szimpatika magazin

XIV. ÉVFOLYAM, 12. SZÁM
2022. DECEMBER
INGYENES

DECEMBERI AKCIÓK

KARÁCSONY
a családban

BÉRES
Alexandra

„KÉT-HÁROM KÖNNYEDEBB NAP AZ ÜNNEPEKBE IS BELEFÉR"

KARÁCSONY
a gyógyszertárban

szimpatika gyógyszertár

Ízelítő

Decemberi számunkban Béres Alexandrával beszélgettünk, aki hatéves kora óta sportol versenyszerűen, és három sportágban is sikerült válogatott szintre jutnia. Az egészséges életmód egyik hazai nagykövete, Súlykontroll programjával számos embernek segített az életmódváltásban. Most minket is beavat a titokba: egy olyan karácsonyi finomság receptjét osztja meg olvasóinkkal, amellyel könnyedén elkerülhetjük az ilyenkor oly gyakori súlygyarapodást.

Családi rovatunk szerzői arról írnak, hogy a karácsony akkor teljes, ha mindenki számára megmarad benne a csoda. Pszichológusunk pedig abban nyújt segítséget, hogyan kerüljük el, hogy az ünnepi készülődésből családi őrület legyen.

Szakembereink az ünnepeket sem csak pihenéssel töltik: gyógyszerészünket arról kérdeztük, hogyan zajlik egy patikában a karácsonyi ügyelet. Korábbi címlapsztárunk, Kárász Eszter pedig a szeretet ünnepén még fontosabbá váló bohócdoktorszerepről mesélt nekünk.

Érdemes lesz januárban is velünk tartani, hiszen Rúzsa Magdival beszélgetünk majd, akinek az élete az elmúlt évben nagymértékben megváltozott, hiszen februárban hármas ikreknek adott életet. A babák körüli rengeteg teendő mellett nyáron már egy-két koncerttel megörvendeztette rajongóit, 2023 februárjában pedig nagykoncertet is ad a Papp László Budapest Sportarénában.

szimpatika magazin

XIV. évfolyam, 12. szám
Főszerkesztő: **KALMÁR ANDRÁS**
Lapszerkesztő: **TÓTH-KISS ANNA**
Szerzőink: **KALMÁR ANDRÁS, KÜTTEL DÁVID, SZÉCSI JUDIT, SZONDA GYÖRGYI**
Címlapfotó: **Falus Kriszta**
Tervezés, nyomdai előkészítés: **Victoprint Kft.**
Fotók, illusztrációk: **Adobe Stock**
SZERKESZTŐSÉG: 1116 Budapest, Sztregova utca 1.
e-mail: magazin@szimpatika.hu
Kiadó: **PHOENIX Pharma Zrt.**
2151 Fót, Keleti Márton u. 19.
Cégjegyzékszám: 13-10-040476; Budapest Környéki Törvényszék Cégbírósága
Felelős kiadó: **KALÓ TAMÁS**
HU ISSN 2060-3258
Megjelent 183 500 példányban.
Az esetleges nyomdai hibákért, valamint a hirdetések valódiságáért és tartalmáért felelősséget nem vállalunk.
FSC RECYCLED FSC® C132756

tartalom

4 CÍMLAPON – Béres Alexandra
8 CSALÁD – A csodára szükség van – anyaszemmel, apaszemmel
9 CSALÁD – Karácsony – rémálom vagy valódi ünneplés? – pszichológusszemmel
10 DECEMBERI akciós termékek
14 ÉLETMÓD – Karácsonyi gyógyító növények
16 EGÉSZSÉG – Ünnep a fehér falak között
17 EGÉSZSÉG – Szenteste ügyeletben
18 NYEREMÉNYJÁTÉK

Nagyon sok mindent kell megbeszélnünk magunkkal

Béres Alexandra huszonéveket tagadhatna le a korából, de ő semmit sem akar letagadni. Az egykori fitneszvilágbajnok ma már az UNICEF bajnoka és kétgyerekes családanya, aki az életét arra tette fel, hogy egészségesebbé tegye az embereket, ugyanakkor azt vallja, semmit sem lehet görcsösen megváltoztatni.

Magyarország nem áll valami fényesen, ha egészség- és táplálkozáskultúráról van szó, elég csak végignézni az élelmiszerboltok polcain az ünnepek előtt. Tőlünk nyugatabbra sokkal tudatosabbak az emberek. Mi lehet ennek az oka?

Hadd menjek egy picit vissza az időben, egészen az ősemberig. Ő napi négy-hat órát vadászott, futott a mamut után, vagy a mamut elől, szóval jóval többet mozgott, mint a mai emberek. Ma már örülhetünk annak, ha ugyanennyit mozgunk egy héten. És valóban, a cukros élelmiszereket nagyon nehéz kikerülni, ugyanakkor az édesség szeretete mégis kódolva van a génjeinkben. Az elődeink ugyanis megtanulták, hogy ami édes, az nem romlott, tehát ehető. És ha belegondolsz, ez olyan erősen megmaradt a kultúránkban, hogy ha valamit nagyon szeretünk, akkor ezzel a jelzővel illetjük. Azt mondjuk a párunknak, a gyerekünknek, hogy édesem, a szüleinknek pedig, hogy édesapám, édesanyám.

Ugyanakkor az őseink legfeljebb a gyümölcsök révén, vagy nagyritkán mézhez jutva találkoztak ezzel az ízzel, most meg teljesen körülvesz minket a cukor. Ez lett az örömszerzés egyik fő forrása. Ha vendégségbe megyünk, vagy mi viszünk süteményt, vagy már azzal várnak, a torta minden családi ünnepség elengedhetetlen kelléke. Ugyanakkor ez is egy függőség, amitől nagyon nehéz megszabadulni. Az a tapasztalatom, hogy kb. három hét, mire valaki el tudja engedni.

Visszatérve a mozgásszegény életmód jelentette problémákra, igazából csak az elmúlt száz évben állt be igazán nagy változás, a motorizáció, a közlekedési eszközök elterjedése, a gépkocsi, a telefon, az internet, tulajdonképpen mind azt szolgálja, hogy mozdulnunk se kelljen, vagy legalábbis ne önerőből.

Többé nem kell valakihez elgyalogolnunk csak azért, mert beszélni akarunk vele…

Igen, ma minden technikai segítséget megkapunk ahhoz, hogy könnyebb legyen az életünk, és tényleg könnyebb, csak éppen a mozgás maradt ki a mindennapjainkból. Pedig az kell az embernek, hiszen így lettünk kitalálva, ettől lesz gyorsabb az anyagcserénk, jobb a keringésünk, a stresszt is így tudjuk levezetni. A magyar lakosság kb. 62-65%-a túlsúlyos, a szív- és érrendszeri betegségeknél ott vagyunk az elsők között, állandósultak a stresszbetegségek, nem tudunk megküzdeni a mindennapi problémákkal, és a legnagyobb baj az, hogy nem is látjuk túl szépnek az életet.

