



СОНЦЕТО И
КОЖАТА

АГОРАФОБИЈА
ХЕПАТИТ

ПРЕПОРАЧАНА
ИСХРАНА ВО
ТЕКОТ НА ЛЕТОТО

СОВРЕМЕНИОТ ЖИВОТ Е ПОЛН СО
БЕЗБРОЈ ХЕРОЈСТВА

Д-р Александар Колев



D-manuro®

D-manuro® е граничен производ кој во својот состав како активна компонента содржи Д-маноза. 1 кесичка прашок за перорален раствор содржи 1.8 г Д-маноза

D-manuro® се препорачува на сите лица со:

- * инфекции на уринарниот тракт предизвикани од бактеријата *Escherichia coli*
- * чести и повторувачки (рекурентни) уринарни инфекции кои се предизвикани од оваа бактерија

Пакување:
Кутија со 10 кесички /18g



Hemofarm
STADA GROUP

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



СОДРЖИНА

ХЕПАТИТ

04.



РЕХАБИЛИТАЦИЈА ПО
МОЗОЧЕН УДАР

14.



СОНЦЕТО И
КОЖАТА

24.



ДАЛИ КАНЦЕРОТ Е ПОЧЕСТ
КАЈ ПОСТАРАТА
ПОПУЛАЦИЈА?

06.



КЛУЧНИ СОВЕТИ
ПРИ ДОНЕСУВАЊЕ
ОДЛУКА ЗА КАРИЕРА

16.



ЗОШТО СЕЛЕН?

30.



Д-Р АЛЕКСАНДАР КОЛЕВ

10.



ПРЕПОРАЧАНА ИСХРАНА ВО
ТЕКОТ НА ЛЕТОТО

20.



АГОРАФОБИЈА

31.



ИМПРЕСУМ

Шеф на редакцијата: Есин Зекир | Уредник на фотографија: Ленче Наумовска | Ликовно-графички уредник: Ленче Наумовска
Соработници | д-р мед. сци. Маја Милованчева-Поповска | д-р Коста Цветковски | Илија Жежков | Катерина Златановска Попова | д-р Елена Карабелески | д-р Тања Делева Јованова
Емилија Спасовска Мојсовска | д-р Ана Мадик | спец. д-р Симеон Могилевски | дипл. фармацевт Кристина Гргева | д-р Катерина Ристоска | д-р Зорица Мартиноска Андонова
Лектура и коректура: Ивана Коцевска | Превод: Ардита Зулфи | Фотографија на насловна страница: Мартин Трајановски
Издавач: Феникс Фарма ДООЕЛ Скопје ул. „Јадранска магистрала“ бр. 31, 1000 Скопје
Техничко уредување: Идеа Лаб ДЕ ДОО | Маркетинг: bettymkd@phoenixpharma.com.mk | Печати: ЕВРОПА 92, ул. Кривејска бр.52, 2300 Кочани
Фотографии и илустрации: Depositphotos, ако не пишува поинаку | Илустрации: Freepik, ако не пишува поинаку | Тираж: 24.000

BETTY магазин е бесплатно месечно списание достапно во сите аптеки кои го поддржуваат BETTY маркетинг концептот во Република Северна Македонија. Сите содржини и реклами објавени во списанието се исклучуваат од информативниот карактер и во никој случај не можат да заменат посета на лекар или фармацевт. Феникс Фарма ДООЕЛ Скопје (во поинаквачниот текст: Издавачот) не е одговорен за содржината на објавите авторски текстови како и за содржините кои се отпечатуваат во списанието. Со самата објава на рекламите во списанието, гравите субјекти или производи се рекламираат задолжително и ги потврдуваат одредбите од Упатството за начинот на отпуштање на лековите и медицинските помагала. Законот за лекови и медицински помагала, како и останатите релевантни законски прописи кои важат на територијата на Република Северна Македонија. Во таа смисла издавачот на списанието ја исклучува секоја одговорност од моника штета која би настапила поради непочитување на споменатите одредби од страна на гравите субјекти, како и за кава 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



Црниот дроб претставува витален орган кој извршува значајни функции во организмот. Во него се создаваат голем број хранливи материји, коагулациони фактори, а и се прочистува крвта од токсични материји. Секое заболување или оштетување на црниот дроб доведува до значајно пореметување на целокупната функција на организмот.

Хепатитисите претставуваат група на заболувања кои го зафаќаат црнодробното ткиво, предизвикувајќи воспаление на црниот дроб. Има повеќе видови на причинители на хепатитис, како што се: прекумерна употреба на алкохол, различни токсини, дроги, хемикалии, лекови, автоимуни заболувања, но најчеста причина за оштетување и заболување на црниот дроб се вирусните хепатитиси. Вирусните хепатитиси се распространети во целиот свет, со различен процент на јавување на заразени лица, особено во неразвиените и земјите во развој. Се јавуваат ендемично, но и во поголеми епидемии и пандемии. Ги има повеќе видови, но најчести се петте вида на вирусни хепатитиси, класифицирани како хепатитис А, Б, Ц, Д и Е, кои сочинуваат 95 % од вкупниот број на заразени лица.

Ако се има предвид дека хепатитис Б и Ц афектираат повеќе од 320 милиони луѓе глобално, со по 3 милиони новоинфицирани лица на годишно ниво и 1,1 милион смртни случаи, исто така, годишно, тогаш станува јасно дека превенцијата и навременото лекување од овие заболувања игра значајна улога во нивното сузбивање. Широк светот околу 290 милиони луѓе живеат со вирусен хепатитис без и да знаат дека се инфицирани, а околу 400 милиони се хронични носители на вирусот. Тоа многу зборува за потребата од навремен скрининг и диагностика на вирусните хепатитиси, токму за откривање на овие асимптоматски форми, за да се спречат ширењето и хроничните последици по здравјето, кои нелекувани може да доведат и до фатален исход.

Вирусните хепатитиси може да предизвикаат акутна, хронична и фулминантна форма на црнодробна болест.

Акутната форма доведува до нагло воспаление на црниот дроб, може да се развие во тешка болест, но трае пократко од 6 месеци и во најголем број случаи е самоограничуваčка болест, додека хроничната

форма трае подолго од 6 месеци и е состојба на трајно воспаление на црниот дроб, што доведува до големо оштетување на црнодробното ткиво и има потежок тек. Фулминантната форма претставува тешка форма на акутен хепатитис која се влошува нагло и многу брзо и најчесто завршува со смртен исход.

Вирусните хепатитиси се разликуваат меѓу себе според географската дистрибуција, начинот на пренесување, начинот на кој доведуваат до оштетување на црниот дроб, методите на превенција и лекување, како и според долготочните последици што ги оставаат по здравјето на човекот.

Трансмисијата или начинот на пренесување може да биде преку орален пат со контаминирана храна и вода (најчесто на овој начин се пренесуваат хепатитис А и Е), најчести се во земјите со ниски хигиенски стандарди, меѓу народот познати како заразна жолтица, се нарекуваат и болест на валкани раце и предизвикуваат акутна минилива болест. За разлика од нив, хепатитис Б и Ц се пренесуваат преку крв и крвни продукти, може да се пренесат и преку сексуален контакт, вертикална трансмисија од мајка на бебе, како и преку останатите телесни течности.

Од хепатитис А и Е најчесто заболуваат деца како резултат на недоволна општа и лична хигиена, додека од хепатитис Б и Ц заболуваат почесто ризичните групи на популацијата: зависници од интравенски дроги, хомосексуалци, промискуитетни лица. На ризик од зараза со овие видови на хепатитис се изложени и здравствените работници од сите профили кои доаѓаат во контакт со крв и други телесни течности, како и дел од пациентите кои се изложени на одредени медицински постапки и процедури, како што се: хемодиализните пациенти, трансфузии на крв и трансплантации на органи од инфицирани лица (кои денес се многу ретки), акцидентални повреди со контаминирани предмети, инструменти и игли.

За разлика од овие хепатитиси, кои секој самостојно доведува до црнодробно заболување, хепатитис Д доведува до инфекција само заедно со хепатитис Б и се нарекува сателитски вирус.

Хепатитис Б и Ц често се со благи симптоми или асимптоматски, но

преминуваат во хронична форма и во најголем број случаи предизвикуваат тешки оштетувања на црниот дроб, доведувајќи до цироза и црнодробен карцином (секој трет заболен од карцином на црни дроб во минатото имал прележан вирусен хепатитис).

Периодот од заразување па сè до развивање симптоми се нарекува инкубационен период и може да трае од 15 до 50 дена кај хепатитис А, 26-45 дена кај хепатитис Е, 60-150 дена кај хепатитис Б или 2-26 недели кај хепатитис Ц, додека кај хепатитис Д од 2 до 8 недели.

Симптомите на заболувањето може да бидат од благи, па сè до сериозни, вклучувајќи: покачена телесна температура, немање апетит, малаксаност, пролив, мачнина, стомачни болки, темна боја на урината, светла преboенost на изметот, жолта пребоенost на кожата и слузниците, исип по кожата, појава на модринки, крвавења, асцит – развој на вода во stomакот. Овие симптоми се поизразени кај хепатитис А, додека кај хепатитис Б и Ц може и да нема изразени симптоми.

Кај хепатитис Б вирусот по завршено лекување може да се појави реактивација на вирусот во определени состојби и заболувања на организмот: при употреба на имуносупресивна терапија поради различни заболувања, при употреба на терапија за лекување карцином, при терапија после трансплантација на органи, како и при коинфекција со хепатитис Ц.

Дијагнозата на вирусните хепатитиси се поставува преку серолошки испедувања, со определување на специфичните антигени и антитела за

секој вирус посебно, како и со биохемиски испитувања кои ќе ни покажат колкаво и какво е црнодробното оштетување. Од помош се и дијагностичките imaging техники: ултрасонографијата на црни дроб, компјутерска томографија и сл.

Превенцијата или постапките кои би овозможиле сузбијање на овие заболувања се различни и вклучуваат достапност на чиста вода, достапност на средства за хигиена и дезинфекција, соодветна општа и лична хигиена, особено на раце, соодветни санитарии, како и вакцинација против соодветниот вирус.

За жал, превенцијата со вакцинација е достапна само за хепатитис А и хепатитис Б, а во САД и за хепатитис Е. Вакцинацијата се одвива според вакцинален календар одобрен од министерствата за здравство во секоја држава посебно.

Начинот на лекување е симптоматски и со употреба на антивирусна терапија за соодветниот тип на хепатитис, која, за жал, е прилично скапа и недостапна за голем дел од сиромашните земји во светот.

д-р Катерина Ристоска
специјалист по интерна медицина
ПЗУ Нефро плус, Скопје



Преземи контрола, решението ѝ освои.

Utidry®

Помага во јавилното функционирање на:

- Мочниот меур (кесе)
- Долниот уринарен тракт во насока на одржување на контролата на мокрење



ДАЛИ КАНЦЕРОТ Е ПОЧЕСТ КАЈ ПОСТАРАТА ПОПУЛАЦИЈА?

Очекуваниот животен век и процентот на население кое доживува постара возраст драматично е зголемен во текот на минатиот век. Во минатото луѓето живееле 47 години, сега живеат многу подолго.

Возрастата е најголем ризик-фактор за развој на кансер. Стапката на кансер е највисока на возраст од 64 до 65 год., 60 % од луѓето кои имаат кансер (бели дробови, дојка, колон, простата) се 65 години и постари. Ризикот од развој на кансер експоненцијално се зголемува со возрастта. Затоа, кансерот е болест на постарата возраст. Но, ова не значи дека дефинитивно ќе заболите од рак како што стареете.

Со тек на време, клетките на телото се оштетуваат. Тоа може да настане случајно или да е предизвикано од нешто како пушење цигари или ултравиолетово зрачење од сонцето. Некогаш телото може да го поправи оштетувањето. Но, како старееме има повеќе време овие оштетувања да се натрупаат и да предизвикаат раст и размножување на клетките повеќе од вообичаено, предизвикувајќи кансер. Оштетувањата на клетките се „собираат“ и поголема е шансата некое од тие оштетувања да води до кансер.

Развојот на кансер е сложен процес кој се јавува во тек на повеќе години. Биолошките процеси на старење се мистериозни и варијабилни. Некои од биолошките механизми кои го регулираат старењето се вовлечени во настанување болести поврзани со старење како што е кансерот.

Со возрастта се зголемува времетраењето на изложеност и акумулацијата на ризиците за кансер. Старењето и кансерот имаат некои заеднички одлики. Преминот од нормални во кансер клетки е мултифакторијален процес кој вклучува акумулација на оштетувања и мутации кои настануваат со тек на времето заедно со нарушување во системите за поправање и регулација на клеточниот раст.

