

# Család & Életmód



**A 142 éves Kígyó Patika gondozásában!**



**Fülgulladás 28**

**Nyugodt alvás 14**

**7 A viszkető bőr okai**



**5**

**Szabad légzés**



**17**

**Megoldás  
börgombára**



**Fejfájás**

**24**

# L'ERBOLARIO

## OLASZ NATÚRKOZMETIKUMOK

**Napozás mellett,  
a védelem is  
legyen természetes!**



**Napozó spray SPF 30**  
Argán olajjal és Goji  
kivonattal  
Hogy bőre fényesen  
ragyogó, aranybarna  
színűvé, tónusosabbá  
váljon!



**Barnulást elősegítő krém SPF 15**  
Jojoba olajjal. Segít felszínre hozni, és  
"érlelni" a melanint, természetes módon  
stimulálja a szervezetet annak biológiai  
előállításában, hogy bőre gyönyörű  
árnyalatú legyen kevés napozással is!



**Napozás utáni csillámló testápoló krém**  
Mangó olajjal, kakaóvajjal és Aloe vera  
kivonattal

**Szegeden kizárólag a Kígyó Patikában!**



**140 éve**  
Szeged Szívében

*Az év minden napján nyitva!*

**ÁRKEDVEZMÉNY**

Az akció 2016. szeptember 05-ig,  
vagy a készlet erejéig tart!

**Minden L'Erbolario  
Napozó termék 20 %  
kedvezményel vásárolható meg!**

A kedvezmény a készlet erejéig tart, más  
akciókkal nem vonható össze!



# Tartalom

- 2 | Természetes fényvédelem
- 4 | Speciális tápszer
- 6 | Probiotikum
- 7 | A viszkető bőr okai
- 8 | Kalcium forrás
- 9 | Gyógynövény
- 10 | Porcerő komplex
- 11 | Körömgomba elleni ecsetelő
- 12 | Liposzómális C-vitamin
- 13 | Szabad légzés
- 14 | Nyugodt alvás
- 15 | Kellemes megoldás
- 17 | Bőrgomba ellen
- 18 | Gyógyító kéz
- 20 | Hasmenés esetén
- 22 | A lábai szépségéért
- 23 | A pelenkakiütés megelőzhető
- 24 | Fejfájás
- 25 | Magnéziummal a stressz ellen
- 27 | Miért fáj a hátam?
- 28 | Fülgyulladás
- 29 | Aranyeres panaszra
- 30 | Digitális terhességi teszt
- 31 | Horoszkóp
- 32 | A székrekedés szakértői
- 33 | Keresztrejtvény



„Tavasztó, nyárelő,  
meggyet érlelő,  
mézillatú napsugár, bújj elő!  
Tavasztó, nyárelő,  
mézet pergető,  
búzasárga napsugár, bújj elő.  
Tavasztó, nyárelő,  
bőrünk perzselő,  
júniusi napsugár, bújj elő!”

/Kányádi Sándor/

## Nyárköszöntő

Miközben ezeket a sorokat írom, hét-  
Mágra süt a nap. A meleg ugyan még  
nem izzasztó, de az ég kékjét már csak  
ritkán töri meg egy-egy báránnyfelhő. A  
fák mostanra teljesen virágba borultak, a  
lombkorona mikrofon formát növesztett a  
város fáira. Mire újságunk az Ön postaládá-  
jában landol, kezdődik a vakáció és remél-  
jük, hogy éppen pihenését tölti, vagy már  
tervezgeti azt.

Gyógyszerészeink a nyári időszakban is a  
hét minden napján mindent megtesznek  
azért, hogy a leghatékonyabb megoldást  
kínálják Önnek a különböző egészségügyi  
problémái esetén.

Forduljon hozzánk bizalommal személye-  
sen vagy e-mailben a [www.kigyopatika.hu](http://www.kigyopatika.hu)  
weboldalon.

Napfényes és pihentető nyarat kívánok a  
Kígyó Patika kollektívája nevében!



*Gyurisné dr. Török Éva*

**Gyurisné dr. Török Éva**  
gyógyszertárvezető

### KEDVEZMÉNYEINKRŐL:

Magazinunk számos nagy értékű kedvezményt ajánl  
Olvasóinknak. Fontos tudnivaló, hogy a RENDKÍVÜLI ÁR-  
KEDVEZMÉNY, akcióink csak a KÍGYÓ PATIKÁBAN érvé-  
nyesíthetők, más akcióval nem vonhatóak össze, azok  
2016. szeptember 5-ig ill. a készlet erejéig érvényesek!

### CSALÁD és ÉLETMÓD Magazin

A szegedi KÍGYÓ PATIKA ingyenes kiadványa

**Kiadja:** a PHARMA KÍGYÓ Kft. Felelős kiadó a  
társaság ügyvezetője. 6720 Szeged, Klauzál tér 3.  
Tel.: +36 62/547-174, 62/547-175, Tel.Fax: +36 62/425-252  
e-mail: [kigyopatika@kigyopatika.hu](mailto:kigyopatika@kigyopatika.hu)  
honlap: [www.kigyopatika.hu](http://www.kigyopatika.hu)

Megjelenik: 83000 példányban

**Nyomás:** Lapcom Zrt. 6729 Szeged, Szabadkai út 20.  
Nyomdavezető: Dornbach Péter

**Terjesztés:** Lapcom Zrt.

**Termék manager:** Csonka Lili

**Grafikai tervezés:** Csonka Digitális Nyomda

**Kreatív manager:** Csonka Miklós

Az esetleges nyomdai hibákért és a hirdetések tartalmáért felelősséget nem  
vállalunk! Az akcióink tájékoztató jellegűek, a pontos részletekről érdeklődjön  
patikánkban. A képek illusztrációk, a termékek megjelenése esetenként  
eltérhet az újságban megjelentektől!

# KÁROSODOTT BÉLFLÓRA ESETÉN

## SPECIÁLIS – GYÓGYÁSZATI CÉLRA SZÁNT – TÁPSZEREK

# FLORA<sup>®</sup> balance

## BABY & JUNIOR

Antibiotikumok szedése,  
gyomor-, bélrendszeri fertőzések,  
illetve ezek következtében  
kialakult hasmenés esetén

FLORABALANCE BABY & JUNIOR  
Élőflórával és inulinnal. Praktikus tasakos  
kiszáradásban. **6 hónapos** kortól adható.



**EP** Egészségpénztári  
számlára  
elszámolható

Speciális-gyógyászati célra szánt-tápszer.  
A készítmény csak orvosi ellenőrzés mellett alkalmazható.  
A készítmény egyedüli tápanyagforrásként nem használható.

[www.goodwill.hu](http://www.goodwill.hu)

 **Goodwill**  
PHARMA

 **140 éve**  
Szeged Szívében  
Az év minden napján nyitva!

**ÁRKEDVEZMÉNY**

Az akció 2016. szeptember 05-ig,  
vagy a készlet erejéig tart!

Florabalance Baby&Junior speciális-gyógyászati célra szánt-tápszer, csak orvosi ellenőrzés mellett alkalmazható, egyedüli tápanyagforrásként nem használható.



**Florabalance**  
Baby  
& Junior

30 tasak

Eredeti ár: 2385.-

**1789.-**

Egységár: 59,63.-/db  
596.- Megtakarítás

**25%**  
KEDVEZMÉNY

**EP**

# Éljen Claritine-nal, éljen szabadon!

Vége beköszöntött a várva várt nyár! Napsütéses kék ég, madárcsicsergés, szirmaikat bontogató virágok... hívogatóan hangzik, igaz? Vajon az allergiától szenvedők is ugyanígy érezhetnek?

Pontosan mi is az az allergia? Tulajdonképpen nem más, mint a szervezet egyfajta "téves", túlzott reakciója egy, a szervezetre egyébként ártalmatlan anyagra. Az allergiás ember szervezete megpróbálja eltávolítani a számára idegennek tűnő anyagot, és egy speciális ellenanyagot kezd termelni az allergénnel szemben. Ez az ellenanyag különböző vegyi anyagok, köztük hisztamin felszaba-

dulását váltja ki az érintett területeken - ez okozza többek között az allergiás tüneteket.

Hazánkban csaknem kétmillió embert érint a légúti allergia és az azzal járó makacs tünetek: gyakori tüsszögés, orrfolyás, vörös és viszkető szemek, könnyezés - hogy csak a leggyakoribbakat említsük. Ha Ön is az allergiások táborát erősíti, ne hagyja, hogy idén megkeserítse az allergia a mindennapjait!

A világ vezető allergia elleni készítménye, a Claritine megoldást nyújt az allergiás tünetek ellen, csupán napi 1 tableta szedésével. Hatékonyan csillapítja a pollen, por, illetve állatszőr okozta allergiás tüneteket, továbbá a krónikus csalánkiütés tüneteinek enyhítésére - úgymint a viszketés és bőrpír - szintén alkalmas. A Claritine tableta 10 és 30 darabos kiszerelésekben egyaránt kapható.

A Claritine tableta vény nélkül kapható gyógyszer.

Hatóanyag: loratadin.

Forgalmazza:

Bayer Hungária Kft., 1123 Budapest, Alkotás út 50.

L.HU.MKT.CC.04.05.2016.0878



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



**ÁRKEDVEZMÉNY**

Az akció 2016. szeptember 05-ig, vagy a készlet erejéig tart!



**Claritine**  
10mg tableta  
30 db

Eredeti ár: 2356.-

**1979.-**

Egységár: 65,97.-/db  
377.- Megtakarítás

**16%**  
KEDVEZMÉNY



# ENTEROL 250<sup>®</sup>

*Saccharomyces boulardii* CNCM 1-745

## Hasmenés esetén, akár antibiotikummal egyidőben Enterol



# élvezd az utazást is FELHŐTLENÜL



Vény nélkül kapható gyógyszer.  
Felnőttek és gyerekek részére.

[enterolprobiotikum.hu](http://enterolprobiotikum.hu)

A&D Pharma  
marketing & sales

BIOCODEX

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



### ÁRKEDVEZMÉNY

Az akció 2016. szeptember 05-ig,  
vagy a készlet erejéig tart!



**Enterol**  
250mg  
kemény  
kapszula  
10 db

Eredeti ár: 1527.-

**1222.-**

Egységár: 122,20.-/db  
305.- Megtakarítás



# A viszkető bőr okai



## Vizketés - ártalmatlan vagy káros?

A viszketés érintheti az egész testet (általános viszketés) vagy csak egy specifikus területet (lokális viszketés). Ez lehet enyhén irritáló vagy akár annyira intenzív, hogy befolyással lehet a munkaképességre vagy az alváásra. Rovarcsípések vagy állati szőr okozta viszketés általában pár órán vagy napon belül elmúlik, a

tünetek pedig gyorsan enyhíthetők antihisztaminos kezeléssel.

Ha azonban a viszketés oka ismeretlen, fontolja meg egy napló vezetését, hogy megértse a lehetséges kiváltó okokat és látogasson meg egy allergiaspecialistát, aki allergiatesztet tud végezni. Néhány esetben a viszkető bőr mögöttes betegséget is jelezhet. Ha úgy gondolja, hogy ez a helyzet, forduljon kezelőorvosához.

