

Válogasson áprilisi akcióinkból!

2171 Ft helyett:

1889 Ft

282 Ft megtakarítás



VN

vény nélkül
kapható
gyógyszer



-13%

**kiemelt
ajánlat**

**Magnézium Bérés
375 mg + B₆ filmtabletta,
30 db (63 Ft/db)**

Csökkent a stressztűrő képessége? Fáradt?
Ingerlékeny? Izomremegést, izomgörcsöt észlelt?
Mindezeket a nem megfelelő magnéziumellátottság
is okozhatja. Felnőtteknek és serdülőknek napi
1 filmtabletta segíthet a magnéziumhiány
megelőzésében és kezelésében.

Bérés Gyógyszergyár Zrt., 1037 Budapest, Mikoviny u. 2-4.
MAG2104GYON

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

Akciós ár:

2419 Ft*

VN

vény nélkül
kapható
gyógyszer



**kiemelt
ajánlat**

**Fenistil 1 mg/g gél,
50 g (48,4 Ft/g)**

hatóanyag: dimetindén-maleát

Csillapítja a viszketést, megnyugtató az irritált bőrt.

GlaxoSmithKline-Consumer Kft. 1124 Budapest Csörsz u. 43.

Tel.: 225-5800 www.gsk.hu

A védjegyek tulajdonosa vagy engedélyezett használója a GSK
vállalatcsoport.

PM-HU-XBRAND-20-00001

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

A fenti százalékos kedvezmények a Gyöngy Patikákban március
hónapban javasolt maximált fogyasztói árakhoz képest értendők.

*Maximált akciós bruttó fogyasztói árak. Egyes patikákban a termékek
ára a megjelenített árakhoz képest eltérhet.



Tavaszi Gyöngy akciók



4673 Ft helyett:
3299 Ft
774 Ft megtakarítás

-19%

VN
vény nélkül
kapható
gyógyszer



**CONHEAL® 0,15 mg/ml
oldatos szemcsepp,
30x0,65 ml (110 Ft/db)
hatóanyag: nátrium-hialuronát**

A száraz szem szindróma, a krónikus szemfelszíni gyulladások, szemfelszíni hámsérülések és a kötőhártya fokozott redőzöttségére, valamint a szaruhártyán kialakuló súlyos szövődmények megelőzésére.

PannonPharma Gyógyszergyártó Kft.
7720 Pécsvárad, Pannonpharma út 1.

2574 Ft helyett:
2239 Ft
335 Ft megtakarítás

-13%

GYS
gyógyászati
segédeszköz

OT
orvos-
technikai
eszköz



**Béres PrimoMed sebápoló
spray,
60 ml (37,3 Ft/ml)**

Elsősegély a sebápolásban.
Spray termékformájának köszönhetően gyors, feltmentes megoldást nyújt sebek és sérülések szakszerű ellátásában.
Kettős támogatás: megelőzi a fertőzéseket és elősegíti a sebgyógyulást.

Béres Gyógyszergyár Zrt., 1037 Budapest, Mikoviny u. 2-4.
PRIMO2104GYON

4745 Ft helyett:
3559 Ft
1186 Ft megtakarítás

-25%

VN
vény nélkül
kapható
gyógyszer



**Amorolfín-Teva 50 mg/ml
gyógyszeres körömlakk,
2,5 ml (1423,6 Ft/ml)
hatóanyag: amorolfín**

Az Amorolfín-Teva segít legyőzni a körömgombát! Hatóanyaga a körömlémezbe és a körömágyba hatolva a gombák széles körét elpusztítja. Elég csak heti egyszer használni!

Teva Gyógyszergyár Zrt., 4042 Debrecen, Pallagi út 13.



VN, GYK: A kockázatokról és a mellékhatásokról olvassa el a beteg-tájékoztatót, vagy kérdezze meg kezelőorvosát, gyógyszerészét!

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

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

A fenti százalékos kedvezmények a Gyöngy Patikákban március hónapban javasolt maximált fogyasztói árakhoz képest értendők. Egyes patikákban a termékek ára a megjelenített árakhoz képest eltérhet.

3197 Ft helyett:
2749 Ft
448 Ft megtakarítás



VN
vény nélkül
kapható
gyógyszer



Gaviscon menta ízű belsőleges szuszpenzió, 500 ml (5,5 Ft/ml)

A Gaviscon menta ízű belsőleges szuszpenzió már 3 percen belül enyhíti a kellemetlen refluxos tüneteket és hatása akár 4 órán át tart. Terhesség és szoptatás ideje alatt is alkalmazható.

Reckitt Benckiser Kft., 1113 Budapest, Bocskai út 134-146.
Tel.: 1880 1870, gyogyszer@rb.com



Akciós ár:
2289 Ft*

VN
vény nélkül
kapható
gyógyszer



Baldivian Night bevonat tabletta, 30 db (76,3 Ft/db)
hatóanyag: macskagyökér-kivonat

A Baldivian Night egy növényi gyógyszer, amely természetes hatóanyagával (441,35 mg macskagyökér száraz kivonat bevonat tablettánként) enyhítheti az alvászavarokat.

GlaxoSmithKline-Consumer Kft. 1124 Budapest Csörsz u. 43.
Tel.: 225-5800, www.gsk.hu
A védjegyek tulajdonosa vagy engedélyezett használója a GSK vállalatcsoport.

PM-HU-XBRAND-20-00001

3357 Ft helyett:
2719 Ft
638 Ft megtakarítás



ÉK
étrend-
kiegészítő



Hydrominum tableta, 30 db (90,6 Ft/db)

Növényi kivonatokat tartalmazó étrend-kiegészítő tabletta, aminek zöld tea kivonata serkenti a víz eltávolítását a szervezetből, csalsán kivonata fokozza a veseműködést a víz kiválasztás támogatásával.

Aflorm Hungary Kft., 1025 Budapest Cseppek u. 41.
81_202103_hydra

VN, GYK: A kockázatokról és a mellékhatásokról olvassa el a beteg-tájékoztatót, vagy kérdezze meg kezelőorvosát, gyógyszerészét!

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

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

A fenti százalékos kedvezmények a Gyöngy Patikákban március hónapban javasolt maximált fogyasztói árakhoz képest értendők.

*Maximált akciós bruttó fogyasztói árak. Egyes patikákban a termékek ára a megjelenített árakhoz képest eltérhet.



Tavaszi Gyöngy akciók

2138 Ft helyett:
1839 Ft
299 Ft megtakarítás



VN
vény nélkül
kapható
gyógyszer



Zilola® 5 mg filmtabletta,
28 db (65,7 Ft/db)
hatóanyag: levocetirizin-
hidroklorid

Már 1 órán belül csillapítja a virágpollen okozta
allergiás tüneteket. Így búcsút inthet az
orrdugulásnak, orrfolyásnak, a tüszögésnek,
a szemviszketésnek és a bőrkütesnek.
Napi 1 tabletta - több mint 24 órás hatás!

Forgalmazó: Richter Gedeon Nyrt.
1103 Budapest, Gyömrői út 19-21.
Gyógyszerbiztonsági Osztály: +36-1-505-70-32,
drugsafety@richter.hu



Akciós ár:
1979 Ft*

VN
vény nélkül
kapható
gyógyszer



**Neo Citran megfázásra és
köhögésre kemény kapszula,**
16 db (123,7 Ft/db)

A Neo Citran kemény kapszula a megfázás,
meghűlés, influenza és hurutos köhögés
tüneteinek kezelésére nyújt komplex
megoldást kapszula formátumban.

GlaxoSmithKline-Consumer Kft. 1124 Budapest Csörsz u. 43.
Tel.: 225-5800 www.gsk.hu
A védjegyek tulajdonosa vagy engedélyezett használója a
GSK vállalatcsoport.

PM-HU-XBRAND-20-00001

2197 Ft helyett:
1889 Ft
308 Ft megtakarítás



OT
orvos-
technikai
eszköz



Aqua Maris® Baby orrspray,
50 ml (37,8 Ft/ml)

Az Aqua Maris® Baby csecsemőknek
15 napos kortól ajánlott. Fellazítja a beszáradt,
vagy besűrűsödött orrvilágadatot, segíti az
orrdugulás megszüntetését.

