

АПТЕКИ 36.6®

 366.BG

НОЕМВРИ 2025

Хиперемезис
гравидарум –
кога гаденето
става опасно
и как се лекува?

**Как се печели
битката с
вирусите?**

Емоционалното
хранене:
когато търсим
утеха в
храната,
а не в себе си

**Д-р Неделя ЩОНОВА:
Мозъкът - биология на чудото, наречено човешки дух**

**Защо може да се
нуждаете от
МРТ на мозъка?**

Два медицински
проблема, при които
остеоестетиката
може да помогне

**Грижа за кожата
след летния сезон**

Кръгове и торбички
под очите - какво
представяват
и как да се
справим с тях

Оптимизиране
на здравето
с магнезий





ПАЗАРУВАЙ В АПТЕКИ 36.6®
И ИЗПРАЩАЙ С ОТСТЪПКА
С DHL EXPRESS
до всяка точка на света



ИЗПРАТИ ОТ НАШ ОФИС

- София, ул. Мария Атанасова 5
- София, ул. Георги Бенковски 8
- София, бул. Патриарх Евтимий 2А
- Варна, ул. Уста Колю Фичето 17
- Варна, ул. Владислав Варненчик 112
- Бургас, ул. Огрин 17
- Бургас, ул. Цар Симеон I 58-60
- Пловдив, Голямоконарско шосе
- Пловдив, бул. Мария Луиза 47
- Благоевград, ул. Васил Левски 61
- Стара Загора, бул. Цар Симеон Велики 233
- Плевен, ул. Георги Кочев 88
- Русе, ул. Гоце Делчев 39
- Хасково, ул. Търговска 10
- Монтана, ул. Индустриална 30А
- Габрово, ул. Любен Каравелов 26
- Велико Търново, бул. Никола Габровски 75, партнер
- Сливен, ул. Банско шосе 30

В партньорство с



СЪДЪРЖАНИЕ

ЗДРАВЕ

- 6 – Мозъкът е карта на човешкия дух
- 9 – Защо може да се нуждаете от МРТ на мозъка?
- 13 – 20 октомври – Световен ден за борба с остеопорозата
- 21 – Профилактиката като стил на живот – защо да изберем проверени технологии
- 23 – Безплатни профилактични прегледи при уролог и психолог през месец ноември
- 27 – Глутатион и Супероксид дисмутаза (SOD) – ключовите антиоксиданти в борбата със стареенето и оксидативния стрес
- 31 – Как се печели в битката с вирусите?
- 35 – Митове и истини за медицинските гъби и храните с тях
- 45 – Кръгове и торбички под очите – какво представляват и как да се справим с тях
- 51 – Грижа за кожата след летния сезон
- 53 – Два медицински проблема, при които остеоестетиката може да помогне

ФАРМАЦЕВТИЧНИ СЪВЕТИ

- 17 – Оптимизиране на здравето с магнезий

ДЕНТАЛНО ЗДРАВЕ

- 49 – Устата – огледало на тялото: как зъбите говорят за здравето ни

ПСИХИЧНО ЗДРАВЕ

- 55 – Как да се справим с агресията в училище? Стратегии за справяне (част 2)
- 59 – Емоционалното хранене: когато търсим утеха в храната, а не в себе си

МАМА И БЕБЕ

- 63 – Хиперемезис гравидарум – кога гаденето става опасно и как се лекува?
- 65 – Изтичане на урина по време на бременност и след раждане
- 67 – Фетална морфология – ключ към спокойна бременност

ДОМАШЕН ЛЮБИМЕЦ

- 71 – Мустаците на кучетата и котките – свръхсетивата на домашните любимци

ЗДРАВЕН ХОРОСКОП

- 73 – Здравен хороскоп за ноември 2025

Корица: д-р Неделя Щонова

Снимка корица: личен архив на д-р Щонова

Автори:

проф. Асена Сербезова
проф. д-р Ваня Юрукова, дм
доц. д-р Лилия Зисова, дм
доц. д-р Любомир Червенков, дм
д-р Борис Стоилов
д-р Весела Енева
д-р Димитър Георгиев
д-р Иван Марков
д-р Неделя Щонова
д-р Павел Кръстев
д-р Христо Йорданов
Анелия Лечева-Христакиева
Евелина Чанева
Мая Радулова
Петя Стойчева-Кривицки
Ралица Радева

Екип Маркетинг:

Катерина Зисова-Христу
Анна Димитрова

Печат: ИК Жанет 45

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



Аспирин® С – Винаги до теб, когато имаш нужда!

 **ТЕМПЕРАТУРА**  **БОЛКИ В ГЪРЛОТО**  **ГЛАВОБОЛИЕ**



Лекарствен продукт без рецепта за лица над 12 години. Съдържа ацетилсалицилова и аскорбинова киселина.
Преди употреба прочетете листовката.