Miért vakarjuk a viszkető bőrt?

A bőr viszketése esetén a természetes reakció annak megvakarása. A vakarás enyhülést okoz és még ha az irritáció forrását nem is távolítja el, a vakarás okozta enyhe fájdalom eltereli a figyelmet a viszketésről. Ugyanakkor a rövid távú enyhülésen kívül a vakarás csak kis segítséget jelent és a készítésnek ellen kell állni.

## A bőrirritáció (viszketés) Leggyakoribb okai:

- Rovarcsípések és fullánkok (szúnyog, darázs, méh)
- Allergiás reakció olyan szövetekre, mint gyapjú vagy olyan anyagokra, mint a latex
- Meglévő bőrproblémák, mint dermatitis, ekcéma
- Élelmiszer és étrendi tényezők ( pl.: allergiás reakció citrusfélékre, tejre, tojásra, földimogyoróra vagy kagylóra)
- Állati prém vagy szőr ( pl.: kutya- vagy macskaallergia)
- Szennyező anyagok (pl : kipufogógáz)
- Természetes allergének (pl.: pollen)
- Báránymély
- Klimatikus viszonyok, mint például napsütés, meleg vagy hideg időjárás.

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



### ÁRKEDVEZMÉNY

Az akció 2016. szeptember 05-ig, vagy a készlet erejéig tart!

**Fenistil 1 mg/g gél 50gr**



Eredeti ár: 2114.-  
**1797.-**  
Egységár: 35,94.-/g  
317.- Megtakarítás



**15%  
KEDVEZMÉNY**



# Calcium-Sandoz® A nélkülözhetetlen kalcium forrása



OCAL681/04.16

Vény nélkül kapható, kalcium tartalmú gyógyszer.

Sandoz Hungária Kft. 1114 Budapest Bartók Béla út 43-47. Tel.: +36 1 430 2890 www.sandoz.hu

**SANDOZ**  
a Novartis company

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

Fontos tudnivaló a 3. oldalon!



### ÁRKEDVEZMÉNY

Az akció 2016. szeptember 05-ig,  
vagy a készlet erejéig tart!

Egészséggépzési hátránya is megvásárolható, vény nélkül kapható gyógyszer. A KOCKÁZATOKRÓL ÉS A MELLÉKHATÁSOKRÓL OLVASSA EL A BETEGTÁJÉKOZTATÓT, VAGY KÉRDEZZE MEG KEZELŐORVOSÁT, GYÓGYSZERÉSZÉT!



**Calcium-Sandoz**  
pezzgőtabletta 20db

Eredeti ár: 1458.-

**1239.-**

Egységár: 61,95/db  
219.- Megtakarítás



**15%**  
KEDVEZMÉNY





# A kamilla, mint házipraktika!

A kamilla, a hazai népi gyógyászatban leggyakrabban alkalmazott gyógynövények egyike. A gyógyászatban virágzatát és az abból nyert illóolajat használják fel. A hazai kamilla minősége világszerte elismert!

## Hogyan és mikor gyűjtjük?

Április végétől nyár elejéig gyűjthetjük a virágát, rövid kocsánnyal leszakítva. Szárítása és tárolása során ügyeljünk arra, hogy vékony rétegben, egyenletesen kiterítve szárítsuk, különben hajlamos befülledésre. A száraz kamillavirág igen sérülékeny, ezért leginkább papírdobozban, nedvességtől védett helyen érdemes tárolni.

## Mire jó a kamilla?

Igen sokrétűen alkalmazható gyógynövény: belsőleg- tea formájában, külsőleg pedig forrázatát vagy illóolaját használják.

## Hogyan készítsük el a teáját?

1 csésze teához 1 púpozott teáskanálnyi virágzat szükséges. Ezt lobogó forró vízzel leforrázzuk, és kb. 10 perc állás után fogyaszthatjuk.

Belsőleg főként meghűléskor fogyasztják, ilyenkor izasztó hatása érvényesül. Felső légúti-, szájüregi-és torokgyulladás esetén öblögetőszerként használatos, légzőszervi panaszok esetén pedig inhalálni szoktak vele.

Krónikus emésztőszervi megbetegedések is kezelhetők a kamilla teájával, így gyomorfekély, gyomor- és bélhurut, puffadás kezelésére is kiváló. Szélhajtó és emésztést serkentő hatású.

Nyugtalanág ellen is tökéletes házi praktika, segít ellazítani a testet és megkönnyíti az elalvást, ezért fogyasztása stresszes életmód esetén jó alternatíva lehet.

Külsőleg borogatás formájában a gyulladt szemeket (kötőhártyagyulladást) kezelik kamillával.

Illóolaja kenőcsök alkotórészeként nehezen gyógyuló, fekélyes sebek, aranyér, ekcéma kezelésére is alkalmas. Csökkenti a bőr szárazságát, viszketését.

Hajápoló szerek, samponok is gyakran tartalmazzák a hatóanyagát. Nemcsak fényesíti és világosítja a hajat, de a fejbőrt is nyugtatja.

Enyhe hatású gyógynövény, ha az ajánlott adagot nem lépjük túl, biztonsággal alkalmazható.

*Gyúrisné dr. Török Éva*  
gyógyszertárvezető





Speciális – gyógyászati célra szánt tápszer az izületi porcok, csontok és izmok megfelelő működéséért

Fekszünk, ülünk, sétálunk vagy futunk – létezésünk mozgásunkban fejeződik ki. Mozdulás-szervrendszerünk csontokból, ízületekből és izmokból áll. Ezen alkotórészek száza dolgoznak azért, hogy helyzetet vagy helyet változtassunk.

## De pontosan mennyi is?

# Mozgásunk számokban

### ÍZÜLETI PORCOK

- a térdízület **150°-os** behajlást enged meg, valamint kifokú forgatást is
- mozgásszervrendszerünkhöz több mint **180** ízület tartozik

### IZMOK

- a szervezetünkben található cink **90%-a** az izomrendszerben és a csontrendszerben van
- a mosolygáshoz **17** izmot használunk, a homlokráncoláshoz **43-at**
- a legkisebb izmunk a szemben található, mindössze **1 mm**
- szervezetünkben 30 és 70 éves korunk között az izomzat tömege kb. **35%-kal** csökken
- a test 650 izma közül mintegy **200-t** használunk járás közben
- **600** akaratlagosan irányítható izmunk van

### CSONTOK

- születéskor még **300** csontunk van, közülük néhány a gyermekkorban összenő
- a felnőtt ember csontváza **206** csontból áll, bár előfordul, hogy valaki egy pár bordával többel rendelkezik
- egy 80 kilós ember csontváza mintegy **14 kg-t** nyom
- a csontrendszer ásványianyag-tartalmát **80%-ban** örökletes, **20%-ban** környezeti tényezők határozzák meg
- a csontokban **40%** körüli vízmennyiség található
- minden lépésnél testsúlyunk **1,5-2-szerese** rázza meg a csontozatot, és nehezedik a talpra, a sarokra
- a koponya **22** különálló csontból áll
- a lábfej váza **26** csontból áll
- a rendszeresen sportolók csonttömege **40%-kal** magasabb, mint az azonos korú passzívabb, elsősorban ülőmunkát folytató társaiké

Az emberek többsége ma már közel sem mozog annyit, amennyit kellene. A mozgás az ember alapvető igénye és szükséglete. A mozgással ellensúlyozhatjuk a napi egyoldalú testi-szellemi terhelést, felfrissülhetünk, új energiákat nyerhetünk. Ezért különösen fontos a mozgás képességének megőrzése, az izületi porcok, a csontok és az izmok védelme.

## Ne feledjük, mozogni JÓ!

www.beres.hu



### ÁRKEDVEZMÉNY

Az akció 2016. szeptember 05-ig, vagy a készlet erejéig tart!

Egyetlen étrend-kiegészítő, így a Béres Porcerő+Csont-Izom Komplex filmtableta sem helyettesíti a kiegyensúlyozott, vegyes étrendet és az egészséges életmódot.



**Béres Porcerő + Csont-Izom Komplex**  
filmtableta  
2 x 60db

120 szem 90 szem áráért

**4990.-**

Egységár: 41,58.-/db



Ápolt,  
puhább  
*lábak,*  
könnyedén

GYÉMÁNT KRISTÁLYOKKAL\*



Scholl Velvet Smooth – Elektromos talpreszelő

\*A gyártás során felhasznált gyémánt mennyisége: a hengerfej gyártásához felhasznált szilikon karbid 1%-a.

# KÖRÖMGOMBA ELLENI ECSETELŐ



- Látható javulás már 4 hét alatt
- Segít megelőzni a fertőzés újbóli kialakulását
- Terhesség és szoptatás idején is alkalmazható
- Cukorbetegség is alkalmazhatják



Orvostechnikai eszköz és gyógyászati segédeszköz.

\*A fertőzés kiújulásának megelőzése érdekében a termék használata az elszíneződött köröm teljes lenövéséig (kb. 9 hónap) javasolt a használati utasításnak megfelelően.

**A KOCKÁZATOKRÓL OLVASSA EL  
A HASZNÁLATI ÚTMUTATÓT, VAGY KÉRDEZZE MEG KEZELŐORVOSÁT.**



WWW.SCHOLL.HU

**140 éve**  
Szeged Szívében  
Az év minden napján nyitva!

**ÁRKEDVEZMÉNY**  
Az akció 2016. szeptember 05-ig,  
vagy a készlet erejéig tart!



Lábköröm gomba  
elleni ecsetelő 3,8 ml

Eredeti ár: 5776.-

**3466.-**

Egységár: 912,10.-/ml  
2310.- Megtakarítás

40% KEDVEZMÉNY



Velvet Smooth  
elektromos  
talpreszelő

Eredeti ár: 13.990.-

**9990.-**

4000.- Megtakarítás

29% KEDVEZMÉNY

# MIÉRT VÁLASSZUNK LIPOSZÓMÁLIS C-VITAMINT?

## A NAGY C-VITAMIN "PROBLÉMA"

A C-vitamint a szervezet csak korlátozottan tudja elraktározni, így a bevételt követően a felszívódni nem képes mennyiség távozni kényszerül a vizelettel. A kutatások azt mutatják, hogy **egy hagyományos, 200 mg-os tablettával a vér C-vitamin szintje csaknem teljesen telítődik**, sőt már ekkora mennyiség bevétele esetén is észlelhető a vizeletben fel nem szívódott C-vitamin. Ráadásul minél nagyobb C-vitamin dózishoz jut a szervezet egyszerre, annál kisebb mennyiséget képes hasznosítani belőle. **1000 mg hagyományos C-vitamin esetében a veszteség akár 800 mg is lehet!** Ebből is látszik, hogy nagyobb dózisok szedése esetén csupán azt érzük el, hogy vizeletünk C-vitaminban különösen gazdag lesz.

