БЕСПЛАТЕН ПРИМЕРОК | БРОЈ 77 | АВГУСТ 2020 | ГОДИНА VII

BETTY МАГАЗИН

УРИНАРНИ ИНФЕКЦИИ ВО ЛЕТО

Диети креирани за вашите потреби

НЕГУВАНИ СТАПАЛА

АНДРЕЈ СТОЈАНОВСКИ
ПЛИВА КОН УСПЕСИТЕ

ПСИХОЛОШКА ОТПОРНОСТ

ГРИЖА ЗА МЛЕЧНИТЕ ЗАБИ

PROBIOKID IMMUNO®

PROBIOKID IMMUNO®
е синбиотик, кој помага во воспоставувањето и одржувањето на природниот баланс на цревната микрофлора и придонесува во јакнењето на одбранбените способности на организмот.

Се препорачува кај секое дете за:

- јакнење на имунитетот и зачувување на општата добра состојба на организмот, а посебно кај децата со атописка конституција склони кон алергии,
- кај деца кои се склони кон чести инфекции,
- деца кои се движат во колективи (градинки) или често примаат антибиотици.

Hemofarm
STADA GRUPA

Пред употреба внимателно да се прочита упатството!
За индикациите, ризикот од употреба и несаканите дејства на граничниот производ, консултирајте се со Вашиот лекар или фармацевт.

СОДРЖИНА

УРИНАРНИ ИНФЕКЦИИ ВО ЛЕТО
04.

АНДРЕЈ СТОЈАНОВСКИ ПЛИВА КОН УСПЕСИТЕ
10.

ДИЕТИ
22.

ГРИЖА ЗА МЛЕЧНИТЕ ЗАБИ
06.

ЗДРАВО ОСВЕЖУВАЊЕ
16.

НЕГУВАНИ СТАПАЛА
25.

ВИТАМИНИ И ЕЛЕКТРОЛИТИ
08.

ПСИХОЛОШКА ОТПОРНОСТ
20.

МЕДИТАЦИЈА
28.

ИМПРЕСУМ

Главен и одговорен уредник: м-р по фармација Јована Узелац I Шеф на редакцијата: Есин Зекир I Уредник на фотографија: Ленче Наумовска I Ликовно-графички I уредник: Ленче Наумовска
Соработници I Александра Прошева-Драгоманова I д-р. Маја Милованчева-Поповска I д-р Драгица Зенделовска I Сара Секоска I Зулијана Милкова
д-р Иво Доневски I д-р Искра Аврамоска I м-р Милче Јонова I проф. д-р. Калина Гривчева Старделова I Лектура и коректура: Ивана Коцевска I Превод: Ардита Зулфиу
Издавач: Феникс Фарма ДООЕЛ Скопје ул. „Јадранска магистрала" бр. 31, 1000 Скопје
Техничко уредување: Идеа Лаб ДЕ ДОО I Маркетинг: bettymkd@phoenixpharma.com.mk I Печати: ЕВРОПА 92, ул. Крижевска бр.52, 2300 Кочани
Фотографија на насловна страница: Кристијан Теодоров I фотографии: Depositphotos, ако не пишува поинаку | Илустрации: Freepik, ако не пишува поинаку | Тираж: 24.000

BETTY магазинот е бесплатно месечно списание достапно во сите аптеки кои го поддржуваат BETTY маркетинг концептот во Република Северна Македонија. Сите содржини и реклами објавени во списанието се исклучиво од информативен карактер и во ниеден случај не можат да заменат посета на лекар или фармацевт. Феникс Фарма ДООЕЛ Скопје (во понатамошниот текст: Издавачот) не е одговорен за содржината на објавените авторски текстови како и за содржините кои се огласуваат во магазинот BETTY, вклучувајќи и каква било ненамерна грешка или пропуст во содржината. Со самата објава на рекламите во списанието, правните субјекти чии производи се рекламираат задолжително ќе ги почитуваат одредбите од Упатството за начинот на огласување на лековите и медицинските помагала, Законот за лекови и медицински помагала, како и останатите релевантни законски прописи кои важат на територијата на Република Северна Македонија. Во таа смисла издавачот на списанието ја исклучува секоја одговорност од можна штета која би настанала поради непочитување на споменатите одредби од страна на правните субјекти, како и за каква било штета која би настанала поради употреба или злоупотреба од користењето на содржините и рекламирањето на производите во списанието. Забрането е користење или копирање на содржините од магазинот BETTY за какви било цели, без претходно писмено одобрување од страна на издавачот на магазинот. Редакцијата на списанието BETTY нема обврска да ги враќа применете текстови, фотографии и интернет поштата. ISSN 1857-9175

УРИНАРНИ ИНФЕКЦИИ ВО ЛЕТО

Лето е, а уринарните инфекции се сезонски. Се мисли на летен одмор, сонце, плажа, песок, вода, базен... За некого летото може да носи вознемиреност и страв од појава на уринарни инфекции. Ако не се внимава, мочниот меур често е „жртва“ на летото.
Цистит е инфекција на мочниот меур која почесто се јавува кај жените отколку кај мажите. Циститисот е почест во лето, инциденцата се зголемува за 10-20 % и тоа не зависи дали се летува во северните или во јужните краишта. Причините, симптомите и текот се исти. Најчести причинители се бактериите (ешерихија коли, ентеробактер, протеус, клебсиела), но инфекција може да предизвикаат и вируси и габички (кандида).

Иако инфекцијата се смета за „обична“, симптомите се непријатни и досадни и може да го расипат задоволството и опуштеноста на летниот одмор.
Симптомите лесно се препознаваат; непријатност и болка во долниот дел од стомакот (супрапубично), ректална болка кај мажи, болка за време на сексуален однос, чести нагони за мокрење мала количина урина, ургентност (мора да се мокри веднаш, „сега“), болка, жарење, печење во каналот при мокрење. Урината е матна, потемна, непријатно мириса. Непријатни сензации, бранови на топлина и студ, немир.
Ако симптомите не се подобруваат и се јави висока температура, треска, гадење и повраќање, болка во слабината, изнемоштеност можно е инфекцијата да е проширена во бубрегот. Воспалението на бубрегот, акутниот пиелонефритис е сериозна компликација која бара веднаш консултација со доктор.

Во лето симптомите може да се ублажат со лубеница, грозје, јогурт, чај од магдонос, слез, ѓумбир. Брусницата е богата со фитохемикалии, полифеноли, витамини и минерали кои помагаат во превенција и лекување на циститис.

Симптомите може да се влошат со внес на пржена, лута, кисела или прејако зачинета храна, алкохол, кафе, вештачки засладувачи, благи газирани пијалаци, сок од домати. Алкохолот и кафето може да доведат до дехидратација што не е добро за мочиот меур. Затоа треба да се внимава да не се консумираат прекумерно за да се избегне опасноста од дехидратација. Кофеинот има диуретски ефект ако се внесат повеќе од 4 шолји кафе или 8 шолји чај. За љубителите на кафе кои имаат повторувачки цистити се препорачува декофеинизирано кафе.

Во лето температурите се повисоки, топло е и повеќе се потиме. Потењето е најефикасен начин за ладење на телото. Ако загубата на вода не се надомести со зголемен внес на течности, лесно може да се дехидрира. Организмот е чувствителен, веднаш реагира, детектира малку течност во телото и се намалува количината на излачена урина која е потемна и поретко се оди во тоалет. Дехидратацијата води до поконцентрирана урина која останува подолго време во мочниот меур. Оваа состојба создава поволни услови за размножување на микроорганизми.

Пливањето во загадена вода овозможува бактериите лесно да се закачат на кожата околу гениталиите и за костимот за капење. Костимот за капење кој е влажен и топол обезбедува одлични услови за размножување на бактериите. Откако ќе се размножат, бактериите патуваат преку мочниот канал и влегуваат во мочниот меур каде може да предизвикаат инфекција, циститис.

Базените се полни со мали, невидливи со голо око, микроорганизми кои потекнуваат од урина, фекални маси, желудочна содржина, и од децата и од возрасните. Затоа базените може да се ризик за здравјето. Најважно е да се плива во базен во кој регуларно се менува водата, се чисти и се дезинфицира со хлор.

„ВЕ МОЛИМЕ ИСТУШИРАЈТЕ СЕ ПРЕД ДА ВЛЕЗЕТЕ ВО БАЗЕН“

Туширањето под млаз вода пред да се влезе во базен и откако ќе се излезе од базен е неопходно за да се намали ризикот од развој на болести кои се поврзани со вода. Со туширањето пред да се влезе во базен се измива нечистотијата од телото која би можела да се остави во базенот и да се загрози здравјето на другите пливачи. Со туширање по излегување од базен се отстранува хлорот кој може да има негативен ефект на кожата и косата.

Една од почестите заблуди е дека девојките и жените кои се склони кон повторувачи уринарни инфекции не треба да се капат ниту во базени ниту во отворени води (река, езеро, море). Оваа препорака може единствено да се оправда со можноста за вулвоуретрален рефлукс на водата во мочниот меур. Но студии кои ја испитувале оваа можност тоа не го потврдиле, не е најдено дека таа вода ја има во урината во мочниот меур. Затоа препораката нè води до превенција на рекурентните уринарни инфекции. Одржувањето на хигиената е најважно, затоа што особено девојчињата имаат многу осетлива кожа во гениталната регија која лесно се иритира и на која лесно може да се населат бактерии.

ДАЛИ МОЖЕ ДА СЕ ПАТУВА АКО СЕ ИМА ЦИСТИТИС?

Воспалението на мочниот меур не е инфекција поради која би требало да се менува планот за патување, освен ако доктор не советувал поинаку. Важно е да се остане хидриран, со себе да се има секогаш доволно вода за пиење и редовно да се мокри (на 3-4 часа).

ДАЛИ СО ПОЧЕСТО ИЗМИВАЊЕ СЕ НАМАЛУВА РИЗИКОТ ОД ЦИСТИТИС?

Во лето, на високи температури, почесто се потиме и почесто се измиваме. Но пречестото миење, особено со употреба на разни сапуни и купки, може да ја оштети чувствителната кожа на гениталната регија. Бактериите полесно се „лепат“ и се размножуваат на оштетена кожа. Важно е да се стекне навика, уште од детска возраст, по тоалет бришењето секогаш да е од напред кон назад. Повеќето бактерии кои предизвикуваат циститис (најчесто ешерихија коли) доаѓаат од цревата каде се дел од нормалната цревна флора.

Во лето кога е почест ризикот за појава на дехидратација може да се зголеми и ризикот за развој на циститис кај лицата со инконтиненција, неволно мокрење. Инконтиненцијата е чест проблем, се смета дека една на пет жени над 40 години има инконтиненција. Има повеќе видови на инконтиненција. Најчеста е стрес инконтиненцијата кога се

д-р мед.сци. Маја Милованчева-Поповска
интернист-нефролог
ПЗУ ПРОМЕДИКА МЕДИКАЛ ЦЕНТАР

зголемува притисокот во стомакот при кашлање, кивање, смеење, вежбање. При инконтиненција погрешно е да се намали внесот на течности за да се намали ризикот од неволно мокрење, од страв да не се случи „катастрофа“. Урината тогаш станува поконцентрирана, иритацијата на ѕидот на мочниот меур е поголема и поголема е веројатноста од неволно испуштање урина.

Повеќе фактори влијаат на појава на уринарна инфекција во лето, на одмор; топлината, зголемениот внес на алкохол и зголемената сексуална активност.

Да не се случи циститисот да го расипе летото – мерки на претпазливост за намалување на ризикот од развој на уринарна инфекција;

- Повеќе вода, течности 10-12 чаши вода за да се задоволат потребите на телото и за да се исплаваат бактериите од мочниот меур. Телото може да се хидрира и со лубеница, краставица, кои содржат до 70 % вода.
- Туширање пред и по пливање – миење на рацете со сапун по употреба на тоалет.
- Да не се влегува во вода кога имате дијареја, бактериите од течните фекалии полесно влегуваат во уринарниот тракт кога сте во вода.
- По излегување од вода што поскоро да се замени влажниот костим за капење со сув. Влажниот костим за капење е поволна средина за опстанок на бактериите. Исперете го костимот по секоја употреба.
- Контрола на внесот на алкохол. На одмор се случува да се консумира повеќе алкохол кој може да води до дехидратација и да се иритира мочниот меур. Затоа се препорачува помеѓу секој алкохолен пијалак да се испие чаша вода, тоа помога да се остане хидриран и да се зачува здрав мочен меур.
- Внимание при сексуална активност. Жените се особено чувствителни на циститис по сексуален однос. Сексуалниот однос го олеснува движењето на бактериите во мочниот канал и мочниот меур. Се советува по сексуален однос да се испразни мочниот меур. Кај некои жени помага да се земе една доза антибиотик после секс.

ГРИЖА ЗА МЛЕЧНИТЕ ЗАБИ

Млечните заби кај децата растат помеѓу пет и седуммесечна возраст или подоцна. Бидејќи секое дете е различно, и времето на никнување на млечните заби, исто така, е различно, но најдоцна до третата година од животот детето треба да ги има сите млечни заби.

Млечни заби има вкупно 20, десет во горната и десет во долната вилица. Нивниот изглед е привремен и му претходи на растот на постојаните заби. До третата година од животот детето треба да има осум инцизиви, четири кучешки заби и осум млечни катници.

Овие заби се на број многу кратко време, односно започнуваат да паѓаат обично според редоследот по кој и никнале. Најчесто како прв траен заб никнува долниот молар. По неговото никнување, млечните единици, тројките и четворките започнуваат да паѓаат.

Кога станува збор за млечни заби, петките кај повеќето деца паѓаат последни. Млечните заби кај возрасните не постојат, бидејќи на возраст помеѓу 12 и 14 години трајните заби растат и не се менуваат.

