

ЗАМАСТУВАЊЕ
НА ЦРНИОТ ДРОБ

ЗОШТО БЕБИЊАТА
ПЛАЧАТ?

НОСНА
ПОЛИПОЗА

АТЛАС И
ГЛАВОБОЛКАТА

ХРАБРА И ЕНЕРГИЧНА

Аспазија
СОФИЈАНОВА



НОВОСТИ ОД ХЕМОФАРМ

PROBIOTIC® DAILY menta

перорален прашок за директна употреба

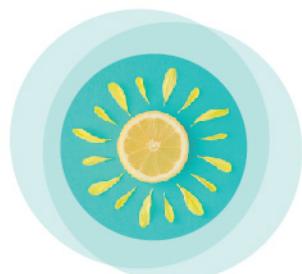


Избалансирајте го стресниот ден

Решете го вознемирениот стомак или проблемите со варењето.
Наменет е за секојдневна употреба.

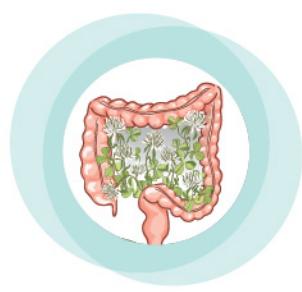
1 кесичка на ден.

Лесна примена, се раствара директно во устата без додаток на вода.
Со вкус на мента.



Заедно за подобар имунитет – Пробиотик и витамин Ц

Витамин Ц допринесува за одржување на нормалната функција на имуниот систем, намалување на заморот и исцрпеноста.



Содржи 15 милијарди лиофилизираны корисни бактерии
(*Lactobacillus helveticus*, *Bifidobacterium longum*, *Lactobacillus rhamnosus*)
Добрите пробиотски бактерии делуваат како штит против патогените бактерии и затоа составот на цревната флора е пресуден за целокупната отпорност на организмот.

Негувајќи ја својата цревна флора, го унапредувате и својот имунитет.

Име на производот	ВП цена без ддв
Probiotic® Daily menta, 8 кесички	191,32 мкд





СОДРЖИНА

НОСНА ПОЛИПОЗА

04.



ЗОШТО
БЕБИЊАТА ПЛАЧАТ?

14.



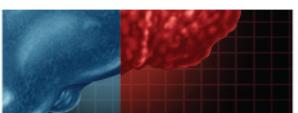
ДИРЕКТНИ
КОМПОЗИТНИ ФАСЕТИ

26.



ЗАМАСТУВАЊЕ НА
ЦРНИОТ ДРОБ

06.



ЛИМФНА ДРЕНАЖА

20.



ХРОНИЧНИ ЗАБОЛУВАЊА
НА КОЛЕНАТА

31.



ХРАБРА И ЕНЕРГИЧНА
АСПАЗИЈА СОФИЈАНОВА

10.



АТЛАС И
ГЛАВОБОЛКА

22.



БАЊАЊЕ СО ТОПЛА
ИЛИ ЛАДНА ВОДА?

32.



ИМПРЕСУМ

Шеф на редакцијата: Есич Зекир | Уредник на фотографија: Ленче Наумовска | Ликовно-графички | уредник: Ленче Наумовска
Соработници | Илија Жежков | м-р по фармација Анастазија Јагуриновска | д-р Катерина Николовска | мр.фарм. Филип Ачкоски
спец. д-р Дејан Бујишиќ | спец. д-р Маргица Арсовска | Кокан Ајановски | д-р Иво Доневски | прим. спец. д-р Маја Кијас
проф. д-р Слаѓана Ангелоска | д-р Емилија А. Шиколе Уневска | Бранко Попоски

Издавач: Феникс Фарма ДООЕЛ Скопје ул. „Ладранска магистрала“ бр. 31, 1000 Скопје

Техничко уредување: Идеа Лаб ДЕ ДОО | Маркетинг: bettymkd@phoenixpharma.com.mk | Печати: ЕВРОПА 92, ул. Кривевска бр.52, 2300 Кочани

Фотографија на насловна страница: Ленче Наумовска

Фотографии и илустрации: Depositphotos, ако не пишува поинаку | Илустрации: Freepirk, 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 фармацевт. Феникс Фарма ДООЕЛ Скопје (во поинаквачкиот текст: Издавачот) не е одговорен за содржината на објавените авторски текстови како и за содржините кои се општуваат во магазинот BETTY, вклучувајќи и каква било некамерна грешка или пропуска во содржината. Со самата објава на рекламите во списанието, гравите субјекти чии производи се рекламираат задолжително ја почнуваат одредбите од Упатството за начинот на отварање на лековите и медицинските погодки. 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 монка што која би настапила поради непочнување на сломените одредби од страна на гравите субјекти, како и за каква било штета која би настапила поради употреба или злоупотреба од користитељот на содржините и рекламираниот на производите во списанието. Забрането е користење или копирање на содржините од магазинот BETTY за начин било цели, без предходно писмено одобрение од страна на издавачот на магазинот. Редакцијата на списанието BETTY нема обврса да ги враќа примените текстови, фотографии и интернет поштата. ISSN 1857-9175

www.betty.mk



Носна полипоза

Анамнестички податок за отежнато дишеење на нос со различен интензитет – еднострano или двострано, перзистентни главоболки, зголемена назална секреција, хипоосмиса или аносмиса указува на носна полипоза или присуство на полипоидни формации во сино-назалниот регион.

Носната полипоза претставува хронична инфламаторна реакција каде е инволвирана мукозата на носот и параназалните синуси. Покрај мислењето дека полипите се бенигни творби (фиброми, миксоми, аденооми), кај голем број пациенти се воочува хипертрофично воспаление на слузницата (*rhinitis hypertrophica polyposa*), или воспалителен едем на слузницата. Носната полипоза се смета за комплицирана форма на риносинузит, која може да постои како изолирано заболување или здружено со бронхијална астма, пречувствителност на нестероидни антиинфламаторни аналгетици, алергиски ринитис и пореметен мукоцилијарен транспорт. Болеста е ретко присутна во детската популација, освен кога е придружно заболување на некоја системска болест како што е цистичната фиброза или муковисцидоза (која се наследува автозомно рецесивно).



При група поделба разликуваме етмоидални и антрохонанални полипи. Носната полипоза има застапеност кај повеќе заболувања како: алергиски ринитис кај деца и возрасни, астма кај возрасни, цистична фиброза кај деца и возрасни, неалергиски ринитис, примарна цилијарна дискинезија, интолеранција на стериоиди, алергиски фунгален риносинузит.

Полипот претставува едематозен сакус (на изглед блед, мазен, стаклест, во форма на грозд, нечувствителен на допир), прекриен со нормален респираторен епител, кој воедно е многу оскудно инервиран и крвоснабден. Содржи жлезди кои се цистично дегенериирани, а самата содржина на полипот има голем број на дегранулирани маст клетки и висока концентрација на хистамин 80-90 %. Би го дефинирале како присуство на мултиплни, билатерални полипоидни формации во сино-назалниот регион.

Предилекционо место на појавување на полипоидните формации во сино-назалниот регион е остиомеаталниот комплекс. Најчестите места на појавување на етмоидалните полипи се: *procesus uncinatus*, *bulla ethmoidalis* и медијалната страна на средната носна школка. Од ова заболување страда околу 2 % од вкупната популација со предоминација кај машката популација во сооднос 2:1, додека пикот на оваа заболување е кај популацијата над 50-годишна возраст.

Првични симптоми на носната полипоза (НП) се носна конгестија и носна опструкција од различен степен. Кај пациентите се воочува профузна ринореа каде секретот со тек на време станува сè повеќе високозен *postnasal drip*, редукција на мирис – *hyposmia*, или губење – *anosmia*, губење на чувство за вкус, лицева болка, кивање. Неретко се случува полипоидните маси да претворијат од носот.

Основата за настанок на носната полипоза е хронично воспаление. Околу 90 % од носните полипи се еозинофилни, додека само мал процент (10 %) се нееозинофилни полипи, а како причинители ги наведуваме неутрофилите и лимфоцитите. И покрај тоа што доминираат еозинофилите, носната полипоза не треба примарно да ја сметаме за болест настаната од алергиска природа.

Дијагностички добро земената анамнеза е битна за определување на етиолошката причина на нивниот настанок (кој е честопати идиопатски), предна риноскопија која се реалира кај масивната полипоза каде е оневозможена фибер-назалната ендоскопија (со што добиваме прецизна и детална егзаминација на носните кавуми).

Рендгенската снимка (Hutz) има само ориентативско значење, но недоволно. Доколку се компарира ендоскопското и рендгенографското испитување (по Hertz) се укажува на мала можност за прецизна ендоморфолошка проценка на состојбата на слузницата на максиларните синуси врз основа на класичниот рендгенограм.

Неопходно е реализирање компјутерска томографија (КТ), особено 3D со што се добива јасна претстава за анатомските структури,

можната протрузија на самите полипи и патолошките процеси.

Компјутерската томографија апсолутно ни помага во описот на коскените и мекоткивните структури (*procesus uncinatus*, остиомеаталниот комплекс, *bulla ethmoidalis*, среден носен ходник, етмоидалните, максиларните синуси со нивното природно и акцесорно устие, фронталните синуси со назофронталните канали, сфеноидните синуси, носната преграда, хоаните...).

Диференцијално дијагностички е неопходно да се исключи сомнежот за малигни тумори, инвертен папилом и во детска возраст менингокела. Хистопатолошката верификација е неопходна кога полипот се отстранува за прв пат или кога е унилатерален.

За разлика од етмоидалните полипи, антрохандалните се бенигни полипоидни формации кои започнуваат од максиларниот антрум и се екстендираат до хоаните. Презентиран речиси секогаш унилатерално антрохандалниот полип – (*Killian*) започнува од инфламираната едематозна мукоза на максиларниот антрум и е изграден од три компоненти. Антралниот дел – секогаш цистичен и другите два – секогаш солидни. Поминува секогаш низ максиларниот остиум во средниот меатален ходник каде се екстендира до назофаринкс/орофаринкс. Цистичниот дел скоро секогаш потекнува од постериорниот, инфериорниот, латералниот и медијалниот сид на маскиларниот антрум, и се припојува со солидниот полип со педикул во носниот кавум. АХП е застапен од 3 до 6 % од сите сино-назални полипи.

Точната етиологија е непозната, но се мисли дека инфекциите се главната причина. Кај 25 % од АХП имаме дијагностицирано хроничен риносинузит, но врската сè уште не може да биде потврдена. Во споредба со другите сино-назални полипи се појавуваат кај неатописки пациенти, кај популација од 3 до 5 декада, почесто машката популација.

Клинички се манифестира со носна опструкција од различен степен, ринореа, рчење – дишење на уста, главоболки, епистакса, хипоосмија, халитосис, диспнеа...

Дијагнозата како и кај етмоидалните полипи е речиси идентична во однос на добро земената анамнеза, бактериолошка анализа, предна риноскопија, фибер-назална ендоскопија и најбитно CT-imaging каде постои унилатерална опацификација на максиларниот синус, визуелизирајќи назофарингеални маси (дефинирана маса со дензитет на лигавица) која води потекло од максиларниот синус со проширен максиларен остиум и без коскена деструкција. Самиот назив е добиен според патот низ кој минува – низ задниот отвор на носните хоани во епифарингсот...

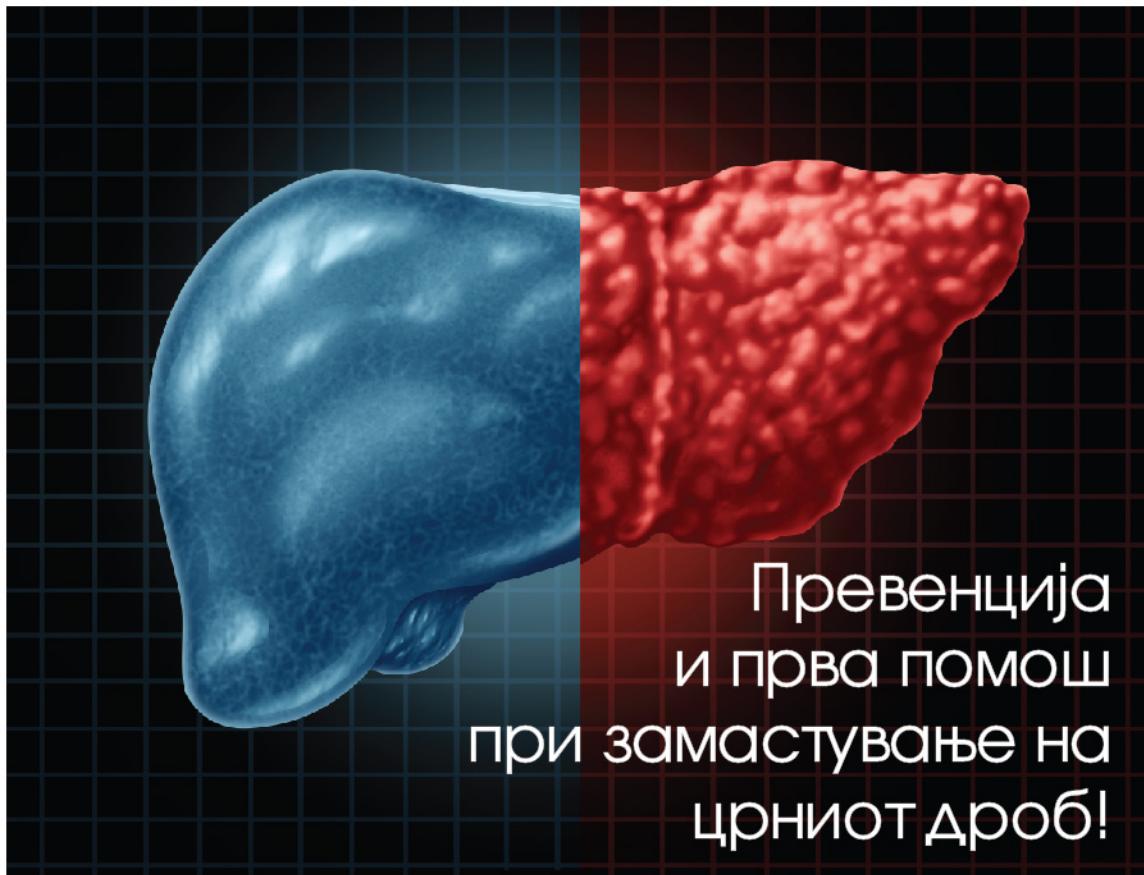
Диференцијално дијагностички е неопходно да се исключи јувенилен ангиофиром, назален глиом, инвертен папилом, мукокела, мукозна ретенциона циста, лимфом, назофарингеални малигни тумори.

