

szimpatika

magazin



XVI. ÉVFOLYAM, 4. SZÁM
2024. ÁPRILIS
INGYENES

EVÉSZAVAROK

Megoldókulcs:
a család

ÁPRILISI
AKCIÓK

ÖRÖKÖLT
MINTÁZATUNK
A SORSUNKBAN

Orvos-Tóth
Noémi mesél

ÁBEL
Anita

„EZ CSAKIS A TE ÉLETED”

szimpatika
gyógyszertár



A **TERMÉSZET** erejével a fájdalom ellen¹

Flexagil

Flexagil krém
150 g

Maximált akciós fogyasztói ár:

4 899 Ft**

32,7 Ft/g
5 345 Ft* helyett



EP
kártyára*



¹Zúzódások, izom- és inszalaghúzódások és rándulások 12 éves kor felett, illetve ízületi fájdalmak, valamint a hát akuti izomfájdalmának különleges kezelése felnőttek esetében. A hatóanyag természetes eredetű. Vény nélkül kapható, fekete nadálytő gyökér (Symphytum officinale L.) folyékony kivonatot tartalmazó gyógyszer. P&G Hungary Kkt. 1082 Budapest, Kisfaludy u. 38. Tel.: +36-1-451-1256 MAT-HU-OTHER-24-000007 (2024.03.04.)

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

1 A babatervezéstől a szoptatási idő végéig¹

femibion



-10%***
kedvezmény

FEMIBION 0
Babatervezés
28 db

Maximált akciós fogyasztói ár:

4 999 Ft**

178,5 Ft/db
5 555 Ft* helyett

¹Az IQVIA Pharmatrend Sell-out adatai szerint 2022. január - 2022. december közötti időszakban, a gyógyszerértékesítés alapján a várandós vitaminok kategóriájában. A Femibion termékek étrend-kiegészítők, melyek nem helyettesítik a kiegyensúlyozott, vegyes étrendet és az egészséges életmódot. P&G Hungary Kkt. 1082 Budapest, Kisfaludy u. 38. Tel.: +36-1-451-1256 • www.femibion.hu • MAT-HU-OTHER-24-000007 (2024.03.04.)

*Az akciót megelőző 30 napon 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 érvényes és elérhető 2024. április 1-30. között, vagy a készlet erejéig a részt vevő SZIMPATIKA Patikákban.
Részletekért, kérjük, forduljon az Ön SZIMPATIKA gyógyszertárához. A feltételek eladáshelyen történő betartásáért a gyógyszertárak felelősek.

Ízelítő

Kedves Olvasóink!

Hatalmas öröm, hogy berobbant végre a tavasz – ha süt a nap, minden kicsit könnyebbnek tűnik. Az ilyen-olyan gondjaink, betegségeink elviselése, de még az egészségmegőrzés is. Hiszen lassan jönnek a friss zöldségek, gyümölcsök, és a mozgás jobban esik a szabadban. Hátrahagyhatjuk végre az edzőtermet, és jöhet a bicikli, a futás vagy egy jó kirándulás!



Az életünk persze ettől még nem változik meg egy csapásra; tavasszal is vannak, akik komoly kihívásokkal küzdenek. A családi, lelki gondok nem feltétlenül alkalmazkodnak az évszakokhoz, sőt, van olyan kórkép, ami éppen, hogy felerősödik ilyenkor. Ahogy egyre melegebb lesz, úgy van szükségünk egyre kevesebb ruhára, ám nem mindenki örül ennek. Aki elégedetlen a külsejével, netán evészavarral küzd, az olykor a legszívesebben sok rétegbe burkolózna. A pszichológiai, pszichiátriai szakma képviselői most értük fogtak össze, és digitális eszközök, valamint az érintettek családtagjainak segítségével keresik a végleges gyógyulás lehetőségét.

Erre rímelnék Ábel Anita színésznő-műsorvezető szavai is, aki szerint nem szabad mindent a külvilág megítélésének alárendelni. Mint mondja, ő már elengedte a megfelelési kényszert, és sokkal önazonosabb életet él azóta.

A jelen harmóniája könnyebben megteremthető, ha tisztában vagyunk a múltunkkal: áprilisi lapszámunkban Orvos-Tóth Noémi beszél az örökölt sors fogalmáról. Merthogy történetünk nem a születés pillanatában kezdődik...

Jó olvasást kívánunk!
A Szerkesztőség

szimpatika 
magazin

tartalom

- 4** CÍMLAPON Ábel Anita: „Azért vagyunk, hogy áttörjük a falat”
- 8** EGÉSZSÉG Evészavarok megoldókulcsa: a család
- 12** ÁPRILIS Akciós termékek
- 16** CSALÁD Örökölt mintázatok: nagyszüleink, szüleink sorsát éljük tovább?
- 18** JÁTÉK Keresztrejtvény

XVI. évfolyam, 4. szám

Címlapfotó: Annamária Mészáros Photography
Fotók: Dreamstime, Bakró Amarilla, Schumy Csaba, TV2
Megjelenik a Central Média csoport Zrt. gondozásában.
Vezérgazdát: Varga Zoltán
Content marketing üzletágvezető: Erdélyi Péter
Kiadó: PHOENIX Pharma Zrt.
2151 Fót, Keleti Márton u. 19.
Céggjegyzékszám: 13-10-040476;
Budapest Környéki Törvényszék
Cégbírósága
Felelős kiadó: **KALÓ TAMÁS**
HU ISSN 2060-3258
Megjelent 174 800 példányban.
Az esetleges nyomdai hibákért,
valamint a hirdetések valódiságáért és
tartalmáért felelősséget nem vállalunk.





ÁBEL ANITA: „Azért vagyunk, hogy áttörjük a falat”

Ha fikciós napi sorozatot indítanék, én sem hagynám ki belőle Ábel Anitát. Nem azért, mert már háromévesen kamera előtt állt, nem azért, mert a neve összefonódott a legnépszerűbb hazai sorozattal, hanem mert erős a kisugárzása, a karakterformáló ereje. De a színészet csak az egyik szerep az életében. A legjobb akkor, amikor önmagát adja – azt pedig elég bátran teszi.

A ki univerzális, sok mindenhez van tehetsége, azt a legkülönbélebb felkérések találják meg. Hogyan lehet kiválogatni ezek közül a minőségit? A Hatalalás sorozatra (a TV2 már második évadánál tartó napi fikciós drámája) például miért mondtál igent?

A színész nem egészen így válogat. Boldog, ha forgathat. Huszonhárom év után vállaltam újra napi sorozatot, és nem volt kérdés, hogy jó lesz. Ezt üzent a producer, a vezető rendező személye és persze a stáblista. Szerencsés csillagzat alatt született a produkció, már a forgatásokon jó volt a hangulat, és a nézők is szeretik. Sokat hozzáad a minőséghez, hogy valós helyszíneken vesszük fel, nem stúdióban, de mindezek mellett azért az ember soha nem úgy megy neki egy munkának, hogy közben a színvonalon aggódik. Ha mindenki hozzáteszi a legjobb formáját, akkor csak jó jöhet ki belőle.

Gulyás Szilviát játszod, Farkasliget alpolgármesterének (Pindroch Csaba) feleségét, a helyi iskola igazgatóhelyettesét. Könnyebb megformálni egy szerepet, ha vannak átfedések a saját személyiségeddel?

Nem feltétlenül, de ebben az esetben ez nem is annyira jellemző. A karakterem egy kicsit megkeseredett negyven pluszos nő, aki küzd a házasságáért. Ami a szívén, az a száján, ugyanakkor érzelmes ember. Jó volt eljátszani, amiben az is segített, hogy egy hullámhosszon voltunk a partneremmel, Pindroch Csabával. De egy színész attól jó, hogy sokféle típust képes hozni. Már akkor láttam, hogy fogok tudni azonosulni Szilviával, amikor kiválasztottak a szerepre – még ha ő szabadszájúbb is, mint én.

Érdekes, hogy ezt emeled ki épp te, akit mindig is szókimondónak, temperamentumosnak, amolyan „olaszsnak” láttunk. Persze lehet, hogy ez csak a felszín.