Forgalmazó: Richter Gedeon Nyrt.,
1103 Budapest, Gyömrői út 19-21.
Gyógyszerbiztonsági Osztály: +36 1 505-70-32,
drugsafety@richter.hu

**VN, GYK: A kockázatokról és a mellékhatásokról olvassa el a beteg-
tájékoztatót, vagy kérdezze meg kezelőorvosát, gyógyszerészét!**

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

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

A fenti **százalékos kedvezmények** a Gyöngy Patikákban március hónapban javasolt maximált fogyasztói árakhoz képest értendők.

*Maximált akciós bruttó fogyasztói árak. Egyes patikákban a termékek ára a megjelenített árakhoz képest eltérhet.

3522 Ft helyett:
3029 Ft
493 Ft megtakarítás



ÉK
étrend-
kiegészítő



BioCo ProstaMen tabletta,
80 db (37,9 Ft/db)

Alkalmazása elsősorban 45 év feletti férfiak számára javasolt, a prosztata és a húgyúti rendszer megfelelő működésének támogatására.

BioCo Magyarország Kft., 3021 Lőrinci, Árpád utca 92-100.

16 135 Ft helyett:
13 069 Ft
3066 Ft megtakarítás



GYS
gyógyászati
segédeszköz



OT
orvos-
technikai
eszköz

HARTMANN Veroval compact
felkari vérnyomásmérő,
1 db (13 069 Ft/db)

- Felkaros automata vérnyomásmérő
- szívritmuszavar jelzése
- 2x100 mérési érték tárolása
- 3 év garancia
- kétszeres klinikai minősítéssel
- átlagos és nagyobb felkarra is alkalmas mandzsettával.

HARTMANN-RICO Hungária Kft.
2051 Biatorbágy, Paul Hartmann u. 8.



2298 Ft helyett:
1999 Ft
299 Ft megtakarítás



VN
vény nélkül
kapható
gyógyszer



Lopedium kapszula 2 mg,
30 db (66,6 Ft/db)

hatóanyag: loperamid

Már az első adag megszüntetheti az akut hasmenéses panaszokat. Nagy kiszáradásban is elérhető!

Sandoz Hungária Kft., 1114 Budapest, Bartók Béla út 43-47.
OSDZ1757/11.20

4603 Ft helyett:
3959 Ft
644 Ft megtakarítás



VN
vény nélkül
kapható
gyógyszer



HN
hagyományos
nővényi
gyógyszer



Lavekan lágycapszula,
28 db (141,4 Ft/db)

hatóanyag: levendulaolaj

A stressz és kimerültség tüneteinek enyhítésére és az alvás elősegítésére.

Helyi képviselő: Schwabe Hungaria Kft.
1117 Budapest, Fehérvári út 50-52.

Hagyományos növényi gyógyszer. A javallatokra való alkalmazása a régóta fennálló használaton alapul. A kockázatokról és a mellékhatásokról olvassa el a betegtájékoztatót, vagy kérdezze meg kezelőorvosát, gyógyszerészét!

VN, GYK: A kockázatokról és a mellékhatásokról olvassa el a beteg-tájékoztatót, vagy kérdezze meg kezelőorvosát, gyógyszerészét!

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

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

A fenti százalékos kedvezmények a Gyöngy Patikákban március hónapban javasolt maximált fogyasztói árakhoz képest értendők. Egyes patikákban a termékek ára a megjelenített árakhoz képest eltérhet.



5197 Ft helyett:

4469 Ft

728 Ft megtakarítás



ÉK
étrend-
kiegészítő



**GinkoPrim MAX 120 mg
tabletta,
60+30 db (49,7 Ft/db)**

A ginkgo biloba hozzájárul a megfelelő agyi vérkeringés fenntartásához, a magnézium a fáradtság csökkentéséhez, a cink pedig a normál szellemi működés fenntartásához.

Stada Hungary Kft.

1138 Budapest Madarász Viktor utca 47-49.

21STADAGINKOPRIM2AP2/2021.03.02.

2110 Ft helyett:

1899 Ft

211 Ft megtakarítás



VN
vény nélküli
kapható
gyógyszer

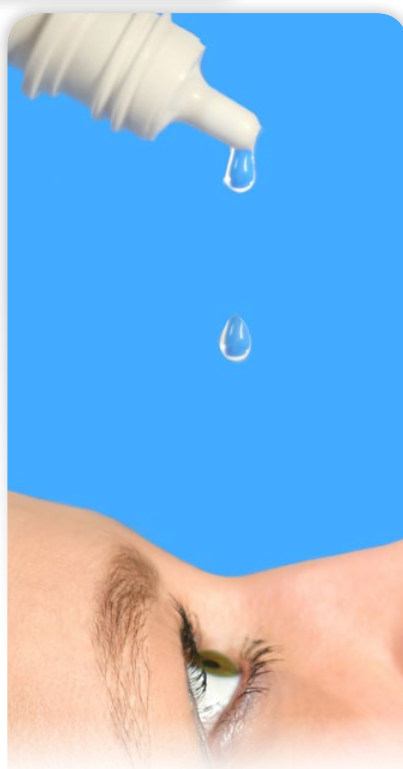


**Visine® Classic 0,5 mg/ml
oldatos szemcsepp,
15 ml (126,6 Ft/ml)**

**hatóanyag: tetrizolin-
hidroklorid**

A szem kisebb irritációinak (pl. füst, por, szél, klóros víz, pollen) tüneteként jelentkező kötőhártya-duzzanat és vörösség átmeneti, tüneti kezelésére.

Johnson & Johnson Kft., 1123 Budapest, Nagyenyed utca 8-14.



Az egészség világnapja

**„Az egészség nem minden, de az egészség nélkül minden semmi”
– Arthur Schopenhauer német
filozófus mondása örökérvényű
igazság. Minden évben április
7-én ünnepeljük az egészség
világnapját. Mire tanítson ben-
nünket ez a nap?**

Az egészség világnapját 1950 óta tartják meg ezen a napon, tisztelegve az előtt, hogy 1948. április 7-én kezdte meg működését az ENSZ egészségügyi világszervezete, ismertebb és rövidebb nevén a WHO.

Ezen a napon tehát az egészség kerül a fókuszba, de mi is pontosan az egészség, ki számít egészségesnek? A legegyszerűbb meghatározás szerint az egészség nem más, mint a betegség hiánya, azaz e szerint az egészséges az, aki nem beteg. Ám ez rendkívül szigorú feltétel, sokkal inkább realista az a meghatározás, amely szerint akkor vagyunk egész-

ségesek, ha a szervezetünk működése megfelel a korunknak, a nemünknek és nem utolsó sorban a társadalom által elvárt szintnek. A WHO pedig így határozza meg az egészséget: „Az egészség a teljes testi, mentális és szociális jól-lét állapota, és nem csupán betegség- vagy fogyatékosság-nélküliség”.

Bármit is értsünk egészség alatt, ennek elérése leginkább rajtunk múlik. Nem attól leszünk egészségesek, ha az orvos vagy a kórházi kezelés meggyógyít, hanem akkor, ha megelőzzük a problémákat. Az egészség világnapja emlékeztessen minket arra, hogy testi-lelki jólétünk igazi felelősei mi magunk vagyunk. Egy néhány évvel ezelőtti kutatás szerint például a legtöbben az anyagi feltételek hiányát hozzák fel annak védelmében, miért nem tesznek meg mindent az egészséges életmódjukért. Pedig az igazság az, hogy ez nem pénzkérdés: olcsón is lehet egész-



ségesen étkezni (és persze drágán is egészségtelenül), a sportoláshoz leginkább akaraterő szükséges, nem a drága sportfelszerelés, lelki egészségünkért pedig sokat tehetünk azal, ha barátainkkal, ismerőseinkkel töltjük az időt, esetleg pénzt sem igénylő stresszcsoökkentő technikákat alkalmazunk: kirándulunk, sportolunk, esetleg meditálunk.

VN, GYK: A kockázatokról és a mellékhatásokról olvassa el a beteg-tájékoztatót, vagy kérdezze meg kezelőorvosát, gyógyszerészét!

