



ДЕРМАТОФИБРОМИ

СТРЕСОТ КАЈ  
МЛАДИТЕ

ЕДЕН СРЕЌЕН  
ОСТРОВ

КАТАРАКТА

Домашен  
леден  
чај

МЛАДИОТ ФУДБАЛЕР  
ЕННУР ТОТРЕ



# Sinedol gel

1.

ја спречува  
коагулација на крвта  
при спортски  
и друг вид на повреди.

2.

го забрзува продирањето  
на хепаринот низ кожата,  
со што се зголемува  
неговиот ефект.

3.

го забрзува  
зараснувањето  
и обновувањето на  
оштетената кожа.

## Sinedol се употребува за:

- третирање на спортски и друг вид на повреди предизвикани од дејство на тапа сила врз мускулите, тетивите, синовијалната обвивка, лигаментите и зглобовите.
- третман на нарушувањата на периферните вени, како и тромбофлебитис и проширени вени со последователни промени на кожата.
- акутна невралгичка болка и воспаленија во пределот на зглобот на рамото.

 **Hemofarm**  
STADA GRUPA

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

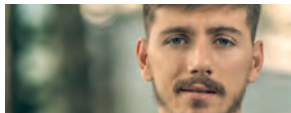
## ДЕРМАТОФИБРОМИ

# 04.



## МЛАДИОТ ФУДБАЛЕР ЕННУР ТОТРЕ

# 10.



## СВЕТСКИ ДЕН НА ХЕПАТИТИС

# 24.



## КАТАРАКТА

# 06.



## ДОМАШЕН ЛЕДЕН ЧАЈ

# 16.



## ГРАНЧЕ ПРОТИВ КОМАРЕЦ

# 27.



## ЦЕЛУЛИТ

# 08.



## СТРЕСОТ КАЈ МЛАДИТЕ

# 20.



## ЕДЕН СРЕЌЕН ОСТРОВ

# 30.



**ИМПРЕСУМ** Главен и одговорен уредник: М-р по фармација Јована Узелац | Шеф на редакцијата: Есин Зекир | Уредник на фотографија: Ленче Наумовска | Ликовно-графички | Уредник: Ленче Наумовска  
Соработници | Славица Тренгоска | дипл. фармацевт Александра Тасева | д-р. Марија Перовска | спец. д-р Коста Цветковиќ | Бранко Попоски  
проф. д-р Слаѓана Ангелкоска | д-р Наум Трленоски | Лектура и коректура: Ивана Коцевска | Превод: Ардита Зулфиу  
Издавач: Феникс Фарма ДООЕЛ Скопје ул. „Јадранска магистрала“ бр. 31, 1000 Скопје  
Техничко уредување: Идеа Лаб ДЕ ДОО | Маркетинг: bettymkd@phoenixpharma.com.mk | Печати: ЕВРОПА 92, ул. Крижевска бр.52, 2300 Кочани  
Фотографија на насловна страница: Кристијан Теодоров | фотографии: Depositphotos, ако не пишува поинаку | Илустрации: Freerik, 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 никој 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 рекламните во списанието, правните субјекти чиј 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 севкоја одговорност од мочна 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 примените текстови, фотографии и интернет поштата. ISSN 1857-9175



СОДРЖИНА

www.betty.mk

# ДЕРМАТОФИБРОМИ

**ДЕРМАТОФИБРОМИТЕ СЕ БЕНИГНИ ТВОРБИ НАД ПОВРШИНАТА НА КОЖАТА КОИ МОЖЕ ДА НАСТАНАТ КАКО РЕЗУЛТАТ НА ВЛИЈАНИЈА ОД НАДВОР ИЛИ ОД ВНАТРЕ НА ТЕЛОТО.**

Повреди, воспалителни процеси и слично се најлесните причинители за појавата на овие кожни творби. Тие варираат по големина, но, исто така, варираат и по локација. Нема некое предилекционо место на настанување, бидејќи нивната појава е условена од некој претходен процес кој може да се јави на кој било дел од нашата кожа. Не претставуваат сериозен здравствен проблем, бидејќи над 95% од нив се асимптоматски, а останатите 5% се проследени со чешање или пецкање (во зависност од тоа дали регионот е изложен на траума или не). По состав, тие претставуваат густи, збиени формации на сврзно ткиво кое настанало по некаков воспалителен процес. Имунитетот на човечкото тело е таков што мора некаква повреда на ткиво да ја замени со лузна. Дерматофибромите се внатрешни лузни на еден начин и затоа на допир се чувствуваат тврди, топчести.

Дијагностиката на овој тип кожни промени се врши клинички и дермоскопски. Се разбира, постои и шанса за хистолошко верифицирање, но овие кожни лезии имаат многу карактеристичен изглед, при што најчесто пациентите не се ни решаваат за биопсија и ХП верификација. Во најголемиот број случаи дерматофибромите не бараат посебен тип на дијагностика, бидејќи се многу чести и доста типични по својата форма. Сите „траги“ што му недостасуваат на дијагностичарот за да ја утврди дијагнозата клинички, пациентот му ги доставува преку лична историја за промената, нејзиното времетраење и можеби најбитно, што претходело на



тоа место каде се појавил дерматофибромот. Рендгенграфија, магнетна резонанца или, пак, компјутерска томографија за ваков тип на промени би биле апсурд и вашиот дијагностичар би требало многу лесно да стигне до оваа дијагноза. Третманот на овие лезии е разновиден.

Во кој било случај кон овие промени се пристапува со директно отстранување на промената (дерматофибромот) во целост од кожата. Едниот е поконзервативен начин каде лезијата се третира локално со течен азот со што плоштината и евелираноста на промената би се намалиле значително. Освен течниот азот како најконзервативна опција, каква било друга аблативна техника (ласер, радиобранова терапија) одлично ја врши функцијата на намалување или на отстранување на дерматофибромот. Вториот начин е хируршка ексцизија со хистопатолошка верификација каде промената се отстранува во целост и се испитува под микроскоп со цел конечна дијагноза. Како последна опција, постојат и инјекции кои се боцкаат во самата промена (кортикостероидни инјекции) со што доаѓа до внатрешно намалување на „јадрот“ на промената а со тоа и на генералните симптоми/морфологија.

Преференцата е секогаш на пациентите, а на нас како лекари останува да им ги покажеме двете можности, па тие сами да одберат. Не постојат локални препарати кои пациентите можат лично да ги набават кои би помогнале во ефективното отстранување на овие промени, па затоа

препорачуваме да се консултира лекар пред што било да се презема на своја рака. Од лично искуство, се нема случено компликација кога станувало збор за повреди кај дерматофиброми, освен очекуваното локално крвавење и/или еритем (црвенило). Опасност по здравјето нема и овој проблем е од естетски тип, а не медицински. Бидејќи станува збор за мала промена, сепак, би рекол дека сгуо терапија (течен азот) на неколку наврати е најдобра опција и можеме да ја санираме лезијата многу посуптилно и безболно отколку да се подлегне пациентот на некаква хируршка интервенција.



д-р Коста Цветковиќ  
спец. по дерматовенерологија

Тимот на дијагностичари на ординацијата ДермаПлус ви стои на располагање за секаков тип прашања поврзани со дерматофибромите, како и со каков било друг тип промени на површината на кожата.



## Фурал С – Вашиот вистински избор при **дијареја!**

Капсулите Фурал С се употребуваат при:

**ДИЈАРЕЈА ПРЕДИЗВИКАНА ОД  
БАКТЕРИСКИ ИНФЕКЦИИ.**

Веќе докажана молекула, во ново пакување и со нов начин на издавање – без лекарски рецепт!

Наменети за возрасни и за деца над 12-годишна возраст.



АЛКАЛОИД  
СКОПЈЕ

*Здравјето е пред сè*

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.



# КАКО ЌЕ ЗНАЕТЕ ДАЛИ ИМАТЕ КАТАРАКТА?

Доколку имате над 50 години и имате заматен вид, обратете се кај вашиот очен доктор, бидејќи можеби имате катаракта. Под поимот катаракта подразбираме заматување на природната леќа на окото, при што се губи можноста за прекршување на светлосните зраци со што се намалува видната остринa и тоа постепено води кон загуба на видот.

Катарактата е најзастапено заболување на сетилото за вид, која ја ограничува или целосно ја оневозможува функцијата на окото, а воедно е и најчеста причина во светот за намалување на видот, особено кај постарата популација. Не постои единствена теорија со која може да се докаже зошто кај некои луѓе се развива катаракта, а кај некои и во длабока старост леќата на окото останува просирна. Со сигурност се знае дека наследниот фактор е еден од главните причини за создавање катаракта, а од другите причини кои може да влијаат за појава на оваа болест може да ги наброиме: полот (почесто се развива кај жени), долготрајното користење лекови од групата кортикостероиди, долготрајното и често консумирање алкохол и цигари, големата изложеност на сончево и радијациско зрачење, дебелина, дијабетес, претходни повреди на окото и воспаление на внатрешните структури на окото.

Како ќе знаете дали имате катаракта? Некои од основните симптоми кои укажуваат на постоење на катаракта се:

- заматен вид
- промена во перцепцијата на боите (се гледа сина боја)
- гледање двојна слика
- лош ноќен вид, особено при ноќно возење
- чувствителност на светло
- бела или сива зеница
- често менување на диоптријата.

Операцијата на катаракта со метод на факоемулзификација е безболна, еднодневна хирургија и подразбира примена на ултразвук во отстранување на заматената природна леќа, наместо која се вградува вештачка леќа, која на пациентите им овозможува јасен вид каков што имале пред настанување на катарактата. Временски катарактата се развива индивидуално, од неколку месеци до неколку години. Порано се верувало дека за операција на катаракта треба да се чека до нејзината крајна фаза кога пациентот веќе не е способен самостојно да функционира. За среќа, ваквиот став е застарен и надминат. Всушност, како што напредува болеста леќата во окото станува сè потврда, а со самото тоа и потешко се отстранува. Исто така, кај



- Со монофокалните интраокуларни леќи пациентот добива добар вид на далеку без очила, а за вид на блиску ќе мора да носи очила со соодветна диоптрија.
- Со бифокалните интраокуларни леќи пациентот добива добар вид на далеку без очила и добар вид на блиску на 50 cm без очила.
- Со трифокалните интраокуларни леќи пациентот добива добар вид на далеку без очила и добар вид на блиску на две далечини, односно на 40 cm и 70 cm без очила.

