

My Basics

Magazin



A TERMÉSZET LEGJAVA A TESTI
ÉS SZELLEMI JÓLLÉTÉRT

My Basics

prémium természetes táplálékkiegészítők

Szív- és érrendszer
Szorongás és alvás
Bőr és szépség
Izmok és ízületek
Köhögés és megfázás
Emésztés és máj

zepter
INTERNATIONAL

My Basics



„A siker az egészséges test és az egészséges elme szinergiájának magától értetődő eredménye. Ahhoz, hogy teljesen egészségesek legyünk, mentális és fizikai lehetőségeink nagy részét fel kell szabadítanunk. Ez a fajta egészség az egyik legfontosabb eredmény, amit elérhetünk, mivel ez az előfeltétele minden másnak. Annak a személynek, aki ezt megvalósítja, nincsenek határai.”

Philip Zepter

Kovács Patrícia

Színművész

Én egy nagy színház kedvelő vagyok és számtalan alkalommal csak az első sorba vagyok hajlandó jegyet vásárolni. Imádom nézni egészen közelről a színeszet csodáját és amikor Patrícia van a színpadon, akkor azon gondolkodom, hogy lehet valaki ilyen üde, friss és gyönyörű. Egyben mindig is biztos voltam, hogy ebben sok munka van, mert ezt nem lehet csak a genetikára bízni. Örültem, hogy volt lehetőségem megkérdezni személyesen is, hogy hogy csinálja ezt a művésznő annyi más színházon kívüli társadalmi szerepvállalás mellett is.

Elsősorban amit mondanék, hogy boldognak, üdének, harmonikusnak lenni iszonyatos munka és dolgozni kell érte nap mint nap. Amikor a legnehezebb időszakaimat éltem, akkor néztem ki a legjobban. Hiába voltam magánéleti válságban vagy stresszeltem akár szakmai okok miatt, mindent megtettem, hogy összeszedjem magam. Amikor nagyon nehéz az élet és az ember ráveszi magát mégis, hogy mosolyogjon, az azért jó, mert visszamosolyognak az emberek és ez egy pozitív energia. Ha belépek akárhova és derűt, kedvessé-



get sugározok, akkor azt fogom visszaadni. Amikor különösen bonyolulttá válik minden körülöttem és nem megy a mosolygás, akkor egy kis időre bezárkózom. Semmiképpen nem terhelem a környezetem azzal, hogy nehézségeim vannak. Ugyanis, ha elkezdem azt verbalizálni, hogy valami nagyon nehéz, attól nem lesz jobb. Ez egy fegyelmeztség, de én nagyon fegyelmezetten étkezem és sportolok is. Az étkezésem alapja, hogy bár nem vontam meg a cukrot, van, hogy elcsábulok egy finom desszerttől, mert lakik bennem egy hedonista, de utána nagyon odafigyelek, hogy ledolgozzam. Minden nap céklalével kezdem a napot és egy rizstejes kávéval, majd az első nagyobb étkezésem az ebéd. Délelőttönként többnyire próbálok és a tele has engem lefáraszt és nem tudok úgy dolgozni a színpadon. Sok magot eszem és aszalt gyümölcsöket. Nagyon ritkán eszem fehér lisztből készült ételeket és megválogatom a szénhidrátokat. Rengeteg zöldséget

és gyümölcsöt fogyasztok, de sajnos nem sok időm van a beszerzésre, ezért megbízható helyről rendelem. Ez több szempontból is jó. Az egyik, hogy sokkal tudatosabb vásárló lettem, mert nem hatnak rám a termékcsábítás eszközei és tényleg csak azt rendelem meg, amire igazán szükség van. Régebben a nagybevásárlásoknál azt vettem észre, hogy kétszer annyi került a kosárba, mint amiért bementem. A másik pedig az időgazdálkodás, mert akkor érkezik az áru, amikor megjelöltem az időpontot. Így az jön meg, amire valóban szükségem van. Nem szeretem, ha az étel megmarad vagy esetleg megromlik. Igyekszem figyelni arra, hogy pont annyi legyen a hűtőben, ami minőségben és mennyiségben a legoptimálisabb. Nagyon ritkán, de ha előfordul egy gyomorpufladás, vagy valamilyen kellemetlen közérzetet okozó banálisabb, de zavaró probléma jelentkezik, akkor ezeket természetes módon, gyógyító növényekkel oldom meg szinte minden esetben. Nyilván egy migrén kivétel, ha színpadra lépés előtt köszön be, akkor nyúlok gyógyszerhez, hiszen gyorsan és erős hatás kell. Ami még nekem alapvető, hogy az én étkezésem egy böjti diéta. Ez azt jelenti, hogy csak bizonyos „időablakokban”

eszem. Ennek nem az az oka, hogy a testsúlyomat kontroll alatt tartsam, hanem, hogy nyugodtabban tudjak aludni, ne dolgozzon a gyomrom éjszaka. Ezért többnyire este 6 után már nem eszem. A mozgás és a sport területén a futást és a jógát szeretem. Ez számomra nem csak az aktivitást, hanem az énidőt is jelenti. Ilyenkor együtt tudok lenni magammal. Ez fizikális és mentális erőt és tartást ad az életemhez. Ha mégsem tudok valamilyen ok miatt elmenni, akkor otthon végzem ezt a pilateses-jógás mozgásformát. Muszáj erre időt fordítani. A színész hangszere a teste. Vigyázni kell rá. Öt kilométer alatt fel sem veszem a futócipőt. Én soha nem futottam rosszul, de untam a futást. Aztán egyszer egy magánéleti válságban azt vettem észre, hogy terápia lett a futás. Nekem csak arra volt szükségem, hogy jobb láb-bal láb és csak erre kellett figyelnem. Az alvással már sokkal több a gondom, mert reggel hatkor kelek a gyerek miatt és késő este van vége az előadásoknak. Muszáj innom egy kávé az előadás előtt és annak hatása még kitar, meg hát a felfokozott állapot is, így nehezen megy az azonnali elalvás. Ezzel kapcsolatban van még feladat, de rajta vagyok, hogy gyorsabban menjen az álomba merülés édes folyamata.



My Basics

Digesti Well

gyömbér, citromfű
és kamilla

OPTIMÁLIS
EMÉSZTÉS

Emésztés
Gyomor



zepter
INTERNATIONAL

Segít a nehéz étkezés utáni puffadás és feszítő, telt érzés feloldásában.

Az **optimális emésztést** nehéz elérni, különösen, ha **túl sokat eszünk, túl sok alkoholt iszunk vagy ha zsíros ételeket fogyasztottunk**. A gyomor túlterhelése manapság nagyon gyakori és negatívan befolyásolja a mindennapi életminőséget.

A **Digesti Well** pasztilla a természet legjavát nyújtja Önnek **három kulcsfontosságú** összetevővel, amelyek **szinergiában** működnek, hogy segítsenek megszüntetni a gyomorpanaszokat.

A **gyömbér** (*Zingiber officinale*) és a **citromfű** (*Melissa officinalis*) száraz kivonatai hozzájárulnak az emésztőrendszer természetes működéséhez.

A **kamilla** (*Matricaria recutita*) segít megszüntetni a puffadt érzést.

A **Digesti Well** pasztillák ízletesek és nem tartalmaznak hozzáadott cukrot, illetve mesterséges aromákat.

A **Digesti Well** könnyen alkalmazható, egyszerűen csak rágja vagy szopogassa el a pasztillát, ha emésztési nehézségei vannak.

Minden egyes **Digesti Well** tablettát 20 mg gyömbér száraz kivonatot, 10 mg citromfű száraz kivonatot és 10 mg kamilla száraz kivonatot tartalmaz.

A **Digesti Well** serkenti a nyáltermelést, ami segít gyorsan megszüntetni a **nehéz ételek utáni puffadást**, illetve túlzott teltség-érzést.

Nehéz ételek után, emésztési nehézség esetén, vagy ha megfekszi valami a gyomrát, szopogasson vagy rágjon el naponta 1 - 6 pasztillát.

Adagolási javaslat

Gyermekek 6 éves kor felett: 1 - 3 pasztilla naponta, étkezés után.

Felnőttek: naponta 1-6 tablettát étkezés után.

Mentolos és cukormentes.

Csak természetes aromákat tartalmaz.