Байер България ЕООД, София 1784, бул. Цариградско шосе № 115М, сграда D, Партер • Тел 02/ 4247 280

СН-20256502-13

4-0265/30.11.2023

Списание се публикува месечно от АПТЕКИ 36.6 като безплатно издание. Всички промоционални предложения, публикувани в списанието, са валидни за периода от първия до последния ден на съответния календарен месец на изданието или до изчерпване на наличните количества. Всички посочени цени са с включен ДДС. Цените са обозначени в български лева и евро съгласно изискванията при преминаване към еврозоната. Цената в евро е изчислена по фиксиран курс 1 EUR = 1,95583 BGN
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 консултацията с лекар или фармацевт. Никакви материали и/или части от съдържанието не могат да бъдат възпроизведени без изричното писмено разрешение на издателя.

АПТЕКИ 36.6 | 366.bg 3

БРОНХО СТОП® ДУО

Кашлица?

Кажи на кашлицата СТОП с БРОНХОСТОП® ДУО пастили.



Бронхостоп ДУО пастили е лекарствен продукт без лекотропа предписание за възрастни и деца над 6 години. Съдържа градинска мащерка и лечебна ружа. Преди употреба прочетете листовката. Рег. № А 0124 / 29.07.2020 г.

БРОНХО СТОП® СИНЕ

за
Всяка
кашлица
при простудни
заболявания

- облекчава дразненето в гърлото при суха кашлица
- подпомага отхрачването при влажна кашлица
- без алкохол



Бронхостоп Сине е лекарствен продукт за възрастни и деца над 2 г. Съдържа градинска мащерка и лечебна ружа. Преди употреба прочетете листовката. А212/14.09.2017 г.

БРОНХО СТОП® СИРОП

за
Всяка
кашлица
при простудни
заболявания

- облекчава дразненето в гърлото при суха кашлица
- подпомага отхрачването при влажна кашлица



Бронхостоп Сироп е лекарствен продукт за възрастни и деца над 4 г. Съдържа градинска мащерка и лечебна ружа. Преди употреба прочетете листовката. А212/14.09.2017 г.

ЧРЕВНО ЗДРАВЕ + ЗДРАВИ ЗЪБКИ

BiPlus

ПРОБИОТИК + ПРЕБИОТИК



НАМАЛЯВА РИСКА ОТ ИНФЕКЦИИ В УСТНАТА КУХИНА И ГЪРЛОТО

ПОДОБРЯВА БАЛАНСА НА ЧРЕВНАТА МИКРОФЛОРА

СПОМАГА ЗА НАМАЛЯВАНЕ НА ОБРАЗУВАНЕТО НА КАРИЕСИ ПО ЗЪБИТЕ



ОТ LACTOFLOR: ПЪРВИЯТ БЪЛГАРСКИ ПРОБИОТИК

БЕЗПЛАТЕН УЕБИНАР:

МЕТАБОЛИТЕН БАЛАНС И ИНСУЛИНОВА РЕЗИСТЕНТНОСТ

Научете как да възстановите енергията и хормоналния баланс с холистичен подход – с д-р Диана Милушева. **14 ноември | 17:00 часа | Онлайн**



д-р Диана МИЛУШЕВА

„Първо – не вреди. Но и – помагай.“ – това е философията, която д-р Диана Милушева следва вече повече от четвърт век. След 11 години отдаден труд като анестезиолог-реаниматор, тя осъзнава, че конвенционалната медицина често поддържа живота на хронично болните, но рядко връща качеството му. Така започва пътят ѝ към холистичния и интегративен подход – начин на работа, който стимулира собствените механизми на тялото да се самоллекува.

Днес, д-р Милушева съчетава научната прецизност на лекар с богат арсенал от природни и допълващи терапии – от двигателни практики и билкови екстракти, до пробиотични култури и ферментационни продукти. За нея холистичният метод е ключът към събуждането на „клетъчната памет“ – вродената способност на организма да се възстановява сам. 14 ноември е световния ден за борба с диабета. Ние, екипът на АПТЕКИ 36.6 винаги сме до своите пациенти.

На 14 ноември – Световния ден за борба с диабета – се включете в **безплатен уебинар с д-р Диана Милушева.**

Научете как да разпознаете и управлявате **инсулиновата резистентност, диабет тип 2 и поликистозата** чрез практични, естествени методи.



36.6[®]
АПТЕКИ

регистрирай се за участие!

ВИЖ
ПОВЕЧЕ



На 14-ти ноември в 17:00 часа!



Д-р Неделя ЩОНОВА

Д-р Неделя Щонова е лекар, специалист невролог, с докторат на тема „Ролята на психосоциалните рискови фактори за поява и развитие на атеросклероза“ към Катедрата по неврология на Медицинския факултет при МУ – София.

Специализирала е във Weill Cornell Medical College в Ню Йорк и Hôpital Européen Georges-Pompidou в Париж, където задълбочава познанията си в неврологията и когнитивната психотерапия.

