



КОКСАКИ

ЗАЧУДУВАЧКИ РЕКОРДИ
ПОВРЗАНИ СО ВИНОТО

ФИБРОМИЈАЛГИЈА

МЛАДА И ТАЛЕНТИРАНА
ЛАРА ИВАНОВА

Virus Protect

СПРЕЈ ЗА УСТА

ДЕАКТИВИРА
ВИРУСИ
НА
НАСТИНКА



Го намалува ризикот од

- **ВИРУСНИ ИНФЕКЦИИ**
- **ПРВИ СИМПТОМИ НА НАСТИНКА**

Virusprotect е погоден за возрасни и деца над 4 години.

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

 **Hemofarm**
STADA GRUPA

АОРТНА СТЕНОЗА

КОКСАКИ

ФИБРОМИЈАЛГИЈА

ПЕРИОРАЛЕН ДЕРМАТИТИС

ЗАЧУДУВАЧКИ РЕКОРДИ
ПОВРЗАНИ СО ВИНОТО



ИМПРЕСУМ

Шеф на редакција: Есин Зекир | Уредник на фотографија и ликовно-графички уредник: Ленча Наумовска
Соработници: Николина Гроздановска | Маја Милованчева-Поповска | Александар Колев | Зорица Мартиновска Андонова
Севдали Незири | Лидија Којќи | Мирјана Пачевска Поп-Илиев | Лидија Петровска | Лидија Пешталска | Ивана Димишкова
Лектура и коректура: Ивана Коцевска; Превод: Ардита Зулфиу | Фотографија на насловна страна: Иван Наунов
Издавач: Феникс Фарма ДООЕЛ Скопје, ул. Јадранска Магистрале бр.31, 1000 Скопје
Техничко уредување: Идеа Лаб ДЕ ДОО | Маркетинг: bettymkd@phonixpharma.com.mk | Печати: Европа 92, ул. Крижевска бр. 52, Кочани
Фотографии и илустрации: Depositphotos, ако не пишува поинаку | Илустрации: Фреерк, ако не пишува поинаку | Тираж: 24.000

BETTY магазинот е бесплатно месечно списание достапно во сите аптеки кои го поддржуваат BETTY маркетинг концептот во Република Северна Македонија. Сите содржини и реклами објавени во списанието се исклучиво од информативен карактер и во никој случај не можат да заменат посета на лекар или фармацевт. Феникс Фарма ДООЕЛ Скопје (во понатамошниот текст: Издавачот) не е одговорен за содржината на објавените авторски текстови како и за содржините кои се огласуваат во магазинот BETTY, вклучувајќи и каква било ненамерна грешка или пропуст во содржината. Со сета објава на рекламните во списанието, правните субјекти чии производи се рекламираат задолжително ќе ги почитуваат одредбите од Упатството за начинот на огласување на лекови и медицинските помагала. Закон за лекови и медицинските 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 можна штета која би настанала поради непочитување на споменатите одредби од страна на правните субјекти, како и за каква било штета која би настанала поради употреба или злоупотреба од користењето на содржините и рекламирањето на производите во списанието. Забрането е користење или копирање на содржините од магазинот BETTY за какви било цели, без претходно писмено одобрување од страна на издавачот на магазинот. Редакцијата на списанието BETTY нема обврска да ги враќа примените текстови, фотографии и интернет поштата. ISSN 1857-9175

УПОТРЕБА И ЗЛОУПОТРЕБА НА АНТИБИОТИЦИ



Што се антибиотици?

Името им доаѓа од грчката кованица *anti* – против и *bios* – живот! Антибиотиците се лекови кои се користат за лекување или за спречување на некои видови бактериска инфекција. Тие дејствуваат така што ги убиваат бактериите или го спречуваат нивното ширење. Пред бактериите да се размножат и да предизвикаат симптоми, имунолошкиот систем обично може да ги убие. Белите крвни зрнаца (WBCs) ги напаѓаат штетните бактерии и, дури и ако се појават симптоми, имунолошкиот систем обично може да се справи и да се избори со инфекцијата. Меѓутоа, понекогаш бројот на штетни бактерии е прекумерен и имунолошкиот систем не може да се бори со сите нив. Антибиотиците се корисни во овој случај.

Антибиотиците се меѓу најчесто препишуваните лекови во современата медицина. Иако антибиотиците се корисни за широк спектар на инфекции, важно е да се сфати дека антибиотиците лекуваат САМО бактериски инфекции. Антибиотиците се бескорисни против вирусни инфекции (на пример, обична настинка) и габични инфекции (како кандидијаза). Вашиот лекар најдобро може да утврди дали антибиотикот е соодветен за вашата состојба според направените анализи на крвната слика (кај бактериски инфекции се покачуваат белите крвни зрнаца) и според направен антибиограм од соодветен материјал (најчесто брис од нос или грло) се препишува антибиотик на кој изолираната бактерија е најосетлива.

Треба да го известите вашиот лекар доколку имате некој од следниве несакани ефекти: повраќање, тешка течна дијареја, stomачни грчеви, алергиска реакција, осип, вагинално чешање или исцедок и бели дамки на јазикот.

Кога се потребни антибиотици?

Антибиотиците може да се користат за лекување на бактериски инфекции кои:

- не се сериозни, но веројатно нема да се исчистат без антибиотици, како што се акните;
- кои не се сериозни, но може да се пренесат на други луѓе ако не се лекуваат навремено, како што е инфекцијата на кожата импетиго или сексуално преносливата инфекција кламидија;
- каде што доказите сугерираат дека антибиотиците би можеле значително да го забрзаат закрепнувањето, како што е инфекција на бубрезите;
- кои носат ризик од посериозни компликации, како што се целулитис или пневмонија.

Лица изложени на ризик од бактериски инфекции

Антибиотиците може да се препорачаат и за лица кои се поранливи на штетните ефекти на инфекцијата. Тука спаѓаат:

- лица на возраст над 75 години;
- бебиња постари од 72 часа кои имаат бактериска инфекција или ризик поголем од просечниот да развијат таква инфекција;
- лица со срцева слабост;
- лица кои треба да земаат инсулин за дијабетес;
- лица со ослабен имунолошки систем – или поради основна здравствена состојба, како што е ХИВ или како несакан ефект на одредени третмани, како што е хемотерапија.

Антибиотици за да се спречи инфекција

Антибиотиците понекогаш се даваат како мерка на претпазливост за да се спречи инфекција. Ова се нарекува антибиотска профилакса. Ситуациите каде што се даваат антибиотици како превентивен третман вклучуваат:

- ако имате операција што носи висок ризик од инфекција, како, на пример: операција на катаракта или операција на глауком, операција за замена на зглобови, операција на имплант на дојка, операција на пејсмејкер, операција за отстранување на жолчно кесе, операција за отстранување на слепо црево;
- по каснување (на пример, од животно) или рана која дошла во контакт со земја или измет;
- ако имате здравствен проблем кој значи дека сте изложени на поголем ризик од инфекција, како, на пример, ако сте ја отстраниле слезината или имате третман со хемотерапија.

КОГА НЕ СЕ КОРИСТАТ АНТИБИОТИЦИ!

Антибиотиците повеќе не се користат рутински за лекување инфекции, бидејќи:

- многу инфекции се предизвикани од вируси, па затоа антибиотиците не се ефикасни;
- антибиотиците честопати веројатно нема да го забрзаат процесот на заздравување и може да предизвикаат несакани ефекти;
- колку повеќе антибиотици се користат за лекување тривијални состојби, толку е поголема веројатноста тие да станат неефикасни за лекување посериозни состојби.

Здравствените организации ширум светот се обидуваат да ја намалат употребата на антибиотици, особено за здравствени проблеми кои не се сериозни.

На пример, антибиотиците повеќе не се користат рутински за лекување: инфекции на градниот кош, инфекции на увото кај децата, болки во грлото...

ОПАСНОСТИ ОД ЗЛОУПОТРЕБА НА АНТИБИОТИЦИ!

1. Опасност од создавање резистенција (отпорност) на бактериите на антибиотици и создавање „суперсој“

Прекумерната употреба на антибиотици во последниве години значи дека тие стануваат помалку ефикасни и тоа доведе до појава на „супербактерии“. Ова се соеви на бактерии кои развиле отпорност на многу различни видови на антибиотици, вклучувајќи:

- MRSA (methicillin-resistant Staphylococcus aureus)
- Clostridium difficile (C. diff)
- бактериите кои предизвикуваат туберкулоза отпорна на повеќе лекови.

Овие типови на инфекции може да бидат сериозни и предизвикувачки за лекување и стануваат сè поголема причина за инвалидитет и смрт низ целиот свет.

Најголемата загриженост е тоа што може да се појават нови видови на бактерии кои не можат да се третираат со ниту еден од постоечките антибиотици!

2. Опасност од уништување или пореметување на нормалната цревна флора

Сигурно сте забележале дека при пиење антибиотици кај некој од вас се појавил течен измет (пролив)!

Имено, нашите црева се колонизирани со „добри“ микроорганизми, таканаречен микробиом, кој ни помага во:

- варењето на храната: направените студии укажуваат на причина за појава на обезност при пореметување на микробиомот,
- создаваат витамини: како витамин К,
- создаваат секреторни имуноглобулини кои учествуваат во одбраната

на организмот и го подобруваат имунитетот, – создаваат невротрансмитери (како серотонин) и ензими кои учествуваат во имунолошките и метаболичките функции.

Антибиотската терапија ги менува моделите на цревниот микробиом кој се создава рано во животот (раѓање и детство) и може да го помести бактерискиот профил кон оној што промовира дебелина, метаболички абнормалности и/или автоимуни болести.

Скорешните студии за молекуларната основа на стареењето и комплексните заболувања укажуваат на клучната улога на цревниот микробиом во настанување на кардиометаболички нарушувања.

ЗАКЛУЧОК!

- Антибиотиците дејствуваат само кај бактериски инфекции. Не земајте антибиотици на своја рака и „превентивно“.
- Антибиотик може да ви препише само вашиот лекар доколку има индикации за тоа и соодветно на вашата целокупна здравствена состојба.
- Грижете се за состојбата на вашата цревна флора, бидејќи таа ви помага во правилното варење на храната и одржување на вашиот имунитет.
- Бидејќи антибиотиците НЕ дејствуваат на вируси и габички, при вакви инфекции не го уништувате причинителот на инфекцијата, туку си го уништувате вашиот микробиом!

ОСТАНЕТЕ ВО ДОБРО ЗДРАВЈЕ И ВАШЕТО ТЕЛО НЕКА БИДЕ ВАШИОТ ХРАМ!

спец. д-р Николина Гроздановска
специјалист по медицинска биохемија
и лабораториска медицина



SYNERGY ПРИРОДНИ ВИТАМИНИ

ДОКАЖАН СОЈУЗНИК НА ВАШЕТО ЗДРАВЈЕ!

VITAMIN C500
ASCORBIC ACID TABLETS
60 TABLETS
DIETARY SUPPLEMENT

ZINC
ZINC OXIDE TABLETS
60 TABLETS
DIETARY SUPPLEMENT

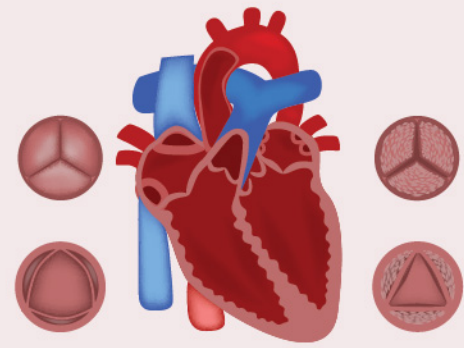
VITAMIN D3
CHOLECALCIFEROL TABLETS
30 TABLETS
DIETARY SUPPLEMENT

SELENIUM
Selenomethionine TABLETS
60 TABLETS
DIETARY SUPPLEMENT

VITAMIN C1000
ASCORBIC ACID TABLETS
60 TABLETS
DIETARY SUPPLEMENT

www.synevit.net 02 3225 843

АОРТНА СТЕНОЗА



Аортната стеноза претставува заболување на аортната валвула каде, од различни причини, доаѓа до стеснување на самата валвула, односно намалување на површината низ која крвта се пумпа од левата комора во аортата. Тоа доведува до притисочно оптоварување на левата комора, кое со тек на време, доколку не се третира, може да доведе до срцева слабост, па и до смрт.

Аортната стеноза, заедно со митралната инсуфициенција, претставуваат најчести заболувања на срцевите валвули, при што аортната стеноза е доминантна болест на срцевите валвули во развиениот свет. Инциденцата е околу 2,5 % во општата популација, додека кај постарата популација, над 70 години, зачестеноста е околу 13 %.