Истражувањата покажуваат дека промените поврзани со старењето во клеточната микросредина (зголемена инфламација, намалена имуношкоа функција) водат до мутации кои поддржуваат размножување и дисеминација на променетите клетки. Различни ризик-фактори може да влијаат на различни точки во тој процес на трансформација и да го забрзаат оштетувањето: чад од цигари, вирусни инфекции, ризик-фактори од околната или на работното место, изложеност на хемиски и физички агенси.

Старењето е генетски детерминиран процес и делови од тој процес не може да се менуваат. Процесот може да се модифицира со избегнување на факторите кои влијаат на биолошките механизми кои го забрзуваат процесот на старење и го зголемуваат ризикот за рак. Така се забавува стапката на старење и се одложува почетокот на кансер.

Средните години, произволно возраста од 45 до 64 години, се период кога има многу ризици за кансер и честотата за многу видови на кансер почнува да се зголемува. Средната возраст е време на зголемена осетливост на кансер и време на превенција за кансер.

Пушењето тутун, цигара, пуре или луле, сигнификантно го зголемува ризикот за развој на кансер на бели дробови, кансер на уста, грло, хранопровод. Во која било добра од животот пушачите треба да се окуражат да прекинат.

Старењето на населението и продолжувањето на животниот век

придонесоа за промени во ставот за тоа што е здравје, а што е болест.

Бројот на возрасни кои достигнуваат постара возраст брзо се зголемува и бројот на нови случаи на кансер, исто така, се зголемува. Кансерот може да се смета за болест поврзана со возрастта, бидејќи појавата на повеќето кансери се зголемува со возрастта, започнувајќи од средната возраст. Но, после 90 година од животот кансерот е невообичаена причина за смрт.



Екцесивна консумација на алкохол влијае на развој на кансер на уста, грло, гласни жици, хранопровод, црн дроб, панкреас, дојка. Се смета дека тоа е поради оштетување на ДНК, создавање реактивни кислородни специеси, хронична инфламација, дефицит на фолати и други хранливи материји, зголемено ниво на естрогени. Особено е лоша комбинацијата на прекумерна консумација на жестоки алкохолни пијалаци и пушење.

Дијабетес тип 2 е асоциран со зголемен ризик за развој на рак на дебело црево, дојка (постменопаузално) и панкреас. Дијабетесот го забрзува биолошкото старење. Превенција и лекување на дијабетесот во средна возраст го намалува ризикот од некои кансери подоцна во животот.

Екцесивна телесна тежина се поврзува со зголемен ризик за мно ги типови на кансер преку мултилипли биолошки меанизми: езофагус, жолчно кесе, панкреас, колон и ректум, бубрег, тироидна жлезда, дојка и матка. Висцералното масно ткиво продуцира супстанции цитокини кои создаваат хронична инфламација и промовираат раст на кансер.

Зголемената телесна тежина е поврзана и со **метаболистичкиот синдром** кој е два пати почет во средната возраст отколку кај младите возрасни. Метаболистичкиот синдром се поврзува со зголемен ризик за кансер. Со превенирање на метаболистичкиот синдром (здрава исхрана, физичка активност) се намалува ризикот за кансер. Изложеноста на зрачење е особено асоцирана со зголемени ризици за кансер за луѓе во средна возраст. За повеќето возрасни, најголема експозиција на **јонизирачко зрачење** е при медицински исследувања.

Изложување на ултравиолетово зрачење во средна возраст ја зголемува осетливоста за канцер. Изгорениците од сонце го зголемуваат ризикот за кожен меланом.

Хепатитис Ц хронична инфекција е асоцирана со зголемен ризик за карцином на црниот дроб.

XIV инфекцијата поради имуношката дисфункција е асоцирана со зголемен ризик за анален канцер, Хочкин лимфом, канцер на црни дроб. Онкоген ХПВ е асоциран со рак на грлото на матката, вулвален, вагинален, пенилен, анален, орофарингеален рак.

Карциногени од животната средина: азбест, бензени, формалдехид, радон, ултравиолетово зрачење се многу распоространети и се наоѓаат во животната средина, во производи за широка потрошувачка или на работното место.

Сите заедно, личните фактори, факторите на животната средина и условите на работното место комуницираат и се надополнуваат во зголемување на ризикот за канцер.

Ракот кај постарите покажува побавен раст, затоа што телото има побавна стапка на клеточен раст отколку кај младите. Но, постарите со рак имаат полоша прогноза поради **одложената дијагноза**. Дијагнозата на рак е обвикана со страв и прикривање, а крајните стадиуми се болни и полни со страдања, лични и фамилијарни. Нови информации потешко допираат до постарите кои имаат тенденција промените што ги забележуваат да ги препишуваат на годините. Често пати ваков став имаат и роднините, пријателите, дури и медицинските работници. Канцерот не е само физичка болест; асоциран е со верувања за смртта, со болка и страдање. Постарите имаат различни мислења за причините и лекувањето на канцер. Некои веруваат дека канцерот е заразна болест, други, пак, мислат дека е казна за луѓето кои направиле нешто лошо. Постарите може да имаат пониска здравствена писменост и само некои од нив се свесни за поголемиот ризик од рак. Сметаат дека на нивна возраст повеќе ништо не вреди, ниту рана дијагноза ниту лекување и потешко е да се убедат да се јават на доктор кога ќе почувствуваат некои тешкотии и непријатности.

Реакцијата на рак е во врска со многу лични аспекти, културата, образоването, со семејството и општеството. Во постара возраст, во тој животен циклус има различни аспекти кои се врзани со специфични моменти и состојби од животот, не е само бројот на години. Возраста е асоцирана со различни начини на справување со болеста. Ракот е сложена болест која треба да се разгледува од повеќе гледишта.

Канцерот се поврзува со крај на животот и најчести психолошки реакции се **вознемиреност и депресија**. Дијагнозата канцер со себе носи чувство на осаменост, немоќ, слабост, физички дискомфорт; иднината не постои. Постарите ја прифаќаат дијагнозата за канцер како нешто во согласност со возраста и крајот на животот. Справувањето преку религијата е важна психолошка предност за повозрасните кои веруваат во Бог.

Постарите имаат физички состојби кои ги прават поосетливи и терапија за канцер може да не е потребна. Одредени терапии може да се катастрофални и сериозно да влијаат на квалитетот на живот. Тие сметаат дека терапијата е, исто така, лоша како и самата болест и дека не би ја преживеале. Овој страв од несаканите ефекти на терапијата ги одвраќа постарите од рана дијагноза.

Како што се старее важно е да се биде свесен за сопственото тело и да се знае што е нормално за нас, затоа што дијагнозата рак во порани стадиуми влијае на преживувањето.

Досегашните докази, сепак, сугерираат дека ракот **не мора да биде неизбежна последица на стареењето**. Одржување здрава околина, здраво однесување и поупешно справување со хроничните болести помагаат за поздрав премин од средна во постара возраст.

Повозрасните најмногу знаат за штетното влијание на пушчењето цигари и прекумерното сончање, за внесот на алкохол и нездравата исхрана како ризик-фактори. Дел од нив знаат и веруваат дека ракот може да се превенира со поздраво живеење кое помага да се намалат шансите за развој на рак.

Никогаш не е доцна да се направи промена и превенција. Растечко е разбирањето за различни фактори кои се асоцирани со ризик од канцер. Иако одредени обрасци на стареење не може да се менуваат, факторите кои придонесуваат за развој на хронични болести, вклучувајќи и рак, може да се променат за да се има поздраво стареење. Тоа се престанок на пушчење, пиење помалку алкохол, одржување здрава тежина, повеќе квалитетно спиење, здрава исхрана богата со зеленчук и овошје и помалку црвено месо, безбедно сончање, повеќе физичка активност.

д-р мед.сци. Маја Милованчева-Поповска
интернист-нефролог
ПЗУ Промедика Медикал Центар



ОРГАНСКИ ФОРМИ НА МИНЕРАЛИ

- Максимална искористливост

- Лесна подносливост

- Безбедност



Најпогодна храна за намалување и ПРЕВЕНЦИЈА НА ЦЕЛУЛИТОТ



дипл. фармацевт
Кристина Гоѓева
Аптека Вивалек, Скопје

• **Ленено семе** – одлична храна за здравјето на кожата и за намалување на килограмите. Лененото семе помага и за нормализирање на естрогенот и подобра продукција на колаген.

• **Храна која помага за хидратација** – дехидратацијата може да води до сува и ранлива кожа, затоа обидете се да јадете повеќе свежа храна која е богата со вода – особено лубеница, диња, бобинки, краставици, целер, цитруси, лиснат зеленчук итн.

• **Храна богата со растителни влакна** – свежа храна (овошје и зеленчук), јаткасти плодови, семиња итн. Растителните влакна помагаат за чистење на дебелото црево, не заситуваат, помагаат за подобар метаболизам и хормонски баланс. Дополнително, ваквата храна содржи низа антиоксидативни компоненти кои ја штитат кожата од слободните радикали, односно од оксидативни оштетувања (стареење).

• **Здрава протеинска храна** – протеини од јатки, мешунки, семиња и риба.

• **Храна богата со калиум** – отстранувањето на вишокот течности од клетките помага за намалување на целулитот.

• **Храна богата со здрави маснотии** – масните киселини се значајни и за здравјето на кожата.

- Избегнувајте ја газираната вода и пијте обична. Јадете што повеќе овошје кое содржи доста течности како лубеница или манго.

- Лукот е одличен сојузник во борбата против целулитот, бидејќи го забрзува метаболизмот и ги намалува масните наслаги, а на тој начин влијае и на намалување на целулитот.

- Во вашата исхрана додадете го и гъмбирот. Тој ќе ве ослободи од вишокот течности насобрани во вашето тело. Ја подобрува циркулацијата, а тоа значи и помалку целулит. Исто така, и рузмаринот има слични ефекти како и гъмбирот, па што почесто пијте чај од ова растение.

- Намалете ги жолчките во исхраната и дадете им предност на белките, доколку сакате помалку целулит. Сепак, доколку ги јадете, тоа нека биде исклучиво за појадок, никако за вечера или ручек.

- Во борбата со целулитот, исто така, помагаат и кејлот и брокулата кои се богати со хранливи материји што помагаат за создавање колаген и подобра апсорбиција на калциумот, кои се од клучна важност доколку сакате тело без целулит.

- Стресот може да доведе до целулит – вистина!!!

Иако можеби изгледа чудно, како стресот може да доведе до целулит, но едно истражување на Европската академија за дерматологија дава податоци според кои е јасно дека целулитот може да биде предизвикан од зголемените нивоа на катехолами, поради стресот, односно поради високиот кортизол.

Дополнително, неконтролиранот стрес води и кон зголемена телесна тежина, уште еден ризик-фактор за целулит, но и кон намалена продукција на колаген, протеин кој е клучен за здравјето или младиот изглед на кожата.

**СТРЕСОТ
може да доведе до
целулит – ВИСТИНА!!!**

Помош од природата во борбата со овој непријател број 1 на женската популација

КАФЕ

- Интересно е дека кафето како пијалак треба да се избегнува, додека како ексфолијачка состојка е одлично за отстранување на целулитот. Целулитот може да се намали со помош на талог од кафе, кој дејствува како пилинг, тоник и засилувач на циркулацијата за оние делови од нашето тело погодени од појава на кора од портокал. Кофеинот во талогот од кафе многу жени го сметаат за магична состојка која ве ослободува од целулитот. Сепак, не очекувајте дека целулитот ќе исчезне од првиот пакет со мелено кафе и ќе добиете цврста кожа. Тајната на талогот од кафе како третман за целулит лежи во редовната употреба. Повеќето антицелулитни креми користат кофеин поради неговата способност да ги контрахира крвните садови, што резултира со подобра циркулација на крвта и видлива промена во изгледот на кожата. Водата повеќе нема да се задржува како вишок, а функцијата за одводнување ќе ги ослободи клетките и ќе ги намали. Кофеинот, исто така, е богат со антиоксиданти кои ја стимулираат детоксикацијата на организмот. Резултатот е сјајна кожа, поцврста и помазна, кадифена и еластична.



КАКО ДЕЈСТВУВА ТРЕТМАНОТ СО КОФЕИН ПРОТИВ ЦЕЛУЛИТ

Треба да сберете околу една четвртина или половина сад со талог од кафе. Додајте околу две лажички екстра девствено маслиново масло и измешајте ги двете состојки. Ако смесата не е жешка, загрејте ја 10 секунди во микробранова печка.

Седнете во када, со сунѓер за капење масирајте ја смесата од кафе и масло со кружни движења на погодените области или дури и на целото тело. Инсистирајте на бутовите и задникот. Оставете што повеќе нечистотија на погодените области. Користете прозирна фолија за да се завитките што е можно поцврсто околу областите зафатени со целулит. Откако ќе дејствува околу 10 минути, извадете ја фолијата и исплакнете со топла вода.

