

szimpatika magazin



XVI. ÉVFOLYAM, 7. SZÁM
2024. JÚLIUS INGYENES

Júliusi
AKCIÓK

**STRESSZ-
MENTESEN**

*Hogyan
pihentet
igazán a
nyaralás?*

SZEZON

**NYÁR KONTRA
EMBERI
SZERVEZET**

**KAPÁS
BOGLÁRKA**

„Közel maradok
az úszáshoz”

szimpatika
gyógyszertár



Hagyja maga mögött a visszeres panaszokat!

Klinikailag igazolt hatékonyság

Detralex 500 mg filmtabletta

Vénás eredetű fájdalom, nehézláb-érzés, lábfeszülés, éjszakai lábikragörcs, valamint heveny aranyeres tünetek kezelésére. Érvédő gyógyszer, mely jótékonyan erősíti a vénákat.

Detralex 500 mg filmtabletta (120 db)

Ajánlott, akciót megelőző ár: 15 015 Ft*

Maximált akciós fogyasztói ár:

13 349 Ft**

120 db (111,2 Ft/db)



Tisztított, mikronizált flavonoid frakció hatóanyag-tartalmú gyógyszer. Vény nélkül kapható a gyógyszertárakban.

*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. július 1-31. 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.

Megállíthatatlan vagyok

SERVIER Servier Hungária Kft.
moved by you

1117 Budapest, Dombóvári út 25., 3. em. Telefon: 1-238-7799

www.detralex.hu

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

JÚLIUS HAVI EGÉSZSÉGNAPTÁR

H	K	Sz	Cs	P	Sz	V
1	2	4	3	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	31				

JÚLIUS 1. Semmelweis-nap, a magyar egészségügy napja

JÚLIUS 3. Zacsókmentes világnap

JÚLIUS 6. A csók és az ölelés világnapja

JÚLIUS 11. Népesedési világnap

JÚLIUS 27. A balatoni halak napja

JÚLIUS 28. A hepatitisz világnapja

JÚLIUS 30. A barátság világnapja



„Azt választottam, hogy boldog leszek, mert ez jól tesz az egészségemnek.”

VOLTAIRE

szimpatika 
magazin

XVI. ÉVFOLYAM, 7. SZÁM

Címlapfotó: Szilágyi Anna **Fotók, illusztrációk** : Central Archívum, Dreamstime, Szilágyi Anna
Megjelenik a Central Médiacsoport Zrt. gondozásában. **Vezérigazgató:** 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.

ÍZELÍTŐ

Tartalom



4

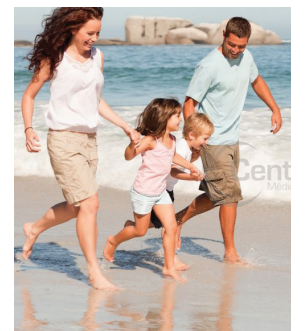
CÍMLAPON Kapás Boglárka:
„Bízom benne, hogy az életem az úszáson túl is tartogat még izgalmakat!”



8

EGÉSZSÉG Forró évszak:
így nyaral az emberi test

12 **JÚLIUSI** akciós termékek



16

CSALÁD Nyaralás
– Biztos, hogy mindig pihentető?

18 **JÁTÉK** Keresztrejtvény



„Bízom benne, hogy az életem az úszáson túl is tartogat még izgalmakat”

Utolsó olimpiájára készül Telegdy-Kapás Boglárka, olimpiai bronzérmes, világbajnok úszónk. Ám nem Párizsban búcsúzik, hanem a budapesti rövidpályás világbajnokságon, mert fontos számára, hogy magyar közönség előtt fejezze be profi pályafutását.

Több mint húsz év a vízben... Bizonyára sok mindent kellett mérlegelned. Mi alapján döntöttél a visszavonulásod időpontjáról?

Nem volt könnyű meghozni ezt a döntést, de tudtam, hogy előbb-utóbb eljön ennek is az ideje. Tudom, hogy csinálhatnám még pár évig, de inkább úgy döntöttem, nem várom meg, amíg elfogy az erőm. Úgy érzem, ezt az évet még meg tudom úgy csinálni, hogy méltón tudjak visszavonulni, amihez egy nagyon idilli lehetőség lesz az év végi budapesti rövidpályás világbajnokság. Így hazai közönség előtt tudok végleg búcsúzni.

Milyen érzésekkel hoztad meg a döntést, mi minden játszódott le benned akkor és azóta? Állítólag olyan ez, mint egy gyászfolyamat, itt is megvannak a különféle fázisok...

A fázisokat valóban hasonlíthatom egy gyászfolyamathoz, a döntés meghozatala is érzelmekkel teli volt. Voltak pillanatok, amikor szomorúságot és veszteséget éreztem, hiszen az úszás képezte az életem nagy részét. Ugyanakkor volt bennem egyfajta megkönnyebbülés is, hogy új fejezetet nyithatok, és végre olyan dolgokra is lesz időm, amikre eddig nem volt. Biztosan nagyon fog hiányozni, és sokáig szomorú leszek még emiatt, de bízom benne, hogy az életem az úszáson túl is tartogat még izgalmakat.

A környezeted, a családod, a sporttársak és a követőid hogyan fogadták a hírt, milyen visszajelzéseket kapsz azóta?

A családom és a közvetlen környezetem támogatását az első pillanattól kezdve éreztem. A sporttársaimmal sokat nem beszéltem erről, de amennyire látom, megértik a döntést. Talán az edzőm, Virth Balázs az, aki szíve szerint ott tartana még az uszodában, de ő is látja, hogy ésszerű döntést hoztam.

Mit jelent egy úszónőnél a harmincon túli kor? Számít-e egyáltalán? Érzed-e, hogy bármi másként működik?

Valóban különleges kihívásokat jelent. Érzem, hogy a testem másként reagál az edzésekre, hosszabb regenerálódási időre van szükségem, és emiatt kicsit más jellegű edzésekre is. Ugyanakkor úgy gondolom, hogy a tapasztalat és a mentális erő, amit az évek során felépítettem, előnyt jelenthetnek.

Elégedett vagy az ívvel, amit bejártál, az eredményeiddel? Van hiányérzeted?

Úgy érzem, hogy az élsport-karrierem mostanra egész. Persze kiskoromban az olimpiai aranyról álmodtam, de ez azóta tisztázódott bennem: nem az aranyéremtől lesz teljes a pályafutásom, hanem attól, hogy mennyire élveztem és szerettem az utolsó pillanatig. Nem gondolom, hogy bármit máshogy csinálnék, minden úgy volt jó, ahogy történt.

Ekkora áttekintéssel, lassan külső szemmel nézve milyennek látod az élsport világot? Megkaptál-e minden támogatást?

Az élsport világa versengő és kihívásokkal teli, ám tele van lehetőségekkel is. Imádtam benne lenni, de őszintén szólva már kíváncsian várom, hogy milyen lesz kívülről szemlélni. Összességében úgy érzem, hogy megkaptam a szükséges támogatást, de természetesen voltak nehéz pillanatok, és negatívumok is. Ezek azonban mind hozzájárultak a fejlődésemhez és az erősebbé válásomhoz.