Етмоидалните полипи се најчесто од алергиска природа, мултили формации – форма на грозд, потекнуваат од етмоидалниот лавиринт, се визуелизира лесно со предна риноскопија, најчесто билатерални, често рециклирачки, додека антрохандалните полипи се најчесто од инфективна природа, унилатерални, потекнуваат од максиларниот антрум, се визуелизираат со задна риноскопија, рецикливи – ретки...

Третманот кај полипите е хирушки: Caldwell-Luc, FESS-функционална ендоскопска синусна хирургија, coblation-радиофrekвентна термотераписка индукција (RFTI) – амбулантски, неинвазивен третман!

прим. спец. д-р Маја Кирјас
хирург-оториноларинголог
Клиника за оториноларингологија
Клинички центар Скопје





Превенција и прва помош при замастување на црниот дроб!

Замастениот црн дроб е здравствен проблем што се јавува кај 10-24 % од популацијата (дури и кај деца) и доколку не се реагира на време може да биде многу опасен. Отшто познато е дека консумирање алкохол во големи количини и во подолг временски период води кон оштетување на црниот дроб. Сепак, уште почесто доаѓа до замастување на црниот дроб кое е од неалкохолно потекло.

Тука спаѓаат неколку заболувања: стеатоза (акумулација на маснотии во црниот дроб), потоа безалкохолен стеатохепатитис, кој е потешка форма и подразбира воспалителен процес во црниот дроб, а најсериозната форма е т.н. цироза на црниот дроб, која е неповратно оштетување како резултат на хронично воспаление и формирање сврзно ткиво во црниот дроб со што тој ја губи својата функција. Овие три заболувања се смета дека се резултат на отпорност кон инсулин, а покачен БМИ (индекс на телесна маса) многу често е во корелација со степенот на

ощтетување на црниот дроб. Со други зборови – поголема тежина, поголемо оштетување на црниот дроб! Токму затоа намалувањето на тежината е прв чекор во третманот на оваа болест, бидејќи се покажа дека намалувањето на тежината доведува до пониско ниво на ензимите на црниот дроб во крвта. За оваа цел клучно е приспособување на исхраната, т.е. замена на масната храна и простите шеќери со поздрави опции, а, пред сè, со зголемување на уделот на свежо овошје, зеленчук и здрави протеини во исхраната (посни меса, риба, грав, мешунки, ореви) и, секако, намалување на дневниот калориски внес. Оброците треба да бидат богати со растителни влакна (интегрални житни

Поголема тежина,
ПОГОЛЕМО ОШТЕТУВАЊЕ
на црниот дроб!

растенија) и пробиотици со цел да се забрза метаболизмот. Особено е важно да се заменат безалкохолните пијалаци кои вообичаено содржат големи количини шеќер со обична вода или незасладени овошни сокови. Генерално треба да се избегнува храна со висок гликемски индекс која брзо го покачува шеќерот во крвта како што се бел леб и бели пецива, слатки, тестенини, бел ориз и обичен шеќер. Треба да се избегнуваат и масни меса (на пр., свинско) и месни преработки (паштети, виршли, колбаси итн.), нездрави пржени грици (чипс, флипс итн.), мајонез и др. Треба да се пие многу вода (2-3л на ден) за да им помогнеме на бubreзите да ги излачат токсините ослободени од црниот дроб. Другите насоки подразбираат апстиненција од алкохолни пијалаци и пушење, како и намалена консумација на кафе до максимум 2-3 шолји на ден. Како дополнба на промените во исхраната важно е да се воведе и секојдневна физичка активност – барем пешачење во време од 30 минути на ден. Физичката активност е многу важна за здравјето на црниот дроб затоа што помага да се трошат складираните маснотии од црниот дроб (како и од остатокот од телото). Вежбањето во комбинација со диета ја зголемува мускулната маса и чувствителноста на инсулин.

Покрај ова, честопати, треба да се третираат истовремено присутни болести, како што се: дијабетес тип 2 и покачено ниво на холестерол и триглицериди. Во овој контекст можеме да си помогнеме и со користење природни продукти на база на силимарин, артичока, црвен ориз, витамин Е итн. Артичоката е познат заштитник на црниот дроб, а помага и за намалување на покачените количини на холестерол и триглицериди преку стимулација на излачување на жолчката. Силимаринот е силен антиоксидант кој помага во обновувањето на клетките на црниот дроб, а екстрактот од црвен ориз преку активната компонента монаколин К (во доза од 10мг/ден) дејствува како природен статин и докажано ги нормализира покачените нивоа на холестерол и триглицериди во крвта.

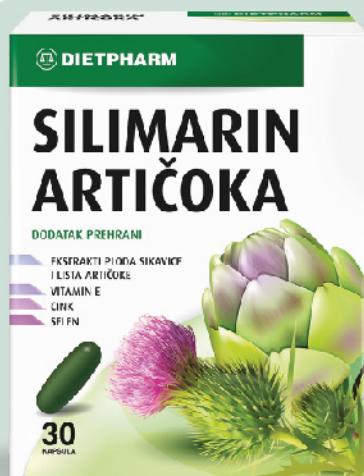
Филип Ачкоски
м-р по фармација



 DIETPHARM

Silimarín Artichoka капсули

Додаток во исхраната со силимарин,
артичока, витамин Е, цинк и селен.



Капсулите Силимарин Артичока се наменети за одржување на добро здравје на црниот дроб.

Силимаринот и артичоката придонесуваат за нормална функција на црниот дроб. Витаминот Е, цинк и селен придонесуваат за заштита на клетките од оксидативен стрес.



Упатство за употреба:
Земете 1 капсула на ден.

PharmaS®

ПХАРМАС ЛЕКОВИ ДООЕЛ
Ул. Бул.8-ми Септември, бр.2/2 локал 13, кат 4, 1000, Скопје
e-mail: office@pharmas.mk
www.pharmas-group.com | www.dietpharm.hr
Пред употреба да се прочита упатството.

BETTY
ФАРМАЦЕВТ



АЛЕРГИСКИ РИНТИС



Пролетта за многумина е еден од најпосакуваните периоди од годината, но, за жал, кај сè поголем дел од човечката популација знае да создава проблеми во секојдневието

Пролетта за многумина е еден од најпосакуваните периоди од годината, но, за жал, кај сè поголем дел од човечката популација знае да создава проблеми во секојдневието. Честопати штом настапи пролетта ние се чувствуваат уморни, без концентрација, мрзеливи, со нарушувања на физиологија на сонот, па почнува да ни тече носот, да киваме, да не скокотка глотото, да не печат очите, и веднаш, се разбира, помисливаме дека сме настинати. Но, дали се работи настинка или станува збор за некој вид на алергиски ринитис, сепак, ќе дознаеме доколку побараме совет од нашиот лекар или фармацевт.

Вообичаено се случува да се помешаат симптомите и да земе на своја рака некој препарат без да се има позитивен ефект. Ова, пак, наложува потреба од поставување прашања од страна на фармацевтот или фармацевтскиот техничар во аптека низ разговор да се добие вистинска слика за здравствената состојба на пациентот за да се препорача најдобриот препарат што во моментот би му ја олеснил состојбата или доколку има потреба да се препрати пациентот до матичниот лекар. Настинката и сезонската алергија имаат неколку заеднички симптоми, а тоа се: затнат нос, кивање и течење бистар секрет од носот. Кај настинката покрај претходните симптоми се вообичаени и појава на болка во глотото, сува надразнителна кашлица и може да има и благо покачување на телесната температура. Најчести причинители на настинката се вирусите.

Кај алергиите се јавуваат дополнително и други симптоми, како што се: блага болка повеќе како пецање во глотото, замор, изнемоштеност, чешање на очите, црвенило на очите и кашлица.

Алергите ги предизвикуваат надворешни агенции од различна природа. Раззеленувањето на тревите, зеленилото, дрвјата и ослободувањето на поленот во воздухот, како и домашната прашина, паразитските честички грани, мувлата, влакната од домашните миленичиња се честа причина за појава на непријатни алергиски реакции кај луѓето.

Алергиските реакции се должат на присуството на надворешните супстанции наречени антигени кои кога ќе дојдат во контакт со нас и ќе навлезат во нашето тело тоа почнува да се брани со активирање на одбранбените клетки наречени антитела. Во тој процес на активирање на одбраната се вклучени низа имунолошки механизми инициирани од активноста на макрофагите, па преку Т-лимфоцитите се продуцираат цитокини (интерлеукини од типот на IL3, IL5, IL13 и др.) и преку стимулација на Б-лимфоцитите се создавање антитела од типот на имуноглобулин Е (IgE) кои се врзуваат за површинските рецептори на мастоцитите, базофилите и еозинофилите и на крај се продуцира хистамин, леукотриени, простагландини, брадикинин и тромбоцитен активирачки фактор.

Според интензитетот на активација на имунолошкиот систем, неговата сложеност, концентрацијата на присуствиот алерген започнуваат да се јавуваат првите симптоми, како што се кивање, скокоткање во носот и глотото, течење бистар секрет од носот, затнат нос, болка во пределот на синусите, намален осет за мирис и вкус, чешање во очите, црвенило во очите, оток на очните капаци, кашлица и отежното дишење. Овие симптоми се карактеристични за сезонскиот алергиски ринитис, кој најчесто се јавува во детството и младоста и со текот на годините симптомите кај повеќето пациенти полека се намалуваат.

Дијагностиката на алергискиот ринитис се одвива клинички од страна на матичен лекар, преку крв со одредување на еозинофили и имуноглобулин Е (IgE) преку алерго тестови на кожа, како и со ендоскопски преглед на горните дишни патишта од страна на лекар специјалист ОРЛ, пулмолог или алерголог.

Постојат сезонски алергиски ринитис и хроничен перзистентен алергиски ринитис.

Хроничниот перзистентен ринитис за разлика од сезонскиот трае подолго време дури и преку целата година, а често е присутен и кај пациенти со бронхијална астма, акутен и хроничен риносинузит.



Хроничниот перзистентен ринитис може да биде и од неалергиска природа предизвикан од хормони, лекови, конзерванси во храна, хемиски средства за одржување на хигиената во домот и др.

Сезонскиот алергиски ринитис во зависност од тоа во кој период од годината се јавува и од видот на алергенот или предизвикувачот може да биде пролетен, летен и есенски.

Пролетниот ринитис најчесто го предизвикуваат поленот од дрвјата: бреза, јавор, даб и бор. Кај летниот ринитис најчести предизвикувачи се поленот од треви, овошки, плевел и костен, а забележителен е и есенскиот ринитис кај кого најчест предизвикувач е мувлата од дрвјата. Сите видови на сезонски алергиски ринитис се со сигнификантна симптоматологија за која треба да се одреди соодветна терапевтска ефикасност.

Сезонскиот алергиски ринитис најдобро се лекува со избегнување на претходно одредениот предизвикувач (алерген) доколку е возможно, а потоа се применува конвенционалниот начин на терапија кој се состои од назални хипотонични или хипертонични раствори во форма на спреј популарни како морска солена вода, без ограничувања во должината на времето на користење, потоа деконгестивни раствори и интраназални кортикостероидни спрејови кои се применуваат одреден број денови, орални неседирачки антихистамини со точно одредена доза и времетраење на терапија препишана од страна на лекар или фармацевт и доколку станува збор за потешки форми на алергиски реакции се

препорачува да се дадат и топикални комбинирани антихистамински кортикостероидни спрејови, кои, исто така, треба да се применуваат со точно одредена доза и времетраење на терапија препишана од страна на лекар специјалист ОРЛ, пулмолог или алерголог.