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

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

A fenti százalékos kedvezmények a Gyöngy Patikákban március hónapban javasolt maximált fogyasztói árakhoz képest értendők. Egyes patikákban a termékek ára a megjelenített árakhoz képest eltérhet.

7+1 DOLOG, AMIT JÓ TUDNI A FÉNYVÉDELEMRŐL

Egyre többször és intenzívebben süt a nap – ideje felkészítenünk bőrünket és a házipati-kát az UV-sugarak elleni védekezésre!

1. Kétféle UV-sugárzás létezik, amely hatással van a bőrünkre. Az UV-A sugarak eljutnak a mélyebb bőrrétegekbe, és a kollagént rombolva elősegítik annak gyorsabb öregedését, foltok, anyajegyek kialakulását. Az UV-B sugarak miatt barnulunk le, ugyanakkor ezek miatt éghet le a bőrünk.

2. A fényvédő készítményeket hatóanyaguk alapján két csoportba oszthatjuk. Van, amelyekben ásványi anyagok adják a védőhatást, ezek jellemzően fehéres színt hagynak felkenés után, cserébe azonnal védelmet nyújtanak. Az elterjedtebb, kémiai fényvédők felkenés után beszívódnak,

azonban szükség van néhány percre ahhoz, hogy hatékonyan védjenek meg a káros sugaraktól.

3. Bőrtípusunktól függ, mennyi időt tölthetünk „büntetlenül” védelem nélkül a napon. A legérzékenyebb bőr már a tavaszi, dél körüli napsütésben is leéghet körülbelül tíz perc alatt.

4. A faktorszám azt jelzi, mennyivel tovább maradhatunk a napon anélkül, hogy leégnénk. Tehát egy 20-as faktorszámú készítmény ezt az időt növeli a húszszorosára. Ám fontos tudni, hogy abszolút védelem nincs, még az erős fényvédő készítmények esetén is ügyelnünk kell arra, hogy ne vigyük túlzásba a napon tartózkodást.

5. Az alacsonyabb faktorszámú készítmények is jól védenek: már a 10-es faktorszámúak is több mint a 80 százalékát kiszűrik



az UV-A és UV-B sugaraknak. Természetesen minél magasabb a faktorszám, annál erősebb a szűrés, de 100 százalékos sosem lehet.

6. Az arcunkra csak fényvédő krémet használjunk, naptejet nem. Ha zsíros a bőrünk, akkor inkább a gél vagy a spray formátumú napvédők ajánlottak. Az érzékeny orr védelmére külföldi fényvédő stifteteket is lehet kapni. A kisgyermekek bőrének védelmére válasszunk speciálisan nekik készült, hipoallergén, magas faktorszámú készítményeket.

7. 11 és 15 óra között még akkor is kerüljük a napozást, ha fényvédő készítményt használunk. Fürdés után még a vízálló termékekből is ajánlott újabb adagot használni.



+1: Tavasszal, a csalogán napsütésben nagy eséllyel éghetünk le, mert ilyenkor az alacsonyabb hőmérséklet mellett nem érezzük a napsütés erejét. Figyeljünk az időjárás-jelentésekben az UV-indexre is, amely ilyenkor is lehet nagyon magas!



Csont, izom, ízület, porc

Akciós ár:
2469 Ft*

VN
vény nélkül
kapható
gyógyszer



Algoflex Izom+Ízület retard kemény kapszula,
30 db (82,3 Ft/db)

hatóanyag: **ibuprofén**

Kiesni a munkából hát- vagy derékfájás miatt? Az Algoflex Izom+Ízület retard gyógyszerformája miatt a hatóanyag-leadás folyamatos, így hosszan tartó fájdalomcsillapító hatást nyújt.

Sanofi-Aventis Zrt., 1045 Budapest, Tó utca 1-5.

Telefon: (+36 1) 505 0050 Fax: (+36 1) 505 0060

Gyógyszer- és egyéb termékinformáció: (+36 1) 505 0055 -

Web: www.sanofi.hu

MAT-HU-2100115 (2021.02.05.)

1999 Ft helyett:
1519 Ft
480 Ft megtakarítás



VN
vény nélkül
kapható
gyógyszer

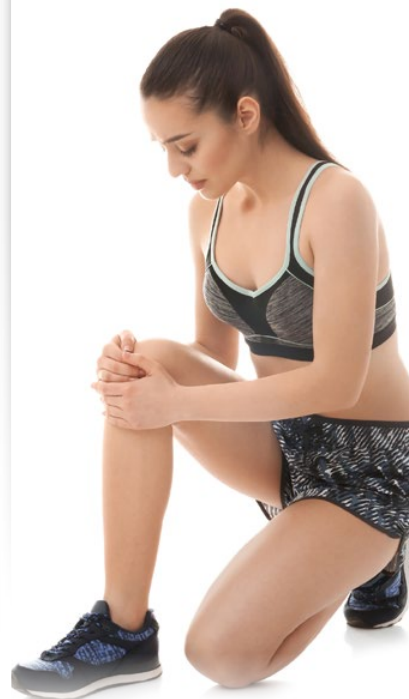


Cartidol 100 mg/g gél,
50 g (30,4 Ft/g)

hatóanyag: **etofenamát**

Fájdalomcsillapító, duzzanat- és gyulladáscsökkentő gyógyszer reumatikus és sérülések elváltozásokra. Helyileg alkalmazva a bőrön keresztül felszívódik és a gyulladt szövetben felhalmozódik.

Goodwill Pharma Kft., 6724 Szeged, Cserzy Mihály u. 32.



2847 Ft helyett:
2249 Ft
598 Ft megtakarítás



OT
orvos-
technikai
eszköz



Priessnitz Medical Vena és Visszér krém,
125 ml (18 Ft/ml)

Szép lábak, könnyű léptek duzzanatok és visszerek nélkül! Jótékony hatást gyakorol a vénák és a nyirokrendszer minőségére és működésére. Mentol tartalmának köszönhetően intenzív hűsítő hatású.

Simply You Hungary Kft.

1068 Budapest, Városligeti Fásor 8/A.

5492 Ft helyett:
4339 Ft
1153 Ft megtakarítás



ÉK
étrend-
kiegészítő



Priessnitz Vena és Érfal kapszula,
60 db (72,3 Ft/db)

Bioflavonoid tartalmú készítmény vitaminokkal és szelénnel. Hozzájárul a véna és az érfalak egészségéhez.

Simply You Hungary Kft.

1068 Budapest, Városligeti Fásor 8/A.



VN, GYK: A kockázatokról és a mellékhatásokról olvassa el a beteg-tájékoztatót, vagy kérdezze meg kezelőorvosát, gyógyszerészét!

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

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

A fenti **százalékos kedvezmények** a Gyöngy Patikákban március hónapban javasolt maximált fogyasztói árakhoz képest értendők.

*Maximált akciós bruttó fogyasztói árak. Egyes patikákban a termékek ára a megjelenített árakhoz képest eltérhet.

4348 Ft helyett:
3739 Ft
609 Ft megtakarítás

-14%

ÉK
étrend-
kiegészítő



Vegnum Multi-D étrend- kiegészítő multivitamin kapszula,

30 db (124,6 Ft/db)

Multivitamin, a természet erejével: új, komplex összetételű multivitamin kapszula antioxidánsokban gazdag zöldség- és gyümölcs kivonatokkal, valamint 2000 NE mikrokapszulázott, növényi eredetű D-vitaminnal.

GEMIL Pharma Zrt., 1124 Budapest, Fűrj u. 2.

2696 Ft helyett:
2399 Ft
297 Ft megtakarítás

-11%

VN
vény nélküli
kapható
gyógyszer



Actival Junior rágótabletta,

60 db (40 Ft/db)

Komplex, 28 hatóanyagot tartalmazó cukormentes multivitamin gyerekeknek. Már 2 éves kortól adható.

Egészségpénztári számlára is kapható.

Béres Gyógyszergyár Zrt., 1037 Budapest, Mikoviny u. 2-4.

