

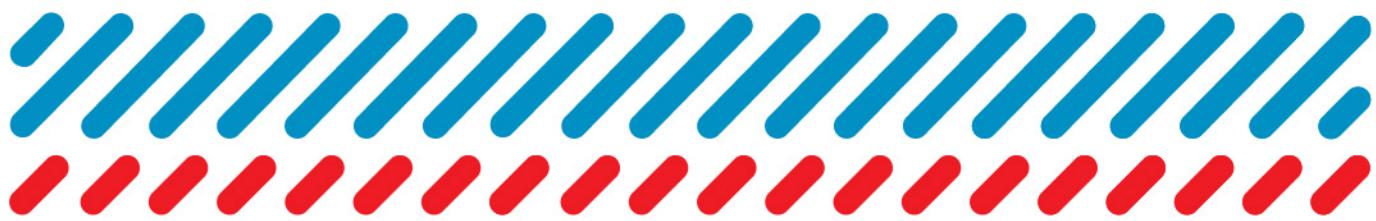


**КОНТРАЦЕПЦИЈА
настинка или грип**

**ВО РИТАМ СО
ЛАУРА КРЛИУ**

**ДИОПТРИСКИ
ОЧИЛА**





S. BOULARDII BULACOL®

Saccharomyces boulardii капсула 250/500 mg

Пробиотски квасец кој со својата активност допринесува:

- во зачувувањето на здравјето и функцијата на дигестивниот тракт;
- го ублажува интензитетот и времетраењето на стомачните тегоби како што се (дијареја, надуеност, мачнина, болка во stomакот).



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

ДИОПТРИСКИ
ОЧИЛА

05.



МАЦУН

08.

ВО РИТАМ СО
ЛАУРА КРЛИУ

10.

ЗДРАВИ
ГРИЦКИ

14.

НАСТИНКА
ИЛИ ГРИП

16.



КОНТРАЦЕПЦИЈА

20.

ШТО Е
ОКЛУЗИЈА?

24.

ВЕЖБИ ЗА
ПСИХОЛОШКИТЕ
ТЕШКОТИИ

26.

ТЕСТ: КОЛКУ
ЗДРАВО ЖИВЕЕТЕ?

30.



ИМПРЕСУМ

Главен и одговорен уредник: м-р по фармација Јована Узелац | Шеф на редакцијата: Есин Зекир | Уредник на фотографија: Ленче Наумовска | Ликовно-графични | уредник: Ленче Наумовска
 Соработници | Сања Ангеловска | д-р Зорица Мартиноска Андонова | Бранко Попоски | асс. д-р. Ива Малахова | д-р. Катерина Николовска | Габриела Качакоска-Нанеска
 Марина Аничевска | Симона Поповска | д-р. Слагана Ангелкоска | дигл.фармацевт Марија Мукаетова | Лектура и коректура: Ивана Коцејеска | Превод: Ардита Зулфиу
 Издавач: Феникс Фарма ДООЕЛ Скопје ул. „Јадранска магистрала“ бр. 31, 1000 Скопје
 Техничко уредување: Идеа Лаб.Д.Е.ДОО | Маркетинг: bettymkd@phoenixpharma.com.mk | Печати: ЕВРОПА 92, ул. Кричевска бр.52, 2300 Кочани
 фотографии: Depositphotos, ако не пишува поинику | Илустрации: Freepik, ако не пишува поинику | Тираж: 24.000

BETTY магазин 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 поинаковиот текст: Издавачот) не е одговорен за содржината на објавите авторски текстови како и за содржините кои се отпечатуваат во магазинот BETTY, вклучувајќи и каква било некамерна грешка или пропуск во содржините. Со самата објава на рекламиите во списанието, гравите субјекти или производи се рекламираат задолжително и ги потврдуваат одредбите од Упатството за начинот на отпуштање 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 ја исклучува секоја одговорност од монка штета која би настапила поради непочитување на сломените одредби од страна на гравите субјекти, како и за каква било штета која би настапила поради употреба или злоупотреба од користитељот на содржините и рекламираниот на производите во списанието. Забрането е користење или копирање на содржините од магазинот BETTY за начин било цели, без предходно писмено одобрение од страна на издавачот на магазинот. Редакцијата на списанието BETTY нема обврса да ги враќа примените текстови, фотографии и интернет поштата. ISSN 1857-9175

www.betty.mk

Чекор повеќе...

ДУРИ И КРАТКОТО ПЕШАЧЕЊЕ Е ПОДОБРО ОД НЕПЕШАЧЕЊЕТО

Еве само неколку придобивки од редовното пешачење:

- Пешачењето го прави срцето посилно, бидејќи тоа пумпа повеќе крв и ја регулира циркулацијата.
- Ги зајакнува вашите коски и ја намалува можноста за појава на остеопороза во напредната возраст.
- Го намалува нивото на холестерол во крвта.
- Го намалува високиот крвен притисок.
- Пешачењето ги намалува стресните хормони како што се адреналин и кортизол.
- Го забрзува вашиот метаболизам.
- Редовното брзо одење или џогирање делува позитивно на белите дробови и овозможува да дишете подобро.
- Ја зголемува отпорноста на вашето тело против заразни болести како што е настинката.
- Пешачењето го зголемува нивото на серотонин и ендорфин во вашето тело, со што се чувствуваат посреќни.
- Бидејќи на природен начин се регулира нивото на инсулин, ви дава чувство на ситост.
- Честото пешачење ќе направи да спиете подобро и ќе го подобри квалитетот на вашиот сон.
- Пешачењето прави да имате поубава и поздрава кожа.
- Бидејќи редовното пешачење овозможува ослободување природни хемикалии кои ја ублажуваат болката, ќе се намали појавата на мигрена или главоболка.
- Со пешачењето можете да ја контролирате вашата тежина.
- Оваа активност ви овозможува контрола над вашата телесна тежина. На пример, доколку имате 70 кг и практикувате брзо одење половина час, ќе потрошите приближно 150 калории. Со други зборови, при редовно пешачење месечно може да изгубите дури и до 3 килограми.
- Бидејќи пешачењето делува позитивно на вашите когнитивни способности, тоа ве заштитува и од појава на болести како деменција, депресија или, пак, Алцхајмер.
- Јогирањето го зголемува бројот на црвени крвни клетки и ги прави крвните садови поеластични.
- Вашиот црн дроб полесно ги отстранува токсичните материји од вашето тело.

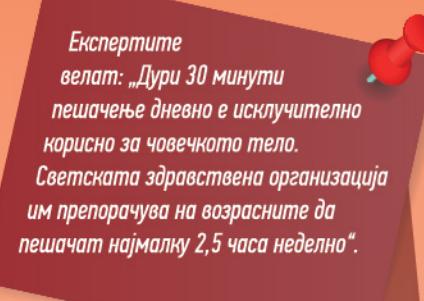
Редовното пешачење го одложува стареењето и го продолжува животниот век. Истражувањата покажале дека луѓето кои пешачат по 20-25 километри неделно, живеат подолго од оние кои не пешачат.

Сепак, доколку пешачењето за вас претставува начин со кој сакате да ја намалите вашата телесна тежина, треба да обрнете внимание на тоа што јадете и да ги контролирате калориите во овој процес.

Важен е начинот на пешачење

При одење, треба да обрнете внимание на држењето на телото. Треба да одите исправено, без навалување напред или назад; само на овој начин ќе се осигурате дека секој дел од вашето тело е подеднакво активен. Позицијата на рацете, исто така, е важна, бидејќи тие ја зголемуваат вашата сила и да го балансираат движењето на стапалото при одење. Движењето на рацете, исто така, ви овозможува да сокорите дополнителни 5-10 калории. Рацете никогаш не треба да бидат стегнати во форма на тупаница, што ќе овозможи редовен проток на крвта во телото.

Експертите вели: „Дури 30 минути пешачење дневно е исклучително корисно за човечкото тело. Светската здравствена организација им препорачува на возрасните да пешачат најмалку 2,5 часа неделно“.



Диоптриските очила како составен дел од секојдневието

Кога последен пат сте направиле преглед на вашите очи?

Кога последен пат сте слушнале дека вашите колеги, членови од семејството или, пак, пријатели се соочуваат со тешкотии при гледањето и, сепак, ја одложуваат посетата на офталмолог? Оваа година Светскиот ден на видот се одбележува на 8 октомври и има за цел да ги охрабри луѓето покум за ваквите прегледи.

Заматениот вид, честата главоболка и заморот при читање се само неколку од многуте знаци кои укажуваат дека можеби станува збор за некакво очно заболување. Повеќето појави на тешкотии со видот се присутни во секоја возрасна група. Визуелната перцепција кај човекот или човечкиот вид е способност да се примаат информации од околината преку сетилата за вид. Живееме во динамично време, опкружени со многу технолошки достигнувања, кои наоѓаат примена во нашето секојдневие. Производите од тие достигнувања освен што се неопходни, со себе носат и некои аномалии. На пример, секој телевизор, компјутер или лаптоп, мобилен телефон и таблет создаваат зрачења кои се штетни за нашите очи. Не изостануваат и „лед“ светлата, кои не опкружуваат насекаде, но, сепак, и тие емитираат штетни зраци. Денес многу научници го карактеризираат овој феномен како нужно зло.

Кратковидоста, далековидоста и астигматизмот се нарушувања што се јавуваат поради грешка во прекршувањето на светлината.

Кратковидоста или миопијата, застапена е кај околу 20 проценти од населението, се јавува кога сликата се создава пред мрежницата, а не на неа, така што оддалечените предмети изгледаат замаглени. Болеста се јавува подеднакво и кај мажите и кај жените.

Далековидоста е спротивна на кратковидоста. Леќите во окото создаваат слики малку зад мрежницата, така што близките предмети изгледаат нејасни. Со текот на годините постепено се намалува природната способност на окото да се приспособува. Dalековидоста е нормално да се појави по 42 или 45 година од животот.

Астигматизмот често е поврзан со далековидоста или кратковидоста. Тој обично се јавува при раѓањето и со текот на



годините ниту се влошува ниту се подобрува. Чести симптоми на астигматизам се болка во и околу очите, главоболка, како и проблеми при возење ноке. Горенаведените нарушувања се проблеми каде оптичките помагала можат да ги ублажат ефектите.

Употребата на очила или очни помагала денес е позастапена од кога било. Тоа се должи на повеќе фактори како: горенаведените примери, вродени аномалии кај човекот, стекнато оштетување на видот, потребата од моден додаток за потенцирање на имиџот, како и големата достапност на многу различни типови оптички рамки и типови на стакла.

Сакаме да зборуваме на темата кои типови на оптички рамки и оптички стакла се најдобри за вас и за вашата потреба...

И покрај тоа што очилата се користат за корекција/подобрување на видот, фактот дека тие го дефинираат и вашиот стил е незанемарлив.