Крем со кафе и кокосово масло

1/4 чаша мелено кафе или талог од кафе

3 лажици кристален шеќер

2-3 лажици кокосово масло

Сите состојки добро се мешаат. Пилингот се нанесува со лесни масажни движења на влакна кожа. Потоа покријте ја кожата со прозирна фолија и оставете состојките да дејствуваат половина час. Исплакнете со вода и нанесете хидратантен лосион.

Пилинг со кафе и маслиново масло/етерично масло

Едни од најдобрите етерични масла за намалување на целулитот се маслото од грейпфрут, портокал и мандарина. Комбинирајте неколку капки масло по ваш избор со талог од кафе или свежо мелено кафе. Додајте толку масло колку да се добие густа паста. Нанесете врз кожата и масирајте неколку секунди. Потоа покријте ја кожата со прозирна фолија и оставете состојките да дејствуваат 30 минути.

ЈАБОЛКОВ ОЦЕТ

Се смета дека и јаболковиот оцет може да помогне во разградувањето на целулитот:

- Орално. Во една чаша вода додајте 2 лажички јаболков оцет (најдобро оцет од диви јаболка). По желба можете да го засладите со малку мед. Консумирајте ја оваа течност еднаш дневно.
- Локално. Измешајте јаболков оцет и маслиново масло во однос 3:1. Масирајте се со смесата 7-10 минути дневно.



ЃУМБИР



Ѓумбијот е една од ретките намирници која најчесто се користи поради нејзините лековити, а не кулинарски својства. Во Античка Грција и Римската Империја се верувало дека ѓумбијот не само што може да лекува болести, туку е и одличен противоторов. Коренот на ова растение ги има следниве ефекти врз човечката кожа:

поради присуството на околу 40 антиоксиданти во неговиот состав го неутрализира дејството на слободните радикали и помага во борбата против предвремено стареење; ги подобрува метаболитичките процеси, ја активира елиминацијата на токсините, давајќи и на кожата здрав изглед; есенцијалните масла ја стимулираат циркулацијата на крвта, која ја храни кожата со кислород, корисни материји и ја зголемува нејзината еластичност; ги намалува стриите и ја подобрува еластичноста на кожата; отстранува вишок вода од клетките, затегнување на кожата и намалување на видливоста на целулитот.

БОРБА ПРОТИВ ЦЕЛУЛИТТО СО ЃУМБИР

Антицелулитниот ефект на коренот се должи на неговиот состав, кој придонесува за брзо загревање, зголемена циркулација на крвта, подобрување на метаболизмот и тонирање на проблематичните области на телото. Ѓумбијот се користи за масажа и завиткувања на телото.

Масажа со ѓумбијр

За масажа се мешаат 2-3 супени лажички ѓумбијр во прав со природно растително масло. Подобро е да се користи ладно цедено екстра девствено маслиново масло. Следно, смесата се нанесува на проблематичните области, кои нејзно се масираат 7-10 минути. Со премногу активна или продолжена масажа може да се појави силно чувство на печенеје. Во овој случај, веднаш измијте го производот од кожата и темелно измијте ги рацете.

Важно – масажата се изведува не повеќе од еднаш неделно!!!

Ѓумбијр обвивка

Обвивките или „врапинг“ со ѓумбијр, исто така, се засноваат на својствата на растението за подобрување на циркулацијата на крвта, отстранување на вишокот течности, интензивно согорување на маснотите и затегнување на кожата. Така, можеме да кажеме дека оваа постапка има ефект на подигање и антистареење.

За да ја подгответе, измешајте го растителниот прав со глина во еднакви количини и разредете ја смесата со минерална вода. Нанесете на проблематичните области со целулит и оставете 10-30 минути. Потоа, измијте ја маската со ладна вода и нанесете хидратантно средство на телото.

Мелем за слабеење од ѓумбијр

Рецепт за готвење

Постојат неколку основни рецепти за мелем од ѓумбијр за слабеење:

-СО СОЛ И ЗАЧИНИ: Корен или прав од ѓумбијр, морско оревче, цимет и сол се мешаат во еднакви пропорции. Добиената мешавина разредете ја со малку топла вода до густ крем.

-СО МЕД: Измешајте 1 лажиче ѓумбијр во прав и 2 лажици природен мед.

-СО КОКОСОВО МАСЛО: Измешајте 1 супена лажичка мелен ѓумбијр со 50 мл нерафинирано кокосово масло и загревајте на тивок орган околу 7 минути. Потоа додајте 50 мл масло од бадем. По ладењето, додајте 150 г кафеав шеќер, 50 г морска сол и 5 капки есенцијално масло од портокал.

Важно!!! Ако на кожата се појави силно чувство на печенеје при употреба на чистач со сечкан свеж ѓумбијр, можете да го замениете со корен во форма на сув прашок.

Мелемите на база на ѓумбијр се користат не повеќе од 2 пати неделно.

Чај од ѓумбијр

Со рендање на едно мало парче корен од ѓумбијр се добива ефикасен чај против целулит. Но, ѓумбијр има мошне остро лут специфичен вкус, затоа денес во чаевите се користат аромати за прикривање на вкусот, со кои тој би бил поприфатлив.

СОВРЕМЕНИОТ ЖИВОТ Е ПОЛН СО БЕЗБРОЈ ХЕРОЈСТВА

Д-р Александар Колев

Др. Александар Колев кој е првиот кардиохирург во историјата на Катедрата по хирургија на Медицински Факултет – Скопје, беше дел од херојскиот тим на доктори кои учествуваа во првата трансплантација на срце во Македонија.

Дали можевте да замислите дека некогаш ќе бидете дел од тимот кој учествуваше во првата трансплантација на срце во Македонија?

Да бидам искрен не. Всушност, јас искрено, не очекував ни дека еден ден ќе бидам дел од тимот на Државната кардиохирургија. Кога, пред 7 години проф. Јовев ме повика да бидам дел од неговиот тим, бев навистина изненаден. Но, денес, веќе 7 години Државната кардиохирургија функционира во континуитет и бележи постојан напредок и развој, следејќи ги сите најсовремени светски трендови во кардиохирургијата. Првата трансплантација на срце беше само еден природен тек на тие процеси и се случи после долги, темелни и интензивни подготвки. Денес, можам да кажам дека да се биде дел од целиот тој процес за мене е навистина огромна чест, задоволство, но и мотив и предизвик повеќе во натамошниот мој развој како кардиохирург.

Според Вас, колкава е свесноста за важноста на трансплантација на органи и како да се развие?

Низа околности и карактеристики на нашето поднебје и менталитет ме наведуваат на заклучокот дека во поглед на свесноста за можностите за органодарителство сме сè уште некаде на почетокот.

Ова особено важи за т.н. кадаверична трансплантација,

односно органодарителство од дарител кај кој е констатирана мозочна смрт, што, всушност, е единствениот случај кога можеме да зборуваме за трансплантација на срце. Во услови во коишто веќе нашиот здравствен систем е подготвен и покажа дека е и научно, кадровски и технички способен, ни преостанува само уште да поработиме на подигнување на свесноста и охрабрување и интензивирање на довербата на населението. Во таа насока е потребно интензивирање на националните кампањи од страна на Министерството за здравство, а во соработка со граѓанските здруженија и НВО секторот. Дополнително сметам дека е потребно дел од вниманието да се насочи и кон докторите кои се соочуваат со ситуации на потенцијално органодонорство од кадаверични дарители, во смисла на нивно навремено препознавање и пристап кон пациентите и нивните фамилии за можноста да донираат органи.

Менталното здравје, исто така, е важно како физичкото здравје. За професија како Вашата каде се соочувате со доста комплексни интервенции, како ја задржувате смиреноста и што е она што Ве релаксира пред каков било зафат?

Кардиохирургијата, па и хирургијата воопшто, се професии кои навистина побаруваат голема психофизичка кондиција. Очигледно дека искуството ни

овозможува најголема смиреност, но за тоа, сепак, треба време. Затоа, најважно за смиреноста при која било интервенција, според мене, е претходната добра подготовка, детално запознавање со состојбата на пациентот, детално планирање на интервенцијата, како и секоја можна потешкотија, пречка и компликација и можностите за нивно решавање. Надвор од работното место, важно е времето поминатото со семејството и пријателите, сакам да посетувам музички концерти и останати културни настани, а се трудам и да спортувам.

Какво е чувството да се биде херој во нечиј живот?

Современиот живот е полн со безброј херојства. Повеќето се незабележани и незнайни. Се обидувам на својата работа да гледам строго професионално, без некој посебен питет на херојство, или, пак, можеби, само како еден мал дел од безбройните херојски акти во секојдневието. Секое посебно нагласување и воздигнување мислам дека дефокусира и е штетно.

Која е Вашата здрава навика со која би сакале да ги мотивирате читателите?

Подеднакво се важни и менталното и физичкото здравје. Една од моите здрави навики кои подеднакво ми помагаат психички да се релаксирам, а истовремено и физички ме кондиционираат, е возењето велосипед. Љубител сум на планинскиот off road велосипедизам, бидејќи токму таквото возење низ природа најмногу ме релаксира. Македонија изобилува со прекрасна природа и патеки за планински велосипедизам и мислам дека токму оваа активност во последните години е во подем. Постојат и многу здруженија на граѓани кои организираат колективни велосипедски настани и на тој начин дополнително го промовираат овој спорт. Возењето велосипед, во која било форма, е една навистина здрава навика која ја препорачувам на вашите читатели.



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

Капсулите Фурал С се употребуваат при:

 **ДИЈАРЕЈА ПРЕДИЗВИКАНА ОД
БАКТЕРИСКИ ИНФЕКЦИИ.**

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

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



Здравјето пред ѕид



Со оглед на тоа што сте љубител на велосипедизмот, колкава е важноста на физичката активност за кардиоваскуларните болести?

СЗО ја нагласува физичката неактивност како една од главните причини, заедно со никотинот и нездравата исхрана, за развој на хроничните болести, а особено болестите на кардиоваскуларниот систем. Проценката е дека околу 35 % од морталитетот од коронарна артериска болест на срцето е поради физичка неактивност. Затоа и СЗО низ мноштво кампањи ја нагласува потребата од редовна физичка активност како значајна превентивна здравствена мерка. „Движи се за здравје“ беше еден од слоганите за светскиот ден на здравјето пред неколку години. Препораките се умерена аеробна физичка активност, како, на пример, пешачење, 20-30 минути секој ден, или, пак, 30-60 минути поизразена аеробна физичка активност, 3-4 пати неделно.

Според Вас, кој е начинот за превенција и контрола на кардиоваскуларните заболувања?

Кардиоваскуларните болести се болести за чие настанување важи принципот на мултифакториелност, односно на нивната појава, помалку или повеќе, влијаат повеќе различни ризик-фактори. Затоа за превенција на кардиоваскуларните болести е потребно избегнување на ризик-факторите. Физичката неактивност, веќе ја споменав како еден од трите главни ризик-фактори за настанување на кардиоваскуларни болести, заедно со пушењето цигари (никотинот), како и нездравата исхрана. Ова се ризик-фактори на кои можеме и мораме да влијајеме со начинот на нашето секојдневно живеење. На сите читатели уште еднаш ќе им препорачам редовни физички активности, доколку се пушачи веднаш да прекинат со пушењето цигари, избегнување брза, нездрава, процесирана храна и одржување нормална телесна тежина. Во смисла на контрола, важноста од редовни здравствени прегледи, особено кај повозрасните, следење и контрола на крвниот притисок, нивото на шеќер и холестерол во крвта.



За жал, стресот стана многу поприсутен во секојдневието на сите нас. Како да научиме да го сакаме своето срце и да се бориме со стресните ситуации?

Стресот е дефинитивно универзален и сеприсутен во нашите животи, но веројатно начинот на кој би се справиле со него е различен и специфичен за секој од нас. Егзистенцијалните потреби прават често да се занимаваме со принудни професии, да бидеме повеќе или помалку разделени од нашите најблиски, често дури и далеку во туги држави. Секој мора да го најде она што него ќе го прави скршен, ќе го исполнува и ќе му помогне да ги надмине стресните ситуации. Тоа може да е некое хоби, некоја мануелна вештина, спорт, музика и сл. Комуникацијата, поминувањето квалитетно време со своите блиски, како и движењето во природа се веројатно најуниверзалните извори на позитивна енергија кои ќе ни помогнат да го намалиме влијанието од секојдневниот стрес.

Што би сакале да им пренесете на сите потенцијални и моментални студенти кои се дел од Катедрата по хирургија на Медицинскиот факултет?

Низ моите секојдневни активности во Универзитетскиот клинички центар имам можност да сретнам многу помлади колеги, студенти, волонтери и специјализанти. Многумина од нив се навистина една голема инспирација и мотивација и за мене. Денешните генерации се ослободени од многу од стегите од минатото, а модерните технологии им овозможуваат да ги следат сите најсовремени светски научни медицински текови. Би посакал да останат научно љубопитни, да продолжат да го надградуваат своето знаење и да придонесат за развојот на медицината и здравствениот систем. Знам дека тие се граѓани на светот и во таа смисла максимално ги охрабрувам и ги поддржувам, но посакувам барем дел од своите знаења и вештини да ги употребат и да ги посветат на развој на македонското здравство и на нашите пациенти.