Tehát akkor ebben mégis van egy magyar sajátosság…

Vannak olyan országok, ahol már sokkal tudatosabbak az emberek, nemcsak Nyugat-Európában, de mostanra Amerikában is lényegesen jobbak lettek a mutatók. De a szándék nálunk is megvan. Bárkivel beszélgetek, azt mondja, hogy az egészség fontos, és tenni szeretne érte. Csak sajnos ez még mindig keveseknek sikerül, vagy ha bele is vágnak, nem érnek el hosszú távon sikereket. Mi, akik testmozgással, egészségkultúrával foglalkozunk, csak akkor tudunk bármit is tenni, ha a másik fél nyitott és befogadó. Mert ha valaki csak addig jut el, hogy szeretne lefogyni, akkor rögtön megtalálják a csodakapszulák, a rázógépek, a varázsdiéták, de amikor végre rádöbben, hogy a legfontosabb összetevő ő maga, akkor dől el, hogy rászánja-e magát a feladatra. Persze én is tudom, hogy semmire nincs idő, hisz rohanás az életünk. Ha csak egy átlagos magyar nő mindennapjait nézzük, ott vannak a gyerkőcök, a délutáni különórák, a háztartás és a munka, de emellett valamilyen külsővel is rendelkeznünk kell, az is társadalmi elvárás, és ebbe nem fér bele, hogy heti néhány órát mozogjunk. Egészen addig, amíg nem látjuk be, hogy ez is szükséges ahhoz, hogy jó családanyák legyünk, kiegyensúlyozott legyen a párkapcsolatunk, tehát olyasvalakivé váljunk, aki jól érzi magát a bőrében. Nagyon sok mindent kell megbeszélnünk magunkkal ahhoz, hogy elinduljon a változás.

Mégis, a családanyákat talán kevésbé kell félteni, mint a nagyszüleink korosztályát, akiknek már gyakran csak a gyógytorna marad, pedig nekik is szükségük lenne a mozgásra.

Édesapám, aki orvos, mindig azzal nyaggatott, hogy az idősekkel kell foglalkozni, mert ők könnyen elesnek, és onnan már sokszor nincs visszaút. Az ő tanácsára több mint 13 évig vezettem szenior csoportokat. A mozgást ugyanis bármikor, bármilyen életkorban el lehet kezdeni, ráadásul az egyensúlyrendszer fejleszthető, tehát tudunk azon is dolgozni, hogy megelőzzük az eséseket.

Voltak olyanok is a csoportomban, akik már kicsit elengedték volna magukat, de nem akarták a szeretteiket terhelni azzal, hogy nem tudnak teljesen önállóan közlekedni – ez is motiváció lehet sok idős ember számára. De tényleg az a legfontosabb, hogy ne akkor kezdjünk el magunkkal foglalkozni, amikor már jelentkezik valamilyen probléma, hanem gondoljunk a megelőzésre.

Folyamatosan tanítasz, oktatsz, edzésterveken dolgozol, de az utóbbi időben főleg az online térben lehet veled találkozni. Ez tudatos döntés volt, vagy a járványhelyzet szülte kényszer?

A Covid ezt az iparágat is teljesen megváltoztatta. Régen, amikor megcsináltam egy fitnesz DVD-t, fél évig készültem rá. Összegyűjtöttem a gyakorlatokat, kitaláltam a helyszínt, a ruházatomat, stábot toboroztam, leforgattuk, utána végigültem a vágást, a végtermék olyan volt, mint a saját gyerekem. Most meg… Felhívott egy cég, hogy nyomjak valamit Facebook live-on. Mondtam, hogy ehhez én már túl öreg vagyok, meg hát én az ilyeneket korábban nagy igényességgel hoztam létre, nem hiszem, hogy most ugyanazt tudnám nyújtani. Aztán csak rávettek, és én is rájöttem, hogy milyen sokaknak segít az online torna. Az a legcsodálatosabb benne, hogy el sem kell menni otthonról, tehát az ember minimum egy órát spórol. Meg aztán mi, nők szeretünk az edzéseken is csinosak lenni, de ha egyedül tornázol otthon, bármit felvehetsz, és szégyellni sem fogod magad mások előtt. És bármikor, amikor van időd, bekapcsolhatod, csinálhatod.

Szóval, a Covid után megmaradtam ebben az online világban, több mint 250 edzéstervet hoztam létre az oldalamon, idő, eszköz, nehézség szerint lehet választani. Persze sokkal jobb az emberekkel személyesen foglalkozni. Nekem az segített az online oktatásban, hogy huszon-x év alatt annyi emberrel dolgoztam, hogy előre tudom a lehetséges hibákat a gyakorlatok közben, így anélkül is meg tudom mondani, mit kéne másképp csinálni, hogy látnám őket. És néha jobb is, ha nem látom a szemükben, hogy egy-egy gyakorlat milyen nehéz, mert személyes oktatáson mindig megsajnáltam őket, könnyítettem az edzésen, így meg végigcsináltatom velük, amit elterveztem.

Mi volt életed legnagyobb sikere?
Talán a fitneszvilágbajnoki cím. Ez azért volt nagy siker, mert magyarként érkeztem egy amerikai sportág amerikai zsűrije elé. Ahogy ott álltam a dobogó előtt, nem is hittem el, hogy nyerhetek, olyan kis fiatal voltam, 20 éves. A férjem – aki akkor még nem volt a férjem – ott állt velem szemben a fényképezőgépével...

Ez egy ilyen régi szerelem?
Igen. 26 éve vagyunk házasok, 28 éve vagyunk együtt. Szóval, bemondták a harmadik, majd a második helyezett nevét, és én szomorúan hajtottam le a fejem, ő pedig leengedte a gépet... És egyszerre csak a nevemet hallottam! Én felkaptam a fejem, ő pedig kattintott. Elképesztő érzés volt.

Elkísért Amerikába?
Igen, a küldöttség tagja volt. A repülőgépen ismerkedtünk meg, egymás mellett ültünk 17 órán át, és én állítólag kártyatrükköket mutogattam... Nem voltak bűvész ambícióim, csak imádok játszani, mindennel. A gyerekekkel életre-halálra társasozunk, és például ma, amikor rögzítettem egy nagylabdás videót, azon kaptam magam, hogy olyan mutatványokat, egyensúlygyakorlatokat csinálok, amik nem biztos, hogy mindenkinek mennének, úgyhogy gyorsan visszatereltem magam a hétköznapi mederbe.

Nálatok hogyan telik a karácsony?
Nem mindig nálunk gyűlik össze az egész nagy család, karácsonykor vándorolni szoktunk, de azért fontos szempont, hogy elférjünk, mert a múltkor megszámoltam, 32-en ültünk az asztalnál! És mindenki egyszerre beszélt, evett-ivott, mi ezt egyszerűen imádjuk, mert szinte csak ilyenkor láthatjuk egymást.

Mindenkinek megvannak a saját elvei, én például nem fogyasztok cukrot. Nem azért, mert nem szeretem, hanem mert úgy gondolom, hogy nem jó nekem, ráadásul, ha mégis eszem, akkor mindig kívánom. De van az évben három olyan alkalom, amikor jöhetnek az édességek, ilyen a gyerekeim szülinapja és a karácsony. Én azt szeretem, ha sokféle étel van az ünnepi asztalon, ennek ellenére nem érdemes túlenni magunkat, de ha mégis, akkor is lehet kompenzálni, néhány könnyedebb nap az ünnepekbe is belefér, és lehet nagyokat sétálni az erdőben.

Mennyire izgat az idő múlása? Lassan 50 leszel...
Most vagyok 46, el kellett fogadnom, hogy nem leszek már csinosabb, nőiesebb, és mivel 20 évesen voltam életem legjobb formájában, az önelfogadást én már nagyon régen elkezdtem. A fene egye meg a férfiakat, akik pont 50 éves korukban néznek ki a legjobban!

Köszönjük! De őszintén, szerintem az ilyen korú nők sem panaszkodhatnak.
Igen, csak mi egy picit később érünk oda. A havi ciklikus változás és a hormonok folyamatosan egy libikókán tartanak bennünket, és amikor 70-80 évesek leszünk, akkor erősebbé válunk, mint a férfiak. A nők ebben a korban olyanok lesznek, mint a fák: hatalmasak, erősek, bölcsek. Olyanok, akikhez mindenki visszatér.