Големиот избор на оптички рамки се изработени од најразлични материјали, како пластика, метал (или нивна комбинација), преку бескрајна игра на бои, орнamenti и детали.

Изборот на оптички рамки се препорачува примарно да биде фокусиран на удобноста, бидејќи корисникот не треба да чувствува непријатност при нивното носење (на пр., да чувствува тежина на носот и ушите, стегање на главата или раките на очилата да не се добро „легнати“ над ушите).

Следен фактор за одлука при купување треба да биде големината на видното поле на рамките (каде се наоѓаат оптичките стакла).

Наша препорака е при проблем со далековидост да одберете рамки кои имаат помало видно поле. Причина за тоа е потребата од овие очила да се користат исклучиво кога лицето гледа близу до себе (чита, користи мобилен телефон или компјутер), односно не подалеку од должината на својата рака, а при промена на погледот (на пр., на подалеку), лицето да може да погледне над очилата (гледањето низ очила за близина, во далечина, може да се поистовети со гледање во далечина преку лупа). Кога е во прашање кратковидоста, наша препорака е очилата да имаат поголемо видно поле. Препораката се должи на потребата од видното поле да биде „покриено“ од сите страни со оптичко стакло, бидејќи погледот при гледање далеку се движи на сите страни и под секој агол. На кратковидоста припаѓаат поголем процент на секојдневните активности, како гледање телевизија, возење, работа на компјутер и секакви други активности, кои се разликуваат од гледањето од близу. Па затоа препорачуваме удобноста да биде примарен одлучувачки фактор.

Сите горенаведени препораки се однесуваат и на астигматизмот.

Вреди да се напоменат и типовите на оптички стакла (леки) како 2 во 1 или 3 во 1 решение на проблем со вид. 2 во 1 или бифокални стакла (леки) се користат за гледање во далечина и близина. Овие стакла имаат видливо „прозорче“ кое служи за видното поле за близина. 3 во 1 или мултифокални стакла (леки) се решение за гледање во далечина, на средно растојание како и во близина. Кај овие стакла (леки) не постои забележлива разлика од стаклата кои се користат за далечина и близина, а, сепак, обезбедуваат канали за вид за конкретната потреба на корисникот. Мултифокалните стакла го решаваат проблемот на корисниците кои се соочуваат со далековидост и кратковидост, а притоа може да користат само еден пар очила.

Покрај удобноста и стилот на оптичките рамки, следен исто таку важен фактор за избор на очила се и типовите на оптичките стакла (леки). Имено, оптичките стакла (леки) најчесто се изработени од минерално стакло или органска пластика.

Предноста на минералното стакло е минималната можност да биде изгребано, но како аномалии се сметаат тежината, како и доколку паднат постои голема можност да се скршат. Минералното стакло порано беше единствен избор на корисниците на очила.

Денес постојат леки за очила од органска пластика. Најголемиот процент на корисници се одлучуваат за овој тип на леки поради нивната мала тежина и понудата на заштитни слоеви. Кај нас најпродаван тип на леки од органска пластика се т.н. HMC (Hard Multi Coat) леки кои нудат 4 слоеви на заштита (тешко гребење, брзо одмаглување при промена на температура, основна заштита од технолошките зраци, како и редукција на влијанијата од светлата при ноќно возење), но и попристапна цена. Од неодамна изборот на леки од органска пластика е зголемен и со заштита од „модро виолетови“ зраци (редуцирање на штетните влијанија на зраците, еmitирани од електронските уреди и LED светлата) популарно наречен Blue Light Filter. Овој тип на заштита е прв избор на корисниците на очила кои интензивно користат компјутер (повеќе од 4 часа дневно).



Не помалку важно е да напоменеме дека постојат и оптички стакла (леки) без диоптер со можност да содржат заштитни слоеви. Најчеста примена имаат кај луѓе кои сакаат да ги заштитат очите од штетните зраци. Сè повеќе родители се одлучуваат за набавка на очила за своите деца, без диоптер, поради сè поголемото време кое децата го поминуваат пред компјутер, таблет и телефон. На овој начин се редуцира еден од факторите за рано оштетување на видот.

оптичар-оптометрист
Сања Ангеловска
ОПТИКА ПРИЗМА

Цитикол Б®

ЦИТИКОЛ Б
Е СТЕРИЛЕН
ОФТАЛМОЛОШКИ
РАСТВОР СО
ИНТЕНЗИВНО РОЗОВА
БОЈА, СПАКУВАН ВО
ШИШЕ ОД 10 ml

КАПКИТЕ ЗА ОЧИ
ЦИТИКОЛ Б МОЖЕ ДА
СЕ УПОТРЕБУВААТ КАЈ
ПАЦИЕНТИ СО
ГЛАУКОМ И СО
ДИЈАБЕТИЧНА
РЕТИНОПАТИЈА

АЛКАЛОИД
СКОПЈЕ
Здравјешто џрејс се
www.alkaloid.com.mk

CE 0546



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.

МАЦУН

ПРИРОДЕН ЛЕК ОД
ТИКВЕШИЈАТА



дипл.фармацевт,
Марија Мукаетова
BETTY АПТЕКА ФАРМАНЕА, КАВАДАРЦИ

Маџунот или уште наречен грозов слад е концентриран сок од грозје, природен лек и енергесн со оригинален слатко киселкав вкус и арома. Бил добро познат и на нашите предци со благотворно дејство врз човековото здравје.

Маџунот содржи таква структура на шеќери која е идентична како кај пчелиниот мед

Одгледувањето на виновата лоза има традиција стара повеќе од 2.000 години, а исто толку е стара и приказната за грозјето и маџунот. Порано, нашите предци немале шеќер во изобилство, бидејќи бил прилично скап, па така слатките и колачите ги поготовувале со маџун. Фактот што со маџун ги хранеле и бебињата заборува за тоа дека многу верувале во неговата лековитост. А денес и науката покажува дека овој начин на исхрана е исклучително здрав. Меѓу познавачите на маџунот позната е изреката дека маџунот од бело грозје е храна, а од црвено грозје е лек.

Маџунот се добива со варење на гроздовиот сок исцеден од меленото грозје. За 1 килограм маџун се потребни околу 6 килограми грозје. Добиениот сок се цеди со газа и се вари додека не добие густина на мед. По ладењето се собира во стерилизирани тегли или шишиња.

Тој содржи природен антиоксидант ресвератрол, кој спаѓа во групата на полифеноли, го има во лушпата на црното грозје, боровинките и малинките и е одговорен за заштита на крвните

садови и одржување на нивната еластичност. Маџунот содржи таква структура на шеќери која е идентична како кај пчелиниот мед, од кои 50 % гликоза (гроздов шеќер) и 50 % фруктоза (овошен шеќер), богат е со хидросолубилни витамини (B1, B2, B6 и Ц), минерали (K, Na, Ca, P, Fe), танински материји, флавоноиди и органски киселини (винска, јаболкова, лимонска).

Се препорачува за зајакнување на имунолошкиот систем кај деца, рековалесценти, постари лица и спортсти.

Помага при настинки и инфекции на респираторниот систем, запек, анемија, болести на кардиоваскуларниот систем, а посебно се препорачува кај луѓе со нарушувања функција на црниот дроб поради прележана жолтица, алкохолизам, цироза и прекумерна употреба на лекови.

Употреба за зголемување на имунитет:

Деца над 1 година – 1 мала лажица во оброк, во чај или во вода секој ден

Возрасни – 1 голема лажица во оброк, во чај или во вода два пати во денот

Може да се користи во секојдневната исхрана за засладување на чај, млеко, мусли или, пак, како прелив на торти и колачи. Маџунот има неограничен рок на употреба. Поради присуството на природен шеќер кој брзо кристализира може да добие густа конзистенција, но со потопување во сад со топла вода брзо се враќа во првобитната состојба.

Традиционален рецепт за равенија (блага пита) со маџун 300 г шеќер и 300 ml вода се мешаат на тивок оган додека се растопи шеќерот, се додава 150 ml масло, 300 ml маџун, 800 g брашно, 1/2 прашок за пециво, 1 мала лажица сода бикарбона и 200 g сечкани ореви. Се пече во тава или куглоф намачкан со масло и посипан со брашно.

BioGaia™

Lactobacillus reuteri Protectis Пробиотски капки



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 Џарски рез
- Инфантилни колики(грчеви), регургитации, констипација, функционална абдоминална болка
- Го намалуваат 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



Лаура Крлиу



Успешна и амбициозна, остава длабок печат со своето влијание, а е толку млада и со светла иднина пред себе. Разговараме со Лаура Крлиу, пејачка и инструктор по танц, мултитаскинг и мултиталентирана девојка, која сака да постигне успехи сè додека има насмевка на нејзиното лице.



Татко ми секогаш велеше: Ти знаеш да пееш уште пред да почнеш да зборуваш.

ДРАГА ЛАУРА, ОД МАЛИ НОЗЕ УЧЕСТВУВАШ НА НЕКОЛКУ ФЕСТИВАЛИ, ОД КОЛКУ ГОДИНИ ЈА ОТКРИ ТВОЈАТА НАКЛОНЕТОСТ КОН МУЗИКАТА И ТВОЈОТ ТАЛЕНТ ЗА МУЗИКА?

Татко ми секогаш велеше: Ти знаеш да пееш уште пред да почнеш да зборуваш. Претпоставувам дека тоа е до гените; тоа ми е дар од Господ и верувам дека сум родена за тоа. Моите први настапи ми беа пред гостите кои ни доаѓаа дома, кои беа изненадени како секогаш можам да најдам инспирација за некоја песна. Првиот официјален настап кога имав 7 години беше на детски фестивал, по кој бев убедена дека сум родена за да бидам на сцена.

ОСВЕН СО ПЕЕЊЕ, СЕ ЗАНИМАВАШ И СО ТАНЦУВАЊЕ. КАЖИ НИ ПОВЕЌЕ ЗА ТВОЈТЕ ТАНЦУВАЧКИ УСПЕСИ?

Можеби звучи многу пристрасно кога зборувам за ова и на луѓето најчесто им станува чудно, но тврдам дека танцот е она што го промени мојот живот. Случајно на една латино забава во еден скопски локал едно момче ме покани на танц – го одбив велејќи дека не знам да танцувам. За среќа, тој беше упорен, по што ги следев неговите чекори и сфатив колку убаво се чувствуваам додека танцувам. Почнав со посета на неколку танцови школи, потоа имав можност да патувам и да учам танц од врвни инструктори во други земји. Сега танцот е мојата втора љубов и со задоволство можам да кажам дека станав и инструктор.



