

АПТЕКИ 36.6®

+ 366 BG

АПРИЛ 2024

Клинична
психология

Препоръчани
или отричани?
Мнението на
акушер-гинеколога
за вагиналните
душове

Здравни ползи
от масажите

шеф Силвена РОУ: Трябва да намерим
време за собственото си здраве

Защо е важно
млечните зъби
да се сменят
навреме?

Затъмстването -
пандемия на века

Защо калцият
е важен в диетата
на нашите кучета?

Рак на
маточната
шийка

БЕЗПЛАТНО ИЗДАНИЕ



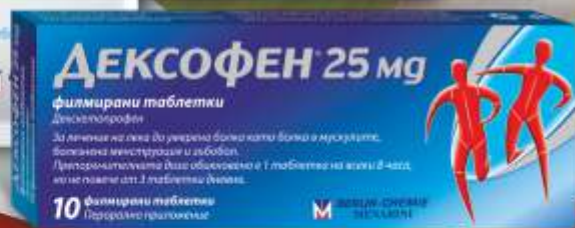
36.6®
АПТЕКА

декскетопрофен
ДЕКСОФЕН®

Скоростно и ефективно срещу болката

При лека до умерена болка

- ⊙ Болка в мускулите и ставите
- ⊙ Болезнена менструация
- ⊙ Зъбобол



Лекарствени продукти, съдържащи декскетопрофен трометамол. За лица над 18 години. Без лекарско предписание. Преди употреба прочетете листовката. За допълнителна информация, моля, обърнете се към Берлин-Хемия/А. Менарини България ЕООД, София 1784, бул. Цариградско шосе 90, e-mail: bcs Sofia@berlin-chemie.com
Безплатна линия за съобщаване на нежелани лекарствени реакции: 0800 80 828
BG-DEX-01-2023-V1-print Дата на одобрение: февруари 2023

A88/30.04.2015

**M BERLIN-CHEMIE
MENARINI**

СЪДЪРЖАНИЕ

ЗДРАВЕ

- 6 - Трябва да намерим време за собственото си здраве
- 9 - Затлъстяването - пандемия на века
- 11 - Да поговорим за затлъстяването... в България
- 13 - Продуктите на WeightWorld - помощ за бавния метаболизъм
- 16 - 3 стъпки за победа над пролетната умора
- 17 - Microlife представя ВРА7 Touch BT
- 19 - Болестта на паркинсон не е присъда
- 21 - Трите най-мощни антиоксиданта
- 23 - Въздействието на климатичните промени върху общественото здраве
- 31 - Как да се грижим за лежачо болен човек у дома?
- 33 - Рак на маточната шийка
- 37 - Препоръчани или отричани? Мнението на акушер-гинеколога за вагиналните душове
- 45 - Здравни ползи от масажите

ДЕНТАЛНО ЗДРАВЕ

- 39 - Защо е важно млечните зъби да се сменят навреме?

ПСИХИЧНО ЗДРАВЕ

- 41 - Клинична психология

ИСТОРИЯ

- 46 - Пловдивските аптеки в миналото

ДОМАШЕН ЛЮБИМЕЦ

- 49 - Защо калцият е важен в диетата на нашите кучета?

ХОРОСКОП

- 50 - Хороскоп за АПРИЛ 2024

Корица: шеф Силвена Роу
Снимка корица: личен архив

Автори:

шеф Силвена Роу
проф. д-р Петър Петров, дмн
д-р Ивайло Богомилов, дм
д-р Иван Марков
д-р Магдалина Попиванова-Влахова
д-р Маноела Калайджиева
Анелия Лечева-Христакиева
Милена Цветкова
Петя Стойчева-Кривицки
Пламен Кочев

Маркетинг Екип:

Катерина Зисова-Христу
Анна Димитрова
Микаела Чолакова

Печат: ИК Жанет 45

Издател: АПТЕКИ 36.6, гр. Пловдив,
ул. "Васил Левски" 107,
0876/366-106
reklama@366.bg
366.BG



Една капсула/ дневно с удължено освобождаване за силен имунитет и енергия през целия ден!

36.6[®]
HEALTH

Витамин С 500mg
+ Цинк 10mg

9,⁹⁰ лв.



Витамин С 500mg
+ Цинк 10mg + Селен 50µg + D3 5µg

11,⁹⁰ лв.



Списанието се публикува месечно от Аптеки 36.6 като бесплатно издание. Снимки: АПТЕКИ 36.6, iStock и Shutterstock, ако не е посочено друго. Цветовете в изданието могат да се различават от действителните. Издателят не носи отговорност за грешки или пропуски в съдържанието. Текстовете в списанието не заместват консултациите с лекар или фармацевт. Никакви материали и/или части от съдържанието не могат да бъдат възпроизведени без изричното писмено разрешение на издателя.

МОЩЕН НАТУРАЛЕН ИМУНОСТИМУЛАТОР С БЪРЗО ДЕЙСТВИЕ

ДОКАЗАНО НАМАЛЯВА ЧЕСТОТАТА НА НАСТИНКИТЕ

СЪС СЕЛЕН+ЦИНК

ТРОЙНО ДЕЙСТВИЕ



ПАТЕНТОВАНИ ФОРМУЛИ ЗА ПРЕВЕНЦИЯ НА БАКТЕРИАЛНИ, ВИРУСНИ, ГЪБИЧНИ И ПАРАЗИТНИ ИНФЕКЦИИ

Betox-93*

ResistAid

LECO NATURALIS VITA

Мементо

ПАМЕТА ВИ ИЗНЕВЕРЯВА - А СЕГА НАКЪДЕ?

ЗАПАЗЕТЕ СПОМЕНИТЕ!



ДОКАЗАНА ЕФЕКТИВНОСТ:

СЪДЪРЖА ЦИТИКОЛИН ЕСТЕСТВЕН БИОЛОГИЧЕН КОМПОНЕНТ ЗА ПРАВИЛНОТО ФУНКЦИОНИРАНЕ НА МОЗЪКА

ДЪЛГОТРАЙНО РЕШЕНИЕ ПРИ:

- ДЕФИЦИТ НА ПАМЕТ И КОНЦЕТРАЦИЯ
- КОГНИТИВНИ НАРУШЕНИЯ
- УМСТВЕНО НАТОВАРВАНЕ И СТРЕС

ЛЕСЕН ПРИЕМ ПО ВЕДНЪЖ НА ДЕН:

АМПУЛИ ЗА ДИРЕКТЕН ПРИЕМ, БЕЗ ЗАХАР

ФЕРВЕКС

при настинка и грип

РАЗЛИЧНИ СИМПТОМИ,
ЕДНО РЕШЕНИЕ!



За възрастни и деца над 15 години



За деца над 6 години



Допелхерц® Магnezий марка №1 в Германия*

СПЕЦИАЛНО
предложение



Магnezиев цитрат
и витамин B₆



За нервната система
и мускулите



Угължено
освобождаване



За антиоксидантна
клетъчна защита



За здравето
на костите



Директен
прием



Разтворима форма
за по-бързо усвояване

* Номер 1 марка в сегмента магнезий на масовия и дровериен пазар в Германия за периода 12.2019 - 11.2020г. [Данни: A.C. Nielsen]

Доказано немско качество | doppelherz.bg

Креативни добавки: Рег. № T222204713 | 08.12.2022; T222700035 | 01.05.2023; T221700038 | 01.09.2019; T221700063 | 01.12.2012; T221700081 | 01.12.2012; T221700407 | 01.09.2019; T221704424 | 01.03.2017.





шеф Силвена РОУ

Шеф Силвена Роу е световноизвестен селебрити шеф с над 35 годишен опит в сферата и 13 написани книги. Посветила живота си на храната и здравословното хранене, тя е един от водещите уелнес шеф готвачи в Близкия Изток. Разпозната като един от главните съдии в телевизионното предаване "Masterchef". Единствената жена отличена в престижната класация "Power 50" за хотелиерство "Hotelier Middle East". В Top 10 на шеф готвачите в Близкия Изток. Съсобственик на бранда "Otpia" за местни органични продукти в Обединените Арабски Емирства. Шеф Силвена Роу е капацитет от световно ниво по темите за биохакинг и е keynote speaker на най-голямата биохакинг конференция в света: Biohacker Summit.

Какво представлява т. нар. "биохакинг"? Какви са основните му принципи?

Биохакингът е използването на различни видове техники, храни и технологии в съчетание с промяна на индивидуалните навици с цел подобряване на собствената митохондрия и на собствения метаболизъм, за да станем по-добра версия на самите себе си, по-силни, по-вибрантни, по-млади, по-могъщи и по-енергични. Централната му идея е да си моделираме нашата собствена биология. Основните му принципи включват лайфстайл промени, внимателен подбор на храната, спортуване и подлагане на различни видове процедури.

Количеството нощен сън е от изключително значение за синтеза на хормон на растежа, почистване на паметта и цялостното възстановяване на организма. Препоръчително е всеки ден да си лягаме вечер и да ставаме сутрин по едно и също време. По този начин нашият биологичен ритъм ще е по-здравословен и ще се гарантира достатъчно количество сън за организма. Сънят е един от безплатните биохакове, но за жалост малко хора го осъзнават и спят достатъчно.

Моята експертиза е свързана с храната, която е изключително силно оръжие в биохакинга. Храната има способността наистина да хаква нашата биология по начин, който е безопасен и при който няма риск от предозиране. Освен храненето сред най-натуралните биохакове е и спортуването - прилагането на определени видове фитнес упражнения.

Подлагането на различни видове процедури трябва да е съобразено с индивидуалните особености (вкл. медицински състояния) и консултирано с медицински специалисти. Важно е всеки един да си познава тялото и какво обича, а не да се подлага на процедури, защото са модерни и полезни. Например, криотерапията (ледена терапия) е излагане на тялото в студена камера на много ниски температури, до -150 С, за интервал от 2 до 4 минути. Цели да шокира тялото и се практикува като процес

Трябва да намерим време за собственото си здраве

хормезис - "Това, което не те убива, те прави по-силен". Аз съм го прилагала по 3 минути, 3 минути и половина. Свиква се. Но аз имам ошипяване - след тази процедура моите шипове се възпламеняват и болките ми се обострят. Съответно тази процедура не е подходяща за мен. Аз обичам топлина и съм привърженичка на горещите сауни!

Безопасно ли е прилагането на биохакинг?

Биохакингът може да стигне до подлагането на различни видове експерименти и тестове, които са нетрадиционни и могат да бъдат в някои случаи опасни - например, клетъчна подмяна, подмяна на плазма, PRP терапии и др. Областта, свързана с достигането на дълголетието, се оказва особено иновативна и доходоносна. Затова има голям напредък в прилагането на различни техники в определени държави, в които законодателството го позволява - Мексико и Бразилия. Аз лично не се занимавам с експерименти.

Какви са потенциалните ползи от биохакинг?

Ползите от биохакинга са наистина огромни. Аз съм го изпитала върху себе си. Моята биологична възраст варира между 7 и 12 години по-млада от хронологичната ми възраст. Чрез биохакинг всеки един може реално да се подмлади и да засили биологичните си функции - да има по-добре работещи хормони, чревен тракт, метаболизъм, имунитет и т.н.

В момента в сферата на медицината най-нашумялата категория е т. нар. функционална медицина. Тя гледа не симптома, а корена на болестта и обръща особено голямо внимание на автоимунните заболявания. Функционалната медицина почти изцяло разчита на храненето, защото храненето само по себе си е страшно силно! За жалост към днешна дата на световно ниво има много малко на брой медици, специалисти по функционална медицина - основно в САЩ и Англия. В Дубай и България не ми е известно да има такива.

За кого е подходящ биохакинга?

Биохакингът е подходящ за всекиго. Под каква форма и какво количество е въпрос на индивидуално решение и преценка. Биохакингът не цели външно разкрасяване, а вътрешно подсилване на организма. Аз правя всичко, което е по моите сили, за да поддържам биома на моето тяло здрав, силен и устойчив на външни влияния (като вируси и оксидативен стрес).

Как биохакинга се преплита със здравословното хранене?

Аз съм световно водещият шеф-готвач по биохакинг. За мен, биохакингът е такъв вид хранене, който обръща внимание на клетъчното здраве и чиято храна е пълна с информация за различни клетки, свързани с нашето здраве. Ако се храним с кебапчета, кюфтета, пържени картофи, бял ориз и пием бира, то информацията на тази храна е минимална. Трябва да консумираме храни, които са богати на информация за нашия организъм - различни видове суперхрани, антиоксиданти, полифеноли, нутропици, нутриенти. Примери за такива храни от традиционната българска кухня са киселото мляко, киселото зеле

и туршиите. Аз лично консумирам и ракоубиващи храни. Както знаете, всички носим в себе си ракови клетки - дали стоят заспали или събудени зависи от нашия стил на живот.

Хората се изгубват в множеството теории за правилната диета - фастинг, палео, кето, средиземноморска и др. Какво всъщност означава "здравословно хранене" в днешни дни?

Златното правило е какво работи за всеки един индивидуално. Както споменах по-рано, за мен студената терапия не работи, а топлата терапия (сауна и инфрачервена светлина) ми се отразява прекрасно. Жените в сравнение с мъжете сме с по-многобройни и по-komplицирани хормони. При мъжете от съществено значение е тестостерона. Докато при жените това са естрогена, тестостерона, прогестерон, ДНА и др. Съответно една кето диета или един фастинг трябва да са структурирани по различен начин при мъжете и жените. Има множество доктори, които излизат с протоколи за хранене и диети. Съветът ми е хората да внимават с тяхното приложение. При мен всичко е било на принципа "опит-грешка", за да установя кое работи за мен.

Здравословното хранене в днешни дни е хранене за собствения си биом, чревен тракт, мозък, сърце и вътрешни органи. Хранене по начин, по който всеки един знае защо и с какво. Хубаво е да се яде месо, въглехидрат, здравословна мазнина, но трябва да се знае източника им. Когато се консумира месо, то трябва да произлиза от животно, което е пасло на ливада. Месото на това свободно отглеждано животно притежава съвсем друга химическа структура - по-полезен протеин, по-добри аминокиселини (заради техните по-къси вериги), липса на добавени хормони и антибиотици. Важно е да мислим за този аспект, защото тези неща се пренасят в нашето тяло!

За мен, здравословното хранене изключва захарта. Ако страдате от инсулинова резистентност или диабет, задължително оставете захарта настрана. Ако нямате здравословен проблем със захарта като мен, може да присъства слабо в менюто - не повече от 15-20% от времето.

Кои са основоположните навици в забързаното ежедневие, които могат да подобрят значително начина на хранене?

Всеки има някакво ежедневие, но в него трябва да намери време за собственото си здраве. Ако не намерим време за нашето здраве сега, трябва да отделим много повече време за нашата болест по-късно. А болестта ни отнема от нашите любими хора и ще ни постави в светлина, в която и ние самите не искаме да се видим. Болестта ни поставя в положение да харчим пари по доктори, процедури и т.н.

Важно е да поемем собственото си здраве в собствените си ръце чрез създаването на прости и здравословни навици сега. Например, спрете да ядете към 4-5 часа следобед и не се хранете вечер. Вечерно време лягайте да спите по-рано, към 9 часа. Ще се убедите сами, че на празен корем нощният сън е по-спокоен. Сутрин станете към 6-7 часа. И какво се получава? Един чудесен интервал на периодичен фастинг (периодично гладуване). Започнал е някакъв процес на изчистване на лошите клетки (автофагия), защото сте дали почивка на тялото. По този начин сте постигнали нещо за себе си, което не може да се купи с пари!

На английски език думата закуска "breakfast" произлиза от думите "break" (прекъсване) и "fast" (постене). С други думи, прекъсване на постенето или гладуването. Ако сте от хората, които обичат да закусват, давайте. Едно прекрасно сутрешно хранене би било попара с хубав заквасен хляб, сирене и вода. Имайте предвид, че фразата "Закуската е най-важното хранене за деня" е създадена от Kellogg's, един от най-големите Американски производители на пакетирани зърнени закуски в света. Не препоръчвам

консумацията на такъв тип закуски в кутии (cereals), които са обработена храна и обикновено съдържат не само захари, но и други неизносими съставки, които влияят негативно на нашето здраве.

Аз лично съм от типа хора, които нямат нужда да се хранят толкова рано сутрин. Ако сте здрави и силни, можете да си позволите да гладувате малко по-продължително време, разбира се след консултация с медицински специалисти и ако се чувствате добре.

Важен навик в забързаното ежедневие е да контролирате какво ядете - какво слагате във вашето тяло. Ако имате динамично ежедневие, отделете време за себе си и си пригответе предварително по домашно кутия с храна, за да можете да знаете и да контролирате с какво се храните. Така избягвате момента, когато сте гладни, в последния момент да ядете каквото има налично.



Какви образователни курсове и мероприятия организирате, свързани с храненето?

