

Immunerősítés

Iskolakezdés

Gyereksarok

# A LEGMODERNEBB\* TABLETTÁNK TÖBBFÉLE, AKÁR ERŐS FÁJDALOMRA

FEJFÁJÁS LÁZ FOGFÁJÁS



Akciós Fogyasztói ár:

**3 410 Ft**

Algopyrin Neo  
500mg filmtableta, 30db

Ajánlott fogyasztói ár: 3 750 Ft  
Egységár 113,67 Ft/db

EP Egészségpénztári  
kártyára kapható

**9%**

A feltüntetett áraink maximalizált bruttó fogyasztói árak. Egyes patikákban a termékek ára a megjelenített árakhoz képest, negatív irányba eltérhet. Az akció időtartama: 2024. szeptember 1–november 30-ig, vagy a készlet erejéig. A magazinban szereplő akciók nem a gyógyszerfogyasztás növelését, hanem a gyógyszertár népszerűsítését szolgálják. Az esetleges nyomdai hibáért felelősséget nem vállalunk.

\*Az Algopyrin 500 mg tablettához képest. Filmbevonat, könnyen lenyelhető, hosszúka forma, keserű utóíz nélkül.

Az Algopyrin Neo 500 mg filmtableta metamizol-nátrium tartalmú, vény nélkül kapható gyógyszer.

OPELLA HEALTHCARE COMMERCIAL Kft. 1138 Budapest, Váci út 133. E épület 3. emelet. – Tel.: (+36 1) 505 0050 – Gyógyszer- és egyéb termékinformáció: (+36 1) 505 0055

Web: www.sanofi.hu, www.algopyrin.hu MAT-HU-2400599 (2024.06.17.)

sanofi

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

TAGPATIKÁINK BEMUTAKOZÁSA



## Bemutakozik az isaszegi Liget Gyógyszertár

Gyógyszertárunk Isaszegen, a Gödöllői-dombság szívében található, egy csodás elhelyezkedésű, barátságos és folyamatosan fejlődő kisvárosban. A környezettel együtt mi is rengeteget fejlődünk az elmúlt évtizedekben. Igaz ez arra is, hogy törekszünk vásárlóink igényeihez igazítani a gyógyszerkészletünket, de a betegforgalmi helyiség is folyamatosan apróbb változásokon esett át. Ezzel kapcsolatban még rengeteg tervünk és elképzelésünk van, szóval a megújulás a jövőben sem maradhat el.

Patikánk 30 éve működik családi vállalkozásban, jelenleg a legfiatalabb gyógyszerész házaspár vezeti a gyógyszertárat. Fontos számunkra, hogy a kollektíva állandó legyen, hiszen a bizalom nagyon fontos, hogy tudjunk a beteggel beszélgetni, merjen kérdezni tőlünk és tanácsainkat elfogadja. Gyakran előfordul, hogy

csupán tanácsért jönnek be hozzánk, és nagyon hálásak, amikor ezzel javítani tudunk egy problémán. Igyekszünk ebben az állandóan változó világban mindig naprakészek maradni. Visszatérő betegeink, vásárlóink mindig a megszokott mosolygós és segítőkész kolléganőket találják a tára mögött. Bízunk benne, hogy dolgozóink pozitív mentalitása betegeinkre is jótékony hatással bír.

Rengeteg akcióval várjuk betegeinket, havonta változó termékekkel. Emellett szezonális, az évszaknak megfelelő gyógyszerekkel és termékekkel igyekszünk színesíteni a palettánkat. A Szírom kártya bevezetésével további kedvezményeket is tudunk adni.

*Forduljon hozzánk bizalommal!*





## „De nehéz az iskolatáska...”

Amikor elkezdődik a tanítási év, sokan ülnek iskolapadba. Vannak közöttük olyanok, akik már rutinosan veszik az akadályokat, és vannak, akik először lépik át az oktatási intézmények kapuit. Ezzel elindul egy új generáció tanítása, oktatása, nevelése. A világ ezen a területen is sokat változott, lépést kell tartani a mai kor igényeivel és elvárásaival. Én még emlékszem a „mi leszel, ha nagy leszel” vagy a „ha tanulsz, bármi lehet belőled” kezdetű mondatokra, amit a felnőttek előszeretettel hangoztattak az iskola kezdés környékén, pedig a feladat ennél sokkal összetettebb, főleg a kisiskolások körében. A felelősség vagy a feladat túlmutat az oktatási intézmények kapuin, és kiterjed az egész társadalomra. Sokan és sokfélét gondolnak erről a témáról, de van néhány alapvető igazság.

Először is, ma már nem elég a tankönyvet megtanulni vagy megtanítani. Információkkal kell dolgozni, és azokat tudni kell helyesen használni. Meg kell tanítani a gyerekeknek az információkat befogadni, szelektálni és élni a belőlük adódó lehetőségekkel, mert egy mai kislakoláshoz fontos az információsztrádán

való helyes tájékozódás, és tudniuk kell választani az azokból adódó lehetőségekből úgy, hogy az számukra kedvező legyen. Kontrollhelyzetekben, ami nem csupán önfegyelem vagy önmérséklet kérdése, képesnek kell lenniük saját döntést hozni és azokat megélni, mert a kontroll elsősorban a döntéshozás

rutinját segíti elő, amitől a személyiség erősödik. A személyiség önállósodása, megerősödése az élethez szükséges, hiszen ezen keresztül tanulják és irányítják majd az érzelmeiket. Lesznek indulataik, amiket kezelni kell, stabilan kell tartani a mentális egészségüket. Ezekből a kialakulóban lévő személyiségekből épülnek majd fel a közösségek, csapatok, akik közösen fognak feladatokat megoldani. A közös munka, a beilleszkedés, a siker vagy éppen a kudarc megélése, elfogadása szintén egy tanulási folyamat része. Meg kell tanulni az idővel bánni, célokat kitűzni, és azokat olyan úton elérni, ami számukra bejárható a képességük és készségeik alapján. Tudni kell, hogy az elkövetett hiba soha nem bűn, hanem információ, ami jellemzi az adott cselekményt, és lehetséges azt korrigálni.

Tehát a gyerekeket úgy kell tanítani, hogy képesek legyenek a mai kor vívmányait megfelelően használni, legyenek képesek különbséget tenni jó és rossz között, hozzanak saját döntéseket, tudjanak csapatban működni, és az idő ne ellenség legyen, hanem esetleg kerete a tevékenységnek.

Legyen világos, hogy a hibákból tanulni kell, és azokat tudni kell javítani, hogy a virtuális téren mindig többet ad a valóság a társas kapcsolatok terén. Fontos az ölelés, a mosoly, a barátság. Nos, mindezeket kellene bepakolni a most iskolába kerülő gyerekek táskájába, de ezek mellé kell még a tudás megszerzésének lehetősége, az olvasás, az irodalom, a zene, sport, tánc, művészetek iránti figyelem felkeltése és fenntartása. Könnyen belátható módon ebben a projektben mindenkire szükség van. Kell a gyerekek részvétele, kell az iskola és a pedagógus, kell a szülő és a család, sőt kell az egész világ. Mert minden-mindennel összefügg, a munka csak úgy lesz sikeres, ha a gondolataink összhangban vannak a cselekedeteinkkel, és mindennek tükrösképe az életünk. Mert az élet állandó tanulás, az iskolapadban kezdjük, és egy soha véget nem érő történeté válik, mert mindennap tanulunk valamit.

**Akkor becsengetés...**

*Kikilái Gáborné  
Szirom Patikátatógató*





# Iskolakezdés okosan pasztillába zárt megelőzés és védelem

Véget ért a nyár, újra itt az ősz – szeptember 1-vel elindul az iskola. A szülők már beszerezték a tanszereket, a rajzeszközöket, a tornaruhát és a váltócipőt – felkészültek rá, hogy gyerekek újra közösségbe menjenek.