SolDevit[®] 3 1000

Витамин Д₃ (холекалциферол)

Содржи витамин Д₃ кој придонесува за:

- нормално одржување на коски и заби
- нормална функција на мускулите
- нормална функција на имунолошкиот систем



ЛЕСНО ДО СВОЈАТА
ДНЕВНА ДОЗА на Витамин Д |





НА ТВОИ 28 ГОДИНИ ДОСТА УСПЕШНО И ПОЗИТИВНО ЈА ВОДИШ ТВОЈАТА МУЗИЧКА КАРИЕРА. НА ШТО СЕ ДОЛЖИ ТВОЈОТ УСПЕХ?

Бидејќи се сметам за човек кој секогаш тежнеш кон повеќе и подобро, мислам дека сè уште не сум го постигнала својот максимум. Можам да кажам дека конечно го пронајдов стилот на музика кој најдобро ми прилега и затоа ќе кажам дека сум на добар пат во потрага кон најдоброто. Сите мои идни проекти ќе бидат поврзани со силната љубов што ја чувствувам кон танцот и музиката. Овие проекти вклучуваат и многу успешни соработки со меѓународни уметници и публиката ќе има можност да ги види и да ги слушне во блиска иднина. Ветувам дека ќе ги надминам очекувањата на публиката. Дури можеби и своите очекувања.

КОЈА Е ТВОЈАТА ЖИВОТНА ИНСПИРАЦИЈА?

Мојата животна инспирација е љубовта; кон животот и сите детали што се дел од овој свет. Живееме само еднаш. Убаво е да најдеме начин и секогаш да ја гледаме убавата страна

на нештата, бидејќи универзумот секогаш пронаоѓа начин да ни ја даде токму таа порака; ништо не е случајно.

ШТО БИ МОЖЕЛО ДА ТЕ ОБЕСХРАБРИ, НО ИМАШ НАЧИН КАКО ДА ГО ПОБЕДИШ И ДА ПРОДОЛЖИШ ПОНАТАМУ?

Секој од нас има свои слабости, но мене може да ме обесхрабри само губењето на желбата за остварување на моите соништа и цели.

ШТО Е МНОГУ ВАЖНО ДА ИМА ЕДНА ЛИЧНОСТ ШТО САКА ДА БИДЕ ДЕЛ ОД ЈАВНИОТ ЖИВОТ?

Соништата. Најважно е да ги откриеш своите соништа, да ги заштитиш, да се бориш за нив и силно да работиш за да ти се остварат. Не само за јавниот живот, туку за личната среќа, треба да го препознаеме она во што сме најдобри и она што го правиме со огромна леснотија и љубов. Некогаш може да сме многу талентирани за одредена работа, но доколку не работиме, тешко ќе дојдеме до успешни резултати.

НА КОЈ НАЧИН СЕ ГРИЖИШ ЗА ТВОЕТО ЗДРАВЈЕ?

Не случајно се вели: Ти си тоа што јадеш. Токму затоа, за мене здравата исхрана и здравиот начин на живот имаат огромно значење. Само со здраво тело може да имаме здрав дух. Сите работи што ги консумираам секојдневно се одбрани внимателно, бидејќи сакам да водам грижа за хранливите вредности во она што го јадам. Моите најблиски знаат дека сакам да истражувам и да читам повеќе на тема храна и често знаат да ме консултираат.

ДАЛИ ИМАШ ПОСЕБНИ РЕЖИМИ НА ИСХРАНА ШТО ТИ ГО ЗГОЛЕМУВААТ ИМУНИТЕТОТ И ЗДРАВЈЕТО?

Да, со години имам одредена рутина од која, освен во деновите кога сум некаде на одмор и сакам да пробувам нови работи, внимавам да не отстапувам. Веднаш после будењето, практикувам пиење 2 чаши вода и верувам дека тоа е најубавиот начин за да се разбуди телото. Во првиот час од будењето појадувам и со појадокот секогаш пијам чај кој ми дава енергија. Теоријата што ја поддржувам е дека здравиот начин на исхрана побарува често и количински малку јадење. Најчесто имам еден обилен оброк и четири до пет ужинки во текот на денот. Преферирам една од ужинките секогаш да биде составена од овошје.

КОЛКУ Е ВАЖНО ЗА ЕДЕН МЛАД ЧОВЕК ДА МУ СЕ СИНХРОНИЗИРАНИ ПСИХИЧКОТО И ФИЗИЧКОТО ЗДРАВЈЕ?

Не само за младите, туку за сите генерации, синхронизирањето на психичкото и физичкото здравје е од огромна важност. Би повторила дека тоа се работи што се дополнуваат меѓу себе. Со други зборови, без психичко не постои физичко здравје и обратно.



КОЈА Е ТВОЈАТА ПОРАКА ЗА ЧИТАТЕЛИТЕ НА BETTY МАГАЗИН?

Има многу инспиративни пораки на кои секојдневно се потсетувам, но за мене најважната гласи: Пронајди го својот внатрешен мир! Доколку успееме во пронаоѓање на внатрешниот мир, тогаш не постои нешто со што не можеме да се соочиме. Не велам дека е лесно, но навистина е важно.

FERROFECT®
FERROUS BISGLYCINATE COMPLEX
D CONTAINS IRON, VITAMIN C, B6, B12,
FOLIC ACID
D SUPPORTS HEMOGLOBIN AND
RED BLOOD CELLS
30 tablets
Dietary Supplement

SYNEVIT

FERROFECT
За нормално формирање на
хемоглобин и црвени крвни клетки

-Органски хелиран железен бисглицинат во комплекс со Витамин Ц, Б6, Б12, Фолна киселина, Цинк, Бакар и Манган
-Висока искористивост (90,9 %)
-Без гастроични тегоби
-Без метален вкус

SYNEVIT
www.synev.it.net 02 3225 843

VOLURINE®
D-MANNOSE COMPLEX
D-Mannose Complex
30 capsules
Dietary Supplement

-Брза елиминација на Escherichia Coli од
уринарниот тракт
-Синергистички ефект на Д-Манозата,
екстрактот од брусница и Витаминот Ц
-Безбеден за долго и превентивно користење и
ефикасно одложување на повторувачки инфекции



ЗДРАВИ ГРИЦКИ, ЗДРАВА НАВИКА

Доколку имаме намера, односно сакаме фокусот да го ставиме на здрава храна, храна која не содржи високо ниво на маснотии, сол, шеќери, тогаш грицките и сета препроцесирана храна не треба да ја има на нашето мену или, пак, треба да ја редуцираме, односно да биде застапена во ретки исклучоци. Дистанцирањето од овие меѓуброци ќе ни помогне во намерата да слабееме, односно да одржуваме нормална телесна тежина.



Најчесто ужините во текот на денот, грицкањето додека гледаме серија, филм или спортски натпревар не мора да бидат нездрава навика која ќе не дебелее и ќе биде причинител на дополнителни здравствени проблеми, како што се зголемување на нивото на шеќер во крвта, маснотии, триглицериди. Затоа, во продолжение на овој текст ќе ви откријам неколку здрави рецепти за приготвување таканаречени „здрави грицки“ кои ќе бидат ваша здрава навика. Овие грицки ќе го намалат чувството на глад, ќе не држат сити и индиректно ќе ни помогнат при процесот на слабеење. Овие здрави грицки во својот состав содржат компоненти кои покрај тоа што се добри за слабеење, односно за одржување телесна тежина, помагаат и во јакнење на имунитетот и виталноста на телото.

Во составот на овие „здрави грицки“ најчесто се содржани продукти од полнозрнести житни растенија, богати со растителни влакна, здрави маснотии и шеќери и комбинација од свежи овошја.

ИНТЕГРАЛНИ СТАПЧИЊА СО КИМ И ЛЕНЕНО СЕМЕ

Потребни состојки:

300 г интегрално брашно
250 г бело брашно
1 кесичка прашок за печиво
200 мл газирана вода или пиво
1/4 шолја масло
100 г лупен сончоглед
100 г ленено семе
50 г ким
100 г црн и бел сусам
сол по вкус



Начин на подготвука:

Во длабок сад се ставаат сите состојки, освен белиот и црн сусам. Промешуваме убаво со дрвена лажица. Кога ќе ги измешаме сите состојки, со чисти раце почнуваме да замесуваме меко тесто. Доколку при подготовката тестото е лепливо, додаваме брашно по потреба, сè додека не се создаде хомогена смеса. Откако ќе го замесиме тестото, оставаме да отстои околу 30 минути, а потоа формирааме стапчиња. Во плех, претходно обложен со хартија за печење, ги редиме стапчињата од тесто, и ги посипуваме со бел и црн сусам. Ги печеме 20 минути, во претходно загреана рерна на 180 степени. Дополнително, врз интегралните стапчиња може да додадете и семки од тиква или сончоглед, свеж рузмарин и морска сол.

ГРАНОЛА БАР СО АРОНИЈА И БАДЕМ

Потребни состојки:

10 урми
100 г путер од бадем и кокос или каков било путер од јатки
80 мл кокосово масло
200 г овесни снегулки
1 лажица ленено семе
1/2 лажичка цимет
50 г бадеми пресечени на пола
50 г свежа аронија
1 лажица лупен сончоглед



Начин на подготвука:

Урмите ги оставаме да отстојат 8 часа во ладна вода за да омекнат, со тоа што ја вадиме коската од нив, или, пак, околу 5-10 минути во врела вода. Потоа, во блендер ги ставаме урмите и водата во која стоеле и блендирраме сè додека не се направи пире. Пирето го ставаме во сад на орган, го додаваме путерот од јатки и кокосовото масло и мешаме сè додека смесата не се хомогенизира. Во друг сад ги ставаме овесните снегулки, лупениот сончоглед, лененото семе, пола свежа аронија, цимет и пола од бадемите пресечени на половина. Целата оваа смеса ја мешаме во претходно приготвената смеса. За да не се залепат состојките на рацете, се препорачува

да се меша со дрвена лажица. Откако ќе ја измешаме целата смеса, ја ставаме во плех обложен со хартија, добро ја притискаме и ја рамниме од сите страни, да нема воздух. Остатокот од бадемите и свежата аронија ги ставаме врз вака подготвената смеса која ја оставаме да отстои во фрижидер околу 1-2 часа.

Уживајте во здравите вкусови на овие два рецептa.

Комбинирајте ги со свежко исцеден сок од портокал и лимон или леден чај од бруслица и свежи листови нане.



Бранко Попоски
блогер за храна

ИТОФАРМ

ЛИХЕН ФОРТЕ

Моќта на трите лишаи
против кашлицата!

Лихен Форте сирупот е наменет за:

- Сува и надразнувачка кашлица,
- Воспаленија на горните дишни патишта,
- Сувост и надразнетост на усната празнина и грлото,
- Зарипнатост и болно грло.



Производот може да го употребуваат лица со **дијабетес**.