G. Németh György

*Benyovszky Orvosi Központ igazgatója
Magyar Alvás Szövetség elnöke*



Egy olyan emberrel találkoztam, aki soha nem fogy ki az ötletekből, aki számára az emberi hangnem és bánásmód az általa vezetett intézményben alapkövetelmény. Az ott dolgozó orvosok és egészségügyi szakdolgozók számára ez könnyen vállalható, hiszen amilyen a vezetés, olyan az intézmény. Szép beszéd, gondoskodó és őszinte válaszok jellemzik itt a hangulatot és el is felejtí az ember, hogy betegség miatt érkezett. Ha valakitől, akkor G. Németh Györgytől sokat tudunk tanulni az alvász problémákról is, hiszen intézményében van a Magyar Alvás Szövetség központja is, aminek ő az elnöke. Nagyon élvezetes beszélgetés volt az egészségmegőrzésről és a gyógyítás különböző aspektusairól.

Az utóbbi években felértékelődött az egészség szerepe. Többet és jobban figyelünk arra, hogy hogyan élünk és miképpen tudjuk karbantartani szervezetünket, hogy a kor előrehaladtával is fel tudjuk venni hatékonyan a küzdelmet a betegségekkel szemben és, hogy fel-

készültek legyünk az idősődéssel járó környezet- és közeg változásaira.

Különösen az utóbbi években, amikor a járvány jelentős veszteségeket okozott ez a magunkra és az egészségre való figyelés felerősödött bennünk.

Az egészség legfontosabb alapja az életmód, amire ha valaki odafigyel, annak sokkal nagyobb esélye van arra, hogy tovább éljen. Ez talán egyfajta filozófia, de ez kell legyen a mai ember számára a legfontosabb prioritás. Ennek eléréséhez a táplálkozás, a mozgás és az alvás az, amivel jelentősen magasabb minőségű életet tudunk biztosítani magunk számára. Az utóbbi évtizedekben megszületett ki ez az alvással, mert rájött a tudomány arra, hogy a jó alvás nélkül igazán nincsen jó egészség sem. Amivel mi itt foglalkozunk az ennek a háromnak a különböző dimenziói.

Mindezek megvalósításához olyan hozzáállásra van szüksége az embernek, amik például az én szüleimnek az életében nem voltak meg. Akkor az volt a fontos, hogy az étel oda kerüljön az asztalra, de az nem, hogy ezeket az ételeket a szervezet hogyan és milyen módon

dolgozza fel és egyáltalán az élethosszunkat hogyan befolyásolja. Ez egy új dolog és a 21. század fontos üzenete.

Azok a szakemberek, akik benne vannak és ezért dolgoznak, ők ezt egyre tudatosabban teszik. Az olyan intézetben, mint a miénk is egyre nagyobb szerepet kap az egészségmegőrzés a betegséggel együtt. Szoktak a holisztikus gyógyászatban arról beszélni, hogy az egész embert kell nézni, de az egészségmegőrzés még azon is túlmutat.

Fantasztikus világban élünk, mert a technológia fejlődése is egyre többet segít.

Nem szabad elfelejteni: az, hogy eddig jutottunk, annak komoly alapjai vannak, hiszen több évezredes tapasztalatokat halmozott fel az emberiség. Ha semmi másra nem gondolunk, mint a kínai- vagy az indiai gyógyításra, aminek alapjai a természetes gyógymódok voltak, akkor jobban megérthetjük ennek a tudománynak a lényegét. Akkor még nem álltak rendelkezésre szintetikus szerek és módszerek, akkor a gyógynövények voltak és ezekből indult ki minden. Ma már akár a mi intézményünkben is nem csak a betegség gyógyításához szükséges terápiákra koncentrálnak, hanem nézzük a beteg életmódját is és feltérképezzük, hogy ez mennyire tud hozzájárulni a mi munkánk sikeréhez és a beteg javulásához. Ez egy újfajta hozzáállás a gyógyításhoz, amit egyre többen vallanak.

Sokan nem tudják a napi stresszt kezelni és ez nem csak a nappalokra, hanem az éjszakákra is kifejti hatását, majd elindul egy ördögi kör. Nem tud aludni és nem tud dolgozni sem. Majd már azért nem tud aludni, mert stresszhelyzet alakult ki az elmulasztott feladatok miatt.

Nyilván az elsődleges a természetes módszerek és szerek alkalmazása, de ezek sem csodaszerek, szükség van arra, hogy meg tudjuk változtatni a szokása-

inkat. Ezen az úton segítségre lehetnek gyógynövények, de nem jelentik önmagukban a megoldást, rendet kell tennünk az életünkben. Ezeknek a szereknek az alkalmazásában is jelentős szerepe van a tudománynak. Ezeket sokkal régebb óta alkalmazza az emberiség, mint a szintetikus szerek, de tudni kell kinek, mennyit és mikor.



My Basics

Calm Day Golgotavirág

JOBB PIHENÉS

Mentális egészség



zepter
INTERNATIONAL

Természetes megoldás az optimális relaxáció, az egészséges alvás és a jobb életminőség érdekében a GOLGOTAVIRÁG hatóanyagának köszönhetően.

A **Calm Day** alapja a **golgotavirág** (*Passiflora Incarnata*), amely egy nyugtató tulajdonságokkal rendelkező növény. Segít **egyensúlyba hozni az idegrendszert**, csillapítja az ingerlékenységet és az idegi feszültséget.

A **Calm Day** hozzájárul az **optimális relaxációhoz** és megkönnyíti az alvást anélkül, hogy álmoságot vagy függőséget okozna. Gyorsan hat, jól tolerálható és hosszú távú használatra is alkalmas. Támaszt nyújt a stresszel szembeni küzdelemben és segíti a természetes és egészséges alvást. Gyorsan hat, jól tolerálható és hosszú távú használatra is alkalmas. A gyógynövény hatásáról szóló tanulmányok nagyfokú elégedettséget mutatnak - a résztvevők nagy többsége (83%) folytatni kívánja a szedését.

A **Calm Day golgotavirág hatóanyaga** több mint 3000 résztvevővel végzett klinikai vizsgálatokban bizonyította hatékonyságát:

- **72%-uk érezte, hogy könnyebben tudnak relaxálni nyugtató vagy hipnotikus hatás nélkül.**
- **75% jobb alvásminőséget tapasztalt.**
- **39%-uk életminőségének általános javulását érzékelte.**

Napközben a **Calm Day** segít megtalálni az **érzelmi egyensúlyt** és **nyugodtnak**, de **mégis ébernek maradni**, így hozzájárul ahhoz, hogy képes legyen koncentrálni a munkában és vezetés közben is.

Az este bevett **Calm Day** segít **könnyebben elaludni** és **pihentetőbb alvást biztosít**.

A **Calm Dayt** magas szintű minőségi szabványok és minőségellenőrzés mellett állítják elő, hogy biztosítsák a golgotavirág alapanyag és kivonat kiváló minőségét.

A **Calm Day** 200 mg magas koncentrációjú száraz golgotavirág (*Passiflora Incarnata* L.) kivonatot tartalmaz tablettánként. A készítmény fő aktív összetevői a flavonoidok.

Adagolási javaslat

A relaxáció támogatására: 1-2 tableta reggel és este.

Az egészséges alvás fenntartásához: 1-2 tableta 30 perccel lefekvés előtt.

A **Calm Day** 30 percen belül hat, laktóz- és gluténmentes.



Dr. Vida Zsuzsa

Neurológus főorvos
Alvászorvos (Szomnológus)



Zsuzsa soha nem megkerülhető, ha az aktív nappalokról és a pihentető alvásról van szó. Az „ország alvászorvosának” szoktam hívni őt, hiszen ha alvásprobléma a kérdés, akkor ő a válasz. Minden médiafelületen találkozhatunk megnyugtató és jól érthető szakértői válaszaival. Itt és most az alvászavarok leggyakoribb formájáról, az inszomniáról (álmatlanságról) fogunk beszélni.