Анатомија и физиологија

Човечкото срце е составено од четири шуплини, две преткомори (десна и лева) и две комори (десна и лева). Венската крв која се собира од целото тело преку горната и долната вена кава влегува во десната преткомора, од каде се движи во десната комора, од каде излегува во пулмоналната артерија и потоа низ белодробниот (малиот) крвоток, циркулира низ белите дробови каде се оксигенира и преку пулмоналните вени се враќа во левата преткомора на срцето, а потоа во левата комора и со нејзините контракции потоа се испумпува во аортата и потоа преку големиот крвоток оксигенираната крв циркулира низ целото тело. Помеѓу преткоморите и коморите, како и помеѓу коморите и големите крвни садови (пулмоналната артерија десно и аортата лево), постојат посебни анатомски структури, наречени валвули или залистоци, кои, всушност, имаат улога на еден вид еднонасочен вентил кој треба да овозможи крвта да се движи само во една насока, од преткоморите кон коморите, а потоа кон пулмоналната артерија десно или аортата лево. Аортната валвула се наоѓа помеѓу левата комора и аортата и нормално е составена од три полумесечести ливчиња – кусписи, кои ритмички се отвораат и затвораат при систола и дијастола, овозможувајќи на тој начин еднонасочен проток на крвта. Овие кусписи од различни причини можат да олабават и да не се затвораат добро во фаза на дијастола, кога комората е опуштена, при што крвта од аортата се враќа во левата комора и предизвикува дополнително волуменско оптоварување. Во тој случај зборуваме за аортна инсуфициенција или регургитација. Во друг случај, кусписите можат да станат цврсти, задебелени и ригидни и калцифицирани, намалувајќи ја подвижноста во фазата на систола, испумпување на крвта во аортата, стеснувајќи ја површината низ која крвта истекува и предизвикувајќи притисочно оптоварување на левата комора. Во овој случај зборуваме за аортна стеноза. И аортната инсуфициенција и аортната стеноза доколку не се третираат можат да доведат до срцева слабост и смрт.

Причини:

- ревматска треска – претставува најчеста причина за аортна стеноза во земјите во развој. Се јавува како компликација при неправилно третирани стрептококни инфекции, при што на аортната валвула настанува комисурално сраснување на кусписите со нивно задебелување и фиброза и стеснување на површината на отворот на аортната валвула,
- калцифична дегенерација – претставува промена на кусписите која се случува во склоп на стареењето и е проследена со постепено таложење на калциум од базата кон врвот на кусписите. Ова е најчеста причина за аортна стеноза во развиените земји,
- бикуспидна валвула – вродена anomalija на аортната валвула каде што наместо три залистоци – кусписи, постојат само два – „бикуспидна“. Ваквата anomalija е склона на поран развој на прогресивно задебелување и калцификација на кусписите и е најчеста причина за аортна стеноза кај помладата популација.

Симптоми

Аортната стеноза е болест која постепено се развива низ подолг временски период, прогредирајќи од лесна кон тешка форма. Поради постепениот развој и компензационата способност на срцето, пациентите со аортна стеноза обично во еден подолг период се асимптоматски, додека појавата на симптоми обично е одраз на напреднат стадиум на болеста.

1. Градна болка: се јавува поради зголемена потреба за кислород на срцевиот мускул кој пумпа наспроти поголемо притисочно оптоварување и на тој начин компензаторно хипертрофира. Половина од пациентите со аортна стеноза имаат и придружна коронарна артериска болест, што ја нагласува градната болка.
 2. Синкопа: претставува губење на свеста, вообичаено при напор, поради неможноста на срцето да испумпа поголема количина на крв при зголемените потреби на организмот, при што доаѓа до намален артериски притисок и намалена мозочна перфузија.
 3. Диспнеа: отежнато дишење е одраз на напредната болест и веќе развиена срцева слабост, при што ослабеното лево срце нема веќе капацитет да ја пумпа крвта кон напред, кон аортата, па доаѓа до притисочно оптоварување назад кон белодробниот крвоток. Пациентите во оваа фаза имаат потешкотии со дишењето особено при спиење, па затоа имаат потреба да спијат во подисправена положба.
- Појавата на овие симптоми е одраз на тежината на болеста, па од тука и прогнозата за просечниот животен век, доколку стенозата не се третира:
- 5 години од појавата на градна болка
 - 3 години од појавата на синкопа
 - 2 години од појавата на диспнеа.

Дијагностика

Златен стандард во дијагностиката на аортната стеноза, како и сите валвуларни срцеви болести, е ехокардиографијата – ултразвук на срце. Современите ехокардиографски апарати ни овозможуваат одлична визуелизација на срцето, неговите шуплини и залистоците и ни даваат можност за динамички мерења и проценка на параметрите кои ни укажуваат на степенот на валвуларната дисфункција:

AVA - aortic valve area – површина на аортната валвула. Се намалува при аортна стеноза.

Притисочен градиент – разликата во притисоците низ аортната валвула во тек на срцевите фази. Расте при аортна стеноза.

Брзина на проток - V_{max} – брзината на движење на крвта е поголема кога таа се движи низ потесни садови, затоа при аортна стеноза максималната брзина на проток низ валвулата, која може ехокардиографски да биде мерена, е зголемена.

Врз основа на овие параметри, аортната стеноза се класифицира како лесна, умерена или тешка.

Аортна стеноза	AVA (cm ²)	Притисочен градиент (mmHg)	V_{max} (m/s)
Лесна	1,5 - 2,5	15-25	< 3
Умерена	1 - 1,5	25-40	3 - 4
Тешка	< 1	> 40	> 4

Третман

Третманот на аортната стеноза е хируршки. Не постојат лекови кои можат да ја вратат во нормална функција веќе дегенерираната и калцифицирана валвула. Затоа, таквите калцифицирани кусписи треба хируршки да се отстранат и нативната валвула да се замени со вештачка.

Две главни прашања кои треба да се постават се кога треба да се оперира и каков вид на валвула да се употреби.

Одговорот на прашањето кога е даден во препораките на Европското здружение на кардиолози и Европската асоцијација за кардиоторакална хирургија (ESC/EACTS Guidelines), според кои оперативно треба да се третира секоја тешка аортна стеноза, а при одредени други придружни срцеви болести, како, на пр., потреба од бајпас хирургија замена на валвулата се препорачува и при умерена стеноза, па и при лесна доколку брзо прогредира.

Пред да одговориме на прашањето каква валвула да се употреби, да ги споменеме двата главни вида на валвули кои постојат. Тоа се механички срцеви валвули и биолошки срцеви валвули.

Механичките валвули се метални или карбонски, во целост изградени од вештачки материјали. Нивната главна предност е во тоа што траат доживотно и не подлежат на деградација откако ќе се имплантираат. Недостатоците на овие валвули се во тоа што, поради тоа што станува збор за вештачки, механички материјал, тие се изразено тромбогени, па носат ризик од формирање крвни тромби кои можат да доведат до срцев или мозочен удар. За да се намали веројатноста од формирање тромби, пациентите со имплантирани механички валвули до крајот на животот е потребно да примаат антикоагулантна терапија – лекови за разредување на крвта, што, пак, само по себе носи ризик од крвање.

Биолошките валвули се три вида, во зависност од тоа какво биолошко ткиво содржат:

- говедски – изработени од обработен говедски перикард;

- свински – од обработен свински перикард;

- алографти или хомографти – претставуваат обработени и замрзнати валвули од починати човечки донори. Овие валвули обично се користат кај помлади и кај ендокардитис – воспалителни валвуларни болести. Кај нас не се достапни.

Предноста на сите биолошки валвули е што кај нив нема потреба од доживотна антикоагулантна терапија и со тоа не постојат ризици од тромбогеност или крвање. Но, сите биолошки валвули подлежат на разградување и имаат ограничен век. Постарите биолошки валвули имале просечен век околу 10 години, додека посовремените имаат трајност и 15 до 20 години.

Во согласност со ова препораките за избор на валвулите кои би се имплантирале се во зависност од возраста на пациентот, биолошки за пациенти над 65-70-годишна возраст, механички за помладите пациенти. Последните препораки на прво место го ставаат личниот избор на пациентот, во согласност со неговите животни навики и потреби (спортување, желба за бременост кај жените и сл.).

Модерни трендови

Модерните трендови во кардиохирургијата се во насока на имплементирање на што е можно повеќе минимално инвазивни процедури.

Во таа насока особено постојат минимални инвазивни процедури за третман на валвуларните болести.

Министернотомија – претставува процедура за замена на аортната валвула каде за разлика од традиционалната метода, кога градниот кош се отвора со целосно сечење по средината на градната коска, овде отворањето е само до 3 или 4 меѓуребрен простор, кон десно или кон лево. Ова претставува помал стрес за организмот на пациентот, помалку мутилантна е самата интервенција, полесно заздравува градната коска и има помал ризик од крвање и инфекции.

Stentless аортни валвули се биолошки аортни валвули каде што валвулата е посебно спакувана во специјален имплантибилен систем од кој се ослободува и имплантира во коренот на аортата без потреба од шиене на посебни шебови на анулусот на валвулата.

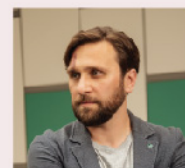
Перкутана техника – TAVI (Transcatheter aortic valve implantation)

Претставува перкутана техника каде преку катетер со кој се влегува најчесто преку препонската артерија и низ аортата се пристапува до нејзиниот корен и аортната валвула каде со балон техника, слично на коронарно стентирање, се имплантира нова аортна валвула. Овој метод засега е метод на избор за пациенти над 80 години или пациенти со многу придружни болести поради кои ризикот од отворена хирургија е преголем. Резултатите засега се ветувачки и може да се очекува дополнителен развој на ова поле.

д-р Александар Колев

спец. по кардиохирургија

ЈЗУ УК за Државна кардиохирургија





КОКСАКИ (СОХСАСКІЕ) ВИРУСНИ ИНФЕКЦИИ

Што се коксаки (Coxsackie) вируси?

Коксаки вирусите се дел од вирусниот род наречен ентеровирус. Тие се едни од најмалите РНК-вируси што можат да предизвикаат разни заболувања кај луѓето, особено кај децата. Се разликуваат два типа на овој вирус: тип А, кој по дејствување е многу посилен, и тип Б, кој е послаб, но и потенцијално поопасен, бидејќи може да го нападне срцевиот мускул и да предизвика инфекција со долготрајни и тешки последици. Имено, инфекцијата со коксаки вирус тип А се нарекува уште и болест на стапалата, рацете и устата, иако може да предизвика и конјунктивитис. Од друга страна, типот Б најчесто предизвикува белодробни тегоби, треска, болки во stomакот и главоболки, а и двата вида понекогаш доведуваат до менингитис, миокардитис и перикардитис.

Начин на заразување со коксаки вирусите

Коксаки вирусните инфекции се пренесуваат главно преку фекално-орален пат, па затоа и се нарекува „болест на нечисти раце“, но може да се пренесат и со респираторните аеросоли (кивање, кашлање, назален секрет). Вирусите се излучуваат преку фецес и се внесуваат орално (преку уста), односно преку нечисти раце кои не се добро измиени при случаен допир на фецес во кој ги има. Тоа најчесто се случува при менување пелени, чистење детски нокшири или тоалетни школки.



Симптоми

Периодот на инкубација, односно времето од инфекција до појава на првите симптоми е од 3 до 6 дена.

Првите знаци на инфекција со вирусот коксаки се следниве симптоми:

- субфебрилна температура;
- општа малаксаност, манифестирана со слабост, недостиг на апетит и раздразливост;
- воспалено грло.

Симптомите траат два до три дена. Понекогаш малаксаноста, слабиот апетит и поспаноста се чувствуваат веќе за време на периодот на инкубација. По завршувањето на периодот на инкубација, на мукозната мембрана на устата се појавуваат мали црвени дамки. Наскоро, дамките се претвораат во плускавци, кои последователно улцерираат. Исто така, се појавува осип на дланките и стапалата. Токму поради оваа одлика вирусот коксаки го добил своето второ име: „болест на раце-нозе-уста“. Во некои случаи, осип може да се појави на задникот, stomакот и грбот. Плускавците чешаат интензивно, што предизвикува голема вознемиреност кај детето. Во некои случаи, заразените деца развиваат дисептичен синдром: се јавува повраќање и дијареја. Дијарејата може да биде до 10 пати на ден, но без патолошки подмножества (крв, гној или слуз).

Дијагноза на коксаки вирусните инфекции

Дијагнозата се базира на клиничката слика, која релативно е типична и карактеристична за ваков тип на инфекција. Но, во одредени случаи е потребна дополнителна лабораториска дијагностика со идентификација на самиот вирус и неговиот тип со т.н. PCR технологија. Со оваа дијагностика може да се докаже геномот на вирусот, специесот и неговиот суптип.

Третман и превенција на коксаки вирусните инфекции

Со оглед на тоа дека сè уште нема ниту вакцина ниту лек за оваа болест, најдобра е симптоматската терапија, односно соодветен третман на појавените симптоми. Во случај на покачена телесна температура, се препорачува употреба на антипиретици (парацетамол, ибупрофен). Исто така, потребно е и често испирање на усната шуплина, адекватен внес на течности за превенција на дехидратацијата, но и избегнување кисели сокови кои можат да го потенцираат оралниот дискомфорт и болка.

Како да се заштитиме?