позрела катаракта, неопходно е да се користи поголем интензитет на ултразвук, што може да им штети на околните ткива, особено на рожницата. Ваквата операција трае подолго, а со самото тоа подолготраен е и процесот на заздравување на рожницата. Пре порак е операцијата да се изврши тогаш кога тегобите кои ги предизвикува катарактата пречат во секојдневните активности: ослабен вид кој оневозможува читање и отежнува гледање телевизорија, појава на непријатен отсјај при сончево време, односно од автомобилски светла при ноќно возење итн. Важно е да се напомене дека операцијата е значајно побезбедна доколку се оперира катарактата во рана фаза, пократко трае, со минимален процент на компликации и оздравувањето е далеку побрзо и покомфорно.

Пациентот избира каква леќа ќе му биде вградена во окото при операција на катаракта во зависност од неговите желби, потреби, начин на живот, хоби, како и професионална определеност.

12 милиони луѓе во светот се слепи поради катаракта. Дали и вие ќе бидете едни од нив или ќе одлучите да се оперирате зависи само од вас! Хирургијата на катаракта е наш приоритет, а вашето задоволство од враќање на видот нашата цел. Единственото лекување на ова заболување е оперативно, односно се отстранува заматената леќа и се заменува со имплант (интраокуларна леќа) која ќе ја врши истата функција како и природната леќа и која останува во окото засекогаш.



д-р Наум Трпеноски  
ОФТАЛМОЛОГИЈА, ПРОМЕДИКА





**дипл. фармацевт Александра Тасева**  
АПТЕКА АРКА, ВИНИЦА

Во лето се актуелизира целулитот како естетски проблем. Со целулит се соочуваат 80-90% од жените без разлика на килограмите, кај мажите поретко се појавува. Естрогенот како женски хормон е виновен за натрупување на масните наслаги на стомакот и бутите, кои со листовите и надлактиците се делови од телото каде најмногу се формира целулитот. Тој е резултат на промени во кожата и поткожното ткиво, при што масните клетки се групираат и на површината на кожата се видливи како јазли, испакнатини и вдлабнатини – „кора од портокал“.

ОД ПУБЕРТЕТОТ ПА ВО ТЕКОТ НА ЖИВОТОТ ЦЕЛУЛИТОТ СЕ РАЗВИВА ВО НЕКОЛКУ ФАЗИ:

- *Прва фаза* – целулитот не е видлив, се гледа кога кожата ќе се штипне со прстите.
- *Втора фаза* – целулитот не е видлив кога стоите, но се гледа под притисок кога седите.
- *Трета фаза* – целулитот е видлив и може да биде и болен на допир.

ПРИЧИНИ ЗА ПОЈАВА НА ЦЕЛУЛИТ:

- неправилна исхрана
- нездрав начин на живот (пушење и консумирање алкохол)
- варирање на тежината
- пореметување на метаболизмот
- хормони (варирање на нивото на естроген во пубертет, бременост и менопауза)
- генетски фактор
- оштетена микроциркулација
- тесна облека.

КОЛИЧИНАТА НА ЦЕЛУЛИТ=КОЛИЧИНА ЛОША ИСХРАНА+ ВРЕМЕ КОЕ ГО ПОМИНУВАМЕ СЕДЕЈЌИ КАКО ДА СИ ПОМОГНЕМЕ?

РЕШЕНИЕТО Е ВО ПРОМЕНА НА ЖИВОТНИОТ СТИЛ

- Вежбајте. 30 минути физичка активност го поттикнува метаболизмот и исфрлање на токсините. Чучнувања, исчекор напред и на страна се вежби кои ќе ви помогнат во борбата со целулитот. Бидете упорни и истрајни, резултатите ќе бидат видливи.

- Подобрена исхрана. Исфрлете ја солената и масна храна, рафинирани производи, сосови, преливи, сè што содржи конзерванси, адитиви и емулгатори. Зеленчук, овошје, лено семе, овес, јаткасти плодови, јајца, риба, немасно месо, магнонос нека бидат вашиот избор.

- Пијте 3 литри вода на ден.

- Антицелулитна масажа.

Масажата е важна во борба со целулитот. Долги движења од глуждовите кон бутите, штипкање и масажа со кружни движења ја подобруваат лимфната дренажа.

## АНТИЦЕЛУЛИТНИ ПРЕПАРАТИ

Постои широка палета производи за помош во борбата со целулитот. Најчесто се користат препарати кои содржат екстракт од бршлен, рузамарин, мента, арника, цимет, грејпфрут, костен, бреза, бозел, кофеин, карнитин. Активните состојки ја подобруваат микроциркулацијата, ја подобруваат лимфната дренажа, а со тоа и поефикасно ослободување од насобраните токсини или ги разградуваат поткожните масни наслаги. Најдобар ефект се постигнува со производи со двојно дејство. Производите можеме да ги поделиме на оние кои ладат и кои имаат загревачки ефект. Препаратите кои ладат се

попријатен избор, не предизвикуваат црвенило како препаратите кои греат. Погодни се за употреба и при проблеми со циркулација. Дополнително олеснуваат симптоми кај уморни и отечени нозе. Препаратите со морски алги и глина го забрзуваат метаболизмот, изобикуваат со минерали и соли кои ја хранат кожата и овозможуваат размена на материи. Глината има улога да ги впива токсините.

Иновативен производ кој содржи ефикасен ензим мукополисахаридаза има докажано дејство. Активната супстанција ја разградува основната состојка на поткожното сврзно ткиво на мукополисахаридни нишки каде се задржуваат масните клетки, водата и минералните соли. Го омекнува и колагенот и го прави поткожното ткиво поеластично и пропустливо за материи кои го прават целулитот видлив. Може да се употребува и во бременост.

Производите се нанесуваат двапати дневно најдобро по туширање кога кожата подобро ги впива активните состојки. Кожата станува понежна, затегната, хидрирана, а изгледот на портокалова кожа е ублажен. Ефектот е видлив за 2-3 недели редовна употреба. Започнете денес, бидете упорни и истрајни. Резултатот нема да изостане.





# 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
- Подобрвање на имунитетот
- Спречување на појава на егзема
- Го намалуваат присуството на helicobacter pylori

ewo pharma

БиоГаја АД - Партизанскиот Сојуз  
Ул. Асенов Попов 66/21-1, 1000 Скопје  
Тел: 02/5133594 или на info@biogaia.mk

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

BioGaia.

МЛАДИОТ  
ФУДБАЛЕР

# ЕННУР ТОТРЕ



Еден од клучните играчи на ФК „Шкендија“, Еннур Тотре, кога станува збор за здравиот начин на живот со големо внимание ги следи примерите на светските фудбалски ѕвезди. Верува дека својата енергичност и добра кондиција ги должи на квалитетниот сон, секојдневните спортски активности, како и дисциплината и љубовта кон фудбалот. Младиот надежен и талентиран Тотре сонува за уште поголеми успеси и верува дека неуморната работа секогаш носи позитивни резултати.



КОЈ Е ЕННУР ТОТРЕ НАДВОР ОД ФУДБАЛСКИТЕ ТЕРЕНИ?

Надвор од фудбалските терени се обидувам да бидам скромен како и сите други, бидејќи сакам повеќе да бидам посветен на семејството и пријателите. Сепак дека водам дисциплиниран живот како и сите професионални спортисти, со тоа што своето слободно време практикувам да го искористам за одморање.

КАКО ГО ПОДНЕСЕ КАРАНТИНОТ СО ОГЛЕД НА ТОА ДЕКА СПОРТИСТИТЕ ВАЖАТ ЗА МНОГУ ФИЗИЧКИ АКТИВНИ ЛУЃЕ?

За жал, на глобално ниво минуваме еден навистина несекојдневен период од нашите животи. Пандемијата со Ковид 19 нè принуди да направиме одредени промени во нашите животи, нашите секојдневни навики и да се адаптираме и приспособиме кон новонастанатите услови за живот. Најтешко беше на професионално поле, бидејќи тоа што го работевме од дома, никако не може да ја надомести колективната работа која е неопходна за тимските спортови. Сепак, моравме да ги почитуваме условите кои налагаа огромно внимание на нашето здравје и физичката подготвеност. Покрај сите тешкотии, сметам дека од целиот овој период најубавото нешто беше тоа што имавме можност повеќе време да посветиме на своето семејство.

КОЛКУ Е МЕНТАЛНАТА ДИСЦИПЛИНА ВАЖНА ВО ФУДБАЛОТ, НО И ВО ЖИВОТОТ ВООПШТО?

Менталната дисциплина е премногу важна за секој професионален спортист. Ментално стабилната и силната личност секогаш може да даде повеќе од себе за својата професија. Како и останатите спортови, така и фудбалот бара стабилна ментална состојба, во и надвор од терените.

КОЈА Е ТВОЈАТА ТАЈНА ЗА ОДРЖУВАЊЕ НА КОНДИЦИЈАТА?

Неуморното работење, дисциплина за време на тренинзите и по нив, спортскиот начин на живот, здравата исхрана и соодветниот начин на одмор се основните фактори кои влијаат на мојата кондиција. Ова се компонентите кои кога се спојуваат даваат позитивни резултати.

ДАЛИ ИМАШ ПОСЕБЕН НАЧИН НА ИСХРАНА?

Искрено, сметам дека сите професионални спортисти внимаваат на својата исхрана – така и јас се трудам да се хранам со енергетски богата и здрава храна која ми помага во одржување на идеална телесна тежина.

Покрај сите  
тешкотии, сметам  
дека од целиот овој  
период  
најубавото нешто  
беше тоа што имавме  
можност повеќе  
време да посветиме  
на своето семејство.



ДАЛИ СЛЕДИШ НЕЧИЈ РЕЖИМ ЗА ЗДРАВ ЖИВОТ ОД ОНИЕ НА СВЕТСКИТЕ ФУДБАЛСКИ СВЕЗДИ?