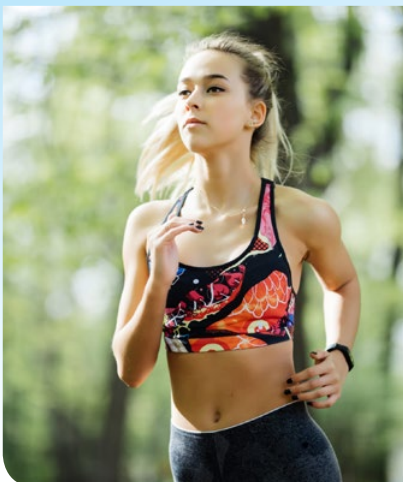
ACT2104GYON



A RENDSZERES MOZGÁS PSZICHÉSEN IS JÓTÉKONY!

A legtöbb azért kezdenek el sportolni, mert fogyni szeretnének, vagy meg szeretnék óvni egészségüket. A rendszeres mozgás azonban nem csak a betegségek ellen jó, segít lelkünket és szellemünket is rendben tartani.

A fizikai aktivitás egészségünk egyik legfontosabb alapja. Ezt elméletben mindenki tudja, a gyakorlat azonban nem sikerül ennyire fényesen: mi magyarok átlagosan napi öt órányi üldögélés mellett mindössze 10 percet sportolunk, a napi lépésszámunk pedig körülbelül hétezer, messze a kívánatosnak tartott tízezres szint alatt maradván. Ha még eddig nem szánta volna rá magát a rendszeres mozgásra, most két okot is mutatunk, miért érdemes aktívabbnak lennie!



Egy kis séta agytornának is megfelel

A rendszeres testmozgás nem csak a testet tartja karban, de növeli a szellemi teljesítményt is – ez annak köszönhető, hogy emeli az energiaszintünket és fokozza a szerotonin termelődését. Különösen igaz ez a kora délelőtti órákban végzett mozgásra, amellyel egész

napi feltölthetjük. Sétáljon reggel legalább félórát, de már az is segít, ha néhány megállóval korábban száll le, és gyalog megy a munkahelyére.

A mozgás jó stressz ellen is

A stressz manapság egyre több embert érint és egyre tovább van jelen az életünkben – gondoljunk csak az elmúlt évekhez! A hosszan tartó stressz káros hatásait jelenleg is több kutatás igyekszik feltérképezni, abban azonban biztosak lehetünk, hogy többek között gyengíti immunrendszerünket, hozzájárul a szív- és a keringési rendszer betegségeinek kialakulásához, valamint a túlsúly és az elhízás kialakulásához.

A rendszeres testmozgás viszont pozitív irányba tereli figyelmünket, segít feldolgozni a minket ért stresszt, és csökkenteni annak hatásait. Ha sportolunk, kiegyensúlyozottabbnak érezzük magunkat és kisebb eséllyel ér el bennünket a depresszió is.

VN, GYK: A kockázatokról és a mellékhatásokról olvassa el a beteg-tájékoztatót, vagy kérdezze meg kezelőorvosát, gyógyszerészét!

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

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

A fenti százalékos kedvezmények a Gyöngy Patikákban március hónapban javasolt maximált fogyasztói árakhoz képest értendők. Egyes patikákban a termékek ára a megjelenített árakhoz képest eltérhet.

IGAZI VITAMINBOMBÁK A FRISS TAVASZI ZÖLDSÉGEK

**A tavasz első terménye-
it mindig nagyon várjuk,
ez jelzi a legbiztosab-
ban, hogy már messze
magunk mögött hagy-
tuk a hideg időszakot,
és egyre közelebb a nyár.
Szervezetünk kimerült
raktárainak feltöltésé-
ben ilyenkor sokat segí-
tenek a vitaminban és
ásványi anyagban gaz-
dag zöldségfélék.
Most három olcsón be-
szerezhető vitaminbom-
bát mutatunk!**

Az újhagyma a tavasz első zöldségeinek egyike. Tulajdonképpen egy fiatal vöröshagyma, amelyet szárával együtt fogyasztunk (a legtöbbször éppen a sűrűn ültetett hagymaágysok „egyelésekor” szedik ki). Magas az illóolaj tartalma, amely antimikrobiális tulajdonságú. Ezen kívül B- és C-vitaminból találunk benne jelentősebb mennyiséget, de van benne vas is. Energiatartalma nagyon alacsony, 10 dkg újhagyma

csak 39 kcal-t jelent. Értékes tulajdonságai miatt fogyasztjuk nyersen, a zöldjével együtt.



Sóska

A sóska jellegzetes íze miatt néhányan nem kedvelik – pedig rosszul teszik, mivel a keserűfűfélék családjába tartozó növény igazi C-vitamin-bomba. Ízét az oxálsav adja, amely miatt frissítő, élénkítő, étvágygerjesztő hatása is van. Gondolta volna, hogy egyetlen bögrényi sóskaival fedezheti szervezete napi A- és C-vitamin igényét? Ezen kívül vasban és foszforban gazdag, kalciumtartalma viszont szinte nincs is, 100 gramm friss sóska mindössze 33 kcal-t, és csak 3,3 gramm szénhidrátot tartalmaz. Hűtőszekrényben nagyjából két napig tartható el, használjuk fel minél hamarabb! Magas oxálsav-tartalma miatt ve-

sekő, kösvény esetén nem ajánlott a fogyasztása.

Míg a sóska sok helyen nem fogyasztják, a spenót gyakorlatilag világszerte ismert levélzöldség. Szintén gazdag oxálsavban, sőt a nitrátot is hajlamos megkötni, ezért fogyasztását minden előnye mellett sem ajánlják rendszeresen. Több vitaminban is nagyon gazdag: 100 gramm spenót a napi K-vitaminszükségletünk közel ötszörösét tartalmazza, de a folsavigényünk felét, az A-vitaminból ajánlott mennyiség 60 százalékát is fedezi! Az ásványi anyagok közül a mangán és a magnézium kiváló forrása, vastartalma azonban egyrészt nem magas (a legenda csak egy tizedesvessző elírásának köszönhető), és az is nagyrészt oldhatatlan formában van jelen.

Hűtőszekrényben 4-5 napig is tárolhatjuk, készíthetünk belőle levest, főzeléket, salátát, de használhatjuk töltött péksütemények vagy szendvicsek készítéséhez is.



Újhagyma



APRÓ TRÜKKÖK A HATÉKONYABB FOGMOSÁSHOZ

Fogaink megfelelő ápolása napi rutinunk fontos része. Érdeemes azonban néhány részletre is odafigyelni, amivel hatékonyabbá tehetjük ezt a pár percet!

Mielőtt rátenné a fogkrémet, ön is bevizezi a fogkefét? Ha pedig végzett, jó alaposan kiöblíti a száját? Ha eddig így tette, most megmutatjuk, mennyivel hatékonyabb a fogápolás, ha elhagyja ezeket az apró, de felesleges mozdulatokat!

Ne vizezzük be a fogkefét!

Ki ne járt volna már úgy, hogy a vizes fogkeféről még azelőtt leestett a fogkrém, mielőtt a szájához emelhette volna? Nem csak ezen segít, ha nem vizezi be a fogkefét használat előtt, hanem a fogainak is jót tesz vele: a fogmosás alatt termelődő nyál éppen elég lesz ahhoz, hogy a fogkrémből hatékony tisztító hab képződjön. A vizes

fogkeféről gyorsabban mosódik le a fogkrém, így kevesebb jut belőle a fogakra is. Hallgasson a szakértőkre, és ne vizezze be a fogkefét használat előtt!

Tipp

Elég egy borsónyi fogkrém is! Bár a reklámokban mindig szép hosszú és persze formás fogkrémcsík kerül a fogkefére, a valóságban éppen elég egy borsónyi fogkrém is a hatékony tisztításhoz. A modern, forgófejes elektromos kefék fejére nem is tud többet tenni – de éppen jó így is.

Csak óvatosan az öblögetéssel!