За да се заштитиме од коксаки, мора да се внимава на личната хигиена. Потребно е и да се прави дезинфекција на (потенцијално) контаминирани предмети и површини. Треба

да се прави почесто проветрување на просториите, односно да се преземаат мерки исто како за кое било друго заболување што се пренесува по аеро-капков пат.

Лица или деца при кашлање или кивање задолжително треба да го покриваат лицето и да се изолираат од околината, односно да не бидат дел од колективот (градинка, училиште), бидејќи контагиозноста, т.е. заразност на оваа болест е многу висока. Епидемиолошкото значење на болеста е во тоа што кај одреден број болни може да се развијат сериозни компликации како: менингитис, енцефалитис, миокардитис, перикардитис.

спец. д-р Зорица Мартиноска Андонова
Ординација по општа и семејна медицина
ПЗУ Цитус



CURAPROX

БИДЕЈЌИ
Е БИТНО
ДА ИМАТЕ
ЗДРАВИ
ЗАБИ



Curaprox kids - НОВА ЛИНИЈА ЗА ДЕЦА



SWISS PREMIUM ORAL CARE




Четките и пастите за заби Curaprox kids достапни се во сите аптеки и дрогерии и на www.zdrava-nasmevka.mk



Curaprox Macedonia



curaprox_macedonia

A portrait of a young woman with long, wavy brown hair, wearing a white ribbed turtleneck sweater and gold hoop earrings. She is looking slightly to the right of the camera. The background is dark with soft, out-of-focus lights and a cluster of small, light-colored hearts in the upper right corner. A large, semi-transparent watermark 'КЕРВУ' is visible on the left side of the image.

**МЛАДА И
ТАЛЕНТИРАНА
Лара Иванова**

Од „Супер Свезда“ до ова што го гледаме денес... Што е она што беше пресудно за да се занимаваш со оваа професија?

Уште од најрана возраст многу сакав да пеам и да танцувам. Слушав музика и истовремено смислував некои свои кореографии, па моите родители забележаа дека сум талентирана. Бидејќи во тој период беше актуелен детскиот фестивал „Супер Свезда“, ме однесоа на аудиција и веднаш се зачленив, и три години по ред настапував како солист. Во меѓувреме ме запишаа во ДМБУЦ „Илија Николовски-Луј“ за да посетувам основно музичко и балетско образование. Подоцна, во 2019 г. следуваше мојот прв настап на „Макфест“, каде професионално започна мојата музичка кариера.

Имаше многу плодна година и беше актуелна со повеќе песни. На кој успех најмногу се радуваш? Што би сакала да издвоиш?

Сите мои песни ми се посебно драги, но како најуспешна би ја издвоила „Некогаш ќе помине“, која донесе нов звук на

македонската музичка сцена и преку која ме запозна пошироката публика. Секако, како мој голем успех би го издвоила и настапот на „Макфест“ со песната „Душа“, со која освоив награда за најдобра вокална интерпретација.

Бидејќи си талентирана на повеќе полиња, и покрај тоа што си ученик имаш и професионални обврски. Како успеваш да го пронајдеш балансот кој води до успешна организација?

Секогаш правам план за сите обврски и активности што ги имам во текот на денот, без разлика дали се во склоп на училиштето или надвор од него. Неодложните обврски секогаш ми се приоритет број еден, а сето останато пробувам да го вклопам во меѓувреме. До сега се носам успешно со тоа.

Што е она по што би сакала да бидеш забележана и почитувана од страна на публиката?

Како што реков и претходно, бидејќи донесов нов звук на македонската музичка сцена и оставив свој белег, а публиката

ФИТАЛП ПРИРОДНИ ПРОИЗВОДИ ЗА МАСИРАЊЕ И ИНХАЛИРАЊЕ

- Природни состојки
- Комплекс од етерични масла
- Ароматерапија
- SPA третмани

ПРВА ПОМОШ ПРИ:

- Настинка
- Ревматски болки
- Мускулна болка
- Главоболка
- Воспаление на горните дишни патишта
- Физички замор и мускулна болка после тренинг

ФИТОФАРМ

ПРЕПОРАЧАНО ОД:

МАКЕДОНСКО
ФИЗИОТЕРАПЕВТСКО
ЗДРУЖЕНИЕ





го забележа тоа, би сакала да се движам во тој правец и да останам доследна на идентитетот кој започнав да го создавам.

Со оглед на тоа што си балерина, како би направила паралела меѓу пеењето и балетот?

Мислам дека балетот многу ми помага во естетиката како на сцена, така и во визуелизацијата на спотовите, па затоа и во иднина ќе се трудам колку можам повеќе да правам спој меѓу овие две уметности во моите проекти.

Како се релаксираш?

Што е она што те исполнува со енергија и те инспирира?

Најдобра релаксација ми е, секако, слушањето музика, понекогаш во комбинација со сликање или физички вежби за истегнување и загревање на телото. Сето ова ми е извор на инспирација и целосно ме исполнува, а воедно и ми дава енергија за извршување на сите обврски и активности во текот на денот.

Што претставува за тебе „здрав начин на живот“?

Со оглед на тоа што сум балерина, преферирам да водам здрав живот, а тоа значи многу вежбање, внесување голема количина течности и здрава храна која се состои од многу овошје и зеленчук. Но, и менталното здравје на една личност е исто толку важно како и физичкото здравје. Менталното здравје влијае на нашите навики во исхраната и физичката активност.

Која е твојата омилена здрава навика?

Покрај тоа што вежбањето, загревањето и истегнувањето на телото ми се задолжителна обврска, тие за мене претставуваат и омилена здрава навика.

Дали веќе имаш планови на музичко поле за оваа година?

Моментално работам на неколку нови проекти и со тоа веќе почнувам да го реализирам планот за оваа година. Во план ми се многу нови соработки, како со нови артисти, така и со нови продуценти и текстописци, поголем број на настапи, а се надевам и на свој солистички концерт.

Што би сакала да им препорачаш на сите оние што сакаат да се занимаваат со музика или некоја друга уметност, но, сепак, немаат доволно храброст и мотивација?

Најважно е да се има желба и љубов за тоа што сакаш да го правиш, како и упорност, многу работа, дисциплина, самодоверба, па дури и откажување од некои задоволства, за да стекнеш навики кои ќе те мотивираат и охрабрат да ја реализираш целта што си ја замислил.

ПАРАФЕН®

ibuprofen, paracetamol (200 mg+500 mg)

ЗА ДЕН БЕЗ БОЛКА



ДВЕ КОМПОНЕНТИ ВО ЕДНА ТАБЛЕТА ЗА БРЗО И СИЛНО ДЕЈСТВО

- МУСКУЛНИ БОЛКИ
- БОЛКИ ВО ЗГЛОВОВИ
- БОЛКИ ВО ГРБОТ
- ГЛAVОБОЛКА, ЗАБОЛКА
- МЕНСТРУАЛНА БОЛКА



ПРЕД УПОТРЕБА ВНИМАТЕЛНО ДА СЕ ПРОЧИТА УПАТСТВОТО!

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



MULTI ESSENCE



ИМУНО

микрoгранули за директна примена



ФИБРОМИЈАЛГИЈА

едно поинакво чувство и болка низ целото тело

Фибромијалгија (ФМ) е здравствена состојба која предизвикува распространета болка и чувствителност на допир во цело тело. Болката се појавува и исчезнува, шета по телото. Болеста е хронична, долготрајна, заморна, исцрпувачка, создава емоционална и ментална вознемиреност. Го намалува квалитетот на живот, но генерално се смета за бенигна состојба.

Фибромијалгијата е резултат на промена на начинот на кој телото „комуницира“ со ’рбетниот мозок и мозокот. Лицата се почувствителни на болка отколку другите луѓе; состојбата се нарекува абнормална обработка на перцепцијата за болка. Опишана е како нарушување на централно засилување на болката, болната сензација во мозокот многу се зголемува. Лицата може да имаат и други хронични болести или хронична болка: ендометриоза, дигестивни проблеми, синдром на иритабилни црева, интерстицијален циститис, дисфункција на темпоромандибуларниот зглоб, вулвудинија.

Причините зошто се развива фибромијалгијата се нејасни, различни се причините кај различни лица. Се претпоставува дека постои комбинација на генетски и фактори од околината, само генетиката не е доволна.

Инволвиран е нервниот систем, мозокот, ’рбетниот мозок и нервите кои пренесуваат информации. Лицата имаат промени во начинот на кој централниот нервен систем ги обработува пораките за болка.

Лицата со фибромијалгија имаат хемиска нерамнотежа, ниско е нивото на серотонин, норадреналин и допамин во мозокот. Овие хормони се важни во процесирање на пораката за болка од различни делови на телото, во регулација на расположението, апетитот, спиењето, однесувањето, одговорот на стрес. Промени во нивото на хормонот кортизол кој се

ослободува кога телото е под стрес, исто така, придонесуваат за појава на ФМ.

Фибромијалгијата има тенденција да оди по фамилии. Гените се одговорни некои луѓе побурно да реагираат на болни сензации и да се подложни и на други здравствени проблеми кои се јавуваат со ФМ.

Се смета дека пореметувањето во спиењето веројатно е причина за фибромијалгија, а не нејзин симптом. Фибромијалгијата попречува да се има длабок сон, се јавува екстреман замор и повисоко ниво на болка и кругот се затвора.

Најчесто има некој предизвикувачки фактор за да се јави ФМ – стресен или трауматски настан, сообраќајна незгода, повторувачка повреда, повторувачки стрес на зглоб, операција, вирусна инфекција, обезност, емоционален стрес, породување, прекин на врска, смрт на сакана личност.

Најчести симптоми се болка и вкочанетост (утринска) по цело тело, осетливост на кожата и мускулите на допир и притисок, истоштеност, депресија, вознемиреност, проблеми со спиење (личноста се буди уморна), проблеми со мислење, помнење и концентрација, тензиска главоболка, мигрена.

Други симптоми: пецкање или вкочанетост во раце и нозе, дигестивни проблеми, болка во стомак, надуеност, иритабилни црева, гастроезофагеален рефлукс, болни менструации, пелвична болка, иритабилен мочен меур.

Синдром на темпоромандибуларен зглоб – болка во лице и вилица, зуење во уши, кликање на вилицата.

Фибромијалгијата е тешка за третман, не постои лек. Третманот, лековите, промената на животниот стил и комплементарната терапија се насочени кон ублажување на симптомите, подобрување на квалитетот на живот и секојдневното функционирање.

Личноста треба да научи како да балансира помеѓу активностите и потребниот одмор, да го слуша телото, да не претерува и да не оди над границите на можностите. Претерување со активностите и стресот ги влошуваат симптомите и го зголемуваат ризикот за развој на депресија. Секој ден да се издвои време за релаксација, медитација, вежби за дишење. Промените на животниот стил треба да станат дел од секојдневната рутина.



Лекови – за болка, антидепресиви.

Физичка активност – аеробични вежби, пливање, одење, возење велосипед, вежби за истегнување, вежби за сила. Може да се започне со таи чи, јога, пилатес. Се почнува бавно и со лесен напор, постепено се зголемува активността. Вежбите ја зголемуваат издржливоста, ја подобруваат силата на мускулите, физичката подготвеност и депресијата. Луѓето се помалку уморни, порасположени, подобро функционираат, се подобрува квалитетот на живот.

Навики за здраво спиење – легнување и станување во исто време, избегнување кофеин, никотин и обилни оброци пред спиење, мирна и темна просторија.

Психолошка помош.

Акупунктура, криопрактика.

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



caffetin COLD®



За ублажување на главниите симптоми на настинка и на грип



Парацетамол
Псевдоефедрин
Дексметорфан
Витамин Ц



- ✓ СОДРЖИ ВИТАМИН Ц
- ✓ ПРИ ГРИП И ПРИ НАСТИНКА
- ✓ НАМАЛУВА ТЕЛЕСНА ТЕМПЕРАТУРА
- ✓ НАМАЛУВА БОЛКА
- ✓ НАМАЛУВА СЕКРЕЦИЈА ОД НОС
- ✓ УБЛАЖУВА КАШЛИЦА

Дозирање: 1-2 таблети 1-4 пати на ден.

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

КОЛКУ НИ СЕ ПОТРЕБНИ ВИТАМИНИТЕ И МИНЕРАЛИТЕ ВО ОВОЈ ЗИМСКИ ПЕРИОД?

За одржување добар баланс во организмот и подобрување на здравјето витамините и минералите се многу важни. Во услови на денешното брзо темпо на живот под стрес, недостиг на вежбање, неуррамнотежена исхрана, телото бара помош што може постојано да му ја нудиме за да функционира со полн капацитет. Храната која ја јадеме е толку процесирани што прави да внесеме само одредено количество на минерали и витамини, затоа е важно да се земаат и додатоци на исхраната.

Комплексот на витамини и минерали претставува единствена и избалансирана комбинација на минерали (селен и цинк) збогатена со витамини А, Ц, Е. Сите содржани витамини и минерали имаат антиоксидантни ефекти што го штитат човечкото тело од негативното влијание на слободните радикали. Покрај тоа, тој придонесува за одржување на нормалната коса, кожа и нокти.