Секако дека следам одредени режими за здрав живот по примерите на светските фудбалски ѕвезди. Во ова време на технологија и лесната достапност до информации кои ни се потребни и нè интересираат, преку Интернет и социјалните

# КАНОИЛ® МАСТ

CBD 600 mg / 50 g



НА МЕСТОТО НА НАНЕСУВАЊЕ ИМА  
ПРОТИВВОСПАЛИТЕЛЕН И СМИРУВАЧКИ ЕФЕКТ

- ✦ намалува воспаление, црвенило, чешање
- ✦ намалува болка во мускули и зглобови
- ✦ ја намалува иритацијата предизвикана од топлотни и други штетни влијанија
- ✦ влијае на лачењето на лојните жлезди
- ✦ го намалува прекумерниот клеточен раст (хиперкератоза)
- ✦ содржи и Витамин Е



мрежи ги следам сите актуелни случувања и спортисти. Искрено сметам дека следењето на најдобрите светски примери е од голема корист за секого.

## ШТО Е ТОА ШТО ТИ ПРЕЧИ ВО СВЕТОТ НА ФУДБАЛОТ?

Најмногу ми пречи присуството на голем број неискрени луѓе кои се дел од светот на фудбалот. За жал, сведочиме на многу случаи кога одредени личности успеваат да стигнат до фудбалерите и да ги злоупотребат. Сепак, тоа се појави и на светско ниво, така што наше е да останеме професионални и будни, да дадеме сè од себе за време на натпреварите и да ги освоиме срцата на навивачите.

## КОЈА Е ПОСЕБНАТА МОЌ НА „ШКЕНДИЈА“ КАКО ФУДБАЛСКИ КЛУБ?

Тимската поддршка и меѓусебната хемија меѓу фудбалерите е она што го прави тимот силен и успешен. Ние како тим се трудиме да ја задржиме позитивната енергија меѓу нас. Со огромна почит кон играчите кои доаѓаат од најразлични места, во „Шкендија“ секогаш владее хармонија и разбирање.



## ОД КОЈ ФУДБАЛСКИ КЛУБ ОД СВЕТСКИ РАНГ БИ САКАЛ ДА СИ ДЕЛ ВО ИДНИНА?

Верувам дека секој фудбалер има свој сон и желба да се испроба во некоја посилна лига. Секако дека до врвот се стигнува со многу труд и упорна работа, затоа убавите резултати не се постигнуваат преку ноќ. Потребен е добар план и

# МОЌНА ЗАШТИТА ВО ПРИРОДА

## XibiZzz

- ✓ **Xibiz Strong protection Ikaridin спреј**, покрај заштитата од комарци, овозможува долготрајна и сигурна заштита од крлежи (до 5 часа, или подолго со повторно нанесување), бидејќи во својот состав содржи 20% икариндин. Производот е безбеден за примена на сонце, не штетува пластика, ниту ткаенина. Може да го користат и деца од 6 месеци.
- ✓ **Xibiz natural protection гел и спреј** се формулирани без алкохол, парфери и парабени, на база на етарски масла од босилек, рузмарин, лаванда, пантенол, бисаболол, витамин Е и лимунова трева, така што ги прави сигурни и погодни дури и за чувствителна кожа. По нанесување, не оставаат дамки и масни траги.
- ✓ **Xibiz Jao гел** е природен и дерматолошки тестиран производ со лесна текстура која ја смирува и негува кожата после убоди или каснувања од инсекти, прекумерно изложување на сонце, депилација или контакт со различни иритирачки агенси.

**SEPTIMA**  
Христо Татарчев 13 бр.9 Скопје  
тел: 02/3060-175

**esensa**  
www.esensa.rs  
f in o

**XIBIZ КОЛЕКЦИЈАТА Е ИДЕАЛНА ПРЕПОРЈА. СИТЕ ПРОИЗВОДИ СОДРЖАТ ЕФИКАСНИ СОСТОЈКИ, БЕЗБЕДНИ ЗА ПРИМЕНА И КАЈ ДЕЦА. ПОКРАЈ ТОА, НЕ ЈА ИРИТИРААТ КОЖАТА, НЕ СЕ ТОКСИЧНИ И КОЖАТА НЕ ГИ АПСОРБИРА**

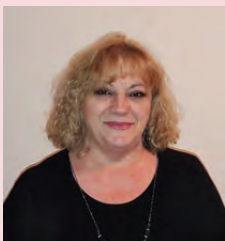


постепено поминување на одредени нивоа во својата кариера. Би кажал дека и мојот сон е да бидам дел од некоја од првите топ 5 европски лиги и натпреварувања – што се сметаат за кремот на фудбалот.

**ИМАШ ЛИ СОВЕТ ЗА НАШИТЕ ЧИТАТЕЛИ КАКО ДА СИ ГО ПОДОБРАТ ЗДРАВЈЕТО И ДА ОСТАНАТ ВО ДОБРА ФИЗИЧКА КОНДИЦИЈА?**

Здравјето е најважното нешто за кое секогаш треба да водиме грижа. Правилниот начин на живот, добрата исхрана, спортските активности – без разлика дали на професионално или, пак, на рекреативно ниво се дел од работите кои придонесуваат за здрав начин на живот. Потребно е да знаеме дека нашето тело бара физичка активност за наше добро, затоа секогаш треба да одвоиме време за неа. Покрај тоа, не треба да забораваме дека квалитетот на сонот, исто така, е исклучително важен. Во кратки црти, за подобрување на здравствената состојба и за добра физичка кондиција, правилната исхрана, физичката активност и соодветниот одмор имаат огромна улога.





д-р Сузана Цветановска,  
оториноларинголог  
ПЗУ ОРЛ „Д-Р СУЗАНА ЦВЕТАНОВСКА“

## Воспаление на увото (надворешниот ушен канал)

Иако се смета за лесна инфекција, воспалението на увото неретко се случува да стане вистински проблем, особено поради јаката болка што го држи пациентот буден цела ноќ. Воспаление на надворешниот ушен канал (otitis externa) може да се јави во кој било период од годината, но е почесто во лето.

Изложеноста на увото на надворешни влијанија, особено водата (морска, езерска или во базени) каде што живеат многу микроорганизми, може да го предизвика воспалителниот процес. Сепак, мора да постои влезна врата, а тоа се микро и макротраумите кои ги правиме при „чистењето“ на ушите (особено со чепкалки), или чистење на ушите со прсти и други предмети. Децата кои по цел ден си играат со песок несвесно се почешуваат или ги ставаат прстите во увото.

Иако се смета за лесна инфекција, неретко се случува да стане вистински проблем, особено поради јаката болка која го држи пациентот буден цела ноќ, па и да доведе до прекин на долгоочекуваниот одмор.

На почетокот се јавува непријатност, пецкање и жарење во увото што се должи на хиперемијата (црвенилото) на сидовите на ушниот канал. Болката се јавува со појава на оток кој понекогаш може да е толку голем што целосно ќе го затвори ушниот канал. Увото станува осетливо на допир, особено

при истегнување на ушната школка или притисок во предниот дел на ушниот канал. Често се јавува и болка при џвакање на храната, а поради отокот, се намалува и слухот.

Лекувањето најчесто е диктирано од моментот кога пациентот се јавил кај оториноларинголог.

На почеток инфекцијата може да се санира со локална интервенција и примена на капки за уши. Почесто пациентите се јавуваат на лекар кога болката е силна, па покрај овој третман потребна е и примена на системски антибиотици.

Превентивно препорачувам употреба на ушни силиконски чепови или капи за пливање кај оние што често имаат вакви инфекции, било поради анатомската конфигурација на каналот било поради други причини и предиспозиции.

Не се препорачува никаква манипулација во ушниот канал поради опасност од негова повреда, дури и повреда на ушната мембрана (тапанче) која се наоѓа на дното на каналот.

Следете ги советите и ви посакувам убав летен одмор и уживање покрај прекрасните морски и езерски води.





**АЛКАЛОИД  
СКОПЈЕ**

*Здравјето е пред сè*

**Во нашите аптеки  
можете да купувате со**

**ДОМАШНА  
ПЛАТЕЖНА  
КАРТИЧКА**

**наменета за купување  
на македонски  
производи**

# Ледено меден чај!

Покрај тоа што ќе биде поекономичен од готовите ледени чаеви што можете да ги најдете во продавниците, домашно приготвениот леден чај ќе можете да го пиете токму по свој вкус. Со помош на неколку кесички филтер чај, може да се освежите со напиток во кој ќе бидете сигурни дека нема додадени состојки како вештачки бои, засилувачи на вкусови или, пак, дополнителни шеќери.

Овој пијалок е вистинско освежување во овој период од годината и е одличен начин за безгрижно внесување течности. Имате потполна слобода да експериментирате со најразлични билки и овошје, па дури и да го засладите со лажичка мед или маџун, наместо шеќер.

Домашно подготвениот леден чај кој може да го зачините по ваш избор, може да го направите со поголеми количини и да го чувате неколку дена во фрижидер. Складирањето на ледениот чај е препорачливо да биде во стаклено шише и да е соодветно затворено.

Доколку во него додавате парчиња овошје, ќе мора да го испиете во текот на истиот ден.



*овој пијалок е вистинско освежување во овој период од годината*



## домашен леден чај од брусница

## домашен леден чај од ѓумбир

LIVSANE Чај од брусница содржи 20% плодови од брусница, 10% лист од брусница и 8% арома на брусница.

*За подготовка на овој леден чај, потребно ви е:*

- 1 литар зовриена вода
- 4 кесички Livsane чај од брусница
- 1 лажичка мед/маџун
- свежо нане
- свежа валеријана



Ставете ги филтер кесичките чај во зовриена вода и оставете ги десетина минути. Потоа отстранете ги кесичките, засладете по свој вкус и оставете го чајот да се излади. За да можете да се освежите со овој напиток, потребно е да постои еден час во фрижидер или, пак, да додадете неколку коцки лед. Домашно подготвениот леден чај од брусница може да го декорирате со неколку листови свежо нане и валеријана. Комбинацијата на нане и валеријана покрај тоа што одлично прилега на вкусот на брусницата, ќе дејствува освежително и смирувачки.



LIVSANE Чај од ѓумбир е мешавина која содржи 25% корен од ѓумбир, 1% арома од ѓумбир, плод од јаболка, плод од шипка, лист од маточина, 9% арома лимон – лимета и кора од лимон.

Има единствен богато ароматичен и пикантно-цитрусен вкус. Помалку лутиот вкус на ѓумбир ќе ги загрее вашите тело и душа, а лимонот ќе ве освежи.