За Българската аудитория съм записала поредица от образователни видеа на тема биохакинг. Там хората могат да се запознаят с основите на биохакинга. Има също информативни въпроси и отговори. Курсът е озаглавен "Как да живеем по-дълго, а да ставаме все по-млади?" и се предлага на символична цена към образователната платформа LeaderClass.

От септември 2024 ще бъда част от екипа на една от най-реномираните клиники по регенеративна медицина в Дубай, въпреки че не съм медицинско лице. Там ще се занимавам с нутриция за дълголетие и анти-ейджинг.

Кои са най-често допусканите грешки по време на пост?

Всеки един пост е въпрос на воля и сила. Когато съм в Дубай по време на Рамадан, аз поста, за да уважа местните традиции. Трудно е, но дава чувство на сила, енергия, прочистване, детокс, на започване на нов цикъл на моите клетки. Когато гладуваме над 16 часа, в тялото се стартира процес на автофагия - процес на самоизчистване на т. нар. зомби клетки. При много хора, когато клетките умрат, те затлачват и не успяват да се изхвърлят сами по себе си заради начина им на живот. Абсолютно нормално е едно човешко тяло да живее до 100 години, обаче това тяло да е здраво и силно - когато биологичната възраст е по-ниска. Разбира се, не да я измерваме постоянно. Всеки един човек знае кога се чувства здрав и силен, витален, когато иска да скача, играе, гради, допринася, прогресира. Енергията е най-скъпата валута!

Постенето не е случайно въведено в толкова много религии. Най-важните неща в живота ни са натурални - независимо дали говорим за чувства или за храна. Естествената храна (а не преработената), която е създадена от Господ, е най-добрата за нашето тяло!

Коремни болки и спазми, свързани със синдром на раздразненото черво?

Има Дуспаталин!



Duspatalin
mebeverino hidroklorid

Лекарствени продукти без лекарско предписание. Преди употреба прочетете листовките!

Съдържа мебеверин хидрохлорид. За облекчаване на симптомите на синдром на раздразненото черво при възрастни и деца над 10 годишна възраст. Duspatalin 135 mg - една таблетка 3 пъти дневно приблизително 20 минути преди хранене; Duspatalin 200 mg - една капсула 2 пъти дневно, сутрин и вечер.

За пълна информация: Майлан ЕООД, София 1505, Бул. Ситняково 48, ет. 7, Офис сграда „Сердика Офиси“, тел. +359 2 4455 400
Майлан е компания на Viatris.

BG-DUS-01 (07/2022), Одобрение ИАЛ № А0168/17.08.2022



Ентерол®

Saccharomyces boulardii CNCM I-745



Рег. № 9600192



Рег. № 9600193

BIOCODEX



Д-р Ивайло Атанасов БОГОМИЛОВ, дм

Д-р Богомилов завършва с отличие Медицински университет - София през 2016г. Преминал е следдипломни квалификационни курсове в Гърция, Египет, Мароко, Чехия, Русия, Германия и Испания. През 2015г. става „Студент на годината“ в категория Здравеопазване. Д-р Богомилов е специализирал „Ендокринология и болести на обмяната“ в клиника по „Ендокринология и болести на обмяната“ на ВМА-София, като към момента е специалист ендокринолог. Защиства успешно докторска степен към катедрата по „Фармакология и токсикология“ към Медицински университет-София през 2023г. Научните интереси на д-р Богомилов са свързани със здравословния и активен начин на живот, новите подходи при лечение на ендокринни заболявания, генетичните и епигенетичните корелации при различни заболявания и патологични състояния.

За втора година България се присъединява към призива на Световната федерация за борба със затлъстяването, провеждайки национална информационна здравна кампания за борба срещу затлъстяването под мотото „Да поговорим за затлъстяването“. Тя се провежда координирано в целия свят по инициатива с подкрепата на множество организации, институции и партньори. Основните цели на кампанията са разясняването мащаба на проблема, негативните последици от затлъстяването и оказване на подкрепа на хората, които искат да подобрят здравословното си състояние. Световният ден за борба със затлъстяването е ден за действие, който призовава за сплотен, междусекторен отговор на кризата със затлъстяването. Затлъстяването е хронично рецидивиращо заболяване, което води след себе си до множество и различни медицински последици. За разлика от много заболявания, за които са необходими различни и понякога много сложни инструментални и биохимични методи, затлъстяването е заболяване, което може да бъде идентифицирано само с изчисляване на индекса на телесната маса (ИТМ). ИТМ се изчислява като се раздели теглото в килограми на ръста в см повдигнати на квадрат - $ИТМ = \frac{тегло}{КГ / ръст^2}$. Така чрез изчисляване на индекса на телесна маса може да се направи една опростена класификация като следва - при ИТМ под 18.5, говорим за поднормено тегло, при ИТМ между 18.5 и 25, говорим за нормално тегло, при ИТМ над 25 говорим за наднормено тегло, а при ИТМ над 30 се класифицира като затлъстяване. От своя страна затлъстяването има степени/класове - затлъстяване клас I с ИТМ между 30 и 35, затлъстяване клас II с ИТМ между 35 и 40 и затлъстяване клас III с ИТМ над 40. Разбира се ИТМ не дава цялостна картина и понякога има изключение при определянето му, но въпреки това е

Затлъстяването - пандемия на века

изключително удобен и лесен метод в реалната клинична практика и от своя страна може да се използва дори от пациентите, за начален скрининг, който да ги насочи към специалист.

Въпреки че в повечето случаи затлъстяването, особено в България се приема за проблем на пациента или по-скоро за естетичен проблем, това далеч не е така. Затлъстяването е сред водещите причини по смъртност според Институтът за здравни показатели и оценка. Всъщност затлъстяването е 5-тата причина по смъртност в световен мащаб, като пред него са само високото кръвно налягане, замърсеността на въздуха, тютюнопушенето и захарния диабет. Ако обаче вникнем по-дълбоко в проблема със затлъстяването, виждаме че самото затлъстяване води след себе си до заболявания като артериална хипертония, захарен диабет тип 2, подагра, дислипидемия, сърдечна недостатъчност, инфаркт, инсулт, неалкохолна стеатозна болест на черния дроб (по-популярна след обществото като омазнен черен дроб), артрози артралгии, фертилитет, еректилна дисфункция, синдром на поликистозните яйчници и дори различни депресивни състояния, както и много други. От тук може да се прави извода, че всъщност затлъстяването е много по-сериозен проблем и в световен мащаб се явява един от основните причини за инвалидизация и смърт. Това най-ясно личи не в страните където затлъстяването е с най-голям процент спрямо общата популация, а там където то не се приема като истинско заболяване и не се лекува. За съжаление България е една от водещите страни по смърт по повод на затлъстяване, много по-напред в класацията от страни като САЩ, Канада, Австралия



3 СЪПЪКИ ДА СЕ ПРЕДОТВРАТИ ЗАТЪЛЪСТЯВАНЕ

- 1 ОГРАНИЧЕТЕ ВЪГЛЕХИДРАТИТЕ И ЗАХАРИТЕ 
- 2 ЯЖТЕ ПОВЕЧЕ ПЛОДОВЕ И ЗЕЛЕНЧУЦИ 
- 3 ИМАЙТЕ РЕДОВНА ФИЗИЧЕСКА АКТИВНОСТ 

(страните с най-висок процес на затлъстяване в световен мащаб) и много над средно европейския процент. Като цяло затлъстяването в световен мащаб ще се явява една от

най-важните и значими болести през настоящото столетие. Световната статистика показва, че темпът на затлъстяване в световен мащаб расте стремглаво и само за следващите няколко години затлъстяването ще стане най-разпространеното хронично заболяване. Тук големият проблем е, че въпреки големите и мащабните програми за профилиране на развитие на заболяването, няма страна в световен мащаб, която да обърне статистика си наобратно, т.е. процентът на хората със затлъстяване да е тръгнал надолу. Има страни, които с големи здравни кампании, особено след подрастващите, са стационарирали процентите си на затлъстяване след населението, но не и такива които да са обърнали негативната статистика. Още по-притеснително е, че затлъстяването се увеличава прогресивно в страни, които само до преди 10 години са нямали никакъв проблем с него – като Нигерия, Индия, Виетнам, Япония и др. Къде обаче се крие разковничето на проблема с все по-затлъстявалото население е сложен и труден въпрос. Парадоксално е, че въпреки все по-голямата здравна култура след населението, това заболяване расте. Тук факторите са много и са свързани както с хранителните навици, така и с храната богата на захари и транс мастни кисели, която все повече консумираме. Всъщност затлъстяването е много по-сложно и комплексно заболяване от колко си представяхме. Поради застрашаващите размери, които затлъстяването придобива дори и сред децата, трябва да се приеме, като сериозен здравен проблем и да се насочи вниманието към него. На 4. март се отбеляза Световният ден за борба със затлъстяването. Именно на такива дни става ясно, че подобни

хронични заболявания, като затлъстяването, захарен диабет тип 2 са основно свързани с неправилен двигателен и хранителен режим. Затова ранна профилактика и започването на лечение възможно най-рано е ключово за профилиране на късните усложнения от затлъстяването. Още при ИТМ над 25 е необходимо да се оцени метаболитния статус на човека и да се предприемат действия. Разбира се, редовното проследяване на артериалното налягане, стойностите на кръвна захар, холестероловите нива и нивата на чернодробни ензими при пациенти с наднормено тегло и затлъстяване са изключително важни за ранна профилактика, а и за цялостното лечение на това заболяване. Насочването на пациента към специалисти ендокринолози, кардиолози, гастроентеролози и др. е важно да се случи рано, за да може да се подобри както качество на живот и пациентите, така и да се избегнат тежките последствия от заболяването.

Поради наличните стигми и разбиране, че повечето килограми са просто проблем на пациента се пропуска важността на затлъстяването, като болест. През последните години множество нови терапии, свързани с нормализирането на метаболитния статус и телесното тегло се появиха в световен мащаб и в България. Именно поради това грешка на изкуството би било при необходимост да не се започне навременно лечение при пациентите, за които то е необходимо. Най-важно при овладяването на една здравна пандемия е разбирането на проблема, ранното му откриване и навременното му лечение, защото с ясна отговорност и разбираме трябва като общество да опитаме да се справим и с тази.



GOING FOR ZERO



OMRON Complete

Първият клинично валидиран апарат за кръвно налягане и ЕКГ
За едновременно измерване на артериално налягане и Запис на електрокардиограма (екг)

OMRON Viva

Omron Viva Body Composition Monitor е медицинско изделие с клинично валидирана точност на основните параметри, които позволяват по-добре да разбирате сърдечното си здраве (висцерални мазнини, мазнини и скелетна мускулатура) и доказано прогнозира сърдечно-съдови събития.



Да поговорим за затлъстяването... в България

Според г-н Гийним Симониан, представител на СЗО в България, в България е установено, че разпространението на наднорменото тегло – включително затлъстяването – е над 30% при момчетата и малко под 30% при момичетата на възраст между 7-9 години. То засяга непосредственото физическо и психическо здраве на детето, постиженията в образованието и качеството на живот. В по-късните години то увеличава риска от затлъстяване на детето и свързаните с него незаразни заболявания. По време на пандемията от COVID-19 броят на затлъстяващите се увеличил по целия свят, а когато броят на затлъстяването нараства, нараства и рискът от незаразни заболявания, като рак и сърдечно-съдовите болести. През 2022г. СЗО проведе допълнително обширно изследване на затлъстяването в Европа и публикува резултатите в Европейския регионален доклад на СЗО за затлъстяването. Някои от препоръките от този доклад включват: добавяне на етикети за хранителни стойности към всички хранителни продукти, ограничаване на продажбите на нездравословни храни, облагане на храни и напитки с високо съдържание на сол, транс-мазнини, захар и кофеин.

На 4 март 2023, световният ден за борба със затлъстяването, в България стартира кампания "Да поговорим за затлъстяването в България". Основните цели на кампанията са:

- Да се повиши качеството на знанията и разбирането на здравния показател телесно тегло в България.
- Да подобри информираността на широката общественост за факторите влияещи за промяна на телесното тегло, обръщайки внимание на принципите за хранене и двигателна активност на хората в България.
- Да инициира активни действия за ограничаване разпространяването на затлъстяването сред децата и подрастващите с подобряване на здравната, хранителна и двигателна култура.
- Да насърчи мултидисциплинарен поглед върху превенцията и лечението на хората с наднормено тегло и затлъстяване в България.

Кампанията ще се проведе с подкрепата на АПТЕКИ 36.6 в шест български града: София, Пловдив, Варна, Бургас, Стара Загора и Плевен. Планирана е програма с лекционна част с специалисти, популярни лица, дискусии и спортни активности. По време на събитията ще бъде проведена информационна кампания, с ролеви игри, анкети, скрининг на телесно тегло, определяне индекс на телесно тегло с Асоциация на Студентите Медици в България. Във втория сегмент Кампанията ще проведе информационни събития на подрастващи в над 35 училища в страната.



Месец на

natural Factors

-20%

на цялата марка



Тук започва перфектното здраве!

-15%

Топ продукти за добро храносмилане



ГАСТИТИКС
Билкова
формула за
стомашен
комфорт

НАТУРАЛАКС 3
Натурален
билков
лаксатив

**ПРОБИОТИК
ПРИМАДОФИЛУС
РЕУТЕРИ**
Бързо възстановява
стомашно-чревния
тракт

**БЯЛ ТРЪН
& ПРЕСЕЧКА**
В подкрепа
на черния дроб
и жлъчния
мехур

**АЛОЕ ВЕРА
(СОК ОТ ЦЕЛИ
ЛИСТА)**
При запек,
подут корем и
киселини

Продуктите на **WeightWorld** - помощ за бавния метаболизъм

Метаболизмът представлява цялата съвкупност от химични реакции. Метаболитните реакции са нужни за набавянето на енергия в клетките, за изграждането на нови структури и поддържането на основните функции, които ни държат жизнени и енергични.

Скоростта на обмяната на веществата зависи от много фактори. До голяма степен гените ни определят колко бързо ще преработваме хранителните вещества, но факторите на околната среда могат да окажат значителен ефект върху обмяната на веществата в тялото. Храната, която консумираме, в комбинация с нивото на физическа активност в ежедневието, може значително да повлияят на метаболизма.

Признаците за нарушен метаболизъм могат да се изразят с появата на симптоми като: промени в телесното тегло и трудно задържане на нормално такова, проблеми с храносмилането, ендокринни нарушения и други.

Освен чрез редовна физическа активност, адекватна хидратация и богата на нутриенти храна, може да подкрепим метаболитните реакции и с правилната суплементация за нуждите на тялото си. Продуктите от серията WeightWorld предлагат богато разнообразие от основни витамини и растителни екстракти във формули, предназначени за подсилване на метаболизма и ускоряване на процеса на горене на мазнини.

• **Raspberry Ketone Pure- Малинови кетони**

Малиновите кетони са една от основните ароматни съставки на европейската червена малина. Именно тези благоуханни молекули дават приятните вкусови и ароматни качества на популярния плод. Съществуват множество клинични проучвания, които индикират за съществуващите качества на малиновите кетони като средство за лечение на затлъстяването. Други свойства, които имат са: проявяват известна анти-андрогенна активност, протективно действие върху сърдечната функция и намаляват възпалението. Проучванията върху животни показват скоростно усвояване на малиновите кетони в гастроинтестиналния тракт след прием през устата. Малиновите кетони намаляват натрупването на мазнини около вътрешните органи и усилват изгарянето на излишните мазнини. Те може да стимулират метаболитните процеси в бялата и кафява мастна тъкан и водят до липолиза (разграждане на мазнините) в комбинация с намаляване на абсорбцията на мазнини в тънките черва. Raspberry Ketone Plus представлява „чист“ вариант на продукта, в който се съдържа единствено екстракт от малинов плод, без други примеси.

• **Raspberry Ketone Plus - Малинови кетони в комбинация с**

подкрепящи метаболизма добавки

Продуктът съдържа по-висока доза малинови кетони в една капсула, в комбинация с подобрени екстракти и витамини, които поддържат нормалния метаболизъм и подкрепят тялото в периоди на спазване на режими за намаляване на телесното тегло. Продуктите с малинови кетони се приемат стандартно два пъти на ден, минимум 15-20 минути преди хранене. Добавката от ябълков оцет и ябълков пектин допринасят за намаляване на глада и усещането за по-бързо засищане при хранене. Именно поради това редица популярни диети или гурута по хранене препоръчват инкорпорирането на ябълковия оцет като средство за регулиране на апетита и пиковите на кръвната захар в кръвта ни, влияещи се от с вида храна, която приемаме.