Живите клетки постојано извршуваат работа. За одржување на високоорганизираните структури, синтетизирање на клеточните компоненти, и многу други процеси е потребна енергија.

Ако се изложите на тешка физичка работа, на јонизирачки зрачења, долго се сончате, подолго се задржувате во простории со многу чад од цигари, консумирате еднолична храна, внесувате алкохол, ако сте страствен пушач, ако се наоѓате на места со многу издувни гасови или се разболите, тоа се услови кои во организмот предизвикуваат создавање слободни радикали.

Слободните радикали се продуцираат во организмот за време на биохемиски оксидо-редуктивни реакции во кои учествува кислородот. Слободните радикали стапуваат во реакција со несатурираните липиди од клеточната мембрана. Тие во вид на цитотоксичен ендопероксид ја оштетуваат клеточната мембрана и предизвикуваат силни исхемиски нарушувања. Тие се појавуваат и дејствуваат во разни ткива и органи кога е присутно некое воспаление, кога се внесуваат некои лекови или сме изложени на јонизирачки зрачења.

Слободните радикали ја нарушуваат структурата на здравите ткива, и се еден од главните виновници за предвремено стареење, а кога нивниот број ќе се зголеми тие го неутрализираат капацитетот на здравиот организам, при што се јавува т.н. „оксидативен стрес“, кој ја зголемува веројатноста за појава на

разни болести, како: кардиоваскуларни, имунолошки заболувања, дијабетес, малигни болести, катаракта, Алцхајмерова, Паркинсонова болест и други.

Борбата за балансирање и уништување на слободните радикали им припаѓа на витамините А, Ц и Е, придружувани од селенот, како најмоќни антиоксиданти. Селенот игра важна улога во здравјето на вашиот имунолошки систем. Овој антиоксидант помага во намалување на оксидативниот стрес во вашето тело, при што го намалува воспалението и го подобрува имунитетот. Антиоксидантите ги штитат клетките од оштетување.

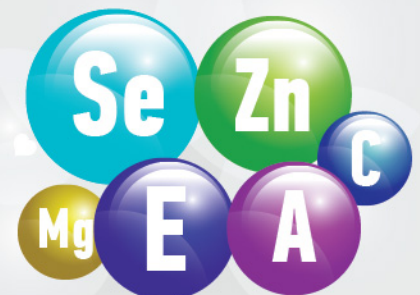
Студиите покажаа дека зголемените нивоа на селен во крвта се поврзани со зајакнат имунолошки одговор.

За ефективно дејствување против слободните радикали проверено решение претставува моќниот антиоксидант селен во комбинација со цинк и витамините А, Ц, Е, сигурен и докажан производ кој помага за неутрализирање на нивното штетно влијание, намалување на ризикот од појава на малигни заболувања, стимулирајќи го организмот при зголемена психофизичка активност, за секојдневна превенција сè со цел подобрување на општата здравствена состојба.

Комплексот на витамини и минерали (селен, цинк и А, Ц, Е) нуди специјално дизајнирана комбинација за поддршка на вашето тело во текот на целата година.

д-р Севдали Незири

ЈЗУ Општа болница „Д-р Ферид Мурад“, Гостивар
спец. по пулмологија и респираторна алергологија



Диета со супа од зелка, степ аеробик, број калории, вози статичен велосипед, 5:2 диета, зумба, јади помалку, движи се повеќе...

Го направив сето тоа!

Дали знаете дека по намалување на телесната тежина, вашето тело честопати се обидува да ја врати, правејќи да се чувствувате погладни и помалку сити? Затоа, намалувањето на телесната тежина и нејзиното одржување може да биде предизвик.

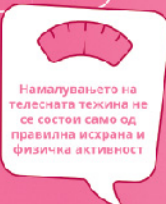
Справувањето со телесната тежина бара долгорочен пристап којшто е одржлив со месеци и години, а не денови или недели. Истражувањата покажуваат дека разговорот со здравствен работник исто така може да помогне. Тие ќе ви помогнат да одговорите на прашања како што се:

- Што може да направам поинаку при справување со мојата телесна тежина?
- Кои се моите здравствени ризици ако не ја намалам мојата телесна тежина?
- Која е мојата реална целна вредност на телесната тежина?

За повеќе да ја разберете дебелината или ако сметате дека се соочувате со дебелина, започнете со разговор - зборувајте со вашиот лекар, медицинска сестра или фармацевт за поддршка и совет којшто е соодветен за вас.

Вашиот пат до поздрава телесна тежина може да започне со разговор!

Станува збор
за наука!



Намалувањето на телесната тежина не се состои само од правилна исхрана и физичка активност

Овој едукативен материјал е подготвен од страна на Ново Нордиск и е наменет за општа популација со цел да се зголеми свесноста за дебелината.

За повеќе информации посетете ја
www.truthaboutweight.co.uk

Ново Нордиск Фарма ДООЕЛ
ул. Николаз Клушев бр. 11, Скопје, Р. С. Македонија
тел: +389 2 2400 202; www.novonordisk.mk
D-20/01-11/2021

Ова не е вистински пациент, тука илустрација.





за месец ФЕВРУАРИ ИЗДВОЈУВАМЕ



-30%

LIVSANE
Мултивитамиински сируп
500 мл

За подобрување на имуниот систем.



LIVSANE Витамин Ц 1000mg
високо концентриран
20 шумливи таблети



ГРАТИС
LIVSANE
Мултивитамиини со
вкус на тропско овошје
20 шумливи таблети

LIVSANE Витамин Ц 1000mg
високо концентриран
20 шумливи таблети



ГРАТИС
LIVSANE
Магнезиум со
вкус на црна рибизла
20 шумливи таблети

Инстантно ги смирува и заздравува најсुвите делови од твојата кожа.

Neutrogena
крема за раце
и нокти



Neutrogena
CICA балзам за
хидратација



Neutrogena
visibly renew
крема за раце



Imuno C D® Direkt 20 kesички

Додаток во исхраната со витамини Ц, Д и Цинк, формулација со оптимална комбинација на состојки за поддршка на имунитетот, лесно дозирање, 1 kesичка дневно, директно во уста без течност.



Soldevit® 1000 10ml

Лесно до својата дневна доза на Витамин Д.



Septolete® TOTAL еукалиптус 16 пастили

Септолете тотал — единствена формула која овозможува тројно дејство за третман на болното грло.



DOCTOR'S MULTI K2+D3 6x15г.

Нова природна формула со есенцијален K2-MK7. За здрави коски, заби, кожа, мозок, срце и крвни садови.



СО КУПЕНА Curaprox Enzycal (1450, 950 или Zero) паста за заби + Curaprox CS 5460 четка за заби добивате уште една CS 5460 четка за заби – ГРАТИС.

Curaprox Enzycal пасти за заби со ензими за дополнителна заштита од кариес и без агресивни компоненти (SLS). Curaprox Enzycal 1450 и 950 со оптимално ниво на флуориди и Curaprox Enzycal Zero без флуориди и етерични масла погодна за употреба при хомеопатска терапија. Curaprox CS 5460 четка за заби за нежно и ефикасно четкање на забите.



ГРАТИС
ЧЕТКА ЗА
ЗАБИ

Royal Jelly матичен млеч 1000 10 ампули

Royal Jelly матичен млеч и ацерола 1000 10 kesички

Матичниот млеч е извонредно концентрирана храна полна со витамини (Б-комплекс, А, Ц, Д, Е), минерали, ензими, протеини, аминокиселини и многу други материи. Матичниот млеч го освежува телото, зајакнува имунитетот и дава енергија. Исто така го забрзува заздравувањето на болести на респираторен тракт и црниот дроб. Кралското желе, поради присуството на имуноглобулини, ја јакне природната отпорност на телото од бактерии и вирусни инфекции.



DOCTOR'S WINTER HOT IMMUNITY BUSTER kesички 6x15г.

DOCTOR'S WINTER HOT AGAINST COLD & FLUE kesички 6x15г.

Револуционерна природна формула против грип и настинка. Содржи ѓумбир, куркума, лимон, калинка, магнезиум стварат, цинк и витамин Ц. Дејствува брзо и ефикасно при првите симптоми на грип и настинка. 100% природен.



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

Природни имуномодулатори за

стабилен имунитет



Човечкиот организам е во постојан контакт со бактерии, вируси и хемикалии. Изложен е на зрачења и загадувања од различна природа. Имунитетот е способност на организмот да дава отпор на болести со идентификација и уништување на туѓи супстанции или организми. Механизмот кој е задолжен да ја извршува оваа примарна задача за одбрана на нашиот организам е имунолошкиот систем. Основа на имунолошката реакција е да го препознае „непријателот“ и да го неутрализира/отстрани од организмот. Физиолошката функција на имунолошкиот систем е да ги спречи инфекциите, но и да ги елиминира постоечките инфекции.

Здравиот имунолошкиот систем е основен предуслов за здравјето на човекот, како и за долг и квалитетен живот. Постои вроден и стекнат имунитет – вродениот имунитет е реакција која троши многу ресурси и за тоа брзо се истрошува и стекнатиот доаѓа да помогне. Супстанциите кои преку нивниот механизам на дејствување го зајакнуваат имунитетот и со тоа ја зголемуваат отпорноста на организмот и неговата ефикасност во одбраната од туѓите штетни влијанија се нарекуваат имуномодулатори. Ако тие имаат позитивен ефект врз имунолошкиот систем се имуностимулатори, а доколку имаат ефект на потиснување, имunosупресиви. Во зависност од целта на дејството, некои имуномодулатори дејствуваат на два начина. Тие ја прекинуваат дејноста кога „напаѓачите“ се веќе уништени, со што се спречува развој на автоимуни заболувања.

За добро функционирање на имунолошкиот систем од голема важност е соодветно внесување на важни елементи (имуностимулатори) во исхраната како: цинк, железо, бакар, селен, витамини А, Б, Ц, Д и Е (се наоѓаат во овошјето, зеленчукот, интегралните житни растенија, ореви, бадеми, лешници и некои семиња). Посебно би го издвоиле значењето на витамините Д и Ц, како и минералот цинк, кои сè почесто се користат заедно во комбинација и тоа во облик на прашоци (популарно наречени директ форми) кои се наједноставни за употреба.

Витамин Ц – ги стимулира клетките на одбранбениот систем, го поткрепува и го зајакнува имунитетот и има силно антиоксидативно дејство. Придонесува за намалување на заморот и исцрпеноста и нормална функција на имунолошкиот систем особено за време и по интензивна физичка активност. При болест расте потребата на организмот од негово внесување.

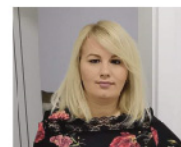
Витамин Д – го зголемува производството на антимикробни пептиди. Има антиинфламаторно

дејство – влијае на растот и диференцирањето на имуномодулаторните клетки и има заштитно влијание на цревниот сид и ја промовира неговата регенерација. Цинк – битен е за одржување на физичката бариера и интегритет на слузниците. Недостигот на цинк негативно влијае на Б и Т-лимфоцитите, забавувајќи ја нивната реакција при инфекции, а доведува и до нивна забавена пролиферација и побавно производство на антитела.

Витамините Ц и Д и цинк го засилуваат клеточниот вроден имунитет (активности на макрофаги, неутрофили, НК клетки итн.).

Оптималните дневни дози на витамин Ц се 500 мг, за витамин Д 200 мг и цинк 10 мг, со што практично се покриени дневните потреби.

м-р фарм. Лидија Пешталеска



НОВО

Синергија на 3 активни состојки кои делуваат на сите 3 бариери на имунолошкиот систем

- Витамин Ц, Витамин Д и Цинк

придонесуваат за нормална функција на имунолошкиот систем

- Витамин Ц и Цинк помагаат во заштитата на клетките од оксидативен стрес
- Витаминот Ц помага во намалување на заморот и исцрпеноста



Дозирање и начин на употреба:

Возрасни и деца над 14 години земаат 1 кесичка на ден. Прашокот се внесува директно во устата, и не треба да се раствора во течност. Оставете го прашокот кратко да се раствори во устата и проголтајте го.

**Директ
формула**

**Dietpharm
Imuno C D
Direkt**
20 кесички
додаток во
исхраната со
витамини Ц, Д и
ЦИНК



ПРОБИОТИЦИ

ШТО СЕКОЈА МАЈКА ТРЕБА ДА ЗНАЕ

Прашање: „Бактериите ни се непријатели, нè напаѓаат и мораме сите да ги убиваме со антибиотици?“

Одговор: НЕ!

Оваа реченица припаѓа на почетокот на минатиот век. Сега имаме многу поголеми и подетални сознанија за бактериите и знаеме дека добар дел од нив не само што не се штетни, туку се и корисни.

Се чини дека повеќето здравствени експерти ги нарекуваат пробиотиците „лек за секоја болест“, што помага при скоро сè.

Дали ова е мит?

