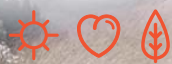


JÓ TANÁCS



Egészség- és életmódmagazin

2016 ŐSZ

A legjobb vitaminkúrák

Tippek vashiányra

A rendszeres mozgásról

Novemberi feltöltődés

Hozzuk formába magunkat



KEDVES OLVASÓ!

Az elmúlt években, évtizedben a mindennapi élet során egyre inkább előtérbe kerülnek olyan trendek, melyek az egészségre való odafigyelést, az egészséges életmód fontosságát hangsúlyozzák. Az emberek az egészségük megőrzésére elsősorban olyan megoldásokat keresnek, melyek a természettől jönnek és biztonságosak.

Mivel újabb generációk nőnek fel és újabb piaci szereplők jelennek meg, melyek egyre modernebb megoldásokat kínálnak, feledésbe merülhetnek olyan megoldások és képviselők, melyek az előző nemzedékek tapasztalatait felhasználva már bizonyítottak és jól beváltak. Ezen változások a piac tradicionális szereplőjét, mint a Dr. Theiss és Lacalut márkák hazai forgalmazóját, a Naturprodukt Kft-t is arra ösztönözte, hogy újragondolja pozícióját, és minden fronton megújuljon.

Az új arculati koncepció a lehető legegyszerűbb módon kapcsolja össze a természetes alapanyagokat és az egészséget, de továbbra is azon vagyunk, hogy hasznos ötletekkel segítsünk **egy természetesebb, tudatosabb életvitelt, életformát kialakítani**. A megközelítés tehát leginkább a **természetesen egészségesen** összehangra épít.

A megújulás következtében a Jó Tanács magazin is ráncfelvarráson ment keresztül, így mostantól új külsővel jelenik meg. Az új arculat mellett szintén nagy hangsúlyt fektettünk arra, hogy a közölt tartalmak közérthetőek, aktuá-

lisak, és szórakoztatóan érdekesek legyenek, mely által megismerhetik termékeinket is.

Már jócskán benne vagyunk az őszben, így hamarosan szürkébb, téli időszak következik. A természet patikájából sokféleképpen tölthetünk fel testben és lélekben egyaránt. Egy kellemes séta az avartól ropogó erdőben, vagy a közeli park fái között, segít megküzdeni az ilyenkor óhatatlanul ránk nehezedő borongós hangulattal. Immunrendszerünk erősítésével és vitaminraktáraink feltöltésével pedig újult erővel vághatunk neki a téli szezonnak.

Színes kínálatunkkal ehhez kínálunk ősz de-
rekán is jó tanácsokat.

A Jó Tanács magazin a jövőben nyomtatott formában a patikákban, elektronikus formában a www.naturprodukt.hu oldalon is elérhető. Az egyes megjelenésekről előzetesen a Dr. Theiss márka facebook oldalán (<https://www.facebook.com/dr.theissmagyarorszag>) tájékozódhatnak.

Bízunk abban, hogy a mi megújulásunk ösztönző hatással lesz olvasóink életére, és egy kicsit maguk is megújulnak a természet erejével.

Üdvözlettel

a Naturprodukt csapata,
és Török Judit cégvezető

Az öngyógyítás határai

Az ősze beálltával egyre több a borús, nyirkos napok száma és sajnos ennek következtében nem csak a hangulatunk romlik, hanem egyre nagyobb az esély egy kiadós légúti, náthás vagy éppen influenzás megbetegedésre.

Az öngyógyítás egyidős az emberiséggel. Őseink valószínűleg már a történelmünk legelején megpróbálták kisebb-nagyobb sérüléseiket, panaszait, betegségeiket gyógynövények segítségével orvosolni.

A modern világban – az orvostudomány és a gyógyszeripar rohamos fejlődése következtében – eltávolodtunk a tapasztalatoktól. A betegek egy része manapság a legkisebb megfázás esetén is szinte elvárja háziorvosától, hogy antibiotikumot írjon fel. Úgy érzik, az orvos annál komolyabban veszi betegségüket, minél „erősebb” gyógyszert rendel. Pedig a meghűléses betegségek nagy részét vírus okozza, ilyenkor az antibiotikumok hatástalanok.

Szerencsére újabban egyre többen ismerik fel a gyógynövények hasznát a betegségek megelőzésében és leküzdésében. A baj csak az, hogy vannak akik átesnek a ló

túlsó oldalára, és teljesen elutasítják a gyógyszereket, és súlyos panaszok esetén sem fordulnak orvoshoz.

A öngyógyítás öngyógy-szerzés tehát fokozott felelősséggel jár. Ahhoz, hogy jól dönthessünk, többet kell tudnunk szervezetünk működéséről, a betegségek, panaszok eredetéről.