KALMÁR ANDRÁS

Karácsonyi áfonyás-mandulás desszert édesen, de cukormentesen

Bár Béres Alexandra sem állhatja meg, hogy karácsonykor cukorral édesített finomságokat fogyasszon, ünnepi receptje mégis annyira cukormentes és zsírszegény, hogy könnyedén átvitorlázhatunk vele a téli ünnepkört elborító zsír- és cukorcunami felett. Fogadják szeretettel Szandi családi receptjét!

HOZZÁVALÓK

- 25 dkg light mascarpone
- 2,5 dl zsírszegény joghurt
- 15 dkg áfonya
- 3 evőkanál eritrit (illetve ízlés szerint)
- pár csepp citrom
- 10 dkg szeletelt mandula

ELKÉSZÍTÉS

A mandulát óvatosan pirítsuk meg. A mascarponét keverjük el a joghurttal, és édesítsük ízlés szerint. Amennyiben úgy érezzük, cseppenthetünk bele egy kevés citromot, úgy erőteljesebbé tehetjük az ízeket. Felezzük meg a krémet, és az egyikbe keverjünk el 5 dkg áfonyát, hogy szépen beszínezze. Ezután vegyük elő a pohárkákat, és rétegezzük a következő módon: mandulaszelet, áfonyás mascarpone, áfonya, fehér mascarpone, mandulaszelet és újra áfonya. A tetejét díszíthetjük citromfűvel vagy mentával, mert a zöld szín gyönyörűen fog harmonizálni a pohárkrémünkkel.

Fogyasszák egészséggel!
Szeretetben és boldogságban gazdag karácsonyt és örömteli, boldog új évet kívánok!

A csodára szükség van

ANYASZEMMEL

Két évvel ezelőtt nehéz ünnepi időszakot éltünk meg mindannyian, nem volt mintánk, hogyan kell a pandémia kellős közepén megélni az ünnepet, a bizonytalanság áthatotta az adventet és a karácsonyt is. Azt gondolom, több ima szállt akkoriban az ég felé, és gyermekeim karácsonyi levelei mellett felnőttként én is tollat ragadtam. Annyi kérésem volt az angyalokhoz és a Jézuskához, hogy a karácsonyt tölthessük együtt egészségben az összes nagyszülővel és a Dédivel. Működött a karácsonyi csoda, békében és egészségben ünnepelt a család, hálával a szívemben gyújtottam a gyertyákat és suttogtam egy köszönömöt.

Idén decemberben más gondok nehezítik a mindennapjainkat, sok családnak talán még nagyobb szüksége van a csodára, hogy legyen ünnepi fény, vacsora és ajándék. Anyaként nekem is kihívás anyagilag egyensúlyban maradni, ezért drága díszek és ajándékok helyett az öröm érzését próbálom megőrizni, erősíteni a várakozás heteiben. Erre tökéletes lehetőség az adventi naptár, mely apró meglepetésekkel, együtt töltött idővel és a várakozás izgalmával ajándékozza meg mindennap a gyerekeinket. Tavaly készítettem személyre szóló kalendáriumot édesanyámnak is. Annyira boldog volt tőle, hogy már nyáron visszaadta a papírzacskókat, hátha idén is fel tudom használni…

Szerzőink, **Szonda Györgyi** és **Küttel Dávid** avatnak be egy nagycsalád mindennapjaiba.

Csoda történik az idei karácsonyeste is, egész biztos. Abban a pillanatban, amikor megérkeznek a gyerekeink a fővárosi angyallesről, az én szívemben minden a helyére kerül, már nem számít, hogy maradt-e időm felmosni, hogy sikerült-e a sütemény, hogy világít-e az égősor… És gondolom, a szüleink ugyanígy éreznek másnap, ez az érzés mindent megér, a gyerekeknek – akármennyi idősek is – jár a csoda…

APASZEMMEL

Nálunk a karácsony mindig a csodáról szólt, mert a szüleink minden szenteste törekedtek arra, hogy a lehető legnagyobb meglepetést okozzák nekünk. Így történt, hogy a két húgommal minden év december huszonnegyedikén ott álltunk a hetedik kerületi bérház harmadik emeletén a konyhában, és vártuk, hogy csengessenek az angyalok. És mindig csöngettek.

Tizenegy éves lehettem, amikor rájöttem, hogy egy damilnak „köszönhetjük” a csengetést, amit minden évben annyira vártunk. A felismerés után tudtam titkot tartani, hiszen Réka húgom ekkor nyolcéves volt, Zsófi pedig csupán négy. A damilos megoldást én már régen bluetooth-ra cseréltem, de erről nem beszélhetek, mert ez titok…

A gyermekek kortól függetlenül elvárják a meglepetést. A legkisebb gyermekünk Réka, aki 12 éves múlt, de szeretné még elhinni a varázslatot. Szerencsére ebben a bátyjai és a huszonnégy éves nővére is cinkostársak, akik maguk is nagyon várják a karácsonyi időszak minden meglepetését és varázslatát.

Ami számomra a legcsodásabb ajándék, hogy ilyenkor több napra hazajönnek a felnőtt gyermekeink is. Ha pedig szétnézünk a nagyvilágban, akkor azt gondolom, hogy ez már éppen elég nagy ajándék.

Békés Karácsonyt Mindenkinek!

Karácsony – rémálom vagy valódi ünneplés?

PSZICHOLÓGUS-SZEMMEL

Szécsi Judit pszichológus

Hogyan tudjuk megőrizni a karácsony intimitását és meghittségét úgy, hogy az ünnep ne forduljon át egy végeláthatatlan hajszába, konfliktusok sorozatába?

Rituálékra, hagyományokra szükségünk van. Az ünnepek segítenek a rohanó hétköznapokból lelassítani, alkalmat adnak olyan együttlétekre, amikre az év folyamán alig van lehetőség. A karácsony speciális ünnep, általa az egyéni, családi és kollektív identitás is erősödhet. Ilyenkor azonban gyakran előtérbe kerülnek az egyébként lappangó családi feszültségek, mérgező viszonyok és eltussolt traumák.

Nem a karácsony az alkalmas idő arra, hogy a családi konfliktusokat megoldjuk, pusztán a szeretet ünnepének égisze alatt nem múlnak el a sérelmek, a diszfunkcionális kapcsolódások, sőt leginkább ekkor valószínű, hogy a feszültség kirobban, így az ünnep sokszor inkább szorongató, jelentős érzelmi megterhelést jelent.

Saját hozzáállásunkkal azonban tudunk tenni érzelmi stabilitásunk megőrzése érdekében. Érdemes tudatosan felkészülni a családi együttlétekre, az asszertív kommunikáció és a határaink védelme nagy segítség lehet, kerüljenek fókuszba saját szükségleteink, igyekezzünk pozitívak lenni, tudatosan felkészülni a rokonokkal való találkozásokra.

Minden családnak más a hagyománya az ünnepekre vonatkozóan. Ezeket azonban igyekezzünk rugalmasan kezelni, a rigid forgatókönyvek, az alkalmazkodás hiánya ugyancsak számtalan konfliktus forrása lehet. A valós vagy elképzelt társadalmi, családi és saját elvárásoknak való megfelelés gyakran ellehetetleníti az ünnepekkel kapcsolatos, természetes, pozitív érzések megélését. Sokat segít, ha a párunkkal, a családtagjainkkal végiggondoljuk, kinek mi a fontos az ünnepek kapcsán, és ezeket összehangoljuk.

A másik lényeges dolog, hogy igyekezzünk időben elkezdeni az ünnepi készülődést. Ki lehet – sőt ki kell – osztani a feladatokat, ezáltal minden családtag az ünnep valódi részesének fogja érezni magát, másrészt pedig nem egy kézben tornyosul az összes feladat, ami túlságosan megterhelő volna.

