



БЕСПЛАТЕН ПРИМЕРОК | БРОЈ 82 | ЈАНУАРИ 2021 | ГОДИНА VIII

ОПСТИПАЦИЈА ВО ТЕКОТ
НА БРЕМЕНОСТА

МОДНИ
ТРЕНДОВИ

ШТО СЕ
Д-ДИМЕРИ?

Придобивките од
СУМАКОТ

BETTY

СÈ ЗА ИМУНИТЕТОТ СО
Д-Р МИТОВ



PROBIOKID IMMUNO®

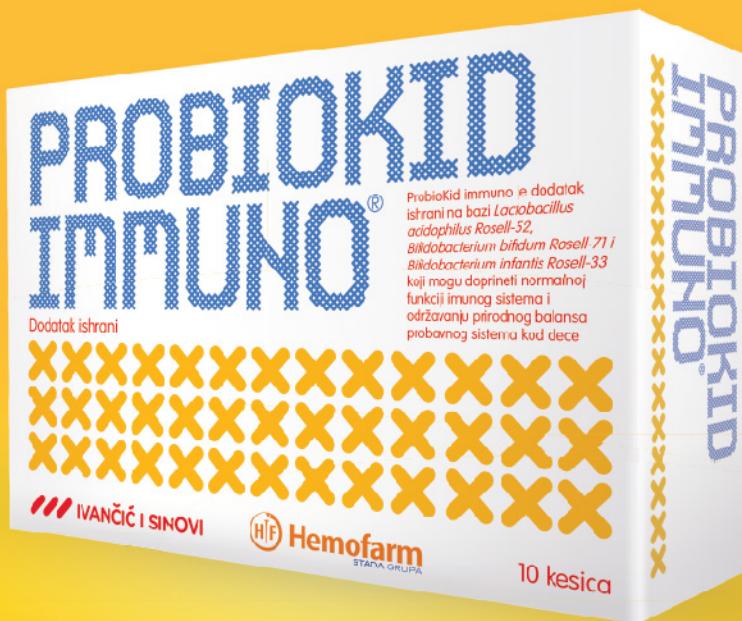
PROBIOKID IMMUNO®

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



Се препорачува кај секое дете за:

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



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

ШТО СЕ Д-ДИМЕРИ?

04.

ОПСТИПАЦИЈА
ВО БРЕМЕНОСТ

16.

БОЛЕСТИ КОИ ОДАТ
ПО ФАМИЛИИ

26.

ЗОШТО Е ВАЖЕН
ВИТАМИНОТ ДЗ?

08.

МОДНИ
ТRENДОВИ

22.

ПРИДОБИВКИТЕ
ОД СУМАКОТ

28.

СÈ ЗА ИМУНИТЕТОТ
СО Д-Р МИТОВ

10.

ВНАТРЕШНИОТ СВЕТ
НА НАДАРЕНите ДЕЦА

24.

ИСХРАНА ЗА
ВРЕМЕ НА ПАНДЕМИЈА

30.



ИМПРЕСУМ

Шеф на редакцијата: Есин Зекир | Уредник на фотографија: Ленче Наумовска | Ликовно-графички | уредник: Ленче Наумовска
 Соработници и спец. д-р Наташа Наумовска | дипл. фармацевт Габриела Качакоска-Нанеска | дипл. фармацевт Гордана Трендовска Серафимовска
 д-р мед.сци. Маја Милованчева-Поповска | м-р д-р Симонида Коттарова Полоска | д-р Драгица Зенделовска | м-р фармавецт Мирјана Ложанковска Трининик
 проф. д-р Слаѓана Ангелоска | Санча Ѓорѓева | асс. д-р Биљана Тодорова | Фросина Фран
 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. Кривејска бр.52, 2300 Кочани
 фотографии: Depositphotos, ако не пишува поинаку | Илустрации: Freepik, ако не пишува поинаку | 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 фармавецт. Феникс Фарма ДООЕЛ Скопје (во поинаквачкиот текст: Издавач) не е одговорен за содржината на објавите авторски текстови како и за содржините кои се отпечатуваат во списанието. Со самата објава на рекламите во списанието, гравите субјекти или производи се рекламираат задолжително и ги почитуваат 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 на списанието ја исклучува секоја одговорност од монти штета која ќе настанала поради непочитување на сломените одредби од страна на гравите субјекти, како и за кава бело штета која ќе настанала поради употреба или злоупотреба од користитељот на содржините и рекламиранието 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

ШТО СЕ Д-ДИМЕРИ?

Нашиот организам има многу важен одбранбен механизам од прекумерно губење крв при повреда на крвните садови или ткивата. Овој механизам, наречен хемостаза, овозможува формирање нишки од протеинот фибрин, кои се поврзуваат заедно и формираат фибринска мрежа (тромби). Таа мрежа, заедно со тромбоцитите (крвните плочки), помага во одржување на згрутчувањето на крвта што се формира на местото на повредата сè додека таа не заздрави. Откако областа ќе има време да заздрави и тромбот повеќе не е потребен, телото го започнува спротивниот процес на фибринолиза, односно разбивањето на тромбот на мали парчиња за да може да се отстрани од крвотокот. Еден од последните производи на деградацијата на фибрин, односно од формираниот тромб е Д-димер, кој може да се измери во примерок од крв.

Одредувањето на вредноста на Д-димерот во крвта се користи за да се одреди присуството на несоодветен тромб. Тој е значаен за исклучување длабока венска тромбоза, белодробна емболија и мозочен удар. Затоа се препорачува да се одреди вредноста на Д-димерите во крвта кога пациентот укажува на симптоми како болки во нозете или осетливост, отекување на нозете, едем, промена на бојата на ногата. Или, пак, при симптоми на белодробна емболија како што се: ненадејно отежнато дишење, кашлање и болка во градите поврзана со белите дробови. Вредноста на Д-димерите, заедно со други тестови, може да помогне во дијагностицирање на дисеминирана интраваскуларна коагулација (DIC). Тоа е состојба во која се активираат факторите на згрутчување и се создаваат бројни ситни згрутчувања на крвта. Тоа е сложена, понекогаш опасна по живот состојба која може да произлезе од различни ситуации, вклучувајќи некои хируршки процедури, сепса, каснување од отровна змија, заболување на црниот дроб и по породување.



Овој тест се користи за да се утврди дали се потребни дополнителни испитувања за да се помогне во дијагностицирање болести и состојби кои предизвикуваат хиперкоагулација, односно тенденција на несоодветно згрутчување на крвта. Референтните вредности на Д-димерите незначително варираат меѓу лабораториите и зависат од повеќе фактори. Но, генерално прифатени нормални вредности се под 500 ng/mL или 0,5 mg/L. Концентрациите на Д-димери се зголемуваат кај постари лица и бремени жени, но и при други состојби каде се јавува активација на процесите на коагулација и фибринолиза, како, на пр., операции, повреди, инфекции, воспалителни процеси, канцер и др. Тестирањето со Д-димер не е добро проучено кај деца. Постојат неколку различни методи за одредување на вредноста на Д-димер. Тековните достапни тестови на Д-димери кои даваат квантитативни резултати задолжително се прават во лаборатории каде што валидацијата на резултатите ја прави специјалист по медицинска биохемија или трансфузиолог.



Мирјана Лојсанковска Трниник
специјалист по медицинска биохемија,
м-р по фарм.
раководител на Генеа лабораторија

SYN E R G Y
www.synevit.net 02/3225 843

ПРИРОДНИ ВИТАМИНИ

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

BETA CAROTENE
BETA CAROTENE 5mg
• WITH BETA-CAROTENE
• PREVENTS AGEING
• STRONG ANTIOXIDANT
60 softgel capsules
Dietary Supplement

SHARK CARTILAGE
SHARK CARTILAGE 50mg
• NATURAL FORMULA
• HEALTHY JOINT SUPPORT
• CONTAINS CHONDROITIN SULFATE
60 capsules
Dietary Supplement

VOLURINE®
D-MANNOSE COMPLEX
• NATURAL
• IMMUNE SUPPORT
30 capsules
Dietary Supplement

VITAMIN B6 50mg
PYRIDOXINE HYDROCHLORIDE 50mg
• NATURAL
• VITAMIN B6
60 capsules
Dietary Supplement

АКЦИЈА - 50%

FERROFECT
Брза и безбедна помош
за крвната слика

BETA CAROTENE
За подобар имунитет,
којка и вид

SHARK CARTILAGE
Помалку болки и полесна
подвижност на зглобовите

VOLURINE
Стоп за Ешерихија Коли

VITAMIN B6 50mg
За добро расположение
и повеќе енергија

ДЕБЕЛИНАТА НЕ Е ЕСТЕТСКИ, ТУКУ МЕДИЦИНСКИ ПРОБЛЕМ

Дебелината или обезитет е комплексна болест каде што постои прекумерна количина на масти во човечкото тело. Дебелината не е само естетски проблем. Тоа е медицински проблем кој го зголемува ризикот од други болести и здравствени проблеми.

Дебелината се дефинира преку индексот на телесна маса (BMI). Тој се пресметува кога телесната тежина изразена во килограми ќе се подели со телесната висина изразена во метри на квадрат. Луѓето со индекс на телесна маса понизок од $18,5 \text{ kg/m}^2$ се потхранети, од $18,5$ до $24,9 \text{ kg/m}^2$ се со нормална телесна тежина. Лицата со BMI од $25,0$ до $29,9 \text{ kg/m}^2$ се натхранети. Од клинички аспект загрижуваат лицата кои имаат BMI од $30,0$ до $34,9 \text{ kg/m}^2$ – класа I на дебелина, од $35,0$ до $39,9 \text{ kg/m}^2$ – класа II на дебелина и особено 40 kg/m^2 и повеќе кои се класифицираат во класа III на дебелина или морбидно дебели.

Постојат повеќе причини зошто некои луѓе имаат потешкотија да ја избегнат дебелината. Обично тоа е резултат на вродени фактори комбинирани со фактори на околнината, лични диети и начини на исхрана и од физичката активност. Но, добрата вест е дека дури и најмалата загуба на телесна тежина може да ги подобри или да ги превенира здравствените проблеми што настануваат поради дебелината. Покрај генетските фактори за дебелината, начинот на живот, постои и метаболистичко и хормонско влијание на телесната тежина. До нејзино зголемување доаѓа и кога се земаат повеќе калории од тоа што организмот може да ги потроши преку физичка активност и со секојдневните активности. Во тој случај телото ги складира вишокот калории во масти. Исхрана којашто е богата со многу калории, како што се брзата храна и висококалоричните намирници, води до дебелина. Дебелите лица може да јадат повеќе калории пред да се почувствуваат сити, брзо огладнуваат или, пак, јадат повеќе како резултат на стрес или аксиозност. Генетските фактори може да имаат влијание на тоа колку масти се складираат во организмот и каде се распределуваат. Важна е и ефикасноста колку



телото ја претвора храната во енергија, како организмот го регулира апетитот и како ги согорува калориите за време на физичка активност. Се смета дека дебелината се јавува кај повеќе членови во потесното семејство. Тоа не е само поради генетските фактори, туку поради сличните навики на исхрана и физичка активност.

Висококалоричната исхрана, сиромашна со овошје и зеленчук, консумирање брза храна и големии порции храна води до дебелина. Луѓето може да консумираат калорични пијалаци (алкохолни, газирани) кои не заситуваат. Сето ова искомбинирано со физичка неактивност, поминување на многу часови пред екраните води до дебелеење.

Дебелината може да се јави и во рамки на некои ендокринолошки болести, проблеми како артритис и при користење некои лекови (антидепресиви, антиепилептици, антипсихотици, лекови за дијабетес, кортикостероиди и бета-блокатори). Социјалните и економските фактори се поврзани со дебелината. Немањето доволно финансии за да се обезбедат здрави намирници, како и постоење дебели лица во семејството со кои се поминува повеќе време може да го зголеми ризикот од дебелеење.



Дебелината може да се појави во која било возраст, дури и кај малите деца. Но, со процесот на стареење, хормонските промени и намалената физичка активност расте ризикот за дебелеење. Бременоста е период кога се добива многу во телесна тежина. Сите трудници треба да се советуваат здраво да се хранат, количински адаптирано и да ја напуштат теоријата дека во бременост треба да се јаде за двајца. Ова зголемување на телесна тежина може да биде причина за дебелина подоцна во животот. Се смета дека жената треба да го изгуби вишокот на добиени килограми во тек на доењето. Прекин на пушење каде што цигарата се заменува со храна може да биде причина за дебелеење. Исто така, недостигот на сон или премногу сон, стресни ситуации со внес на многу храна, особено висококалорична, може да доведат до зголемување на апетитот и дебелеење. Многу е важно да се напомене јо-јо ефектот, каде се забавува метаболизмот и претходните обиди за загуба на телесна тежина се проследени со брзо добивање во телесна тежина и тоа може да доведе до подолгорочно добивање во телесна тежина и дебелина.