Тешките форми на алергии се третираат и со десензибилизација која е најдобро да се започне по периодот на цветање и опрашување и тоа во текот на зимскиот период доколку предизвикувачи на алергиите се поленот, тревите, дрвјата и мувлата. За другите алергени, како што се паразитите од домашната прашина и алергените од домашните миленичиња нема ограничувања за периодот на имунизација. Алергиската имунотерапија се применува на два начини: сублингвално (под јазик) или субкутано (поткожно). Ефикасноста од овој начин на десензибилизација е релативно висока и кај 70 % од пациентите има подобрување на состојбата со тешките форми на алергии. Како и со други терапии и кај оваа терапија постојат ризик-фактори за кои треба да се консултира лекар специјалист алерголог или пулмолог, кој најдобро ќе одлучи за видот и начинот на терапијата.

Постојат и хируршки техники, како што се: електрокоагулација, радиотерапија и ласер терапија кои, секако, не се од прв избор при одредување терапија со алергиски ринитис, но за кај тешки и иреверзибилни опструкции на носната слузница може да се побара мислење од специјалист ОРЛ.

MEDICAL[®], ECOSAL[®] и DEZINTAL[®] СО ДОКАЖАНО ДЕЈСТВО ПРОТИВ SARS-CoV-2 (COVID-19)

ГО УНИШТУВА SARS-COV-2 ЗА
30 СЕКУНДИ ОД НАНЕСУВАЊЕТО



НОВО!

БРЗА И МОЌНА ДЕЗИНФЕКЦИЈА
НА ПОВРШИНИ КАДЕ И ДА СТЕ!
СО ДОКАЖАНО ДЕЈСТВО ПРОТИВ SARS-COV-2 (COVID 19)



Alkaloid Skopje 85 years anniversary logo

www.alkaloid.com.mk

Цули – како што ја нарекуваат нејзините соработници и пријатели, шармира со својот неуморен темперамент и позитивна енергија. Проф. Др. Аспазија Софијанова која е Директорка на Клиниката за детски болести во Скопје и Претседател на педијатриското здружение на Македонија е дамата која во себе крие уметник, љубител на природата и емотивец.



ХРАБРА И ЕНЕРГИЧНА
**Аспазија
СОФИЈАНОВА**

КОЈА Е Д-Р СОФИЈАНОВА КОГА ЃЕ ГО СОБЛЕЧЕ БЕЛИОТ МАНТИЛ?

Најобичен човек. Мајка, жена, веќе и баба... Еден нормален човек кој едноставно светот го гледа како поле на позитивно натпреварување. За жал, создадени се премногу негативности помеѓу луѓето, додека единствено позитивноста е она што не прави сите нас да живееме за среќата и љубовта.

ЗНАЕМЕ ДЕКА СВИРИТЕ КЛАВИР, ДЕКА СТЕ БИЛЕ ДЕЛ ОД МЈУЗИКЛИ, ВЕ ИНТЕРЕСИРААТ ТЕМИ КАКО АСТРОЛОГИЈА И ПРИРОДНИ НАУКИ... КАКО СЕ ПРОНАЈДОВТЕ ВО УЛОГАТА НА ДОКТОРКА КОЈА Е ПРЕПОЗНАЕНА ОД ЦЕЛАТА НАЦИЈА?

Точно е дека свирам клавир и дека пеам. Завршив средно музичко училиште во Соединетите Американски Држави. Точно е дека имам играло во мјузикл и тоа мјузиклот „Оклахома“ каде повеќе или помалку бев во главната улога. Длабоко во себе знам дека тоа е она што сум вистински јас. Професорот Драгомански велеше: „Кога би го мереле твојот мозок, веројатно има некаде нешто повеќе кон дарбата кон музиката.“ Тоа е мојата наклонетост спрема уметноста. Мојот татко, мојот дедо, исто така, свираше на клавир и на некој начин беа поврзани со музиката. Многу веројатно дека тоа е моја наследна особина. Токму тие моменти се начин со кој се

ослободуваме од сета негативна енергија и кога емоциите и чувствата излегуваат на површина. Сите ние длабоко во себе имаме заетонирано некаков дел од нас кој очајно се труди да излезе на површина, бидејќи само тоа може повторно да предизвика насмевка на нашите лица.

ШТО ЗА ВАС ЗНАЧИ ВИСТИНСКА ДАМА?

Вистинска дама е онаа која знае да го носи тоа на себе и која е вистински предодредена да биде дама. Без да глуми и без да се труди да се претвора во нешто што не е. Жена која не ја имитира дамата, туку едноставно така е родена. Или го носите тоа во вашата генетика или едноставно го немате.

КАКО СЕ ГРИЖИТЕ ЗА СВОЕТО ТЕЛО? КОИ СЕ КЛУЧНИТЕ РАБОТИ КОИ ТРЕБА ДА ГИ ПРАВИ СЕКОЈА НЕГУВАНА ЖЕНА?

Генерално јас сум многу темпераментна личност. Во текот на денот имам извонредно многу голем број на активности кои се поврзани со физичката активност. Со самото тоа што Клиниката има 2 оддела и седум ката, може да замислите колкаво движење е потребно. Како интензивист-педијатар потребно е постојано да бидете мобилни. Покрај тоа, имам миленичке, бишон, кое секако дека

За двојно юнуск имунишеш на целошто семејство

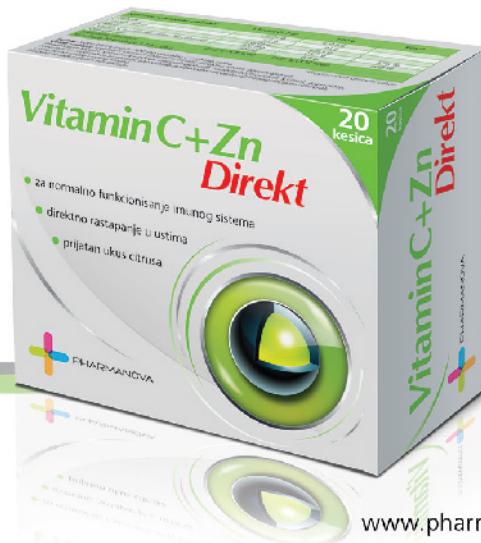


PHARMANOVA

Vitamin C+Zn *Direkt*

Придонесува за

- нормална функција на имунолошкиот систем
- намалување на замор и исцрпеност
- зголемена апсорпција на желеzo
- одржување на квалитет на кожа, коса и нокти



www.pharmanova.mk



редовно го шетам и кое ми создава едно пријатно чувство на собирање убава енергија. Во минатото често трчав. Речиси десетина години тоа беше мојата секојдневна активност и тогаш со трчањето се ослободував од негативната енергија на кејот на Вардар. Научните трудови, секојдневните обврски, обемот на одговорноста, читањето, пишувањето сè повеќе ве заробуваат на стол и токму затоа, за жал, имав помалку време за да продолжам со оваа здрава навика. Сега тој дел го надоместувам во природа, поточно во моето родно Крушево каде што е мојот втор дом. Таму шумата ми е најблискиот пријател, додека канаринците се мојот омилен хор.

КОЛКУ СТЕ ФИЗИЧКИ АКТИВНИ? ДАЛИ ПРАКТИКУВАТЕ НЕКАКОВ СПОРТ?

Според мене, менталното здравје треба да е на прво место од нашите приоритети. Доколку го нарушиште менталното здравје, физичкото здравје е некомплетно. Особено пандемијата ни покажа дека менталното здравје е клучно за да ги преживееме кризите состојби во нашите животи. Тоа укажува колку човек е цврст. Честопати сведочиме дека луѓето се ценат токму по тоа.

КОЛКУ Е ВАЖНО МЕНТАЛНОТО ЗДРАВЈЕ И КАКО ВИЕ ГИ КОНТРОЛИРАТЕ СВОИТЕ ЕМОЦИИ?

Во секојдневието не сум човек кој покажува емоции. Особено предизвиците со кои се соочуваме во нашата професија се поврзани со различни видови проблеми и состојби поврзани со семејства, загуби, па и со убави работи, не прават да знаеме да ги контролираме нашите реакции и емоции. Тоа сè заедно прави сето тоа да го гледаме како дел од животот. Затоа бидете среќни и користете ја својата насмевка во секој миг. Сепак, длабоко во себе сум многу повеќе емотивна од она што би можел некој да замисли.

КОЈ Е ВАШИОТ НАЧИН НА РЕЛАКСАЦИЈА?

Имам еден дел на мојата тераса каде што имам можност да слушам музика. Најчесто сакам да го слушам звукот на природата. Сакам да слушам релаксирачки звуци од мориња, океани, бранови, лисја... Исто така, цвеќињата се моја пасија. Бидејќи сум пролетно дете, уживам кога ги негувам цвеќињата кои ми возвраќаат со енергијата што ми е потребна и ме подготвуваат за предизвиците на секој нов ден.

ВИЕ СТЕ ЖЕНА КОЈА КАКО ПРИВАТНО ТАКА И ПРОФЕСИОНАЛНО ИМАЛА МОЖНОСТ ДА ПРОШЕТА ВО ПОВЕЌЕ ЗЕМЈИ. ДОКОЛКУ БИ НАПРАВИЛЕ НЕКАКВА СПОРЕДБА ВО ОДНОС НА ДИСЦИПЛИНИРАНОСТА ЗА ЗДРАВИОТ ЖИВОТ И ГРИЖАТА ЗА СВОЕТО ЗДРАВЈЕ, ШТО Е ОНА ШТО НИ НЕДОСТАСУВА?

живеј здраво, живеј сега



 Тримекс

 WWW.trimeks.com.mk

ул. Владимир Полежиновски бр.9, Скопје
02 32 46 000
Info@trimeks.com.mk
www.facebook.com/Trimeks



Поради професијата, но и како претседател на Здружението на педијатри ја претставував нашата држава на различни места во светов. Точно е дека говорам повеќе јазици, живеев во други држави како Велика Британија, Соединетите Американски Држави, ги посетив речиси сите европски земји... Но, најголем впечаток ми оставил Јапонија и јас тоа секогаш го напласувам. Покрај тоа што најверојатно се пронајдов себеси во таа автодисциплина што ја има таа држава, ме воодушеви редот што го нуди на сите подеднакво. За жал, кај нас барајќи го тој праведен однос гледаме дека културолошката разлика наметнува малку потешко да го постигнеме тоа.

КОЈ Е ВАШИОТ СТАВ ВО ОДНОС НА ВНЕСУВАЊЕТО ВИТАМИНИ И МИНЕРАЛИ КАЈ ДЕЦАТА? ДАЛИ СМЕТАТЕ ДЕКА ПРАВИЛНИОТ НАЧИН Е ПРЕКУ ВНЕСУВАЊЕ ХРАНА БОГАТА СО НИВ ИЛИ, ПАК, СЕПАК, ПОТРЕБНИ СЕ ДОДАТОЦИ ВО ИСХРАНАТА?

И покрај тоа што постојано ги следам новитетите во науката, сепак, останувам традиционална во тој дел. Според мене, добро зготвената храна е најсоодветниот избор. Секогаш велам дека витамините и минералите треба да настојуваме да ги внесуваме по природен пат. Тоа е најдобриот и најздравиот начин на раст и развој кај децата. Во недостиг на сонце, дополнителното внесување на витамин Д е препорачливо. Не знам зошто постојано се алутира на витаминот Ц, кога тој е присутен во сите овошја и зеленчуци – нешто што ни е многу достапно за консумација.

КОЈ БИ БИЛ ВАШИОТ СОВЕТ ЗА РОДИТЕЛИТЕ НА ПРЕДВРЕМЕ РОДЕННИТЕ БЕБИЊА?

Тие родители најчесто не се ни свесни колку нивните деца може да бидат попаметни од останатите. Ова го велам бидејќи ги имаме податоците од децата за кои се грижиме. Нивните предизвици се поголеми од предизвиците на другите деца и токму поради тоа во текот на својот живот тие постојано имаат потреба да се докажуваат во однос на своите врсници. Нивната борба за



живот е практично она што нив ги прави вечно борбени. Голем процент од предвреме родените деца кои поминале од нашите „одаи“, како што знам да ги наречам јас просториите во нашата Клиника, го покажале тоа и ние сме горди на нив.

Секогаш велам дека нашата професија во однос на предвреме родените деца е наука и уметност во исто време. Ние се трудиме да ги спомиме нашите вештини со нашиот ум и да ги даруваме тие бебиња со многу љубов.

ЧУВАРИ НА ЗДРАВЈЕТО НА КОСКИТЕ И МУСКУЛИТЕ

- За здрави и цврсти коски
- Без мускулни грчеви и болки
- За јак имунолошкиот систем

CALCED®
CALCIUM CITRATE

SYNEGY
CALCED®

PRIRODNI VITAMINI

www.synevit.net
02 3225 843

MAGNESIUM + B6
Magnesium 250mg + Vitamins B6 6mg

SYNEGY
MAGNESIUM + B6

SYNEGY
VITAMIN D3
Dicalciferol 3000 IU

SYNEGY
VITAMIN K2
Phytomenol 70mcg

SYNEGY
ZINC
Dicalcium 15mg

SYNEGY
OSTEOFIT® Forte
BONE SUPPORT COMPLEX

SYNEGY
SHARK CARTILAGE
750mg



Зошто бебињата плачат?