Ha a kisgyerekek, tinédzserek korosztályát tekintjük, rájuk hogyan hat ez a közeg? Megváltoztatnál-e dolgokat a mostani rendszerben, akár az utánpótlásképzésben?

Az élsport inspiráló lehet a fiatalok számára, de fontos, hogy megfelelő támogatást és irányítást kapjanak. Fontos lenne felkészíteni őket például arra, hogy az élsporttal bizony járnak lemondások is, de ha kellően motiváltak a céljaik elérésében, akkor ezek nem fognak nagy kihívást jelenteni, így volt ez az én esetemben is.

Névjegy

TELEGDY-KAPÁS BOGLÁRKA

- Ötéves kora óta úszik.
- Olimpiai bronzérmes, világbajnok és hétszeres Európa-bajnok.
- Az év magyar úszója lett 2011-ben, 2020-ban és 2021-ben. Junior Prima-díjas.
- Az idei nyári lesz az ötödik olimpiája. Korábban a BVSC színeiben úszott, jelenleg az Újpesti TE versenyzője.
- Férje Telegdy Ádám úszó, aki szintén kvalifikált a párizsi olimpiára.

„Soha senki nem tudott nagyobb nyomást tenni rám, mint én magamra.”

Az utánpótlásképzésben talán nagyobb hangsúlyt fektetnék a mentális egészségre és a kiegyensúlyozott fejlődésre, hogy el lehessen kerülni a túlzott nyomást és a kiégést.

Tervezed, hogy „civilben” is sportközeli munkát végzel majd, vagy teljesen másba vágnál?

Szeretnék kisgyerekeket oktatni, úszni tanítani, úgy-hogy ebben a formában közel maradok az úszáshoz. Ezenkívül viszont sok közös tervünk van Ádámmal, a férjemmel, amelyek mind elképesztően izgalmasak számunkra, és nagyon várjuk, hogy belekezdjünk! Nagy álmunk például egy kávézó nyitása vagy egy saját márká létrehozása – amit pár éve már el is indítottunk.

Előtted van még egy fontos állomás. Milyen célokkal indulsz az olimpiára? Fontosak a helyezések, vagy ez inkább már jutalomjáték?

Szerintem egy sportoló fejében mindig ott motoszkál, hogy milyen helyezésre vágyik. Én ezzel jelenleg úgy vagyok, hogy az olimpiai döntős helyezéssel teljesen kiegyeznék, de valahol úgy érzem, már maga a kijutás is nagy dolog volt a részemről. Jó lenne még egyszer megközelíteni a legjobbat, de figyelek arra, hogy ez



biztosan a régi hangulatot fogja idézni.

Milyen közönség a magyar? Mit jelent számodra, hogy előttük búcsúzol majd?

A magyar közönség fantasztikus, a legjobb szurkolók – nem csak a magyar sportolók szerint! Úgyhogy biztosan különleges és meghatározó pillanatok lesznek. Nagyon hálás vagyok a szeretetükért és támogatásukért.

Az elmúlt években voltak kemény fizikai és lelki terheid. Betegség, veszteség. Mi adott erőt, hogyan tudtál ilyen helyzetekben is teljesíteni?

Természetesen a családom és a barátaim voltak azok, akik folyamatos támaszként szolgáltak a legnehezebb időszakban is. Nélkülük és a két pszichológusom nélkül nem hiszem, hogy átvészeltém volna. Kelltek pár év, hogy elkezdjem újra érezni az erőmet, de sosem kétkedtem benne, hogy vissza fog térni.

Vajon sorsszerű volt, hogy úszó lett a társad? Mitől jó a ti párosotok?

Lehet, hogy az volt, de mindenképpen különleges, hogy mindketten ugyanabban a sportágban találtuk meg a szenvedélyünket és egymást. A mi párosunkban az egymás iránti tisztelet, a közös célok és az őszinte kommunikáció a kulcs. Támogatjuk egymást jóban,

rosszban, és mindig ott vagyunk egymásnak. Úgy gondolom, hogy egy jó házasság alapja a kölcsönös megértés, a közös értékek, és az, hogy mindig igyekszünk együtt fejlődni.

Oda kell figyelni egy exportholónak is az egészséges életmódra?

Nagyon is oda kell figyelni. Sok sportoló

követi el azt a hibát, hogy hirtelen hagy fel a mozgással. Én nagyon fogok rá figyelni, hogy fokozatosan vegyek vissza a tempóból. De az étrendemben nem tervezek drasztikus változtatást, továbbra is figyelni fogok rá, hogy változatos, egészséges és minőségi ételeket egyek.

Miket fogsz először csinálni, ha már nem lesz több edzés?

Szeretnék több időt tölteni a családommal és a barátaimmal, illetve nemsokára új házba költözünk, úgyhogy nagyon sok teendő lesz – így legalább erre is lesz időm. A mindennapokat biztosan hamarabb kialakítani edzés nélkül, de igyekszem minél hamarabb kialakítani egy olyan rutint, amiben azért továbbra is fog szerepelni heti három-négy alkalommal az úszás.

Még mindig ugyanolyan hidegnek érzed a vizet, mint ötévesen?

A víz hőmérséklete természetesen nem változott, és én sajnos ezt azóta sem szoktam meg. Szoktuk is viccesen mondani, hogy az edzés egyik legnehezebb része az, amikor be kell ugrani a vízbe. Persze utána pár perc alatt megszokja az ember, de mivel én eléggé fázós vagyok, néha nagyon nehezen veszem rá magam... Végül valahogy mindig sikerül. Hiszen mégiscsak a víz a második otthonom.

„Nem az aranyéremtől lesz teljes a pályafutásom, hanem attól, hogy mennyire élveztem és szerettem az utolsó pillanatig.”

ne legyen nyomasztó. Inkább próbálom minden percét kiélni ennek az időszaknak.

Ami viszont a külvilág felől érkező nyomást illeti, a sportágadban elég jellemző, hogy a közönség érmeiben gondolkodik. Ez zavart valaha?

Engem az elvárások inkább inspiráltak, hogy még keményebben dolgozzak, és a legjobb formámat nyújtsam. Egyébként soha senki nem tudott nagyobb nyomást tenni rám, mint én magamra. Ezt viszont nagyon jól tudtam kezelni mindig is, úgyhogy ezen a téren szerencsére nem voltak gondjaim.

Mennyit változtak az olimpiák? Pekingben legfiatalabbnak nem lehetett könnyű...