Луѓето со дебелина се со зголемен ризик да развијат бројни сериозни здравствени проблеми: кардиоваскуларни болести и мозочен удар, дијабетес мелитус тип 2, ризик од карциноми (на матка, јајчици, дојки, дебело црево, хранопровод, црн дроб, жолчно ѕесе, панкраес, бубрези и простата), проблеми со системот за варење на храната (потешкотии при варење на храната, камења во жолчното ѕесе и проблеми со црниот дроб), гинеколошки и сексуални проблеми (неплодност, нерегулирани менструални циклуси кај жените, проблеми со ерекцијата кај мажите), слип апнеа (прекини во дишењето во текот на спиење), тешки ковид-19 симптоми (дебелината е голем ризик-фактор за развивање тешка форма на болеста при инфекција со коронавирус).

Дебелината многу го менува квалитетот на живот. Луѓето со дебелина може да се чувствуваат „дискримирирани“. Овие лица често страдаат од депресија, сексуални проблеми, социјална изолација со чувство на срам и вина, пониска работоспособност. Чекорите да се превенира добивање во телесна тежина се идентични со оние како да се изгуби телесната тежина: секојдневна физичка активност, здрав начин на исхрана и внимавање каква храна и напитоци се внесуваат секојдневно. Се смета дека средна

по интензитет физичка активност (на пр., брзо одење и пливање) во времетраење од 150 до 300 минути неделно превенира дебелеење. Исто така, здрава исхрана, со фокус на внес на намирници кои се ниско калорични, повеќе овошје, зеленчук, житни растенија и редукција на заситени масти, шеќери, алкохол. Се советува внес на три здрави оброци дневно со ограничен внес на грички. Многу е важно мерење на тежината еднаш неделно.

Генерално дебелината треба да се третира. Се советуваат, пред се, промени во начинот на живот (исхрана, зголемена физичка активност, промени во однесувањето). Треба да се размислува за земање лекови за слабеење кај лица кои имаат BMI од $30\text{kg}/\text{m}^2$ или повеќе. Доколку BMI е повисок од $27\text{ kg}/\text{m}^2$ и лицата имаат компликации од дебелината и кај нив треба да се размислува за третман со лекови за слабеење.

Постојат и хируршки процедури за намалување на телесната тежина кои се дозволени кај луѓе со BMI од $30\text{ kg}/\text{m}^2$ и повеќе, кога диетата и физичката активност не резултираат со загуба на телесната тежина. Кај лица со морбидна дебелина – BMI $40\text{ kg}/\text{m}^2$ и повеќе или BMI од 35 до $39,9\text{ kg}/\text{m}^2$, но асоцирано со други здравствени проблеми може да се размислува и за оперативни зафати за намалување на телесната тежина.

Споредено со луѓе со нормална телесна тежина, дебелите индивидуи имаат 50 % – 100 % зголемен ризик да почнат предвреме. Затоа дебелината треба навреме да се препознае и да се превенира, бидејќи третманот е макотрлен и најчесто бара мултидисциплинарен пристап од повеќе специјалности.



асс. д-р Биљана Тодорова
ИЗУ УНИВЕРЗИТЕТСКА КЛИНИКА ЗА
ЕНДОКРИНОЛОГИЈА, ДИЈАБЕТС
И БОЛЕСТИ НА МЕТАБОЛИЗМОТ-СКОПЈЕ





КОЈ ВЕЛИ ДЕКА ДЕБЕЛИНАТА Е ХРОНИЧНО ЗАБОЛУВАЊЕ? ДОКТОРИТЕ.

Често дебелината се доживува како избор во начинот на живот. Сега, професионалните здруженија, како што е Светската Федерација за борба против дебелината, препознаваат дека дебелината е хронично заболување и не е резултат на лоши избори во начинот на живот.¹⁻⁵ Перцепцијата се менува со развојот на науката. Препознавањето на дебелината како хронично заболување може да направи вистинска разлика за лубето кои можеби никогаш не добиле соодветна грижа и поддршка при справување со нивната телесна тежина.¹⁻⁵

ДЕБЕЛИНА. ЦИКЛУСОТ НА ЗАБОЛУВАЊЕТО МОЖЕ ДА СЕ ПРЕКИНЕ.
TRUTHABOUTWEIGHT.GLOBAL



1. Bray GA et al. *Obes Rev*. 2017;18:715–723. 2. AMA resolutions. Available at: https://www.ama-assn.org/sites/ama-assn.org/files/corp/media-browser/public/hod/a12-resolutions_0.pdf. Пристапено во: ноември 2020. 3. Food and Drug Administration. Guidance for Industry Developing Products for Weight Management 2007. Available at: <https://www.fda.gov/media/71252/download>. Пристапено во: ноември 2020. 4. Obesity Canada. Available at: <https://obesitycanada.ca/obesity-in-Canada/>. Пристапено во: ноември 2020. 5. EASO: 2015 Milan Declaration: A Call to Action on Obesity. Available at: <https://cdn.easo.org/wp-content/uploads/2018/12/16195534/EASO-Milan-Declaration-FINAL.pdf>. Пристапено во: ноември 2020.

ЗОШТО Е ВАЖЕН ВИТАМИНОТ Д₃?



Габриела Качакоска-Нанеска
дипломиран фармацевт
ПЗУ АПТЕКА БИОЛЕК З, ПРИЛЕП



Неговата улога во целиот организам е многу важна:

- Како имуномодулатор има големо влијание во штитењето од вирусните и бактериските заболувања;
- Здрави коски кај постари лица, бидејќи како што спомнавме учествува во метаболизмот на калциум и фосфор и на тој начин превенира од остеопороза;
- Важен елемент кај деца и новороденчиња со тоа што заштитува од појава на алергии од храна, зголемен крвен притисок, ризик од појава на астма.

Недостигот на витамин Д₃ е најмногу изразен во зимскиот период од годината, бидејќи во овие месеци телото не произведува витамин Д поради тоа што сончевите зраци се многу ретки и не се доволни. Меѓутоа, и во останатите месеци луѓето не се доволно изложени на сонце поради тоа што се на работа, или, пак, поради штетното влијание на сончевите зраци. Најголем ризик од недостиг на витамин Д₃ имаат лица кои живеат во северните краишта, лица кои живеат во земји каде што има висока загаденост во воздухот и лица со потемен тен на кожата.

Недостигот на витамин Д₃ доведува до омекнување на коскеното ткиво, при што се јавува слабост во мускулите и намалена мускулна маса. Кај повозрасните лица недостигот на витамин Д доведува до појава на остеопороза. Кај овие лица се јавува изнемоштеност, болки во коските и мускулите.

Неговата примена е особена важна за:

- Здрави коски – особено кај постари лица во превенција и третман на остеопороза;
- Го подобрува имуношкот систем, бидејќи го намалува ризикот од вирусни заболувања;
- Поздрава кожа;
- Здрави заби;
- Подобра концентрација и зголемена енергија.

Витаминот Д претставува липосолубилен витамин, односно витамин што се раствора во масти. Овие витамини се складираат во телото на човекот и се создаваат резерви, за разлика од хидросолубилните витамини кои се растворливи во вода и вишокот од нив се исфрла преку урината.

Постојат две форми на витамин Д: витамин D₃ (холекалциферол) и витамин D₂ (ергокалциферол).

Витаминот D₃ е поефикасен во зголемување на концентрацијата во неговата активна форма во организмот, за разлика од витаминот D₂.

Главни извори на витамин D₃ (холекалциферол) се сонцето, храната и додатоците на исхраната. Витаминот D₃ е единствениот D витамин кој може телото да го произведува, благодарение на сончевата светлина неговата синтеза започнува во кожата. Тој претставува важен елемент за метаболизмот на калциум и фосфор, со тоа што овозможува нивна рескорпија и складирање во коските. Бидејќи се поголем број луѓе го избегнуваат сонцето, неговата примена е неопходна преку додатоци на исхрана со цел да се добие потребната количина на витамин D₃.

Се препорачува кај:

- Недостиг на витамин D;
- Лица со ризик од инфективни заболувања;
- Лица со остеопороза или остеопенија;
- Жени во менопауза;
- Лица со кардиоваскуларни заболувања и дијабетес;
- Лица со малигни заболувања.

Препорачаната дневна доза е 400 – 800 IU или 10 – 20 микрограми. Меѓутоа, доколку изложеноста на сонце е намалена или воопшто личноста не се изложува на сонце, тогаш препорачаната доза треба да е поголема – од 1000 до 4000 IU (25 – 100 микрограми).

За да може максимално да се искористи во организмот, најдобро е витаминот D₃ да се зема со храна која е богата со масти (месо, јаткасти плодови и сл.).

Храна која е добро да се зема со витамин D₃:

- лосос
- жолчка од јајце
- туна
- печурки
- сардина

За жал, секојдневно не можеме да јадеме риба и единствен извор на витаминот D₃ се додатоците на исхрана.



БОЛКА ВО ГРЛО

д-р Александра Шотароска Тасевска, оториноларинголог

Болката во грло претставува непријатно чувство на гребење, сувост или жарење во грлото, кое уште повеќе се потенцира при голтање. Есенските и зимските месеци се период кога пациентите често бараат совет од лекар или фармацевт токму за овој проблем.

Грлото и носот се почетен дел од дишните патишта и се главна влезна врата за микроорганизми. Лимфните јазли на вратот и крајниците во грлото претставуваат прва одбрамбена линија.

Најчеста причина за појава на болка во грлото се **вирусни инфекции**, во 50 до 80% случаи. Најчести вируси кои предизвикуваат болка во грлото се аденоовириси, респираторни вируси, риновируси.

Околу 20% од воспаленијата на грлото се предизвикани од **бактерии (стапилококи и стрептококи)** и уште поретко причина може да биде габична инфекција (кандида) како резултат на нарушенна флора во усната шуплина.

Други причини за појава на болка во грлото се од неинфекцијска природа: алергија, постназален исцедок, иритација од загаден воздух, сув воздух, пушење цигари, алкохол, ладни напитоци, рефлукс од желудник итн.

Многу често болката во грло е проследена со затнат нос, течење на носот и блага температура.

Во овој стадиум се препорачуваат **локални антисептици со аналгетско и противвоспалително дејство**, спреј за нос при отежнато дишење, како и топли напитоци, одмор и витамини. Најчесто симптомите со оваа терапија се повлекуваат за 3 до 5 дена.

КОГА ДА СЕ ПОСЕТИ ЛЕКАР?

Во случај кога симптомите опстојуваат повеќе од 5 дена, температурата останува покачена, болката се засилува, се појавуваат беличисти, гноjni наслаги на крајниците, оток во грлото, зголемени и болни лимфни јазли на вратот, болка во зглобовите, болка во уво, осип, тогаш се препорачува посета и консултација со матичен лекар или оториноларинголог.

ВАЖНО ДА СЕ ЗАПАМТИ!

Воспалението на грло е најчесто предизвикано од вируси и антибиотиците во тој случај не помагаат. Не земајте антибиотици на своја рака! Лекувањето со антибиотици треба да се започне само во консултација со лекар.

Септолете® ТОТАЛ

Твоето грло е твоја мок.

- Брзо ја намалува болката
- Го намалува воспалението
- Ги отстранува причините за инфекција



KRKA

Нашата иновативност и знаење
создаваат ефикасни и сигури
производи со највисок квалитет.

www.septoletetotal.mk

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

СÈ ЗА ИМУНИТЕТОТ СО д-р МИТОВ

*„Еден од најголемите
непријатели на имунолошкиот
систем е токму стресот“*

Она што го прави Др. Александар Митов е неговата несекојдневната комуникација, грижа кон своите пациенти и неговата максимална посветеност на своите следбеници. Верува дека медицината е тесно поврзана со животниот стил на човекот и ја потенцира важноста на здравите навики.



Што претставува имунитетот и зошто е толку важен?