Автор и водещ на „Светът на здравето“ по bTV, като повече от 25 години налага стандарти в съвременната здравна журналистика, базирана на научни факти и вдъхновение.

Forbes я включи в класацията Top 70 на най-влиятелните български знаменитости, а БЛС я награди като „Социално отговорна медия в условия на здравна пандемия“.

Автор на бестселъра „Хвърчило към рая“, продаден в над 30 000 екземпляра и оглавил класациите на Хеликон в продължение на шест седмици.

Победител в Dancing Stars Bulgaria 2024, демонстрирайки не само професионализъм, но и изключителна отдаденост към личното усъвършенстване.

Отмъжена, с едно дете.

Д-р Щонова, какво Ви вдъхнови да се посветите на неврологията и човешкия мозък?

Неврологията за мен не е просто наука, тя е тъкан от философия и етика, от естетика и литература, карта на човешкия дух, която можем да следваме или да се изгубим в нея. Гледам например балерина – тялото ѝ се извива като течаща река, като мълниеносна мелодия и искам да познавам невроналните корелати на волята, която пулсира под кожата ѝ, искам да познавам невроанатомичния механизъм, който изгражда и поддържа този танц. Или гледам атлет, изтъкан от мускули, устрем и дисциплина и искам да познавам тайните невронални механизми, скрити зад устойчивостта и постоянството му.

После виждам друг човек, потопен в хаос – неовладян, вика, преяжда, самосаботира се, потъва в разрушителни навици. Защо го прави? Обичам да мисля върху това. Зная и вярвам, че нервната система може да се преконфигурира и да бъде обучена наново.

Това, което ме вдъхновява, е осъзнаването, че във всяка невронна мрежа, във всяка синаптична връзка, лежи потенциалът на човешкия дух. Искам да показвам на хората, че мозъкът е удивителен портал към нас самите, към това кой можем да бъдем, ако сме внимателни, осъзнати, трудолюбиви и нежни към себе си.

Като човек, който ежедневно работи със „сивото вещество“, кое продължава да Ви удивлява най-много в него?

Мозъкът ме удивлява с невероятната си способност да създава шедеври - мисля си за ума на Леонардо да Винчи, на Шопен, на Моцарт, на Бернини. Милиарди неврони и синапси работят заедно, изграждат сложни мрежи, тези мрежи управляват мисъл, движения и креативност. Пластичността му е удивителна. Човек, парализиран

Мозъкът - биология на чудото, наречено човешки дух

след инсулт, може да възстанови функции чрез реорганизация на мозъчните пътеки. Интересно е как мозъкът синхронизира действие и време – докато шофираш или караш ски, той преценява кога да завиеш, кога да ускориш, как да избегнеш препятствия. Емоциите и химията му променят усещането за време, а сънищата и въображението тренират възприятията и решенията ни. Мозъкът мечтае, учи се, адаптира се и винаги ни изненадва. За мен той е най-прекрасната операционна система на живота, невероятно адаптивен, прелестен, сияещ и винаги готов да сътвори чудеса.

Какво е Вашето лично „упражнение“ за поддържане на мозъка млади жизнен?

Да творя. Обичам да създавам. Моето упражнение за поддържане на ума млад и бистър е, че обичам да ми е трудно, да се себенадмогвам. Да спортувам сериозно. Ако е лесно, не ми е интересно. Всеки ден се потапям в нови неща, сякаш плувам в прелестна река от нови знания – пиша книги, защитих дисертация, чета много специализирана литература, създавам семинари, водя авторско предаване вече 25 години, композирам своя собствена мелодия на живота. Тичам по 5 километра много често. Свирия на пиано, играя тенис, ходя на ски, участвам в танцови предизвикателства, търся и откривам нови пътеки към сърцето на живота. Където и да съм, се стремя да оставя след себе си хората по-светли, по-будни и осъзнати за потенциала в тях.

Обичам да принадлежа, обичам семейството си, обожавам любимите хора и да се раздавам. Когато правиш това с любов и пълно сърце, когато си част от нещо, което за теб е изтъкано от върховен смисъл, поддържаеш себе си жив, буден и вдъхновен.

С много любов създадох и моя бранд Sapphire Nutrition, посветен на дъщеря ми и там всяка формула е внимателно разработена с прецизност и грижа. Живеем в ера на жестоки хранителни дефицити и вярвам, че е важно да подкрепяме физиологията и хомеостазата си отвътре, затова създавам продукти като Focus 7, Gluco 1, Menoflor 6, чайт Focus 7 – това са не просто добавки, а инструменти за ум, енергия, устойчив метаболизъм и жизненост. За мен този процес на създаване е изкуство и грижа, начин да оставя света по-добро място, да дам здраве и яснота на тези, които обичам, и на всички, които вярват в силата на вниманието, баланса и самосъзнанието.

В последните години науката говори за невропластичност – способността на мозъка да се променя и обновява. Какво ново знаем днес за този процес?