## MIT TUD A LIPOSZÓMÁLIS C-VITAMIN?

A liposzómális C-vitamin magának a C-vitaminnak és természetes anyagoknak - ún. foszfolipideknek - az okos kombinációja. A gyártási folyamat során ezek a foszfolipidek vékony gömbréteget alakítanak ki a C-vitamin molekulák körül, így alakul ki a liposzóma. Ez elsőre kissé bonyolult hangzik, pedig az ötlet a természettől származik. **Az anyatejben a tápanyagokat szintén ilyen foszfolipid réteg veszi körül, hogy a babák szervezete a lehető legjobban tudja azokat hasznosítani.**

Ez a természetes réteg ugyanis védőburkot nyújt a C-vitamin számára az emésztési folyamat során, lehetővé téve a kiváló hasznosulást.

## VIZSGÁLATOKKAL ALÁTÁMASZTVA

Jelenleg a Novo C plus<sup>®</sup> az egyetlen liposzómális C-vitamin kapszula Magyarországon, melynek hatékonyságát klinikai vizsgálat igazolja.\*

A vizsgálat kimutatta, hogy átlagosan **4-szer magasabb C-vitaminszint emelkedést biztosít a piacvezető, hosszantartó C-vitamin készítményhez képest.** Mit jelent ez? Azt, hogy az adott időszakokban nagyobb C-vitamin mennyiség áll a



szervezet rendelkezésére, így **jobban igazodik a szervezet megnövekedett igényeihez.** Természetes módon biztosítja a nyújtott felszívódást is, és ami a legfontosabb, **lehetővé teszi, hogy a C-vitamin könnyebben bejusson a sejtekbe.** Hogy ez miért lényeges? Mert a C-vitaminnak ott a helye, hiszen nélkülözhetetlen sejten belüli funkciókat lát el immunrendszerünk védelmé érdekében.

További pozitívum, hogy a felszívódási hatékonyságnak köszönhetően **kíméli az emésztőrendszert:** nem tapasztalható pl. gyomorégés, megnövekedett vizeleti inger vagy akár hasmenés.

## MEGÉRKEZETT A FOLYADÉK VÁLTOZAT!

A Novo C termékcsalád áprilistól új taggal bővült!

**Novo C IMMUN<sup>®</sup>**

**EXTRA DÓZIS**  
1000 mg liposzómális C-vitamin adagonként

**folyadék forma**

**szójamentes**

**A leghatékonyabb felszívódásért!**

**Novo C IMMUN**  
Liquid liposzómális C-vitamin

MEGNÖVELT HATÓANYAG-TARTALOMMAL

a hatékony felszívódásért

1000 mg liposzómális C-vitamin adagonként szójára érzékenyeknek is

\*A legnépszerűbb hosszán tartó hatású C-vitamin készítményhez képest, a bevitt C-vitamin tartalomra és az alapszintre normalizált átlagos vérszint emelkedés vizsgálata alapján, 1h-12h időtartam alatt. A Novo C plus és a Novo C immun étrend-kiegészítők. Nem helyettesítik a vegyes étrendet és az egészséges életmódot. Forgalmazó: Novonex Pharma Kft.

**140 éve**  
Szeged Szívében  
Az év minden napján nyitva!



**NOVO C IMMUN**  
liquid liposzómális  
C-vitamin

136ml/30 adag

Eredeti ár: 7083.-

**4958.-**

Egységár: 36,46.-/ml  
2125.- Megtakarítás

**30%**  
KEDVEZMÉNY

Egyetlen étrend-kiegészítő, így a NOVO C IMMUN sem helyettesíti a kiegyensúlyozott, vegyes étrendet és az egészséges életmódot.

# VESS VÉGET A SZENVEDÉSETEKNEK AKÁR 2 NAPPAL HAMARABB!

A Nasivin<sup>®</sup> Sanft 0,5 mg/ml oldatos orrspray akár 2 nappal csökkenti a nátha lefolyási idejét\*.



### Nasivin Sanft 0,5 mg/ml oldatos orrspray

Orrspray felnőtteknek és iskolás korú gyermekeknek.  
Akár 2 nappal csökkenti a nátha lefolyási idejét a fiziológias sóoldattal összehasonlítva. Nem tartalmaz tartósítószeret.



### Nasivin Sanft 0,1 mg/ml oldatos orrcsepp

Orrcsepp csecsemőknek 0-1 éves korig.  
Megszünteti az orrdugulást, akár 12 órán át.  
Nem tartalmaz tartósítószeret.



### Nasivin Sanft 0,25 mg/ml oldatos orrspray

Orrspray kisgyermeknek 1-6 éves korig.  
Megszünteti az orrdugulást, akár 12 órán át.  
Nem tartalmaz tartósítószeret.



MCNA299/151109

Merck Kft. Consumer Health  
1117 Budapest Október huszonharmadika utca 6-10.  
Tel: (1) 4638100; Fax: (1) 4638174

\*a fiziológias sóoldattal összehasonlítva.  
Vény nélkül kiadható, oximetazolin-hidroklorid  
hatóanyag tartalmú gyógyszer.

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

Fontos tudnivaló a 3. oldalon!



### ÁRKEDVEZMÉNY

Az akció 2016. szeptember 05-ig,  
vagy a készlet erejéig tart!



**NASIVIN SANFT**  
0,1 orrcsepp 5 ml

Eredeti ár: 1851.-  
**1481.-**  
Egységár: 296,2.-/ml  
370.- Megtakarítás



**NASIVIN SANFT**  
0,25 orrspray 10 ml

Eredeti ár: 1916.-  
**1533.-**  
Egységár: 153,3.-/ml  
383.- Megtakarítás



**NASIVIN SANFT**  
0,5 orrspray 10 ml

Eredeti ár: 1916.-  
**1533.-**  
Egységár: 153,3.-/ml  
383.- Megtakarítás



20% KEDVEZMÉNY

A KOCKÁZATOKRÓL ÉS A MELLÉKHATÁSOKRÓL OLVASSA EL A BETEGTÁJÉKOZTATÓT, VAGY KÉRDEZZE MEG KEZELŐORVOSÁT, GYÓGYSZERÉSZÉT! Egészségpénztári hátránya is megvásárolható. Vény nélkül kapható gyógyszer.

A nyugodt alvás többé nem álom.\*



# VALERIANA NIGHT

\*A citromfű, komló, gólgotavirág és macskagyökér kivonata hozzájárulhat a nyugodt, pihentető alváshoz.

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

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



## ÁRKEDVEZMÉNY

Az akció 2016. szeptember 05-ig, vagy a készlet erejéig tart!



## Valeriana Night kapszula 30 db

Eredeti ár: 1887.-

**1510.-**

Egységár: 50,33.-/db  
377.- Megtakarítás



**20%**  
KEDVEZMÉNY



Egyetlen étrend-kiegészítő, így a VALERIANA NIGHT sem helyettesíti a kiegyensúlyozott, vegyes étrendet és az egészséges életmódot.

# Kellemes megoldás egy kellemetlen problémára ...hogyan a nyárról csak kellemes élmények maradjanak

Végre itt a VAKÁCIÓ, elérkezett a várva várt strand-szezon. Hogy a nyárról csak kellemes emlékeink maradjanak nekünk, nőknek pár dologra érdemes odafigyelnünk nyaraláskor is?

**A** szoros, műszálas anyagok és a fürdés teremtette nedves közeg remek környezetet biztosít a kórokozó baktériumok és gombák számára. A testfelszínről bevándorló kórokozókkal szemben a női intim területnek a hüvely egészséges nyálkahártyája biztosít megfelelő védelmet. Abban az esetben, ha a hüvely nyálkahártyája, élettani mikroflórája sérül, a nők kiszolgáltatottá válnak a külvilágból, így a strandról, fürdőkből érkező fertőzésekkel szemben is.

Mit is jelent ez? A hüvely védelméért a nyálkahártyáján jelen lévő baktériumflóra felel. E baktériumflórát normál körülmények között döntően a jótékony hatású tejsav-baktériumok alkotják. A tejsav-baktériumok által termelt tejsav felel a hüvely normál, alacsony pH-értékének (pH 3,8-4,5) fenntartásáért, és ez a savas közeg akadályozza meg, hogy a hüvelyben (a hüvely nyálkahártyáján) a kórokozó baktériumok elszaporodjanak. Ahhoz, hogy a tejsavbaktériumok védelmi szerepet betölthessék, szükség van arra, hogy biztosított legyen tápanyagellátásuk. Ezt pedig a hüvely nyálkahártya sejteinek glikogén tartalma biztosítja számukra.

A tejsavbaktériumok tápanyagellátása, és szaporodásukhoz szükséges megfelelő környezet azonban számos élethelyzet során károsodhat. Ilyen lehet a gyakori, óvszer nélküli együttlét, hüvelygyűrű, méhen belüli fogamzásgátló eszköz alkalmazása, illatosított intim higiéniai szerek használata, de a nagy hormonális változással járó várandósság, vagy a menopauza is ide sorolandó.

A nem megfelelő körülmények hatására a tejsavbaktériumok száma lecsökken, és a pH-szint meg-

emelkedik (savasból lúgos irányba tolódik). Megbomlik a hüvely baktérium-egyensúlya, és elszaporodnak a hüvelyben egyébként is jelen lévő, a szervezet immunológiai védekező mechanizmusát károsító baktériumok. Az így kialakult állapot orvosi neve **bakteriális vaginózis**, mely a **leggyakrabban előforduló hüvelyfertőzés**. A bakteriális vaginózis, egyfajta belső fertőzés, melynek során a hüvely fertőzések elleni védelme lecsökken, és ez megnöveli a külvilágból, pl. a strandokból, fürdőkből „összeszedhető” fertőzések kockázatát is.

Annak érdekében, hogy a strandoláskor, a nyárról csak kellemes élményeink maradjanak, érdemes már előre gondoskodni a megelőzésről.



**EP**  **Exeltis**  
Rethinking Healthcare

**Kellemes megoldás egy kellemetlen problémára**

**KLINIKAILAG SZERTEKÉRTÉKELT**

- Tejsav tartalmú prebiotikus hüvelygél, amely helyreállítja a hüvely normál pH-szintjét és az egészséges hüvelyflórát, ezáltal:
  - kezeli és megelőzi a bakteriális vaginózist,
  - semlegesíti a hüvely rendellenes szagát,
  - gyorsan enyhíti a rendellenes folyást, a kellemetlen érzést a hüvelyben.
- Várandósság és szoptatás alatt is használható.
- Egészségpénztári számla terhére, vény nélkül kapható a patikákban.

orvostechikai eszköz **CE**  
gyógyászati segédeszköz **0344**

**Exeltis Magyarország Kft.**  
1011 Budapest, Fő utca 14-18. | e-mail: info.hu@exeltis.com  
[www.exeltis.hu](http://www.exeltis.hu) | [www.lactofeel.hu](http://www.lactofeel.hu)

2016.05.24.

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



**ÁRKEDVEZMÉNY**

Az akció 2016. szeptember 05-ig, vagy a készlet erejéig tart!