Ősszel nem csak az iskola indul újra, hanem a felsőlégúti megbetegedéseket, náthát, influenzát kiváltó kórokozók terjedése is. Minél nagyobb a közösség és minél fiatalabb a gyermek, annál nagyobb a fertőzésveszély. Hogy konkrétan milyen mikroorganizmus idézi elő a fertőzést, annak általában nincs jelentősége: több, mint 200 felsőlégúti megbetegedést kiváltani képes kórokozót ismerünk. Az influenzavírus mellett megemlítendő a Rhinovírus, légúti óriássejtes vírus (RSV), Adenovírus, Enterovírus. Szerencsére az általuk okozott betegségek az esetek nagy részében oki kezelés nélkül gyógyulnak.

## „Vírus ellen nincs orvosság!”

Vírus ellen nincs orvosság, a leghatékonyabb fegyverünk a megelőzés. A kórokozók fent említett csoportja cseppfertőzés útján – közvetlen vagy közvetett kontaktus révén – terjed. Az iskolában ez a kontaktus könnyen létrejön.

## Megoldás: a prevenció!

Felső légutaink első vonalbeli védelmét a száj-és ornyálkahártya biztosítja. Külső behatások révén a nyálkahártya felületén mikrosérülések és mikrogulladások alakulnak ki, kaput nyitva a kórokozók előtt. A nyálkahártya épsége és annak védelme ezért kiemelt fontosságú a felsőlégúti betegségek megelőzésében. Ebben segíthetnek az olyan innovatív készítmények, melyek a nyálkahártya épségét támogatják. A Medistus® Antivirus lágypasztilla gyógyszer-növényekből álló hatóanyag-kombinációja filmszerű védőréteget képez a száj – és a garat nyálkahártyáján. Ez a védőréteg fizikai akadályt alkotva hozzájárul a szájnyálkahártya védelméhez, csökkentve a kórokozók (vírusok és baktériumok) behatolásának kockázatát a gazdaszervezet sejtjeibe. A készítmény 6 éves kortól, iskolás korú gyermekeknek biztonságosan adható.

Vitaplus Kft.

**VÁLASSZA MEDISTUS®  
ANTIVIRUS LÁGYPASZTILLÁT  
a felsőlégúti megbetegedések  
megelőzésére a fokozottan  
fertőzésveszélyes környezetben!**

## CORNEREGEL szemgél 10 g

EP

A Corneregel® szemgél a szem nem gyulladáso eredetű szaruhártya betegségeinek kezelésére ajánlott. Elősegíti a szaruhártya-sérülések regenerálódását égésnél, felmaródásnál, sérüléseknél, műtét után.

Dexpanthenol hatóanyagú, vény nélkül kapható gyógyszer.

Bausch & Lomb Poland sp.z.o.o. Magyarországi Fióktelepe,  
1134 Budapest, Váci út 33.



2 490 Ft\* helyett:

**2 120 Ft\*\***

E. ár: 212,00 Ft/g

**-15%**

E.ár: Egységár \*Ajánlott Fogyasztói ár \*\*Akción Fogyasztói ár  
A feltüntetett áraink maximalizált bruttó fogyasztói árak. Egyes patikákban a termékek ára a megjelenített árakhoz képest, negatív irányba eltérhet.

Az akció időtartama: 2024. szeptember 1-től november 30-ig, vagy a készlet erejéig. A magazinban szereplő akciók nem a gyógyszerfogyasztás növelését, hanem a gyógyszerártár népszerűsítését szolgálják. Az esetleges nyomdai hibákért felelősséget nem vállalunk.

**GYÓGYSZER ÉS GYÓGYSZERNEK NEM MINŐSÜLŐ GYÓGYHATÁSÚ TERMÉK ESETÉN A KOCKÁZATOKRÓL ÉS A MELLÉKHATÁSOKRÓL OLVASSA EL A BETEGTÁJÉKOZTATÓT, VAGY KÉRDEZZE MEG KEZELŐORVOSÁT, GYÓGYSZERÉSZÉT!**

## MEGFÁZÁS? VÍRUS? INFLUENZA? MEGELŐZHETŐ!

EP 1890 Ft\* helyett:  
**1530 Ft\*\***  
E.ár: 153,00 Ft / db

**-15%**

VitaPlus®

- Vírusok és baktériumok elleni védelem.
- Fertőzések és légúti megbetegedések megelőzésére fizikai akadályképzés által.
- 100%-ban természetes hatóanyag.
- Színezék- és tartósítószermentes.
- Cukor-, glutén- és laktózmentes.
- Hatékonysága tudományos vizsgálatokkal igazolt.



**VÉDELEM A FOKOZOTTAN  
FERTŐZÉSVESZÉLYES  
HELYEKEN:**



UTAZÁS



TÖMEGKÖZLEKEDÉS



OKTATÁS



ORVOSI RENDELŐ



RENDEZVÉNY



VÁSÁRLÁS

## Fókuszban az alvás és a memória

Idősebb korban az alváshossz rövidülése és az alvásminőség rosszabbodása kapcsolatban lehet a demencia kialakulásával és a korai halálozással.\* Az alvás egyik legjobban ismert hatása a memóriával kapcsolatos, azonban az alvás mély, memóriát erősítő szakaszai sajnos már a 30-as éveink végén hanyatlásnak indulnak.



Egy 2011-ben indult, 8 évig tartó, 6376 (65 évnél idősebb) személy részvételével lezajlott vizsgálat eredményei alapján azok a személyek, akik éjszakánként 5 órát, vagy annál kevesebbet alszanak, közel kétszer valószínűbben lesznek demensek azokhoz képest, akik hosszabb ideig alszanak. A demencia megjelenésének kockázata szintén magasabb azoknál, akik számára legalább 30 percbe telik, mire sikerül elaludniuk.\*

A megfelelő mennyiségű és minőségű alvás tehát a kognitív képességeink és a jó memóriánk megőrzésének egyik legfontosabb eleme.

### Az élet fejben dől el!

Ha nem szeretnénk idő előtt elfelejteni szeretteink nevét, a velük töltött legkedvesebb emlékeinket vagy egyszerűen csak 50 év felett is frissek és versenyképesek akarunk maradni a munkahelyünkön, akkor az agyi vérkeringésünk karbantartására is oda kell figyelnünk. 40 év felett, illetve napi

8 órában ülő munkát végzők esetében az (agyi) vérkeringés lassulhat, melynek következtében az agy nem jut a megfelelő működéshez szükséges mennyiségű oxigénhez. Ez rövid távon memóriazavarokat, ingerlékenységet és mentális kimerültséget okozhat, hosszú távon pedig felgyorsítja az agy öregedését, a kognitív funkciók hanyatlását.

### Egy megoldás 2 problémára

A minőségi alvásban és az egészséges (agyi) vérkeringés fenntartásában nyújt segítséget a kettős hatású Nottevit Focus Sleep® kapszula. Hozzászokást nem okozó, macskagyökér-, komló- és golgotavirág kivonatokkal segíti az esti stresszoldást és a nyugodt, pihentető alvást, emellett bakopa, ginkgo biloba és rózsagyökér kivonatokkal támogatja a megfelelő (agyi) vérkeringés, ezáltal pedig a megfelelő agyi működés és kognitív funkciók fenntartását.

### Kinek ajánljuk?

Elsősorban azoknak, akikkel előfordul, hogy esténként a stressz miatt nem vagy csak nehezen tudnak elaludni, nem alszanak eleget, vagy éjszaka során felébrednek, és a kialvatlanság mellett a memória, a gondolkodás, a kognitív funkciók megőrzéséhez is szeretnének segítséget kapni. Kifejezetten javasolt 40 év felettieknek, akik szeretnék minél hosszabb távon megőrizni mentális teljesítőképességüket és memóriájukat, az alváshigiéniá javítása mellett.

GEMIL Pharma Zrt.

\* Sleep difficulties, incident dementia and all-cause mortality among older adults across 8 years: Findings from the National Health and Aging Trends Study, J Sleep Res. 2021 Dec; 30(6): e13395.