Невропластичност е една от любимите ми думи. Това е способността на мозъка да се преорганизира и адаптира, да създава нови връзки между невроните, дори в зряла възраст. Тя е живият код на учене, памет и възстановяване, тя е фундаментът, върху който се изграждат уменията, навиците и потенциалът на човека. Мозъкът не е статичен хардуер, той е динамична екосистема, която реагира на преживявания, стрес, фокус. И чрез правилно структурирани практики – внимание, движение, целенасочена стимулация, ние можем да „програмираме“ тази пластичност за растеж и устойчивост. В основата ѝ стои невротрансмитерният поток и промяна в синаптичните връзки, което означава, че всяка мисъл и всяко действие оставят отпечатък. А също и всяка емоция. И това е футуристичната магия на нашия мозък – възможността да се развиваме, възстановяваме и трансформиране, без да бъдем ограничени от „генетичната карта“. Невропластичността е мостът

между настоящето и потенциала в нас, който чака да бъде отключен.

Какви са най-новите тенденции и открития в областта на превенцията на когнитивния спад и деменцията?

Съвременната наука вече говори за многоизмерна превенция – не само лекарства, а цялостен подход, който включва движение, хранене, социални връзки, мисловни упражнения и емоционално благополучие. Нови изследвания показват, че редовна физическа активност и умствено стимулиране намаляват риска от когнитивен спад с до 40%. Също така, науката обръща внимание на невровъзстановяващи нутриенти - омега-3, полифеноли, специфични аминокиселини, които поддържат мембраните на невроните и синаптичната им пластичност.

Една от най-вълнуващите тенденции е как технологиите и невронауката се сливат. Хората вече носят устройства, получават постоянна връзка и AI алгоритми, които предвиждат и диагностицират ранни промени. Това променя играта – превенцията вече не е пасивна, тя е активна, динамична, тя става все по- персонализирана. Мозъкът може да се тренира, наблюдава и защитава като елитен спортист, но с потенциал, който трае цял живот. Ето това е бъдещето, където биологията и технологиите работят заедно, за да отключват истинския човешки капацитет.

Какви фактори ускоряват стареенето на мозъка – и кои го забавят?

Мозъкът не старее само заради времето, а заради хаоса, който допускаме в живота си. Хроничният стрес, недоспиването, преяждане, токсичните навици, изтощителни отношения, неизлекувани душевни рани, социалната изолация, депресия, апатия, мързел – те всичките ускоряват деградацията на невронните мрежи. Обратно, движение, творчество, интелектуални предизвикателства, свързаност с хора, любопитство и емоционална яснота забавят процеса.

Когато човек се научи да наблюдава мислите си, да усеща емоциите си без съпротива и да диша в синхрон с живота, мозъкът започва да се възстановява. Всеки сигнал на благодарност, на тишина или вътрешна радост предизвиква неврохимични реакции, които подмладяват мрежите. Мозъкът не остарява, когато се движим, учим и обичаме. Остарява, когато се отдалечаваме от себе си. От доброто. И от святото.

Каква е ролята на емоционалната хигиена – стрес, тревожност, радост, благодарност – за мозъчното здраве?

Емоционалната хигиена е нещо изключително важно, тя е неврохимическата архитектура на живота ни. Стресът съкращава синапсите, тревожността изтрива пътища, а радостта и благодарността създават нови, по-силни мрежи. Мозъкът е като хартия, върху която всяка емоция пише история. Когато култивираме радост, практики на благодарност, дори тишина и медитация, ние създаваме вътрешен резерв - резервоар от устойчивост и адаптивност, който ни позволява да преживяваме бурите на живота без да губим себе си. И това е урокът на мозъка – емоционалната чистота подхранва мисълта и създава възможности за растеж. Емоциите и характерът са неврохимическата архитектура на нашата съдба.

Какво казват изследванията за връзката между медитация, молитва и мозъчна функция?

Мозъкът реагира на тишината. На добротата, на благината. Медитация и молитвена терапия не са просто религиозни или духовни практики, те са деликатни начини за вътрешна оптимизация, те пренастройват мозъка като система за покой, фокус, мир, креативност. Успокояват амигдалата, засилват префронталната кора и активират неврохимията на удоволствието – допамин, серотонин,

GABA. Мозъчните вълни преминават в тета и алфа ритъм, а това е зоната на поток. Резултатът е по-голяма яснота, устойчивост и чувство за смисъл. Изобщо молитвата е древният код на душата, тя може да ни променя, да превръща страха в доверие, болката в смисъл и самотата в усещане за принадлежност.



Какви храни и нутриенти са най-ползени за невроните?

Такива, които едновременно подхранват невроните, стабилизират глюкозата и успокояват възпалението. Мозъкът обича жива, богата на микроелементи храна. Омега-3 мастни киселини, полифеноли от плодове и зеленчуци, аминокиселини за невротрансмитери, антиоксиданти за защита на клетките - това са строителните материали на невронната архитектура.