• **Комплекс с ябълков оцет**

Формулата на продукта съдържа висока концентрация на ябълков оцет, екстракт от лют червен пипер, куркума, джиджибил и три вида лактобацили. Освен че помага за контролирането на апетита и действа тонизиращо върху метаболизма, формулата на комплекса с ябълков оцет действа добре на чревното здраве, предпазвайки от дисбактериоза и нарушаване на нормалната чревна флора.

Екстрактът от ябълков оцет с витамини може да се намери и под формата на вкусни и лесни за приемане желирани бонбони.

• **Екстракт от зелено кафе на WeightWorld**

Зеленото кафе също демонстрира свойството да потиска апетита и да стимулира метаболизма. В комбинация с движение и подходяща храна, зеленото кафе може да допринесе за по-бързата загуба на излишни килограми и по-лесно справяне с „вълчия“ апетит за сладко и тестено.

• **Продуктът BellyXS на WeightWorld – фокус върху здравословното намаляване на наднорменото тегло и поддържане на баланса в тялото.**

Промените, през които тялото и психиката преминават по време на процеса на отслабване, не са никак малко. Натоварването над организма, особено при спазване на нездравословен или екстремно ограничаващи режими, може да доведе до значителни здравословни последици.

Комплексът от витамини, микроелементи и антиоксидантни съставки във формулата на BellyXS се грижат за по-доброто възстановяване на организма в период на калориен дефицит и повишена физическа активност, особено след период на застоен начин на живот. Добавката е подходяща и при спазване на специфични режими на хранене като кетогенната диета.

• **Редукция на теглото с Форсколин**

Екстрактът от индийска коприва е поредната аюрведична билка, която намира своето място в групата на подкрепящите метаболита билки. Смята се, че стимулира горенето на мазнините и затруднява трупането на нови подкожни мазнини. Екстрактът от индийска коприва подобрява комуникацията между телесните клетки и предпазва тъканите от увреждане. Форсколинът се използва също при сърдечни заболявания, бронхит и запек. Има данни, че е възможно форсколин да води до понижаване на кръвната захар на гладно и намалява инсулиновата резистентност при хора, страдащи от метаболитен синдром и диабет тип 2. Макар растението да е познато още от миналото с лековитите си способности, едва в последните няколко десетилетия екстрактът от билката започна да добива популярност като средство за стимулиране на метаболита и отслабване.

Смята се, че форсколинът води до увеличаване на количеството синтезирани ензими липаза и аденилат циклаза. Те се свързват с метаболита на мастните киселини и оползотворяването им като енергиен източник. В малко изследване върху хора със затлъстяване, ежедневният прием на 450мг форсколин и спазването на калориен дефицит довело да по-голяма загуба на тегло в групата, приемаща форсколин. В сравнение с тези приемали плацебо. В края на проучването всички участници с форсколин редуцирали теглото си, имали подобрени нива на инсулина, липидния профил и съотношение между талия и ханш. Действа добре и върху контрола на кръвното налягане при хора с метаболитен синдром. Подобрява оплакванията като задух и умора при хора с

хронични белодробни заболявания. Действа добре и върху функцията на черния дроб.

• **Конюгирана линолова киселина (CLA) за контрол на теглото**

Конюгираната линолова киселина е друга популярна хранителна добавка за отслабване. Ненаситената мастна киселина допринася за подобряване на нивата на LDL и HDL и понижава риска от поява или прогресиране на сърдечно-съдови заболявания. Има данни, че недостигът на линолова киселина може да доведе до затруднено и бавно отслабване.

• **Екстракт от органична цейлонска канела**

Цейлонската канела може да намали нивата на кръвната захар след хранене, като ускорява метаболита и намалява апетита. Канелата намира своето място в състава на много от хранителните добавки за диабетици поради потенциалното й свойство да понижава кръвната захар. Канелата би могла да намали холестерола и действа антиинфламаторно.

• **Продукти за локално приложение**

Така наречените „лепенки за отслабване“ представляват трансдермални пластири, съдържащи стимулиращи метаболита екстракти, които бавно проникват през кожата, в течение на няколко часа.

Трансдермалните лепенки Slimming Patch на британската компания Weight World предлагат алтернативен метод на прием на стимулиращите метаболита вещества. Те съдържат: екстракт от гуарана и фикус, зелен чай, ленено семе и семена от грифония, богати на 5-ХТП. Лепенките се залепят на добре почистен и обезкосмен участък от кожата, като се сменят веднъж на денонощие.





Волтарен
Форте гел

gsk



**МОЩНО ДЕЙСТВИЕ ПРАВО
В ИЗТОЧНИКА НА БОЛКАТА**
при мускулна и ставна болка

Волтарен Форте 2,32 % гел е лекарствен продукт без лекарско предписание за възрастни и юноши над 14 години. Съдържа диклофенак диетиламин. Преди употреба прочетете листовката. A0095/12.05.2023 PM-BG-VOLT-23-00009 Търговски марки, притежавани или лицензирани от групата компании GSK. ©2023 Групата компании GSK или техен лицензодател.

3 стъпки за победа над ПРОЛЕТНАТА УМОРА

Пролетната умора не е заболяване, но понякога може да бъде наистина неприятна и въоръжаваща живота.

Все още не е доказано дали оплакванията от липса на енергия, главоболие, замаяване, проблеми с паметта и концентрацията и др. са резултат изцяло от резките промени на времето, или са свързани с цялостното изтощение на организма от по-бедното на витамини хранене през зимата, тежко прекараните грипни заболявания, липсата на слънце и малкото време на открито.

Разполагаме обаче с природни и безопасни за нашето здраве решения, за да овладеем състоянието на физическа и умствена умора и неразположение.

Първата стъпка е да включим в менюто си много свежи зеленчуци – най-вече зеленолистни като спанак, коприва, лапав, киселец, маруля и др. Пролетта е техният сезон, а те са изключително богати на витамини, желязо и други ценни хранителни вещества.

Втората стъпка е да прекарваме повече време на открито, за да презаредим запасите си от естествен витамин D. Винаги, когато времето позволява, е добре да си подарим 30 минути разходка на въздух и слънце.

Третата незаменима стъпка в борбата с пролетната умора е програмата за енергийно презареждане с **оригиналните Шуслерови соли на Немския хомеопатичен съюз DHU: №3, №5 и №8**. Тяхната роля е да въздействат още на ниво клетка, за да се регулира минералният дисбаланс, настъпил в организма през зимните месеци и

причина да изпитваме неприятните симптоми.

Трите соли действат синергично като постигат следните ефекти:

- ➔ Ободряващ и енергизиращ ефект, подкрепя на паметта и концентрацията, стимулиране на мозъка при умствено, емоционално и психическо изтощение – **Шуслерова сол №5 калиев фосфат**, по 3 табл. сутрин преди закуска.
- ➔ Подобро кислородно насищане на тъканите и подкрепа при нарушена концентрация и умора; подсилване на имунитета – **Шуслерова сол №3 железен фосфат**, приема се на обед по 3 т.
- ➔ Хидратация на клетъчно ниво и регулиране на баланса на течности в тялото (постоянната умора е ясен знак за недостатъчна хидратация на организма) – **Шуслерова сол №8 натриев хлорид**, по 3 табл. следобед.
- ➔ Комбинацията Шуслерови соли се приема ежедневно в продължение на 2-3 седмици.

За да вдигнем бързо нивото на енергия и да подобрим настроението си, има още два много важни фактора: качествен, достатъчен сън и повече движение. За целта трябва да си създадем навичките да си лягаме приблизително по едно и също време всяка вечер, да отделяме достатъчно часове за сън и независимо колко сме изморени - да включим в деня си малко спорт.

Най-подходящи са активности като бързо ходене, йога или пилатес, които не ни претоварват, а ни зареждат. Половин час дневно ще подобри кръвообращението, тонуса и ще ни освободи от натрупания стрес.

ОРИГИНАЛНИТЕ Шуслерови соли на DHU срещу ПРОЛЕТНА УМОРА



Без
глутен

Dr. Schüßler Salze 



Microlife като лидер в иновациите и технологиите представя новия апарат за измерване на кръвно налягане BP A7 Touch BT

Microlife BP A7 Touch BT е високотехнологичен автоматичен апарат за измерване на кръвно налягане, с който лесно можете да контролирате и следите стойностите на кръвното си налягане в домашни условия. С модерната си визия и интуитивен интерфейс, този апарат е лесен за използване от всички възрастови групи.

Водещата технология в сигурността и оптималната грижа за сърцето е Microlife Afib Sens. Измервайки кръвното си налягане с апарат с патентованата технология Afib Sens, извършвате и автоматично проследяване за наличие на аритмия предсърдно мъждене, която е един от най-високо рисковите фактори за получаване на инсулт.

За „Златен стандарт“ в откриване на предсърдно мъждене се смята електрокардиограмата. Afib Sens на Microlife открива предсърдно мъждене с висока точност (чувствителност 98%, специфичност 92%), както демонстрират многобройните изследвания в сравнение с ЕКГ.

Поради принципа на работа на осцилометрични автоматични апарати за измерване на кръвно налягане, някои от тях могат да са неточни при използване от така наречени „специфични групи пациенти“. Това може да доведе до факта, че апаратите, валидирани само с групи „обикновени субекти“ (здравни хора), могат да не показват точни резултати от измервания при, например, пациенти с диабет или бременни жени, или по-възрастни пациенти. По тази причина, авторитетните институции изискват, апаратът за измерване на кръвно налягане да бъде препоръчан за използване от специфична група пациенти, само ако той е минал валидиране с тази специфична група.

Microlife е производител на медицинска техника за домашен мониторинг, чиито апарати за измерване на кръвно налягане, притежаващи технология Afib Sens, могат да засекат наличието на предсърдно мъждене с точност, сравнима с ЕКГ. Без апаратът да получи

смущения от наличната аритмия и да отчете Error.

Microlife BP A7 Touch BT е оборудван с Bluetooth свързаност, която му позволява да се свърже с мобилното приложение на **Microlife Connected Health+**. То предлага множество полезни функции. С него могат лесно да се записват и проследяват измерванията на кръвното налягане, както и да бъдат изпратени на личен лекар и други здравни специалисти.

Устройството позволява съхранение на по 99 показания за двама потребители. Също така позволява на трети човек да измери кръвното си налягане като гост потребител без запаметяване на стойностите. Всичко това осигурява мониторинг и следене на запазените резултати на двама ползватели.

microlife

открива предсърдно мъждене с технология **AFIBsens**
за превенция на **инсулт**

BP A7 Touch BT
Bluetooth® Автоматичен апарат
ЛИДЕР В ИНОВАЦИИТЕ

- AFIBsens** AFIBsens технология - надеждно открива предсърдно мъждене
- 3 MAM** MAM технология - автоматично тройно измерване за медицински точен резултат
- Gentle+** Технология Gentle+ - за оптимален комфорт по време на напompване на маншет

11 години ГАРАНЦИЯ

live
vitamins®
ЖИВИТЕ ВИТАМИНИ



ЕКСПРЕСНА ДОСТАВКА
НА ВИТАМИНИ



livevitamins.eu

Витамини

K2 (20 µg) + D3 (800 IU)

спрей за уста с вкус на мента, 30 ml, 200 впръсквания

- Здраве за сърцето и костите
- По-добрата абсорбция
- По-бързо действие

-15%



МУЛТИВИТАМИНИ ЗА ДИАБЕТИЦИ

ЗА
НОРМАЛНИ
НИВА НА
КРЪВНАТА
ЗАХАР



Допринасят за регулиране на желанието за сладко.

Покриват специалните ежедневни нужди от витамини и минерали на хората с диабет и предиабет.

wedo-care.com



БОЛЕСТТА НА ПАРКИНСОН НЕ Е ПРИСЪДА

11-ти Април: Световен ден за борба с болестта на Паркинсон

Април е месецът посветен на борбата с болестта на Паркинсон в цял свят. Това е 2-рото най-често срещано невродегенеративно заболяване след болестта на Алцхаймер, като в България болните са над 15 000.

Заболяването е диагностицирано за първи път през 1817 г. от британския лекар Джеймс Паркинсон. Паркинсоновата болест се причинява от увреждане на структура в мозъка, водещо до недостиг на изключително важното за двигателната система вещество допамин, което предава импулсите за координация на движенията и баланса на човешкото тяло. Нарушените допаминови нива причиняват основните симптоми на паркинсоновата болест, а именно тремор, скованост в мускулите, забавени движения и затруднена координация. Болестта включва и други важни симптоми като депресия, тревожност, психични нарушения, стомашно-чревни проблеми.

Ранната диагностика на паркинсоновата болест е трудна, защото първоначалните симптоми не са специфични. Началото на заболяването е постепенно и незабележимо, затова пациентите трудно могат сами да посочат първия симптом. **Първи признаци могат да бъдат лек тремор само в едната ръка, забавеност на движенията, лицето става все по-безизразно, ръцете не се движат** при ходене, походката е като вдървена, говорът често става тих и неясен.

За съжаление симптомите на болестта се проявяват най-често, когато голям процент (над 70%) от нервните клетки вече са загинали. Симптомите на заболяването се влошават с времето, като варират при всеки пациент.

Все още не са установени докрай и причините, водещи до разрушаване на нервните клетки, „отключващи“ заболяването. Засега специалистите се обединяват в мнението, че болестта на Паркинсон не се дължи на един фактор, а е по-скоро комбинация от генетично

предразположение и влияние на вредни фактори от околната среда.

Заболяването засяга главно мъже и жени над 60 години, но все повече засяга и по-млади хора. Специалистите са единодушни и за факта, че паркинсоновата болест се „подмладява“ и застига хора в активна възраст.

При диагноза Паркинсон в никакъв случай не бива да се изпада в паника. За овладяването на болестта специалистите споделят, че е много важно ситуацията да бъде поставена под контрол. Паркинсоновата болест не е присъда, а хронично заболяване, което изисква навременна диагностика, активно проследяване и прецизиране на терапията за оптимален начин на живот.


От ключово значение е редовната профилактика и посещенията при невролог. Само по този начин може да се проследи заболяването и прецизира точното лечение, което поради прогресиращия характер на болестта, е от особено значение за състоянието на пациентите.


Благодарение на съвременните методи на лечение, страдащите от болестта на Паркинсон имат реален шанс за максимално качествен и пълноценен начин на живот. Проследяването на болните и правилно проведеното лечение намаляват рисковете от инвалидизиране. Пациентът трябва да бъде прегледан от невролог **на всеки 6 месеца и при всяко влошаване** за корекция на терапията. Успоредно с медикаментозното лечение съществуват и специфични физически упражнения и хранителни режими, които подобряват моторните и немоторните симптоми на болестта на Паркинсон.

Факт е, че животът на болните е предизвикателство, но е факт и че в днешно време съществуват иновативни и ефективни терапии, които могат сериозно да подобрят качеството на живот на пациентите включително и на тези с късен Паркинсон.

ЗНАЕТЕ ЛИ, ЧЕ:

 **Рождената дата на д-р Джеймс Паркинсон – 11 април** – е обявена за Световен ден за борба с болестта на Паркинсон. Отбелязва се ежегодно от 1997 г. насам, по инициатива на Световната здравна организация.

 **Лалето** е символ на хората живеещи с Паркинсон от 1980 година, когато болният от Паркинсон холандски градинар Ван дер Верелд селектирал специално лале с червена и бяла окраска и го кръстил Паркинсон. Днес символът на лалето обединява всички пациенти с Паркинсон и техните семейства и приятели, невролози, организации, изследователи и др. по цял свят. Лалето напомня, че границите нямат значение, щом има обединение около обща цел – хората с Паркинсон да живеят по-добре за по-дълго време и непрекъснато да се усъвършенстват методите на лечение.

 За адаптацията на пациентите към заболяването, освен лекарствените терапии, повлияват положително и допълнителни активности, които могат да помогнат на болния да поддържа физическа активност, да живее пълноценен живот и да се справи психологически и емоционално по-лесно със състоянието си. Такива активности са **рехабилитацията и физическите упражнения, различните видове арт терапии, музикалната терапия, говорните упражнения и други.**

ЗДРАВИ ПРЕЗ
ПРОЛЕТТА



**ПРЕДЛОЖЕНИЯ
НА МЕСЕЦА**



**ПЪТЯТ НА
ЗДРАВЕТО**

ДИУРЕТИК ФОРТЕ
40 капс. x 425 mg



Подпомага елиминирането на излишните течности от организма

КЛИМА ФОРТЕ
40 капс. x 475 mg



Подкрепя нормалните функционални състояния при климакс и менопауза

ДЕПРЕВИТАЛ
40 капс. x 475 mg



Допринася за поддържането на нормална психична функция

-15%

ЛАКТОБАЛАНС
60 капс. x 425 mg



Пробиотичен комплекс за добро чревно здраве

ПРОСТАТИЛЕФЕКТ
40 капс. x 425 mg



За нормално функциониране на простатата и мъжката полова система

**Бронховитал Кидс
УНИВЕРСАЛ**
сироп 100 ml



Подпомага физиологичното разреждане и елиминирание на секретите

Трите най-мощни антиоксиданти

Живеем все по-хаотично, минаваме през все повече предизвикателства, а ежедневиият стрес става все по-осезаем. За да бъдем в оптимално здравословно състояние е необходимо да се грижим както за физическото си, така и за психическото си здраве.