Плачот кај бебињата е физиолошка појава и единствен начин на комуникација со надворешната околина. Ова посебно важи за новороденче и младо доенче, кога преку плачот го искажува своето расположение и своите потреби. Здраво бебе и треба да плаче, тоа е нормална и очекувана појава. Ние педијатрите сме позагрижени доколку бебето не плаче, кога е поспано (повеќе од нормално), без енергија... Кај родителите, пак, плачот предизвикува паника или страв дека со бебето нешто не е во ред. Ова е и една од најчестите причини за посета на лекар, особено во првите неколку месеци од раѓањето.

Како да му помогнеме?

Здраво бебе плаче од 1 до 3 часа во просек за едно денонокие. Важно за секој родител е да реагира и со тек на време да го разбере плачот и правилно да му помогне на новиот член на семејството. Плачот е начин на комуникација, знак за потреба на вашето бебе. Најчесто тоа се едноставни потреби. Бебето плаче зашто е гладно, жедно, кога бара да се пресоблече, кога е поспано, осамено или уморно, кога му е студено или е претоплено, или, пак, кога нешто го боли. Ако има поминато повеќе од 2 до 3 часа од последниот оброк, најверојатно бебето е гладно и веднаш ќе се смири кога ќе му дадете млеко. Најубаво е мајката да го дои своето бебе, но доколку од кои било причини не може да ја задоволи потребната количина на млеко или, пак, нејзината состојба не дозволува да дои, може да се воведе дохрана – адаптирана млечна формула.

Бебето сака топлина, удобност и сигурност, така што понекогаш плачот е знак дека тоа сака да биде близку до вас. Едноставно сака да го земете во раце и да ја почувствува вашата топлина. Кога е поспано, односно уморно, бебето е раздразливо (му треба сон и мирно и тивко место за спиење). Подеднакво важна е и правилната амбиентална температура (температурата во просторијата во која е новороденото бебе треба да е од 21-23°C).

Страв од непознати лица, непознати места, необични, непредвидливи и прегласни звуци, исто така, предизвикуваат вознемиреност и плач кај бебето.

Кога почнуваат првите грчеви?

Во период од втората недела од раѓањето па до крајот на третиот месец, најчеста причина за плач се инфантилните колики или на сите добро познати грчеви кај бебињата. Тогаш бебето има грчеви во stomачето, плаче силно, неконтролирано, ги

свиткува нозете кон stomачето, има зацрвенето лице, а може да испушта и гасови. Коликите најчесто се јавуваат во попладневните часови и ноќе (или, пак, во тек на целиот ден, но состојбата добива на интензитет навечер). Траат подолго од три часа на ден и повеќе од три пати неделно.

За нивно смирување нема некој магичен лек. Се користат конзервативните методи кои можат да помогнат, како што се масажа на stomачето во правец на стрелките на часовникот, ставање адекватни топли облоги на stomачето повеќе пати во текот на денот или кога има потреба, а посебно пред ноќното спиење на бебето. Совет за мајката доилка да води сметка за тоа што внесува со исхраната, некои намирници можат дополнително да ги провоцираат коликите, правилно да го дои своето бебе (да ја допразнува во целост градата), или доколку бебето е на адаптирана формула правилно држење на шишето при подој, правилна големина на цуцлатата, сè со цел да се спречи внесување повеќе воздух во текот на исхраната.

И адаптираните млечни формулите може да предизвикаат грчеви. Во тој случај се менува млечната формула со специјална антиколик формула. По секој оброк бебето треба да се исправи, да јдригне со цел да се ослободи од вишокот гасови. Постојат и медикаменти кои ги ублажуваат грчевите кај бебињата, а тоа се капки кои содржат симетикон, ензим лактаза, пробиотици, кои треба да се применуваат во согласност со препишаното упатство.

Со правилно комбинирање на методите можеме да му помогнеме на бебето со тоа што ќе ги ублажиме грчевите или, пак, ќе ја намалиме нивната јачина.



Восочна облога за бебе против грчеви

- ✓ Ги ублажува **стомачните** тегоби кај бебињата, грчевите, настинката на stomакот;
- ✓ Ја подобрува **циркулацијата** во третираната зона;
- ✓ Делува благотворно **смирувачки**, опушта;
- ✓ Ја задржува **температурата** која никогаш не паѓа под телесната температура на бебето.

Структурен состав:

- **Восочно јадро** - природен, пречистен чепчин восок без примеси
- Ленено платно - 100% природно
- Памучно платно - 100% природно



farmativamk@gmail.com
047/512-133; 075/274-822



Никнување на првите запчиња

Нареден период за поизразен плач кај бебињата е периодот на никнување на првите запчиња. Бебињата се вознемирени, сакаат да гризат, се лигават повеќе од вообичаено, непцата се отечени и болни, одбиваат да јадат, а некои имаат и благо покачена телесна температура и течен измет. Овој период е индивидуален за секое бебе. Најчесто првите запчиња никнуваат од шестиот до осмиот месец од раѓањето (но кај некои бебиња тој процес може да започне од третиот месец или, пак, подоцна, на една година).

Од помош ќе биде да му дадете гумена играчка, глодалка, која може да биде исполнета со вода. Некои од глодалките можат да се разладуваат и така да ја намалат болката која се јавува при овој процес. Постојат и специјални орални гелчиња, наменети за олеснување на болката, кои можат да се користат од најрана возраст и се сосема безбедни за употреба. Гелот се нанесува со чисти раце на непцето и нежно се масира до потполно впивање

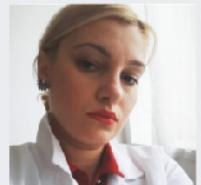


(ова постапка може да се повторува неколку пати во текот на денот, а посебно навечер, пред ноќното спиење). Геловите се безбедни за употреба, изработени се од природни состојки и не се штетни доколку бебето глотне мала количина за време на нанесувањето. Помагаат и во одржувањето на нормалната функција на непцата.

Понекогаш плачет може да биде и знак за некоја посерозна состојба, за која треба и да се побара лекарска помош. Ги советувам родителите да ја измерат телесната температура при поизразен плач на бебето. Ако е покачена над 38,0°C, да се обратат веднаш на лекар за да може да се даде соодветна терапија и да се реагира на време доколку е во прашање посерозна состојба.

Плач се јавува и при затнато носе, при настинка, црвенило во пеленска регија, ингвинални херни, болка во ушите...

спец. д-р Маргица Арсовска, педијатар
ЈЗУ Општа болница – Куманово



Важно!

Секогаш кога ќе забележите поизразен и константен плач кај вашето бебе, проверете ги основните начела кои ги напоменав погоре во текстот. Доколку плачет трае и понатаму, консултирајте се со вашиот лекар – педијатар.



GeliQ₃

Природен орален гел на база на озон со репаративно, превентивно и корективно дејство



Без глутен и алкохол. Природен продукт.

Деоматологски тестиран, за целата семејба.

Bioemmei Vicenza - Italy www.bioemmei.com



GeliQ₃ содржи:

- Озонирано екстра девствено маслиново масло (анестетичко, анти-инфламаторно и анти-едематозно дејство)
- Екстракт од Arnica Montana (реконструктивно дејство)



Се користи за:

- ✓ Репаративен третман на мукоза;
- ✓ Корективен и превентивен третман на заби и непца;
- ✓ Ги олеснува тегобите кај бебињата во процесот на излегување на заби;
- ✓ Додатен третман кај пост-хируршки пародонтал и имплант постапки;
- ✓ Во случај на сувост, црвенило или испукана кожа, како и третман на херпес и рагади.



farmativamk@gmail.com
047/512-133; 075/274-822



OZONE
NATURAL
CARE

Z S O M
D L Q A M u B
E M N A G T H M C K
R F Z G J T
o R G Z Y T

МОЌТА НА ИЗГОВОРЕНите ЗБОРОВИ



Постои закон на гравитација, електрицитет и останати закони во физиката. Постојат и духовни закони, како што е законот на причина и последица. Но, исто така, постои и закон на УМОТ. Мислата, изговорениот збор или реченица излегуваат од нас според законот на умот и ни се враќаат како искуство. Брзината на нашите мисли е голема и во почетокот е тешко да се обликуваат, наспроти мислите изговарањето на мислата е бавно, но, исто така, изговорената реченица има голема моќ, а за тоа не сме ни самите свесни. Ако почнеме да ги анализираме зборовите кои се темел на она што постојано го создаваме во животот ќе забележиме дека многу зборуваме, а ретко кога сме свесни што зборуваме и како ги изговараме речениците. Многу малку обрнуваме внимание на изговорените зборови. Всушност, и многу од нас зборуваат во негација.

На училиште сме учеле како да зборуваме граматички правилно и како зборовите да ги употребиме во правилна граматичка форма, но не нè научиле дека изговорениот збор може да влијае на нашиот живот. Никој не нè научил дека мислите се креативни и дека буквально може да го обликуваат нашиот живот. Никој не нè научил дека она што ќе го дадеме во облик на мисла ќе ни се врати во облик на искуство. Цело време нè учеле „Однесувај се со другите онако како што сакаш да се однесуваат со тебе“, но никој не нè научил дека сме вредни да бидеме сакани, да бидеме почитувани.

Многу често ги прифаќаме пораките кои како деца ги добиваме од нашите родители, често сме слушале, „изеди го ова или она“, „намести ја собата“, „намести го креветот“, сè за да нè сакаат. Сме ја прифатиле идејата дека само доколку направиме некои работи ќе бидеме прифатени. Овие рани пораки го формираат нашиот внатрешен говор, начинот на кој разговараме сами со себе. Многу е важен тој говор сами со себе, бидејќи тој е темел на нашето дејствување и однесување. Ако се потценуваме таков ќе ни биде и животот, ако се сакаме и почитуваме животот може да ни биде прекрасен и весел. Почнете да ги слушате своите мисли, ако забележите ограничување или негативни зборови, изменете ги.

Она што во најголема мера предизвикува стрес а е поврзано со мислата и изговорениот збор е зборот „МОРАМ“, овој збор треба да се отстрани од нашиот речник или мислење. Кога тоа ќе успееме да го направиме ќе се ослободиме од

огромен притисок во говорот кој ни предизвикува стрес. Многу голем притисок си создаваме кога ќе кажеме „Морам да одам на работа“; „Морам ова... Морам она... Морам“. Колку би било поопуштено доколку би кажале „Јас избираам да одам на работа, бидејќи тоа сега ми овозможува да платам...“ Зборот избираам отвора нови можности во нашиот живот. Сè што работиме е наш избор, дури и тогаш кога ни се чини дека не е така. Ние ги бирааме нашите мисли и ние сме одговорни за тоа што сме, за нашиот карактер, за нашата структура на личност.

Нашето однесување е тесно поврзано со сè она што се наоѓа во нашата потсвест, нашата потсвест не пресудува, таа сè прифаќа и сè прави со согласност со нашите верувања. Таа на сè вели ДА. Нашата потсвест ни го дава сè она што ние го изјавуваме. Но, ние можеме да направиме избор, ако направиме избор на лоши верувања и ставови, се претпоставува дека тоа и го сакаме. Потсвеста ни го дава сè она што го сакаме сè додека не ги променим мислите, зборовите и верувањата. Секогаш имаме можност да направиме избор и промена на нашите мисли. Нашата потсвест не прави разлика помеѓу вистинито и лажно, добро и лошо. Доколку кажеме „Ах, колку сум глупава“ потсвеста тоа го усвојува и после одредено време така и ќе се чувствуваат. За да бидеме среќни и задоволни, потребно е да се ослободиме од негативните мисли и уверувања.

Почнете да ги користите ги афирмациите: дека сте личност вредна за љубов, афирмацијата е почетна точка на промена. Со афирмацијата кажуваме на потсвеста „Преземи одговорност! Свесна сум дека треба нешто да променам“. Кога зборуваме за афирмации мислиме на свесно избрана реченица која ќе помогне или свесно да отстраните нешто од животот или во животот да создадете нешто ново на позитивен начин. Кога ќе кажете „Не сакам да бидам повеќе болна“, потсвеста ќе слушне повеќе дебела. Треба јасно да кажеме што сакаме, кажете: „Прекрасно се чувствувам, зрачам со здравје!“ Потсвеста тоа што го слуша тоа и го остварува.

Со примена на афирмациите може да се ослободиме и од навики кои ни пречат и не ги сакаме, да се ослободиме од нешто што не го сакаме во нашиот живот. Тоа може да се однесува на луѓе, ситуации, објекти во животниот простор. На пр., „Те благословувам со љубов, те пушtam оди си“.