**СИРУП ОД
ИСЛАНДСКИ ЛИШАЈ,
ШУМСКИ ЛИШАЈ,
БЕЛОДРОБЕН ЛИШАЈ**



Болестите на респираторниот систем, како што се настинка и грип, се најчести случаи за посета на доктор, но и за безброй отсуства од училиште или од работа. Како да дознаеме дали станува збор за настинка или, пак, за грип? Настинката претставува лесна или умерено тешка, краткотрајна инфекција на горните дишни патишта. Со првите постудени денови во годината почнува и сезоната на настинки, инфекции на кои доенчињата и малите деца се особено чувствителни. Честата појава на настинките во раната возраст се должи на сè уште недоволно развиениот имунитет, односно намалената отпорност кон причините на заболувањето. Причините на заболувањето можат да бидат повеќе од двесте различни видови вируси (риновируси, аденоовируси, реовируси, коскаки, паранинфлуенца и др.)

КАКО СЕ ПРЕНЕСУВА ИНФЕКЦИЈАТА?

Пренесувањето на инфекцијата настанува по капков пат, преку кивање и кашлање на заболеното лице, но и преку директен контакт со предмети кои ги користи заболениот. Сувиот воздух во прегреаните непроветрени простории ја оштетува респираторната слузница, ја намалува нејзината природна одбранбена способност и ја прави подложна на инфекции.

СИМПТОМИ НА НАСТИНКА

Симптомите на настинка се развиваат бавно, во тек на неколку дена. Заболувањето почнува со затнување на носот, течење на бистар секрет од носот, кивавица, повремена сува кашлица, умерено зголемена температура. Доенчето или малото дете

НАСТИНКА ИЛИ ГРИП, ПОСТОИ ЛИ РАЗЛИКА?

станува нерасположено, плачливо или истоштено. Секретот од носот го отежнува дишењето, а кај најмалите и хранењето.

СИМПТОМИ НА ГРИП

Потешкиот облик на настинка неретко се прогласува за грип, но станува збор за две различни состојби. Симптомите на грипот почнуваат нагло, со висока температура, треска, главоболка, болки во мускулите, општа слабост и истоштеност, односно тие се значително потешки, посилно изразени и подолготрајни во споредба со настинката.

ЗНАЦИ НА НАСТИНКА КАЈ ДОЕНЧИЊА И ДЕЦА

Кај новороденчињата и најраната доенечка возраст симптомите слични на настинка може да се знак на сериозно заболување, поради што е неопходен лекарски преглед. Кај постарите доенчиња и поголемите деца, знаци кои укажуваат на посериозно заболување или развој на компликација при која е потребна лекарска помош се: појава на силна, надразнителна кашлица, забрзано или отежнато дишење, носници кои при вдишување максимално се шират, болки во ушите, одбивање течности, видливо влошување на општата состојба.

ТЕРАПИЈА

Специфичен лек за настинка не постои. Симптоматската терапија вклучува:

- мирување
- доволен внес на течности





- ладење, туширање со млака вода
- проветрување и навлажнување на просториите каде што престојува детето.

Лекови кои вообичаено се користат при настинките се:

- лекови за намалување на високата температура
- капки на стерилен физиолошки раствор во носот
- поретко, кај претшколските деца, краткотрајна употреба на деконгестивни капки за нос
- витаминотерапија, пред сè, витамин Ц.

ПРЕВЕНЦИЈА

Во спречување на ширењето на вирусните инфекции од најголема помош е примена на општите превентивни хигиено-диететски мерки за заштита од инфекции и јакнењето на имунитетот:

- избегнување контакт со заболени лица

- миење на рацете како наједноставен и најделотворен начин на спречување на инфекциите
- создавање добри хигиенски навики од најрана возраст
- користење хартиени марамчиња за една употреба при кивање и кашлање
- одржување хигиена во домот
- обезбедување средина без чад од цигари
- избегнување долготраен престој во затворени простории
- редовно проветрување на просториите
- престој на свеж воздух
- избегнување аерозагадување
- правилна исхрана – доење до 6 месец, а потоа, покрај доењето, воведување на дохрана богата со витамини и минерали.

АНТИБИОТИЦИТЕ СЕ НЕМОЌНИ

Антибиотиците се немоќни, неефикасни против вирусните заболувања и не треба да се користат. Нивното користење „за секој случај“ е нерационално, нема да спречи појава на бактериска суперинфекција, а води кон развој на резистентни соеви на бактерии.



Зорица Мартиноска Андонова
доктор на медицина
ПЗУ ЦИТУС – ШТИП

имунитетот е приоритет

PROTECT

IMUNOΒETA

β - glukan сируп и капсули

- ✓ За зајакнување на имунитетот
- ✓ Како помош кај вирусни, бактериски и габични инфекции
- ✓ Кај зголемен стрес, замор и исхраненост
- ✓ За деца и возрасни



esensa
www.esensa.rs



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.

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



ОВОЈ МЕСЕЦ ИЗДВОЈУВАМЕ

%



Livsane Калциум со
вкус на лимон
40 шумливи таблети



Livsane Lactoactive Daily
Immune
20 капсули



АЦЦ Директ се употребува за
разредување на секретот и олеснување
на искашлувањето при заболувања на
дышните органи, проследени со
создавање на густ секрет.

Природно решение за болка. Екстракт од хмель – алфа
киселини (*Humulus lupulus*). Помага за брзо природно
намалување на постојани и повремени болки во
секојдневниот живот, придонесува за здрави зглобови
и мобилност, без гастроинтестинални тегоби.

Ја поддржуваат природната одбрана на
организмот, на база на Ехинацеа, Тахебо,
Andrographis и Мечкина шепа.

АЦЦ Директ 600мг
10 ќесички



Перлуксан
30 меки желатински
капсули



Immun Action
60 капсули



SNUP® спреј за нос, раствор, содржи активна супстанција ксилометазолин која ги стеснува крвните садови на слузницата на носот и со тоа се намалува отокот и се зголемува проодноста на носните канали. Наменет е за олеснување на симптомите кај затнат нос, хроничен и алергиски ринитис како и кај синузитис.

**SNUP® 0,1 % спреј за нос
10 мл**



**SNUP® 0,05% спреј за нос
10 мл**



Од моментот на планирање па сè до крајот на третиот месец од бременост

**DuoPack
Femibion за бремени 1
2 пакувања**



Активните супстанции во Хербион сирупите и пастилите овозможуваат да се справите со кашлицата и последиците од неа.

- Хербион® сируп од исландски лишај помага при сува кашлица, засипнатост и болно грло.
- Хербион® сируп од бршлен и Хербион® бршлен пастилите го олеснуваат искашлувањето при продуктивна кашлица.

Кај уринарни инфекции предизвикани од бактеријата E.coli

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

**Хербион®
бршлен пастили
16 пастили**



**Хербион®
сируп од
исландски
лишај
150 мл**



**Хербион®
сируп од
бршлен
150 мл**



**Utiemanoz®
Direkt
10 ќесички**



HYDRO BOOST – Дневна нега за активна хидратација на лице со хијалуронска киселина, која се апсорбира до 1000 пати од нејзината тежина во вода.

**Neutrogena
Hydro Boost
воден гел
за лице
50 мл**



**Neutrogena
Hydro Boost
мицеларна
вода за
лице
400 мл**



**Neutrogena Hydro
Boost дневен крем
за лице
50 мл**



**Doctor's Маџун од
грозје
340 г**



**Doctor's Маџун од
грозје
340 г**

**Doctor's Маџун од
црница
340 г**



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

КОНТРАЦЕПЦИЈА

Под терминот контрацепција се подразбираат различни методи кои се практикуваат со цел заштита од несакана бременост.

Ефикасноста на контрацепцијата зависи од избраниот метод на контрацепција, но и од неговата правилна употреба. Затоа и стапката на успех зависи од правилната и/или соодветната употреба на контрацептивниот метод и обично е варијабилна. Не постои најдобар метод на заштита од несакана бременост, бидејќи секој од нив има свои позитивни и негативни страни.

Денес постојат многу типови на контрацепција и тоа: хормонска, интраутерина, механичка или хемиска контрацепција, природна метода на контрацепција и стерилизација.

ХОРМОНСКА КОНТРАЦЕПЦИЈА обезбедува едноставна и безбедна заштита, но секогаш се применува во консултација со гинеколог. Таа има системско дејство, кое се базира на ефектите од содржаните хормони: естроген и прогестин. Овие хормони ги инхибираат природните циклични хормони на телото на жената, со цел спречување бременост. Ја спречуваат овулатијата, ја згуснуваат слузта околу грлото на матката, што го отежнува миграирањето на сперматозоидите кон јајце-клетката и ја намалуваат приемливоста на ендометриумот за оплодената јајце-клетка.

Достапна е во различни облици и тоа хормонски таблети или таканаречени антибеби пијали, инјектирачки контрацептиви, потковни импланти, вагинални прстени и трансдермални лепенки.

Најчесто користени се хормонските таблети и тоа комбинираните орални контрацептиви (КОК) кои се комбинација од хормоните естроген и прогестерон.

Денес, најголемиот број на контрацептивни пакувања имаат 28 таблети, од кои 21 хормонално активни таблети и 7 плацебо таблети, а со цел да не се изгуби секојдневниот ритам на земање на таблетите. Земањето плацебо таблети ќе резултира со крававење (слично како крававење во менструалниот период). Иако можете да ја земате таблетата во кое било време во текот на денот, подобро е ако ја пиете пред појадок или пред спиење, бидејќи е полесно да се запамети. Покрај заштитата од несакана бременост КОК имаат бројни предности како намалување и одложување на менструалното крававење, намалена појава на функционални бенигни цисти и третман на дисменореја. Главен недостаток е потребата од секојдневно земање, што е често проследено со испуштање на земање на таблета, што, пак, ја зголемува шансата за настанување на бременост. Покрај КОК, постојат и прогестагени орални контрацептиви кои содржат само прогестаген, погодни за жените кај кои е контраиндцирана примената на контрацептиви кои содржат естроген, како КОК.

Таблетите за итни случаи познати како таблети „ден пото“ се метод на итна контрацепција и се користат во ситуација кога жената имала незаштитен сексуален однос. За најдобар ефект, таблетата треба да се испие во период од 72 часа по односот. Како што кажува и нејзиното име, овој метод треба да се користи само во крајно итни случаи и не треба да се користи како редовна контрацепција или да се зема профилактично.

Инјектирачките контрацептиви обично содржат прогестагени, но во некои земји

можат да бидат комбинација на естроген и прогестаген. Инјекцијата ја дава медицинско лице, еднаш месечно или еднаш во три месеци во зависност од хемискиот состав.

Потковните импланти содржат прогестагени и се поставуваат потковно обично во подлактицата. Тие обезбедуваат континуирана и долготрајна контрацепција во тек на 3-5 години во зависност од препараторот. Недостаток на овој метод е потребата од мала хируршка интервенција неопходна за имплантација и отстранување на имплантот.

Вагиналниот прстен е мал, флексибилен прстен со дијаметар што не надминува 5,5 см. Прстенот испушта естроген и прогестин со што го спречува процесот на овулатија. По нанесување во внатрешноста на вагината се носи 3 недели и потоа треба да го изведате за да го добиете месечното крававење.