Дивата съомга, авокадото, боровинките, орехите, куркумата, зехтинът екстра върджин, яйцата (особено жълтъците), броколите, лененото семе, черният шоколад (над 85%), зеленолистните като кейл и спанак, тиквените семки, зеленият чай, нарът и ферментиралите храни като кимчи и кефир – всички те подхранват невроните, засилват паметта, подобряват фокуса и предпазват мозъка от оксидативен стрес.

Но има и друго измерение – съзнателното хранене. Когато хапваш с внимание, когато усещаш текстурата, ароматите, когато дъвчиш бавно, мозъкът усвоява не само веществата, а и усещането за живот. Храната наистина е много повече от вкус, тя е информация и всяка хапка активизира специфична биохимична каскада. Трябва да знаем това и да избираме осъзнато, а не механично.

Ако мозъкът можеше да говори, какво би ни казал, за да го пазим?

Мозъкът би казал:
Обичай ме. Предизвиквай ме. Изисквай от мен. Отдъхвай с мен. Използвай ме! Вярвай и действай с дръзка доброжелателност, защото ние сме способни и свободни да променяме света. Води ме към светлина, радост и любов. Аз ще ти дам всичко - ако ме пазиш. Така звучи съюзът между неврон и душа – между електричество и съзнание, между материя и чудо.

ГЛАВОБОЛИЕ

МУСКУЛНА БОЛКА

БОЛКА

ВИСОКА ТЕМПЕРАТУРА

НАСТИНКА



Разтваря болката!

Лекарствен продукт без лекарско предписание за възрастни и деца над 12 години.
Преди употреба прочетете листовката. Рег. № А 0023 / 27.01.2023 г.

* Според твърди таблетки.





Доц. д-р Любомир ЧЕРВЕНКОВ, дм
УМБАЛ „Каспела“

Доц. д-р Любомир Червенков, дм е началник на отделението по образна диагностика на УМБАЛ „Каспела“ и доцент в Медицински университет – Пловдив от 2024 г. Започва работа като лекар в УМБАЛ „Свети Георги“ през 2013 г., където е част от отделението по образна диагностика до 2019 г., след което продължава трудовата си кариера в УМБАЛ „Каспела“. От 2015 г. досега работи и в научно-изследователския комплекс по транслационна невронаука към МУ-Пловдив.

Доц. Червенков е член на Българската и Европейската Асоциация по Радиология – БАР и ESR. Провел е две специализации към Open Medical Institute в Залцбург, Австрия през 2020 и 2022 г., участвал е в два специализирани курса на European Society of Radiology през 2015 и 2022 г. Автор е на над 60 публикации в национални и международни специализирани научни медицински журнали, индексирани в световните бази данни, 17 от които с импакт фактор. Автор е на монографията „Образна диагностика на мъжката урогенитална система“, съавтор на „Практическо ръководство за мултидетекторни компютърни томографи“ и учебника „Спешни състояния в общата медицинска практика“. Участвал е в десетки национални и международни научни прояви, има две награди на Open Medical Institute за най-добре демонстриран случай от практиката (2020 и 2022 г.). Доц. Червенков е част от екипа на над 10 научни проекта, водещ изследовател на 2. Участник е в националния проект за развитие на електронното здравеопазване в България, както и в международния научен проект за развитие на учени – GROWTH. През 2024 г. повишава квалификацията си в швейцарската болница Kantonsspital Münsterlingen.

Потенциални причини за извършване на магнитно-резонансна томография на мозъка

Може би повечето пациенти, когато чуят за магнитно-резонансна томография (МРТ), първо за което се сещат е злокачествено заболяване. Тази диагноза всъщност се открива при много малък процент от пациентите. При наличие на симптоми от страна на централната нервна система, като главоболие, замаяност, паметови нарушения, изтръпвания на крайници и много други симптоми, МРТ е методът на избор за точна диагностика. Изследването открива редица заболявания, за някои от които пациентите дори не подозират.

Защо може да се нуждаем от МРТ на мозъка?

Какво е магнитно-резонансна томография (МРТ)?

Магнитно-резонансна томография (МРТ) е вид образно сканиране, което използва магнити и радиовълни, за да предостави подробни изображения на дадена част от тялото. МРТ на мозъка използва неинвазивна технология за представяне на подробен образ на мозъчния паренхим, включително мозъчния ствол, хипофизната жлеза, мозъчните съдове, параназалните синуси, орбитите с очните структури. Тези изображения предоставят на лекуващия лекар невероятно ценна информация за морфологията на мозъка и открива различни заболявания.

Каква е разликата между МРТ и компютърната томография (скенера) на мозъка?