За щастие има хранителни добавки, които ни позволяват да гръмнем „с един куршум – два заека“. Това са именно антиоксидантите – те предпазват организма ни от свободните радикали, подкрепят имунната ни система и ни позволяват да живеем по-пълноценно всеки ден.

Също така, антиоксидантите подобряват здравето на кожата и подобряват регенеративните сили на организма ни. Освен това те укрепват сърдечно-съдовото здраве и подобряват когнитивните функции, което ги прави задължителна част от всяка здравословна диета.

В тази статия ще ви запознаем с 3-те най-мощни антиоксиданти, с които може да се сдобиете още днес, избирайки първокласната марка Haya Labs!

Витамин С

Витамин С е известен със своите мощни антиоксидантни свойства и ключовата си роля в имунната защита. Този водоразтворим витамин предпазва ДНК, протеините и липидите от оксидативно увреждане. Освен това витамин С стимулира синтеза на колаген, който е жизненоважен за здравето на кожата и намалява тежестта и продължителността на настинките. Витамин С улеснява усвояването на желязото, бори се с анемията и участва в синтеза на невротрансмитери.

Въпреки това организмът нито произвежда, нито складира витамин С, поради което ежедневиият му прием чрез храна и хранителни добавки е не само полезен, но и задължителен.

Препоръчваме ви Vitamin C With Rose Hips от Haya Labs – мощна комбинация от витамин С и екстракт от шипка, която събужда естествените съпротивителни сили на организма, повдига тонуса и има силно противовъзпалително действие.

Селен

Селенът е важен микроелемент, който участва в множество жизненоважни телесни процеси. Неговите антиоксидантни свойства се дължат на селенопротеините - ензими, които потискат оксидативния стрес и регулират функцията на щитовидната жлеза, подобрявайки метаболитното здраве. Селенът е полезен и за имунната система: той укрепва защитните ѝ сили, ограничава възпаленията и дори може да се бори с рака, което доказва многостранната му роля за поддържане на здравето и жизнеността.

Наличието на селен в храната зависи силно от източника. Морските дарове, ядките и пълнозърнестите храни са

изключително богати на селен. Въпреки мощните му ползи, деликатният баланс е от значение, тъй като както недостигът, така и излишъкът имат лоши последици за здравето.

Препоръчваме ви Selenium (Chelated Yeast-Free) от Haya Labs – хелатирана форма на селен, която не съдържа мая. Това означава по-скоро и ефективно усвояване и по-голямо количество антиоксиданти в една доза!

Коензим Q10

Коензим Q10 (CoQ10) е мастноразтворимо вещество, намиращо се в митохондриите. То е както антиоксидант, така и производител на клетъчна енергия. CoQ10 се откроява, защото предпазва клетките от оксидативно увреждане по уникален начин: подмладява кожата и смекчава ефектите на фотостареенето. Освен това коензим Q10 подкрепя сърдечно-съдовото здраве, поддържайки оптимални нива на кръвно налягане.

Количеството на CoQ10 в организма намалява с възрастта, което прави допълнителния прием задължителен. Храните богати на CoQ10 са месо, риба и ядки. Ако те не присъстват в диетата ви, употребяването на хранителни добавки е подходящ вариант за борба с дефицита му.

Препоръчваме ви High Potency Co-Q10 от Haya Labs – висококачествен коензим Q10 с по-висока от стандартната концентрация на активната съставка.

Допълнителна антиоксидантна подкрепа

За да бъдете в максимално добро здраве е необходимо да комбинирате прием на висококачествени хранителни добавки с чисти хранителни източници. За да увеличите приема си на антиоксиданти, обогатете диетата си с разнообразни зеленчуци и плодове, не яжте преработени храни и включете билки и подправки в ежедневието си.

Към вече стабилната основа добавете и висококачествените антиоксидантни хранителни добавки на Haya Labs!



COLDREX[®] MAXGRIP

МАКСИМАЛНО ОБЛЕКЧЕНИЕ
В ЕДНА ДОЗА

Осигурява краткотрайно облекчаване на симптомите на настинката и грипа, включително:

- Главоболие • Висока температура • Възпалено гърло
- Мускулни и ставни болки • Запушен нос



Perrigo

Продукт за перорален разтвор съдържа: Парацетамол • Фенилефрин хидрохлорид • Витамин С

Лекарствен продукт без лекарско предписание. Съдържа парацетамол.

За възрастни и деца над 12 години. Преди употреба прочетете листовката. А-0196/01.08.2019

Искате да се отървете от болката?

Солпадеин

бързо решение



Облекчава лека до силна болка като:

- Мигрена
- Главоболие
- Менструални болки
- Ревматични болки
- Невралгия
- Висока температура

Perrigo

Лекарствен продукт без лекарско предписание за лица над 12 години. Съдържа парацетамол, кофеин и кодеин. Преди употреба прочетете листовката. А182/29.09.2016

OstroVit[®]

TECHNOLOGY OF NUTRITION



-20%
~~16,95 ЛВ~~
13.56 ЛВ



-20%
~~23,95 ЛВ~~
19.16 ЛВ



-20%
~~14,95 ЛВ~~
11,96 ЛВ



-20%
~~18,95 ЛВ~~
15.16 ЛВ



-20%
~~19,95 ЛВ~~
15.96 ЛВ

Въздействието на климатичните промени върху общественото здраве

Изменението на климата вече не е отдалечена заплаха, която надничва на хоризонта- това е реалност, която вече преформира света, в който живеем. В огромна и взаимосвързана екосистема, като тази на Земята, всякакви радикални промени в климата предизвикват увреждане на всички форми на живот, било то и минимално.

Въпреки че обсъжданията често се съсредоточават върху топенето на ледниците, въздействието на изменението на климата върху общественото здраве е също толкова належащ проблем. От разпространението на инфекциозни болести, до влошаване на респираторни състояния, ефектите на затоплянето на планетата се усещат в общностите по целия свят.

Докато температурите се повишават и климатичните промени стават все по-непредсказуеми, последиците за обществото са многобройни. Разбирането на тези въздействия е от съществено значение за разработването на ефективни стратегии за ограничаване на вредите и защита на уязвимите групи от населението.

Ето и някои промени на климата, рефлектиращи върху човешкото здраве:

1. Инфекциозни заболявания

Заболявания, предавани чрез насекоми: По-високите температури и промените във валежите създават идеални условия за размножаване на комари и кърлежи, увеличавайки разпространението на болести като малария и болест на Лайм. Използването на репеленти е една стъпка към предпазването от този тип заболявания.

Заболявания, предавани чрез вода: Наводненията и замърсените източници на вода могат да доведат до епидемии от заболявания, предавани чрез вода, като холера и тиф. Не използвайте вода, която не е доказано пречистена.

Зооозни болести: Изменението на климата може да промени местообитанията на животните, като ги доведе в по-близък контакт с хората и увеличи риска от предаване на болести като Ебола и вирусът Зика. Добрата хигиена е най-важната превенция.

2. Респираторно здраве

Замърсяване на въздуха: Изменението на климата влошава замърсяването на въздуха, като по-високите температури водят до увеличаване на нивата на озон на повърхността и частичната материя. Това може да влоши респираторни състояния, като астма и хронична обструктивна белодробна болест (ХОББ).

Горски пожари: С повишаването на температурите се увеличават честотата и интензивността на горските пожари. Димът от тези пожари съдържа вредни замърсители, които

могат да предизвикат респираторни проблеми и да влошат вече съществуващи здравословни състояния.

3. Екстремни климатични събития

Горещини: Повишаването на температурите води до по-чести и по-силни горещини, представляващи значителен риск за уязвимите групи, включително възрастните, децата и хората с предварителни здравословни проблеми. Останете добре хидратирани.

Бури и наводнения: Екстремни климатични събития като урагани и силни валежи могат да доведат до наранявания и разпространение на заболявания, предавани чрез вода.

4. Сигурност на храните и водите

Неуспехи в селското стопанство: Промени в температурата и валежите могат да повлияят селскостопанските добиви, водейки до неуспехи в реколтите и нестабилност в снабдяването с храна. Това може да влоши изхранването и да повиши несигурността на храните, особено в общности с ниски доходи.

Воден дефицит: Сушите могат да натоварят водните ресурси, водейки до липса на безопасна питейна вода и санитарни удобства, увеличавайки риска от заболявания, предавани с водата.

Заклучението е, че въздействието на изменението на климата върху общественото здраве е сложен и многопластов проблем, който изисква внимание и общи усилия. От разпространението на инфекциозни заболявания до влошаването на респираторните състояния и несигурността на храните, последиците от затоплянето на планетата вече се усещат от общностите по света. Чрез адресиране на коренните причини на изменението на климата и въвеждане на мерки за адаптация към неговите ефекти, можем да защитим общественото здраве и да изградим устойчиви общности за бъдещите поколения.



Swedish Collagen^o

15% OFF

*За цялата марка



МЕСЕЦ НА МАГНЕЗИЯ ОТ SOLGAR[®]

SOLGAR[®]
Since 1947

Магнезият подпомага нормалното функциониране на:

- ✓ нервната система
- ✓ мускулите
- ✓ сърдечно-съдовата система

-20%



Промоцията е валидна от 01.04.2024 г. до 30.04.2024 г.
Отстъпката е валидна за всички продукти от марката.
Хранителните добавки не са заместител на разнообразното и балансирано хранене.



Период на промоцията: 1.04.2024 г. - 30.04.2024 г.

Промоционалните предложения са валидни от 1.04.2024 г. или до изчерпване на количествата. Всички цени са в лева с ДДС. Промоциите не са свързани с гражданското право.

MUCONASAL PLUS
100% НАТУРАЛЕН МЕС

~~13,00 лв.~~
10,90 лв.

ЗА ВСЕКИ ЗАПУШЕН НОС

- Бързо и трайно отпусна носа
- От 6-годишна възраст
- Освежава лигавицата
- С 3 вида етерични масла

10ml

Упорит гърхот?
Гъбички са най-честата причина за поява на гърхот. Nizoral® ги атакува.

~~28,50 лв.~~
23,90 лв.

МЕДИЦИНСКО РЕШЕНИЕ ПРИ ГЪРХОТ

Низорал®
2% лечебен шампоан

100 ml

Nizoral лечебен шампоан ЕЛИМИНИРА ГЪРХОТА

Лечебният шампоан е предназначен за възрастни и деца над 12 години. Съдържа Кетоконазол. Преди употреба прочете листовката. Регистрационен номер: А000204.27.2022. Страна на произход: България. Срок на годност: 2022 г., по данни на БДМ КЗ (България) УдК/БЗ.

НЕЗАБАВНО ОБЛЕКЧАВА **НОВО**
възпаленото гърло!

НОВО
~~10,90 лв.~~
10,90 лв.

Орофар МЕНТА

24 таблетки

- Незабавно облекчава болката при възпалено гърло
- Ефикасност срещу широк спектър патогени – вируси, бактерии и гъбички
- При заболявания на гърлото – фарингити, ларингити и тонзилити

Орофар МЕНТА преховани таблетки за смучане. Съдържа ментолов диетилхлорид и бромелайн. За възрастни и деца от 4 години. Преди употреба прочете листовката. А: 05/006.03.2024.

ИМАШ СВЕТОВЪРТЕЖ,
ШУМЪТ В УШИТЕ НЕ СПИРА,
ПАМЕТТА ИЗНЕВЕРЯВА,
А СТУДЕНИТЕ КРАЙНИЦИ
СА ЧЕСТО УСЕЩАНЕ

~~53,50 лв.~~
41,90 лв.

НАРУШЕНОТО КРЪВООРОСЯВАНЕ ПРЕВЗЕМА ЖИВОТА ТИ:

ЕСТЕСТВЕН СТАНДАРТИЗИРАН ПРЕЧИСТЕН

GinkgoPrim MAX 120 mg
МАКРОМАЛЕН ЕКСТРАКТ ЗА ПЛАКЕТ И ПРЪСЪКЪСВАНЕ

60+20
таблетки
ПОДАРЪК

GinkgoPrim MAX 1 таблетка дневно

Sinulan
ДИШАЙ СПОКОЙНО!

~~19,90 лв.~~
15,90 лв.

~~19,40 лв.~~
15,90 лв.

12+ 3+

за лечение на ринит, синусит и запушен нос

при ринит, синусит и назална сухота

Mucosolvan Natural
ПРИ СУХА И ВЛАЖНА КАШЛИЦА
ЕФЕКТИВНО И НАТУРАЛНО

~~20,50 лв.~~
17,90 лв.

3-ЕН ЕФЕКТ

- Облекчава кашлицата и успокоява гърлото
- Защитава лигавицата
- Елиминира гъстия и лепкав фрокиален секрет

ЗА ВЪЗРАСТНИ И ДЕЦА НАД 1 ГОДИНА

180 g

За тройно по-добър имунитет

~~29,90 лв.~~
25,90 лв.

Cetebe
ТРОЙНА ЗАЩИТА

19-годишна гаранция 99,6%

+ Zinc + Vitamin D

- Мощна тройна комбинация само в една капсула
- С цинк, витамини С и D
- С удължено освобождаване и оптимално усвояване на витамин С

60 капсули за 60 дни прием

STADA

Марсианци
ЗА ЗДРАВ И СИЛЕН ДЕТСКИ ИМУНИТЕТ!

НОВО
~~24,90 лв.~~
24,90 лв.

10 ГОДИНИ

С ПОДАРЪК ЕЛЕКТРОНЕН ЧАСОВНИК

60 ЖЕЛИАРИ ТАБЛЕТКИ

БЕЗ АЗАРТАН

Profilact

~~21,80 лв.~~
16,90 лв.

пробиотици

Profilact Protect

За балансирано тропно микробиоценоза на кожата и слеза

30 капсули

Profilact Protect:

- 10 млрд. жизнеспособни полезни бактерии
- 9 пробиотични щама
- 1 опаковка достатъчна за 30 дни

Отново в Хармония

Хранителна добавка

30 капсули

Номър и дата на вписване в регистъра: T222200231, 1/25/2022



Период на промоцията: 1.04.2024 г. - 30.04.2024 г.

Промоционалните предложения са валидни от 1.04.2024 г. до 30.04.2024 г. или до изчерпване на количествата. Всички цени са в лева с ДДС. Промоциите не са оферта по смисъла на гражданското право.

КЕТАЛГО®
6 сашета

Кеталго осигурява до 24 часа без болка

- Бърз и силен срещу болката
- Ефективно облекчава възпалението
- Подобрява подвижността на ставите

~~6,90 лв.~~
5,90 лв.



OTC
Лекарствен продукт без лекарско предписание за възрастни и деца над 16 год. Съдържа левопирен (кето метопролол гликилат). Преди употреба прочетете листовката. AU239/30/09/2021

БЕНАЛГИН
20 таблетки

Едно главоболие по-малко. Доказана тройна формула, която бързо и ефективно премахва болката.

~~5,60 лв.~~
4,90 лв.



OTC
Лекарствен продукт без лекарско предписание за възрастни и деца след 12 години. Преди употреба прочетете листовката. A.0012/18.01.2022.

СПАЗМАЛГОН
20 таблетки

Двойно действие при болки и спазми в корема:

1. Атакува болката
2. Облекчава спазмите

~~6,90 лв.~~
6,90 лв.



OTC
Лекарствен продукт без лекарско предписание за възрастни и деца над 9 год. Преди употреба прочетете листовката. A0112/15.06.2022

ЛЕКАДОЛ КОМПЛЕКС

10 филмирани таблетки

~~10,90 лв.~~
9,90 лв.



Лекарствен продукт без рецепта за възрастни над 18 г. за краткосрочно лечение. Съдържа ибупрофен и парацетамол. Преди употреба прочетете листовката.

- БОЛКА В СИНУСИТЕ
- ОТПАДНОСТ
- ВИСОКА ТЕМПЕРАТУРА
- ГЛAVOБОЛИЕ

~~9,50 лв.~~
7,90 лв.

АТАКУВАЙ СИМПТОМИТЕ НА СИНУЗИТ, ГРИП И НАСТИНКА



2 СЪСТАВКИ ДЕЙСТВИЯ

Грипекс® МОГА

~~8,90 лв.~~
6,90 лв.

Комбиниран лекарствен продукт с комплексно действие срещу симптомите на настинка и грип.



Оригинален комбиниран продукт без рецепта за деца над 12 години. Съдържа парацетамол. Преди употреба прочетете листовката. A001/03.02.2022 г. 10x2 таблетки Грипекс Мога.