Az inszomnia többféle változatával találkozhatunk. Van az elalvási-, az át-alvási- és a korai ébredési zavarral járó inszomnia, vagy ezek kevert válfaja. Ez korunk egyik népbetegsége, részben a felgyorsult világunk, az információözön és a fényszennyezés miatt, hogy csak néhányat emeljek ki a káros hatások közül. Sokaknak felborul a bioritmusuk, akár azáltal, hogy maguknak borítják fel, mert éjszakába menően nézik a tévét vagy ülnek a laptop, illetve az okoseszközök előtt. Sokan kénytelenek többműszakos munkarendben dolgozni. Az alvási szokásainkat örököljük is, aki gyerekkorában rossz alvó volt sokszor felnőttként is az. Tehát a megoldás könnyű és egyben nehéz is. A kiváltó okokat jól be lehet

azonosítani, de a szokásokon, a stresszhelyzetben, a külső körülményeken nehéz kívül helyezni magunkat.

Alapvetően az életmódváltás az, amit itt is el kell határozni és végig kell vinni. Az alváshigiénés tanácsok komolyan vétele és betartása vezethet javuláshoz. Itt gondolok az étkezési szokásokra, a lefekvés időpontjának rendszerbe állítására, a fekhely, a fény- és hangviszonyok rendezésére, amennyire ez lehetséges. Az okos eszközök és monitorok lefekvés előtt egy órával való kikapcsolására. Sajnos van amikor ez nem elég, mert vannak, akik sokkal érzékenyebben reagálnak családi, munkahelyi hatásokra. Aki jó alvó, azt is kizökentheti egy tragédia vagy egy lelki megrázkódtatás átmenetileg. Vannak fokozatok, nem rögtön egy erős altatóval kell kezdeni. Erre egyébként a páciensek nagyon fogékonyak is, mert mindig elmondják, hogy nem szeretnék altató gyógyszert szedni. A gyógyszer egy mentőöv és van, amikor szükség van rá, de a cél, hogy nem maradhat állandó része az alvásnak. A hivatalos altatószerek előtt van számtalan más megoldás és itt a nem gyógyszernek minősülő gyógynövény alapú táplálékkiegészítőkre gondolok, amelyek nagyon sokat segíthetnek.

Nem akarok túlzásba esni, de érzésem szerint az esetek 50%-ban elegendőek ezek a gyógynövény alapú készítmények. A másik felében szükséges a gyógyszer, de szeretném leszögezni, hogy ez sem egy ördögtől való dolog, mert aludni muszáj ahhoz, hogy egészségesek maradjunk. Nem cél, hogy altatóval élje le valaki az életét, de amíg a kiváltó okokat megszüntetjük kell a támogatás és ez lehet táplálékkiegészítő vagy súlyosabb esetben altató gyógyszerkészítmény. Az sem mindegy, hogy mikor találkozom a betegekkel. Amikor már hetek óta nem tud aludni és már az állása is veszélyben van, mert nem tudja a feladatát ellátni, akkor nem tudok sokat kísérletezni és kell egy akut megoldás. Ha a beteg később visszajön, akkor megpróbálunk egy hosszútávon fenntartható megoldást találni és egy jó stabil állapotot kialakítani. Ez egy hosszú feladat és a páciens részéről is komoly erőfeszítést igénylő folyamat. Ami még nagyon nehéz az inszomniában, hogy minél jobban akarunk aludni annál kevésbé sikerül. Sokszor a betegek maguk mondják el, hogy amikor közeledik az este, akkor már előre stresszelnek az elalváson vagy azon, hogy hányszor fognak felébredni. Ma már eléggé közismert, hogy megfelelő mennyiségű

mélyalvás elengedhetetlen a testsúly megtartásához. A fogyókúra sem lesz olyan sikeres, ha ez egy alvásproblémával van nehezítve. Ennek magyarázata az, hogy megfelelő mennyiségű mélyalvás szükséges ahhoz, hogy olyan zsírbontó folyamatok végbe menjenek a szervezetben, ami hozzájárul a sikerhez. Szintén hozzásegít a túlsúlyhoz, hogy kialvatlan állapotban a túlsúlyhoz sokkal többször nyúlunk napközben és ez súlygyarapodáshoz vezet. Én magam is nagyon érzékeny vagyok a stresszre és ez az alvásomra is rá tudja nyomni a bélyeget. Különböző praktikat próbálok bevetni. Nekem nagyon beválnak a relaxáló zenék; még nem is vagyok az ágyban, még csak készülődök, de már ezt hallgatom. A könnyű vacsora és a fürdő is segít, és van egy kutyám, akivel minden este elmegyek sétálni. Ha éjjel felébredek, nem görcsölök rá. Egy-egy rossz éjszakából nem vonom le azt a következtetést, hogy alvásbeteg vagyok. Ilyen van és előfordul bárkivel. Adott esetben én is megpróbálok olyan nem gyógyszernek minősülő táplálékkiegészítőt szedni, mint például a melatonin, ami számos más problémára is jó és bátran nyúlok a gyógynövény hatóanyagú készítményekhez vagy teákhoz is.

My Basics

Calm Night Macskagyökér

JOBB ALVÁS

Mentális egészség



zepter
INTERNATIONAL

A macskagyökér már régóta ismert nyugtató hatásáról és segíti a pihentető alvást.

Az **alvás életünk** majdnem **1/3-át teszi ki** és elengedhetetlen a mentális és fizikai egészséghez. Az alvás alapvető fontosságú támogatást nyújt az immunrendszernek, segíti az érzelmi stresszel való megbirkózási képességünket, valamint javítja a memóriánkat és a termelékenységünket. A jó alvásminőség hozzájárul a **jobb fizikai és mentális regenerálódáshoz**.

A vényköteles altatók növelhetik az alvás időtartamát, de csökkentik a mély alvást. Olyan mellékhatásaik vannak, mint például a másnapi hosszan tartó álmoság, fejfájás, izomfájdalmak, székrekedés, szájszárazság, koncentrációs zavarok, szédülés.

A **macskagyökér** (*Valeriana officinalis*) az egyik leg többet vizsgált gyógynövény, amely az alvásminőség javítását szolgálja. Bizonyított, hogy a macskagyökér segít helyreállítani az alvási ciklust, **növeli a mély alvás arányát**, valamint elősegíti az egészséges, pihentető, jó minőségű alvást, ugyanakkor nem okoz nappali álmoságot.

A **Calm Night** kiváló minőségű, száraz macskagyökér (*Valeriana officinalis*) kivonaton alapul és jelentős dózist (tablettánként 500 mg kivonatot) tartalmaz.

Klinikai vizsgálatok szerint a valerianát használók **80%-a jobb alvásminőségről számol be**.

A valeriana fokozatosan fejti ki hatását, ezért a minőségibb alvás érdekében ajánlott legalább 2 héten keresztül szedni.

Adagolási javaslat

Nyugtató hatás és nyugodt éjszaka: 1-2 tablettát esténként.

- Nem okoz nappali álmoságot
- Nem szokik hozzá a szervezet, nem alakít ki függőséget
- Laktóz- és gluténmentes

Csonka András

Színművész | Előadóművész



András, mindenki Csonka Picije szeretett személyisége és tehetsége mellett híressé vált arról is, hogy rettenetesen betegségek miatt és mindent megtesz azért, hogy egészséges legyen. Amikor ezt a riportot készítettem az első gondolatom az volt, hogy végre megkérdezhetem tőle, hogy visszaemlékezése szerint mikortól lehetett azt mondani, hogy már tudatosan vigyázott az egészségére. De ha nagyon „bekérdezős” lennék, úgy is feltehetném a kérdést, hogy mióta vagy hipochonder?

A hipochondriának többféle fokozata van. Van olyan, amikor az illető teljesen tönkreteszi a környezetét az állandó rettegéssel és betegségek tüneteinek hamis produkálásával. Szerintem mindenkinek kötelessége lenne legalább annyira hipochondernek lenni, mint amilyen én vagyok. Akkor az emberek elmennének

évente szűrésre és nem csak maguk miatt, hanem a családjukért, a szeretteikért érzett felelősségből is. Én otthonról hoztam a magunkra és egymásra figyelés magas minőségét. Soha nem fordulhatott volna elő, hogy édesanyám ne vegyen észre valamilyen tünetet és azzal ne törődjön.

De a tudatosság a félelemmel is kapcsolódik, hiszen minden betegséget el akarok kerülni, ami nyilván nem lehetséges. Ha bármilyen tünetet észlelek a legnagyobb félelmet amiatt érzem, ha nem tudom az okát és a megoldását sem. Ha bármit észreveszek, akkor minimum aznap elindítom a megoldás-keresés folyamatát.