И двете са често срещани образни изследвания, но компютърната томография използва рентгенови лъчи за получаване на изображенията, докато МРТ използва магнити и радиовълни, което го прави безвреден. Това прави метода подходящ при изследване на деца, бременни жени и хора, които имат нужда от повтарящи се изследвания. Единствената контраиндикация за изследването е наличие на пейсмейкър, метални чужди тела и някои метални протези. Като цяло в най-развитите страни МРТ се налага все повече като метод за диагностика на редица заболявания. Процесът се наблюдава и последните години в България.

Какви заболявания открива МРТ на главата?

Заболяванията на централната нервна система могат да се разделят в няколко групи, спрямо типа структури, които засяга или типа заболявания. Но най-общо се разделят на:

Съдови нарушения

МРТ демонстрира детайлно мозъчните съдове, дори без употребата на контраст. Откриват се съдови стеснения (стенози), малформации, запушвания (обтурации) и съдови разширения (аневризми). Промяната на кръвотока причинява редица увреди, най-тежките от които са мозъчните инсулти или мозъчните кръвоизливи, които са резултат от спукване на мозъчен съд, най-често в областта на аневризмално разширен участък. Открито навреме нарушение на циркулацията може да предотврати фатален инцидент, особено ако пациентът е в рискова група.

Мозъчен инсулт

Инсултът възниква, когато кръвоснабдяването на част от мозъка е прекъснато или затруднено. Това нарушава притока на наситена с кислород кръв към паренхимата и мозъчната тъкан започва да загива в резултат на това. МРТ е единственият метод,

който открива инсулт в супер-ранния етап, още в рамките на първите няколко минути от появата на симптомите, докато промените доловими с КТ се демонстрират след няколко часа. Това налага МРТ като метод на избор, тъй като в ранните часове все още има шанс при навременно лечение част от мозъчния паренхим да бъде спасен.

Множествена склероза

Множествената склероза, често наричана просто МС, е прогресиращо заболяване, засягащо мозъка и централната нервна система. При МС имунната система атакува защитната обвивка около нервните окончания. Заболяването протича с множество различни симптоми, някои от които твърде неспецифични. МРТ е единствения образен метод, с който диагнозата се потвърждава и може да се оцени тежестта и прогреса на заболяването.

Мозъчен оток

Мозъчният оток представлява подуване на мозъка, което е в резултат на различни заболявания. Симптоматично се проявява с болка и дискомфорт и се дължи на повишеното вътречерепно налягане.

Хидроцефалия

Хидроцефалията възниква, когато в мозъка се натрупва твърде много течност. Въпреки че е нормално е необходимо известно количество течност (ликвор), за да се защити мозъчния

паренхим, повишеното количество може да бъде опасно, тъй като оказва натиск върху тъканите на мозъка, което може да му попречи да функционира правилно.

Травматични увреди

Травматичните увреди варират по тежест и локализация. Образната диагностика е безценен метод както в острия, така и при проследяване в по-късния етап на травматичните увреди на мозъчния паренхим. Посредством МРТ се визуализират различни видове хематоми, методът демонстрира добре и натрупването на железни соли в даден участък при кръвоизливите с давност.

Мозъчни тумори

Мозъчният тумор представлява обемен процес с различен произход. Туморите се разделят на доброкачествени и злокачествени. В областта на главата доброкачествените тумори са по-чести, понякога се откриват случайно и биват причина за различни по характер симптоми. Лечението им включва наблюдение и медикаментозна терапия, в някои случаи на големи или нарастващи във времето формации, се налага оперативна интервенция. МРТ е златният стандарт за откриване, точна характеристика и стадиране на злокачествените тумори. Лечението на този тип тумори включва оперативна интервенция, която се планира на базата на извършен магнитен резонанс, като резултатът от операцията и проследяването на заболяването също са обект на изследване с МРТ.



2в1 ИНОВАЦИЯ

за всяка грипна ситуация



ВЗЕМИ КАТО ТАБЛЕТКА



РАЗТВОРИ КАТО САШЕ

2 начина на прием в 1 таблетка!
КОЙ ИЗБИРАШ?

Gripex Duo е лекарствен продукт, съдържащ парацетамол и фенэфедрин за лица над 12 години.
Преди употреба прочетете листовката, А-0300 / 02.10.2025 г.



Грипекс

МОГА ДА СИ ПОЕМА ГЛЪТКА
СВЕЖ ВЪЗДУХ



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

Gripex Max е лекарствен продукт без рецепта за лица над 12 години. Съдържа парацетамол. Преди употреба прочетете листовката. А-0027/03.02.2022 г. *За 2 таблетки Gripex Max.

АТАКУВАЙ СИМПТОМИТЕ НА СИНУЗИТ, ГРИП И НАСТИНКА

- БОЛКА В СИНУСИТЕ
- ОТПАДНАЛОСТ
- ВИСОКА ТЕМПЕРАТУРА
- ГЛАЗОВОБОЛИЕ



2 съставки
ДЕЙСТВИЯ

Лекарствен продукт без рецепта за лица над 12г.
Съдържа ибупрофен и псевдоефедрин хидрохлорид.
Преди употреба прочетете листовката. А0175/ 07.09.2023

• Herbitussin •

Е НА ЛИНИЯ!