Kisgyermekes családokban szerencsés, ha van egy nap, amely csak a szűk családé, az ezt követő napokban a rokonlátogatások vagy a vendégek fogadása egyaránt jó megoldás. A kisgyerekeknek ugyanis – akiknek a világát még uralja a mágikus gondolkodás – szükségük van a meghitt hangulatra, amiben megtörténik a „csoda”, amikor a Jézuska a fa alá varázsolja az ajándékokat. Később a kamaszoknál is érdemes ragaszkodni a közös ünnephez – noha ők legszívesebben ekkor is a barátaikkal beszélgetnek, a családi értékek és hagyományok továbbörökítése ezen az úton lehetséges.

Az ünnepi készülődés kapcsán ugyanazzal a tanáccsal tudok szolgálni, mint a szülőség esetében: nem kell tökéletesnek lenni. Ahogy az „elég jó szülőség” segít abban, hogy gyermekünk egészséges személyiségfejlődésen menjen keresztül, ugyanígy az ünnepi készülődésnek sem kell makulátlannak lennie ahhoz, hogy érzelmi szempontból harmonikusan teljen.

szimpatika gyógyszertár

DECEMBERI AKCIÓ

Az akció érvényes
2022. 12. 01. – 2022. 12. 31-ig,
illetve a készlet erejéig
a SZIMPATIKA patikákban.

BÉRES MAGNÉZIUM 250 MG + B_6

filmtabletta
120 db

-10%***

Felnőtteknek és serdülőknek napi 1 filmtabletta a magnéziumhiány megelőzésére és kezelésére. Kiválóan felszívódó magnézium vegyületeket tartalmaz.

EP

Forgalmazza: Béres Gyógyszergyár Zrt. 1037 Budapest, Mikoviny u. 2-4.
BMG2502212ADSZI
Vény nélkül kapható gyógyszer

3 745 Ft* helyett
3 349 Ft**
27,9 Ft/db

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

OTRIVIN RAPID

1 mg/ml oldatos orrcsepp
10 ml

-7%***

Gyorsan csökkenti az orrdugulást, hatása 2 percen belül megkezdődik és akár 12 órán át tart.

EP

Hatóanyag: xilometazolin-hidroklorid
Forgalmazza: GlaxoSmithKline-Consumer Kft.
1124 Budapest, Csörsz u. 43.
A védjegyek tulajdonosa vagy engedélyezett használója a Haleon group of companies.
PM-HU-XBRAND-22-00045
Vény nélkül kapható gyógyszer

2 045 Ft* helyett
1 899 Ft**
189,9 Ft/ml

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

NICORETTE® QUICKSPRAY

1 mg/adag szájnyálkahártyán alkalmazott oldatos spray
2x13,2 ml

-9%***

Már 30 másodperc után segít a dohányzás utáni vágy leküzdésében (2 adag alkalmazását követően)! Diszkrét megoldás a kellemetlen megvonási tünetek enyhítésére.

EP

Hatóanyag: nikotin
Forgalmazza: Johnson & Johnson Kft.
1123 Budapest, Nagyenyed utca 8-14.
Vény nélkül kapható gyógyszer

8 355 Ft* helyett
7 599 Ft**
287,8 Ft/ml

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

HEPACONTUR

tabletta
30 db

-15%***

Kolin tartalma hozzájárul a normál májműködés fenntartásához, cikóriagyökér kivonata pedig támogatja a testsúlycsökkentő diétát.

Gyártja és forgalmazza: Afflofarm Hungary Kft.
1026 Budapest, Kelemen László utca 9. II/1.
310_202211_hepa
Étrend-kiegészítő készítmény

2 480 Ft* helyett
2 099 Ft**
70 Ft/db

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

MEBUCAIN MINT

2 mg/1 mg szopogató tabletta
20 db

-11%***

Enyhíti a torokfájást, vagy a szájüregi fertőzések okozta enyhe fájdalmat. Emellett csökkenti a fertőzést okozó kórokozók számát is.

EP

Hatóanyag: cetilpiridinium-klorid
Forgalmazza: Stada Hungary Kft.
1133 Budapest, Váci út 116-118.
Agora Tower 11. emelet
22STADAMEBUCAIN3AP2/2022.08.01.
Vény nélkül kapható gyógyszer

2 325 Ft* helyett
2 049 Ft**
102,5 Ft/db

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

ACTIVAL EXTRA

filmtabletta
120 db

-10%***

Készülj a télre! 31 hatóanyag, vitaminok, ásványi anyagok, nyomelemek, bétakarotin, lutein és likopin. Csak így tovább az egészségedért!

EP

Forgalmazza: Béres Gyógyszergyár Zrt. 1037 Budapest, Mikoviny u. 2-4.
ACTE2212ADSZI
Vény nélkül kapható gyógyszer

7 700 Ft* helyett
6 899 Ft**
57,5 Ft/db

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

BÉRES CSEPP EXTRA

belsőleges oldatos cseppek
4x30 ml

-9%***

Komplex összetételével támogatja az immunrendszert meghűléses betegségekben, influenza idején.

EP

Forgalmazza: Béres Gyógyszergyár Zrt.
1037 Budapest, Mikoviny u. 2-4.
BCSE2212ADSZI
Vény nélkül kapható roboráló gyógyszer

6 390 Ft* helyett
5 799 Ft**
48,3 Ft/ml

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

BÉRES VITA-D_3 FORTE 3200 NE

tabletta
120 db

-11%***

A sokoldalú alapvitamin. A D-vitamin hozzájárul az egészséges csontozat, fogazat és izomfunkció fenntartásához, emellett szerepet játszik az immunrendszer megfelelő működésében is.

Forgalmazza: Béres Gyógyszergyár Zrt. 1037 Budapest, Mikoviny u. 2-4.
VTDF2212ADSZI
Étrend-kiegészítő készítmény

3 500 Ft* helyett
3 099 Ft**
25,8 Ft/db

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

NEO CITRAN COLD AND SINUS

por belsőleges oldathoz
10 db

Orrdugulással és orrmelléküregi nyomással járó megfázás és influenza tüneteinek enyhítésére.

EP

Forgalmazza:
GlaxoSmithKline-Consumer Kft.
1124 Budapest, Csörsz u. 43.
A védjegyek tulajdonosa vagy engedélyezett használója a Haleon group of companies.
PM-HU-XBRAND-22-00045
Vény nélkül kapható gyógyszer

3 605 Ft* helyett
3 379 Ft**
337,9 Ft/db

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

KALOBA

20 mg filmtabletta
21 db

-11%***

Felső légúti fertőzések, többek között a közönséges megfázás tüneteinek enyhítésére, mint pl. torokfájás, köhögés, orrdugulás, orrfolyás.

EP

Hatóanyag: pelargonium sidoides kivonat
Helyi képviselet: Schwabe Hungary Kft. 1117 Budapest, Fehérvári út 50-52.
Vény nélkül kapható hagyományos növényi gyógyszer

4 225 Ft* helyett
3 729 Ft**
177,6 Ft/db

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!

OCTENISEPT

1 mg/ml+20 mg/ml külsőleges oldat
50 ml

-8%***

Seb-, bőr- és nyálkahártya fertőtlenítő. Hüvelyi gombás és bakteriális fertőzésekre 8 éves kortól. Külön megvásárolható kiegészítő, hüvelyi fertőzésekre: vaginal applikátor

EP

Hatóanyag: oktenidin-dihidroklorid, fenoxietanol
Forgalmazza: Allegro Kft. 1045 Budapest, Berlini utca 47-49.
Vény nélkül kapható gyógyszer

2 990 Ft* helyett
2 749 Ft**
55 Ft/ml

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

NEOTUSS PRONATURAL

köhögés elleni szirup
95 ml

-7%***

100%-ban természetes köhögés elleni szirup, amely csillapítja mind a száraz, mind a hurutos köhögést.