Végül is egy olasz emberrel élek... (Anita vőlegénye Roberto Favaro gasztroszakember – a szerk.) Bár az, hogy valaki el meri mondani a véleményét, és van egy karcos humora, az nem azt jelenti, hogy a magánéletben is ilyen. Azért az nem úgy van, hogy hazamegyek, berúgom az ajtót, és beszólogatok mindenkinek. Otthon egy átlagos anya és társ vagyok.

Ez a bizonyos határozottság, szókimondás és önfelvallás nem feltétlenül az, amit évszázadokon át elvártak a nőktől. Érzed a változást ebben? Tőled hogyan fogadják?

Én sosem éreztem magam hátrányban amiatt, mert nő vagyok és felvállalom magam. Persze azt tudni kell, hogy milyen közegben hogyan nyilvánulhatunk meg, de a világ afelé tart, hogy a nőnek igenis van szava. Külföldön nem egy ilyen típusú műsorvezető van, és ez senkinek nem probléma. Lehet, hogy itthon még a férfiktól jobban elfogadják ezt a fajta humort, de mi azért vagyunk, hogy áttörjük a falat.

Mielőtt felhívtalak, megfogadtam, hogy egy dologról nem foglak kérdezni: a Szomszédok sorozatról. Valahogy azt érzem, hogy ezt nem is bánnád.

Semmi bajom velem, csak hát huszonöt éve vége, én is lassan ötven leszek, és már mindent elmondtam róla.

NÉVJEGY

Anita a MÚOSZ Bálint György Újságíró Akadémiáján, az Egri Tanárképző Főiskolán, Górnagy Mária Színitanodájában végzett, de a Buddhista Főiskolán is tanult.

Emlékezetes szerepe volt hatévesen A szeleburdi család kislánykaraktereként, később tizenkét évesen át láthattuk a Szomszédok című teleregényben.

A kereskedelmi televíziók indulása óta számos műsorban dolgozott (Reggeli, Heti Hetes, Sztárban sztár, Extrém Activity, A nagy duett, Drágám, add az életed!, Nicsak, ki vagyok?, Ébredj velünk!).

Színpadai szerepei közül csak néhány: Brandon Thomas: Charley nénye, Jókai Mór: A kőszívű ember fiai, Molière: Tartuffe, Szigligeti Ede: Liliomfi.

Ez is csak egy szerep volt, baj lenne, ha mostanra nem tudtam volna levetkőzni. Mára sokkal gazdagabb a portfólióm, ami azóta épült a műsorvezetéssel, színpadi szerepekkel. Nem bánom, hogy felnőtt legalább két generáció, akik már inkább ezekből ismernek. Nem vagyok egy múltban ragadó ember.

Ez a hozzáállás a magánéletben is jól jön. Különösen szükség van rá akkor, ha muszáj lezárni egy házasságot, és új kapcsolatot, új életformát építeni, ami sokakkal megtörténik.

Nálunk ez nagyon szépen lezajlott, már öt éve beállt a rendszer. Nagyon jó a kapcsolatom Luca édesapjával, mindenki teszi a dolgát, mindenki szeret mindenkit. Ez csak intelligencia kérdése. Úgyhogy én azt tartom, hogy ha az ember érzi, hogy szüksége van a változásra, akkor lépni kell – minden területen. Mindegy, hogy ki mit gondol; nem szabad az alapján létezni, hiszen ez csakis a te életed.

Amennyire tudni lehet, nem voltál ezzel mindig így. Mikor, hogyan sikerült elengedned a megfelelési kényszert – ha mondható így?

Egy időben valóban jellemző volt rám, talán épp ezért nagyon vártam, hogy negyven legyek. Elhatároztam, hogy nem fogok több energiát pazarolni a megfelelésre, nem érdekel, hogy kinek hogy tetszik a külsőm vagy a viselkedésem, hanem megpróbálom jól érezni magam a bőrömben, ami azért egy életünk végéig tartó tanulás. Fontos persze, hogy egy nő minden életkorban nő maradjon, ne engedje el magát, és vannak is előttünk jó példák: ötvenes, akár hatvanas nők. De nem kell a harmincévesekkel versenyezni.

Valószínűleg a mozgás sem ezért része az életednek. Úgy tudom, futsz és jógázol is, nem is akármilyen intenzitással.

Igen, bár a futásnál sokszor jobb egy tempós gyaloglás – vidéken élünk, sokat kirándulunk. A jóga pedig mostanra állandó elem lett az életemben, olyannyira, hogy visszaülök az iskolapadba: jógaoktatónak készülök. Kortól, nemtől, testsúlytól függetlenül: a jóga mindenkié. Nekem egy igazán megosztó irányzat, a bikram (forró levegős jóga – a szerk.) vált be, heti három-négy alkalommal megyek. Feszítési határokat, de nagy test-szeretetet is ad, hiszen óráról órára látszik a fejlődés. Persze mindenkinek meg kell találnia a rá szabott mozgásformát, a lényeg, hogy az ember kilencven percet önmagával töltsön. A jóga nekem külső-belső méregtelenítés, lecsendesedés, ami nagy ajándék ebben a stresszes, szorongáskeltő világban.



Hazataláltsz – Törőcsik Franciska, Ábel Anita

„Fontos persze, hogy egy nő minden életkorban nő maradjon.”



Munkatársas – Botos Éva, Ábel Anita, Pokorny Lia

Nehéz kor ez, nemcsak nekünk, de a gyerekeinknek is. Példát kéne mutatnunk, de közben teljesen átalakult a környezetünk, nekik már egészen más közegben kell majd boldogulniuk, mint nekünk kellett. A kislányod, Luca tizenhat éves lesz idén. Milyen szülői stratégiát, milyen nevelési elveket követsz?

Mindössze próbálom megmutatni, hogyan lehet különféle élethelyzetekben helytállni, és azt hiszem, sikerül is nagyjából. Ő egy különálló kis ember, nem megmondani kell neki, hogy mit csináljon, hanem csak tanácsot adni, ha kér. Engedni, hogy ő is tapasztaljon, önállóan.

Vannak azért nehézségeid a kamaszokkal?

Őszintén: én nem érzem nehéznek. Mi is voltunk ilyenek, pontosan tudjuk, hogy min mennek keresztül. Ha ezt nem felejtsük el, akkor nagy baj nem lehet. Ilyenkor minden változik bennük testileg, szellemileg és lelkileg is, úgyhogy csak ott kell lenni a közelükben, és adni a válladat, ha épp rád akarnak borulni.

Mostanában a Válogatás és Munkatársas improvizációs előadásban, illetve a Dámák a pakliban című darabban lehet látni téged. Melyiket miért szereted?

A Válogatás és a Munkatársas egyfajta improvizatív játék, a válás körüli konfliktusokkal, illetve a munkahelyi játszmákkal foglalkozik. A partnereim benne Pokorny Lia, Ötvös András, Botos Éva, Elek Ferenc, Mészáros Máté, csak hogy néhány nevet említsek. A szakmaiságot Gönczi Dorka vállalja, párkapcsolati mediátor és Varga Zsolt párkapcsolati kommunikációs szakember adja hozzá. Humoros, izgalmas. A Dámák a pakliban Tallós Rita rendezése. Egyrészt krimi, másrészt egy – úgy-

mond – nagyon nőknek szóló darab Horváth Lilivel, Olasz Ágival, Bede-Fazekas Annamáriával. Örülök, hogy a színház is újra teret kapott a szakmai életben; ezek nagyszerű partnerek és előadások! De még sok új dolgot fog hozni ez az év, ebben biztos vagyok.

Szöveg: Kempf Zita, foto: Bakró Amarília, Schümm Csaba, TV2

Rendben van a vércukorszintje?

Maximált akciós fogyasztói ár:
6 499 Ft**
108,3 Ft/db

7 325 Ft* helyett

Kedvezmény:
11%***

A króm hozzájárul a normál vércukorszint fenntartásához



Pharma Nord

* Az akciót megelőző 30 napon 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 érvényes és elérhető 2024. április 1-30. között, vagy a készlet erejéig a részt vevő SZIMPATIKA Patikákban. Részletekért, kérjük, forduljon az Ön SZIMPATIKA gyógyszeráruházához. A feltételek eladáshelyen történő betartásáért a gyógyszertárak felelősek.
Étrend-kiegészítő. Az étrend-kiegészítők nem helyettesítik a kiegyensúlyozott, vegyes étrendet és az egészséges életmódot.
Forgalmazza: Pharma Nord ApS (Tinglykke 6, 6500 Vejens, Dánia)

Felejtse el a memóriagondokat!



