



145 éve

garantált minőség!

Az év minden napján nyitva!

CSALÁD ÉS ÉLETMÓD MAGAZIN

INGYENES MAGAZIN

10. ÉVFOLYAM / 3. SZÁM

2020 ŐSZ



Megoldások Őszre

- *Immunrendszer-erősítés*
- *Hasznos tanácsok fertőzések megelőzésére*
- *Szájmaszk házilag*
- *Megoldások nátha esetén*

**VÁSÁROLJON
ON-LINE
AZ ÉV MINDEN
NAPJÁN!**



Ingyenes kiszállítás
az ország egész
területén 15.000 Ft-os
vásárlás felett!

Webshop

www.kigyopatika.hu

Az év minden napján nyitva!

Nyitva tartás: Hétfőtől szombatig: 08:00 - 21:00

Vasárnap és ünnepnapokon: 08:00 - 20:00

Tel.: +36 62/547-174, 62/547-175, Tel.Fax: +36 62/425-252

e-mail: kigyopatika@kigyopatika.hu

6720 Szeged, Klauzál tér 3.



Beköszöntő

Egy parányi vírus elképzelhetetlen fordulatot hozott az emberiség világlátásában, gondolkodásmódjában, javíthatatlannak tűnő habzsoló szemléletének megváltozásában.

A gazdasági és politikai érdekek figyelmen kívül hagyták azt a tényt, hogy a világban kialakult fogyasztási szokásokhoz két vagy három földgolyó természeti forrásaira lenne szükség. Élveztük, hogy néhány óra alatt a világ másik felén nyaralhatunk, miközben a repülőgépek környezetszennyezésének hatásai már az emberiség egészségére is kedvezőtlenül hatottak.

A pattanásig feszített fogyasztói létre hirtelen, az igazi meglepetés erejével rontott rá egy parányi vírus, amely drasztikus pszichoterápiára kényszerítette az emberiséget. A koronavírus-járvány mindnyájunkban aggodalmat keltett. A veszélyhelyzetet és az azzal járó krízist mindenki másképp dolgozta fel. A sok megszorítás és félelemkeltés, valamint a tényleges veszély nyomán korábban elképzelhetetlen emberi viselkedésváltozásoknak lehettünk szemtanúi. Az emberek soha nem

látott türelemmel állták a sorokat, betartva a fertőzésveszélyt minimalizáló távolságokat, adományoztak az arra rászorulóknak. Megnyílt a lehetőség az emberiség előtt, hogy ne csak a vizeket, a levegőt és a földet tegye tisztába, hanem a gondolkodását, mentalitását is és valóban emberhez méltó tudatossággal alakítsa saját és környezete sorsát.

Lesz-e második hullám ősszel? Valószínű, hisz a Covid-19 fertőzéshullám új erőre kapott a környező országokban, de világszerte is újra szedi áldozatait. Járvány idején feladatunk az immunrendszerünk, testi-lelki-mentális egészségünk védelme. A félelemtől semmi sem rombolja súlyosabban az immunrendszer működését! Természetesen nagyon fontos az alapvető higiénés szabályok betartása, továbbá a járványügyi hatóságok útmutatásainak követése.

Őszi magazinunkban igyekszünk tanácsokkal ellátni Önöket és bízunk abban, hogy e nehéz időszak ellenére továbbra is bizalommal forduljanak a Kígyó Patika dolgozóihoz!



Gyurisné dr. Török Éva

Gyurisné dr. Török Éva
gyógyszertárvezető

Tartalom

4_A tüdő vitaminja

5_10+1 jótanács a

fertőzések megelőzésére

6_Megfázásra

7_Orrdugulásra

8_Multivitamin

9_Multivitamin

gyerekeknek

10_A bélflóra

egyensúlyáért

11_Kalciumpótlás

12_Arcmaszk készítése
házilag

14_C-vitamin pótlás

15_Probiotikum babáknak
és mamáknak

16_Fejfájás? Allergia?

17_Fájdalom csillapítás

18_Puffadásra

19_Gyomorégésre

20_Tiszta légutak

21_Megfázás ellen

22_Levendula felhasználása

23_Keresztretjtvény

24_L'ERBOLARIO

100% OLASZ TERMÉSZETES SZÉPSÉG

KEDVEZMÉNYEINKRŐL: Magazinunk számos nagy értékű kedvezményt ajánl Olvasóinknak. Fontos tudni-való, hogy a **RENDKÍVÜLI ÁRKEDVEZMÉNY** akcióink csak a **KÍGYÓ PATIKÁBAN** érvényesíthetőek, más akcióval nem vonhatóak össze, azok 2020. november 30-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 honlap: www.kigyopatika.hu

Megjelenik: 83000 példányban. Nyomás: Lapcom Zrt., 6729 Szeged, Szabadkai út 20.

Felelős vezető a Zrt. vezérigazgatója, Terjesztés: Lapcom Zrt.

Termék manager: Csonka Lili, Grafikai tervezés/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! A feltüntetett árak HUF-ban értendők!



4 KÍGYÓ PATIKA
Az év minden
napján nyitva!



Garantált
minőség
145 éve!

A tüdő vitaminja



A TÜDŐNK FONTOS MINT A LEVEGŐ



KOMPLEX TÁMOGATÁS

A tüdőnk kiemelt figyelmet érdemel, hiszen egy nap 44 ezer alkalommal használjuk. Sok külső hatásnak van kitéve, ezért megalkottuk a tüdő számára szükséges Vitaminokat és Cordyceps-et tartalmazó air⁷ kapszulát.

Magasfokú védelem a légzőszervi megbetegedéseket okozó baktériumok ellen a tüdő vitalitásának fokozásával.

Növeli a tüdő oxigénfelvevő kapacitását így fokozza a szervezet oxigénellátását ezzel segítve, hogy az oxigén gyorsabban eljusson a test minden részéhez.

Vitaminokat és Cordyceps-et tartalmazó étrend-kiegészítő kapszula.

TOVÁBBI INFORMÁCIÓK:

WWW.AIR7.HU

25%
Árkedvezmény

Az akció
2020. november 30-ig,
vagy a készlet erejéig tart!

AIR 7
A tüdő vitaminja
étrend kiegészítő
kapszula
30x



Eredeti ár: 7679.-

5759.-

Egységár: 191,96.-/db
Megtakarítás: 1920.-

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

10+1 jó tanács a fertőzések megelőzésére

Sokat tehetünk annak érdekében, hogy elkerüljük a különféle fertőzéseket az őszi idő beköszöntével. Természetesen nem létezik 100%-os védelem, de jelentősen csökkenthetjük a ránk leselkedő láthatatlan vírusok és baktériumok egészségünket károsító hatásait.