Размислите на момент што би сакале во овој момент? Што сакате денес во вашиот живот? Кога првпат се изговараат афирмациите на почеток може да ви се чини дека тоа не дејствува и дека не е сето ова вистина, но бидете трпеливи афирмациите се како семето кое ќе го посадите во земја, кога ќе го посадите семето нема утредента да порасне цвет, потребно е време за да се појави цветот. Ако бидете упорни и ако ги изговарате афирмациите ќе дојде момент кога или ќе се ослободите од сè она што не го сакате во вашиот живот или ќе ви се отвори нова врата во животот. Афирмациите се изговараат во сегашно време и не треба да се однесуваат на акција која ја прави друга личност, на пр., „Тој сега ме сака“ тоа не е афирмација, тоа е манипулација, на тој начин сакате да контролирате нечиј туг живот. Тоа најчесто може да предизвика бумеранг ефект и ќе бидете несреќни што не сте го добиле тоа што сте го сакале. Можете да кажете: „Мене ме сака прекрасен човек кој е...“ ги кажувате квалитетите кои ги сакате во врската, на овој начин ќе се развие моќта во вас да најдете личност која ќе ги има задоволи тие квалитети.

Вежба за ослободување од анксиозност и страв со правилно изговорени реченици

Ова е единствена но ефективна вежба за ослободување од чувството на анксиозност, стравови или фобии. Пред да почнете да ја вежбате е пожелано да направите листа на сите луѓе, места или ситуации кои прават да се чувствуваат анксиозно, загрижено или плашливо сега или во минатото. Оваа вежба може да ја примените кога сакате за да се ослободите од минати стравови и грижи или доколку во моментот чувствуваат страв, грижа или анксиозност.

КАКО СЕ ИЗВЕДУВА ОВАА ВЕЖБА?

Седнете, опуштете се, сетете се на една ситуација, место или луѓе од вашата листа и вербализирајте ги гласно сите мисли или чувства кои ви надоаѓаат, како, на пр., „Јас сум загрижена и уплашена, Престрашена сум...“ Повторувајте ја оваа фраза

колку што можете побрзо. Ќе забележите дека кога ќе ја повторувате оваа фраза таа ќе се спојува, прекlopува и на крај ќе почнете да мумлате. Во тој момент почекајте и видите дали ви се јавува некоја нова фраза.

Многу е важно доколку патите од некоја фобија, на пример, доколку сте уплашени од нешто посебно како што се пајаци, земјотрес, дека ќе се разболите од некоја посебна болест, морате да го споменете и тој збор. Доколку не ги изговорите, нема да бидете во состојба да го прекинете маѓепсаниот круг на стравот или фобијата.

Еден од коментарите кои ги имаат луѓето што често чувствуваат анксиозност е дека се плашат да ја изговорат фразата, бидејќи веруваат дека ако ја изговорат уште повеќе ќе се плашат. Но, доколку пробате да заборавите на проблемот сè што ќе се случи е овие стравови уште повеќе да се всадат во несвесното на личноста и тоа ќе предизвика уште поголеми проблеми или во вид на преголема анксиозност, паника, главоболка и сл.

Но, ако успееме да вербализираме, да ги отпуштиме чувствата на анксиозност – без разлика дали ќе ги освестиме мислите, искуствата или сеќавањата на причините – во тој случај овие чувства не напуштаат. Кога ќе излезат од нас, не се повеќе заклучени во несвесното и нема повеќе да ни прават проблем. Како резултат на ова ќе почувствуваате освежување и задоволство.

проф. д-р Слагана Ангелкоска психолог

(Текстот е дел од програмата за антистрес терапија. Реконструирајте ги своите мисли и ослободете се од стрес, анксиозност и напнатост со усвојување на целата програма за антистрес терапија со примена на автоген тренинг, повеќе информации за тренингот на as.anima@hotmail.com)



ЕФИКАСНО И ПРИРОДНО РЕШЕНИЕ ЗА КОНТРОЛА НА МАСТИТЕ
ВО КРВТА И НАМАЛУВАЊЕ НА ТЕЛЕСНАТА ТЕЖИНА

❤ Кардиол е природен додаток на исхраната составен од Lura Lean® (глукоманан) и црвен ферментиран ориз и неговата ефикасност се должи на синеријата помеѓу двете активни компоненти

❤ За Lura Lean® и црвениот ориз има јасни и докажани EFSA тврдења

❤ Придобивки од користење на Кардиол:
• го намалува вкупниот холестерол, LDL-холестеролот и триглицеридите
• го зголемува чувството на сиест и ја намалува телесната тежина



БИОНИКА
www.bionikapharm.com



ОВОЈ МЕСЕЦ ИЗДВОЈУВАМЕ

%



LIVSANE Ампули за зголемување на имунитет
7 ампули X 25 ml



LIVSANE Топол напиток со ѡумбир, мед и лимон 10 ќесички



LIVSANE Топол напиток со шумски бобинки 10 ќесички



Богат со витамин Ц и цинк.

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

Наменет при недовolen внес на железо кај трудници и доилки и кај анемии.

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

FERRO EV
20 флакони од 10 мл



SUPPLEMENT-B
сируп 150 ml



Билобил интенс е високо квалитетен производ кој содржи 120mg квантфициран екстракт од Гинкго билоба. Ги подобрува когнитивните способности (меморија и помнење), помага при вртоглавица и зуење во ушите, помага при слаба циркулација на крвта во рацете и нозете: ја намал ува болката при одење, чувството на студени раце и нозе, вкочанетост и трнење.

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

**BILOBIL® INTENSE
капсула
120 mg x 20 капсули**



**BILOBIL® INTENSE
капсула
120 mg x 60 капсули**



**DuoPack Femibion®
за времени 1
2 пакувања**



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

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.

**Магнезиум 300
Директ
20 ќесички**



**LINEX complex
14 капсули**



LIQUID CURCUMIN – единствена течна формула на куркумин со минимум 95% биоактивни куркуминоиди, со екстракт од црн бiber и рузмарин, за ефикасна апсорција и до 10 пати посилно дејство во смирување на воспаленијата и болките во целото тело!

**Liquid
curcumin
500 ml**

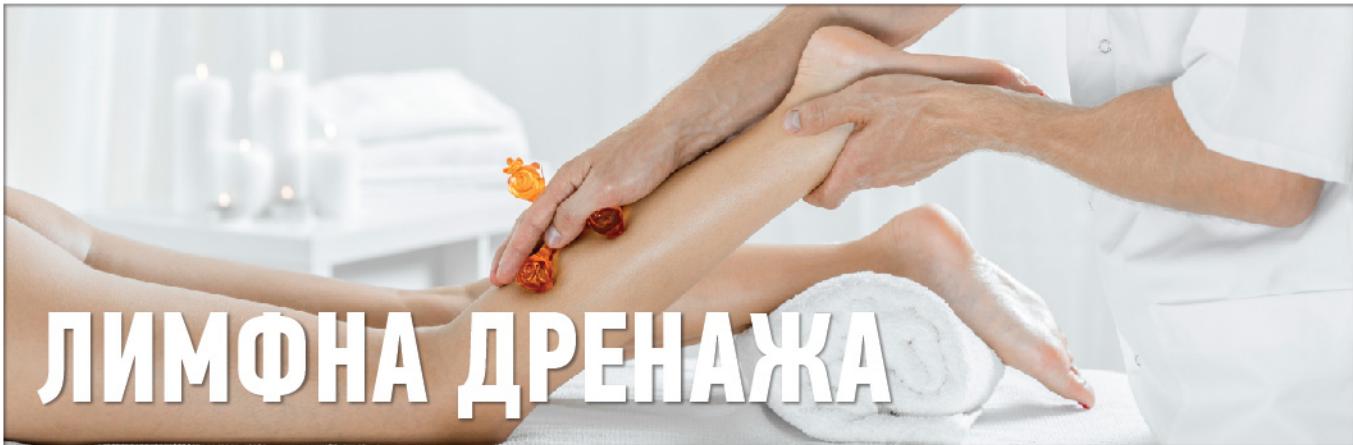


**ANTINIKOTEA®
чубук супер мини**

**ANTINIKOTEA® муштикла
мини**

**ANTINIKOTEA®
резервни филтри**

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



ЛИМФНА ДРЕНАЖА

Лимфата е телесна течност која се движи едноасочно низ телото во лимфни садови.

Улогата на ткивната течност е да пренесува потребни материји на клетките.

Како што поминува лимфата помеѓу клетките таа ги собира преостанатите отпадни материји како: мртви крвни клетки, патогени, канцерогени итн. кои понатаму се исфрлаат од телото.

ЛИМФНАТА ДРЕНАЖА СЕ ПРИМЕНУВА КАЈ:

1. Апликација и примена за отстранување целулит
2. Дренажа за оток настанат од траума, тумор или оперативен зафат
3. Дренажа за гноење како резултат на венски застој
4. Дренажа за намалување на обемот на екстремитетите
5. Зголемување крвна циркулација
6. Олеснување мускулен замор и болка
7. Ишијас
8. Примена на дренажа за после породување и намалување на отоците
9. Примена на дренажа по отстранување дојка

Кога лимфата или лимфните јазли ќе се оштетат, ќе се уништат или отстранат, лимфата не може нормално да се дренира од тоа подрачје.

Во тој случај вишокот на лимфа се акумулира и се појавува оток кој е карактеристичен за поимот лимф едем или лимфен оток.

Лимфната дренажа ја аплицира физиотерапевт сертифициран со специјална обука за лимфна дренажа. Лимфната дренажа се применува во здравствени цели, а е призната како масажа број 1 од Светската здравствена организација.

ПРИМЕНА НА ЛИМФНА ДРЕНАЖА ПО ОТСТРАНУВАЊЕ ДОЈКА

Третманот кој се изведува по отстранување дојка вклучува лимфна дренажа пропишана од физиотерапевт од 10 до 15, па некаде и до 21 ден терапија со масажа лимфна дренажа. Дренирањето најчесто е во времетраење од 45 минути со 1 час. Масажата се применува 3-4 пати во неделата.

Се работи со дренирање за намалување и отстранување на формираниот оток, како и за подобрување и нормализирање на циркулацијата.

ПРИМЕНА НА ЛИМФНА ДРЕНАЖА ЗА НАМАЛУВАЊЕ ОТОЦИ ПО ПОРОДУВАЊЕ

Примената на лимфната дренажа е во пакет и таа е индивидуална примена, а најчесто се аплицира на долните екстремитети поради формирани отоци од слабо движење.

Примената на дренажа кај овие лица се работи секојдневно во времетраење од 40 минути околу 10 третмани, сè до нормализирање на состојбата со екстремитетите.

ПРИМЕНА НА ЛИМФНА ДРЕНАЖА ЗА ЦЕЛУЛИТ

Целулитот е чест проблем, лимфната дренажа е најсоодветниот начин за негово отстранување.

Пакетот содржи најчесто 20 третмани во постапката на отстранување на целулитот.

Дренажата се работи со одреден притисок по лимфните патишта, така што на тој начин се доведува и до чистење на целулитот кој е формиран површински и длабински на мускулатурата.

По завршувањето на соодветните третмани со лимфна дренажа долните екстремитети треба да појават одлична добра форма, цврста и чиста мускулатура без масни наслаги.

ПРИМЕНА НА ЛИМФНА ДРЕНАЖА ПРИ ОТОЦИ НАСТАНАТИ ОД ТРАУМА, ТУМОР ИЛИ ОПЕРАТИВЕН ЗАФАТ

Примената на дренажата е да се работи по лимфните патишта.

Целта на третманот е да се отстрани отокот и да се воспостави нормална функционалност на крвотокот.

Третманите со ваква цел се индивидуални, физиотерапевтот одредува колку третмани се потребни за да биде успешно завршена дренажата.



ЛИМФНА ДРЕНАЖА ЗА МУСКУЛНИ БОЛКИ И ЗАМОР

Лимфната дренажа овозможува отстранување на болката, подобра функционалност во движењето на крвотокот, добра цврста мускулатура, како и добра релаксација и опуштеност на телото.



Илија Жеков, физиотерапевт
Центар за масажа и одржување
на тело ФИЗИОТЕРАПЕВТ-ЗДРАВЈЕ

ЛИМФНА ДРЕНАЖА КАЈ ИШИЈАС

Лимфната дренажа се применува за лекување ишијас.

Освен пропишаните медикаменти, физиотерапија и вежби, главна цел и улога во лекувањето е лимфната дренажа-масажа. Постапката со дренирањето е да се отстрани болката, да се подобри циркулацијата и да се олеснат одредени функционални движења.

ОПАЃАЊЕ НА КОСА?

Нашите експерти ги направија сите испитувања за да Ве направат горди на вашата коса.

Revalid® serumот за раст, содржи 3% Redensyl® & екстракт од Artemisia од швајцарските алпи. Го намалува опаѓањето и ја зголемува густината на косата за 8%, што одговара на нови 28.000 влакна после 3*месечна редовна употреба. За оптимални резултати, стимулирајте го растот на вашата коса, стимулирајте ја вашата самодоверба!

Швајцарски квалитет, ефикасен и вреден за верување.
Во вашата аптека. www.revalid.mk

* Во двојно слепо,плацебо контролирано клиничко истражување под надзор на обучени дерматолози, докажано е дека Redensyl® 3% има насочен ефект врз матичните клетки на фоликулот на влакното, од каде започнува растот на нова коса.