Tebofortan®
120 mg filmtabletta 30 db
Vény nélkül kapható gyógyszer.
Speciális Ginkgo biloba kivonattal.
EGb761®
Javítja a szellemi teljesítményt, a memóriát és a koncentrációt.



Kedvezmény:
12%***

Maximált akciós fogyasztói ár:
5 625 Ft* helyett

4 949 Ft**

165 Ft/db

Schwabe Hungary Kft.
1093 Budapest, Közraktár utca 30-32.
Telefon: +36 1 431 8934
info@schwabe.hu, www.schwabe.hu

*Az akciót megelőző 30 napon 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 érvényes és elérhető 2024. április 1-30. között, a készlet erejéig a részt vevő SZIMPATIKA Patikákban. Részletekért, kérjük, forduljon az Ön SZIMPATIKA gyógyszeráruházához. A feltételek eladáshelyen történő betartásáért a gyógyszertárak felelősek.

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

A táplálkozás az egyik legtermészetesebb életjelenség – ráadásul kellemes is. Alapvető jellege miatt azonban ha zavart szenved, akkor az az egész személyiségünkre, egész életvitelünkre kihat.



EVÉSZAVAROK MEGOLDÓKULCSA: A CSALÁD

A túl sok, de a túl kevés evés is jelezhet lelki problémát

Az étkezés fizikális folyamat: testünk építéséhez van szükségünk rá. Ugyanakkor igencsak lelki jellegűvé is vált, épp ezért, ha pszichés téren „nem vagyunk rendben”, az könnyen kihat az étkezésünkre is. Bulimia, anorexia, ortorexia... sokaknál a túlterheltség, a szeretethiány vagy épp a megfelelési kényszer különféle evészavarokban fejeződik ki. Nem csak nők, és nem csak fiatalok érintettek e jelenségekben. Kortól, nemtől, testalkattól függetlenül bárki áldozattá válhat, és a probléma gyakran hosszú évekig rejtve marad. Átlagosan több, akár öt év is

eltelik, mire valaki a megfelelő kezelésben részesül.

Régi és újabb kórképek

Az étkezési zavaroknak két alapvető típusa ismert: az anorexia és bulimia nervosa. Ám ezeken kívül is sokféle módon lehet problémás az evés. Az utóbbi évtizedekben gyakran írnak le új tünetegyütteseket, ilyen például az ortorexia, vagyis egészségesétel-függőség, amikor valaki órákat vásárol, és szinte spirituális szintre emeli az ételek elkészítését, már-már kényszeres módon. Viszonylag új jelenség a falászavar

is. Az ebben szenvedő időnként súlyosan túleszi magát, majd visszatér a normál evéshez. A következmény persze az elhízás. A segítséget kereső túlsúlyosak harminc százaléka mostanában ebben szenved, negyven százalékuk férfi. Az izomdiszmorfia (testedzésfüggőség) is őket érinti inkább, de minden evészavarról elmondható, hogy a férfiak száma növekszik: már az összes eset negyedét teszik ki.

Ettől függetlenül a többséget még mindig a tinédzser lányok és a fiatal nők adják; a teljes népességben mintegy három százalékuk mondható

érintettnek. – *Sokszor a szülők fáziskésésben vannak, nem veszik észre, hogy már felnőtt a gyermek* – magyarázta a közelmúltban Dr. Purebl György pszichiáter, pszichoterapeuta, a Semmelweis Egyetem Magatartástudományi Intézetének igazgatója egy, a témával foglalkozó eseményen, amit a BioTechUSA-cégcsoport társadalmi felelősségvállalási programja keretében támogatott az edukálás és a társadalmi párbeszéd érdekében. – *Még mindig összemósódnak az énhatárok, amire pedig a kamaszok érzékenyen reagálnak. Számukra egyszer csak kezd fontossá válni az önállóság, ám ha ezt nem tudják máshogy kifejezni, a testükkel fogják jelezni, például hogy elkezdenek lefogyni.*

Vagyis a társadalmi testideál csak az alap, erre rakódik rá valamilyen családi probléma. Gyakori, hogy a gyermek szeretne elérni valamit a szülőnél tudat alatt, például azt, hogy legyen erélyesebb, lehessen rá számítani.



Ezért durva provokációkra, például koplalásra is képes. Ennek a generációnak nincs könnyű dolga, hiszen a közösségi oldalakon azt az üzenetet kapják, hogy szépnek, gazdagnak és sikeresnek kell lenni, még hozzá gyorsan. A professzor szerint ide vezethető vissza az úgynevezett posztadoleszcencia jelensége is, vagyis az, amikor a mai harmincasok sokszor tizenévesként viselkednek. – *Negyven százalékuk még a szüleiével él; pár évtized alatt megduplázódott ez a csoport. Egy markáns Z generációs jelenségről beszélhetünk* – teszi hozzá Dr. Purebl György.

A probléma csak a családdal együtt értelmezhető

A témában számos öngyógyító program és könyv megjelent már, ám ezek mindegyike egyéni kezelési módokat kínál. – *Márpedig ez nem olyan*

Mit jelent?

- ▶ Az anorexia nervosa vezető tünete a kóros soványtság, ennek ellenére a betegek rettenetesen félnek attól, hogy el fognak hízni.
- ▶ A bulimia kontroll nélküli falás-rohamokat, illetve az azt követő kompenzáló eljárásokat – mint például önhánytatást, hashajtózást, koplalást vagy túlzásba vitt testedzést – jelenti.
- ▶ A falászavar esetében nincsenek kompenzáló viselkedésformák, ezért az ebben szenvedők közel 50%-a túlsúlyos vagy elhízott.



egyszerű, hogy megveszek egy könyvet, és meggyógyulok – fogalmazott a szakmai programon Dr. Babusa Bernadett klinikai szakpszichológus, az SE Magatartástudományi Intézet adjunktusa. – *Az evés egy „családi ügy”. Az étel tele van sokféle érzelmi jelentéssel, ki tud fejezni szeretetet vagy épp elutasítást. Az együtt evés pedig a családi szövetséget szimbolizálja, sajnos ez az utóbbi időkben nagyon háttérbe szorult.*



ASPIRIN® PROTECT 100 MG GYOMORNEDV-ELLENÁLLÓ BEVONT TABLETTA 98 DB

MAXIMÁLT AKCIÓS FOGYASZTÓI ÁR:

3 299 FT**

33,7 FT/DB

3 675 FT* HELYETT

KEDVEZMÉNY:

10%***




További információért látogasson el weboldalunkra:
www.szeretemazeletem.hu

Az Aspirin® Protect 100 mg gyomornedv-ellenálló bevont tablettá szedése ajánlott heveny szívmalhalás (miokardiális infarktus) kockázatának csökkentésére szív- és érrendszeri kockázati tényezőkkel rendelkező, 45-79 év közötti férfi és 55-79 év közötti nőbeteg esetében, a használat kockázatát (pl. gyomor-, bélrendszeri vérzés) arány értékelését követően, valamint átmeneti agyi keringési zavar (TIA) és az agyi keringés zavar következtében kialakuló szövetelhalás (agyi infarktus) megelőzésére felnőtteknél. Acetilszalicilsav tartalmú, vény nélkül kapható gyógyszer. Bayer Hungária Kft. 1117 Budapest, Dombóvári út 26. PP-ASP-HU-0330-1. 2024.02.28.

*Az akciót megelőző 30 napon alkalmazni ajánlott ár, melyről az akcióban részt vevő gyógyszerárak elérhetők.
**A jelen akció során feltüntetett akciós ár maximált fogyasztói ár, az akcióban részt vevő gyógyszerárak alacsonyabb árakat is meghatározhatnak.
***Az ajánlott, akciót megelőző ár és a maximált akciós ár figyelembevételével számított százalékos kedvezmény. Az akcióban részt vevő egyes gyógyszerárak ennél magasabb kedvezményt is biztosíthatnak.
Az akció érvényes és elérhető 2024. április 1-30. között, vagy a készlet erejéig a részt vevő SZIMPATIKA Patikákban. Részletért, kérjük, forduljon az Ön SZIMPATIKA gyógyszerárához. A feltételek eladáshelyen történő betartásáért a gyógyszerárak felelősek.