EP

Forgalmazza: GlaxoSmithKline-Consumer Kft.
1124 Budapest, Csörsz u. 43.
A védjegyek tulajdonosa vagy engedélyezett használója a Haleon group of companies.
PM-HU-XBRAND-22-00045
Gyógyászati segédeszköznek minősülő orvostechnikai eszköz

3 125 Ft* helyett
2 899 Ft**
30,5 Ft/ml

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

ADVIL ULTRA FORTE

lágy kapszula
30 db

Hatékony fájdalomcsillapító, lázcsillapító, gyulladáscsökkentő hatással.

EP

Hatóanyag: ibuprofén
Forgalmazza: GlaxoSmithKline-Consumer Kft. 1124 Budapest, Csörsz u. 43.
A védjegyek tulajdonosa vagy engedélyezett használója a Haleon group of companies.
PM-HU-XBRAND-22-00045
Vény nélkül kapható gyógyszer

4 450 Ft* helyett
4 149 Ft**
138,3 Ft/db

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

NURODENT

fogínygél
15 ml

-9%***

A fogzási fájdalom gyors enyhítésére. Nem tartalmaz ibuprofént.

EP

Forgalmazza: Reckitt Benckiser Kft.
1113 Budapest, Bocskai út 134-146.
Gyógyászati segédeszköznek minősülő tanúsított orvostechnikai eszköz

3 100 Ft* helyett
2 799 Ft**
186,6 Ft/ml

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

LINEX FLORA

élőflórát tartalmazó kapszula
28 db

-10%***

Két, liofilizált baktérium törzset tartalmazó étrend-kiegészítő kapszula.

Forgalmazza: Sandoz Hungária Kft.
1114 Budapest, Bartók Béla út 43-47.
OSDZ1757/11.20
Étrend-kiegészítő készítmény

3 975 Ft* helyett
3 549 Ft**
126,8 Ft/db

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

EP = Egészségpénztári kártyára is kapható. Az egyes gyógyszertárakban elfogadott egészségpénztári kártyák eltérőek, vásárlás előtt kérjük, érdeklődjön gyógyszertárában!

*Az akciót megelőző 30 napban alkalmazni ajánlott ár, melytől az akcióban részt vevő gyógyszertárak eltérhetnek.

**A jelen akció során feltüntetett akciós ár maximált fogyasztói ár, az akcióban részt vevő gyógyszertárak alacsonyabb árakat is meghatározhatnak.

***Az ajánlott, akciót megelőző ár és a maximált akciós ár figyelembevételével számított százalékos kedvezmény. Az akcióban részt vevő egyes gyógyszertárak ennél magasabb kedvezményt is biztosíthatnak.

Az akció elérhető a részt vevő SZIMPATIKA gyógyszertárakban.

Részletekért, kérjük, forduljon az Ön SZIMPATIKA gyógyszertárához. A feltételek eladáshelyen történő betartásáért a gyógyszertárak felelősek.

szimpatika gyógyszertár

DECEMBERI AKCIÓ

Az akció érvényes
2022. 12. 01. – 2022. 12. 31-ig,
illetve a készlet erejéig
a SZIMPATIKA patikákban.

CENTRUM NŐKNEK 50+ A-TÓL Z-IG

multivitamin filmtabletta
30 db

-7%***

Komplex összetételével hozzájárul az 50 éven felüli nők tápanyagszükségletének fedezéséhez.

Forgalmazza: GlaxoSmithKline-Consumer Kft. 1124 Budapest, Csörsz u. 43.
A védjegyek tulajdonosa vagy engedélyezett használója a Haleon group of companies.
PM-HU-XBRAND-22-00045
Étrend-kiegészítő készítmény

3 905 Ft* helyett
3 629 Ft**
121 Ft/db

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

NIQUITIN CLEAR

21 mg transzdermális tapasz
7 db

-7%***

A nikotin elvonási tünetek enyhítésére szolgál. 24 órán át elnyújtott nikotinfelszabadulást biztosítva nyújt segítséget a dohányzásról való leszokáshoz.

EP

Hatóanyag: nikotin
Forgalmazza: Omega Pharma Hungary Kft.
1138 Budapest, Madarász Viktor utca 47-49.
Vény nélkül kapható gyógyszer

5 095 Ft* helyett
4 699 Ft**
671,3 Ft/db

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

CARTIDOL

100 mg/g gél
50 g

-18%***

Fájdalomcsillapító, duzzanat- és gyulladáscsökkentő hatású gyógyszer. Reumatikus és sérüléses elváltozásokra.

EP

Hatóanyag: etofenamát
Forgalmazza: Goodwill Pharma Zrt. 6724 Szeged, Cserzy Mihály u. 32.
Dok. Lezárva: 2022.10.24. CART/UH/2210
Vény nélkül kapható gyógyszer

2 885 Ft* helyett
2 349 Ft**
47 Ft/g

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

ALGOPYRIN

500 mg tabletta
20 db

Profi megoldás erős fájdalom és láz csillapítására.

EP

Hatóanyag: metamizol-nátrium
Forgalmazza: Opella Healthcare Commercial Kft.
1138 Budapest, Váci út 133. E épület 3. emelet
Telefon: (+36 1) 505 0050 Gyógyszer- és egyéb termékinf.: (+36 1) 505 0055 Web: www.sanofi.hu
MAT-HU-2201066 (2021.10.19.)
Vény nélkül kapható gyógyszer

2 840 Ft* helyett
2 699 Ft**
135 Ft/db

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

ALGOFLEX FORTE DOLO

400 mg filmtabletta
30 db

-7%***

Erős ellenfele a fájdalomnak.

EP

Hatóanyag: ibuprofén
Forgalmazza: Opella Healthcare Commercial Kft.
1138 Budapest, Váci út 133. E épület 3. emelet
Telefon: (+36 1) 505 0050 Gyógyszer- és egyéb termékinf.: (+36 1) 505 0055 Web: www.sanofi.hu
MAT-HU-2201060 (2021.02.11.)
Vény nélkül kapható gyógyszer

3 805 Ft* helyett
3 529 Ft**
117,6 Ft/db

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

BIO-QUINONE Q10 SUPER

30 mg kapszula
60 db

-12%***

A Q10 és a B_2 vitamin támogatja a szervezet anyagcsere-folyamatait. Hozzájárul a fáradtság és kimerültségérzet csökkentéséhez.

Összetétel: Riboflavin (B_2-vitamin), Ubiquinon (koenzim Q10)
Forgalmazza: Pharma Nord ApS, Tinglykke 4-6, DK-6500 Vojens, Dánia
Étrend-kiegészítő készítmény

6 705 Ft* helyett
5 899 Ft**
98,3 Ft/db

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

DEFENDYL IMUNOGLUKAN P4H

kapszula
30 db

-17%***

Étrend-kiegészítő kapszula formában, amely IMG®-t (laskagombából kivont béta-glükánt), C-vitamint és cinket tartalmaz, melyek az immunrendszer támogatását szolgálják.

Forgalmazza: Medis Hungary Kft. 2045 Törökbálint, Hosszúrét u. 1.
Étrend-kiegészítő készítmény

7 250 Ft* helyett
5 999 Ft**
200 Ft/db

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

EUROVIT MULTILONG IMMUN

kapszula
60 db

-28%***

Nyújtott hatóanyag-leadású, komplex multivitamin készítmény, mely 13 féle vitamint és 13 féle ásványi- és egyéb anyagot tartalmaz.