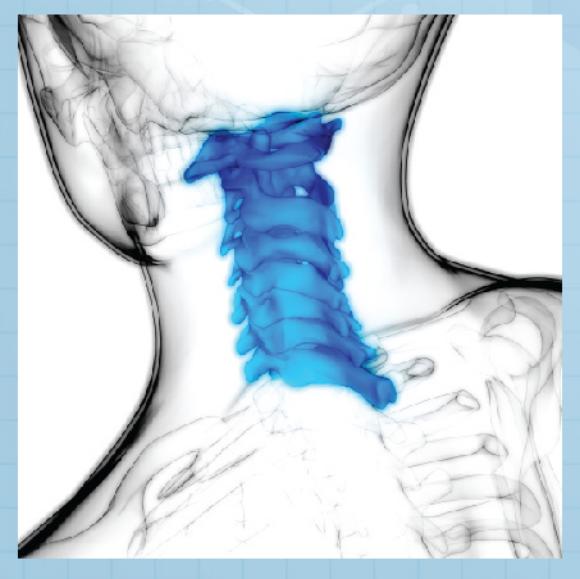


REVALID®
SWISS HAIR CARE

АТЛАС и главоболка

Атлас (C1) е најгорниот (прв) вратен прешлен на 'рбетниот столб. Тој е наречен според Атлас од грчката митологија, бидејќи ја држи главата. Атласот е најважниот прешлен, зашто е одговорен да ја држи главата. Се наоѓа меѓу основата на главата и вториот вратен прешлен. Од едната страна е поврзан со тилните кондили на тилната коска, а од другата страна со вториот вратен прешлен, наречен „аксис“. Тој е тенок и најлесен прешлен во целиот 'рбет, со тежина од околу 15-20 грама. Со негова помош се извршуваат сите движења на главата. Покрај него поминува нервот „вагус“, кој ги контролира сите внатрешни органи, како и дел од кранијалните нерви, артерии, вени и лимфни садови.

Кога атласот не е во својата физиолошка положба, тој врши притисок врз артериите, вените, лимфните садови и нервите што поминуваат низ него, а во таква состојба страда мозокот, бидејќи во него нема доволно кислород, така што целото тело се наоѓа во енергетски дефицит. Притоа, под изместување на атласот се подразбира минимално лизгање од само неколку десетини делови од милиметарот. До изместување на атласот доаѓа поради различни причини, како: генетски предиспозиции, патолошка положба на атласот во текот на ембрионалниот развој, неправилно седење, неправилни навики на вртење на вратот, спортска неактивност, неправилна положба при спиење, повреди, како и невролошки, ревматолошки, автоимуни заболувања и нарушување на метаболизмот. Дијагнозата се поставува со анамнеза, рендгенско испитување итн. За лекување на проблемите со атласот најчесто се применува физикална терапија, а во поново време и Атлас релакс методот за репозиција на првиот вратен прешлен.



ГЛАВОБОЛКА

Главоболката (англиски: Headache или Cephalgia) е еден од најчестите симптоми кај луѓето што подразбира болка во пределот на главата, лицето и горниот дел на вратот. Таа настанува како последица на различни нарушувања: од безопасни состојби што не бараат никакво лекување до болести опасни по животот.

Главоболката се јавува кај приближно 10 % од населението на западната полутопка и поради овој симптом околу 30 % од нив се јавуваат на лекар. Во текот на животот главоболката се јавува најмалку еднаш кај 70-95 % од луѓето и тоа најчесто на возраст од 20 до 40 години.

Класификација

Според Меѓународното здружение за главоболка (англиски: International Headache Society), главоболките се делат во 3 класи:

Примарни главоболки

1. Васкуларна главоболка (мигрена),
2. Главоболка предизвикана од вкочување на мускулите (тензиска главоболка),
3. Кластер главоболка и останати тригеминоавтономни главоболки,
4. Останати примарни главоболки.

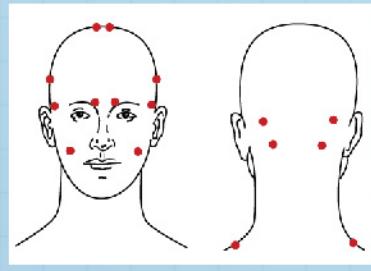
Секундарни или симптоматски главоболки

1. Главоболка поврзана со повреди на главата и/или вратот,
2. Главоболка поврзана со васкуларни нарушувања на главата или вратот,
3. Главоболка предизвикана од неваскуларни интракранијални нарушувања,
4. Главоболка предизвикана од разни супстанции или по прекин на нивно земање,
5. Главоболка предизвикана од општи инфекции,
6. Главоболка поврзана со нарушувања на хомеостазата,
7. Главоболка или болка на лицето предизвикана од нарушувања на черепот, вратот, увото, носот, синусите или останатите структури на лицето и черепот,
8. Главоболка поврзана со психијатриски нарушувања.

Невралгии и останати главоболки

1. Кранијални невралгии, централна и примарна болка на лицето,
2. Останати главоболки.

Во понатамошниот текст ќе се осврнеме на првите три примарни главоболки како најчест тип на главоболка.



МИГРЕНА

Мигрената е најчестиот тип на главоболка. Таа се појавува поради комбинација на фактори како: притиснати периферни нервни структури околу главата или вратот, чувствителност на централниот нервен систем, метаболистичка нестабилност итн.

На сликата можеме да ги видиме точките каде најчесто се појавува притисокот на нервите.

Тригер за мигрената најчесто се: стресниот начин на живот, нарушен сон, неправилна исхрана, прекумерна употреба на аналгетици, лоша положба на работното место и др. Долго време се сметаше дека мигрената не се лекува, што е многу погрешен став. Третманот за корекција на положбата на атласот може значително да влијае на интензитетот и фреквенциите на мигренозните напади.

Мигрените може да се поделат во две големи групи:

- мигrena со aura (25 %)
- мигrena без aura (75 %)

При мигрената со aura има сензитивни промени кои се појавуваат непосредно пред главоболката и траат околу 30 мин.

ГЛАВОБОЛКА ПРЕДИЗВИКАНА ОД ВКОЧУВАЊЕ НА МУСКУЛИТЕ (ТЕНЗИСКА ГЛАВОБОЛКА)

Најчест тип на главоболка е тензискиот тип. притоа главоболката е тапа, болка како стегање или како притисок. Болката е лесна до умерено силна. Најчесто нема гадење и повраќање за време на главоболката. Причината за појава на тензиската главоболка е стегнатоста во вратната мускулатура. Понекогаш причините можат да бидат емоционален стрес, неудобна положба на телото и вратот, глад, хроничен замор итн. Епизодната главоболка понекогаш може да прогресира во честа, па дури и во хронична главоболка. Третманот на местето на атласот дава одличен резултат во релаксирање на кратката вратна мускулатура, а со тоа дава добри резултати и во тензискиот тип на главоболка.

КЛАСТЕР ГЛАВОБОЛКА И ОСТАНАТИ ТРИГЕМИНОАВТОНОМНИ ГЛАВОБОЛКИ

Кластер главоболката се појавува многу поретко од мигрената и тензискиот тип на главоболка. Болката кај кластер главоболката е силна и најчесто е околу едното или другото око. Покрај болката се појавува и солзеење на окото, како и затнатост во едната носница. Најчесто времетраењето е пократко за разлика од мигрената.

Кластер главоболката најчесто започнува како периодична главоболка, која се појавува во кластер (групи) од по неколку недели, после што може да поминат месеци или дури и години без никакви симптоми. Главоболките најчесто се појавуваат во ист временски период, може да се појават до пет пати на ден.

спец. д-р Дејан Бујишиќ
ортопед, атлас специјалист



ФИТОФАРМ

Инспирирани од здравјето!

Зошто е подobar хелираниот Цинк ?
Има подобра апсорпција во организмот од другите форми на цинк.

Се препорачува за:

- Идеална поддршка за правилно функционирање на имунитетот
- Ги штити клетките од оксидативен стрес
- За одржување на здрави коски, кожа, коса и нокти
- За нормална плодност и репродукција и нормално ниво на тестостерон во кrvта
- За нормално одржување на ацидо-базен метаболизам





Бранко Попоски
блогер за храна

Лисната штрудла со ореви, чоколаден веган крем и органско какао

Потребни состојки:

замрзнато лиснато тесто
кое може да се купи секаде

За филот:

100 г чоколаден крем

3 лажички какао

100 г ореви

Начин на подготовка:

Замрзнатото тесто оставете го да се отпушти половина час, потоа расукајте го и формирајте правоаголна кора. По средината од кората додајте од филот со крем од чоколадо, какао и ореви.

Филот се подготвува многу лесно. Додајте го чоколадниот крем, какаото и оревите во сад и мешајте убаво сè додека состојките не се изедначат.

Краевите од кората исечете ги на правоаголни линии и почнете да ја преклопувате средината од филот од двете страни со линиите на лиснатото тесто. Формирајте плетенка која пред да ја печете премачкајте ја со маслиново масло, а пред да ја извадите од печене премачкајте ја со мед.



Лисната штрудла



Колач со суво овошје

Потребни состојки:

8 белки
2 големи лажици екстракт од ванила
130 г кокосово масло
10 лажици стевија
250 г бадемово или овесно брашно
200 г сечкани ореви
по желба се додава различно суво овошје
1 голема лажица рум
еден исцеден портокал
рендана кора од портокал

Начин на подготвока:

Во голем сад се матат белките, заедно со ванила екстрактот, кокосовото масло и стевијата. Кога ќе се изедначат состојките додајте ги оревите и сувото овошје. На крај додајте го сокот од портокал и кората. Печете во куглоф на 180 степени околу 40 минути.

Уште еден одличен и здрав
рецепт кој ќе ве заслади на
здрав начин.



ДИАСТОП®

за бебиња

перорални капки
lactobacillus rhamnosus

Соодветен при:

- дијареја
- стомачни грчеви (колики)
- надуеност
- други стомачни нарушувања
- атопичен дерматитис



ДИАСТОП за бебиња е пробиотик којшто содржи млечнокиселински бактерии од сојот *Lactobacillus rhamnosus* KR GG (ATCC 53103). Истите се вклучени во воспоставувањето и во одржувањето на рамнотежата и на функцијата на чревната микрофлора и го стимулираат развојот на имунологскиот систем.

АЛАКАЛОИД
СКОПЈЕ
Здравјето е првично

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



ДИРЕКТНИ КОМПОЗИТНИ ФАСЕТИ

Убавата наスマевка е важна за целокупниот изглед и може многу да придонесе за вашата самодоверба. Во реалноста, речиси никој нема вродена совршена наスマевка. На повеќето од нас ни е потребна корекција на одредени мани и дефекти кои ја прават наスマевката помалку посакувана. Кога зборуваме за корекција на наスマевката, композитните фасети на предните заби се една од најдостапните опции за повеќето луѓе.

Директните композитни фасети се направени од композитен материјал (мешавина на пластични и стаклени честички) кој се аплицира директно на вашите заби.

Композитните фасети се користат за да се коригира: просторот помеѓу предните заби (дијастема), заби кои изгледаат премали, дисковорации на забите, заби со нееднакви или поткршени рабови, заби со корозија на глеѓта.

За оваа интервенција е потребна само една посета кај вашиот стоматолог, а процесот на апликација на директни композитни фасети се смета за минимално инвазивен. По отстранувањето на можниот кариес или стари полнења и подготовката (препарацијата) на забот, композитниот материјал се нанесува на забот слој по слој и се изложува на специјален силен LED извор на светлина за да се зацврсти материјалот. Кога процесот е завршен, реставрацијата се обликува и се полира. Херметичкото затворање на забот е многу важно и се овозможува со внимателно одржување на препарираниот заб сув, и со употребата на специјални дентални атхезиви. Целата интервенција трае од еден час до неколку часа, во зависност од тоа колку заби се прекриваат со композитни фасети и колкви дефекти се коригираат.

Откако ќе се постават грижата за одржување на фасетите се изведува со регуларно четкање со неабразивна паста и чистење со конец за заби, и, се разбира, со рутински посети на стоматолошката ординација каде ви се поставени. Ова се прави за евентуални корекции и за да се осигурат дека вашите реставрации ќе останат во добра форма.

Бидејќи ваквите реставрации ја немаат истата цврстина како вашите природни заби, особено е значајно да избегнувате навики како што се отворање разни пакувања со вашите заби, гризење молив или пенкало или грицкање нокти или цврста храна со предните заби (овие навики, секако, се штетни и за вашите природни заби). Исто и како кај природните заби, одредени супстанции како што се кафе, чај или цигари може да направат дамки, и ако сакате што подолго да ја задржите посакуваната наスマевка би требало да ги избегнувате или умерено да ги консумирате овие супстанции.

Сумирано, реставрацијата со фасети е одличен и економски прифатлив начин со кој може да дојдете поблиску до совршена наスマевка. Сепак, бидејќи не секој недостиг може да се коригира со оваа интервенција, потребно е да закажете термин за консултација со вашиот стоматолог, кој ќе процени дали ова е вистинското решение за вас.