Az olimpiák rengeteget változtak az évek során, mind technikailag, mind szervezés szempontjából. Pekingben fiatalon részt venni valóban nagy kihívás volt, de rengeteget tanultam belőle, ami segített a későbbi sikereim elérésében. Ennek köszönhetően Londonba már rutinosként utazhattam, ahol végül tizenkilenc évesen hatodik lettem. Rióban nagy álmom vált valóra a bronzéremmel, majd jött Tokió, ami eléggé rendhagyó volt, hiszen egy évvel elhalasztották, és nem voltak nézők a lelátón. Nagyon furcsa volt, nem volt olyan érzése az embernek, mintha olimpián lenne. A párizsi sportünnep már

RHINOSPRAY® PLUS

Nr.1.
orrspray
márka*

Gyors és hatékony segítség allergiás orrdugulás ellen

Maximált akciós
fogyasztói ár:
3 349 Ft**
3 735 Ft* helyett
334,9 Ft/ml

Kedvezmény:
10%***

**A Rhinospray® plus 1,265 mg/ml
oldatos orrspray vény nélkül kapható,
tramazolin hatóanyagú gyógyszer.**

* 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. július 1-31. 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 IQVIA 2023. január-december időszakban értékben mért patikai sell-out adatok alapján a Rhinospray® plus a vezető termék a nazális dekongesztáns piacon.
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.ordugulas.hu • MAT-HU-2300779 (2023.05.08.)

sanofi

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

Utazzatok a kellemes élményekre!

Daedalon® 50 mg tableta (10 db)

2 275 Ft* helyett
Maximált akciós fogyasztói ár:
1 999 Ft**
Akciós egységár: 199,9 Ft/db

Kedvezmény: 12%***

Daedalon®.
Hányinger
megelőzésére
és kezelésére.

* 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. július 1-31. 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.

Richter Gedeon

Utazási betegség megelőzésére az első adagot az utazás megkezdése előtt ¼ órával kell bevenni. Daedalon® 50 mg tableta, dimenhidrinát tartalmú, vény nélkül kapható gyógyszer. Richter Gedeon Nyrt., székhely: 1103 Budapest, Gyomri út 19-21., www.gedeonrichter.com. Mellékhatás / nemkívánatos esemény bejelentése és a biztonságos alkalmazással összefüggő kérdés esetén elérhetőség: +36 1 505 7032; medinfo@richter.hu. Document ID: KEDP/DAFGZH, Lezárás dátuma: 2024.05.29.

www.daedalon.hu

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

Forró évszak: így nyaral az emberi test



Az emberek többsége szereti a nyarat, hiszen jó az idő, legtöbben ilyenkor mennek szabadságra: csupa kellemes érzet kapcsolódik ehhez az évszakhoz. De vajon szervezetünk is örül annak, ha beköszönt a nyár?

Hőháztartás, izzadás

Ha tartanánk egy széles körű szavazást arról, hogy kinek melyik a kedvenc évszaka, a nyár valószínűleg az első vagy második helyen végezne. Ha a másodikra csúszna, az valószínűleg a kánikula miatt lenne. Merthogy hiába szeretjük a meleget, az utóbbi nyarak hősége legtöbbször szervezetünk túl sokára teszi. Ilyenkor az ereink kitágulnak, ami alacsonyabb vérnyomáshoz vezet,

sokkal kevesebb, sem sokkal több, mint 37,5 °C. Képzeljük csak el, milyen kemény munka fenntartani ezt a leghidegebb télben és a legmelegebb nyáron egyaránt! Az izzadás tehát egy természetes hőfokszabályozó: bőrünkről párolog a víz, így hővesztésig keletkezik, vagyis testünk némiképp lehül. Hogy mennyit izzadunk, az változó – és bizonyos határokon belül nincs is jelentősége. Ám a túl sok vagy ép-

TIPPEK:

- Pótoljuk folyamatosan a folyadékot – elektrolit-tartalmú innivalókkal is!
- Zuhanyozzunk többet!
- Ne fogyasszunk csípős ételeket!
- Kerüljük a poliészter, viszkóz, nejlon anyagú ruhákat, válasszunk pamutot, lenvásznat, selymet!
- A sportot időzítsük az esti órákra!

gyógyszermellékhatás, menopauza, szívproblémák – néha még a külső hőmérsékletre sincs köze. Ha fogyás, mellkasi nyomás kíséri, mindenképp érdemes kivizsgáltatni. Van itt még valami, ami hozzátartozik a témához: a szagok. Annak ellenére, hogy a verejtéknek valójában nincs különösebb szaga, csupán azért érezzük, mert a nedvesség a bőrünkön baktériumokkal keveredik. A végeredményt még a táplálkozásunk is befolyásolhatja... Verejtékünk sós, de nem mindegy, hogy mennyire. Ha már csípős érzéssel jár, az nátriumhiányos állapotra utalhat. A megfelelő hidrátumszint nagyon fontos ilyenkor.

„Akkor verejtékezünk, amikor a testünk túlmelegszik, ezért le kell hűtenie magát.”

ezért a szívünk keményebben dolgozik, nehezebben kapunk levegőt. Emellett ott egy másik nem túl kellemes dolog: az izzadás. Valójában egy teljesen normális testi funkcióról van szó – általában akkor verejtékezünk, amikor a testünk túlmelegszik, ezért le kell hűtenie magát. Testünk ugyanis arra törekszik, hogy a hőmérséklete ne legyen sem

pen túl kevés izzadás már jelezhet problémát. Utóbbi az anhidrózis, ami azt mutatja, hogy verejtékmirigyek nem működnek megfelelően. Veszélyesebb, mint amilyennek hangzik, mert túlmelegedéshez, hőkimerüléshez, hőségütáshoz vezethet. Persze a túlzott izzadás (hiperhidrózis) sem épp kellemes. Számos oka lehet, például



Kánikula, keringési gondok

A nagy meleg egy pontig csupán kellemetlen, ám egy határon túl kimondottan veszélyessé válhat. Ez a hőkimerülés állapota. Jellemző tünetei a szédülés, ájulás, hányinger, gyengeség, fejfájás, szapora légzés és pulzus. A hőség állapotát egy újabb fokozat: a testhőmérséklet elérheti akár a 40°C-ot. Az izzadás a nagy meleg ellenére is leáll, és görcsrohamok léphetnek fel. Akár eszméletvesztés is előfordulhat. Korai stádiumban a szervezet képes kompenzálni a veszélyes állapotot,

ám ha lilássá, hűvössé válik a bőr, az romló szívműködésre utal. Ha vérnyomásunk túlságosan lecsökken, megnő a szívroham kockázata. Ezért kell eleve jobban vigyázni azoknak, akik szív- és érrendszeri betegséggel küzdenek – az ő testük kevésbé képes megbirkózni a hőség okozta megterheléssel. Ráadásul nyáron sokan hajlamosak olyan, a mindennapjaikban nem megszokott tevékenységeket kipróbálni, amelyek fizikai és mentális többletterhelést róhatnak a szervezetükre. Például belekóstolnak

TIPPEK:

- Hőkimerülés gyanúja esetén kísérjük az érintettet hűvös helyre, ültessük vagy fektessük le.
- Borogassuk hideg vízzel a homlokát, csuklóját.
- Itassunk vizet az illetővel, de a testére is permetezhetünk belőle.
- Ne habozzunk akár mentőt hívni, mert a hőkimerülés könnyen csúszik át életveszélyes állapotba.

extrém sportokba, vízi járművek használatába és hasonlóba. De kísérletezőbb kedvűek vagyunk az ételek és italok terén is. Érdekes összefüggésre utal, hogy – bár a nyaralás a pihenés időszaka lenne – feltűnően sokan kapnak szívrohamot a vakáció első napjaiban, amiért kardiológusok és pszichológusok is az „átállási stresszt” gyanúsítják, vagyis azt, hogy hirtelen állunk le a munkával, miközben izzgulunk azon, hogy jól sikerüljön az utazás.