- **HIGIÉNÉ** – Gyakori és alapos, legalább 20 másodpercig tartó kézmosás, lehetőleg valódi szappannal. A kézfertőtlenítők túl gyakori használata tönkre teheti a bőr természetes védekező képességét! Felmosáshoz, takarításhoz is használjon fertőtlenítő tisztítószer! Szellőztessen gyakran!

- **TARTSON TÁVOLSÁGOT** – A másfél méteres védőtávolság elegendő lehet sorban álláskor, vásárláskor, vendéglátó helyeken való tartózkodáskor.

- **D-VITAMIN** - A D-vitamin az egyik legősibb vegyülete szervezetünknek, melyre szinte valamennyi szervrendszerünk megfelelő működéséhez szükség van. Hiánya vagy alacsony szintje számos betegség kockázatát növelheti. A D-vitamin hatására a légcsőben és a tüdőben antimikrobiális fehérjék termelődnek és védelmet nyújtanak a légúti fertőzésekkel szemben.

- **MAGNÉZIUM** – a D-vitamin hasznosulásához nélkülözhetetlen

- **CINK** – Az immunrendszer normál működését támogatja

- **ALUDJON ELEGET!** Az alváshiány ugyanis gyengíti az immunrendszert. Számos tanulmány igazolta, hogy az alváshiány drasztikusan csökkenti az immunsejtek számát. Az, hogy kinek mennyi alvásra van szüksége, egyénenként

változó, átlagosan azonban egy egészséges felnőtt éjszakánként 7-9 óra pihentető alvást igényel.

- **KERÜLJE A KÁROS SZENVEDÉLYEKET!**

Kerülje az alkoholt! A túl sok alkohol fogyasztása is gyengíti az ellenálló képességet. Daganatkeltő hatása mellett a dohányzás, az alkalmankénti is, gyengíti az immunrendszert. Azáltal, hogy kiszáritja a légutak nyálkahártyáit, kedvez a gyulladásos folyamatoknak és akadályozza a légutak természetes tisztulási mechanizmusát.

- **TARTÓZKODJON SOKAT FRISS LEVEGŐN!**

D-vitamin-szükségletünk jelentős részét szervezetünk saját maga állítja elő napfény hatására. Ezért tanácsos minél több időt a szabadban, friss levegőn tölteni jó időben, tavasztól ősziig természetesen megfelelő fényvédelem mellett.

- **TANULJA MEG KEZELNI A STRESSZT!**

A félelem rossz tanácsadó, a stressz gyengíti az immunrendszert.

- **SPORTOLJON!** – Lehetőleg szabad levegőn, egyedül vagy kettesben, semmiképp sem csoportosan. Ne erőltessük túl magunkat, mert az inkább gyengíti az immunrendszert. Már heti egy óra sportolás igazoltan antidepresszáns hatású. Állóképességünket javítja pl.: a gyaloglás, a kocogás, a kerékpározás, a tánc és az úszás is.

- **EGYEN MINÉL TÖBB ZÖLDSÉGET ÉS**

CÉKLÁT! Fogyasszon minél több C-vitaminban gazdag zöldséget és gyümölcsöt ill. omega-3 zsírsavakban gazdag élelmiszereket, pl. tengeri halat.



6 KÍGYÓ PATIKA
Az év minden
napján nyitva!



Garantált
minőség
145 éve!

Megfázásra



A NEOCITRAN EREJE TÖBBFÉLE VÁLTOZATBAN!



A MEGFÁZÁS ÉS INFLUENZA TÜNETEI ELLEN

Neo Citran megfázásra és köhögésre kemény kapszula, 16x: Vény nélkül kapható gyógyszer.

Neo Citran belsőleges por felnőtteknek, 14x: Vény nélkül kapható gyógyszer.

GlaxoSmithKline-Consumer Kft. • 1124 Budapest, Csörsz u. 43., Tel.: 06-1-225-5800 • www.gsk.hu • PM-HU-NEOC-20-00001

Jóváhagyás dátuma: 2020. augusztus • A védjegyek tulajdonosa vagy engedélyezett használója a GSK vállalatcsoport.

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

15%
*Árked-
vezmény*

Az akció
2020. november 30-ig,
vagy a készlet erejéig
tart!

Neo Citran
megfázásra
és köhögésre
kemény
kapszula,
16x

Eredeti ár: 1955.-

1662.-

Egységár: 103,87.-/db
Megtakarítás: 293.-



15%
*Árked-
vezmény*

Az akció
2020. november 30-ig,
vagy a készlet erejéig
tart!

Neo Citran
belsőleges
por
felnőtteknek,
14x

Eredeti ár: 2900.-

2465.-

Egységár: 176,07.-/db
Megtakarítás: 435.-



Egészségpénztári kártyára is megvásárolható. Vény nélkül kapható gyógyszer. A kockázatokról és mellékhatásokról olvassa el a betegájékoztatót, vagy kérdezze meg kezelőorvosát, gyógyszerészét!

Eldugult az orra? Tegyen ellene!



Egyik leggyakoribb betegségünk az évente akár többször is támadó megfázás. Sokak számára a megfázások legkellemetlenebb tünete az orrjáratok eldugulása, amely különösen zavaró lehet, ha a nyugodt alvásban is megakadályoz bennünket. Ha az ornyálkahártyát kórokozók támadják meg, az itt futó hajszálerek kitágulnak, nyálkahártyaduzzanat alakul ki. Az orrban, illetve az orrmelléküregekben képződő váladék felszaporodik és mivel a beszűkült orrjáratokon át nem tud megfelelően ürülni, akadályozza az orrlégzést.

Hogyan kezeljük a megfázás okozta orrdugulást?

Az orrdugulás megszüntetésére a legtöbb esetben már nem elegendő a gyakori orrfújás, mivel ez legfeljebb a váladéktól szabadítja meg az orrjáratokat, de a gyulladásszerű tüneteken, a nyálkahártya-duzzanaton nem segít. Erre a célra hatásos orrcseppek és orrspray-k vannak forgalomban, például az Otrivin RAPID MENTOL 1 mg/ml adagoló oldatos orrspray, amely xilometazolin-hidroklorid hatóanyagának köszönhetően 4 féle módon nyújt segítséget:

- csökkenti az ornyálkahártya duzzanatát
- megszünteti az orrdugulást
- segíti a felgyülemlett váladék kiürülését és
- hűsítő mentolos enyhülést biztosít

Hatása **2 percen belül** megkezdődik és akár **12 órán keresztül** is fennáll.

Az Otrivin RAPID MENTOL orrspray-t az érzékeny nyálkahártya is jól tűri.