Az öngyógyításnak természetes meghűléses betegségek esetén is vannak határai. Magas láz, nem szűnő panaszok, lázas torokgyulladás esetén feltétlenül forduljunk orvoshoz. Már egy „egyszerű” tüszős mandulagyulladás esetén is súlyos szövődmények (reumás láz, szívizomgyulladás, vesegyul-

ladás) fenyegetnek! Minden gyógyszernek –még a recept nélkül kapható természetes készítményeknek is – lehetnek kellemetlen vagy káros mellékhatásai. Vegye komolyan az unalomig ismert mondatot: „A kockázatokról és mellékhatásokról olvassa el a betegtájékoztatót, vagy kérdezze meg orvosát, gyógyszerészét!”

Ám az ősze korántsem csak a megfázásról és a betegségekéről szól, hanem például a szüretéről, a gyönyörűen kiszínesedő természetéről, a jó levegőről, a kirándulásról, a családi túrákról is! Ez a legalkalmasabb időszak a hangulatos kirándulásokra. Egy-egy hétvégén újra együtt lehet a család apraja-nagyja, felidézve a szép nyári időszakokat is.



ŐSZI TERMÉKPALETTÁNK

Így ősz derekán egyre hűvösebbek és hosszabbak az esték. Sebaj! Ilyenkor van időnk a takaró alá bújni egy jó könyvvel, finomakat főzni, és együtt lenni a családjunkkal. Őszi válogatásunkkal abban segítünk, hogy mindenki gondtalanul élvezhesse ezeket a szép pillanatokot. A hűvösre forduló időben ugyanis elengedhetetlen, hogy feltöltsük az energiaraktárainkat, védekezzünk a megfázás ellen, és ügyeljünk a szervezet egyensúlyára is.



Kapható a gyógyszerárakban és gyógynövényboltokban, valamint megrendelhető telefonon és webáruházban. www.naturprodukt.hu

A Jó tanács jótanácsai

Mikor ajánlott a koenzim Q10?

A koenzim Q10 kb. 25 éve került a figyelem középpontjába, és azóta tudjuk, hogy mint egy létfontosságú vitaminszerű anyag, kulcsszerepet játszik a sejtek energia ellátásában, és igen hatékony antioxidáns.

Mikor ajánlott a pótlása?

- A szervezet fokozott energiaigénye esetén, jelentős szellemi és fizikai igénybevételkor, túlterheléskor.
- Fokozott igénybevételnek kitett izmok (pl.: szívizom, vázizom) energiaellátásának a segítésére.
- Egyes egészségre ártalmas tényezők (pl.: környezet-szennyező anyagok, szabadgyökök, dohányzás) hatásaival szembeni védekező képesség fenntartásához.

Fogyókúrázók

és cukorbetegség figyelmébe

A króm háromértékű változatának a szénhidrát anyagcserére gyakorolt kedvező hatását 1950-ben fedezték fel. Ennek köszönhetően ma már számos testtömeg csökkentő étrend-kiegészítő hatóanyaga. Nagyszámú vizsgálattal igazolták a króm vércukorszintre gyakorolt kedvező hatását, miszerint hozzájárul a normál vércukorszint fenntartásához.

Megkönnyíti az emésztést

Ha nem tudja elkerülni, hogy részt vegyen egy gasztronómiai „kicsapongásban”, vagy egy hosszabb böjt után szeretné megjutalmazni magát egy bőséges lakomával, esetleg csak túlette magát, ne a régi rómaiak lúdtollát válasza, hanem az egyébként már az általuk is ismert articsókát. Az articsóka fokozza az epe-elválasztást, vagyis serkenti a májban az epe termelését, megkönnyíti az emésztést.

A természet patikájából

A körömvirág gyógyító ereje régóta ismert. A belőle ké-



Natur **baba**
ma

szített kenőcs kiváló szer sebek, kisebb égési sérülések, bőrpanaszok, visszerek és - a betegápolás egyik nagy problémája - a felfekvések kezelésére. Gyorsítja a sebgógyulást, elősegíti az új szövetek képződését, fékezi a gyulladásos folyamatokat, mivel baktériumölő tulajdonságokkal rendelkezik.

Főzzünk rooibos teával:

Borsóleves rooibossal (6-8 személyre)

Hozzávalók: 500 g száraz borsó, 4 ½ l rooibos tea, 1 nagy fej hagyma, 25 ml olívaolaj, 100 g sonka, 2 nagy burgonya, 2 nagy sárgarépa, 2 babérlevél, só, bors.

Elkészítés: a borsót egy éjszákára áztassuk rooibos teában. Másnap az egészet forraljuk fel, azután lassú tűzön főzzük addig, míg a borsó megpuhul.

A hagymát pucoljuk meg és vágjuk apró kockákra, majd egy serpenyőben pirítsuk meg az olajon. A sonkát is kockázzuk fel, a burgonyát mossuk le, hámozzuk meg és durva reszelőn reszeljük le. A sonkát, a zöltséget, a fűszereket és a megpirított hagymát keverjük a borsóhoz. Az egészet főzzük még kb. 20 percig, fedő alatt. Végül távolítsuk el a babérleveleket és ropogós fehér kenyérrel tálaljuk a levest.

