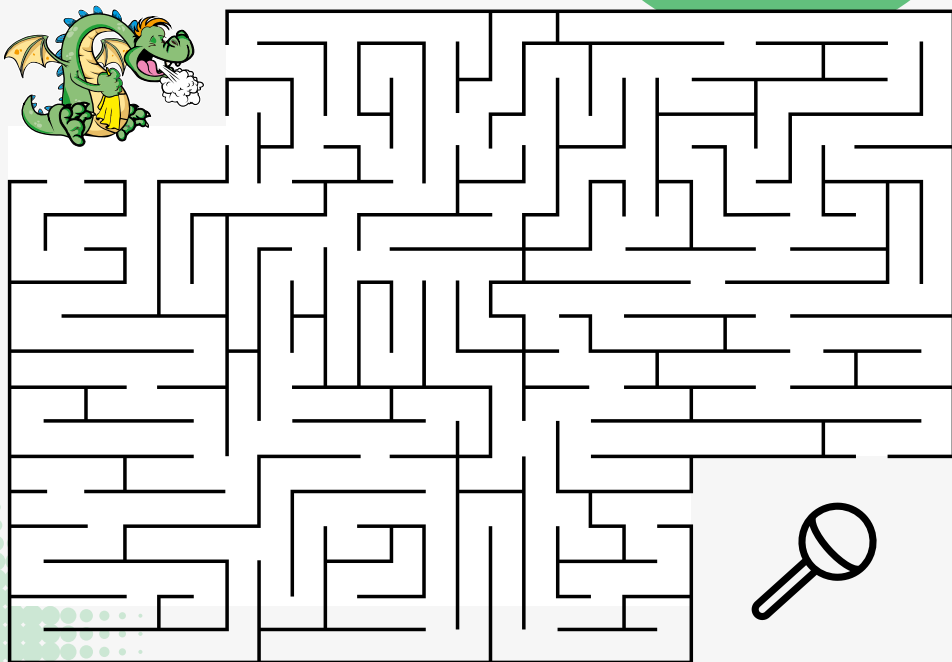


Csúnyán köhög a sárkányunk.

Kérlek, segíts neki, hogy minél hamarabb odataláljon a labirintuson keresztül a nyalókához, ami segít neki, hogy jobban legyen!



Orvostechnikai eszközök, melyek egyben
gyógyászati segédeszközöknek is minősülnek!''



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

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