

# szimpatika magazin



XVI. ÉVFOLYAM, 6. SZÁM |  
2024. JÚNIUS INGYENES

Júniusi  
AKCIÓK

**MIKROBIOM**

EGÉSZSÉGÜNK  
„UJJLENYOMATA”

**MOS, FŐZ,  
MESET OLVAS**

*A 21. század apái*

**JANICSÁK  
VECA**

Tartani az egyensúlyt

szimpatika  
gyógyszertár

# Apetister SENIOR

Feketeribizlilé koncentrátumot, növényi kivonatokat és vitaminokat tartalmazó étrend-kiegészítő oldat, 100 ml

A jó étvágy támogatására.



málna-feketeribizli ízben



Természetes növényi összetevőkkel

- Az édeskömény étvágygerjesztő
- Az ánizs segíti az emésztést

12%\*\*\*  
kedvezmény

Maximált akciós fogyasztói ár:  
**2 899 Ft\*\***  
29 Ft/ml

3 315 Ft\* helyett

# hydrominum

Növényi kivonatokat tartalmazó étrend-kiegészítő tabletta, 30 db

Növényi kivonatokkal a vízháztartás egyensúlyáért

- A zöld tea segíti a normál vizeletkiválasztást
- A csalán támogatja a húgyutak megfelelő működését

12%\*\*\*  
kedvezmény

Maximált akciós fogyasztói ár:  
**3 799 Ft\*\***  
126,6 Ft/db

4325 Ft\* helyett



\*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. június 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.  
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: 2024.04.24. | 122\_202404\_apet\_hydro



## JÚNIUS HAVI EGÉSZSÉGNAPTÁR

H	K	Sz	Cs	P	Sz	V
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

JÚNIUS 5. Környezetvédelmi világnap  
JÚNIUS 8. Az óceánok világnapja  
JÚNIUS 13. A magyar feltalálók napja  
JÚNIUS 14. Vértök világnapja  
JÚNIUS 16. Apák napja  
JÚNIUS 21. A zene világnapja  
JÚNIUS 22. Múzeumok Éjszakája  
JÚNIUS 23. Nemzetközi SOS-gyermekfalvak napja  
JÚNIUS 26. Kábítószer-ellenes világnap

# Tartalom



4 **CÍMLAPON** Janicsák Veca: Tartani az egyensúlyt



8 **EGÉSZSÉG** Mikrobiom Egészségünk „ujjlenyomata”



10 **HÍREK** Tudományos érdekességek a nagyvilágból

12 **JÚNIUSI** akciós termékek



16 **CSALÁD** Mos, főz, mesét olvas A 21. század apái

18 **JÁTÉK** Keresztrejtvény



„Egy csipet megelőzés többet ér, mint száz mázsa gyógyítás.”

DAVID B. AGUS

szimpatika magazin

XVI. ÉVFOLYAM, 6. SZÁM

Címlapfotó: RTL. Fotók, illusztrációk: Central Archívum, Dreamstime, Olajos Piroška, Janicsák Regina  
Megjelenik a Central Médiacsoport Zrt. gondozásában. **Vezérgazdátó:** Varga Zoltán

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 174 800 példányban.

Az esetleges nyomdai hibákért, valamint a hirdetések valóságáért és tartalmáért felelősséget nem vállalunk.



# „Tartani az egyensúlyt testben és lélekben”

*Szereti a rendet, nemcsak a környezetében, de a mindennapjaiban is. A legfontosabb „nagyakarításokat” már elvégezte az életében, úgyhogy bátran nyitja az újabb és újabb kapukat. Nála nincs végállomás, csak folyamatos fejlődés. Most épp a munka és a család mellé beiktatott egyetemi tanulmányait.*

**T**öbb tehetségkutatón is indultál. Fontos neked a látványos elismerés? Mennyire bírod jól a versenyhelyzeteket?

Valójában összesen kettőn, és még nagyon fiatal voltam. Az elsőnél mindössze tizenhét, a másodiknál húsz. Ebben a korban még éretlen az ember akkor is, ha a korához képest fejlettebb gondolkodású, és nem tudja, mivel jár a hírnév. Soha nem vágytam ismertségre, csak zenélni akartam, és akkor ez az út tűnt kézenfekvőnek. Aztán hamar kiderült ennek az árnyoldala, azóta is cipelem az ezzel járó terheket. Emellett látom és értékelem azt is, amit kaptam. Nem, nem fontos számomra a látványos elismerés, sőt irtózom attól, ha túljárnároznak. Egészséges mértékben természetesen foglalkoztam a siker, és annak részeként a visszacsatolás, de ez nem jelent alapvetően többet, mint hogy jó az út, amin jársz, és érdemes folytatni az adott tevékenységet vagy a fejlődést egy területen.

**Úgy tűnik, jobban szeretsz saját szerzeményeket énekelni, mint másokét interpretálni. Ez így lehet?**

Van, hogy egy dal megtalálja az embert, és például egy feldolgozáshoz hozzá tud adni az előadó egyéni megközelítést, ami érdekes lehet. Számomra ilyen volt mindkét dal, amit a Csináljuk a fesztivált! műsorában adtam elő. Emellett való igaz, hogy érdemesnek találom a saját gondolataimat és zeneiségemet is megmutatni annak a közönségnek, amelyet ez érdekelhet. Az egyik az előadói ént, a másik a művészi erősíti, ezek pedig szerintem megférnek egymás mellett.

**Van olyan számod, amit egy hét alatt egymillióan néztek meg a videómegosztón. A netes terjesztés eléggé átalakította a zeneipart. Máshogyan kell dolgozni, vagy megmutatni az embernek magát, a tehetségét a digitális világban?**

Szerintem ez attól is függ, hogy az ember kinek, kiknek szeretné megmutatni magát, vagy inkább a munkáját. Hiszek a progresszióban, és kifejezetten fontosnak tartom, hogy tanuljunk, fejlesszük magunkat, ám ebben a kérdésben mégis nehezemre esik, hogy például minden közösségi platformot kihasználjak. Emellett sokszor gondolok arra is, hogy nem feltétlenül kötelező minden korosztályt elérnem. A mostani tizenéveseknek én épp nem vagyok „elég trendi”, a bölcs szerepéhez pedig még fejlődnöm kell. Néhány év múlva kérdezz meg újra, lehet, hogy addigra mást gondolok majd...

**Megnyugtat, ha van egy kiforrott stílusod a zenében, vagy szeretsz kísérletezni?**

Elkerülhetetlen állapot, hogy harmincnégy évesen, tizennégy év zenei tapasztalattal kialakuljon egy saját elképzelés és ízlés, ami, ha enged is valamennyi teret, mégis ad egy irányt. Ahogy öregszem, egyre szívesebben nyúlok vissza a popzene alapjaihoz. Sokszor kellemesebb már a nagygyúkat hallgatni, mint amilyen például Sting, Seal, Lenny Kravitz vagy Sade. Ha a mai előadókhoz fordulok, akkor is azokat preferálom, akik friss megközelítéssel, de hallgatható, dallamos zenét készítenek, és nem melleleg nemcsak értik a zenét, de képesek is magas minőségben átadni. Ilyenek például Adele, Lana Del Rey, Billie Eilish, vagy a kevésbé ismertek közül Solange, Yebba, Jorja Smith.

**Elképesztő dinamizmust mutattál a Sztárbox című műsorban. Ez extrém edzésnapokat igényelt, de a mindennapokban hogyan tudod megőrizni a fizikumodat? Anyaként nehezebb karbantartani magunkat, egészségesen élni?**

Anyaként és felnőttként is szinte mindig az időfaktor az, ami a legnagyobb küzdelmet jelenti. A mikor és

„Hiszek a progresszióban, és kifejezetten fontosnak tartom, hogy tanuljunk, fejlesszük magunkat”

Névjegy

## JANICSÁK VECA

■ Janicsák Veca Fonogram-díjas énekesnő.