Околу нас е влкано, внатре во нас е чисто и стерилен. Тоа го прави имуношкот систем со сите негови капацитети. Значи, ние „пливаме“ во свет од бактерии и вируси кои сакаат да продрат во нашето тело. Имуношкот систем е она што го одржува нашето тело чисто и заштитено. Во основа се дели на вроден и стекнат, што би се рекло, нашиот имуношкот систем може и да учи и да се приспособува. Тоа е доволно што секој би требало да го знае како вовед за својот имунитет.

На кој начин може да го поддржиме имунитетот?

Имунитетот е една од многуте функции на нашето тело. Сите тие функции, која повеќе која помалку, зависат од севкупниот начин на живот. Оттука, како се храниме, колку сме активни, колку се одмораме и колку спиреме, дали имаме стрес – сите овие фактори влијаат на сите функции на нашето тело, па и на имунитетот. Затоа е важно да имаме еден опфатен баланс во начинот на живот доколку сакаме да го поддржиме имуношкот систем на правilen начин.

Дали здравата исхрана е доволна за подобрување на имунитетот?

Исхраната е веројатно еден од поважните фактори. На имуношкот систем му се неопходни градбени елементи, ензими, како и минерали кои имаат клучно дејство. Важно е сите да бидат земани редовно и во доволни количини. Но, секако, без останатите набројани фактори не би можеле да речеме дека исхраната сама по себе е доволна.

Кои прехранбени намирници најмногу може да ни помогнат за градење силен имунитет?

Постојат различни намирници за кои има научни судии што укажуваат на некаков ефект врз имуношкот систем и тоа е охрабувачко. На пример, печурките се истражувани како стимулатор на имуношкот систем. Се претпоставува дека високите количества на бета-глукани кои ги има во печурките придонесуваат за подобра реакција на имуношкот систем. Понатаму, и кивите се проучувани како поттикнувачи на имуношкот

НОВО

ДИАСТОП
Директи

ЗА ВАШИТЕ СТОМАЧНИ ТЕГОБИ

Соодветен при:

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

9 милијарди пробиотски бактерии во една ќесичка + витамин D₃

Придонесува за нормална работа на ензимите за варење на храната, за имуношкот 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



АКАЛАСИД
СКОПЈЕ

Здравјето ја има

Предупотреба 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.



систем и има надежни резултати. Сепак, оваа наука се чини дека е некако млада и дека имаме уште многу да истражуваме во оваа област.

Колку и како стресот влијае на имунолошкиот систем?

Еден од најголемите непријатели на имунолошкиот систем е токму стресот. Читателите тоа и самите го имаат искусено, на пример, после стресни ситуации може да се појави херпес кој претходно бил латентен. Херпесот, секако, е само една лесна манифестација во однос на тоа што вистински се случува во нашиот систем под влијание на стресот. Особено треба да се истакне улогата на т.н. хроничен стрес, кој на долг рок му прави штета на имунолошкиот систем.

Колку квалитетниот сон влијае врз нашето здравје?

Тука најмногу пропушта современиот човек. Впрочем, сите сме некако зафатени и кратиме токму од сонот најчесто. Има епидемиолошки податоци кои велат дека

ОИТОФАРМ
Инспирирани од здравјето!

РИБИНОВИТ

Рибино масло од црн дроб
на бакалар

РИБИНО МАСЛО ОД ЦРН ДРОБ НА БАКАЛАР
Е БОГАТ ИЗВОР НА:

- ВИТАМИН А
- ВИТАМИН Д
- НЕЗАСИТЕНИ ОМЕГА 3 МАСНИ КИСЕЛИНИ

СЕ ПРЕПОРАЧУВА ЗА:

- ДЕЦА ВО ФАЗА НА РАСТЕЊЕ
- ВОЗРАСНИ ПРИ НЕДОСТАТОК НА ВИТАМИНИ А И Д ВО ИСХРАНАТА.



ВИТАМИНОТ А ПРИДОНЕСУВА ЗА ПОДОБРУВАЊЕ НА:

- ВИДОТ,
- ФУНКЦИЈАТА НА ИМУНОЛОШКИОТ СИСТЕМ,
- МЕТАБОЛИЗАМОТ НА ЖЕЛЕЗОТО,
- СОСТОЈБАТА НА КОЖАТА И МУКОЗНИТЕ МЕМБРАНИ.

ВИТАМИНОТ Д ПРИДОНЕСУВА ЗА ПОДОБРУВАЊЕ И ОДРЖУВАЊЕ НА:

- АПСОРПЦИЈАТА (ИСКОРИСТУВАЊЕТО) НА КАЛЦИУМ И ФОСФОР,
- ФУНКЦИЈАТА НА МУСКУЛИТЕ,
- ПРАВИЛНА МИНЕРАЛИЗАЦИЈА НА КОСКИТЕ И ЗАБИТЕ,
- НОРМАЛНА КОНЦЕНТРАЦИЈА НА КАЛЦИУМ ВО КРВТА,
- НОРМАЛЕН РАСТ И РАЗВОЈ НА КОСКИТЕ КАЈ ДЕЦАТА.

има бран на ненаспансост, особено кај помладата популација. Добро е да се знае дека сон под 4 часа во една ноќ веќе влијае негативно на имунолошкиот систем. А замислете ако тоа се провлекува подолг период? Затоа, им порачувам на читателите овој дел кој се однесува на сонот и имунитетот да го сфатат особено сериозно и да не го прескокнуваат.

Кои се Вашите препораки за луѓето кои страдаат од хронични заболувања?

Хроничните заболувања бараат дисциплина. Дисциплина во исхраната, во физичката активност, во терапијата, редовните прегледи и потребните додатоци. На тој начин цела состојба може да биде многу полесна и самите болести да се држат под контрола, колку што е можно. Исто така, во оваа пандемија им препорачувам да се чуваат себеси, но и да немаат преголем страв, па и тоа да им создава проблем во живеењето. Вирусот не е смртна пресуда од старт за никого, каква и да му е состојбата, едноставно е непредвидлив. Да го чуваат здравјето и да уживаат во празниците!



ДОДАТОК ВО ИСХРАНАТА

MULTI ESSENCE

СО ПРИЈАТЕЛЕН ВКУС НА ЈАГОДА, БРУСНИЦА И НА ВАНИЛА

13 ВИТАМИНИ + 10 МИНЕРАЛИ + ЛУТЕИН

13 ВИТАМИНИ + 11 МИНЕРАЛИ + ЛУТЕИН 50+

50+ ТАБЛЕТИ

ЗА ОПТИМАЛНА ЕФИКАСНОСТ

ВИТАМИНИ И МИНЕРАЛИ ЗА ВОЗРАСНИ

АЛКАЛОИД СКОПЈЕ

Комбинација на **витамини, минерали и лутеин** за секојдневно надополнување на редовната исхрана.

Здравјето преку се

ПРИМЕНА НА КАНАБИСОТ ВО МЕДИЦИНСКИ ЦЕЛИ



**Канабис, ДА или НЕ... Достапноста за негова примена
во медицински цели е веќе реалност...**

Изборот е ваш...

Канабисот несомнено е растение чија употреба, во вид на различни преработки, е позната уште од времето на древните цивилизации...

Го нарекуваат „супериорен еликсир на бесмртноста“.

Го споредуваат со „ризица“, „неисцрпен извор на фармаколошко-активни компоненти“...

Неговиот потенцијал го споредуваат со потенцијалот на пеницилинот...

Сè повеќе на глобално ниво се наметнува прашањето:

Дали е тоа следното откритие кое ќе ги смени тековите на лекување во медицината?

Експертите, во неговите бројни фитокомпоненти, сè повеќе препознаваат сличност со витални молекули на човечкиот организам.

Кога би бил откриен сега, а не пред повеќе од 5 000 години, би бил величан и обожуван поради својот исклучително богат состав и висок потенцијал во третман на многу заболувања и состојби, од болка до канцер.

Сите овие секвенци кристално јасно наведуваат на канабис, најконтроверзното растение во природата, кое конечно ја доживеа својата демистификација, откако повеќе од осум децении во минатото беше во целосна прохibiција.

Канабисот како растение содржи над 500 познати фитокомпоненти, од кои 120-140 се канабиноиди, во нивната декарбоксилирана/неутрална форма, растворлива во масти и карбоксилирана/кисела форма, растворлива во вода. Дополнително содржи и богатство од терпени и терпеноидни соединенија, флавоноиди, фитостероли, каротеноиди, незаситени омега масни киселини (омега 3, омега 6 и омега 9) во најдобар биолошки сооднос, аминокиселини, гликозиди, витамини (А, Б1, Б2, Б6, Ц, Д, Е, фолна киселина), пигменти, алканы, азотни соединенија, кои се особено значајни во изградба и зачувување на интегритетот на клетките и правилно функционирање на многу системи во човечкиот организам и др.

Присуството на примарните канабиноиди; CBD (Cannabidiol), THC (Tetrahydrocannabinol) и неговите изомери, како и нивните карбоксилирани форми, заедно со останатите канабиноиди присутни во значително пониски количини во цветот и екстрактите од канабис; THCV, CBN, CBC, CBG, CBV, CBDV и нивните карбоксилирани форми, како и терпени и терпеноидни соединенија, флавоноиди, каротеноиди и фитостероли, исклучително е значајно поради нивното изразено меѓусебно синергистичко дејствување.

Тоа ги прави екстрактите од канабис корисни во превенција и одржување на добросостојбата, но не само тоа, од тука извира неговиот потенцијал да помога

во третман на многу болести и состојби на човечкиот организам:

- состојби на стрес, анксиозност, нервоза, депресија, несоница;
- болка од различно потекло, поради нивното изразено противвоспалително дејство, како и при хронична невропатска болка;
- мускулни спазми;
- глауком;
- гадење и повраќање, посебно за време на хемо или зрачна терапија кај малигните заболувања, одржување на балансот на цревната флора и стимулирање на апетитот;
- недостиг на апетит, анорексија;
- кардиоваскуларни болести и проблеми со крвен притисок, поради потенцијалот на подобрување на работата на срцето и кардиопротективното дејствување;
- покачени концентрации на липиди и холестерол во крвта, како и при регулирање на покачена концентрација на гликоза во крвта;
- при локална употреба, кај инфекции предизвикани од бактерии и габи, дури и при пројавена резистенција на антибиотици и антимикотици;
- позитивни ефекти од адјувантна употреба на препарати од канабис се познати и кај малигни заболувања, епилепсија, мултиплекс склероза, Паркинсонова болест, автоимуни заболувања и др.;
- голем број научни институции и компании од оваа област, во соработка со Универзитети во Европа, Канада, Израел, Америка и Австралија... работат на истражувања на потенцијалот на канабис во борбата со ковид-19.

Истражувањата, фокусирани на ефектите на канабис врз имунолошкиот систем, ACE2 рецепторите на клетките и улогата на терпените во превенција на влезот на вирусот на клетките, доаѓаат до сознанија дека Cannabis Sativa може да се користи во превенција и третман и на инфекции од SARS-CoV-2, вирусот кој го предизвикува ковид-19.

Неспорно е дека и во сите други случаи кога конвенционалната, стандардна медицина базирана на докази нема соодветен одговор или нема никаков одговор, секако дека постои оправданост да се посегне кон третман со канабис, кој може да има потенцијал да ја подобри состојбата како адjuвантен (дополнителен) третман, па дури и да доведе до можност за намалување, па и целосно исклучување на стандардната, конвенционална терапија, која на пациентот не му ги дава очекуваните ефекти.

Конечно, по повеќегодишна борба, во јуни 2016 година, Македонија го направи вистинскиот крупен чекор; со Закон за опојни дроги, психотропни супстанции и прекурсори, конечно и во Македонија се либерализира употребата на канабисот во медицински цели.

Главни иницијатори и промотори на легализацијата беа граѓаните на Македонија, на кои потенцијалот на канабисот им беше веќе познат, но достапноста до него законски ограничена, поради што со години водеа битка на два фронта; со злокобната болест и со законот.

Веќе неколку години пред легализацијата, како во светот така и кај нас, активно се работеше на развој и истражување на канабисот, како проект од интерес, поради неговата растечка употреба во светски рамки, во медицински цели; за голем број медицински индикации кај кои медицината базирана на докази нема соодветен или нема никаков одговор.

Граѓаните на Македонија сè повеќе го осознаваат волшебството на канабисот, чудесниот синергизам кој природата го дала во само едно растение и бенефитите кои ги нуди неговата примена во медицински цели.

Непосредно по донесувањето на Законот, во средината на 2016, во Македонија започна сериозно индустриско производството на екстракти од медицински канабис и готови производи за медицински цели, во кои се инкорпорираат неговите екстракти.