## NOTTEVIT FOCUS SLEEP étrend-kiegészítő kapszula 30 db

Növényi kivonatokat és B-vitaminokat tartalmazó kettős hatású étrend-kiegészítő kapszula a nyugodt, pihentető alvásért és a megfelelő agyi vérkeringés és memória fenntartásáért.

Bakopa teljes növény kivonatot, macskagyökér gyökérkivonatot, rózsagyökér gyökérkivonatot, páfrányfenyő levélkivonatot, komló toboz kivonatot, golgotavirág föld feletti rész kivonatot tartalmazó, étrend-kiegészítő.

GEMIL Pharma Zrt.



5-230 Ft\* helyett:

**4 450 Ft\*\*** -15%

E. ár: 148,33 Ft/db

## BIOMED ÖRDÖGCSÁKLYA krém FORTE 70 g

Elhúzódó mozgásszervi problémák, kopások esetén sajgó testrészek helyi bemasszírozására ajánlott, bőrápolási céllal. Megnövelt hatóanyag tartalommal, hozzáadott kajeput és eukaliptusz illóolajokkal.

Kozmetikum



1-140 Ft\* helyett:

**1 030 Ft\*\*** -10%

E. ár: 14,71 Ft/g

EP Egészséggépzési kártyára kapható

E.ár: Egységár

\*Ajánlott Fogyasztói ár \*\*Akciós Fogyasztói ár

A feltüntetett áraink maximalizált bruttó fogyasztói árak. Egyes patikákban a termékek ára a megjelenített árakhoz képest, negatív irányba eltérhet.

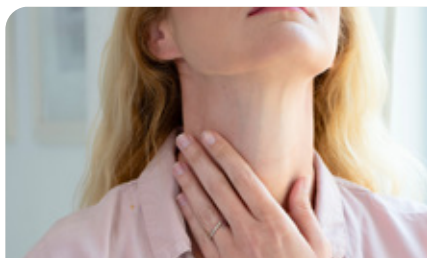
Az akció időtartama: 2024. szeptember 1-től november 30-ig, vagy a készlet erejéig. A magazinban szereplő akciók nem a gyógyszerfogyasztás növelését, hanem a gyógyszerértékesítést szolgálják.

Az esetleges nyomdai hibáért felelősséget nem vállalunk.

**AZ ÉTRENDE-KIEGÉSZÍTŐ NEM HELYETTESÍTI  
A KIEGYENSÚLYOZOTT, VEGYES ÉTRENDET  
ÉS AZ EGÉSZSÉGES ÉLETMÓDOT!**



## Whitelab Pajzsmirigy alulműködés (TSH) Gyorsteszt Hogyan működik és miért fontos a TSH ellenőrzése?



A pajzsmirigy alulműködés, más néven hypothyreosis, egy gyakori és egyben sokaknál rejtve maradó egészségügyi probléma. Ennek az állapotnak a lényege, hogy a pajzsmirigy nem termel elegendő hormont, ami számos testi folyamatot, köztük az anyagcserét, lelassíthat. A tünetek közé tartozik a fáradékonyság, súlygyarapodás, hidegérzékenység, depresszió és memóriazavarok. Az állapot időben történő felismerése és kezelése elengedhetetlen az életminőség javítása érdekében.

### Miért Fontos a TSH szint ellenőrzése?

A TSH (tirotropikus hormon) szint mérése az első lépés a pajzsmirigy alulműködés diagnosztizálásában. Ez egy agyalapi mirigy által termelt hormon, stimulálva a pajzsmirigyet a tiroxin (T4) és trijód-tironin (T3) termelésére. A megemelkedett TSH szint jelezheti, hogy a pajzsmirigy nem termel elegendő hormont. Az időben történő felismerés lehetővé teszi a korai kezelést, megelőzve a súlyosabb tüneteket és javítva az életminőséget.

A Whitelab TSH gyorsteszt innovatív, egyszerű és gyors módszert kínál a pajzsmirigy alulműködés kimutatására egy csepp ujjbegyvérből. A teszt érzékenysége 5 µIU/ml, és kvalitatív eredményt ad a TSH jelenlétéről. Ha a teszt magas TSH szintet mutat, részletesebb laborvizsgálatok szükségesek a pontos diagnózis és kezelés érdekében.

### Hogyan kell alkalmazni a Whitelab Pajzsmirigy alulműködés tesztet?

A tesztelés folyamata rendkívül egyszerű és gyors:

- 1. Készítse elő a tesztet:** Mosson kezet szappannal, öblítse le tiszta vízzel, majd helyezze a tesztkazettát szobahőmérsékletre.
- 2. Minta gyűjtése:** A mellékelt lándzsával szűrje meg az ujjbegyét, majd a kapilláris cseppentővel gyűjtson vért.
- 3. Teszt elvégzése:** Helyezze a vért a tesztkazetta mintacellájába, majd adjon hozzá két csepp pufferoldatot.
- 4. Eredmények leolvasása:** Várjon 10 percet, majd olvassa le az eredményeket.

### Eredmények Értelmezése

**Pozitív eredmény:** Két színes vonal jelenik meg (Teszt és Kontroll). Ez azt jelenti, hogy a TSH szint magasabb a normálnál, és orvoshoz kell fordulni.

**Negatív eredmény:** Egy színes vonal jelenik meg (Kontroll). Ez azt jelenti, hogy a TSH szint normális tartományban van.

**Érvénytelen eredmény:** Ha nem jelenik meg a Kontroll vonal, akkor a teszt érvénytelen, így a teszt megismétlése ajánlott.

Meta Medical Kft.

A WhiteLab TSH gyorsteszt lehetővé teszi, hogy bárki otthon, kényelmesen ellenőrizhesse TSH szintjét. Ideális azok számára, akik nem szeretnének sok vért adni, vagy nincs idejük nagylaboros vizsgálatokra, de gyors és megbízható ellenőrzést szeretnének. Pozitív eredmény esetén mindenképpen javasolt szakorvos felkeresése a megfelelő kezelés megkezdéséhez.

## PAJZSMIRIGY-ALULMŰKÖDÉS (TSH) GYORSTESZT UJJBEGYVÉRBŐL 1 db

A Pajzsmirigy-alulműködés (TSH) Gyorsteszt egy kromatográfiás teszt, amely vérből mutatja ki a TSH-t, 5 µIU/ml határérték-koncentrációval.

Orvostechnikai eszköz  
Meta Medical Kft.



3-570-Ft\* helyett:

**3 030 Ft\*\*** -15%

E. ár: 3030,00 Ft/db

E.ár: Egységár \*Ajánlott Fogyasztói ár \*\*Akción Fogyasztói ár  
A feltüntetett áraink maximalizált bruttó fogyasztói árak. Egyes patikákban a termékek ára a megjelenített árakhoz képest, negatív irányba eltérhet.

Az akció időtartama: 2024. szeptember 1-től november 30-ig, vagy a készlet erejéig. A magazinban szereplő akciók nem a gyógyszerfogyasztás növelését, hanem a gyógyszerár népszerűsítését szolgálják. Az esetleges nyomdai hibákért felelősséget nem vállalunk.

GYÓGYÁSZATI SEGÉDESZKÖZ ESETÉN A KOCKÁZATOKRÓL OLVASSA EL A HASZNÁLATI ÚTMUTATÓT,  
VAGY KÉRDEZZE MEG KEZELŐORVOSÁT!

BioCo®

## BioCo C+Cink RETARD C-vitamin 1000 mg + szerves cink



VEGÁN  
termék



laktóz-  
MENTES



glutén-  
MENTES



nyújtott  
HATÁS

Maximált akciós fogyasztói ár: Kedvezmény:

**3600 Ft**

**11%**

Ajánlott, akciót megelőző ár:

4 040 Ft

100 db 36,00 Ft/db



Gyártja és forgalmazza: BioCo Magyarország Kft. 3021 Lőrinci, Árpád u. 92-100. Étrend-kiegészítő termék.  
Az étrend-kiegészítő nem helyettesíti a kiegyensúlyozott, vegyes étrendet és az egészséges életmódot.  
A feltüntetett áraink maximalizált bruttó fogyasztói árak. Egyes patikákban a termékek ára a megjelenített árakhoz képest, negatív irányba eltérhet. Az akció időtartama: 2024. szeptember 1 - november 30-ig, vagy a készlet erejéig. A magazinban szereplő akciók nem a gyógyszerfogyasztás növelését, hanem a gyógyszerár népszerűsítését szolgálják. Az esetleges nyomdai hibákért felelősséget nem vállalunk.