Otrivin RAPID MENTOL 1 mg/ml adagoló oldatos orrspray, 10 ml: xilometazolin-hidroklorid hatóanyagú, vény nélkül kapható gyógyszer.
PM-HU-OTRI-20-00007 Jóváhagyás dátuma: 2020. augusztus • A védjegyek tulajdonosa vagy engedélyezett használója a GSK vállalatcsoport.
GlaxoSmithKline-Consumer Kft., 1124 Budapest, Csörsz u. 43., Tel: 06-1-225-5800, www.gsk.hu

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

15%
Árkedvezmény

Az akció

2020. november 30-ig,
vagy a készlet erejéig tart!

Egészségpénztári kártyára is megvásárolható. Vény nélkül kapható gyógyszer. A kockázatokról és mellékhatásokról olvassa el a betegájékoztatót, vagy kérdezze meg kezelőorvosát, gyógyszerészét!

Otrivin RAPID
MENTOL 1 mg/ml
adagoló oldatos
orspray, 10 ml



Eredeti ár: 2186.-

1858.-

Egységár: 185,80.-/ml

Megtakarítás: 328.-

8 KÍGYÓ PATIKA
Az év minden
napján nyitva!



Garantált
minőség
145 éve!

Multivitamin

gsk

Támogassa immunrendszerét Centrum® multivitaminokkal!



*IQVIA 2019. december-2020. május közötti Centrum® A-tól Z-ig® vagy Centrum® Silver 50+ 30 db-os kiszerelés tablettánkénti átlagárához viszonyítva.

Centrum® A-tól Z-ig® és Centrum® Silver 50+ "100+30" akciós csomag: étrend-kiegészítők.

Az A-, a D- és a C-vitamin, valamint a cink hozzájárulnak az immunrendszer normál működéséhez.

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

Forgalmazza: GlaxoSmithKline-Consumer Kft., 1124 Budapest Csörsz u. 43., Tel.: 225-5800, www.gsk.hu

Promóciós szám: PM-HU-CNT-20-00017. Jövőhagyás dátuma: 2020. augusztus.

Centrum® A-tól Z-ig®

"100+30"

akciós

csomag

ÁRKEDVEZMÉNY

Az akció 2020. november 30-ig,
vagy a készlet erejéig tart!

5953.-

Egységár: 45,79.-/db

Centrum® Silver 50+

"100+30"

akciós csomag

ÁRKEDVEZMÉNY

Az akció 2020. november 30-ig,
vagy a készlet erejéig tart!

5953.-

Egységár: 45,79.-/db

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

KÍGYÓ PATIKA
Az év minden
napján nyitva!



Garantált
minőség
145 éve!

Multivitamin gyerekeknek

9

Vibovit
BY EUROVIT®
Immun



HU/VBY/19/0016

**Multivitamin,
a gyerekek ízlésére
szabva**

Magas C- és D-vitamin tartalma támogatja az immunrendszer egészséges működését! 9 féle vitamint és 2 ásványi anyagot tartalmaz.

Étrend-kiegészítő. A Vibovit by Eurovit Immun Gumivitamin vitaminokat és ásványi anyagokat tartalmazó étrend-kiegészítő. Az étrend-kiegészítő használata nem helyettesíti a kiegyensúlyozott, vegyes étrendet és az egészséges életmódot.

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

teva

20%
Árkedvezmény

Az akció
2020. november 30-ig,
vagy a készlet erejéig tart!

Vibovit By Eurovit Immun
Gumivitamin
Vitaminokat és ásványi
anyagokat tartalmazó
étrend-kiegészítő 50x



Eredeti ár: 3905.-

3124.-

Egységár: 62,48.-/db
Megtakarítás: 781.-

Az étrend-kiegészítő nem helyettesíti a kiegyensúlyozott, vegyes étrendet és egészséges életmódot. Forgalmazza: TEVA Gyógyszergyár Zrt. 4042 Debrecen, Pallagi út 13.

10 KÍGYÓ PATIKA
AZ év minden
napján nyitva!



Garantált
minőség
145 éve!

A bélflóra egyensúlyáért

A MAGABIZTOS SÁG BELÜLRŐL FAKAD



ÚJ
GYÓGYSZER



Vény nélkül kapható gyógyszer.

SANDOZ A Novartis
Division

Sandoz Hungária Kft. 1114 Budapest Bartók Béla út 43-47.
Tel.: +36 1 430 2890 www.sandoz.hu 0EL1686/06.20

A BÉLFLÓRA EGYENSÚLYÁÉRT ANTIBIOTIKUM-KÚRA ESETÉN IS

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

15%

*Árked-
vezmény*

Az akció
2020. november 30-ig,
vagy a készlet erejéig
tart!

ELINIX
kemény
kapszula
14x

Eredeti ár: 2169.-

1844.-

Egységár: 131,71.-/db
Megtakarítás: 325.-



15%

*Árked-
vezmény*

Az akció
2020. november 30-ig,
vagy a készlet erejéig
tart!

ELINIX
kemény
kapszula
28x

Eredeti ár: 3349.-

2847.-

Egységár: 101,68/db
Megtakarítás: 502.-



Egészségpénztári kártyára is megvásárolható. Vény nélkül kapható gyógyszer. A kockázatokról és mellékhatásokról olvassa el a betegtájékoztatót, vagy kérdezze meg kezelőorvosát, gyógyszerészét!

Kalcium - Az élet építőköve

Bár a kalcium alapvető élelmiszereinkben - például, tej, tejtermékek – jelentős mennyiségben előfordul, hazai tudományos, reprezentatív felmérés bizonyítja, hogy a magyar felnőtt lakosság jelentős hányada kevesebb kalciumot visz be naponta az ajánlott mennyiségnél.¹ A kalcium fogyasztás kapcsán azt gondolhatnánk, hogy ezzel ráérünk foglalkozni idősebb korunkban. Pedig **a csontok és fogak egészsége mellett a kalcium számos egyéb életműködés szempontjából is nélkülözhetetlen.** Szerepe van a vérárvadásban, szükség van rá az idegrendszer és az izmok működéséhez – hogy csak néhányat említsünk. A kalciumhiány akkor okozhat problémát, hogy ha nem megfelelő az ellátottságunk, **a szervezet ugyanis a csontállományból vonja el a kalciumot** a sejt-szintű élettani folyamatok zavartalan működésének biztosításához. Ez pedig tartósan időskori csonttrikuláshoz, a csontok törékenységéhez vezethet.

BIZTOS FOGYASZT ELÉG KALCIUMOT?

A kalóriát és a szénhidrátot még csak-csak számolgatjuk, de nem biztos, hogy gondolunk a napi kalciumbevételre. Egy kevés tej a reggeli kávénkba, némi sajt a pizzára még nem elegendő csontjaink egészségéhez. Így fordulhat elő, hogy **az ajánlott 800 mg helyett lényegesen kevesebb kalciumot fogyaszt a magyar felnőtt lakosság,** különösen a nők maradnak el jelentősen a kívánt értéktől.¹ A különbség a mennyiségből és a rendszerességből adódik, hiszen a napi szükséglethez még a kalciumot legnagyobb mennyiségben tartalmazó tejtermékekből is minden egyes nap nagyobb mennyiséget, például legalább 1/2 liter tejet vagy egy teljes csomag szeletelt sajtot, vagy például 3-4 pohár joghurtot kellene elfogyasztani.² Ráadásul az egyre több embert érintő laktózérzékenység sokakat megfoszt a természetes, tejtermékekből történő kalcium pótlástól.