Sokan fejezik be úgy a fogmosást, hogy a fogmosó pohárból nagyot kortyolva alaposan átöblítik a szájukat, akár többször is. A szakértők tanácsa szerint viszont ilyenkor elég lenne kiköpni a képződött habot, de maximum egy

finom öblítéssel szabaduljunk meg tőle. Így marad a szájüregünkben a fogkrém hatóanyagaiból, amelyek gátolják a baktériumok elszaporodását, a fluoridtartalma pedig be tud épülni a fogzománcunkba, erősebbé és egészségesebbé téve azt.

Ez a két lépés semmilyen erőfeszítést nem igényel, még a fogmosásra szánt időt sem veszélyezteti, mégis hatékonyabbá válhat tőle a reggeli és az esti tisztítás. Ilyen egyszerű!



Szájápolás

1476 Ft helyett:
1269 Ft
207 Ft megtakarítás



OT
orvos-
technikai
eszköz



Blend-a-dent Extra erős original műfogsorragasztó,
47 g (27 Ft/g)

Az erős tartás, a kényelem és az ételmaradék elzárása mellett élvezze a Blend-a-dent Complete Extra Erős műfogsorragasztó kellemes, enyhén mentolos ízét!

VitalPlus TRADE Kft., 1093 Budapest, Várház krt. 7. III/16.

2147 Ft helyett:
1739 Ft
408 Ft megtakarítás



K
kozmetikum



meridol® szájvíz,
400 ml (4,3 Ft/ml)

A meridol® szájvíz hatóanyag kombinációja segít megelőzni az ínygyulladást, gátolja a lepedék képződést és elősegíti az irritált íny regenerációját. Alkoholfmentes.

Colgate-Palmolive Kft.,
1117 Budapest, Hauszmann Alajos u. 3/a.



VN, GYK: A kockázatokról és a mellékhatásokról olvassa el a beteg-tájékoztatót, vagy kérdezze meg kezelőorvosát, gyógyszerészét!

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

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

A fenti százalékos kedvezmények a Gyöngy Patikákban március hónapban javasolt maximált fogyasztói árakhoz képest értendők. Egyes patikákban a termékek ára a megjelenített árakhoz képest eltérhet.

HÚSVÉTI SONKA: EZT KELL TUDNI RÓLA

A húsvéti terített asztal elengedhetetlen kelléke a sonka. Milyen hagyományok miatt lett a főszereplő, és mit érdemes tudni róla, ha egészségesen szeretnénk falatozni?

A nagyböjtöt követő ünnepnek már az elnevezése is azt mutatja, ilyenkor ismét lehet bőséggel étkezni, újra húst venni magunkhoz. De miért a sonka lett a húsvét igazi fogása, és nem például a rántott hús? Ehhez jócskán vissza kell mennünk az időben, amikor még nem tudták bármeddig tárolni a húsféléket, és az élelmiszeripar sem létezett még a mai formájában. A ház körül tartott sertések egész évben szépen híztak, és a téli hónapokra vágták le őket – nem csak azért, hogy legyen hús az asztalon, hanem azért is, hogy kevesebb takarmányt kelljen raktározni. Télen a hideg is segített a hús tartósításában, de az igazán sokáig, hónapokig eltartható megoldást a sózás és a füstölés jelentette. Márpedig erre tökéletes az egyik legértékesebb, legnagyobb húsrész, a hátsó comb – ebből ké-

szül hetekig, hónapokig tartó pácolással a sonka. Így ez lett a kolbász mellett az a hústermék, amely kitartott húsvétig, tehát a hagyomány – mint oly sok más esetben is – némileg a kényszer hatására született.

A sonka zsíros fogásnak számít, tíz dekájában 15-30 gramm zsírt találunk, energiatartalma sem kevés: jellemzően 200-300 kalória van ennyi tömegben. Éppen ezért fogyasszuk mértékkel, a dietetikusok tanácsa szerint tegyük mellé sok zöltséget, fehér helyett pedig teljes kiőrlésű kenyeret együnk hozzá, így a gyomrunkat is kíméljük, és kalóriákat is spórolunk.

Hogyan válasszunk sonkát és miként készítsük el? A szakértő arra is felhívja a figyelmünket, hogy nagy különbségek vannak a boltokban kapható sonkák közül, ezért figyeljünk arra, hogy megbízható helyen vásároljunk, részesítsük előnyben a magasabb hústartalommal készült hagyományos termékeket, és a vásárláskor – főleg, mivel ritkán, ünnepi alkalomra fogyasztjuk – ne az olcsóság legyen a fő szempont.

Az egészségünket a sonka elkészítésekor, sőt elfogyasztásakor is figyelembe vehetjük. Mivel a sonkák többsége nagyon sós (a szabályok 5 százalék sótartalmat engednek meg), elkészítés előtt egy napra áztassuk be hideg vízbe, amit főzés előtt öntsünk le. Így a só nagy része kioldódik, a hús ízletesebb lesz.

Ha igazán ízletes sonkát szeretnénk főzni, akkor a beáztatott sonkát tegyük fel egy nagy edényben annyi hideg vízzel, ami ellepi, és lassan, gyöngyözve főzzük annyi óráig, ahány kilogramm a tömege, végül pedig hagyjuk a levében kihűlni.

A dietetikusok szerint pedig a legtöbbet akkor teszünk az egészségünkért, ha a zsírosabb részeit egyszerűen a tányéron hagyjuk, és csak az értékes, tiszta színhúst fogyasztjuk el. Így nem csak kevesebb zsírt, de jóval kisebb mennyiségű koleszterint viszünk be a szervezetünkbe.



2916 Ft helyett:
2479 Ft
437 Ft megtakarítás



VN
vény nélkül
kapható
gyógyszer



Reparon® végbélkúp,

12 db (206,6 Ft/db)

hatóanyag: élőlt *E. coli*

Aranyér és szövődeményeinek kezelésére szolgál. Csökkenti az aranyeres fájdalmat és a gyulladást, valamint elősegíti a sebgyógyulást. Mostantól 20%-kal nagyobb kiszerelésben.

*A Reparon® végbélkúp 10 db-hoz képest.

Egis Gyógyszergyár Zrt., 1106 Budapest, Keresztúri út 30-38.

Akciós ár:
2579 Ft*

VN
vény nélkül
kapható
gyógyszer



Sperti Preparation H

végbélkenőcs,

25 g (103,2 Ft/g)

hatóanyag: cápamájolaj és
élesztősejt-kivonat

Aranyér kezelésére. A Sperti Preparation H kenőcs hatékonyan csillapítja az aranyér kellemetlen tüneteit: csökkenti az irritációt, enyhíti a fájdalmat és elősegíti a sebgyógyulást. Kizárólag természetes hatóanyagokat (cápamájolajat és élesztősejt-kivonatot) tartalmaz.

Forgalmazza: GlaxoSmithKline-Consumer Kft.
1124 Budapest Csörsz. u. 43. Tel.: 225-5800, www.gsk.hu
A védjegyek tulajdonosa vagy engedélyezett használatja a GSK vállalatcsoport.

PM-HU-XBRAND-20-00001



Dimotec

KOMPLEX VÉNAVÉDELEM
1000 mg mikronizált diozminnal

3-AS HATÁS

a visszeres panaszok ellen



A Dimotec filmtabletta (1000 mg mikronizált diozmin) visszeres panaszok esetén napi 1x-i alkalmazással serkenti a nyirok-keringést, csökkenti az erek gyulladását, védi és tonizálja a vénákat.



Dimotec filmtabletta 1000 mg,
60 db (90 Ft/db)

6665 Ft helyett:
5399 Ft
1266 Ft megtakarítás



VN
vény nélkül
kapható
gyógyszer



A Dimotec 1000 mg diozmin hatóanyagú gyógyszer. Vény nélkül kapható a patikákban. További információ kérhető:

Kéri Pharma Hungary Kft., 4032 Debrecen, Bartha Boldizsár u. 7. E-mail: info@keri.hu Az anyag lezárásának dátuma: 2021. 02. 22. DIMO/GY/2021/04/01

A KOCKÁZATOKRÓL ÉS A MELLÉKHATÁSOKRÓL OLVASSA EL A BETEG-TÁJÉKOZTATÓT, VAGY KÉRDEZZE MEG KEZELŐORVOSÁT, GYÓGYSZERÉSZÉT!