МЛЕЧНИ ЗАБИ – НИКНУВАЊЕ

Млечните заби се привремена замена за трајни заби и обично започнуваат да растат во петтиот месец од животот. Иако нивното појавување не е болно само по себе, тие предизвикуваат чешање на местото на растење и затоа малите деца ги чувствуваат промените и постојано ги џвакаат рацете или предметите што ги наоѓаат околу себе за да го олеснат чешањето.

Покрај тоа, многу честа појава при никнувањето на млечните заби е зголемено лачење плунка. Кај некои деца овој процес е болен и не можат да спијат и да јадат нормално, но обично тоа не трае многу долго време.

Процесот на никнување на млечните заби кај децата може да се олесни со гумени играчки кои можат да се изладат и со тоа да се намали непријатноста при никнувањето заби. Како замена за гумените играчки може да се користи и поприродна верзија на играчки кои децата можат да ги џвакаат (парчиња овошје или зеленчук), но при тоа мора да се обрне внимание на возраста на детето и ризикот од задушување со мали предмети.

Исто така, препорачливо е нежно да се масираат непцата со чиста влажна газа натопена во чај од камилица, постапка која ќе им помогне полесно да заспијат. Исто така, со употреба на влажна газа која била подолго време во фрижидер се намалува непријатноста од чешањето предизвикано од растењето на млечните заби.

ТРАЕЊЕ НА МЛЕЧНИТЕ ЗАБИ

Млечните заби траат додека трајните заби не почнат да растат. Обично, првите постојани заби почнуваат да никнуваат на возраст од шест години, што значи дека кај повеќето деца сите млечни заби треба да траат во просек од околу три години. На возраст од 12 години, и последните трајни заби веќе треба да бидат никнати. Секако, треба да се земе предвид фактот дека ова е просечното времетраење на млечните заби. Истите почнуваат да испаѓаат непосредно пред никнување на трајните заби. Потоа, следува ресорпција на коренот на млечните заби што се топи со текот на времето, а тоа резултира со губење на забите. Повеќето млечни заби испаѓаат без никаква болка, но има и такви кои се со цврст корен, а во таков случај е потребно да се побара совет од стоматолог за да провери дали забот треба да се извади. По правило, за овие заби не е потребно да интервенира стоматолог затоа што на нивно место доаѓа нов, траен заб. Дури и кога станува збор за млечни заби кои се распаѓаат, нивна екстракција не се препорачува, затоа што млечните заби служат за зачувување на местата на трајните заби и нивната улога, исто така, е важна иако е минлива. Понекогаш е потребно само нежно да се повлече забот и веќе испаѓа.

Повеќето деца поминуваат низ оваа природна фаза на замена без никакви проблеми. Но, понекогаш може да се појават проблеми ако млечното запче не паѓа или ако трајниот заб почнува да расте на погрешно место. Во такви ситуации е неопходно да се побара помош од стоматолог, со цел да се извадат млечните заби и навреме да се направи место за трајните.

МЛЕЧНИ ЗАБИ – КАРИЕС

Расипаните млечни заби кај децата не се невообичаена појава, бидејќи кариесот може да се појави веднаш откако ќе изникнат. Иако расипаните заби можат да предизвикаат болка кај децата, непријатност и тешкотии при хранењето, тие не треба да се вадат. Сите млечни заби испаѓаат природно, така што не смеат да се допираат. Но, секако, може да се спречи процесот на расипување на млечните заби. Имено, децата кои јадат премногу слатки и консумираат пијалаци богати со шеќер

се ризична група за појава на кариес. Редовното четкање на забите, како и посетата на стоматолог може да ги спречи и да ги реши проблемите со кариес кај малите деца.

МЛЕЧНИ ЗАБИ – СОВЕТИ ЗА РОДИТЕЛИ

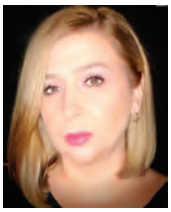
Млечните заби траат кратко време, а обично нивното никнување е најголем проблем за родителите, со оглед дека децата често плачат цела ноќ поради непријатното чешање.

Сепак, сите млечни заби растат многу брзо, а најдобриот начин да им помогнете на децата е да ги научите редовно да ги четкаат забите и редовно да посетуваат стоматолог.

Детето треба да ја менува четката за заби на секои три месеци, без оглед дали е истрошена или не, а одењето кај стоматолог е доволно еднаш или двапати годишно, во зависност од здравјето на забите.Паста за заби обично не е потребна до втората година од животот, бидејќи децата не знаат како да ја исплукаат и често ја голтаат. Паста за заби што содржи флуор не е потребна за деца до втората година од животот. Имено, флуорот ги зајакнува забите и штити од кариес, но може да биде опасен доколку се проголта во големи количини.

Од втората до шестата година е потребно да се купи паста за заби што содржи помалку флуор. После шестгодишна возраст, детето може да ги четка забите со нормална паста за заби. Ако се користи правилно, флуорот е многу корисен за здравјето на забите.

Малите деца многу тешко ги мијат забите со четка за заби. На самиот почеток четката за заби може да се замени со чиста влажна газа. Со тек на време, можете да се започне со користење мека четка за заби за бебиња, а, секако, препорачуваме самите деца да научат што е можно поскоро сами да ги четкаат забите за да се стекнат со здрави навики за орална хигиена.



д-р Искра Аврамоска
доктор по стоматологија
ПЗУ „ИН ДЕНТ“, СКОПЈЕ

PROCULIN® TEARS ADVANCE БЕЗ КОНЗЕРВАНСИ

Капките за очи PROCULIN® TEARS ADVANCE се користат за освежување, смирување и за подмачкување на сувите очи, што се резултат на:

- ***АТМОСФЕРСКИТЕ ФАКТОРИ –*** *КЛИМАТИЗИРАНА СРЕДИНА, ПРЕГОЛЕМА ИЗЛОЖЕНОСТ НА СОНЧЕВО ЗРАЧЕЊЕ, ВЕТЕР, ЧАД, ЗАГАДУВАЊЕ;*
- ***СУВОСТА НА ОКОТО –*** *ОД ПРЕКУМЕРЕН ЗАМОР, ОД ДОЛГОТРАЈНА РАБОТА ПРЕД КОМПЈУТЕР, ОД ДОЛГОТРАЈНО ЧИТАЊЕ ИЛИ ОД СИНДРОМ НА СУВО ОКО;*
- ***ОФТАЛМОЛОШКИОТ СТРЕС –*** *ПО ОПЕРАТИВЕН ЗАФАТ НА ПОВРШИНАТА НА ОКОТО;*
- ***НОСЕЊЕТО КОНТАКТНИ ЛЕЌИ НЕКОЛКУ ЧАСА НА ДЕН.***

За офталмолошка употреба.

АЛКАЛОИД СКОПЈЕ

СООДВЕТНИ ЗА КОНТАКТНИ ЛЕЌИ

ВЕШТАЧКИ СОЛЗИ БЕЗ КОНЗЕРВАНСИ

ВРЗ БАЗА НА 0,4 % НАТРИУМ ХИЈАЛУРОНАТ И НА ВОДНИ ДЕСТИЛАТИ

Пред употреба внимателно да се прочита упатството. За индикациите, ризикот од употребата и за несаканите дејства на медицинското средство, консултирајте се со Вашиот лекар или со фармацевт.

BETTY ФАРМАЦЕВТ

ВИТАМИНИ И ЕЛЕКТРОЛИТИ

ВО ЛЕТНИОТ ПЕРИОД

магистер по фармација Милче Џонова
АПТЕКА БИО - ЛЕК, ШТИП

Имунолошкиот систем е сложено дејствување на одредени клетки и органи кое го штити телото од штетните влијанија и слободните радикали и има за цел да ги уништи бактериите и вирусите кои се предизвикувачи на разни болести. Неговото правилно функционирање е една од најважните компоненти за добро здравје. Често се случува имунитетот да ослаби поради разни причини и тогаш луѓето се поподложни на болести. Сето ова може да се избегне со регулирање на исхраната и зголемено внесување одредени додатоци на исхраната (суплементи).

Витамините и минералите се многу важни додатоци на исхраната, неопходни за балансирано секојдневие. Доколку поради диети и секојдневниот ритам не се внесуваат преку исхраната доволно витамини, треба да се надоместат со суплементи. Овие суплементи можат да го зајакнат организмот и неговиот одбранбен систем. Важен е и правилниот избор на суплементи во летниот период.

Витаминот Ц е значаен за имунолошкиот систем и неговото секојдневно внесување штити од инфекции и може да му помогне на телото побрзо да се навикне на високите температури во летниот период.
Витаминот А е значаен во летниот период, тоа е антиоксидант кој му помага на телото да закрепне од оштетувањето на кожата од сончевите зраци.
Витаминот Е е антиоксидант кој се бори против слободните радикали во организмот и против сезонските алергии.
Витаминот Д е важен за имунитетот, но во летниот период треба да се внимава со суплементи со витамин Д бидејќи го добиваме и преку сонцето.
Витаминот Б6, исто така, е битен за имунолошкиот систем, во борба против бактериите и вирусите и заедно со другите витамини од Б-групата е потребно секојдневно да се внесува.
Цинкот е минерал кој го подобрува имунолошкиот систем и служи за заштита на клетките од оксидативен стрес.
Магнезиумот е минерал важен за бројни функции, за обезбедување нормален сон, ја подобрува работата на мозокот и нервниот систем и за спречување воспалителни процеси. Неговиот недостиг доведува до слабеење на имунолошкиот систем.

Правилната хидратација на нашето тело е многу важна во текот на цела година, но во летниот период е од клучно значење. Потребите од внес на вода и електролити значајно се зголемуваат во летниот период поради повисоките температури и зголеменото потење на организмот. Доколку не се внесуваат во доволна количина, може да дојде до дехидратација на организмот. При дехидратација организмот покрај вода губи големи количества електролити, пред с è, натриум и калиум, клучни за одржување на ацидо-базната рамнотежа и функционирање на мускулите и нервите. Дури и мали промени во концентрацијата на електролитите во крвта може да предизвикаат значајни биохемиски пореметувања кои може да ја влошат здравствената состојба на човекот. Затоа е важно електролитите брзо и ефикасно да бидат надополнети за да се спречи можниот дисбаланс. Посебно е значаен нивниот внес при состојби на дијареја, изнемоштеност, губење енергија, главоболка, сува уста, при поголема изложеност на сонце и високи температури. Нивното внесување е битно и при зголемен физички напор и кај спортисти. ОРС растворите (орални рехидрациски соли) содржат натриум, калиум, бикарбонати, магнезиум, калциум и глукоза. Многу е важно и нивното ординирање. Прашокот се раствара во вода според упатството и се пие голтка по голтка во текот на неколку часа.

Придобивките на сусамот

Како едно од најмасните семиња, сусамот има широка употреба во готвењето. Тој е важен извор на хранливи состојки, бидејќи е богат со омега 3 масни киселини, железо, калциум, манган, бакар, магнезиум и селен. Покрај тоа, сусамот содржи и витамин Е, кој се смета за моќен антиоксидант, го штити срцето и го спречува стареењето на клетките. Сусамот, поради неговата богата содржина со железо, помага при анемичност.

Моќните нутритивни вредности на сусамот вклучуваат спречување на појава на карцином, подобрување на здравјето на срцето, намалување на крвниот притисок, градење силни и цврсти коски и спречување дијабетес. Сусамот помага и при нарушен сон, варењето на храната и функцијата на респираторниот систем. Помеѓу многубројните придобивки се: елиминирање на хроничниот стрес, како и депресијата. Зарем не мислите дека го потценуваме сусамот, кој е потребно да биде дел од нашата секојдневна храна? Ова се само некои од многуте придобивки на сусамот:

Го намалува ризикот од карцином

Сусамот содржи голема концентрација на фитостерол – соединение кое го намалува нивото на холестерол во крвта, го подобрува имунитетот и го намалува ризикот од појава на одредени видови карцином.

За здрава коса

Сусамот е богат со полифеноли – моќни антиоксиданти кои го враќаат сјајот на косата. Маслото од сусам најчесто се нанесува на скалпот на главата и го намалува ризикот од предвремено белеење на влакното. Поради присуството на витамини и минерали, сусамот го поттикнува и растот на косата.

Го регулира крвниот притисок

Истражувањата за хипертензијата покажале дека благодарение на природните масла кои ги има во него, сусамот има важна улога во намалување на оптоварувањето на кардиоваскуларниот систем, го контролира крвниот притисок и ги спречува срцевите заболувања.

Ја ублажува болката од артритис

Артритисот е состојба која знае да биде болна и може да се појави во секоја возраст. Благодарение на своите здрави вредности, сусамот дејствува на зглобовите и помага во олеснување на болките и го намалува воспалението во тетивите.

Извор на растителни протеини

3 супени лажици сусам содржат околу 5 грама протеини. За да го зголемите квалитетот на протеините, можете да изберете гранатирано, печено семе од сусам. Протеинот е важен за вашето здравје затоа што игра улога во сè; од мускулите до хормоните. Семето од сусам е богато со метионин и цистеин. Овие се два вида аминокиселини кои мешунките не ги обезбедуваат во големи количини.

БРЗА И ОСВЕЖИТЕЛНА ЛЕТНА САЛАТА СО СУСАМ

ПОТРЕБНИ СОСТОЈКИ

- 200 г. сусам
- 15 мали кисели краставички
- 500 г. кисела павлака
- 800 г. сирење
- 200 г. варена пченка

Начин на подготовка

Сусамот запржете го во тавче, без додавање какво било масло. Пржењето нека биде на слаб оган и треба да заврши откако сусамот ќе порумени. Оставете го на страна да се излади и во меѓувреме подгответе ги останатите состојки.

Ситно исечкајте ги киселите краставички и сирењето, по што додајте ги киселата павлака и пченката. Претходно испржениот сусам додајте го во сите состојки и оставете го убаво да се излади во фрижидер. Оваа освежителна салата која се подготвува многу брзо и лесно, може да ја служите како предјадење, како салата во го голем сад, или, пак, да ја намачкате како намаз.