HÉTKÖZNAPI ÉTKEK A KALCIUMFELSZÍVÓDÁS ELLEN

A megfelelő kalciumbevétel mellett figyelembe kell venni, hogy **néhány kedvelt ételünk vagy italunk a kalcium megfelelő hasznosulása ellen hat.** A kávé vagy a kóla például koffein tartalmának köszönhetően mérsékeltén vízajtó hatásúak, ezért segítik a kalcium szervezetből történő kiürülését. A szénsavas üdítőitalok fogyasztása a bennük lévő foszforsav tartalom miatt szintén gátolhatja a kalcium megfelelő felszívódását. De számos más, mindennapi étel is tartalmaz foszfort, mint a húsok, húskészítmények, tej és tejtermékek, gabonapelyhek, valamint a zöldség- és főzelékfélék. Mindez összeadódik, így sajnos hazánkban jelentősen az optimális érték fölött van a foszfor bevitel, tovább rontva ezzel kalcium-ellátottságunkat.¹

Kalciumpótláshoz válassza a megújult Calcium-Sandoz® pezsgőtablettát! Vízben teljesen feloldódik, így biztosítja, hogy a szervezete a legjobban hasznosíthassa a bevitt kalciumot. Segít a kalciumhiány megelőzésében és kezelésében, felnőtteknél és gyermekeknél egyaránt.

¹ogyei.gov.hu/OTÁP2014; ²OÉTI 2017 Összefoglaló a magyar felnőtt lakosság tej- és tejtermék fogyasztásáról • OCAL1587/01.20
A Calcium-Sandoz pezsgőtabletta vény nélkül kapható, kalcium tartalmú gyógyszer.
Sandoz Hungária Kft. 1114 Budapest Bartók Béla út 43-47 www.sandoz.hu

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

Calcium-D
Sandoz
600mg/400NE
pezsgőtabletta
20x
OCAL1465/05.19

Eredeti ár: 2222.-
1889.-
Egységár: 94,45.-/db
Megtakarítás: 333.-

Calcium-
Sandoz
pezsgőtabletta
20x
OCAL1572/12.19

Eredeti ár: 1752.-
1489.-
Egységár: 74,45.-/db
Megtakarítás: 263.-

Calcium-
Sandoz
+C-vitamin
1000mg
pezsgőtabletta
10x
OSDZ1388/01.19

Eredeti ár: 1092.-
928.-
Egységár: 92,80.-/db
Megtakarítás: 164.-



15% Árkedvezmény

Az akció 2020. november 30-ig,
vagy a készlet erejéig tart!



Arcmaszk készítése házilag

A koronavírus okozta járvány időszakában minden olyan helyzetben viseljük textil arcmaszkot, amikor több emberrel is találkozhatunk pl. élelmiszer boltokban, gyógyszertárakban, tömegközlekedési eszközön. A 65 év felettek számára minden olyan esetben javasoljuk a magas hőfokon mosható textil maszkok viselését, amikor elhagyják otthonukat.

Arcmaszkot könnyedén készíthetünk akár a háztartásban fellelhető, vagy könnyen és olcsón beszerezhető anyagokból is, néhány egyszerű szabály betartása mellett. FIGYELEM!

A textilből készült arcmaszkokat nem szabad 2 évesnél fiatalabb gyermekekre adni, vagy olyan személyre, akinek légzési nehézségei vannak, eszméletlen, magatehetetlen, vagy más ok miatt nem tudja segítség nélkül levenni a maszkot.

A textil arcmaszk...

- szorosan, de kényelmesen illeszkedjen oldalt az archoz
- legyen rögzítve a fejen hátul összekötött, vagy fülre akasztható madzaggal
- több réteg szövetből álljon
- tegye lehetővé az akadálymentes légzést
- legyen gépben, 60 fokon mosható és szárítható anélkül, hogy károsodna vagy megváltozna az alakja

Kell a textil arcmaszkokat rendszeresen mosni, vagy másképpen tisztítani?

Fontos, hogy rendszeresen, minden viselés után kimossuk az arcmaszkokat.

A Semmelweis Egyetem ajánlása, hogy a maszkok mosása minimum 60 fokon történjen.



Útmutató a varrással elkészíthető arcmaszk elkészítéséhez

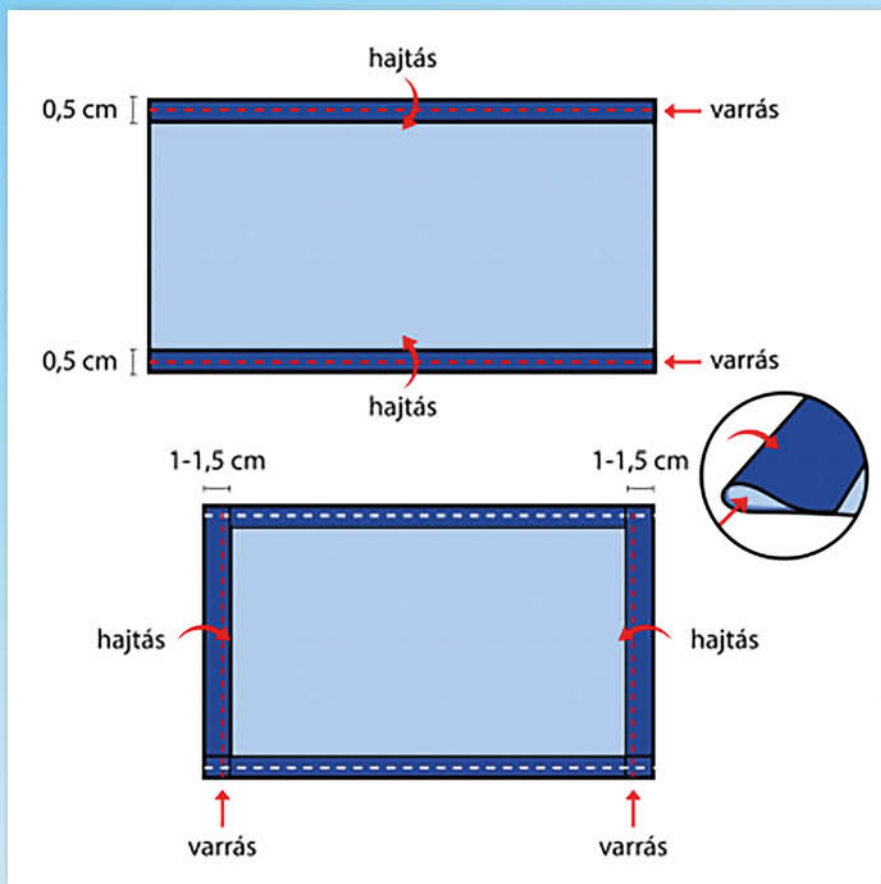
Szükséges anyagok:

- 2 db, kb. 25×15 cm méretű pamutszövet / pl.textil pelenka /
- 2 db, 15 cm hosszúságú gumi (vagy textil madzag)
- Tű és cérna
- Olló
- Varrógép

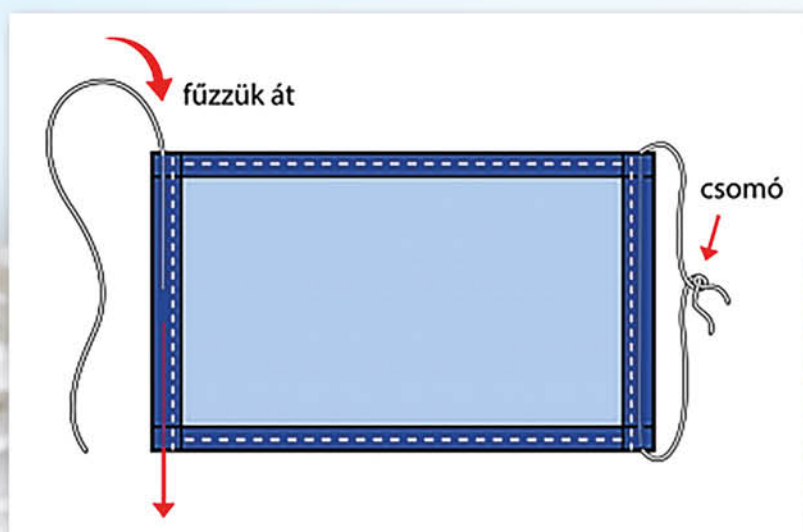


1. Vágjon ki 2 db, kb. 25×15 cm méretű négyzetes pamutszövet darabot. Használjon olyan szorosan szőtt pamutot, mint a steppelt anyag vagy a pamutvászon. Ha nincs más, megteszi egy átlagos póló anyaga is. Illessze a két darab anyagot egymáshoz, a maszkot úgy kell varrni, mintha egyetlen darab anyag lenne.

2. A hosszabbik oldalakat hajtsa be kb. 6 millimétert és szegélyezze. Ezután a rövidebb oldalakat hajtsa be kb. 1,2 centit, és varrja le azokat.



3. Dugjon át egy kb. 15 cm hosszúságú, 3 mm széles gumiszalagot a maszk két oldalán levart szegélyekbe. Ezek lesznek a fülre akasztható hurkok. Használjon egy hosszú tűt vagy hajtűt, hogy átfűzze a gumit a szegélyen. Ha nincs gumiszalagja, használhat hajszalagot vagy gumis fejpántot is, ha pedig csak zsinór áll a rendelkezésre, akkor a kötők lehetnek hosszabbak, így hátul a fejen lehet majd megkötni.



4. Ezután rögzítse varrással a gumi helyét, hogy az ne csúszkáljon.

14 KÍGYÓ PATIKA
Az év minden
napján nyitva!



Garantált
minőség
145 éve!

C-vitamin? Persze, hogy Bérés!

BÉRES

Több,
mint C-vitamin! **



Bérés C-vitamin 1000 mg RETARD filmtabletta csipkebogyó kivonattal + 2000 NE D₃-vitamin étrend-kiegészítő készítmény.

*A C- és D-vitamin hozzájárul az immunrendszer megfelelő működéséhez.

**C-vitamin mellett D-vitamint és csipkebogyó kivonatot tartalmaz.

www.beres.hu

Forgalmazza: Bérés Gyógyszergyár Zrt., 1037 Budapest, Mikoviny utca 2-4.

CVT20DKNGYO

BÉRES A nevünket adjuk az egészséghez

20%
Árkedvezmény

Az akció
2020. november 30-ig,
vagy a készlet erejéig tart!



Bérés C-vitamin
1000 mg RETARD
filmtabletta csipkebogyó
kivonattal + 2000 NE
D₃-vitamin 90x

Eredeti ár: 3595.-

2876.-

Egységár: 31,95.-/db
Megtakarítás: 719.-

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

LACTOBACILLUSOKKAL AZ EGYENSÚLYÉRT – BABÁKNAK ÉS MAMÁKNAK

Lactobacillus rhamnosus és Lactobacillus reuteri – két probiotikus baktérium, amelyek általában jelen vannak a nők egészséges hüvelyflórájában. Ma már kapszulázott formában, szájon át is bejuttathatók a szervezetbe, mert baktériumai ebben a formában képesek túlélni az utazást az emésztőcsatornán keresztül, és képesek eljutni a hüvelybe.

Az egészséges hüvelyflórában túlsúlyban vannak a jótékony laktobacillusok, melyek hozzájárulnak a hüvelyi pH savas közegének fenntartásához azáltal, hogy anyagcseréjük során tejsavat termelnek. Az ugyanekkor keletkező hidrogén-peroxid védelmet nyújt a kórokozó baktériumokkal szemben.

Normál esetben a hüvelyflóra egyensúlyát intim testrészeink egészséges működése tartja fenn. Az antibiotikum kezelések, a gombaellenes szerek használata és egyéb hatások károsak lehetnek az intim flóra egyensúlyára. A tejsavbaktériumok számának csökkenése, teret adhat a fertőzést és gyulladást okozó gombák, és baktériumok elszaporodásának.

A hüvelyflóra egyensúlyát befolyásolja az életkor és a hormonális állapot is. Ilyen esetek például a pubertás, a terhesség és a változó kor. Ekkor esendőbbé válik a női szervezet és az intim flóra egyensúlya könnyebben felborulhat.

A Bonolact® Baby csepp a baba születésétől kezdve alkalmazható élőflórás készítmény, a csecsemők bélfloájának támogatására. A nap bármely időszakában, étkezéstől függetlenül adható.

A Bonolact® Baby csepp Lactobacillus rhamnosus GG®-t tartalmaz, melynek természetes élettere az emberi szervezet. A Lactobacillus rhamnosus GG® olyan alaposan tanulmányozott és sokrétű kutatási eredményekkel rendelkező tejsavbaktérium, amely csecsemők-nél, gyermekeknél jól kiegészíti a bélfloát.

A tejsavbaktériumok más baktériumokkal együtt a bélfloóra természetes összetevői. Normál körülmények között az emberi vékony- és különösen a vastagbélben fordulnak elő.

