



BOLEŠŤ

Ibalgin® krém, Ibalgin® gel
sú lieky na vonkajšie použitie
Ibalgin® 400 je liek na vnútorné použitie



**Ibalgin® krém
alebo gel 100 g**

**MIMORIADNA
PONUKA**

ÚČINNÁ KOMBINÁCIA PROTI BOLESTI

Na bolestivé poranenia svalov a kĺbov, napr.
vyvrtnutie, pomliaždenie.

Obsahujú ibuprofén.

CESTOVNÁ NEVOLNOSŤ

liek na vnútorné
použitie



KINEDRYL® 10 tbl

Liek na predchádzanie a liečbu cestovnej ne-
volnosti pre dospelých a deti od 2 rokov.

ALERGIA

liek na vonkajšie
použitie



Fenistil® gél 30 g

Rýchla a účinná úľava od svrbenia. Gél
s chladivým účinkom na svrbivú podráždenú
pokožku rôzneho pôvodu: svrbíaca vyrážka,
uštipnutie hmyzom, spálenie slnkom, povrchové
popáleniny, žihľavka.

Obsahuje dimetindení maleas.

HNAČKY

liek na vnútorné
použitie



ENDIEX® 28 cps

Lieči hnačky infekčného aj neinfekčného pôvo-
du. Zastavuje hnačku tak, že zneškodní bakté-
rie, ktoré ju vyvolali. **Neovplyvňuje prirodzenú
črevnú mikroflóru.** Vhodná súčasť každej ces-
tovnej lekárničky.

Obsahuje nifuroxazidum.

TRÁVENIE

liek na vnútorné
použitie



PANCREOLAN® forte 60 tbl

Dodá potrebné **tráviace enzýmy** na prírodnej
báze, ktoré **podporia vaše trávenie, pôsobia
proti plynatosti a nadúvaniu po jedle.** Zlepšuje
trávenie tučných a ťažko stráviteľných jedál. **Pô-
sobí proti pocitu tlaku a plnosti po jedle.**

Obsahuje pankreatín.

Hrajte s nami o skvelé ceny!



ZÁPCHA

liek na vnútorné
použitie



Guttalax® 15 ml

Zľava aj na Dulcolax® čapíky*

Úľava od zápch už ráno. Nástup účinku o 6 - 12
hodín. Možnosť individuálneho dávkovania podľa
potrieb pacienta.

Obsahuje dinátriumpikosulfát.

* Liek na aplikáciu do konečníka. Obsahuje bisakodyl.

BOLEŠŤ

liek na vnútorné
použitie



Panadol® Extra Novum 48 tbl

Bojuje proti miernej až stredne silnej **bolesti
hlavy vrátane migrény, bolesti zubov, chrpta**
a tiež proti **menštruačnej bolesti**. Účinnú látku
uvoľňuje už do 5 minút, nedráždi žalúdok.

*Rozhovor s Ondrejom
Kandráčom*



BOLEŠŤ

liek na vonkajšie použitie



Voltaren® Forte 2,32 % gél 100 g

Analgetikum vo forme gélu s účinkom na 12 hodín. Tlmí bolesť chrbta, svalov a kĺbov. Stačí aplikovať iba 2 x denne.

Obsahuje diclofenacum diethylaminium.

12,43 €
10,15 €
101,50 €/kg

BOLEŠŤ

lieky na vonkajšie použitie



ALMIRAL® gel 100 g

Zľava aj na ALMIRAL® gel 50 g

Chladivý, nemastiaci, číry gél s príjemnou vôňou mäty. Určený na lokálnu liečbu bolesti, zápalu a opuchu ako následok športových poranení, úrazu a reumatoidných ochorení.

Obsahuje diklofenak.

8,66 €
6,93 €
69,30 €/kg

PÁLENIE ZÁHY

lieky na vnútorné použitie



Maalox® žuvacie tablety 40 tbl dva druhy

Aktívne látky, ktoré pôsobia priamo v mieste bolesti, silne neutralizujú žalúdočnú šťavu a chránia tak sliznicu pažeráka a žalúdka. V ponuke Maalox® s mäťovou príchuťou a Maalox® bez cukru s citrónovou príchuťou.

4,22 €
3,65 €

OSVEDČENÁ
ÚĽAVA OD
PÁLENIA ZÁHY

TRÁVENIE

lieky na vnútorné použitie



Hylak® forte 100 ml

Zľava aj na Hylak® forte 30 ml

Pre rýchlu a účinnú obnovu črevnej mikroflóry pri hnačke, ale aj pri zápche a pri liečbe antibiotikami. Vhodný aj pre deti od 2 rokov.

9,08 €
7,84 €
78,40 €/l

VAŠE TRÁVENIE
AKO NOVÉ

HNAČKY

liek na vnútorné použitie



Imodium® tvrdé kapsuly 20 cps

Rýchla a účinná liečba hnačky. Úľava často už po 1. dávke. Je vhodný na liečbu akútnej a chronickej hnačky. Neovplyvňuje prirodzenú črevnú mikroflóru.

Obsahuje loperamídiuochlorid.

6,81 €
5,89 €

PÁLENIE ZÁHY

zdravotnícke pomôcky



Rennie® ICE bez cukru 24 žuvacích tabliet

V akcii aj 48 žuvacích tabliet

Rýchla úľava od pálenia záhy do niekoľkých minút, neutralizuje prebytočnú kyselinu v žalúdku. Vhodné pre diabetikov, tehotné a deti od 12 rokov. Maximálne 11 žuvacích tabliet denne.

4,11 €
3,55 €

OPALOVANIE

kozmetické výrobky



Ladival® PLUS sprej na intenzívne opálenie 150 ml

Zľava aj na Ladival® ALLERG sprej 150 ml

Ladival® PLUS s obsahom Tosolinu® na intenzívne opálenie pokožky alebo ALLERG špeciálne vyvinutý pre citlivú a alergickú pokožku. Chráni pred UVA, UVB a IRA žiareniami. Dobré sa vstrebávajú. Neobsahujú parfumsy, farbivá a emulgátory.