АНДРЕЈ СТОЈАНОВСКИ
ПЛИВА КОН УСПЕСИТЕ

Имавме особено задоволство да разговараме со Андреј Стојановски, момче кое на својот врат го донесе кај нас сребрениот медал од Светското првенство во пливање за лица со оштетен слух. Андреј ни даде одговори на сите прашања што му ги поставивме, скромно и во свој стил. 13-годишниот тренинг во пливање го оформиле во млада личност со став, интегритет и голема храброст за постигнување успеси во животот.

„Во пливањето како и во секој индивидуален спорт покрај конкуренцијата која е немилосрдна, најголем предизвик е да ги надминуваш своите лимити. Додека пливаш ти на самиот себе си најголем противник, се бориш со самиот себе за да ги подобриш своите резултати".

ЗА ДА СЕ ПОСТИГНЕ ВРВЕН РЕЗУЛТАТ Е ПОТРЕБНО МНОГУ РАБОТИ ДА ДОЈДАТ НА СВОЕ МЕСТО. ПОКРАЈ НАПОРНА РАБОТА И ПОСЕБЕН РЕЖИМ НА ИСХРАНА, ПОТРЕБНИ СЕ И МНОГУ ЖРТВИ И ОТКАЖУВАЊЕ ОД МНОГУ ЗАДОВОЛСТВА.

ЗА МЛАДО МОМЧЕ КОЕ ЖИВЕЕ ЗА ДА БИДЕ ВО ВОДА, ДА ПЛИВА, А СО ТОА ДА НОСИ И ГОЛЕМИ УСПЕСИ, КАКО ГО ПОМИНА ПЕРИОДОТ НА ПАНДЕМИЈАТА ОД КОВИД-19 КОГА ДВИЖЕЊАТА БЕА ОГРАНИЧЕНИ?

Оваа календарска година ми започна со доста збиена агенда. Уште на втори јануари заминав со мојот клуб на настап на два меѓународни пливачки митинзи во Монтебелуна, Италија и во Крањ, Словенија, а по враќањето отидовме на висински подготовки во Боровец, Бугарија. Во тие моменти формата ми беше во нагорна линија, а резултатите беа сè подобри и подобри. Бидејќи во тоа време бев кандидат за настап на Европското првенство во пливање кое требаше да се одржи во мај во Будимпешта, со мојот тренер решивме да преземеме покрупни чекори и во претстојниот период да организираме квалитетни подготовки. Кога беа воведени рестриктивните мерки јас, мојот клупски другар Стефан Цветковски и нашиот тренер Методија Ангелески бевме на подготовки во еден од најпрестижните светски тренинг-центри во близина на Преторија во Јужноафриканската Република. Таму требаше да престојуваме еден месец, но по шест дена преку ноќ ни беа укинати визите и ни беше наложено во најкраток рок да заминеме. Тоа за нас беше голем шок, а во последен момент успеавме да се вратиме пред да се затвори нашиот аеродром. Потоа бидејќи кај нас сè беше затворено, како базените и теретаните, морав да импровизирам со суви тренинзи на отворен простор.

АНДРЕЈ ТИ СИ ДОБИТНИК НА СРЕБРЕН МЕДАЛ НА СВЕТСКОТО ПРВЕНСТВО ВО ПЛИВАЊЕ ЗА ЛИЦА СО ОШТЕТЕН СЛУХ И СИ ГОЛЕМА ГОРДОСТ ЗА ЦЕЛАТА ДРЖАВА. ШТО Е ПОТРЕБНО ЗА ДА СЕ ПОСТИГНЕ ТАКОВ ГОЛЕМ УСПЕХ?

За да се постигне врвен резултат е потребно многу работи да дојдат на свое место. Покрај напорна работа и посебен режим на исхрана, потребни се и многу жртви и откажување од многу задоволства. Секако, тука е моето семејството кое ми дава најголема поддршка.

ДАЛИ Е ПОТРЕБЕН ГОЛЕМ БАЛАНС НА УМОТ И ТЕЛОТО ЗА ДА СЕ ДОЈДЕ ДО ОДЛИЧНА ПОДГОТВЕНОСТ ЗА КАКВА БИЛО ПОБЕДА И УСПЕХ?

Секако. Покрај физичка подготовка, психолошкиот момент може да биде пресуден. Јас имав прилика уште од мои 15 години, такаречи дете да учествувам на големи натпревари, па тие психолошки падови ги доживеав во тој период што покрај големите трауми (во две прилики во последните метри останав без медал) можеби за мене беше и олеснителна околност.

ШТО Е ТОА ШТО НАЈМНОГУ ТИ ДАВА СИЛА ВО ЖИВОТОТ?

Зацртаните цели, амбициите и знаете кога станувате дел од спортската елита не можете да не се однесувате одговорно, а исто и те поттикнува да се стремиш кон самиот врв. Исто така, и можноста преку спортот да го прошеташ скоро целиот свет. Јас досега имам настапено на три светски првенства во пливање за глуви и тоа во Коимбра 2011, Португалија, Сан Антонио 2015, САД (сребрен медал – моето најголемо достигнување) и Сао Пауло 2019, Бразил, три Европски првенства за глуви во Дортмунд 2010, Германија, Саранск 2014, Русија и Лублин 2018, Полска, три Олимписки игри за глуви во Тајпеј 2009, Тајван, Софија 2013, Бугарија и Самсун 2017, Турција. Покрај тоа што се натпреварувам со глуви лица јас сум и репрезентативец на Пливачката федерација на Македонија, па досега имам настапи на две Јуниорски балканијади, едно Европско јуниорско првенство во Белград, Србија, едно Европско сениорско првенство во Лондон 2016, Англија и едно Светско првенство во Хангжоу 2018, Кина.

КАКО ГО ХРАНИШ СВОЕТО ТЕЛО? ПОСТОИ ЛИ РЕЦЕПТ ЗА УСПЕХ ПРЕКУ ХРАНАТА?

Правилната исхрана е битен фактор. Тука целосно зад мене стојат моите родители кои се целосно посветени во тој дел од мојот спортски живот. Режимот на исхрана мора целосно да биде во функција на тренинзите и натпреварите. Па така кога сум во фаза на базични подготовки и напорни тренинзи исхраната и додатоците на исхраната се соодветни на тој период, додека во периодот кога сум на некој врвен натпревар исхраната е сосема поинаква.

КАКО ИЗГЛЕДА ЕДЕН ТВОЈ ДЕН ВО КОЈ ТИ СЕ ПОДГОТВУВАШ ЗА НАТПРЕВАР ВО ПЛИВАЊЕ?

Тренинзите во базен ми започнуваат утринскиот од 7:00 до 9:00 часот, а попладневниот од 16:00 до 18:00 часот. Сувите тренинзи во теретана трипати неделно се од 20:00 до 21:00. Двапати неделно одам на спортска масажа. Што значи дека во периодот помеѓу двата тренинга мора да се одмори телото за да биде во функција, а, исто така, и навечер мора навреме да се легне.

КОИ СЕ ПРЕДИЗВИЦИТЕ ВО ПЛИВАЊЕТО?

Во пливањето како и во секој индивидуален спорт покрај конкуренцијата која е немилосрдна, најголем предизвик е да ги надминуваш своите лимити. Додека пливаш ти на самиот себе си најголем противник, се бориш со самиот себе за да ги подобриш своите резултати.

НА КОЈ ДРУГ СПОРТ БИ МУ БИЛ ПОСВЕТЕН ДОКОЛКУ НЕ ПЛИВАШЕ ТОЛКУ ДОБРО?

Фудбал, а можеби кошарка.

ШТО Е ТОА ШТО БИ САКАЛ ДА ЗНААТ ЛУЃЕТО КОИ СЕ ПЛАШАТ ДА ПЛИВААТ?

Треба да знаат дека пливањето е еден од базичните спортови со кои може да се започне од најрана возраст. Пливањето е и спорт со кој може да се занимаваат луѓето од сите возрасни групи без да се плашат од повреди. Со помош на стручни лица секој може да научи да плива, па така би ги охрабрил барем да се обидат.

КОЈА Е ТВОЈАТА ПОРАКА ЗА ЧИТАТЕЛИТЕ НА BETTY МАГАЗИН?

Би сакал да упатам апел до сите читатели да се посветат на кој било спорт без разлика на возраст и здравствена состојба. Јас и покрај мојот хендикеп преку спортот успеав да урнам многу бариери во животот. Покрај тоа што од државата сум прогласен за спортист од светска категорија највисок во полето на спортот, јас сум апсолвент на ФИНКИ, а се надевам во скоро време и дипломиран инженер по информатика.

Utiemanoz® Direkt

ПРИРОДНО

Д-манoза + Elirose™ екстракт

Кај уринарни инфекции предизвикани од бактеријата E.coli

- превенција на инфекции
- хронични инфекции
- инфекции поврзани со полов однос

МОЈАТА СИЛА Е ВО ПАМЕТНИОТ ИЗБОР

PHARMANOVA

www.pharmanova.mk

Пред употреба внимателно да се прочита упатството. За индикациите, ризикот од употреба и несаканите дејства на лекот консултирајте се со вашиот лекар или фармацевт.

ДИСКУС ХЕРНИЈА
КОГА СТОЛБОТ НА ТЕЛОТО ЌЕ ПОПУШТИ

Интервертебрална хернија е состојба која се јавува како резултат на преоптоварување на пулпалното јадро низ анулусот на фиброзниот прстен. Интервертебралниот диск ги дели прешлените во човечкиот 'рбетен столб. Неговата функција е да обезбеди амортизација на вертебралните движења.

Структура на дискот: дискот се состои од пулпарно јадро и фиброзен прстен. Фиброзниот прстен делумно е фиксиран на телата на прешлените што се наоѓаат во близина, делумно е фиксиран на интервертебралните лигаменти што лежат во близина. Во слободните делови на фиброзниот прстен понекогаш се појавува истегнување, и како резултат на тоа, поради преголем товар, јадрото го разрушува фиброзниот прстен и се формира интервертебрална хернија.
Ова се смета за една од најчестите причини за болка во грбот. Интервертебрална хернија најчесто се јавува кај луѓето поради недоволна оптовареност на мускулатурата на 'рбетниот столб или поради премногу силен физички напор, а, исто така, и поради промени во возраста. Значи, хернија на интервертебралниот диск е болест на луѓе кои водат постојан седентарен животен стил или премногу често креваат тешки товари.
Најчесто, интервертебралната хернија се јавува во лумбосакралниот 'рбет. Во поретки случаи, хернија на интервертебралниот диск се јавува во цервикалниот 'рбет, случаите на појава на хернија во торакалниот дел се многу ретки.

Симптоми на интервертебрална хернија
Хернија на интервертебралниот диск е една од најтешките манифестации на остеохондроза. Кога се оштетува прстенот на дискот се овозможува простор од кој може да продре мекото јадро и да навлезе во 'рбетниот канал каде што се наоѓа 'рбетниот мозок. Поради оваа патологија се јавува компресија на 'рбетниот мозок или на нервниот корен. Во овој случај, пациентот манифестира синдром на радикуларна болка, која е придружена со пареза или парализа на нозете и нарушена чувствителност. Околу една петтина од пациентите со интервертебрална хернија имаат потреба од хируршки третман на болеста.

Ако има промени од дегенеративната природа на интервертебралниот диск во лумбосакралната регија, се појавуваат одредени симптоми. Во областа на погодениот диск се појавува силна болка која при вежбање станува посилна. Болката често проградира во задниот дел од бутот и долниот дел на ногата од страната на лезијата. Пациентот има чувство на пецкање, како и вкочанетост, затегнатост и чувство на триење, во областа на инервација на погодените нервни влакна периодично се појавува чувство на слабост во нозете и нивната чувствителност е нарушена. Во процесот на развој на болеста кај луѓето може да бидат нарушени функциите на карличните органи, како резултат на што може да се појават проблеми со дефекација, мокрење и потенција. Во перианогениталната регија се манифестира со чувство на трнење. Во присуство на промени од дегенеративна природа во цервикалниот 'рбет, болката проградира во раката и рамото. Пациентот може периодично да пројавува вртоглавица и покачен крвен притисок. Честопати, истовремено се забележуваат главоболка, вртоглавица и висок крвен притисок, додека овие симптоми се придружени и со вкочанетост и трнење на прстите.

Во присуство на промени од дегенеративна природа во торакалниот 'рбет, пациентот чувствува постојана болка во локацијата на хернијата за време на работа во неправилна позиција на телото. Честопати болката во торакалниот 'рбет е комбинирана со кифосколиоза или сколиоза.

Дијагноза
Најкористениот дијагностички метод за оваа патологија на 'рбетот е магнетната резонанца (МРИ). Исто така, за да се добијат попречни слики на 'рбетниот канал, се користи компјутерска томографија (КТ). Методот на Х-зраци во овој случај се применува да се исклучи присуството на фрактури, тумори или заразни болести. Врз основа на резултатите од прегледот, лекарот пропишува оптимална терапија. Најтемелното испитување мора да го извршат оние пациенти кои се жалат на болки во грбот што се појавуваат во следниве околности и ги исполнуваат следниве карактеристики:
• неодамнешни забележителни повреди на грбот;
• покачена телесна температура;
• појава на болка која не е поврзана со движење;
• болката наликува на електрични удари;
• болки манифестирани во задниот дел проградираат во нозете, желудникот, гениталиите;
• болката во грбот остро се манифестира после јадење, за време на сексуален однос и за време на користење тоалет;
• во присуство на постојана болка во грбот и појава на проблеми со менструалниот циклус;
• во лежечка положба болката е поинтензивна, при одење малку се смирува;
• болката секој ден се интензивира;
• пациентот чувствува слабост во нозете, при одење ова чувство станува поизразено.