Трансдермални лепенки се носат на кожата на долнот дел од stomакот, задникот, горниот дел на телото (но не и на градите) или на надворешниот дел од рацет. Составот и механизмот на дејство е идентичен како кај вагиналниот прстен. Секоја недела, во периодот од 3 недели, треба да се менува фластерот. Последната, односно 4-тата недела ја прескокнувате за да можете да го добиете месечното крававење.

Секоја жена треба да биде добро информирана за предностите и недостатоците на хормоналната контрацепција пред да започне со употреба и да биде под надзор на гинеколог.

ИНТРАУТЕРИНА КОНТРАЦЕПЦИЈА – Интраутерините влошки познати како спирали се високоefикасен метод на контрацепција. Има два типа, интраутерина влошка која содржи бакар и интраутерина влошка која е обложена со хормон. Бакарните спирали дејствуваат така што влијаат врз подвижноста на сперматозоидите и на тој начин го спречуваат оплодувањето на зрелата јајце-клетка, а, исто така, делуваат и на лигавицата на матката, правејќи го нејзиниот сид неповолен за всадување на оплодената јајце-клетка. Покрај тоа, бакарната ИУВ може да се користи како итна контрацепција. Доколку се вметне во рок од 5 дена по незаштитен сексуален однос, таа е над 99,9 % ефикасен метод во спречувањето на бременоста. Другите ИУВ ослободуваат мали количини на прогестаген во матката кој слузта на грлото на матката ја прави густа и непропустила за сперматозоидите, а воедно ја намалува подвижноста на сперматозоидите. Поставувањето и отстранувањето на спиралата секогаш треба да биде изведенено од страна на гинеколог.

МЕХАНИЧКА КОНТРАЦЕПЦИЈА опфаќа методи кои спречуваат настанување на бременост со оневозможување на миграцијата на спермалната течност во вагината. Тие немаат системско дејство, лесни се и безбедни за употреба и скоро и да немаат контраиндикации. Нивната употреба е поврзана со коитусот, и затоа правилната употреба при секој коитус е важна за оптимален успех на методот. Во оваа група припаѓа еден од најчесто користените методи на контрацепција, а тоа е презервативот кој воедно претставува и единствено контрацептивно средство кое штити и од сексуално преносливи инфекции. Машкиот презерватив (кондом) е изработен од тенок латекс и е лесно достапен, евтин и едноставен за употреба. Женскиот презерватив (фемидом) е изработен од полиуретан претходно лумбрициран и ја има истата функција како машкиот презерватив. Тој има цевчеста форма и два прстена, еден кон внатре и еден кон надвор, кои не дозволуваат да пропадне во вагината во тек на сексуалниот однос.

Дијафрагмата е латекс чашка која во целост го препокрива цервиксот и на тој начин го спречува навлегувањето на сперматозоидите во матката. Се произведува во различни големини. Големината на дијафрагмата треба да ја одреди вашиот гинеколог. На секои 1-2 години треба да се прави лекарска контрола за да се провери дали сè уште одговара нејзината големина, особено доколку имате варијации во телесната тежина.

Дијафрагмата се поставува во вагината непосредно пред однос (најмногу 6 часа пред односот). По сексуалниот однос, дијафрагмата треба да се остави во вагината



МИТОВИ ЗА ИЗБЕГНУВАЊЕ НЕСАКАНА БРЕМЕНОСТ

уште неколку часа, но не пократко од 6 часа. Почестата употреба може да доведе до лесни повреди на вагиналниот сид и уринарни или габични инфекции.

ХЕМИСКА КОНТРАЦЕПЦИЈА – Спермицидите се хемиски средства кои ги умртвуваат сперматозоидите и се ставаат во вагината непосредно пред сексуалниот однос. Постојат во различни облици и тоа: креми, таблети, пасти, желеа, пени и слично. Употребени сами имаат ниска ефикасност, но комбинирани со механичките методи даваат висок степен на заштита.

ПРИРОДНИТЕ МЕТОДИ НА КОНТРАЦЕПЦИЈА вклучуваат периодична апстиненција, односно избегнување сексуални односи за време на периодот кога жената е плодна, т.е. околу време на овулација. Овие методи се погодни за жени кои можат да ги определат плодните денови во менструалниот циклус и за парови кои се мотиварни за апстиненција во тој период. Во оваа група методи се вбројуваат мерењето на базалната температура, методот на календар и следење на промените на цервикалната слуз. Мерењето на базалната температура опфаќа секојдневно следење на температурата со тоа што во текот на менструалниот циклус базалната температура се менува следствено на хормоналните промени. Од доаѓањето на менструацијата па сè до пред овулација, базалната температура се движи околу 36-36,4°C. Во периодот по овулацијата, базалната температура се покачува во просек 0,2-0,4°C.

Методот на календар опфаќа бројење на деновите од менструалниот циклус, при што постојат неколку формулки за одредување на плодните денови, а достапни се и различни онлајн калкулатори. Овулацијата

ас. д-р Ива Малахова Гореска
ЈЗУ Универзитетска Клиника за
Гинекологија и Акушерство



Уринирање, туширање и апликација на различни средства во вагината како сапуни, шамponи, дезинфекциенци по сексуалниот однос проследен со ејакулација во вагината нема да ве заштитат од бременост. Стоечка положба или која било друга положба нема да доведе до истегнување на спермалната течност од женските генитални органи, со тоа овој метод воопшто не е ефикасен во спречувањето на бременост. Користење два презерватива или комбинација на машки и женски презерватив може само да го зголеми ризикот од лукање на презервативот поради триенјето на нивната површина во тек на сексуалниот однос. Доењето не е сигурен метод на контрацепција, бидејќи одложува но не гарантира отсуство на овулација.

настапува две недели пред очекуваниот менструален циклус. Во идеален 28-дневен циклус овулација се очекува 14 ден сметано од првиот ден на менструалното кревавење. Бидејќи должината на циклусот нормално може да варира од 24 до 35 дена, овулацијата може да се очекува од 10 до 18 ден, во зависност од основната временска рамка на циклусот, но секогаш две недели пред очекуваното кревавење поради константноста на втората фаза на циклусот. Следење на промените на цервикалната слуз (вагиналниот секрет) – со набљудување на промените на изгледот на секретот можете да одредите кога е најголема веројатноста за настанување на овулација. Во периодот околу овулација се зголемува лачењето на цервикална слуз, таа е потечна, порастелгива и за да се избегне настанување на бременост потребна е апстиненција во овој период.

Неуспехот на природните методи зависи силно од посветеноста на партнериите и е повисок од другите методи на контрацепција, бидејќи знаците и симптомите кои ја следат овулацијата не секогаш се сигурни.

Најстариот природен метод на контрацепција е coitus interruptus – извлекување на половиот орган пред ејакулација. Се смета дека е мошне несигурен метод, бидејќи до испуштање сперматозоиди може да дојде пред да настапи ејакулација. Затоа, ако сакате да избегнете бременост подобро е да користите други методи за контрацепција.

Единствен траен метод на контрацепција е стерилизацијата која се остварува по хируршки пат. Истата е високоефективна процедура проследена со ниска стапка на компликации и кај женската и кај машката популација. Кај женската популација постапката се состои во подврзување или прекинување на јајцеводите. Кај машката популација постапката се состои во блокирање на преносните канали на сперматозоидите, постапка позната како вазектомија.

Нова тераписка можност како подршка во лекувањето на анемија од различен причинител

Др Иrena Ефтимовска Рогач,

Субспецијалист гастроентерохепатолог, ГОБ "8-ми Септември"

Железото е хемиски елемент неопходен за околу 200 биохемиски реакции во човековото тело и е важен фактор во процесите на производство на енергија, транспорт на кислород, адекватно функционирање на имунолошкиот систем, производство на хормони, неуротрансмитери и ДНК. Така да, општата здравствена состојба многу зависи од количината на железото кое го внесуваме. Но сепак, недостатокот на железо е една од најчестите нутритивни дефициенции. Лицата како деца, постари лица, жени во репродуктивен период, бремени жени, спортисти, лица со заболувања на органите за варење и други хронични болести, како и лица кои хронично земаат лекови кои влијаат на метаболизмот на железото, имаат и дополнителни, зголемени потреби за железо. Во овој, но и во многу други случаи, многу е тешко да се надополнат залихите и да се одржи адекватно ниво на железо по пат на исхрана. Од оваа причина многу често се препорачува надополнување на железо со суплементи.

Денес се познати голем број на различни облици на суплементи чија основна состојка е железото, кое се наоѓа во облик на соли фумарати, сулфати и бисглицинати. Тие соли допринесуваат за стабилноста на препаратор и подобра биоискористливост. Покрај постоечките формулации на суплементи на железо во облик на фумарати и сулфати, во се поголема употреба е и железо-бисглицинат.

Бројни меѓународни студии покажале дека железо-бисглицинат покажува супериорност во најголем број на особини кои је дефинираат ефикасноста на суплементите на железо. Во споредба со формулациите во облик на фумарати и сулфати, железо-бисглицинат се апсорбира во дигестивниот тракт 2-4 пати поефикасно. Така да, додека биоискористливоста на формулацијата на железо во облик на фумарати и сулфат е 27-28%, кај железо-бисглицинат е неспоредливо поголемо – околу 90%. Една од најважните причини поради која биоискористливоста на железо-бисглицинат е висока, е неговата способност да се врзе за две молекули на аминокиселината глицин. Тоа овозможува стабилност во дигестивниот систем, го спречува неговото разградување и ја намалува можноста да реагира со другите супстанци од храната, посебно со оние кои ја спречуваат апсорцијата на железо, како полифеноли, фитати и танини (како што е случај со фумарати или сулфати). Ова му овозможува на железо-бисглицинатот да одржи висока растворливост како во кисели, така и во базни средини во дигестивниот тракт.

Поради тоа, железо-фумарат и железо-суlfат многу често можат да предизвикаат несакани ефекти како мачнина, запек, дијареа, подуеност и појава на црна стомица. Од друга страна, една од несомнено голема предност на железо-бисглицинат е неговиот недвосмислен помал оксидативен ефект на слузницата на желудникот и горните партии на дигестивниот тракт. Ова е исклучително важен факт кој укажува на значително помала појава на несакани ефекти на железо-бисглицинат во споредба со железо-фумарат и железо-суlfат. Дополнително, после ресорцијата на железо-бисглицинат, истото се разградува, железото веднаш се ослободува и користи за надополнување на залихите, додека глицинот се користи во биосинтезата на нуклеински киселини и протеини во клетките.