10,27 €
8,38 €
55,87 €/l

HOJENIE KOŽE

liek na vonkajšie použitie



Panthenol Spray 130 g

Podporuje hojenie kože, lieči následky po spálení slnkom, napomáha hojeniu rán a prasklín na koži. Úľavu pri suchej koži.

Obsahuje dexpanthenol.

5,95 €
4,85 €
37,31 €/kg

STAROSTLIVOSŤ O POKOŽKU

kozmetické výrobky

PANTHENOL Chladivá pena v spreji 10 % 150 ml

Zľava aj na PANTHENOL Telové mlieko Rakytník 9 % 250 ml

Prvá pomoc pre slnkom podráždenú pokožku. Chladivá pena regeneruje pokožku vďaka zvýšenému obsahu D-panthenolu. Telové mlieko je príjemne parfumované, dobre sa rozotiera a regeneruje pokožku celého tela nielen po opaľovaní, ale aj v priebehu celého roka.

6,46 €
5,71 €
38,07 €/l



NOVINKA

BOLEŠŤ HRDLA

lieky na vnútorné použitie



Strepsils® PLUS 24 pastiliek

Zľava aj na Strepsils® PLUS SPRAY 20 ml

Lieky na silnú bolesť hrdla. Účinkujú proti baktériám. Vhodné pri problémoch s prehltaním.

6,84 €
5,78 €

NÁDCHA, BOLEŠŤ HRDLA

Olynth® sú lieky na podanie do nosa
OlynHexo™ je liek na podanie do úst



Olynth® HA 0,1 % alebo Olynth® 0,1 % nosová aerodisperzia 10 ml

Nosové spreje Olynth® sú určené na rýchlu úľavu od nádchy. Pastilky OlynHexo™ zmierňujú bolesť v krku už po 15 sekundách.

Lieky Olynth® obsahujú xylometazoliniumhydrochlorid.

Pastilky OlynHexo™
len za 0,01 €

REPELENTY

Predator FORTE DEET 25 % 150 ml

V akcii aj Predator DEET 16 % 150 ml Biocídne výrobky**

Nedajú šancu komárom a kliešťom! Účinná repelentná ochrana proti komárom, kliešťom a ďalšiemu hmyzu. Aplikácia na pokožku aj odev. Jemne parfumované.

6,08 €
5,24 €
34,93 €/l



TERAZ AKCIA

Ibalgin® 400 12 tbl
len za 0,01 €



Kombinácia pre silnú bolesť pohybového aparátu

Leto je už tu a s ním aj dni voľna, zábavy, ale aj turistiky, športu a iného pohybu.

Pohyb zlepšuje náš fyzický a psychický stav, no netreba svoje sily prepínať. Rýchly štart a prílišná záťaž môžu viesť k zraneniam. K úrazom môže dôjsť nie len pri aktívnom športe, ale aj pri upratovaní bytu či záhradkárčení.

Väčšina obtiaží vzniká v dôsledku nadmernej námahy, jednostranného preťažovania a nepozornosti pri pohybe v teréne. Medzi najčastejšie úrazy patria podvrtnuté členky a pomliaždeniny horných končatín. Časté sú aj akútne bolesti chrbta a natiahnuté svaly z nesprávnych pohybov, najmä prudkých alebo stále sa opakujúcich (rýľovanie, nosenie ťažkých bremien a pod.).

Aj malé natiahnutie alebo pomliaždenie svalov či väzov, môže spôsobiť veľmi nepríjemnú bolesť. Preto by vo vašej domácej lekárničke nemali chýbať lieky prvej pomoci na bolesť a poranenia svalov a kĺbov ako tablety Ibalgin® 400 (napríklad 24 alebo 48 tbl.) alebo topické lieky Ibalgin® krém alebo Ibalgin® gel.

Ak sa jedná o lokálnu bolesť alebo poranenie, je vhodnejšie využiť topickú formu Ibalginu. Je šetrnejšia, pretože sa do organizmu mimo miesta bolesti dostane len nepatrné množstvo liečiva. Krémové formy topických liekov vykazujú hrejivý účinok. Vybrať si

môžete Ibalgin® krém, ktorý je vhodný pre miestne poranenia šliach, svalov a kĺbov, ako je podvrtnutie, natiahnutie alebo pomliaždenie. Pri rozsiahlych a bolestivých krvných výronoch sa spočiatku môže miesto ošetrené krémom prekryť nepriehľadným obvazom.

Ak preferujete chladivý účinok, použite Ibalgin® gel, ktorý okrem úľavy od bolesti odstraňuje opuch pri pomliaždení a poranení mäkkých častí kĺbov.

Pri silnej bolesti pohybového aparátu môžete liečbu topickým Ibalgin® krémom alebo Ibalgin® gelom doplniť užitím lieku Ibalgin® 400 vo forme tabliet.

Ibalgin® gel, Ibalgin® krém sú voľnopredajné lieky na vonkajšie použitie. Ibalgin® 400 je voľnopredajný liek na vnútorné užitie. Obsahujú ibuprofen. Pozorne si prečítajte písomnú informáciu pre používateľov a poradte sa s lekárom alebo lekárnikom.

NÁPLASTI

zdravotnícke
pomôcky



SPOFAPLAST® 3M 601 Rodinná

Zľava aj na SPOFAPLAST® 3M 113 Trollovia

Sada viacerých typov náplastí pre rôzne druhy poranení a rýchlu pomoc, mix 24 ks v balení. V akcii aj **detské náplasti s motívom Trollovia**, mäkké a jemné k pokožke, vankúšik sa neprilepí k rane, 10 ks.

NÁPLASTI

zdravotnícka
pomôcka



ZĽAVA 20 % NA CELÝ
PRODUKTOVÝ RAD
NÁPLASTÍ COMPEED®

COMPEED® Náplasť na pluzgiere stredná, 5 ks

Podporuje rýchle hojenie pluzgierov. **Okamžitá úľava od tlaku a bolesti v postihnutom mieste.** Na lokálne použitie.