Терапија
Честопати сите симптоми на интервертебрална хернија исчезнуваат самостојно околу шест недели откако ќе се појават. По ова, пациентот е во состојба на ремисија. Хируршка интервенција се користи исклучиво како последно средство, односно ако сите методи на конзервативна терапија биле неефективни, а синдромот на болка не може да се отстрани.
Исто така, важно е пациентот да добие физикална терапија: за пациенти со интервертебрална хернија развиен е посебен комплекс на нежни вежби.
Дискус хернија се третира, пред сè, со конзервативни терапии. Значи, третманот на интервертебрална хернија вклучува употреба на антиинфламаторни нестероидни лекови. За некои пациенти локалните кортикостероиди може да бидат ефективни. Најчеста терапија која се пропишува е земање диклофенак, индометацин, ибупрофен. Сепак, треба да се има предвид дека кај пациентите кои страдаат од заболувања на гастроинтестиналниот тракт треба да се препишат овие лекови многу внимателно. Времетраењето на употребата на лекови од оваа група директно зависи од тоа колку е сериозен синдромот на болка кај пациентот. Со цел да се елиминира акутната болка, може да се препишат антиинфламаторни лекови во форма на гелови и масти. Сепак, тие не секогаш можат да станат целосна замена за таблетите.

Во некои случаи може да се препише блокада кај пациенти со хернирани дискови за третирање силна болка. За нејзино спроведување се користат раствори на лидокаин, новокаин или други аналгетици кои се инјектираат во ткивото што се наоѓа веднаш до интервертебралната хернија.

Важно е да се земе предвид дека во првите денови на влошување на болеста, во никој случај не треба да се прави масажа. Ова може да предизвика нестабилност на 'рбетот и да ја влоши состојбата на пациентот. Масажата и физичките процедури најмногу ќе влијаат на состојбата на пациентот доколку се користат приближно 4-6 недели по формирањето на хернија, односно во периодот на заздравување.
Околу шестата недела започнува периодот на доцно заздравување на пациентот.

Оштетениот интервертебрален диск почнува да се лекува, 'рбетот станува постабилен. Во овој период, околу шест месеци, треба да се исклучи целосно тешка физичка активност, да се применуваат периодични курсеви за масажа и физички процедури. Хируршка интервенција е пропишана во присуство на невролошки нарушувања, како и болка отпорна на лекови и методи што се користат при конзервативен третман.

Претходно, хируршки третман на интервертебрална хернија беше спроведен со употреба на ламинектомија. Денес, преку употреба на хируршки микроскоп можно е значително да се намали траумата што е неопходна за пристап до ткивата. Поради можноста за употреба на микрохируршки метод, хернијата може да се отстрани преку значително помал прозорец на трепанација. Исто така, можно е да се отстрани хернијална испакнатост со помош на ендоскоп.

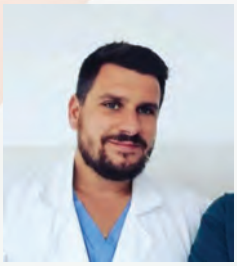
Микродисектомија, т.е. микрохируршко отстранување на хернија е особено ефикасен начин да се ослободите од интервертебрална хернија. Како значајни предности на користењето на овој метод се можноста да се отстрани интервертебралната хернија лоцирана во кој било дел на 'рбетниот столб. Операцијата се изведува со употреба на општа анестезија или, пак, локална, во зависност од изборот на лекарот, додека ризикот од компликации е минимален. По таквата операција, пациентот останува во болница од еден ден па сè до една недела, во зависност од избраниот хируршки метод.

ПРОФИЛАКСА НА ИНТЕРВЕРТЕБРАЛНА ХЕРНИЈА

Во овој случај сите превентивни мерки што се користат за спречување на остеохондрозата се релевантни. Значи, важно е да се посвети посебно внимание на состојбата на мускулниот корсет, кој е одговорен за функционирањето на 'рбетот.

Товарот на интервертебралните дискови значително се зголемува за време на флексија на 'рбетниот столб, односно при свиткување. Затоа, при вршење склонови, неопходно е да се затегне абдоменот, да се затегнат мускулите на задникот и да се затегне грбот. Важно е да се формира правилна постулација: грбот треба да биде исправен при одење, вратот не треба да се влече напред. Задниот дел треба да се држи исправено и во седечка положба, додека нозете треба да го допрат подот. За седечка работа, најдобро е да ги поставите нозете на посебен држач, така што колковите да се наоѓаат на ниво пониско од колената. Правилното спиење е важно: креветот треба да биде рамен и со умерена тврдина. Најдобрата опција е висококвалитетен ортопедски душек.

Важно е да се спречи појава на вишок телесна тежина, што и придонесува за дополнително оптоварување на 'рбетот. Здравата исхрана не само што гарантира заштита од дебелина, туку, исто така, придонесува за правилен тек на метаболистички процеси во 'рбетот. Исхраната треба да содржи многу протеини, како и доволна количина калциум кој ги зајакнува коските. Витаминот Ц помага во зајакнување на тетивите и лигаментите. Со оглед на структурата на централното јадро, кое се состои само од протеински супстанции, присуството на доволна количина аминокиселини во организмот е многу важно.



Иво Доневски
спец. ортопед суб. трауматолог

ДВОЈНО ДЕЈСТВО ДО ЦЕЛТА
БлокМАКС Дуо

ЗДРАВЈЕ БЕЗ РЕЦЕПТ

Таблетите БлокМАКС *Дуо* се употребуваат како краткотрајна симптоматска терапија на лесна до умерена болка како:

- ГЛАВОБОЛКА
- МИГРЕНА
- БОЛКА ВО ГРБОТ
- МЕНСТРУАЛНА БОЛКА
- ЗАБОБОЛКА
- РЕВМАТСКА И МУСКУЛНА БОЛКА
- БОЛКА ПРИ ПОБЛАГИ АРТРИТИЧНИ СОСТОЈБИ
- ЗА НАМАЛУВАЊЕ НА ПОКАЧЕНАТА ТЕЛЕСНА ТЕМПЕРАТУРА И НА БОЛКИТЕ ВО ГРЛОТО
- ЗА УБЛАЖУВАЊЕ НА СИМПТОМИТЕ НА НАСТИНКА И НА ГРИП

facebook.com/zdravjebezrecept instagram.com/zdravjebezrecept/

Пред употреба задолжително да се прочита упатството. За индикациите, ризикот од употребата и за несаканите дејства на лекот консултирајте се со Вашиот лекар или со фармацевт.

АЛКАЛОИД СКОПЈЕ
Здравјето пред сè
www.alkaloid.com.mk

ЗДРАВО ОСВЕЖУВАЊЕ

Без разлика дали го пиете топол за време на зимскиот период, или, пак, ладен за време на овие топли денови, чајот има многу позитивни придобивки за вашето здравје. Незасладениот леден чај бидејќи има помалку калории може да биде одлична опција за оние кои сакаат да ја намалат својата телесна тежина и внесот на шеќер во текот на денот. Заменувајќи ги газираните пијалаци и засладените овошни сокови со леден чај, можете да ја намалите дневната доза на калории. Разликата помеѓу домашно подготвениот незасладен леден чај и купениот леден чај е во тоа што во 350 мл засладен леден чај може да има приближно 125 калории, додека домашно приготвениот и незасладениот леден чај има само 2 калории. Секако, овие бројки зависат од сите состојки што ќе ги додадете во вашиот освежителен пијалак. Без разлика дали станува збор за чај од нане или, пак, од ѓумбир, според последните публикации на Харвард, чајот е богат со антиоксиданти кои се борат со слободните радикали во вашето тело.

Големата количина течности која е потребно да ја внесуваме особено во летниот период е од огромна важност, бидејќи изложеноста на високи температури и прекумерното потење доведува до губење течности во нашиот организам. Иако правилната хидратација на телото е важна во текот на целата година, летото е време кога повеќе сме изложени на ризик од дехидрација и топлотен удар. Внесувањето течности како вода, незасладени ледени чаеви и други здрави напитоци е од особена важност за одржување на течниот баланс, кој е главниот фактор за правилното функционирање на нашето тело.

Доколку ви е смачено од пиење голема количина обична вода, која претставува природен растворувач на сите органски и неоргански материи, хидрирањето на телото можете да го направите и преку незасладените ледени чаеви кои ќе бидат одличен начин за летно освежување. Со хидрирање на вашето тело ќе можете да ја одржувате нормалната телесна температура, да го регулирате крвниот притисок и со тоа да го одржувате правилното циркулирање на крвта. Овие течности играат голема улога во пренесувањето на храливите материи до вашето тело. Воедно, течностите ќе ја хидрираат и вашата кожа која ќе биде еластична и отпорна на создавање предвремени брчки.

Еве неколку рецепти за домашно приготвен Livsane леден чај, испратени од нашите верни читатели

LIVSANE ЛЕТНА ПРИКАЗНА - Елизабета Лазаровска, Скопје

Потребни состојки:
- 4 филтер ќесички Livsane – Летна приказна
- 1 литар вода
- сок од лимон
- мед
- свежо нане
- малинки
- боровинки

Во зовриена вода се стават филтер ќесичките од чајот **ЛЕТНА ПРИКАЗНА – LIVSANE.** Се чека десетина минути, се отстрануваат филтер ќесичките и чајот се засладува со домашен мед. Се остава да се излади во фрижидер или се стават неколку коцки лед. Откако ќе се излади, се додаваат неколку малинки, боровинки, сокот од лимон и свежото нане.

LIVSANE БРУСНИЦА - Јасмина Миленковска, Битола

За приготвување на овој леден чај, потребно ви е:

- 250 мл зовриена вода
- 1 филтер ќесичка Livsane чај од брусница
- 1 лажица природен мед
- ѓумбир во прав
- цеден лимон

Филтер ќесичката чај се става во зовриена вода и се остава околу 15-20 минути. Се отстранува ќесичката и чајот се става во ладилник. Бидејќи брусницата има киселкаст вкус, при консумирање чајот се засладува со 1 лажица природен ливадски мед. Се додаваат коцки лед, ѓумбир во прав и цеден лимон – со комбинација на парчиња лимон.

LIVSANE ЗЕЛЕН ЧАЈ - Миланка Стаменовска, с.Чалошево, Велес

Потребни состојки:
- 1 литар вода
- 3 супени лажици кафеав шеќер
- 3 филтер ќесички зелен чај
- неколку гранчиња свежо нане

Ставете ја водата во тенџере, покријте ја со капак и ставете ја на рингла. Кога водата малку ќе почне да врие додајте го шеќерот и оставете убаво да почне да врие. Откако водата убаво ќе почне да врие исклучете ја рингла, тргнете го тенџерето и ставете ги филтер ќесичките. Оставете ги околу 4 мин. и потоа отстранете ги. Откако чајот комплетно ќе се излади, ставете го во стаклено шише, оставете го во фрижидер каде ќе отстои околу 2 часа. Потоа може слободно да го консумирате. Количината на филтер ќесички со чај од нане зависи од вас. Може да ставите повеќе доколку сакате поинтензивен вкус или помалку за послаб вкус.

LIVSANE

НОВО

КОЛИЧИНИТЕ СЕ ОПРАВДАНИ

ЗДРАВО ЛЕТНО ОСВЕЖУВАЊЕ

Мешавина на хербален чај со арома од сперминт и лимон - лимета

...бидејќи Вашето семејство го заслужува најдоброто.

BETTY ОВОЈ МЕСЕЦ ИЗДВОЈУВАМЕ %

Најважни витамини и минерали за растот и развојот кај децата:
- Витамин B1, B2, B3, B5, B6, B12, D3
- Шипка, содржи природен витамин Ц (70%)
- Сув екстракт од корен на астрагал и морков
- Сув екстракт од банана и пченица

LIVSANE
Брусница плус
30 капсули

SUPPLEMENT-B сируп
150 ml

Витамини и минерални соли, кои помагаат при:
- зголемено губење на течности
- повраќање
- дијареа
- недостаток на нутриенти

Содржи оптимална комбинација на пробиотски квасец кој се нарекува Saccharomyces boulardii и 3 соја на пробиотски бактерии со синергистичко дејство. Во цревната флора на човекот, овие пробиотски микроорганизми со својата активност допринесуваат во зачувувањето на здравјето и функциите на дигестивниот тракт, посебно во случаите опасност од нарушување на цревниот баланс (акутен пролив или пролив предизвикан од употреба на антибиотици).

За јакнење на детскиот имунитет. ProbioKid Immuno на природен начин го зајакнува имунитетот кај деца: склони кон алергии, склони кон чести инфекции, кои се движат во колективи (градинки, училишта), често примаат антибиотици. Само 1 кесичка на ден. Погоден за лица со дијабетес. Не содржи глутен.

ELECTROLIT
ќесичка со вкус на портокал

PROBIOTIC® FORTE
капсули за перорална употреба
10 капсули

PROBIOKID IMMUNO®
10 ќесички

Додаток на исхрана, дополнителен извор на цинк Zn и витамин C за нормална функција на имуниот систем и заштита на клетките од оксидативен стрес.

Концентриран гел од сертифицирано органско алое, збогатен со антиоксиданти, природен штит на здравјето кој го јакне имунитетот!

Против болки и покачена телесна температура кај деца и новородени. Со пријатен вкус на ананас. Лесно и прецизно дозирање со вметнат дозирен шприц.

Oligogal® Zn + Vitamin C
30 капсули

Алое Вера гел со екстракт од аронија 99,5%
2+1 гратис

ДАЛЕРОН СУСПЕНЗИЈА за деца и воздрасни 0+

ЛИНЕКС е ПРОБИОТИК кој се употребува за превенција и дополнително лекување на пролив, метеоризам (надуеност) и други стомачни пореметувања, кои настануваат поради нарушување на рамнотежата на цревната микрофлора.

ПАНТЕНОЛ крем /маст е наменет за нега и заштита на кожата, за подобро зараснување на рани и изгореници, ублажување на тегобите настанати како последица на прекумерно сончање, за суви, испукани усни и кожа, кај доилките за нега на брадавици на дојките.