*Természetesen
egészségesen*

TERMÉSZETES ÖSSZETEVŐK,
NÉMET SZAKÉRTELEM.

DR. THEISS

LÁNDZSÁS ÚTIFŰ TERMÉKCSALÁD

A lándzsás útifű hozzájárulhat a felsőlégtutak egészséges működéséhez.



Ennek a gyógynövénynek jótékony hatását egészíti ki az Echinacea és a C-vitamin, amelyek az immunrendszer normál működéséhez járulnak hozzá. A Jó éjszakát! készítményben a citromfű és a kamilla segíti elő az éjszakai nyugalmat. Étrend-kiegészítő.

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



A termékeket keresse a gyógyszertárakban és gyógynövényboltokban,
rendelje meg telefonon vagy webáruházunkban! www.naturprodukt.hu

Figyelmeztető jel: köhögés

Csak megfázott, vagy súlyos beteg?

Akinek hosszabb ideig köhögnie kell, ismeri az érzést: a mellkasa fáj, levertnek, fáradtnak érzi magát. Jobb, ha megelőzzük ezt. Íme a legfontosabb kérdések és válaszok a köhögéssel kapcsolatban.

Miért kell egyáltalán köhögnöm?

A köhögés szervezetünk teljesen természetes reflexe. Egy egészséges embernél a légutakat tisztítja meg az idegen testektől. A légcső nyálkahártyáján kicsi érzékelők, úgynevezett receptorok találhatók. Ha egy idegen test (esetleg egy kenyérmorzsza) megérinti őket, ezt az ingert továbbítják az agy köhögési központjába és ennek következtében köhögünk. A megfázás vírusai által sokkal érzékenyebbé válnak ezek a receptorok és ennek az a következménye, hogy akkor is köhögünk, ha a légcsőben vagy a tüdőben nincsenek idegen testek.

Miről ismerem fel, hogy „csak” megfázás miatt köhögök és hogyan csillapíthatom?

Ha a köhögés egyéb megfázásos tünetekkel jár együtt,

mint például eldugult orr, torokfájdalmak, rekedtség vagy fejfájás, valószínűleg tipikus, meghűléses köhögésről van szó. Ilyenkor fontos, hogy elegendő folyadékot vigyünk be a szervezetbe. Igyunk sok vizet, gyümölcslét és koffeinmentes teát (gyümölcsteát, rooibos teát). A fekete tea, kávé és alkohol az előbbiekek szemben vízhajtó hatású. Megfázáskor tartózkodjon az izzasztó sporttevékenységektől, mert ezek ilyenkor tovább gyengítik a szervezetet. Nagyon fontos a lakóhelyiségek egészséges klímája (kb. 50%-os páratartalom). A helyiségek túlzott fűtése nem ajánlatos, mert az amúgy is ingerelt nyálkahártya még könnyebben kiszáradhat.

Hogyan előzhetem meg legjobban a köhögést?

Erősítse meg szervezete védelmi rendszerét. Frissítse fel vérkeringését például váltakozó hideg-meleg zuhannyal és egy kiadós sétával. Legjobb, ha rétegesen öltözködik. Ügyeljen a változatos, sok friss gyümölcsöt és zöldséget tartalmazó étrendre.

Lappanghat-e a köhögés mögött súlyos betegség?

A tünetek, melyek jelentkezése esetén azonnal fel kell keresni az orvost, a következők: ha a páciens vért köhög, lázas vagy rövid időn belül, minden ok nélkül több kilót veszít megszokott testsúlyából. Ebben az esetben az orvosnak kell megállapítania, hogy esetleg tuberkulózis, tüdőgyulladás, légcsőhurut, vagy egyéb megbetegedés okozza-e a köhögést. Ha egy köhögés pár hét múlva újra és újra előjön, a köpet sárgás, vagy zöldes színezetű, fájdalmas a légzés, vagy ha a köhögést sípoló légzési hangok kísérik, feltétlenül ki kell deríteni az okát. Ha egy gyermek gyakran köhög érdemes kivizsgáltatni, megkeresni a köhögés okát.

Hogy szabadulok meg gyorsan a köhögéstől? Van természetes megoldás?

A népgyógyászatban hosszú évek óta sikeresen alkalmazták a lándzsás útifűvet a légutak gyulladásos megbetegedéseiben, köhögés csillapítására, köptetőként baktériumölő, gyulladáscsökkentő hatása miatt. Oldja a letapadt nyákot, elősegíti a köpet képződést. A torok nyálkahártyáját bevonva enyhíti annak gyulladását, szünteti a köhögési ingert. Ártalmatlansága miatt a gyermekgyógyászatban is szívesen alkalmazzák.

*Természetesen
egészségesen*

TERMÉSZETES ÖSSZETEVŐK,
NÉMET SZAKÉRTELEM.