VISSZATÉRT A BÖRGOMBA? PRÓBÁLJA KI AZ EXODERILT!



**ELPUSZTÍJA
A BÖRGOMBÁT**



**GYORSAN ENYHÍTI
A VISZKETÉST**

-16%***

Exoderil 10 mg/g krém 30 g
4 525 Ft* helyett

3 799 Ft**

(126,6 Ft/g)

*Az akciót megelőző 30 napon alkalmazni ajánlott ár, melyről 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. július 1-31. között, vagy a készlet erejéig a részt vevő SZIMPATIKA Patikákban. Részletekért, forduljon az Ön SZIMPATIKA gyógyszertárához. A feltételek eladáshelyen történő betartásáért a gyógyszertárak felelősek.

SANDOZ

Sandoz Hungária Kft., 1114 Budapest, Bartók Béla út 43-47., Tel.: +36 1 430 2890 • www.sandoz.hu
Vény nélkül kapható, náftifin tartalmú gyógyszer. • OEX02276/11.23

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



Támad az UV!

Egykor nem féltünk órákig felekedni a napon, ám a mai napsugárzás már nagyon más hatású, mint az évtizedekkel ezelőtti. Ma már tudjuk, hogy a túl sok napozás és UV-sugárzás nemcsak esztétikai problémákat okozhat a bőrön, de egészségünket is veszélyezteti. Ráncok, barna foltok, száraz bőr és haj: ez mind a közvetlen napfény hatása.

lehet égni, pusztán arról van szó, hogy a napsugarak kevésbé éles szögben érnek minket ilyenkor, és kevésbé forróak. Ugyanakkor fényvédőre szükség van, legfeljebb elég a kisebb faktorszámú is. Sokan küzdenek ilyenkor pattanásokkal. A bőrradírozás csökkentheti az aknéképződést, de ne közvetlenül napozás előtt dörzsöljük a bőrünket

TIPPEK:

- Használjunk inkább gélállagú krémeket, mint zsírosakat!
- Napozás előtt fontos a fényvédelem, de utána is kell krémeznünk – ekkor hidratálás céljából.
- Megfelelő faktorszámú fényvédővel ne csak a bőrünket, az ajkunkat is ápoljuk!
- Napszemüveg mellett kalappal is érdemes óvni az arcunkat.

Belülről is tápláljuk a bőrt! Jöhetnek a friss, nyers zöldségek, gyümölcsök. Legfontosabb az A-, a B-, a C- és az E-vitamin, valamint a kalcium bevitel. Egy kis sárgarépa pedig segít a barnaságot tovább megőrizni.

FORRÁSOK:

- BBC News
- Psychosomatic Medicine
- Brightside
- Psychology Today

„A túl sok napozás és UV-sugárzás nem csak esztétikai problémákat okozhat a bőrön.”

Sokat halljuk a tiltást a tizenegy és három óra közötti napon tartózkodásról, de vajon a többi időszáv automatikus védelmet is jelent? Nem egészen. Dél előtt és délután is le

– inkább még nyaralás előtt, és esti időpontokban! Ha szőrtelenítésre van szükségünk, ezt se a strandolás, nyaralás idején tegyük, mert sérülékenyebbé teszi a bőrünket.

Szöveg: K. Z., fotó: Dreamstime

Nasopax Duo
orrpray felnőtteknek
10 ml

csökkenti az orrdugulást

- megakadályozza az orrnyálkahártya kiszáradását!
- elősegíti az egészséges nyálkahártya-bevonat kialakulását

Feloldja a bennrekedt orrváladékokat: tapadó, beszáradó, pörkösödő, viszkózus nyákokat oldja, hígítja, és annak kiürülését elősegíti.

Arcüreggyulladás tüneteinek kezelésére is javallott.

nasopax

A Nasopax Duo kettős hatásával véget vethet az orrdugulásnak!

www.tevamegoldasok.hu

-15%***

2825 Ft* helyett
Maximált akciós fogyasztói ár:
2399 Ft**
239,9 Ft/ml

teva

Nasopax Duo orrspray felnőtteknek 10 ml. Vény nélkül kapható gyógyszer. *Nasopax Duo orrspray-t legfeljebb 10 napig lehet alkalmazni, mivel túlzottan hosszú ideig történő használata károsíthatja az orrnyálkahártyát. Oximetazolin tartalma miatt a kezelés időtartama legfeljebb 10 nap lehet. Forgalmazza: Teva Gyógyszergyár Zrt. 4042 Debrecen, Pallagi út 13. Lezárás dátuma: 2023.10.24. NSP-HU-00009
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. július 1-31. 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!

A SZARUHÁRTYA SÉRÜLÉSEK SPECIALISTÁJA

Corneregel szemgél (10 g)

Maximált akciós fogyasztói ár:
2 549 Ft**

254,9 Ft/g

2 875 Ft* helyett

Kedvezmény: **11%*****

BAUSCH + LOMB

HÁZTARTÁSI BALESETEKNÉL

KINTI JÁTÉK SORÁN BEKÖVETKEZŐ SÉRÜLÉSEKNÉL

IDEGENTEST OKOZTA KÁROSODÁSNÁL

Szaruhártya sérülés gyanúja esetén forduljon orvoshoz!

*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. július 1-31. 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 Corneregel® szemgél dexpantenol hatóanyagú, orvosi rendelvény nélkül is kiadható gyógyszer.
Bausch & Lomb Poland sp. z o.o. Magyarországi Fióktelepe | 1134 Budapest, Váci út 33. COR-24-05-27 | Lezárás dátuma: 2024.06.03.

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

JÚLIUSI AKCIÓ

Az akció érvényes 2024. július 1–31. között vagy a készlet erejéig a SZIMPATIKA patikákban.

VOLTAREN EMULGEL FORTE

20 mg/g gél
100 g

-15%***



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

Hatóanyag: diklofenák-dietilamin
Forgalmazza: Haleon Hungary Kft.
1124 Budapest, Csőrsz utca 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

5 425 Ft helyett
4 599 Ft**
46 Ft/g

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

VOLTAREN ACTIGO

140 mg gyógyszeres tapasz
5 db

-15%***



Sérülések, zúzódások, rándulások, ficamok okozta fájdalom helyi tüneti kezelésére szolgáló gyógyszer.