BIOCO.HU

## Emésztési problémák a mindennapokban

Az emésztési problémák gyakoribbak, mint gondolnánk. A változatos tünetek milliók napi életét befolyásolják világszerte, és sokszor a tudatosság hiánya késlelteti a várva várt enyhülést, a gyógyulást.



### Milyen fő okokra vezethetőek vissza az emésztési problémák?

**Étrend:** A magas zsírtartalmú, fűszeres, rostszegény ételek már egy-egy étkezés alkalmával is változatos emésztési problémák kialakulásához vezethetnek, tartós fogyasztás esetén egyenesen kritikusan hatnak az emésztőrendszerben végbeménő folyamatokra. A rostok hiánya székrekedést, az erősen zsíros ételek puffadást és egyéb problémákat okozhatnak. A túlzottan fűszeres ételek pedig irritálhatják a száj, a nyelőcső és a gyomor nyálkahártyáját.

**Életmód:** A mozgásszegény életmód, a stressz, a rendszertelen étkezések egymásra ellentétes hatásaikkal megzavarhatják az emésztési folyamatokat. A mozgáshiány lassíthatja az emésztést, míg a stressz gyorsíthatja. A rendszertelen étkezés során a szervezetnek nincs lehetősége az alkalmazkodásra.

Mindezek mellett az egészségi állapot, az ismert, közvetlenül az emésztőrendszerben tüneteket okozó betegségek, illetve egyes gyógyszeres kezelések szintén befolyásolhatják az emésztést, az emésztőrendszer állapotát. A tájékozódás, a tudatosság ilyen esetekben kiemelten fontos.

### Tünetek, amelyekre érdemes figyelni:

Az emésztési problémák jellemző tünetei a fokozott gázképződés okozta teltségérzet, a székrekedés vagy hasmenés, a hányinger és a hányás, a hasi fájdalmak. Ezekhez társulhat levertség és általános diszkomfort-érzés. Amennyiben ezek a tünetek 1-2 napig tartó múltó rosszulletben nyilvánulnak meg, úgy elegendő lehet, ha megfigyeljük, hogy mit ettünk-ittunk, majd rövid diétát követően az ásványi anyagok és vitaminok pótlása mellett visszatérünk az kiegyensúlyozott vegyes étrendhez. A tünetek gyakori ismétlődése, esetleg krónikussá válása esetén mindenképpen forduljunk orvoshoz.

### A Hagyományos Kínai Orvoslás (HKO) javaslata emésztési problémák esetén

A HKO szemlélete szerint az emésztőrendszer állapota képet adhat az egész szervezet állapotáról. A több ezer éves tudás számos technikát ismer, amelyek mindegyike esetén, legyen szó manuál terápia-ról, mint az akkupunktúra és a köpölyözés vagy a gyógynövényes kúrákról, a diétás terápia-ról, a cél az egyensúly helyreállítása. A leggyakrabban használatos gyógynövények már az európai szakemberek előtt is bizonyítottak. A máriatövis a máj támogatása révén hozzájárulhat az emésztés egyensúlyához. A gyömbér és a kínai galagonya segít fenntartani az emésztőrendszer egészségét. Az articsóka támogatja a bélrendszer megfelelő működését és a normál komfortérzet fenntartását. Az édeskömény segíti a gasztrointesztinális jó közérzet fenntartását, az enyhe emésztési panaszok, mint a teltségérzet, a puffadás elkerülését. A fokhagyma hozzájárulhat a bélcsatorna mikrobiológiai egyensúlyának fenntartásához.

Dr. Chen Patika

# Helyreállítja és védi a bélflórát

6 440\* Ft helyett  
**5 670\*\* Ft** -12%  
E.ár: 283,50 Ft/db



EP Egészségpénztári kártyára kapható

Cukormentes



Laktózmentes



Gluténmentes



Adalékanyag-mentes



A Normaflore Extra 4 milliárd/5 ml belsőleges szuszpenzió a *Bacillus clausii* 4 törzsének (O/C, N/R, SIN, T) spóráit tartalmazó vény nélkül kapható gyógyszerek. A Normaflore az antibiotikum-terápia során kialakuló hasmenés megelőzésére és kezelésére, illetve fertőzéses hasmenés kiegészítő kezelésére adható.

\*Ajánlott Fogyasztói ár

\*\*Akciós Fogyasztói ár

E.ár: Egységár

A feltüntetett áraink maximalizált bruttó fogyasztói árak. Egyes patikákban a termékek ára a megjelenített árakhoz képest, negatív irányba eltérhet. Az akció időtartama: 2024. szeptember 1. – november 30-ig, vagy a készlet erejéig. A magazinban szereplő akciók nem a gyógyszerfogyasztás növelését, hanem a gyógyszertár népszerűsítését szolgálják. Az esetleges nyomdai hibáért felelősséget nem vállalunk.

Opella Healthcare Commercial Kft. • 1138 Budapest, Váci út 133, E épület 3. emelet  
Tel.: (+36 1) 505 0050 • Gyógyszer- és egyéb termékinformáció: (+36 1) 505 0055  
Web: www.sanofi.hu, www.normaflore.hu • MAT-HU-2400619 (2024.06.20.)

sanofi

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



## ŐSZI AKCIÓ

### BIOCO D3-VITAMIN 2000 NE tabletta 100 db

A D-vitamin hozzájárul az egészséges csontozat és izomfunkció, valamint a normál fogazat fenntartásához, az immunrendszer normál működéséhez. A készítmény tablettánként jelentős mennyiségű, 50 µg D3-vitamin tartalmaz.

Étrend-kiegészítő



3-160-Ft helyett:  
**2 800 Ft\*\*** -11%  
E. ár: 28,00 Ft/db

### BIOMED KENDER krém 60 g

Ekcémára hajlamos, száraz bőr mindennapos ápolására ajánlott. Hidegen sajtolt kendermagolajjal + hozzáadott speciális perilla kivonattal ápolja, táplálja a bőrt, segíti a megfelelő hidratáltságot.

Kozmetikum



990-Ft helyett:  
**890 Ft\*\*** -10%  
E. ár: 14,83 Ft/g

### APRANAX DOLO 220 mg filmtabletta 30 db

EP

Hatékony segítség fejfájásra, fogfájásra, izom-és ízületi-, illetve menstruációs fájdalomra, továbbá influenzához társuló láz csökkentésére és a társuló fájdalmak tüneti enyhítésére.

Naproxén hatóanyagú, vény nélkül kapható gyógyszer.

Bausch Health Mo. Kft., 1134 Budapest Váci út 33.

APRDT-22-12-03, lezárás dátuma: 2022.11.30.



3-050-Ft helyett:  
**2 590 Ft\*\*** -15%  
E. ár: 86,33 Ft/db

### C-VITAMIN 1200 mg + D3 + Cink + Csipkebogyó + Acerola tabletta 105 db

Az immunrendszer támogatásáért.

Étrend-kiegészítő

Oriental Herbs Kft.



3-740-Ft helyett:  
**3 180 Ft\*\*** -15%  
E. ár: 30,29 Ft/db

### EBRIMYCIN® gél 10 g

EP

A bőr bakteriális fertőzéseinek megelőzésére és kezelésére: friss vagy fertőzött kis kiterjedésű felszíni sérülések, horzsolások, műtéti sebek környéke, szőrtüszőgyulladás, akne, ótvar, kifehélyesedő gennyes bőrgyulladás, kelés, körömágygyulladás.

Primicin, lidokain hatóanyagú, vény nélkül kapható gyógyszer.

PannonPharma Gyógyszergyártó Kft.