ТЕРАФЛУ ФОРТЕ
ПРОСТУДА И КАШЛИЦА
500 mg/6,1 mg/100 mg
16 твърди капсули

СИЛАТА НА ТЕРАФЛУ В КАПСУЛИ
Започва да облекчава кашлицата след 15 минути*

~~11,40 лв.~~
9,90 лв.



OTC
*на база абсорбцията на гваифенезин/Използвайте Терафлу Форте Простуда и Кашлица САМО ако имате ВСИЧКИ изброени симптоми: болна или температура, запушен нос и продуктивна кашлица. Терафлу Форте Простуда и Кашлица е лекарствен продукт без лекарско предписание за възрастни и деца над 16 години. Съдържа парацетамол, фенотеролин хидрохлорид и гваифенезин. Преди употреба прочетете листовката. AU239/09/12.2021, P-16-BG-THERFLU-F21-00025

Herbitussin
БИЛКОВИ ПАСТИЛИ

ПО ОРИГИНАЛНА ШВЕЙЦАРСКА РЕЦЕПТА

~~8,90 лв.~~
7,90 лв.



ПРИРОДАТА НА ТВОЯ СТРАНА

ТАНТУМ ВЕРДЕ
20 бр. таблетки
за смучене / опаковка

С Тантум Верде без болка в гърлото!

~~13,50 лв.~~
11,90 лв.



OTC
Лекарствен продукт без лекарско предписание. За възрастни и деца над 6 години. Съдържа бензидамина хидрохлорид. Преди употреба прочетете листовката. IATG. A0019/28.01.2022



Период на промоцията: 1.04.2024 г. - 30.04.2024 г.

Промоционалните предложения са валидни от 1.04.2024 г. до 30.04.2024 г. или до изчерпване на количествата. Всички цени са в лева с ДДС. Промоциите не са оферта по смисъла на гражданското право.

ОТРИМЕР
изотоничен разтвор на морска вода с алое вера
100мл

~~17,90 лв.~~
14,90 лв.

- Спрей за ежедневно почистване на носа.
- Успокояващ, 100% натурален
- Отмива замърсяванията
- Премахва бактериите
- Почиства секретата



За деца над 2 години и възрастни.
PM-BS-OTRI-23-0008

ОТРИВИН 0,1%
10мл спрей за нос

~~10,90 лв.~~
9,90 лв.

Хидратираща грижа и ефективност!
Отпушва носа след 2 минути!
Действа до 12 ч!



ОТС
Отривин 0,1% спрей за нос, разтвор е лекарствен продукт без лекарско предписание за възрастни и юноши над 12 години. Съдържа хипоалергичен хидрохлорид. Преди употреба прочетете листовката. А002Y13.02.2024 ; PM-BG-OTRI-24-0001

Ксилорин 0,055%
18мл спрей за нос

~~8,50 лв.~~
7,90 лв.

- При хрема и запушен нос
- За симптоматично лечение на ринит и синусит при възрастни и деца над 6 години.
- 200 дозирани впръсквания.



ОТС
№ ИАП А23812.12.2013г.

ECOMER
60 капсули

~~26,50 лв.~~
22,90 лв.

Съдържа черен дроб от акула - естествен източник на алкилглицероли, подпомагащи функцията на имунната система. Действа благоприятно при често повтарящи се инфекции, състояния на стрес, при алергии, астма, срещу ревматизъм и артрит, за подобряване циркулацията на кръвта, при бавно зарастващи рани.



Хранителна добавка.

ОМЕГА-3 ПРЕМИУМ
70+30 капсули

НОВО
~~16,90 лв.~~
16,90 лв.

- От Арктическият океан от дълбоководни риби
- Нормална сърдечна функция
 - Поддържане на нормални функции на мозъка
 - Нормално зрение



ДЕКСОФЕН® 25
10 филмирани таблетки

~~6,62 лв.~~
5,90 лв.

- Скоростно и ефективно срещу болката!
При лека до умерена болка:
- Болка в мускулите и ставите
 - Болезнена менструация
 - Зъбобол



ОТС
Лекарствен продукт без лекарско предписание. Съдържа дексаметазон. За деца над 18 години. Преди употреба прочетете листовката. Берлин-Хем/А. Мексико, България ЕООД, София 1784, бул. Цариградско шосе 90, Е-мил: bcsolof@berlin-hem.com. Безплатна линия за събиране на нежелани реакции: 0800 80 628. А 0135/11.07.2019/BG-OTC-01-2023-V1-print. Дата на одобрение: февруари 2023

ДИКЛАК® МАКС

~~23,90 лв.~~
18,90 лв.

150 г



Лекарствен продукт за възрастни и юноши над 14 г., съдържащ диклофенак. Преди употреба прочетете листовката. А0042/08-03-2023

ФЛЕБОДИЯ 600 mg
30 филмирани таблетки

~~32,50 лв.~~
24,90 лв.

Лекарствен продукт при разширени вени и хемороиди!



ОТС
Лекарствен продукт за възрастни, без лекарско предписание. Преди употреба прочетете листовката. Разрешение № А.134/21.07.2008

ДЕТРАЛЕКС 500mg
90 таблетки

~~54,90 лв.~~
48,90 лв.

Забравете неудобствата на хемороидите. Върнете комфорта в живота си!



ОТС
ДЕТРАЛЕКС е лекарствен продукт за възрастни. Съдържа флавоноидна фракция, пречистена и микроенизирана. Отпушва се без лекарско предписание. Преди употреба прочетете листовката! ИАП А011324.06.2022



Период на промоцията: 1.04.2024 г. - 30.04.2024 г.

МАГНЕРИЧ ПЛЮС
30 филмირани таблетки

Един магнезий - много плюсове
ПОДПОМАГА:

- Нормалните функции на мускулите
- Намалването на чувството на отпадналост и умора
- Нормалните психични функции



Хранителна добавка.
Не е заместител на разнообразното хранене.

~~11,90 лв.~~
~~90 лв.~~
10,90 лв.

МАГНЕЗИЙ С ВИТАМИН В КОМПЛЕКС
30 таблетки

Подпомага нормалното функциониране на мускулната и нервната система.
Подпомага нормалното функциониране на метаболизма и имунната система.

Съдържанието на витамини от В комплекс допълнително подпомага функционирането на нервната система.



~~9,90 лв.~~
~~90 лв.~~
7,90 лв.

Floradix
МАГНЕЗИЙ
Течен магнезиев еликсир с билки и плодове

- БЕЗ консерванти
- БЕЗ оцетни киселини
- БЕЗ глутен
- БЕЗ лактоза

Подходящ при:

- спортисти
- бременности и кърмене
- умора и крампя в мускулите
- депресивно състояние



~~27,90 лв.~~
~~90 лв.~~
24,90 лв.

БИОВИ С МЛЕЧЕН БИОКОНЦЕНТРАТ
30 капсули

Балансира стомашната микрофлора.
Регулира метаболизма.
Премахва токсините от тялото.
Тонизира тялото при физическо натоварване.
Има благоприятно действие върху артрита и болките в ставите.



~~49,00 лв.~~
~~90 лв.~~
39,00 лв.

ХИТОЗАН ПЛЮС
60+30 капсули

ПОДГОТВИ СЕ ЗА ЛЯТОТО

- Извеждане на мазнините от организма
- Регулиране на метаболизма
- Нормална концентрация на глюкоза в кръвта



~~25,50 лв.~~
~~90 лв.~~
20,90 лв.

ЛИНЕКС® КОМПЛЕКС
14 капсули

Пробиотик обогатен с Витамин В комплекс и Цинк



Линекс® Комплекс е хранителна добавка за възрастни и деца над 6 г.
Не е заместител на балансираното и разнообразно хранене.

~~22,50 лв.~~
~~90 лв.~~
16,90 лв.

МЕЗИМ® ФОРТЕ 10 000 Ph. Eur. U.
20 стомашно-устойчиви таблетки

Мезим® форте 10 000 доставя храносмилателни ензими и подобрява разграждането и усвояването на храната.
Не се абсорбира в организма и може да се приема редовно дълго време.



~~9,00 лв.~~
~~90 лв.~~
7,90 лв.

Лекарствен продукт с мултимени (панкреатин) за възрастни.
Без лекарствено предписание. Преди употреба прочетете листовката.
Берлин-Хемия/А. Мезерини България ЕООД, София 1784,
бул. Цариградско шосе 90, e-mail: bcs@lab@berlin-hemii.com
Безплатна линия за събличаване на нежелани реакции: 0800 80 828
A.0193/11.07.2019BG-OTC-01-2023. У-рпгп. Дата на одобряване: февруари, 2023

ГЛЮКОПИЛ
60 обвити таблетки

За нормални нива на кръвната захар. Комбинация от растителни екстракти от гурмар, обикновен сминдух и бяла черница, обогатени с хром и витамини от група В за цялостна подкрепа на правилния метаболизъм на глюкозата.



~~22,98 лв.~~
~~90 лв.~~
19,53 лв.

Lagosa® 150
Точната доза Силимарин



За повече информация: Въркола Фарма България ЕООД,
Адрес: бул. Цар Борис III 1, ет. II; office@virkolafarma.bg; Тел.: 021/462 71 58

~~26,90 лв.~~
~~90 лв.~~
22,90 лв.

Промоционалните предложения са валидни от 1.04.2024 г. или до изчерпване на количествата. Всички цени са в лева с ДДС. Промоциите не са оферта по смисъла на гражданското право.



Период на промоцията: 1.04.2024 г. - 30.04.2024 г.

Промоционалните предложения са валидни от 1.04.2024 г. до 30.04.2024 г. или до изчерпване на количествата. Всички цени са в лева с ДДС. Промоциите не са оферта по смисъла на гражданското право.

SELENOGIN SUPER
28 капсули

Подпомага умствената дейност, паметта и концентрацията. Ефективен при шум в ушите.

~~37,90 лв.~~
32,90 лв.



ИАП Рег. № 9800099

СЕДАТИФ ПС
40 таблетки

Седатиф ПС е хомеопатичен лекарствен продукт, използван за лечение на нервни състояния и емоционален дисбаланс: тревожна напрегнатост, емоционална лабилност, раздразнителност, нарушения на съня свързани с тези състояния при лица, подложени на стрес, неспокойни деца и възрастни хора.

~~8,70 лв.~~
6,90 лв.



ДЕПРЕВИТАЛ
40 капсули x 475mg

Допринася за поддържането на нормална психична функция:
• Допринася за нормалното функциониране на централната и вегетативна нервна система;
• Подкрепя нормалната физиологична функция при панически възприятия, емоционалност, демотивираност.

~~20,90 лв.~~
13,90 лв.



НЕВРОБЕКС
60 таблетки

Укрепва периферната нервна система. В комплексното лечение на възпалителни и дегенеративни процеси, засягащи периферните нерви:
- Неврити, полиневрити
- Невралгии, миалгии
- Изтръпване и мравучкане по крайниците

~~9,90 лв.~~
8,90 лв.



ОТС

Лекарствен продукт без лекарско предписание за възрастни. Преди употреба прочетете листовката. А01В6/1/507/2021

КЛИМЕНУМ
28 филмирани таблетки ДЕН +
28 филмирани таблетки НОЩ

24 – часа благоприятен ефект върху симптомите на менопауза. Система ден и нощ. Клименум допринася и за поддържане на нормалното състояние на костите, както и за нормално функциониране на нервната система.

~~35,96 лв.~~
30,57 лв.



Екзодерил[®] Макси Лак
2,5 мл

Лекарствен продукт без лекарско предписание за възрастни. Съдържа аморфичен хидрохлорид. Преди употреба прочетете листовката. А02В6/03/05/2022

~~42,90 лв.~~
33,90 лв.



БОАРОН ШУСЛЕРОВИ СОЛИ
80 таблетки / опаковка

Шуслерови соли Боарон сублингвални таблетки са хомеопатични лекарствени продукти без специфични терапевтични индикации.

-10%



ОТС

ИАП Рег. № 2020023

biotrade SEBOMAX & SEBOMAX HR
Цялостна грижа срещу
пърхот и косонаг

Промоционалните цени за серията Seboterm & Seboterm HR до 30.04.2024 г. и не валидни за търговски количества и други промоционални предложения.

-40%



PROLIFE PA5 COMFORT
автоматичен апарат
за кръвно налягане

AVG технологията позволява автоматично усредняване на резултатите от последните три измервания за точни и сигурни показания. Адаптер в комплекта. 10 години гаранция.

~~99,00 лв.~~
89,10 лв.



PARANIT

100% ЕФЕКТИВЕН
ВЪРХУ ГЛАЗОВИ ВЪШКИ
И ГНИДИ*



*Ефектът за защита срещу въшки и гниди е доказан благодарение на лабораторни изпитвания. Продуктите против въшки Paranit са медицинска изделия, чиято безопасност и ефективност са в съответствие с Директива 93/42/ЕО.



Кодът на здравите очи!



Визикод работи в подкрепа на:

- Страдащи от зрителна преумора (астенопия)
- Работещи пред екрани и изкуствено осветление
- Младежи и деца, които често са пред телефон, таблет, компютър
- Защита на детските очи от оксидативен стрес
- Нормално зрение при възрастните хора

Bepanthen® Унгвент



Грижи се с ЛЮБОВ
за кожата на цялото
семејство!

Купи Bepanthen® Унгвент 100 g
и получи ПОДАРЪК
Bepanthen® Унгвент 30 g



Защита против подсичане
Създава прозрачен защитен слой,
който предпазва кожата



Естествено възстановяване
на раздразнената кожа
Съдържа провитамин В5, който
спомога възстановяването на кожата



Лесен за нанасяне
За да се избегне раздразнение
при нанасяне върху кожата

Промоцията е валидна до изчерпване на количествата на промопакета!
Байер България ЕООД, ул. Резбарска 5, София 1510, тел.: +359 2 424 72 80; CN-20240213-66

www.bepanthen.bg



Как да се грижим за лежащо болен човек у дома?

Грижата за трудно подвижен или прикован на легло човек е много сложна и тежка задача. А често, когато ни се случи да се сблъскаме с този проблем, много от нас нямат никаква подготовка.

Хигиената и изборът на подходящи абсорбиращи продукти са сред най-сериозните предизвикателства. Без значение от вида на заболяването им, на трудно подвижните хора се налага да носят абсорбиращи продукти – превръзки, памперс-гащи, памперси. Това често създава допълнителен дискомфорт, като сред най-честите проблеми са зачервяване, сърбеж, възпаление. Подобно увреждане на кожата не само означава болезнено натоварване и загуба на качеството на живот на засегнатите, но също така може драстично да увеличи размера на необходимите грижи.

Рискови фактори за кожата

Подуване на роговия слой

Когато кожата е изложена за дълго време на влага, тя набъбва, става по-мека, а структурата ѝ започва да отслабва. Същевременно влажната среда намалява киселинността на кожата и по този начин нарушава нейната бариерна функция. Това създава предпоставка за изсушаване и трайно увреждане на кожата, позволява проникването на микроорганизми и патогенни бактерии.

Въздействие на амоняка

Бактериите съдържащи се в урината и техните ензими (уреази) могат да образуват силно алкален амоняк от урея. Това обикновено води до увеличаване на естествената стойност на рН на кожата, която нормално е в интервала 4,5 - 5,5. По този начин се унищожава защитния киселинен слой на кожата и се създават предпоставки за увреждането ѝ.

Остатъчна активност на храносмилателните ензими

Остатъците от храносмилателни ензими, съдържащи се в изпражненията - отговорни за разграждането на протеини, въглехидрати и мазнини в червата - атакуват компонентите на кожата директно, особено в случай на диария.

Травма от почистване на кожата

При измиване на кожа, чиято бариерна функция е отслабена (в следствие на допир с урина и/или фекалии), се отмиват и част от липидите, които влизат в състава на повърхностния слой. Кожата се обезмаслява и нейната бариерна функция отслабва още повече - особено при използване на алкални сапуни.

Какво да направим, за да запазим кожата здрава?

Основната грижа изисква да се положат много усилия кожата на

страдащия да се запази суха и чиста. Затова е необходимо да се използват правилните продукти – качествени абсорбиращи пелени, специализирана козметика за почистване и предпазване на кожата.

За целта:

- Абсорбиращите продукти (урологични подложки, памперс-гащи, памперс-пелени) трябва да се сменят навреме и редовно. Изберете пелени, при които повърхностният слой остава сух, а течността се отвежда навътре към сърцевината на продукта. Така кожата може да остане суха възможно най-дълго. При избора на пелени е важно да уточните правилния размер. Прекалено големи памперси могат да доведат до изпускане и намокряне на дрехите, спалното бельо и матрака. По-малкият размер причинява дискомфорт на страдащия и води до допълнително триене. Това от своя страна увеличава риска от увреждане на кожата и впоследствие до тежки трудно зарастващи рани.