PROBIOTIC
Lactoflor®

**ЗА ЗДРАВА ЦРЕВНА ФЛОРА
И ПОДОБАР ИМУНИТЕТ**

пробиотик + пребиотик

НОВА ПОДОБРЕНА ФОРМУЛА!

- Го подобрува и зајакнува имунолошкиот систем.
- Ја помагаат перисталтиката и функционирањето на цревата.
- Благопријатно влијаат при стомачни проблеми.
- Го подобруваат хранливиот биланс со што ги осигуруваат неопходните аминокиселини и природни витамиини.
- Ја помагаат борбата со лошите бактерии како E.Coli, Salmonela и др.
- 6 милијарди активни бактерии.
- 7 посебно одбрани штама на бактерии.

 www.kendy.mk

Кенди Доо Скопје. Тел. 023118140

РЕХАБИЛИТАЦИЈА ПО МОЗОЧЕН УДАР



Мозочниот удар клинички се манифестира со одземеност на одделни делови на телото, со нарушување на говорот, испад на видовите сетила, пречки во координација на движењата и одот или разни психички испади и растројство на свеста, а во скоро 30 % од случаите доаѓа до смрт. Од физиотерапевтски аспект проследено со факти, пациентите што преживеале мозочен удар имаат втора шанса за живот.

По процентот на смртност мозочниот удар се наоѓа на трето место, веднаш после болестите на срцето и карциномот. Последиците од мозочниот удар ја прават најголемата и најтешката група на инвалидност, доколку мозочниот удар се запостави без физикална терапија лицата кои го доживеале најчесто за задоволување на основните животни потреби остануваат зависни од своето семејство.

ПОСТОЈАТ ДВА ВИДА НА МОЗОЧЕН УДАР И ТОА:

ИСХЕМИСКИ И ХЕМОРАГИЧЕН – со крвавење

При исхемиски мозочен удар, потокот на крв во одреден дел на мозокот е намален или прекинат, што доведува до дисфункција на мозочното ткиво во зафатеното подрачје. Постојат четири причини кои додедуваат за тоа да се случи: тромбоза, емболија, системска хипоперфузија и венска тромбоза. Причина за исхемискиот мозочен удар е запушшување на некој од артериските крвни садови на мозокот, најчесто поради артеросклероза или крвно згрутчување кое потекнува од изменета каротидна артерија. Како последица дел од мозокот останува без снабдување со крв која носи кислород, што доведува до смрт на мозочните клетки чии последици се невролошки дефекти или смртен исход.

Кaj **ХЕМОРАГИЧЕН МОЗОЧЕН УДАР** доаѓа до излевање на крв во внатрешноста на черепот или во мозочното ткиво, со тешка клиничка слика поради притисок на мозочното ткиво, оток на околното мозочко ткиво. До крвавење може да дојде и од некоја од поситните артериски гранки, ненормална комуникација меѓу артериите и вените, артерио-венска малформација или абнормално проширување на артериски крвен сад интракранијална аневризма. Резултат на пукането-руптурата е интракранијално крвавење кое клинички се манифестира со исклучително силна главоболка која може, но не мора, да биде проследена со мачнина, повраќање, викчанетост на вратот и невролошки промени.

Знаците на предупредување за мозочен удар:

- слабост или парализа на лицето, раката и ногата,
- лоша координација или рамнотежа,
- тешкотии во зборување или разбирање,
- потешкотии при голтање,
- проблеми со видот, заматен вид, дупло гледање или губење на видот,
- здрвеност или губење на чувството по едната страна на телото.

НАПОМЕНА:

Мозочниот удар претставува итен медицински случај без разлика какви и да се знаците веднаш треба да се повика итна медицинска брза помош.

РЕХАБИЛИТАЦИЈА, ПЛАН И ПРОГРАМА НА ФИЗИОТЕРАПИЈА СО ФИЗИОТЕРАПЕВТ

Третирањето со физиотерапија започнува со физиотерапевтски преглед на пациентот и увид во медицинската документација за невролошките испитувања, заклучоци и мислења.

Физиотерапевтот по прегледот на пациентот констатира состојба и за неа подготвува соодветен протокол со програма.

Рехабилитацијата може да трае 21 ден со плус 10-15 третмани, а некаде и подолго дури и до 2, 3, 6 месеци и 1 година во зависност од степенот на висината на ударот.

Семејството и пациентот се подготвуваат преку советодавно мислење, како и запознавање со методите за работа што ќе бидат применети за

рехабилитација на пациентот. Физиотерапевтот работи во унапредување и враќање на состојбата на пациентот со следните методи во имплементирање и тоа: главна цел во рехабилитацијата има кинезитерапијата, индивидуални вежби со физиотерапевт, мануелната медицинска масажа има за цел да ги зацврсти, релаксира и ја врати силата на мускулатурата, како и да придонесе за големо раздвижување на циркулацијата. Во текот на рехабилитацијата се применува работна терапија, обука за стабилизација на рамнотежата на пациентот, како и подготовки за обука на одење.

Рехабилитатскиот процес има за цел да ја врати, да ја оспособи и да ја нормализира состојбата на пациентот.

Програмата и рехабилитацијата се одвиваат временски, додека физиотерапевтот не даде заклучно мислење дека резултатите со нив се постигнати во целост.

По завршувањето на целосната физикална терапија со физиотерапевт, физиотерапевтот има за цел на пациентот да му ординарира посебен режим на живот, да ја зголеми активноста со пешачење, вежби во домашни услови, чести совети и консултации со невролог и физиотерапевт.

Илија Жежков, физиотерапевт

Центар за масажа и одржување на тело
ФИЗИОТЕРАПЕВТ-ЗДРАВЈЕ



ЗА ВАШИТЕ СТОМАЧНИ ТЕГОБИ

Соодветен при:

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

9 милијарди пробиотски бактерии во една ќесичка + витамин D₃

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



АЛКАЛОИД
СКОПЈЕ
Здравјето ќе е од

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.

Клучни совети

при донесување одлука за кариера



Сигурно досега вие или некој ваш близок се сретнале со потешкотија во изборот на кариера и, во помала или поголема форма, одлуката која сте ја донеле се базирала на вашите верувања и ставови или мислењето на вашите блиски, заедницата, околината. Без разлика дали сте таканаречен реалист, непоправлив оптимист или едноставно верувате дека едини имаат повеќе среќа од други, ви препорачувам да ги прочитате следниве 5 вообичаени „пречки“ при донесување одлука за кариера и она што е најважно, да се обидете да се ослободите од ограничувачките верувања. Бидејќи, ако се водиме од изреката „внимавај што посакуваш“, исклучително е важно какви се вашите мисли и ставови во поглед на кариерата.

Предлагам да ги разгледаме оние со кои најчесто се сретнувам при разговорите со клиентите, и воедно да ви овозможам и малку поинаков поглед за секој поединечно.

1. Имам веќе 40 години, стар/а сум да барам нова работа!

Би сакала да нагласам уште на самиот почеток дека кога станува збор за годините не постои такво нешто како што е вистинска или погрешна возраст да се смени работа, професија или да се отпочне нова кариера во сосема друга област. Секако дека за одредени професии годишната граница може да претставува пречка, но никако не значи дека доколку имате над 40 години не постои шанса да најдете работа или да смените професија.

Она што е најважно е како вие гледате на својата кариера, дали воопшто размислувате за промена или, пак, претпочитате да останете во безбедната зона? Некогаш слушувањата, животот, ситуациите не втурнуваат во насока кога сме принудени да направиме нов избор, да бараме нова работа. Некогаш тоа е свесна одлука да отпочнеме нова фаза во животот.

Кој и да е причината зошто размислувате за промена на професијата или работата на која било возраст клучно е да си го поставите првото прашање: Сакам да отпочnam сопствен бизнис или, пак, сакам да барам вработување некаде? Во зависност од вашиот одговор пристапот и стратегијата ќе бидат сосема различни за реализација на вашата цел.

Познавам и сведочам на безброй примери каде токму по долгогодишно искуство работејќи за некоја компанија луѓето се одлучуваат да отпочнат сопствен бизнис, да основаат своја компанија, да реализираат некоја своја животна желба.

Од друга страна, компаниите се заинтересирани за работливи луѓе со вистински ставови кон новите пристапи и начини на работење и особено за луѓе кои ќе бидат долготочно посветени и заинтересирани да останат во компанијата. Она што ја прави разликата е стекнатото искуство, научените вештини и знаењето кое низ годините сте го наборале и сè почесто работодавачите покрај младите се заинтересирани да вработат и искусни работници. Дури постојат и компании чија стратегија за привлекување квалитетни, обучени кадри се темели на вработување луѓе кои се во годините пред пензионирање нудејќи им посебни бенефиции и пакети за пензионирање доколку долготочно останат во компанијата. Затоа, доколку

поседувате квалитети како желба за работа, интерес постојано да учите нешто ново, можете да се приспособите на новиот тим и новата работна средина, имате стекнато вештини и знаења кои се потребни некому, тогаш немате потреба да се грижите за вашата возраст.

2. Ах, кога не мислев на време да го завршам факултетот!

За жал, кај нас сè уште се верува дека факултетската диплома, титулата и формалното образование носат предност при вработувањето и напредувањето. И ова, најодговорно ви тврдам, е мит од кој треба да се ослободите што посекоро! Времето поминато на факултет секако ви носи одредени знаења, искуства, мрежа на контакти и прилики, но, секако, не е предуслов за успех во кариерата или за вработување. Она што е многу поважно е да не престанете да се усвршуваате, да учите нови вештини, да посетувате курсеви кои се дел од неформалното образование. Значи мојот совет е: Не трошете си ја енергијата жалејќи што не сте завршиле факултет, вложете го тоа време и сила учејќи постојано нешто ново, усвршувајте се и направете го учењето дел од вашето секојдневие! Формалното образование сè потешко држи чекор со потребите на динамичниот, променлив свет на бизнисот и многу водечки светски компании сè почесто при вработувањето на новите кадри прашуваат што знаеш да правиш, што знаеш да работиш, какви специфични вештини поседуваш со кои ќе донесеш вредност во тимот и компанијата, а многу помалку се интересираат за факултетска диплома. Овој тренд се шири многу брзо и верувам дека и кај нас вредноста на работникот ќе се цени според компетенциите кои ги поседува, а не според дипломата.

3. Доцна ми е сега допрва да учам странски јазик!

Зошто мислите така? Кој е тој што одредува? Како што споменав погоре, учењето треба да стане ваша доживотна мисија. Колку поброј го смените ставот од „сега ми е доцна“ во „ова е вистинското време за мене“ ќе ја почувствуваате мокта на универзумот и на можностите кои доаѓаат со отворање на умот кон нови искуства, нови знаења и нови вештини. Надминувајќи ги сопствените ограничувачки мисли ја градите својата самодоверба, својата самопочит, но истовремено си отворате врати за нови поголеми можности поврзани со вашата кариера и напредок. Па затоа, пред да си кажете себеси: не можам сега допрва да учам, помислете си што би било поинаку, и што е тоа што можете да го добиете ако одлучите да го смените својот став и да почнете да учите нови вештини кои ги бара новото време?

4. Криза е, нема работа, сите отпуштаат работници!

За некои кризата значи шанса, за други загуба.

Претприемачите ќе ви речат дека најдобрите времиња се времињата кога е криза. Кризите за некого значат нов почеток, нови можности, нови пазари, нови потреби, кои, пак, значат нови прилики за бизнис. За жал, за други, пак, значат загуба, целосно пропаѓање на бизнисот, губење на работното место...

Клучна е вашата способност и вештина да се приспособите на ситуацијата и состојбата. Оние кои најбрзо ќе се адаптираат и приспособат, оние кои ќе ја погледнат кризата од агол на можност за стекнување со нова вештина, знаење, отворање нов сектор во бизнисот или, пак, нов пазар, тие ќе излезат како добитници и во тешките услови за работа.

И додека одредени бизниси поради намалениот обем на работа ги отпуштаат своите вработени, други имаат потреба од повеќе работници. Затоа, не пагајте во очај тука работете на градење на вашата жилавост, вештина која ќе ви помогне да се приспособите на моменталната животна ситуација и последните околу себе каде можете да побарате нова работа, што би можеле да научите или во што да се доусовршите и специјализирате, која индустрија има зголемена потреба и каде вие со вашите вештини и знаења можете да се понудите.

5. Не одам да работам за 200 евра плата!