DEZINFEKCIA

lieky na vonkajšie
použitie



Betadine® dezinfekčný roztok 30 ml

Zľava aj na
Betadine®
dezinfekčné
mydlo 120 ml

Dezinfekcia na každé poranenie, proti širokému spektru baktérií, vírusov a húb. **Neštípe, nevysušuje** a je **vhodná aj pre vašich zvieracích miláčikov**.

Obsahujú jódovaný povidón.

VŠI

zdravotnícke
pomôcky

HREBEŇ + ŠAMPÓN
100 ml navyše

17,27 €
15,26 €
152,60 €/l

PARANIT sprej 100 ml

V akcii aj PARANIT
ošetrojúci šampón 100 ml

Odstráňte 100 % vši jedinou 15 minútovou aplikáciou! Radikálny sprej proti všiam a hnidám, šampón po ošetrení a hrebeň navyše.

STAROSTLIVOSŤ O POKOŽKU

kozmetické
výrobky



Sudocrem® 60 g
len za 0,01 €

Sudocrem® 400 g

MIMORIADNA
PONUKA

Upokojuje, regeneruje a chráni citlivú detskú pokožku pri plienkových zapareninách. Viac než 85 rokov skúseností v starostlivosti o pokožku.

OŠETRENIE RÁN

zdravotnícka
pomôcka



10,21 €
8,33 €
64,64 €/l

ALFASILVER sprej 125 ml

Sprej s ionizovaným striebrom na **ošetrenie akútnych aj chronických rán**. Striebro chráni pred infekciou, vytvára vhodné vlhké prostredie pre urýchlenie hojenia. Pri ošetrení jemne chladí a v rane neštípe.

KĽBY

výživový
doplnok



19,76 €
17,08 €

Enzycol® D.N.A.* 100 + 40 tob. zadarmo

Odporúčaný pri:
- zvýšenej hladine kyseliny močovej^{2,3,4,5}
- zvýšenej záťaži a obmedzení nosných kĺbov¹.
¹vitamin C, ²čerešňa višňová, ³extrakt zeleru, ⁴kurkumín,
⁵extrakt pistácie

*Dlhodobá Nenávyková Alternatíva

KĽBY, VÄZY, ŠLACHY

výživový
doplnok



18,78 €
15,90 €

Cemio Kamzík® letná edícia 60 + 30 cps

Unikátna kombinácia **nativného kolagénu NC I®**, **NC II®** a vitamínu C pre správnu tvorbu kolagénu v tele. Iba 1 kapsla denne. Letná exkluzívna edícia obsahuje kúru na 2 mesiace + kúru na 1 mesiac.

KOLAGÉN

výživový
doplnok



17,33 €
14,98 €

Colafit 60 kociek Čistý kryštalický kolagén

Čistý kryštalický kolagén vo forme mäkkých, ľahko prehltnuteľných kociek. Bez farbív a prídavných látok. Balenie na 2 mesiace užívania, stačí len 1 kocka denne.

ŽILY, CIEVY

výživový doplnok,
kozmetický
výrobok

13,51 €
11,68 €

PRIESSNITZ Žilná a cievna výživa FORTE 60 cps

Zľava aj na PRIESSNITZ
Gél DE LUXE 125 ml

Účinný doplnok výživy v tabletách s obsahom trans-resveratrolu, ktorý prispieva k **normálnemu kardiovaskulárnemu zdraviu** a vitamínov B12 a B6, ktoré prispievajú k **normálnej tvorbe červených krviniek**.

HORČÍK

výživový
doplnok



5,34 €
3,67 €

MAGNEX 375 mg + B6 20 šumivých tabliet

Osviežujúca chuť horčička pre **správnu funkciu nervov a svalov**. Rýchlo rozpustné šumivé tablety s citrónovou príchuťou s obsahom horčička a vitamínu B6. Neobsahuje cukor, laktózu, lepek ani kvasnice.

HORČÍK

výživový
doplnok



6,04 €
4,93 €

Magnesium B6 60 tbl

Zľava aj na Magnesium B6 20 šumivých tabliet

Organická forma horčička s vysokou vstrebateľnosťou. Horčička a vitamín B6 **prispievajú k správnej funkcii psychiky, k zníženiu vyčerpania a únavy**. Horčička napomáha aj k **správnejmu fungovaniu svalov**.

MOČOVÉ CESTY

výživové
doplňky

Urinal Akut® FORTE 10 tbl

Zľava aj na 20 tbl

Na rýchlu starostlivosť o zdravie močových ciest. Obsahuje vysokokoncentrovaný extrakt z brusníc veľkoplodých, výťažok zo zlatobyle obyčajnej a vitamín D.

11,02 €

9,52 €

INTÍMNA STAROSTLIVOSŤ

zdravotnícka
pomôckaIDELYN® Beliema® Effect
vaginálne tablety 10 tbl

V akcii aj iné produkty z radu IDELYN® Beliema®

Vaginálne tablety vhodné pri bakteriálnej i kvasinkovej infekcii. V akcii aj upokojujúci krém pre rýchlu úľavu podráždenej pokožky alebo umývaci gél na každodennú intímnu hygienu. Krém a gél sú kozmetické výrobky.

10,89 €

9,40 €

ODVODNENIE,
DETOXIKÁCIA TEĽAvýživový
doplnok

Forfemina 30 cps

Obsahuje rastlinné extrakty, ktoré **prospevajú močovým cestám a podporujú vylučovaciu funkciu obličiek**. Iba zdravý vylučovací systém odstráni prebytočnú vodu z tela a toxické látky.

7,76 €

6,22 €

MYKÓZY

kozmetický
výrobokCannaderm®
Mycosin FORTE sérum 10 + 2 ml

Starostlivosť o pokožku so sklonom k výskytu kožných plesní alebo kvasinkových infekcií. Sérum pôsobí antimikrobiálne a obsahuje prírodné zložky, ktoré zmierňujú nepríjemné sprievodné javy kožných a nechťových plesní.

6,64 €

5,74 €

MYKÓZY

liek na vonkajšie
použitie

Candibene dermalný krém 20 g

Antimykotikum na liečbu mykóz kože a nechťového lôžka.

Obsahuje clotrimazolum.