VN, GYK: A kockázatokról és a mellékhatásokról olvassa el a beteg-tájékoztatót, vagy kérdezze meg kezelőorvosát, gyógyszerészét!

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

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

A fenti százalékos kedvezmények a Gyöngy Patikákban március hónapban javasolt maximált fogyasztói árakhoz képest értendők.

*Maximált akciós bruttó fogyasztói árak. Egyes patikákban a termékek ára a megjelenített árakhoz képest eltérhet.



Láz- és fájdalom

Akciós ár:
2819 Ft*

VN
vény nélkül
kapható
gyógyszer



**Algoflex Forte Dolo 400 mg
filmtabletta,**
30 db (94 Ft/db)

hatóanyag: ibuprofén

Lüktető, szorító, hasogató fejfájás? Az Algoflex Forte Dolo a vény nélkül kapható maximális hatóanyag tartalommal hatékonyan csillapítja a fejfájást!

Sanofi-Aventis Zrt., 1045 Budapest, Tó utca 1-5.
Telefon: (+36 1) 505 0050 - Fax: (+36 1) 505 0060 Gyógyszer-
és egyéb termékinformáció: (+36 1) 505 0055 -
Web: www.sanofi.hu, www.algoflex.hu

MAT-HU-2100142 (2021.02.11.)

Akciós ár:
2229 Ft*

VN
vény nélkül
kapható
gyógyszer



**Advil® Ultra Forte lágy
kapszula,**
16 db (139,3 Ft/db)

hatóanyag: ibuprofén

Az Advil® Ultra Forte hatékony fájdalomcsillapító, lázcsillapító, gyulladáscsökkentő hatással. Akár 10 perc alatt elkezd csillapítani a fájdalmat.

A fájdalomcsillapító hatás 8 órán át tart.

Forgalmazza: GlaxoSmithKline-Consumer Kft.
1124 Budapest Csörsz u. 43. Tel.: 225-5800 www.gsk.hu
PM-HU-XBRAND-20-00001



HOGYAN SZABÁLYOZZUK TESTÜNK HŐMÉRSÉKLETÉT?

Legyen téli hideg vagy nyári kánikula, testünk hőmérséklete néhány tizedfok eltéréssel állandó. E mögött egy összetett szabályozó rendszer áll, amely főleg a fizika törvényszerűségei szerint működik. Ismerjük meg részletesen!

Testünk melege szinte teljes mértékben az elfogyasztott táplálékokból származik. Ebből a szempontból nem beszélhetünk túl hatékony rendszerről, hiszen a kalóriák mindössze negyede-ötöde hasznosul az izmokban, a többit egyszerűen „elfűtjük”, azaz hővé alakítjuk. A biokémiai folyamatokhoz viszont állandó hőmérséklet szükséges, ezért szervezetünk ezen a téren is stabilitásra törekszik. A mérleg két serpenyőjébe tehát az anyagcsere folyamatok által termelt és a környezet felé leadott hőmennyiség kerül, ennek kell egyensúlyban lennie.

Hőt alapvetően négyféle módon adhatunk le: sugárással, vezetéssel és áramlással, amelyhez a párologtatás csatlakozik. Nyugalmi állapotban, szobahőmérsékleten a testhőnk körülbelül kétharmadát sugárással adjuk le, egytizedét áramlással és



vezetéssel, egyötödét pedig párologtatással, ami ilyenkor észre sem vehető izzadással és a kilélegzett levegő páratartalmával történik.

Amikor viszont nagyobb mennyiségű hő képződik a szervezetünkben (izommunka, láz stb. hatására), vagy a környezeti hőmérséklet magas, elindul az izzadás, amely egy nagyon hatékony hőleadási forma. Egy liternyi izzadság elpárologtatásával 600 kcal hőenergiát távolítunk el a szervezetből, és akár két liternyi izzadságot is képesek vagyunk termelni. Így akár fordulhat is az arány, erős izzadás esetén a hőfelesleg háromnegyedét párologtatással, azaz a verejtékezéssel adjuk le.

Előfordulhat, hogy valamely irányba elbillen a hőtermelés és a –leadás egyensúlya, ez a szervezetünkre nézve káros következményekkel járhat (hőgörcs, hőséguta vagy éppen kihűlés következhet be).

VN, GYK: A kockázatokról és a mellékhatásokról olvassa el a beteg-tájékoztatót, vagy kérdezze meg kezelőorvosát, gyógyszerészét!

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

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

*Maximált akciós bruttó fogyasztói árak. Egyes patikákban a termékek ára a megjelenített árakhoz képest eltérhet.

VÁLTOZÓKORI KARCSÚSÁG ÉS KÖNNYŰ LÁBAK!

Tégy a változókori plusz kilók ellen a Klimin slim Focus-szal! Keserű narancs és kóladió tartalma támogatja a súlycsökkentést, a könnyű lábakért a benne lévő ázsiai gázló felel, míg a bőrfeszesség megőrzéséről ligetszépe olaj tartalma gondoskodik.

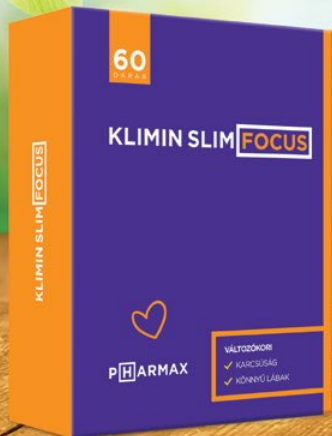
Klimin slim FOCUS kapszula,
60 db (63,7 Ft/db)

4715 Ft helyett:

3819 Ft
896 Ft megtakarítás



ÉK
étrend-
kiegészítő



PAJZSMIRIGY, SÚLYCSÖKKENTÉS, IMMUNRENDSZER!

Az új Selenorg Slim Komplex növényi összetevőivel egyszerre tehetisz a pajzsmirigy, a súlycsökkentés és az immunrendszer támogatásáért! A pajzsmirigy normál működéséhez organikus szelénnel, a súlycsökkentéshez kóladió kivonattal, az immunrendszer normál működéséhez cinkkel, C- és D-vitaminnal járul hozzá!

Selenorg Slim Komplex kapszula,
60 db (59,3 Ft/db)

4394 Ft helyett:

3559 Ft
835 Ft megtakarítás



ÉK
étrend-
kiegészítő



PAJZSMIRIGYEDÉRT ÉS SÚLYCSÖKKENTÉSEDÉRT!

100 mikrogramm organikus szelénnel a normál pajzsmirigyműködésért, keserű narancssal a zsír és szénhidrát anyagcsere támogatásáért, valamint guaránával a súlykontroll segítéséért.

Pajzsmirigy+Slim kapszula,
60 db (61,3 Ft/db)

4542 Ft helyett:

3679 Ft
863 Ft megtakarítás



ÉK
étrend-
kiegészítő



Well Pharma Kft., 1037 Budapest, Zay utca 3.

yes.pharma

MÉREGTELENÍTÉS ÉS FOGYÁS!

ÚJ



MÁRIATÖVIS KIVONAT

Hozzájárul a máj és az epe egészségének megőrzéséhez. Elősegíti a máj regenerációját. Májavédő szerepe mellett hozzájárul az emésztőrendszer egészséges működéséhez.



KESERŰ NARANCS KIVONAT

Támogatja a zsír és szénhidrát anyagcserét, segíti a zsírbontást. Hozzájárul a súlycsökkentéshez.



KRÓM

Részt vesz a makrotápanyagok normál anyagcseréjében, hozzájárul a normál vércukorszint fenntartásához.