Hatóanyag: diklofenák-nátrium
Forgalmazza: Haleon Hungary Kft.
1124 Budapest, Csőrsz utca 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

4 825 Ft helyett
4 099 Ft**
819,8 Ft/db

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

AKUSTONE

fűlspray
15 ml

-11%***



Összetevői megkönnyítik a fűlsírdugó eltávolítását, megelőzik kialakulását.

Forgalmazza: Alifarm Hungary Kft.
1026 Budapest, Kelemen László utca 9. II/1.
133_202405_aku
CE Gyógyszer- és egészségügyi eszközök minősítő orvostechnikai eszköz

4 045 Ft helyett
3 599 Ft**
239,9 Ft/ml

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

APRANAX DOLO

220 mg filmtabletta
30 db

-10%***



Hatékony segítség fejfájás, fogfájás, menstruációs fájdalom és izom-izületi fájdalmak kezelésére.

Hatóanyag: naproxén
Forgalmazza: Bausch Health Mo. Kft.
1134 Budapest, Váci út 33.
APROT-22-12-02.
lejárás dátuma: 2022.11.30.
Vény nélkül kapható gyógyszer

3 575 Ft helyett
3 199 Ft**
106,6 Ft/db

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 gyógyszerésztől!

*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.

ALGOPYRIN NEO

500 mg filmtabletta
30 db



Sokoldalú megoldás lázra és többféle fájdalomra egyetlen tablettában!

Hatóanyag: metamizol-nátrium
Forgalmazza: Opella Healthcare Commercial Kft.
1138 Budapest, Váci út 133. E épület 3. emelet
Telefon: (+36 1) 505 0050
Gyógyszer- és egyéb termék információ: (+36 1) 505 0055
Web: www.sanofi.hu
MAT-HU-2300990 (2023.08.18.)
Vény nélkül kapható gyógyszer

4 215 Ft helyett
3 999 Ft**
133,3 Ft/db

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

FERRETAB

kemény kapszula
30 db

-12%***



Vashiány és folsavhiánnyal társuló vashiány kezelésére, különösen terhesség alatt. Szoptatás ideje alatt is alkalmazható.

Hatóanyag: vas (II)-fumarát és folsav
Forgalmazza: G. L. Pharma Magyarország Kft.
1132 Budapest, Váci út 18.
www.ferretab.hu
2024-041, lejárás dátuma: 2024.05.13
Vény nélkül kapható gyógyszer

1 875 Ft helyett
1 649 Ft**
55 Ft/db

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

DETRALEX 500 mg

filmtabletta
120 db

-11%***



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

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

1 5015 Ft helyett
13 349 Ft**
111,2 Ft/db

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

VALERIANA NIGHT FORTE

lágyszselatin kapszula
60 db

-11%***



A macskagyökér, komló és gólgotavirág gyógynövények hatóanyagai hozzájárulhatnak a nyugodt, pihentető, egészséges alváshoz.

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

5 405 Ft helyett
4 799 Ft**
80 Ft/db

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



ATROFORT DUO

500 mg/267 mg filmtabletta
90 db

-16%***



Enyhe és közepes súlyos térd- és csípőízületi gyulladás tüneteinek enyhítésére.

Forgalmazza: Béres Gyógyszergyár Zrt.
1037 Budapest, Mikoviny u. 2-4.
ATRO2407ADSZIM
Vény nélkül kapható gyógyszer

11 555 Ft helyett
9 649 Ft**
107,2 Ft/db

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

RHINOSPRAY PLUS

1,265 mg/ml oldatos orrspray
10 ml

-10%***



Gyorsan és hosszú órákra szabadítja fel a légzést.

Hatóanyag: tramazolin
Forgalmazza: Opella Healthcare Commercial Kft.
1138 Budapest, Váci út 133. E épület 3. emelet
Telefon: (+36 1) 505 0050
Gyógyszer- és egyéb termék információ: (+36 1) 505 0055
Web: www.sanofi.hu
MAT-HU-2300375 (2023.03.21.)
Vény nélkül kapható gyógyszer

3 735 Ft helyett
3 349 Ft**
334,9 Ft/ml

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

BÉRES PRIMOMED

sebápoló spray
150 ml

-15%***



Sebápolás szakszerűen. Kettős támogatás: megelőzi a fertőzéseket és elősegíti a sebgyógyulást.

Forgalmazza: Béres Gyógyszergyár Zrt.
1037 Budapest, Mikoviny u. 2-4.
BPMZ2407ADSZIM
Gyógyászati segédeszköznek minősülő orvostechnikai eszköz

4 565 Ft helyett
3 849 Ft**
25,7 Ft/ml

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

DOLGIT

krém
150 g

-11%***



A mozgásszervek reumatológiai és nem reumatológiai fájdalomainak kezelésére szolgáló, külsőleg alkalmazandó ibuprofén hatóanyagú gyógyszer. Fájdalomcsillapító és gyulladáscsökkentő hatású.

Hatóanyag: ibuprofén
Forgalmazza: Dr. Theiss Naturprodukt Kft.
1116 Budapest, Barátia utca 42.
Vény nélkül kapható gyógyszer

4 985 Ft helyett
4 399 Ft**
29,3 Ft/g

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

SYSTEME® ULTRA

tartósítószer-mentes lubrikáló szemcsepp
10 ml

-11%***



Enyhíti a száraz szem tüneteit, javítja a látásteljesítményt.

Forgalmazza: Alcon Hungary Kft.
1114 Budapest, Bartók Béla út 43-47.
QA.Complaints@alcon.com
HU-SYV-2200006-11-22
Orvostechnikai eszköz és gyógyászati segédeszköz

5 025 Ft helyett
4 449 Ft**
444,9 Ft/ml

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

PANTHENOL SOS

spray
130 g

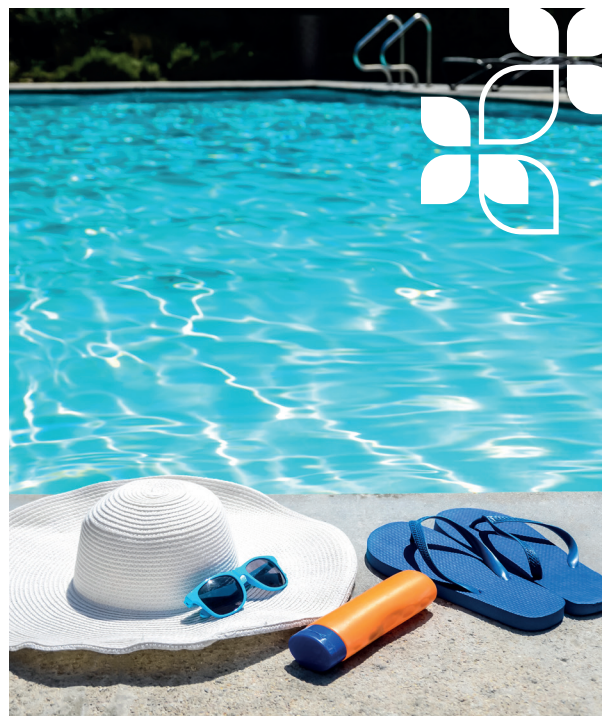
-23%***



Elsősegély az irritált bőrre! A magas (10%-os) panthenol és allantoin kombinációja hatékony bőrápolást biztosít napégést követően. Csökkenti az irritációt, hidratálja, puhítja és simítja a bőrt.