*За подготовка на овој леден чај, потребно ви е:*

- 1 литар зовриена вода
- 4 кесички Livsane чај од ѓумбир
- 1 лажичка мед/маџун
- 3 праски
- половина манго
- лимета



Ставете ги филтер кесичките чај во зовриена вода и оставете ги десетина минути. Откако ќе ги отстраните кесичките чај, засладете по свој вкус со мед или маџун и оставете го чајот да се излади. Додадете неколку коцки лед за да го изладите, или, пак, оставете го во фрижидер. Овој освежителен напиток може да го зачините и со неколку парчиња лимета, тенко исечкани парчиња праска и парчиња манго.





## Вашата домашна Летна Приказна!

Мешавина од хербален чај со арома од сперминт и лимон – лимета.

За подготовка на овој леден чај, потребно ви е:

- 1 литар зовриена вода
- 4 кесички Livsane чај – Летна Приказна
- 1 лажичка мед/маџун
- сок од лимета
- парчиња зелено јаболко
- парчиња диња



блогер за храна  
Бранко Попоски

Во зовриената вода ставете ги филтер кесичките од чајот Летна Приказна – Livsane. Почекајте десетина минути, отстранете ги филтер кесичките и засладете со маџун или мед. Оставете го да се излади во фрижидер или ставете неколку коцки лед. Откако ќе се излади, ставете крупни парчиња јаболко, ситни парчиња диња и додајте го сокот од лимета.

# LIVSANE

## ЗДРАВО ЛЕТНО ОСВЕЖУВАЊЕ

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

НОВО



...бидејќи Вашето семејство го заслужува најдоброто.

# BETTY

## ОВОЈ МЕСЕЦ ИЗДВОЈУВАМЕ

# %

За поддршка на имуниот систем. Livsane топол напиток со шумски бобинки е без шеќер и е богат со витамин Ц, витамин Д, магнезиум и цинк. Се употребува како топол напиток за затоплување во зима или како ладен напиток во лето за освежување. За возрасни и деца над 4 години. Со вкус на малина и брусница.

За поддршка на имуниот систем. Livsane топол напиток со ѓумбир, мед и лимон е без шеќер и е богато со витамин Ц и цинк. Се употребува како топол напиток за затоплување во зима или како ладен напиток во лето за освежување.



LIVSANE  
топол напиток со  
шумски бобинки  
10 ќесички



LIVSANE  
топол напиток со  
ѓумбир, мед и лимон  
10 ќесички

Додаток во исхраната, содржи селен во комбинација со витамини: А, С и Е. Селенот е есенцијален олигоелемент, неопходен за нормално функционирање на организмот и неговата улога е заштита.

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

Oligogal® Se  
30 капсули



Oligogal® Zn  
+ Vitamin C  
30 капсули



Три активни состојки: 1. Хепаринот ја спречува коагулацијата на крвта при спортски и друг вид повреди. 2. Диметилсулфоксид го забрзува продирањето на хепаринот низ кожата, со што се зголемува неговиот ефект. 3. Декспантенол го забрзува зараснувањето и обновувањето на оштетената кожа. Единоставна примена

Се користи превентивно како и при инфекции поврзани со рани, повреди, изгореници и како локална заштита од инфекции по хируршки интервенции. Наменет е за надворешна (дермална) употреба.

Sinedol gel®  
heparin, dimetilsulfoksid,  
dekspantenol  
(500 ij + 150 mg.+25 mg.)/g.

Банеоцин®  
(250IE/5000 IE)/1 g.  
прашок за кожа  
10 g.

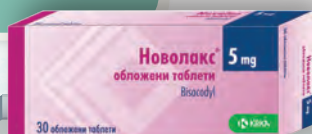


За запек или неправилно празнење на цревата, празнење на цревата пред операција или дијагностика, воспоставување на нормално движење на цревата по операција и породување.

Оптимална количина на магнезиум кај зголемени потреби на организмот. Се консумира без течности. Без шеќер, погодно за дијабетичари .

Новолак® 5 мг.  
30 обложени  
таблети

Magnezium 300  
Direkt  
20 ќесички



СТОП на непријатните каснувања од комарци и други инсекти, со колекцијата на производи од Doctor's произведени на природна база без токсични материји. 4-часовна заштита.

Лосион против  
комарци  
100 мл.

Стик против  
комарци за деца  
50 мл.

Спреј против  
комарци  
100 мл.



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

# СТРЕСОТ КАЈ МЛАДИТЕ

Возрасните често велат дека младоста е најубав и најбезгрижен период од животот. Кога тоа ќе го слушнете сигурно косата ви се дига и си велите дека тие ништо не разбираат. Особено колку често и самите сте под стрес и притисок. Да бидеме искрени, колку младоста со себе да носи волшепство (за кое стануваме свесни откако ќе помине), сепак, со себе носи и многу тешкотии и предизвици со кои треба да се соочиме.



Многу промени во себе и околу себе бараат да се приспособите и да се снајдете во нив, а сето тоа предизвикува стрес. Чувството на стрес се јавува кога чувствуваме дека барањата со кои се соочуваме ги надминуваат нашите капацитети на соочување. Тогаш телото реагира така што покренува дополнителна сила и ресурси за да можеме успешно да се справиме со стресната ситуација. Доколку стресната ситуација трае долго или се повторува често, во тој случај организмот се исцрпува и се чувствува незадоволно, уморно и преоптоварено.

*Дали одредена ситуација ќе ја доживееме како стресна или не зависи од две проценки: „Колку оваа ситуација ме загорозува?“ и „Можам ли да се справам со оваа ситуација?“. А покрај тоа важно е што навистина преземаме во стресна ситуација.*



## Кои се стресни ситуации кај младите?

- Неприфакане од страна на врсниците: на младите им е многу важно како ги доживуваат врсниците, доколку се чувствуваат како аутсајдери и неприфатени од групата врсници тоа им е извор на фрустрација и незадоволство;
- Голем број на значајни промени на кои треба да се привикнеме, како што се започнување средно училиште или факултет, при преземање поголеми одговорности и одлуки кои треба да се донесат;
- Училиштниот неуспех (кој често е извор на дополнителни проблематични ситуации — конфликт со родителите);
- Неизвесност за иднината;
- Прекинување на љубовна врска и пријателства;
- Претерани очекувања (од родителите — поврзани со успех и постигнувања).

## Како да се справиме со стресот?

За да се справиме со стресот, прво треба да препознаеме дека сме оптоварени. Можеби секогаш сте нервозни, бесот го истурате врз другите, или сте плачливи или со променливо расположение... Би сакале сите проблеми да ги преспиете, ве боли stomакот, навечер не можете да заспиете (низ глава ви се вртат разни проблеми) или мечтаете, немате волја за ништо,

гледате серии и едноставно не можете да работите нешто... Нема да стигнете ниту да јадете, лутате од една до друга обврска. Од проблемот бегате со тоа што долго време сте на интернет. Се повлекувате и се затворате пред другите и не кажувате што ве мачи, или сте агресивни. Секогаш ве мачи главоболка, болка во stomакот, а нема реален проблем. Причина за сето ова може да биде чувство на напнатост и стрес.

## Тајната на доброто справување со стресот

Да се зајакнете себеси и да имате повеќе сила да се справите со стресна ситуација јадете и спијте доволно и здраво. Редовно вежбајте или занимавајте се со некое хоби. Одморајте, поминувајте одредено време на чист воздух во природа, правете одредени активности во кои ќе се чувствувате опуштени, насмеани. Стојте понастрана од проблемот. Корисно е негативната енергија да ја исфрлите преку спорт, брзо пешачење... нешто што сакате да го правите и низ кое можете да го исфрлите вишокот енергија. Секој има свој начин на исполнување и важно е да го пронајде. Смирете се и доколку мислите ви лутаат „100 на саат“ обидете се да се смириете со одредена активност пред нешто да преземете.

## Поставете реални цели

Ако имате неколку активности кои ве привлекуваат, треба да се одлучите која цел ви е поважна. Да пораснеш значи и да направиш избор, а тоа значи добро да се грижиш за себе, да знаеш да ги слушнеш своите желби и потреби.

## Планирање и организирање на своето време

Во ништо не треба да се претерува, треба да се запрашате како и во што ви поминува времето. Треба да го ограничите времето поминато на интернет или гледање телевизија. Планирајте го своето време, најдете време за обврските, за себе, за дружење. Можеби нема сè да постигнете во текот на денот, но сè ќе може да се заврши во текот на неделата.

## Совесно и одговорно совладајте ги своите обврски

Доколку работите ги оставате за подоцна, во тој случај тие ќе се насоберат и не ќе можете да ги решите. Доколку сте склони да ги одложувате работите, во тој момент речете: „Во ред сега ќе ја завршам оваа работа, така што за подоцна ќе ми остане помалку работа“.

## Појасно да се согледаат тешкотиите



времето на нешто што не е толку важно. Донесете одлука дека ќе преземете чекор да ги спречите таквите работи во иднина.

### Помогнете им на другите

Иако звучи чудно, ова е добар начин пореално да го согледате својот проблем. Кога сме фокусирани на своите проблеми може да ни се чини како да е пропаст на светот. Но, кога ќе видиме какви сè проблеми имаат луѓето околу нас, во тој случај ќе можеме реално да гледаме на својот проблем.

### Решавајте го проблемот

Не сте беспомошни. Доколку сметате дека професорот ве има на пик, тоа не е изговор ништо да не учите. Подобро е да размислите како ќе оставите подобар впечаток. Треба да оцените што треба да направите и да преземете конкретни чекори — мечтаењето може да биде и корисно, но важно е и да се преземат конкретни чекори.

За полесно да се справите со проблемот, најпрвин треба јасно да се види проблемот. Тоа значи ниту да се намали неговото значење ниту да му се даде некое поголемо значење. Набројте што најмногу ве мачи. Напишете го тоа на лист хартија. Додека мислиме на проблемот тој ни се чини дека е многу голем, но кога ќе го напишеме на лист хартија можеме реално да го видиме неговото значење, а и поуспешно да се справиме со него.

Размислете што би можело да ви помогне да го решите проблемот? Што во моментот ви е најважно? Што најмногу ве мачи? Кои чекори би можеле да ги преземете за да го решите проблемот? Кои информации и вештини би ви помогнале? Како до сега сте го решавале проблемот? А можеби и ќе се изненадите кога ќе откриете дека проблемот и не е така голем и страшен.