**Lactofeel**

hüvelygél

7 x 5 ml

Eredeti ár: 3495.-

**2796.-**

Egységár: 79,88.-/ml  
699.- Megtakarítás



**20%**  
KEDVEZMÉNY



[www.kigyopatika.hu](http://www.kigyopatika.hu)  
**Webshop**



***Az év minden napján nyitva!***

**6720 Szeged,  
Klauzál tér 3.**

**Nyitva tartás:**

Hétfőtől szombatig: 08:00 - 21:00

Vasárnap: 08:00 - 20:00

Piros betűs ünnepeken vasárnapi nyitva tartás szerint 08:00 - 20:00





# Van más megoldás bőrgombára!

060516/06.15



## Egyedülálló hatóanyag bőrgomba ellen\*

Naftifin tartalmú, vény nélkül kapható gyógyszer.

\* A Magyarországon kapható gyógyszerek között.

Sandoz Hungária Kft. • 1114 Budapest, Bartók Béla út 43-47.  
Telefon: +36 1 430 2890 • www.sandoz.hu

 **SANDOZ**  
a Novartis company

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

Fontos tudnivaló a 3. oldalon!



### ÁRKEDVEZMÉNY

Az akció 2016. szeptember 05-ig,  
vagy a készlet erejéig tart!



**Exoderil 10mg/g  
krém 15 g**

Eredeti ár: 1578.-

**1341.-**

Egységár: 89,40.-/gr  
237.- Megtakarítás

**15%  
KEDVEZMÉNY**



A KOCKÁZATOKRÓL ÉS A MELLÉKHATÁSOKRÓL OLVASSA EL A BETEGTÁJÉKOZTATÓT, VAGY KÉRDEZZE MEG KEZELŐORVOSÁT, GYÓGYSZERÉSZÉT! Egészségpénztári hártásra is megvásárolható. Vény nélkül kapható gyógyszer.



# GYÓGYÍTÓ KÉZ

## – A NYIROKMASSZÁZS

Dr. Emil Vodder dán masszázsterapeuta és felesége kutatásaik során az 1930-as években fejlesztették ki a finom, gyengéd, ismétlődő, körkörös, nyomó-simító a nyirokerek mentén masszázsfogásokra épülő **a vér-és nyirokkeringést aktivizáló, holisztikus szemléletű nyirokdrenázst**, nyirokmasszázst (hullámmasszázst), mely alkalmazható az arc, dekoltázs, mellkas, has, hát, csípő, far, láb és kar területein.

A módszer további fejlődése a Dr. Földi-házaspár nevéhez fűződik, akik Németországban egy mára már nemzetközileg elismert klinikát a Földi Klinikát alapították meg. Az általuk alkalmazott módszer a **Földi-féle nyirokterápia**, amely magában foglalja a következő kezeléseket: nyirokdrenázs, nyiroktorna, bandázs, bőrápolás.

Rendszeres alkalmazása megszünteti a szöveti nyirokpangást, **aktiválja az immunrendszert, serkenti a salakanyagok elszállítását**, így hozzájárul a sejtek és a szövetek regenerálásához, csökkenti a gyulladás-készséget, **elősegíti a**

**meglevő gyulladások, sebek gyógyulását.** Az erős immunrendszer bázisát a jó nyirokáramlás és a nyirokcsomók helyes működése képezi.

A nyirokcsomó a szervezet első védelmi vonala, védőbástyája, így fontos hogy megfelelően tudja feladatát ellátni.

A nyirokdrenázs különböző fogásokkal a nyirokrendszer aktiválására, a szabad nyirokelfolyás biztosítására és segítésére törekszik.

Az **oedema** a szövetekben a folyadék felszaporodását

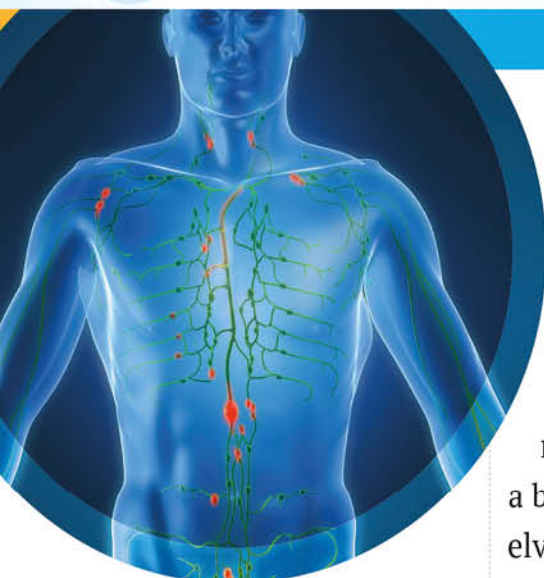
jelenti, amely akkor alakul ki, ha a nyirokrendszer elégtelenné válik a szövetközi nyirokfolyadék elszállítására. Ilyenkor a felhalmozódott folyadék miatt a **végtag** például láb, kéz hát **területén puha, fájdalmas cipőszerű duzzanat** jelenik. Gyakran érintetté válnak az ujjak, a csuklók és a bokák, ahol hurkaszerű ráncok láthatók.

A manuális nyirokdrenázs a test bármely részén kialakult oedema (duzzadt ízületek, végtagok) kezelésére alkalmazható speciális fogástechnika, amely



lyel a szövetközi folyadék nyirokerekben keresztüli elvezetését segítjük elő.

A kezelés egy **meghatározott fogástechnikán alapszik** a betegség által meghatározott irányban és sorrendben egymás után következő ritmikusan, körző, pumpáló fogások sorozatából áll. A cél a folyadék nyirokerekbe vezetése,



m a j d tovább a test középpontja felé a véráramba való visszajuttatása.

A nyirokdrenázs hatásaként erősödik az immunrendszer, a duzzanat okozta feszülés csökken, majd megszűnik. Javítja a nyirokkeringést és az anyagcsere folyamatokat, valamint a salakanyagok elszállítását, így jó hatással alkalmazható a **méregtelenítő kúrák kiegészítéseként**. Alkalmazásával jelentősen csökkenthetők a narancsbőr tünetei, a masszázs helyi vérbőséget okoz, ami gyorsítja a sejtek anyagcseréjét és a zsírszövet lebomlását.

A narancsbőr, cellulit kialakulását a bőr alatti kötőszövet ellazulása jellemzi, a zsírszövetek egyre nagyobb csomókba tömörülnek és beágyazódnak a bőr szövetei közé. Ez a bőr elváltozás nem csak a túlsúlyos hölgyek problémája. Az esztétikai szempontokon kívül fontos, hogy jelentősen romlik a vér és a nyirokkeringés is, ezáltal akadályozott a salakanyagok elszállítása, így a szervezetben rengeteg bomlástermék marad vissza.

### MILYEN TÜNETEK ESETÉN JAVASOLT A KEZELÉS?

Nyirokøedema esetén:

- műtétek utáni kar- és lábdagadás
- nehézlábérzés
- fáradt, fájó végtagok
- fájdalomcsillapítás
- gyorsítja a szöveti regenerációt

Narancsbőr, cellulitisz esetén:

- combokon és csípőtájékon túlzott zsírerakódás csökkentésében
- szervezet méregtelenítésére, salaktalanítására
- elősegíti a bőr és kötőszövetek tápanyagcseréjét
- trófikus hatás
- növeli a zsírszövet anyagcseréjét

**Ha már a vízajtó sem segít:**

- műtéti heggek mielőbbi gyógyulása, funkciókárosodások elkerülése
- arcduzzanatok, szemhéj oedema
- méregtelenítő és regeneráló kúrák kiegészítéseként

**Próbálja ki ezt a speciális szakértelmet igénylő masszázst a Napfényfürdő Aquapolis gyógyászati részlegen!**

**Napfényfürdő  
Aquapolis  
Szeged**

**Napfényfürdő Aquapolis Szeged**

📍 6726 Szeged, Torontál tér 1.

☎ Telefon: (+36-62) 566-488

🌐 [www.napfenyfurdoaquapolis.com](http://www.napfenyfurdoaquapolis.com)

📘 [www.facebook.com/napfenyfurdo.aquapolis](https://www.facebook.com/napfenyfurdo.aquapolis)



# AKÁRMILYEN OTTHONOS, nem jó folyton itt ülni



## HASMENÉS esetén

Vény nélkül kapható, loperamid-hidroklorid tartalmú gyógyszer.  
Sandoz Hungária Kft. 1114 Bp. Bartók Béla út 43-47. Tel: 06 1 430 2890, www.sandoz.hu

**SANDOZ**  
a Novartis company

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

**140 éve**  
Szeged Szívében  
Az év minden napján nyitva!

**ÁRKEDVEZMÉNY**

Az akció 2016. szeptember 05-ig,  
vagy a készlet erejéig tart!

Lopedium 2mg kapszula 20db



Eredeti ár: 1450.-

**1233.-**

Egységár: 61,70.-/db

217.- Megtakarítás

**15%**  
KEDVEZMÉNY

EP

## Canesten® Kombi Uno

**Hüvelygomba?  
Ilyenkor minden nap számít.**

Talán kevesek számára ismert, hogy a hüvelygomba az esetek döntő hányadában kettős fertőzést jelent. A hüvelygomba ugyanis nemcsak belső, hüvelyi fertőzést jelent, hanem a legtöbb esetben együtt jár a külső területek, azaz a vulva fertőzöttségével is. A betegséget az okozza, hogy a normál hüvelyflóra összetétele megváltozik és az ott élő gombák elszaporodnak a hüvelyben. A betegség tehát kettős probléma, ezért az alapos kezelésnek mind a hüvelyi készítmény használatára, mind a külső nemi szervek fertőzöttségének megszüntetésére ki kell terjednie.

Emellett persze fontos és érthető igény, hogy minél rövidebb ideig tartson a hüvelyi kezelés. Elnyújtott hatásának köszönhetően a **Canesten Kombi Uno\*** 1 napos belső kezelés, ugyanolyan hatékonyan szünteti meg a hüvelyi gombás fertőzést, mint más több napos kezeléssel járó Canesten hüvelytabletta, vagy hüvelykapszula termékek. Az egyszeri tabletta felhelyezés ugyanakkor kényelmesebb megoldást jelent a betegségben szenvedőknek. A krém 1-2 hetes használata a külső nemi szervek fertőzöttségét gyógyítja, segít a visszafertőződés megelőzésében, illetve a partner kezelésében.

*Vény nélkül kapható gyógyszer.*

*Hatóanyag: klotrimazol.*



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

## CanesFresh® Sensitive

Hüvelygomba fertőzés esetén felborul a hüvely belső egyensúlya és megváltozik a pH értéke is. Ilyenkor az olyan alapvető, hétköznapi dolog, mint a zuhanyozás is irritációt okozhat az intim területeken. Ezért célszerű lehet ilyenkor speciális intim mosakodót használni, amelyet kifejezetten a fertőzések idején történő használatra fejlesztettek ki, így komfortosabbá teszi a zuhanyozást és a tisztálkodások közötti időszakot.