Искусствата на пациентите кои користеле препаратор на железо-бисглицинат, New Iron, го покажуваат фактот дека до надополнување на депото на железо доаѓа во рок од три месеци, додека за шест месеци се нормализира вредноста на железото во крвта. Покрај тоа, самата капсула на препаратор New Iron содржи и други важни елементи како фолна киселина и витамин B12 кои се незамениливи фактори во процесот на синтеза на клетките, како и витамин Ц кој е еден од најважните фактори неопходни за раст и развој, зараснување на рани, синтеза на колаген, апсорција на железо, работа на имунолошкиот систем и одржување на физиолошката состојба на коските, рскавицата и забите.

Како кај лицата на кои им е потребно надополнување на железото по пат на суплементи, така и кај потполно здравите лица, железо-бисглицинатот во овој момент е адекватна опција, бидејќи со скоро потполно исклучување на можноста за настанување несакани ефекти, дава оптимална апсорција и складирање, како и брзо и поефикасно подобрување и одржување на нивото на хемоглобин во споредба со до сега конвенционално користени формулации на железо.



New Iron®
Иновативна комплетна формулација за третман на анемија од различен причинител

Без чувство на мачнина и други несакани ефекти

Само железо не е доволно!

За правилна еритропоеза неопходни се и други микронутриенти

• Железо-бисглицинат 90 мг

• Фолна киселина 400 µg

Допринесува во процесот на создавање на крвта и развојот на ткива во текот на бременост

Допринесува во редукција на заморот и чувството на умор

• Витамин B12 9 µg

Допринесува во создавање на црвени крвни зрнца, клеточна пролиферација, нормален метаболизам и создавање на енергија

Допринесува за адекватна функција на имунолошкиот систем

• Витамин Ц 180 мг

Ја зголемува апсорцијата на железо и допринесува за нормално функционирање на имунолошкиот систем

Ја забрзува енергијата на организмот, односно го намалува заморот и чувството на умор



**МЕРИ ГО ТВОЈОТ
КРВЕН ПРИТИСОК,
КОНТРОЛИРА ГО,
ЖИВЕЈ ПОДОЛГО**
**ОД СÈ ❤
ЗАБЛАГОДАРИ
ИМ СЕ НА
ТВОИТЕ ХЕРОИ**



ЗДРУЖЕНИЕ НА КАРДИОЛОЗИ
НА СЕВЕРНА МАКЕДОНИЈА

Драги пациенти,

Во моментот кога светот застана, здравствените професионалци — лекарите и фармацевтите, беа тука за сите нас.

Додека медицината го бара решението за овој глобален проблем, тие се тука да ја олеснат оваа битка.

Да земеме активно учество во борбата за нашето здравје, за здравјето на нашите најблиски, за здравјето на сите нас.

Алкалоид АД Скопје, Здружение на Кардиолози на Северна Македонија и фармацевтите оваа година заедно се приклучуваат кон одбележување на Светскиот ден на срцето и на Светскиот ден на хипертензијата.

Затоа, заедно традиционално да ги одбележиме овие денови и да дадеме придонес кон нашето здравје. Да бидеме пример дека заедно можеме. Да бидеме пример дека се грижиме за нашето здравје.



Здравјето прег сè

Што е ОКЛУЗИЈА?



Оклузија (загриз) претставува начин на кој забите остваруваат контакт помеѓу себе кога лицето е со затворена уста. Малоклузија претставува неусогласеност помеѓу забите во горниот и долните лак кога тие се среќаваат при затварањето на горната со долната вилица. Со други зборови, малоклузија преставува секоја девијација на оклузијата од нормалата. Во проценката на малоклузијата мора да се земе предвид естетиката и функционалноста. Доколку овие аспекти се прифатливи за личноста и покрај формалната дефиниција за малоклузијата, тогаш третманот можеби и нема да е потребен. Во ортодонцијата постои поделба на малоклузиите на повеќе класи. Можеби најнегативен ефект на психосоцијалната благосостојба има т.н малоклузија III (трета) класа - прогенија. Највпечатлив знак за малоклузија III класа претставува дисхармонија на лицето која во профил се карактеризира со пренагласена долната третина од лицето, односно "иструеност" на брадата, а во анфас - скратена долната третина од лицето. Често пати кај таквите индивидуи има преоголем раст на долната вилица во однос на горната. Карактеристичен знак во уста преставува поголема истакнатост на долните предни заби – долните предни заби се поставени понапред од горните.



Застапеноста на оваа аномалија во популацијата е 2 - 4% и најчесто има наследен фактор, а нејзината фреквенција зависи од возрастта и географските варијации. Истражувањата покажуваат дека прогенија се забележува уште во предпуперентскиот возраст. За прв пат кај една индивидуа оваа состојба ја среќаваме кај новороденчиња во вториот месец (во овој период е нормална состојба) и најчесто исчезнува во четвртиот месец. Кај поединечни случаи, особено кога детето е прерано родено оваа состојба може и да се задржи. Едни од најважните причини за корекција на оваа состојба се естетиката и функцијата. Состојбата може да има психолошко влијание на личноста кое резултира со ниска самодоверба и исто така потешкотии при говор и цвакање на храната.

Една од опциите за корекција на оваа аномалија во рана фаза претставува апарат за модификација на растот – т.н Делерова маска (Delaire mask) или лицева маска. Апаратот се состои од два дела: протеза која се поставува во устата и е фиксен дел – се носи постојано и надворешен дел – маска – која се носи 12 часа во денот, најмалку 6 месеци, зависно од случајот. Контролите се прават кај Вашиот ортодонт, на почетокот на неколку дена, а подоцна два пати месечно и поретко. Овој апарат го стимулира растот на горната вилица и на забите према напред и долу, додека долната вилица ротира назад и горе. Оваа метода е единствена со која може да се постигнат најдобри резултати и оптимално е да се носи во периодот од осмата и деветтата година од животот кај децата. Колку е подолга терапијата, толку е помала веројатноста оваа состојба да се врати по терапијата. Веднаш по вадењето на маската се изработува т.н ретенционен апарат – апарат кој се носи за да се задржат постигнатите резултати од терапијата.

Доколку кај деца од 5 - 6 годишна возраст, иако се уште не се изникнати трајните заби, забележите преоголема изразеност на долната вилица и долните предни заби се поставени понапред од горните предни заби, неопходно е што посекоро да се обратите кај ортодонт за да се отпочне со терапија.



д-р Катерина Николовска
Доктор по стоматологија
Специјализант на ортодонција

ПРОБИОТИЦИ И НИВНА ПРИМЕНА ЗА ЗАЈАКНУВАЊЕ НА ИМУНОЛОШКИОТ СИСТЕМ

По дефиниција на Светска Здравствена Организација, пробиотиците се живи микроби организми наречени "добри" бактерии, чијашто употреба во адекватни количини има поволно дејство врз здравјето на човекот.

Во човечкиот организам, во гастроинтестиналниот тракт, односно цревата постои микрофлора (бактерии) кои се важни за созревање и развој на имунолошкиот систем. Пробиотиците помагаат во воспоставување на рамнотежа меѓу таканаречените "добри" и "лоши" бактерии. Оваа рамнотежа може да биде нарушува најчесто поради болест, стрес, стареење, заманање на антибиотици, изложеност на токсини итн. Најчесто користени пробиотици се разни видови од родот *Bifidobacterium* (нормални жители на дебелото црево) и *Lactobacillus*. Голем број на истражувања докажуваат дека пробиотиците помагаат во одржување на добрата здравствена состојба посебно имунолошката функција. Со одржувањето на нормална желудочно-цевна функција се превенира односно спречува инфекција. Здрав стомак значи здрав организам. Нарушената рамнотежа на "добрите" и "лошите" бактерии е услов за појава на разни заболувања.



Дали треба да се земаат пробиотици како превенција и заштита од корона вирусот?

Корона вирусот е нова инфекција и многу нешта не се познати. Но, тоа што можеме да направиме освен социјалната дистанца и хигиената, е секако да го зголемиме внесот на пробиотици и на тој начин да го стимулираме нашиот имун систем и да му помогнеме да се бори против корона вирусот.



Габриела Качакоска-Наневска
дипл. фармацевт
ПЗУ АПТЕКА БИОЛЕК З ПРИЛЕП

Хербион®



КАШЛИЦАТА
МОЖЕ ДА ДОВЕДЕ
ДО НЕПРЕДВИДЛИВИ
ПОСЛЕДИЦИ

Сирупите Хербион се традиционални хербални лек.



НОВА
ФОРМА

Активните супстанции во Хербион сирупите и пастилите овозможуваат да се справите со кашлицата и последиците од неа.

ХЕРБИОН®
СЕ СПРАВУВА СО КАШЛИЦАТА.

www.herbion.mk

KRKA

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

ВЕЖБИ ЗА СПРАВУВАЊЕ СО ПСИХОЛОШКИТЕ ТЕШКОТИИ



Постојат голем број зборови кои се користат за анксиозноста, како што се: тежина, загриженост, паника, нервоза, напнатост, чувство дека лицето е под стрес. Сите тие предизвикуваат општа состојба на непријатно чувство, кое е проследено со низа телесни и психички симптоми што се јавуваат во ситуации кои поединецот ги доживува како загрозувачки или опасни. Непријатноста се јавува без разлика дали станува збор за вистинска или за замислена опасност. Анксиозноста е составен дел од животот и одвреме-навреме сите луѓе ја имаат.

Анксиозноста претставува нормална реакција на ситуација која лицето ја доживува како заканувачка. Може да се доживее како мала непријатност, па до голема паника. Сите доживуваме анксиозност кога се наоѓаме во стресна ситуација, на пр., кога одиме на некој важен состанок, кога одиме на преглед, кога ги чекаме резултатите од прегледот. Кога се наоѓаме во стресна ситуација најчесто сме окупирани со таа ситуација, што може да има влијание на нашето однесување.

Како да се препознае?



Анксиозноста се изразува со низа телесни симптоми, како што се: забрзано чукање на срцето, замаглен вид, потење, тресење на рацете или телото, сушење на устата, тешкотии во дишењето, мачнина во желудникот, чувство на топлина, напнатост на мускулите, чувство дека не сме во состојба да се опуштиме, грутка во грлото.

Психичките симптоми кои се јавуваат при појава на анксиозноста се чувство на општа слабост, намалена концентрација, страв од смрт, кај заболените се јавува стравот дека ќе изгубат контрола над сопственото

однесување, чувство на силна загриженост, чувство дека секој момент ќе се случи некој непријатен момент. Кога овие симптоми се јавуваат како одговор на некоја ситуација за која се грижи поединецот и ја очекува – станува збор за очекувана анксиозност за која не би требало да се грижи. Но, кога некој од симптомите се постојани или се јавуваат во напад на паника или во некоја посебна ситуација од која лицето не се плаши, тогаш се работи за анксиозно пореметување.