Платата, како и сите останати услови за работа се дел од договорот помеѓу работникот и работодавачот. Тоа подразбира, како и при секој договор, дека двете страни имаат подеднакво право да ги прифатат или да ги одбijат условите, вклучително и за висината на платата. Економските услови, понудата и побарувачката на пазарот на трудот, стручноста и специфичноста на бараната професија директно влијаат на платите кои ги нудат работодавачите во различни индустрии. Она што сакам да го подвлечам е дека не мора да ја прифатите работата доколку не ви одговара платата! За жал, кај нас, особено во некои области на приватниот сектор, платите се под сите стандарди и не овозможуваат покривање на основните животни потреби. Сепак, постојат одредени професии кои не се поврзани

со ИТ индустријата (во која платите се исклучително високи за наши услови), и се „на цена“ (најчесто ставува збор за висококвалификувани работници како водоинсталатори, електричари, монтери, столари, кувари/ки, негуватели/ки...листата е многу долга).

Јас би сакала да ве поттикнам да погледнете поинаку на целата ситуација. Колку сте подгответи да платите за да научите нова професија или вештина? Колку сте подгответи да работите без надомест (плата или хонорар) ако за кратко време тоа ви овозможи да се стекнете со нова вештина, искуство или знаење кое е барано на пазарот на трудот, а вие сте имале прилика да го совладате работејќи директно во одреден период?

Конечно, ако фокусот зошто би избрале да ја работите одредена работа е само поради платата, веројатно никогаш нема да успеете да бидете среќни и задоволни. Ако успеете да научите занает или вештина која во иднина ќе ви донесе повеќе приходи? Ако најдете причина што ќе добиете и ќе можете да научите, па макар за тоа да бидете платени минимално во еден извесен период можеби вреди да размислите и да го прифатите договорот. Сигурно има голема вистина во народната мудрост која ја користеле нашите дедовци и баби, а на која сме подзaborавиле: „Џабе работи, џабе не седи!“

Секој од нас поинаку го толкува значењето на зборот кариера и различно го мери успехот, но она што важи за сите нас подеднакво е дали си создаваме ограничувања и се саботираме со нашите ставови и мисли, или, пак, сме од оние кои ќе се снајдат каде и да ги „фрли“ животот?

Силно ве охрабрувам да ги отфрлите предрасудите и да се посветите на можностите кои чекаат на вас за да го искористите секој ден и секоја прилика избирајќи кариера и успех скроен според вашите мерила.

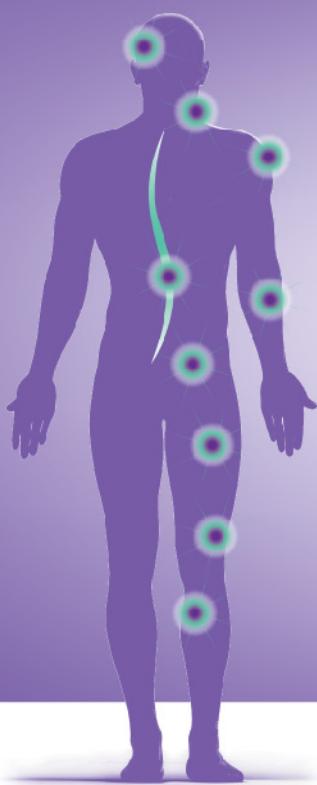
Катерина Златановска Попова
сертифициран советник
за развој на кариера



НЕУРО-ВИТ

Високи дози на Б витамини (B₁, B₆, B₁₂)

ПОМОШ ПРИ НЕВРОПАТСКИ БОЛКИ



- Главоболка (тригеминална невралгија)
- Болки во грбот (интеркостална невралгија)
- Болки во крстот (лумбаго)
- Болки во вратот (цервикална болка)
- Болки во нозете (ишијалгија)
- Болки во рака или рамо
- НеуроВит помага во исхрана и регенерација на оштетените нерви

Невропатска болка се јавува поради повреда или оштетување на нервите, а се манифестира во вид на остра пулсирачка болка или во вид на боцкање, трнење, жарење, пчење, на местото на протегање на зафатениот нерв.

1 x 24 h



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



ОВОЈ МЕСЕЦ ИЗДВОЈУВАМЕ

%



Livsane
Брусница плус
30 капсули



Livsane
Капсули за цврста
коса и нокти
60 капсули



Додаток на исхрана на база на ехинацеа, тахебо, andrographis и мачкина шепа, кој ја поддржува природната одбрана на организмот.

Додаток на исхрана на база на растителни екстракти и минерали со вкус во портокал. Цинкот, бакарот и витамин Ц од шипинка помагаат за нормална функција на имуниот систем.

Може да се нанесе на иритирана кожа од убеди од инсекти, кожен осип и уртикарија, изгореници од сонце. Брзо ја намалува иритацијата, го ублажува чешањето и има локален анестетички ефект.

Immun Action
60 капсули



Immuno B сируп
150ml



Fenistil 0.1% gel
30g



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

Специјализирана храна за посебни медицински намени за диететско регулирање на болести поврзани со малинутриција и/или нарушува исхрана со висока концентрација на протеини, висококалорична и ниска концентрација на лактоза. Без мутен и лактоза. без диететски влакна.

Далерон® суспензија за деца и возрасни 0+ 100мл



Nutridrink vanilla 200ml



Природен додаток во исхрана кој содржи 200 mg екстракт од корен од валеријана. Коренот на валеријана има смирувачко и релаксирачко дејство. Исто така помага и за потикнување и подобрување на сонот, за смирување и опуштање на мускулатурата.

**Сентис®
30 меки желатински
капсули**



ТЕЧЕН КОЛАГЕН – уникатна комбинација на колаген од тип 1, од познатиот светски бренд Пептан®, глюкомамин сулфат и хијалуронска киселина – природно решение за обнова на колагенот и одржување на зглобовите, коските, кожата и срзнатото ткиво во целото тело!

**Liquid collagen
2+1**



Doctor's Млеко за тело SPF20

Doctor's Млеко за тело беби SPF 50

Doctor's Млеко за тело SPF 60



**Doctor's Стик против
комарци за деца**

**Doctor's Стик против
комарци фамилијарен**

**Doctor's Среј против
комарци**



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

ПРЕПОРАЧАНА ИСХРАНА ВО ТЕКОТ НА ЛЕТОТО

Летниот период за многумина претставува омилен период од годината, но за некои претставува период во кој се соочуваат со многу машини, намалено ниво на енергија, појава на дехидратација, подуеност и останати симптоми кои најчесто се губат со завршување на топлите летни денови.

Правилната исхрана за време на летниот период е клучна и за нашата кожа пред да ја изложиме на сончевите и УВ-зраци.

Со правилна исхрана и правилно распределени и одбрани намирници може да придонесеме за значително намалување на овие симптоми, но и да се заштитиме од штетни влијанија, да воспоставиме баланс во телото и да ги надоместиме неопходните витамини и минерали во организмот кои ни ги дава природата во сезонските намирници. За да го постигнеме сето ова потребно е исхраната во текот на летото може да биде богата со нутриенти, лесно сварливи протеини и диететски влакна, витамини, минерали и ензими. Идеална храна е сезонскиот зеленчук и сезонското овошје, кои се природен извор на телото со витамини кои се дефицит во останатиот период од годината, богати се и со растителни влакна, и во правилна комбинација со други намирници може да имате одличен вкусен и здрав оброк и благотворно дејство на организмот.

Намирниците кои се консумираат најдобро е да бидат свежи или по потреба минимално процесирани. Предлог за намирници кои препорачувам да бидат застапени секојдневно на трпезите во текот на летото се: лубеница, краставица, тиквички, динја, портокал, пиперки, домати, јаболка, домашни млечни ферментирани производи, билни зчини, босилек, коријандер, копар, шафран и сите сезонски намирници кои имаат благотворно дејство на организмот.

Покрај препораката за консумирање намирници во текот на летото, потребно е избегнување одредени намирници, препораката е да се избегнува зчинета храна, масна и мрсна храна, црвено месо и сувомесни производи.

ХИДРАТАЦИЈА

Во летниот период најважна е и хидратацијата на телото. Со погрешниот избор на пијалаци кои ја зголемуваат потребата за течност може да дојде до дехидрирање на организмот, па затоа најдобро е да се избегнуваат пијалациите кои во составот содржат шеќери или кофеин и да се заменат со пијалаци кои не се обоени и немаат додатоци. Секогаш вистински избор од напитоци кои го хидрираат телото е водата, за разлика од обоените сокови кои ја зголемуваат жедта и потребата за хидратација. Идеален напиток за хидрирање е кокосова вода поради натриум и калиумот кои се дел од нејзиниот состав. Покрај напитоците, потребно е да биде одбрана и храна со висока содржина на вода како бобинки, ананас, краставици и лубеница, кои се идеални за лесна хидратација, особено кога се правилно искомбинирани во оброк богат со вода како овесна каша со чија семе.

ВАЖНИ НАМИРНИЦИ ЗА КОЖАТА

Правилната исхрана за време на летниот период е клучна и за нашата кожа пред да ја изложиме на сончевите и УВ-зраци. Бројни истражувања тврдат дека бета-каротенот, витамините Ц и Е, селенот, цинкот со својата антиоксидантна моќ помагаат за заштита на кожата од сончевите зраци. Антиоксидантите се неутрализатори на слободните радикали кои го забрзуваат процесот на стареење. Слободните радикали се соединенија како резултат на нормална клеточна активност на кожата и сите органи, нивното производство може да се зголеми како резултат на многу фактори



од кои еден е и изложување на сонце. Летниот период е идеален за надополнување на антиоксиданти и хранливи материји преку исхраната.

Витамин Ц и витамин Е

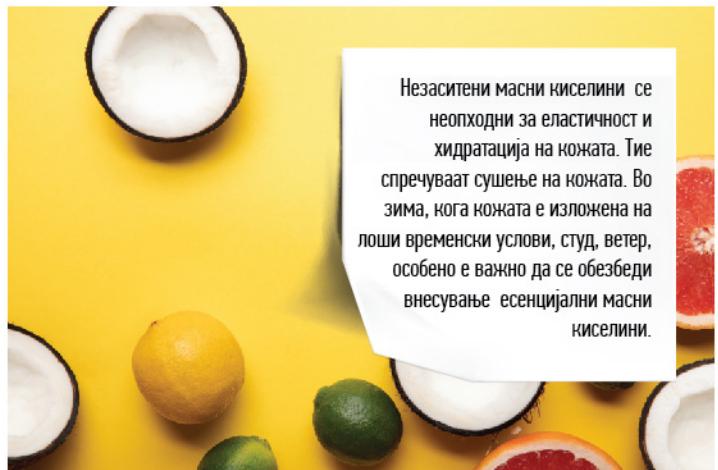
Како моќни антиоксиданти кои ги заштитуваат клетките од слободните радикали, потребно е да бидат застапени во текот на летото преку исхраната поради нивната функција во одржување на еластичноста на кожата и заштита на епидермисот. Застанани се во многу свежи непроцесирани сезонски намирници, главни извори се: портокал, грашок, спанаќ, бадеми и лешници, јагоди, зелка...

Селен и цинк

Овие минерали во траги претставуваат силни антиоксиданти и се неопходни за нормално функционирање на целокупниот организам. Застанани се главно во намирници од животинско потекло, риби и морски плодови, печурки, во намирници од цело зрно на житни растенија и мешунки, јаткастите плодови, семки од тиква и сончоглед итн.

Бета-каротен

Тоа е портокалов пигмент кој се наоѓа во морковот. Во организмот се претвора во витамин А, кој придонесува за хидратација на кожата и го активира обновувањето на клетките на дермисот. Покрај морковот намирници богати со бета-каротен се: кајсија, динја, манго, жолта праска.



Незаситени масни киселини се неопходни за еластичност и хидратација на кожата. Тие спречуваат суштење на кожата. Во зима, кога кожата е изложена на лоши временски услови, студ, ветер, особено е важно да се обезбеди внесување есенцијални масни киселини.

Бета-каротенот го дели своето антиоксидативно дејство со другите каротеноидни пигменти кои се наоѓаат во спанаќ, анасон, зелена зелка и ликопен од домати.

Изворот на овие нутриенти е во зелено лиснатиот зеленчук, портокаловите зеленчуци и овошја, јаткастите плодови, рибата итн.

Правилниот внес на овие намирници во текот на летото може значително да придонесе за заштита на кожата.

Емилија Спасовска Мојсовска
магистер по нутриционизам



BLACKUP
www.blackup.com.mk

УЖИВАЈТЕ под СОНЦЕТО!

Некој патувања се вс насмевките, во погледот, во далечините поголеми од секоја дестинација. Да ја грепознаеме радоста во малите нешта, во прегратките, во насмеаните лица, во едноставните работи кои носат сонце во нашето секојдневие.

Сва лето запишете ги најубавите спомени и уживајте заштитени под сонцето со **Black Up!**



Зошто се јавува дијареја при употребата на антибиотици и како пробиотикот тоа може да го превенира?