Van egy nagyon jó barátom, egy fül-orr-gégész – amúgy minden színésznek a gégész a legjobb barátja – akitől azonnal megkapom az első útiratást, ha bármilyen bajom van. Ez nekem nagyon nagy megnyugvást jelent. Nem szabad nem tudni,

nem észrevenni, elfedni a bajt, mert a tünetek annyira lekötik az embert, hogy nem tud jól koncentrálni az életére.

A másik a genetika, ami nagy szerencsém és erre nyilván nincs ráhatásom, de igyekszem jól élni vele. Bár a rendszerességnek, ami az egészséges életmód alapja, nem kedvez a színészi pálya. Van, amikor ma itt és reggel, holnap ott és este dolgozom, de ez a tudatosságot nem befolyásolhatja. A tudatosság az én döntésem, például nem eszem este, tehát sem aludni, sem színpadra nem megyek tele gyomorral. Vannak ételek, amik a reflux miatt kikerültek az étrendemből; ilyen a lecsó, amiért azóta is könnyeket ejtek, mert imádom. Nem fogyasztok csípős és fűszeres, zsíros ételeket. De akkor minek élünk, ha megvonunk magunktól mindent? Ezért, ha nem kell énekelni, akkor azért bele-bele megyek ilyen dolgokba is.

A fagyilt a mindenem, de csak nagyon jó fagyit eszem, ezt nem vonom meg magamtól.

Nagyon lényegesnek tartom a táplálék-kiegészítők szedését, mert valamilyen módon pótolni kell azt, ami nem lehet benne minden étkezésben, ahogy az enyémben sem.

Ha van lehetőség például az én esetemben emésztés könnyítésére, akkor gyógynövény alapú dolgokhoz nyúlok, de sajnos van olyan is, hogy ez nem elegendő. Az immunerősítés mindaz, amiről eddig beszéltünk, de a mozgást sem lehet kihagyni.

Az immunrendszerünk egy adottság és ehhez kell mindenkinek hozzátenni, amit csak lehet és aki csak tudja, ezt természetes módon tegye meg.

Rombolni jobban lehet az immunrendszert, mint építeni, ezért nem lehet megúszni betegségek nélkül, ha nem törődünk vele és nem nyújtunk természetes módon támogatást.



My Basics

Coldfree

Bíbor kasvirág

JOBB
VÉDEKEZŐKÉPESSÉG

Köhögés és megfázás



zepter
INTERNATIONAL

Erősítse az immunrendszerét

A fáradtság, a stressz, a téli hideg **gyengítheti az immunrendszert** és fogékonyabbá teheti Önt a különböző felső légúti betegségekre.

Az **bíbor kasvirág** (*Echinacea purpurea*) alapú **Coldfree** a legjobb természetes szövetes, amikor a szervezet védekezőképessége sérülékeny. Segíthet az **immunrendszer erősítésében** és a megfázás **megelőzésében**. Megfázás esetén pedig **támogatja az immunrendszert** a **gyorsabb felépülés** érdekében.

Az **echinacea** az **egyik legtöbbet vizsgált gyógynövény**. A **növény föld feletti részei és a gyökere** is tartalmaznak aktív hatóanyagokat. Bizonyítottan **immunmoduláló hatású**, tehát segíti immunrendszerünk optimális működését.

A **Coldfree tablettá** az echinacea legjobb tulajdonságait adja az Ön kezébe. Könnyen és pontos adagolással alkalmazható, formulája pedig **alkoholmentes**.

A **Coldfree** 180 mg-ot tartalmaz az Echinacea purpurea növény részeinek préselt levéből, szárított formában.

A száraz kivonat **magas koncentrációjú** és **kiváló minőségű**.

Adagolási javaslat

Megelőzésre: napi 1 tablettá 10 egymást követő napon keresztül.

A szervezet természetes védekezőképességének serkentésére: 1 Coldfree tablettá reggel és 1 tablettá este.

Dr. Gyarmati Andrea

Gyermekorvos

Amikor Dr. Gyarmati Andreával van lehetőségem találkozni és beszélgetni, akkor mindig nagyon akarok figyelni minden szóra és mondatra, mert mindenből a tapasztalat, a józan ész és a rendkívüli humor árad. Mesés mosolya és sugárzó tekintete már önmagában elvarázsol minden alkalommal. Ha még kicsi gyerekeim lennének, biztos nagyon szeretném őt a mi doktornéninknek, de jelenleg csak arra van lehetőségünk, hogy kedves olvasóinknak egy kis csiptnyi doktornénit adjunk az alábbi pár soros írással.

Gyermekorvosnak lenni a legnagyobb megtiszteltetés és a legnagyobb bizalom, hiszen a szülők rám bízják a gyermeküket. Amikor arról kérdeznak, hogy gyógyszer vagy gyógynövény alapú terápia és hogy mi a szülők hozzáállása, arról én a következőket gondolom.

A szülők nem foglalkoznak a hatóanyagokkal, elfogadják a gyermekorvos tanácsát. Ha gyógynövény hatóanyagokról beszélünk, akkor ez érdekes kérdés. Csak mondok néhány olyan gyógynövényt, amit például rutinszerűen használnak a szülők és a hatóanyaga gyógynövény. Ilyen az izlandi zuzmó, a kakukkfű, a borostyánkő kivonat, a lán-



dzsás útifű, a kamilla, a bazsalikom, az eukaliptusz és a citromfű.

Azt tudom mondani, hogy ránézésre – mert még nem számoltam össze – a köptetők és hurutoldók több mint a fele gyógynövény alapú és általában nem vénykötelesek. Amit mindig meg kell nézni, hogy mivel van aromásítva, hogy van-e benne alkohol, cukor. Az sem mindegy, mit mire adunk. Nem ugyanaz kell egy hurutos vagy egy száraz köhögésre. Gyerekek esetében az, hogy szívesen és könnyen bevegye egy megkerülhetetlen tényező.

Az én édesanyám (Székely Éva) gyógyszerész volt. Ezért is sokat hallottam és tudok a gyógyszerészetről. Mesélt egy érdekes történetet. Egyszer réges régen még a gyógyszerészet kialakulása előtt történt, hogy megfigyelték, ha a temető mellett éjjel kettőkor leszedik azt a növényt, ami ott nő és teát főznek belőle, az jót tesz a szívbetegeknek. Szerencsére volt egy okos ember, aki elkezdett azon-

is gondolkodni és kémiailag analizálni, hogy miért van ez éjfél és kettő között. Kiderült, hogy nem a varázslat miatt, hanem mert magasabb a hatóanyag tartalma ebben az időintervallumban. Ez gyakorlatilag a megfigyeléseken alapuló tudomány maga. Később elkezdtek a hatóanyag tartalommal is foglalkozni, de már a kezdetekben is voltak megfigyelések és kísérletek. Ezt követően már azon dolgoztak, hogy hogyan lehet minél nagyobb hatóanyag tartalmat előállítani, akár mesterségesen is.

Ha a gyermekgyógyászati tapasztalataimat szeretném megosztani, akkor azt kell mondjam, hogy a beteg gyerekek szüksége van a jó levegőre, nem kell be-dunsztolni őket. Meg kell tanítani orrot fújni és érdemes meleggél és fényterápiával is kezelni – én például rendelési időm túl itt szoktam ülni a rendelőben a gyerekekkel és „napocskázunk” a lámpával. A gyermekgyógyászatban az a jó, hogy a gyerek meggyógyul és nincsenek – vagy szerencsére ritkák – a súlyos vagy krónikus betegségek.