A bélfloóra egyensúlyát számos tényező befolyásolhatja. Ilyenek például a vírusos – vagy bakteriális bélfertőzések, vagy különböző gyógyszeres kezelések, mint például az antibiotikumok. Befolyásoló tényező lehet még a tápszerváltás és a hozzátáplálás megkezdés is.

Ne feledjük! Babáknak és mamáknak is fontos a bél- és az intimflóra egyensúlya, gondoskodjunk róla!



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

25%
Árked-
vezmény

Az akció
2020. november 30-ig,
vagy a készlet erejéig
tart!

BONOLACT
PRO+
FEMINA
probiotikum
kapszula
14x



Eredeti ár: 3999.-
2999.-
Egységár: 214,21.-/db
Megtakarítás: 1000.-

25%
Árked-
vezmény

Az akció
2020. november 30-ig,
vagy a készlet erejéig
tart!

BONOLACT
BABY
csepp
10ml

Eredeti ár: 3899.-
2924.-
Egységár: 292,40.-/ml
Megtakarítás: 975.-

ERŐS
ELLENFELE
A FÁJDALOMNAK



400 MAX

VÉNY NÉLKÜL KAPHATÓ
MAXIMÁLIS
HATÓANYAG-TARTALOMMAL

SAHUJBU.20.03.0110(2020.03.09.)

Ibuproféntartalmú, vény nélkül kapható gyógyszer.

Sanofi-aventis Zrt. – 1045 Budapest, Tó u. 1-5. Telefon: (+36 1) 505 0050 – Gyógyszer- és egyéb termékinformációs szolgálat: (+36 1) 505 0055 – web: www.algoflex.hu, www.sanofi.hu

SANOFI

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

MONDJ
IGENT
AZ ALLEGRÁRA,
és enyhítsd
az allergia tüneteit!

Allegra®

csalánkiütés
esetén

szénanátha
esetén



Nem álmosít • Gyorsan hat* • 24 órán át véd

Az Allegra filmtabletta fexofenadin hatóanyagú vény nélkül kapható gyógyszer.

*Az Allegra 120 mg filmtabletta az alkalmazást követő 1-3 órán belül fejti ki hatását. Az Allegra 120 mg filmtabletta a szezonális szénanátha, míg a az Allegra Forte 180 mg filmtabletta a krónikus csalánkiütés tüneteinek enyhítésére szolgál. SANOFI-AVENTIS Zrt. – 1045 Budapest, Tó utca 1-5. – Telefon: (+36 1) 505 0050 Gyógyszer- és termékinformáció: (+36 1) 505 0055
Web: www.sanofi.hu, www.allegra.hu – SAHU.CFEX.20.03.0128 (2020.03.26.)

SANOFI

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

15%

Árked-
vezmény

Az akció
2020. november 30-ig,
vagy a készlet erejéig
tart!

ALGOFLEX FORTE DOLO
400mg filmtabletta 20x

1794.- Eredeti ár: 2110.- Egységár: 89,70.-/db
Megtakarítás: 316.-

ALLEGRA 120mg
filmtabletta 30x

2294.- Eredeti ár: 2699.- Egységár: 76,47.-/db
Megtakarítás: 405.-

ALLEGRA FORTE 180mg
filmtabletta 30x

3025.- Eredeti ár: 3559.- Egységár: 100,83.-/db
Megtakarítás: 534.-

EGÉSZSÉGPÉNZTÁRI
KÁRTYA
EP

KÍGYÓ PATIKA
Az év minden
napján nyitva!



Garantált
minőség
145 éve!

Fájdalom csillapítás

17

Ketodex®

Segítség a fájdalom ellen.



- Hátfájás
- Fogfájás
- Menstruációs fájdalom

M BERLIN-CHEMIE
MENARINI

Innovációval az életminőség javításáért

Berlin-Chemie/A Menarini Kft.

2040 Budaörs, Neumann János u. 1.

Tel.: 06-23-501-301



*A Ketodex az egyetlen dexketoprofén hatóanyagú vény nélkül kapható gyógyszer enyhe és közepes súlyos akut fájdalmak tüneti kezelésére.

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

15%
Árked-
vezmény

Az akció
2020. november 30-ig,
vagy a készlet erejéig
tart!

KETODEX
25mg
filmtabletta
20x



Eredeti ár: 2390.-
2032.-
Egységár: 101,60.-/db
Megtakarítás: 358.-

15%
Árked-
vezmény

Az akció
2020. november 30-ig,
vagy a készlet erejéig
tart!

KETODEX
25mg
granulátum
20x



Eredeti ár: 2390.-
2032.-
Egységár: 101,60.-/db
Megtakarítás: 358.-

Egészségpénztári kártyára is megvásárolható. Vény nélkül kapható gyógyszer. A kockázatokról és mellékhatásokról olvassa el a betegtájékoztatót, vagy kérdezze meg kezelőorvosát, gyógyszerészét!



Elég a puffadásból!

Espumisan[®]
Szimetikon



lebontja
a gázbuborékokat



nem szívódik fel



cukorbetegek
is szedhetik



**BERLIN-CHEMIE
MENARINI**

Innovációval az életminőség javításáért!
Berlin-Chemie/A. Menarini Kft.
2040 Budaörs Neumann János u. 1.
Tel.: 23/501-301

www.espumisan.hu

Szimetikon hatóanyagú, vény nélkül kapható gyógyszer.

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

15%
Árkedvezmény

ESPUMISAN
gyöngy-
kapszula
50x



Eredeti ár: 1999.-
1699.-
Egységár: 33,98.-/db
Megtakarítás: 300.-

Az akció

2020. november 30-ig,
vagy a készlet erejéig tart!

Egészségpénztári kártyára is megvásárolható. Vény nélkül kapható gyógyszer. A kockázatokról és mellékhatásokról olvassa el a betegtájékoztatót, vagy kérdezze meg kezelőorvosát, gyógyszerészét!

KÍGYÓ PATIKA
Az év minden
napján nyitva!



Garantált
minőség
145 éve!

Gyomorégésre

19

Rennie

A Rennie **gyors és hatékony** megoldást
nyújt **gyomorégés és refluxos**
panaszok esetén.



Gazdaságos 60 db-os kiszerelés,
borsmenta, ill. cukormentes változatokban
kedvezőbb darabáron.*

* IQVIA adatbázis fogyasztói átlagár alapján (2020 május).

Hatóanyag: kalcium- és magnéziumkarbonát.
Vény nélkül kiadható gyógyszerek.
Bayer Hungária Kft., 1123 Budapest, Alkotás u. 50.
L.HU.MKT.CC.25.07.2020.2343



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

15%

**Árked-
vezmény**

Az akció
2020. november 30-ig,
vagy a készlet erejéig
tart!

Rennie
rágótabletta
60x

Eredeti ár: 2109.-

1793.-

Egységár: 29,88.-/db
Megtakarítás: 316.-



15%

**Árked-
vezmény**

Az akció
2020. november 30-ig,
vagy a készlet erejéig
tart!