- Трябва да се прави почистване на интимната зона при всяка смяна на абсорбиращия продукт.

- Силно препоръчително е да се използва специализирана козметика за хигиена на кожата като пяна за сухо почистване (без изплакване с вода). Важно е да се знае, че ако е налице зачервяване на кожата или начална фаза на възпаление, измиването с вода и сапун води до допълнително разрушаване на защитния слой на кожата.

Сред почистващите продукти може да откриете и шапка с шампоан за измиване на косата и скалпа, без да е нужно изплакване с вода. Това от една страна облекчава страданията на болния, а от друга намалява времето за полагане на грижи, свързани с хигиената.

- След почистване, кожата трябва да бъде третирана с подходящ защитен крем. Така се формира допълнителен филм, който да я защитава от вредните субстанции в урината и/или фекалиите. Обърнете внимание на факта, че тези кремове обикновено са със съдържание на цинков оксид. Затова не нанасяйте прекалено голямо количество от крема (не повече от размера на лешник). Повече крем може да доведе до запушване на порите на кожата.

Психологическата и емоционална подкрепа на семейството е важен фактор, който може значително да допринесе за подобряване на общото състояние на болния. Когато е неподвижен, човек се чувства ограничен във всички нормални ежедневни дейности. Това от своя страна води до депресия и стрес. Болните често са склонни да бъдат агресивни и мрачни. Следователно, когато се грижим за лежащо болен у дома, наред с чисто физическите грижи се налага да проявяваме разбиране, да бъдем толерантни и да бъдем готови да подадем ръка за помощ.

МАСАЖЕН ГЕЛ С ДИВ КЕСТЕН И АРНИКА

- "Конски балсам" за възвръщане лекотата на движението
- Подходящ при преумора, след физическо натоварване или дълъг ден пред компютър



KRÄUTERHOF

Силата на природата!

МАСАЖЕН ГЕЛ С ДЯВОЛСКИ НОКЪТ И ЕВКАЛИПТ

- С билкови екстракти, които спомагат за повишаването на мобилността на тялото, като тушират неприятните усещания при движение.
- Релаксираща грижа за раменете, гърба, кръста и крайниците



seni®

Seni Active Classic

Абсорбиращо бельо за
еднократна употреба

30% по-добра
абсорбция в
сравнение със Seni
Active Normal

- усещане за сухота
- дишащи
- допълнителна защита
- контрол на миризмите



URGO

за ПРЕМАХВАНЕ на МАЗОЛИ и КОКОШИ ТРЪН



ЛЕКУВА ПРЕЗ НОЩТА.
Съдържа салицилова
киселина. Прилага се
през нощта до пълно
отстраняване на
мазола.
(кокоши трън)



проф. д-р Петър ПЕТРОВ, дмн

Проф. д-р Петър Петров, дмн е завършил медицина в Медицински университет - Пловдив през 2003г., а през 2008г. придобива специалност по акушерство и гинекология. През 2010г. провежда проучването АНТИКОНЦЕПТ 2010, изследващо степента на информираност на българските жени относно средствата и методите за предпазване от нежелана бременност. В периода от 2009г. до 2011г. провежда проучване по въпросите, свързани с правото на пациентките да избират метода на раждане, резултатите и изводите от които са включени в дисертацията му за придобиване на докторска степен на медицински науки. Автор е на двадесет монографии и над 250 научни публикации в престижни медицински издания. Многократно е бил научен ръководител на специализанти и докторанти по акушерство и гинекология и здравен мениджмънт.

Ракът на маточната шийка е второто най-често срещано онкологично заболяване при женския пол след рака на млечната жлеза. Той е единственото злокачествено заболяване, за което има създаден изключително ефикасен скрининг. Ако бъдат проведени първичната профилактика и скрининг, смъртността от рак на маточната шийка може да бъде сведена до много ниски стойности. Причина за това е, че за щастие в 95% от случаите етиологията и генезата на заболяването са ясни и се свързват с онкогенните серотипове на човешкия папиломен вирус. Това прави заболяването подходящо за добър скрининг и ранно откриване, когато е напълно лечимо и предотвратимо. Основна причина за все още високата заболеваемост в световен мащаб е недостатъчно добре развитата система за скрининг, ранно откриване и профилактика в много страни по света. Това е и основната причина в по-слабо развитите в икономическо и социално отношение страни карцинома на маточната шийка да е много по-разпространен. Към ограниченият достъп на жените до скрининговите програми обикновено върви и по-слаба информираност относно методите и средствата за предпазване и ранно откриване на заболяването. Ракът на маточната шийка е едно от малкото онкологични заболявания с доказана генеза. Водеща причина за развитие на заболяването в големия процент от случаите е онкогенното действие на някои от серотиповете на човешкия папиломен вирус (HPV, Human Papillomavirus). Важни са типовете вируси, с които е настъпила инфекция. Заразяването с високорискови типове вируси има

Рак на маточната шийка

най-голямо значение, особено тип 16 и тип 18, защото те са причинителите на карцинома в над 80% от случаите, тъй като имат висока цервикална онкогенност. Разбира се има и други онкогенни фактори, като действието на смегмата например, но тяхната честота за щастие е пренебрежително ниска.

Един от основните проблеми свързани с рака на маточната шийка е неговата безсимптомност и липса на каквито и да било клинични изяви в ранните стадии, когато заболяването е напълно лечимо. Това в пълна сила важи и за неговия основен причинител човешкия папиломен вирус, където при повечето от инфектираните пациенти няма никаква клинична проява. Особено при пациенти с добър имунитет. Слабият имунитет в случая може да се окаже от полза на пациентките, тъй като може да доведе до ранна изява на алармиращи симптоми, които да насочат навреме вниманието на лекарите върху инфекция с HPV. Ако вирусът не бъде открит навреме дългото му персистиране може да доведе до промени в клетките на маточната шийка, които в самото начало въпреки злокачествения си характер са съвсем преодолими и лечими тъй като се разполагат в суперповърхностен слой и могат да бъдат премахнати лесно без остатъчни последици. Ако това не бъде направено в този ранен етап промените се задълбочават и водят до истински злокачествен процес.

Както казахме вече Човешкият папиломен вирус е основен причинител на рака на маточната шийка, но освен него съществуват и редица не по-малко важни фактори, водещи до разпространението му и честотата на заболяемостта, които също е важно да бъдат познани. Доброто познаване на тези фактори и най-вече предпазването от тях или най-добре елиминирането им от живота на жените също биха понижали многократно заболеваемостта от карцином на маточната шийка. Основните известни към момента рискови фактори за развитието на рак на маточната шийка са следните:

- висок промиксуитет (множество сексуални партньори)
- ранно започване на полов живот
- небезопасени полови контакти (неизползване на презерватив)
- слаба информираност
- ограничен достъп до лекарски услуги и до скринингови програми
- понижен имунитет – общ и/или локален

Всички тези фактори могат да бъдат елиминирани с добра работа в областта на профилактиката и превантивната медицина, които за съжаление в нашата страна не са на необходимото ниво, за което свидетелства изключително високата заболеваемост надвишаваща в пъти средната за Европейския съюз.

Превенцията и профилактиката са от ключово значение за всяко едно заболяване, а това в още по-голяма степен важи за рака на маточната шийка. Основните стъпки в превенцията на рака на

маточната шийка, по които трябва да се работи са следните:

- **повсеместно ваксиниране** и обхващане на всички момичета във възрастта 12-14 години - първична профилактика. Най-добре е първичната профилактика да се извършва с ваксина на момичета, които все още не са имали сексуални контакти. Поради за съжаление прекалено ниската възраст на започване на полов живот в нашата страна е добре това да стане между 9 и 13 годишна възраст. Разбира се ваксината е напълно подходяща и за всички по-големи момичета, които не са започнали да водят полов живот и със сигурност не са имали среща със вируса. Ефектът от ваксинирането на млади жени които вече са срещали HPV продължава да е дискутабилен и за това имунизацията в по-голяма възраст не се финансира от НЗОК. Моето лично мнение е, че ако не помогне, то поне няма да навреди.
- **повсеместно обхващане с ежегодни цитонамазки** на всички жени във възрастта 18-55г. Въпреки че всяка жена задължително трябва да си прави цитонамазка поне веднъж годишно, процента на жените, които наистина правят това в нашата страна е критично нисък.
- **осигуряване на безплатен достъп до течно-базирана цитология** за всички жени с гранични или съмнителни резултати. Цитонамазката и последващото изследване на материала по метода течно-базираната цитология е изследване, чрез които още по точно се установяват клетъчни промени, ако има такива.

- **популяризиране на HPV- тестовете** сред жените с по-голям брой полови партньори. Тестовете за HPV са изключително важни, защото показват дали има инфекция с вируса, и ако има с кои серотипове е тя, което е много показателно относно риска от развитие на злокачествено заболяване. Липсата на инфекция също така е достатъчно основание за ефективността от евентуално ваксиниране и в по-голяма от препоръчаната по-горе възраст.

- **осигуряване на безплатен достъп до колпоскопия + проби** с 3% оцетна киселина за всички жени със гранични или съмнителни резултати. Чрез този метод неинвазивно се оглеждат външните полови органи, стените на влагалището и маточната шийка под увеличение от микроскоп. При необходимост се взема материал и се дава за хистологично изследване. Посредством проба с оцетна киселина лесно се откриват участъци с клетъчен атипизъм, които са склонни да малигнизират.

В заключение можем да кажем, че ракът на маточната шийка е може би единственото в момента онкологично заболяване, което може да бъде 100% предотвратено със скрининг, навременна диагноза на евентуалните клетъчни промени, в комбинация с адекватно лечение за настъпилите структурни промени и вирусната инфекция.





Eva intima ИНТИМНИ ГЕЛОВЕ

Хидратиране и възстановяване за оптимална грижа на вашата най-интимна зона.



Всички продукти Eva Intima се произвеждат в съответствие с най-високи стандарти за производствена практика и качество. Препоръчително е да се консултирате с медицински специалист за персонализирани съвети, свързани с вашето интимно здраве.



МАЖИ и ДВИЖИ

Reparil®-Gel N, gel

Escin, Diethylamine salicylate



Лекарствен продукт без лекарско предписание! Преди употреба прочетете листовката! Съдържа есцин и диетиламиново салицилат. За симптоматично лечение на лека болка след контузии, навяхвания, натъртвания и при болкови синдроми на гръбначния стълб. Предназначен за външна употреба. Не се препоръчва при деца под 12 години. За пълна информация: Майлан ЕООД, София 1505, бул. Ситняково 48, ет. 7, Офис сграда „Сердика Офиси“, тел. +359 2 4455 400.

Майлан е компания на Viatris.

BG-REP-02 (10/2022), Одобрение ИАЛ: А 0245/21.12.2022



EAU THERMALE
Avène
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

CLEANANCE

ПОБЕДИ НЕСЪВЪРШЕНСТВАТА

-40%*



*Период: 1.04 – 30.04.2024 г.

Отстъпката не важи за промоционални предложения, включително нови лансирания, комплекти, дуо, специални оферти, трайно ниски цени.



Д-р Магдалина ПОПИВАНОВА-ВЛАХОВА

Д-р Магдалина Попиванова-Влахова е акушер-гинеколог, практикуващ в Център по Майчино-Фетална Медицина, гр. Пловдив. В центъра тя извършва редица дейности по НЗОК - профилактични прегледи на жени и деца, консултации и проследяване на бременни и др. Д-р Попиванова-Влахова е асистент в Медицински университет – Пловдив, като освен това работи и в АГ клиника на УМБАЛ „Св. Георги“.

Можете да си запишете час за преглед на тел. 0876 222 711.

Прочетете повече на: <https://pregnancy.bg/>

Вагиналните (дамски) душове са средства за интимна хигиена, които станаха много популярни напоследък. Те могат да бъдат за еднократна употреба под формата на монодоза с готов разтвор или за многократна, чиито разтвор позволява да се приготви вкъщи. Целта им е почистване на влагалището, подпомагане лечението на цервиковагиналните инфекции и намаляване на неприятните усещания и дискомфорт, свързани с подобен род възпаления.

Вагиналната промивка е била широко застъпена в миналото като се е препоръчвала при лечение на рецидивирани вагинални инфекции, неприятна миризма, сърбеж, засилен вагинален флуор и дори за ежедневна вагинална хигиена.

Обикновено разтворът се приготвя от пациента в дамския душ, а съставките вода, сода, природни средства са в произволни концентрации и целят нормализиране на средата и облекчаване на оплакванията. В днешни дни има широка гама от готови разтвори за вагинална промивка в аптечната мрежа, а съдържанието може да бъде млечна киселина, екстракти от алое, хамамелис, бензидаминов хидрохлорид, лактобактерии, хлорхексидин и др.

В съвременното време все повече гинеколози отричат ползите от употребата на дамски душове, заради нарушаването на равновесието на влагалищния микробиом. Унищожават се лактобактериите, променя се киселинността на влагалището и средата става подходяща за растеж на патогени и гъби. Същевременно се наблюдава

Препоръчани или отричани? Мнението на акушер-гинеколога за вагиналните душове

раздразнение и сухота при честа употреба. Вместо това препоръката е външен тоалет само с вода (не е необходим измивен продукт-било то сапун, гел, пяна). При първа възможност изследване на микробиологията и установяване на причинителя, последвано от лечение. В определени случаи, например преди предстоящи интервенции, прегледи и манипулации е възможна употребата на монодоза с готов разтвор, като съдържанието и продължителността на прилагане следва да са след препоръка и обсъждане с лекуващия ви гинеколог.





Fixodent®



Фиксиращ крем Fixodent, 47 gr, различни видове



-10%



Фиксиращ крем Fixodent Original, 70 gr



Pampers®

до **100%**
суха нощ без
протичане

-10%

Pampers гашички и пелени VPP
различни размери





д-р Маноела КАЛАЙДЖИЕВА, дм
специалист ортодонт, Дентална Клиника "К-ДЕНТ"

Д-р Маноела Калайджиева, дм е завършила с отличие Дентална Медицина във Факултета по Дентална Медицина в гр. Пловдив през 2013г. От 2016г. е редовен специализант в катедра „Ортодонтия“ към ФДМ - град Пловдив. Д-р Калайджиева е посветена в създаването правилна подредба на зъбите и осигуряване на максимално ефективна и функционална захапка, използвайки най-новите технологии в Ортодонтията.

В своята ортодонтска практика често се сблъсквам с разпространеното схващане сред родителите, че няма защо да се лекуват млечни зъби, защото ще се сменят, както и че трябва да чакат млечните зъби на детето им да падат сами, за да се появят новите постоянни зъби. Или че детето трябва да смени всички млечни зъби и тогава да направят консултация с ортодонт дали е необходимо или не ортодонтоско лечение.

Всъщност е важно млечните зъби да се лекуват, ако е необходимо, защото те направляват пробива на постоянните зъби. Но също така е важно да се сменят навреме, за да не блокират правилния пробив на новите зъби. Периодът на смяна на зъбите е ключов за правилното развитие и оформяне и на челюстите, и на захапката. Тогава възникват и най-честите причини, които водят до различни смущения в смяната на зъбите и растежа на челюстите. Ако не се диагностицират и лекуват своевременно, тези смущения водят до сериозни проблеми с подреждането на зъбите и неправилна захапка в по-късна възраст.

Смяната на временните зъби с постоянни започва около 6 годишна възраст и продължава до 12-13 годишна възраст. Важно е да се знае, че всеки постоянен зъб заема точно определено място в челюстта, спрямо временните предшественици и пробива в точно определени срокове. Обикновено когато настъпи времето на смяна, млечният зъб се разклаща от намиращия се под него постоянен зъб. Често млечните зъби обаче изобщо не се разклащат или не достатъчно, за да паднат сами. Препоръчително е да се направи рентгенова снимка (панорамна), за да се оцени развитието на зъбите и да се установят причините за това. Ако не се клати млечният зъб, но е време да се сменя с постоянния зъб, е много важно млечният зъб да бъде навременно изваден от стоматолог. Често след като се извади временният зъб се наблюдава спонтанно подобрение в позицията на постоянния

Защо е важно млечните зъби да се сменят навреме?

зъб и той пробива на правилното място.

Ако временният зъб не бъде сменен навреме и остане за дълго време в устата, това неминуемо ще има негативни последици върху пътя на пробив на постоянния зъб - те ще пробият извън отреденото им място в зъбната дъга (ектопичен пробив), което нарушава пробива и на съседните зъби, деформира зъбната дъга и създава предпоставки за проблеми в челюстите и захапката.

Много е важно да се следи пробива на постоянните горни кучешки зъби. Често те може да не пробият на правилното място или изобщо да не пробият и да останат в костта, което налага сложно и продължително ортодонтоско лечение. По проучвания в България тези отклонения представляват значителен процент-39,68% от всички зъбно-челюстни проблеми. Ранно диагностициране на променен път на пробив и навременното изваждане на временния кучешки зъб довежда до спонтанно изправяне и пробив на постоянния зъб на правилното място. Затова ортодонтът назначава вадене на неклатещ се млечен зъб с цел да се стимулира пробива на постоянния зъб.