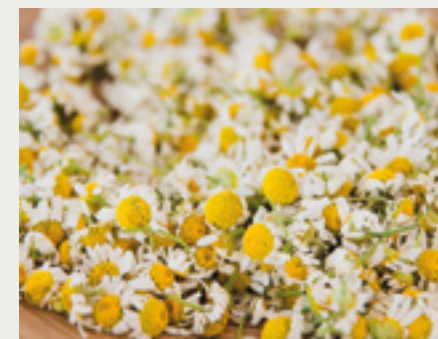
Figyelni kell arra, hogy ha a tünetek nem javulnak, akkor felmerül a bakteriális felülfertőzés lehetősége. Ha egy víztiszta orrfolyás megváltozik (sárgás vagy zöldes lesz), vagy megjelenik a láz például, akkor az a betegség súlyosbodását jelzi. A szülő ismeri a legjobban a gyereket. Az én praxisomban az a csodálatos élmény, hogy sok esetben már a szülő is az én betegem volt és még arra is emlékszem, hogy ők hogyan reagáltak a terápiára. Én mindig elhiszem a szülőknek, amit mondanak. Emlékszem, hogy amikor az én fiam hirtelen jó gyerek lett, elcsendesült vagy nem úgy evett, akkor azonnal tudtam, hogy ez talán egy betegség előjele. Tehát, ha a szülő azt mondja, hogy valami nincs rendben azt mindig komolyan veszem. Bár az antibiotikumnak komoly létjogosultsága van, mert akár életet is menthet, de nem az el-

ső, amihez banális tüneteknél nyúlni kell. A teleorvoslásban és a Google keresőben egy éjszaka alatt elvégzett orvosi egyetemi végzettségben nem hiszek. Ma már számos lehetőségünk van különféle gyógynövény alapú szerekből választani, de ebben az esetben is vannak alapszabályok, amelyeket mindenkinek be kell tartania.

Meg kell nézni honnan származik, megbízható-e a gyártó, mik a hatások és a mellékhatások. Egyébként a mellékhatás is hatás csak az a nem kívánt hatás, egyszerűen így nevezték el.

El kell olvasni a használati utasítást, a javasolt adagolást, de ezt nem árt az orvossal is megbeszélni. Ha egyszer bevált, akkor nem kell minden alkalommal újra és újra megkonzultálni a használatát. De nem biztos, hogy egy hurutos köhögésre ugyanazt kell szedni, mint egy asztmatikusra. Most, hogy túlvagyunk egy nagy világvárványon a fertőzésekkel szembeni védekezés már elég jól megy mindenkinek, ami egyáltalán nem baj, hogy ezt megtanultuk. Ezek cseppfertőzéssel terjedő betegségek, ahol a kézmosás, a légtisztítás és a tiszta vízzel való folyadékpotlítás, a vitaminok ésszerű alkalmazása nem csak vitaminkészítményekkel, hanem élő nyers ételek és italok bevitele alapvető jelentőségű, nem csak a betegségek idején.

Mindig nyitott voltam és maradok a tudományos alapossággal igazolt és a józan ész által alkalmazott módszerek és technológiák iránt. Ezt tanácsolom a szülőknek és a kedves olvasóknak is.



My Basics

ThymoWell

Kakukkfű, eukaliptusz

ThymoPlus

kakukkfű, C vitamin

TISZTA TOROK

Köhögés és megfázás



zepter
INTERNATIONAL

Gyors enyhülés torokfájás esetén

A **kakukkfű** (*Thymus vulgaris*) gyógyászati felhasználása 5000 éves múltra tekint vissza. Hippokratész (i.e. 460-370) úgy vélte, hogy a **kakukkfű köptető hatású**.

A **ThymoWell** és a **ThymoPlus** kiváló minőségű kakukkfű kivonatokat tartalmaz, amelyek megnyugtadják és tisztítják a **torkot**. Készítményeink hasznosak **rekedtség** esetén is.

A **ThymoWell** torokszirup **magas koncentrációjú** folyékony kakukkfű kivonatot tartalmaz az optimális nyugtató hatás érdekében. Egy 15 ml-es felnőtt adag 2,25 g kakukkfű kivonatot tartalmaz.

A **ThymoWell** egy **teljesen természetes szirup**, parabének és tartósítószeresek, valamint mesterséges aromák nélkül. A **ThymoWell** torokpasztillák 30 mg száraz kakukkfű kivonatot, 20 mg C-vitamint és eukaliptuszt tartalmaznak. Természetes **kakukkfű íz**tel rendelkeznek.

A **ThymoPlus** torokpasztillák 30 mg száraz kakukkfű kivonatot, 30 mg C-vitamint és eukaliptuszt tartalmaznak. Kellemes narancs ízűek. A **ThymoWell** és **ThymoPlus** pasztillák nem tartalmaznak cukrot, mentát és **mesterséges aromákat**.

A C-vitamin támogatja a gyorsabb felépülést, mivel erősíti a megfázás elleni természetes védekezőképességet. Az eukaliptusz pedig nyugtató és frissítő hatással van a torokra és segít megtisztítani a légutakat.

Ha szereti a kakukkfű ízét, akkor a **ThymoWell** szirup és a **természetes** kakukkfű ízű pasztillák közül választhat. Ha a **narancsos ízt** kedveli, akkor a **ThymoPlus** a legjobb választás az Ön számára.

Adagolási javaslat

ThymoWell és **ThymoPlus** pasztillák:

Felnőttek: napi 6 pasztilla.

Terhes nők és 4 évesnél idősebb gyermekek: napi 4 pasztilla.

ThymoWell szirup:

Felnőttek és 12 év feletti gyermekek: 15 ml (1 evőkanál) naponta 4-szer

3-6 éves gyermekek: 10 ml (1 teáskanál) naponta 4-szer

7-11 éves gyermekek: 20 ml (2 teáskanál)



Endrei Judit

Judittal találkozni és beszélgetni egy igazi felüdülés. Nyugalma, bája és nyitottsága mindig magával ragad. Én minden alkalommal, amikor elkészönünk egymástól, egyre gondolok: Ilyen akarok majd lenni, így akarok majd gondolkodni, kinézni a világra és mosolyogni. Judit a „fiatalosan idősödés” és a minél hosszabb, egészséges, gyógyszermentes élet nagykövete lett. Nem régen egy kiállításon találkoztunk és majdnem minden pillanatban megállította valaki azzal a kérdéssel, hogy hogyan nem változik ennyi éven át. Hát gondoltam én is ezt a kérdést teszem fel és még azt is, hogy mikor lett döntés az életében az egészséges életmód.

Egyértelműen a gyerekek születésétől kezdve, bár korábban is sok olyan információval találkoztam televíziós munkám során, amik hatottak rám, de ez még nem volt olyan tudatos, mint később. Amikor vártam a gyerekeimet és mivel az akkori trendekhez képest későbbi életkorban szültem őket, már erősen tört felszínre bennem a felismerés, hogy nagyon sokáig egészséges szeretnék velük maradni.

Ezekben az időkben még nem a táplálékkiegészítők jelentették számomra az egészségtudatosság felé vezető út első lépéseit, hanem elkezdtem odafigyelni a táplálkozásra. A gyerekkoromból hozott nehéz, zsíros étkezéshez képest fordultam a könnyebb ételek, a több zöldség felé. Ma ezt – divatos kifejezéssel élve – mediterrán étrendnek nevezzük.

A táplálékkiegészítőket akkor engedtem be az életembe, amikor anyukám meghalt. Érdekes dolog, hogy bár rendkívül szerettem őt és sok mindenben példa volt előttem, de sajnos láttam egy rossz példát is tőle, az egészségtelen életmódot. Dohányzott, egészségtelenül táplálkozott és nagyon keveset mozgott. Így fordulhatott elő, hogy egy negatív példa pozitív hatást váltott ki, mert egyet tudtam, ez semmiképpen nem lesz követendő példa előttem és a lányaim előtt sem.

Régebben úgy gondoltam a táplálékkiegészítőkre, hogy ezek csak úri huncutságok, minek kellenének, hiszen eszem én elég zöldséget, gyümölcsöt. Meg a szüleim is egész életükben csapvizet ittak, miért kellene tisztított vizet inni. Aztán elkezdtem hiteles helyeken, hiteles

emberektől előadásokat hallgatni arról, hogy nincs elegendő ásványi anyag, nyomelem és vitamin az ételekben, és az is meglepett, hogy milyen előnyei vannak a víztisztításnak. Ki hinné, hogy nemcsak az egészség miatt, de még a pénztárcánkat is kíméli, bármilyen hihetetlen. Értékelem magamban, hogy ki tudtam nyitni az elmémet az információk előtt, majd döntöttem és ezt következetesen be is tartottam nap mint nap. Természetesen együnk zöldséget és gyümölcsöt, mert az nagyon finom és élvezetes, de szükség van a további pótlásra.