2024.06.13. PPH-000390



6-260-Ft helyett:  
**4 720 Ft\*\*** -10%  
E. ár: 472,00 Ft/g

### MUCOPRONT 50 mg/g szirup 200 ml

EP

Hurutos köhögésben szabályozza a hörgőváladék termelődését, elősegíti annak kiürülését, felköhögését.

Karbocisztein hatóanyagú, vény nélkül kapható gyógyszer.

Bausch Health Mo. Kft.,  
1134 Budapest, Váci út 33.

MUC-22-11-06,  
lezárás dátuma: 2022.11.03.



3-600-Ft helyett:  
**2 970 Ft\*\*** -15%  
E. ár: 14,85 Ft/ml

## ŐSZI AKCIÓ

### FLAMBORIN® 500 mg/ml belsőleges oldatos cseppek 20 ml

EP

Láz? Fájdalom? A csillapító csepp segítséget nyújt láz és fájdalom esetén a családnak. Már csecsemő kortól adható! Köliás fájdalomra is! Laktózmentes.

Egyéb kezelésekre nem reagáló, magas lázra.

Metamizol-nátrium-monohidrát hatóanyagú,

vény nélkül kapható gyógyszer.

Richter Gedeon Nyrt.,

1103 Budapest, Gyömri út 19-21.;

Mellékhatás bejelentés:

+36 1 505 7032; [medinfo@richter.hu](mailto:medinfo@richter.hu)

202/2024/OTC; LZD:2024.06.12

2-160-Ft helyett:  
**1 720 Ft\*\*** -20%  
E. ár: 86,00 Ft/ml



### CETIRIZIN HEXAL 10 mg filmtabletta 30 db

EP

Allergiás rhinitis (szénanátha) orr- és szemtüneteinek és krónikus csalánkiütés enyhítésére, felnőtteknek és gyermekeknek 6 éves kortól.

Cetirizin-dihidroklorid hatóanyagú, vény nélkül kapható gyógyszer.

Sandoz Hungária Kft.  
1114 Budapest, Bartók Béla út 43-47.  
OCET2330/12.23

1-450-Ft helyett:  
**1 230 Ft\*\*** -15%  
E. ár: 41,00 Ft/db



EP Egészségpénztári kártyára kapható

E.ár: Egységár

\*Ajánlott Fogyasztói ár \*\*Akciós Fogyasztói ár

A feltüntetett áraink maximalizált bruttó fogyasztói árak. Egyes patikákban a termékek ára a megjelenített árakhoz képest, negatív irányba eltérhet.

Az akció időtartama: 2024. szeptember 1-től november 30-ig, vagy a készlet erejéig. A magazinban szereplő akciók nem a gyógyszerforgalmazás növelését, hanem a gyógyszerterápia népszerűsítését szolgálják.

Az esetleges nyomdai hibákról felelősséget nem vállalunk.

**GYÓGYSZER ÉS GYÓGYSZERNEK NEM MINŐSÜLŐ GYÓGYHATÁSÚ TERMÉK ESETÉN A KOCKÁZATOKRÓL ÉS MELLÉKHATÁSOKRÓL OLVASSA EL A BETEGTÁJÉKOZTATÓT, VAGY KÉRDEZZE MEG KEZELŐORVOSÁT, GYÓGYSZERÉSZÉT!  
AZ ÉTREND-KIEGÉSZÍTŐ NEM HELYETTESÍTI A KIEGYENSÚLYOZOTT, VEGYES ÉTRENDET ÉS AZ EGÉSZSÉGES ÉLETMÓDOT!**



## ŐSZI AKCIÓ

### ACICLOVIR STADA 50 mg/g krém 2g

EP

Tegyen a herpeszre! Az Aciclovir Stada krém megakadályozza a herpesz vírus szaporodását és enyhíti az ajakherpesz kellemetlen tüneteit.

Aciclovir hatóanyagú, vény nélkül kapható gyógyszer.  
Stada Hungary Kft 1133 Budapest, Váci út 116-118.  
23STADAACICLOVIRAL2AP4/2024.04.16.



2-160-Ft\* helyett:  
**1 840 Ft\*\*** -15%  
E. ár: 920,00 Ft/g

### PROBIKUM 7 FORTE kapszula 60 db

7-féle élőflóra törzset és inulint tartalmazó készítmény.  
Inulint és lactobacillust tartalmazó, étrend-kiegészítő.  
Oriental Herbs Kft.



3-460-Ft\* helyett:  
**2 940 Ft\*\*** -15%  
E. ár: 49,00 Ft/db

### STODAL NEO SZIRUP 200 ml cseppfogó üvegbetéttel

EP

A jól bevált kanalas orvosság kicsiknek és nagyoknak, hogy a hideg időszak ne a betegségekről szójjon. Gondoskodjon családja egészségéről Stodal NEO-val! Cseppfogó üvegbetéttel. 2 éves kortól adható. Gondoskodó kanalas orvosság az egész családnak!

Vény nélkül kapható homeopátiás gyógyszer jóváhagyott terápiás javallattal nélkül.

Forgalmazza: Boiron Hungária Kft.,  
1012, Budapest, Márvány utca 18.



3-160-Ft\* helyett:  
**2 830 Ft\*\*** -10%  
E. ár: 14,15 Ft/ml

### TANTUM® VERDE MENTA 3 mg szopogató tablettá 20 db

EP

Közbejött a torokfájás? A Tantum Verde® gyulladáscsökkentő, fájdalomcsillapító és helyi érzéstelenítő hatása segít, ha fáj a torkod. Tantum Verde® - számíthatsz rá, ha fáj a torkod!

Benzidamin hatóanyagú, vény nélkül kapható gyógyszer.

Angelini Pharma Magyarország Kft.  
1118 Budapest, Dayka Gábor u. 3.,  
Tel: +36 1 336 1614,  
Email: drugsafety@angelini.hu  
ANG/TAV/2023/73-1024



3-290-Ft\* helyett:  
**2 830 Ft\*\*** -14%  
E. ár: 141,50 Ft/db

### BIOSCALIN TRICOVEL NOVA-GENINA étrend-kiegészítő tablettá 30 db

A megújult Tricovel Biogenina tablettá aktív összetevőkkel, szabadalmaztatott technológiával segítséget nyújt a haj gyengülése ellen, elősegíti a hajszálok erősödését. Napi 1 tablettá, nőknek és férfiaknak.

Étrend-kiegészítő

Forgalmazza:  
Boiron Hungária Kft.,  
1012, Budapest,  
Márvány utca 18.



8-400-Ft\* helyett:  
**7 140 Ft\*\*** -15%  
E. ár: 238,00 Ft/db

### BIOSCALIN ISFRP-1 HAJ AKTIVÁTOR 10 ml

Innovatív iSFRP-1-et enzimet tartalmaz, mely gátolja a hajhullást és serkenti a hajnövekedést. Maximális felszívódás - iON technológia. 1 hónap után a haj 80%-a növekedési fázisban. Heti 1x alkalmazás.

Kozmetikum

Forgalmazza:  
Boiron Hungária Kft.,  
1012, Budapest,  
Márvány utca 18.



22-930-Ft\* helyett:  
**19 410 Ft\*\*** -15%  
E. ár: 1941,00 Ft/ml

### RUBOPHEN THERMO 650 mg/10 mg granulátum belsőleges oldathoz 12 db

EP

Gyorsan felszívódik, és hatékonyan enyhíti a megfázás és influenza tüneteit, beleértve a fej- és torokfájást, egyéb fájdalmakat, az orrdugulást és a lázat. Már 12 éves kortól adható.

Vény nélkül kapható gyógyszer

Zentiva Pharma Kft.  
1097 Budapest, Könyves Kálmán krt. 11/C.  
THERMO/2024/08/03  
Lezárási dátum: 2024.08.07.



**3 690 Ft\***  
E. ár: 307,50 Ft/ tasak

EP Egészséppénztári kártyára kapható

E.ár: Egységár

\*Ajánlott Fogyasztói ár \*\*Akciós Fogyasztói ár

A feltüntetett áraink maximalizált bruttó fogyasztói árak. Egyes patikákban a termékek ára a megjelenített árakhoz képest, negatív irányba eltérhet.