■ Két tehetségkutató műsorban szerepelt: 2007-ben, a Csillag születik címűben a középöntőig jutott, majd az X-Faktor első szériájának legjobb női előadója lett. A műsorban elhangzott dalok közül a Most múlik pontosan címűt egy hét alatt egymillióan nézték meg. Az évek során olyan népszerű tévéműsorokban szerepelt, mint 'A Nagy Duett', a 'Sztárban Sztár', a 'Celeb vagyok, ments ki innen' vagy a 'Sztárbox' visszatérő évada.

■ Eddig összesen öt lemeze jelent meg, ebből egy platina, három arany minősítést ért el. Legutóbbi, 2022-es, Újjászületés című albumán kizárólag saját szerzésű dalok kaptak helyet.

■ Országsszerte folyamatosan koncertezik saját live act formációjával.

■ 2015 decemberében született meg kislánya, Emma. Magánéletéről keveset oszt meg a nyilvánossággal, de úgy fogalmaz: boldog párkapcsolatban él.

hogyan a legnehezebben megoldható kérdés. A táplálkozást illetően húzóerő a család, hiszen dolgozik az anyákban a vágy és a kényszer is, hogy egészséges ételek kerüljenek az asztalra – ami sokszor fárasztó, de azért ösztönző feladat. A mozgás már sokrétűbb, alkalmanként akár két-három órát is megkövetel. Ha tehetem, heti két-háromszor elme-gyek pilatesre, ami megdolgoztatja a mélyizomzatot és remekül formál, tónusban tart, csak néha nehéz beiktatni. Sokszor a kerti aktivitás, a kutya megsétáltatása is remek megoldás arra, hogy alacsony intenzitású, de a testünknek hasznos mozgást végezzünk, nem melleleg lelkileg is adnak. Számomra a tiszta otthon is egy örömforrás, amire szívesen szánok minden nap egy fél órát-órát. Amellett, hogy karbantart, szerencsém van, mert ná-



környezetében lenni nagyon építő. Hálás vagyok értük.

### Kislányod kilencéves lesz idén. Milyen korszak ez az anyaságodban?

Igyekszem a lányomat nem kipletykálni, de annyit elárulhatok, hogy már mutatja a kiskamaszodás tipikus jeleit, ami néha nyilvánvalóan bosszantó, ám egyben szórakoztató is. Szerintem minden édesanya számára érdekes, amikor „visszanyal a fagyit”, visszaköszön a saját kamaszkorunk, vagy a tükröből visszabámulnak ránk a saját szüleink. Kell hozzá humor és lazaság, az biztos!

### Eddig mi jelentett számodra kihívást az anyaságban, illetve mik azok a dolgok, pillanatok, amikor azt mondd, hogy megéri anyává válni?

Minden pillanatban megéri, de természetesen néha küzdelmes. A szülői lét igazából egy önszántunkból feladott szabadságvesztés, a legédesebb „kínzás”. Mégsem adná az ember semmiért.

### Minden eset más, de mit tanácsolnál azoknak az anyáknak, akik váláson gondolkodnak?

Nem osztogatok tanácsokat. Mindenki maga tudja, hogy mit és miért kell megtennie, és mikor érzi magában az erőt rá. Egyszer hallottam egy beszélgetést, ami ide kapcsolódik: „Doktor úr, mennyi ideig érdemes küzdeni, benne maradni egy bántalmazó kapcsolatban?” „Kedves hölgyem, ez attól függ, mennyi ideig hajlandó halálos mérget inni, ha közben nem akar meghalni.”

### Nemrégiben pszichológia szakos hallgatóként kezdted meg tanulmányaidat a Szegedi Tudományegyetemen. Milyen tapasztalatokkal gazdodtál eddig, és mi a távlati célod ezzel az iránnyal?

Nem öngyógyítás vagy önismereti célból fogtam be az egyetembe. A megfelelő szakmai kompetencia megszerzésén dolgozom; szeretném minél intenzívebben elmélyíteni a tudásomat. Ennek természetes hozadéka, hogy tanulunk a környezetünkről, vagy legalábbis árnyalódik a kép. Viszont nagyon fontos, hogy ez ne csapjon át egy állandó elemzésbe. Ráadásul az ember ahogy öregszik, egyre kevésbé érzi fontosnak, hogy minden gondolatát rögtön (vagy egyáltalán) megossza, néha pont elég, ha én tudom a dolgokat. A diploma, a tudás viszont szerintem mindenképpen használható, és majd szeretném is kamatoztatni. Ez még bennem is alakul.

## „Anyaként és felnőttként is szinte mindig az időfaktor az, ami a legnagyobb küzdelmet jelenti”

lunk a gyerekek is finnyásak az otthonunkra, és a párom is rendszerető ember, így ez nem egy egyszemélyes háború, amiben minden nap komoly csatát kell folytatnom. Az úgynevezett kék zónákban élők, százéves emberek túlnyomóan nem sportolnak, hanem szimplán sok alacsony intenzitású mozgást végeznek, tisztán és adalékmentesen táplálkoznak, és a körülményekhez képest békésen, nyugalomban élnek. Számomra ez lett a minta: amennyire lehet, lelassulni, eloszlatni a feladatokat, és tartani az egyensúlyt testben és lélekben.

### Nemcsak fizikai, de lelkiert is felmutattál, amikor több komoly betegséggel is megküzdöttél. Mi segített számodra túljutni ezeken a traumákon?

Először is éppen az, hogy nem traumaként élem meg, hanem az élet részeként tekintek ezekre a megélésekre, amelyek egy teljesebb, tudatosabb életfilozófiát eredményeztek. Beszéltem ezekről egy adott ponton, mert szükségesnek ítéltam a feldolgozási folyamatban, és tanulságosnak mások számára. Megtörtént, túlvagyunk rajta, ahogy Ariana Grande mondja: „Thank you, next”.

### Édesanyáddal és a nővéreddel is szoros a kapcsolatok. Mit jelent számodra ez a női szövetség?

Az állandó reflexiót, tükröt, meghallgatást, néha ventillást és feloldozást is. Értelmes, kompetens nők

Szöveg: Kempr Zita, foto: Olajos Piroskar, Janicsák Regina



**ASPIRIN® PROTECT 100 MG GYOMORNEDV-ELLENÁLLÓ BEVONT TABLETTA 56 DB**

MAXIMÁLT AKCIÓS FOGYASZTÓI ÁR:

# 2 099 FT\*\*

37,5 FT/DB

**2 315 FT\* HELYETT**

KEDVEZMÉNY:

## 9%\*\*\*



**További információért látogasson el weboldalunkra:**  
[www.szeretemazeletem.hu](http://www.szeretemazeletem.hu)

Az Aspirin® Protect 100 mg gyomornedv-ellenálló bevont tablettá szedése ajánlott heveny szívmeghalás (miokardiális infarktus) kockázatának csökkentésére szív- és érrendszeri kockázati tényezőkkel rendelkező, 45-79 év közötti férfi és 55-79 év közötti nőbetegek esetében, a haszon/kockázat (pl. gyomor-, bérendszeri vérzés) arány értékelését követően, valamint átmeneti agyi keringési zavar (TIA) és az agyi keringészavar 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, 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. június 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.

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



## Készüljön fel egy gondtalan nyaralásra!

### Panthenol külsőleges spray

Segítség napégés esetén.



Legyen mindig kéznél!

**Panthenol külsőleges spray (130 g)**

4 205 Ft\* helyett

Maximált akciós fogyasztói ár:

# 3 699 Ft\*\*

Akciós egységár: **28,5 Ft/g**

Kedvezmény: **12%\*\*\***

Vény nélkül kapható gyógyszer.  
Hatóanyag: dexpanthenol.

**További információ:**  
Bausch and Lomb  
1134 Budapest, Váci út 33.,  
telefon: (+36) 1 345 5900

Lezárás dátuma: 2024. 05. 02. | PAN-24-05-02

\*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. június 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.

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

# Egészségünk „ujjlenyomata”, a mikrobióta



Sokáig úgy gondoltuk, hogy a bélrendszerünkben az emésztés zajlik. Ami igaz is, ma azonban már tudjuk, hogy messze nem csak az. A bélflórának óriási a szerepe az egészségünkben, ahogyan a légutak, a bőr, a húgyutak felszínén megtalálható mikroorganizmusoknak is.