Talán sokan irigyelnek a korosztályomból, és még lehet, a fiatalabb korosztályból is, hogy semmilyen gyógyszert nem szedek. Nincs problémám sem a vérnyomással, sem a koleszterinnel, sem a vércukorral, vagy mondhatnék más, széles körben elterjedt népbetegséget is. Ha nagy ritkán jön egy megfázás, akkor azt is természetes módon és időben igyekszem gyógyítani.

Nem egyformák a napjaim, van, hogy nyugalmasabb és van, hogy egész nap jövök-megyek, azt is mondhatnám, hogy rendszertelenül élek. De vannak olyan napi szokások, mint például a gyaloglás, amiről csak a legritkább esetben mondok le. Nem tudom, minek kell történni ahhoz, hogy ne lépjem le az öt kilométeremet. A táplálékkiegészítők használata, szedése is egyfajta rendszer, elő van készítve, tehát nem tudom, de nem is akarom kikerülni. Hogy mit tudok tanácsolni? Ha valaki hoz egy döntést, akkor tudja, hogy azért változtat, mert hosszán akar egészségesen élni. Ha valaki nem képes arra, hogy tegyen ezért, akkor nehéz meggyőzni. Mindenki maga dönt az életéről, az egészségéről.

Nem tudom, hogy mi lenne, ha nem kezdtem volna el szedni a természetes étrend kiegészítőket, de nem is szeretnék erre a



– szerintem rossz – változatra gondolni, de azért a mozgást se felejtsük el.

Jó, ha tudjuk, senkit nem lehet kívülről rávenni, motiválni, hogy tegyen magáért, ez a saját felelősségünk és csakis magunkon múlik. Én abban is hiszek, hogy ha vannak hatvan-hetven körül cukorproblémák vagy bármi más kezdődő probléma, akkor nem kell feltétlenül rögtön a gyógyszerhez nyúlni. Bár nem vagyok orvos, de a fogyás, a megfelelő táplálkozás, mozgás és természetes gyógymódok, növények vagy növényi alapanyagú készítmények csodákat tudnak művelni.

Mit mond magának Endrei Judit, amikor rossz idő van, és nem csicseregnek a madarak? Akkor is elindul, mert tudja, hogy jót fog tenni.

Nem tudom az idejét, hogy mikor voltam beteg úgy igazán. Amire nem sajnálom a pénzt és az időt, az az egészségem!

My Basics

Flexoptim

Kurkumin

EGÉSZSÉGES
ÍZÜLETEK ÉS
MOZGÁS
SZABADSÁG

Ízületek és izmok



Egészséges ízületekkel szabadon mozoghatunk és élvezhetjük az életet. Az **egészséges porcok** elengedhetetlenek a rugalmas hajlító/egyenesítő mozdulatokhoz és ahhoz, hogy megvédjék az ízületeket az egymáshoz való dörzsölődéstől. A sérülések, az életkor, az elhízás és a genetikai tényezők gyengíthetik és károsíthatják a porcot és az ízületeket.

A **Flexoptim** egy **innovatív** bioaktív kurkumin alapú készítmény, amely **segít megvédeni az ízületek rugalmasságát és a csontok egészségét**.

A **Flexoptim** a **bioaktív folyékony micelláris emulziós** technológiát alkalmazza kurkumin oldhatóvá tételére és aktivitásának optimalizálására. A kurkuma (*Curcuma longa*) rizómája gazdag kurkuminban. Ez egy erős természetes antioxidáns és gyulladáscsökkentő molekula, amely a növény fő hatóanyaga. A **Flexoptim tengeri eredetű (algákból származó) D3-vitamint** is tartalmaz, amely hozzájárul az **egészséges csontozat fenntartásához**.

A **Flexoptim** sokéves szakértői kutatás és klinikai vizsgálat eredménye. Kapszulánként 42 mg kurkumint tartalmaz folyékony formában.

A **Flexoptim**, **egy tudományosan igazolt** hatású kurkumin-készítmény. A **Flexoptim**mal kapcsolatos **klinikai vizsgálatokat** több mint **2500** résztvevővel végezték, hogy megerősítsék az **ízületekre és a porcok egészségére** gyakorolt pozitív hatását. A vizsgálatok során a résztvevők akár 93%-a **nagyfokú elégedettséget** fejezett ki. A **Flexoptim kiváló toleranciaprofilit** mutatott még a hosszú távú, több mint 6 hónapos használat után is.

Adagolási javaslat

Felnőttek és 12 év feletti gyermekek:

Akut fázis: 2 kapszula naponta kétszer

Fenntartó, krónikus használat: 2 kapszula naponta

Vegán kapszulák

Laktóz- és gluténmentes

Dr. Árvai Anita

Vegán chef



Anitával találkozni az éttermében sokkal több, mint egy ebéd vagy vacsora. Olyan örömmel fogadja a vendégeit, amit akkor is jó látni, ha mi már leültünk az asztalunkhoz. Beszélgetni vele és tanulni tőle a növényi táplálékok gyógyító erejéről egy másik világba csöppenés élményét adja. Sok munka van abban, hogy itt tart, de saját hosszú évekkal ezelőtti súlyos betegségének a gyógyulását köszönheti ennek a tudásnak, amit önzetlen módon megoszt mindenkivel, akit érdekel és aki komolyan veszi, hogy az vagy, amit megeszel.

Én szinte minden nap használok gyógynövényeket. Nagyon bátran és mára már könnyedén igazodom el ebben a csodálatosan színes világban. Nem csak akkor nyúlok a gyógynövényekhez, amikor betegség tüneteit kezelem, hanem akkor is, amikor megelőzőm a bajokat. De mondom konkrétumokat, hogy vágjunk is a közepébe. Én minden nap megiszom egy csésze kamillateát, a gyerekek köhögését pedig lándzsás útifűvel, köménnyel, izlandi zuzmóval csillapítom, de az echinaceát is rendszeresen használom. A cickafarkból is teát készítek, ami nagyon jó a női hormonegyensúly fenntartására és a tisztasodás elkerülése érdekében.

Például a barátcserje is a „barátunk” amikor a hormonok karbantartásáról van szó. Én már tizenöt évvel ezelőtt elkezdtem megismerni ezekkel a gyógynövényekkel. Akkor még ösztönösen nyúltam hozzájuk, mára már tudatosan használom ezeket a természetes csodákat. Mivel én teljesértékű növényi étrendet folytatok – soha nem eszem olyat, ami nem táplálék, hiszen nem minden étel táplálék – ezért sokkal jobban tud hasznosulni az a gyógyhatású növény is, ami a szervezetembe kerül. Hogy hogyan lehet ezt megtanulni és mit mondanék annak, aki azon gondolkodik, hogy hol kezdje el, hát ez nagyon nehéz kérdés. Igazából csak el kell kezdeni csinálni. Ha

például valaki mondjuk a szintetikus köpetetők helyett rákeres arra, hogy milyen természetes hatóanyagú készítményekkel lehet kiváltani és lecserélni, akkor már az első lépést megtette. Hiszen ebben az esetben egy problémára már gyógynövényt használ. Itt még eszembe jut a gyömbér is, mint az egyik legkönnyebben elérhető csodanövény. Ha meghűltünk, ha az immunrendszerünket akarjuk erősíteni, brutális antivirális hatása van és nagyon jó az emésztésre is. Annyira sok pozitív hatása van, hogy szuperélelmiszernek tekinthető. Ha valaki nem tudja nyersen fogyasztani, az egyszerűen főzze le teának. De itt vannak a nagyon intenzív színű gyümölcsök és zöldségek. Most jön az áfonya, a spárga és a harsogó zöld levelű búzafű, ami megköti a szabadgyököket. Én superfoodnak mondanám az olajos magvakat, amiket mértékletesen kell fogyasztani, hogy ne lépjük át az Omega3 - Omega6 agyonszajkózott egyensúlyát, de kell ezekből napi szinten enni. A chia mag például rengeteg Omega3 zsírsavat tartalmaz és ha megszívja magát folyadékkal, akkor megduzzad és kiváló kiegészítője a fogyókúrának is. Imádom a lenmagot és a lenmaglisztet használni. Nagyon szépen tisztítja a bélbolyhokat és segíti a bélflóra egyensúlyt is fenntartani. Itt van például a quinoa is, ami álgabona és szintén szuperélelmiszer. Q10-et, Omega3-at és egy csomó esszenciális aminosavat tartalmaz és ráadásul gluténmentes is. Még meg sem említettem a hüvelyeseket: a csodás borsót, a babféléket és a lencsék számtalan fajtáját. El kell kezdeni kicsit kutakodni, ha valakinek van erre affinitása. Az én kisfiaim kamillateát, kömény teát isznak, „lándzsást” kérnek, ha köhögnek és tudják, hogy ha izgatottak vagyunk, citromfű teát iszunk. Mivel gyerekek, érik más hatások is őket, de mi nagyon ebben élünk.