DR. THEISS AQUAMED GYÓGYVIZES ORRSPRAY

Az Augusta-forrás sótartalmú gyógyvizet, hialuronsavat és eukaliptuszoajat tartalmaz. Gyógyvizes orrspray ápoló dexpanthenollal, nedvességmegtartó hialuronnal és frissítő hatású eukaliptuszoajjal, tartósítószer nélkül. EP kártyára is kapható.

MOST AKCIÓSÁN KERESSE A PATIKÁKBAN!



Natur **baba**
ma

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

**Natur
Produkt**
természetesen a legjobb!

A termékeket keresse a gyógyszertárakban és gyógynövényboltokban,
rendelje meg telefonon vagy webáruházunkban! www.naturprodukt.hu

Az orr, akár egy tökéletes légkondicionáló

Érzékszerveink egyike az orr, a szaglószerünk, a légzőrendszerünk fontos része. Nélküle nem tudnánk igazán élvezni a virágok, a parfümök vagy ételek illatát. Az orr a belélegzett levegőt megszűri és nedvesíti, még mielőtt az a tüdőbe érkezne. A tüdőből kilélegzett levegő is elsődlegesen az orrnyílásokon keresztül távozik, ezért mindig gondoskodnunk kellene az átjárhatóságáról. Megfázott? Allergiás? Egy természetes gyógymódot kínálunk: a gyógyvizes orrsprayket.

Az egyedülálló gyógyvíz

Csak azt a vizet lehet gyógyvíznek nevezni, amely a földalatti, szennyeződésektől védett, eredeti vízelőhelyekből származik. Közvetlenül a forrásnál kerül palackozásra, és hála a benne található ásványi anyagoknak és nyomelemeknek, tudományosan igazolt, hogy terápiás, enyhítő és megelőző hatású. A gyógyvizek kiemelkedően magas ásványianyag-tartalommal rendelkeznek. Ilyen a richlingeni/németországi Augusta-forrás gyógyvize is, amely az UNESCO bioszféra-rezervátumában található.

Az Augusta-forrás gyógyvizének ásványi anyagai:

- Szulfát – fertőtlenítő és gyulladáscsökkentő
- Nátrium-klorid – hidratáló
- Magnézium – hatásos allergiás nátha esetén
- Kalcium – sejtaktiváló
- Mangán és réz – fontos enzimek kofaktorai az antioxidációs folyamatokban
- Kálium – támogatja a sejtek működését, különösen a nedvesség-háztartást

Nátha esetén hatékonyabb, mint a tengervíz

A tengervizes orrsprayket már régóta és rendszeresen használjuk a megfázásos időszakban az eldugult orr kiegészítő kezelésére.

A gyógyvizes orrsprayk a gazdag gyógyvíznek köszönhetően enyhén hipertóniás oldatok. Ez azt jelenti, hogy sokkal több felhasználható ásványi anyagot tartalmaznak, mint a tengervizes orrsprayk. Ezért jobban nedvesítenek, valamint az orr-

nyálkahártya duzzanatait is csökkentik, és feloldják a nyákot.

Terápiás hatás

A gyógyvizes orrsprayk a nátha kiegészítő kezelésére és az eldugult orr ápolására alkalmazhatók, de allergia esetén is kiváló a hatásuk. Az eldugult orrot megtisztítják, nedvesítik az orr nyálkahártyáját, és megkönnyítik a váladék eltávolítását.

Előnyük, hogy nem tartalmaznak tartósítószeret!

A gyógyvizes orrsprayk orvostechnikai eszközök és EP kártyára is kaphatók.



IronVITAL®

VAS-VITALITÁS



**Várandósoknak
Szojtató anyáknak
Gyerekeknek 4 éves kortól
Vegetáriánusok és
vegánok számára
Tartósítószer-mentes
Alkoholmentes**



**Az étrend-kiegészítőt keresse gyógyszertárakban és gyógynövényboltokban,
rendelje meg telefonon vagy webáruházunkban! www.naturprodukt.hu
Forgalmazza: Naturprodukt Kft. 2046 Törökbálint, (Depo) Pf. 8 Tel.: 06 23 511 337**

A nőknek fokozottan kell ügyelniük a vas-szintjükre

A mai nő számára fontos, hogy mindig fiatalos, fitt legyen, miközben ő az, aki nap mint nap ellátja a családot, támogatja férjét, szervezi a család szabadidejét és persze megállja helyét a munkában is.

Nem csoda, ha mindez egyszerre nem mindig sikerül.

Szülőképes korban lévő nők gyakran érzik magukat fáradtnak, túlterheltnak és még az életkedvük is elmegy. A legtöbb esetben ezt nem csak a mindennapok terhelése okozza, hanem a vashiány-nak is szerepe lehet benne. Ez a feltételezés legtöbbször igaz, hiszen a menstruációs vérzéssel minden hónapban sok vas távozik a szervezetből. Emiatt a nőknek 30%-kal több vasra van szükségük, mint a férfiaknak. Becslések szerint a szülőképes nők 50%-a nem biztosítja az ideális mennyiséget ebből a nyomelemből.