Az akció időtartama: 2024. szeptember 1-től november 30-ig,

vagy a készlet erejéig. A magazinban szereplő akciók nem a gyógyszerfogyasztás növelését, hanem a gyógyszerterápé népszerűsítését szolgálják.

Az esetleges nyomdai hibákért felelősséget nem vállalunk.

**GYÓGYSZER ÉS GYÓGYSZERNEK NEM MINŐSÜLŐ GYÓGYHATÁSÚ TERMÉK ESETÉN A KOCKÁZATOKRÓL ÉS MELLÉKHATÁSOKRÓL OLVASSA EL A BETEGTÁJÉKOZTATÓT, VAGY KÉRDEZZE MEG KEZELŐORVOSÁT, GYÓGYSZERÉSZÉT!  
AZ ÉTREND-KIEGÉSZÍTŐ NEM HELYETTESÍTI A KIEGYENSÚLYOZOTT, VEGYES ÉTRENDET ÉS AZ EGÉSZSÉGES ÉLETMÓDOT!**



## Mitől hullik a hajunk ősszel?

Az emberi haj növekedésének három fázisát különböztetjük meg, az anagén, katalagén és telogén időszakot. Normális esetben a haj 85%-a anagén, azaz növekedési fázisban van, a szőrtüszőben lévő mátrixsejtek osztódnak és tolják kifelé a többi sejtet, melyek elszarusodnak. Így képződik a hajunk, havonta kb. 1 centimétert nő. Ez a növekedési fázis 5-6 évig tart, férfiaknál rövidebb, mint a nőknél. Egy újszülött hozzávetőlegesen 5 millió hajtüszővel jön világra, ez a szám az életkorral csökken. Egy szőrtüsző tíz hajszálát képest növeszteni. A hajhagymát a hajszemölcs veszi körül, ez látja el tápanyaggal a gyors szaporodásra képes mátrixsejteket. A hajszál anyaga a bőrhez hasonlóan a keratin, mely itt különleges térszerkezetbe rendeződik, ez adja a hajszál rendkívüli teherbíró képességét.

A katagén átmeneti fázisban a tüsző zsuorodik és a hajhagyma elválk a tüszőtől. Ez a szakasz 1-2 hétig tart. Az utolsó szakasz a telogén, nyugalmi fázis, ilyenkor a haj már nem él, és az újonnan képződő hajszál kitolja a helyéről. Ez 2-4 hónapot vesz igénybe.

**Szervezetünk mérleget és optimalizál. Ha kevés a tápanyag, azt a szervezet létfontosságú szervek felé irányítja, így a haj az egyik olyan első terület, mely megszenved a tápanyaghiányt. Ez az**

**oka annak is, hogy hosszú fogyókúrát követően több hajszálunk találunk a fésűben, de a túlzásba vitt testedzés is okozhat a hajhagymákban tápanyaghiányt. Sokan tapasztalnak őszi hajhullást a napos nyár után. A tartós napfény a haj védő lipidrétegét is kiszárítja.**

Nem mindenki tudja, de hajunkat nemcsak külsőleg, de belsőleg is táplálhatjuk antioxidánsokkal és vitaminokkal, melyeket érdemes jó biohasznosulású növényi forrásból bevinni a szervezetbe.

### Étrend-kiegészítő a haj belső táplálásáért

A tabletta formában kapható Bioscalin® Tricovel Nova Genina hajápoló étrend-kiegészítő speciális segítséget nyújt az elgyengült haj számára. Kiváló tápláló és antioxidáns tulajdonságuk alapján kiválasztott természetes összetevőket tartalmaz.

### Haj aktivátor a célzott, helyi kezelésért

A Giuliani olasz gyógyszergyártó cég kutatási részlege megalkotta a legújabb generációs hajhullás elleni iSFRP-1 enzimet tartalmazó Bioscalin® Haj Aktivátort, amely szembeszáll a hajhullással és serkenti a hajnövekedést.

Boiron

**NO-SPA®**  
**NE GÖRCSÖLJ, ÉLJ!**



## GYORS MEGOLDÁS GÖRCSÖS HASI FÁJDALOMRA



### No-Spa Forte tableta, 24db

Ajánlott fogyasztói ár: 3 410 Ft

Egységár: 135,00 Ft/db

Akciós fogyasztói ár:

**3 240 Ft**

**-5%**

EP Egészséggépzési kártyára kapható

A feltüntetett árak maximalizált bruttó fogyasztói árak. Egyes patikákban a termékek ára a megjelenített árakhoz képest, negatív irányba eltérhet. Az akció időtartama: 2024. szeptember 1- november 30-ig, vagy a készlet erejéig. A magazinban szereplő akciók nem a gyógyszerfogyasztás növelését, hanem a gyógyszerár népszerűsítését szolgálják. Az esetleges nyomdai hibákért felelősséget nem vállalunk.

\*Az aktív hatóanyag már 10 percen belül felszabadul a tablettából: 2002-ben az Opella Healthcare csoport által végzett in-vitro kioldódási kísérlet alapján. A hatás a bevételt követő 45-60. percen várható. Drotaverin-tartalmú, vény nélkül kapható gyógyszer. OPELLA HEALTHCARE COMMERCIAL Kft. 1138 Budapest, Váci út 133. E épület 3. emelet | Telefon: (+36 1) 505 0050 | Gyógyszer- és termékinformációs szolgálat: (+36 1) 505 0055 | Web: www.sanofi.hu, www.no-spa.com/hu-hu MAT-HU-2400658 (2024.05.23)

sanofi

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



# Allergiás asztma

## az ősz nem várt "vendége"

Az allergiás asztma egy krónikus légúti betegség, amelyet az allergén anyagokkal való érintkezés vált ki. Ez a légzőrendszerben gyulladást és szűkületet eredményez, amely nehézlégzést, köhögést és fulladást okozhat. Az allergiás asztma gyakori betegség, amely világszerte jelentős egészségügyi problémát jelent. Ebben a cikkben a betegség okait, tüneteit és kezelési lehetőségeit vizsgáljuk meg.

### Az allergiás asztma okai és kockázati tényezői

Az allergiás asztma leggyakrabban allergén anyagokkal való érintkezés következtében alakul ki. Az allergének lehetnek pollenek, poratkák, házi por, penészgombák vagy állati szőrök. Ezek az anyagok a légzőrendszerben gyulladást váltanak ki, amely a hörgők görcsös összehúzódásához és a légutak duzzanatához vezet. Ha valakinek már van családban előforduló allergiás betegség, mint például az asztma vagy az allergiás nátha, nagyobb esélye van arra, hogy allergiás asztmát alakítson ki.

### Az allergiás asztma tünetei és diagnóza

Az allergiás asztma tünetei változók lehetnek, és az egyének között eltérő mértékben jelentkezhetnek. A leggyakoribb tünetek közé tartozik a légszomj, a mellkasi szorító érzés, a köhögés, különösen éjszaka vagy korán reggel, valamint a zihálás vagy sípoló hangok a légzéskor.

Az allergiás asztma diagnózisához az orvos általában részletes anamnézist vesz, fizikai vizsgálatot végez és légzésfunkciós tesztekkel, például spirometriával méri a tüdőkapacitást és a légúti szűkületet.

### Az allergiás asztma kezelése és megelőzése

Az allergiás asztma kezelésének célja a tünetek enyhítése, a gyulladás csökkentése és a légúti szűkület megelőzése. Ennek érdekében az orvos általában szteroid alapú inhalált gyógyszereket ír fel, amelyek csökkentik a gyulladást és segítenek a hörgők tágulásában. Az allergének elkerülése is fontos szerepet játszik az allergiás asztma kezelésében. Az otthoni környezetben a poratkákra és penészgombákra kell figyelni, a dohányfüsttől pedig mindenképpen távol kell tartózkodni. A megfelelő életmód, beleértve az egészséges táplálkozást és a rendszeres testmozgást is segíthet az allergiás asztma tüneteinek enyhítésében és a betegség kontrollálásában.