Rennie
cukormentes
rágótabletta
60x

Eredeti ár: 2109.-

1793.-

Egységár: 29,88.-/db
Megtakarítás: 316.-



Egészségpénztári kártyára is megvásárolható. Vény nélkül kapható gyógyszer. A kockázatokról és mellékhatásokról olvassa el a betegtájékoztatót, vagy kérdezze meg kezelőorvosát, gyógyszerészét!

20 KÍGYÓ PATIKA
AZ év minden
napján nyitva!



Garantált
minőség
145 éve!

Tiszta légutak



Nasivin®

Kíméletes
tartósítószermentes
összetétel



Nincs idő a megfázásra!

Egy átlagos megfázás akár egy hétig is eltarthat.
A gyakori tünetek között szerepel:

- az **orrdugulás**,
- torokfájás,
- tüsszögés,
- és köhögés.

Szeretetteljes gondoskodással és a megfelelő
orrspray használatával azonban Ön és gyermeke
is hamar talpra állhat.

A **Nasivin® Classic 0,5 mg/ml tartósítószermentes
oldatos orrspray** akár **25 másodperc alatt enyhülést
biztosít**. Az utasítások pontos betartásával akár
2 nappal* hamarabb meggyógyulhat a náthából.

A **Nasivin® Kids 0,25 mg/ml tartósítószermentes
oldatos orrspray** hatása akár 12 órán át tart.



AKÁR **12** ÓRÁN ÁT HAT

*A fiziológiás sóoldattal összehasonlítva.

Nasivin Classic 0,5 mg/ml tartósítószermentes oldatos orrspray 10 ml. Nasivin Kids 0,25 mg/ml tartósítószermentes oldatos orrspray 10 ml.
Vény nélkül kapható, oximetazolin-hidroklorid hatóanyag tartalmú gyógyszerek.

P&G Hungary Kkt., 1082 Budapest, Kisfaludy u. 38. • Tel.: +36 1 451 1256 • www.nasivin.hu • MAT-HU-NASIVIN-20-000019

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

20%
*Árked-
vezmény*

Az akció
2020. november 30-ig,
vagy a készlet erejéig
tart!

Nasivin
classic
0,5 mg/ml
tartósítószermentes
oldatos
orrspray
10ml



Eredeti ár: 1990.-
1592.-
Egységár: 159,20.-/ml
Megtakarítás: 398.-

20%
*Árked-
vezmény*

Az akció
2020. november 30-ig,
vagy a készlet erejéig
tart!

Nasivin
Kids
0,25 mg/ml
tartósítószermentes
oldatos
orrspray
10ml



Eredeti ár: 1990.-
1592.-
Egységár: 159,20.-/ml
Megtakarítás: 398.-

Egészségpénztári kártyára is megvásárolható. Vény nélkül kapható gyógyszer. A kockázatokról és mellékhatásokról olvassa el a betegájékoztatót, vagy kérdezze meg kezelőorvosát, gyógyszerészét!

NE HAGYD, HOGY A MEGFÁZÁS LEDÖNTSÖN A LÁBADRÓL!

A hűvös, nyirkos idő beköszöntével gyakran a megfázást és influenzát okozó vírusok is megjelennek. Az alábbi tippek segítségével azonban hatékonyan küzdhetsz a betegség ellen, vagy ha már kialakult, enyhítheted a tüneteket.

Mivel ősszel és télen kevesebb friss zöldséget és gyümölcsöt fogyasztunk, valamint a hideg-meleg drasztikus váltakozását sem viseli könnyen a szervezetünk, ilyenkor hajlamosabbak vagyunk megfázni. Érdemes tehát ebben az időszakban támogatni az immunrendszer működését, például úgy, hogy C-vitamin, D-vitamin és cink tartalmú multivitamin készítmény szedésével egészítjük ki étrendünket. A rendszeres sportolás szintén ellenállóbbá tehet, azonban fontos, hogy a mozgás után ne menj ki izzadtan a hidegbe! A vírusok elleni védekezésben kiemelt szerepe van továbbá a higiénának, mindenekelőtt a rendszeres, kellően hosszú ideig tartó kézmosásnak. A szájat és orrot fedő arcmaszk viselése és a zsúfolt helyek kerülése szintén erősen ajánlott - bármilyen légúti vírusfertő-

zés elleni védekezésről is van szó!

Előfordul azonban, hogy sokat tettel a megelőzés érdekében, mégis lebetegszel. Ilyenkor segít az Aspirin® Plus C, ami hatékony készítmény a megfázáshoz kapcsolódó tünetek - például a fejfájás, a torokfájás és a láz - kezelésére, továbbá C vitamint is tartalmaz.

Az Aspirin® Plus C nem tartalmaz cukrot, így szigorú diéta vagy cukorbetegség esetén is szedheted. Pezsgőtabletta formájából adódóan könnyedén bevehető gyógyszer.

Aspirin® Plus C – Kezdődő megfázás esetén



Forgalmazza: Bayer Hungária Kft.,
1123 Budapest, Alkotás u. 50.

Az Aspirin® Plus C 400 mg/240 mg pezsgőtabletta acetilszalicilsav és aszkorbinsav hatóanyag tartalmú, vény nélkül kapható gyógyszer. L. HU. MKT. GG. 25.08.2020. 2361

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

16%
Árkedvezmény

Az akció
2020. november 30-ig,
vagy a készlet erejéig tart!



Aspirin®
Plus C
pezsgőtabletta
20x



Eredeti ár: 2369.-
1990.-
Egységár: 99,50.-/db
Megtakarítás: 379.-

Levendula – a 2020. év gyógynövénye

Egy gyógynövények kutatásával foglalkozó német szakértői csoport az idén a levendulát választotta az év gyógynövényének. A levendula (*Lavandula angustifolia*) manapság az egyik legismertebb és az egyik legnépszerűbb gyógy-és kultúrnövény. Egyre népszerűbbek a hazai termőterületeken szervezett „Szedd magad” akciók is, ahol hasznos információkhoz juthatunk a növény termesztésével és felhasználásával kapcsolatban is. Fontos hatóanyagai között megemlítendő a nagyon kellemes illatú illóolaj a linalol és linalil-acetát, de tartalmaz flavonoidokat, kumarinokat és csersavakat is.