Всушност, НЕ Е. На некој начин е вистина. Иако не постои лек кој магично ќе „поправи“ сè, нашите цревни бактерии се прва линија на одбрана за многу од нашите телесни системи. Затоа, тие се поврзани со изненадувачки голем број здравствени проблеми.

Верувам дека коренот на нашето здравје е нашиот дигестивен систем. Тоа е местото каде што основните градивни елементи за нормална функција на нашиот организам се создаваат со варење и апсорпција на хранливите материи во нашата храна.

Иако луѓето честопати мислат за бактериите и за другите микроорганизми како за штетни „микроби“, повеќето од нив, всушност, се корисни. Некои бактерии помагаат во варењето на храната, ги уништуваат клетките што предизвикуваат болести или произведуваат витамини. Многу од микроорганизмите во пробиотичките производи се исти или слични на микроорганизмите кои природно живеат во нашите тела. Сите тие заедно се нарекуваат МИКРОБИОМ.

ШТО Е МИКРОБИОМ?

Заедницата на микроорганизми што живее врз нас и во нас се нарекува „микробиом“ и тоа е топ-тема за истражување во последниве две декади. Научниците, исто така, развиваат нови терапевтски пристапи дизајнирани да го модифицираат микробиомот за лекување болести и поддршка на здравјето.

Што се пробиотиците?

Пробиотиците се корисни живи микроорганизми кои кога ќе се конзумираат или нанесат на телото имаат значителни корисни ефекти врз оптимизирање на здравјето. Обично ги има во јогуртот, но и во друга ферментирана храна, додатоци во исхраната, а во последнава декада и во козметичките производи.

Кои видови бактерии се наоѓаат во пробиотиците?

Пробиотиците може да содржат различни микроорганизми. Најчести се бактериите кои припаѓаат на групите наречени лактобацилус и бифидобактериум. Други бактерии, исто така, може да се користат како пробиотици, а, исто така, и квасните габички како што се *Saccharomyces boulardii* се пробиотици.

Различни видови на пробиотици може да имаат различни ефекти. На пример, ако специфичен вид на лактобацилус помага да се спречи некоја болест, тоа не мора да значи дека друг вид на лактобацилус или некој од пробиотиците на бифидобактериум би го сторил истото.

ДАЛИ ПРЕБИОТИЦИТЕ СЕ ИСТИ КАКО ПРОБИОТИЦИТЕ?

Не, пребиотиците не се исти со пробиотиците. Пребиотиците се неразварливи компоненти на храната кои селективно го стимулираат растот или активноста на пожелните микроорганизми.

ШТО СЕ СИМБИОТИЦИТЕ?

Симбиотиците се производи кои комбинираат пробиотици и пребиотици.

Како дејствуваат пробиотиците?

Пробиотиците можат да имаат различни ефекти во организмот, а различните пробиотици можат да дејствуваат на различни начини.

Пробиотиците можат:

- Да му помогнат на вашето тело да одржува здрава заедница на микроорганизми или да ѝ помогнат на заедницата на микроорганизми во вашето тело да се врати во здрава состојба откако ќе биде вознемирена. Кога нашите цревни бактерии се во рамнотежа, тие играат огромна улога во помагањето при варење. Пробиотиците не ги зајакнуваат само цревните бактерии, тие промовираат здрав баланс со воведување здрава мешавина на бактерии потребна за здраво варење.
- Да создадат супстанции што имаат пожелни ефекти врз нашето здравје. Тие создаваат некои ензими за варење на нашата храна, вклучително и лактаза за варење на млекото, произведуваат некои витамини, како К и Б12, и го одржуваат нашиот дигестивен систем во форма на врвот со заздравување на сидовите на цревата.
- Да влијаат врз имунолошкиот одговор на вашето тело. Тие, исто така, играат важна улога во нашиот имунолошки систем. Тие ги доставуваат пораките „ова е во ред“ и „ова е проблем“. Нашето тенко црево е главниот влез за хранливи материи во нашето тело и ни треба систем за заштита за да се осигураме дека се апсорбираат само хранливи материи. За лоши бактерии или вируси, влезот е забранет!

ЗА КОИ СОСТОЈБИ ИМАМЕ ЈАСНИ ДОКАЗИ ЗА КОРИСТА ОД ЗЕМАЊЕТО ПРОБИОТИЦИ

Инфективна дијареја: Дијарејата е можеби и една од првите состојби каде што се применети пробиотиците масовно. Имаме повеќедецениско искуство со користење пробиотици при дијареја. Тоа го потврдува и масовна студија од 2018 година во која се оценети 11 студии (5 143 учесници) за улогата на пробиотиците во спречувањето и лекувањето на дијареја кај патниците и откри докази дека тие се корисни.

Доенечки грчеви

- Преглед од 2018 година на 7 студии (471 учесник) на пробиотици за колики откри дека пробиотик кој содржи *L. reuteri* е поврзан со успешен третман (дефиниран како намалување на повеќе од половина во дневното време на плачење).

Некротизирачки ентероколитис

- Некротизирачки ентероколитис е сериозна, понекогаш фатална болест што се јавува кај недоносени доенчиња. Прегледот на 23 студии во 2017 година (7 325 доенчиња) покажа дека пробиотиците помагаат да се спречи некротизирачки ентероколитис кај доенчиња со многу мала тежина.

Сепса кај доенчиња

- Ризикот од сепса е најголем кај доенчиња, деца, стари лица и лица со сериозни медицински проблеми. Една група особено изложена на ризик од сепса е предвремено родени бебиња.

- Преглед на 37 студии (9 416 учесници) откри дека пробиотиците се корисни за намалување на ризикот од сепса кај предвремено родени бебиња.

Стоматолошки кариес (кариес)

- Мала количина на истражување, сите кај доенчиња и мали деца, ја испитала можноста пробиотиците да бидат корисни за спречување кариес на забите.

ЛИНЕКС Јуниор

Прашок за перорална суспензија

За ред и мир во
малите стомачиња

- ТРИ ЛЕКУВАЊЕ СО АНТИБИОТИЦИ
- ДИЈАРЕА
- НАДУЕНОСТ



член на компанијата Sandoz

Пред употреба прочитајте го упатството.
За индикациите, ризикот од употребата и несаканите ефекти, консултирајте се со Вашиот лекар или фармацевт.

ПРОБИОТИК ЗА НОВОРОДЕНИ, ДОЕНЧИЊА И МАЛИ ДЕЦА

Лек Скопје ДООЕЛ, Перо Наков бр.33, 1000 Скопје, Р. Македонија,
тел.+38922550800 факс +38922551485

ПАРОДОНТАЛНИ БОЛЕСТИ (ЗАБОЛУВАЊЕ НА НЕПЦАТА)

• Пародонталните болести се резултат на инфекции и воспаленија на непцата и коските кои ги опкружуваат и ги поддржуваат забите. Ако болеста е сериозна, непцата може да се повлечат од забите, коската може да се изгуби, а забите може да се ослабават или да паднат.

• Преглед од 12 студии во 2016 година (452 учесници), кои ги проценувале пробиотиците за пародонтална болест, откри докази дека тие можат да бидат корисен додаток на третманот со намалување на бактериите кои предизвикуваат болести и подобрување на клиничките знаци на болеста. Сепак, ефектите може да се разликуваат за различни пробиотици.

Алергиски ринитис

• Преглед на 23 студии (1 919 учесници) во кои пробиотиците биле тестирани за лекување на алергиски ринитис, откри некои докази дека тие можат да бидат корисни за подобрување на симптомите и квалитетот на животот.

Спечување алергии

• Преглед од 17 студии во 2015 година (4 755 учесници) кои ја проценувале употребата на пробиотици за време на бременост или рано детство, откри дека новороденчињата изложени на пробиотици имаат помал ризик од развој на atopичен дерматитис, особено ако биле изложени на мешавина на пробиотици. Сепак, пробиотиците немале влијание врз ризиците од астма, отежнато дишење или треска од сено (алергиски ринитис).

Акни

• Истражувањата идентификуваа механизми со кои пробиотиците, земени орално или локално користени (нанесени на кожата), можат да влијаат на акните. Сепак, имало многу малку истражувања кај луѓе за пробиотици за акни, а упатствата на Американската академија за дерматологија од 2016 година за управување со акни наведуваат дека постојат докази не се доволно силни за да се оправдаат какви било препораки за употреба на пробиотици.

КАДЕ УШТЕ МОЖАТ ДА ПОМОГНАТ ПРОБИОТИЦИТЕ?

Пробиотиците се докажано корисни и кај следниве состојби:

- Дијареја предизвикана од третман на рак
- Хепатална енцефалопатија
- Дијареја поврзана со антибиотици: Пробиотиците се изучуваат за дијареја поврзана со антибиотици воопшто, како и за дијареи поврзани со антибиотици предизвикани од една специфична бактерија, *Clostridium difficile*. Прегледот на 17 студии од 2017 година (вкупно 3 631 учесник), кај луѓе кои не биле хоспитализирани, укажува на тоа дека давањето пробиотици на пациенти заедно со антибиотици е поврзано со намалување за околу половина од веројатноста за дијареја поврзана со антибиотици.
- Преглед на 23 студии (со 3 938 учесници) на пробиотици за да се спречи дијареја поврзана со антибиотици кај деца, обезбеди докази дека пробиотиците имале заштитен ефект. Не се забележани сериозни несакани ефекти кај деца кои инаку биле здрави, освен инфекцијата за која се лекувале.
- Запек (*Bifidobacterium lactis* и *Bifidobacterium Longum*). Истражувачите кои ја извршиле проценката сугерирале дека пробиотиците можат да бидат корисни за хроничен запек кај постарите луѓе како додаток на вообичаените форми на третман.
- Дијареја предизвикана од третман на рак
- Дивертикуларна болест
- Воспалително заболување на дебелото црево. Преглед од 21 студија во 2014 година кај пациенти со улцеративен колитис (1 700 учесници) покажа дека додавањето пробиотици, пребиотици или синбиотици во конвенционалниот третман може да биде корисно за поттикнување или одржување на ремисија на болеста.
- Синдром на иритирани црева. Прегледот на 2018 година на 53 студии (вкупно 5 545 учесници) за пробиотици за синдром на нервозно дебело црево (IBS) заклучи дека пробиотиците можат да имаат корисни ефекти врз глобалните симптоми на IBS и болката во стомакот.

Дали пробиотиците можат да бидат штетни?

Пробиотиците имаат долга историја на очигледна безбедна употреба, особено кај здрави луѓе. Сепак, малку студии детално ја разгледале безбедноста на пробиотиците, па затоа недостасуваат солидни информации за фреквенцијата и сериозноста на несаканите ефекти.

• Ризикот од штетни ефекти од пробиотици постои само кај кај луѓе со тешки болести или тешко нарушен имунолошки систем. Кога се разгледуваат пробиотици за лица со висок ризик, како што се предвремено родени бебиња или сериозно болни болнички пациенти, потенцијалните ризици од пробиотици треба внимателно да се измерат во однос на нивните придобивки.

Микробите живеат на скоро секој дел од човечкото тело, живеат на кожата, во цревата и во носот. Понекогаш тие предизвикуваат болест, но поголемиот дел од времето микроорганизмите живеат во хармонија со нивните човечки домаќини, обезбедувајќи

матери кои помагаат во одвивањето на витални функции неопходни за човечкиот опстанок. Конзорциум на истражувачи организиран од Националниот институт за здравство на САД ја мапираше нормалната микробна мапа на здравите луѓе, и доби бројни согледувања, па дури и неколку изненадувања. Истражувачите откриле, на пример, дека скоро секој човек рутински носи патогени микроорганизми за кои се знае дека предизвикуваат болести. Кај здрави индивидуи, патогените не предизвикуваат болест; тие едноставно коегзистираат со нивниот домаќин и остатокот од човечкиот микробиом, колекцијата на сите микроорганизми што живеат во човечкото тело. Истражувачите сега мора да откријат зошто некои патогени микроорганизми стануваат смртоносни и под кои услови, веројатно ќе ги ревидираат сегашните концепти за тоа како микроорганизмите предизвикуваат болест. А ова е, јас би рекла големо откритие.

„КАКО ДА ЗНАМ ДАЛИ МИ ТРЕБААТ ПРОБИОТИЦИ?“

Ова се пет знаци што кажуваат дека можеби ви треба пробиотик:

1. Неправилност во варењето на храната

Деведесет проценти од бактериите во нашето тело живеат во дебелото црево, па затоа има смисла дека тие можат да влијаат на активноста на дебелото црево. Всушност, половина од нашиот измет е составен од живи и мртви бактерии. Пробиотик со добар квалитет може да биде ефикасен во регулирањето на функцијата на дебелото црево, па дури може да ги намали и другите непријатни симптоми, како гасови и надуеност.