Когато млечен зъб не може да бъде излекуван и се налага неговото преждевременно вадене преди периода за смяната му, се налага непременно да се направи т. нар. местопазител, за да се съхрани мястото определено за новия зъб.

Родителите не трябва да се притесняват че понякога се налага вадене на неразклатени млечни зъби, но това трябва да бъде преценено от ортодонт и след рентгеново изследване.

Грижете се за млечните зъбки на децата си, защото това ще ви награди с красиво усмихнати младежи в бъдеще!



Eucerin®

-25%

на избрани комплекти



ИЗМИВАЩ ГЕЛ ЗА ЛИЦЕ

1+1 НА ПО-НИСКА ЦЕНА

* СРЪЩА ДВАТА ПРОДУКТА,
ЗАУПЪЛНИ ИЛИ ДОПОЛНИ.

2 x 200 мл.



*Период на промоцията: 01.04 до 30.04.2024 г. Не се комбинира с други промоции.



Петя СТОЙЧЕВА-КРИВИЦКИ
Анима Център, гр. Пловдив

Петя Стойчева-Кривицки е специалист клиничен психолог и магистър по консултативна психология с практика в гр. Пловдив. Автор и създател на "Анима" мобилно приложение за психологична помощ.
<https://www.petyastoycheva.com/>

Чудили ли сте се някога какви са разликите между психолози-консултанти, клинични психолози и психолози? Какво прави клиничния психолог клиничен психолог? Какво отличава различните психолози? Какво е клинична психология? Какво правят клиничните психолози? Как клиничната психология е различна от психологията за консултиране?

Дефиниция на клиничната психология

Клиничната психология използва както изследвания, така и психологически теории, за да разбере симптомите при дадено страдание и да помогне на хората с лечение след диагностика. Терапевтичният процес е смесица между психологически теории и изводи от научни изследвания, които терапевта използва в терапията. Тъй като образованието е различно, а изискванията, които са необходими, за да се станете клиничен психолог, са по-високи от другите подкатегории, клиничният психолог може да работи в различни условия. Примери за тези различни настройки включват подпомагане на случаи на увреждания, работа с деца и юноши, семейни консултации и дори в криминалистиката.

И така, какво прави клиничният психолог? Или по-скоро какво се очаква да прави един клиничен психолог? Съществуват пет ключови елемента, върху които се базира работата на клиничния психолог.

Оценяване

В началото оценката на пациента е най-важна за разбиране на проблемите на клиента или проблематиката на ситуацията, които трябва да бъдат решени. В този момент е възможно и психологическо тестване, за да се събере повече информация, за да се продължи адекватно напред в процеса на терапия. Важно е, че както психологическата теория, така и резултатите от изследванията се използват за разбиране на проблемите, пред които е изправен пациентът, за формиране на план за действие.

Клинична психология

Комуникация

Този фактор изглежда очевиден във всички психологически професии, но клиничната психология особено се нуждае от силна комуникация, за да предаде както психологическите теории, така и клиничните точки на изследване. В този момент клиничният психолог трябва да обмисли най-полезните форми на интервенция, за да помогне най-добре на клиента.

Оценка

Количествена и качествена информация може да се използва за оценка на интервенциите и техния успех. Колкото повече психологични тестове се направят, толкова по-добре се диагностицира пациентът и толкова по-адекватна е терапията. Често психолози с дългогодишен опит имат ясна картина и без големи количества тестове. Тестовите винаги би трябвало да са професионални и стандартизирани от държавата.

Пример могат да бъдат въпросници, които измерват потенциални цели за психологически интервенции, включително депресия, тревожност, гняв, качество на живот, благосъстояние и т.н.

Съществуват и специфични популации и работни условия, с които клиничните психолози могат да работят поради своето образование и специализирано обучение. Примери за тези популации и работни условия включват деца, възрастни, възрастни хора, болници, първична медицинска помощ и семейни консултации.

В обобщение, тези елементи, както в психологическата теория, така и в изследванията, са неразделна част от клиничната психология. Клиничните психолози могат да използват важни тестове и проучвания, за да разберат по-добре страданията на даден човек. Изследванията, извършвани от клинични психолози, помагат да се предостави информация за услуги за цялото население. Това от своя страна помага при оценката и лечението на отделни случаи с информация, основана на доказателства. Сега нека помислим как това е по-различно от другите форми на дисциплината, включително психологията на консултиране.

Клиничен психолог или психолог-консултант, кой да избира?

Може да бъде объркващо, когато сравняваме психолозите консултанти и клиничните психолози. Когато избираме терапевт рядко си задаваме въпроса - какви са основните разлики, ако се припокриват толкова много, защо да избира единия или другия специалист?

Базовата точка или фокус на клиничната психология е психопатологията, или изследването на психичните разстройства. Най-често проблемите, които се поставят пред клиничния психолог, се считат за по-тежки, защото компетентността му може да бъде решаваща за терапията и съответно за развоя на състоянието, също и за избор на

адекватен терапевтичен процес.

Например: лицето може да изпитва симптоми, които се отнасят до шизофрения. За разлика от тях психологията на консултиране се фокусира върху подпомагането на човек да идентифицира проблемите си в живота и междуличностните отношения.

Или в случай, че човек има проблеми със стреса от работния си график, както и с това, че е станал родител например, този човек може спокойно да се консултира само с психолог-консултант, който да му помогне да идентифицира проблемите и да ги преодолее. Когато говорим за човек със симптоми, които му пречат и нарушават качеството му на живот, тогава се налага да се потърси специалист клиничен психолог и е добре да не се експериментира с това.

Обща психология или клинична психология?

Общата психология има по-широк обхват на изследване от по-специфична подкатегория като клиничната психология. Общата психология е просто разбиране на психологическите функции и изучаване на поведението. Клиничните психолози имат по-специфична област за обучение; включва разбиране на изследванията, както и консултиране на субекти за прилагане на оценки и интервенции, необходими за подпомагане на пациента.

Значение на клиничната психология

Клиничната психология е важна подкатегория на психологията, предназначена да помогне на пациентите с техните страдания. Прави го от раждането си в средата до края на 1800 г. Клиничните психолози са посветени на изследванията, оценките, формулировката за търсене на психологическа помощ, интервенции и оценки. Психопатологията направи разбирането на тежките заболявания при индивидите по-лесно за изследване и разбиране, което на свой ред улесни оказването на помощ на нуждаещите се. Тъй като клиничната психология може да обхване толкова много психологически елементи, нейното значение е от решаващо значение.

Има нарастваща нужда от клинични психолози в много части на света, защото има промяна в остарялата идея, че психологичната помощ носи стигма. Хората стават все по-отворени към идеята да ползват психологична помощ, не само при нужда, а и за да им помогнат по-добре да разберат себе си и да обработват житейски събития особено след пандемията от COVID-19. Тъй като психологията непрекъснато се актуализира в лицето на новата научна информация, клиничните психолози трябва постоянно да надграждат своето образование и обучение. Постоянната нужда на клиничния психолог да надгражда знанията си също е една от многото причини, поради които те имат значително място в психологическата сцена.

Клинична психология - изводи

- Клиничните психолози могат да работят в различни условия, включително да помагат на хора с увреждания, деца и юноши и дори работа в съдебна медицина.
- Има четири ключови елемента на клиничната психология:

психологична оценка, интервю, комуникация, интервенция.

- По време на оценката често се провеждат психологически тестове.
- Психологичната оценка се прилага, за да се изключи психопатология при клиента или ако е налична да се работи адекватно;
- Интервюто е от важно значение за да се подбере терапевтична техника, с която да работи клиничния психолог;
- Комуникацията е много важна при обсъждането на помощта и възможните резултати от избраната терапия;
- Интервенцията е моментът, в който клиничният психолог ще използва терапевтични техники за лечение на клиента.
- Има специфични популации и работни условия, с които клиничните психолози могат да работят поради своето образование и специализирано обучение: с деца, възрастни, възрастни хора в болници, първична медицинска помощ и семейни терапии.

Често задавани въпроси за клиничната психология

Централната точка или фокус на клиничната психология е психопатологията или изследването на психичните разстройства. Психологията на консултиране се фокусира повече върху поведението и емоционалните проблеми, които могат да възникнат в ежедневието или на работното място, които човек може да се нуждае от помощ, за да идентифицира. Клиничната психология използва както изследвания, така и психологически теории, за да разбере и помогне на хората с лечение и оценки. Общата психология има по-широк обхват на изследване от по-специфична подкатегория като клиничната психология. Общата психология е просто разбиране на психологическите функции и изучаване на поведението. Клиничните психолози имат по-специфична област за обучение, която включва разбиране на изследванията, както и консултиране на субекти за прилагане на оценки и интервенции, необходими за подпомагане на пациента. Работата на клиничния психолог, включва психологични оценки, диагностика, изследвания и интервенция, консултиране и терапия. Избирайте при нужда правилно специалиста, психологичното здраве е основен фундамент за благополучие.



URIAGE

EAU THERMALE

Към всеки закупен продукт за лице
от гамата EAU THERMALE
ПОЛУЧАВАТЕ:
URIAGE Копринен лосион 50 ml

86%
УПЛЪТНЕНА
КОЖА*



травъл формат
50 ml



*Потребителско проучване - 21 дни: % на удовлетворение

Период: 01.04 - 30.04

URIAGE, ТЕРМАЛНАТА ВОДА НА ФРЕНСКИТЕ АЛПИ.

ISDIN
LOVE YOUR SKIN



-25%

ОТ ЦЕНАТА НА ВСИЧКИ ПРОДУКТИ И ПРОМОЦИОНАЛНИ ПРЕДЛОЖЕНИЯ
ПРОМОЦИЯТА Е ВАЛИДНА В ПЕРИОДА 1-30 АПРИЛ 2024

EAU THERMALE
Avène
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

-40%
ОТСТЪПКА НА СЕРИЯТА

Nº1
СЛЪНЦЕЗАЩИТА
ЗА ВЪЗРАСТНИ
В БЪЛГАРИЯ ЗА 2023 г.*



Личен, на промоцията 01.04. - 30.04.2024 г.
*Докато на IZQA, Агенция "Глобал" "Слънцезащита за възрастни"
проверява ефективност на всички SPF
*Почти всички направи изследванията са извършени в лабораторията на
национален конкурс, дуб, специални одобрения, гриме и др.



36.6[®]
HEALTH

**PROTECT
HAND GEL**

ПОЧИСТВАЩ ГЕЛ ЗА РЪЦЕ
БЕЗ ИЗПЛАКВАНЕ

ПОДХОДЯЩ ЗА
ЕЖЕДНЕВНА УПОТРЕБА В
ОФИСА, СРЕД ПРИРОДАТА,
В ОБЩЕСТВЕНИ ЗАВЕДЕНИЯ



ЛИЧНАТА ХИГИЕНА Е ОТ ИЗКЛЮЧИТЕЛНО ЗНАЧЕНИЕ В УСЛОВИЯ
НА ЗАВИШЕН РИСК ОТ ВИРУСИ И БАКТЕРИАЛНИ ИНФЕКЦИИ!

BIODERMA
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

МЕСЕЦ НА
ЗДРАВАТА
КОЖА

до **30%**
ОТСТЪПКА*



Важи от 01.04. до 30.04.2024 г.
Отстъпката важи за избрани
продукти и комплекти.
Не важи за лимитирани предложения.

ЕКОБИОЛОГИЯТА В ПОЛЗА НА ДЕРМАТОЛОГИЯТА
Научете повече за NAOS - френска екобиологична компания,
основател на BIODERMA, на www.naos.com





Милена ЦВЕТКОВА

Милена Цветкова е масажист и терапевт. Успява да свали 25кг. чрез масажни техники. Основател и собственик на холистичен център LadyBoss в град София. Можете да прочетете повече онлайн на ladyboss.bg

Запознато ли е българското население с масажите и колко полезни са те?

За съжаление – не. Масажът все още се възприема като лукс за хората. Най-често стигат до масажистите в краен случай – когато краката са много подути и нищо не помага, когато болката е силна и лекарствата не успяват да намалят болките и дискомфорта. Малко хора обаче знаят, че масажът е превенция да не се разболяваме – той повишава имунитета, раздвижва кръвта и лимфата. Много от болестите и проблемите идват от лимфата, когато не я чистим, тя задържа мръсотията и така стартират повечето здравословни проблеми. Лимфата има защитна функция. Тя отмива от тъканите вредните вещества и токсини, образувани при метаболизма и проникнали в организма, причинители на инфекции. Масажът е една от най-приятните и полезни козметични процедури, които можете да си подарите. Той е познат като древна практика за отпускане на тялото и ума. Най-ранните доказателства за съществуването му могат да се открият в Древен Египет, който ни е завещал рисунка на повече от 4000 години, представяща любимата на мнозина процедура. Оттогава насам масажът се е разпространил по целия свят, като техниките и способите за прилагането му са се видоизменили според културните различия на народите, които го практикуват.

Масажът има множество ползи. Те са както очаквани, така и изненадващи.

Защо масажите не са толкова разпространени при нас? Каква е причината хората да не посещават масажисти?

Българите нямат култура за масаж. Те са научени да посещават доктор, който да им предпише лекарства, те да ги закупят и да разрешат временно проблемите си. Все още не осъзнават, че масажът е едно невероятно преживяване –

Здравни ползи от масажите

правят ти масаж, отпускат цялото си тяло, успокояват се и паралелно с това ти помага да решиш свой здравословен проблем.

Как дойде идеята за създаване на ваш холистичен център?

Работейки в едни от най-популярните СПА центрове, установих, че там не е моето място. След случка, по време на която останах без думи, ни събраха на оперативка целия екип и ни попитаха колко крема за лице сме успели да продадем за месеца. Бях шокирана от това, което чувах. Никога не съм предполагала, че има хора и то в нашата сфера, които гледат на хората, които идват като касичка, а не като пациент с проблеми. Тогава разбрах, че на мястото, в което работех не искат да помогнат на хората с проблеми, а да вземат възможно най-много финансово от тях. Това бе момента, в който реших да напусна това място и да създам мое, в което да помагаме на хората, да разрешаваме техните проблеми, а не парите да са на всяка цена.





Пламен КОЧЕВ

Съставител на колекция от стари фотографии на Пловдив в дигитален вид, представена на сайта на Исторически фото парк "Ретро Пловдив". Автор на групата „Акция „Фото Пловдивъ“ във Фейсбук за стари фотографии на Пловдив.

Днес отново разлистваме страниците на Пловдивската история, където разкажат за старите пловдивски аптеки продължава. Около Джумаята също знаем, че са се намирали две популярни фармации. Едната е на Братанов с наименованието „Златний лев“. Той я е закупил през 1907г. от стария аптекар П. Димитров. Собственикът е имал и лаборатория на Централния площад, в началото на Гладстон. Там се е правел популярният тест „на жаба“, който е носил радост за омъжените жени, и често проблеми на момите. Става дума за тест за бременност. С женската урина се поливала жаба и ако тя умираше, се разбирало, че жената е бременна. Другата аптека била известна като „Калмар“, но това било името на притежателя ѝ,



Аптека „Калмар“ на ул. „Лейди Странфорд“, до гл. „Джумал“, 20-те години

Пловдивските аптеки В МИНАЛОТО

докато самата аптека се е наричала „Златният орел“. Това била единствената придворна аптека в града, тъй като при посещенията си в Пловдив Фердинанд при-бягвал винаги до нейните услуги. Намирала се е в началото на днешната улица „Лейди Странфорд“, там където тя се среща с ул. „Ангел Букурещлиев“. Някои смятат, че собственикът Калмар е унгарец, а други - че е чех. Така или иначе идвал от пределите на Австроунгарската империя. Той управлявал аптеката през 1920-те години, а след това дейността поел зет му – сърбинът Светослав Карич, родом от град Шабан в Сърбия. И той млад стажант, zalюбил се с дъщерята на стария аптекар, продължил нататък. Карич е завършил в Париж. Освен прочутата аптека създава и една от най-модерните фабрики за газирани напитки, негова е марката „Кристал“. Обединява содопроизводителите в съюз, който ръководи. Един от основните дарители за строежа на Търговската гимназия. През 1898г. е един от създателите на колездачния клуб в Пловдив.



Жена му, Елза Карич, е известна артистка, гастролира във Виена. В техния дом се събират едни от най-добрите български композитори. Маестро Атанасов ѝ посвещава песента „Лист отбрулен“ по стихотворение на Яворов. Синът им, д-р Алекси Карич, става рентгенолог и дълги години работи в Конго като сътрудник на един от най-големите хуманисти на миналия век д-р Алберт Швайцер.