Довери се на оригиналната рецепта,
въдъхновена от швейцарските монаси!



ПРИ ПЪРВИ СИМПТОМИ



НА БИЛКОВА
ОСНОВА



ОБЛЕКЧАВА
ГЪРЛОТО



ПОДДПОМАГА
ДИШАНЕТО



ПОМАГА НА
ИМУНИТЕТА



ПЪРВИ
СИМПТОМИ

ОБЛЕКЧАВА БОЛКАТА И НАМАЛЯВА ОТОКА при спортни и битови травми



4 действия

-  Облекчава болката
-  Намалява отока
-  Лекува възпалението
-  Повлиява хематомите



Лекарствен продукт без лекарско предписание за възрастни и деца над 12 години. Преди употреба прочетете листовката. Рег. N: А-0268/18.09.2025 г.

Активността е валидна от 01.11 до 30.11.2025 г.

МЕСЕЦ НА СОФАРМА

до 20%

В СЕЗОНА НА КАШЛИЦАТА



Димекс® е лекарствен продукт без лекарско предписание за възрастни и деца над 5 г. Преди употреба прочетете листовката. ИАН – 44390/13.10.2022; Бронхолитин® Фито е хранителна добавка. Да не се използва като заместител на разнообразното хранене. Да не се превишава препоръчителната дневна доза. 1^g и датума регистрация В-БАБЖ: T222300582/16.3.2023; Бронхолитин™ 5,75 mg/4,6 mg/5 ml сироп е лекарствен продукт без лекарско предписание. За възрастни и деца над 5 години. Преди употреба прочетете листовката. Съдържа елауинов хидробромид и ефедринов хидрохлорид. ИАН – 30264/18.09.2025 г.

sopharma



ДИМЕКС®
9,96 mg/5 ml + 99,6 mg/5 ml сироп
дифенхидраминол хидрохлорид
амониев хлорид



БРОНХОЛИТИН® ФИТО
Билкови таблетки за смучене с
екстракт от исландски лишей
и екстракт от слез



БРОНХОЛИТИН®
5,75 mg / 4,6 mg/5 ml сироп
елауинов хидробромид
ефедринов хидрохлорид



Д-р Весела ЕНЕВА

Експерт в ресор "Здравеопазване и медицина"
към Асоциация на младите учени.

Д-р Весела Енева е физиотерапевт с придобита образователна и научна степен „Доктор“. Завършва с отличен успех Медицински Университет – София през 2015г. Научната ѝ дейност включва участия като лектор в множество конгреси и конференции. Автор е на над 35 научни публикации в български и международни медицински издания, съавтор в два учебника, както и в две колективни монографии. Издава самостоятелна научна монография „Физикална превенция на обезитетата и някои негови последици“, базирана на 10 годишен клиничен опит и задълбочена изследователска дейност. През 2024г. е удостоена с приз за внедряване на иновативни физиотерапевтични алгоритми, насочени към намаляване на рисковите фактори и усложненията от наднорменото тегло. Понастоящем е медицински изследовател с експертиза в превенцията на социално значими заболявания, изследване на дефицити на ключови микронутриенти и разработване на стратегии за подобряване на хранителните и двигателни навици сред българската популация.

На 20-ти октомври отбелязахме Световния ден за борба с остеопорозата – инициатива, насочена към повишаване на осведомеността относно това „тихо“ заболяване, засягащо милиони хора по света, често без симптоми до момента на първата фрактура. Остеопорозата е заболяване, характеризиращо се с понижена костна плътност и нарушена микроструктура на костната тъкан, водещо до повишена чупливост на костите и висок риск от фрактури – най-често в областта на бедрото и гръбначния стълб. Предшественикът на остеопорозата е остеоопенията – състояние, при което костната плътност е под нормалната, но все още не е достигнала прага за диагностициране на остеопороза. Това е предупредителен сигнал, че е време за промяна в начина на живот, профилактика и при нужда медицинска намеса. Пиковата костна маса (ПВМ) представлява най-високото ниво на костна плътност, което човек достига около 30-годишна възраст. След този период започва естествен процес на загуба на костна маса (костна резорбция), който с възрастта може да се ускори, особено при жени след менопауза. Поради тази причина от изключително значение е изграждането на здрави кости още в младостта чрез балансирано хранене, достатъчен прием на витамин D, магнезий, калций и редовна физическа активност. Остеопорозата може да бъде разделена на два основни типа в зависимост от причините за нейното развитие.

1. Първична остеопороза - този тип се развива по естествени причини, свързани с процесите на стареене и хормоналните промени. Разделя се на няколко подтипове.