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

A szakemberek ezért úgy vélik, hogy tizenévesek (vagy a még szüleikkel élő fiatal felnőttek) esetében a családterápia nem az egyik módszer, hanem a legfontosabb. – Sok esetben gyerekeket kezelnek egyéni terápiával kitűnő pszichológusok akár másfél éven át, a beteg jól érzi magát, jókat beszélgetnek, csak épp semmi nem változik. Sőt, mintha ez fenntartaná a zavart. Ha azonban a család is beszáll a megoldásba, drámai változások történhetnek – erősítette meg Dr. Túry Ferenc pszichiáter, pszichológus, pszichoterapeuta, aki már egyik korai eseténél is tapasztalta a pozitív hatást. – Tizenhat éves volt a páciensem, és mindössze harminckét kiló. Próbáltam mindent, pszichoterápiát, viselkedésterápiát, hipnózist, de semmi nem használt. A lány folyamatosan fogyott, és én meg voltam rémülve, hogy meg fog halni. A család kezdett szétesni, az apa eljárt otthonról, az anya nem törődött a dolgokkal. A kislánynak egyetlen kérése volt, azt szerette volna, ha apja munka után mindennap hazamenne hozzájuk. Egy hónap múlva eljöttek, és én nem ismertem meg a lányt. Nyolc kilót hízott. Akkor jöttem rá, hogy ha valami ekkora változást képes előidézni, ott sikerült lényeges ponton beavatkoznunk. Ez pedig a családi működés.

A pszichiáter szerint idősebb korban már összetettebb a jelenség, mert a szexualitás, a párkapcsolati problémák vagy a gyász is járhat ilyen következménnyel. De az is beszédesebb, hogy az érintettek 25-30%-a elszenvedett szexuális abúzust, miközben az ösztörös dalomban ez az arány 9%.

Egy digitális platform a gyógyulásért

A család potenciáljának kiaknázására valósít meg a Semmelweis Egyetem Magatartástudományi Intézet Pszichoszomatikus Szakrendelője egy új típusú, innovatív módszert, a felépülést támogató, Jól(l)eszünk elnevezésű



digitális eszközt. – Ez a rendszerszemléletű program azoknak a családoknak szól, ahol van egy evészavarban érintett gyermek vagy fiatal felnőttkorú, aki még a családdal együtt él. Egy vezetett öngátítás, amiben a családtagok önállóan haladhatnak, de áll mögöttük egy pszichiáter vagy klinikai szakpszichológus, akivel bármikor konzultálhatnak – mondja Dr. Babusa Bernadett klinikai szakpszichológus, az SE Magatartástudományi Intézetének adjunktusa.

Egy első interjúval és diagnosztikával lehet bekerülni a programba. Az online platformon tíz témakör köré szerveződik a program, szó esik mindarról, ami fontos lehet a probléma kialakulásában, fennmaradásában és a javulásban. A modulok a hasznos ismeretanyagokon, családi példák, eseteken, a családra vonatkozó szabályokon és javaslatokon, valamint feladatlapokon keresztül interaktív módon működnek. A cél olyan tudással és készségekkel felvértezni a családot és a páciens, amelyek hatékonyan támogatják a felépülés folyamatát.

– Nem lehet kizárólag a tünetekkel foglalkozni, mindig kell az okokkal is, de itt a tünetek okozzák a legnagyobb feszültséget a családban, ezért a program ezzel kezdődik – mondja Dr. Babusa Bernadett. – De szóba kerül a felelősség kiépítése, a stresszcsökkentés, a szülői kontroll, a túlvédés, a családi örökségek, a perfekcionizmus is. Az érintettek ugyanis sokszor perfekcionista, vagyis tökéletességre törekvesnek,

jól tanulnak. Az egészség fontosabb, mint az iskola, a tanulást be lehet pótolni, de egy krónikussá váló evészavarral az illető rontja a saját gyógyulásának esélyét – hangsúlyozza a szakember.

Üres ígéretek helyett vállalások

– Lényeges, hogy a résztvevők egyfajta szerződést hozzanak létre, vagyis vállalkozásukat felelősséget a döntéseikért – folytatja dr. Túry Ferenc. – Az ígélet nem igazán jó garancia ilyenkor, a vállalkozásoknak van értelmük mindenki részéről. Mi úgy szoktunk fogalmazni, hogy szövetséget kötünk a beteg egészséges részével. Sokszor azért van nehéz dolgunk, mert ezen körképek esetében gyakran hiányzik a betegségtudat. Am a család még olyankor is képes támogatást adni, ha maga az érintett még csak el sem jön a terápiára – ilyen esetem is volt. Az mindenestire boldogító, ha valakit véglegesen gyógyultnak – vagy inkább tünetmentesnek – tekinthetünk. Van olyan egykori betegem, akitől minden évben kapok karácsonyi üdvözlőlapot. Más pedig az esküvőjén küldött sms-t, hogy köszöni a kezelést. . .

És hogy mi a cél? Semmiképp nem centik vagy kilók, hiszen mint mondják, nincs ideális testkép, mindenkinek az a megfelelő fizikum, amiben jól érzi magát. Azt pedig a tudatos táplálkozás és a sport segít hosszú távon is megtartani.

Forrás: Jól(l)eszünk evészavar. semmelweis.hu



BioCo

12%
kedvezmény

Magnézium-biszglicinát + bioaktív B6

100%
FULLY
REACTED

A készítmény új típusú, magas tisztaságú, 100%-ban teljesen reagált (fully reacted) magnézium-biszglicinátot tartalmaz a jobb felszívódásért.



Maximált akciós fogyasztói ár:

4 799 Ft**

5 475* helyett (53,3 Ft/db)

BIOCO.HU

* Az akciót megelőző 30 napon belül alkalmazni ajánlott ár, melytől az akcióban részt vevő gyógyszertárak elérhetnek.

** 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 érvényes és elérhető 2024. április 1-30. között, vagy a készlet erejéig a részt vevő SZIMPATIKA Patikákban. Részletekért, kérjük, forduljon az Ön SZIMPATIKA gyógyszertárához. A feltételek eladáshelyen történő betartásáért a gyógyszertárak felelősek.

Gyártja és forgalmazza: BioCo Magyarország Kft. 3021 Lőrinci, Árpád u. 92-100.

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

3 AZ 1-BEN HATÁSSAL A TOROKFÁJÁSRA

1. GYORS HELYI FÁJDALOMCSILLAPÍTÓ HATÁS¹
2. ANTIVIRÁLIS² 3. ANTIBAKTERIÁLIS³

WICK

Angimed

mentol szopogató tableta

TOROKFÁJÁS KEZELÉSÉRE

Klorhexidin-dihidratklorid és Lidokain-hidroklorid-monohidrát

• Helyi fájdalomcsillapító, érzéstelenítő
• Antibakteriális

24 db szopogató tableta

Angimed mentol szopogató tableta (24 db)

3 295 Ft* helyett

Maximált akciós fogyasztói ár:

2 899 Ft**

(120,8 Ft/db)

12%
kedvezmény***

*Az akciót megelőző 30 napon belül alkalmazni ajánlott ár, melytől az akcióban részt vevő gyógyszertárak elérhetnek.
**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 érvényes és elérhető 2024. április 1-30. között, vagy a készlet erejéig a részt vevő SZIMPATIKA Patikákban. Részletekért, kérjük, forduljon az Ön SZIMPATIKA gyógyszertárához. A feltételek eladáshelyen történő betartásáért a gyógyszertárak felelősek.

1. A Lidokain érzéstelenítő hatása helyi alkalmazást követően 2-5 percen belül jelentkezik.
2. A Klorhexidin vírusellenes hatással bír azokkal a vírusokkal szemben, amelyek külső burkában Lipidkomponens található.
3. A Klorhexidin kationaktív antiszeptikus szer, mely erős baktericid hatást fejt ki mind a Gram-pozitív, mind pedig a Gram-negatív baktériumokra.
Angimed mentol szopogató tableta. Vény nélkül kapható gyógyszer.
P&G Hungary Kft., 1082 Budapest, Kisfaludy u. 38. • Tel.: +36 1 451 1256 • MAT-HU-VICKS-24-000016 • Lezárás dátuma: 2024.02.29.