Étrend-kiegészítővel a

megcsappant vasraktárak fel-tölthetőek. Fontos azonban, hogy ne túl magas dózist válasszunk, mert a túlzott mennyiségű vas hosszútávon károsíthatja az egészséget, különösen a gyomor-bél traktust. A táplálkozási szakértők által ajánlottnál nagyobb adagban vasat tartalmazó készítmények esetén sem hasznosul sokkal több vas. Erre az eredményre jutottak egy, az USA-ban elvégzett tanulmányban, mely több mint 5900 személy adatain alapul.



Vitalitás a növekedési életszakaszban

A gyerekek stresszesen jönnek az iskolából, gyorsan elkészítik a házi feladatot, és már rohannak nyelvvóra, zenéórára, jobb esetben sportolni vagy barátaikkal találkozni. Aztán este „bedobják” a vacsorát, hogy minél gyorsabban elmenekülhessenek saját kis világukba, és az örület másnap reggel folytatódik.

A stressz és a velük szemben támasztott egyre növekvő elvárások gyakran fizikai és szellemi képességeik határáig veszi igénybe a gyerekeket. Ezért ügyelni kell arra, hogy a fiatalok elegendő vasat kapjanak, hiszen szervezetüknek nagyobb mennyiségre van szüksége ebből a nyomelemből növekedésük során.

Immun-erősítés

**„A KÓROKOZÓ SEMMI,
A KÖRNYEZET MINDEN.”**

Bármilyen meglepő, az idézet Louis Pasteur-tól francia mikrobiológustól, számos kórokozó felfedezőjétől, a baktériumelmélet megalapozójától származik. Már Pasteur felvetette, hogy – bár maga a fertőzés kórokozóknak tulajdonítható – a betegség kialakulásában mégis a befogadó szervezet tulajdonságai játszanak döntő szerepet.

Jelzések, amelyekre oda kell figyelni

A legyengült immunrendszer jelei lehetnek a felső légutak gyakori megbetegedései, a herpesz és gombás betegségek. Ha valaki hosszú ideig nem képes kilábalni náthájából, a megfázásból, ha sebei lassan gyógyulnak – mindezek az immunrendszer gyengülését jelezhetik!



ALKYMER KAPSZULA

A szervezet ellenállóképességének fokozására, felsőlégúti megbetegedések esetén, általános gyengeségérzet megszüntetésére, sebgyógyulás elősegítésére. Gyógyszernek nem minősülő gyógyhatású készítmény, amelynek hatása klinikailag igazolt. EP kártyára is kapható.



A termékeket keresse a gyógyszertárakban és gyógynövényboltokban, rendelje meg telefonon vagy webáruházunkban!
www.naturprodukt.hu



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

**A KOCKÁZATOKRÓL ÉS A MELLÉKHATÁSOKRÓL OLVASSA EL A BETEGTÁJÉKOZTATÓT
VAGY KÉRDEZZE MEG KEZELŐORVOSÁT, GYÓGYSZERÉSZÉT!**

A kórokozók ellen

Testünk immunrendszere egy pontosan összehangolt, bonyolult elhárító rendszer, amely megvédi a szervezetet minden külső támadástól.

A behatolók baktériumok, vírusok, gombák, élősködők lehetnek - ezek legyőzése, eltávolítása az immunrendszer fő feladata.

Ha az immunrendszer legyengül, és nem reagál kellőképpen egy külső behatolódóra, akkor megbetegszünk: „megfázunk” vagy elkapunk valamilyen fertőző betegséget. Ebbe azonban nem kell betörödnünk: számos természetes anyag

rendelkezik immunerősítő képességgel. A legismertebb gyógynövény a fertőzőes megbetegedések megelőzésére, illetve a már kialakult megbetegedés kiegészítő kezelésére, a szervezet ellenálló képességének fokozására a kasvirág két változata, az *Echinacea purpurea* és az *angustifolia*.

A természetes védekezés híveinek szintén ajánlott a kevésbé ismert, ám a felső-légúti megbetegedések megelőzésére igen hatásos standardizált cápamájolaj, amely alkilglicerol hatóanyagának köszönhetően képes fokozni a szervezet ellenálló képességét.

Aki erős, egészséges immunrendszerrel rendelkezik az a betegség legcsekélyebb tünete nélkül, könnyedén győzi le a kórokozókat.

DR. THEISS ECHINACEA CSEPP

Fertőzőes megbetegedések megelőzésére, a szervezet ellenálló képességének fokozására ajánlott. Gyógyszernek nem minősülő gyógyhatású készítmény, melynek hatását tudományos eredmények igazolják. EP kártyára is kapható.