Antibiotikum helyett **CanesFresh\*\*** nyugtató hatású intim mosakodó, segít a hüvelygomba okozta kellemetlen tünetek átvészelésében. PH értéke kifejezetten a fertőzött és irritált intim területekre lett kifejlesztve. Glicin tartalmának köszönhetően hozzájárul az irritáció csökkentéséhez és 12 órán át tartó komfortos érzést biztosít, így járulva hozzá a betegek jobb közérzetéhez a gyógyulás fázisában, átsegítve őket a nehéz időszakon.

A kellemetlen nemcsak bakteriális fertőzés esetén is megjelenítik a betegek mindennapjait. A **CanesFresh** ilyen esetekben is segít az irritáció csökkentésében, hogy a gyógyulási folyamat is minél észrevétlenebb legyen.

**Kozmetikai termék**



Bayer  
Hungária Kft.,  
1123 Budapest,  
Alkotás u. 50  
L.HU.MKT.CC.04.05.2016.0879

**140 éve**  
Szeged Szívében  
Az év minden napján nyitva!

**ÁRKEDVEZMÉNY**

Az akció 2016. szeptember 05-ig, vagy a készlet erejéig tart!

**Canesten Kombi Uno**  
500 mg  
hüvelytabletta 1db + 20 gr krém



Eredeti ár: 2933.-

**2493.-**

440.- Megtakarítás



**15% KEDVEZMÉNY**



**Canesfresh Sensitive**  
intim mosakodó gél 200ml

Eredeti ár: 2125.-

**1806.-**

Égységár: 9,03.-/ml

319.- Megtakarítás



# Lioton gél

A lábai szépségéért  
és egészségéért



L102016#6658#



A Lioton 1000 NE/g gél vény nélkül kapható, heparin hatóanyagú gyógyszer.

**BERLIN-CHEMIE  
MENARINI**


Innovációval az életminőség javításáért

Berlin-Chemie/A Menarini Kft.  
2040 Budaörs, Neumann János u. 1.  
Tel.: 06-23-501-301

FÉRFIAKNAK IS!

\*IMS Sales DV MAT02/2016 adatai alapján a Lioton a legnagyobb forgalmú termék a C05B EphMRA terápiás csoportban.

Hatékonyan kezeli:

-  **visszeres panaszokat**  
(lábdagadás, nehézláb érzés)
-  **visszér szövődményeit**  
(visszérgyulladás, lábszárfekély)
-  **visszértűt** utáni panaszokat
-  sérülések utáni **véraláfutásokat,**  
**zúzódásokat**

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

**140 éve**  
Szeged Szívében  
Az év minden napján nyitva!

**ÁRKEDVEZMÉNY**

Az akció 2016. szeptember 05-ig,  
vagy a készlet erejéig tart!



Lioton 1000 NE/g  
100g gél

Eredeti ár: 3288.-

**2795.-**

Egységár: 27,95/gr  
493.- Megtakarítás



**15%**  
KEDVEZMÉNY

EP



# A pelenkakiütés megelőzhető!

**A legfontosabb tudnivalók a kicsik többségét érintő betegségről.**

**A** szokottnál nyugósebb, sírósebb, ingerlékenyebb a babája? Lehet, hogy pelenkakiütése van, ami szinte minden babát érint, de szerencsére sokat tehetünk a megelőzéséért, illetve a gyorsabb gyógyulásért. Fontos, hogy a kicsik érzékeny bőrét minden pelenkázáskor teljesen szárazra töröljük, az újrapelenkázás előtt hagyjuk szellőzni kicsit és gyulladáscsökkentő, bőrn nyugtató összetevőket tartalmazó kenőccsel ápoljuk. Pelenkakiütés vagy pelenka dermatitisz – többféle megnevezés, de ugyanaz a probléma, amellyel három és tíz hónapos kora között szinte kivétel nélkül minden baba találkozhat. A pelenka okozta bőrgyulladás kipirosodással, esetleg hólyagokkal, sebesedéssel járó állapot, amelynek a kicsik rendkívül érzékeny, finom bőre könnyen áldozatául eshet. Ilyenkor a baba nyugósebb, sírósebb, hiszen a nedvességtől kipállott bőrfelületen a kórokozók könnyebben megtapadnak, és akár gombás fertőzés is kialakulhat – pedig a baba bőrápolásban generációk által használt popsikenőccsel a probléma nem csak kezelhető, de megelőzhető.

**A** kipirosodás és a felázottság miatti bőrmeggyűrődés a páras melegnek és a dörzsölésnek leginkább kitett területeken, így a belső combokon, a combredőkben, a popsin és a nemi szerveken is jelentkezhet. A vizelet, széklet savas maró hatására pedig a bőr védőrétege még sérülékenyebbé válik. A pelenkakiütés ugyan nem jelent veszélyt a babákra, mégis kellemetlen lehet számukra, ezért ha elkerülni nem is lehet teljes egészében, érdemes törekedni a megelőzésre és a már kialakult tünetek gyorsabb gyógyítására. Ebben a nagymúltú, a baba bőrápolásban évtizedek óta használt, cink-oxidot, vitaminokat, természetes illóolajokat, napraforgó-olajat tartalmazó, színezőanyagmentes popsikenőcs van a segítségünk.

A megelőzés részeként érdemes odafigyelni a gondos pelenkaválasztásra is. Gyermekünk egészsége érdekében nem érdemes spórolni ezen a területen, vá-

lassunk puha fedőrétegű, a nedvességet megkötő, jó minőségű eldobható pelenkát. Nagyon fontos a gyakori pelenkaváltás is: lehetőség szerint óránként, de székelés után mindenképp, és azonnal ki kell cserélni a pelust a pici alatt. Ilyenkor tiszta vízzel vagy hypoallergén babakészítményekkel alaposan tisztítsuk meg a babák bőrét és hagyjuk egy ideig szellőzni. Újrapelenkázás előtt pedig a teljesen száraz bőrre vigyük fel a gyulladáscsökkentő és bőrn nyugtató hatóanyagokat tartalmazó popsikenőcsöt, ami nem csak ápol, de védőréteget is képez a bőr és a pelenka között. Abban a komplex összetételű termékben, amit édesanyaink és nagymamáink is használtak, mi is megbízhatunk.

**A** vitaminokkal gazdagított cink-oxidos kenőcsnek szárító, enyhe bőrösszehúzó és nedvességmegkötő hatása van, védi az egészséges hámréteget, serkenti a bőregenerációt és fokozza a bőr ellenállását a fertőzésekkel szemben. A cink-oxid fertőtlenítő hatással is rendelkezik, amelynek köszönhetően csökkenti a váladékképződést, a gyulladást és a fájdalmat, miközben az A- és D-vitaminok a hámréteg regenerálódását segítik elő. A hozzáadott természetes illatanyagoknak – mint a levendula- és eukaliptuszolaj – emellett nyugtató hatásuk is van, hogy a pelenkázás közben együtt töltött idő ne tortúra, hanem babának és mamának is egyaránt élmény legyen.



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



**ÁRKEDVEZMÉNY**

Az akció 2016. szeptember 05-ig, vagy a készlet erejéig tart!

**Neogranormon** kenőcs  
25 gr



Eredeti ár: 1164.-

**931.-**

Egységár: 37,24.-/g  
233.- Megtakarítás

Forgalmazza: TEVA Gyógyszergyár Zrt.  
4042 Debrecen, Pallagi út 13.



**20%**  
KEDVEZMÉNY



MEGFÁJDUL. FÁJ. MÉG JOBBAN FÁJ...  
MIÉRT VÁRSZ?



Ibuproféntartalmú, vény nélkül kapható gyógyszer.

SANOFI-AVENTIS Zrt. – 1045 Budapest, Tó u. 1-5. – Tel.: (+36 1) 505 0050  
Gyógyszerinformációs szolgálat: (+36 1) 505 0055 – Web: www.sanofi.hu

[www.algoflex.hu](http://www.algoflex.hu)

SANOFI

SAHU.JBU.16.04.0166

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



**ÁRKEDVEZMÉNY**

Az akció 2016. szeptember 05-ig,  
vagy a készlet erejéig tart!

**ALGOFLEX RAPID 400 mg lágy kapszula 20 db**



Eredeti ár: 1672.-

**1421.-**

Egységár: 71,05/db

251.- Megtakarítás

**15%**  
KEDVEZMÉNY

**EP**



# Magnéziummal a stressz ellen!

Észrevetted, hogy nem mindig egyformán bírod a terhelést?



A szervezet magnéziumszintje összefüggésben áll a stressztűrő képességgel, olykor a túlhajszoltság miatt megcsappanhat a szervezet magnéziumkészlete. A felszabaduló stresszhormonok hatására gyorsul az anyagcsere. Szaporább lesz a szívverésed, a légzésed és nő a vérnyomásod. Rendszeres stresszes állapotban, kimerültség esetén a szervezetben magnéziumhiány alakulhat ki, amely alvászavart, szorongást, ingerültséget, légszomjat, szédülést, és tompa izomfájdalmat vagy izomgörcsöket okozhat, valamint csökkenhet az immunrendszer hatékonysága is – és nem utolsósorban hatására még érzékenyebbé válsz a stresszel szemben.

Számtalanszor tapasztalhattuk már, hogy a problémák súlyát leginkább az határozza meg, hogyan tekintünk rájuk. A gondokhoz és a stresszhez való hozzáállásunk is attól függ többek közt, milyen testi-lelki állapotban vagyunk éppen. Segítsd szervezetedet, állítsd helyre magnéziumszintedet az eredeti Magne B<sub>6</sub>-tal, így ellenállóbb lehetsz a mindennapi stresszhelyzetekben. Az eredeti Magne B<sub>6</sub> az egyik legjobban felszívódó magnéziumsó, a magnézium-laktátot tartalmazza; a benne lévő B<sub>6</sub> vitamin pedig segíti a magnézium felszívódását, valamint a sejtekbe jutását.

SANOFI  SAHU.MGP.16.02.0056a

SANOFI-AVENTIS Zrt. – 1045 Budapest, Tó u. 1-5. – Tel.: (+36 1) 505 0050 Gyógyszerinformációs szolgálat: (+36 1) 505 0055 – Web: www.sanofi.hu

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

Fontos tudnivaló a 3. oldalon!



**ÁRKEDVEZMÉNY**

Az akció 2016. szeptember 05-ig, vagy a készlet erejéig tart!



**Magne B<sub>6</sub> tabletta 50 db**

Eredeti ár: 1948.-

**1656.-**

Egységár: 33,12/db  
292.- Megtakarítás



**15%  
KEDVEZMÉNY**



A KOCKÁZATOKRÓL ÉS A MELLÉKHATÁSOKRÓL OLVASSA EL A BETEGTÁJÉKOZTATÓT, VAGY KÉRDEZZE MEG KEZELŐORVOSÁT, GYÓGYSZERÉSZÉT! Egészségpénztári hártársa is megvásárolható. Vény nélkül kapható gyógyszer.