Линекс
16 тврди капсули

Пантенол маст
30gr.

Пантенол крем
30gr.

Врвен квалитет и оптимална доза на Магнезиум со пријатен вкус на портокал.

Содржи УВА + УВБ + ИР Филтери. Единствен е на пазарот со заштитни филтери од инфрацрвени зрачења и штити четри пати повеќе од сите други • Водоотпорно • За целата фамилија • Лесно се нанесува • Брзо се впива и не остава масни траги.

Сертифицирана ФФП2 Антиалергиска респираторна маска за безбедно дишење со филтери од активен јаглен и издувен вентил. "А" Класа степен на заштита.

Магнезиум 300 Директ
20 кесички

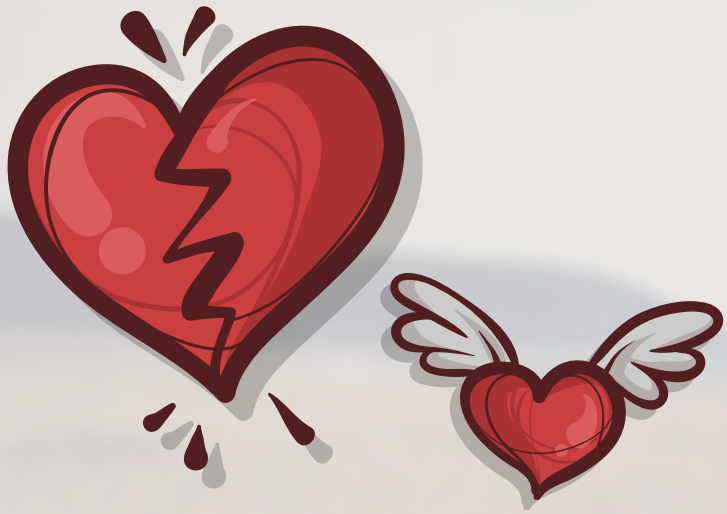
DOCTORS SPF 40 Млеко за сончање 300ml

DOCTORS SPF50+ Крема за лице 200ml

DOCTORS респираторна маска за возрасни

Пред употреба внимателно прочитајте го упатството во пакувањето.
За повеќе информации обратете се кај Вашиот лекар или фармацевт.

Што е психолошка отпорност?



Психолошката отпорност (или во психологијата прифатен како поим и конструкт психолошка резилиентност) подразбира процес на добро адаптирање во тешки животни околности и трауматски случувања, трагедии, несреќи, значајни извори на стрес – како периоди на семејни проблеми и несогласувања, сериозни здравствени проблеми, проблеми на работа, финансиски стрес и др. Психолошката отпорност е она што нè чува кога околностите се тешки, она во што луѓето се разликуваат како и на кој начин ќе се справат со горенаведените животни предизвици. Иако сите сакаме да балансираме на сите животни полиња, имаме кратки периоди на мир и среденост сè додека не дојде нова промена. Животниот циклус на промени е нешто што постојано се случува и бара од нас да сме и постојани во реката на животниот тек каде ни се случуваат ситуации на емоционална болка, страдање и справување кои се зеднички за сите луѓе/човештвото, но од психолошката отпорност зависи дали од тие ситуации поединци ќе научат како да пливаат и да се развиваат или таквите ситуации ќе доведат до психички застој и појава на психолошки декомпензации.

Психолошката отпорност се учи и се развива, не е особина како биолошката даденост, односно луѓето ја имаат или ја немаат од раѓање. Таа вклучува начин на размислување, однесување и акции на справување со проблемите кои се адаптивни и овозможуваат поединецот да продолжи низ животот со искуството од кое научил нешто за себе и ги користи за да се соочува со предизвиците, стекнува самодоверба да оди напред, да ги избегнува проблемите и да преминува кон маладаптивни начини на справување со стрес (злоупотреба на алкохол, супстанции и сл.).

КОИ ФАКТОРИ ВЛИЈААТ НА ПСИХОЛОШКАТА ОТПОРНОСТ?

Психолошка отпорност зависи од:

ГРАДЕЊЕ БЛИСКИ РЕЛАЦИИ

Кога поминуваме низ тешки животни ситуации блискоста со семејството, кругот, односно мрежата на социјални контакти со кои можеме да споделиме низ што поминуваме е еден од клучните фактори на градење емотивна поддршка и начин полесно да ги надминеме потешкотиите. Живееме во време на јакнење на пораките за градење независност и индивидуализам, сè повеќе луѓе живеат во социјална изолација и осаменост, така што поминувањето низ тешки периоди и емотивност се гледа како слабост и нешто што треба поединецот да го помине сам и да се справи со сè/наспроти исконската потреба за повраност која создава конфликт и влијае негативно на психолошкиот имунитет.

КАКО ПРИСТАПУВАМЕ КОН ПРОБЛЕМИТЕ

Секоја тешка ситуација и проблем зависи од тоа на кој начин се соочуваме со нив, дали ги гледаме како нешто со сите опции и алтернативи да ги разрешиме и ги гледаме како предизвик за соочување или ја фокусираме енергијата кон застрашување и преплавувачки страв, негативни мисли и катастрофални фантазии од типот што би било кога би било, градејќи црни сценарија за негативен исход на проблемот и сл.

Соочувањето и поставувањето реалистични цели, исто така, е круцијално што ќе постигнеме, свесни за своите човечки ограничувања.

ВЕЖБАЊЕ ОПТИМИЗАМ

Тоа е позицијата во која или чашата ја гледаме полуполна или полупразна. Оптимистичкиот став кон нештата со кои се соочуваме ни дава доверба дека можеме и насоченост кон можностите а не кон нештата што нè ограничуваат. Оптимизмот не значи дека ги негираме и не сакаме да ги видиме сопките по патот, туку насочување кон она што може да биде позитивно разрешување на ситуацијата/проблемот.

УЧЕЊЕ ОД ПРЕТХОДНИТЕ ИСКУСТВА И ПОСТАПКИ

Наместо постојано да се самообвинуваме, фокусот е на учење, стекнување знаење што било добро а што не од минати слични ситуации, како да се спроведе тоа во иднина, свесност што сакаме да напуштиме како начин на однесување и постапување, избирање нови начини и градење здрави граници.

ПРИФАЌАЊЕ НА ПРОМЕНИТЕ КАКО НЕИЗОСТАВЕН ДЕЛ ОД ЖИВОТОТ

Отпорот кон промена, држењето за конфорната зона и избегнување на проблемите и нивно ставање под тепих се само начин на кој си отежнуваме наспроти процесот на прифаќање на промената како таква дека нема да трае тој болен процес вечно и дека сè има крај и по промената нема да бидеме исти, но тоа е единствен начин да пораснеме како личности.

ГРИЖА ЗА СЕБЕ

Потребата на здрав контакт со своето тело и потреби, како соодветно време за одмор, здрава исхрана и сон, движење и физичка активност се начини на кои зајакнувајќи го телото наспроти сите негативни навики влијае на нашата отпорност на стрес и полесно соочување и пребродување на тешките животни околности.

Движењето, контактот со природата ни дава растоварување од кортизолот – главниот хормон на стрес, при што растоварени полесно се справуваме со промените и донесуваме поздрави и поадекватни одлуки.

Грижата за себе подразбира и негување на своите емоции и заземање за себе, прифаќање на својата ранливост и несовршеност, негување мали моменти на животна радост и смеа, позитивни фантазии и креативност.

Негувањето внатрешен свет на духовни вредности како избор дали низ религиски аспект на молитва, медитација и друг тип на духовни практики, исто така, влијае на градење на психолошката опорност при соочување со тешки животни ситуациии кои животот постојано ни ги приредува.

Александра Прошева-Драгоманова
КЛИНИЧКИ ПСИХОЛОГ / ГЕШТАЛТ ПСИХОТЕРАПЕВТ
ПСИХОЛОШКО СОВЕТУВАЛИШТЕ МОЗАИК-СКОПЈЕ

Lea

КРЕМ ПРОТИВ ПЕГИ И ФЛЕКИ

• Ги избледува постоечките пеги и флеки и спречува појава на нови.

• Дава рамномерен изглед на кожата.

•Активната компонента B-rezorcinol ефикасно делува на блокирање на функцијата на ензимот тироксиназа, а со тоа го спречува процесот на создавање на меланин.

• Исклучителна комбинација на природни масла и витамин Е кои придонесуваат за подобра циркулација на кожата и нејзина континуирана исхрана.

НОВА ФОРМУЛА

ДИЕТИ КРЕИРАНИ ЗА ВАШИТЕ ПОТРЕБИ

Ако се земе предвид дека причините за зголемена телесна тежина се различни, тогаш со сигурност можеме да заклучиме дека не постои универзална диета која може да им помогне на сите кои имаат проблем со дебелина. Популарните диети ветуваат брз резултат, но најчесто се диети кои ќе му наштетат на вашето здравје. Всушност, секоја диета треба да има неколку фази, но треба да се внимава на недоволниот внес на определени намирници, кој на долг временски период може да доведе до несакани последици. Најчесто голем број од популарните диети имаат низок внес на минерали, како калциум, железо, цинк, витамини А, Д и Ц. Спроведувањето на вакви режими на подолг временски период може да предизвика метаболистичко пореметување. Според мене, универзалната диета е мит.

Прејадувањето се смета за една од главните причини за покачена телесна тежина, но треба да се внимава и да не се занемаруваат генетските предиспозиции, намалената физичка активност, контролата на апетитот, нутритивната потреба според географските и климатски услови, присуството на разни заболувања како хормонален дисбаланс, психолошки нарушувања, менопауза, пореметена функција на штитната жлезда, стрес итн.

Дали навистина знаете која е вашата идеална тежина?

Одговорот е онаа тежина која ќе го намали ризикот од заболувања поврзани со вишокот килограми. Најчестите критериуми кои ги користиме се индексот на телесна маса, односот на обемот на половина и колкови или распоредеността на мастите.
Многу често се препорачуваат додатоци на исхрана наменети за намалување на телесна тежина кои имаат силни маркетинг препораки и кои ветуваат многу, но секогаш кога купувате некој препарат со цел да ви помогне да ја намалите тежината проверете ги состојките особено на хербалните препарати, бидејќи некои од нив може да дадат несакани последици како што беше случајот со Ефедра или препарати кои содржат senecio vulgaris. Ова е особено важна информација за луѓето кои имаат проблеми со крвните садови или бубрезите и црниот дроб, соодветно.

Неколку практични совети кои може да дадат позитивни резултати, но во секој случај пред да примените што било од долу приложеното посоветувајте се со стручно лице.
- Коњугираната линолна киселина може да биде делотворна кај жени со намалена функција на штитната жлезда и зголемена телесна тежина. Зелениот чај е одличен за согорување масти.
- Алгите како составен дел од дополнителната исхрана и суплементација се добри за регулирање на метаболизмот.
- Хромот директно ја намалува желбата за рафинирани јаглехидрати.
- Алфа липоична киселина во улога на антиоксидант и есенцијален кофактор потребен за митохондријална функција, особено кај лица со дијабетес.
- Пиењето ладна вода е одличен предлог за согорување калории за нејзино загревање и апсорпција.
- Физичка активност е неопходна со цел да се создаде калориски дефицит кој ќе резултира со губење на тежината.
- Не морате да се оптоварувате со броење калории ако вашиот нутриционист ви помогне да ве одржува во негативен енергетски баланс и јадете храна со помала енергетска густина.

ДЕТОКС ДИЕТА НАСПРОТИ МЕДИТЕРАНСКА ДИЕТА

Детокс диетите се многу популарни диети чија намена е детоксикација на телото и намалување на телесната тежина. Но, главното прашање е колку често треба да се спроведуваат овие диети, колкав временски период и кога.

Генерално, при детокс диетите се препорачува пиење сокови во временски период од 3 дена, проследени со хипокалорична диета во следните четири дена со негативен енергетски баланс од 500 kcal/ден. Со примена на ваква диета доаѓа до побрзо губење на мускулна маса и вода,

намалено ниво на реактивни кислородни метаболити, помала загуба на антиоксидативен одговор на телото, може да резултира во губење на корисните бактерии во цревата и електролити, значителен јојо ефект. Медитеранската диета е една од најизбалансираните диети чија примена доведува до побрзо губење на тежината и масното ткиво, зголемено ниво на реактивни кислородни метаболити, поголема загуба на антиоксидативниот одговор на телото.
И двете диети имаат позитивни и негативни ефекти, затоа при нивно спроведување треба да се побара стручна помош која ќе ви помогне да направите правилен избор на диета, имајќи на ум дека квалитетот на јаглехидрати во овие диети е клинички значаен.

Несакани ефекти од диети со висока содржина на масти
Честопати, луѓето се одлучуваат без стручна помош да спроведуваат диети со висока содржина на масти или популарно наречена кетогена диета. Калориите од диетите со висока содржина на масти најчесто се распределени: 42 % масти, 16 % протеини и 42 % јаглехидрати.
Кога ќе се одлучите за ваков тип на диета имајте предвид дека диетата со висока содржина на масти има доста несакани ефекти, како што се: хепатални лезии од неалкохолен стеатохепатитис, значително намалена активност на оксидативна фосфорилација, индуцира оксидативно оштетување на митохондријална ДНК, хепаталното ткиво и протеините се 3-тирозин нитрирани, се индуцира нитро-оксидативен стрес и имаат големо влијание на развој на метаболистички компликации.
Има определени состојби за кои е наменет овој тип на диета, но за да се намалат несаканите ефекти или за да се превенираат горенаведените промени се препорачува задолжителна употреба на антиоксиданти и антипероксинитрити.

КАКО ДО ИДЕАЛНА ТЕЖИНА: ВИСОКОПРОТЕИНСКИ ДИЕТИ НАСПРОТИ ВИСОКОЈАГЛЕХИДРАТНИ ДИЕТИ?