И сето тоа се случуваше во време кога ниту во државата ниту во соседството немаше воопшто компетиција. Немање компетиција, значеше немање ниту искуство...

Македонија израсна во пример во регионот и пошироко. Започна како прва и континуирано се развива како водечка држава во регионот, како пример за бројност, разнообразност и висок квалитет на препарати од канабис од домашно производство, наменети за медицински цели...

Изборот „Да“ или „Не“ во однос на воведување во третман со канабис останува на пациентот и лекарот специјалист кому пациентот му ја дал довербата.

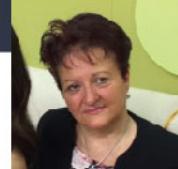
Но, бидете претпазливи...

Не каков бил канабис, не во која било форма, не во кој бил состав, не во која било концентрација... не во какво било пакување... не во која било доза...

Не од кој бил производител...

Конечно, не со каков бил квалитет...

Продолжува во следниот број...



Гордана Трендовска Серафимовска
дипл. фарм.спец. по контрола и испитување лекови
советник за канабис
РЕПЛЕК ФАРМ ДООЕЛ, СКОПЈЕ

КАНОИЛ® БИО

Екстракт од канабис (Cannabidiol)

Ја подобрува општата здравствена состојба

- ★ Го подобрува имунитетот
- ★ Помага при стрес
- ★ Регулира покачен крвен притисок, шеќер и масти во крвта
- ★ Го намалува нагонот на гадење и повраќање

БЛАГОСОСТОЈБА ОД ПРИРОДАТА

КАНОИЛ® БИО не претставува замена за стандардната пропишана терапија



12%

15%

1890 ден.*

2361 ден.*

*препорачана малопродажна цена

Опстипација во текот на бременоста

Опстипацијата за време на бременоста е чест проблем и скоро половина од сите бремени жени ја доживеале во текот на бременоста. Опстипацијата се јавува кога има тешки и ретки движења на дебелото црево и пасажа на тврд измет. Пациентката се жали на болки во stomакот, непријатност и надуеност.

Што ја предизвикува опстипацијата за време на бременоста?

Општо грижата, вознемиреноста, минималното физичко вежбање и диетата со малку влакна може да предизвикаат опстипација (запек). Запекот за време на бременоста се должи на зголемувањето на прогестеронските хормони кои ги релаксираат сите мускули во човечкото тело, вклучувајќи го и чревниот мускул, предизвикувајќи храната и отпадните материи да се движат побавно низ гастро- интестиналниот тракт. Со тоа се ресорбира поголема количина на вода од изметот и така тој станува посув и потврд.

На овој механизам се темелат и лекарствата кои може да се употребуваат во бременоста за лекување на состојбата. Овие лекарства се нарекуваат лаксативи и ги има различни видови според механизмот на дејство:

- Осмотските лаксативи дејствуваат со повлекување вода во чревата. Примери за осмотици се соли (како што се магнезиум хидроксид и натриум бисфосфат) и шеќери (како што се лактулоза и полистилен гликол). Овие препарати ја намалуваат pH вредноста на фекалната содржина во дебелото црево и предизвикуваат осмотска дијареја со повлекување вода во чревото. Осмотските лекови не се апсорбираат добро од чревата, па затоа многу малку влегуваат во крвотокот. Ова значи дека изложеноста на нив во тек на бременоста е мала.

- Влакна или целулоза вклучуваат лушпи од семето на азиски тегавец, псилиум и метилцелулоза. Влакната врзуваат од 60 до 100 пати повеќе вода од својата маса и така бабрат во долнот дел на дигестивниот тракт. По природен физиолошки пат стимулираат перисталтика. Бидејќи овие состојки генерално не влегуваат во крвотокот, не се штетни за трудницата.

- Омекнувачи на изметот вклучуваат натриум докусат и глицерин.

- Стимуланси вклучуваат сена, бисакодил и рицинусово масло (направено од семе на рицинусово зрно), како лубрикант. Овие производи влегуваат во крвотокот во мали количини, така што може да има мала изложеност на бременоста. Стимуланси и овие средства за подмачкување може да предизвикат грчеви во stomакот, што може да биде сериозно за време на бременоста.

Еве неколку работи што може да се направат за спречување на појава на запек или да се лекувате ако веќе сте го имале:

• Јадете храна богата со растителни влакна: најдобро е да консумирате од 25 до 30 грама на ден диетални влакна од овошје, зеленчук, житни растенија за појадок, леб од цели зрна, сливи и трици. Ова помага да се обезбеди пообемен

измет.

- Пијте многу течности: Пиењето многу течности е важно, особено кога зголемувањето на внесот на влакна помага да се обезбеди помека измет. Пијте 10 – 12 чаши течност секој ден. Тоа е комбинација на диета богата со растителни влакна и многу течности кои најдобро ви помагаат да го отстраните отпадот. Пот, топла и влажна клима, и вежбање може да ја зголемат вашата потреба за дополнителни течности.

- Вежбајте рутински: Ако сте неактивни, имате поголеми шанси за запек. Пешачење, пливање и други умерени вежби ќе помогнат чревата да работат со нивно стимулирање. Закажете вежби три пати неделно, по 20-30 минути.

- Намалете ги или елиминирајте ги додатоците на железо: Додатоците на железо може да придонесат за запек. Добрата исхрана честопати може да ги задоволи вашите потреби за железо за време на бременоста. Земањето помали дози на железо во текот на денот, заместо да се земе одеднаш, може да го намали запекот.

Дали запекот за време на бременоста е некогаш сериозен?

Обично не, но повремено запек за време на бременоста може да биде симптом на друг проблем. Ако имате сериозен запек придружен со абдоминална болка, или ако запекот се менува со дијареја или е помешан со слуз или крв, веднаш јавете се на вашиот лекар. Исто така, напрегањето за време на движењето на дебелото црево или поминувањето на тврд измет може да доведе до појава на хемороиди или да ги влоши веќе постоечките, кои се потечени вени во ректалната област. Хемороидите можат да бидат крајно непријатни, иако ретко предизвикуваат сериозни проблеми. Во повеќето случаи, тие исчезнуваат прилиčно брзо по раѓањето на вашето бебе. Меѓутоа, ако болката е силна или имате крвавење од ректумот, јавете се кај вашиот лекар.

м-р д-р Симонида Котларова Попоска
специјалист гинеколог акушер
ПЗУ РЕМЕДИКА, СКОПЈЕ





ЗАШТИТА ЗА ВАС И ЗА ВАШЕТО СЕМЕЈСТВО



НОВО
ПАКУВАЊЕ
ВО ФОРМА
НА СПРЕЈ

ПОЛИАЛКОХОЛЕН РАСТВОР

- Избалансиран состав од алкооли со доказан, силен микробициден ефект, со нанесени 2-3 ml.
- Дејствува во рок од 30 секунди и не ја оштетува кожата на рацете.
- Дејствува против бактериски соеви како *Staphylococcus aureus* (MRSA), *Mycobacterium tuberculosis*, *Pseudomonas aeruginosa*, *Escherichia coli*, *Enterococcus faecalis*; фуни како *Candida albicans* и *Aspergillus niger*; одредени типови вируси како *Hepatitis A, B и C*, *HIV*, *Rota*, *Influenza virus*, *Herpes*, *SARS CoV 1*, *SV40* и др.
- Соодветен е за хируршка дезинфекција на рацете во медицински установи.



ТЕЧЕН САПУН MEDICAL (400 ml) И ТОАЛЕТЕН САПУН MEDICAL (100 g)

- Ефикасно ги отстрануваат бактерите и нечистотите од кожата
- Со додаток на глицерин којшто спречува сушење на кожата на рацете
- Со пријателски, дикростан мирис

ГЕЛ ЗА ДЕЗИНФЕКЦИЈА НА РАЦЕ MEDICAL (75 ml и 400 ml)

- Овозможува брза дезинфекција на рацете, без употреба на вода и сапун
- Уништува 99,9 % од бактерите
- Дејствува по 30 секунди од нанесувањето

АНТИБАКТЕРИСКИ ВЛАЖНИ МАРАМЧИЊА MEDICAL

- Брзо и ефикасно ги чистат рацете, без употреба на вода и сапун
- Ги уништуваат најчестите бактерии кои се среќаваат на кожата
- Не содржат алкохол

Не смее да се употребува за промивање на телесните празнини, на слузокожата и на очите, како и на оштетена кожа. Ако тоа се случи, веднаш темелно измийте го местото со лимон водка, а во случај на труење, веднаш побарајте лекарска помош. Medical растворот секогаш чувајте ги во дофат на деца и заради испасувањето на алкохолите, при негова апликација држете ги рацете подалеку од лицето.

АЛКАЛОИД
СКОПЈЕ

ЧАЈНА МЕШАВИНА
КОЈА ПОВОЛНО
ДЕЈСТВУВА ЗА
ДЕТОКСИКАЦИЈА
НА ОРГАНИЗМОТ

GOOD
NATURE



www.goodnature.mk | www.facebook.com/GoodNatureMKD | www.instagram.com/goodnaturemk

* Ве молиме задолжително да го прочитате упатството за користење на чајот кое се наоѓа на амбалажата и за дополнителни информации консултирајте се со вашиот лекар или фармацевт.

АЛКАЛОИД
СКОПЈЕ



ОВОЈ МЕСЕЦ ИЗДВОЈУВАМЕ

%



LIVSANE Топол напиток
со шумски бобинки
10 ќесички

Богат со витамин Ц, витамин Д,
магнезиум и цинк. За возрасни
и деца над 4 години.



LIVSANE Топол напиток
со ѡумбир, мед и лимон
10 ќесички

Богат со витамин Ц и цинк.



LIVSANE
Чај зимска бајка
20 ќесички



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

Кај уринарни инфекции предизвикани од бактеријата E.coli

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

Immun Action
60 капсули



Utiemanoz®
Direkt
10 ќесички



Наменет при недоволен внес на желеzo кај трудници и доилки и кај анемии.

FERRO EV
20 флаconи од
10 мл



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

PROBIOKID IMMUNO®
10 кесички



Витамински растителен сируп за сите типови кашлица.

**Боквица сируп,
Тегавец + A-D-C
150г**



**A + D₃ Капки
воден раствор
10мл**



Линекс Комплекс содржи пробиотик Lactobacillus Rhamnosus LGG, витамини B1, B2, B6 и минерал Zn. Помага за одржување на интестиналната микрофлора и нормално функционирање на имунолошкиот систем.

LINEX complex
14 капсули



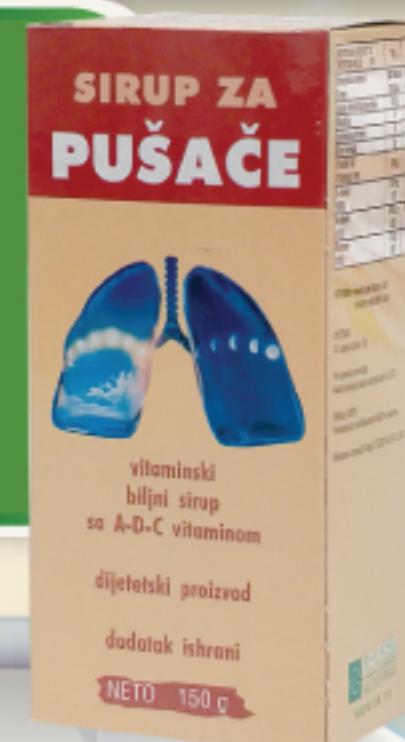
SNAIL COMPLEX – со најдобриот екстракт од полжав (Nutrilex), куркумин, босвелиа екстракт и витамин Ц – најефикасно природно решение за здрави, подмачкани и подвижни зглобови без болки!

SNAIL COMPLEX
2+1 гратис



Погоден за бебиња уште од првиот месец:
-За правилен раст и развој
-За изградба и регенерација на епителот
-Превенција од ракитис и остеопороза
-За подобар вид и имунитет.