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

Szöveg: K. Z., fotó: Dreamstime, BioTech

10



ÁPRILISI AKCIÓ

Az akció érvényes 2024. április 1–30. között vagy a készlet erejéig a SZIMPATIKA patikákban.

NEOMAGNIZUM IZOM MAGNÉZIUM

tabletta 50 db **-15%*****



Magnézium és a B₆-vitamin mellett káliumot is tartalmaz, amely hozzájárul a normál izomműködéshez.

3885 Ft* helyett
3 299 Ft**
66 Ft/db

Forgalmazza: Attoform Hungary Kft.
1026 Budapest, Kelemen László utca 9. II/1.
59_202402_neom
Étrend-kiegészítő készítmény

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

RAPHACHOL

tabletta 30 db **-12%*****



A feketeterék és édesköményolaj hatóanyagaival segít megszüntetni a kellemetlen puffadást, teltségérzést. Fokozza az epetermelést, javítja az emésztést, csökkenti az epéképződést.

1365 Ft* helyett
1 199 Ft**
40 Ft/db

Hatóanyag: feketeterék préselt
Forgalmazza: Parma Produkt Kft.
1145 Budapest, Uzsoki u. 36/a.
Gyógyszernek nem minősülő
gyógyhatású készítmény

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

MAGNE B₆ FORTE

filmtabletta 60 db



Dupla adag magnéziummal, hogy a tornyosuló kihívásokat is jobban bírd! Javallat: Magnéziumhiány kezelésére.

5445 Ft* helyett
4 999 Ft**
83,3 Ft/db

Forgalmazza: Opella Healthcare Commercial Kft. 1138 Budapest, Váci út 133. E ép. 3. em.
Gyógyszer- és egyéb termékinf.: (+36 1) 505 0055. Web: www.sanofi.hu
MAT-HU-2300985 (2023.08.14.); Vény nélkül kapható gyógyszer

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

TEBOFORTAN

120 mg filmtabletta 30 db **-12%*****



Növényi gyógyszer, a Ginkgo biloba speciális kivonata (Egb 761®), javítja a szellemi teljesítményt, a memóriát és a koncentrációt. 18 éves kortól alkalmazható. Felejtse el a memóriagondokat!

5625 Ft* helyett
4 949 Ft**
165 Ft/db

Hatóanyag: ginkgo biloba kivonat
Helyi képviselő: Schwabe Hungary Kft.
1093 Budapest, Közraktár u. 30-32.
Vény nélkül kapható gyógyszer

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

CETIRIZIN HEXAL 10 mg/ml

belsőleges oldatos cseppek 20 ml **-12%*****



Allergiás rhinitis (szénanátha) orr- és szemtüneteinek és krónikus csalánkiütés enyhítésére, felnőtteknek és gyermekeknek 2 éves kortól.

1875 Ft* helyett
1 649 Ft**
82,5 Ft/ml

Hatóanyag: cetirizin-dihidroklorid
Forgalmazza: Sandoz Hungaria Kft.
1114 Budapest, Bartók Béla út 43-47.
OCET2330/12.23
Vény nélkül kapható gyógyszer

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

TASECTAN

250 mg por 20 tasak **-15%*****



A bélfal élettani funkciójának helyreállítására szolgál. Speciális összetétele lehetővé teszi a különböző okokból kialakuló hasmenés tüneteinek enyhítését, kezelését.

MEGÚJULT CSOMAGOLÁS

4015 Ft* helyett
3 399 Ft**
170 Ft/tasak

Forgalmazza: Goodwill Pharma Nyrt.
6724 Szeged, Cserny Mihály u. 32.
Dok.lezárva: 2024.02.20 TAS/UH/24/02
Orvostechnikai eszköz (CE0373)

LAVEKAN

lágycapszula 28 db **-11%*****



Növényi gyógyszer, gyógyszerkönyvi levendulaolajat tartalmaz, enyhíti a folyamatos aggodalmat, oldja a feszültséget, segít az ellazulásban, a pihentető alvásban. Már 12 éves kortól alkalmazható.

6235 Ft* helyett
5 549 Ft**
198,17 Ft/db

Hatóanyag: levendulaolaj
Helyi képviselő: Schwabe Hungary Kft.
1093 Budapest, Közraktár u. 30-32.
Vény nélkül kapható hagyományos növényi gyógyszer

Hagyományos növényi gyógyszer. A javallatokra való alkalmazása a régóta fennálló használaton alapul. A kockázatokról és a mellékhatásokról olvassa el a betegájékoztatót, vagy kérdezze meg kezelőorvosát, gyógyszerészét!

NIZORAL KORPÁSODÁS ELLEN

20 mg/g sampon 100 ml **-11%*****



Legyőzi a gomba okozta korpásodást. Hatékony megoldást nyújt a korpásodás tüneteinek okozó gombás fertőzés kezelésében, miközben megszünteti a viszketést és a hámlást.

6015 Ft* helyett
5 349 Ft**
53,5 Ft/ml

Hatóanyag: ketokonazol
Forgalmazza: Stada Hungary Kft.
1133 Budapest, Váci út 116-118.
23STADANIZORALKSAP1/2023.08.15
Vény nélkül kapható gyógyszer

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

BÉRES CSEPP EXTRA + C-VITAMIN BÉRES 50 mg tabletták

belsőleges oldatos cseppek 4 x 30 ml + 120 db **-11%*****



Komplex összetételével támogatja az immunrendszert és a szervezet ellenálló képességét, segít a betegségek utáni felépülésben és fáradékonyság, esélettség, gyengeség esetén.

8875 Ft* helyett
7 899 Ft**
7899 Ft/csomag

Forgalmazza: Béres Gyógyszergyár Zrt.
1037 Budapest, Mikoviny u. 2-4.
BCSE2404ADSZI
Vény nélkül kapható gyógyszer

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

FEMIBION 0 BABATERVEZÉS

étrend-kiegészítő tabletták 28 db **-10%*****



Vitaminkészítmény a babatervezéstől a fogantatásig. Foltámbómbát (Folsav&Metafolin®), 5 fajta vitamint és jódot tartalmaz.

5555 Ft* helyett
4 999 Ft**
178,5 Ft/db

Forgalmazza: P&G Hungary Kft.
1082 Budapest, Kistaludy utca 38.
+36-1-451-1256
MAT-HU-UNBRANDED-23-000006
Étrend-kiegészítő készítmény

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

BÉRES MAGNÉZIUM 250 mg + B₆

filmtabletta 120 db **-11%*****



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

4495 Ft* helyett
3 999 Ft**
33,3 Ft/db

Forgalmazza: Béres Gyógyszergyár Zrt.
1037 Budapest, Mikoviny u. 2-4.
BMG2502404ADSZI
Vény nélkül kapható gyógyszer

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



ÁPRILISI AKCIÓ

Az akció érvényes 2024. április 1–30. között vagy a készlet erejéig a SZIMPATIKA patikákban.

SUDOCREM

krém 250 g **-11%*****



Védi és nyugtatja a kipirosodott bababőrt: védőréteget képez az irritáló anyagokkal szemben, nyugtatja a bőrt, csillapítja a bőrpírt, irritációt, támogatja a bőr normál állapotának fenntartását.

6525 Ft* helyett
5 799 Ft**
23,2 Ft/g

Forgalmazza: Teva Gyógyszergyár Zrt.
4042 Debrecen, Pallagi út 13.
Kozmetikum

ALGOFLEX FORTE DOLO

400 mg filmtabletta 20 db



Erős ellenfele a fájdalomnak.