Bélflóra, mikrobióta, mikrobiom... egyre többet hallani ezeket a kifejezéseket, mint olyanokat, amelyek alapjaiban határozzák meg, hogy éppen hol állunk az „egészség-betegség tengelyen”. Lényegében több milliárd, szemmel nem látható élőlényről van szó, amelyek ott vannak szerte a szervezetünkben, és külön rendszerként állnak össze. Ennek

idegrendszer, az immunrendszer és a hormonok is. – A bél falában levő idegsejtek hálózata irányítja a bélmozgásokat, az emésztőnedv-termelést, és érzékeli a bél állapotát – magyarázza dr. Pászthory Erzsébet, az Allergiaközpont gasztroenterológusa-belgyógyásza. Az agy és a bél között testünk leghosszabb idege, a bolygóideg révén folyamatos párbeszéd zajlik, ezért a bélideg-

A bélsatornában hormonok is termelődnek, amelyek nemcsak az emésztést irányítják, de az anyagcsere-folyamatokra, az immunrendszerre és az agyműködésre is hatnak. Jelenleg mintegy harmincféle bélhormont ismerünk, intenzív kutatások zajlanak abban az irányban, hogy ezeket gyógyszerként is alkalmazhassuk – például étvágycsökkentőként a cukorbetegség, elhízás kezelésében. A bél-immunrendszer pedig a kórokozókval szembeni védelmet biztosítja.

## Egy jótékony hadsereg

A bélflóra kifejezés nem teljesen pontos, hiszen itt nem növényekről van szó. Jobban megfelel a valóságnak a mikrobióta megjelölés, a mikrobiom pedig tulajdonképpen ennek genetikai állományát jelenti. De nevezzük bárhogy is ezt az aprólékos szabályozó rendszert, létezéséről azóta tudunk, hogy kifejlesztették a nagy felbontású mikroszkópokat az 1900-as évek elején. A mikrobiótát jótékony baktériumok, vírusok, gombák és egyéb mikroszkopikus élőlények alkotják. Úgy képzeljük el őket, mint egy

„A mikrobiótánkon az is meglátszik, ha nem mozgunk, vagy nagy rajtunk a stressz.”

érdekessége, hogy velünk születik, és velünk együtt változik. Központja a béltraktus. Életünk első három évében alapozódik meg, fiatal felnőtt korra alakul ki, és életmódunk minden kis mozzanata nyomot hagy rajta. Aktuális állapotának nagy szerepe van abban, hogy hogyan érezzük magunkat.

## „Második” szervezetünk

A bélflóra egyébként csak az egyik összetevője ennek, úgy fogalmazhatunk, hogy „a bélrendszer különleges alakulatához” hozzátartozik még az



**DR. PÁSZTHORY ERZSÉBET**  
az Allergiaközpont  
gasztroenterológusa-  
sa-belgyógyásza.

Szöveg: K. Z., fotó: Dreamstime

## Leg... leg... leg...

- ➔ A bélben található a szervezet idegsejtjeiben második leggazdagabb hálózata.
- ➔ Hormontermelő sejtjei összességében a szervezet legnagyobb endokrin szervét alkotják.
- ➔ A bélben található az immun-apparátus 80 százaléka.
- ➔ A bél belső felszínén mintegy kétezer féle baktériumtörzsből, vírusokból, gombákból és egyéb mikroorganizmusokból álló életközösség (mikrobióta) él. Sejtjeinek számát az emberi szervezet sejtjainak 1-10-szeresére becsülik.

hadsereget, amelyek megakadályozzák a betegségeket okozó, káros élőlények megtelepedését (hiszen minden, amit megesszünk-megiszunk, egyszerre jelent táplálékforrást, és a szervezet számára idegen anyagot). Minél több faj alkotja, minél színesebb összetételű, annál ellenállóbb, egészségesebb. Ha viszont

a diverzitás csökken, a kórokozók megerősödhetnek. A mikrobiomunk egyedi, mint egy ujjlenyomat. Ahhoz, hogy ez a védvonal jól működjön, folyamatosan karban kell tartanunk. Állapotát leginkább az étrend befolyásolja, de életmódunk más elemei is hatással vannak rá. A rendszeres sport, szemléletes aktív életvitel is erősíti. De a mikrobiótánkon az is meglátszik, ha nem mozgunk, vagy nagy rajtunk a stressz. Ilyenkor a mikrobiom összetétele megváltozik, és kialakulhat a betegség.

## Ha felborul az egyensúly

– Irritábilisbél-szindróma (IBS), gyulladásos bélbetegség, autizmus, érelmeszesedés, hangulatzavarok, Parkinson-kór, skizofrénia... – sorolja dr. Pászthory Erzsébet azokat a példákat, amik hátterében a mikrobióta összetételének jellegzetes megváltozása mutatható ki. – Ez a bélflóra szerteágazó feladatainak ismeretében nem is meglepő. Szakorvosi kezelés mellett a bélflóra

rendezésével is támogathatjuk a tünetek csökkentését, a gyógyulást. A magas rosttartalmú, nyers zöldségekben és telítetlen zsírsavakban gazdag étrend növeli a diverzitást és a hasznos bélbaktériumok arányát. A fermentált (erjesztett) ételek rendszeres fogyasztása is ajánlott, mert ezek mellett, hogy előemésztett rostokban gazdagok, gyulladáscsökkentő, bélfal-regeneráló, emésztést segítő anyagokat tartalmaznak. Ezzel szemben a nyugati típusú, egyszerű szénhidrátokban és telített zsírokban gazdag, rostokban szegény étrend ellenkező hatását: csökken a diverzitás és a hasznos bélbaktériumok aránya – magyarázza a szakértő. Emésztőszervi panaszok esetén leginkább a gasztroenterológiai kivizsgálás és kezelés, valamint az életmódbeli változtatásokkal lehet hatékonyan javítani a bélflóra állapotán.

## FORRÁS:

\*Allergiaközpont

## Csak akkor vakarja, ha akarja!

STADA



Szúnyog- és rovarcsípés?



Napfény okozta bőrgyulladás?



Viszketés?



Elsőfokú égés?

- ✓ Enyhíti a különböző rovarcsípések okozta kellemetlen tüneteket
- ✓ Enyhíti a napégés okozta kellemetlen tüneteket
- ✓ Enyhíti a bőr különböző eredetű viszketéseit
- ✓ Gyorsan felszívódik
- ✓ Életkori korlátozás nélkül alkalmazható\*

SupraDerm 10 mg/g gél.  
Maximált akciós fogyasztói ár:

**2 649 Ft\*\***

53 Ft/g  
3 695 Ft\* helyett  
Kedvezmény: 28%\*\*\*



**SupraDerm**

SupraDerm 10 mg/g gél.  
Vény nélkül kapható  
difenhidramin hatóanyag tartalmú gyógyszer.

Forgalmazza: Stada Hungary Kft., 1133 Budapest, Váci út 116-118.

\*Az akciót megelőző 30 naponban alkalmazni ajánlott ár, melyből 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.  
†Csecsemőknél, kisgyermekéknél történő alkalmazás esetén különösen ügyelni kell arra, hogy csak a szükséges legkisebb mennyiségben, a lehető legrövidebb ideig alkalmazzák, ezzel elkerülhető az esetleges nemkívánatos mellékhatások.  
Az akció érvényes és elérhető 2024. június 1-30. között, vagy a készlet erejéig a részt vevő SZIMPATKA Patikákban. Részletekért, kérjük, forduljon az Ön SZIMPATKA gyógyszeráruházhoz. A feltételek eladáshelyen történő betartásáért a gyógyszerárak felelősek.