**Сируп за пушачи,
за пушачка
кашлица
150мл**



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

ЗОШТО Е ВАЖЕН СОНОТ ЗА ДЕЦАТА И КОИ СЕ ПОСЛЕДИЦИТЕ ОД НЕДОВОЛЕН СОН



ДОДЕКА ВАШИТЕ ДЕЧИЊА СПИЈАТ, ВО НИВНИТЕ МОЗОЧИЊА СЕ СЛУЧУВААТ ПРЕКРАСНИ РАБОТИ

За разлика од нас возрасните, на децата им е потребно многу повеќе спиење. Сонот е многу важен за здравиот раст и развој на дечињата и е од големо значење за да им воспоставите здрави рутини и навики за спиење. Дел од причините поради кои не смее да се занемарува сонот, и треба да внимавате на спиењето на вашите деца се:

1. Децата растат и се развиваат додека спијат! Хормонот за раст, соматропин, се произведува за време на спиењето. Хормонот за раст дејствува на најголемиот дел од телесните ткива, во кои стимулира синтеза на протеини, неопходни за растењето. Кај децата овој хормон најмногу се лачи за време на ноќното спиење, кога ќе влезат во длабоката фаза на сон. Длабоката фаза на спиење се случува на почетокот на ноќта, доколку оваа фаза е попречена, растот нема да се развива нормално. Ако една ноќ на попречено спиење нема да му наштети на растот, хронични проблеми со спиење во детството ќе му наштетат. Неодамнешните истражувања покажуваат дека децата со намалено количество на хормонот на раст имаат проблеми со спиењето, не спијат доволно, за разлика од децата кои имаат нормален хормон на раст.

2. Додека децата спијат навечер, нивните мозочиња работат со полна пареа и го обработуваат она што го доживеале преку ден. Ги процесираат сите насобрани информации и се полнат со нови знаења и вештини кои можат да останат запаметени, бидејќи милиони нови невронски врски се формираат за време на ноќното спиење. Со други зборови, децата учат додека спијат! Ако вашето бебе не спие доволно, овој процес е нарушен.

3. Хормоните кои ги регулираат гладот и апетитот, како инсулин и кортизол (стрес хормон), исто така, се нарушени од недоволен сон. Мали деца кои долг период имаат попречено спиење и недоволен сон, имаат екстремно ниско ниво на инсулин, кое може да доведе до дијабетес и проблеми со



тежината. Неодамнешните истражувања покажуваат дека децата кои имаат нарушен спиење се со зголемен ризик од дебелеене. Децата кои не спијат доволно имаат високо ниво на кортизол кој им предизвикува стрес. Добриот сон го намалува стресот и го зајакнува имунитетот. Наспани деца се расположени и здрави деца.

Доволна количина на сон има исклучително позитивен ефект врз развивање на емоционалната интелигенција кај децата. Кога се добро наспани, можат многу поддобро да се фокусираат и концентрацијата им трае подолго, а поради тоа се подгответи за истражување на светот околу нив и учење нови работи.



НО КАКО ДА ПРЕПОЗНАЕТЕ ДАЛИ НА ВАШЕТО ДЕТЕ МУ Е ПОТРЕБНО ПОВЕЌЕ СПИЕЊЕ?

Без разлика на возраста, овие знаци укажуваат дека му е потребно повеќе спиење:

1. Изразена емотивност (чести тантруми, промена на расположение, лесно се навредува, нема трпение);
 2. Тешко се буди наутро;
 3. Потешкотија при концентрирање или фокусирање на некоја игра;
 4. Долги или прекумерни дремки;
 5. Хиперактивност;
 6. Тешко заспива (преумореност);
 7. Заспива веднаш штом ќе ја стави главата на перницата (на дете со здрави навики на спиење му се потребни околу 20 минути да потоне во сон);
 8. Зголемен апетит;
 9. Често пагање и невнимателност;
 10. Прекумерно зборување (повеќе прашања од нормално, брзи неповрзани разговори).



На долунаведената слика можете да проверите колку часа спиење се потребни за различна возраст.

Спиенето е основна потреба, исто како и јадењето, без која не можеме да живееме. Сè додека нашите деца не се во можност сами да се грижат за својата храна и за својот сон, наша родителска должност е да им обезбедиме здрава храна и здрав сон, да им создадеме здрави навики на јадење и на спиење, а со тоа да ја поставиме и да ја зацврстиме основата за здрави деца.

**Не заборавајте дека настани деца
се расположени и здрави деца!**



Сања Ђорѓева
сертифициран тренер за спијење на бебиња и деца



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

Капките се користат за:

- Одржување на нормалниот превен микробиот посебно кај децата родени со Царски рез
 - Инфантилни колики(грчеви), регургитации, констипација, функционална абдоминална болка
 - Го намалува ризикот од појава на некротизирачки енгероколитис

- Дополнителна терапия на антибиотското лечение
 - Подобрување на имунитетот
 - Спречување на појава на егзема
 - Го намалуваат присуството на *helicobacter pylori*



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

BioGaia.

ПРОГНОЗА ЗА МОДНИ ТРЕНДОВИ 2021 ГОДИНА

Ако можете да верувате, 2021 година е веднаш зад аголот. Со тоа, на пат сме да влеземе во комплетно нови модни трендови. Анализирајќи ги колекциите П/Л 21, издвоив неколку трендови кои со задоволство би ги носела уште веднаш, но, исто така, и оние што со задоволство ќе ги прескокнам.

Па, кои трендови се најдоа на оваа листа?

Излезе дека има многу што да гледаме – од впечатливи примероци и шари кои се повторуваат насекаде, до оние основни (бејзик) парчиња кои совршено се вклопуваат во слоевити аутфити и една специфична боја што ќе се најде во плакарот на секоја модна личност.

Припинети блузи

Нема нешто што сакам повеќе од одлични, разновидни основни парчиња што се сè освен бејзик. Затоа, овие „втора кожа“ блузички се еден од издвоените трендови кои баш ми се по ќејф за сезоната што претстои. Забележано на пистите П/Л 21 кај дизајнери како Миу Миу, Живанши и Марин Сере, ова е парчето што секој моден човек ќе го експериментира во текот на следните месеци – јас го гарантирам тоа. Без оглед дали е искомбинирана со тренерка или се носи под нешто плетено и широки панталони, како што видовме на ревиите на Прада, нејзината разновидност е бесконечна.

Елеци

Трендот што ме заинтригира за следната година се елеците. Плетениот елек со пулвер има голем камбек момент оваа сезона, и мислам дека ќе има еволуција. Сега ќе носите шушкави, ватирани, потопли верзии, а потоа со доаѓањето на пролетта ќе се префрлите на полесни варијанти.

Баблгам розова

Отсекогаш сум била љубител на смели бои и баш ме радува што оваа мокна розова боја ќе ги освежи нашите гардеробери во претстојната сезона. Ваквите бои се секогаш силни во модното изразување, посебно кога се комбинирани со неутрални бои како крем, сива и слично. Имате нешто „Барби“ по дома? Ако немате, трк да си набавите!



„Врзуванки“

Веќе видовме една верзија од овој тренд и минатата година, со тоа што беа застапени баш како корсетски шнирови, а оваа година се трансформираа во многу посуптилни детали кои ги комплементираат и наједноставните парчиња.



Широки панталони

Имаше тони широки лабави панталони на пролетните модни писти и особено ми се допадна како се стилизираат како оние на Фенди. Овој тренд има толкав фраерски „вајб“ што не може да не изгледате кул во нив. Но мислам дека се резервираат само за оние со повитка линија. На крупните девојки широки панталони не им прилегаат баш многу.

Микро мини-здолништа

Рабовите на здолништата се качија сè повисоко на пистите за пролет 2021 година, особено во Миу Миу, каде што микроскопските мини-здолништа во комбинација со плетени работи со кратки ракави ме транспортираа во 60-тите. За оние кои имаат витки шпагетки, ова е многу радосна вест. За нас покрупните е само вест.

Долги ѕердани

Многу ме израдуваа подолгите ѕердани на пистите П/Л 21 и дефинитивно едвај чекам да го вметам трендовскиот накит во мојата гардероба. Во принцип отсекогаш носам масивни, а и долги ѕердани, па затоа сум среќна што на пазарот ќе ги има многу повеќе оваа година. Ова структурно парче од Бевза навистина го привлече вниманието.

Шаховница

Шаховницата е тренд што продолжува да се гради уште од лани, и возбудена сум што ќе продолжиме да го гледаме и во П/Л 21. Тоа е многу повозбудливо од лентите или точките. Го обожавам графичкиот сет во три дела (плус чевлите!) на Долче и Габана. Варијациите на темата во неочекувани бои се баш забавни и освежителни.

Вградени танги и отсечоци

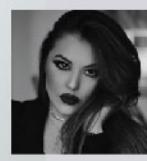
Нешто многуекси и впечатливо се појави на модните писти што ми го привлече вниманието. Овој тренд, иако можеби не е за секого, во умерени дози може да се пренесе и во секојдневните комбинации. На пример, овие речиси класични црни панталони со дискретни отсечоци може лесно да се искомбинираат со лабава маичка или џемперче.

Плетени поло блузички

Плетените поло блузички се во тренд во моментот, а ќе бидат во центарот на вниманието уште повеќе во 2021 година. Возбудена сум да пробам неколку различни модели како лесен начин да ја донесам таа модерна софистицираност во атмосферата.



Иако вака пластично сумирано ова се модните трендови кои се провлекуваат низ дизајнерските креации за претстојната сезона, колку и како од нив ќе се појават и кај нас останува да видиме. Меѓу другото, би сакала да додадам дека се работи, сепак, за трендови кои се исклучиво О size модели, односно малку од нив се и за „реалните жени“. Такви парчиња ќе најдете во моите мини-линии за жени со облини – franplusfashion, каде се трудиме да ви ги доближиме модните трендови пренесени во варијанти за „нормални жени“, а и да не ги изоставиме модните класици кои секоја жена треба да ги има во својот плакар..



Фросина Фран
стилист



ВНАТРЕШНИОТ СВЕТ НА НАДАРЕНИТЕ ДЕЦА

Препознавање и изразување на чувствата кај надарените деца

Препознавање и изразување на чувствата кај надарените деца

Емоционалниот развој е еден од најважните процеси во развојот на личноста кој се одвива под влијание на созревањето и социјалното учење. Емоционалните реакции ги следат сите наши доживувања, нашите емоционални реакции, тие претставуваат психички процес со кој му даваме вредност на она што го доживуваме и субјективно прилагаме конслушањата, лицата и сопствените постапки. Покрај субјективните доживувања, овој процес побудува и органски и бихевиорални промени. Овие промени се поврзани едни со други – како се чувствуваат, така и се однесуваат. Но, ние се чувствуваат онако како што размислуваат за едно слушање.

Како
настануваат
емоциите?



Како настануваат емоциите?

Запазувањето на одредена појава директно предизвикува телесни реакции, а емоцијата е нашиот одговор на тие телесни реакции. Стимулусот патува од рецепторите до таламусот каде сигналот се преведува во јазикот на мозокот. Поголем дел од сигналите се проследени до делот на кортексот каде што се анализира и се толкува нивното значење и се подготвува одреден одговор. Ако одговорот е емоционален сигнал се враќа во амидалата, која е еден психички и емотивен стражар и може да покрене емоционални одговори пред рационалниот мозок да процени што навистина се случува. Емоционалните испади пред да се вклучи рационалниот мозок повеќе му одмагаат отколку што му помагаат на човекот, а тоа зависи од содејството на префронталниот кортекс и лимбичниот систем, овој дел на неокортексот е одговорен за самоконтрола и смирување на емоционалните реакции.

Развој на емоциите кај децата

Од самото раѓање децата реагираат на надворешните влијанија и наслушањата во нивниот организам, само што бебињата поинаку реагираат кога се гладни, кога имаат грчеви, кога им е ладно. После раѓањето кај детето може да се јави само една општо



неиздиференцирана емоционална состојба која се нарекува општо возбудување, кое се јавува без разлика дали детето реагира позитивно или негативно на стимулусот.

После три месеци се издвојуваат две основни емоционални реакции: пријатност (задоволство) и непријатност (вознемиреност).

До шестиот месец од непријатност се диференцираат три емоции: гнев, гадење и страв, нешто подоцна до деветтиот месец од пријатноста се издвојува одушевување и наклонетост кон возрасните – која наклонетост околу тринадесеттиот месец преога кон наклонетост кон децата. Во половината на втората година детето може да реагира љубоморно, а во дваесет и првиот месец во состојба е да изрази радост.

Карактеристики на детските емоции

Емоциите кај децата значајно се разликуваат од емоциите кај возрасните. Тие разлики се уочливи во начинот на јавувањето на емоциите, изразувањето, интензитетот, зачестеноста и должината на траење. Децата реагираат непосредно на сите промени, а емоциите кај нив се уочливи преку нивното надворешно манифестирање: експресија и движење на целото тело. Детските емоции се интензивни и кратко траат. Како што се менува стимулацијата така се менува и позитивното/негативното емоционално реагирање. Сите начини на емоционално реагирање без емоционална контрола прават децата да ги изразуваат емоциите на поразличен начин од возрасните.