д-р Катерина Николовска
доктор по стоматологија
Ин Дент Фемили Дентал



БОНУС
ВЕТТУ СОВЕТ

НАВИКА ЗА ЧЕТКАЊЕ ЗАБИ

Купувајте заедно: дозволете му на вашето дете само да си ја одбере четката за заби. На тој начин четката ќе го асоцира на неговата омилена играчка со која што може да се забавува. Наместо една четка, може да купите две четки со тоа што едната ќе биде за утринско четкање, додека другата за вечерно четкање.

Доколку четкањето заби стане дел од секојдневната забава на вашето дете, тоа полесно ќе се мотивира и оваа активност нема да ја чувствува како одговорност.

ОВА СЕ НЕКОЛКУ ИДЕИ СО
КОИ ШТО МОЖЕ
ДА ГО МОТИВИРАТЕ
ВАШЕТО ДЕТЕ:

Музикално четкање заби: секој пат кога ќе треба да ги четка забите, пуштете му ја неговата омилена музика со која што ќе научи дека потребно е темелно да ги исчисти забите и истото не може да трае само неколку секунди.



Бидете добар пример: првите неколку четкања правете ги заедно. Со цел да го научите како правилно да ги четка забите, покажете му како вие го правите тоа и потоа дозволете му тоа да ги исчистка вашите заби.

ПАРАФЕН®

ibuprofen, paracetamol (200 mg+500 mg)

ЗА ДЕН БЕЗ БОЛКА



www.replek.com.mk

ДВЕ КОМПОНЕНТИ
ВО ЕДНА ТАБЛЕТА
ЗА БРЗО И СИЛНО
ДЕЈСТВО

- МУСКУЛНИ БОЛКИ
- БОЛКИ ВО ЗГЛОБОВИ
- БОЛКИ ВО ГРБОТ
- ГЛАВОБОЛКА, ЗАБОБОЛКА
- МЕНСТРУАЛНА БОЛКА



ПРЕД УПОТРЕБА ВНИМАТЕЛНО ДА СЕ ПРОЧИТА УПАТСТВО!

За индикациите, ризикот од употреба и несаканите дејства на лекот консултирајте се со вашиот лекар или фармацевт.

 **РеплекФарм**

ЗДРАВ ЖИВОТЕН СТИЛ



Нашиот организам постојано е изложен на таканаречените слободни радикали.

Слободните радикали се производи на метаболизмот кои се јавуваат природно во организмот. Тие се кислородни соединенија на кои им недостасува еден електрон. За да се стабилизираат, тие се стремат да земат електрони од друг атом или молекула. При таа реакција се формираат нови радикали, кои за возврат, исто така, земаат електрони од други супстанции. Оваа верижна реакција доведува до постојано зголемување на слободните радикали во телото.

Оксидативниот стрес е последица од нерамнотежата помеѓу „добрите“ антиоксиданти и „лошите“ слободни радикали во организмот.

На долга патека, оксидативниот стрес придонесува за појавата на тумори, дијабетес, кардиоваскуларни заболувања и мозочни заболувања.

НАЈПОЗНАТИТЕ ПРИЧИНИ ЗА ОКСИДАТИВЕН СТРЕС ГИ ВКЛУЧУВААТ СЛЕДНИВЕ ФАКТОРИ:

- Пушење, алкохол и дрога
- Диета со малку хранливи супстанции
- Прекумерна потрошувачка на шеќер
- Физички и психолошки стрес
- УВ-зрачење
- Издувни гасови и ситна прашина
- Токсини и хемикалии во животната средина, како што се пестициди, агресивни растворувачи, тешки метали.

Невозможно е комплетно да се избегне настапувањето на оксидативен стрес во организмот, но постои начин да се намали преку исхраната. Храната од растително потекло, како овошје и

зеленчук, мешунки и ореви се богати со антиоксиданти. Се препорачува особено „семафор“ овошје и зеленчук како спанаќ или грозде (зелено), домати, бобинки (црвено), моркови, јаболка (жолто/портокалово). Минералите кои се важни за ензимскиот одбранбен систем главно се наоѓаат во производи од риба, месо и јајца. Се препорачува два пати во седмицата да се консумира месо.

Во денешново стресно секојдневие честопати не е лесно целосно да се задоволи потребата од антиоксиданти. Затоа, додатоците во исхраната, исто така, можат да помогнат во снабдувањето на организмот и клетките со доволно хранливи материји.

ОД ДОДАТОЦИТЕ ВО ИСХРАНА БИ ГИ ИЗДВОИЛА СЛЕДНИТЕ КАКО ПОВАЖНИ:

1. Витамин А (ретинол) – игра есенцијална улога во подобрување на функцијата на ретината, во растот на коските, како и во диференцијација на епителното ткиво. Храна која содржи витамин А: говедски и јагнешки црн дроб, лосос, туна, сладок компир, спанаќ, моркови и црвени пиперки.
2. Витамин Ц – хидросолубилен витамин кој телото не може да го произведе и е неопходно да се внесе со исхраната. Тој игра улога во зајакнување на имунолошкиот систем преку зголемена продукција на лимфоцити и фагоцити и на тој начин го штити телото од инфекции. Ги врзува слободните радикали кои се производ на оксидативниот стрес и го штити телото од хронични заболувања. Исто така, ја зголемува апсорпцијата на железо во организмот, ги намалува триглицеридите во крвта и со тоа дејствува врз регулирање на крвниот притисок. Храна која изобилува со витамин Ц: лимони, портокали, зелка, пиперки, јагоди, брокули, компир.

3. Витамин Д – липосолубилен витамин кој ја регулира количината на калциум и фосфати во телото, а со тоа ги одржува забите, коските и мускулите. Тој има важна улога во имунолошкиот одговор преку активирање на Т-лимфоцити (клетки убијци), кои веднаш го уништуваат секој детектиран патоген вирус. Овој витамин се создава во организмот кога сме експонирани на сонце, но голем дел од луѓето имаат недостиг на витамин Д и затоа треба да се внесе дополнително, како додаток во исхрана. Храна која е богата со овој витамин: лосос, туна, сардина, црн дроб, жолчка од јајце.

4. Коензим Q10 – е липосолубилен антиоксидант кој телото само го произведува. По 25-та година од животот количината на коензимот Q10 значително се намалува, при што треба да се внесе преку храна и додатоци во исхрана. Освен на овој начин, неговата продукција во телото се намалува и кај пациенти кои земаат статини.

Игра голема улога во синтеза на ATP (аденозин-трифосфат) и ги засендува сите клетки во телото, а посебно оние кои имаат најголема потрошувачка на кислород, како што се срцето, мозокот и бubreзите. Извор на коензим Q10: лосос, харинга, туна, јагоди, карфиол, брокули. Доколку не е доволен внесот преку храната, може да се земе додаток во исхрана коензим Q10 заедно со оброк. Апсорпцијата на додатокот во исхрана е зависна од присуството на масти во оброкот.

Покрај сите претходно набројани нутритиенти, треба да обрнеме внимание и на психичкото здравје и секогаш да се трудиме да го правиме она што нас не прави среќни и исполнети, затоа што во тие моменти се лачи серотонин кој освен што е хормон на среќа го зајакнува и нашиот имунолошки систем.

д-р Емилија А. Шиколе Уневска
специјалист по клиничка фармакологија



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+

ЗА ОПТИМАЛНА ЕФИКАСНОСТ

ВИТАМИНИ И МИНЕРАЛИ ЗА ВОЗРАСНИ

Комбинација на **ВИТАМИНИ, МИНЕРАЛИ и ЛУТЕИН** за секојдневно надополнување на редовната исхрана.

АЛКАЛОИД СКОПЈЕ

Здравјето чрез љ

Време е за трчање!

КАКО ДЕЈСТВУВА ТРЧАЊЕТО НА НАШЕТО ТЕЛО?

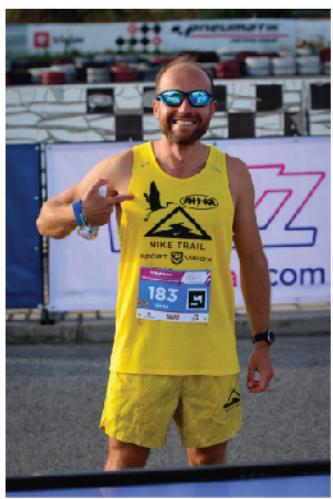
Голем бенефит имаат сите кои трчаат. Најчесто, оние кои почнуваат да трчаат рекреативно тоа го прават заради подобрување на физичката кондиција. Кога ќе ја реализираат оваа цел, забележуваат дека и нивното тело, исто така, се променило и изгледаат подобро и поубаво. Но, она за што можеби не се свесни на почетокот е дека голема придобивка ќе имаат и на своето психическо здравје. Тоа доаѓа како бонус. На тој начин преку трчањето добиваме комплетен wellness, односно целосно ускладено психофизичко здравје. Независно дали сте почнале да трчате за да ослабете неколку килограми или за да го „пуштите мозокот на пасење“, вие сигурно ќе бидете презадоволни од трчањето ако се занимавате рекреативно или професионално.

КОИ СЕ КЛУЧНИТЕ ФАКТОРИ НА КОИ ТРЕБА ДА ВНИМАВААТ СИТЕ ПОЧЕТНИЦИ?

Има повеќе фактори, а јас ќе наведам неколку. Постои една македонска поговорка која вели: Пополека, подалеку. Најчесто почетниците се премногу еуфорични кога започнуваат да трчаат и сакаат преку тој да ги остварат своите цели, а забораваат дека причината за нивната моментално непосакувана форма се создала во текот на повеќе месеци или години. Затоа, најважно е да напредуваат малку по малку. Убаво би било ако трчањето стане начин на живот, па на тој начин нема потреба од никакво брзање и ќе може со уживање, чекор по чекор, да ги оствариме посакуваните цели. Зборувам за цели, но многу од почетниците немаат свои цели, па затоа ќе биде паметно ако од самиот почеток си поставиме јасна цел. Прецизно поставените цели полесно ќе ќе водат по патот на нивната реализација.

КОЈА Е РАЗЛИКАТА ПОМЕЃУ ТРЧАЊЕТО ВО ПРИРОДА ОД ТРЧАЊЕТО НА ЛЕНТА?

Трчањето е спорт кој се одвива во надворешни услови. Затоа и најголем број од љубителите на трчање ја избрале токму оваа физичка активност, за да може да бидат во природа и да избегаат од затворените простории во кои најчесто го поминуваат времето дома, во училиште, на работа итн. Затоа и мислам дека



доколку се направи анкета 90 % би избрале да трчаат надвор, т.е. во природа. Модерните времиња во кои живееме и развојот на технологијата ни овозможуваат да имаме избор, ако сакаме, да трчаме и на лента. Предноста на трчањето на лента е што ние ги одредуваме условите во кои трчаме и немаме надворешни влијанија како студено или топло време, дожд или снег, ветер, мраз итн. Негативност е што може да ни стане монотон и досадно кога трчаме на лента, што не е случај ако сме надвор и секој пат може да избереме ново место каде ќе бидеме активни. Трчањето во природа, исто така, ни дава можност да трчаме на помека подлога, да трчаме во група итн. Бидејќи сите сме различни, најдобро ќе биде секој сам да си избере каде ќе трча, но најважно е да трча!

КАКО ТРЧАЊЕТО ДЕЈСТВУВА НА НАШЕТО МЕНТАЛНО ЗДРАВЈЕ?

Трчањето одлично дејствува на нашето здравје и секогаш се препорачува да трчаме ако сакаме да бидеме психички посилна и поздрава личност! Научно е докажано дека трчањето помага во моменти на депресија и анксиозност и е многу корисна физичка активност во справување или спречување на овие ситуации или други психички нестабилности и кризи низ животот.

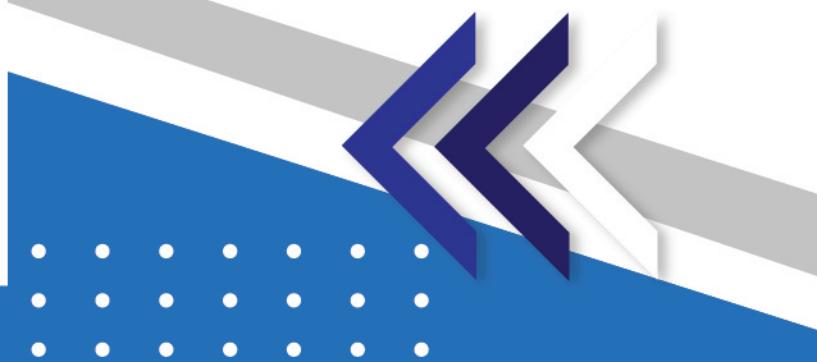
СОВЕТИ ЗА СИТЕ ОНИЕ КОИ САКААТ ДА ТРЧААТ.