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



## Időszakos böjt: rövid távon segíthet, de vannak veszélyei

Napjainkban közkedvelt téma a böjtölés és annak egyik fajtája, az időszakos böjt, vagy más néven Intermittent Fasting. Lényege a táplálékmegvonás és az étkezési időszakok váltakozása. Vagyis az IF a táplálékfogyasztás időzítésére összpontosít, nem önmagában az elfogyasztott táplálék mennyiségére vagy összetételére, mint a legtöbb diéta. Legnépszerűbb formája napi tizenhat órás böjtöt alkalmaz, bár van, aki inkább az étkezési és böjti napokat váltogatja.

A Magyar Dietetikusok Országos Szövetségének állásfoglalása szerint utóbbi mérsékelt testtömegcsökkenést (3-8%-os csökkenés a kiindulási értékhez képest) eredményez 8-12 hét alatt. Ez a mértékű fogyás ugyanakkor megegyezik a hagyományos diétás megközelítésekkel (napi összes energiabevitel korlátozása) elért fogyással – hangsúlyozzák, hozzátéve: hosszabb távú időszakos böjtben az alutápláltság kockázata nő, ha az egyének nincsenek tisztában a megfelelő fehérjebevitel fontosságával, valamint a vitamin- és ásványianyag-bevitel is sérülhet. A böjt következtében olyan tünetek jelenhetnek meg, mint például fáradtság, szédülés, hányinger, álmatlanság, fejfájás. Az egészséges étkezés alapszabályait diéta mellett sem szabad figyelmen kívül hagyni.

## MESTERSÉGES INTELLIGENCIÁVAL SZERKESZTHETJÜK A GÉNJEINKET

A mesterséges intelligencia (MI) és a genetika közösen elképesztő dolgokra képes. Már léteznek olyan génszerkesztő programok, amelyek Nobel-díjas technikákra épülnek, és lehetőséget adnak arra, hogy módosítsuk például azokat a géneket, amelyek örökletes rendellenességeikért felelnek. Az MI-módszerek fejlődése határtalan: mostanra szinte minden tudományterületen alkalmazzák. Arról, hogy már az emberi DNS szerkesztésére is használható, az Interesting Engineering számolt be. A világ első, úgynevezett nyílt forráskódú, mesterséges intelligencia által generált génszerkesztőjét a Berkley-i Profluent fehérjetervező cég mutatta be. Az új technológia hatalmas mennyiségű biológiai adatot használ. A nyílt forráskód azt jelenti, hogy hamarosan bárki kísérletezhet a forradalmi újítással.



## Szimpatika gyógyszertárak az egészséges életmódért

A Szimpatika kiemelt társszponzorként és saját csapattal vett részt a 39. Telekom Vivicitá futóversenyen április 21-én. Egy, az egészséges életmód mellett igazán elkötelezett csapat állt rajthoz a Margitszigeten. A tagok vállalták a kihívást, és legjobb tudásuk szerint teljesítették a távot. A rendezvény ezúttal is rengeteg, több mint huszonháromezer embert mozgató meg. A Szimpatika büszke arra, hogy egy ilyen neves esemény kiemelt társszponzora lehetett. A Szimpatika gyógyszertárak nevében Kaló Tamásé volt a megtisztelő feladat, hogy – mielőtt maga is beállt a futók közé – elindítsa a „Szimpatika Páros Félmáraton” távot, majd a verseny győzteseinek személyesen adhatta át a nyereményüket. Ezúton is gratulálunk nekik, és a Szimpatika-csapat minden egyes tagjának, akik mind nagyszerű teljesítményt nyújtottak!



### TUDDAD?

Az emberi testben leggyakrabban előforduló kémiai elem az oxigén. Teljes tömegünk közel kétharmadát ez teszi ki.

### FORRÁSOK:

- Interesting Engineering
- SomnoCenter
- Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége

### EZÉRT NEHEZEBB ELALUDNI NYÁRON

Hosszabbodnak a nappalok, korábban világosodik. Így sokan reggelente energikusabbak, könnyebben ébrednek.

„A fények nagyban befolyásolják az alvásunkat és az alvási ciklusunkat, mivel a fény közvetlen hatással van az agyunkban található biológiai órára, amely az alvás-ébredési ciklust szabályozza” – mondta dr. Terray-Horváth Attila, a SomnoCenter Alvászavar Központ neurológus-szomnológusa. „A cirkadián ritmus azáltal, hogy reagál a fényre és a sötétségre, segíti a testünket abban, hogy szinkronban legyen a nappal és az éjszaka ciklusával” – tette hozzá. A reggeli fény tehát segíti az agyat abban, hogy ébren maradjon, és felkészüljön az újabb napra. Este fordul a kocka: a sötétedés beköszöntével melatonin termelődik, amely segíti az elalvást. Igen ám, csak hogy minél inkább előre haladunk a jó időben, annál később sötétedik...

Fotó: Dreamstime

## FEJFÁJÁS-CSILLAPÍTÁS FELNÖTTEKNEK

2X GYORSABB FELSZÍVÓDÁSSAL!  
AKÁR 8 ÓRÁN ÁT TARTÓ HATÁS



**NUROFEN RAPID FORTE 400 MG LÁGY KAPSZULA, 30 DB**

Maximált akciós fogyasztói ár: 4 499 Ft\*\* (150 Ft/db)

4 945 Ft\* helyett

-9%\*\*\*

\*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, akciós 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. június 1-30. között, vagy a készlet erejéig a részt vevő SZIMPATIKA Patikákban. Részletekért, forduljon az Ön SZIMPATIKA gyógyszertárához. A feltételek eladáshelyen történő betartásáért a gyógyszertárak felelősek.  
<sup>1</sup> Kétszer gyorsabb felszívódás a Nurofen bevont tablettákhoz képest. Vény nélkül kapható, ibuprofén tartalmú gyógyszer. Forgalmazó: Reckitt Benckiser Kft. 1113 Budapest, Bocskai út 134-146. • Tel.: (+36) 1 250 8399 • E-mail: consumerhealth\_hu@reckitt.com • RKT-M-59042

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



## JÚNIUSI AKCIÓ

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

### SUPRADERM

10 mg/g gél  
50 g

-28%\*\*\*



Csak akkor vakarja, ha akarja!  
Hatékonyan enyhíti a különböző eredetű bőrvizketést.  
Naponta többször alkalmazható.

EP

Hatóanyag: difenhidramin  
Forgalmazza: Slada Hungary Kft.  
1133 Budapest, Váci út 116-118.  
23STADASUPRADERM2AP7/2024.04.16.  
Vény nélkül kapható gyógyszer

3695 Ft\* helyett  
2649 Ft\*\*  
53 Ft/g

TV-ben hirdetett termék

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

DETRALEX  
500 mg filmtabletta  
60 db

-10%\*\*\*



TV-ben hirdetett termék

Érvédő hatású gyógyszer, amely gátolja a vénák tágulását és növeli a hajszálerek ellenállását. Vénás eredetű fájdalom, nehézláb-érzés, lábfeszülés kezelésére ajánlott.

EP

Hatóanyag: tisztított, mikronizált flavonoid frakció  
Forgalmazza: Les Laboratoires Servier, 50 rue Carnot  
92284 Suresnes Cedex, Franciaország  
Vény nélkül kapható gyógyszer

8345 Ft\* helyett  
7499 Ft\*\*  
125 Ft/db

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

FLONIVIN FORTE  
élőflórát és inulint tartalmazó kapszula  
20 db

-16%\*\*\*



Milliárdnyi élőflórasejt egy kapszulában, napi egyszeri adagolással.  
Összetevők: Lactobacillus acidophilus 40 mg,  
Lactobacillus rhamnosus GG 2,86 mg,  
Bifidobacterium longum 10 mg, inulin 250 mg.

Forgalmazza: Galenika International Kft.  
2040 Budaörs, Baross utca 165/3.  
Étrend-kiegészítő készítmény

3755 Ft\* helyett  
3149 Ft\*\*  
157,5 Ft/db

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



## JÚNIUSI AKCIÓ

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

### VENORUTON FORTE

500 mg tablettá  
60 db

-12%\*\*\*



Javítja a mikrokeringést, így csökkenti az alsóvégtagi visszeres panaszokat.