КОЈА ДИЕТА ГО ДАВА ИДЕАЛНИОТ РЕЗУЛТАТ БЕЗ ДА СЕ НАРУШИ ВАШЕТО ЗДРАВЈЕ?

Ова се најчестите прашања кои ги поставуваат нашите клиенти. Честопати се експериментира со различни диети, понекогаш се постигнува вистинскиот резултат, но со несакани последици или јојо ефект каде ги враќате изгубените килограми и уште некој килограм плус.
Затоа првиот чекор кој треба да се направи е правилен избор на диета. Всушност, диета која е персонализирана и периодизирана во зависност од потребите, здравствената состојба, антрополошките и биохемиските маркери на клиентите.

Најчесто се препорачуваат високопротеински диети (40 % јаглехидрати, 30 % масти, 30 % протеини) и високојаглехидратни диети (55 % јаглехидрати, 30 % масти, 15 % протеини). Како извори на јаглехидрати најчесто се полнозрнестите житни растенија, легуминози, овошје, зеленчук, извори на масти се растителните масла и јатки, додека извори на протеини кои се користат во диетите се посното црвено месо, риба, пилешко, јајца, немасните млечни производи.

И двете диети даваат значително подобрување во однос на намалување на тежината 9,8 % наспроти 9,3 %, индексот на телесна маса, крвниот притисок, ХОМА-ИР индексот. Примената на високопротеинска диета може да резултира со значително подобрување на ситоста, маркерите на инсулинска сензитивност и β-клеточната функција, оксидативен стрес, липидна пероксидација, инфламаторни цитокини, ЦРП, адипонектин, зголемување на грелин GLP-1, намалување на БНП, но доведува до послаба липолиза и зголемена загуба на калциум во урина.

При примена на високопротеинската диета од големо значење е утврдување на критичниот параметар, т.е. утврдување на маргинално ниво на протеини кои го модулираат оксидативното оштетување (33-44 % протеин). Поголема содржина на протеин (> 45 %) индуцира оксидативно оштетување во мозокот (липидна пероксидација или оксидација на протеини), може да влијае на развој на артериосклероза преку зголемување на оксидативниот стрес преку редукција на активноста на супероксид дисмутазата! Дополнително како нуспојава е генерирањето големи количества на киселини (фосфати и сулфати) – калциурија!

Затоа, поради горенаведените предности и недостатоци, диетата треба да биде добро оптимизирана, индивидуализирана (скроена за потребите на клиентот) и периодизирана, проследена со ергогена помош со цел да се намалат несаканите ефекти и да се добие посакуваниот резултат.

виш научен соработник д-р Драгица Зенделовска
ONE HOSPITAL
НАДВОРЕШЕН СОРАБОТНИК ОД ОБЛАСТА НА НУТРИГЕНОМИЈАТА

НЕГУВАНИ СТАПАЛА

Во летниот период кога најчесто носиме отворени чевли и влечки, негата на стапалата станува уште позначајна. Честопати се случува да нанесуваме крем на цело тело и да ги занемариме стапалата, кои ги сметаме за помалку важни. Испуканите пети, погрешно скратените нокти или, пак, габичните инфекции на стапалата не само што претставуваат естетски проблем, туку може да ви создадат здравствени проблеми и болки.

ШТО ТРЕБА ДА ПРАВИТЕ ЗА УБАВИ И ЗДРАВИ СТАПАЛА:

- додека нанесувате крем за сончање, не занемарувајте ги стапалата;
- додека шетате на плажа или, пак, покрај базен, секогаш носете влечки и избегнувајте да газите со боси нозе. Особено треба да бидат повнимателни луѓето со дијабетес, бидејќи дури и најмала исеченица може да доведе до инфекција која може да создаде сериозни здравствени проблеми;
- со зголемување на температурите, како целото тело така и стапалата се потат повеќе, со што се зголемува можноста за добивање габични инфекции околу пределот на прстите. Затоа, доколку се носат затворени чевли, потребно е да бидат од материјал преку кој стапалата ќе може да дишат и да се носат памучни чорапи;
- поради поголемото време кое го поминуваме во пешачење со отворени обувки, можно е да се појави ствднување на ткивата на стапалата, по што може да се појават пукнатини и калуси. Редовното негување и хидратација на стапалата ќе помогнат за спречување на овие појави;
- пред каква било нега на стапалата, секогаш внимавајте опремата што ја користите да биде чиста и стерилизирана;
- ноктите имаат големо значење за здравјето на стапалата. Внимавајте тие да бидат уредно и рамно исечени, што ќе го намали ризикот од инфекции.

Пределот на петата е покриен со специјално масно ткиво кое е подредено во делови за да може да го носи сиот товар на телото. Со тек на време ова ткиво се троши, губејќи ја својата карактеристика на носивост и може да создава болка. Токму поради оваа причина, при купување обувки внимавајте делот наменет за петата да биде мек. Секогаш кога ги негувате вашите стапала одвојте време за масирање само на петата – покрај тоа што ќе ја омекне кожата, ќе направи да почувствувате релаксираност на стапалата.

Не оставајте ги стапалата влажни

Особено во летниот период е препорачливо стапалата секој ден да се измијат со млака вода и сапун, по што треба да бидат добро исушени. Не оставајте да се исушат сами, бидејќи влажноста секогаш носи поголем ризик од појава на габични инфекции.

За непријатниот мирис, инфицирана и оштетена кожа на вашите стапала, тврди и испукани пети, консултирајте се со вашиот BETTY фармацевт и пронајдете го најсоодветното решение за нега на вашите стапала.

Бонус BETTY совет

Во домашни услови може да си подготвите пилинг за вашите стапала од само две состојки: шеќер и маслиново масло. Потребно е да измешате две лажици шеќер и три лажици маслиново масло. Посветете поголемо внимание на деловите кои изгледаат подебели и онаму каде што кожата е груба. Откако ќе ги истриете вашите стапала со овој пилинг, хидрирајте ги со крем и обујте чорапи кои ќе ги носите барем еден час. Доколку еднаш во неделата практикувате пилинг за вашите стапала, лесно ќе го отстраните мртвиот слој на клетки и тврдата површина, со што ќе го постигнете мазниот, негуван изглед. Имајте на ум дека и вазелинот е уште едно одлично средство за нега кое ги прави стапалата меки и мазни.

Нови тераписки можности за лекување на дијареа, атопичен дерматитис и дисбиоза од различен причинител

Малку е познато дека дигестивниот тракт, освен основната улога во варење на хранливите материи, е место каде се наоѓаат 70% од вкупниот број имунолошки клетки на организмот кои активно комуницираат меѓусебно и со цревната микробиота, одредувајќи начин на кој ќе се избориме со микроорганизмите и со другите патогени фактори.

Акутната дијареа е често пореметување и денес како тераписко решение најмногу се користат пробиотици, меѓутоа, потребни се неколку дена нивна употреба пред очекуваниот ефект на лекување. Антибиотиците се лекови за кои често неоправдано посегнуваме, бидејќи акутната дијареа е најчесто од вирусно потекло. Лоперамид е добар лек, ама и многу опасен, бидејќи го намалува мотилитетот на цревата, па со тоа го забавува исфрлањето на патогените од организмот. Како погодно решение за терапија на дијареата се наметнуваат ентеросорбенсите.

Хидролизиран лигнин (Filtrum®) е моќен и ефикасен ентеросорбенс, бидејќи за себе ги врзува големиот број различни супстанци (ендо и егзотоксини, вируси, паразити, бактерии и нивните метаболити). Не ја оштетува слузницата на дигестивниот тракт, односно нема катарактичен ефект често присутен кај употребата на активниот јаглен, не е токсичен и во потполност се екскретира од организмот по пат на фецес за 24 часа. Во голем број на случаи доаѓа до брзо и потполно запирање на дијареата, без оглед на причинителот. Поради својата ефикасност може да се користи и во детоксикација од алкохол.

Комбинацијата од хидролизиран лигнин и лактулоза (Salapon®) е погодна за терапија на атопичен дерматитис и гастроинтестинални пореметувања.

Лактулозата е природно влакно, пребиотик, кое ги храни Бифидо и Лактобацилус, инаку вообичаени и посакувани бактерии во нашиот дигестивен тракт. Исто така, индиректно го модулира имунолошкиот одговор и ја намалува можноста за настанување алергиски реакции. Поради тоа, комбинацијата од хидролизиран лигнин и лактулоза може да ги подобри симптомите на:

- Интестинална дисбиоза: чувство на "лошо варење" на храната, неуредно цревно празнење, чувство на подуеност и тежина во стомакот, синдром на иритабилно црево, диспепсија.
- Атопичен дерматитис, алергија на храна и генерално склоност кон алергии.
- Може да се користи и во детоксикација на организмот, како и за подобрување на квалитетот на кожата.

Се препорачува употреба во континуитет 14-21 ден. Доколку е потребно, терапијата може да се повтори.

Проф. Др. Калина Гривчева Старделова
Гастроентерохепатолог
Клиника за гастроентерохепатологија
Клинички центар Скопје

SALAPON® ја регулира цревната микрофлора и ги отстранува штетните супстанци од дигестивниот тракт

355 мг хидролизиран лигнин
120 мг лактулоза

- Во терапија на атопичен дерматитис
- Ја поправа интестиналната дисбиоза
- Детоксикација на организмот за 21 ден
- Подобрува квалитет на кожа
- Стимулира раст на Бифидус и Лактобацилус бактерии
- Подобрува имунитет
- Ублажува симптоми на болеста
- Потполно природен

FILTRUM® брзо ја отстранува дијареата без оглед на причинителот

400 мг хидролизиран лигнин

- Делува на сите причинители на дијареа
- 1000 пати е поефикасен од активниот јаглен
- Делува локално (не се апсорбира)
- Не ја оштетува слузницата на ГИТ
- Безбеден – може да се користи кај деца

НЕ ФРЛАЈТЕ ГИ КАПАЧИЊАТА ОД ПЛАСТИЧНИТЕ ШИШИЊА

За време на летниот распуст децата избегнуваат да прават работи кои асоцираат на класично училишно учење. Еве неколку начини како можете учењето да го претворите во забава.

На поголемо парче хартија/картон запишете ги буквите од азбуката. На друга страна издвојте ги пластичните капачиња од шишињата и на секое капаче напишете по една буква од азбуката. Поклопете ги буквите на картонот со едно капаче со буква. Направете список од зборови, по што вашето дете ќе треба да ги создаде зборовите со помош на капачињата од импровизираната табла со букви. Со оваа игра не само што ќе му помогнете на вашето дете полесно да ги научи буквите, туку можете да го збогатите и неговиот речник со нови зборови. На истиов начин може да ги напишете броевите од 0 до 9, доколку сакате вашето дете да ги научи бројките. Доколку ги вметнете и интерпункциските знаци, ова ќе биде одличен начин за учење основни математички задачи.

Доколку вашето дете е мало за учење букви и броеви, започнете со учење на боите.

На голема хартиена површина направете кругови и обојте ги во различни бои. На горниот дел од пластичните капачиња залепете самолеплива хартија во боја. Научете го вашето дете да ги препознава боите со тоа што секој пат кога ќе му дадете едно капаче, тоа ќе го смести точно во бојата на која ѝ припаѓа од хартијата.

Пластичните капачиња може да ви служат и како палета. Како? Залепете неколку пластични капачиња на пластична чинија, или, пак, парче картон. На тој начин вашето дете ќе има можност да ги меша темперните бои засебно, со што капачињата ќе овозможат боите да не се прелеваат една во друга.

ОД КАРТОН НА ТОАЛЕТНА, ДО ХЕЛИКОПТЕР

Покрај многуте креативни начини со кои може да создадете интересни играчки за вешто дете, од картонот на тоалетната хартија може да направите и хеликоптер. Сè што ви е потребно се неколку дрвени стапчиња од сладолед и картон од тоалетна хартија.

Со помош на скалпел направете два прецизни отвора на картонот од тоалетната хартија во ширина на стапчињата од сладолед. Вметнете ги стапчињата или, пак, доколку сакате да бидат постабилни, може и да ги залепите. Затворете го предниот дел од картонот со помош на хартија и на него залепете друго стапче од сладолед кое претходно ќе го пресечете на половина.

За задниот дел на хеликоптерот, искористете друг картон од тоалетна хартија кој ќе го поделите на два дела и ќе го залепите во форма на крило. Потоа картонскиот хеликоптер можете да го обоите заедно со вашето дете.

Картонот од тоалетната хартија може да ви послужи и за оформување разни ликови од цртаните филмови, животни или, пак, замислени куклички. Искомбинирајте го картонот со обоени самолепливи хартии или, пак, обојте го со помош на боички.

BioGaia™

Lactobacillus reuteri Protectis
Пробиотски капки

5 капки
дневно

БиоГаја ПроТектис капки е граничен производ што содржи Lactobacillus reuteri Protectis кој помага во возобновување на природниот баланс во цревата и одржување на истиот.
Се користат како безбеден и докажан пробиотик кај деца вклучувајќи ги новороденчињата како и прематурните новородени деца.
Капките се користат за:

- Одржување на нормалниот цревен микробиот посебно кај децата родени со Царски рез
- Инфантилни колики(грчеви), регургитации, констипација, функционална абдоминална болка
- Го намалува ризикот од појава на некротизирачки ентероколитис
- Дополнителна терапија на антибиотското лекување
- Подобрување на имунитетот
- Спречување на појава на егзема
- Го намалуваат присуството на helicobacter pylori

BiogaiaDropsAdv_NMK_05.2020_06

ewo pharma Евофарма АГ - Претставништво Скопје
Ул. Антон Попов бр.2-3, 1000 Скопје
Тел: 02/5113599 | e-mail: info@ewopharma.mk

BioGaia

Пред употреба внимателно да се прочита упатството. За индикациите, ризикот од употреба и несаканите дејства на граничниот производ, консултирајте се со лекар или фармацевт.