### Промени го начинот на гледање на работите

Запрашајте се што е овде најлошо? Од што најмногу се плашите? Обидете се да размислувате како на овој проблем би гледале по неколку месеци или години? Дали ќе изгледа толку страшен? Што можете да научите од оваа ситуација? Доколку сте премногу заморни и вознемирени да размислувате за проблемот, тргнете се настрана од него, слушајте ја омилената музика, одете на прошетка. Охрабрете се — сетете се на искуствата кои ги имате од минатото, како успешно сте ги решавале проблемите. Кои се вашите сили кои во тоа може да ви помогнат? Оптимизам? Брзо учење? Смиреност во стресна ситуација? Фантазија? Креативност? Подготвеност да го слушнете советот и искуството на другите луѓе од кои ќе добиете и идеја како да се справите со проблемот?

### Побарајте поддршка

Разговарајте со пријателите, родителите, блиски роднини кои имаат разбирање. Понекогаш некој кој со разбирање нè слуша е доволно за да изнајдеме начин како да се справиме со конкретна ситуација.

Многу е важно да имаме поддршка во моменти кога ни е најтешко. Но, мора да знаеме и да препознаеме кои луѓе околу нас се подготвени да нè поддржат и да нè разберат во моментот. Важно е да не се откажуваме и јасно да им дадете на знаење колку ви е тешко.

### Учете од искуство

Тоа може да ви помогне да спречите настанување некој нов проблем. Бидете искрени пред себе. Можеби се доведуваме во стресна ситуација со тоа што ги одлагате работите или го трошите

*Добро да се грижите за себе значи и да побарате помош во моменти кога ви е најтешко и најпотребно.*



проф. д-р Слаѓана Ангелкоска  
психолог



# Главоболка, една од најчестите болни состојби кај луѓето

д-р Марија Перовска, невролог

Болката како непријатна сензација може да биде епизодна или хронична и доколку трае со месеци или години го намалува квалитетот на секојдневното живеење. Главоболката е една од 10 најчести причини поради кои пациентите го посетуваат својот матичен лекар. Се проценува дека повеќе од 90% од пациентите се соочуваат со главоболка во текот на својот живот.

## Видови главоболка

Постојат неколку поделби, но погрубата категоризација ги дели на мигренозна и тензиска главоболка. Тензиската главоболка се јавува во обете половини на темето и тилот во вид на обрач со среден тип на јачина, со времетраење од неколку часа, а може да го зафати и вратот. Мигрената, сепак, како најчеста примарна главоболка е причина за посета на невролог со честота повеќе од 90% и втора причина за онеспособеност во секојдневната рутина на живеење, особено кај жени во млада и средна возраст.

## Како да направите разлика помеѓу мигрена и тензиска главоболка?

- Мигренозната болка вообичаено се јавува на едната страна и може да трае од 4 до 72 часа.
- Може да биде придружена со гадење и повраќање и се влошува при движење.
- Може да биде придружена со аура.

## Кои се симптомите на мигрена?

Во моментот околу 1 милијарда луѓе страдаат од мигрена. За нејзиното јавување се заслужни генетските фактори здружени со влијанието на околината. Надворешни фактори се: стресот, промена во секојдневната рутина (недоволно сон, избегнување оброци), женските хормони, силни мириси (парфем, бензин, бои), потоа временските промени, зголемена консумација на кафе (3-4 шољи) и алкохол, како и одредена храна (одредени видови вино, сирење). Вообичаено, на почетокот се јавуваат продромални симптоми, како промена на апетитот, чувство на истоштеност, задршка на течности, раздразливост, а кај некои пациенти и состојба на аура која се јавува најчесто во вид на промени во видното поле како трепкачки светла или слепи точки, а потоа следува главоболката која е прободувачка, раскинувачка, обично во една половина на главата, придружена со гадење, повраќање, зголемена чувствителност на звук, бучава, светло, мириси. По



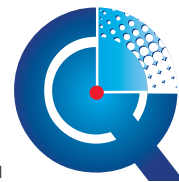
смирување на главоболките за 4-72 часа се јавува потреба за сон, изнемоштеност. Јасно е дека мигрената има силно влијание врз секојдневните активности, фамилијарните, социјалните односи и работниот процес.

## Дали мигрената може да се лекува?

Се препорачува лесна физичка активност како: јога, пилатес, пешачење, избегнување тригери во исхраната кои може да ја потенцираат главоболката и упорност во модификација на животниот стил. Она што треба да се нагласи е дека со правилен избор на лекови мигрената може добро да се менаџира. Потребно е лекот да биде ефикасен, да има брзо, но и долготрајно дејство. Методи кои се применуваат во светот се и ботулинум токсин, моноклонални антитела, транскранијална магнетна стимулација, акупунктура.

## Зошто напроксен е еден од најпрепорачуваните лекови во третман на мигрена?

Напроксен (во форма на натриумова сол) брзо се раствора и **брзо ја намалува болката**. Клиничките испитувања ја докажуваат ефикасноста на напроксенот во намалување на болката и поради тоа е дел од меѓународните упатства за третман на мигрена.



Напроксенот има долг полуживот и како резултат на тоа долготрајно дејство **до 12 часа**. Ова го прави особено корисен при намалување на мигренозен напад, кој може да трае до 72 часа. За превенција на мигренозни главоболки, напроксен натриум се препорачува во доза од 550 mg два пати на ден. Ако честотата, интензитетот и времетраењето на мигренозните главоболки не се намалат во рок од 4 до 6 недели, терапијата треба да се прекине. За терапија на мигренозни главоболки, при првите знаци на евентуалниот напад треба да земете доза од 825 mg, а потоа уште една доза од 275 mg до 550 mg по 30 минути, доколку е потребно.



## СОВРШЕН МОДЕН ДОДАТОК НА СЕКОЈА ЛЕТНА КОМБИНАЦИЈА

Со доаѓањето на летниот период и високите температури, сите ние се ослободуваме од одредени модни додатоци од нашата гардероба и преферираме комбинации кои се лесни и идеални за топлите летни денови. Сепак, постои еден must have моден детаљ во женската гардероба, без кој не може да се замислат летните прошетки низ парк, ниту деновите поминати на плажа.

Летниот шешир е омилен и незаменлив моден додаток за време на високите температури и не излегува од мода веќе со децении. Покрај тоа што служи да ве заштити од топлината, како и да ја заштити вашата коса од сушење и пукање на влакната, тој, исто така, е и стилско парче во кое ќе изгледате гламурозно и женствено. Шеширот идеално се вклопува и е совршен додаток на секоја летна облека, независно од тоа дали е во комбинација со омилениот фустан, тексас шорцови и шик маица, со костимот за капење или со која било друга летна гардероба.

Во минатото, шеширите го означувале социјалниот статус, односно ги истакнувале оние што уживале висок статус во општеството. Низ историјата дамите ги прекривале своите глави

со најразлични шешири. Во шеширите уживале богатите аристократи, па така носењето шешир и прекривањето на косата за дамите станало нешто задолжително, особено кога станувало збор за кралските семејства и нивните женски членови.

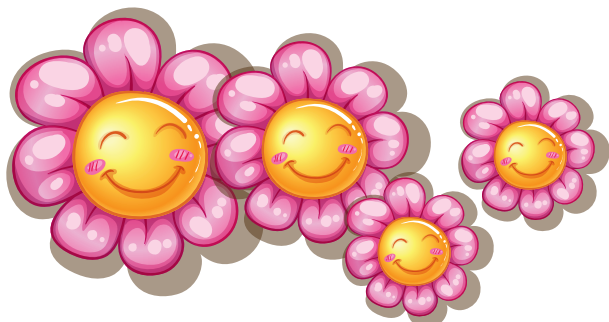
Екстравагантните креации може да се носат со различни комбинации на облека. Тие даваат посебна нота на секој стајлинг и го подигнуваат на повисоко ниво, а последните неколку години се постојано во тренд и се еден од најатрактивните модни додатоци.

Еlegantните летни шешири во широк облик, декорирани со шарени марами најмногу се поврзуваат со стилот на Одри Хепберн. Дури и ако не сте претставнички на женственото облекување, сосема во ред е да поседувате барем еден ваков шешир којшто ќе го носите кога ќе се чувствувате нежно и женствено.

Класичните сламени шешири без додаток или со мала машна или лента одговараат на секој аутфит. Доколку ги сакате класичните комбинации, сламените шешири се идеален додаток, за дневни комбинации, но одлично се вклопуваат и со долгите вечерни бохо фустани и воопшто со секоја летна гардероба.

Постојат многу видови шешири од слама, односно шпански шешир од панама, сламен шешир во каубојски стил, мал или голем сламен шешир. Панама шпанскиот шешир е одличен избор за дневни прошетки, кои го потенцираат обичниот стил.

Ако сте малку похрабри, тогаш вашиот избор може да биде голем, шарен шешир. Изборот на бои и големини е огромен, така што можете да бидете сигурни дека лесно ќе го пронајдете шеширот кој го посакувате. Големите шешири најдобро одат во комбинација со костими за капење или со фустани во една боја.



Денес, шеширите се еден од најкористените детали во женската гардероба. Едно е сигурно, тие секогаш биле симбол на елганцијата и префинетоста. На вас останува да го одберете вистинскиот шешир за вас, но секогаш при изборот важно е да го почитувате сопствениот стил.

# СВЕТСКИ ДЕН НА Хепатитис

Светскиот ден на хепатитисот се одбележува секоја година на 28 јули со цел да се подигне свеста за самата болест, да се делува со едукација и превенција за истата. Последните истражувања покажуваат дека вирусната инфекција со хепатитис е нашироко распространета, со дури 400 милиони пациенти широм светот. За жал, податоците укажуваат дека дури 95% од лицата заразени со оваа вирусна инфекција не знаат дека се заразени – што е причина повеќе да се акцентира важноста за подигнување на свеста за хепатитисот.

Ова е денот кога се нуди можност за засилување на националните и меѓународните односи поврзани со оваа вирусна инфекција и да се дејствува со цел да се поттикне ангажирање и делување на поединци. Огромна е важноста за вклучување на јавноста со цел да се потенцира потребата за поголем глобална одговорност за хепатитисот.