A termékeket keresse a gyógyszertárakban és gyógynövényboltokban, rendelje meg telefonon vagy webáruházunkban! www.naturprodukt.hu



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



A KOCKÁZATOKRÓL ÉS A MELLÉKHATÁSOKRÓL OLVASSA EL A BETEGTÁJÉKOZTATÓT VAGY KÉRDEZZE MEG KEZELŐORVOSÁT, GYÓGYSZERÉSZÉT!

Mi is a stressz?

A környezetünkől érkező ingereket agyunk két csoportba sorolhatja be: a kellemes vagy kellemetlen ingerek közé. A kellemetlen ingerek, vagyis a stresszhatások, olyan folyamatokat indítanak el a szervezetben, amelyekkel az felkészül a küzdelemre. Gyorsabban ver a szívünk, nő a vérnyomásunk, a szív, a tüdő és az izmok vér-, oxigén- és energiaellátása megnő. Ez nagyon hasznos, mikor menekülni vagy harcolni kell, de ugyanezek a folyamatok indulnak el szervezetünkben minden olyan esetben, amikor idegesek vagyunk. Ha gyakran vagyunk idegesek, akkor a szervezetnek nincs ideje kipihenni magát, állandó készenléti állapotba kerül (állandósul a stressz), és egy idő után kimerül. Az idegkimerültség elsősorban olyan lelki tünetekben nyilvánul meg, mint a lehangoltság, félelemérzés, szorongás, önvád, kisebbrendűségi érzés, ingerlékenység, koncentrációs képtelenség. Al-

vászavarok alakulnak ki: nehezen alszunk el, éjszaka többször felriadunk, reggel fáradtan ébredünk. Ha hosszú ideig fennmarad ez az állapot, szervi betegségek is kialakulhatnak.

A stressz természetesen elsősorban izmainkra hat. Ha szorongunk, feszültek, idegesek vagyunk, izmaink megfeszülnek, tónusuk fokozódik. A tónusfokozódás az oxigénigény növekedésével jár, egyúttal több energiát fogyaszt, ezért estére olyan fáradtnak érezhetjük magunkat, mintha egész nap követ törtünk volna. Másrészt a relatív oxigénhiány fájdalmakat is okozhat. Az ülő munkát végző irodai, szellemi dolgozók, vajon elgondolkodtak már azon, hogy egész napi ülő munka, értekezletek, tárgyalások után miért érzik magukat olyan gyakran fizikailag is fáradtnak? Az izomfeszülés rengeteg energiát igényel, mindezt fokozhatja a testmozgás, a sport hiánya.

STRESSZ, KIALVATLANSÁG? JÓL ELALUDNI, KIPIHENTEN ÉBREDNI!

CIRKULIN VALERIANA KOMLÓVAL

Az alvás elősegítésére, a pszichés stressz tüneteinek enyhítésére. EP kártyára is kapható.

Hagyományos növényi gyógyszer, kizárólag patikában kapható. A javallatokra való alkalmazása a régóta fennálló használaton alapul.



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

**A KOCKÁZATOKRÓL ÉS A MELLÉKHATÁSOKRÓL OLVASSA EL A BETEGTÁJÉKOZTATÓT
VAGY KÉRDEZZE MEG KEZELŐORVOSÁT, GYÓGYSZERÉSZÉT!**

A stressz befolyása az ízületi betegségekre

A külső környezeti tényezők is jelentősen befolyásolják a szervezet működését. Ezt az is bizonyítja, hogy a reumás betegek igen érzékenyek az időjárás-változásra. Ha rosszabbra fordul az idő, ízületeik sajogni kezdenek, végtagjaikban pedig hasító fájdalmat éreznek.

De nemcsak a időjárásí fronthatások ronthatják az ízületi panaszokat. A stressz,

a lelki problémák a is befolyásolják. szervezet anyagcseréjét, a szervek működését. Stressz hatására olyan nagy mennyiségű hormon szabadul fel, mintha támadási vagy menekülési helyzetbe került volna az ember. Mivel azonban fizikai igénybevételről szó sincs, a szervezet nem tudja levezetni az ily módon felszabadult energiát. A felesleges, felgyülemlett

energia feszültséget, ingerlékenységet okoz, és gyakran izom- és ízületi fájdalmak formájában nyilvánul meg.

Fontos, hogy ügyeljünk a napközbeni lazításokra, szünetekre, mert aki napközben nem tud ellazulni, az éjszaka sem tud jól aludni.

Lazítson! Menjen el moziba, színházba vagy szaunába – vagy csak tegye azt, amihez éppen kedvet érez.

HÜBNER ARTHORO BASIS ÉTREND-KIEGÉSZÍTŐ

ZÖLDKAGYLÓ KONCENTRÁTUM
VITAMINOKKAL AZ EGÉSZSÉGES ÍZÜLETEKÉRT

Ajánljuk időseknek, fiataloknak, sportolóknak, szabadidős tevékenység vagy nagyobb fizikai megterhelés során egyaránt.

