



A szauna lényege, hogy a kabin páratartalma maximum 25%-os. Ha ezt túl száraznak érzi, inkább a gőzkabinban lazítson!

Akinek kevesebb az ideje, illetve valamilyen krónikus betegséggel küzd, inkább az infrasaunát válassza, ahol száraz marad a levegő, és a hőmérő higanyszála sem kúszik 35–55 foknál magasabbra! A hosszúhullámú, minden irányból áradó, láthatatlan infrasugarak a finn szaunával ellentétben nem a levegőt, hanem közvetlenül a testet fűtik fel. Ez a magyarázata annak, hogy bár mi még nem érezzük a meleget, a testünk kb. 10 perc után mégis elkezd izzadni.

SZAUNABŰNÖK

- 1 Ki szeret beleülni mások izzadságába? Épp ezért a szaunába mindig törölközővel vagy szaunalepedővel menjen be, és úgy terítse le, hogy a lába is rajta legyen. A papucsát hagyja kint!
- 2 Ne fürdőruhában izzadjon, ha szégyenlős, inkább tekerjen maga köré egy szaunalepedőt!
- 3 Soha ne viseljen sminket a kabinban, mert ez öregíti a bőrt, és megakadályozza a salakanyagok távozását.

Így lesz igazi élvezet

- Ha hideg a lába, az lassítja a test felmelegedését, ezért szaunázás előtt 10 percig áztassa kb. 35 fokos vízben.
- Ha megfázott, náthás és köhög, inkább hagyja ki a szaunázást, mert túlzottan megterheli vele a szervezetét.
- Utána igyon meg legalább 1,5 liter folyadékot, különben jelentősen csökken a módszer salaktalanító hatása!

A FOLTOK MÖGÖTT...

A BŐR ÁLLAPOTÁNAK MEGVÁLTOZÁSA A TÁRSAS KAPCSOLATOK ROMLÁSÁT IS OKOZHATJA!

Psoriasis, azaz pikkelysömör, seborrhoea, atopia: ezek a látványos tünetekkel járó bőrbetegségek komoly fejfájást okoznak az érintetteknek, akik többnyire szégyellik és takargatják foltjaikat. Sajnos a páciensek sok esetben több hibát is elkövetnek a mindennapi testápolás terén...

A bőr a legnagyobb szervünk: az egész egyetlen egységet alkot, vagyis nem tekinthetünk különállóként az egyes részeire. Hiába ápoljuk tehát a problémás foltokat helyileg a megfelelő krémekkel, ha közben a teljes bőrfelületre például szintetikus tisztálkodószereket használunk.

A magas zsírtartalmú krémek gyors, ám csak tüneti megoldást jelentenek, mivel ezek a készítmények nem ápolják, táplálják az elszarusodott réteg alatti, gyulladt bőrt. Épp ezért fontos, hogy a bőr teljes felületét naponta aktív hatóanyagokkal kenyeztessék, melyek egyszerre táplálják, hidratálják és nyugtatják is azt. Ilyen anyagok például az Aloe vera, a holt-tengeri só, az omega-3 és -6 zsírsavak, a kamilla, a sheavaj, a szalicilsav, a teafaolaj-kivonat, a különböző nyomelemek és vitaminok.



Psorioderm
LABORATORIES LTD.

A pszoriázisos, szeporreas és ekcémás bőrnek szüksége van ápolásra - **NAPONTA**

A **Psorioderm** termékcsalád a természet erejével:

- táplálja és hidratálja az irritált, felrepedezett bőrt
- támogatja az elhalt bőr hámlasztását
- csillapíthatja a viszketést, nem tartalmaz szteroidot
- 10 féle növényi kivonat és esszenciális zsírsavak
- holt tengeri sók, ásványi anyagok és vitaminok
- mesterséges színezék- és illatanyagmentes



• Krém 50/100/200 ml • Testápoló 250 ml • Sampon 250 ml • Tusfürdő 250 ml



Gyártja és forgalmazza: Pezomed Kft. 4400 Nyíregyháza, Dózsa György út 60.
Infóvonal: +36-42-402-008 • E-mail: psorioderm@pezomed.com
www.psorioderm.com • www.eventuspharma.hu

Keresse a Psorioderm termékcsaládot gyógyszertárakban és az Eventuspharma webáruházban!

*Az elszámoló pénztárak köréről kérdezze gyógyszerészét!