Причината поради која токму овој датум е одбран за светски ден на хепатитисот е затоа што е роденденот на научникот со Нобелова награда, д-р Барух Блумберг, кој го открил вирусот на хепатитис Б (ХБВ) и развил дијагностички тест и вакцина за вирусот.

Глобалната цел до 2030 година за оваа вирусна инфекција е потполното елиминирање на постоењето на хепатитисот. За да се постигне оваа цел, потребно е да се зголеми бројот на тестирања и да се делува со соодветен третман кај пациентите.

Оваа година Светската Здравствена Организација под мотото 'пронајди ги изчезнатите милиони' акцентот го става на огромниот број пациенти кои што поради недостиг на тестирања, асимптоматичност на вирусот и недоволно развиената свест за редовните прегледи, ќе продолжат да живеат со хепатитис. Водено од статистиките од

НОВО

## ДИАСТОП

Директ

## ЗА ВАШИТЕ СТОМАЧНИ ТЕГОБИ

Соодветен при:

- ▶ дијареја
- ▶ надуеност
- ▶ употреба на антибиотици
- ▶ инфекција предизвикана од *Helicobacter pylori*

**9 милијарди пробиотски бактерии во една ќесичка + витамин D<sub>3</sub>**

Придонесува за нормална работа на ензимите за варење на храната, за имунолошкиот систем и за перисталтиката на цревата, како и за намалување на честотата и на сериозноста на благи до умерени дигестивни симптоми коишто настануваат поради нарушување на нормалната цревна микрофлора.

ПЕРОРАЛЕН ПРАШОК  
ЗА ДИРЕКТНА УПОТРЕБА



БЕЗ ШЕЌЕР    СО ВКУС НА ЈАГОДА И МАЛИНА



АЛКАЛОИД  
СКОПЈЕ

Здравствена група

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



изминатите години, доколку не се превземат потребните чекори за покренување иницијатива на оваа тема, и оваа година милиони граѓани ќе го изгубат својот живот поради оваа вирусна инфекција.

Хепатитис е воспаление на црниот дроб кое може да предизвика низа здравствени проблеми и може да заврши фатално. Како причини за овој инфламаторен (воспалителен) процес најчесто се регистрираат вирусите и тоа најчести се хепатитис вирусите: А, Б, Ц, Д, Е. На нашите простори најзастапени се хепатитис А, Б и Ц. Како втора по ред причина се регистрира злоупотреба на алкохолот и овој тип на хепатитис се нарекува алкохолен хепатитис. Други причини за хепатитис се некои лекови, автоимунни заболувања, метаболички заболувања итн.

Третманот е долготраен и кај секој пациент може да делува на различен начин. Најчесто е скап и недостапен во сите неразвиени земји – каде постои највисока преваленција.

Доколку не се третира соодветно, последиците од хепатитисот може да бидат и заканувачки по живот. Во 2012 година, со цел да се подигне свеста за вирусната инфекција хепатитис, во 20 држави ширум светот, 12.588 луѓе ги демонстрираа символите на 'трите мудри мајмуни' – што претставуваше знак дека светот треба да ги отвори очите, да ги слушне и да зборува за луѓето кои што во себе го носат вирусот.

Славица Тренгоска

LEA  
SUN  
КОЛЕКЦИЈА ЗА СОНЧАЊЕ

## ОДБЕРЕТЕ ГО СВОЈОТ ФАКТОР И УЖИВАЈТЕ ВО ЛЕТОТО



ЕДИНСТВЕНА  
ФОРМУЛАЦИЈА

- ◆ SHEA BUTTER
- ◆ ПАНТЕНОЛ
- ◆ ВИТАМИН Е
- ◆ НЕВЕНОВО МАСЛО
- ◆ ЕКСТРАКТ ОД ПЧЕНИЦА

**- 20 % ПОПУСТ** при купување на следните сетови

LEA SUN млеко + LEA SUN крем  
SPF40 SPF 50

LEA SUN млеко + LEA SUN млеко  
SPF50 SPF 30

LEA SUN млеко + LEA SUN млеко  
SPF50 SPF 15

ЗОШТО ДА КОРИСТИТЕ LEA SUN & LEA SUN KIDS:

- ефикасна заштита од UVA и UVB зраците,
- заштита од алергиски реакции и појава на црвенило,
- ја храни кожата и ја обезбедува потребната влажност,
- формула која е отпорна на вода,
- за природно потемнување на кожата, со природно бакарен тен,
- максимална природна заштита за нежната детска кожа.

# Ашваганда (Ashwagandha)

## Природен чувар од стрес

Ашваганда (*Withania somnifera*) е една од најпознатите ајурведски билки која припаѓа во категоријата подмладување на организмот. Користена во Индија пред 1000 години како тоник за подмладување на организмот, адаптогена билка и добар афродизијак.

Ашваганда (*Withania somnifera*) е грмушка со средна големина, која достигнува најмногу 1,70 м висина и дава мал црвен плод. Расте во топли климатски услови, а потеклото е од североисточниот дел на Индија. Оваа билка уште се нарекува зимска цреша или индиски женшен. Името буквално значи „мирис на коњ“ (ashwa – коњ, gandha – мирис), бидејќи тоа е билка која дава виталност и сила на коњ. Содржи многу активни состојки од кои главни се алкалоиди и стероидни лактони.

Содржи фитонутриенти кои го регулираат организмот кога е изложен на физички или психички стрес и му помага на телото да се приспособи. Одлично се користи и за намалување на стресот, здравјето на мозокот, хормоналното здравје, а од неодамна се користи и во додатоците за исхрана на спортисти за подобрување на спортските перформанси. Освен како адаптогена билка, ашваганда има и многу потврдени фармаколошки ефекти: анксиолитик (антидепресив), хипотензив (намалува крвен притисок) и седатив, поттикнува респираторна функција, опуштање на мускулите и ја стимулира работата на штитната жлезда.

– Добар афродизијак, го јакне сексуалниот потенцијал, ги балансира машките полови хормони, го поттикнува бројот и подвижноста на сперматозоидите и поволно дејствува во регулирање на проблемите со машката неплодност.

– Го подобрува здравјето на срцето, намалувајќи го холестеролот и триглицеридите.



- Поволно влијае кај егзема, лузни и псоријаза.
- Содржи алкалоиди кои се ефикасни кај нормализирање на работата на хормоните во организмот.
- Ја стимулира работата на мозокот и ја зголемува концентрацијата, како и подобрување на состојбата на одредени невродегенеративни заболувања (Алцхајмер, Паркинсонова болест).
- Успешно се бори со слободните радикали и го забавува процесот на стареење на организмот.
- Поседува антивоспалителни својства, поради што е ефикасна во лекување на артритис и други ревматски болести, намалува воспаление, отеченост и болка во зглобовите.
- Поддржува здрав имунолошки систем.

Ашваганда е билка којашто е потребна на сите како додаток во исхраната, бидејќи помага во контролирање на стресот, заморот, недостатокот на енергија и потешкотии во концентрација. Има целокупно дејствување кое не само што ги отстранува моменталните проблеми, туку доведува до трајни промени и подобрување на општата состојба на организмот.



живеј здраво, живеј сега

✉ info@trimeks.com.mk  
f www.facebook.com/Trimeks  
☎ 02 32 46 000  
📍 ул. Владимир Poleжиновски  
бр. 9, Скопје



# Гранче против комарци



Здодевните комарци и иритирачкото чешање од нивните каснувања се честа појава во летниот период. Доколку сакате да најдете природен начин со кој би го намалиле ризикот од каснувања на комарци, засадете некоја од овие билки и заштитете се за време на овие топли денови.



ЛАВАНДА

Пријатниот мирис на лавандата ефикасно ги одбива комарците. Ова е растение кое има антисептички и антигабични својства, се користи и во повеќето козметички препарати. Доколку сакате сами да си направите лосион против комарци, доволно е да земете неколку гранчиња лаванда и да ги оставите да се исушат. Потоа оставете ги сувите гранчиња околу два месеца во чист алкохол. Течноста потоа може да ја нанесете на вашата кожа и таа ќе служи како превенција од каснувања од секаков вид инсекти.



ЏУНЦУЛЕ

Ова растение содржи тиофен, состојка која ги одбива инсектите. Доколку засадите џунцуле, покрај тоа што ќе имате убаво декоративно цвеќе во својата градина или тераса, ќе го спречите и доаѓањето на комарците. Џунцулето е доста лесно за одгледување, бидејќи успева во секаква почва и во секакви климатски услови.



РУЗМАРИН

Рузмаринот за време на летните денови е одличен за бркање инсекти. Може да запалите гранче рузмарин, по што силниот мирис на ова растение нема да дозволи да ви се доближат комарците. Рузмаринот може да го чувате во саксија или во двор. Имајте на ум дека лисјата од рузмарин ги бркаат и болвите од вашиот двор.



БОСИЛЕК

Уште пред многу години луѓето практикувале да се тријат по рацете и нозете со ова растение за да се заштитат од убодите на инсектите. Покрај тоа што е вкусен зачин, босилекот има специфичен мирис што се смета за одличен начин да ги избркате комарците. Саксија босилек на вашата тераса или во вашиот двор ќе биде вашиот летен чувар.



ВАЛЕРИЈАНА

Истражувањата покажале дека валеријаната овозможува многу поголема заштита од повеќето препарати кои се користат за бркање на комарците. Бидете внимателни доколку имате мачка, бидејќи иако ова растение ги брка комарците, доста е привлечно за мачките. Доколку сакате да си направите домашно средство за заштита, во половина литар вода ставете неколку корени или други делови од валеријаната, по што ќе ја оставите да врие на тивок оган. Зовриената вода исцедете ја и оставете ја да отстои во термос еден час. Потоа откако ќе се излади, може да се намачкате секој пат кога ќе мислите дека сте во близина на овие инсекти.



## Бонус BETTY совет

Кога ќе забележите дека ве каснал комарец, со цел да го намалите чувството на чешање, земете метална лажица и држете ја под топла вода за да се загрее и ставете ја на местото на каснување. Топлината придонесува да се уништат протеините кои ги пуштаат комарците во вашата кожа и кои предизвикуваат чувство на чешање.



# Време е за велосипед!



Летото е идеално време кога временските услови ви дозволуваат физички активности на отворено, со што можете да стекнете добра кондиција и да добиете поубава линија на вашето тело. Возењето велосипед не само што е едноставен начин за зацврстување на вашето тело, туку е одлично превозно средство кое носи премногу придобивки.