Појава на симптоми



За појавата на анксиозното пореметување влијаат различни фактори како што се: искуство во детството, стресни ситуации, индивидуална чувствителност, начин на соочување со стрес. Искуството од детството може да биде поради изложеност на одделеност од емоционално значајна личност, трауматско доживување и друго. Стресните случаувања може да бидат предизвикани од загуба на емоционално значајна личност, прекин на емоционална врска, притисок на работно место, финансиски проблеми, сериозна телесна болест, големи промени во животот како што се: преселба, стапување во брак, раѓање дете. Надворешните стресни ситуации може да придонесат за појава на анксиозност, но сами по себе не се доволни за да го објаснат јавувањето на анксиозноста.

Во справувањето со анксиозноста е потребно да се согледа индивидуалното чувство на личноста за верувањето кои се причините за појава на анксиозноста, доколку се тоа надворешни случаувања кои не може да се променат, може да се промени начинот на толкување на тоа случаување, да се направи план за решавање на негативните последици од тоа случаување.

Кога еднаш ќе се појави анксиозноста, таа се одржува преку симптомите, мислите и чувствата кои меѓусебно ја зголемуваат анксиозноста, поради ваквата поврзаност можно е да се влијае на смалување на непријатноста, да се оттргне, да се намали непријатното

чувство на анксиозноста до прагот на толеранција. Поради тоа е важно на лицето кое има анксиозно пореметување да му се дадат насоки за намалување на анксиозноста. Анксиозноста е природна реакција на опасност и симптомите на анксиозност се јавуваат секогаш кога постои чувство на опасност, која може да биде објективна или субјективна. Без разлика дали ќе се појави вистинска опасност или не симптомите, секако, ќе се појават и тие го подготвуваат телото за опасност.

Во состојба на анксиозност телото реагира како да е во опасност и се подготвува за реакција на борба или бегство, за што се потребни напнати мускули, а за што е потребно повеќе кислород и адреналин, за да се зголеми потокот на кислород се забрзува дишењето. Забрзувањето на дишењето може да се доживее како потешкотии во доаѓање до воздух, градните мускули стануваат напнати, а тоа може да се доживее како болка во градите и градниот кош. Зголемено количество на кислород во крвта може да доведе до несвестица. Од друга страна, адреналинот доведува до забрзана работа на срцето, зголемена напнатост на мускулите, што може да доведе до главоболка, болка во вратот, чувство на обрач околу главата и треперење на мускулите. Со ефектот на адреналинот поврзани се сува уста, замаглен вид, тешкотии во голтањето, мачнина и потење.

Контрола



Без разлика на причините кои доведуваат до анксиозност, таа има свое место и во мозокот, бидејќи е психолошки и биолошки поврзано. Разбирањето на анксиозноста на мозочниот дел се однесува на дисбаланс на различни невротрансмитери на некои регии во мозокот. Лековите кои се користат за лекување на анксиозноста делуваат на овој дисбаланс и биолошки ги намалуваат симптомите на болеста.

Покрај медикаментозната терапија се применуваат одредени вежби со кои се намалува анксиозноста – една од најефикасните методи е методот на дишење од stomak. Симптомите поврзани со дишењето се најчести кај анксиозноста. Голем број на лица кои ги имаат симптомите на анксиозност поради неправилно дишење ги влошуваат

симптомите. Присутно е чувството на недостиг на воздух, што се настојува да се надомести со длабоко вдишување. Луѓето кои забрзано дишат тоа го прават од градниот кош, а не го користат стомачното дишење, што доведува до болка во градниот кош. На лицата кои страдаат од анксиозност добро е да им се препорача дишење низ нос и stomak.



Кога лицето ќе забележи дека диши забрзано, а тоа се јавува најчесто поради стрес, потребно е да му се советува следново:

- Седни или потпри се на нешто, задржи го воздухот и број до 10 после тоа воздивни и кажи се себеси со смирен глава „опушти се“.
- Вдиши и издиши во циклус од 6 секунди.
- Вдиши за 3 секунди и издиши за 3 секунди, тоа е фреквенција 10 во минута.

Целта на правилното дишење кај лицето со анксиозност е стравот да не го развие во паника, најважно е првин да се забележат симптомите на хипервентилација (забрзано дишење), а потоа да се примени техника за стомачно дишење.

Симптомите на анксиозност може да се контролираат и со помош на вежби за релаксација, автоген тренинг, контрола на симптомите со визуелизација, како и со избегнување фобичен страв, пренасочување на вниманието и со примена на ментални игри.



д-р Слаѓана Анѓелкоска
психолог



КОИ СЕ ВАШИТЕ ПРЕДИЗВИЦИ НА ПАТОТ НА ПРОМЕНА?



Со каква мисла станувате наутро и какви се вашите утрински ритуали и како тие влијаат на тоа какво ќе биде вашето однесување и реагирање на ситуациите во секојдневието? Предизвици секогаш ќе има, но како се справуваме со нив е секако индивидуален процес. Ако секогаш истото го правите, секогаш ќе ги добивате истите резултати. Доколку сакате промена пожелно е да се однесувате поинаку, да го смените начинот на размислување и дејствување, да ги освместите емоциите и начинот на кој реагирате.

А, најважно од се е да се следите себеси.

Голем дел од луѓето кога ќе дојде момент на свесност дека им треба промена веднаш започнуваат со изговори од типот: немам време, немам пари или енергија за да направам промена.

Веднаш ја намалуваат вредноста на тоа што би сакале да им се случи, спуштајќи ги своите стандарди и убедувајќи се себеси дека сепак резултатот што би го добиле кога би направиле промена и не е толку вреден.

Стравот од промена е поголем од желбата за нешто ново. Можеби не толку страв од промена, туку освествувањето за тоа што се е потребно да се направи за да се постигне тоа што се посакува.

Што може да ви помогне поедноставно да менувате лимитирачки навики, да усвоите нови утрински ритуали или да направите каква било промена која бара време, пари и/или енергија?

Од мојата долгогодишна кариера како професионален тренер и коуч, работејќи со голем број на компании и индивидуалци ширум светот, водејќи ги во процес на

промени, осознав дека причината за тоа зошто многу луѓе остануваат заглавени во стари, непродуктивни навики, а некои лесно се движат низ промените, е затоа што различно го мерат и го вреднуваат времето.

**Постојат 2 типа на луѓе:
Едните немаат време, а другите имаат време!**

Сите луѓе на планетата секој ден имаат 24 часа на располагање.

Разликата е во тоа што едните го мерат времето според тоа во што и како го потрошите, а другите во што и како го инвестираат!

Замислете како било доколку отсега па натаму свесно ги инвестирате вашето време, пари и енергија и почнете да живеете со сознание дека се е инвестиција?

Врз основа на резултатот вие мерите и знаете да кажете дека сте потрошите време, пари и енергија без да сте свесни дека се е инвестиција. Всушност се работи за свесност за тоа како го планирате вашето време т.е. како, каде и во што го инвестирате.

Сега, кога веќе го имате ова сознание, запрашавајте се себеси во што несвесно го инвестирате вашето време, доколку постојано се убедувате себеси дека немате време за вежбање, за

здрав начин на исхрана, шетање во природа и ред други активности што ќе ви донесат подобро здравје и енергија?

Дали го инвестирате вашето време повеќе од потребно на социјалните мрежи, гледање телевизија, водење

немотивирачки разговори кои ви ја „трошат енергијата”, анализирање на се што ви се случува во животот, работата, луѓето, перфекционистичко средување на вашата околина во која живеете и ред други активности и ритуали кои ве исцрпуваат и ви ги „трошат времето, парите и енергијата”?

Вашите изговори за да не правите промена, се креирани од самите вас, од вашите лични убедувања. Вие можете истите тие многу лесно да ги смените само со тоа што свесно ќе инвестирате време, пари и енергија во нешто што ве исполнува, а не во нешто што ве троши и носи непосакувани резултати.

**ОДЛУКАТА Е НА
ВАС ДАЛИ ЌЕ
ТРОШИТЕ ИЛИ ЌЕ
ИНВЕСТИРАТЕ!**

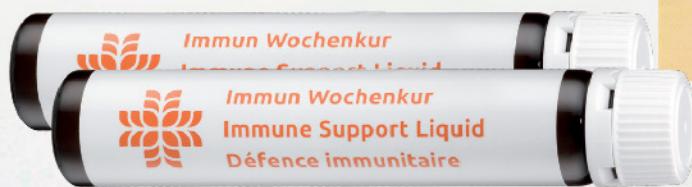


Марина Анчевска,
ОСНОВАЧ НА ЦЕНТАРОТ ЗА БИЗНИС
ПСИХОЛОГИЈА, СИСТЕМСКИ НЛП,
ЈИЕ НЛП МАСТЕР ТРЕНАР И КОУЧ ЈОГА
УЧИТЕЛ ПИСАТЕЛ



LIVSANE

LIVSANE Ампули за зголемување на имуниот систем



Viamedi Healthcare GmbH, Deutschland



Европа Лек Фарма ДООЕЛ, Скопје, Р. Македонија

**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.**

Колку здраво живеете?

1. Колку долго спиете?

- A) Не внимавам на часовите, но некогаш доволни ми се дури и 3-4 часа
- B) Внимавам да спијам најмалку 6 часа, но најчесто не успевам
- B) Сонот за мене е многу важен и легнувам рано за да спијам повеќе од 8 часа

2. Кога се будите...

- A) Веднаш подготвувам кафе
- B) Внимавам да појадувам пред да излезам од дома
- B) Медитирам и пијам свежо исцеден овошен сок

3. Најчесто вашиот појадок е составен од...

- A) Што било. Никогаш не планирам што ќе појадувам
- B) Зависи од обврските, но сакам тоа да е енергетски богат појадок
- B) Дома подготвено лепче, салата со органски плодови и домашно јајце

4. Во текот на денот најчесто пиете:

- A) Повеќе од 2 кафиња
- B) 2 кафиња и многу вода
- B) Вода

5. Колку вода пиете во текот на денот?

- A) Не водам сметка, пијам кога чувствуваам жед
- B) Внимавам да пијам почесто
- B) Секако, пијам повеќе од 2 литри

6. Дали внимавате на составот на производите што ги купувате?

- A) Никогаш не го читам составот
- B) Најчесто се трудам да внимавам
- B) Секогаш проверувам рокови и состав на производите

7. Колку водите сметка за дневната доза на витамини и минерали?

- A) Не практикувам дополнителен внес на витамини и минерали
- B) Во одредени периоди од годината купувам додатоци за исхрана
- B) Витамините и минералите се дел од мојата секојдневна навика

8. Како го користите слободното време?

- A) Ретко го имам, затоа секоја можност ја користам за одмор пред телевизор
- B) Се дружам со најблиските
- B) За каква било физичка активност

9. Колку често спортувате?

- A) Многу ретко
- B) Се трудам да бидам активен/на секогаш кога имам друштво
- B) Редовно

10. Како се мотивирате за одредена здрава навика?