# A készlet erejéig!

EP



**Panthenol küls. spray**  
130 gr

Napégés, forrázás,  
hámsérülések kezelésére

Eredeti ár: 1739.-

**1130.-**

Egységár: 8,69/gr  
609.- Megtakarítás

**35%**  
KEDVEZMÉNY

**Béres Vitamintár**  
**Tőzegáfonya**  
filmtabletta 60db



Eredeti ár: 1600.-

**1120.-**

Egységár: 18,67/db  
480.- Megtakarítás

**30%**  
KEDVEZMÉNY



**C-long C-vitamin**  
500 mg 30db

Nyújtott hatású C-vitamin

Eredeti ár: 1100.-

**770.-**

Egységár: 25,67/db  
330.- Megtakarítás

**30%**  
KEDVEZMÉNY



**Kontaktlencse ápolószer**  
**Busch&Lomb Renu**

360 ml + szemmaszk

Kontaktlencse tárolására,  
fertőtlenítésére, és nedvesítésére!

Eredeti ár: 4070.-

**3256.-**

Egységár: 9,04/ml  
814.- Megtakarítás

**20%**  
KEDVEZMÉNY



**Bio-Króm-Dia**

tableta 100 ug  
A normál vércukorszintért.

Eredeti ár: 5175.-

**4140.-**

Egységár: 69/db  
1035.- Megtakarítás

**20%**  
KEDVEZMÉNY



**Elancyl Duo Gél**

2 x 75 ml

Hasi cellulitizs ellen.

Eredeti ár: 12.553.-

**6276.-**

Egységár: 41,84/ml  
6277.- Megtakarítás

**50%**  
KEDVEZMÉNY



**Eurovit Multilong**

kapszula 120 db

13 vitamin+13 ásványi  
anyag és nyomelem

Eredeti ár: 5166.-

**3616.-**

Egységár: 30,13/db  
1550.- Megtakarítás

**30%**  
KEDVEZMÉNY



**Doliva kézbalzsam**

100 ml

Hidratáló kézkrém

Eredeti ár: 1112.-

**778.-**

Egységár: 7,78/ml  
334.- Megtakarítás

**30%**  
KEDVEZMÉNY

# Miért fáj a hátam?

**V**alójában a kérdés nem az, hogy miért fáj, hanem az, hogy miért nem.

Antropológusok szerint ugyanis a hátfájás egyidős az ember felegyenesedésével, vagyis a kellemetlen tünetekért egyenesen az evolúció a felelős. Egy átlagos személy élete során akár három alkalommal is szenved komoly hátfájástól, és még többször enyhébb fájdalomtól. Szerencsére megfelelő kezeléssel és testmozgással a kisebb fájdalmak egy-két nap alatt megszűnhetnek.

**A hátfájás leggyakoribb oka az életmódban keresendő.**

Az ember nem arra teremt az evolúció során, hogy egy széken üljön naphosszat. Különösen nem arra, hogy mindezt egy számítógép monitora és billentyűzete előtt tegye. Az egész napos klaviatúra feletti görnyedéstől a hát izmai letapadnak, görcsöseké válnak, megjelenik a kínzó fájdalom.

A legfontosabb tanács ennek elkerülésére, ha rendszeres időközönként kis szüneteket tartunk, felállva kinyújtogatjuk a tagjainkat, és pár apró tornagyakorlattal felfrissítjük az izmainkat.

Munka közben ügyeljünk arra, hogy egyenesen tartjuk a hátunkat, és a legfontosabb szabály, hogy a monitor és a billentyűzet mindig pontosan középen

álljon, hogy a testtartásunk ne eleve kifacsarodott legyen.

**Mindenki találkozott már a derékfájással.**

A hátunk alsó része, vagyis a derekunk van a legnagyobb igénybevételnek kitéve, nem csoda hát, ha itt jelentkezik a legtöbb fájdalom. Az izmok könnyen meghúzódhatnak, megrándulhatnak egy rossz mozdulattól vagy nem megfelelő terheléstől.

**Sérülékeny csigolyák.**

Rossz testtartás, hirtelen mozdulat vagy terhelés hatására a csigolyák vagy a porckorongok elmozdulhatnak intenzív és szűnni nem akaró fájdalom kíséretében. Ilyenkor a gyógyulás is hosszadalmasabb folyamat, mint egy enyhébb fájdalom esetében, és gyakran igényli az orvos segítségét.

**Tanácsok a fájdalom elkerülésére:**

Ahogy a fentiekben már említettük a megfelelő mozgás, tornagyakorlatok és a helyes testtartás alkalmazásával jelentősen csökkenthető a fájdalom kialakulásának kockázata. Fontos, hogy kellő mennyiségű és minőségű pihentető alvást is biztosítsunk a testünknek, a kellően kemény, de rugalmas felületű ágy és egy alacsony párna is nélkülözhetetlen ahhoz, hogy a szervezetünk regenerálódhasson a napi hajtás után. Általános tanács továbbá, hogy sohase hajoljunk, hanem inkább guggoljunk le, és úgy emelkedjünk fel. Ilyenkor ugyanis a hát izomzata helyett a láb dolgozik. Érdekes megfigyelni, hogy a természeti népek vagy akár a kisgyerekek ösztönösen követik ezt a jó tanácsot a hátuk védelme érdekében.



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



**ÁRKEDVEZMÉNY**

Az akció 2016. szeptember 05-ig, vagy a készlet erejéig tart!

**Voltaren Emulgel Forte 20mg/g gél 100g**



Eredeti ár: 3289.-

**2796.-**

Egységár: 27,96/gr

493.- Megtakarítás

**15%**  
KEDVEZMÉNY



# OTIPAX®

Fenazon, lidokain-hidroklorid



Vény nélkül kapható gyógyszer.



Gyulladáscsökkentő és fájdalomcsillapító hatású fülcsepp.  
Kizárólag külsőleg használható!

**Bizonyos fajta fülgyulladások okozta fájdalom helyi kezelésére:**

- pangásos heveny középfülgyulladás,
- vírusos influenza okozta fülgyulladás,
- légnyomásbántalom okozta fülgyulladás esetén  
ép dobhártya mellett 0 éves kortól alkalmazható.

ADPH Kft.  
1085 Budapest, Kölcsey utca 4. 3/7.  
Telefon: +36-1-354-1840  
E-mail cím: info\_budapest@adpharma.com

**A&D Pharma**  
marketing & sales

BIOCODEX

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



**ÁRKEDVEZMÉNY**

Az akció 2016. szeptember 05-ig,  
vagy a készlet erejéig tart!



**Otipax  
fülcsepp**  
1x 16gr

Eredeti ár: 1313.-

**1050.-**

Egységár: 65,63/gr  
263.- Megtakarítás



**20%**  
KEDVEZMÉNY



# Amit tudni akart az aranyérről, de nem mertte megkérdezni

A 21. század egyik legújabb népbetegségének is nevezhetnénk az aranyeres panaszokat. A modern kor életvitele, a nem megfelelő táplálkozás és a mozgásszegény életmód miatt kialakuló idült székrekedés, az éjszakába nyúló ülőmunka, a kötőszövetek elgyengülése és a terhesség/szülés következményeként az emberek mintegy fele tapasztalja meg legalább egyszer élete során azokat a kellemetlen tüneteket, amikkel ez a betegség együtt jár.

Amennyiben az aranyér tüneteinek megjelenését tapasztaljuk, fontos hogy időben megkezdjük a kezelést. Súlyosabb, nem múlt panaszok esetén elkerülhetetlen orvosunk felkeresése – háziorvos vagy urológus szakorvos – aki megállapítja a betegség fokát, és a szükséges kezelési módot, ugyanis súlyosabb stádiumban már csak műtéti úton tudunk megszabadulni a betegségtől. A korai szakaszban azonban még rengeteg más, kevésbé fájdalmas módszer áll rendelkezésre.

Időben megkezdett és következetes kezeléssel megakadályozhatjuk, hogy a kezdetleges aranyér fájdalmas bántalommal fejlődjön.

A Sperti Preparation H® hatékony megoldást jelent az aranyér ellen. Belső aranyeres csomók kezelésére végbélkúpot, a végbél környéki viszketésre és irritációra pedig végbélkenőcsöt használhatunk.

A Sperti Preparation H® kizárólag természetes hatóanyagokat tartalmaz, hatékonysága klinikailag igazolt: enyhíti a fájdalmat, a viszketést, az irritációt és a székletürítés során jelentkező diszkomfort érzést, továbbá elősegíti a sebgyógyulást.

Mik a jelei annak, ha megkörtökezik minket az aranyér? Ha égő, viszkető érzést tapasztalunk a végbél környékén, és ezt nem a durva fehérmű vagy egyéb trauma okozta; ha a vécépapír fájdalmat okoz és/vagy véres; ha a széklet világosvörös véryomokat tartalmaz, akkor nagyon nagy valószínűséggel bekerültünk az aranyeres betegek népes táborába.

Ha a fenti tünetek bármelyikével szembesülünk, amint csak lehet, kezdjük meg a kezelést a patikákban vény nélkül kapható Sperti Preparation H® készítményekkel.

Ne üljön a problémán!



Pfizer Kft. 1123 Budapest, Alkotás u. 53. MOM Park

**SPERTI**  
PREPARATION H®

## Kúp és kenőcs aranyeres panaszokra

*Természetes hatóanyagokkal*

- csökkenti az aranyér okozta kellemetlen irritációt,
- enyhíti a fájdalmat,
- elősegíti a sebgyógyulást.



Vény nélkül kapható cápamájolaj  
és élesztősejt-kivonat tartalmú gyógyszer.

A kenőcs  
applikátorral  
kapható

2015-HU-SPE-06-V1.0

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

Fontos tudnivaló a 3. oldalón!

**140 éve**  
Szeged Szívében  
Az év minden napján nyitva!

**ÁRKEDVEZMÉNY**

Az akció 2016. szeptember 05-ig,  
vagy a készlet erejéig tart!



Sperti Preparation H®  
végbélkúp 12db

Sperti  
Preparation H®  
végbélkenőcs  
25g

Eredeti ár: 2194,-  
**1755,-**  
Egységár: 146,25/-db  
430,- Megtakarítás

Eredeti ár: 1999,-  
**1599,-**  
Egységár: 63,96,-/g  
400,- Megtakarítás



**20%**  
KEDVEZMÉNY



A KOCKÁZATOKRÓL ÉS A MELLÉKHATÁSOKRÓL OLVASSA EL A BETEGTÁJÉKOZTATÓT, VAGY KÉRDEZZE MEG KEZELŐORVOSÁT, GYÓGYSZERÉSZÉT! Egészségpénztári hátránya is megvásárolható. Vény nélkül hapható gyógyszer.

# Megmutatja, hogy hány hetes a terhessége



Több, mint 99%-os pontossággal megmutatja a terhességet  
a menstruációs ciklus első napjától kezdve.  
93% pontossággal kimutatja, hogy hány hét telt el a fogamzás óta.