**ИМАМЕ ДВЕ ГРУПИ НА ЕМОЦИИ:
ОСНОВНИ ИЛИ ПРИМАРНИ И СЛОЖЕНИ ЕМОЦИИ.**

Примарни емоции

Првите емоции кои се диференцираат се основните или примарните емоции: гнев, страв, радост и трага. Првите три ја зголемуваат тензијата и поттикнуваат на активност, додека трагата е емоција со пониска тензија и активација. Гневот и радоста тежнат кон целта, додека стравот е емоција која тежи кон избегнување, бегање од опасност.

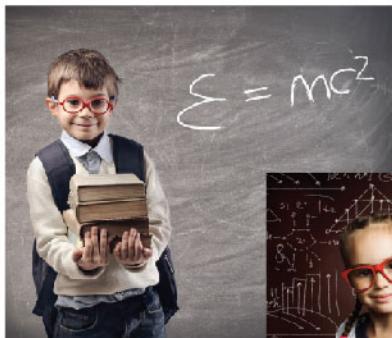
Лутуна – се јавува кога некоја препрека ја попречува активноста или постигнувањето на целта што доведува до фрустрација. Лутината може да биде проследена со директна или померена агресија. Како што растат децата физички агресивните реакции опаѓаат, а растат вербалните, но поради неполоволните последици децата учат како да ја контролираат оваа емоција.

Страв – се јавува во ситуација која му се заканува на интегритетот на личноста. Стравот е предизвикан од неочекувани промени, бидејќи ја намалуваат контролата над ситуацијата, а ја зголемуваат неизвесноста дека опасноста може да се избегне. Стравот е проследен со интензивни промени во организмот и во однесувањето. Стравот може да се јави во различен распон – од мал страв до афект на ужас.

Радост – се јавува откако ќе се постигне посакуваната цел. Интензитетот на радоста зависи од вредноста на постигнатата цел, нивото на насобралата тензија во текот на мотивирачката активност и моментот во кој се постигнува целта со што тензијата се намалува.

Трага – се јавува после губење на нешто кон што сме тежиеле или објектот кој сме го сакале и сме сонувале за него. Кај децата трагата се развила подоцна од останатите примарни емоции поради сложеноста на ситуационниот скlop во кој се јавуваат овие емоции. Трагата бара разбирање на загубата и последиците до кои таа води. Интензитетот може да биде од умерен до најголемо очајување поради загубата.

Гадење – примарна емоција која е предизвикана од различни објекти кога ќе ги видиме, помислим, вкусиме или допреме. Окарактеризирана е со непријатни сетилни и моторни состојби, телесни сензации кои настануваат од машини, тенденција на повраќање и други реакции. Гадењето е поврзано со голема тенденција на избегнување.



Емоционалниот развој е еден од најважните процеси во развојот на личноста кој се одвива под влијание на созревањето и социјалното учење.

Чувство на вина – се јавува кај личност која има чувство дека се огрешила во моралните норми и однесување, проследен е со грижа на совест. Каење е непријатна емоција која се јавува кога се сеќаваме на нашето однесување поради кое имаме немирна совест. Интензитетот на ова чувство е поврзано со претходното искуство.

Емоции кои се однесуваат на другите луѓе

Во оваа група на емоции влегуваат: љубов, љубомора, омраза, презир, завист, сожалување, восхитување, стравопочитување.

Љубов – е сентимент кој содржи чувство на наклонетост, нежност и приврзаност кон личноста која не е привлекува. Кај децата наклонетоста кон мајката се јавува во првата година, а кон другите деца во почетокот на втората година.

Омраза – е сентимент во чија структура се чувствува на ненаклонетост, аверзија и одвратност.

Љубомора – е сентимент кој се јавува како реакција на реална или замислена опасност дека саканиот објект ќе го изгубиме. Кај децата оваа емоција се јавува во втората половина на втората година. Детето на љубомората може да реагира отворено со физичка или вербална агресија или прикриено со регресија, стравови, пелтечење.

Завист – е негативна емоција која се јавува кај личноста во ситуација кога ќе забележи дека личноста која е блиска поседува или го постигнува тоа што и самата го сака.



**проф. д-р Слађана Ангелоска
психолог**

Сложени емоции

Со возрастта доаѓа до стабилно поврзување на емоциите со други психички процеси: когнитивни и конативни. Нивниот развој е поврзан со процесите на социјализација и стандардите на вреднување.

Во оваа група влегуваат емоциите кои се однесуваат на самопроцената: чувство на успех и неуспех, гордост, срам, вина и каење.

Чувството на успех ја следи субјективната самопроценка дека резултатот е постигнат, додека, пак, неповолниот резултат доведува до чувство на неуспех. Двете емоции се поврзани со сопственото ниво на аспирација и мотив за постигнување.

Чувство на гордост – се јавува со доживување на релативно високи вредности на својата личност или својата улога, додека обратно чувство на срам се јавува со свеста за сопствените недостатоци или недолични постапки. Оваа емоција кај детето се јавува откако ќе се формира своето Јас (третата година). Во развој на ова чувство се користат надворешни социјални стандарди за вреднување на однесувањето.



Четките за заби Curaprox CS5460 можете да ги купите во аптеките и специјализираните дрогерији.

ИНТЕРДЕНТАЛ ДООЕЛ
ул. Георги Поп Христов 2/2-1М
1000 Скопје

Телефон: 02/ 505 32 60
078/ 386 306
e-mail: info@interdental.mk

Curaprox Macedonia
 curaprox_macedonia
www.interdental.mk

SWISS PREMIUM ORAL CARE

Зошто докторот прашува за „болести кои одат по фамилии“?



За здравјето и идејата да се остане здрав важно е да се знае фамилијарната здравствена историја. Фамилиите имаат многу заеднички фактори: гените, околната животниот стил. Заедно, овие фактори го даваат клучот за медицинските состојби кои може да „одат по фамилии“. Многу фамилии имаат болест која се чини дека „оди во фамилијата“. Важни податоци за роднините се возрастта кога е дијагностицирана болеста, кој од фамилијата е почнат, од што и на која возраст.

Фамилијарната историја на болести, болестите на еден или на повеќе членови во фамилијата, ги идентификуваат личностите со повисок ризик (од вообично) за одредена болест. Медицински состојби кои може да „одат по фамилии“ се: дијабетес, висок крвен притисок, срцеви болести, тромбоза (абнормалности во патот на коагулацијата), астма, одредени типови карциноми, дебелина, деменција, артритис (ревматоиден артритис, гихт, анкилозирачки спондилитис), бubreжни болести, депресија, остеопороза, автоимуни состојби (лупус, тироидни проблеми, целијачка болест).

Сознанието дека некоја болест „оди“ во нашата фамилија може да предизвика страв, но тоа не значи дека ние ќе ја добиеме болеста, иако шансите се повисоки отколку кај другите луѓе. Знаејќи ги податоците докторот може да одреди дали има зголемен ризик за некоја болест. Информациите за болестите во фамилијата помагаат докторот да знае кои тестови и исследување за скрининг се потребни и на која

возраст. Скрининг значи барање рани знаци, можно присуство на сè уште недијагностицирана болест или пореметување кај здрави личности без симптоми. Знаејќи ја фамилијарната историја на болестите докторот може да препорача промена на факторите на кои може да се влијае (фактори од околната, животен стил), затоа што гените не можеме да ги променимме.

Генерално, кога се разгледува ризикот за некоја болест, колку е поблизок роднината, колку помлад бил кога се јавила болеста, толку и потенцијалниот ризик е поголем. Не е исто ако мајката (прво колено) заболела на 30-годишна возраст (млада) и дедото (второ колено) на 75 години (постара возраст).

Наследниот материјал, гените, играат огромна улога во тоа што сме; ние сме тие што сме поради гените. Гените се составени од дезоксирибонуклеинска киселина, ДНК. ДНК кодот е единствена комбинација на информации од нашите мајка и татко. Случаен е изборот на тоа кои гени ќе ги добиеме од мајката, а кои од

таткото. Луѓето имаат приближно 20.000-25.000 гени, од кои 99 % најверојатно се исти кај сите луѓе. Малиот дел различни гени се одговорни за разликите кои ги гледаме во висина, тежина, боја на кожа и други одлики.

Од родителите ги добиваме и гените кои се основната компонента на наследноста, но и животниот стил, воспитувањето во семејството, кои влијаат на нашето здравје.

„Наследна болест“ често се опишува како нешто што „оди по фамилии“, поминува од единиот или од двата родители на децата. Честопати термините „наследно“ и „генетско“ се користат наизменично кога се работи за наследна болест.

Од родителите ги наследуваме и вродените „промени“ во гените кои може да зголемат шанса за развој на вродена болест. Моделот на наследување за некои вродени болести е јасен, за други е покомплициран.

За да се развие болест, некогаш е потребна промена на ген само од еден родител. За други болести е потребно двата родителя да имаат

промена на ист ген за детето да развие генетска болест. Болест може да се пренесе и од родители кои не знаат дека ја носат болеста, луѓето веројатно носат 5 или повеќе гени асоцирани со болест без да знаат за тоа.

Болеста може да се опише дека „оди по фамилии“ ако повеќе од еден член во фамилијата ја има таа болест. Некои пореметувања кои зафаќаат повеќе членови од фамилијата се предизвикани од генетски мутации кои се пренесуваат од родител на дете. Други болести се причинети од мутации во дадени гени предизвикани од фактори од околината или, пак, од комплексна комбинација од генетски и фактори од околината (загадување, зрачење, исхрана, животниот стил). Генетската мутација може да се јави и за прв пат, de novo, случајно или поради некој фактор од околината.

Фамилијарната историја е важна, но иако постојат роднини со одредена болест не значи дека една личност дефинитивно ќе ја развие таа болест. Од друга страна, личност без фамилијарно оптоварување за дадена болест може да има ризик за развој на таа болест поради други причини. Некогаш не е лесно да се одреди дали пореметувањето во фамилијата е врдено.

Карциномот е генетска болест затоа што ги вклучува гените во клетката (предизвикувајќи таа да се дели неконтролирано), но канцерот сам за себе може да е предизвикан од други причинители и не е неопходно да е наследен од родителите. Само некои видови карциноми носат ризик за роднините.

Ако татко, брат, вјуко, чичко или дедо имале канцер на простата, треба порано да се почне со скрининг прегледи, по 40-тата година.

За канцер на дојка и за оваријален канцер важни се редовни скрининг прегледи особено ако карцином имале мајка, тетка, сестра или баба, ако било тоа во помлада возраст, пред менопауза.

За карциномот на цревата важно е колку членови од фамилијата веќе имале карцином на цревата, на која возраст, колку се блиски роднините.

Во однос на кардиоваскуларните болести, срцеви болести и мозочен удар, има многу фактори на кои може да се влијае: пушчење, неактивност, нездрава храна, дебелина. Може да се „наследи“ предиспозицијата за висок крвен притисок и покачен холестерол.

За дијабетесот се знае дека животниот стил игра голема улога и рана промена на навиките може многу да влијае на неговата појава, регулација и појавата на компликации.

Здравјето на очите, катаректа, глауком, макуларна дегенерација се водечки причини за загуба на видот. Ако двата родители страдаат од кратковидост, 50 % е веројатноста и детето да е кратковидо, ако само еден родител е кратковид ризикот се намалува на 10 %. Се смета дека и астигматизмот и далтонизмот „одат по фамилии“.

Се наследува и тенденцијата за менструалните проблеми, болни менструации, ендометриоза или полицистични овариуми.

Кариесот настанува под влијание на бактерии но се наследува склоноста кон кариес, квалитетот на забите, болестите на забите, склоноста кон проблеми со забалото.

Генетиката се обвинува за настанувањето на бројни здравствени проблеми, а, всушност, се наследува предиспозицијата кон нив. Ако родителите или баба и дедо имале алергија или астма, голема е веројатноста дека и потомците ќе имаат такви проблеми.

Во 60 % случаи се наследува предиспозицијата за алергии ако и двата родители имаат одредена алергија, ако има само еден родител ризикот се намалува на 40 %.

Доколку во семејството има некој со алергија, голема е веројатноста за наследување на атописка егзема и псоријаза.

Ако еден родител има астма, околу 25 % е шансата детето да развие астма.