Levendula felhasználása, gyógyhatása

- Fokozza a testi és lelki frissességet.
- Antibakteriális, fertőtlenítő, gyulladást csökkentő hatása van.
- Aromaterápiában használva feszültségoldó, idegerősítő, nyugtató hatású. Enyhíti a fejfájást, a depresszív kedélyállapotot, segíti az elalvást, az alvászavarokat megszünteti.
- A pattanásos, gyulladásos bőrt bekenve nyugtatja. Hatásos pikkelysömörre és ekcémára is. Enyhíti a napozás okozta leégést.
- Masszírozások alkalmával a fáradtságot, izomfájdalmakat, a reumás fájdalmakat csökkenti.
- Az immunrendszert erősíti, élénkíti,
- Hatékony zsíros hajra és korpás fejbőrre is.
- Fürdővízbe cseppentve és kicsi tejet hozzáadva segít, hogy bársonyos legyen bőrünk.
- Női betegségeknél hatásos irrigáló szer. Recept: 1 liter kamillateához 4-5 csepp levendulaolaj.
- Rovarcsípéseket csillapítja, segíti a horzsolások és kisebb sebek gyógyulását.
- Párnánkra cseppentve, vagy párnahuzatunkba szárított levendulát téve segíti alvásunkat.
- A bőrápolásban is kiváló. Számos kozmetikum alkotórésze.
- Izmok és ízületek gyulladásának csökkentésére.
- A belőle készült tea kiváló nyugtató, szélhajtó.

Hogyan használjuk?

Fürdővízbe: Egy kádnyi vízhez öntsünk egy marék levendulavirágból készített főzetet 50 gramm levendulát forrázzunk le 1 liter vízzel, majd hagyjuk állni 10-15 percig -, vagy egyszerűen cseppentsünk néhány csepp levendulaolajat a vízbe.

Teaként: 2 teáskanálnyi levendulavirágot öntsünk le egy csésze forrásban lévő vízzel, majd hagyjuk állni 5-10 percig. Szűrjük le, és ízlés szerint izesítsük mézzel.

Masszázsolajnak: 10 ml mandula- vagy jojobaolajba keverjük 4-5 csepp levendulaolajat. Tároljuk hűvös, sötét helyen.

Párologtatva: Az aromamécses táljába öntsünk kevés vizet, ebbe csepegtessünk 4-5 csepp levendulaolajat.

Érdekesség

- Az ókori görögök és rómaiak tisztító tulajdonságáért és illatáért kedvelték a levendulát.
- Szárított virágja általános rovarűző, leginkább molyok ellen szokták használni.
- Kertben más növény - általában rózsza - mellé ültetve elűzi a levéltetveket.

FÁT APRÓRA VÁG	A KÓRHÁZ JELE DURVA, OTROMBA	VÉDELEM ALATT TART	FÉLRE-ESŐ KIS KUCKÓ	BÉR ELEMEI	SAJÁT KEZÜLEG, RÖVIDEN	ERŐS MADZAG APRÓ SZÁRNYAS	KILO-, RÖVIDEN KUNYHÓT BEFED	NÉMÁN INTÓ!	ÁLLHATA-TOSSÁG IPSZILON	HÚS-SZELETI BIOLÓGIAI EGYSÉG	AMPER, RÖVIDEN BOSSZÚS SZÓCSKA	TANÁCSOLÓ
1.												E
VAGON-FÉKEZŐ ESZKÖZ				SZÁJAT NYIT NEMES ITAL					MAGÁN-EGYÉNI ÖSSZE-HORDÁS			
KIINDULÁSI PONT				BAKONYI PATAK ÉLES ESZÜ				KÜLSŐ BUROK NÖVÉNYI FŐZET			AZONOS MÁSSAL-HANGZÓK PUSZTÍT	
HASZONTALAN NÖVÉNY		KÖNNYEN OMLÓ KIPLING MEDVÉJE								EHHEZ HASONLÓ BÍRÁS-KODIK		
FÉL ADAG!		A LÁB IZÜLETE ÁBEL FIVÉRE			TALÁL BORSODI HELYSÉG				ÁLNÉV IS VAN ILYEN TANUL AZ ESETBŐL			
TÁBORI NAPIREND UTOLSÓ PONTJA						IMITT-...; NÉHOL ROVAREVŐ MADÁR					A TÁRGY RAGJA GRAVÍROZÁS	
NEMES-GÁZ 2.	KONYHAI EDÉNY			FÖLDGÁT MAJDNEM FORRÓ			RENBEN, PAJTÁSI GLASGOW LAKOSA				VONAT ELEJEI BESZÉLŐT ELNÉMÍT	
				GYENGÉLKEDÉS CÖLÖP-DÖNGŐLŐ								
HENRY, RÖVIDEN ... MARINO			ELEKT-RONVOLT, RÖVIDEN JÓKORA		JÁR NEKI LAKATOT TESZ RÁ					NAP-SZÁLLTA ALVÁSBÓL ÉBRESZT		
A MANGÁN VEGYJELE		KAROL VÍZI SPOR-TOT ŪZ			ILYEN IZŪ A KÖNNY SMIRGLI SZÉLEI!				NÉMET VÁROS KÓRHÁZI DOLGOZÓ			
ENERGIA, RÖVIDEN	ŪTJÁRA ENGED BENTRŐL SZŐLIT							ZSINÓROS KABÁT MELYIK HELYRE?				
KISZEL-LŐZTETI MAGÁT KIVÁLÓ								HIDEG, RÉGIES SZÓVAL DÉLCEG			LUXEM-BURGI AUTÓJEL AKKOR	
				KÖZÉPEN SIKÁLÓ! CSENDES		ELEVE MEGLEVŐ KIKAP A BABA!					ABLAK-KERETI SEMMI-KOR SEM	
A JOULE JELE		RUHÁT VISEL DOB				EBÉDELŐ ROST-NÖVÉNY				SZERDA, RÖVIDEN SŪTŐDEI MUNKÁS		
VÍZPÁRA		GYAKORI FÉM VELENCE HATÁRAI!			VÉLE-MÉNY RÓMAI 4-ES							
ŐSHAZÁ-BAN VANI VONZÓDIK HOZZÁ					EZ ÉVI VÍZCSEPP!			ELVÉTVÉ FORTE, RÖVIDEN				UTCA, RÖVIDEN
SIEMENS, RÖVIDEN	í						AZ ELSŐ SZÁMŪ BEJÁRAT					

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

BEKÜLDÉSI határidő: 2020. november 15.

Nyári számunk rejtvényének nyertesei:

Horváth Vera

Szeged, Fő fasor

Tanács Mihályné

Zákányszék, Tanya

Nagy Károly

Szeged, Kukovetz Nana u.

A nyerteseket postai úton értesítjük!



30% KEDVEZMÉNY

MINDEN TESTÁPOLÓRA ÉS TESTRADÍRRA,
E KÉT TERMÉK EGYÜTTES VÁSÁRLÁSA
ESETÉN PEDIG MEGAJÁNDÉKOZZUK ÖNT
EGY 2.000,- FT ÉRTÉKŰ
L'ERBOLARIO AJÁNDÉKKUPONNAL IS!

30%
Kedvezmény

La naturale bellezza 100% italiana

L'ERBOLARIO

100% olasz természetes szépség