**A&D Pharma**  
marketing & sales

[hu.clearblue.com](http://hu.clearblue.com)

Olvassa el a használati útmutatót vagy kérdezze meg orvosát, gyógyszerészét!

ORVOSTECHNIKAI ESZKÖZ

**KÖZÖS PATÉNY SZEGED**  
**140 éve**  
Szeged Szívében  
Az év minden napján nyitva!

**ÁRKEDVEZMÉNY**

Az akció 2016. szeptember 05-ig,  
vagy a készlet erejéig tart!

Egészségpénztári kártyára is megvásárolható. Vény nélkül kapható gyógyászati segédeszköz, orvostechnikai eszköz.

**Clearblue**  
digitális terhességi teszt  
1db



Eredeti ár: 1999.-

**1699.-**

300.- Megtakarítás

**15%**  
KEDVEZMÉNY

**EP**

**KOS**

Március 21. - Április 20.



Téged soha nem boldogít, ha zűrzavaros az életed, ráadásul az egészséged azonnal reagál mindenféle bizonytalanságra.

Most viszont szét kell választanod a személyes jólétedet a körülötted zajló zűrés eseményektől. Vegyél egy mély levegőt és tarts három lépés távolságot, ne vegyél mindent a szívedre, elvégre nem szól rólad minden!

**RÁK**

Június 22. - Július 22.



Azt tartják, hogy neked vasból van a szervezeted. 2016-ban mégis mintha néha idegesnek éreznéd magadat: elképzelhető, hogy nem tudsz pihenni, vagy álmatlansággal küszködsz. Ha valóban így lenne, keresd meg a valódi okot, ne csak a tünetekre összpontosíts.

Most viszont szét kell választanod a személyes jólétedet a körülötted zajló zűrés eseményektől. Vegyél egy mély levegőt és tarts három lépés távolságot, ne vegyél mindent a szívedre, elvégre nem szól rólad minden!

**MÉRLEG**

Szeptember 23. - Október 22.



Nem kizárt, hogy huzamosabb ideje küszködsz keringési problémákkal, amelyek talán nem súlyosak, de okvetlenül oda kell rájuk figyelned - nem ártana kikérni háziorvosod véleményét. De addig is, nem volna haszontalan, ha rendszeresen végeznél nem megerőltető tornagyakorlatokat.

Most viszont szét kell választanod a személyes jólétedet a körülötted zajló zűrés eseményektől. Vegyél egy mély levegőt és tarts három lépés távolságot, ne vegyél mindent a szívedre, elvégre nem szól rólad minden!

**BAK**

December 22. - Január 20.



A Napjegyed uralkodó bolygója, a Mars, horoszkópodnak azon részen halad, amely közvetlenül az egészséggel kapcsolatos - ez pedig jó jel! A planéta egészen július elejéig még itt, a Szűz jegyében található. Ez az erőt és energiát adó bolygó kedvezően fog hatni a Bakok általános közérzetére, de segíthet régóta húzódoó egészségi problémák megoldásában is.

Most viszont szét kell választanod a személyes jólétedet a körülötted zajló zűrés eseményektől. Vegyél egy mély levegőt és tarts három lépés távolságot, ne vegyél mindent a szívedre, elvégre nem szól rólad minden!

**BIKA**

Április 21. - Május 20.



Életednek változásai ebben az évben azt is megkövetelik, hogy változtass egészségmegőrző szokásaidon. Kemény edzésbe vagy szigorú diétázásba kezdesz. A szándék nemes, de a kivitelezés nem mindig hasznos. Például, nem helyes túlzottan terhelni az ellazult izmokat (ha eddig nem sportoltál volna, fokozatosságot ajánlunk).

Most viszont szét kell választanod a személyes jólétedet a körülötted zajló zűrés eseményektől. Vegyél egy mély levegőt és tarts három lépés távolságot, ne vegyél mindent a szívedre, elvégre nem szól rólad minden!

**OROSZLÁN**

Július 23. - Augusztus 22.



Új módszert próbálsz ki, hogy megőrizd egészséged, kondíciód. Ez az év valóban alkalmas a kísérletezésre - feltéve, ha nem viszed extrém túlzásokba.

Most viszont szét kell választanod a személyes jólétedet a körülötted zajló zűrés eseményektől. Vegyél egy mély levegőt és tarts három lépés távolságot, ne vegyél mindent a szívedre, elvégre nem szól rólad minden!

**SKORPIÓ**

Október 23. - November 21.



A bolygóállásból logikusan következik, hogy te energikusan látsz hozzá számtalan terved megvalósításához. Ez remek, de óvakodj a túlzásoktól. Ebben az évben meghűléssel, izombántalmakkal vagy általános fáradtsággal lehet számolni. Maradj az arany középúton, különben lerobansz az év második felére.

Most viszont szét kell választanod a személyes jólétedet a körülötted zajló zűrés eseményektől. Vegyél egy mély levegőt és tarts három lépés távolságot, ne vegyél mindent a szívedre, elvégre nem szól rólad minden!

**VÍZÖNTŐ**

Január 21. - Február 19.



Nagyon intuitív vagy, mindig kitálalod, mi az, amire a szervezetednek szüksége van. Ez a képességed 2016-ban minden eddiginél erősebb lesz, aknázd ki az előnyeit. De azért ne spekulálj túl sokat; a vágyakozás nem helyettesítheti az orvosi szakvéleményt, vagy a szükséges gyógyszert, gyógykezelést.

Most viszont szét kell választanod a személyes jólétedet a körülötted zajló zűrés eseményektől. Vegyél egy mély levegőt és tarts három lépés távolságot, ne vegyél mindent a szívedre, elvégre nem szól rólad minden!

**IKREK**

Május 21. - Június 21.



Gyakran elménk és tudatunk javíthatja fizikai, testi állapotunkat. Így vagy ezzel te is. Ha hosszú ideje kínoz valami, talán elhanyagoltál egy lappangó bajt, de most úgy érzed: meg kell gondolnod, hogyan javíthatod egészségi állapotodat. Ha úgy tetszik, egyfajta agykontrollal.

Most viszont szét kell választanod a személyes jólétedet a körülötted zajló zűrés eseményektől. Vegyél egy mély levegőt és tarts három lépés távolságot, ne vegyél mindent a szívedre, elvégre nem szól rólad minden!

**SZŰZ**

Augusztus 23. - Szeptember 22.



Most mintha kényeztetnéd magadat; talán maradt még valami a tavalyi szabadságból (vagy az ünnepi süteményekből). Az érem másik oldala, hogy valóban túl sokat eszel, ezért szüntelen büntudatod van.

Most viszont szét kell választanod a személyes jólétedet a körülötted zajló zűrés eseményektől. Vegyél egy mély levegőt és tarts három lépés távolságot, ne vegyél mindent a szívedre, elvégre nem szól rólad minden!

**NYILAS**

November 22. - December 21.



A múlt év végén kisebb betegségtől szenvedtél, nem utolsósorban azért, mert nem tartottad be az orvosod utasításait. Most meg kell ismételni a kezelést, akár tetszik, akár nem. Miért nem hallgatsz a szakemberekre és szabadulsz meg végleg a panaszaidtól?

Most viszont szét kell választanod a személyes jólétedet a körülötted zajló zűrés eseményektől. Vegyél egy mély levegőt és tarts három lépés távolságot, ne vegyél mindent a szívedre, elvégre nem szól rólad minden!

**HALAK**

Február 20. - Március 20.



Nagy feszültség és sok stressz várható, talán mert annyira be akarsz illeszkedni a társaságba, hogy túlzottan visszafogod magadat. Ez nem csak lelki, hanem fizikai tünet is: izmaid megfeszülnek, és ez olykor fájdalmakat okozhat majd (például a nyaknál vagy a hátizmoknál).

Most viszont szét kell választanod a személyes jólétedet a körülötted zajló zűrés eseményektől. Vegyél egy mély levegőt és tarts három lépés távolságot, ne vegyél mindent a szívedre, elvégre nem szól rólad minden!

# Ne dőljünk be a székrekedést övező tévhiteknek!

Gyakran szenved székrekedéstől, és kipróbált már jó néhány olyan praktikát, amelyről azt gondolta, hogy biztosan hatékony lesz? Hiába fogyaszt azonban rengeteg rostot, iszik sok folyadékot és mozog rendszeresen, mégsem változik a helyzet?

Ennek oka, hogy a szorulás kezelését számos olyan módszerrel kötik össze, amelyek nem hogy nem segítenek, de esetenként még rontanak is a székrekedésen. Íme, néhány a legelterjedtebbek közül.

## „A fokozott rostbevitel megszünteti a székrekedést.”

A valóságban a megnövelt rostbevitel mindössze az esetek ötödében javít a helyzeten. A vizsgálatokból kiderült, hogy leginkább betegség vagy túlzásba vitt diéta következményeként kialakult székrekedés esetén idézett elő a rost javulást, normális esetben nem igazán befolyásolta azt, sőt sok krónikus székrekedésben szenvedő embernél a rost még súlyosabbá tette a tüneteket!

## „Ha többet iszunk, nem lesz szorulásunk.”

Az ugyan igaz, hogy a kóros mértékű folyadékhiány székrekedést okoz, de normál esetben a megnövelt folyadékbevitellel nem érünk el ellenkező hatást, mert nem fog tőle felgyorsulni anyagcserénk, így a szorulásunk sem szűnik meg.

## „A mozgás lendületbe hozza a bélrendszert.”

Az tény, hogy az enyhe székrekedésben szenvedőknek és az olyan idős embereknek, akik keveset mozognak, segíthet a fizikai tevékenység, de gyakori székrekedésnél a rendszeres mozgás nincs hatással a szorulás kialakulására és megoldására sem.

## Akkor mit tehetünk?

Ha Önnek sem válnak be ezek a módszerek, forduljon segítségért a **Dulcolax tablettához**, amely kíméletesen és kiszámíthatóan, 6–12 óra alatt oldja meg a székrekedést. Mindez azt jelenti, hogy ha este beveszi a gyógyszert, reggel könnyen indul a nap. A Dulcolax speciális védőbevonata biztosítja, hogy hatóanyaga csak a hatás helyén, a vastagbélben szabaduljon fel, így nem terheli a szervezetet. Használata praktikus és diszkrét, könnyű lenyelni, doboza pedig egy női táskában kis helyen is elfér.

A **Guttalax cseppet** egyéni adagolhatóságának köszönhetően a család minden tagja használhatja, továbbá gyermekeknek orvosi tanácsra adható, klinikai vizsgálatok bizonyítják, hogy szoptatás idején is biztonságosan alkalmazható.



# A székrekedés szakértői



Boehringer Ingelheim Budapest, 1095 Budapest, Lechner Ödön fasor 6. Tel.: (06) 1 299-8900  
Orvosi információ: [medinfo.hu@boehringer-ingelheim.com](mailto:medinfo.hu@boehringer-ingelheim.com)

A Dulcolax 5 mg gyomornedv-ellenálló bevont tablettát recept nélkül kapható biszokodil hatóanyagú gyógyszer.  
A Guttalax 7,5 mg/ml belsőleges oldatos cseppek recept nélkül kapható nátrium-pikoszulfát hatóanyagú gyógyszer.