медитација

храна за секое тело и ум

- Работам на себе...
- Да се поврзам со себе...
- Потребно ми е време за себе...
- Комплетно сум со себе...

Сите горенаведени фрази се само дел од она што секојдневно барем по еднаш ќе го слушнеме од нашите колеги, пријатели, па дури и од самите себе.

Зошто е потребно да имаме време за себе?

Затоа што доколку не можеме да се „снајдеме“ со нашето постоење, нашата внатрешна комуникација, нашите мисли, емоции и чувства, тогаш сè друго што правиме во животот успева или не успева по некоја случајност!

Зошто?

Одговорот е многу едноставен:

Кога нашиот фокус е комплетно насочен нанадвор, а не навнатре (кон себе), тогаш сите надворешни фактори влијаат на нашето расположение. Како?

Повторно, одговорот е многу едноставен:

- Среќна сум затоа што добив порака од мојот сакан...
- Не сум среќна, затоа што на шефот не му се допадна мојата работа...
- Се чувствувам без енергија, затоа што работев на проект со негативни луѓе...
- Колку би била радосна ако овој викенд го поминев со мојата омилена

КАНОИЛ® БИО

2000 mg CBD

ЈА ПОДОБРУВА ФУНКЦИЈАТА НА:

- Имуниот систем
- Кардиоваскуларниот систем
- Нервниот систем

20% CBD масло

БЛАГОСОСТОЈБА ОД ПРИРОДАТА

100% ПРИРОДНО

НЕМА ПСИХОТРОПНО ДЕЛСТВО

РеплекФарм

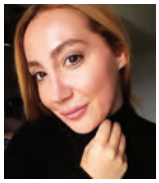
Пред употреба внимателно да се прочита упатството! За индикациите, ризикот од употребата и несаканите дејства на граничниот производ консултирајте се со Вашиот лекар или фармацевт.

личност...
И ред други работи.
Што правиме во ваквите ситуации?
Зависиме од другите.
Зошто?
Затоа што мислиме и креираме потреба друг да нѐ направи среќен/а и на тој начин допуштаме сите надворешни фактори да го контролираат нашиот ум!
Но, има едно нешто на што забораваме...
Ако ја зацврстиме нашата волја/храброст и верба, тогаш ќе научиме дека умот нема да управува со нас според околностите, туку ние ќе го управуваме него.
А, најдиректниот начин за тоа е магичната алатка на многу одговори – МЕДИТАЦИЈА.
И нема да должиме многу за она што е медитација, бидејќи никогаш не учиме од искуствата на другите, туку за да креираме мислење потребно ни е наше искуство.

нашиот ум секогаш ќе верува во сè што ние ќе му го кажеме. нахранете го со верба, нахранете го со вистина, нахранете го со љубов... медитацијата н è храни токму со овие работи.

Но, доколку имате интерес и би сакале да се обидете, тогаш топло препорачувам да се впуштите во тоа искуство, бидејќи единствено нешто што би можело да се случи е да сте во добивка.
А каква добивка?
Добиваме бистар и фокусиран ум, добиваме мир и спокој во душата и, пред сè, добиваме комплетна трансформација на самите себе, а најважното за кое стануваме свесни е тоа дека НЕ СМЕ ТЕЛОТО, А НЕ СМЕ НИ УМОТ!
Ја дознаваме вистината за тоа кои сме и што сме! Стануваме свесни и живееме во сегашноста, наместо во иднината или во минатото.
Често ја слушаме фразата:
„Живеј тука и живеј сега". Но, дали знаете дека за таа фраза е потребно многу практика – сè додека не стане дел од нас. И доколку се нафатите на оваа трансформација и запознавање на себеси од корен, не очекувајте нештата да се променат преку ноќ, не го избрзувајте умот, но немојте ниту да го забавувате.
Кога велиме за една нација/население/место дека е добро едуцирано?
Кога сите жители посетуваат училиште, какво било – се едуцираат. Тие тоа го прават секојдневно, сè додека тоа не стане дел од нивниот начин на живот – и потоа веќе станува потреба. Само тогаш за едно население велиме дека е едуцирано население.
Дали знаете дека истото се случува и со нашиот ум!?

Кога ќе научиме да го храниме со потребната „храна" што ние ја создаваме: среќа, љубов, мир, благодарност, здравје и чиста мисла, тогаш велиме дека тој ум е едуциран. Сите клетки во нашето тело тогаш се едуцирани и работат за нас, не против нас.
Токму за тоа помага медитацијата.
Не велиме дека кога би практикувале медитација секогаш сè би било како „подмачкано", но тогаш би биле свесни дека оние „бубачки" кои најчесто се создадени од нашиот ум се во наша продукција. А кога сме свесни, можеме многу полесно да пристапиме на тоа што е создадено од наша страна.



Сара Сековска
јога инструктор

ПРИРОДНИ
ВИТАМИНИ
www.synevit.net
02 3225 843

SHARK CARTILAGE 750mg

SYNERGY

ЗА ПОМАЛКУ БОЛКА И ЗГОЛЕМЕНА ПОДВИЖНОСТ НА ЗГЛОБОВИТЕ

- **Екстракт од рскавица од ајкула содржи хондроитин сулфат и глукозаминоглукани.**
- **Ублажува воспалителни процеси на зглобовите при ревматски артрит, остеоартрит, артрози и метеопатски промени.**
- **Ја храни и одржува рскавицата**
- **Го намалува отокот и воспалението на зглобовите**
- **Долготрајно ја ублажува болката**
- **Ја зголемува подвижноста на зглобовите**
- **Начин на употреба: 1-2 капсули во период од 2-3 месеци**

Откријте каков пријател за патување сте?

1. КОГА РАЗГЛЕДУВАТЕ АВИОНСКИ КАРТИ ИЛИ ПОНУДИ ЗА ПАТУВАЊЕ, ВИЕ:

А) чекате да се намалат цените
Б) долго време истражувате и се двоумите помеѓу повеќе опции
В) не се мислите долго; или веднаш се одлучувате или оставате некој друг да одлучи за вас

2. ЗА СЕКОЕ ПАТУВАЊЕ ВИЕ СЕ ПОДГОТВУВАТЕ:

А) брзо и практично, со многу малку алишта во куферот
Б) правите детален список и стравувате да не заборавите нешто
В) ги прашувате вашите пријатели што ќе носат

3. ИДЕАЛЕН ОДМОР ЗА ВАС ЗНАЧИ:

А) во викендица со вашето семејство
Б) во луксузен ресорт со пријатели
В) на планина

4. ДОКОЛКУ НЕКОЈ ВИ ПОДАРИ АВИОНСКА КАРТА СО КОЈА МОЖЕ ДА ОДИТЕ ОНАМУ КАДЕ ШТО ЌЕ ПОСАКАТЕ, ВИЕ БИ ИЗБРАЛЕ:

А) некоја далечна тропска дестинација
Б) која било европска држава каде што ќе можете да шетате по цели денови
В) не е важно каде, важно е да одите со саканата личност

5. ГОЛЕМИТЕ РЕСОРТИ ЗА ВАС ПРЕТСТАВУВААТ:

А) опција за која не вреди да се плаќа голема сума пари
Б) комфор и безбедност
В) златен кафез

6. ОДЕЊЕТО ОДМОР ПОТПОЛНО САМ:

А) потполно небезбедна ситуација
Б) никогаш не сте биле, но можеби би пробале
В) здодевен одмор

7. ДОКОЛКУ НА ОДМОР НЕКОЈ ВИ ПОНУДИ НЕКОЈА ОД ЦЕЛОДНЕВНИТЕ ЕКСКУРЗИИ ЗА ПОЛОВИНА ЦЕЛА ОД ОСТАНАТИТЕ ПОНУДИ:

А) ќе ви биде сомнително и ќе поставите 10 прашања
Б) нема да ја прифатите
В) зошто да не прифатите

8. КОГА СТЕ НА ОДМОР, НАЈМНОГУ ВИ ПРЕЧИ:

А) некој кој ве буди многу рано
Б) лоша услуга во хотелот каде што сте сместени
В) ништо не ви пречи

9. КАКО СЕ ХРАНИТЕ НА ОДМОР:

А) избегнувате луксузни ресторани
Б) го планирате секој оброк во текот на денот
В) кој мисли на храна кога има толку време за уживање

10. КОЛКУ ВРЕМЕ ВИ Е ДОВОЛНО ЗА ДА СЕ ОДМОРИТЕ:

А) една недела е сосема доволно
Б) онолку колку што ќе овозможат условите
В) никогаш доволно долго

11. КОГА СТЕ НА ОДМОР, ПОГОЛЕМИОТ ДЕЛ ОД ВАШЕТО ВРЕМЕ ГО МИНУВАТЕ ВО:

А) читање книга и одморање
Б) спортски активности
В) секакви забавни активности

12. ПРЕД ДА ОДИТЕ НА ОДМОР, ВАШЕТО РАСПОЛОЖЕНИЕ НАЈМНОГУ БИ СЕ УНИШТИЛО ДОКОЛКУ:

А) некој со кој патувате се откаже
Б) кога пристигнувате немате соба во која може да се сместите
В) не дозволувате ништо да го расипе вашето расположение

13. ПО ЗАВРШУВАЊЕ НА ОДМОРОТ:

А) едвај чекате да се вратите на работа
Б) не можете да се вклопите во секојдневните обврски
В) потребно ви е време за адаптација, но не е страшно

Ако имате најмногу одговори под А

Вие сте личност која ги забележува и најмалите детали и секогаш внимавате на сите работи кои може да ги расипат вашите планови. Тешко се приспособувате во нова средина и најчесто практикувате да патувате со луѓе кои ви се блиски и добро познати.

Ако имате најмногу одговори под Б

Иако не сте човек кој сака да ги планира сите свои активности, сепак, при изборот за годишен одмор сакате да бидете сигурни дека ќе ви биде комотно, ќе имате простор и за себе, но и за забава со вашето друштво. Најчесто сте умерени во своите барања, што ве прави одличен избор за сопатник.

Ако имате најмногу одговори под В

Кога станува збор за патување вам ништо не ви претставува тешкотија, бидејќи сте многу флексибилна и приспособлива личност. Не сакате да се водите по одредени планови и сакате да уживате во спонтаните мигови што го прават секој одмор вреден за паметење.

JEKODERM *mast*

1 g маст содржи: рибино масло (Jecoris oleum) 250 mg

JEKODERM® маст

JEKODERM® маст се применува за постигнување на епителизација и нега на кожата.
Се препорачува за третман на:
-кожа изложена на штетни влијанија и после сончање;
-здрава, осетлива кожа ;
-иритација и јадеж ,особено на превоите, предизвикани со триење или прекумерно потење;
-иритација и црвенило на кожата на бебињата
-сува и испукана кожа

Пакување
25g.

Galenika a.d.
BEOGRAD

ШТО Е ЛАЈШМАНИОЗА?

Лајшманиоза е тешко паразитарно заболување кај кучињата предизвикано од едноклеточен паразит (протозоа), кое може да биде пренесено и на човек (зооантропоноза). Болеста е застапена во медитеранските земји, но со климатските промени ја има сè повеќе и во нашите краеви.

Преносители се разни хематофагни инсекти, како што се флеботомус и комарецот, кои преку цицањето на крвта од заразеното куче вршат пренос на друго неинфицирано животно. Докажано е и дека болеста може да се пренесе и преку плацентата на младите кучиња.
Времето на инкубација (периодот од инфестација до манифестација на симптомите) е со голем дијапазон и може да биде од 3 до 4 месеци, понекогаш и до 6-7 години. Болеста има неколку клинички облици зависно од состојбата на имунолошкиот систем на животното.
Симптомите некогаш се тешко препознатливи и болеста долго може да остане неоткриена. Клиничката слика е најразлична; кај кожниот облик воочливи се промени на кожата во облик на красти, првут, крвавење по кожата, зголемување на лимфните јазли, специфични промени околу очите (има облик на очила). Кај обликот каде се нападнати и внатрешните органи се забележува слабеење, слабост на задните екстремитети, зголемена жед и мокрење, покачена температура и друго.

Дијагнозата се поставува преку брзи теренски тестови и лабораториска дијагностика со методите Elisa; PCR.

Лекувањето е долготрајно и неизвесно со специјални препарати против лајшманија. Затоа најдобро е да се примени превентива, односно да не дозволиме преносителот – хематофагниот инсект да дојде во допир со кожата на миленикот. За таа намена на

Лајшманиоза – Кожна заразна болест која може да ви ја пренесе вашето миленичe

нашиот пазар има доста квалитетни препарати – репеленти. Исто така, корисно е да се напомене да се избегнуваат долги вечерни прошетки кога најмногу напаѓаат комарците и да се третира просторот околу живеалиштето со инсектицид.
Во светот постојат и вакцини против лајшманиоза, кои во моментов не се регистрирани и достапни во нашата држава. Што се однесува до хуманата лајшманиоза, годишно на светско ниво заболуваат околу 2 милиони луѓе, од кои најголемиот број манифестираат кожен облик. Болеста успешно се лекува со специјални третмани, доколку е поставена правовремена дијагноза.

Често пати, за жал, во неможност да помогнат во лекувањето на оваа тешка паразитарна болест кај кучињата, докторите по ветеринарна медицина се принудени да спроведат најнепосакувана процедура – еутаназија на животното. Оттаму уште еднаш апелот, преку примена на репелентни средства да ги заштитиме нашите домашни миленици.

Кастрација – стерилизација

ЗОШТО МОЕТО КАСТРИРАНО КУЧЕ СÈ УШТЕ ГО ИНТЕРЕСИРААТ ЖЕНКИ И ЗОШТО МОЕТО СТЕРИЛИЗИРАНО ЖЕНСКО КУЧЕ СÈ УШТЕ ПРИВЛЕКУВА МАЖЈАЦИ?