EP

Hatóanyag: O-β-hidroxiethyl-rutozid (oxerutin)  
Forgalmazza: Slada Hungary Kft.  
1133 Budapest, Váci út 116-118.  
23STADAVENORUTONFORTE2AP6/2023.12.13.  
Vény nélkül kapható gyógyszer

7505 Ft\* helyett  
6599 Ft\*\*  
110 Ft/db

TV-ben hirdetett termék

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

### DICLAC DOLO

50 mg/g gél  
100 g

-9%\*\*\*



Magas diklofenák hatóanyag-tartalmú, fájdalomcsillapító és gyulladáscsökkentő gél.

EP

Hatóanyag: diklofenák-nátrium  
Forgalmazza: Sandoz Hungaria Kft.  
1114 Budapest, Bartók Béla út 43-47.  
OSZ2219/08.23.  
Vény nélkül kapható gyógyszer

4175 Ft\* helyett  
3799 Ft\*\*  
38 Ft/g

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

### APETISTER SENIOR

étrend-kiegészítő oldat  
100 ml

-12%\*\*\*



Összetevői az idősök jó étvágyát támogatják: az édeskömény étvágygerjesztő, az ánizs segít az emésztést.

Forgalmazza: Atofarm Hungary Kft.  
1026 Budapest, Kelemen László utca 9. III/1.  
105.2024/04.apet  
Étrend-kiegészítő készítmény

3315 Ft\* helyett  
2899 Ft\*\*  
29 Ft/ml

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

### BÉRES PORCERŐ FORTE

filmtabletta  
180 db

-12%\*\*\*



Komplex készítmény glükózamin- és kondroitin-szulfáttal, C- és D<sub>3</sub>-vitammal.

Forgalmazza: Béres Gyógyszergyár Zrt.  
1037 Budapest, Mikoviny u. 2-4.  
BP7406ADSZIM  
Étrend-kiegészítő készítmény

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

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

### BÉRES SZEMERŐ FORTE

filmtabletta  
90 db

-12%\*\*\*



Komplex készítmény vitaminokkal, 20 mg cinkkel, 20 mg luteinnel és rézzel.

Forgalmazza: Béres Gyógyszergyár Zrt.  
1037 Budapest, Mikoviny u. 2-4.  
BSZF406ADSZIM  
Étrend-kiegészítő készítmény

11055 Ft\* helyett  
9699 Ft\*\*  
107,8 Ft/db

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

### ASPIRIN® PROTECT

100 mg gyomornedv-ellenálló bevont tablettá  
56 db

-9%\*\*\*



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

EP

Hatóanyag: acetylszalicilsav  
Forgalmazza: Bayer Hungaria Kft.  
1117 Budapest, Dombóvári út 26.  
Vény nélkül kapható gyógyszer

2315 Ft\* helyett  
2099 Ft\*\*  
37,5 Ft/db

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

### TRIMESTER 1 JÓDMENTES

tablettá várandósoknak  
60 db

-12%\*\*\*



Vitaminokkal és 5-féle szerves ásványi anyaggal a megfogantatás elősegítésére. Ajánljuk pajzsmirigyproblémával küzdő nőknek, akiket endokrinológusok/kezelőorvosok tiltott a plusz jód bevitelétől.

Forgalmazza: BABY-MED Professional Company Kft.  
2000 Szentendre, Kőzúzó utca 24.  
Étrend-kiegészítő készítmény

10455 Ft\* helyett  
9199 Ft\*\*  
153,3 Ft/db

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

### MAGNE B<sub>6</sub>

bevont tablettá  
100 db

-8%\*\*\*



Segít, hogy a legjobbhoz hozd ki magadból! Javallat: Magnéziumhiány kezelésére.

Hatóanyag: magnézium-laktát, piridóin-hidroklorid  
Forgalmazza: Opella Healthcare Commercial Kft.  
1138 Budapest, Váci út 133. E ép. 3. em.  
Gyógyszer- és egyéb termékek: (+36 1) 505 0055; Web: www.sanofi.hu  
MAT-HU-2300983 (2023.08.14.)  
Vény nélkül kapható gyógyszer

5385 Ft\* helyett  
4949 Ft\*\*  
49,5 Ft/db

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

### OTRIVIN ALLERGIA

adagoló oldatos orrspray  
15 ml

-11%\*\*\*



Légúti allergia okozta orrdugulás és orrfolyás enyhítésére.

Forgalmazza: Haleon Hungary Kft.  
1124 Budapest, Csírsz u. 43.  
Tel.: +36-1-225-5800  
A védjegyek tulajdonosa vagy engedélyezett használója a Haleon group of companies.  
PM-HU-ADV-24-00027  
Vény nélkül kapható gyógyszer

3715 Ft\* helyett  
3299 Ft\*\*  
219,9 Ft/ml

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

### REVOX DAILY SUN SHIELD

fényvédő SPF50+HA  
30 ml

-20%\*\*\*



A fényvédő megóvjá az arcbőrt az öregedést okozó káros UVA- és a leégést okozó UVB-sugaraktól, miközben hidratálja és puhává varázsolja azt.

Forgalmazza: Primör Kozmetikai Kft.  
6100 Kiskunfélegyháza, Liget u. 3.  
Kozmetikum

3325 Ft\* helyett  
2649 Ft\*\*  
88,3 Ft/ml

### AQUA MARIS® STRONG

orrspray  
30 ml

-12%\*\*\*



Természetes segítség orrdugulás kezelésére, orrviladék eltávolítására.

Forgalmazza: Richter Geddon Nyrt.  
1103 Budapest, Gyömrői út 19-21.  
termékinformacio@richter.hu  
Mellékhatás-bejelentés: +36 1 505 7032  
medinfo@richter.hu  
159/2024/OTC; LZD:2024.04.12  
Orvostechikai eszköz

3295 Ft\* helyett  
2899 Ft\*\*  
96,6 Ft/ml

### SUDOCREM

krém  
125 g

-12%\*\*\*



Védi és nyugtatja a kipirosodott bababőrt, összetevői védőréteget képeznek az irritáló anyagokkal szemben.

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

4325 Ft\* helyett  
3799 Ft\*\*  
30,4 Ft/g

### SALVEQUICK AQUA RESIST

sebtapasz  
28 db



Víz- és szennyeződésszálló ragtapasz, amely lélegzik. Jó tapadású és rugalmas. Tisztítsa meg és fertőtlenítsa a sebet, és cserélje a tapaszt naponta!

Forgalmazza: Maresi Foodbroker Kft.  
1118 Budapest, Homonna u. 2-4.  
Orvostechikai eszköz

1105 Ft\* helyett  
1049 Ft\*\*  
37,5 Ft/db

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



# JÚNIUSI AKCIÓ

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

**DIOSIXEN**  
1000 mg filmtabletta  
60 db **-12%\*\*\***



Visszér? Lábfájdalom? Nehézláb-érzés?  
Diosixen, a visszeres panaszok kezelésére.

Hatóanyag: diozmin  
Forgalmazza: Bausch Health M. Kft.  
1134 Budapest Váci út 33.  
DIOT-23-03-01, lezárás dátuma: 2023. 03. 01.  
Vény nélkül kapható gyógyszer

8075 Ft\* helyett  
**7 099 Ft\*\***  
118,3 Ft/db

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

**FEMIBION 2 VÁRANDÓSSÁG**  
étrend-kiegészítő filmtabletta és kapszula  
56 db + 56 db (56 adag) **-9%\*\*\***



Vitaminkészítmény a babavárás 13. hetétől  
a várandósság végéig. Luteint, vasat, folsavat,  
Metafolin®-t, DHA-t és D-vitamint is tartalmaz.

Forgalmazza: P&G Hungary Kft.  
1082 Budapest, Kisfaludy utca 38.  
+36-1-451-1256  
MAT-HU-UNBRANDED-24-000002  
Étrend-kiegészítő készítmény

15275 Ft\* helyett  
**13 899 Ft\*\***  
248,2 Ft/adag

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

**HYDROMINUM**  
étrend-kiegészítő tablettá  
30 db **-12%\*\*\***



Természetes összetevői, mint a zöld tea és  
a csalán segíthetnek a vízháztartás  
egyensúlyának támogatásában.