6,46 €

3,85 €

PLESNE

zdravotnícke
pomôckyExcilor® pero na liečbu plesňových
infekcií nechťov

Zľava aj na EXO-NAILNER™ Lak 2 v 1 5 ml

Zastavte plesneň v počiatku. Excilor® preniká do nechta, lieči zvnútra smerom na povrch. Jednoduché použitie. EXO-NAILNER™ Lak 2 v 1 – preukázaný účinok proti plesňovým infekciám nechťov. Dodáva nechťom lesk. Nechty nie je potrebné obrušovať.

11,26 €

10,05 €

ZUBNÉ NÁHRADY

zdravotnícke
pomôckyFixačný krém COREGA®
Original EXTRA SILNÝ 40 g

Zľava aj na iné druhy

MIMORIADNA
PONUKA

Fixačné krémy COREGA® zabezpečujú **pevnú fixáciu**, bránia zachytávaniu zvyškov jedla pod zubnou náhradou. Bez zinku.

6,67 €

4,26 €

ANTIBAKTERIÁLNE
TABLETY 6 ks
len za 0,01 €

ZUBNÁ HYGIENA

kozmetické
výrobkyLACALUT® aktiv Herbal
zubná pasta 75 ml

Svieža chuť s osvedčenou Lacalut aktiv formulou a 8 liečivými bylinami **na prevenciu pred parodontitídou, krvácaním ďasien a na ochranu pred vznikom zubného kazu**. Posilňuje a spevňuje ďasná.

AKCIOVÉ BALENIE
zubná kefka zadarmoLACALUT aktiv Herbal
Zubná pastaAKCIOVÉ BALENIE
zubná kefka zadarmo

GRATIS!

TEHOTENSTVO

zdravotnícka
pomôcka

Tehotenský test 2 ks

Vysoko presný jednorazový prúžkový tehotenský test s citlivosťou 10 mIU/ml. S nádobkou na moč. **Výsledok do 5 minút.**

VÝHODNÁ
CENA
2,50 €

DETOXIKÁCIA

výživové
doplňkyTree3Chlorella
180 tbl

Zľava aj na 60 tbl

Obsahuje unikátnu kombináciu látok: chlorellu, green tea a kurkumín. Vďaka biomase chlorelly **pomáha odstrániť z tela škodlivé látky a ťažké kovy**. Podporuje vitalitu organizmu a imunitný systém.

19,91 €

17,20 €

LAKTOBACILY

výživový
doplnokLaktobacily 9
14 cps

Výživový doplnok je **komplexom 9 kmeňov laktobacilov a bifidobaktérií**. V dennej dávke obsahuje 15 miliárd vitálnych mikroorganizmov.

VÝHODNÁ
CENA
3,80 €

OCHRANA PSOV A MAČIEK

veterinárny
prípravok

FYTO Obojok

Repelentný obojok proti kliešťom a bĺchám. Vhodný pre psov i mačky. Obsahuje geraniol, látku prírodného pôvodu. Neobsahuje insekticídy, ani hormóny. **Používajte veterinárne prípravky bezpečne a podľa návodu.**

18,78 €

16,22 €

Leto plné zážitkov

POBALENÉ NA CESTY?

OPAĽOVANIE

Pri vode, ale aj na horách treba zvoliť vyšší ochranný faktor.

Nezabudnite si hneď pribaliť aj kozmetiku po opaľovaní. Na akútne spáleniny sú vhodné prípravky s obsahom panthenolu.



BOLEŠŤ



Na dovolenke sa nám môžu hodiť aj lieky, ktoré odstraňujú bolesť a znižujú teplotu. Pre deti sú vhodné liečivá s obsahom účinnej látky paracetamol a ibuprofén, dospelí môžu užiť aj prípravky s kyselinou acetylsalicylovou.

Aj bolesť hrdla nás môže prekvapiť, hoci je leto. Zmrzlina, studené nápoje, klimatizované priestory... Naše telo sa začne prirodzene brániť. Zrazu nás škriabe v krku, začnú problémy s prehĺtaním. Pomôžu pastilky alebo spreje.



PROBLÉMY S TRÁVENÍM

Hnačka, zápcha či bolesti brucha. Ani na dovolenke sa nám často nevyhnú ☹ Na liečbu hnačky existujú lieky, ktoré sú účinné nielen proti hnačke samotnej, ale majú upokojujúci efekt na bolestivé ochorenia pažeráka alebo žalúdka.



Pri zápchach, ktoré vznikajú hlavne zmenou stravy, sa odporúčajú preháňadlá.



PORANENIA

Pri poraneniach treba myslieť predovšetkým na účinnú dezinfekciu a ošetrovanie rany. K dispozícii sú mnohé produkty, napr. dezinfekčné a antiseptické prípravky s vysokým obsahom alkoholu, vlhčené obrúsky. Existuje množstvo náplastí, či už vode odolných, elastických alebo antialergických.

Pri podvrtnutí s opuchom sa odporúčajú prípravky s obsahom diklofenaku.



ONDREJ KANDRÁČ

Neodmysliteľnou súčasťou pestrého hudobného sveta na Slovensku je aj skupina známa pod názvom „Kandráčovci“. Túto hudobnú formáciu tvoria kmeňoví muzikanti: kontrabasista Martin Leško, akordeonista Milan Maťaš, cimbal, gitara, perkusie – Ľubomír Šebej a líder kapely – huslista a moderátor Ondrej Kandráč. PLUS LEKÁREŇ vám prináša rozhovor s lídrom skupiny, ktorý vám prezradí ako formácia vznikla, ktoré miesto je najlepšie na dovolenku a ako sa udržiavať fit, plný energie a dobrej nálady. V závere rozhovoru vám prezradí krásnu pravdu o tom, čo v živote znamená mať skutočné šťastie.

Ako sa „zrodili“ Kandráčovci?

V roku 2003 som začal pracovať ako hudobný redaktor v Slovenskom rozhlasu v Košiciach. Vtedajší riaditeľ – Vlado Puchala sa rozhodol, že vznikne hudobné teleso, ktoré bude niesť moje meno. Tak vznikla Ľudová hudba Ondreja Kandráča. Keďže sa mi po čase zdal tento názov príliš dlhý, skrátil som to na jednoduchší – Kandráčovci.