Со кастрацијата се намалува нивото на тестостерон, но нисокото ниво на тестостерон не ја отстранува сексуалната желба. Тоа е затоа што циркулаторниот (хормонот кој е веќе пуштен во организмот) тестостерон кај младите кутриња предизвикува трајни промени во мозокот. Овие промени доведуваат до зголемено мокрење на површините, зголемено истражување на околината, парење.
Хормоните не се чистат од телата на кучиња веднаш по операцијата и тие се активни подолго време во организмот. Има случаи каде некои машки кучиња сè уште можат да импрегнираат женки, односно да ги оплодат помеѓу четири до шест недели откако биле кастрирани. Поради тоа, неопходно е да се раздвојат машките од женски кучиња за таа временска рамка.
Желбата за парење кај стерилизираните женски кучиња е поизразена кога овариохистеректомијата е извршена кога се повозрасни. Самите јајчници може да бидат ектопични или „фино расфрлани“ во масното ткиво, па со отстранувањето на едните функцијата ја преземаат другите. Со време атрофираат и тие. Во некои случаи, здравствената состојба може да предизвика вашето куче да мириса малку како куче во фаза на парење.
Кои медицински состојби го предизвикуваат ова? Можна инфекција на мочниот меур, инфекција на грлото на матката или вулвата или случај на вагинитис. Во некои случаи, аналните кеси може да бидат виновни. Сите овие услови понекогаш можат да направат женско куче да биде привлечно за мажјаците. Причините сè уште не се јасни.

Јулијана Милкова
ДОКТОР ПО ВЕТЕРИНАРНА МЕДИЦИНА
ВЕТЕРИНАРНА АМБУЛАНТА КАСПЕР-15 ДУО

ХОРОСКОП Август

ОВЕН 21.03–20.04

Во текот на овој месец ќе имате многу позитивни резултати како на професионално поле, така и на вашата здравствена состојба. Доколку во изминатиов период ве мачеа одредени заболувања, сега конечно ќе почувствувате олеснување. Доброто здравје ќе влијае и на вашата психичка состојба, со што ќе се чувствувате многу поенергични.

БИК 21.04–20.05

Како вистински гурман во зодијакот, летото е вистински предизвик за вас. Имајте балансирана исхрана и потрудете се да внесувате повеќе течности во текот на денот. Иако ѕвездите ви ветуваат добро здравје, сепак, имајте на ум дека е потребно да ги следите малите заболувања, со цел да ги избегнете сериозните здравствени проблеми.

БЛИЗНАЦИ 21.05–20.06

Доколку во последниот период забележувате тешкотии при фокусирање, разгледајте ја можноста за дополнителен внес на витамини и минерали. Бидете претпазливи и следете ги знаците кои ви ги праќа вашето тело. Дел од припадниците на овој знак може да имаат проблеми со одредени кожни инфекции.

РАК 21.06–20.07

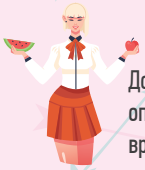
Особено првите денови од овој месец ќе зрачите со ентузијазам, позитивност и енергичност. Ве очекува период во кој ќе бидете исполнети и продуктивни. За да ја зачувате добрата здравствена состојба, внимавајте на најчувствителниот дел од вашето тело – дигестивниот систем. Избегнувајте ги стресните ситуации кои придонесуваат за намалување на вашиот апетит.

ЛАВ 21.07–21.08

Не грижете се за заболувањата со кои се соочувавте во минатото, бидејќи ве очекува период со одлична здравствена состојба. Вложете се во нештата кои ве исполнуваат, како прошетките во природа, создавањето заеднички спомени со најблиските и спортските активности. Уживајте во летото и искористете го максимално за „полнење на батериите“.

ДЕВИЦА 22.08–22.09

Во вториот дел од август е потребно да обрнете поголемо внимание на вашиот имунитет и подготвени да ја пречекате сезоната на грипови. Доколку сте од оние кои страдаат од хипертензија или од одредени болести поврзани со кардиоваскуларниот систем, не пропуштајте ги редовните контроли кај вашиот лекар.



ВАГА 23.09–22.10

Доколку изминатиот период сте се опуштиле во поглед на исхраната, време е да направите нешто позитивно за себе и да воведете нов ред за здрав режим. Искористете го летниот период за внесување поголема количина овошје и зеленчук. Не заборавајте дека голем дел од проблемите со вашето здравје може да произлегуваат од лошата храна.

СКОРПИЈА 23.10–22.11

Не паничете за малите здравствени проблеми со кои би можеле да се соочите овој месец. Оние со имаат хронични заболувања потребно е да ги преземат безбедносните мерки и да ја следат својата состојба. Ве очекува активен период, како на професионално така и на емотивно поле.

СТРЕЛЕЦ 23.11–20.12

Ништо не е повредно од вашиот душевен мир. Затоа, овој месец посветете се повеќе на нештата кои ве исцрпувале емотивно, дружете се со позитивни луѓе и разгледајте ги своите грешки. Непријатното чувство кое ви создава тешкотии во секое поле на животот отстранете го за да го задржите вашето ментално здравје.

ЈАРЕЦ 21.12–19.01

Месечниот хороскоп ве советува да престанете со нездравите навики кои штетат на вашето здравје. Јадењето премногу зачинета храна, доцните вечери и големиот внес на газирани пијалаци се многу штетни за вашиот дигестивен систем. Синхронизирајте го своето тело со својот ум и големите планови кои ги креирате за вашиот професионален живот адаптирајте ги и на приватно поле. Брзиот темперамент ќе ви биде многу корисен за некаква спортска активност.

ВОДОЛИЈА 20.01–18.02

Постојаното чувство на изнемоштеност и замор можете да го елиминирате со одредување период во денот кога ќе бидете посветени само на себе. Оставете дел од обврските да почекаат и не создавајте си дополнителен стрес доколку не стасате навреме со дел од нив. Ве очекува период со добра здравствена состојба, дел од припадниците на овој знак може да се соочат со несоница.

РИБИ 19.02–20.03

Ве очекува период во кој ќе зрачите со позитивна енергија и страст кон животот! Во првиот дел од месецот ќе бидете многу активни на професионално поле, додека во вториот дел ќе почувствувате потреба од одмор. Генерално, ве очекува период со добра благосостојба која е потребно да ја зачувате.

БИТОЛА
Аптека Виола
047-222-235
Аптека Нео Фарм
047-224-301
Аптека Фарм-Здравје
047-223-039
Аптека Фарм-Здравје 2
047-242-039

ДЕМИР ХИСАР
Аптека Дехи Фарм
047-276-644

ГЕВГЕЛИЈА
Аптека Нима
034-214-562

ГОСТИВАР
Аптека Ботаник
042-211-413
Аптека Дити Фарм
042-212-164
Аптека Микрофарм
042-371-622
Аптека Про-Фарм
042-213-132
Аптека Вивалек 4
042 313496
Аптека Дити Фарм 3
042 622 888

ГОСТИВАР С.ЧЕГРАНЕ
Аптека Мед-фарм
042 321 363

ГОСТИВАР С. ДОБРИ ДОЛ
Аптека Гениус-Фарм
042-311-229

ГРАДЕЦ
Аптека Алби Фарм
071-822-270

КАВАДАРЦИ
Аптека Фармакон-Лек
043-411-891
Аптека Фарманеа
043-550-900

КИЧЕВО
Аптека Херба 1
045-223-978
Аптека Херба 2
045-261-265
Аптека Блина
045-222-550

КОЧАНИ
Аптека Фитомед
033-273-805
Аптека Хигија Фарм
033-271-522

КР. ПАЛАНКА
Градска аптека Крива Паланка
031-375-012

КРИВОГАШТАНИ
Аптека Мента Фарм 4
048-471-987

КУМАНОВО
Аптека Адонис
031-411-098
Аптека Дафина
031-413-977
Аптека Исидора
031-550-635
Аптека Камилица
031-550-603
Аптека Новалек
031-422-111
Аптека Фармалек
031-416-503
Аптека Филиз
031-416-700
Аптека Каисер фарм
078/452-702
Аптека Зани Фарм
031-445-434

НЕГОТИНО
Аптека Неготино
043-361-433
Аптека Неготино 1

НОВО СЕЛО
Аптека Здравје
034-522-279

ОХРИД
Аптека Био-Лек
046-260-580
Аптека Кавај
046-260-940
Аптека Пашоли
046-255-070
Аптека Планта
046-250-533
Аптека Хеледона
046-257-744

ПРИЛЕП
Аптека 2005 ВИВА ФАРМ
048-400-901
Аптека Биолек
048-416-208
Аптека Каракаш 1
048-414-722
Аптека Мента Фарм 1
048-422-551
Аптека Ортофарм
048-436-100

ПРОБИШТИП
Аптека Ема Фарм
032-482-666

РАДОВИШ
Аптека Филип Втори
071-945-549

РЕСЕН
Аптека Сигиа-Фарм Ресен
047- 454-360
Аптека Фарма-Лек-2005
047-452-553

С. ДОЛНО ПАЛЧИШТЕ
Аптека Лосионес Медика
044-391-025

СКОПЈЕ
Аптека Алое
02-2039-915
Аптека Амброзија Фарм
02-3224-399
Аптека Андреа Лек
02-3225-422
Аптека Вивалек 1
02-2617-740
Аптека Вивалек 2
02-2562-222
Аптека Вивалек 3 Црешево
02-2573-953
Аптека Голд Мун 2
02-2616-338
Аптека Голд Мун 5
02-2431-600
Аптека Голд Мун 7
070-269-866
Аптека Голд Мун 8
02-2666-840
Аптека Да-Јана-Фарм
02-2655-500
Аптека Дател Фарма
02-2612-536
Аптека Дна Анни Фарм 3
02-2445-935
Аптека Јасмин
02-2794-349
Аптека ЛАЈФЛАЈН
02-3075-576
Аптека Линцура
02-2434-600
Аптека Мак Фарм
02-3071-289
Аптека Макмедика
02-2031-082
Аптека Нела Фарм
076-407-000
Аптека Ника Фарм
02-2572-801
Аптека Ника Фарм 1
02-2545-111
Аптека Омега Фарм 1
02-3125-202
Аптека Омега Фарм 3
02-3114-086
Аптека Опиум
02-2440-335
Аптека Оскар лек
02-3132-227
Аптека ПавлоФарм
02-2467-589
Аптека Полин
02-2432-002
Аптека Регина
02-2622-205
Аптека Сара Фарм 1
02-2792-880
Аптека Сара Фарм 3
02-3220-049
Аптека Сара Фарм 4
02-3113-129
Аптека Сарај Фарм
02-2057-069
Аптека Стем
02-3176-335
Аптека Дател Фарма Центар
075 265 564

ШТИП
Аптека Биолек
032-391-777
Аптека Дијана
032-392-707
Аптека Здравје1
078 264 148
Аптека Здравје 2
078 264 141
Аптека Медифарм
032-394-143
Аптека Радолек
032-380-190

СТРУГА
Аптека Бела-Дона
046-786-750
Аптека Хамамелис
046-702-706

СТРУГА С.ВРАНИШТА
Аптека Хамамелис 2
046-702-706

СТРУМИЦА
Аптека Вербена
034-551-031
Аптека Жанина
034-346-972
Аптека Жанина 2
079-273-700
Аптека Панацеа
034-320-395
Аптека Фармака
034-322-251

ТЕТОВО
Аптека Градска Тетово
044-334-425
Аптека Еликсир
070-887-393
Аптека Херба
044-335-145
Аптека Андол-Г
044-347-049
Аптека Биофарм
044-344-292
Аптека Витал Фарм
071-536-614
Аптека Душица Фарм
044-451-002
Аптека Медика
044-339-466
Аптека Лосионес Медика Фарм 1

ТЕТОВО С. ПИРОК
Аптека Сано Фарм
044-371-579

ТЕТОВО С. ТЕАРЦЕ
Херба Фарм 2
071-224-827

ТЕТОВО, С. ВРАТНИЦА
Аптека Мена Фарм
078-415-079

ВЕВЧАНИ
Аптека Бела – Дона
070 -362 -210

ВЕЛЕС
Аптека Жива Фарм 1
043-235-121
Аптека Жива Фарм 2
043-251-005
Аптека Жива Фарм 3
043-230-121
Аптека Жива Фарм 4
043-225-255
Аптека Жива Фарм 5
078-371-585
Аптека Магна Фарм 2
043-211-499

ВИНИЦА
Аптека Арка
033-362-685
Аптека Арка Нова
033-364-685

ЗА ОДМОР БЕЗ ПРОБЛЕМ - НЕ ОДЕТЕ БЕЗ **СИНОПЕН**

Synopen®

против АЛЕРГИСКИ РЕАКЦИИ НА КОЖА и КАСНУВАЊЕ ОД ИНСЕКТИ.
со СМИРУВАЧКО и БРЗО ДЕЈСТВО (5-10 минути од примената).

PLIVA
Членка на групацијата Teva

ПЛИВА дооел Скопје, Никола Парапунов бб, Скопје тел/факс: 02 3062 702 MK/SYPN/19/0001

ПРЕД УПОТРЕБА ВНИМАТЕЛНО ДА СЕ ПРОЧИТА УПАТСТВОТО!
ЗА ИНДИКАЦИИТЕ, РИЗИКОТ ОД УПОТРЕБА И НЕСАКАНИТЕ ДЕЈСТВА НА ЛЕКОТ КОНСУЛТИРАЈТЕ СЕ СО ВАШИОТ ЛЕКАР ИЛИ ФАРМАЦЕВТ

NATURA THERAPY

Купи здравје од природата!

ПАКЕТ ПОНУДИ

2+1 ГРАТИС!

за само
2.380 ден.

~~1.990 ден.~~
1.790 ден.

за само
1.990 ден.

instagram.com
@naturatherapy.mk

070/230-720
www.naturatherapy.mk

facebook.com
/naturatherapy.mk