3375 Ft* helyett
3 099 Ft**
155 Ft/db

Hatóanyag: ibuprofen
Forgalmazza: Opella Healthcare Commercial Kft.
1138 Budapest, Váci út 133. E épület 3. emelet
Telefon: (+36 1) 505 0050 Fax: (+36 1) 505 0060
Gyógyszer- és egyéb termékinformáció: (+36 1) 505 0055
Web: www.sanofi.hu; www.algoflex.hu
MAT-HU-2300996 (2023.08.18.); Vény nélkül kapható gyógyszer

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

FLEXAGIL

krém 150 g



Zúzódosok, izom- és inszalagzúzódosok, rándulások, ízületi fájdalmak, valamint a hát akut izomfájdalmának külsőleges kezelésére alkalmazható gyógyszer.

5345 Ft* helyett
4 899 Ft**
32,7 Ft/g

Hatóanyag: fekete nadálytő gyökér folyékony kivonat
Forgalmazza: P&G Hungary Kft.
1082 Budapest, Kistaludy utca 38.
+36-1-451-1256
MAT-HU-UNBRANDED-23-000006
Vény nélkül kapható gyógyszer

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

NIQUITIN CLEAR

21 mg tapasz 7 db **-8%*****



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

5545 Ft* helyett
5 099 Ft**
728,4 Ft/db

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

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

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

*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



OCTENISEPT
külsőleges oldat
50 ml

Seb/bőr/nyálkahártya fertőtlenítő, színtelen. Ujjközti gombás fertőzésre is. Újszülötteknek és kismamákknak is. Applikátorral használható hüvelyi nem komplikált gombás/bakteriális fertőzésre 8 éves kortól.

3045 Ft* helyett
2799 Ft**
56 Ft/ml

Forgalmazza: Allegro Kft.
1045 Budapest, Berlini u. 47-49.
Vény nélkül kapható gyógyszer

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

BÉRES C MAX 1500 mg RETARD filmtabletta
+ 3000 NE D₃-VITAMIN
90 db

Több, mint C-vitamin! C- és D-vitaminban gazdag retard készítmény csipkebogyó kivonattal. A C- és D-vitamin hozzájárul az immunrendszer megfelelő működéséhez.

7025 Ft* helyett
6249 Ft**
69,4 Ft/db

Forgalmazza: Béres Gyógyszergyár Zrt.
1037 Budapest, Mikoviny u. 2-4.
CEK2404ADSZI
Étrend-kiegészítő készítmény

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

VALERIANA RELAX
gyógynövénykivonat kapszula
60 db

Olyan gyógynövények kivonatát tartalmazza, amelyek hatóanyagai hozzájárulhatnak a feszített életstílus okozta stressz legyőzéséhez, illetve a nyugalom fenntartásához ingerlékenység esetén.

4805 Ft* helyett
3699 Ft**
61,7 Ft/db

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

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

ASPIRIN® PROTECT
100 mg gyomornedv-ellenálló bevont tabletták
98 db

Akut szívinfarktus kockázatcsökkentésére szív- és érrendszeri rizikótényezők esetén (45–79 éves férfiak, 55–79 éves nők), a haszon/kockázat értékelése után.

3675 Ft* helyett
3299 Ft**
33,7 Ft/db

Hatóanyag: acétilszalicilsav
Forgalmazza: Bayer Hungaria Kft.
1117 Budapest, Dombóvári út 26.
PP-ASP-HU-0269-1 2023. június 9.
Vény nélkül kapható gyógyszer

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

VOLTAREN EMULGEL FORTE
20 mg/g gél
150 g

Csillapítja az ízületek és izmok fájdalmát akár 12 órán keresztül és csökkenti azok gyulladását.

6425 Ft* helyett
5649 Ft**
37,7 Ft/g

Hatóanyag: diklofenák-dietilamin
Forgalmazza: Haleon Hungary Kft.
1124 Budapest, Csörsz u. 43.
A védjegyek tulajdonosa vagy engedélyezett használója a Haleon group of companies.
PM-HU-ADV-22-00033
Vény nélkül kapható gyógyszer

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

ADVIL ULTRA FORTE
lágú kapszula
30 db

Lágú kapszula, hatékony, gyorsan felszívódó fájdalom- és lázcsillapító, gyulladáscsökkentő hatással.

5375 Ft* helyett
4999 Ft**
166,6 Ft/db

Hatóanyag: ibuprofén
Forgalmazza: Haleon Hungary Kft.
1124 Budapest, Csörsz u. 43.
Védjegyek tulajdonosa vagy engedélyezett használója a Haleon group of companies.
PM-HU-ADV-22-00033
Vény nélkül kapható gyógyszer

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

ANGIMED MENTOL
szopogató tabletták
24 db

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

3295 Ft* helyett
2899 Ft**
120,8 Ft/db

Hatóanyag: lidokain, klórhexidin
Forgalmazza: P&G Hungary Kft.
1082 Budapest, Kisfaludy utca 38.
+36-1-451-1256
MAT-HU-UNBRANDED-23-000006
Vény nélkül kapható gyógyszer

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

IMODIUM®
2 mg kemény kapszula
20 db

Már egy adag (2 db kapszula) megszüntetheti a különböző eredetű hasmenést és 6 éven felüli gyermekeknél.

2005 Ft* helyett
1799 Ft**
90 Ft/db

Hatóanyag: loperamid-hidroklorid
Forgalmazza: JNTL Consumer Health (Hungary) Kft.
1112 Budapest, Belsővári út 2/a
Vény nélkül kapható gyógyszer

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

MAGNIATERON MAGNÉZIUM
tabletták férfiaknak
30 db

Magnézium férfiaknak. Maca gyökér kivonatot és cinket is tartalmaz, amely hozzájárul a vér normál tesztoszteronszintjének fenntartásához.

3835 Ft* helyett
3249 Ft**
108,3 Ft/db

Forgalmazza: Atofarm Hungary Kft.
1026 Budapest, Kelemen László utca 9. II/1.
60_202402_magni
Étrend-kiegészítő készítmény

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

BÉRES PORCERŐ FORTE
filmtabletta
180 db

A porcok egészséges működéséért! Glükózamin- és kondroitin-szulfáttal, D₃-vitammal, és C-vitaminnal, amely hozzájárul a normál kollagénpéldősítéshez, ezen keresztül a porcok megfelelő működéséhez.

17055 Ft* helyett
14999 Ft**
83,3 Ft/db

Forgalmazza: Béres Gyógyszergyár Zrt.
1037 Budapest, Mikoviny u. 2-4.
BPF2404ADSZI
Étrend-kiegészítő készítmény

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

BIO-KRÓM-DIA™
tabletták
60 db MEGAPACK

A króm részt vesz a makrotápanyagok normál anyagcseréjében. A króm hozzájárul a normál vércukorszint fenntartásához.

7325 Ft* helyett
6499 Ft**
108,3 Ft/db

Forgalmazza: Pharma Nord ApS
(Tinglykke 4-6, 6500 Vejens, Dánia)
Étrend-kiegészítő készítmény

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

BIOCO MAGNÉZIUM-BISZGLICINÁT
+ bioaktív B₆-vitamin
90 db

A készítményben új típusú, magas tisztaságú, 100%-ban teljesen reagált (fully reacted) magnézium-biszglicinát található, mely garantáltan nem tartalmaz magnézium-oxidot.

5475 Ft* helyett
4799 Ft**
53,3 Ft/db

Forgalmazza: BioCo Magyarország Kft.
3021 Lőrinci, Árpád u. 92-100.
Étrend-kiegészítő készítmény

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

SYSTANE® ULTRA
lubrikáló szemcsepp
10 ml

Csökkenti a szemszárazság okozta égő érzést és irritációt. Hatékonyan és gyorsan enyhíti a tüneteket. Kontaktlencse viselése közben is használható.

4165 Ft* helyett
3699 Ft**
369,9 Ft/ml

Forgalmazza: Alcon Hungaria Kft.
1114 Budapest, Bartók Béla út 43-47.
QA.Complaints@alcon.com
HU-SYB-2300002-10-23
Orvostechnikai eszköz és gyógyszerészeti segédeszköz

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

CURIOSA®
sebkezelő gél
30 g

A hármas hatású gél: regenerál, gyulladást csökkent és a sebfehérítést is enyhíti!