Forgalmazza: Aiforform Hungary Kft.  
1026 Budapest, Kelemen László utca 9. II/1.  
106\_202404\_hydro  
Étrend-kiegészítő készítmény

4325 Ft\* helyett  
**3 799 Ft\*\***  
126,6 Ft/db

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

**SYSTANE® ULTRA**  
lubrikáló szemcsepp  
10 ml **-11%\*\*\***



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

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

4 165 Ft\* helyett  
**3 699 Ft\*\***  
369,9 Ft/ml

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

**ALGOFLEX FORTE DOLO**  
400 mg filmtabletta  
20 db **-8%\*\*\***



Erős ellenfele a fájdalomnak.

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-2300099 (2023.08.18.)  
Vény nélkül kapható gyógyszer

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

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

**IMODIUM®**  
2 mg kemény kapszula  
40 db **-10%\*\*\***



Már egy adag (2 db kapszula) megszüntetheti  
a különböző eredetű hasmenés tüneteit.  
Alkalmazható felnőtteknél és 6 éven felüli  
gyermeknél.

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

3335 Ft\* helyett  
**2 999 Ft\*\***  
75 Ft/db

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

**PANTHENOL**  
külsőleges spray  
130 g **-12%\*\*\***



Napfény vagy forrázás okozta égési sérülés,  
horzsolások, nyálkahártya-károsodás  
gyógyulásának elősegítésére, minden  
korosztálynak.

Hatóanyag: dexpanthenol  
Forgalmazza: Bausch & Lomb Poland sp.z.o.o.  
Magyarországi Fióktelepe  
1134 Budapest, Váci út 33.  
PAN-22-04-01, lezárás dátuma: 2022. 04. 05.  
Vény nélkül kapható gyógyszer

4 205 Ft\* helyett  
**3 699 Ft\*\***  
28,5 Ft/g

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

**NUROFEN RAPID FORTE**  
400 mg lágy kapszula  
30 db **-9%\*\*\***



Fejfájás, fogfájás, menstruációs fájdalmak?  
Csillapítsa fájdalmát a 2x gyorsabb felszívódású  
lágy kapszula segítségével!  
\*A Nurofen bevont tablettához képest.

Hatóanyag: ibuprofen  
Forgalmazza: Reckitt Benckiser Kft.  
1113 Budapest, Bocskai út 134-146.  
Tel.: +36(1)250-8399  
E-mail: consumerhealth\_hu@reckitt.com  
Vény nélkül kapható gyógyszer

4 945 Ft\* helyett  
**4 499 Ft\*\***  
150 Ft/db

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

**VISINE® RAPID**  
0,5 mg/ml oldatos szemcsepp  
15 ml **-10%\*\*\***



A szem kisebb, nem fertőző irritációt (amit  
például füst, por, szél, klóros víz, fény vagy  
allergia okozhat) okozta szemvörösség  
átmeneti kezelésére.

Hatóanyag: tetrazilin-hidroklorid  
Forgalmazza:  
JNTL Consumer Health (Hungary) Kft.  
1112 Budapest, Balatoni út 2/A  
Vény nélkül kapható gyógyszer

3 115 Ft\* helyett  
**2 799 Ft\*\***  
186,6 Ft/ml

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

**DORITHRICIN MENTOL**  
szopogató tablettá  
20 db **-11%\*\*\***



Hármas hatással a torokgyulladás ellen!  
Már a kezdeti tünetektől. Torokfertőtlenítő.  
Fájdalomcsillapító. Antibiotikum.

Forgalmazza: Teva Gyógyszergyár Zrt.  
4042 Debrecen, Pallagi út 13.  
Vény nélkül kapható gyógyszer

3 265 Ft\* helyett  
**2 899 Ft\*\***  
145 Ft/db

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

**BETADINE®**  
oldat  
30 ml **-11%\*\*\***



A bőr fertőtlenítésére. Gyorsan hat és széleskörű  
baktérium-, vírus-, és gombaölő hatással  
rendelkezik!

Hatóanyag: povidon-iod  
Forgalmazza: Egis Gyógyszergyár Zrt.  
OTC és Patikai Üzletág  
1134 Budapest, Lehel u. 15.  
Bőr fertőtlenítő szer

2 475 Ft\* helyett  
**2 199 Ft\*\***  
73,3 Ft/ml

Fertőtlenítők alkalmazásakor ügyeljen a biztonságra! Használat előtt mindig olvassa el a  
címkét és a használati útmutatót!

**VEGNUM SILVER 50+**  
kapszula  
30 db **-12%\*\*\***



A modern kor 3-as hatású immuntámogatója 50 év  
felettiek számára fejlesztett speciális összetétellel.  
Összetevők: 29 zöldség-, gyümölcs- és egyéb  
növényi kivonat, 17 vitamin és ásványi anyag.

Forgalmazza: GEMIL Pharma Zrt.  
1124 Budapest, Fűr utca 2.  
www.vegnum.hu  
Étrend-kiegészítő készítmény

5 645 Ft\* helyett  
**4 949 Ft\*\***  
165 Ft/db

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

**ADVIL ULTRA FORTE**  
lágy kapszula  
20 db



Hatékony fájdalomcsillapító, lázcsillapító,  
gyulladáscsökkentő hatással. Akár 10 perc alatt  
elkezdi csillapítani a fájdalmat.  
A fájdalomcsillapító hatás 8 órán át tart.

Hatóanyag: ibuprofen  
Forgalmazza: Haleon Hungary Kft.  
1124 Budapest, Csörsz u. 43.  
PM-HU-ADV-24-00027  
Vény nélkül kapható gyógyszer

4 375 Ft\* helyett  
**4 099 Ft\*\***  
205 Ft/db

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

**CATAFLAM DOLO**  
25 mg bevont tablettá  
30 db



Hatékonyan enyhíti a fejfájást, fogfájást, hátfájást  
és a menstruáció következtében fellépő fájdalmat.

Hatóanyag: diklofenák-kálium  
Forgalmazza: Haleon Hungary Kft.  
1124 Budapest, Csörsz u. 43.  
PM-HU-ADV-24-00027  
Vény nélkül kapható gyógyszer

5 055 Ft\* helyett  
**4 699 Ft\*\***  
156,6 Ft/db

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

**FENISTIL**  
1 mg/g gél  
50 g



Csillapítja a viszketést, megnyugtató az irritált bőrt.

Hatóanyag: dimetindén-maleát  
Forgalmazza: Haleon Hungary Kft.  
1124 Budapest, Csörsz u. 43.  
Tel.: +36-1-225-6800  
A védjegyek tulajdonosa vagy engedélyezett  
használója a Haleon group of companies.  
PM-HU-ADV-24-00027  
Vény nélkül kapható gyógyszer

4 145 Ft\* helyett  
**3 849 Ft\*\***  
77 Ft/g

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 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.



# Egy új korszak apái



*Egykor az anyák gondozták a gyerekeket, látták el a háztartást, a férfiak keresték a pénzt, és alig volt idejük a családjukra. Ma a játszótereken egyre több az apa, ami a nemi egyenlőségnek, és talán a párkapcsolatoknak is jót tesz. Nem beszélve a gyerekekről.*

Az élet ma már teljesen más, mint ötven, száz, de akár harminc éve. Ez pedig a családi viszonyokat is jócskán megváltoztatta. Sokan talán visszasírják a konzervatív felállást, amikor a nők főztek, mostak, vasaltak, és éjjel-nappal a gyerekekkel voltak, a férfiak pedig dolgoztak, és „felnőtt életet” éltek. A többség azonban vélhetően üdvözli a változást, amelynek nyomán egyre több férfi vállal egyre nagyobb szerepet a család életében. Ez a szerep pedig már nem merül ki az anyagi stabilitás biztosításában és a fegyelmzésben, nem; ez valós időt, energiát, szívvel-lélekkel való részvételt jelent.