Na svojom konte máte desiatky tisíc predaných CD nosičov a ste aj rekordérmi v počte platinových platní. Povedzte nám, ako chutí úspech? Čo je zdrojom toho vášho?

Klamal by som, ak by som povedal, že to nie je príjemné. Všetko má však svoje plusy, aj mínusy. Obrovská výhoda je, že úspech prichádzal postupne. Aj v hudbe platí – čím pomalšie stúpaš, tým pomalšie padáš ☺ A čo je zdrojom úspechu? Nuž, tých faktorov je naozaj množstvo – od hudobného nadania, až po veľkú dávku šťastia. Zabudnúť však nemôžem ani na ľudí, ktorí nám od začiatku fandili, kúpili si naše CD alebo lístok na koncert. Bez nich by sme boli iba „garážovou kapelou“...

Čo pripravujete v najbližšom období? Na čo sa môžu tešiť vaši fanúšikovia?

Je to množstvo koncertov po celom Slovensku. A priznám sa, že je toho tak veľa, že si v tejto chvíli netrúfmem napísať kde presne. Všetko je však na našej internetovej stránke – a sem tam sa na ňu mrknem aj ja, aby som nejaký koncert nezmeškal ☺

Ak na dovolenku, tak kde?

Ak Slovensko – tak kraj v Levočských vrchoch. To je miesto, kde dokážem absolútne vypnúť. Veľmi sme si s rodinou obľúbili aj jednu malú rybársku dedinku na ostrove Hvar v Chorvátsku. More však nie je podmienka. Pre mňa



je dovolenka a relax všade tam, kde som so svojou manželkou Erikou a našimi dvomi nádhernými deťmi – malou Emkou a Ondříkom.

Ako sa udržiavate vo forme, predsa len odhrať plný koncert, to nie je len tak.

Možností je veľa. Overené formy relaxu, ktoré využívam aj ja, sú príroda či šport. Veľmi rád však čas od času ochutnám dobré víno, tradičné slovenské syry, či všelijaké kulinárske dobroty mojej manželky.

Aký je váš vzťah k lekárom a lekárnikom? Necháte si poradiť od lekárničky pri výbere liekov?

Môj vzťah k lekárom a lekárnikom je nadštandardný ☺ Pravda je, že keď idem za nejakým mojim známym lekárom, najprv dlhú dobu prekecáme a až v závere sa ma spýta obligátnu vetu – A čo ti vlastne je? Vtedy sa pozriem na hodinky a spokojne to ukončím – Nič vážne ☺ Veľmi si vážim prácu mnohých lekárnikov. Zopár ich poznám aj u nás v Košiciach. Je fantastické s nimi čokoľvek odkonzultovať. Mnohokrát mi poradili veľmi fundovane. Živo sa pamätám na zápal hlasiviek pred jedným z koncertov – namiešali mi také „fajnotky“ (už ani neviem čo presne), že ma to za pol dňa postavilo na nohy.

Hlas som síce mal mierne chrapľavý, diváci však ocenili môj „rockový sound“ ☺

V chladnejšom období si pomáhame vitamínmi, čo pomáha vám v letných mesiacoch udržať sa fit?

Ja som už roky prišiel na chuť tradičnej fínskej saune. Nevynechám ju ani v letných mesiacoch. V kombinácii so športom a harmonickým životom je to asi to naj, čo môžeme pre naše telo urobiť. Ale aby som nebol príliš oficiálny – raz som sa jedného starého deda na východe pýtal: „Čo robíte, keď máte voľno?“ „Len tak ležím a rozmyšľám synu.“ „A čo robíte, keď nemáte voľno?“ „Len tak ležím.“ ☺ Aby som to skrátil, každý má svoj spôsob relaxácie. Keď mu prospieva, nech ho praktizuje.

Čo by ste odkázali našim čitateľom na záver?

Aby sa snažili obklopiť takými osobami a situáciami, ktoré im prinášajú radosť a robia ich šťastnými. Netreba za tým hľadať nič veľké, často sú to maličkosti, ktoré dokážu zmeniť život. A potom možno príde na to, na čo som pred istým časom prišiel aj ja. Šťastie je vraj to, keď mináte obchody, lebo všetko máte, obchádzate lekárne, lebo ste zdraví a ponáhľate sa domov, lebo doma vás čakajú.

Autor: Mgr. Alexandra Pechová



BAKLAŽANOVÁ NÁTIERKA



POTREBUJEME

- stredne veľký baklažán
- 3 lyžice olivového oleja
- sušená chilli paprička
- 3 strúčiky cesnaku
- morská soľ
- strúhaná mozarella

POSTUP

1. Baklažán nakrájame na malé kocky alebo nastrúhame, posolíme a necháme cca hodinu odležať. Následne prepláchneme a vyžmýkame prebytočnú vodu.
2. V panvici si na olivovom oleji opečieme cesnak a chilli papričku. Pridáme baklažán a restujeme 5 minút. Preložíme do misky, posolíme a ihneď primiešame mozarellu. Môžeme dozdobiť zelenou cibuľkou alebo petržlenovou vňaťou.



LETNÝ ŠALÁT

POTREBUJEME

- šalotka, rukola, paradajky
- vajce uvarené na tvrdo
- olivový olej, horčica, med
- limetka
- soľ a korenie

POSTUP

1. Zeleninu umyjeme a nakrájame. Do väčšej misky si dáme 4 lyžice olivového oleja, lyžicu horčice, lyžicu medu, šťavu z limetky, štipku soli a korenia. Poriadne premiešame. Pridáme zeleninu a nakrájané vajce.
2. Všetko poriadne premiešame. Dozdobíme čerstvými bylinkami.