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

**140 éve**  
Sziged Szívében  
17 év minden napján nyitva!

**ÁRKEDVEZMÉNY**  
Az akció 2016. szeptember 05-ig, vagy a készlet erejéig tart!

Egészségpénztári ledényára is megvásárolható. Vény nélkül nem kapható gyógyszer.  
A KOCKÁZATOKRÓL ÉS A MELLÉKHATÁSOKRÓL OLVASSA EL A BETEGTÁJÉKOZTATÓT, VAGY KÉRDEZZE MEG KEZELŐORVOSÁT, GYÓGYSZERÉSZÉT!



**Guttalax 7,5 mg/ml**  
belsőleges oldatos csepp  
30 ml

**Dulcolax 5mg**  
tablettá  
30 db

Eredeti ár: 1992,-  
**1793,-**  
Egységár: 59,767/ml  
199,- Megtakarítás

Eredeti ár: 1272,-  
**1145,-**  
Egységár: 38,16,-/db  
127,- Megtakarítás



**10%**  
KEDVEZMÉNY





# KERESZTREJTVÉNY



## Függőleges:

- 1 Keleti Germán Törzs
- 2 Időmérő
- 4 Vasfű
- 5 Sűrű/Kicsapongó
- 9 Az Istenek Vére
- 10 Görög Főisten
- 13 ... Miklós
- 15 Titkos Társsaság
- 17 Közép amerikai félsziget
- 18 Hollandia Fővárosa
- 19 Angol hosszsmérték
- 21 A tiltott gyümölcs
- 23 A könyvkészítés ősi mestere
- 24 Sorsistennők

## Vízszintes:

- 1 A rendszeren 3. legnagyobb Ország
- 3 Bőrgyulladás
- 6 Vénuszvirág
- 7 Citrusféle
- 8 Földanya
- 11 Évente megújuló növény
- 12 Pont most
- 14 Tatu
- 16 Lapos aljú hajó
- 20 Rákfajta
- 22 Misztikus tudomány
- 25 Mérgező növény
- 26 Szerelme Istennője
- 27 Völgyhíd
- 28 Az első bűnöző
- 29 Vizi Tehén

A beírt szavakon a színes mezők 1-1 anagrammát takarnak, az anagrammák rejtik a megfejtést. Az anagramma a szójátékok egy fajtája, melyben értelmes szavak vagy mondatok betűinek sorrendjét úgy változtatjuk meg, hogy az eredmény szintén értelmes szó vagy mondat legyen.

## Anagrammák

- .....
- .....
- .....
- .....
- .....

## Megfejtés:

-----

-----

-----

-----

!

Helyes megfejtőink között három ajándékosmagot sorsolunk ki. Ha nyerni szeretne, hozza be a Kígyó Patikába zárt borítékban a megfejtést. Írja mellé nevét, lakcímét, telefonszámát.

**BEKÜLDÉSI határidő: 2016. augusztus 20.**

A nyerteseket postai úton értesítjük!

# Oldies: mediterrán valóság

**A**z az alapgondolat, hogy masszív régi épület bontásából származó elemekkel készítenek újat, jól bevált a világ számos helyén, ahol fogadót, éttermet, szállodát vagy borházat hoztak létre. Magához a megvalósításhoz csupán két dolog kell: az újrahasznosításra alkalmas alapanyag és jó ízlés.

Nos, az Oldies a tulajdonosok jó ízlését dicséri: a terek arányosak, az anyagok rusztikusan egyszerűek, az ételek szépek, a hangulat mediterrán. Aki belép, úgy érzi, valahol egy nagyon hosszúra elnyújtott déltengeri partszakasz végtelenül otthonos miliójébe érkezett, de nem tudja eldönteni, hogy Katalónia, Provence vagy Szicília ez a hely, ezért úgy dönt, hogy mindegyik.

A tulajdonosok egy 140 esztendőes fővárosi épület bontásának anyagaiból válogatva hozták létre ezt a különleges hangulatot árasztó éttermet. Általában a csupasz téglafal és a pácolt gerenda különösen nagy üvegfelületekkel együtt nyeri el a vendégek bizalmát, de egyáltalán nem mindegy, hogy milyenek az arányok. Lehet a gerenda nyomasztó, a téglá szegényes és az üveg zavaróan csillogó, ám itt olyan kellemes összhangját teremtették meg a hagyományos anyagoknak, mintha Vivaldi tervezte volna hangjegyekből.

Az Oldies nem megy át a szomszédba egy kis mediterráneumért. Ő maga az. Van például Pernod, amit csak délen isznak jól behűtve vagy jéghideg vízzel felöntve. Ez az az ánizslikőr, aminek a zamata és aromája szabályosan rabul ejti a fogyasztóját. Van sok hideg sör is. És van originális olasz habzóbor, ami nem csak a gondolkodást, de az étvágyat is gerjeszti. Vagy ott van az articsóka, aminek pusztán a kiejtése mögött zúgni kezd a tenger. S ne feledjük az érlelt sonkák sorát, a méretes olívabogyókat és a hamisítatlan aragóniai paellát!

Az ízek orgiája volna ez a hely? Nagyon valószínű. A füge összeköltözik a párolt káposztával, a kelkáposzta az almával, a kakukkfű a kukoricakrémmel. A fűzési konyha nagy találkozásai jönnek itt létre hidegen, melegen, forrón, gránitlapon és különleges formájú csészékben. Mindezekhez bőséges italválaszték párosul és persze az az esztétikai élmény, ami a bontott anyagok újjászületésével, a merészségbe kevert kreativitással és a barátságos felszolgálással jött létre.

És még valami: minden természetes anyag – legyen az fa, kő, étel, ital, zöldség, fűszer, sajt, tehát minden a helyén van, mondhatni kifogástalan mediterrán hangulatban kényeztetni a család apraját-nagyját.



**Oldies, Szeged, Oroszlán u. 6.**  
**Nyitva tartás: minden nap 11:00-tól 01:00-ig**  
**e-mail: [oldiesszeged@gmail.com](mailto:oldiesszeged@gmail.com),**  
**asztalfoglalás: +36 30 799 7575**



# Könnyű lábak

Átfogó vénás védelem,  
citrus flavonoidokkal!

Vénás lábfájás ellen



Egyedi, természetes  
hatóanyaggal



Csúcstechnológia -  
jól felszívódó,  
mikronizált forma



16 DETLX 2AP 1/2016.02.10.

detralex®  
A VEZETŐ  
VÉNAERŐSÍTŐ \*

## detralex®

**MIKRONIZÁLT** tisztított flavonoid frakció

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

\*Magyarországon 2015-ben több mint fél milliószor választották a Detralex-et vénás panaszai enyhítésére.  
Köszönjük, hogy segíthettünk!

Forrás: IMS Pharmatrend 12/2015 adatbázis 2015. évi országos adatok;  
Detralex filmtabletta; 44,4% részesedés eladott dobozszámban; systemic antivaricoose (10B1) piacon



Servier Hungária Kft., 1062 Budapest, Váci út 1-3. Telefon: 1-238-7799, Fax: 1-238-7966

[www.detralex.hu](http://www.detralex.hu)

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

Főmunkatársunk a 3. oldalán!

**140 éve**  
Szeged Szívében  
Az év minden napján nyitva!

**ÁRKEDVEZMÉNY**

Az akció 2016. szeptember 05-ig,  
vagy a készlet erejéig tart!



**Detralex**  
500mg  
filmtabletta  
60db

Eredeti ár: 5529.-

**4976.-**

Egységár: 82,93.-/db  
553.- Megtakarítás

**10%**  
KEDVEZMÉNY



A KOCKÁZATOKRÓL ÉS A MELLÉKHATÁSOKRÓL OLVASSA EL A BETEGTÁJÉKOZTATÓT, VAGY KÉRDEZZE MEG KEZELŐORVOSÁT, GYÓGYSZERÉSZÉT! Egészségpénztári hátránya is megvásárolható. Vény nélkül kapható gyógyszer.

# John Bull Pub 20 éve Kedvenc...!

Ha megkérdezzük a szegedieket, melyik a város legjobb étterme, biztosak lehetünk abban, hogy mindenki az első három között említi az Oroszlán utcai John Bullt. A valaha franchise rendszerű hálózatban sokféle pub, étterem, söröző jött létre szerte a világon, ám a szegedi az első évétől kezdve sikeresen ötvözte a laza hangulatú pub és a komoly konyhára építő, tradicionális étterem erényeit. Így maga lett a megbízhatóság szimbóluma.

A milió viktoriánus korabeli angol pub: a berendezés (padlószőnyeg, bőr és plüss) egységes, autentikusan brit, mintha London belvárosában lennénk. Ott, mint tudjuk, kevéske ételféleség és sok sör a jellemző. Itt viszont a legjobb európai konyhákkal veszi fel a versenyt a választék. A levestől a hideg és meleg előételeken és a húsfeleségek gazdag választékán át a halakig és tésztáig – a divatos salátákról vagy a tatár többféle elkészítéséről nem is beszélve – ez itt a mindentudás egyeteme.

Ha megkérdezzük, mi a titka a mi John Bullunknak, az első gondolat az állandóság. A berendezés a húsz év alatt többször változott, de minden egyes bővülést önértékére építette a hely. A felszolgálók a legjobbak közül valók, példamutatóan értenek a kínált ételekhez és italokhoz. Külön

erényük, hogy jól ismerik a nem kevés törzsvendég egyedi kívánságlistáját. A konyha pazar. Minden íz a helyén van, minden tányér izléses, minden adag bőséges. Az italválaszték abszolút versenyképes, mert minden szegmensben rendkívül széles szortimentet biztosít.

A két tulajdonos a konzervatív üzletpolitika mintája. Két évtizede kerültek Szegedre és azóta bölcsen, higgadtan, nagy szorgalommal, a piac rezdüléseit okosan értelmezve, immár sok embernek munkát adva teszik a dolgukat. A jó gazda gondosságával naponta tesztelik a konyhát, sőt minden szakácstól naponta új kreációt várnak, amelyek közül az kerül az étlapra, amit kijelöl a közös bölcsesség.

A folyamatos, de mértéktartó változások sorába illeszkedett, amikor a pincében megnyílt a söröző borozója. A tulajdonosok már ekkor, bő egy évtizeddel ezelőtt jól látták, hogy dinamikusan fog nőni a borfogyasztás, amihez megfelelő teret kellett létrehozni.

A szinte mindig teltház, de sohasem zsúfolt, a futballmeccsek idején egyedi hangulatú pubban mindig friss és egészséges, vitaminokban gazdag, szezonális alapanyagokból készülnek a csodálatos ételek.



John Bull Pub  
Szeged, Oroszlán u. 6.  
Asztalfoglalás:  
+36 (62) 484 217  
+36 (30) 700 7426  
e-mail: johnbullpub@szemernet.hu