Nem szabad persze minősíteni, hiszen a lényeg az, hogy egy párkapcsolatban olyan munkamegosztás alakuljon ki, ami nem szorít háttérbe, nem nyom el senkit, és lehetőleg mindenki számára elfogadható. Ám itt nemcsak feladatok, de örömök elosztásáról is szó van. Szerencsére sokak számára ma már nem kérdéses, hogy a minőségi időtöltés a családdal érték, a gyerekeknek pedig nagyon fontos, hogy szüleik egyformán jelen legyenek – az életük első pillanatától kezdve.

## A barkácsolás másodlagos

Volt idő, amikor az a tévhit uralkodott, hogy egy kisgyermeknek főként anyai gondoskodásra és szeretetre van szüksége, az apák feladata majd akkor következik, amikor focizni, fára mászni, barkácsolni kell tanítani

öt. Mára a kutatások alátámasztják: az apa-gyermek viszonyának kulcsszerepe van a pszichoszociális fejlődésben. „Érzelmileg elérhető apa” – így hívják az új ideálképet. Az ilyen szülők gyerekei nagyobb eséllyel teljesítenek jobban az iskolában, viselkedésük kiegyensúlyozottabb. „A társadalomnak és a közösségeknek is támogatniuk kell az apákat ezen az úton. A változás sosem könnyű, de az apa szerepének újraértelmezése nemcsak az apák, hanem az egész társadalom számára hasznos és értékes lehet” – írja vonatkozó cikkében az [ekonom.hu](http://ekonom.hu).

Ugyanakkor az is látszik, hogy átmeneti időszakban vagyunk. Sokan még ragaszkodnak a régi sémához, mások már a skandináv példát követik. Ez tűnik ki Benedek Szidónia Anna és Dorner László Az apa szerepe a kisgyermek életében című, a Gyermeknevelés Tudományos Folyóiratban megjelent kutatásából is. Mint az összefoglalóban írják: „Kifejezetten érdekes volt látni, hogy milyen különbözőképpen gondolkodnak apai és anyai szerepekről, játékokról és együtt töltött időről a kitöltésben részt vevő édesapák. Úgy gondoljuk, hogy bár manapság a kutatások alapján egyre inkább a modern apák idejét éljük, akik ott vannak a szülőszobán, előszeretettel pelenkázják, etetik gyermeküket, és gyakran együtt játszanak a kicsivel, azért még továbbra is jelen van az

a hagyományos szemlélet és nemi szerepeltváras, mely a gyermek érzelmi nevelését és gondozási tevékenységeinek ellátását az édesanyák feladatának tartja.” A szerzők véleménye szerint azonban nem feltétlenül okoz problémát, ha az apa kismértékben megmarad a hagyományos szerepeinél addig, amíg az gyermeke érdekeit, egészséges fejlődését és alakuló énhatárainak megszilárdulását segíti elő, valamint a gyermekkel együtt töltött idő ezáltal jobbá, minőségivé válhat.

„A gyermeknevelésre vonatkozó tudományos és köznapri érdeklődés egészen az utóbbi évtizedekig kevés figyelmet szentelt az apaság jelentőségének” – írja dr. Bújna Eleonóra, a Konstantin Egyetem neveléstudományi tanszékének oktatója Az apa szerepe a múltbeli és a korszerű családban című tanulmányában. „Az apák szerepe napjainkban átértékelődik, és hatásuk sokkal fontosabbnak és többarcúnak bizonyul, mint azt az anyaság kitüntetett szerepére koncentráló tudományos érdeklődés hosszú évtizedei alatt sejteni lehetett.” Ez leginkább olyan társadalmi és kulturális változásokkal függ össze, mint a nők nagyobb szakmai érvényesülése és az egyenlőbb munkamegosztás a családokban. Ma az apáktól elvárjuk a személyes gondoskodást, persze többségük már nem érzi áldozatnak ezt. Arról nem beszélve, hogy a párjuknak szükségük is van a részvételre, hiszen a legtöbb családban ma már mindkét felnőtt dolgozik – akár személyes igénye, akár mert csak így lehetséges megélni.

## Nem a bélyeg a lényeg

Egykor voltak tehát a „hagyományos apák”, ma azonban sokfélék léteznek. Vannak külön élő apák, mozaikapák, örökbefogadók, gyesen otthon lévők... Nem is a státusz a lényeg, hanem hogy mennyire sikerül megtölteni értékkel. Egy apafigura egyébként nemcsak közvetlenül hat, de áttételesen is. Az a férfi, aki osztozik a gyermeknevelési és háztartási feladatokban, példát mutat párkapcsolati működéséből is.

## KÖZÖS ÁLMATLAN ÉJSZAKÁK

Egy vizsgálatban olyan szülőket kérdezték, akiknek az ötvenes-hatvanas-hetvenes években született gyerekek. Mint kiderült, a hetvenes években apává válók már kétszer annyi időt töltöttek a gyerekekkel kapcsolatos teendőkkel, mint a megelőző két évtized szülői. Egy Nagy-Britanniában végzett vizsgálat pedig azt találta, hogy az apák 1960-ban egyszerűen sem keltek fel éjszaka a gyerekek miatt, és csak 30%-uk segített az otthoni teendőkben a szülés utáni időszakban, míg 1980-ban már 87%-uk szakította meg éjszakai pihenőjét gyerekeinek megnyugtatása érdekében, és 77%-uk vett részt a házimunkában a gyermekágy ideje alatt.

(Forrás: Bújna Eleonóra)



**KERTÉSZ ANDRÁS**  
coach, kommunikációs  
tanácsadó

**„A lényeg az, hogy egy párkapcsolatban olyan munkamegosztás alakuljon ki, ami mindenki számára elfogadható.”**

Kertész András coach, kommunikációs tanácsadó könyvet írt az újfajta apaságról – saját tapasztalatai nyomán. Kisfia születésekor napi tizenkét-tizenhárom órát dolgozott, és nem tudott elég időt tölteni a gyermekével. Amikor Dávid fia két éves lett, elhatározta, hogy bevezeti az „apás szerdákat”. Vagyis heti egy napot munka helyett a kisfiával tölt. „El sem tudtam képzelni az én első gyermekes apai szívemmel, hogy ő elmegy bölcsődébe, én pedig dolgozni. Így találtam ki ezt a megoldást. Annyi gondolat és érzés kavargott bennem ezeken a szerdákon...”

András elkezdte leírni a tapasztalatait, így született egy blog, majd az Apaidő című könyv. És bár nem mindenki teheti meg, hogy heti egy napra háttérbe szorítsa a munkáját, az jelzésértékű, hogy mennyien érdeklődnek a téma iránt: „Az emberek haladtak velem, ahogy felfedeztem az apaságot, ott voltak az elakadásaimnál, az őszinte szembenézéseimmél saját magammal, meg ezzel az egész új szereppel.”

Persze az olvasók között nagy többségben voltak a nők. András szerint ebben közrejátszik társadalmi nyomás, kihívások és rögzült dolgok, de lehet a jelenségnek lelki vetülete is: „A férfiaknak többnyire lassabban megy a szerepváltás, kevésbé tudatosak a szülővé válás során, mint a nők. Mostanában azonban egyre többen gondolkodnak azon, hogy hogyan lehetne másképpen, jobban csinálni az apaságot, mint ahogyan a szülei, nagyszülei tették” – magyarázza Kertész András, aki szerint az első évek fizikai kapcsolata (sőt a várandósság alatti odafigyelés) alapozza meg a jó apa-gyermek kapcsolatot. „Ennek nagyon fontos része az érintés. Ha egy apa nincsen fizikailag együtt a gyerekekkel eleget, nem fogja, nem öleli, nem altatja, nem pelenkázza, nem fürdeti, akkor az egy egész másfajta kapcsolatot eredményez. Én a pocaktól egészen máig – most hat és fél éves a kisfiam – tulajdonképpen összeérünk, együtt lélegzünk, és ez mindent megalapoz.”