HARISSA

POTREBUJEME

- 4 červené čerstvé chilli papričky
- 2 sušené chilli papričky
- 4 strúčiky cesnaku
- 3 lyžice olivového oleja
- 1 lyžička koriandru
- 1 lyžička rímskej rasce
- 1 lyžička rasce, 1 lyžička papriky a soľ

POSTUP

Všetko spolu rozmixujeme na pastu. Podávame k mäsu, zelenine alebo na hrianky ☺



ĽADOVÝ ČAJ SO SLIVKAMI



Uvaríme si 1 liter zeleného alebo bylinkového čaju (ideálne bazového). Necháme vychladnúť. Do čaju pridáme 2 lyžice medu, 4-5 nakrájaných sliviek a za hrsť medovky alebo čerstvej mäty. Dáme schladieť do chladničky. Podávame s ľadom.

PLJESKAVICA

POTREBUJEME

- 1,5 kg mletého mäsa (hovädzie, bravčové, teľacie a jahňacie)
- 4 lyžičky korenia, 6 lyžičiek soli
- ½ lyžičky sódy bikarbóny
- 2 cibule

Originálna pljeskavica sa robí z mixu hovädzieho, bravčového, teľacieho a jahňacieho. Môžete ju pripraviť iba z hovädzieho – je tiež chutná.

POSTUP

1. Do najemno pomletého mäsa pridáme korenie, soľ a sódu bikarbónu. Ak používate len hovädzie mäso, pridajte aj minerálku (cca 1,5 dcl). Vypracujeme hladké mäsové cesto, trvá to asi 30 minút.
2. Potom pridáme nadrobno nakrájanú cibuľu, všetko dobre premiešame a necháme odležať v chladničke, ideálne cez noc. Na druhý deň formujeme naolejovanými rukami „fašírky“, ktoré vyplieskame v rukách. Opečieme z oboch strán na grile alebo panvici. Podávame s harissou, balkánskym syrom, zeleninovým šalátom a chlebom, alebo s pečenými batatmi.



GRILOVANÁ KUKURICA S PARMEZÁNOM



Predvarené kukuričné klasy grilujeme pri strednej teplote cca 20 minút za občasného otáčania. Môžeme ich prípadne opieť aj na panvici. Na tanier nasypeme strúhaný parmezán a kukuricu v ňom obalíme. Pokvapkáme tekvicovým alebo orechovým olejom. Môžeme podávať s harissou.

GRILOVANÉ BATATY



Bataty dôkladne umyjeme a nakrájame na hrubé hranolky. V miske zmiešame olivový olej, morskú soľ, chilli, rozmarín a cesnak. V tejto zmesi marinujeme bataty aspoň 30 minút. Tie potom preložíme do alobalu, uložíme na gril a pečieme cca 40 minút.

DOMÁCE NANUKY

Hrozno

Rozrežeme 12 bobúľ bieleho a červeného hrozna. Rozdelíme ich do formičiek, zalejeme 500 ml hroznového džúsu. Do prostriedku dáme paličky a necháme zmraziť.

Ríbezle a čučoriedky

V mixéri rozmixujeme 450 ml džúsu alebo šťavy z čiernych ríbezlí, 300 g čučoriedok, šťavu z 1/2 citrónu a 100 g medu. Rozdelíme do formičiek, do prostriedku dáme paličky a necháme zmraziť.

Tvaroh a maliny

Rozmixujeme 250 mäkkého tvarohu a 150 g medu. Do zmesi vmiešame na menšie kúsky nakrájané maliny. Rozdelíme do formičiek, do prostriedku dáme paličky a necháme zmraziť.

Banán a jahody

Rozmixujeme 6 zrelých banánov. Do formičiek dáme nakrájané jahody a zalejeme ich banánovým pyré. Do prostriedku dáme paličky a necháme zmraziť.

Ak nemáme formičky, môžeme použiť aj obyčajné tégliky. Dôležité je nechať nanuky dobre zmraziť – ideálne cez noc.



Výhercovia súťaže



3 x víkendový pobyt pre 2 osoby v Bojnických kúpeľoch

Eva Tkáčová
Anna Čenčariková
Anna Drančáková

Detva
Michalovce
Košice

5 x kozmetický balíček BIODERMA

Monika Körtvélyová
Anna Pojedincová
Emília Lacková
Anna Devečková
Jana Zrubecová

Rešica
Bušovice
Považská Bystrica
Liptovský Hrádok
Zvolen

5 x kozmetický balíček VICHY

Ľudmila Gašparovičová
Ľudmila Gallová
Lívia Javorčíková
Ján Bejda
Iveta Boorová

Zemianske Kostoľany
Kežmarok
Zemné
Košice
Vrbové

5 x ponorný mixér

Katarína Baxová
Dáša Chromá
Marianna Žitňanová
Ilona Kántor Röth
Ján Marcin

Pezinok
Košice
Košice
Jelka
Lúčina

Výhercom srdečne
blahoželáme!

HRAJTE S NAMI O HODNOTNÉ CENY!

SUDOKU

Vyriešte sudoku a pošlite nám vylúštené čísla (z oranžových štvorčiek, v abecednom poradí od písmena A po písmeno L) do 31. júla 2017 mailom na adresu sutaz@pluslekaren.sk. Do predmetu mailu uveďte **SUDOKU**. Nezabudnite uviesť svoje meno, priezvisko, adresu a telefónne číslo. **Troch z vás odmeníme výkonným mixérom v hodnote 35 €.** Mená víhercov zverejníme v PLUS LEKÁREŇ Novinky 9/10 2017.



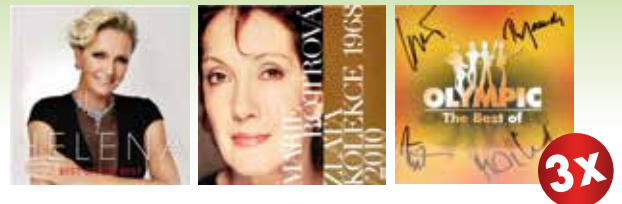
		3		7	9	6		2
A	1		4					5
6							B	
	5		9		8	7		3
				4				
1	C	9	6		5		2	
								6
7				D	2		9	
3		4	7	9		2		

	E		7		6			8
		7			4	3		6
			1		F	2		
	5	3			2			4
		2		4		1		
8			9		G	7	2	
		6			1			
4		9	3			6		
2			6		H	8		

	7				1	8	2	
3			2	9	I			
4					3			
		5		8		3		6
		J	9		2			
8		7		6	K	9		L
			7					8
				2	9			1
	1	6	8				5	

OSEMSMEROVKA

Vylúštenú osemsmierovku posielajte do 31. júla 2017 mailom na adresu sutaz@pluslekaren.sk. Do predmetu mailu uveďte **OSEMSMEROVKA**. Nezabudnite uviesť svoje meno, priezvisko, adresu a telefónne číslo. **Troch z vás odmeníme balíčkom hudobných CD, ktorý obsahuje CD Olympic + CD Heleny Vondráčkovej + CD Marie Rottrovej v hodnote 30 €.** Mená víhercov zverejníme v PLUS LEKÁREŇ Novinky 9/10 2017.