2. Имате нагласена потреба за храна богата со шеќери

Различни видови бактерии уживаат во различни видови храна. Некои сакаат влакна, како оние што се наоѓаат во овошјето, зеленчукот и друга храна од растително потекло. Другите сакаат едноставни шеќери, како бел шеќер и рафинирано брашно. Она по што копнеете може да зависи од тоа на какви видови бактерии сте домаќини. Вашите цревни бактерии треба да јадат: тие се целосно зависни од тоа што ќе изберете за оброк, за тоа да им биде храна ним. Така, тие развиле многу креативни начини да го добијат она што го сакаат. Вашите цревни бактерии сакаат да јадат и да ве одржуваат здрави, затоа што вие сте единствениот дом што го добиле. Преку вагусниот нерв, кој е врска меѓу цревата и мозокот, нашиот микробиом ќе побара храна што му е потребна за да преживее. Некои видови ќе бараат повеќе од нивната храна за да можат да ги изгладнуваат своите конкуренти кои би можеле да јадат нешто поразлично.

3. Вашиот метаболизам е малку бавен

Истражувањето на Медицинскиот факултет од Универзитетот Вашингтон ги разгледа цревните бактерии на 154 лица и откри интересна врска. Откриле дека оние што имаат најмала разновидност на бактерии имаат поголема веројатност да бидат дебели. Враќањето на различноста во цревата е едноставен, двостепен процес: повторно направете го цревето со добар квалитетен пробиотик и нахранете го со разновидни растителни влакна.

4. Сте пиеле антибиотик, дури и да било одamna

Антибиотиците можат да бидат спасувачка мерка, но не без последици. Уништувајќи ги патогените, агресивни бактерии, тие, исто така, уништуваат голема популација на добри бактерии во цревата.

5. Имате некои проблеми со кожата како егзема, псориаза и осип или јадеж

Вашата кожа и црево може да изгледаат како далечни системи на телото, но тие, всушност, се многу поврзани. Истражувањата откриле дека квалитетот на вашиот дигестивен систем се огледа директно на вашата кожа! Нарушувањата на дигестивниот систем се поврзани со проблеми со кожата, а нашиот црвен микробиом ја балансира нашата „оска помеѓу кожата и цревата“. Чиста сјајна кожа е само уште еден попатен ефект на убавиот, солиден здрав микробиом.

Без сомнежи, нашите цревни бактерии играат многу важна улога во нашето здравје. Направете го вашето црево среќно со комбиниран одличен додаток на пробиотици и диета богата со растителни влакна. Целото тело ќе ви се заблагодари!

Референци:

- Bajeta A, Koh M, Riveras C, et al. Harms reporting in randomized controlled trials of interventions aimed at modifying microbiota: a systematic review. Annals of Internal Medicine. 2018;169(4):240-247.*
- Blaabjerg S, Artzi DM, Aabenhus R. Probiotics for the prevention of antibiotic-associated diarrhea in outpatients—a systematic review and meta-analysis. Antibiotics. 2017;6(4):pii:E21.*
- Butel M-J. Probiotics, gut microbiota and health. Médecine et Maladies Infectieuses. 2014;44(1):1-8.*
- Cohen PA. Probiotic safety—no guarantees. JAMA Internal Medicine. 2018;178(12):1577-1578.*
- Degnan FH. The US Food and Drug Administration and probiotics: regulatory categorization. Clinical Infectious Diseases. 2008;46(Suppl 2):S133-S136.*
- Didari T, Solki S, Mozaffari S, et al. A systematic review of the safety of probiotics. Expert Opinion on Drug Safety. 2014;13(2):227-239.*

ВЕТУ
ЛИК



ИНТЕРВЈУ СО КСЕНИЈА НИКОЛОВА



Ксенија Николова е автор на дури шест книги меѓу кои е и „Емотивен Манипулатор“ – која се смета за еден од најчитаните романи во нашата држава. Нејзините книги се преведени и на други јазици, што направи оригиналниот стил на младата писателка да допре до читателската публика и надвор од нашите граници. Ова се насловите на книгите што може да ги прочитате: „Незадоволна“, „Сите мажи ја сакаат Лиа“, „Емотивен Манипулатор“, „Макар уште еднаш“, „Идиотски Приказни“ и „ Ова не се Ромео и Јулија“.

Ксенија Николова е автор на дури шест книги, меѓу кои и последната „Емотивен манипулатор“, која се смета за еден од најчитаните романи во нашата држава. Нејзините книги неодамна беа преведени на англиски и бугарски јазик, што направи оригиналниот стил на младата писателка да допре до читателската публика и надвор од нашите граници.

1. Ако би требало да направиш една поврзаност помеѓу здравјето и читањето книги, тоа би го опишала како..?

За мене здравјето е склоп на повеќе нешта, здраво тело, чисти мисли и стабилно ментално здравје, негувана кожа и богат дух. Мислите се чистат со читањето, се смирува и се храни душата, а човекот станува побогат. Сето тоа треба да оди заедно, во пакет.

2. Како творењето го промени твојот живот?

Ми го спаси животот, ајде ќе тргнам од таму. Да не беше творењето во најтешките мои години, навистина не знам како ќе ја вадев енергијата што ја имав во себе. Но, таа фаза е завршена, сега творењето е нешто друго, вештина, предизвик, работа на себе, дисциплина и постојано надградување.

3. Кои се твоите здрави навики што би сакала да им ги препорачаш на читателите?

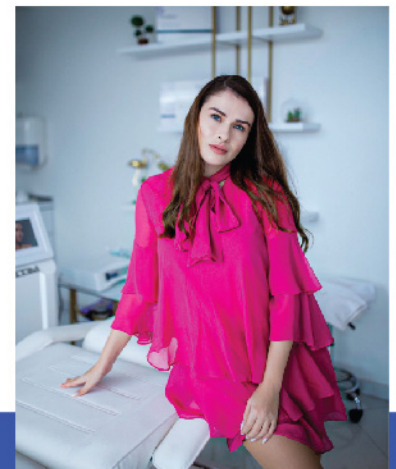
Редовна психотерапија и разговор со стручно лице, спорт, доволно консумирање вода, нега на кожата и телото, чистење на мислите и медитација, прошетки во природа и хранење на душата со уметност.

4. Која е твојата најголема инспирација?

Една Ксенија која сакам да бидам за 10 години и потоа една друга Ксенија, која повторно ќе сакам да бидам кога ќе поминат тие 10 години.

Како што рече Метју Меконахи во својот говор на Оскарите:

„Јас никогаш нема да бидам својот херој, но тоа е во ред, бидејќи така се мотивирам да продолжам да постигнувам нови цели.“



Периорален дерматитис

Периоралниот дерматитис е хронична папулопустуларна дерматоза на лицето. Најчесто се јавува кај жени и деца. Клиничките и хистолошките карактеристики на лезиите на периоралниот дерматитис наликуваат на оние на розацеа. На пациентите им е потребен системски и/или локален третман и соодветна евалуација на можните етиолошки фактори.

Кожните промени најчесто се со центрофацијален распоред, особено периорално, при што на еритемна, лесно десквамирачка основа, локализирана периорално или назолабијално се јавуваат папули или папулопустули. Значаен дијагностички критериум е тоа што тесниот раб околу усните останува слободен. Подоцна може да се јават промени и на други делови од лицето, особено на брадата, очните капаци, челото, образите, па дури и зад ушните школки и бочно на вратот. Целата состојба е проследена со субјективно чувство на напнатост, печење, ретко чешање.

ПЕРИОРАЛНИОТ ДЕРМАТИТИС МОЖЕ ДА БИДЕ ПРЕДИЗВИКАН ОД:

- топични кортикостероидни препарати, било да се аплицирани на кожата намерно или несоодветно,
- назални стероиди, стероидни инхалатори или перорални стероиди,
- козметички препарати, шминка или средства за фотопротекција,
- флуорирани паста за заби,
- занемарена хигиена на лицето,
- хормонални промени, бременост, орални контрацептиви,
- механичка иритација на лицето (играчка, брадата на партнерот)...

Најчестите компликации на периоралниот дерматитис настануваат при третман со локални кортикостероиди, особено флуорирани. На почетокот на третманот состојбата се подобрува, но понатамошната примена доведува до брзо и видливо оштетување на кожата, а наглиот прекин на стероидната терапија доведува до краткотрајно влошување (rebound - феномен).



Диференцијално дијагностичка дилема може да се јави во однос на розацеа, акни, atopичен и себороичен дерматитис. Дијагнозата се поставува врз основа на изгледот; периоралниот дерматитис се разликува од акните по отсуството на комедони а од розацеата по отсуство на промени околу устата и очите. Треба да се исклучи себороичен и контактен дерматитис. Биопсијата, која обично не е клинички потребна, покажува спонгиоза и лимфохистиоцитен инфилтрат околу влакнениот фоликул. Во лупоидната верзија, можни се грануломи.

Периоралниот дерматитис и понатаму е тераписки предизвик. Во терапијата е неопходен индивидуален пристап кој зависи од тежината на клиничката слика и возраста на пациентот, со акцент на подучување на пациентот и постојана психолошка поддршка. Таканаречената „нулта терапија“ е најдобриот пристап во случај на полесни форми на болеста, при што пациентите со периорален дерматитис предизвикан од стероиди бараат посебно внимание во почетниот период на лекување, имајќи предвид дека настанува влошување на знаците и симптомите на болеста предизвикани од нагло прекинување на локални препарати. Локалниот метронидазол, еритромицин и пимекролимус се земаат предвид за третман на

умерени форми на болеста, додека оралните тетрациклини се лек на избор во тешки случаи на периорален дерматитис и се администрираат во субанмикробна доза до целосно повлекување на промените на кожата. Системскиот третман со изотретиноин е терапевтски избор кај пациенти кои се отпорни на сите други стандардни форми на третман.

Лекувањето е секогаш под надзор на лекар, кој препишува терапија. Кај полесните форми на болеста, особено кај пациентите кои треба да се „одморат“ од стероиди Uriage baby периоралната крема покажува одлични резултати и кај децата и кај возрасните. Комбинацијата на термална вода Uriage и патентируваниот комплекс TRL2 ги смирува иритациите, а цинкот и бакарниот глуконат ја намалуваат пролиферацијата на микроорганизмите. Глицеринот и алое вера ја негуваат, ја смируваат и ја обновуваат бариерата на кожата. Се нанесува на претходно исчистена кожа, 2-3 пати во текот на денот. Кај потешките форми, најдобро е да се комбинира со локалните и периоралните хемиотерапевтици.

д-р Лидија Петровска
спец. дерматовенеролог
Клиничка болница, Штип



Нов
CICA



Инстантно ги смирува и заздравува најсувите делови од твојата кожа

Пантенол
+
4.5x повеќе Глицерин*
од природно потекло



Екстремна сувост



Атопична-воспалена кожа



Иритирана и сува кожа поради често миене и употреба на гел за дезинфекција со алкохол



Иритирана и сува кожа од употреба на маска и надворешно влијание на студ и сонце



Кај детска сува кожа која чеша



ЗА ЦЕЛОТО СЕМЕЈСТВО
БЕЗ МИРИС

*во однос на нормалниот лосион за тело за интензивна репарација.

Neutrogena[®]
DEVELOPED WITH DERMATOLOGISTS

 NORWEGIAN
FORMULA

МОЕТО ЕГО, МОИ ПРАВИЛА, ИГРА НА ЗЕМАЊЕ И ГУБЕЊЕ



Го спомнуваме егото многу често, во различен контекст, со различна намена. Ни се случува да критицираме дека некој има големо его. Свесни ли сме за улогата на нашето его и што тоа ни носи, а што ни одзема?

Секако, не можеме да живеме без нашето его, зашто тоа е, всушност, сликата која самите ја носиме за себеси. Може да биде грандиозна, со преголеми или премали димензии, балансирана со опкружувањето или небалансирана, но, секако, е незаменлив и корисен дел од нашето битие.

Егото често зазема улога на наш советник кој поставува прашања, а често и сам одговара на нив, за што понекогаш и самите не сме свесни. Тоа нè води, движи, мотивира или демотивира, ги креира нашите релации, однесување, животи... Тогаш се поставува прашањето: Што е тука лошо и зошто егото ни пречи? Можеби е невозможно веднаш да го пробиеме одговорот, но, всушност, одговорот е во тоа што нашето его, всушност, не сме вистинските ние! Тоа не е нашата свесност или како сакаме веќе да ја наречеме, туку е производ на една слика која е креирана низ искуствата од нашиот живот. Слика за нашите убедувања, нашите воспитувања, прифаќања од околината и сето она во што веруваме дека е добро или лошо. И тогаш разбираме дека нас, всушност, нè советува нашата околина, а на тој начин ни го креира и животот.

Слушајќи многу мотивациски говорници кои константно нè учат како треба да размислуваме позитивно, постојано да креираме насмевка, да се куражаме цврсто дури и кога не ни е баш до тоа, кај мене се вклучува светилката на моето его. Сите зборови кои се поврзани со треба, мора, будат обратна реакција од она што веројатно многумина би ја очекувале. Свесно го набљудувам овој процес веќе некое време и разбираам дека многу е поважно да сум свесна за црвената боја на светилката на моето его, отколку таа постојано да е вклучена или исклучена.