Máj + Slim Máriatövissel kapszula,
60 db (47,8 Ft/db)

3542 Ft helyett:

2869 Ft
673 Ft megtakarítás



ÉK
étrend-
kiegészítő

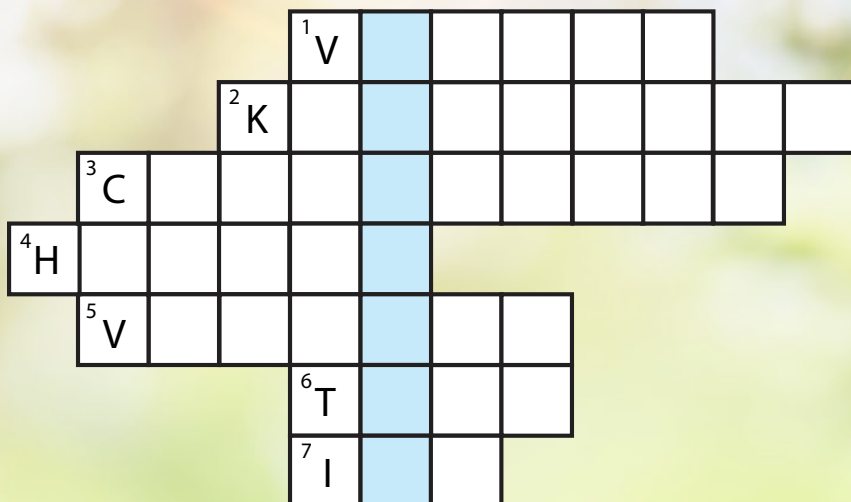
Well Pharma Kft., 1037 Budapest, Zay utca 3.

VN, GYK: A kockázatokról és a mellékhatásokról olvassa el a beteg-tájékoztatót, vagy kérdezze meg kezelőorvosát, gyógyszerészét!

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

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

A fenti százalékos kedvezmények a Gyöngy Patikákban március hónapban javasolt maximált fogyasztói árakhoz képest értendők. Egyes patikákban a termékek ára a megjelenített árakhoz képest eltérhet.



1. A Naprendszer egyetlen olyan bolygója, mely női alakról kapta a nevét.
2.napja. 1964 óta április 11-én József Attila születésnapján ünneplik.
3. Ennek a fának a virágba borulását Japánban országszerte megünneplik.
4. A keresztény világ legnagyobb ünnepe, Jézus kereszthalálának és feltámadásának emlékére.
5. Olyan szerves vegyület, amely kis mennyiségben ugyan, de nélkülözhetetlen az emberi szervezet számára.
6. ... Árpád, az Áprilisi capriccio szerzője.
7. Női név.

Beküldési határidő 2021.04.30.

A játékban való részvételhez kérjük, a megfejtést a rejtveny@gyongypatikak.hu email címre küldje be vagy postai úton juttassa el hozzánk a következő elérhetőségre:

**Patika Management Kft. – „GYÖNGY PATIKÁK”,
1061 Budapest, Király utca 12. III.**

Sorsolás: 2021. május 8.



Akcióban az egészség

Az egészség világnapja

- Minden évben április 7-én ünnepeljük az Egészség Világnapját.
 - Ezen a napon kezdte meg működését 1948. április 7-én az ENSZ intézményeként az Egészségügyi Világszervezet (WHO).
- Az Egészség Világnapja egy globális gondolatébresztő nap, amelyet a WHO alapított, egy igazán egyszerű irányelv alapján – megfelelő és alanyi jogon járó egészségügyi ellátást mindenkinek világszerte.
- Az ünnep célja az, hogy felhívja az emberek figyelmét az egészség megőrzésének fontosságára.

Népi bölcsesség: Minden nap egy alma, az orvost távol tartja!

Megfejtés:

Az egészséget legnagyobb mértékben befolyásoló tényező.

Kellemes időtöltést kívánunk!

NYEREMÉNY



A rejtvény helyes megfejtését beküldők között 1 db akku-működéses flexibilis szárú asztali lámpát sorsolunk ki.

A kép illusztráció.

Személyes adatok kezelése:

A résztvevők a játékban való részvételükkel hozzájárulnak, hogy a Patika Management Kft. a játékosok személyes adatait (név, állandó lakcím, e-mail cím) kezelje a nyereményjáték lebonyolítása és dokumentálása céljára (összhangban a személyi jövedelemadóról szóló 1995. évi CXVII. törvényben foglaltakkal), valamint direkt marketing tevékenység érdekében.

A Patika Management Kft. kötelezettséget vállal arra, hogy a résztvevők személyes adatait a mindenkor hatályos jogszabályi rendelkezések betartásával kezeli. Részletes adatkezelési tájékoztató a www.gyongypatikak.hu oldalon érhető el.

2628 Ft helyett:
2129 Ft
499 Ft megtakarítás



VN
vény nélkül
kapható
gyógyszer



Meteospasmyl lágy kapszula,
20 db (106,5 Ft/db)

A MeteoSpasmyl (alverin-citrát, szimetikon) kettős hatóanyag kombinációja csökkenti a puffadást, a belek gáztartalmát és görcsoldó hatású. Vény nélkül kapható gyógyszer.

Kéri Pharma Hungary Kft.

4032 Debrecen, Bartha Boldizsár u. 7.



2824 Ft helyett:
2429 Ft
395 Ft megtakarítás



HN
hagyományos
növényi
gyógyszer



Gastropan gyomornedv-ellenálló lágy kapszula,
14 db (173,5 Ft/db)

A Gastropan hagyományos növényi gyógyszer, elsősorban az enyhe görcsökkel, bélgázképződéssel és teltségérzéssel járó emésztőrendszeri panaszok kezelésére javallt. Helyi képviselet: Schwabe Hungary Kft., 1117 Budapest, Fehérvári út 50-52.

Hagyományos növényi gyógyszer. A javallatokra való alkalmazása a rágótabletta fennálló használaton alapul. A kockázatokról és a mellékhatásokról olvassa el a betegájékoztatót, vagy kérdezze meg kezelőorvosát, gyógyszerészét!

3057 Ft helyett:
2629 Ft
428 Ft megtakarítás



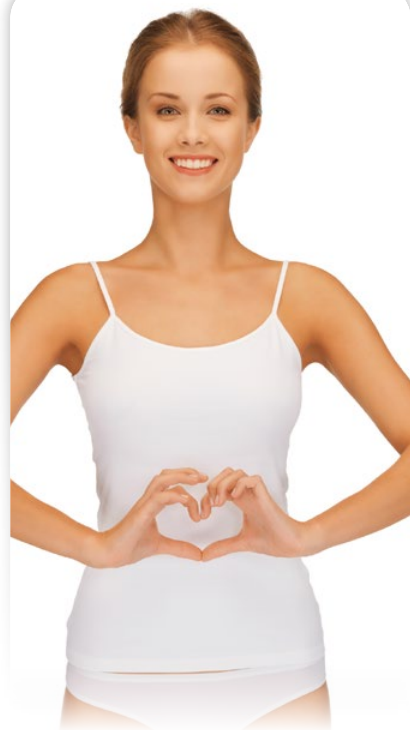
ÉK
étrend-
kiegészítő



Lacto Seven Chew rágótabletta,
50 db (52,6 Ft/db)

7 különböző tejsav- és bifidobaktériumot, D-vitamint tartalmazó eper-málna ízű rágótabletta, xilitallal édesítve, az egész család számára!

Vitalabans Oy.
13500 Hämeenlinna Varastokatu 8 Finnország



VN, GYK: A kockázatokról és a mellékhatásokról olvassa el a beteg-tájékoztatót, vagy kérdezze meg kezelőorvosát, gyógyszerészét!

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

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

A fenti százalékos kedvezmények a Gyöngy Patikákban március hónapban javasolt maximált fogyasztói árakhoz képest értendők. Egyes patikákban a termékek ára a megjelenített árakhoz képest eltérhet.



987 Ft helyett:
849 Ft
138 Ft megtakarítás



K
kozmetikum



Biomed Körömvirág Krém DUPLA,

2x60 g (7,1 Ft/g)

Érzékeny, könnyen kipirosodó bőr ápolására, illetve túlzott napozás, szoláriumozás után. 7% gyógynövény kivonat-tartalom + béta-karotin és E-vitamin. Gazdaságos DUPLA kiszerelés.

Gyártó: Biomed Kft.

1149 Budapest, Nagy Lajos király útja 206-208.



MÉREGTELENÍTÉS: VALÓBAN KELL NEKÜNK?