3X

L	U	C	E	R	N	A	Č	V	O	T	I	L
I	U	L	E	G	I	S	L	A	T	Í	V	A
P	K	Č	C	S	U	N	Í	A	R	T	R	M
T	Á	R	E	T	I	L	R	O	P	A	I	E
O	D	Ť	O	N	S	P	T	L	M	S	A	L
V	J	L	E	Ý	E	Á	O	Á	E	K	U	A
S	A	L	N	L	K	C	K	T	R	Č	D	S
K	L	A	P	O	N	S	K	O	E	K	O	O
Ý	O	P	L	Z	V	A	T	N	O	L	V	L
M	U	T	B	O	L	K	I	O	N	P	I	L
I	I	O	T	A	E	Č	T	O	H	N	D	L
K	S	P	J	L	I	A	D	O	K	E	O	A
U	I	K	CH	A	V	P	N	A	G	S	L	V
L	A	T	E	R	N	A	M	A	G	I	K	A
Á	N	T	A	B	M	I	L	U	I	R	L	B
Š	A	L	I	P	S	A	L	Á	L	L	N	O

David Viscott (1938 – 1996), americký psychiater:
„Lúbiť a byť lúbený je ako ...“

LAJDÁK, LAJKA, LAKTE, LAMELA, LAPONSKO, LAPSUS, LAPTOP, LARVA, LAS PILAS, LATERNA MAGIKA, LAVABO, LEGISLATÍVA, LEHOTSKÝ, LEKTORKA, LENIN, LEPRÁ, LETOPISEC, LIADOK, LIANA, LIGOT, LIMBA, LINAJ, LINKA, LIPNO, LIPTOVSKÁ MARA, LIPTOVSKÝ MIKULÁŠ, LITERÁT, LITOVČAN, LODIVOD, LOKÁTOR, LOTUS, LOUISIANA, LUCERNA, LUČENEC, LUČENIČ, LUMPI.

Správne riešenie tajničky z čísla 5/6:
VEZMITE SI ZO SLNKA LEN TO NAJLEPŠIE

Vecné ceny získali:

Mgr. Dušan Lipták z Gelnice
Martina Kisidaiová z Košíc
Mária Kusiková zo Žiaru nad Hronom
Dušan Škrada zo Šale

Správne riešenie osemsmierovky z čísla 5/6:
PAMÄTAJTE, ŽE NESPRÁVODLIVÁ KRITIKA JE ČASTO LEN ZAMASKOVANÁ POCHVALA, ALEBO ZÁVISŤ

Vecné ceny získali:

Milan Šuška z Dubnice nad Váhom
Marta Čechová z Pukanca
Mária Balaščáková z Banskej Bystrice

Správne riešenie sudoku z čísla 5/6: 8243 9386 7189

Vecné ceny získali:

Mária Medášová z Košíc (fén)
Peter Kerata z Prievidze (sendvičovač)
Dana Popelková z Hájskeho (ponorný mixér)

VÝHERCOM SRDEČNE BLAHOŽELÁME!

TAJNIČKA

Vylúštenú tajničku posielajte do 31. júla 2017 mailom na adresu sutaz@pluslekaren.sk. Do predmetu mailu uveďte **TAJNIČKA**. Nezabudnite uviesť svoje meno, priezvisko, adresu a telefónne číslo. **Štyroch z vás odmeníme balíčkom v celkovej hodnote 40 €, ktorý obsahuje originálny vak od Dominiky Cibulkovej zo série by Domi, opaľovacie mlieko Daylong ultra SPF 25 (200 ml) a mlieko po opaľovaní (200 ml).** Mená výhercov zverejníme v PLUS LEKÁREŇ Novinky 9/10 2017.



Add, Agni, alán	púšť v Čile	indiánska fajka mieru	poolepuj		hl. postava z filmu Marečku podejte ...	francúz. určitý člen	choď, po rusky	predložka	nevidomo	Alepo, ama, ants, mons	listová skratka	mužské meno	ranná vlaha	podstata vecí (filoz.)	4	slovko upozornenia	lesklý náter
sťa				ozdobná spona						poranil nožom							
skr. pre taliansky				stával sa riedkym						dlhý chudý človek ponuka jedál							
st. názov mesta Halat				1		kráčam					východ, po nem.				podmienk. spojka model auta Ford		
meď (chem.)						vyčistiť kopa slamy						štokholmský futb. klub jemný biely kvet				příbuzná	staršia plošná miera
Air Mail (skr.)			oslavná báseň vyťahujú meč					iným spôsobom hlúpo					ocino popevok				
vrh, hod				mravce, po angl. zelenina				oznámla úradom hrešil ma							európ. komisia nezhoda		
útok (kniž.)					naša komora					Olina vlastnil				existujete dotieravý hmyz			
	pripravuj (kniž.)	vidina dezertujú				zabávam sa ECV okr. Stropkov							obar, po česky zas				
odborné učilište			hora plošné miery				plúžiť Severan					koncovka priezvisk druh Fatimy				mužské meno	plavidlá
radová číslovka				vyličil krátko kopija							poranil parou takmer						
nepracuj						nemecká TV stanica cudzie m. meno				túžba po pití lovkyňa perál					vojenský oddiel nafúkané		
upravme vlasy						ohmatať (hovor.) kliešťovec								predložka	5		
citoslov. radosti			nuž voltampér (zn.)				rímsky boh lásky výťažok z rastlín						ródle hynuli				
	hudobný prejav	ovládaj čierny nápoj				knokaut		argón (zn.) poskytnite				555 (rím.) vpred, po nem.				sar-matský jazdec	krátka ženská móda
zmizne (expr.)						škót. rieka hospodár. kom. OSN pre Afriku				čuchom okúsím cit. plašenia vtákov							
detský pozdrav			osobné zámeno	horor ECV okr. Levoča							vzdychali striebro (zn.)						
vývoj								podvodný lekár									
nádoby na umývanie					adresa (skr.)			indický boh ohňa						talianska petrolej. spoločn.			