Во основа тука е суштината. Во нашата свесност за нашето его и во неговото прифаќање. Егото во нас има своја улога која треба да ја прифатиме и сигурно е да ја засакаме. Сега веројатно следува прашањето: Како? Одговорот е многу поедноставен. Кога ќе спознаеме кои сме, кои се нашите вистински вредности, која е нашата личност, а не нашето тело, кои се нашите мани и предности, нашите постапки и реакции, тогаш нема да мораме или треба, туку едноставно ќе знаеме дека се прифаќаме, и се сакаме себеси. По потреба и да го промениме она што го носиме за да останеме во рамнотежа со себеси и со околината.

Сите ние лесно би сакале да промениме нешто, но по можност со тоа ништо посебно да не се менува во нашиот живот. А, пак, за да направиме вистинска промена треба да бидеме подготвени на храбар чекор. Сите ние имаме потреба од промена, промена на нашата личност, односно промена на нашите убедувања кои не ни служат, врз основа на кои ја темелиме нашата реалност. Тоа е промената која ни овозможува да не си стоиме на патот и да си дозволиме да ги живееме своите полни потенцијали.

Зошто на луѓето промените на себе баш не им одат лесно?

Затоа што нашето его пружа отпор. Тоа е во нашата природа, а промената значи отпуштање на познатото и влез во нешто непознато. Односно, отпуштање на контролата на веќе познатите реакции, навик и однесувања. Нашето его сака да има контрола на познатото и затоа тешко ни паѓа секоја промена.

Сега повторно можеме да си го поставиме прашањето: Дали имам големо его, или од мене зборува само моето его креирано од сопствено убедување за тоа што значи да имаш големо его? Дали сум подготвен/а да се впуштам во нови навик, нова утринска рутина, нов предизвик, нов животен стил, или моето его сè уште ја контролира мојата комфорна зона?

Дали сите, за кои често велиме дека имаат големо его, имаат способност да го менуваат својот идентитет, да растат, да се развиваат, да се приспособуваат на новите времиња и трендови? Тие можеби се арогантни, безобразни, себични или надмени, но дали во основа тие го контролираат своето его или тоа ги контролира нив?

Често се прашуваме, зошто луѓето не направат одредена промена за која знаат дека им е итно потребна, свесни дека постоечката состојба не е добра за нив? Затоа што се поистоветуваат со својот идентитет, со она што веќе го стекнале, што го работат, со нивното стекнато образование. Затоа што нивното его не им дава можност за промена, за работа на себе, да развијат свесност за своите недостатоци и труд и мотивација да ги надминат. Егото се плаши од непознато и ако почнеме да се чувствуваме или да се однесуваме поинаку, односно различно од она што самите сме навикнале или веќе ѝ е познато на нашата околина, веднаш добиваме аларм од нашето его и ни станува непријатно.

Да се признаат своите грешки е една од најтешките работи која еден човек може да ја направи. А да се научи од грешките е уште потешко. Без разлика дали се наши грешки или се туѓи кои влијаеле на нас, со тек на време најдобро е да ги разбераме како благослов а не како казна. Тоа, всушност, ја креира моќта на нашата сопствена

промена. Препознавањето на лекцијата и новата перспектива која ни ја нуди е еднакво на препознавање на својата сила да се охрабриме да живееме како што ние сакаме, а не како што мораме.

Некои од нас, сепак, ќе останат да мируваат, да спијат со отворени очи, да бидат набљудувачи на својот живот, наместо негови креатори. Можеме да им помогнеме да луѓето да прогледаат, но некои, сепак, ќе преферираат да спијат. Среќаваме различни луѓе секој ден, со некои од нив секојдневно си поигрува нивното его. Но, и други кои еднаш барем во животот ќе се разбудат и повторно ќе сонуваат, но со широко отворени очи, ослободени од сопствените стравови, растоварени што другите мислат за нив, не убедувајќи ги дека нивниот начин е исправен, затоа што едноставно немаат потреба од тоа. И онака другите или ќе го прифатат или ќе го игнорираат тоа. Некои нам ќе ни бидат лекција, а на некои ние ним, битно е да не застанеме онаму каде што денес стоиме.

д-р Мирјана Пехчевска Поп-Илиев
експерт за личен и организациски
развој, професионален коуч,
кариерен советник
www.mimipehcevska.mk



A-LIXIR[®] 400 PROTECT

ИЗБЕРИ ДА ТЕ ЧУВА НАЈСИЛНИОТ!

Единствен извор на полифеноли во стандардизирана доза од 400 мг кои како силен антиоксиданс помагаат во:

- Заштитата на организмот од оштетување од слободните радикали при состојби на оксидативен стрес
- Превенција на кардиоваскуларни болести
- Зајканување на имунитетот
- Третман на состојби на анемија
- Забрзано опоравување кај спортисти и рекреативци



Денот започнете го со шолја чај

Најубавиот дел од денот е утрото. Природата се буди со утрото и го започнува животот, затоа утрото треба да се почне со нешто убаво, мирисливо, нешто што ќе ве разбуди и ќе ве наполни со енергија потребна за целиот ден. Затоа секое утро немојте да бидете во дилема дали да се напиете чај или кафе за да се расоните, секако, посегнете по чај и уживајте во неговите благодети. Чајот не само што помага побрзо да се справиме со некоја болест или настинка, туку помага да го зачуваме и нашето ментално здравје. Понудата на чаеви е голема, но постојат многу причини зошто е добро да пиете чај секој ден.

Ивана Димишкова
д-р по дентална медицина



ЗЕЛЕН ЧАЈ

Овој чај е еден од најмалку преработуваните чаеви, кој содржи големо количество антиоксиданти, кои ја штитат нашата кожа, имунитетот и дејствува позитивно на поттикнување на метаболизмот, намалување на холестеролот и намалување на килограмите.



ЧАЈ ОД ЃУМБИР

Овој чај е одличен за варењето, метаболизмот и намалување на прекумерната тежина. Пијте го пред оброците за да го подобрите варењето на храната и да го намалите апетитот. Тој, исто така, ги релаксира и уморните мускули и му помага на телото да ги прими хранливите состојки.



ЧАЈ ОД НАНЕ

Овој чај има терапевтски ефект, а има и антиинфламаторни состојки кои придонесуваат за смирување на болките во стомакот, ПМС симптомите и намалување на апетитот.

Чај од маточина – е совршен за пред спиење за намалување на стресот. Тој има смирувачки ефект, а, исто така, може да помогне и кај респираторните проблеми и настинките. Дobar е и за намалување на болката во забите и главата и за подобрување на функцијата на дигестивниот систем.



ЧАЈ ОД КАМИЛИЦА

Чај од камилица – користен уште од нашите баби, тој помага кај проблемите со спиење и болки во stomакот. Ја поддржува дигестијата и се препорачува да се пие пред оброк. Доколку детето има вознемирено stomаче поради јадење благи работи, чајот од камилица е прв избор за ослободување од непријатноста. Дополнително, камилицата помага за смирување на нервниот систем и дејствува антиинфламаторно, особини поради кои се препорачува кај деца кога им растат запчиња и кај деца што се хиперактивни или под стрес.



ЧАЈ ОД БОЗЕЛ

Чај од бозел – е прв избор при состојби на грип и настинка. Помага при кашлица и предизвикува потење, со што ја намалува покачената температура. Дополнително, преку потењето помага да се исфрлат и токсините.



ЧАЈ ОД КАНТАРИОН

Чај од кантарион – е познат по антивиралните и антибактериските особини. Се дава кај деца кои имаат проблем со нојно мокрење.



ЧАЈ ОД ЖАЛФИЈА

Чај од жалфија – е значаен поради своите антибактериски својства. Жалфијата е диуретик, па овој чај е од особена важност кај уринарните инфекции. Жалфијата има и смирувачко дејство, особено врз системот за варење.



ЧАЈ ОД КОПРИВА

Чај од коприва – содржи значително количество на железо поради што е корисен во борба против анемија. Помага, исто така, и при респираторни заболувања, особено при кашлица, така што го намалува секретот во белите дробови. Го подобрува изгледот на кожата и го поттикнува растот на косата.

Во иднина немојте да чекате да настинете или да се разболите за да посегнете по чајот, туку чајот нека биде дел од вашите здрави навики.



Загудувачки рекорди поврзани со виното

НАЈСТАРОТО ВИНО

Во археолошките локалитети Гадачрили Гора и Шулаверис Гора, јужно од Тбилиси во Грузија, се пронајдени најстарите капки вино. Хемиските докази за виното датираат од 6000 – 5800 пр.н.е. (раниот неолит) и се добиени од остатоци од античка керамика. Остатоците од виното се извадени од тегли со голем капацитет, кои веројатно се користеле за ферментација и складирање. Овој пронајдок ни укажува дека винарството и веројатно лозарството биле познати пред околу 8000 години.

НАЈМАЛО ШИШЕ ВИНО – МАЛОПРОДАЖБА

Стив Клајн од Klein's Designs, Енцино, Калифорнија, САД, произведува рачно издувани минијатурни шишиња за вино. Во 1999 година ги има изработено најмалите шишиња за вино со висина од 3,4 cm (1,37 инчи), секое затворено и означено за да покаже дека содржи 0,75 ml (0,026 оз.) убаво вино.

НАЈМНОГУ ЧАШИ ЗА ВИНО ЗАДРЖАНИ ВО ЕДНА РАКА

На 24 октомври 2007 година во ресторанот Quatre-Gats во Барселона, Шпанија, е изведен рекордот за најмногу чаши за вино задржани во една рака. Рекордот е направен од Рејмонд Адина (Филипини) кој задржал 39 чаши во левата рака. За келнерите во Барселона голема гордост е бројот на држени чаши во една рака, многу од келнерите во тој регион се вешти и да носат по десетици чаши без да ги скршат.

НАЈГОЛЕМИОТ НАСТАН ЗА ДЕГУСТАЦИЈА НА ВИНО

Најголемиот настан за дегустација на вино кој вклучува 5 095 учесници е одржан на 15 септември 2006 година во Плаза де Торос во Аранда Де Дуеро, Шпанија.

НАЈГОЛЕМАТА ЧАША ЗА ВИНО

На 21 април 2012 година во Хал Корми, Малта, е претставена и измерена најголемата чаша за вино. Чашата е со висина од 3,87 м (12 стапки 8 инчи) и 2,04 м (6 стапки 8 инчи) во најшироката точка. Создадена е од Кумитат Фести Естерни Сан Горг Хал Корми (Малта).

НАЈСКАПОТО ВИНО ПРОДАДЕНО НА АУКЦИЈА

На 13 октомври 2018 година во Соединетите Американски Држави (Њујорк) е продадено најскапото вино на аукција. Шишето „Romanée Conti“ од 1945 година Domaine de la Romanée-Conti, е продадено за 558.000 долари (422.801 фунти; 481.976 евра) со вклучена премија, аукција од Sotheby's во Њујорк, САД.

НАЈСТАРИОТ ДРВЕН САД ЗА ВИНО

Во Германија (Тубинген) е стациониран најстариот дрвен сад кој се вика ризенфас и е произведен во Тибинген, во 1549 година. Дрвениот сад првично бил во сопственост на Улрих, војводата од Виртемберг, и се наоѓа во визбата на замокот Хохентубинген. Садот во текот на неговата историја првенствено е користен за складирање вино и сопственоста врз садот е пренесувана на различни кралски личности од покраината Виртемберг. Моментално е во сопственост на покраината Баден-Виртемберг.



Хороској за февруари



ОВЕН

Доколку изминатиот месец поминувавте низ тежок период, очекувајте дека полека но сигурно, новите предизвици ќе ви донесат многу подобри резултати и мирен месец. Вашата напорна работа ќе вроди со плод, со кој ќе може да се гордеат и вашите најблиски. Ќе откриете нови начини како вашите финансии да останат стабилни. Ве очекува месец со добро здравје кое ќе треба да го негувате.



РАК

Наскоро ќе блесне светлина во вашиот живот. Доколку претходниот месец не беше идеален за вас, очекувајте позитивни промени што ќе донесат долгорочни решенија за дел од вашите грижи. Свездите во февруари предвидуваат нови предизвици на професионално поле кои ќе направат да се чувствувате горди за она што го правите.



БАГА

Доколку сте од оние кои веќе подолго време бараат нови начини за да ги зголемат своите месечни добивки, сега е време да се впуштите во нешто сосема поразлично од досегашното. Можеби треба да размислите за заработка преку вашето хоби. Ве очекува месец кој ветува добра благосостојба.



ЈАРЕЦ

За разлика од претходниот месец, во февруари свездите предвидуваат поголеми работни обврски што ќе направат да имате потешкотии со менаџирање на своето време. Потребно е да имате план и да знаете што точно сакате. Доколку цената на напорната работа ја плаќате со своето здравје, откажете се од дел од своите желби.



БИК

Во текот на февруари ќе почувствувате одредени промени во вашето тело, за кои ќе мора да се консултирате со вашиот лекар. Доколку имате редовна терапија за некаков здравствен проблем, можеби е време да проверите дали таа сè уште дејствува. Ќе се соочите со потешкотии при организирање на вашето време.