До неодамна се сугерираше дека гените кои се наследуваат од родителите кодираат болест и се најчест начин за наследен ризик за болести.

Но ризикот за развој на дадена болест најчесто е мултифакторијален и делот што се наследува од фамилијата е само дел од сложувалката. Видено е дека ДНК сама за себе не ја дефинира нашата здравствена судбина и науката се фокусирала на друго ниво на наследување на генетски потенцијал наречен епигенетика.

Епигенетиката објаснува дека (само) гените не нè дефинираат, не се доволни и го истражува влијанието на други фактори. Тоа значи дека имаме можност да ја контролираме експресијата на гените, да контролираме до кој степен „наследуваме“ одредена здравствена состојба.

Епигенетските промени може да настанат со изложување на фактори како: пушчење, зрачење, хемикалии, исхрана. Нашата околина има можност да ги „вклучи“ или да ги „исклучи“ гените поврзани со болест. Промените влијаат на тоа како клетките „ги читаат“ гените.

Тоа значи дека буквално сè влијае на нашата генетска шема. Телото, умот, душата и гените нè прават тоа што сме.

Денес се придвижуваме од состојба на „заробеност“, „дефинираност“ од нашите гени до состојба кога имаме моќ да направиме промена на експресијата на гените. Моќта е во наши раце, нашиот животен стил има моќ да влијае на гените.

Според генетската теорија за стареенјето, долговечноста, исто така, е одредена со нашите гени. Други истражувачи сметаат дека животниот век е одреден во само 25 % од наследноста и многу повеќе влијаат факторите на животниот стил (алкохол, пушчење, вежбање, исхрана).

Се смета дека епигенетиката има улога во развој на некои карциноми. На пример, епигенетска промена која го „замолчува“ генот кој го држи растот на клетките под контрола води до неконтролиран клеточен раст на туморот. Друга епигенетска промена ги „исклучува“ гените за поправка на оштетена ДНК со што се зголемува ДНК оштетувањето и ризикот за карцином.

Знаејќи ја фамилијарната медицинска историја може да се преземат чекори да се намали ризикот – почести и порано започнување со превентивни прегледи (мамографија, колоноскопија). Промените во животниот стил како прифаќање на здрава исхрана, прекин на пушчење, регуларна физичка активност, намалување на консумација на алкохол може да ги намалат шансите за развој на многу болести.



д-р мед.сци. Мая Миловчева-Поповска
интернист-нефролог
ПЗУ ПРОМЕДИКА МЕДИКАЛ ЦЕНТАР

Придобивките од

СУМАКОТ



Со помош на здравиот начин на исхрана можно е да се зајакне имунолошкиот систем и да се спречи појавата на одредени видови болести. Во вашиот план за исхрана потрудете се да имате храна богата со антиоксиданти, витамини и минерали или, пак, корисни билки од кои ќе имате многубројни здравствени придобивки.

Една од состојките богата со придобивки за нашиот организам е сумакот, кој често се користи при готвење, особено во источните и југоисточните региони. Додавањето на оваа корисна и хранлива состојка во нашата секојдневна исхрана се препорачува за одржување на добро здравје.

Сумакот е вид на зчин добиен од растението рус, кое често се вика и „дрво сумак“. Плодовите на ова растение имаат киселкаст вкус, додека на изглед личи на гримушка. Сумакот се добива со сушење со помош на соодветни техники откако ќе се собере од дрвото. Најчесто се меша со сол и се користи во прав – во форма на зчин. Во одредени култури, особено во источните држави, често се користи во различни видови салати, особено во оние каде што е потребно да се намали мирисот од кромидот.

Поради своето антиинфламаторно и антиоксидативно дејство, овој здрав зчин има огромен број придобивки за човековиот организам.

Кои се придобивките на сумакот?

Сумак е многу корисна билка со бескрајни придобивки. Една од најважните причини за ова е тоа што има многу силна антиоксидантна карактеристика. Втор позитивен аспект е дека неговата содржина на витамини и минерали е висока. Еве ги придобивките од сумакот врз здравјето на луѓето:

Важен антиоксидант

Сумак е многу помоќен антиоксидант од многу видови зчини кои се познати со години и се широко користени поради своите антиоксидантни својства. Тој ги намалува слободните радикали кои циркулираат во телото и го намалува нивото на оксидативен стрес. Благодарение на овој позитивен ефект што го предизвикува, спречува клетките да станат канцерогени и обезбедува заштитен ефект против сите видови на рак. Покрај тоа, благодарение на неговото антиоксидативно дејство, значително ја намалува можноста за појава на многу хронични болести, особено кардиоваскуларни заболувања.

СУМАК Е МНОГУ
КОРИСНА БИЛКА СО
БЕСКРАЈНИ
ПРИДОБИВКИ



Има антиинфламаторни својства

Со антиинфламаторните својства сумакот ја зголемува моќта да се бори против заразни болести што можат да се забележат во организмот, особено грип и настинка. Тој помага во намалување на треската и во надминување на заразните болести. Бидејќи изобилува со витамин Ц, сумакот го зајакнува имунитетот.

Го регулира шеќерот во крвта

Некои научни студии покажуваат дека редовната употреба на сумакот обезбедува заштита од многу хронични болести или го поддржува лекувањето. Една од нив е дијабетесот. Истражувањата покажуваат дека сумакот помага во регулирањето на нивото на шеќерот во крвта, а, исто така, го поддржува намалувањето на проблемите предизвикани од дијабетес тип 2 преку поддршка на намалување на нивото на холестерол во крвта. Многу компликации забележани кај пациенти со дијабетес тип 2 се развиваат како резултат на високо ниво на шеќер во крвта подолго време.

Штити од инфекции

Поради своите антибактериски ефекти познато е дека сумакот помага во ублажување на инфекциите предизвикани од микроорганизми, како што се Салмонела Тифимириум и Аспергилус Флавус и ги елиминира компликациите предизвикани од овие инфекции. Покрај тоа, консумирањето сумак во форма на чај ги намалува болките во грлото кај заразни болести во респираторниот тракт, особено во областа на грлото, помага да се спречат болки во грлото и кашлица предизвикана од болеста.

Има диуретично дејство

Сумак е мокен диуретик. Ова значи дека има диуретично дејство

врз организмот. Благодарение на овој ефект, сумакот помага да се заштити уринарниот тракт од инфекции, истовремено намалувајќи го високиот крвен притисок.

Штити од болести на коронарна артерија

Сумакот помага во спречување на коронарните артериски заболувања помагајќи да се намали нивото на холестерол и триглицериди во крвта. Во исто време, тој е многу ефикасен во спречување на кардиоваскуларни заболувања поради неговите позитивни ефекти врз здравјето на крвните садови и регулирањето на циркулацијата на крвта.

Важен е за женското здравје

Истражувањата покажуваат дека консумацијата на сумак ја намалува менструалната болка кај жените. Жените кои се соочуваат со големи менструални болки потребно е сумакот да го консумираат како зчин, да го додадат во чаша јогурт или, пак, како чај. Покрај тоа, познато е дека употребата на сумак во исхраната на доилките има сè поголем ефект врз мајчиното млеко.

Како да се консумира сумак?

Сумак е вид на зчин одличен за употребата во салата. Покрај тоа, сокот од сумак може да се користи во храна каде може да придонесе за киселкаст вкус. Чайот од сумак е, исто така, многу корисна опција, особено за лица со хроничен фарингитис, воспалено грло или сува кашлица. За подготвување чај од сумак може да дададете една лажичка сумак во една чаша вода и да варите 5 минути. Пред да се одлучите за редовна употреба на овој зчин, за прецизните количини консултирајте го својот лекар или фармацевт.

живеј здраво, живеј сега



 **Trimex**

КУПУВАЈ ONLINE НА WWW.trimex.com.mk

📍 ул. Владимир Положиновски бр. 9, Скопје
📞 02 32 46 000
✉️ info@trimex.com.mk
🌐 www.facebook.com/Trimex



ИСХРАНА ЗА ВРЕМЕ НА

ПАНДЕМИЈА СО КОВИД-19

Правилната исхрана е неопходна за одржување добро здравје, особено во борбата против вирусите каде што е важно зачувувањето и поттикнувањето на функцијата на имуношкоти систем. И покрај тоа што неговата функција е детерминирана од генетиката, големо влијание има исхраната, стресот, физичката активност, сонот.

Особено важен фактор е исхраната, бидејќи намирниците содржат витамиини, минерали и други компоненти кои се стимулатори на одбранбените функции на организмот и ја зголемуваат отпорноста спрема различни вирусни и бактериски инфекции, како и растот на карциномот, кој зависно од имуношките механизми ќе напредува или ќе се повлече.

Особено внимателни треба да бидеме со употребата на преработена храна која содржи доста масти, адитиви, шеќер и сол. Треба да се посвети внимание на големината и густината на оброците. Имено, во главните оброци половина од чинијата треба да биде зеленчук, четвртина извори на протеини (најдобро бело месо од мисирка или кокошка, риба, јајца, обезмаслен млечни ферментирани производи) и четвртина извори на јатехидрати (мешунки, компир, цели зрна на житни растенија). За ужина земете едно парче овошје со средна големина или една шака јаткасти плодови (орев, индиски орев, бадем, лешник), но не повеќе од 50 грама.

Треба да се ограничи внесот на сол и шеќер. Преработената и конзервирана храна содржи многу сол, а наместо бисквити, бомбони, колачи засладете се со свежо или замрзнато овошје или овошен сок.

За да ја намалите густината на оброците, подобро е да се зголеми количината на зеленчук во еден оброк. Преку зеленчукот и овошјето ќе внесете доста витамиини, минерали и влакна.

Подготвувајте ја храната со ладно цедени масла (термички не ги обработувајте на висока температура) и консумирајте здрави масти преку риба, маслиново масло, јаткасти плодови, авокадо, а ограничете го внесот на црвени меса, полномасно млеко и млечни производи.

За правилно функционирање на гастро-интестиналниот тракт се потребни влакна кои можете да ги внесете преку јачмен, просо,

грав, грашок, леќа, наут и да ги додавате како прилози во главниот оброк.

За соодветна хидратација внесувајте доста незасладени чаеви, вода, супи, а ограничете го внесот на газирани и вештачки сокови, алкохол (може да ги менува психофизичките способности, негативно влијае на имунитетот, ги зголемува симптомите на депресија, анксиозност, страв и паника).

На првата борбена линија против инфекциите, па и во време на пандемијата со ковид-19, се белите крвни зрнца чија функција е под големо влијание од храната која ја консумираме. Во оваа група спаѓаат неутрофилите (кои ги напаѓаат бактериите), лимфоцитите кои понатаму се делат на Т-клетки, В-клетки и NK-клетки. В-клетките произведуваат антитела со кои се уништуваат вирусите и бактериите, Т-клетките управуваат со многу имуношкни активности и произведуваат две супстанции, интерферон и интерлеукин, кои имаат главна улога во борбата против инфекциите, додека NK-клетките се сметаат за прва одбрана на организмот, т.е. ги уништуваат клетките зафатени со вирус. Многу истражувања покажуваат дека разни намирници и состојки од храната ја регулираат концентрацијата на белите крвни зрнца во крвта, односно постојат голем број на податоци кои укажуваат дека храната може да ја стимулира работата на имуношкот систем и да го подобри неговото дејствување.

Накратко, ова се намирниците на кои треба да се стави поголем акцент и почесто да бидат застапени во исхраната со цел да се подобри работата на имуношкот систем:

- Јогуртот особено оној кој содржи живи активни култури може да стимулира создавање гама-интерферон кој дејствува против инфекции, да го подобри дејствувањето на NK-клетките и да го зголеми создавањето антитела.

- Печурките шитаке содржат антивирусна супстанција лентинан која го модулира имуношкот одговор преку поттикнување на активноста на макрофагите и Т-лимфоцитите. Истото дејство го покажува и почестата употреба на лук.

- Печурката реishi се користи илјадници години во традиционалната кинеска медицина како имуномодулатор.

Содржи повеќе од 400 биоактивни компоненти кои имаат антиинфламаторни, антибактериски, антивирусни и антиоксидативни својства. Голем број ензимски методи идентификуваат неколку компоненти тритерпеноиди од оваа печурка кои инхибираат ензими како што се протеазата или неураминидаза кои се потребни за вирусите да продуцираат инфективни партикли или да ги инфицираат клетките.