Prípravil: Slovenský zväz hádankárov a krížovkárov, www.szhk.sk

Autor: J. Laco

Zapojením sa do súťaže, t. j. odoslaním kontaktných údajov dáva účastník súťaže organizátorovi súťaže UNIPHARMA – 1. slovenská lekárnická akciová spoločnosť, so sídlom Opatovská cesta 4, 972 01 Bojnice, svoj súhlas so spracovaním osobných údajov v rozsahu meno, priezvisko, adresa a telefónne číslo na účely realizácie tejto súťaže, identifikácie výhercu a na vlastné marketingové účely organizátora, na organizovanie ďalších súťaží, ako aj na súvisiace reklamné a propagačné aktivity organizátora, a to na obdobie 2 rokov. Súhlas môže dotknutá osoba kedykoľvek odvolať zaslaním písomnej žiadosti na adresu sídla organizátora súťaže. V zmysle § 9 ods. 2 písm. m) zákona č. 595/2003 Z. z. o dani z príjmov výhra neprevyšujúca 350 EUR je oslobodená od dane. Foto výhier je len ilustračné.



NEROBTE SI ZO SLNKA VRÁSKY!

OCHRANA PRE MASTNÚ A VEĽMI CITLIVÚ KOŽU

- extra ľahká textúra
- vysoká znášanlivosť
- neobsahuje tuky a emulgátory



Daylong™ Sensitive SPF 30 gél-krém 100 ml

Extra ľahký gél-krém vyvinutý špeciálne pre citlivú kožu so sklonom k slnečnej alergii, tiež pre mastnú kožu. Zanecháva na koži príjemný zamatový pocit. Poskytuje vysoko účinnú a okamžitú ochranu proti UVA a UVB žiareniu.

16,28 €
13,30 €
133,00 €/l

STAROSLIVOSŤ NA NORMÁLNU AŽ CITLIVÚ KOŽU

- dlhotrvajúca ochrana
- hypoalergénne – bez parfumov a konzervačných látok
- hydratácia a ošetrenie kože pomocou Aloe vera a vitamínu E



Daylong™ Regular SPF 15 lócio 200 ml

Opalovacie mlieko pre fototyp 3 až 6. Extrémne odolné voči vode. Spoľahlivo chráni kožu pred slnkom vďaka širokospektrálnej UVA a UVB ochrane.

18,48 €
15,09 €
75,45 €/l

OCHRANA NA CITLIVÚ KOŽU BÁBÄTIEK A DETÍ

- vhodné aj pre atopickú kožu
- veľmi vysoká znášanlivosť
- extrémna odolnosť proti vode



Pre neobmedzenú radosť z kúpania



Daylong™ Kids SPF 30 lócio 100 ml

Spoľahlivá slnečná ochrana pre detskú kožu. Opalovacie mlieko je vybavené extrémnou odolnosťou voči sladkej i slanej vode ako aj UVA a UVB ochranou. Dexpanthenol a glycerín hydratujú jemnú detskú kožu.

15,00 €
7,50 €
75,00 €/l

Nerobte si zo slnka vrásky! Ak už vrásky, tak jedine dočasné! Vrásky smiechu ☺ Vedelite, že v hrejivých slnečných lúčoch sa ukrýva nevyčerpatelný zdroj dobrej nálady? Je všade okolo. Stačí vyjsť z tieňa a tešiť sa zo života!

Rozumne dávkovaného slnečného žiarenia sa netreba báť, práve naopak. Letná sezóna je pravý čas na dočerpanie poloprázdnych zásob pozitívnej energie – a slnko bude v misii za šťastím vašim verným spoločníkom.

Nie je náhoda, že v lete badáte okolo seba viac úsmevov a vďačne sa pridáte k väčšine aj s tým svojím. **Podľa vedcov prispieva slnko k zdravému mentálnemu rozpoloženiu, a to hneď v dvoch rovinách. V biologickej sa spolupodieľa na produkcii serotonínu v mozgu, hormónu, ktorý nás udržuje duševne sviežich, zmierňuje stres a zvyšuje schopnosť sústrediť sa. V psychologickej sa slnko spája s letom, relaxom a dovolenkami, čo sú samé príjemné asociácie. Aj preto máme v hlave zafixované, že slnečná žltá farba nás suggestívne nabíja optimizmom.**

Aby vám tento obraz nenarušili riziká vyplývajúce z nadmerného slnenia, **vezmite si zo slnka len to najlepšie a jeho tienisté stránky prenechajte kvalitnej kozmetike, ktorá si s nimi poradí a šetrne, pritom ale účinne ochráni kožu pred nebezpečnými UV lúčmi.**

Produktový rad Daylong™ Sensitive poskytuje okrem spoľahlivej ochrany aj riešenie pre ľudí trpiacich Mallorca akné alebo inou alergiou na slnko, pretože neobsahuje zafarbovujúce tuky a emulgátory, parfum ani parabény. Ľahko rozštiepatelná gélová forma príjemne chladí na koži a dostane sa aj na ťažko dostupné miesta, vďaka čomu máte istotu, že celé telo je rovnomerne chránené. Gél extrémne dobre odoláva kvapkám vody a neupcháva póry. Navyše je hypoalergénny.

Takže ho môže bez obáv používať celá vaša rodina ☺

Prípravky nanášajte na kožu v dostatočnom množstve asi 20 minút pred pobytom na slnku a nechajte dobre vsaknúť. Pri nadmernom potení, plávaní a sušení nanášanie zopakujte.

Viac o tom, ako si užívať slnko v bezpečí, na www.daylong.sk