2965 Ft* helyett
2599 Ft**
86,6 Ft/g

Hatóanyag: cink-hialuronát
Forgalmazza: Richter Gedeon Nyrt.
1103 Budapest, Gyömri út 19-21.
termekinformacio@richter.hu
Mellékhatás bejelentés: +36 1 505 7032
medinfo@richter.hu
114/2024/OTC.LZD.2024.02.19
Orvostechnikai eszköz és gyógyszerészeti segédeszköz

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

SALVEQUICK
tyúkszemtapasz
6 db

Csökkenti a fájdalmat, enyhíti a nyomást, megelőzi a dörzsölődést és segít a tyúkszem eltávolításában. A védőtapasz 0,04 g (40%) szalicilsavat tartalmaz, ami felpuhítja a tyúkszemet és a bőrkeményedést.

995 Ft* helyett
899 Ft**
149,8 Ft/db

Hatóanyag: szalicilsav
Forgalmazza: Maresi Foodbroker Kft.
1118 Budapest, Homonnai utca 2-4.
Orvostechnikai eszköz

BIOMED FEKETE NADÁLYTŐ FORTE
krém
60 g

Sérülések, esések során szerzett véraláfutások, vérömlenyek felszívódásának elősegítésére, csonttörések utáni kezeléseket kiegészítőjeként ajánljuk bőrápolási céllal. Hozzáadott orvosi somkóró kivonat.

1285 Ft* helyett
1199 Ft**
20 Ft/g

Forgalmazza: Biomed Kft.
1149 Budapest, Nagy Lajos király útja 206-208.
Kozmetikum

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

*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.



Saját életünk nem a nulláról indul; sok mindent gyerekkorunk óta cipelünk magunkkal. Tulajdonképpen egész sorsunk valamiféle folytatása az őseinkének. A tudomány ezt úgy hívja: transzgenerációs szemlélet.

Örökölt mintázatok: nagyszüleink, szüleink sorsát éljük tovább?

„Úgy akarom csinálni, ahogy a szüleim!”

„Csak olyan szülő ne legyek, mint az enyéme voltak!”

Mindkét mondatot hallottuk már, szüleink egykori nevelési stílusa kézenfekvő viszonyítási pontot jelent akkor, amikor magunk is szülővé válunk – de ez többféleképpen alakíthatja az életünket. Vannak, akik pont úgy próbálják nevelni a saját gyerekeiket, ahogyan velük bántak, mások pedig épp ellenkezőleg: legszívesebben mindent másként csinálnának. Persze sokféle átmenet is létezik.

Generációkon átívelő hatások

Örökölt sors – egyre több pszichológus használja a kifejezést, vagyis foglalkozik azzal, mit „kaptunk” az előző generációtól, akár anélkül, hogy tudnánk róla. Itthon a leginkább Orvos-Tóth Noémi klinikai szakpszichológus előadásaiából, könyveiből (Örökölt sors, Szabad akarat) lehet ismerős a kifejezés, melynek nyomán sokan kezdték el kutatni: vajon saját életük, sorsuk alakulására miként hatottak felmenőik tettei, személyiségük, és különösen az őket ért esetleges traumák.

Először persze érdemes átgondolni magát az elméletet, hiszen sokan eddig úgy gondolták, hogy minden, ami velünk történik, az a születésünkkel kezdődik. Ehhez képest

elég merész gondolat az, hogy ami az előző generációkkal megérett, az valamiképpen átadódott nekünk, még úgy is, ha nem beszélnek róla a családban (sőt, sokszor a tabuk hatnak csak igazán).

Orvos-Tóth Noémi ezt úgy magyarázza, hogy a születés ugyan életünk meghatározó élménye, de nem a kezdete. Az ugyanis sokkal messzebbre nyúlik, mint azt korábban hittük. – *Gondoljunk csak bele: amikor nagymamánk várandós volt az édesanyánkkal, annak a magzatnak a petefészkében már ott lapultak azok a petesejtek, melyek egyikének megtermékenyüléséből évtizedekkel később megfogantunk. A nagymamánk által megélt félelem, szorongás vagy gyász stresszhormonokat szabadított fel a szervezetében, ami az egész testét átjárta, többek között a benne növekvő magzat (leendő anyánk) petesejtjeit is. Vagyis a generációkkal korábbi érzelmi hatások sem múlnak el nyomtalanul. És ez csak a sejszintű öröklődés. A tudattalanba süllyedt tapasztalatok például a szeretet minőségéről szintén átadódnak, és generációkra meghatározzák a kötődés mintázatait.*

Ezekről már csak azért sem szokás beszélni, mert nincsenek kognitív szinten hozzáférhető emlékeink. Csupán zsigeri reakcióinkban, megmagyarázhatatlan viszonyulásainkban



élnék tovább és alakítják az életünket. De ott vannak a tudattalan hiedelmek is, amelyek szintén nem racionálisak, mégis erősen hatnak ránk.

Jó példa erre a már említett szülői viselkedések „átörökítése”. Orvos-Tóth Noémi megerősíti, hogy a szülői mintával vagy azonosulunk, vagy ellenazonosulunk, de valódi rugalmasságra csak akkor tehetünk szert, ha folyamatosan önreflexiót gyakorolunk, és kicsit megfigyelőként is jelen vagyunk az életünkben.

Az önismeret szabadságot ad

Ettől még nem kell azt gondolnunk, hogy nincsen szabad akaratunk. A múlt feltérképezése némi önismereti munkával csupán közelebb visz önmagunkhoz. Hiszen mint Carl Gustav Jung tartotta: amíg a tudatlantól nem válik tudatossá, addig az fogja irányítani az életünket. Fontos azonban megérteni: a transzgenerációs szemlélet nem azt jelenti, hogy elődeink traumáival foglalkozunk, hiszen az elmélet szerint azok mostanra a miénk lettek. – *Lehet, hogy nem mi éltük át az eseményeket, de a területek mi is cipeljük* – magyarázza a szakember. Márpedig traumákból bőven kijutott a huszadik században születetteknek. Ott voltak a háborúk, a munkatáborok, a kitelepítések, a különféle diktatúrák, amelyek a mai napig éreztetik hatásukat. Szerencsére múltunk nemcsak szörnyűségeket tartogat. Vannak, akik szívesen mesélnek a gyerekkorukról, mert igazán szépnek, harmonikusnak élték meg. Sokan küzdenek nehéz örökségekkel, másoknak könnyebb múlt jutott, de mindenképp érdemes szembenézni vele, hogy jobban megértsük saját magunkat, átlássuk saját utunkat. – *A legtöbben rendelkezünk a rugalmas alkalmazkodás, a reziliencia képességével* – mondja Orvos-Tóth Noémi. – *Ha van egyetlen ember a környezetünkben, aki szeretettel fordul felénk, aki mellett megélhetjük a feltétel nélküli elfogadást, már sokkal jobb eséllyel indulunk az életben.*

Szöveg: K. Z., fotó: Dreamstime, Ajkai Dávid

Láthatatlanok, mégis meghatározók

A titkok, tabuk, ki nem mondható dolgok mérgezőek tudnak lenni a felszín alatt. A család sokáig „szent terep” volt, amiről nem volt szabad rosszat mondani. Így aztán a négy fal között egészen más dolgok történtek, mint amit a külvilág gondolt, és ez persze ma is sokszor előfordul. Ugyanakkor modern korunkban már szabadabban beszélhetünk a problémákról is, így a tabuk legalább kevésbé akadályozzák a felnövő generációk életét. A szakpszichológus szerint jelenleg e téren egyszerre van jelen a múlt és a jövő gyakorlata. Vagyis a felszínen sokan már tabudöntögetőnek tűnnek, míg a gyakorlatban maguk is hajlanak a tabusításra, ha éppen olyan a téma. Érzelmekről beszélni például egészen a legutóbbi időig nem volt szokás, ami persze megehezítette ezek feldolgozását. – *Ma valóban van egy erős tendencia arra, hogy mondjuk ki, ami belül zajlik, ám ezzel együtt megjelent az az inkább károsnak tekinthető gyakorlat is, hogy a megdölgözött érzelmeket is „kitesszük az asztalra”* – magyarázza a szakember. Végig sem gondoljuk, meg sem emésztjük az eseményeket, máris „kommunikáljuk”, ami kártékony is lehet. – *Az évszázadok alatt tabuk ezer rétegét hoztuk létre, amiket most elkezdünk felfejteni, de még időbe telik, míg kellő érettséggel tudjuk kezelni ezeket.* Ahogy a szerző írja könyvében, a pszichés trauma nem kitörölhető. De akkor vajon mit kezdhünk vele, egyáltalán meg lehet szabadulni teljesen a hatásától? És ha igen, hogyan kezdhünk bele ebbe a munkába? Nos, a megértés csupán a kezdet, azt követi az érzelmi átdolgozás, ami gyakran nehezebb és hosszabb folyamat. Hiszen az agy racionális része viszonylag gyorsan felismeri az összefüggéseket múlt és jelen között, ám a zsigeri beidegződések megváltoztatása időigényes. Szerencsére számos módszer áll rendelkezésünkre ehhez a pszichoterápiától kezdve az autogén tréningen át a mindfulness meditációig.