Forgalmazza: Teva Gyógyszergyár Zrt.
4042 Debrecen, Pallagi út 13.
Étrend-kiegészítő készítmény

4 490 Ft* helyett
3 229 Ft**
53,8 Ft/db

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

EUROVIT OLIVA-D FORTE 3000 NE

kapszula
60 db

-11%***

A kapszula LAHB rendszere extra szűz olívaolajat tartalmaz, melyben a D-vitamin eleve oldott, a szervezet számára hasznosítható formában található.

Forgalmazza: Teva Gyógyszergyár Zrt.
4042 Debrecen, Pallagi út 13.
Étrend-kiegészítő készítmény

3 695 Ft* helyett
3 279 Ft**
54,7 Ft/db

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

ANGIMED MENTOL

szopogató tabletta
24 db

-11%***

Cukormentes, mentol ízesítésű szopogató tabletta, mely gyorsan enyhíti a torokfájást és antiszeptikus hatású, valamint már 6 éves kortól alkalmazható.

EP

Hatóanyag: lidokain, klórhexidin
Forgalmazza: P&G Hungary Kft.
1082 Budapest, Kisfaludy utca 38. +36-1-451-1256
MAT-HU-UNBRANDED-22-000003
Vény nélkül kapható gyógyszer

2 755 Ft* helyett
2 449 Ft**
102 Ft/db

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

AKUSTONE FÜLSPRAY ÉS AKUSTONE ALERT FÜLCSEPP

csomag
15 ml + 15 ml

-16%***

A fülspray a tiszta fülekért, a fülcsepp a külsőfül-gyulladás megelőzésére, kezdeti tüneteinek enyhítésére.

EP

Forgalmazza: Aflofarm Hungary Kft.
1026 Budapest, Kelemen László utca 9. II/1.
309_202211_aku
CE Gyógyászati segédeszköznek minősülő orvostechnikai eszközök

3 195 Ft* helyett
2 679 Ft**
2679 Ft/csomag

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

SEPTOLETE EXTRA CITROM-MÉZ

3 mg/1 mg szopogató tabletta
16 db

-14%***

A citrom-méz ízű szopogató tabletta gyulladáscsökkentő, fájdalomcsillapító és fertőtlenítő hatású készítmény.

EP

Hatóanyag: benzidamin-hidroklorid, cetilpiridinium-klorid
Forgalmazza: KRKA Magyarország Kft.
1138 Budapest, Dunavirág utca 2-6.
3. torony 6. emelet
HUSEPPAT2020119
Vény nélkül kapható gyógyszer

2 450 Ft* helyett
2 099 Ft**
131,2 Ft/db

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

AMBROXOL-EGIS

30 mg tabletta
40 db

-12%***

Köptető hatású készítmény, sűrű váladéktermeléssel járó légúti betegségek esetén segíti a váladék felköhögését, eltávolítását. Az ambroxol-hidroklorid torokgyulladásnál jelentősen enyhíti a fájdalmat.

EP

Hatóanyag: ambroxol-hidroklorid
Forgalmazza: Egis Gyógyszergyár Zrt. OTC és Patikai Üzletág
1134 Budapest, Lehel u. 15.
Vény nélkül kapható gyógyszer

2 195 Ft* helyett
1 929 Ft**
48,2 Ft/db

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

KALMOPYRIN®

500 mg tabletta
24 db

-10%***

Hármas hatásának köszönhetően hatékonyan csillapítja a lázat, enyhíti a fájdalmat, csökkenti a gyulladásos tüneteket. Laktózmentes.

EP

Hatóanyag: acetilszalicilsav
Forgalmazza: Richter Gedeon Nyrt. 1103 Budapest, Gyömrői út 19-21.
Mellékhatás bejelentés: +36 1 505 7032 medinfo@richter.hu
318/2022/OTC
Vény nélkül kapható gyógyszer

2 095 Ft* helyett
1 879 Ft**
78,3 Ft/db

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

EP = Egészségpénztári kártyára is kapható. Az egyes gyógyszertárakban elfogadott egészségpénztári kártyák eltérőek, vásárlás előtt kérjük, érdeklődjön gyógyszertárában!

*Az akciót megelőző 30 napban alkalmazni ajánlott ár, melytől az akcióban részt vevő gyógyszertárak eltérhetnek.

**A jelen akció során feltüntetett akciós ár maximált fogyasztói ár, az akcióban részt vevő gyógyszertárak alacsonyabb árakat is meghatározhatnak.

***Az ajánlott, akciót megelőző ár és a maximált akciós ár figyelembevételével számított százalékos kedvezmény. Az akcióban részt vevő egyes gyógyszertárak ennél magasabb kedvezményt is biztosíthatnak.

Az akció elérhető a részt vevő SZIMPATIKA gyógyszertárakban.

Részletekért, kérjük, forduljon az Ön SZIMPATIKA gyógyszertárához. A feltételek eladáshelyen történő betartásáért a gyógyszertárak felelősek.

Karácsonyi gyógyító növények

Nem is gondolnánk, de karácsonykor rengeteg, elsősorban nem a gyógyhatásáról ismert gyógynövény vesz minket körül. Gondoljunk csak a dekoráció fő elemére, a fenyőfára; az illatával csodás karácsonyi emlékeket felidéző mézeskalács fűszereire: a csillagánizsra, a szegfűszegre, a fahéjra, a gyömbérre és a szerecsendióra. Amellett, hogy megidézik a karácsony hangulatát, nagyon sok pozitív tulajdonsággal rendelkeznek.

Csillagánizs: Vietnámban és Délnyugat-Kínában őshonos gyümölcs, melyet szárított formában fűszerként használunk. Elsősorban afrodiziákumként ismert, de antibakteriális és köptető hatása miatt köhögéscsillapítót is készítenek belőle, valamint emésztési problémákra, illetve a csecsemőknél, gyerekeknél előforduló kólika enyhítésére is használható. Beszerzésénél vigyázzunk, hogy ne keverjük össze a japán csillagánizzsal, mert az epilepsziás rohamot, illetve komoly vese- és húgyúti gyulladást válthat ki!

Fahéj: Az egyik legjellegzetesebb illatú karácsonyi fűszer értágító hatású, segíti az emésztést, csillapítja a hasmenést és a hányingert, valamint csökkenti a vérnyomást és a vércukorszintet. Kenőcsként vagy olajként használva segít a reuma és a hátfájás ellen. Viszont terhesség alatt nem ajánlott a használata, ugyanis fejfájást, hányingert vagy szédülést okozhat, nagyobb mennyiségben pedig gátolja a véralvadást, károsíthatja a májat.

Fenyő: A fenyőféléket évezredek óta hasznosítják a gyógyászatban. A tűlevél rengeteg vitamint és ásványi anyagot tartalmaz, a fenyőrügyből készült szirup nyákoldó hatású, gyógyítja a náthát, a köhögést, a torokfájást, sőt enyhíti a reumás betegek panaszait is. Illóolaja fertőtlenítő, nyákoldó, köptető, erősítő, élénkítő és gyulladáscsökkentő hatású, így érdemes egy pár csepp fenyőolajjal párologtatni az otthonunkban.

Gyömbér: Több egészségügyi kutatás is bizonyítja, hogy a gyömbér különböző gyógyító hatásokat fejt ki az emberi testben, és így számos betegség kezelésében rendkívül hatékonynak bizonyul. Többek között megnyugtatja a felkavarodott gyomrot, féken tartja a vércukorszintet, javítja a szív egészségét, segít megelőzni a megfázást és az influenzát, csillapítja a köhögést, enyhíti a migrént, illetve a menstruációs és az ízületi gyulladás okozta fájdalmakat.