*Pannonpharma Kft.*



## Ördögcsáklya

*Harpagophytum procumbens*

Az ördögcsáklya (*Harpagophytum procumbens*) Afrika-szerte népszerű és széles körben alkalmazott gyógynövény, nevét a jellegzetes formájú, karomszerű tüskével borított terméséről kapta. A Dél- és Kelet-Afrika szavannás-sivatagos területeiről származó, lágyszárú, évelő növény a XX. század közepén került Európába. A gyógyászatban elsősorban 15-20 cm hosszú, 3-5 cm átmérőjű másodlagosan vastagodott gyökereit alkalmazzák, melyet darabolást követően szárítanak és porítanak. Készítményekben elsősorban a gyökér vízzel, vagy alkohollal készült szára kivonatát használják.

Az ördögcsáklyagyökér kivonata elsősorban degeneratív ízületi megbetegedések kiegészítő terápiájára alkalmazható. A gyökér vizes kivonatával és az abból készült, belsőlegesen alkalmazott készítményekkel végzett humán vizsgálatok igazolták fájdalomcsillapító hatását reumas ízületi és hátfájdalmak esetén. A készítmények hatására csökkent a fájdalom

intenzitása és a fájdalom iránti érzékenység, továbbá javult a gerinc, és az ízületek mozgékonyága. Egy vizsgálat alapján a növényi szer adagolása mellett csökkeneni lehetett a szteroid illetve nem-szteroid gyulladáscsökkentők dózisa. A kivonat fájdalomcsillapító hatása gyengébb, mint gyulladáscsökkentő aktivitása, ezért alkalmazása elsősorban krónikus gyulladásban ajánlott.

Külsőleges használat esetén mellékhatásait nem írták le, alkalmazásának speciális ellenjavallata sincs azon túl, hogy nyílt sebekben, nyálkahártyán használata kerülendő.

*Medgyesi József Miklós  
kertészmérnök*



## TALEUM® 20 mg/ml oldatos szemcsepp 10 ml



Az allergiás eredetű heveny és idült (pl. szénanáthához kapcsolódó) kötőhártyagyulladás kezelésére, ill. megelőzésére alkalmazható gyógyszer.

Nátrium-kromoglikát hatóanyagú, vény nélkül kapható gyógyszer.

PannonPharma  
Gyógyszergyártó Kft.  
2024.06.13. PPH-000390



-10%

3-510-Ft<sup>†</sup> helyett:  
**3 160 Ft\*\***  
E. ár: 316,00 Ft/ml

## TALEUM® 22 mg/g oldatos orrspray 15 g



A készítmény helyi hatást fejt ki az orrnyálkahártyán és ezáltal alkalmas a szezonális és krónikus allergiás nátha ("szénanátha") tüneteinek tartós megelőzésére.

Nátrium-kromoglikát hatóanyagú, vény nélkül kapható gyógyszer.

PannonPharma  
Gyógyszergyártó Kft.  
2024.06.13. PPH-000390



-10%

3-510-Ft<sup>†</sup> helyett:  
**3 160 Ft\*\***  
E. ár: 210,67 Ft/g

## LOPEDIMUM 2 mg kemény kapszula 20 db



Már egy adag (2 kapszula) Lopedium megszüntetheti a heveny hasmenéssel kapcsolatos panaszokat.

Loperamid-hidroklorid hatóanyagú, vény nélkül kapható gyógyszer.

Sandoz Hungária Kft. 1114 Budapest, Bartók Béla út 43-47.  
OSDZ2078/01.23



2-110-Ft<sup>†</sup> helyett:  
**1 900 Ft\*\*** -10%  
E. ár: 95,00 Ft/db

EP Egészséggépztári kártyára kapható  
E.ár: Egységár

\*Ajánlott Fogyasztói ár \*\*Akción Fogyasztói ár

A feltüntetett áraink maximalizált bruttó fogyasztói árak. Egyes patikákban a termékek ára a megjelenített árakhoz képest, negatív irányba eltérhet.

Az akció időtartama: 2024. szeptember 1-től november 30-ig, vagy a készlet erejéig. A magazinban szereplő akciók nem a gyógyszerfogyasztás növeléséért, hanem a gyógyszerértékesítését szolgálják.

Az esetleges nyomdai hibákért felelősséget nem vállalunk.

GYÓGYSZER ÉS GYÓGYSZERNEK NEM MINŐSÜLŐ GYÓGYHATÁSÚ TERMÉK ESETÉN A KOCKÁZATOKRÓL ÉS MELLÉKHATÁSOKRÓL OLVASSA EL A BETEGTÁJÉKOZTATÓT, VAGY KÉRDEZZE MEG KEZELŐORVOSÁT, GYÓGYSZERÉSZÉT! AZ ÉTREND-KIEGÉSZÍTŐ NEM HELYETTESÍTI A KIEGYENSÚLYOZOTT, VEGYES ÉTRENDET ÉS AZ EGÉSZSÉGES ÉLETMÓDOT!



## Hogyan szabadulhat a hurutos köhögéstől?

A köhögés az egyik leggyakoribb tünet, amivel az őszi-téli időszakban orvoshoz, gyógyszerészhez fordulunk, vagy épp a házi patikából keresünk gyors és hatékony megoldást a kezelésére.

Meghűlések, vírusfertőzések időszakában gyakran jelentkezik köhögés, és a betegség előrehaladtával a köhögés típusa is változhat. Van, akinél csak száraz, ingerköhögés, vagy épp hurutos, váladék felköhögésével járó köhögés jelentkezik. A kórkép lefolyását követve a köhögés is változhat, így az első napokban még száraz köhögés néhány nap múlva produktívá válhat, azaz megindul a köpetürítés.

A légúti betegség lefolyását követve, a hurutos köhögés megjelenésekor napal váladékoldó készítmények szedése javasolt. A nyákolódók és a köptetők segítik a légutakban termelődött nyák

felhígulását, kiürülését. Azért is javasolt köptető hatású készítmények használata, mert a légutakból ki nem oldott, letapadt nyák megnehezíti a légzést és további fertőzés forrása is lehet.

A köptetők hatásosságát azonban jelentősen befolyásolja a megfelelő folyadékbevitel, de például a levegő páratartalma, illóolajok használata is. Ha száraz a lakás levegője, az a légutakat is kiszáradhatja, érdemes ilyenkor párosítani. Ehhez használhatunk illóolajokat is, köhögés esetén a kakukkfű-, zsálya-, eukaliptusz- vagy mentaolajat célszerű párologtatni.





# Immunerősítés

Az immunrendszer támogatása kulcsfontosságú egész évben, mivel számos tényező, mint a helytelen táplálkozás, stressz, mozgáshiány és környezeti ártalmak folyamatosan terhelik. A bélflóra és az immunrendszer szoros kapcsolatban állnak; a bél nyálkahártyájában lévő baktériumok alapvető védelmet nyújtanak. A sérült mikroflóra puffadást, hasmenést, fertőzéseket, gyulladásokat, bőrbetegségeket, allergiákat, fáradtságot okozhat.

## Helyes táplálkozás

A változatos, egészséges étrend az immunerősítés alapja. A bélflóra megfelelő működéséhez fontosak a rostban gazdag zöldségek és gyümölcsök. Minőségi fehérjék (hús, hal, tejtermékek, hüvelyesek) és omega-3 zsírsavak (hal, chia mag, olívaolaj) szintén támogatják az immunrendszert. Kerüljük a feldolgozott, zsíros, cukros ételeket.

**Vitaminok és ásványi anyagok:** Az egészséges életmódot és táplálkozást nem helyettesítik, de a kiegyensúlyozott táplálkozás kiegészítéseként a C-vitamin, a D-vitamin, az E-vitamin és a cink és a vas különösen fontosak az immunrendszer

működéséhez. A citrusfélék, a piros paprika, a brokkoli, a spenót és a mandula gazdag C-vitamin források, nagyobb adagban is alkalmazhatjuk. A D-vitamin a napfény hatására termelődik a bőrben, de érdemes D-vitamint tartalmazó étrendkiegészítőket is szednünk télen a rövidebb napos órák száma miatt. Az E-vitamin megtalálható a teljes kiőrlésű gabonákban, növényi olajokban, diófélékben és zöld leveles zöldségekben, míg a cink a húsokban, tenger gyümölcseiben és a magvakban található meg. A vas az immunrendszer elengedhetetlen segítője, de fontos szerepe van az oxigénszállításban, szellemi működés fenntartásában, fáradtságérzet csökkentésében.