Orvos-Tóth Noémi nemrégiben létrehozta a Transzgenerációs Trauma Intézetet és a hozzá kapcsolódó Sorsarchívumot. Az intézet elsődleges küldetése, hogy hozzájáruljon egy traumatizált társadalom létrejöttéhez. Különböző workshopok, kutatások, oktatóprogramok szerveződnek, melyek célja az, hogy a szakemberek minél pontosabban értsék a traumák generációs átadásának menetét, és feltérképezzék a beavatkozási lehetőségeket. Az alapítók igyekeznek minél több transzgenerációs családtörténetet összegyűjteni egyrészt azért, hogy megőrizzék ezeket az utókor számára, másrészt azért, hogy feltárják az ismétlődő mintázatokat. *Forrás: Orvos-Tóth Noémi: Örökölt sors, gyerekszoba.hu*



Áprilisban is játsszon velünk!

REJTVÉNYŰNK STEPHEN KING EGYIK GONDOLATÁT REJTI	... REGIA; SZÉKES-FEHÉRVÁR (LATIN)	BIZTONSÁGI SZERKEZET	KORSZERŰLTENÉ VÁLÁS	VÉKONY LEMEZ	VOLT, RÖVIDEN	ELŐTAG: HAMISÍTOTT, SZÍNLELT	MARÓ HATÁSÚVÁ VÁLO	AMELY SZEMÉLYT	SZEMÜVEGTARTÓ	EMMA EGYIK BECENEVE	A -RE RAGPÁRJA	RÓMAI 1000-ES	ELEMŐZSIA	+
1														S
TŰZHÁNYÓ ONTJA MAGÁBÓL					BŐSÉGES TÁRSAS ÉTKEZÉS MESES							JELZÉS KÖZEPE! IDŐS FÉRFI		
RÖVID MEDVE-VELEMÉNY!						BECÉZETT VIKTOR ROMÁN AUTÓJEL					... GEES; ZENEKAR ÉDESvíZI DELFIN			
HÁTARÓZOTT NÉVELŐ		FELSOBB UTASÍTÁS FED, BORÍT						RIKOLT, KURJANT SEBESÍT A SAV						
+	SÁMÁN, VARÁZSLÓ ELŐTAG: EGY-							FIRNISZ NEM VALÓDI, KÉPZELT						ZUHANÁS
SZALAGCSOKOR						MEGELŐZI AZ ISIT! ALBÁN HÍRCÉG				TUDÁS (RÉGIÉS) JÁROM, HÁM				
KÖVETKEZMÉNY KIVÁLTÓJA			ILY TAGSÁG IS VAN PARTSÁV VÉGEI!										SIEMENS INTER-CITY, RÖVIDEN	
HUSZONNÉGY ÓRÁBÓL ALL				PÓTLÓLAGOSAN ORIENS, RÖVIDEN						MELYIK EMBERÉ? GAUSS JELE				
2							ÓCSKA, ROZOGA JÁRMŰ							

Kedves Olvasóink! Kellemes időtöltést, jó szórakozást kívánunk a kitöltéséhez! A helyes megfejtés egy, az egészségünkkel kapcsolatos fontos mondat.

Hatékony megoldás a hasmenés tüneteire

Imodium 2 mg kemény kapszula, 20 db
Maximált akciós fogyasztói ár: 1 799 Ft**

90 Ft/db
2 005 Ft* helyett
Kedvezmény: 10%***



-10%***

*Az akciót megelőző 30 napon 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 érvényes és elérhető 2024. április 1-30. között, vagy a készlet erejéig a részt vevő SZIMPATIKA Patikákban. Részletekért, kérjük, forduljon az Ön SZIMPATIKA gyógyszertárához. A feltételek eladáshelyen történő betartásáért a gyógyszertárak felelősek.
Imodium® 2 mg kemény kapszula. A hasmenés tüneti kezelésére. Hatóanyag: loperamid-hidroklorid. Vény nélkül kapható gyógyszer.
JNTL Consumer Health (Hungary) Kft. 1112 Budapest, Balatoni út 2/a. HU-IM-2400010.

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

NeoMagnizum izom

Természetes eredetű magnézium¹, káliummal
A kálium hozzájárul a normál izomműködéshez.



15%*
kedvezmény**

Maximált akciós fogyasztói ár:
3 299 Ft**
66 Ft/db

3 885 Ft* helyett



Magnéziumot, káliumot és B₆-vitamint tartalmazó étrend-kiegészítő tableta, 50 db. Az étrend-kiegészítő nem helyettesíti a kiegyensúlyozott, változatos étrendet és az egészséges életmódot. Forgalmazza: Aflofarm Hungary Kft. 1026 Budapest, Kelemen László utca 9. II/1. Lezárás dátuma: 2024.03.05. | 59_202402_neom
¹természetes eredetű, bányászott MgCO₃ só

Magnisteron®

Magnézium, cink, B₆-vitamin és maca (perui zsázza) gyökér kivonat tartalmazó étrend-kiegészítő tableta férfiaknak, 30 db

Magnézium férfiaknak

A **magnézium** hozzájárul a normál izomműködéshez.
A **cink** hozzájárul a vér normál tesztoszteronszintjének fenntartásához.



15%*
kedvezmény**

Maximált akciós fogyasztói ár:
3 249 Ft**

3 835 Ft* helyett

108,3 Ft/db

Az étrend-kiegészítő nem helyettesíti a kiegyensúlyozott, változatos étrendet és az egészséges életmódot. Forgalmazza: Aflofarm Hungary Kft. 1026 Budapest, Kelemen László utca 9. II/1. Lezárás dátuma: 2024.03.05. | 60_202402_magni

*Az akciót megelőző 30 napon 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 érvényes és elérhető 2024. április 1-30. között, vagy a készlet erejéig a részt vevő SZIMPATIKA Patikákban. Részletekért, kérjük, forduljon az Ön SZIMPATIKA gyógyszertárához. A feltételek eladáshelyen történő betartásáért a gyógyszertárak felelősek.

11%

EP KÁRTYÁRA IS
MEGVÁSÁROLHATÓ!



**Béres Magnézium
250 mg+B₆
filmtabletta 120 db**
4 495 Ft* helyett
Maximált akciós fogyasztói ár:

3 999 Ft**

33,3 Ft/db

A Béres Magnézium 250 mg+B₆ filmtabletta vény nélkül kapható gyógyszer.

BÉRES CSEPP EXTRA

MAGYARORSZÁG ELSŐ
SZÁMÚ IMMUNERŐSÍTŐJE!

11%

EP KÁRTYÁRA IS
MEGVÁSÁROLHATÓ!



**Béres Csepp Extra
belsőleges oldatos cseppek
+ C-vitamin Béres 50 mg
tabletta 4x 30 ml + 120 db**

8 875 Ft* helyett
Maximált akciós fogyasztói ár:

7 899 Ft**

7 899 Ft/csomag

Vény nélkül kapható gyógyszer.

*Az alkalmazása javasolt nyomelempótlásra az immunrendszer működésének, a szervezet ellenálló képességének támogatására. Forrás: IQVIA Pharmatrend adatbázis, ATC: A13A (roboráló gyógyszerek) és OTC3 05F1 (immunerősítők) kategóriákban, gyógyszertárból kimenő doboz- és értékbeli forgalom 2022.01. hó – 2023. 06. hó országos adatok alapján.

*Az akciót megelőző 30 napon 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 érvényes és elérhető 2024. április 1-30. között, vagy 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

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