Szegfűszeg: A kissé csípős aromájáról és fanyar édeskés illatáról ismert fűszert pirosló virágbimbókból készítik: a zsenge bimbókat pálmalevélbe csomagolva szárítják, amíg a közismert barnára nem sötétednek. Nyugtató, érzéstelenítő, gyulladásgátló hatása miatt hatékonyan csillapítja a fogfájást. Enyhíti az émelygést, a hányingert, a torokfájást, és csökkenti a száraz köhögés tüneteit. Frissíti a leheletet és javítja az emésztést.

Szerecsendió: Pikáns íze miatt elsősorban sütemények ízesítésére használjuk. Összetett gyógyhatással rendelkezik: gyulladáscsökkentő, antibakteriális, köptető hatású. Jó hányinger, szédülés, hasi és menstruációs görcsök, valamint hasmenés ellen. Viszont óvatosan fogyasszuk, mert nagyobb mennyiségben hallucinációt, görcsöket, émelygést, szédülést okozhat!

Ünnep a fehér falak között

BOHÓCDOKTORI SZEMMEL

Kárász Eszterrel közel egy éve olvashattak interjút lapunkban, az egykori gyerekszínész, aki egy ország szeme előtt vált előadóművésszé, részletesen mesélt a Piros Orr Bohócdoktoroknál végzett munkájáról is. Az ünnephez közeledve megkértük Esztert, mesélje el, milyen a szenteste, ha az angyalka vagy a Jézuska helyett a bohócdoktor hozza a láthatatlan ajándékot.

Kicsi koromban nagyon szerettem figyelni az embereket. Fürkészni az arcvonásaikat, megpróbálni mögéjük látni, elképzelni az életüket. Ha szomorú tekintettel találkoztam, erősen nézni kezdtem az illetőt, és minden gondolatommal arra koncentráltam, hogy elmosolyodjon. Megdönthetetlenül hittem a gondolat varázshatalmában. Legtöbbször sikerült is. Ha nem működött a varázslat, hirtelen odatoppantam a kiszemelt alany elé, mélyen a szemébe néztem, és halálos komolysággal közöltem vele követelésemet: „Nevetünk!"

Ez a szó később is végigkísérte az életemet. A sors különös ajándéka volt hát, amikor húsz éve találkoztam a Piros Orr Bohócdoktorok Alapítvánnyal, és megtudtam, hogy létezik egy hivatás, amely a legkiszolgáltatottabb helyzetbe, a kórházi falak közé zárt gyerekeknek viszi el a nevetés gyógyító erejét. És azóta én is piros orrban keresem velük hétről hétre a bajból kicsillanó örömöt, a szomorúság mögött megbújó mosolyt, az ijesztő pillanatokban rejtőző játéklehetőséget.

Persze vannak napok, amikor ez az öröm kicsit jobban elbújik. Amikor kicsit jobban kell keresni. Ilyen a karácsony is. A kiürült kórházi folyosókon, a nővérek által sebtében feldobott díszek közt még hangosabb a csend.

Még erősebben fojtogat az érzés, hogy nem itt kellene nekik lenni, hanem otthoni melegben, zajos ünnepi készülődésben. Fertőtlenítőszag helyett fenyőillatban. Ez olykor egy dühösen feléd repülő papucsban ölt testet, mikor piros orrban benyitsz egy kórterembe. És akkor boldogan vizsgálod, hogy micsoda ajándék, biztos nagyon jó voltál egész évben, ha ilyet kapsz karácsonyra. És már repül is a sarokban álló ágy felől a párja, dühös morgás kíséretében, mert a félelem dühöt szül, az pedig néha repülő papucsot, de te nem hallod a morgást, csak még szélesebbre nyílik a szemed, hogy ekkora megtiszteltetés ért, hogy mindjárt két ajándék... És hát viszonozni kellene valahogy, így a levegőből nagy műgonddal formázni kezdesz valamit, és a dühös morgás az ágy felől lassan elcsitul, és miközben dúdolgatva alakítgatod az ajándékot, hallod, ahogy két mezítláb lassan egyre közelebb jön, és a szemed sarkából látod a papucstalan lábakhoz tartozó kisfiút, aki szakértő szemekkel méregeti az alkotásod, majd nagy sóhajjal beszáll, mert láthatólag nem vagy benne túl ügyes, és egyedül sosem leszel kész, és az elpárolgott félelem helyén már érzed a hóillatot, ahogy szép lassan együtt teleépítitek a szobát láthatatlan hópalotával, a közepén a legszebb képzeletbeli karácsonyfával, szótlanul, néha egymásra mosolyogva a nagy munka közepette. Aztán, mikor meggyújtottátok a gyertyákat a láthatatlan karácsonyfán, láteszitek az ajándékot. A két repülő papucsot. És énekelni kezdtek, a közös titkon kuncogva, hogy Kiskarácsony, nagykarácsony… és hogy kisültek-e már a nevetések. Mert ha kisült már, ide véle, bele szívünk melegébe!

Szenteste ügyeletben

GYÓGYSZERÉSZI SZEMMEL

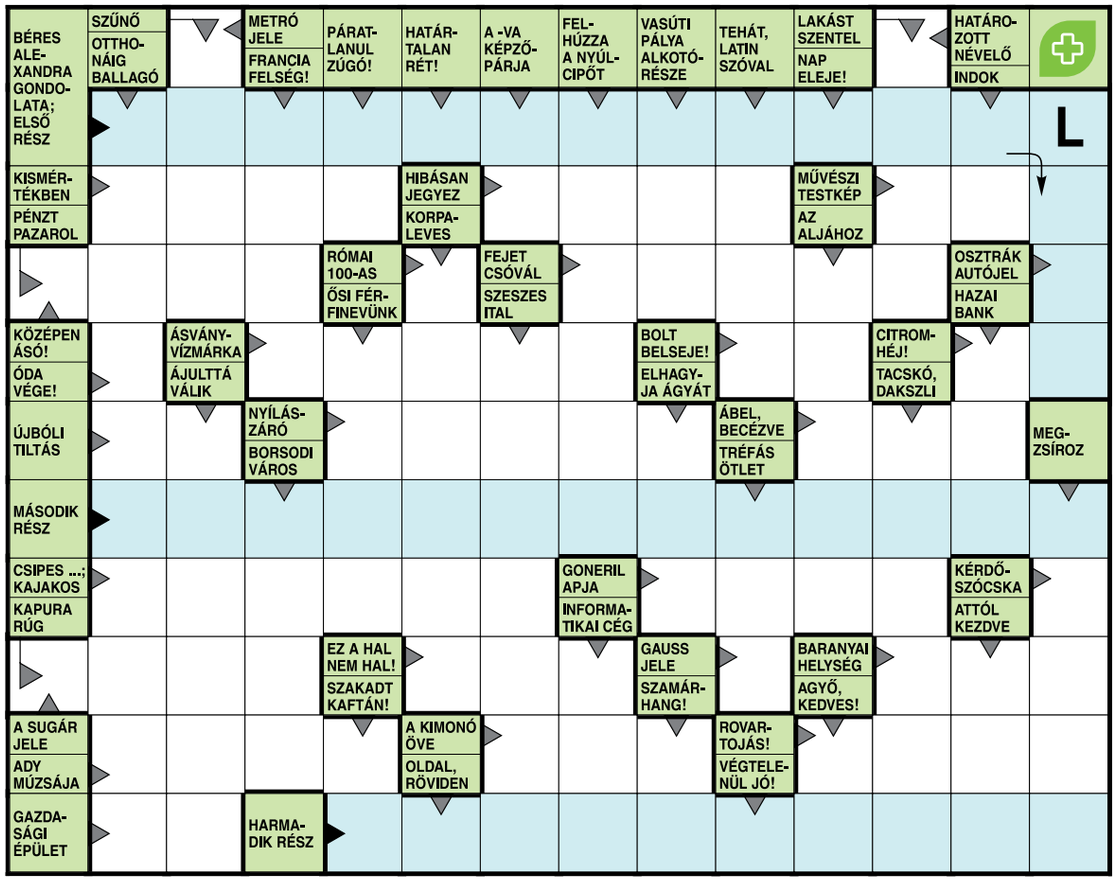
Lassan megnyugszik a város, már csak hébe-hóba zötyög el egy-egy busz, az ablakok mögött színes fények és illatok kavarognak, rákerülnek az ingekre és az abroszokra az utolsó simítások, felcsendülnek az évente egyszer használatos dallamok, kezdetét veszi az ünnep. De van, aki a szentestét is a munkahelyén tölti, az egészségügyi dolgozóknak a karácsony is munkanap, nem csendes az éj, sőt ilyenkor gyakran még többen szorulnak segítségre, mint a hétköznapokon. A gyógyszertárak közül is mindig találunk olyat, ahol segítenek, ha kell, a patikák ünnepi nyitvatartását rendelet szabályozza. De milyen érzés a pult mögött állni – gyógyszerésznyelven ezt úgy mondják, hogy tára –, amikor mindenki ünnepel? A szombathelyi Fekete Sas Patika gyógyszerésze, Polgár Nóra mesélte el élményeit.