- A) Се консултирам со луѓето околу мене и се водам од нивното искуство
- B) Правам список со причини поради кои треба да сменам одредена навика
- B) Здравиот живот е резултат на здравите навики и тоа е постојана мотивација

11. Диетите за вас претставуваат?

- A) Губење време
- B) Нешто со што во одредени периоди од животот мора да се вратиме во форма
- B) Не практикувам диети, бидејќи водам грижа за здравиот начин на исхрана

12. Ако држите диета и некој ве нуди со калорична храна која ќе ја расипе вашата диета...?

- A) Ништо нема да се случи ако ја прекршам еднаш
- B) Ќе се воздржам, но ќе ја мислам понудата
- B) Нема да попуштам

Најмногу одговори под А

За вас најважно е да ужivate во моментот и не обрнувате внимание на тоа како вашите „задоволства“ влијаат на вашиот живот. Најчесто минувате од периоди во кои сакате да промените одредени навики, но, сепак, ви треба голема мотивација за да се промените. Сè додека немате одреден здравствен проблем, не сте љубител на лекарските посети.

Најмногу одговори под Б

Иако не сте преоптоварени со својот изглед и здравиот начин на живот, вие сте од оние кои сакаат да се водат по примерните луѓе и им се восхитувате на сите оние кои дисциплинирано се трудат да имаат здрав живот.

Најмногу одговори под В

За вас здравиот начин на живот не претставува никаква тешкотија и вие едноставно функционирате на тој начин. Вашето тело и вашиот дух се на прво место во списокот на приоритети и не сакате да отстапувате од работите кои ве прават среќни и здрави.

СЕНТИС® +

БИОНИКА ФАРМАЦЕУТИКАС

УНИКАТНА КОМБИНАЦИЈА
ЗА ОСЛОБОДУВАЊЕ ОД СТРЕСОТ

содржи екстракт од валеријана, маточина,
сладок портокал (Serenzo™) и витамин B6

Внимателно одбрани 4 природни активни компоненти во Сентис+ ќе ви обезбедат чувство на баланс и хармонија во напорниот животен стил:

- normalна функција на нервниот систем, нормална психолошка функција и намалување на замор и исцрпеност
- намалување на нервоза и напнатост, оптимална релаксација од стресот и поддршка на физичката благосостојба
- помага во одржување на нормален сон и го олеснува заспивањето

оргANSки производ

БИОНИКА
ФАРМАЦЕУТИКАС
www.bionikapharm.com

Дозирање: за лица постари од 18 години, 2 капсули на ден.

12.5 g

20 капсули, портокал

ЕСТЕТСКА МЕДИЦИНА – растечка дисциплина!



Возбудливо е тоа што естетиката зема сè поголем замав и е дел од современата медицина. Сепак, кога ќе се спомне зборот естетика веднаш асоцира на разни дерматолошки и козметички состојби како што се: лузни, изгубен тонус на самата кожа, брчки, пигментации, нехируршка корекција на нос, нехируршка липосукција, зголемување усни итн.

ПОКРАЈ ГОРЕНаведените козметички состојби, денес како најчесто практикувани процедури можеме да ги издвоиме:

- Процедури со ботокс за измазнување брчки
- Хемиски пилинзи
- Микродермоабразија
- Контурирање на самото лице
- Третмани за нехируршка липолиза
- Употреба на филери
- Мезотерапии
- PRP третман (Platelet Reach Plasma)
- Апарати за комплетна анализа на кожа.

Клучен момент

Клучниот момент при донесување одлука за каква било интервенција е изборот на докторот. Изберете доктор кој има добро познавање на анатомијата на лицето, како и на процесот на природно стареење, бидејќи овие две работи се клуч за изборот на правилниот третман за вашето лице.

Консултација и процедура

Консултацијата пред процедурата секогаш е добредојдена. На самата консултација вие разговарате за вашиот проблем и имате можност да добиете стручно мислење за промените што сакате да ги направите. Важно е да се слушне мислењето на пациентите, да се открие како се доживуваат себеси, што мислат за својот изглед и што сакаат да преземат. Докторот е должен да ги објасни избраните процедури, како и материјалите со кои ќе биде третиран пациентот. Потребно е да се знае дека помеѓу големиот избор на естетски производи и материјали има доста и нелегални производи, кои, за жал, се нудат поевтино, но и со големи последици за самиот пациент. Токму затоа, бесплатната консултација кај вашиот лекар нуди одговори на сите ваши прашања.

Процедури за месец октомври

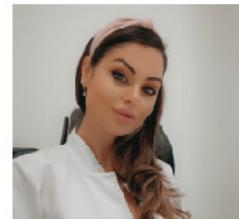
По летните одмори на кожата ѝ е потребна регенерација. Најчесто препорачани третмани за овој период од годината се: благ хемиски пилинг за биоревитализација на самата кожа, PRP третман и соодветна мезотерапија. PRP третманот е познат и како златна течност полна со фактори на раст кои се одговорни за заздравување на оштетените клетки. Доаѓа од вашата сопствена крв и може да се аплицира со разни техники, како и во комбинација со мезотерапии. Претставува одличен третман за борба против старењето, лузни од акни, симулација на раст на косата и многу повеќе.

Постои правилен производ и метод на третман за секоја индикација. Можеме да го моделираме целото лице со производи и најнова технологија што ни се достапни.

Убавината не е прашање на возраст или големина. Важно е да изберете „добра рака“ при поправање на најмалите грешки на вашата кожа.

Естетската медицина ги опфаќа сите медицински процедури кои се насочени кон подобрување на физичкиот изглед и задоволството на пациентот, користејќи неинвазивни процедури кои треба да бидат извршени од страна на доктор дерматолог или пластичен хирург кој посетувал обуки за оваа намена.

д-р Симона Поповска
специјализант по дерматовенерологија



ХОРОСКОП

Октомври



ОВЕН 21.03.-20.04.

Ова ќе биде месец во кој ќе треба да бидете дополнително внимателни во однос на вашето здравје. Свездите препорачуваат да бидете претпазливи, особено за горниот дел од телото. Доколку се решите да започнете со некаков спорт, внимавајте на повреди.



БИК 21.04.-20.05.

Време е да одвоите дел од вашето време и да се вратите на редовните физички активности. Ако имавте долг и физички пасивен период, сега е потребно да направите нов план за здрав начин на исхрана и дисциплинирана агенда за спорт.



БЛИЗНАЦИ 21.05.-20.06.

Фокусот за заштита на вашето здравје овој месец треба да биде на вашите очи. Внимавајте на инфекции предизвикани од прашина и нечистотии. Воздржете се од јадење нездрава храна овој месец, бидејќи може да предизвика стомачни тегоби и нарушувања на дигестивниот систем.



РАК 21.06.-20.07.

Ве очекува месец во кој ќе се чувствувате многу енергично, затоа потрудете се сета сила да ја насочите на работите што ќе ве прават уште попродуктивни. Голем дел од припадниците на овој знак ќе ја искористат својата креативност за создавање нови дела.



ЛАВ 21.07.-21.08.

Движењето на планетите укажува на тоа дека ќе имате добра благосостојба. Внимавајте на мускулните болки и повредите на зглобовите. Внесувајте поголема количина витамини и минерали. Избегнувајте посета на пренатрупани места и брза храна.



ДЕВИЦА 22.08.-22.09.

Доколку почувствувате гадење или, пак, некаква непријатност по јадење, потребно е да го смените начинот на исхрана. Малите здравствени проблеми кои ги сметаме за неважни, доколку не се следат, може да прераснат во сериозни заболувања. Овој период свездите препорачуваат внесување поголеми количини на чај.



БАТА 23.09.-22.10.

Свездите ви ветуваат месец во кој нема да се соочите со некој посериозни здравствени проблеми. Сепак, водете грижа за вашиот сон кој во последно време ви создава тешкотии. Најчувствителниот дел од вашето тело ќе биде грлото, кое треба да го заштитите избегнувајќи преладни пијалаци.



СКОРИЈА 23.10.-21.11.

Планетарните влијанија укажуваат на период во кој треба да внимавате на вашиот имунитет многу повеќе. Иако не ве очекува некаков сериозен здравствен проблем, сепак, на вашето тело му требаат повеќе витамини и минерали, со цел да се заштити от непосакуваните заболувања.



СТРЕЛЕЦ 23.11.-20.12.

Доцните вечери и нездравата храна која ја внесувате во изминатиот период, ќе почне да влијае негативно на вашето тело и ќе ја покачи вашата телесна тежина. Со цел да се вратите во форма, потребна ви е мотивација која можеби ќе ја најдете во своите пријатели. Организирајте се со вашите најблиски и време е за вежбање!



ЈАРЕЦ 21.12.-19.01.

Во месец октомври покрај добрата благосостојба, ќе ве следи период во кој конечно ќе овозможите баланс помеѓу приватен живот и вашата кариера. Намалувањето на стресните ситуации во вашето секојдневие ќе предизвика да се чувствувате освежени и позитивни.



ВОДОДРЖАЛАЧКА 20.01.-18.02.

Не игнорирајте ги првичните симптоми на настинка и доколку се чувствувате изнемоштени дозволете си одмор со кој ќе ја повратите енергијата што ви е потребна. Ако имавте тежок период во кој се соочувавате со одредени проблеми, време е да направите мали промени во вашето секојдневие и да одвоите време за себеси.



РИБА 19.02.-20.03.

Иако планетите не предвидуваат сериозни здравствени нарушувања, сепак, во овој период од годината може да се соочите со болести како настинка или, пак, кашлица. Доколку ваквите вознемирувачки појави потраат, веднаш посетете го вашиот лекар.

**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

ГОСТИVAR

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

ГОСТИVAR С.ЧЕГРАНЕ

Аптека Мед-фарм 042 321 363

ГОСТИVAR 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 Пашиоли 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 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 Линцира 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 Здравје 1 078 264 148

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 Вербена 2 034-550-519

Аптека Жанина 034-346-972

Аптека Жанина 2 079-273-700

Аптека Панацеа 034-320-395

Аптека Фармака 034-322-251

ТЕТОВО

Аптека Бами Кор Медика 044 335 747

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

Аптека 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 УПАТСТВО!
ЗА ИНДИКАЦИИТЕ, РИЗИКОТ ОД УПОТРЕБА И НЕСАКАНИТЕ ДЕЈСТВА НА ЛЕКОТ КОНСУЛТИРАЈТЕ СЕ СО ВАШИОТ ЛЕКАР ИЛИ ФАРМАЦЕВТ



NATURA
THERAPY

Купи здравје
од природата!

2+1 ПАКЕТ
1990 ден



1+1 ПАКЕТ
2490 ден



2+1 ПАКЕТ
1990 ден



[facebook.com
naturatherapy.mk](https://facebook.com/naturatherapy.mk)

[instagram.com
@naturatherapy.mk](https://instagram.com/@naturatherapy.mk)

070/230 720
www.naturatherapy.mk