Forgalmazza: Naturprodukt K
2046 Törökbálint, (DEPO) Pf.
Tel.: 06 23 511 337

A termékeket keresse a gyógyszertárakban és gyógynövényboltokban, rendelje meg telefonon vagy webáruházunkban! www.naturprodukt.hu



LACALUT
DR.THEISS TERMÉK

VIGYÁZZ A SZÁDRA!

KOMPLEX VÉDELEM AZ EGÉSZ CSALÁDNAK

lacalut.hu

Termékeket keresse a gyógyszertárakban,
gyógynövényboltokban, Auchan,
dm, Rossmann, Spar/Interspar, Tesco
áruházakban, rendelje meg telefonon,
vagy webáruházunkban.
www.naturprodukt.hu



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



Legyen hibátlan a mosolya!

Egy gyereknek 20 foga van. A hatodik és tizenkettedik életév között a tejfogak egymás után megmaradó fogakra cserélődnek, és a felnőttkor határára érve (remélhetőleg) 32 egészséges foga lesz, amelyek helyett már nem nőnek újak. Meg kell(ene) becsülni őket...

Hibátlan mosoly egy életen át

Sajnos a fogak fájdalmat okoznak. Már akkor, amikor először kinőnek, néha-néha később is, végül pedig akkor, amikor az ember elveszti azokat. Gyerekkor után még megújulnak, a második, maradandó fogsornak azonban már egy életen át ki kell bírnia sok mindent: édeset, savanyút és mindenekelelt a rágáskor fellépő nagy nyomást. A helyesen elvégzett fogmosás azért fontos, mivel már néhány óra elteltével a megmosott (!) fogak felületén is hemzsegek a baktériumok. Ezek cukorral táplálkoznak, amelyet szerves savakká bontanak le, végül megtámadják a fogzománcot. Ha a fog már sérült, a baktériumok könnyen áthatolnak a védőrétegen, és gyulladásokat, fertőzéseket



okoznak. A beteg fogak kiválthatnak gyulladásokat – a szervezetben belül is!

A bakteriális foglepedéket, melyet plakknak is neveznek, el kell távolítani, mert alatta hamar romlásnak indulnak fogaink. E lerakódások megelőzésére a fogkrém kiválasztása döntő fontosságú. Ajó fogkrém megszabadítja a fogakat a lepedéktől, a kellemetlen szájszagtól és erősíti a fogínyt.

Pirosról a fehér felé

Felnőttek és gyerekek számára egyaránt érvényes: legalább naponta kétszer fogat kell mosni, s a fogmosásnak legalább két-három percre kell tartania! Először a rágófelületet köröző mozgással, utána a fogak belső és külső oldalát kell megtisztítani. Kevésbé ismert egy fontos szabály: mindig a pirosról a fehér felé, vagyis az ínytől a fogak irányába kell a fogkefét mozgatni. Semmi esetre sem szabad keményen súrolni, így nem tisztulnak meg kellően a fogak, ráadásul a fogíny is

irritálódik. Tehát a jelszó: finoman, körkörös mozgással, és alaposan. Fontos: rendszeres időközönként, hathetenként ki kell cserélni az elhasználódott fogkefét. Egy megfázás után viszont mindenképpen, mert rengeteg baktérium és vírus telepedhetett meg rajta. Újabb kutatások fényében ma már azt ajánlják a szakemberek, hogy gyümölcsök, vagy más savas élelmiszerek fogyasztása után ne közvetlenül, hanem csak 30 perc elteltével mossunk fogat. Ennek oka, hogy a gyümölcssavak megtámadják a fogzománcot – az azonnali fogmosással csak „rásegítenénk” erre az agresszív hatásra. A fogaknak kb. fél órára van szükségük a regenerálódásra.

A helyes fogápolás mellett elengedhetetlen a rendszeres fogorvosi ellenőrzés (évente kétszer). A fogínyproblémákra a különleges fogkrémek illetve a szájvizek használata nyújthat megoldást. Feszesebbé teszik a fogínyt és támogatják a gyógyulási folyamatot.

Szépségápolás kívül-belül

A genetikusok a bőr öregedésének hogyanját és miértjét többnyire a velünk született hajlamra vezetik vissza.

A szép, fiatalos arcszín elérésének legjobb módszere az alapos és következetes ápolás. Más szerveinkkel ellentétben, amelyek láthatatlanul öregednek, a bőrünkön már korán kialakulnak az első finom mimikai ráncok. Az állandó arcmozgás – mint amilyen a homlokráncolás vagy a nevetés – nyomot hagy a szem, az orr és a száj körül, s a ráncok idővel sokasodnak. További bűnösök: a szabad gyökök, melyek megtámadják a bőr kollagénszálait és rontják a bőr minőségét.

Nagy ellenségünk, bár barátunk is, a Nap. Napfény nélkül a földi élet elképzelhetetlen. Nem csak a növényeknek van erre szükségük, hanem az emberi szervezet számára is szükséges és létfontosságú. De sajnos ártani is tud: egyértelműen elősegíti az idő előtti bőröregedést.