Почнете да трчате денес. Не одложувајте го трчањето за некои подобри времиња, кога би било потопло или постудено, затоа што ако чекате идеално време да започнете, можеби и никогаш нема да обуете патки за трчање. Уживајте во процесот и не правете си беспотребен притисок. Нека трчањето биде ваша љубов. Радувајте се и бидете благодарни на секое ваше трчање. Внимавајте на исхраната, одете на масажа, посетувајте СПА центар и на тој начин ќе можете комплетно да се препуштите на трчањето, а можноста од повреди ќе биде сведена на минимум. Слушајте го своето тело. Инвестирајте во себе и во вашата опрема за трчање и на тој начин никогаш нема да ви биде досадно. Консултирајте се со тренер за трчање и слушајте ги неговите совети и план на тренинзи. Одете на трки и почитувајте ја тркачката заедница. Најдете клуб за трчање каде ќе може да ви биде поинтересно и позабавно. Тренирајте паметно и не заборавајте дека и одморот е важен дел од тренингот. Изберете и дополнителна физичка активност која ќе биде комплементарна на трчањето и ќе ве направи уште поуспешни!

Спортски поздрав!

Кокан Ајановски

повеќе од 20 пати македонски шампион во различни атлетски дисциплини
македонски репрезентативец со повеќе од 30 настапи за Македонија
автор на книгата „Трчањето ме учи“ и тренер во Nike школа за трчање (NRC Skopje)



ХРОНИЧНИ ЗАБОЛУВАЊА НА КОЛЕНАТА

Коленото е најголемиот зглоб во човечкото тело и претрпира најголем товар. Затоа, постои значителен ризик од повреда или заболување на коленото.

Причините за проблеми со коленото многу се разликуваат. Општо земено, можеме да направиме разлика помеѓу акутна и хронична болка во коленото. За оптимален третман, важно е да се утврди причината за проблемот.

Хроничната болка во колената постојано се зголемува. Интензитетот се зголемува со месеци и години. Болката обично се чувствува за време или после зголемен стрес. Почетната болка често се описува како болка што прво се смирува по неколку чекори, но потоа се интензивира по зголемен стрес. Хронична болка во колената е предизвикана од дегенерација (болка) или воспаление на зглобот.

Примарна артроза на колената

Примарната артроза се однесува на абење (трошење) на зглобна 'рскавица. Поради абењето на 'рскавицата, површините ја губат можноста за лизгање, што доведува до постојано триење на зглобот. Последиците се акумулација на течност во зглобот, болка, блокада на зглобот, вкочанетост на зглобот и ограничена подвижност. Артрозата на колената има многу причини. Може да се појави како секундарен симптом по повреда на капсуларните лигаменти или како абнормална позиција на оската (Х нозе и О нозе). Други причини вклучуваат болест и воспаление.

Ревматоиден артритис

Кај хроничен ревматоиден артритис, кој обично се јавува во фази, клетките на имунолошкиот систем ја напаѓаат синовијалната мембрана. Новоформираните воспалителни супстанции го уништуваат сврзнатото ткиво и зглобната 'рскавица. Симптомите не се специфични на почетокот и не можат секогаш да се припишат директно на артритис. Типични симптоми се лесна треска, губење на тежината и замор. Оваа фаза може да започне постепено, но, исто така, и одеднаш. Класичните болки на локомоторниот систем, како што е утринската вкочанетост, се појавуваат подоцна во случај на артритис на коленото. Тогаш зглобовите се вкочанети и болни. Ова е придружен со црвенило, оток и болка.

Синдром на пателофеморална болка (болка под пателата)

Овој синдром е честа причина за болка во предното колено. Главно влијае на млади жени без структурни промени во

зглобната 'рскавица. Во оваа состојба, пателата може да се движи болно кон надвор од различни механички причини. Честа појава е прекумерно оптоварување на зглобовите поради неурамнотежени мускули на бутот или поради големо оптоварување во спорот во комбинација со слаби мускули на колкот или неправилна положба на стапалото.

Дијагноза

Лекарот прво поставува прашања во врска со проблемите и придружните симптоми. Важните аспекти вклучуваат: колку долго се чувствува болката во коленото, каде болката е локализирана и кога обично се јавува. Со цел подобро да се утврди причината за болката во коленото, сите постоечки болести, постојни повреди или несреќи во минатото при дијагностицирањето, исто така, се земени предвид.

Следува темелно испитување на колениот зглоб со бројни тестови за движење. Лекарот може да утврди каде и колку сериозно е оштетено коленото врз основа на проблемите (како што се оток на коленото, акумулација на течност во зглобот, ограничен опсег на движење).

Во зависност од наодите, во случај на болно колено, може да бидат потребни дополнителни тестови за да се постави дијагноза, кои вклучуваат X-зраци, ултразвук, МНР, артроскопија на коленото или аспирација на зглобот.

Терапија

Терапијата зависи од причината за непријатноста. Одмор е доволен за болен колен зглоб. Во некои случаи, лекарот мора да оперира колен зглоб. По ваквата интервенција е важно да се носат соодветни ортози и да се обновуваат мускулите со помош на физиотерапија. Корсети или ортози ви нудат нехируршка опција за третман за стабилизирање на колен зглоб, намалување на напорите или водење на колен зглоб и ублажување на болката.

спец. д-р Иво Доневски
УК ТОАРИЛУЦ, Скопје



Дали е јоздраво да се бањаме со јадна или со топла вода?

Сите сме искусили моменти кога при бањање се соочуваме со ненадејна промена на температурата на водата.

Ефектот на шок создаден од овој бран на ладна вода може да биде вознемирувачки во првата фаза, но според истражувањето многу е корисен за нашето тело.

Што е поздраво? Бањање со топла или со ладна вода?

Под ладна вода, се разбира, мислиме на малку млака вода, а не на ледена проточна вода.

Секоја личност има температура на вода која може да ја приспособи според температурата на телото – ова за некои може да биде топло, за други скоро ладно.

ПРЕДНОСТИ НА БАЊАЊЕ СО ТОПЛА ВОДА

- Ги опушта мускулите; топлата вода овозможува опуштање на мускулите што придонесува тие да бидат пофлексибилни и да се чувствуваат релаксирано.
- Бањањето со топла вода влијае позитивно на луѓето кои страдаат од несоница. Доколку се туширате пред спиење, тоа ќе овозможи побрзо да заспнете.
- Го намалува крвниот притисок.
- Одредени научни истражувања покажале дека кај пациенти со дијабетес го подобрува нивото на шеќер во крвта.
- Ефикасно е за намалување на главоболката кај луѓето кои страдаат од мигрена.
- Го намалува потењето.
- Топлата температура на водата дејствува подобро на чистењето на телото и го подигнува нивото на хигиена.
- Бактериите умираат полесно.
- Ги отвора порите и ја чисти кожата.
- Топлата вода ги отвора дишните патишта.



ПРЕДНОСТИ НА БАЊАЊЕ СО ЛАДНА ВОДА

- Го зајакнува имунитетот.
- Дејствува негативно на поспаноста и го буди телото.
- Ладната вода го забрзува метаболизмот.
- Кај мажите дејствува позитивно на тестостеронот.
- Го разбиструва умот.
- Студениот туш ослободува ендорфин и ја намалува депресијата.
- Ја ревитализира кожата.
- Го спречува опаѓањето на косата.

ТОПЛО-ЛАДЕН ШОК

Постојат многу луѓе кои го практикуваат овој метод; при бањање со топла вода, одеднаш пуштаат ладна вода и создаваат топло-ладен шок на телото.

Ваквата практика помага при намалување на целулитот во телото, ја регулира циркулацијата во телото, го балансира срцевиот ритам и го забрзува метаболизмот. Студената вода дејствува корисно за нозете – по што ќе се чувствуваат поодморени и опуштени.

ПРАВИЛЕН НАЧИН НА БАЊАЊЕ

Никогаш не треба да брзате, бидејќи темелното чистење е од голема важност како за личната хигиена, така и за чувството на релаксација по бањањето. Според здравствениот систем Ајурведа во Индија, доколку се бањате со ладна вода најпрво треба да ги измийте рацете и нозете, дури потоа телото и главата. Доколку, паќ, се бањате со топла вода, целиот процес треба да започне од стапалата. Најчесто сите ја правиме истата грешка и прво ја миреме косата, а потоа остатокот од телото – што овозможува нечистата вода да помине од нашето тело. Додека се бањаме е потребно посебно внимание да посветиме на лицето, задниот дел од ушите и вратот.



ХОРОСКОП

АПРИЛ



ОВЕН 21.03.-20.04.

Иако во последно време се соочувате со многубројни предизвици и заборавите на вистинските моменти на среќа, продолжете со ентузијастичкиот дух, бидејќи уживањето во успехот ќе биде неизбежно. Доколку се чувствувате загушени во своите обврски, направете список на приоритети и потрудете се да одвоите време за себе.



БИК 21.04.-20.05.

Како вистински гурман во зодијакот, потребно е да го намалите внесот на храната која почнува да му штети за вашето здравје. Не занемарувајте ги промените во вашето тело и не одложувајте ги редовните лекарски прегледи. Дел од припадниците на овој знак вишокот на енергија што ја чувствуваат треба да ја искористат во некаква спортска активност.



БЛИЗНАЦИ 21.05.-20.06.

Бидете трпеливи за сите планови кои веќе подолг временски период ги одложувате. Вашиот темперамент наметнува да бидете нетрпеливи и најчесто сакате веднаш да имате резултати. Ве очекува период во кој ќе бидете во одлично физичко здравје, што може да биде причина повеќе за започнување прошетки во природа.



РАК 21.06.-20.07.

Како прилично воздржана личност, во последно време поради стресните ситуации со кои се соочувате, почнувате да станувате погласни и да се влупстате во непотребни конфликти со луѓето околу вас. Во втората половина од месецот усогласувањето на планетите ќе ви донесе помирен период во кој ќе можете да се посветите себеси.



ЛАВ 21.07.-21.08.

Барањето помош од некого е нетипична карактеристика за припадниците на овој знак, но овој месец ќе ви биде потребно токму тоа. Доколку, сепак, сакате сами да се соочувате со проблемите што ве очекуваат, разменете мислење со вашите најблиски. Пролетниот период со себе носи и алергиски реакции поради кои може да имате потреба од лекарства.



ДЕВИЦА 22.08.-22.09.

Овој месец ве очекува одлично физичко и ментално здравје, со исклучок на мали настинки или главоболки. Искористете ги сончевите денови и изолирајте се од секојдневниот професионален стрес со прошетки за време на викендите. Вашата дисциплинираност и амбициозност пренасочете ги на навиките за јадење и направете детокс период.



ВАЛА 23.09.-22.10.

Ве очекува период во кој вашиот остар јазик може да ги повреди вашите соработници и да ви создаде дополнителни главоболки на работното место. Најдете начин со кој ќе се ослободите од негативните вибрации и сета енергија насочете ја на активноста во која ќе уживаате и ќе бидете продуктивни.



СКОРПИЈА 23.10.-22.11.

Овој месец прочистете ги вашите мисли со помош на некаква физичка активност како йога, практикувайте медитација или насочете се кон некаква уметност. Доколку постои лоша комуникација помеѓу вас и вашето семејство, бидете страната која умеет да се извини. Верувајте дека недоразбирањата се најголемиот причинител за непотребните конфликти.



СТРЕЦЕР 23.11.-23.12.

Свездите ветуваат стабилен период во однос на вашето здравје. Она на што е потребно да внимавате е колку списте. Голем дел од физичко-менталните промени во вашиот организам се директно поврзани со здравиот сон. Затоа, размислувајте долготочно и водете грижа за долгочасовен квалитетен сон.



ЈАРЕЦ 21.12.-19.01.

Вашиот ладнокровен пристап прави луѓето да мислат дека сте безгрижни и дека нивното мислење не ви е важно. Покажете дека во вашето опкружување постојат луѓе без кои не би можеле да ги исполните своите желби. Поканете приятелка за да спортувате заедно, подгответе вечера за вашите најмили или, пак, појдете на пикник со пријателите. Менталното здравје зависи од мирното срце.



ВОДОДРЖА 20.01.-18.02.

Исполнете ги белите дробови со кислород и испланирајте прошетка на планина. Иако најчесто тоа не го забележувате, вашето тело има потреба од адаптација на климатските промени кои се многу чести во овој период од годината. Обновете ги мислите, променете го начинот на исхрана и започнете со сосема нова активност во вашиот живот.



РИБА 19.02.-20.03.

Може да се соочите со одредени препреки на патот кон успехот. Помирувањето со неуспехот ќе ве поштеди од дополнителни стресови и ќе ве подгответи за следните предизвици. Болките во грбот и зглобовите може да се знак за ваша недоволна физичка активност. Практикувайте некаков спорт и разбудете ја пролетта во вашето тело и дух.

**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

Аптека Ирис Кочани 033/272-820

Аптека Јрис 2 Кочани 033/271-645

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 Линцура 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

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 Биофарм 044-344-292

Аптека Витал Фарм 071-536-614

Аптека Душица Фарм 044-451-002

Аптека Медика 044-339-466

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

ВЕЧАНИ

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 Мултивитамински сируп за подобрување на имуниот систем

- За нормална функција на имуниот систем
- За нормална функција на енергетскиот метаболизам
- За нормален раст и развој на коските кај децата.

Сирупот е наменет за деца на возраст од 4 години и возрасни.

Производот содржи мед и шеќер. Со вкус на портокал.



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 прозивод консултирајте се со Вашиот лекар или фармацевт.