Пробиотиците претставуваат живи „добрни“ микроорганизми кои природно ги има во нашиот гастроинтестинален тракт и не предизвиваат никаква штета, туку напротив помагаат во процесот на дигестија (со лачење ензими), може да продуцираат некои витамини (витамини од Б-групата и витамин K), и да ја регулираат функцијата на цревата. Пробиотиците се специјално култивирани добри бактерии кои го одржуваат здравјето и животната способност на човечкиот организам.

Општата здравствена состојба на човечкиот организам во голема мера зависи од состојбата на добрите бактерии во стомачно-цевниот систем и нивната можност да ги контролираат лошите бактерии и да го помагаат искористувањето на хранливите материји од храната.

КАКО ДЕЈСТВУВААТ ПРОБИОТИЦИТЕ?

Пробиотиците по пат на компетенција го инхибираат создавањето токсични супстанции и раст на несаканите видови микроорганизми, натпреварувајќи се за простор и храна. Така, од една страна, на патогените бактерии им ги одземаат хранливите материји, а, од друга страна, го заземаат местото во цревата кое инаку би го населиле патогени бактерии. Покрај тоа, пробиотските бактерии на некој начин дејствуваат и бактерицидно, со тоа што излачуваат молекули кои дејствуваат антимикробно против штетните бактерии и ја нарушуваат сигнализацијата помеѓу патогените бактерии кои како резултат на тоа не можат да функционираат толку хармонично. Пробиотиците, исто така, го стимулираат и имунолошкиот систем кој поефикасно дејствува врз разните причинители на болести.

Досегашните истражувања укажуваат на тоа дека пробиотиците не можат да ја заменат уништената природна флора, меѓутоа можат како привремени колонии да помогнат вршејќи иста функција како природната флора во дигестивниот тракт, со тоа што и даваат време на природната флора самата да се обнови.

Видови на пробиотици:

Најчесто користени пробиотици се различни видови од родот на

- *Bifidobacterium* (нормално ги има во дебелото црево, изолирани се 30 видови),



- *Lactobacillus* (нормално го има во цревата и вагината, изолирани се 56 видови).

Во групата на пробиотици, исто така, спаѓаат и бактериите од родот *Lactococcus*, *Saccharomyces* (пробиотички квасец) и *Enterococcus*.

Зошто се употребуваат пробиотиците?

Пробиотиците најчесто се употребуваат при следниве состојби:

- Третман на дијареја (патничка, инфективна и дијареја предизвикана од антибиотици),
- За подобрување на функцијата на мозокот,
- За намалување на нивото на холестерол во крвта,
- Синдром на иритабилни црева,
- Интолеранција на лактоза,
- Превенција на карцином на колон и
- Добар ефект даваат и кај жени со рекурентни воспаленија на слузница на вагината.

Зошто се јавува дијареја при употребата на антибиотици и како пробиотикот тоа може да го превенира?

Антибиотиците ја нарушуваат нормалната микрофлора на колонот и како резултат на тоа го менуваат метаболизмот на јаглехидрати и антимикробната активност во дебелото црево, што потенцијално може да доведе до осмотска дијареја или дијареја предизвикана од патогени бактерии.

1. Антибиотиците го намалуваат метаболизмот на ферментирачкиите јаглехидрати – намалениот метаболизам на ферментирачки јаглехидрати доведува до намалување на масните киселини со краток синџир кои претставуваат извор на енергија за бактериите и зголемување на неабсорбирачки јаглехидрати во лumenот на цревата. Зголемениот осмотски притисок ја намалува апсорпцијата на вода од цревата.

2. Антибиотиците ја нарушуваат заштитната бариера обезбедена од нормалната интестинална микрофлора – ова води до намалување на способноста на цревата да се спротивстават на колонизацијата од патогени. Како резултат на тоа настанува опортунистички раст на патогени, на пример, *C. difficile*, *Salmonella*, *Staphylococcus aureus* или *Clostridium perfringens* и

нивните токсии предизвикуваат оштетување и инфламација на мукозата, што доведува до дијареја.

Повозрасните пациенти се изложени на поголем ризик да развијат дијареја и ова може да биде поради тоа што стареењето е поврзано со промени во микробиотот на чревата што го прави стариот човек поранлив на ефектите на антибиотиците.

Главните промени кои се јавуваат при честото користење антибиотици се:

- намалување на вкупниот број и разновидноста на *Bacteroides* и *Bifidobacteria* што резултира со намалена амилолитичка активност;
- зголемување на факултивните анаероби како што се *Fusobacteria*, *Clostridia* и *Eubacteria*,
- намалена продукција на масни киселини со краток синџир и зголемена протеолитичка активност.

1. прекинување на кој било од претходно споменатите механизми;
2. одржување на флората на дигестивниот тракт и постојана ферментација на јаглехидрати;
3. и/или преку конкурентно спречување на растот на патогените.
На што треба да се внимава при изборот и употребата на пробиотици?



Само квалитетни пробиотици може да обезбедат корисен ефект на организмот и затоа кога се купува пробиотик мораме да внимаваме на повеќе фактори. Најважно е да се направи правilen избор на пробиотик, при што е многу важно да избереме соодветен бактериски сој. Бактериите во рамките на истите видови се класифицирани во различни подгрупи, таканаречени бактериски соеви, кои обично со означени со комбинација на букви и броеви. Нивоата на корисни пробиотски бактерии се разликуваат меѓу бактериските соеви.

Пробиотиците се живи микроорганизми и затоа нивната ефикасност е временски ограничена, бидејќи со тек на време тие изумираат. Затоа е многу важно да се купуваат пробиотици од доказан производител, чии производи се фармацевтски проверени и кои гарантираат дека доволен број на пробиотски бактерии ќе преживеат до крајот на рокот на употреба. Исто така, пробиотиците треба да ги чуваме како што е пропишано во упатството од производителот и да го почитуваме рокот на употреба што е наведен на пакувањето.

д-р Зорица Мартиноска Андонова
специјалист по семејна медицина
Пзу Цитус Штип



BioGaia® *Lactobacillus reuteri Protectis* Пробиотски таблетки



Пробиотици създадени от еволюцијата
Усвършенствани от науката

10 пробиотични таблетки за дълечно
Хранителна добавка, с подсладител
С вкус на лимон

БиоГаја ПроТектис таблетки за цвакање со вкус на јагода. Граничен производ што содржи *Lactobacillus reuteri Protectis* кој помага за возобновување на природниот баланс на чревата и одржување на истиот. Препорачана употреба-1 таблета на ден. Се користат за:

- Третман и превенција на констипација кај деца и возрасни
- Третман и превенција на функционална абдоминална болка кај деца
- Дополнителна терапија на антибиотско лекување
- Подобрување на имунитет

- Помага во спречување на појава на егзема кај деца со атописка конституција
- Кај деца и возрасни, како дополнителна терапија, го намалува присуството на *helicobacter pylori*.
- Помагаат во одржување на здравјето на устата и забите

сонцето и кожата

сонцето и кожа



Сонцето и кожата

сонцето и кожата

сонцето и кожата

Нашето тело е создадено да има голема корист од сонцето. Сончевите зраци го создаваат нашиот ритам на спиење. Имаат влијание и на расположението. Сончевите зраци помагаат на кожата во продукцијата на витамин D, кој е неопходен за нормалната функција на коските и воедно за општото здравје. Но, сончевите зраци можат да предизвикаат и штетни последици. Тие претставуваат мешавина на видливи или невидливи бранови или зраци. Долгите бранови не се штетни за лукото, но кратките бранови како УВ-зраците можат да направат проблем. Најдолгите зраци од УВ-спектарот се УВА, а пократките се УВБ. Премногу експозиција на УВБ води до изгореница, а УВА можат да стигнат подлабоко во кожата, но и двете го афектираат нејзиното здравје. Кога тие ќе продрат длабоко во кожата УВ-зраците прават промени во нејзиниот раст и изглед. Со тек на време експозицијата на овие зраци води до намалување на еластичноста на кожата, таа може да стане здебелена или истенчена како лист хартија. Кога сме изложени на сонце нашата кожа е постојано подложна на процес на обновување на секоја експонирана клетка. Но, со стареењето тој процес сè потешко се одржува и може да дојде до оштетување на нејзиниот генетски материјал во насока на промени во растот и делбата на клетките.

УВ-зрачењето кое во нормални рамки е многу корисно за живите организми станува сè поризично особено во летниот период. Лукото

треба да се информираат за дневната јачина на УВ-зраците. СЗО разви систем за препознавање наречен УВ-индекс кој прв пат е применет во Канада 1992 г. и има за цел да го помогне идентификувањето на јачината на УВ-зраците преку скала, која е нумерирана од 1 до 11+. Бројот се однесува на количеството УВ-зрачење кое допира до површината на Земјата и се смета за практична вредност која ја покажува веројатноста за можноото оштетување на кожата. Степенот на нумерирање го дефинира вкупниот ризик за лукото изложен на УВ-зрачење. Тоа е скала која главно се користи во секојдневна прогноза за правилно да се заштитиме од прекумерната изложеност на УВ-зраците и последиците од тоа како: изгореници на кожата, оштетување на очите, забрзано стареење или појава на одредени видови рак на кожата.

За заштита се препорачува носење широка капа или шешир, облека со долги ракави, очила за сонце и задолжително користење креми со заштитен фактор ($SPF > 20$). Изложеноста на сонце треба да биде минимална во периодот помеѓу 11 и 16 часот. Лукото со чувствителна кожа и деца можат да добијат изгореници за помалку од 10 минути. Кога УВ-индексот е висок, УВ-зраците можат да продрат низ чадорите за сонце, низ водата, па дури и низ тенка облека и да и наштетат на кожата. Максималната директна изложеност на сонце кај

лицата со потемен тен не смее да надмине повеќе од 20 до 25 минути. SPF познат како заштитен фактор претставува мерка на ефикаснот на вашиот производ за заштита од сонце. Колку поголем број, толку поголема заштита на вашата кожа. Вистинскиот производ за вас вклучува три фактори: 1.Широк спектар на заштита, 2.Заштитен фактор (SPF) 3.Водоотпорност.

Докажано е дека секој производ со широк спектар на заштита и заштитен фактор најмалку 15 го намалува ризикот од појава на рак на кожата. Во контакт со вода или пот, производот за сончање може да се раствори и да се разгради и да стане помалку ефикасен. Во согласност со најновите регулативи на Агенцијата за храна и лекови (FDA), производите за сончање на својата декларација мора да содржат податок за времето на водоотпорност (40 или 80 мин.). Тоа е важно за да се знае не само дали производот е водоотпорен, туку да се знае и времето за кое препараторот треба повторно да се нанесе.

Заштитниот фактор се пресметува со времето кое е потребно да се јави изгореница на заштитена кожа и со должина на времето потребно изгореницата да се јави на незаштитената кожа.

Лицата кои обично добиваат црвена боја по десет минути изложување на сонце, со нанесување заштитен фактор 2 кожата ќе поцрвени за 20 мин. Доколку се употребува заштитен фактор 20, кожата ќе поцрвени за 200 мин., што е повеќе од три часа на

изложување на сонце. Препаратите за заштита од сонце обично содржат титандиоксид и цинкоксид чии честички како отпелало ги одбиваат сончевите зраци. Такви препаратори со додаток на висока концентрација на УВ-филтер го намалуваат дејството на УВ-зраците на минимум. Во својот состав се разликуваат со присуство на органски или неоргански соединенија, а може да се сретнат во облик на масло, спреј, креми, гелови.

Доколку пиете лекови, информирајте се дали се фотосензитивни, т.е. некои лекови ја прават кожата исклучително чувствителна при изложување на сонце. Исто така, чести се и алергиите од сонце, хиперпигментациите, како и предвременото стареење на кожата. Како штетните последици од сонцето ќе влијаат на нашата кожа зависи и од возраста, полот, тенот, како и од фотоекспонираниите регии.

Информирајте се за здравјето на вашата кожа

д-р Тања Делева Јованова
Специјалист по дерматовенерологија
ЈЗУ Здравствен дом - Поликлиника Драчево



Зрачете со убавина однадвор и одвнатре!

ФИТОФАРМ



СО СЕКОЈ
КУПЕН КОЛАГЕН
СЛЕДУВА ГРАТИС
LEA ANTI-AGE
КРЕМА СО КОЛАГЕН



Delousil collagen со вкус на јагода (500ml) - богат комплекс со колаген, хијалуронска киселина витамин B1, B2, B5, B6, C, цинк цитрат, бакар, биотин и колоиден силициум диоксид.



МЕЗОТЕРАПИЈА ВО ТРЕТМАНОТ НА АЛОПЕЦИЈА

Алопецијата претставува губење на коса или на нејзиниот квалитет по што влакната ослабуваат и паѓаат, зад себе оставајќи зони без коса, кршливи влакна или генерализирано ретчење. Причините се многубројни, во најчести ги вбројуваме стресот, хормоналниот дисбаланс, староста, генетските фактори, внес на некои лекови (стероиди), болест, животни навики, психолошки растројства и понекогаш бременост. Третманот е подеднакво екстензивен и разновиден и вклучува третмани, лекарства, суплементи, хируршка реставрација и пресадување. За едно од тие решенија ќе се зборува во текстот што следува, а тоа е мезотерапијата.