Forgalmazza: Sirova Hungary Kft.
1138 Budapest, Tomori u. 32.
Kozmetikum

3 575 Ft helyett
2 749 Ft**
21,1 Ft/g



***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



JÚLIUSI AKCIÓ

Az akció érvényes 2024. július 1–31. között
vagy a készlet erejéig a SZIMPATIKA patikákban.

FLEXAGIL
krém
150 g

-8%***

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

Hatóanyag: fekete nadálytő gyökér folyékony kivonat

Forgalma: P&G Hungary Kft.
1082 Budapest, Kisfaludy utca 36.
+36-1-451-1256
MAT-HU-UNBRANDED-24-000002
Vény nélkül kapható gyógyszer

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

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

DAEDALON®
50 mg tabletta
10 db

-12%***

Különböző eredetű hányinger és hányás megelőzésére és kezelésére szolgáló gyógyszer. 6 éves kortól adható.

Hatóanyag: dimenhidrinát

Forgalma: Richter Gedeon Nyrt.
1103 Budapest, Gyömrői út 19-21.
Mellékhatás bejelentés: +36 1 505 7032
medinfo@richter.hu
183/2024/OTC.LZD:2024.05.15
Vény nélkül kapható gyógyszer

2275 Ft* helyett
1 999 Ft**
199,9 Ft/db

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

ADVIL ULTRA FORTE
lágú kapszula
30 db

-12%***

Akár 10 perc alatt elkezd csillapítani a fájdalmat. A fájdalomcsillapító hatás 8 órán át tart.

Hatóanyag: ibuprofén

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

5375 Ft* helyett
4 999 Ft**
166,6 Ft/db

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

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.

Hatóanyag: Magnézium, B₆

Forgalma: Béres Gyógyszergyár Zrt.
1037 Budapest, Mikoviny u. 2-4.
BMG2502407ADSZIM
Vény nélkül kapható gyógyszer

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

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

CETIRIZIN HEXAL
10 mg filmtabletta
30 db

-12%***

Allergiás orr- és szemtünetekre, krónikus csalánkiütésre, 6 éves kortól.

Hatóanyag: cetirizin-dihidroklorid

Forgalma: Sandoz Hungaria Kft.
1114 Budapest, Bartók Béla út 43-47.
00E12330/12.23
Vény nélkül kapható gyógyszer

1425 Ft* helyett
1 249 Ft**
41,6 Ft/db

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

VENOTEC
600 mg tabletta
60 db

-31%***

Védi és erősíti a vénákat. Már napi 1 gyorsan felszívódó tabletta hatásos a visszértünetei ellen. Növényi alapú, laktóz- és titán-dioxid (TiO₂) mentes.

Hatóanyag: mikronizált diozin

Forgalma: Zentiva Pharma Kft.
1097 Budapest, Könyves Kálmán krt. 11/C.
VENO/2024/05/02
Lezárási dátum: 2024.05.15
Vény nélkül kapható gyógyszer

8365 Ft* helyett
5 749 Ft**
95,8 Ft/db

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

NEOMAGNOL
1000 mg tabletta
10 db

-12%***

Vízben feloldva higiénés fertőtlenítő. Kis felületű sebek, gyümölcs, mosható textilak és ivóvíz fertőtlenítésére szolgál.

Hatóanyag: klorogén-szészkvihidrát

Forgalma: Parma Produkt Kft.
1145 Budapest, Úszoki u. 36/a.
Vény nélkül kapható gyógyszer

2055 Ft* helyett
1 799 Ft**
179,9 Ft/db

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

ENTEROL 250 mg
kemény kapszula
20 db

-11%***

Felnőttek és gyermekek akut hasmenésének kiegészítő kezelésére. Utazással összefüggő hasmenés megelőző kezelésére és a bélfóra egyensúlyának helyreállítására antibiotikum-kezelés mellett.

Hatóanyag: Saccharomyces boulardii CNCM I-745

Forgalma: MagnaPharm Hungary Kft.
1119 Budapest, Fehérvári út 97-99. 4. em.
Vény nélkül kapható gyógyszer

6185 Ft* helyett
5 499 Ft**
275 Ft/db

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

NASOPAX DUO
orspray felnőtteknek
10 ml

-15%***

Két hatóanyag kombinációjával hat az orrdugulás és a heveny arcüreg-gyulladás ellen. Kíméletes, nem szárítja az orrot.

Hatóanyag: oximetazolin, xilometazolin

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

2825 Ft* helyett
2 399 Ft**
239,9 Ft/ml

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

EXODERIL
10 mg/g krém
30 g

-16%***

3-as csapás a bőr gombás fertőzésére: gyorsan enyhíti a viszketést, (már napi 1x-i használat mellett) képes elpusztítani a bőrgombák széles körét és számos baktérium ellen is hatásos.

Hatóanyag: naftifin

Forgalma: Sandoz Hungaria Kft.
1114 Budapest, Bartók Béla út 43-47.
OSDZ2078/01.23
Vény nélkül kapható gyógyszer

4525 Ft* helyett
3 799 Ft**
126,6 Ft/g

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

LOPEDIAM
2 mg kemény kapszula
30 db

-8%***

Már egy adag (2 kapszula) megszüntetheti a heveny hasmenéses panaszokat.

Hatóanyag: loperamid-hidroklorid

Forgalma: Sandoz Hungaria Kft.
1114 Budapest, Bartók Béla út 43-47.
OSDZ2213/08.23
Vény nélkül kapható gyógyszer

3375 Ft* helyett
3 099 Ft**
103,3 Ft/db

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

CORNEREGEL
szemgél
10 g

-11%***

A szemfelszín sérüléseinek kezelésére. Elősegíti a regenerálódást pl. kontaktlencse viselés, fejaródás, műtét után, idegentest okozta károsodásnál. Antibiotikumos szemcsepp mellé kiegészítő terápiaként.

Hatóanyag: dexpanthenol

Forgalma: Bausch & Lomb Poland sp.z.o.o.
Magyarországi Fióktelepe
1134 Budapest, Váci út 33.
Vény nélkül kapható gyógyszer

2875 Ft* helyett
2 549 Ft**
254,9 Ft/g

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

NEOGRANORMON
kenőcs
100 g

-11%***

4 aktív hatóanyaggal a bőr gyógyulásáért, hámsérülésekre, irritációkra. Komplex hatásának köszönhetően nyugtatja a bőrt, csökkenti a gyulladást, hozzájárul a bőr gyorsabb és tökéletesebb gyógyulásához.

Hatóanyag: dexpanthenol, niacinamid, panthenol, urea

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

4505 Ft* helyett
3 999 Ft**
40 Ft/g

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

BIOMED VADGESZTENYE
krém FORTE
60 g

-8%***

Visszérgyulladás okozta kellemetlen bőrtünetek, fáradt és feszülő lábak ápolására. Hozzáadott nyírfakéreg kivonattal + béta-karotinnal és E-vitaminnal. Összesen 24% gyógynövény kivonat-tartalom.