## ЌЕ ВИ ПОМОГНЕ ДА СЕ ОСЛОБОДИТЕ ОД ВИШОКОТ КИЛОГРАМИ

Доколку сакате да ја намалите вашата телесна тежина, возењето велосипед е идеалниот начин за согорување калории, особено во овој период од годината. Покрај тоа што ќе се ослободите од вишокот килограми, оваа активност ќе ви помогне да ја оформите линијата на вашето тело. Истражувањата покажале дека оваа кардиовежба ги топи мастите не само за време на возењето, туку извесно време по завршувањето.

## ГО ПОДОБРУВА ЗДРАВЈЕТО НА СРЦЕТО

Поради фактот што возењето велосипед е квалитетна аеробна и кардиоваскуларна вежба, претставува одлична активност која го подобрува здравјето на срцето. Овозможува поголема размена на кислород, го зголемува протокот на крв и го поттикнува срцето да работи побрзо.

## ГИ ЗАЈАКНУВА МУСКУЛИТЕ

Возењето велосипед ги активира скоро сите мускули во телото; ги раздвижува мускулите на нозете, stomачните мускули, мускулите на рамената и рацете, како и мускулите на грбот. Ја враќа флексибилноста на целото тело, со што дејствува позитивно особено во долниот дел од грбот, каде голем дел од популацијата се соочува со болки.

## ЈА НАМАЛУВА БОЛКАТА ВО ЗГЛОБОВИТЕ

Можеби сте од оние кои мислат дека возењето велосипед е заморна активност и дека нема логика да ги намали болките во зглобовите. Всушност, тоа е вистина. Оваа кардиовежба ја намалува болката во зглобовите и особено болката во колената. Со почестото возење велосипед, вие го подобрувате движењето во мускулите. Пренесувајќи ја целата тежина на силните коски и карлицата, вие, всушност, ги заштитувате зглобовите од преголем товар.

**ВОЗЕЊЕТО ВЕЛОСИПЕД МОЖЕ ДА СЕ СМЕТА И ЗА СОЦИЈАЛНА АКТИВНОСТ СО КОЈА ЕМ ЌЕ ТРОШИТЕ КАЛОРИИ, ЕМ ЌЕ СЕ ДРУЖИТЕ И ЗАБАВУВАТЕ.**



## ГО ПОДОБРУВА ДРЖЕЊЕТО НА ТЕЛОТО

Додека возите велосипед, вие, всушност, одржувате рамнотежа во вашето тело – што ви помага во балансот и правилното држење на телото. Координирајќи го движењето на целото тело, дејствува на правилното одење и правилното стоење.

## ГО НАМАЛУВА РИЗИКОТ ОД КАРЦИНОМ

Точно е. Како и повеќето физички активности, и возењето велосипед придонесува во намалување на ризикот од карцином. Неактивниот начин на живот е причината поради која вашето тело ги собира токсините и тие со тек на време се таложат во организмот. Повеќето студии покажале дека луѓето кои возат барем 30 минути велосипед дневно, се помалку изложени на рак на дојка или рак на дебело црево.

## ГО НАМАЛУВА СТРЕСОТ

Стресот е штетен многу повеќе од што можете да замислите. Секој вртеж на педалите дејствува терапевтски. Возењето велосипед ве релаксира, со што го намалувате нивото на стрес. Со само 30-минутно возење, ќе ве исполни чувството на задоволство ослободувајќи ги хормоните на среќа како серотонин и допамин – што ќе придонесе да бидете мотивирани и среќни.



### Бонус BETTY совет

Доколку имате хронични заболувања, проблеми со срцето, артритисот или слаби коски, пред да започнете со интензивно возење велосипед, консултирајте се со вашиот лекар. Исто така, внимавајте на висината на седиштето од велосипедот кое треба да биде добро наместено.



# Flonivin<sup>®</sup> PLUS

Saccharomyces boulardii + Bifidobacterium bifidum + Zn

За добро чувство во стомакот

- + ПРОТИВ ДИЈАРЕА
- + СО АНТИБИОТИК
- + ПРОТИВ ОПСТИПАЦИЈА



ПЛУС ПЛУС  
ПРОБИОТИК.



# Еден среќен остров

## Еден мал остров каде царува среќата!

Аруба, остров кој се наоѓа во близина на венецуелскиот брег и припаѓа на Кралството Холандија, е познат по големиот број казина, па затоа го нарекуваат и „карипскиот Лас Вегас“. Прекрасните песочни плажи, ретките врнежи од дожд во текот на годината и идеалната температура на воздухот, која варира помеѓу 27 и 30 степени, го прават овој остров совршено место за годишен одмор со семејството, меден месец или луд и незаборавен одмор со пријателите.

Туристите може да ги посетат прекрасните плажи и егзотичните места. Една од најпознатите и најпосетени плажи на Аруба е приватната плажа на приватниот остров Ренесанс. Рајската плажа е дел од Ренесанс Аруба ресорт и казино, а е оддалечена само 15-тина минути возење со брод од главниот град на островот Аруба. Позитивната страна на оваа плажа е тоа што не мора да бидете гостин во ресортот за да можете да ја посетите и да ја искусите убавината. Но, доколку сакате да ја доживеете оваа бајка ќе мора да платите дневна влезница за влез на рајската плажа, со тоа што во цената е вклучен вкусен ручек, егзотичен коктел и душек на вода за уживање во кристалните води. Цената на влезницата можеби и не е толку ниска, но навистина вреди за екстравагантното доживување кое се нуди на овој остров.

Ресортот се карактеризира со бројни активности за одмор и релаксација, ресторан, велнес центар и плажа поделена на два дела, односно еден дел кој е наменет за семејства со деца, и дел кој е наменет само за возрасни, со што се нуди избор и можност за мирен и релаксирачки одмор за семејствата и луд и забавен одмор за туристите кои се на одмор без деца.



Неверојатната плажа на Аруба е една од најретките и најатрактивните места на светот и се наоѓа на кристалното Карипско Море. Оваа плажа со задоволство може да се нарече дом на фламингоси, а гостите освен тоа што можат да се капат и да се сончаат, можат и да уживаат во друштвото на овие егзотични птици кои се шетаат слободно.

Домаќините на оваа плажа, фламингосите, може да се каже дека се најдобриот „мамец“ за туристите. Невообичаените птици, кои најчесто можеме да ги видиме само во зоолошките градини, овде на овој рајски остров се најголема атракција. Фламингосите се толку многу навикнати на луѓето со што во целост се припитомени и можете да ги храните со храната која е подготвена специјално за нив и да ги фотографирате и да ги направите најдобрите инстаграм фотографии.

Еlegantните птици се навистина несекојдневна појава во поголемиот дел од светот. Додека уживате на оваа уникатна плажа, може да се релаксирате додека пред вас на белиот песок поминува рој фламингоси, да се сончате додека тие се шетаат помеѓу лежалките и безгрижно да се доближите до нив. Несекојдневна е и глетката доколку начекате фламинго кое спие стоејќи само на една нога – поза карактеристична за овие преубави птици. Сепак, без разлика дали спијат или се будни, волшебната глетка останува иста.

Ни еден посетител не останал рамнодушен на оваа убавина и егзотичност, кое се нуди на едно место. Затоа секој кој се нашол на прекрасната Аруба и нејзините песочни плажи, без размислување ќе отиде пак. А сите тие кои не биле, а се љубители на егзотични места, фантастични плажи и прекрасна природа, не треба многу да размислуваат, Аруба и островот Ренесанс, со фламингосите, се одлична дестинација за прекрасно доживување.

Тиркизно сината боја на Карипското Море, прекрасната песочна плажа и дружбата со елегантните фламингоси нудат ексклузивно задоволство за туристите кои ќе го посетат оваа магично место.

## Чудесни острови за егзотични патувања

Тајланд е една од најомилените дестинации за годишен одмор, уживање на сонце и фантастични плажи, а тие кои ќе се одлучаат да патуват на Тајланд се пречекани од прекрасниот бел песок и кристално чистата вода. Тајланд има повеќе од осум илјади километри долго крајбрежје и голем број егзотични острови, така што изборот на идеално место за одмор и релаксација или доживување на една поинаква авантура и забава е доста голем. Тајландските острови се фантастични дестинации за сите туристи кои се во потрага по вечно сонце, песочни плажи, кристална вода и опуштена енергија.

Од големиот избор прекрасни острови, ние ве носиме на најегзотичните и најпосетуваните острови во Тајланд, островите Фи Фи, кои се наоѓаат 40 километри јужно од градот Краби. Островите се сместени меѓу островот Пукет и Малачкиот Проток и се дел од Националниот парк Phi Phi-Hat Nopparat Thari. Групата Фи Фи има вкупно шест острови од кои како најголеми и главни се сметаат островот Фи Фи Дон и островот Фи Фи Ле.

Она по што се познати островите е филмот The Beach од 2000 година во кој главната улога ја игра Леонардо ди Каприо. Повеќето сцени од филмот биле снимени на заливот Маја.

Заливот Маја и неговата плажа и пред тоа беа популарни, но, сепак, бројот на туристи значително се зголеми по премиерата на филмот. За да стигнете до плажата, најдобро е да изнајмите брод со долга опашка, кој е типичен тајландски брод и кој е значајна препознатливост за ова место. Исто така, се препорачува плажата и заливот да се посетат рано наутро или доцна попладне кога има помалку туристи.

Monkey beach или плажата на мајмуните е мала плажа лоцирана во карпестиот заден дел на островот Фи Фи Дон. Името на плажата зборува само за себе, односно јасно укажува зошто оваа плажа е толку позната и специфична. Исклучително прекрасно и многу популарно место, каде може да уживате во рајските убавини на островот и да се дружите со веселите мајмунчиња, кои се овде да ве пречекаат и да ви посакаат топло добредојде.