Мезотерапија претставува минимално инвазивен метод преку кој се вбризгиваат разни коктели (витамини, минерали, booster-и) чија функција е да ги вратат природните процеси на растење на косата и со тоа да се намали или да се искорени алопецијата. Во детали кажано, во гореспоменатите коктели се наоѓаат материји кои промовираат локално воспаление, а со него и обновување на фоликулата што е основен предуслов за раст на здраво влакно. Преку „будењето“ на метаболизмот се активираат

голем број на клеточни процеси и со тоа започнува создавањето кератин, кој преку негово таложење ќе создаде ново и здраво влакно. Другиот дел од коктитеите ја снабдува фоликулата со битни нутриенти (витамин А, Б, Ц, цинк и железо) кои ќе дадат енергија, ќе дејствуваат антиоксидативно и со тоа ќе ги спречат сите механизми кои би го сопреле здравиот раст. Целата метода вклучува половиначасовен третман кој се изведува со тенок шприц и игла, која, пак, се боцка директно во средниот дел (мезодермот) од анатомијата на кожата на скалпот каде се најдатите крвни садови и фоликулите на влакното. Овие безболни убоди со иглата се прават шематски по целиот скалп за да се овозможи еднаква дистрибуција на хранливиот коктел. Освен со игла и шприц, постојат и таканаречени meso-gun апарати, кои преку механизација на процесот на боцкање на кожата го елиминираат моментот на нерамномерност и варијации кои ги има човечката рака. Ефектот од третманот не настанува веднаш и треба да се изведат повеќе третмани. Имено, препораката за овој тип на мезококтели е да се врши еднаш неделно, во период од 8 недели во просек.

Се разбира, овие се генерални препораки, но резултатите и времето се разликуваат од пациент до пациент. Првите големи, видливи резултати се гледаат по петтиот третман. Несакани ефекти од третманите нема, освен евентуалната алергиска преосетливост на некои од состојките на коктелот, но тоа е задача на лекарот дерматолог да праша дали има позитивна анамнеза за некакви алергии и/или, пак, болести кои би биле важни за успешен третман. Контраиндикиации за овој третман се локални инфективни процеси на скалпот кои при боцкањето може да се влезат во крвта и да дојде до сепса, потоа хемофилијата, внесот на некои тешки лекарства, хронични кожни воспаленија и дијабетесот се другите состојби каде

што овој третман не е препорачан. Мора да се напомене и е од огромна важност третманот да го врши соодветно стручно лице – специјалист дерматолог, при што треба да направи преглед и проценка на состојбата и да го одбере најсоодветниот коктел за секој пациент поодделно.

Доколку ова се врши кај неквалификувани лица, ризикот од несакани резултати е многу поголем.

По завршување на третманот кај пациентот се враќаат бројот на влакна, сјајноста и квалитетот, но тоа не значи дека ако не се преземе нега овој резултат ќе трае. Мора да се сетиме дека имало причини зошто косата паднала, па затоа топло препорачуваме да се води особена грижа за телото, да се намали внесот на токсини од неквалитетна храна, да се спортува и, се разбира, да се користат соодветни препарати за нејзина нега.



д-р Коста Цветковик
спец. по дерматовенерологија



CURAPROX



– CS 12460 VELVET –
СЕНЗАЦИОНАЛНО
НЕЖНА

НОВО

12460

исклучително меки
CUREN® влакна



Благо накривена
глава за едноставно
чистење



Осумаголна дршка
за полесно четкање
под агол од 45°

Брзо го намалува чешањето



Може да се нанесе на иритирана кожа од:

- којен осип и уртикарна
- убоди од инсекти
- изгореници од сонце

Fenistil® 0.1% gel

3 во 1

- брзо ја намалува иритацијата
- го ублажува чешањето
- има локален анестетички ефект

Лекот е наменет за употреба на кожа.
Кај деца помали од две години
Фенистил гел се користи само ако е
пропишан од лекар.
PM-MK-FEN-20-00001

Гелот Fenistil го ублажува чешањето кое се јавува при кожен осип, уртикарна, убоди од инсекти, изгореници од сонце и површински изгореници.

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

ИСХРАНА КАЈ ПАЦИЕНТИ СО КАНЦЕР

Употреба на орално нутритивни суплементи (течна храна)

Канцер претставува комплексна болест која предизвикува неконтролиран раст на клетките и може да се појави во кој било дел/орган од телото. Таа е резултат на мултилла интеракција помеѓу факторите на околнината и генетската предиспозиција за развој на болеста и претставува една од најчестите причини за смртност во светски рамки. Недоволната исхрана е најчесто предизвикувана од неможноста за јадење, несоодветниот внес на храниливи состојки, како и проблеми кои настапуваат со дигестијата (варенето) или апсорцијата. Состојбата на малнутриција (потхранетост) е пропратена со загуба на телесна тежина. Кај 15-40 % од пациентите со канцер се забележува загуба на телесна тежина, а со проценувува дека 40-80 % од пациентите со канцер ќе бидат потхранети во еден период од болеста. Малнутрицијата има влијание врз исходот на лекувањето, заразнувањето на раните, може да ја намали мускулната функција и да го зголеми ризикот од појава на постхируршки компликации. Третманите за канцер дејствуваат преку уништување на канцер клетките, но може да го зафат и здравото ткиво. Состојбата на малнутриција и загубата на мускулна маса нако несакани ефекти може да го отежнат спроведувањето на третманот.

Промените во нутритивните потреби кај пациентите со канцер може да се последица на реакциите на организмот поради болеста, несакани ефекти од терапијата и лековите. Секој пациент различно го поднесува третманот, но кај сите треба да се обрне внимание на исхраната. Треба да се внесува нутритивно богата храна која може да му помогне на пациентот да се чувствува подобро и посилно со време и по третманот на канцер. Правилната исхрана вклучува внес на балансирани оброци (кои содржат нутритивно богата храна со протеини, јатехидрати, масти, витамини, минерали) потребни на телото за нормално функционирање. Добрата исхрана може да придонесе за одржување на имунолошкиот систем преку намалување на ризикот за појава на инфекции, спроведување на третманот со намалување на несаканите ефекти, да го намали болничниот престој и да помогне во процесот на заздравување.

Најчестите несакани ефекти на третманот за канцер се: гадење, мачнина, слаб апетит, констипација (затвор), дијареја, афти, жиговина. Симптомите на мачнина и гадење ги афектираат 2 од 3 пациенти со канцер. Најчесто се предизвикиани од третманот на канцер, одреден тип на канцер и понекогаш како пропратен симптом на состојба на анксиозност и депресија кај пациентите.

Неколку совети за полесно спроведување со несаканите ефекти од третманот:

- Избегнување јаки миризи и жешка храна. Да се консумираат намирници кои се изладени во фрижидер или на собна температура. Губијор како намирница може да придонесе за намалување на чувството на гадење. Губијор се консумира како свеж корен во готова храна, сварен како чај или може да се цвака во мали парчиња.
- Внесување почетни оброци во помала количина. Пациентот треба да избегнува глад, бидејќи состојбата на глад го засилува гадењето и мачнината.
- Да се додаваат протеини во оброците со цел да се засити пациентот, преку додавање сирење во супите, пупер во оброците, употреба на орални нутритивни суплементи.
- Внесување калорична храна, зголемување на калорискот внес преку употреба на маслиново масло на леб, комбинација на јаткасти пупери (кирикири, лешник) со тост, банана, јаболко или авокадо како прилог. Внес на протеини од месо, бело месо, риба, млечни производи.
- Внесување доволна количина на вода, исхрана со намирници богати со дијететски влакна од целозрнести житни растенија, овошје и зеленчук.
- Некои третмани може да предизвикаат дијареја. Во тој период е потребно да се избегнува храна богата со дијететски влакна и да се внесуваат течности за да остане пациентот хидриран. Да се внесуваат храна и пијалаци богати со натриум и калијум (чорби, супи, овошни сокови, спортски пијалаци, компир, ориз и банани).
- Справување со афти преку промивки со сол или сода бикарбона неколку пати на ден. Редовната хигиена на забите, усната празнина и јазикот е неопходна.
- Со цел да се избегне појавата на жиговина е потребно да се седи исправено додека се јаде, да се внесуваат помали, но почетни оброци. При лежење да се исправи главата на перници.

Употребата на оралните нутритивни суплементи (течна храна, ентерална храна) е добар начин за зголемување на нутритивниот внес и обезбедување на потребните калории. Препораката за употреба на овој вид на текча храна како дополнителен тип на исхрана може да биде пред третманот на канцер, за време на третманот или по третманот, зависно од состојбата на пациентот во согласност со лекарот кој го води третманот.

Со употреба на течната храна (ентерална храна) може:

- да се зголеми протеинскиот и калорискиот внес;
- да се одржи телесната тежина за време на третманот на канцер;
- да се внесуваат потребните храниливи материји во доволна количина кога имаме намален апетит.

Нутритивната терапија спречува загуба на телесна тежина со обезбедување на соодветните калориски и нутритивни потреби и може да се вметне во секојдневниот живот во навиките на исхрана на пациентите и да се комбинира со вообичаената храна.

Течната храна може да се пие во замена за оброк (едно шише 300 kcal/200 ml), да се пие како додаток на оброк или ужинка. За подобар вкус најдобро е да се консумира изладена во фрижидер или да се послужи со мраз. Доколку треба да се заполни се користи кадичка со топла вода. Може да се меша со друг тип на храна како сладолед и замрзнат йогурт или да се консумира како смути.

Диетотерапијата се користи за да им помогне на пациентите со канцер да одржат здрава телесна тежина, да ја одржуваат силата, да го одржуваат ткивото здраво и да ги намалат несаканите ефекти за време и по третманот.

РЕЦЕПТ СО NUTRIDRINK

200 ml Nutridrink од ванила

1 банана исечкана на парчиња

една шака замрзнато шумско овошје (јагоди, малини, боровинки, аронија)

2 лажици житни растенија

Житните растенија и бананата се покиснуваат со Nutridrink vanilla

(претходно изладен во фрижидер) и се оставаат да отстојат 5 мин.

Се дава една шака замрзнато шумско овошје.

На здравје!

Д-р. Елена Карабелески
Продукт специјалист
Европа Лек Фарма



ТЕЧНА ХРАНА КОЈА ДАВА СИЛА



Голтка
енергија

Nutridrink 200ml

NUTRICIA
Advanced Medical Nutrition

Зошто селен?

Селенот е витален минерал во траги кој има антиоксидантни својства. Тој е од клучна важност за создавање на бели крвни клетки, со што значително се зајакнува функцијата на имунолошкиот систем и притоа му овозможува на овој минерал ефикасно да се бори против болестите и инфекциите. Селенот, исто така, го детоксицира телото од хронично изложување на радијација, хемотерапија и токсични материји. Селенот, исто така, е од витална важност за регулирањето на функцијата на тироидната жлезда. Највисока концентрација на селен во човечкото тело е присутна во црниот дроб, бубрезите, панкреасот и тестисите кај мажите.

Со добра и урамнотежена исхрана внесуваме 70 – 100 µg селен. Апсорпцијата главно се одвива во дуоденумот (50 – 80 %) и се менува во зависност од формата. Најдобра апсорпција е во форма на селенометионин од храна од животинско потекло. Препорачани дневни дози на селен за здраво вазрасно лице се 55 µg на ден. Селенот се излачува преку урината (60 %) и фецесот (35 %), а во случај на зголемен внес се издишува во гасовита форма. Резервите се во форма на селенопротеини, со најголема акумулација во еритроцитите, слезината, црниот дроб и забите. Храна која содржи селен: туна, бразилски ореви, школки, јајца, семки од сончоглед, пилешки гради, урда, кафеав ориз, спанаќ, лека, банани, индиски ореви итн.

КОИ СЕ ПРИДОБИВКИТЕ ОД СЕЛЕНОТ?

- Дејствува како мокрен антиоксидант. Антиоксидантите се соединенија кои се наоѓаат во храната и спречуваат оштетување на клетките предизвикано од слободни радикали. Слободните радикали се нормални нуспроизвodi на процесите што се случуваат во нашето тело на дневна основа. Тие се сметаат за лоши, но слободните радикали се, всушност, неопходни за здравјето. Тие извршуваат важни задачи, вклучително и заштита на телото од болести. Сепак, ситуации како пушење, употреба на алкохол и стрес може да генерираат прекумерни количини на слободни радикали – ова доведува до оксидативен стрес, кој ги оштетува здравите клетки. Оксидативниот стрес е поврзан со зголемен ризик од

предвремено старење и мозочен удар, како и хронични заболувања. Селенот работи со неутриализирање на вишокот слободни радикали и заштита на клетките од оштетување предизвикано од оксидативен стрес.