Hatóanyag: biotin, E-vitamin, beta-karotin, nyírfakéreg kivonat

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

1365 Ft* helyett
1 249 Ft**
20,8 Ft/g



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.



Nyaralás

– Biztos, hogy mindig pihentető?

A sztereotípiák és Instagram-posztok szerint a nyár az év legfelhőtlenebb időszaka. Persze vannak ilyen részei is, azért nem teljesen stresszmentes. Tegyük gördülékenyebbé!

Ha nyár, akkor korlátlan szabadság – gondolnánk. És talán így is van, egészen addig, amíg nem állunk munkába, nem lesznek gyerekeink, nem jönnek az anyagi kihívások. Mert persze hogy csodás érzés heverni egy nyugágyban a vízparton. Na, de amíg odáig eljutunk...

Elindulni sem egyszerű

Kezdjük ott, hogy sokan csak úgy tudják kivenni a szabadságukat, ha előtte elrendezik a kieső munkát, a helyettesítést, esetleg előre is dolgoznak... Rosszabb esetben magukkal viszik a számítógépet a nyaralásra (ezt senkinek nem javasoljuk). Utána jöhet a szervezés, pakolás, ami még mindig nem feltétlenül örömteli, nem beszélve az indulásról, aztán naná, hogy otthon marad valami. Majd jön a hosszabb-rövidebb út, ami gyerekekkel könnyen válik idegtépővé, majd a megérkezés, ahol kérdés, hogy tényleg olyan jó-e a szállás (és minden más), amilyennek a weboldalon tűnt. Ha minden stimmel, akkor jöhet az ezek után tényleg jól megérdemelt pihenés: kezdetünk kiengedni.

És itt jön a váratlan fordulat: sokan azt tapasztalják, hogy amire nagyon vágytak, az egyszerűen nem érzik meg magától. Nem megy a kikapcsolódás. Vagy azon kattognak, hogy mi lehet otthon, vagy azon, hogy hogy kéne a legjobban kihasználni a kevés pihenőnapot, esetleg azon, hogy milyen drága a lángos. Nem sikerül élvezni a pillanatot, az „itt és most”-ot. Ilyenkor az ember nem érti, hogy mi baj van vele, hiszen nem lenne más dolga, mint hogy örüljön a rászakadt szabadságnak. A megfejtés itt van: a rászakadásban. Merthogy hirtelen jön az egész, minden átmenet nélkül. Tegnap még ügyfelek, határidők, kötelezettségek, ma pedig egyszerre csak légtüres tér. Az ember azt se tudja, mit kezdjen vele. Vagy nagyon is tudná, csak épp a gyerekei (ha vannak) megakadályozzák ebben. Mert ők bezzeg élvezik a vakációt, százas fordulatszámra kapcsolnak, ami mind fizikailag, mind lelkileg igénybe veszi a szülőket. A kicsik azt várják, hogy a szülők szórakoztatóbbnál szórakoztatóbb dolgokat találjanak ki számukra. Ami persze rendben is

van, de ettől még tény: a gyerekekkel utazás a felnőtteknek sokszor inkább nyaraltatás, mint nyaralás, és legalább olyan fárasztó, mint egy-egy hétköznap, csak másképpen.

A leggyakoribb stresszforrások:

- ➔ családtagok igényeinek összehangolása
- ➔ költségek
- ➔ a „kényszer”, hogy jól kell érezni magunkat
- ➔ a szülőszerep gondjai
- ➔ folyamatos változás és alkalmazkodás
- ➔ túlszervezés, rohanás
- ➔ okoseszköz-használat körüli viták

Olyannyira létező folyamat ez, hogy testi tünetekben is jelentkezhet, hiszen a mindenkori stressz-szint összefüggésben áll az immunrendszerünk állapotával. A jelenség még nevet is kapott a pszichológiában: leisu-re sickness, vagy nyaralási betegség. Ezt körülbelül úgy kell elképzelni, hogy a mindennapi nyomás gátolja a gyulladásként felelős immunválaszt. Amikor csökken a stressz, ezek felerősödnek, és ekkor törhet felszínre a betegség. Ilyenkor a legjellemzőbbek a felső-légúti tünetek, valamint a fej- és gyomorfájás (fokozza a kockázatot, ha olyan, amúgy is fertőzésveszélyes helyeken is megfordulunk, mint a pályaudvarok, vonatok, repülőterek).

Egytel kevesebb feszültség

Az első feladatunk tehát a megnyugvás – már a készülődés során. Ha időben kezdjük a tervezést, később kevésbé szorulunk be, kevésbé kerülünk nyomás alá. Természetesen vannak dolgok, amiket csak előző nap tudunk becsomagolni, de például a jegyeket, foglalásokat már hetekkel előbb összekészíthetjük. A ráhangolódást segíti, ha nem rögtön az utolsó munkanap után indulunk, hanem van egy-két nap az átállásra – ugyanez igaz az élmény levezetésére. Legyen egy vázlatunk a programra is, ugyanakkor ne tervezzük túl az időnket! Rendkívül nyomasztó lehet egy olyan utazás, ahol nincs egy percnyi megállás, még ha érdekes helyeken járunk is.

Az azonban legyen meg nagyvonalakban, hogy milyen jellegű nyaralást szeretnénk – hogyan alakuljon az aktivitások és az ejtőzés aránya. És ne feledjük: attól még, hogy van tervünk, eltérhetünk tőle. Nem az a fontos, hogy minden célt kipipáljunk!

Kicsik és nagyok

Ha több korosztály utazik együtt, próbáljunk minden résztvevő szempontjai szerint gondolkodni. Ha gyerekekkel megyünk, magunk is jobban járunk, ha vannak kedvükre való elfoglaltságok, de ne kövessük el azt a hibát, hogy az egész nyaralás róluk szól! A szülők hajlamosak erre, pedig ez az ő kikapcsolódásuk is. Van néhány dolog, ami megkönnyítheti, hogy a



PAPP ZSUZSANNA
pszichológus, a Semmelweis Egyetem
Mentálhigiéné Intézetének adjunktusa

„Attól még, hogy van tervünk, eltérhetünk tőle. Nem az a fontos, hogy minden célt kipipáljunk!”