A nikotin szintén bőrünk ellensége. A dohányosok általában idősebbnek néznek ki, ugyanis a ráncképződés a dohányosoknál ötször erősebb



lehet, mint az azonos korú nemdohányzóknál.

Bőrünk öregedési folyamata életstílusunktól is függ. Aki sokat dolgozik, sok stressznek van kitéve, az gyorsabban öregedik.

A kellemetlen túlsúly is befolyásolja a fontos hormonok termelődését, mely a bőr idő előtti öregedéséhez vezet.

Érezze jól magát a bőrében

Egy kavasavkúra megnöveli a kötőszövetek kavasavtartalmát. A gél belülről táplálja a kötőszövetet, elősegítve a fehérjemolekulák keresztirányú összekapcsolódását, ezáltal javítva a bőrretek rugalmasságát. Feszesen, egészségesen tartja bőrét. A kavasavban rejlő szilícium jelentős mértékben javítja a bőr ellenálló- és regenerációs képes-

ségét. Belsőleg alkalmazva ez a nyomelem segít abban, hogy bőrünk feszebb szerkezetet, friss színt kapjon. Ez a titka tehát az életerős bőrnek, az erős körmöknek és a vonzó, ápoltság megjelenésnek – ilyen egyszerű!

Friss bőr, sugárzó arc

Már a Medici-hercegek is felismerték az olivában rejlő nagy lehetőségeket. Az olajfa öt év elteltével hozza első gyümölcseit. Az értékes extraszűz olivaolaj egy literjéért nagyjából hét kiló olajbogyót kell leszüretelni.

Miért nevezik a toszkánai olajat „zöld aranyknak”? Az olivaolaj 80%-ban tartalmaz egyszerűen telítetlen zsírsavakat, és a legegészségesebb olajok közé tartozik. Az extraszűz olivaolajban természetes E-vitamin és fenolgyűletek vannak. Az általuk kifejtett nagyfokú antioxidáns hatás révén alkalmas arra, hogy bőrápoló kozmetikumok eleme legyen.

A zöld arany tehát a kozmetikai termékek ideális alapanyaga, és egyéb természetes olajokkal, bőrápoló esszenciákkal, vitaminokkal kiegészítve, gazdagítva gondoskodnak a bőr intenzív ápolásáról, és megajándékozzák Önt a mediterrán szépségápolás rendkívüli eredményével.

pharmatheiss cosmetics

Dòliva

From Dòliva with love!

SPECIÁLIS ÖSSZECSOMAGOLÁS!
Próbálja ki most
az olívaolaj alapú kozmetikumokat!

Dòliva hydro Care PLUS 0
Hydrates and 5% urea
Gives intensive moisture

Dòliva & VITAMINE
Vitalisierende Aufbaupflege
SPF 6
Vitalizáló felépítő arckrém SPF 6
Vitalizálja a bőrt

A termékeket keresse a gyógyszertárakban és gyógynövényboltokban, rendelje meg telefonon vagy webáruházunkban!
www.naturprodukt.hu

Natur Produkt
Kiemelkedően a legelő

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

Original silicea gél

EGÉSZSÉG ÉS SZÉPSÉG kívül és belül
BŐR, HAJ, KÖRÖM ÉS KÖTŐSZÖVET

Gyógyszernek nem minősülő gyógyhatású készítmény.

A termékeket keresse a gyógyszertárakban és gyógynövényboltokban, rendelje meg telefonon vagy webáruházunkban!
www.naturprodukt.hu

100%-ban természetes

Natur Produkt
Kiemelkedően a legelő

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

hübner
Original silicea gél
KÜLSŐLEG ÉS BELSŐLEG ALKALMAZHATÓ GÉL
200 ml

Egészségpénztári kártyára is KAPHATÓ.

A KOCKÁZATOKRÓL ÉS A MELLÉKHATÁSOKRÓL OLVASSA EL A BETEGTÁJÉKOZTATÓT
VAGY KÉRDEZZE MEG KEZELŐORVOSÁT, GYÓGYSZERÉSZÉT!

Hosszabb. Erősebb. Dúsabb.



PHARMATHEISS SZEMPILLANÖVESZTŐ szérum

ÚJ

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

PROSZTAGLANDIN
hormon nélkül



- Illatanyagmentes
- Parabén- és szilikonmentes
- Tartósítószer-mentes



*Független dermatológiai intézet által végzett vizsgálatok.

Elbűvölő tekintet és természetes megjelenés

www.szempillaelixir.hu

A terméket keresse a gyógyszertárakban, rendelje meg telefonon vagy webáruházunkban! www.naturprodukt.hu

A terméket forgalmazza: Naturprodukt Kft. • 2046 Törökbálint, (Depo) Pf. 8 • Tel.: 23 511 337