- Почестата употреба на овошје и зеленчук кои содржат бета-каротин, особено спанаќ, морков, тиква, сладок компир, кељ, го зголемува бројот на специфични имунолошки клетки за борба против инфекции.
- Цинкот игра важна улога во многу имунолошки функции. Особено е важен за лицата во поодминати години, бидејќи со стареењето тимусната жлезда, која има главна улога во имунолошкиот одговор, се намалува и со тоа се намалува лачењето на хормонот тимулин кој го стимулира создавањето на Т-клетките.
- Земање помала количина на вино може да ги уништи и да ги онеспособи организмите кои предизвикуваат болест. Особено важна компонента во црвеното вино е резвератролот кој е многу силен антиоксидант.
- Користете прополис бидејќи тој се врзува за ACE-2 рецепторите кои, исто така, се важни за SARS-CoV-2 вирусот и се главна порта за влез во клетката.
- Почеста употреба на лута храна (лук, кромид, рен) ја разредува

слузта и дејствува мукокинетички.

- Поголем внес на масти негативно дејствува на имунолошкиот систем, особено растителните полинезаситени масти (омега 6) кои најмногу се застапени во маслата од пченка и сончоглед. Овие масни киселини побрзо оксидираат и на таков начин создаваат слободни радикали кои ги напаѓаат клетките на имунолошкиот систем.

За посилен имунитет во последно време покрај правилниот начин на исхрана се почесто се практикува земање додатоци на исхрана со најголем акцент на цинк, селен, витамин Ц, кверцетин, витамин Д3, N-ацетил цистеин, мелатонин и др. Земањето на вакви изолирани препарати е добро да биде под надзор на стручно лице, бидејќи поголеми дози од различни витамини или минерали дејствуваат како коензими и слободната или неврзаната форма од нив во телото може да даде токсичен ефект.

Затоа почесто консумирајте храна која ги содржи во природна форма горенаведените компоненти, а она што не можете да го внесете преку исхраната или има потреба за повисоки дози, земајте го во форма на додатоци на исхраната.



ВИШ НАУЧЕН СОРАБОТНИК Д-Р ДРАГИЦА ЗЕНДЕЛОВСКА
ONE HOSPITAL

НАДВОРЕШЕН СОРАБОТНИК ОД ОБЛАСТА НА НУТРИГЕНОМИЈАТА

ТОП ТРИ ПРИРОДНИ ИЗВОРИ НА РАЗЛИЧНИ НУТРИЕНТИ

Нутриент	Намирници	Количина на 100 г
Цинк	Телешки џигер	6-8 mg
	Лека	5 mg
Селен	Интегрална пченица	4 mg
	Харинга, туна	130-140 µg
Витамин Д	Сардина	85 µg
	Интегрална пченица	55 µg
Витамин Ц	Лосос	16 µg
	Јајце средна големина	1 µg
Кверцетин	Телешки џигер	1 µg
	Брокула, карфиол	115 mg
	Јагоди	65 mg
	Грејпфрут (1/2 средна величина)	60 mg
	Кромид	22 mg
	Какао	20 mg
	Бруслица и чили пиперчиња	14 mg



ХОРОСКОП

ЈАНУАРИ



ОВЕН 21.03-20.04

Најдобрата промена која може да ја направите за да го подобрите вашето здравје ќе биде да воведете потполно нов начин на исхрана. Не правете нагли промени, туку започнете постепено. Зголемете ја количината на дневен внес на течности, потоа постепено намалете ја количината на брза храна. Обидете се да го намалите и внесот на кофеин и пробајте кафето да го замените со чај. Брзо ќе забележите неверојатно „среќна“ разлика во вашето тело!



БИК 21.04-20.05

Ве очекува период каде поддршката од вашите најблиски ќе биде клучна за надминување на професионалните тешкотии со кои се соочувате. Водете грижа за вашето здравје и потрудете се да имате квалитетен сон. Мотивирајте се со помислата дека сите пречки со кои се соочуваме во животот се минливи и вашето здравје мора да биде на прво место.



БЛИЗИНАНИ 21.05-20.06

Поради стресот со кој се соочувате во последниот период, ве очекува период во кој ќе почувствуваате мали промени во вашето тело, како и честа појава на главоболка. Внимавајте на сезонските настинки кои се честа појава во овој период – особено кај луѓето со слаб имунитет. Внесувајте ја потребната дневна доза на витамини и минерали и обидете се нивото на стрес да го сведете на минимум.



РАК 21.06-20.07

Свездите ви предвидуваат период во кој ќе имате добро здравје и не ве очекуваат некакви посериозни заболувања. Ова е период во кој ќе се чувствуваате дека растете и созревате за работи на кои претходно не сте обратувале многу внимание. Доколку имате хронични заболувања, не одложувајте ги редовните контроли кај вашиот лекар. Насочете ја вашата енергија на работите што ве прават среќни.



ЛЪВ 21.07-21.08

Ќе бидете изненадени од енергијата што ќе ја почувствуваате во почетокот од месецот. Ве очекува месец со добро здравје, освен малите проблеми со дигестивниот систем. Внимавајте на количината на храна што ја внесувате и потрудете се да останете во форма. Оние лавови кои редовно спортуваат ќе почувствуваат уште поголема желба за дополнување на своите активности со нови практики.



ДЕВИЦА 22.08-22.09

Внимавајте на физичките повреди во овој период. Поради изминатиот напорен период ќе имате потешкотии при фокусирањето на вашата работа и потребен ви е одмор со што ќе соберете сили за да се вратите во своите енергични денови. Не претерувајте со внесување шеќер во вашиот организам.



ВАТА 23.09-22.10

Внимателно набљудувајте ги знаците што ги дава вашето тело и сменете дел од секојдневните навики кои можеби ви штетат. Доколку ви е потребна мотивација за да започнете одреден режим на исхрана или некаква спортска активност, побарајте помош или, пак, приружуба од вашите пријатели. Почетокот на годината е одлична можност за да си определите цел по која ќе напредувате почитувајќи одредени принципи.



СКОРПИЈА 23.10-22.11

Силата на здравиот разум триумфира кога овозможуваат олеснување на вашата енергија преку вежбање или практикување некаква спортска активност. На сите површни емоции што се јавуваат при огромен стрес, тага или, пак, лутина – потребен им е редовен излез од вашето тело. Понајдете го начинот со кој лошата енергија ќе ја замените со позитивни мисли и ведрина.



СТРЕДЕЦ 23.11-20.12

Ненаспаниите ноќи и заморот што го чувствуваате во изминатиот период се резултат на непотребните грижи кои ви создаваат огромен товар. Чувствителни делови во вашето тело овој месец ќе бидат грлото, вратот и тироидната жлезда, затоа доколку почувствуваате некаква промена, консултирајте се со вашиот лекар. Заменете ја положбата на седење пред компјутер ако ви создава непријатно чувство во 'рбетот.



ЈАРЕЦ 21.12-19.01

Планетарната енергија ќе направи вашиот брз ум да биде многу повнимателен. Можеби е време да забележите дека малите нешта што ги сметате за неважни, влијаат многу повеќе на вашето расположение. Балансирајте помеѓу семејството и професијата, бидејќи во близка иднина ве очекува напорен период во кој ќе мора да ги одредите своите приоритети.



ВОДОДАМА 20.01-18.02

Ве очекува период во кој вашето здравје ќе биде кревко. Користете ги своите инстинкти и одберете ја вистинската храна за вашето тело. Храната што се одгледува со употреба на хормони треба да се избегнува, бидејќи тие премногу го стимулираат производството на естроген и тестостерон кај жени и мажи, соодветно. Бидете свесни за храната што ја јадете и негувајте се со здрави, здрави избори.



РИМ 19.02-20.03

Вашето здравје може да биде добро во овој момент и нема причина да барате медицински преглед. Но, можеби страдате од болка во грбот и вратот поради премногу дружење со пријателите. Вежбајте и медитирајте. Јадете храна сатвик. Ова може да ве одржи здрави.

ПАРОДОНТОПАТИЈА

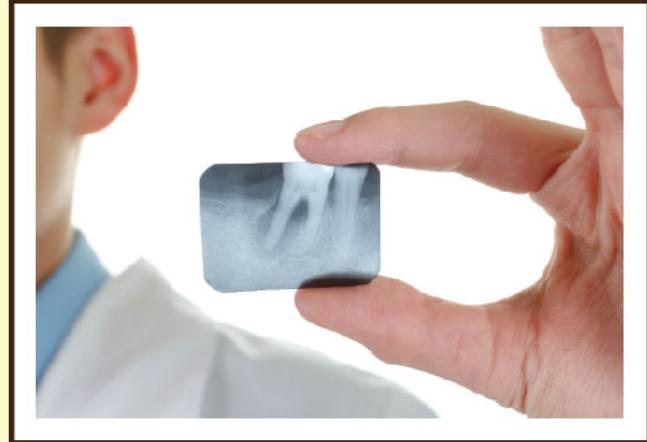


спец. д-р Наташа Наумоска
специјалист по стоматолошка протетика
ПЗУ „ИН ДЕНТ“ – СКОПЈЕ

Пародонтопатијата (пародонтоза) претставува хронично инфламаторно заболување на потпорниот апарат на забите, делот од ткивата кој го опфаќаат забот и му даваат цврстини и стабилност. Оваа болест доведува до длабинско разорување на пародонталното ткиво на забите кое завршува со губење на забите. Основни фактори кои влијаат за настанување на оваа болест се микроорганизмите од денталниот плак и нивните продукти, а покрај присуството на микроорганизмите за развојот на пародонтопатијата придонесуваат и лошата орална хигиена, пушењето, неадекватни протетски изработки, како и некои заболувања на организмот. Оваа болест започнува со воспаление на непцата (гингивитис) и доколку на време не се лекува преминува во пародонтопатија, ја зафаќа коската околу забите и може да настане расклатување, поместување и на крај исплаќање на забите.

Основна цел во лекувањето на пародонтопатијата е елиминирање на патогените микроорганизми од пародонталните џевови, отстранување на субгингивалните и супрагингивалните наслаги од забите. Полесни облици, како што е воспалението на гингивата можат да се излекуваат со отстранување на наслагите, чистење на забен камен и едукација на пациентот за правилно одржување орална хигиена, за да не се појави повторно.

Лекувањето на пародонтопатијата зависи од фазата во која се наоѓа болеста. Освен конзервативното лекување, потребно е кај некои случаи и вклучување на антибиотска терапија, терапија со примена на ласер. Кај потешките случаи на пародонтопатија е потребна и хируршка интервенција со апликација на вештачка коска, сè со цел да се постигне регенерација на коскеното и пародонталното ткиво. Пародонтопатијата станува болест на модерното време, со голема застапеност кај популацијата, како кај нас така и на светско ниво. Затоа доколку забележите зачестено крвавење од непцата при миење на забите, поместување на забите во текот на годините (нанапред, во ширина), неодредена и тапа болка во пределот на сите заби, расклатување или простор помеѓу забите – ВРЕМЕ Е да закажете консултација и преглед кај вашиот стоматолог!



SolDevit[®] 1000

Витамин D₃ (холекалциферол)

Содржи витамин D₃ кој придонесува за:

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



PHARMANOVA

ЛЕСНО ДО СВОЈАТА
ДНЕВНА ДОЗА на Витамин Д |

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.

**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 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 Линциура 02-2434-600

Аптека Мак Фарм 02-3071-289

Аптека Макмедика 02-2031-082

Аптека Нела Фарм 02-2477-900

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 Беладона 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 Беладона 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

Заштитен крем за бебиња

Sudocrem®

www.sudocrem.com

**Сојузник
на мајките
повеќе од 80
години**

практично
пакување од
60g



Поголемо
економично
пакување од
125g

Смирува • Негува • Штити

Посебниот хипоалергенски состав ја штити и смирува
црвената и оштетена кожа, вклучително и пеленската регија
и другите места со испукана и надразната кожа

PLIVA

www.pliva.com

www.plivazdravlje.hr

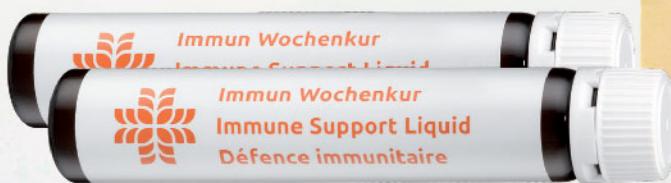
ПЛИВА ДООЕЛ Скопје
Никола Парапунов б.б. Скопје
тел./факс +389 2 3062702

MK/SUD/18/0003



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.