Ők kevesebbet betegek és a gyerekorvossal rendelői körülmények között ritkán találkozunk, az étteremben gyakran, nagyon jóban vagyunk és a vendégem. Ő pontosan tudja, hogy miért vannak ennyire rendben a srácok és az egész család.



My Basics

Cholestoptim

Fermentált vörös rizs és olivabogyó kivonat

OPTIMÁLIS
KOLESZTERINSZINT

Szív- és érrendszer



zepter
INTERNATIONAL

Az Ön természetes szövetségese a koleszterinszint szabályozásában.

A **koleszterin** az emberi test minden sejtjében jelen van, és az agy, a bőr és más szervek **létfenntartású alkotóeleme**. A koleszterin számos anyagcsere-folyamathoz nélkülözhetetlen a szervezetünkben, beleértve a hormonok, az epe és a D-vitamin termelését. A magas koleszterinszint azonban ronthatja a szív- és érrendszer egészségét és elsősorban a magas zsír- és cukortartalmú étrenddel, a túlsúllyal és a mozgásszegény életmóddal hozható összefüggésbe.

A **Cholestoptim két fő hatóanyaga a fermentált vörös rizs és az olivabogyó kombinációja az egészséges LDL-koleszterin szint fenntartása érdekében.**

A **Cholestoptim** tablettánként 240 mg fermentált vörös rizs kivonatot és 50 mg olivabogyó-kivonatot tartalmaz.

A **fermentált vörös rizs** (*Monascus purpureus*) **természetes készítmény** és magas koncentrációjú fő hatóanyaga, a monakolin K savas formában van jelen, amely segít fenntartani a **megfelelő koleszterinszintet, valamint az izmok és a máj is jobban tolerálják.**

A **Cholestoptim** segít fenntartani az egészséges vérnyomást, hozzájárulva a szív- és érrendszer egészségéhez.

Klinikai tesztek igazolják, hogy a **Cholestoptim** a gyakorlatban **segíthet az LDL-koleszterin** szintjének szabályozásában, további pozitív hatással van a trigliceridekre és a HDL (a „jó” koleszterin) szintjének kiegyensúlyozására.

Adagolási javaslat

Felnőttek: 1 tableta este, lefekvés előtt.

Laktóz- és gluténmentes

Citrinin mentes

My Basics

Tensioptim

Olajfalevél kivonat

OPTIMÁLIS VÉRNYOMÁS

Szív- és érrendszer



zepter
INTERNATIONAL

Segít fenntartani a normál vérnyomást

A gyümölcsökön, zöldségeken, babon, dióféléken, tenger gyümölcsein, vörösboron és legfőképpen **olívaolajon** alapuló **mediterrán étrend** többszörös előnyökkel jár a szív- és érrendszer egészsége szempontjából. Az antioxidáns polifenolokban gazdag extra szűz olívaolaj csökkentheti a szisztolés **vérnyomást**. Bizonyítottan javíthatja a szív egészségét és védelmet nyújthat az olyan krónikus betegségekkel szemben, mint a 2-es típusú cukorbetegség.

A **Tensioptim egyesíti és koncentrálna** az olajfa (*Olea europaea*), valamint az olajfa termésének és levelének legjobb tulajdonságait, így **hozzájárul a normál vérnyomás fenntartásához**.

A **Tensioptim** kapszulánként 167 mg olajfalevél kivonatot és 53 mg olajbogyó kivonatot tartalmaz. Az **olívaolaj-kivonat** magas koncentrációban tartalmaz **hidroxitirozolt**, az **egyik legerősebb természetes antioxidánst**. Az **olajfalevél-kivonat** pedig magas koncentrációban tartalmaz **oleuropeint**, amelyről ismert, hogy egészséges egyéneknél csökkenti a glükózsztintet és növeli az inzulinsztintet. Az olajfalevél-kivonat segít fenntartani az egészséges vérnyomást is.

Egy 663 résztvevővel végzett **nagy klinikai vizsgálatban** bebizonyosodott, hogy a **Tensioptim** segít a vérnyomás szabályozásában, és pozitív hatással van a HDL-re, a „jó” koleszterinre, valamint a trigliceridekre.

A **Tensioptim** egyesíti a mediterrán étrend legfontosabb természetes összetevőit. Egy kapszula **Tensioptim** körülbelül **2 liter extra szűz olívaolajnak** felel meg.

Adagolási javaslat

Felnőttek: napi 2 kapszula, az elsőt reggel, közvetlenül ébredés után, a másodikat este, egy nagy pohár vízzel.

Dr. Erdei Ottilia

Gyógyszerész



Ha lehetne kívánni hármat, akkor az egyik kívánságom az lenne, hogy legyen gyógyszerész vagy a baráti körben vagy a családban. Az a tudás és tájékozottság, aminek birtokában vannak egy igazi kincs a mindennapok egészségügyi útvesztőjében való tájékozódásban. A gyógyszerészek nem csak gyógyszert adnak a kezünkbe, hanem tájékozottak a hatások-ellenhatások és az élettani folyamatok tudományában is. Ezért kap nagy jelentőséget ez a beszélgetés, amiből cikkünk született, hiszen Dr. Erdei Ottilia személyében lett egy gyógyszerész „családtagunk”, akit tudunk kérdezni. Most a táplálékkiegészítők és a gyógynövények izgalmas világáról beszélgettünk, ami alapjául szolgált az alábbi írásnak.

A gyógynövények alkalmazásának régi tradíciója van, hiszen amikor még nem volt gyógyszeripar, akkor a bajok gyógyítására leggyakrabban a gyógynövényeket használták. A növények erejét dédanyáink és nagyanyáink is tudták, mert ez volt az, amihez könnyen hozzá tudtak férni. Amíg kisebb bajokról volt szó, mint megfázás, felfázás, emésztési problémák addig a gyógynövények tökéletesen tették a dolgukat. A technika fejlődésével később több esetben a természet ihlette a gyógyszerek hatóanyag molekuláját, mégpedig úgy, hogy a hatásért felelős anyagot sikerült koncentrált formában kinyerni, majd két irányban fejlődni: egyik, amikor szintetikusán állítják elő a hatóanyagot és ebből lesz a gyógyszer, vagy a másik út, ami-

kor a növényi kivonatot egy bizonyos tartalomra állítják be, így biztosítva a várt hatást. Ahogy az analitika fejlődött, úgy egyre jobban tudtuk azt is, hogy a növényekben milyen anyag van és melyiket mire érdemes bevetni. Mit és milyen mennyiségben használjunk a megelőzésre és mit a terápiára.

A gyógynövényeknél jellemzően komplex hatás érvényesül, a növény iránti esetleges érzékenységet leszámítva mellékhatást ritkán tapasztaltak. Hacsak nem a mérgező növényekről beszélünk, akkor a gyógyító növények gyógyítanak és nem ártanak.

Nyilván felmerül a bevehető mennyiség kérdése is, vajon a jó hatás mellett kiválthatunk rossz hatásokat, esetleg túl is adagolhatjuk ezeket a kivonatokat?

Mint minden hatással rendelkező anyag, a gyógynövényeknek is megvan az ismert jótékony mennyisége, amit be kell tartani, hiszen ez a tapasztalat. El kell mondani még azt is, hogy nem ajánlatos bizonytalan helyről szedni a gyógynövényeket, tehát óva intek mindenkit attól, hogy maga szedje a növényeket, mert például autóutak mellett nagyon nagy szennyezettségnek vannak kitéve.

Meg kell különböztetni az egészség megőrzését és a betegség gyógyítását. Az egészség megőrzése egy gyengéd gondoskodás, ahol támogatunk és a szervezet funkcióit erősítjük meg. Ha gyógyításról beszélünk, akkor át kell gondolnunk, mi fér bele az öngyógyításba és mivel fordulunk szakemberhez. Végig nézve a gyógyszerkincsen és a táplálék-kiegészítőkön, szintén ezt a felosztást találjuk. Megelőzésre, az egészség megőrzésére vagy gyógyításra alkalmazzuk a készítményeket.