ЛАВ

Конечно ќе го добиете унапредувањето за кое напорно работевте. Одвојте време за себеси и вратете се на своите стари добри навики. Доколку почувствувате некои необични промени на своето тело, не одложувајте ги лекарските контроли. Свездите предвидуваат турбулентен период во љубовта.



СКОРПИЈА

Никогаш не е доцна да завртите нова страница во својот живот и да бидете подобра верзија на самите себеси. Почнете да водите грижа за своето здравје и редовно внесувајте ја потребната доза на витамини и минерали. Овозможете си време за одмор, бидејќи заморот може да си го направи своето и да се отслика на вашето здравје.



ВОДОЛПА

Полека но сигурно работите се менуваат кон подобро. Вашето здравје, финансиската состојба и социјалниот живот ќе се подобрат само затоа што конечно успеавте да го намалите стресот во вашиот живот. Продолжете да водите грижа за себе и поминувајте повеќе време со семејството. Февруари ќе биде месец на хармонија и безгрижност.



БЛИЗНАЦИ

Овој месец свездите ќе ви бидат наклонети. Време е да ги елиминирате негативните мисли и да ги намалите своите грижи, бидејќи некои патишта ќе се отворат сами по себе. Фокусирајте се само на работите што може да ги контролирате и дозволете си да имате повеќе време за работите што вистински ве исполнуваат.



ДЕВИЦА

Во текот на февруари очекувајте нови и значајни можности во вашиот живот. Не пропуштајте ја можноста и читајте ги знаците што ќе ве водат кон големи успеси. Ова е месец полн со благослови за вашиот знак. Ќе почувствувате олеснување и подобрување во повеќе полиња од вашиот живот.е.



СТРЕЛЕЦ

Овој месец посветете се на вашите најблиски и секогаш понудете ја вашата помош на оние за кои сметате дека им се потребна. Свездите предвидуваат мирен период во кој ќе можете да го пронајдете балансот и да одморите. Намалувањето на стресните ситуации одлично ќе се отслика и на вашата здравствена состојба.



РИБИ

Во текот на февруари може да се соочите со ситуации во кои вашиот збор ќе биде пресуден. Тоа може да биде дел од некоја семејна дискусија, но може и да биде во вашето работно опкружување. Доколку чувствувате дека ви е потребна нечија поддршка, не срамете се да побарате помош.

БЕРОВО

АПТЕКА ЕНА ФАРМ
033-471-246

БИТОЛА

АПТЕКА ВИОЛА
047-222-235

АПТЕКА НЕО ФАРМ
047-224-301

АПТЕКА ФАРМ-ЗДРАВЈЕ
047-223-039

АПТЕКА ФАРМ-ЗДРАВЈЕ 2
047-242-039

ДЕМИР ХИСАР

АПТЕКА ДЕХИ ФАРМ
047-276-644

ГЕВГЕЛИЈА

АПТЕКА НИМА
034-214-562

ГОСТИВАР

АПТЕКА БОТАНИК
042-211-413

АПТЕКА ДИТИ ФАРМ
042-212-164

АПТЕКА ДИТИ ФАРМ 3
042-622-888

АПТЕКА ПРО-ФАРМ
042-213-132

АПТЕКА ВИВАЛЕК 4
042-313-496

АПТЕКА МЕД-ФАРМ
с. ЧЕГРАНЕ
042-321-363

АПТЕКА ГЕНИУС-ФАРМ
с. ДОБРИ ДОЛ
042-311-229

АПТЕКА АЛБИ ФАРМ
с. ГРАДЕЦ
071-822-270

АРТЕКА НЕО-ФАРМ
с. НЕГОТИНО
042 222 201

КАВАДАРЦИ

АПТЕКА ФАРМАКОН-ЛЕК
043-411-891

АПТЕКА ФАРМАНЕА
043-550-900

КИЧЕВО

АПТЕКА ХЕРБА 1
045-223-978

АПТЕКА ХЕРБА 2
045-261-265

АПТЕКА БЛИНА
045-222-550

КОЧАНИ

АПТЕКА ФИТОМЕД
033-273-805

АПТЕКА ХИГИЈА ФАРМ
033-271-522

АПТЕКА ИРИС
033-272-820

АПТЕКА ИРИС 2
033-271-645

КРИВА ПАЛАНКА**ГРАДСКА АПТЕКА**

031-375-012

КРИВОГАШТАНИ

АПТЕКА МЕНТА ФАРМ 4
048-471-987

КУМАНОВО

АПТЕКА АДОНИС
031-411-098

АПТЕКА ДАФИНА
031-413-977

АПТЕКА ИСИДОРА
031-550-635

АПТЕКА КАМИЛИЦА
031-550-603

АПТЕКА НОВАЛЕК
031-422-111

АПТЕКА ФАРМАЛЕК
031-416-503

АПТЕКА ФИЛИЗ
031-416-700

АПТЕКА КАИСЕР ФАРМ
078-452-702

АПТЕКА ЗАНИ ФАРМ
031-445-434

НЕГОТИНО

АПТЕКА НЕГОТИНО
043-361-433

АПТЕКА НЕГОТИНО 1
043-361-433

НОВО СЕЛО

АПТЕКА ЗДРАВЈЕ
034-522-279

ОХРИД

АПТЕКА БИО-ЛЕК
046-260-580

АПТЕКА КАВАЈ
046-260-940

АПТЕКА ПАШОЛИ
046-255-070

АПТЕКА ПЛАНТА
046-250-533

АПТЕКА ХЕЛЕДОНА
046-257-744

ПРИЛЕП

АПТЕКА 2005 ВИВА ФАРМ
048-400-901

АПТЕКА БИОЛЕК
048-416-208

АПТЕКА КАРАКАШ 1
048-414-722

АПТЕКА МЕНТА ФАРМ 1
048-422-551

АПТЕКА МЕНТА ФАРМ 5
048-550-110

АПТЕКА МЕНТА ФАРМ 7
048-420-002

АПТЕКА ОРТОФАРМ
048-436-100

АПТЕКА МЕНТА ФАРМ 3
048-401-550 / 075-249-445

ПРОБИШТИП

АПТЕКА ЕМА ФАРМ
032-482-666

РАДОВИШ

АПТЕКА ФИЛИП ВТОРИ
071-945-549

РЕСЕН

АПТЕКА СИГИА-ФАРМ
047-454-360

АПТЕКА ФАРМА-ЛЕК-2005
047-452-553

СКОПЈЕ

АПТЕКА АЛОЕ
02-2039-915

АПТЕКА АМБРОЗИЈА ФАРМ
02-3224-399

АПТЕКА АНДРЕА ЛЕК
02-3225-422

АПТЕКА БЕТИ
070-322-633

АПТЕКА ВИВАЛЕК 1
02-2617-740

АПТЕКА ВИВАЛЕК 2
02-2562-222

АПТЕКА ВИВАЛЕК 3
с. ЦРЕШЕВО
02-2573-953

АПТЕКА ГОЛД МУН 2
02-2616-338

АПТЕКА ГОЛД МУН 3
02-2635-555

АПТЕКА ГОЛД МУН 5
02-2431-600

АПТЕКА ГОЛД МУН 7
070-269-866

АПТЕКА ГОЛД МУН 9
02-2666-840

АПТЕКА ДА-ЈАНА-ФАРМ
02-2655-500

АПТЕКА ДАТЕЛ ФАРМА
02-2612-536

АПТЕКА ДНА АНИИ ФАРМ 3
02-2445-935

АПТЕКА ЕКО ФАРМ АРАЧИНОВО
070-902-960

АПТЕКА ЕКО ФАРМ
070-902-960

АПТЕКА ЈАСМИН
02-2794-349

АПТЕКА ЛИНЦУРА
02-2434-600

АПТЕКА ЛИНЦУРА 2
02-3114-303

АПТЕКА МАК ФАРМ
02-3071-289

АПТЕКА МАКМЕДИКА
02-2031-082

АПТЕКА НЕЛА ФАРМ
02-2477-900

АПТЕКА НИКА ФАРМ
02-2572-801

АПТЕКА НИКА ФАРМ 1
02-2545-111

АПТЕКА ОМЕГА ФАРМ 1
02-3125-202

АПТЕКА ОМЕГА ФАРМ 3
02-3114-086

АПТЕКА ОПИУМ

02-2440-335

АПТЕКА ОСКАР ЛЕК
02-3132-227

АПТЕКА ПАВЛОФАРМ
02-2467-589

АПТЕКА ПОЛИН
02-2432-002

АПТЕКА ПОЛИН 2
02-2448-040

АПТЕКА РЕГИНА
02-2622-205

АПТЕКА САРА ФАРМ
АЕРОДРОМ
02-243-0510

АПТЕКА САРА ФАРМ 1
02-2792-880

АПТЕКА САРА ФАРМ 2
02-2778-709

АПТЕКА САРА ФАРМ 3
02-3220-049

АПТЕКА САРА ФАРМ 4
02-3113-129

АПТЕКА САРАЈ ФАРМ
02-2057-069

АПТЕКА СТЕМ
02-3176-335

ШТИП

АПТЕКА БИОЛЕК
032-391-777

АПТЕКА ДИЈАНА
032-392-707

АПТЕКА ЗДРАВЈЕ 1
078 264 148

АПТЕКА ЗДРАВЈЕ 2
078 264 141

АПТЕКА МЕДИФАРМ
032-394-143

АПТЕКА РАДОЛЕК
032-380-190

СТРУГА

АПТЕКА БЕЛАДОНА
046-786-750

АПТЕКА ХАМАМЕЛИС
046-702-706

АПТЕКА ХАМАМЕЛИС 2
с. ВРАНИШТА
046-702-706

СТРУМИЦА

АПТЕКА ВЕРБЕНА
034-551-031

АПТЕКА ВЕРБЕНА 2
034-550-519

АПТЕКА ЖАНИНА
034-346-972

АПТЕКА ЖАНИНА 2
079-273-700

АПТЕКА ПАНАЦЕА
034-320-395

АПТЕКА ФАРМАКА
034-322-251

ТЕТОВО

АПТЕКА БАМИ КОР МЕДИКА
044 335 747

АПТЕКА ГРАДСКА ТЕТОВО

044-334-425

АПТЕКА ЕЛИКСИР
070-887-393

АПТЕКА БИОФАРМ
044-344-292

АПТЕКА ВИТАЛ ФАРМ
071-536-614

АПТЕКА ДУШИЦА ФАРМ
044-451-002

АПТЕКА ЛИРА
070-623-207

АПТЕКА МЕДИКА
044-339-466

АПТЕКА ФАРМАКОН
071-547-912

АПТЕКА САНО ФАРМ
с. ПИРОК
044-371-579

АПТЕКА ХЕРБА ФАРМ 2
с. ТЕАРЦЕ
071-224-827

АПТЕКА МЕНА ФАРМ
с. ВРАТНИЦА
078-415-079

АПТЕКА ЛОСИОНЕС МЕДИКА
с. ДОЛНО ПАЛЧИШТЕ
044-391-025

ВЕВЧАНИ

АПТЕКА БЕЛАДОНА
070 -362 -210

ВЕЛЕС

АПТЕКА ЖИВА ФАРМ 1
043-235-121

АПТЕКА ЖИВА ФАРМ 2
043-251-005

АПТЕКА ЖИВА ФАРМ 3
043-230-121

АПТЕКА ЖИВА ФАРМ 4
043-225-255

АПТЕКА ЖИВА ФАРМ 5
078-371-585

АПТЕКА МАГНА ФАРМ 2
043-211-499

ВИНИЦА

АПТЕКА АРКА
033-362-685

АПТЕКА АРКА НОВА
033-364-685

ПРОНАЈДЕТЕ ЈА
НАЈБЛИСКАТА
АПТЕКА СО
ОЗНАКА BETTY



Plivit[®]D 2000

спреј за перорална употреба

- ✓ содржи холекалциферол (витамин D₃)
- ✓ 1 притиснување на спрејот содржи 50µg/2000 IU витамин D₃
- ✓ 1 шише - 10 ml/95 притиснувања
- ✓ се чува на температура помеѓу 15-25°C



- ✓ за нормална функција на имунолошкиот систем
- ✓ за нормално одржување на коски и заби
- ✓ за нормална функција на мускулите
- ✓ маслен раствор
- ✓ за возрасни и деца над 12 години

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

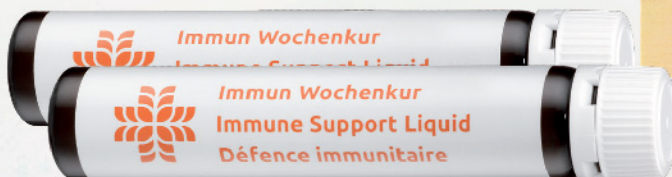


Пред употреба внимателно да се прочита упатството! За индикациите, ризикот од употребата и несаканите дејства на граничниот производ консултирајте се со Вашиот лекар или фармацевт.



LIVSANE

LIVSANE Ампули за зголемување на имуниот систем



Viamedi Healthcare GmbH, Deutschland

Европа Лек Фарма ДООЕЛ, Скопје, Р. Македонија

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