Огромните карпи околу плажата на мајмуните се многу инспиративни и може со сигурност да се каже дека е една од најдобрите плажи на островот Фи Фи Дон. Па затоа бројот на туристи кои ја посетуваат Monkey beach го надминува капацитетот на плажата за скоро десет пати. Ова место е популарно веќе неколку децении и сите туристи кои доаѓаат на овој остров прекрасно ги третираат мајмуните и ги хранат постојано, а за возврат на тоа мајмуните се многу пријателски настроени кон туристите. Од големиот број атракции и прекрасни места со кои избилуваат островите Фи Фи, ја издвојуваме и Викинг пештерата која се наоѓа на островот Фи Фи Ли. До неа се стига за околу половина час со брод од главното пристаниште во Тон Саи. Пештерата го добила името по слики пронајдени на нејзините ѕидини на кои се насликани различни видови бродови, меѓу кои е и скандинавски дракар брод.

Најпогодна сезона за посета на островите Фи Фи е од ноември до крајот на март, кога има помалку врнежливи денови и времето е суво. Тогаш не постои проблем да ја користите која било плажа на островот, но откако ќе започне сезоната на монсуните брановите се повисоки и пливањето не е безбедно. Кога станува збор за транспорт до островите Фи Фи на



архипелагот нема аеродром, па единствениот начин да пристигнете е со брод. Патувањето во земјата на храмовите, лудиот ноќен живот, будизмот, волшебните острови, занесните плажи, кристалното море е нешто што секој еден турист треба да го искуси и да го доживее. Тајланд ќе ви овозможи уживање во разновидните природни убавини, запознавање со фасцинантните будистичко-културни споменици и извонредните тајландски кулинарски специјалитети, како и незаборавниот ноќен живот и уживање на најегзотичните плажи со бел песок и кристални води.

## Utiemanoz® Direkt



Д-маноза + Elirose™ екстракт

**Кај уринарни инфекции прегизвикани  
од бактеријата E.coli**

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



**МОЈАТА  
СИЛА Е ВО  
ПАМЕТНИОТ ИЗБОР**



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.

# КАПКА ЗДРАВЈЕ

## Рицинусово масло



Рицинусовото масло е многу корисно масло кое своите придобивки ги покажало уште во античко време. Поради големата концентрација на витамин Е и рицинолеична киселина, тоа е едно од најкористените масла особено во козметиката, бидејќи го поттикнува создавањето на колаген и ја намалува појавата на брчки. Што навистина прави рицинусовото масло и кои се придобивките од него што треба да ги знаеме?

Антиоксидантите, антиинфламаторните и антисептичките својства содржани во рицинусовото масло ја покажуваат важноста на ова масло за нашето здравје. Рицинусовото масло помага во елиминирање на одредени воспалителни процеси во организмот. Богато е со омега 6 и омега 9 масни киселини, како и со витамин Е. Антиоксидантите што ги содржи рицинусовото масло, исто така, го спречуваат развојот на слободните радикали во телото. Рицинусовото масло се добива со ладно цедење на зрело семе од рицинус и има жолтеникава боја. Причината поради која ова масло е едно од најзначајните за човековото здравје е присутноста на незаситени масти во составот.

### ПРИДОБИВКИТЕ НА РИЦИНУСОВОТО МАСЛО

#### Мелем за коса

Познато како природно средство кое го поттикнува растот на косата, рицинусовото масло покрај тоа што го забрзува растот, ја подобрува и структурата на косата. Со редовна употреба ја обновува оштетената коса и ги елиминира проблемите со првотот. Благодарение на омега 9 масните киселини со кои е богато рицинусовото масло, косата го враќа природниот сјај и ја добива потребната влажност.

Рицинусовото масло е доста густо, затоа нанесете малку на скалпот. Со нежни движења масирајте го темето на косата, покријте ја косата со кеса и преспиејте. Бидејќи има висока моќ на вливање, пренесувајќи ги хранливите материи маслото длабоко продира до внатрешноста на влакното.

#### За цврсти нокти

Покрај тоа што рицинусовото масло го забрзува растот на ноктите, ја зацврстува структурата на ноктот и го заздравува кршливиот слој. Доколку редовно нанесувате рицинусово масло, ќе забележите подобрување, како на ноктите така и на кожата околу нив. Секоја вечер на чисти нокти нанесете рицинусово масло и оставете да дејствува преку цела ноќ. Сјајот на вашите нокти ќе го забележите по само неколку дневно користење.

#### Сјај на лицето

Хранливите состојки во рицинусовото масло дејствуваат на кожата, со што ја спречуваат појавата на брчки, го подобруваат изгледот, даваат свежина и сјај. Навечер нанесете неколку капки на критичните зони од вашето лице, како што е челото, кожата околу усната и убаво измасирајте.



### Бонус BETTY совет

Со цел да ги добиете придобивките од рицинусовото масло, секогаш преферирајте купување чисто масло; проверете ги состојките и внимавајте да содржи само рицинусовото масло – без додатоци. Дава позитивни резултати при третман на рингворм. Ги отстранува инфекциите на кожата. Ја храни и ја омекнува кожата. Ја чисти кожата од мртвите клетки. Го поддржува формирањето нови клетки во кожата. Ги отстранува микробите што предизвикуваат чешање и осип на кожата. Го забрзува обновувањето на клетките во кожата и овозможува лесно заздравување на раните. Масажа со масло од рицинус ја ублажува болката во мускулите. Ги ублажува алергиите на кожата. Го спречува формирањето габични инфекции. Се препорачува за проблеми со запек. Го штити црниот дроб. Го спречува формирањето на некои тумори. Го зајакнува имунолошкиот систем. Ги спречува акните. Ги отстранува дажките на кожата од сонцето.



# ХОРОСКОП ЈУЛИ



ОВЕН 21.03-20.04

Очигледно сте премногу загрижени за својот физички изглед и притисокот за постигнување идеална фигура ви создава дополнителен стрес. Потсетете се дека здравјето е најважно. Водењето грижа за фит изглед е одлична навика, сè додека не се претвори во опсесија.



РАК 21.06-20.07

Доколку подолго време страдате од одредени заболувања, ова е период кога конечно ќе почувствувате олеснување. Внимавајте на вашиот дигестивен систем и на квалитетот на храната што ја внесувате. Ако сте од оние кои внимаваат на својата исхрана, но, сепак, имате проблеми со желудникот, тогаш најдете начин за да го намалите секојдневниот стрес.



ВАТА 23.09-22.10

Ова е месецот кога треба да се раздвижите и да направите нешто што ќе придонесе за ваше позитивно расположение. Голем дел од припадниците на овој знак се соочија со потешкотии при справување со стресот изминатиот период.



ЈАРЕЦ 21.12-19.01

За да ја подобрите концентрацијата која чувствувате дека ви е намалена, потребно е да го пронајдете душевниот мир. Вознемиреноста за одредени теми на кои директно не можете да влијаете дејствува лошо на вашата мотивација.



БИК 21.04-20.05

Поголем дел од припадниците на овој знак ќе почувствуваат потешкотии при справување со променливото време, што ќе предизвика главоболки и изнемоштеност. Важно е да водите грижа за дневната доза на витамини и минерали, со што ќе го поддржите вашиот организам и ќе го засилите вашиот имунитет.



ЛАВ 21.07-21.08

Потребно е да внимавате на своето психичко здравје, бидејќи темпото кое сакате да го задржите при исполнување на секојдневните обврски е пребрзо, што долгорочно може да резултира со сериозни последици. Иако ве очекува месец во добра благосостојба, сепак, елиминирајте ги темите на кои залудно ја трошите својата енергија.



СКОРПИЈА 23.10-22.11

Ви претстои период со одлична благосостојба кој ќе можете да го искористите за да посветите повеќе време на своите најблиски. Уживајте во миговите кога заеднички ќе создавате спомени, бидејќи дружењето со луѓето кои ве исполнуваат со позитивна енергија е најубавиот начин да заборавите на стресот и темите кои прават да се чувствувате лошо.



ВОДОЛИЈА 20.01-18.02

Голем дел од припадниците на овој знак сиот свој живот се трудат да го пронајдат балансот помеѓу емоциите и разумот. Доколку и вие сте еден од нив, време е да посветите повеќе време за комуникација со луѓето околу вас.



БЛИЗНАЦИ 21.05-20.06

Летниот период е време кога е потребно да водите поголема грижа за својата кожа. Особено доколку имате чувствителна кожа, не заборавајте кога се изложувате на сонце да нанесете крем со заштитен фактор. Ова е месец кој ви ветува добро физичко и ментално здравје.



ДЕВИЦА 22.08-22.09

Припадниците на овој знак што страдаат од хипертензија или, пак, болести поврзани со кардиоваскуларниот систем може да се соочат со ситуации во кои ќе им биде потребна медицинска помош. Она што е најважно е да знаете дека имунитетот се гради во текот на целата година, што значи дека и во овие летни денови треба да ги внесувате дневните дози на витамини и минерали.



СТРЕЛЕЦ 23.11-20.12

Не занемарувајте ги малите заболувања и водете грижа за своето здравје без разлика на густотиот список на обврски. Запомнете дека доколку се влоши вашата физичка или, пак, ментална состојба, ниту една недовршена обврска нема да биде поважна од вашето здравје.



РИБИ 19.02-20.03

Во текот на овој месец можеби ќе треба да преземете неколку мерки на претпазливост во однос на вашето здравје. Ве советуваме целосно да се воздржите од јадење нездрава храна. Јадењето зачинета храна особено за вечера сигурно ќе влијаат лошо на вашиот дигестивен систем.

# ПРОНАЈДЕТЕ ЈА НАЈБЛИСКАТА АПТЕКА СО ОЗНАКА BETTY

## 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

## С. ДОБРИ ДОЛ

Аптека Гениус-Фарм  
042-311-229

## 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

## ГРАДЕЦ

Аптека Алби Фарм  
071-822-270

## КАВАДАРЦИ

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

## КИЧЕВО

Аптека Хербa 1  
045-223-978

Аптека Хербa 2  
045-261-265

## 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

## РАДОВИШ

Аптека Филип Втори  
071-945-549

## РЕСЕН

Аптека Сигиa-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 3  
02-2635-555

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 Хербa  
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

Хербa Фарм 2  
071-224-827

## ТЕТОВО, С. ВРАТНИЦА

Аптека Мена Фарм  
078-415-079

## 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).



ПЛИВА доел Скопје, Никола Парапунов бб, Скопје тел/факс: 02 3062 702

МК/SYPN/19/0001

 **PLIVA**

Членка на групацијата Teva

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



# LIVSANE

Нов Европски бренд



...бидејќи Вашето семејство го заслужува најдоброто.