Димитри Иванов и други автори споменават, че последна собственичка на аптеката, преди национализацията, била Ивон, която може би е била тяхна дъщеря. Ивон била преводачка, близка на изтъкнатия писател, икономист и преводач Асен Христофоров.

По Главната улица лекарства можело да се закупят още от аптеката на Станчо Иванов и от „Галиний“ на Нешо Чипев. На днешната улица „Патриарх Евтимий“ пък, в близост до бившия хотел България, се намирала фарма-





цията на Томасян. На това място, на приземния етаж на дома на фамилията Томасян, и днес е ъгловата аптека No5.

Едно време аптеките били градските ориентири – като баните, мостовите или обществените тоалетни. Може да ги бутнат, но имената им остават – като Аптека „Марица“, например. Изличиха сградата, но името не можаха. Аптекарите са били между най-авторитетните хора в града – Братанов,

Нешо Чипев, Харитон Куев, Станчо Иванов. След национализацията дадоха на аптеките номера. А кой е аптекарят, не било важно.

Почти на всички аптеки е била нарисувана емблематичната увита около чашата змия, за която шегаджииите казвали, че това била „тъщата, която яде сладолед“. На фасадите на някои от аптеките имало огромни термометри – реклама на фирмата „Байер“.

Повечето лекарства, прахчета и сиропи, се правели на място. Докторът сам е поръчвал лекарството, а от аптеката са му го носили в кабинета. А как е ставала комуникацията? Млади момчета, стажанти, са сновяли между кабинетите и аптеките – къде пеша, къде с велосипед.

Така започва и Борис Ковачев, известен като Ханс. За неговия живот ни разказа дъщеря му Маргарита Ковачева. Младият Ханс започва в аптека „Златният Орел“ на Калмар. Единствената придворна аптека в града. Аптеката отдавна я няма, но много истории се помнят.

Но да се върнем към историята на Ханс. Три години той бил стажант при Калмар, после при Карич. Снабдявал аптеката с шишенца. Негови снабдители били предимно циганчета. Ханс измивал шишетата и разнасял с колело готовите сиропи и прахове, учел и занаят. После се явил на изпит в София, пред специална комисия, издържал изпита и го пратили да учи фармация в Прага, в прочутия Карлов университет – един от най-старите и реномирани в Европа. „Працат го“ не означавало, че държавата го издържа, та теглил заем с поръчители от Популярна банка. Парите не стигнали и се наложило да вземе тригодишния курс за две години.

Разказвал, че е успял да се изучи бързо, защото в България нивото на образованието било много високо. От гимназията той вече знаел неща, които в Прага се учили едва в университетите. Например, законите за равноускорителното и равнозакъснителното движение.

Прибрал се в Пловдив с диплома в ръка и започнал да търси работа. По онова време пловдивските аптекари се събирали веднъж в седмицата в ресторанта на хотел „Молле“ за обяд и са обсъждали проблемите на гилдията и на пазара. Обсъдили и

новия колега. Имало някакъв спор кой да го вземе, накрая надделял Станчо Иванов, чиято аптека била точно отсрещу срещу хотел „Молле“. Пратили едно циганче да го извика и така, пред всички, бил обявен за един от гилдията. Аптеката на Станчо Иванов била денонощна, но дежурният през нощта спял в една стайка на горния етаж. Викали го, при нужда, със звънец. Тази сграда отдавна е съборена, за да се разшири площадното пространство пред сградата на Община Пловдив. Тя се е намирала на мястото, в съседство на днешната "АПТЕКА 36.6". В началото на XX век пловдивските аптеки били четири, а към 1930 са вече над десет. Прочутата аптека „Марица“ била бутната в края на 60-те години, а била едно от най-красивите здания в



Пловдив. Собственик е бил Харитон Куев. Куев е бил и общински съветник. За нея разказахме в миналия брой на изданието. Малко по-късно била съборена и аптеката на Централния площад, срещу „Дома на благотворителността и народното здраве Димитър Кудоглу“. През 1973г. и него събориха, за да разширят Централна поща.

На Главната, освен аптеката на Станчо Иванов, е и аптеката „Галиний“ на Нешо Чипев. Тя е била в приземния етаж на неговата къща до днешните стълби на Каменица. На Джумаята била „Златний лев“ на Братанов.

В някои аптеки правели и изследвания на кръвта и урината – те са били и лаборатории.

Слава богу, Пловдив е един от малкото градове по света, в който е запазен споменът за старите аптеки в музея-аптека „Хипократ“, който се намира в къщата на доктор Антониади в Стария град.



Светослав Карич, като стажант-аптекар, преди да замине да учи фармация

Източник на част от текстовете:
<https://lostinplovdiv.com>
<https://www.facebook.com/potv.eu>



Вече още по-близо до Вас!

366.BG

Онлайн аптека

 Антеку 36.6 |  apteki36.6



36.6[®]
АПТЕКИ



Д-р Иван МАРКОВ

Д-р Иван Марков е с над 20 години опит като ветеринар. Можете да се свържете с него на тел. 0882022695.

Калций е фундаментално важен в диетата на възрастни кучета и кученца, както и в диетата на котките. Заедно с фосфора, калций не само допринася за доброто формиране на костите, включително добрите зъби, но и за правилното функциониране на нервната, мускулната и хормоналната система. Затова съотношението между калций и фосфор трябва да бъде балансирано.

Важно е да запомните, че „много не е непременно по-добре“, защото въпреки че всички вярваме, че калций прави нашите кучета с по-здрави кости, предозирането може да причини сериозни здравословни проблеми. Съотношение калций-фосфор е от изключително важно значение. Например - суровото месо без кости е с високо съдържание на фосфор, но с ниско съдържание на калций.

Фосфорът изпълнява няколко основни функции, най-важната от които е образуването на костите и зъбите. Фосфорът обаче е важен и за организма, за да може да използва добре въглехидратите, мазнините и протеините, които приема. Всичко това подпомага растежа, поддържането и възстановяването на клетките и тъканите.

Костите, от друга страна, имат висок дял както на калций, така и на фосфор. Калций е фундаментално важен за формирането на костите, както и за функциите на нервномускулната, сърдечно-съдовата, имунната и ендокринната системи.

При кучетата е важно количествата фосфор и калций в организма да са балансирани, така че съотношението между калций и фосфор трябва да бъде приблизително 1:1.

Правилно количество калций за здрави възрастни кучета и кученца:

Едно възрастно куче се нуждае от приблизително 120 mg/kg/ден калций, което означава, че куче с тегло 10 kg се нуждае от 1 g калций на ден.

В същото време едно кученце се нуждае от повече от два пъти повече калций, т. е. около 320 g/kg/ден. Това означава, че кученце с тегло 10 kg ще се нуждае от около 3 g калций на ден.

Защо калций е важен в диетата на нашите кучета?

Бременните или кърмещи кучета се нуждаят от повече от обичайното количество калций.

За това винаги се консултирайте с ветеринар, който ще ви даде най-правилните инструкции какви количества според ситуацията да им давате. Анализът на кръвта е най-надеждният начин да разберем дали нашето куче се нуждае от допълнителна порция калций или получава твърде много калций. Има обаче и няколко признака или поведение, които могат да показват свръх- или недостатъчна доза калций:

Ако изпражненията имат белезникав или бял цвят, това означава, че организмът отделя твърде много калций, който е бил усвоен. Причините за това могат да бъдат например, че кучето е консумирало по-голямо количество кости от препоръчаното или че неговата суха храна или диета съдържа твърде много калций.

Недостатъчната доза калций е по-трудна за откриване, но има едно поведение, което може да показва това: кучето облизва или дъвче стените. Това поведение може да има различни причини, от обикновена игра или стресова ситуация до нужда от калций, тъй като мазилката за стени съдържа много минерали.

Предназначение на **Calcium** на „Алдагон – Храна за дракони“ - при растящи, бременни, кърмачки и възрастни животни. При фрактури на крайници, за по-добро и бързо възстановяване след счупването им. Осигурява необходимото количество минерали и витамини за организма.

За още по-добри резултати, **Calcium** може да се използва в комбинация със следните продукти от серията на „Алдагон-храна за дракони“ - Top Power, Bone Os и Gastro Comfort.

Препоръка: Всички добавки на „Алдагон-храна за дракони“ е препоръчително да се дават като награда по време на игра и забавления.

Всички хранителни добавки на „Алдагон – храна за дракони“ могат да бъдат поръчани онлайн на или тел.: 0882 022 695.



Анелия ЛЕЧЕВА – ХРИСТАКИЕВА

Астролог

Анализ на рождена карта, синастрия (съвместимост на партньори), елекция (избор на подходящ момент), бизнес астрология.

Можете да си запишете час на тел. 0898666838 или e-mail: eti02@abv.bg

Овен



Ретроградният Меркурий ще преминава в знака на вашето слънце и това може да доведе до неуравновесеност, силно напрежение и недостатъчно добра координация на задачите в ежедневието ви. Обърнете внимание на състоянието на белите си дробове. Периодът е подходящ за профилактика на белодробни заболявания и посещение при очен лекар. За тези от вас, които имат проблем с невралгия, е възможно засилване на симптомите.

Телец



Периодът е особено напрегнат за тези от вас, които страдат от хроничен ринит и синусит. Обърнете внимание на симптомите, които се активират в този период и посетете вашият лекар. Препоръчва се пиенето на повече течности през месеца, за да се пречисти отделителната система. Еднодневните гладувания (само на течности) ще имат много добър ефект за здравето ви.

Близнаци



Месецът е особено подходящ за възстановителни процедури. Положителното влияние на планетите върху темите за здравето ви дава възможност да подобрите физическото и психическото си състояние. Процедурите, свързани с профилактика и изчистване на дебелото черво ще имат осезаем ефект върху вашето състояние. Направете профилактичен курс с пробиотик и консумирайте храни, богати на фибри.

Рак



В настоящия месец е възможно да се появят проблеми в храносмилателната система. Въздържайте се от остри, пикантни храни и ако ви е възможно ограничете консумацията на месо. Увеличете течностите, като особено подходящ за този месец е чай от коприва. Не се препоръчва посещението на зъболекар, освен ако не ви е належащо.

Лъв



Възможно е да се почувствате много напрегнати и изтощени. Ако сте в период на продължително нервно напрежение и повишена физическа активност е твърде възможно да имате проблеми със съня. Препоръчително е да направите кратка пауза, особено в периода на 10-20 април. Наблегнете на ароматерапията и билките, свързани с успокоение на нервната система.

Дева



Обърнете внимание на профилактиката и контрола на хормоналния си баланс. Това е особено важно за тези от вас, които имат проблем с щитовидната жлеза. Периодът е подходящ за диети и справяне с вредни навици. Склонните сте да преяждате в настоящия месец, така че ограничете въглехидратите.

Везни



В настоящия месец фокусът е върху отделителната функция на организма, в частност лимфната система. Ако се чувствате извън баланс, нервни и напрегнати, е добре да знаете, че е твърде вероятно организъмът ви да е замърсен от токсини. Направете пречистващ режим и ще се изпълните с нова свежа енергия.

Скорпион



Препоръката за този месец е да наблегнете на спорта. Физическата активност ще допринесе до подобряване на вашето здраве. Обърнете внимание на очите си - добре е да посетите специалист, възможно е да имате необходимост от корекция на зрението. Ако сте решили да откажете тютюнопушенето, месецът е подходящ за това.

Стрелец



Внимавайте с козметиката за лице през настоящия период. Месецът е особено напрегнат за поява на възможни раздразнения и алергии по кожата на лицето. Наблегнете на медицинска и природна козметика. В настоящия месец не се препоръчват агресивни козметични процедури и естетични корекции.

Козирог



В настоящия месец ще сте особено уязвими към простудни и вирусни заболявания, които могат да засегнат белите ви дробове. Не пренебрегвайте и най-малката симптоматика и промени в здравето, защото е засилена опасността от развитие на бронхити и пневмонии. При появата на проблем в никакъв случай не предприемайте самолечение, а посетете специалист.

Водолей



Здравето ви е много променливо през месеца, но няма опасни конфигурации показващи сериозни проблеми. Добре е да внимавате с храната, защото сте склонни да прекалявате и това може да допринесе до бързо покачване на килограми. Предприета диета в настоящия месец - ще има много положителен ефект.

Риби









В настоящия период се засилва опасността от травми. Внимавайте по време на спорт, планински преходи или хоби, свързано с физическо натоварване. Особено уязвими са стъпалата и коленете. Възможно е гъбична инфекция, появила се в този период, да ви създава проблеми дълго време.





ПЛОВДИВ - ЦЕНТЪР

36.6 Тунела - Билкова	бул. Цар Борис III Обединител 62	тел.: 032/626-017	
36.6 Център	ул. Ген. Гурко 6	тел.: 032/262-035	
36.6 Военна болница	бул. Христо Ботев 110	тел.: 032/207-092	
36.6 Иван Вазов	ул. Иван Вазов 57	тел.: 032/260-207	
36.6 Тонус	ул. Христо Чернопеев 20	тел.: 032/ 644-618	
36.6 Мария Луиза	бул. Княгиня Мария Луиза 12	тел. 0879/336-366	
36.6 Вита	бул. 6-ти септември 112	тел. 032/641-270	
36.6 ВМИ	ул. Васил Априлов 44а	тел.: 0889/743-362	




ПЛОВДИВ - КЪРШИЯКА

36.6 Магжаров	бул. България 63	тел.: 032/941-406	
36.6 Билла Кършияка	ул. Васил Левски 107	тел.: 0876/366-106	
36.6 Панаира	бул. Цар Борис III Обединител 22	тел.: 032/941-595	
36.6 Ленинград	бул. България 103	тел.: 032/967-164	
36.6 Мега Марина	ул. Д. Стамболов 136, РУМ Хеброс	тел.: 0876/366-119	
36.6 Победа - Билкова	ул. Драгота 6	тел.: 0876/366-011	
36.6 Луксор	бул. България 59	тел.: 0879/866-366	
36.6 Новотел	ул. "Сливница" 8	тел.: 0888/618-630	




ПЛОВДИВ - КЮЧУК ПАРИЖ

36.6 Ритейл парк	ул. Македония 95	тел.: 0876/366-220	
36.6 Билла Родопи	VILLA Родопи	тел.: 032/673-220	
36.6 Събота пазара	ул. Гевгели 44	тел.: 0876/366-703	
36.6 Слънчеви лъчи	ул. Георги Икономов 2Б	тел.: 0879/622-366	

ПЛОВДИВ - ТРАКИЯ

36.6 Тракия	бул. Съединение /до Пазара на Хлебозавода/	тел.: 0876/366-049	
36.6 Детски свят	РУМ Детски свят	тел.: 0877/366-375	
36.6 Томов Плаза	бул. Освобождение 159	тел.: 0879/623-366	

ПЛОВДИВ - СМИРНЕНСКИ

36.6 Уест парк	бул. Пещерско шосе 38	тел.: 0876/366-103	
36.6 Корона	бул. Пещерско шосе 133, бл. В, ет. 1	тел.: 0876/366-012	
36.6 Прослав	ул. Елин Пелин 30	тел.: 032/241-085	

АСЕНОВГРАД

36.6 България	бул. България 4А	тел.: 0331/21-138	
---------------	------------------	-------------------	---

БАНЯ

36.6 Баня	ул. Липите 24	тел.: 0312/366-36	
-----------	---------------	-------------------	---

ВОЙВОДИНОВО

36.6 Войводиново	ул. "Христо Ботев" 52	тел.: 0886/962-466	
------------------	-----------------------	--------------------	---



КАРЛОВО

36.6 Карлово	ул. Общински пазар 9	тел.: 0335/915-15	
--------------	----------------------	-------------------	---


ПЪРВОМАЙ

36.6 Първомай	ул. "Княз Борис I" 51В, Ритейл Парк	тел.: 0876/367-366	
---------------	-------------------------------------	--------------------	---

РАКОВСКИ

36.6 Раковски	ул. Люлин 28	тел.: 03151/23-64	
36.6 Оазис	кв. Секирово, бул. Г. С. Раковски 170Б	тел.: 03151/30-11	

СОФИЯ

36.6 Гоце Делчев	ул. Георги Измирлиев, бл. 242, срещу ДКЦ 29	тел.: 0878/566-366	
36.6 Метро 2	бул. Европа 182 (в магазин Метро)	тел.: 0878/022-366	

СТРЯМА

36.6 Стряма	ул. Иван Вазов 4	тел.: 03153/21-08	
-------------	------------------	-------------------	---

OMNi
BiOTiC[®]
6

СЕМЕЙНО ЗДРАВЕ НА 6 С ОМНИ-БИОТИК 6



- За здрав имунитет;
- За женско здраве;
- За здрава чревна флора;
- Против парене при уриниране;
- Против лениви черва;