таложење плаки во артериите. Може да доведе до опасни здравствени проблеми како што се: атеросклероза, мозочен удар, срцев удар и коронарна артериска болест.

- Помага во спречување на ментално опаѓање. Се смета дека оксидативен стрес придонесува и за појава и прогресија на невролошки заболувања како што се: Паркинсонова болест, мултиплекс склероза и Алцхајмерова болест. Ризик од развој на Алцхајмерова болест е помал во медитеранска исхрана, каде што храната содржи големи количества на селен, како што се морската храна и ореви кои таму се консумираат во изобилство.

- Се грижи за здравјето на тироидната жлезда. Селенот како потентен минерал помага да се заштити тироидната жлезда од оксидативно оштетување и, исто така, игра важна улога во производство на тироидни хормони. Здрава тироидна жлезда е важна бидејќи го регулира метаболизмот и го контролира растот и развојот на телото. Недостиг на селен активира состојби на тироидна жлезда како што се: тироидитис на Хашимото и хипотиреоидизам.

ПРЕКУМЕРНО ЗЕМАЊЕ СЕЛЕН

Прекумерно земање селен може да биде токсично за организмот, препорачаната доза за дневен внес на селен не треба да ја надмине максималната толерантна горна граница од 400 µcg на ден. Симптоми и знаци на вишок и токсичност на селен се: губење на косата, гадење, повраќање, вртоглавица, мускулна болка, депресивно расположение, агресивно однесување.

Селенот е мокрен минерал кој е неопходен за правилно функционирање на организмот. Игра критична улога во метаболизмот и функцијата на тироидната жлезда. Овој минерал не само што е од суштинско значење за здравјето, туку помага и во зајакнување на имунолошкиот систем, бавно ментално опаѓање, па дури и го намалува ризикот од срцеви заболувања.

д-р Ана Мадик
доктор на медицина
ПЗУ Поликлиника Др. Ѓошев



АГОРАФОБИЈА

АГОРАФОБИЈА потекнува од грчките зборови *Agora* (плоштад) и *Phobos* (страт).

Аграфобијата се карактеризира со интензивен фобичен страв од јавни места и од места на кои добивањето медицинска помош, во случај на потреба, е отежнато – широки и отворени простори како што се: плоштадите, автопатиштата, мостовите, големи затворени простори како што се: големите трговски центри, театри, концертни сали и др. Посебноста на растројството го прави и постоењето на интензивен страв од возење во автобуси, возови, средства на јавниот сообраќај, со исклучок на такси-превозот. Степенот на фобичен страв може да биде со различен интензитет и да го онеспособи субјектот во нормалните социјални ангажмани, бидејќи болниот од аграфобичните стравувања се брани со неизлегување од својот дом.

Стрвот речиси секогаш има димензии на паника и е придружен со многубројни вегетативни феномени (тахикардија, гушчење, препотување, трнење на деловите од телото, вртотлација...).

Етиологијата на фобичните растројства се објаснува со широк спектар на теории: психоаналитичка, бихејвиорална, когнитивна и биолошка.

Клиничка слика

Почеток на растројството

Иако заболените уште од најраното детство манифиестираат низа карактеристични (премобидни) особини како што се: пречувствителност, плашиливост, енуреаза, ноќни стравови, одбивање да оди на училиште, страв од одвојување од родителите, изразени симптоми на растројството во детството ретко се јавуваат.

Развиена клиничка слика

Клиничката слика е многу специфична за агрофобите. Заболениот чувствува напад на паника, голема вознемиреност и напнатост, постојано е во движење, подготвен е да бега од местото на кое се чувствува загрозен. „Апел однесување“ е многу карактеристично во фаза на доживување на нападот на паника. Болниот повикува брза помош или лично оди таму или, пак, се упатува на преглед во ургентните центри. Антиципираниот страв, или страв од стрвот, се јавува како последица од доживеаните напади на паника поради страв и предвидување дека нападите може повторно да се јават. Интензивното доживување страв од стрвот доведува до развој

на друг специфичен феномен карактеристичен за аграфобијата – однесување на одбегнување. Тоа може да се манифистира активно, со бегство од изворот на закана, и пасивно, кога доаѓа до инхибиција на реакцијата и однесувањето на личноста. Се развива постепено, прво се одбегнуваат ситуациите и местата каде што пациентот ја доживеал првата непријатност, а потоа се одбегнуваат сè поголем број места и ситуации.

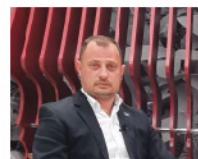
Развиената клиничка слика на аграфобијата ја карактеризираат и специфични облици на стравови: да се остане и да се биде сам, страв од патување, од капење во када, затворени простории, возење во лифт, летање со авион, чекање во ред, страв од раздвојување од близка личност и др. Основна одлика на однесувањето на заболените од аграфобија е да обезбеди заштита и сигурност (присуство на друга личност со нив, очила за сонце, бастун...) и да го избегне стрвот и нападот на паника. Активноста, навиките и сè друго се подредени, што подразбира специфичен начин на однесување на овие пациенти (живеалишта на приземје, движење по познати улици, патеки, и делови од градот, избегнување на средства од јавен превоз, чувство на сигурност во сопствениот автомобил). Тие имаат потреба од постојан придржник без кој не можат сами да живеат дома, ниту да се движат надвор. Во тек на растројството како последица често се опсервираат и депресивни кризи.

Тек и прогноза

Аграфобијата е хронично заболување кое има тенденција да трае долго време и да поминува низ различни фази. Терапијата на аграфобијата е комбинирана, се применува фармакотерапија од групата на анксиолитици и антидепресиви SSRI. Психотерапија психоаналитичка и когнитивно-бихејвиорална терапија во комбинација со релаксирачки вежби (автоген тренинг).

Двете психотераписки методи се комбинираат со фармакотерапија.

спец. д-р Симеон Могилевски
психијатар
ПЗУ Могилевски



ХОРОСКОП

ЈУЛИ



ОВЕН 21.03-20.04

Вашата способност да иницирате нови почетоци е добро позната. Ве очекува период во кој ќе можете својата енергија да ја насочите кон своето семејство и на работите што ве прават среќни. Со цел да го засилите процесот на лична обнова, внимавајте на своето здравје и на храната што ја консумирате.



БИК 21.04-20.05

Месец јули како за неколку хороскопски знаци, така и за вас, претставува месец на трансформација. Планетите ќе оформат заштитна мрежа околу вас и ќе ви ја подарат силата за донесување вистински одлуки и промени. Запомнете дека сите промени се тешки, но време е да излезете од својата комфор зона и да направите нешто за себе што ќе го подобри и вашето ментално здравје.



БЛЗИНАНИ 21.05-20.06

Ако внимателно погледнете како се однесувате со луѓето околу вас, вашето семејство, пријателите и соработниците, ќе забележите дека некогаш реагирате пребрзо. Продолжете да им верувате на своите инстинкти, но намалете го темпераментот кој може да има негативни последици за вашето здравје. Иако овој месец звездите ви предвидуваат одлично здравје, сепак, доколку имате хронични заболувања, следете ги знаците што ви ги праќа вашето тело.



РАК 21.06-20.07

Како еден од потрадиционалните знаци, сепак, вие често сакате да одите по патот по кој другите избегнуваат да одат. Летото е ваш омилен период каде што треба да најдете можност и да бидете она што навистина сте. Уживајте во топлото време, но не заборавјте на потребната количина течности кои ќе му помогнат на вашето тело да биде хидрирано.



ЛАВ 21.07-21.08

Благодарение на енергијата која ја чувствувате може да бидете премногу активни, по што ќе ви биде потребен период за одмор. Иако се чувствувате добро, сепак, не треба да го занемарите внесувањето витамини и минерали. Доколку имате чувство дека претерувате со нивно консумирање, консултирајте се со вашиот фармацевт и направете пауза.



ДЕВИЦА 22.08-22.09

Планетите ќе ви донесат хармонија во домот. Ќе ја почувствувате смиреноста и спокојот кој го чекавте долго време. Поставете си реални цели и трансформирајте го своето секојдневие во пример за водење здрав живот. Вратете се на старите добри навики кога водите грижа за своето тело, особено за својата кожа.



ВАЛА 23.09-22.10

Ова ќе биде месец во кој вашите емоции ќе ве водат по непознати патишта. Кажете го она што го мислите и не таложете ги своите заборви. Ослободете се од своите грижи и бидете физички активни барем три пати во неделата. Бидете благодарни за она што го имате и не влупштајте се во големи ризици.



СКОРПИЈА 23.10-22.11

Вие сте одличен пријател сè додека насетите некаква неправда, а таквата способност ве прави да се грижите за вашите најмили повеќе од потребно. Ова ќе биде идеален период во кој ќе можете да се релаксирате и да се опуштите, бидејќи ве очекува многу мирен и позитивен месец.



СТРЕЛЕЦ 23.11-22.12

Звездите ве подготвуваат за една необична игра на емоции од која доколку не се заштитите, за жал, ќе бидете на губитничката страна. Никогаш не заборавјате дека вашето семејство и близките пријатели се првите од кои треба да побарате помош. Доколку се соочувате со тешкотии со варење на храна или, пак, имате желудочни киселини, дефинитивно треба да ги промените навиките во исхраната.



ЈАРЕЦ 21.12-19.01

Препуштени на своите инстинкти, најчесто избрзувате со донесување одредени одлуки. Планетарното усогласување ветува многу плоден период на професионален план. Што се однесува на вашето здравје, дел од припадниците на овој знак ќе се соочат со несоница, предизвикана од прекумерната загриженост за работите што не зависат од нив. Затоа, стекнете здрава навика која ќе ви помогне да го префроздите овој период.



ВОДОДРЖА 20.01-18.02

Вие никогаш не бегате од центарот наслушањата и доколку нешто тргне наопаку секогаш доброволно ја преземате сета вина. Тоа што постојано се критикувате ви создава дополнителен стрес, затоа потрудете се да се фокусирате на работите во кои сте навистина успешни. Секое слободно време искористете го за прошетка во природа или, пак, за физичка активност.



РИБАЦ 19.02-20.03

Доколку до сега не сте воделе дневник на соништа, време е да започнете. Преголемата амбиција за остварување на своите желби, за жал, не се совпаѓа со вашиот темперамент, затоа одете чекор по чекор и направете план. Сето внимание насочете го кон себе и водете грижа за своето тело. Време е да започнете нова навика која ќе вклучува нега на вашето лице.

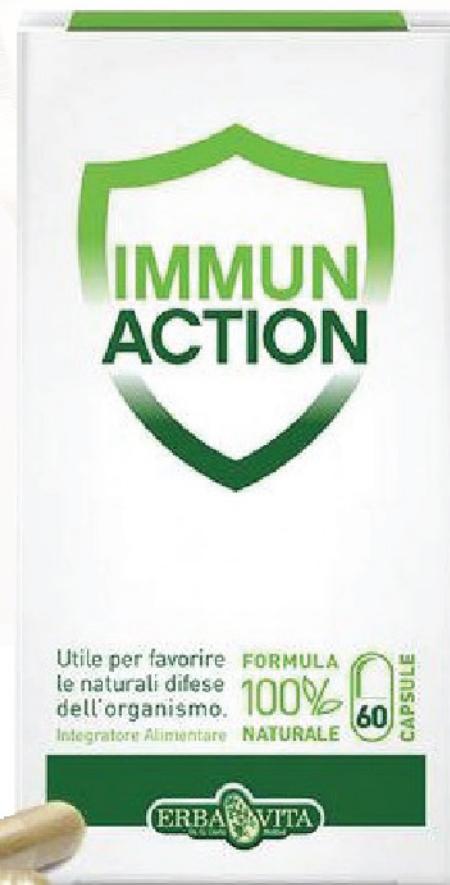


ЗДРАВЈЕ ОД ПРИРОДАТА

IMMUN ACTION

IMMUN ACTION капсулите се додаток на исхрана на база на ехинацеа, тахебо, andrographis и мачкина шепа, кој ја поддржува природната одбрана на организмот.

Содржат сув екстракт од кора на тахебо, прашок од кора на мачкина шепа, прашок од корен на ехинацеа и сув екстракт од корен на ехинацеа.



ERBA VITA
NATURE IN SCIENCE

ЗА ОДМОР БЕЗ ПРОБЛЕМ - НЕ ОДЕТЕ БЕЗ СИНОПЕН

Synopen®



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



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

MK/SYPN/19/0001

Членка на групацијата Teva

ПРЕД УПОТРЕБА ВНИМАТЕЛНО ДА СЕ ПРОЧИТА УПАТСТВО!

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



LIVSANE

LIVSANE Летна приказна ЗДРАВО ЛЕТНО ОСВЕЖУВАЊЕ

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



Европа Лек Фарма ДООЕЛ, Скопје, Р. Македонија

... бидејќи вашето семејство го заслужува најдоброто