Családi gyógyszertár vagyunk, édesanyám alapította a patikát 30 évvel ezelőtt, a hangulat is mindig családias nálunk, a vásárlóink között sok az ismerős, visszatérő vendég. A karácsony előtti napokban azonban minden megváltozik, hirtelen elözönlenek bennünket a vásárlók, a város minden pontjáról jönnek, mindenki igyekszik jó előre kiváltani a vényköteles gyógyszereit, de a táplálékkiegészítőkből is rengeteg fogy. Tavaly december 24-én délután 2-től voltunk ügyeletes gyógyszertár, de a helyi újságban véletlenül tévesen 13 óra jelent meg. Éppen hazafelé indultam, amikor az autóm ablakán kopogtatott egy vásárló, nem értette, hogy hova megyek, ha egyszer azt írta az újság, hogy nyitva vagyunk. Persze kiszolgáltam, és aztán már bent is maradtam, ameddig kellett.

Az ünnepek alatt szinte mindenki emésztési problémákkal keres meg minket, görcsoldók, puffadást, teltségérzetet csökkentő termékekért jönnek, de az sem ritka, hogy hoznak valami kis meglepetést, például a közelmúltban költözött a városba egy nagyon kedves távol-keleti család, akik ugyan nem tartják a keresztény ünnepeket, mégis úgy érezték, úgy illik, hogy hazájuk finomságaival lepjenek meg minket.
Persze vannak kevésbé vidám pillanatok is. A Covid-időszakot senki sem fogja egyhamar elfelejteni, az egészségügyiseken is extra terhelés volt, ráadásul a járvány elején, amikor még minden kicsit titokzatos és bizonytalan volt, könnyen estek pánikba az emberek. Karácsonykor történt, csengett a telefon a gyógyszertárban, egy rémült anyuka hívott föl zokogva. Diagnosztizált Covid-fertőzött volt, egyedül, elkülönítve töltötte az ünnepeket, súlyos, de nem életveszélyes tünetekkel. És mivel az orvosoknak nem volt idejük arra, hogy mindenről részletesen felvilágosítsák, teljesen kétségbeesett. Szerencsére akkor éppen csendes időszak volt a patikában, volt időm, hogy nyugodtan, mindent részletesen átbeszéljek vele. Elmagyaráztam, melyik gyógyszert miért kapta, és végül sikerült megnyugtatnom, ami nem volt egyszerű. Rettegett, hogy soha többé nem látja a gyerekeit.

Megígérte, ha túléli – biztosítottam róla, hogy így lesz –, akkor eljön, és személyesen megköszöni, hogy törődtem vele. És hál' Istennek így is lett, egyszer csak ott állt egy hölgy a gyógyszerkiadó ablaknál a kedvenc édességemmel a kezében, és azt mondta: Nagyon köszönöm... Először nem is értettem, hisz nem vásárolt semmit. Aztán rájöttem, hogy csak ő lehet a karácsony esti telefonáló.

Decemberben is játsszon velünk!



A megfejtést a szimpatika.hu/jatekok oldalon, a fiókjába való belépést követően* adhatja meg, ahol a játék részeként további négy kérdést talál. Ha minden kérdésre helyesen válaszol, részt vehet sorsolásunkon.

NYEREMÉNYEK:

- kétfős belépőjegy Rúzsa Magdi februári koncertjére
- téli könyvcsomag a Móra Könyvkiadó jóvoltából

*A Szimpatika játék eléréséhez regisztráció, azaz egy fiók létrehozása szükséges, melyet a **szimpatika.hu/felhasznalo/regisztracio** címen végezhet el. A regisztrációt csak egy alkalommal kell elvégezni, azután a **szimpatika.hu/felhasznalo/belepes** címen be tud lépni a játékhoz. A játékaink nyerteseit a **szimpatika.hu/nyertesek**, a játékszabályokat a **szimpatika.hu/jatekok** oldalon találhatja meg.

BÉRES
Ha magnézium, akkor is Béres
EP KÁRTYÁRA IS MEGVÁSÁROLHATÓ!

4 HAVI ADAG
Béres Magnézium 250 mg+B6 filmtabletta 120 db
3 745 Ft* helyett
3 349 Ft**
27,9 Ft/db
A Béres Magnézium 250 mg+B6 filmtabletta vény nélkül kapható gyógyszer.

BÉRES
ACTIVAL EXTRA
CSAK ÍGY TOVÁBB AZ EGÉSZSÉGEDÉRT!
Actival Extra filmtabletta 120 db
7 700 Ft* helyett
6 899 Ft**
57,5 Ft/db
EP KÁRTYÁRA IS MEGVÁSÁROLHATÓ!

4 HAVI ADAG
Az Actival Extra filmtabletta vény nélkül kapható gyógyszer.

* Az akciót megelőző 30 napban alkalmazni ajánlott ár, melytől az akcióban részt vevő gyógyszertárak eltérhetnek.
** A jelen akció során feltüntetett akciós ár maximált fogyasztói ár, az akcióban részt vevő gyógyszertárak alacsonyabb árakat is meghatározhatnak.
Az akció érvényes és elérhető 2022.12.01-2022.12.31-ig, illetve a készlet erejéig a részt vevő SZIMPATIKA Patikákban. Részletekért, kérjük, forduljon az Ön SZIMPATIKA gyógyszertárához. A feltételek eladáshelyen történő betartásáért a gyógyszertárak felelősek.
Forgalmazza: Béres Gyógyszergyár Zrt. 1037 Budapest, Mikoviny utca 2-4.
www.beres.hu
BERES2212AOSZI
A KOCKÁZATOKRÓL ÉS A MELLÉKHATÁSOKRÓL OLVASSA EL A BETEGTÁJÉKOZTATÓT, VAGY KÉRDEZZE MEG KEZELŐORVOSÁT, GYÓGYSZERÉSZÉT!

szimpatika
gyógyszertár

Kellemes karácsonyi ünnepeket és egészségben gazdag, boldog új évet kívánunk minden kedves vásárlónknak!

www.szimpatika.hu