Nagyon felkapott téma a méregtelenítés, ilyenkor tavasszal pedig amúgy is a böjt időszakát éljük, logikusnak tűnik tehát, hogy belevágjunk egy méregtelenítő kúrába is. De mit jelent egyáltalán a méregtelenítés, és tényleg szükségünk van rá?

Leegyszerűsítve úgy is mondhatjuk, hogy méregtelenítésnek a szervezet megtisztítását nevezzük a felhalmozódott méreg- és salakanyagoktól. A népszerű elmélet szerint a környezetből, élelmiszerekből, italokból összeszedett anyagokat a testünk nem vagy csak részlegesen tudja eltávolítani, ezért van szükség időnként méregtelenítésre.

Legalábbis azok szerint, akik nem értik pontosan a biológiát, a kémia és a szervezetünk működését – mondják erre az orvosok és a di-

etetikuskok, akik szerint könnyebbnek gondoljuk a külső tényezőket hibáztatni azért, mert nem tudunk – legalábbis elvárásunk szerinti mértékben – egészséges életmódot folytatni.

A valóság az, hogy szervezetünk köszöni szépen, jól megvan a saját méregtelenítő mechanizmusaival. A máj és a vese folyamatosan távolítja el a szervezetből a bekerült káros anyagokat és az anyagcsere során képződött melléktermékeket is. Valóban vannak olyan anyagok (például az ólom), amelyek képesek felhalmozódni a szervezetben, és később károkat okozni, de azoktól a méregtelenítő kúrák sem védenek meg.

Mit tanácsolnak a szakértők, ha szeretnénk egy kicsit tehermentesíteni a szervezetünket? Tartsunk gyümölcsnapokat! Ezt 1-3 napon át végezhetjük, minden napra jusson



1,5-2 kg gyümölcs és 1,5-2,5 liter folyadék, ami lehet víz, ásványvíz vagy tea, esetleg frissen készített 100 százalékos gyümölcslé. Étkezzünk naponta legalább háromszor, ha pedig nagyon éhesek lennénk, fogyasszunk egy-egy szelet pirítóst, puffasztott gabonaszeletet. Pihenjünk sokat, és ne sportoljunk, hogy ne erőltessük meg a szervezetünket. Ezzel a diétával valóban felfrissülhetünk, de kockázatmentesen és önmagunk sanyargatása nélkül.

VN, GYK: A kockázatokról és a mellékhatásokról olvassa el a beteg-tájékoztatót, vagy kérdezze meg kezelőorvosát, gyógyszerészét!

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

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

A fenti százalékos kedvezmények a Gyöngy Patikákban március hónapban javasolt maximált fogyasztói árakhoz képest értendők. Egyes patikákban a termékek ára a megjelenített árakhoz képest eltérhet.

A TAVASZ LEGGYAKORIBB SÉRÜLÉSEI: A FICAMOK ÉS A RÁNDULÁSOK

A hosszú téli pihenő – és persze a kényszerű bezártság – miatt izmaink, ízületeink nincsenek csúcsformában. A szép idő egyre inkább a szabadba, kertészkedésre csábít, ilyenkor pedig szó szerint elég egy rossz lépés a sérüléshez. Dióhéjban a ficamokról és a rándulásokról.

A tavasz gyakori problémái, sportsérülései közé tartoznak a megerőltető mozgás vagy a kisebb balesetek miatt bekövetkező rándulások, esetleg ficamok. Mindkettő az ízületeket érinti, de míg az előbbit enyhébb esetben magunk is kezelhetjük, a ficam helyrehozásához mindenképpen orvosi segítségre van szükségünk.

Ízületeink erősségét az ízületi szalagok és az ízületi tok adja. Rándulás esetén az ízületi vé-

gek ideiglenesen eltávolodnak egymástól, ilyenkor az ízületi szalagok megnyúlnak, komolyabb esetben részlegesen vagy teljesen elszakadhatnak. Ha csak kismértékű a rándulás, azaz nem szakadt el az ízületi szalag, hűtéssel, pihentetéssel, borogatással, fászlival néhány napon belül rendeződik a probléma, esetleg kevés fájdalomcsillapítóra lesz szükségünk.

Ficamról akkor beszélünk, ha az ízületet alkotó csontvégek (a fej és a vápa) annyira eltávolodtak egymástól, hogy kiugranak az ízületi árokból, és rendellenes pozícióban maradnak. Ilyenkor a sérülés kívülről torznak tűnik, az ízület mozgatása fájdalmas – de lehetséges – az ízületi tok és szalagok pedig szinte mindig sérülnek. Ficam főként a vállban, a könyökben és a térdben alakul-

hat ki, de ujjak esetén is szenvedhetünk ilyen sérülést.

Elsősegélyként mindkét esetben sokat segít az érintett ízület hűtése, nyugalomba helyezése és rugalmas pólyával történő rögzítése. Míg az enyhébb rándulásokat otthon is kezelhetjük, a súlyosabb esetek és a ficamok ellátásáról, a kiugrott ízületek helyrerakásáról csak szakorvos gondoskodhat.



További Gyöngy akciók

2952 Ft helyett:
2539 Ft
413 Ft megtakarítás



VN
vény nélkül
kapható
gyógyszer



Exoderil 10mg/g krém,
30 g (84,6 Ft/g)

hatóanyag: naftifin

Gyorsan enyhíti a viszketést és már napi 1x-i használat mellett képes elpusztítani a bőrfertőzést okozó gombák széles körét.

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

OSDZ1757/11.20

3522 Ft helyett:
3029 Ft
493 Ft megtakarítás



ÉK
étrend-
kiegészítő



**BioCo Máriatövis kivonat
EXTRA filmtabletta,**
80 db (37,9 Ft/db)

A készítmény jelentős mennyiségben tartalmazza a máriatövis értékes hatóanyagát a szilimarint, mely elősegítheti az egészséges májműködést, hozzájárulhat az epe egészségének megőrzéséhez.

BioCo Magyarország Kft., 3021 Lőrinci, Árpád utca 92-100.



VN, GYK: A kockázatokról és a mellékhatásokról olvassa el a beteg-tájékoztatót, vagy kérdezze meg kezelőorvosát, gyógyszerészét!

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

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

A fenti százalékos kedvezmények a Gyöngy Patikákban március hónapban javasolt maximált fogyasztói árakhoz képest értendők. Egyes patikákban a termékek ára a megjelenített árakhoz képest eltérhet.

3220 Ft helyett:
2769 Ft
451 Ft megtakarítás



GYS
gyógyászati
segédeszköz



Systane® Ultra nedvesítő

szemcsepp,

10 ml (276,9 Ft/ml)

A szemszárazság okozta égő érzés és irritáció átmeneti enyhítésére. Lágyszem kontaktlencsék nedvesítésére is alkalmazható.

Forgalmazó: Alcon Hungária Kft., 1114 Budapest, Bartók Béla út 43-47.

Mellékhatás bejelentő email címünk: QA.Complaints@alcon.com

HU1904670590/05/2019



GYÖNGY
PATIKÁK



Akcióban az egészség

www.gyongypatikak.hu

Az akció időtartama: 2021. április 1-30., ill. az akciós készlet erejéig. Az újságban szereplő akciók nem a gyógyszerfogyasztás növelését, hanem a résztvevő gyógyszertárak népszerűsítését szolgálják. A kedvezmények más akciókkal nem vonhatók össze! Egyes patikákban a termékek ára a megjelenített árakhoz képest eltérhet. Az esetleges nyomdai hibákért és a termékek forgalmazói által rendelkezésre bocsátott adatokért felelősséget nem vállalunk. Kiadja: Patika Management Kft. 1061 Bp. Király u. 12.

Az egyes gyógyszertárakban az elfogadott egészségpénztári kártyák eltérőek lehetnek, vásárlás előtt kérjük érdeklődjön gyógyszertárainkban!

VN, GYK: A kockázatokról és a mellékhatásokról olvassa el a beteg-tájékoztatót, vagy kérdezze meg kezelőorvosát, gyógyszerészét!

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

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

A fenti százalékos kedvezmények a Gyöngy Patikákban március hónapban javasolt maximált fogyasztói árakhoz képest értendők. Egyes patikákban a termékek ára a megjelenített árakhoz képest eltérhet.