felöltöttek is pihenjenek. Ha több család együtt utazik, akkor mindig lesz soros „bébiszitter”, el tudjuk osztani a feladatokat. Ha van a kicsiknek gyerektársasága is, az máris félsiker. Ez az egyik előnye annak, ha gyerekbarát szállásra megyünk, ahol nagy eséllyel lesznek kis kortársak, sőt, talán még játszósarok, animátor is. Ha pedig medence is van a kertben, az sokat levesz a vállunkról (ennek még akkor is van értelme, ha egyébként tóparti, tengerparti a nyaralóhely). Apropos, úti cél! Nem mindig a legtávolabbi a legizgalmasabb hely. Gyerekekkel biztosan nem, különben pillanatok alatt ott találhatjuk magunkat, hogy tulajdonképpen a hosszú, küzdelmes utat próbáljuk kipihenni, és lélekben felkészülni a következő tizenszáz órára kihívásra. Érdekes tény: ősszel, a nyaralások után ugrásszerűen megnő a beadott válókeresetek száma. „Azzal függhet össze ez, hogy sok pár részéről elvárás, hogy bár egész évben veszekszenek, a nyaraláson majd lesz idejük minőségi időt együtt tölteni, és elsimítani a konfliktusokat. Irreális elvárás azonban, hogy a hónapok alatt elhidegült felek újra egymásra találjanak egy néhány napos üdülés során” – figyelmeztetett egy korábbi, a semmelweis.hu-nak adott nyilatkozatában Papp Zsuzsanna pszichológus. A Semmelweis Egyetem Mentálhigiéné Intézetének adjunktusa szerint fontos tudni, hogy mindenkinek az a legjobb nyaralás, amelyik neki a legpihentetőbb. „Ezért nem is érdemes a mi utazásunkat összehasonlítani a közösségi médiában látott képekkel.” A szakember hozzátette: a megfelelő stresszkezelésről egész évben gondoskodnunk kellene. Abban nincs egyetértés, mi a jobb: több kisebb pihenés az év során, vagy egy többhetes szünet egyben – mindkettőnek vannak előnyei, és persze muszáj választanunk, ha véges a szabadnapjaink száma és a pénzünk. Persze a legfontosabb az, hogy egyáltalán eljussunk egy vakációra – nemcsak testben, de mentálisan is. Az új élmények és jutalmazó ingerek dopamint szabadítanak fel, és az agyunk ellensúlyozni képes a hétköznapok krónikus stresszét. De csak akkor, ha a nyaralóban már nem az e-mailekre válaszolunk...

FORRÁSOK:

- Semmelweis.hu
- HaziPatika.com

Júliusban is játszson velünk!

NAOMI JUDD GONDOLATA	1	FA LEVÉLZETE	AMELY SZEMÉLY	... HEP-BURN; AMERIKAI SZÍN.NŐ	OSZTÁLY, RÖVIDEN	A RUBIDIUM VEGYJELE	+	DUNA-KESZTHEZ CSATOLT KÖZSÉG	ÉGBE NYÚLÓ	KÖZSÉG EDELENY KÖZELÉBEN	VUK ELSŐ ZSÁKMÁNYA	AMELY TÁRGYAK	ZOKOGNI KEZD!	+
ŐSI BÚZAFAJ							2							E
ÁLL ALATTI ZSÍRPÁRNA					SZEKRÉNYBE TESZ MOSÓPOR MÁRKÁJA									
AMOTT ELLENTÉTE						ÓTTUSÁZÓ (ADÁM) MEGLELT (TÁRGY)							MÉTER, RÖVIDEN DÉLSZLÁV FÉRFINÉV	
PÁRATLAN SUBA!			ÁMÍT, ÁLTAT FEJLŐDIK (NÉPIES)						MELY SZEMÉLYÉ? GYAKORI NŐI NÉV					
A MÚLT IDŐ EGYIK JELE		TENISZEZŐ (RAFAEL) INDÁS NÖVÉNY						ÉNEK GÖRÖG-KELETI PAP				A SZÉLEIN VÉD! ÖLTÖNY-KABÁT		
RANGLETRÁN FELJEBB JUTÓ									MOZGATÓ SZERV ... RIGHT!; RENDBEN!					
BOLON-DÉRIA, BIZALMASAN					KERTI SZER-SZÁM JÓMAGAM				ÉPÜLET-SZÁRNY INNEN MÁSHOVÁ				ORIENS, RÖVIDEN SZÁZAD-RÉS!	
MÁJUS ELEJE!			A-NÁL PÁRJA DÉL, RÖVIDEN					HALEVŐ MADÁR HENRY, RÖVIDEN						
+	I													SAJÓ-VÖLGYI VÁROS

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

Neogranormon kenőcs 100 g

Maximált akciós fogyasztói ár:

4 505 Ft* helyett

Kedvezmény: 11%***

3 999 Ft**
40 Ft/gr



Komplex hatásának köszönhetően nyugtatja a bőrt, csökkenti a gyulladást, hozzájárul a bőr gyorsabb és tökéletesebb gyógyulásához.

Vény nélkül kapható gyógyszer.
Forgalmazza: TEVA Gyógyszergyár Zrt.,
4042 Debrecen, Pallagi út 13.
Lezárás dátuma: 2024.05.31. NEG-HU-00116

*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 érvényes és elérhető 2024. július 1-31. 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 mellékhatásokról olvassa el a betegtájékoztatót, vagy kérdezze meg kezelőorvosát, gyógyszerészét!

Ha magnézium, akkor is Béres

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

Vény nélkül kapható gyógyszer.

Lépjen túl az ízületi problémákon!

ÚJ

16%***

EP KÁRTYÁRA IS MEGVÁSÁROLHATÓ!



Atrofort DUO
500 mg/267 mg
filmtabletta 90 db

11 555 Ft* helyett
Maximált akciós fogyasztói ár:

9 649 Ft**

107,2 Ft/db

Vény nélkül kapható gyógyszer.

*Az akciót megelőző 30 napban alkalmazni ajánlott ár, melytől az akcióban részt vevő gyógyszertárak eltérhetnek.
**A jelen akció során feltüntetett akciós ár maximált fogyasztói ár, az akcióban részt vevő gyógyszertárak alacsonyabb árakat is meghatározhatnak.
***Az 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. július 1-31. 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!

CÉLZOTT, ERŐS, GYORSABB FÁJDALOMCSILLAPÍTÁS.¹



Voltaren Emulgel FORTE
20 mg/g gél (100 g)
Maximált akciós fogyasztói ár:
4 599 Ft**
46 Ft/g
5 425 Ft* helyett
Kedvezmény: 15%***

Diklofenák-dietilamin hatóanyagú, vény nélkül kapható gyógyszer. ¹Voltaren Emulgel Forte 20 mg/g géllal történő kezeléssel legalább 4 nappal gyorsabb gyógyulást értek el mozgás során tapasztalt fájdalom esetén, mint kezelés nélkül. 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-VOLT-24-00053, Jóváhagyás dátuma: 2024. június

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

Ultravékony megoldás, közvetlenül a fájdalom helyén

**Magas hatóanyag
koncentráció
akár reggeltől estig²**



**Voltaren ActiGo 140 mg
gyógyszeres tapasz (5 db)**
Maximált akciós fogyasztói ár:
4 099 Ft**
819,8 Ft/db
4 825 Ft* helyett
Kedvezmény: 15%***

²Napi kétszeri használat esetén. Voltaren ActiGo 140 mg gyógyszeres tapasz (5 db): diklofenák-nátrium 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-VOLT-24-00053, Jóváhagyás dátuma: 2024. június

**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. július 1-31. 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.