## FORRÁSOK:

- [Gyerekszoba.hu/Szülőpercek](http://Gyerekszoba.hu/Szülőpercek)
- [Gyermeknevelés Tudományos Folyóirat](http://Gyermeknevelés Tudományos Folyóirat)
- [Econom.hu](http://Econom.hu)
- [bellybelly.com/au](http://bellybelly.com/au)
- [huffpost.com](http://huffpost.com)



# Júniusban is játszson velünk!

BOHUMIL HRABAL GONDOLATA	MOSZARTOS	FIÚ, ANGOLUL	E CÉLLAL (VÁLASZTEKOS)	... REID: AMERIKAI SZÍNÉSNŐ	EINSTEINIUM	IRODAI KAPOCS	TÁMLÁS, KARFÁS KERÉVET	LÉNYEG-BEVÁGÓ	ÉMELYÍTŐ	RIJÁD HATÁRAI!	KÉRDŐ-SZÓCSKA	FIZETŐ-ESZKÖZ	ESET	+
1														L
HUSZÁROKBÓL ÁLLÓ ALAKULAT										LÁNGOKBAN ÁLLÓ HULLAJT				
RITKA, CSAK ITT-OTT LEVŐ					DIVAT BALÁZS ... NÉHAI SZÍNÉSZ					RAGASZTÓSZER INFORMÁCIÓ				
UGYAN, DEHOGY!		GÁZ, NÉMÉTÜL DIVAT-MÁRKA				IJAT MEGFESZÍT HEBEG-HABOG							EXA-RÖVIDEN EZEN A NAPON	
LÁNCO-LAT				SANDLER (SZÍNÉSZ) HATALMÁBAN TART				DRÓT VÉGÉ! GYER-METEG				MILLI-LITER ÍRÓ V. (LÁSZLÓ)		
+	ÍZÜLETI KÖR						LENGYEL FOLYÓ GAZT PUSZTÍT			... SZÁM; TB-JEL KARUNK RÉSZÉ				
2			RUDOLF, BECÉZVE GALLIUM				APRÓ É-LŐSKÖDŐ SÁTOR ELEJE!						TÖKMAG! EURÓPA-KUPA, RÖVIDEN	
TOVÁBBÁ						ORSOLYA, BECÉZVE OSZTÁLY, RÖVIDEN				FEKETE BÚTORFA ORIENS, RÖVIDEN				
SKANDINÁV NÉPI MONDA														
+	G													+

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

## FÁRADTSÁG? INGERÜLTSG? VÁLTOZÓ KEDV? VAN VÁLASZUNK

# MAGNE B6

100 db bevont tableta

Magnézium- és B<sub>6</sub>-vitamin-tartalmú kombinált készítmény

sanofi

MEGÚJULT CSOMAGOLÁSBAN

MAGNE B<sub>6</sub> BEVONT TABLETTA (100 db)  
5 385 Ft\* helyett  
Maximált akciós fogyasztói ár:  
**4 949 Ft\*\***  
(49,5 Ft/db)

\*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 akció érvényes és elérhető 2024. június 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.  
A Magne B<sub>6</sub> bevont tablettát 470 mg magnézium-laktát-dihidrátot és B<sub>6</sub>-vitamint tartalmazó, vény nélkül kapható gyógyszer. Javallat: magnéziumhiány kezelésére. Opella Healthcare Commercial Kft. 1138 Budapest, Váci út 133. „E” épület 3. emelet | Tel.: (+36 1) 505 0050 | Gyógyszer- és egyéb termékinformáció: (+36 1) 505 0055 Web: www.sanofi.hu, www.magneb6.hu | MAT-HU-2400086 (2024.02.05.)

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

# Nincs lehetetlen!

HA NEM FÁJ A FEJED



Advil Ultra Forte lágy kapszula, 20 db  
Maximált akciós fogyasztói ár:  
**4099 Ft\*\***  
205 Ft/db  
4375 Ft\* helyett

Akár 10 perc alatt elkezd hatni.  
Könnyen lenyelhető lágy kapszula.

Advil Ultra Forte lágy kapszula, 20 db: ibuprofén hatóanyagú, vény nélkül kapható gyógyszer. Forgalmazza: HALEON Hungary Kft. 1124 Budapest, Csörsz u. 43. Tel.: +36 1 225-5800 A védjegyek tulajdonosa vagy engedélyezett használója a HALEON group of companies. PM-HU-ADV-24-00051, Jóváhagyás dátuma: 2024. április

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

# HATÉKONY a kínzó fájdalom csillapítására



Cataflam Dolo 25 mg bevont tabletták, 30 db  
Maximált akciós fogyasztói ár:  
**4699 Ft\*\***  
156,6 Ft/db  
5055 Ft\* helyett

FEJFÁJÁS • FOGFÁJÁS • HÁTFÁJÁS  
MENSTRUÁCIÓS FÁJDALOM

Cataflam Dolo 25 mg bevont tabletták, 30 db: diklofenák-kálium hatóanyagú, vény nélkül kapható gyógyszer. Forgalmazza: HALEON Hungary Kft. 1124 Budapest, Csörsz utca 43. Tel.: +36 1 225 5800 A védjegyek tulajdonosa vagy engedélyezett használója a HALEON group of companies. PM-HU-ADV-24-00051, Jóváhagyás dátuma: 2024. április

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

\*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 akció érvényes és elérhető 2024.06.01-2024.06.30-ig, a készlet erejéig a részt vevő SZIMPATIKA Patikákban. Részletekért, kérjük, forduljon az Ön SZIMPATIKA gyógyszertárához. A feltételek eladáshelyen történő betartásáért a gyógyszertárak felelősek.

Ne hagyd, hogy az

**allergia**

az utadba álljon!<sup>1</sup>

Otrivin ALLERGIA  
adagoló oldatos orrspray, 15 ml  
Maximált akciós fogyasztói ár:

**3299 Ft\*\***

219,9 Ft/ml

3715 Ft\* helyett

Kedvezmény 11%\*\*\*

<sup>1</sup>Az Otrivin Allergia adagoló oldatos orrspray csökkenti az orrdugulást, orrfolyást, orrvizketést, tüsszögést. Szénesítő (szénanátha) és nem szezonális allergiás rhinitis tüneti kezelésére. • Otrivin Allergia adagoló oldatos orrspray, 15 ml: vény nélkül kapható gyógyszer. Forgalmazza: Haleon Hungary Kft. 1124 Budapest, Csörsz u. 43. Tel.: +36 1 225 5800, A védjegyek tulajdonosa vagy engedélyezett használója a Haleon group of companies. PM-HU-ADV-24-00051, Jóváhagyás dátuma: 2024. április



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

**A legnépszerűbb bőrirritáció és viszketés elleni termék<sup>1</sup>**



rovarcsípés



kiütés



napégés



felületi égési sérülés



Fenistil 1mg/g gél  
50 g

Maximált akciós fogyasztói ár:

**3849 Ft\*\***

77 Ft/g

4145 Ft\* helyett

A Fenistil 1 mg/g gél, 50 g, a viszketés enyhítésére javallott, rovarcsípések, kiütések, napégés és felületi égési sérülések esetén. Gél formájában köszönhetően hűsíti a bőrt. Dimetindén-maleát hatóanyagú, vény nélkül kapható gyógyszer. A védjegyek tulajdonosa vagy engedélyezett használója a Haleon group of companies. Forgalmazza: Haleon Hungary Kft. 1124 Budapest, Csörsz utca 43. Tel.: +36 1 225 5800, www.fenistil.hu • PM-HU-ADV-24-00051, Jóváhagyás dátuma: 2024. április



**GYORS SEGÍTSÉG AZ EGÉSZ CSALÁDNAK<sup>2</sup>**

<sup>1</sup> Forrás: IQVIA Pharmatrend adatbázis 03/2023 MAT értékesítési adatok

<sup>2</sup> Csecsemők és 2 éves kor alatti gyermekek esetén kiterjedt bőrfelület kezelése kerülendő.

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

\*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 2024.06.01-2024.06.30-ig, a készlet erejéig a részt vevő SZIMPATIKA Patikákban. Részletekért, kérjük, forduljon az Ön SZIMPATIKA gyógyszertárához. A feltételek eladáshelyen történő betartásáért a gyógyszertárak felelősek.