Ma már rutinosan nyúlunk a növényi köptetőkhöz és emésztést elősegítő készítményekhez, de sorolhatnám a máj-funkciót támogató és a szorongást/nyugtalanosságot oldó készítményeket is. Fontos kiemelni, nem mindegy, hogy ki

és milyen körülmények között gyártja a gyógynövényből származó készítményeket: vásárlásnál feltétlenül a nemzetközi gyártástechnológiai elvárásoknak megfelelő gyártót részesítsük előnyben.

Pár szó essen még a betegségek megelőzéséről és az egészség megőrzéséről. Azt tapasztalom, hogy nem figyelünk eléggé az egészségünkre és nem veszünk észre időben a figyelmeztető jeleket ezért jellemzően már a súlyosabb tünetekkel megyünk csak el az orvoshoz. Ha kellően figyelnénk az egészséges életmódra, nem szűkülne a gyógyításra a megoldások tárháza.

Mondok egy példát: amikor elkezdesz megemelkedni a BMI (testtömeg index), akkor el kellene kezdeni figyelni a kalória bevitelre, ha úgy tetszik, fogyókúrázni és nem halogatni, majd később vérnyomás gyógyszert szedni.

Ha például valaki alvásproblémával küzd, akkor lehet fitoterápiával oldani a nappali szorongást és szintén gyógynövényekkel támogatni az esti elalvást. A szűréssel, megelőzéssel az elején lehet elkapni a problémákat, amikor még a természetes eredetű készítményekkel is eredményesen lehet segíteni.



My Basics

DermaWell

Kamilla, körömvirág,
levendula, mentol

OPTIMÁLIS BŐRNYUGTATÁS

Bőr



zepter
INTERNATIONAL

Természetes bőrápolás

A **DermaWell** egy **teljesen természetes nyugtató és hidratáló krém** kisebb bőrirritációkra: rovarcsípés, száraz bőr, kisebb napégés, viszketés esetén javasoljuk.

A **DermaWell** magas koncentrációban tartalmaz olyan aktív összetevőket, amelyek **együttesen hármass hatást fejtenek ki: nyugtatják, hidratálják a bőrt és elősegítik a bőr gyógyulását.**

A **kamilla** (*Matricaria chamomilla*) tinktúra **nyugtató hatásával enyhíti** az irritációkat és segít a duzzanatok csökkentésében.

A **körömvirág** (*Calendula officinalis*) tinktúra szintén nyugtató hatású és **védi a bőrt.**

A **levendula** (*Lavandula angustifolia*) elősegíti a **bőr gyógyulását.**

A **mentol** hűsítő érzést biztosít, amely **gyorsan enyhíti az irritációt.**

A **DermaWell** nemcsak az irritációkat enyhíti, hanem **hidratálja is a bőrt.** Tökéletes az egész család számára.

Ha utazik, ne felejtse el magával vinni a **DermaWellt!**

Alkalmazása

Vigyen fel egy vékony réteget az érintett bőrfelületre és finoman dörzsölje be a bőrbe.

Parabénmentes.

Nem tartalmaz hozzáadott mesterséges illatanyagokat.

My Basics

Hepatoclear

Articsóka és máriatövis

EGÉSZSÉGES MÁJ

Emésztés
Gyomor



zepter
INTERNATIONAL

A **máj** a legnagyobb belső szerv, amelynek fontos feladata a vér **méregtelenítése és tisztítása**. Emellett epét termel, amely segíti az emésztést és a salakanyagok eltávolítását.

A máj a **méregtelenítés központja**, amely éjjel-nappal dolgozik, de **csendben is szenvedhet**. A túlsúly vagy az elhízás, az egészségtelen, zsirban vagy cukorban gazdag étrend, a nagy mennyiségű alkoholfogyasztás, bizonyos gyógyszerek használata, a mozgásszegény életmód és a fertőzések hatással lehetnek a májra.

Az egészséges életmód alapvető fontosságú a máj egészséges működéséhez.

Az **articsóka** (*Cynara scolymus*) támogatja a máj egészséges működését, a **máriatövis** pedig hozzájárul a máj tisztításához.

A **Hepatoclear** a természet legjavát nyújtja Önnek a máj tisztaságáért. Két májvédő növény, az articsóka és a máriatövis, együttesen hatnak a májműködés optimalizálására érdekében.

Minden egyes **Hepatoclear** tabletta 400 mg articsóka levél kivonatot és 100 mg máriatövismag kivonatot tartalmaz. Mind az articsóka-, mind a máriatövis-kivonat magas **koncentrációban** van jelen a készítményben.

A legfontosabb, hogy az articsókakivonat olyan **hatóanyagokat tartalmaz**, mint a klorogénsav és a cinarin. A máriatövis magas, több mint 80%-os szilimarín-koncentrációval rendelkezik.

A **Hepatoclear** hatóanyagai segítenek **méregteleníteni a májat**.

Adagolási javaslat

Felnőttek és 6 évesnél idősebb gyermekek: 1 tabletta reggel és este.

Glutén- és laktózmentes.

MY YOUTH BASICS

A TERMÉSZET LEGJAVA A TESTI ÉS
SZELLEMI JÓLLÉTÉRT

Prémium minőségű természetes
étrend-kiegészítők új, teljes körű termékcsaládja

Kiváló minőség



A **My Basics** olyan természetes termékek átfogó, tudományosan alátámasztott választékát kínálja, amelyek megfelelnek a legmagasabb minőségi és hatásossági követelményeknek.



A **My Basics** termékek formuláit magas szintű szakértelemmel állították össze és szigorú teszteken, valamint klinikai vizsgálatokon nyert biznyságot kiemelkedő hatásosságuk.



A **My Basics** étrend-kiegészítő termékcsaládot gyógyszeripari GMP tanúsítvánnyal rendelkező létesítményekben gyártják szigorú minőségellenőrzési eljárások szerint, ami mutatja elkötelezettségünket, hogy világszínvonalú étrend-kiegészítőket kínáljunk Önnek.

Tudományos bizonyítékok és innováció



A **My Basics** termékcsalád a természet erejét képviseli.



A **My Basics** termékeket klinikai tanulmányok támasztják alá, amelyek bizonyítják előnyeiket és biztonságosságukat a mindennapi használat során.



A **My Basics** termékek bioaktív összetevőket tartalmaznak a kívánt hatások elérése érdekében. A gyártásuk során speciális, innovatív technológiákat alkalmaznak a növényi összetevők oldhatóbb, biológiailag könnyebben feldolgozható és kiemelten bioaktív formulákká történő átalakítására az optimális hatékonyság érdekében.



MY BASICS WAY



PRÓBÁLD KI

Legyél jobban, legyél egészségesebb! Érezd a gyógynövények esszenciális erejét a mindennapi problémáid megoldásában.



CSATLAKOZZ TE IS

a Club Live 100 (Élj Száz Évig) Klubhoz! A klubtagság nem jár kötelezettséggel, csak előnyökkel és nélkülözhetetlen lépés ahhoz, hogy kedvezőbben tudd megvásárolni a My Basics termékeket. Ebben a folyamatban kérj segítséget My Basics tanácsadó kollégánktól, vagy használd a magazin hátlapján található QR kódot.



ÉLVEZD A KLUBTAGSÁGOD

és azonnali 4% kedvezménnyel vásárolhatod meg a házipatikád legtermészetesebb készítményeit.



LEGYÉL MY BASICS TANÁCSADÓ

és azonnali négyszeres kedvezményt kapsz, azaz 16%-ot takaríthatsz meg már a csatlakozásodkor leadott első rendeléseden is.



AJÁNLD ISMERŐSEIDNEK

és nyerhetsz egy dubaji utazást. Ismerd meg a részleteket nézd meg a nyereményjáték szabályzatát itt https://cl100.hu/2022_mybasic_nyeremenyjatek_szabalyzat, vagy kérdezz róla tanácsadódtól.

VIP CLUB LIVE 100 kártya





Az Ön My Basics tanácsadója:

Név:

Mobil:

E-mail:

Zepter Ungarn Kft.
1138 Budapest, Váci út 191. | +36 1 323 2426 | info@zepter.hu