**Antioxidánsok:** Az antioxidánsok segítenek semlegesíteni a szervezetben képződő szabad gyököket, amelyek károsíthatják a sejteket. A bogyós gyümölcsök, a diófélék, a sárgarépa és a spenót különösen gazdagok antioxidánsokban.

**Probiotikumok és prebiotikumok:** Az egészséges bélflóra fontos szerepet játszik az immunrendszer működésében. A fermentált, vagyis erjesztéssel készült ételek, mint a joghurt, a kefir és a savanyú káposzta kiváló probiotikum források, míg a prebiotikumok (mint például az inulin) megtalálhatók a banánban, a fokhagymában és a hagymában.

## Testmozgás

A rendszeres, mérsékelt intenzitású testmozgás (séta, kocogás, jóga) fokozza az immunsejtek aktivitását és segít megelőzni a gyulladásos betegségeket. Kerüljük a túlzottan intenzív vagy hosszan tartó edzést, mert az gyengítheti az immunrendszert.

## Pihentető alvás

Az alvás minősége és mennyisége alapvető fontosságú az immunrendszer működéséhez. A felnőttek számára ajánlott napi 7-9 óra alvás. Javítsuk az alvás minőségét állandó alvási rutinnal, kerülve a koffeint, és biztosítsuk a csendes, sötét, hűvös hálszobai környezetet.

## Stresszkezelés

A lelki harmónia és a stresszkezelés is fontos az immunrendszer erősítésében. A krónikus stressz gyengíti az immunrendszert. Használjunk relaxációs technikákat (meditáció, mély légzés, jóga), és végezzünk örömet okozó tevékenységeket.

## Elegendő folyadékfogyasztás

A megfelelő folyadékbevitel (napi 8-10 pohár víz) segíti a tápanyagok szállítását és a mérgeanyagok kiürítését. Ihatunk hígított gyümölcsleveket, zöldtea, gyógyteákat is.



## Élvezeti szerek

Kerüljük a dohányzást, a túlzott alkoholfogyasztást és a drogokat, mert ezek gyengítik az immunrendszert. A koffeinfogyasztás mérséklése is ajánlott.

## Egyéb környezeti hatások

A környezetszennyező anyagok, ionizáló sugarak, elektroszmog és gyógyszerek mellékhatásai is befolyásolhatják az immunrendszert. Minimalizáljuk ezek használatát.

## Összefoglalás

Az immunrendszer erősítése összetett feladat, amely életmódbeli változtatásokat igényel. Az egészséges táplálkozás, rendszeres testmozgás, megfelelő alvás, stresszkezelés, megfelelő hidratáció, valamint a dohányzás és alkoholfogyasztás mérséklése mind hozzájárulnak az immunrendszer optimális működéséhez. Az apró, fokozatos változtatások hosszú távon segíthetnek egészségünk megőrzésében és a betegségek megelőzésében.

# GYEREKSAROK

TALÁLD MEG MIND A 10 RAJZOT A KÉPEN!



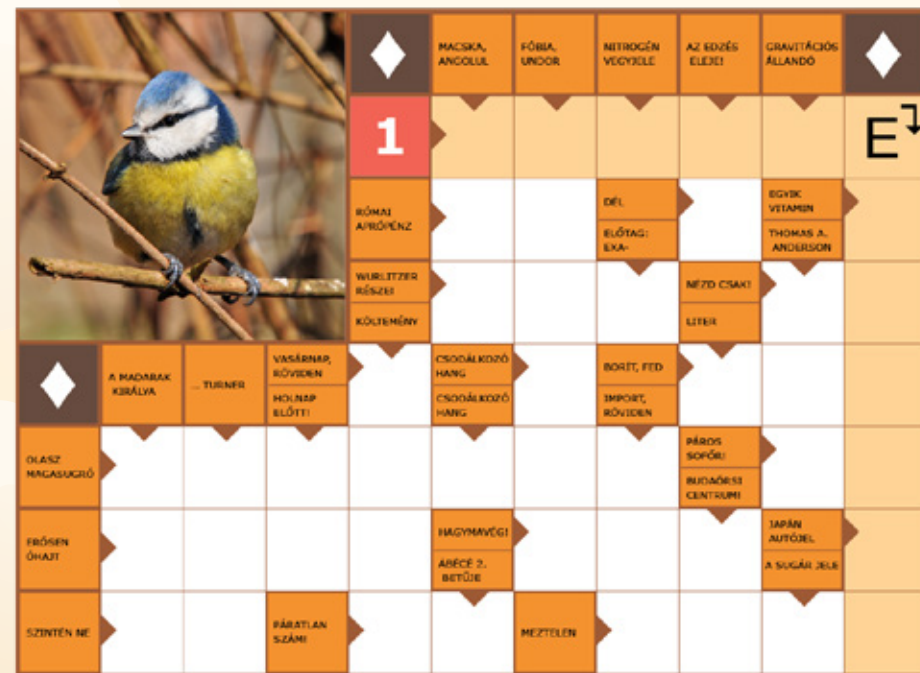
- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.

SZÁMOLD MEG AZ UGYANOLYAN LEVELEKET!



## KERESZTREJTVÉNY

A részletes játékleírás és megfejtés beküldési módja a [www.szirompatikak.hu/rejtveny](http://www.szirompatikak.hu/rejtveny) oldalon található.  
Beküldési határidő: 2024. november 20.



Copyright © 2016-2024, www.szirompatikak.hu (SziP). Minden jog fenntartva. Fotók: iStockphoto.com/ny7813132

### TARTALOM

- 3 TAGPATIKÁNK BEMUTAKOZÁSA
- 4 ISKOLAKEZDÉS
- 6 MEGELŐZÉS ÉS VÉDELEM
- 8 ALVÁS ÉS A MEMÓRIA
- 10 PAJZSMIRIGY ALULMŰKÖDÉS
- 12 EMÉSZTÉSI PROBLÉMÁK
- 14 ŐSZI AKCIÓ
- 18 MITŐL HULLIK A HAJUNK ŐSSZEL?
- 20 ALLERGIÁS ASZTMA
- 21 ÖRDÖGCSÁKLYA
- 23 HURUTOS KÖHÖGÉS
- 24 IMMUNERŐSÍTÉS
- 26 GYEREKSAROK
- 27 KERESZTREJTVÉNY

### IMPRESSZUM

**Felelős kiadó:** Road Partner Kft.  
**Levélcím:** 1106 Budapest, Kabai utca 1.  
**E-mail cím:** [roadpartner@pharmaroad.hu](mailto:roadpartner@pharmaroad.hu)  
**Kiadásért felelős személy:** dr. Simon Livia  
**Főszerkesztő:** dr. Pálffy Katalin  
**Nyomda:** VIRTUOZ Kiadó és Nyomdaipari Kft.  
**Vezető:** Tolonics Gergely  
**Grafikai munkák:** Herr Milán



**Regisztráljon Szirom Törzsvásárlói Programunkba  
az extra kedvezményekért!**

**Szirom applikációnkat letöltheti jelenleg  
a Google Play Áruházból.**

**Bővebb tájékoztatást a Szirom Patikákban kérhet.**

**Aktuális Szirom Partnereink listáját megtalálja  
a honlapunkon vagy az applikációban.**



**Friss tartalmakért, nyereményjáték felhívásokért  
kövesse a [www.szirompatikak.hu](http://www.szirompatikak.hu) honlapot  
és a Szirom Patikák Facebook,  
valamint Instagram oldalát!**

## **AZ ÖN GYÓGYSZERTÁRA**