- Постменопаузална остеопороза (най-често срещаната форма) - Засяга основно жени след менопаузата (обикновено между 50 и 60г.), когато нивата на естроген рязко спадат. Това води до ускорена загуба на костна маса и повишен риск от фрактури;
- Сенилна остеопороза (възрастова) – Среща се както при жени, така и при мъже обикновено след 70-годишна възраст. Причината е естествено намаляване на костната регенерация и абсорбция на калций с напредване на възрастта;
- Ювенилна (рядко срещана) - Развива се при деца и юноши и обикновено е резултат от генетични фактори или подлежащи

20 октомври – Световен ден за борба с остеопорозата

здравословни проблеми.

2. Вторичната остеопороза възниква като последица от други заболявания или продължително излагане на външни фактори, които нарушават костната обмяна.

- Ендокринни заболявания – хипертиреоидизъм, захарен диабет, болест на Кушинг и др. хормонални нарушения;
- Медикаментозно-индуцирана остеопороза – продължителният прием на определени лекарства като кортикостероиди, антидепресанти, антиконвулсанти и др., може да увреди костната плътност;
- Недостатъчен прием на калций и витамин D – липсата на основни нутриенти за костно здраве води до отслабване на костите;
- Заболявания на бъбреците, черния дроб и храносмилателната система – болести като бъбречна недостатъчност, чернодробни увреждания, болест на Крон, свързана с малабсорбция, могат да нарушат усвояването на важни хранителни вещества, което влияе неблагоприятно на костната система.

Рискови фактори за развитие на остеопороза се разделят на:

1. Немодифицируеми, неподлежащи на промяна:

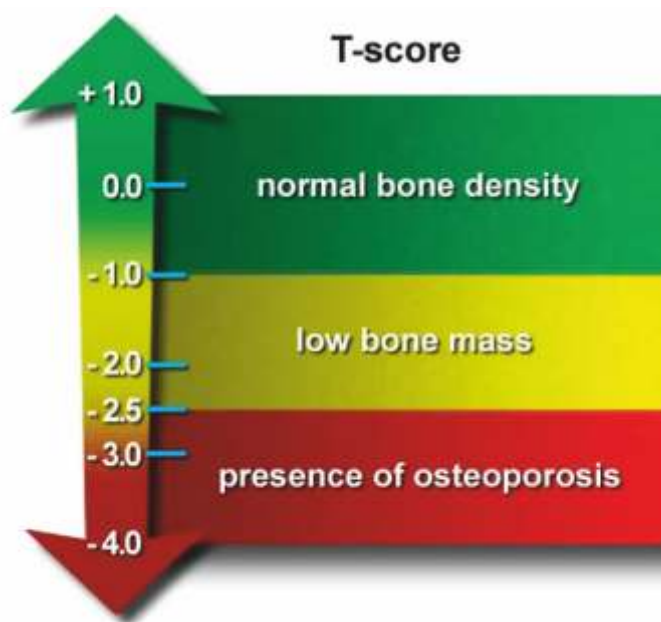
- **пол** - жените са по-засегнати, особено след менопаузата поради намаляване на естрогена, който играе важна роля в поддържането на костната маса. Ранната менопауза увеличава риска допълнително;
- **възраст** – с напредване на възрастта (обикновено над 50г.), костната плътност постепенно намалява;
- **фамилна анамнеза** – наследствеността е важен фактор, наличие на остеопороза (особено при родители) повишава индивидуалния риск;
- **телосложение** – жените с по-слаба физика (тегло под 57кг. или BMI<19), имат по-нисък резерв и по-висока предразположеност.

*Въпреки тази асоциация, най-новите научни данни описват ново състояние - остеосаркопенично затлъстяване!

2. Модифицируеми, свързани с начина на живот и подлежат на корекции:

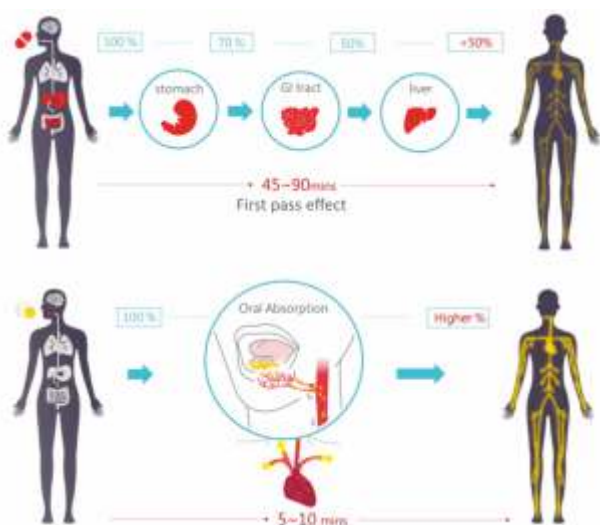
- **непълноценно хранене** – диета, бедна на витамин D, калций, белтъчини, води до отслабване на костите;
- **хиподинамия** – заседналият начин на живот намалява механичното натоварване върху костите и води до по-бързата им загуба;
- **вредни навици като:** тютюнопушене (инхибира остеобластната активност и намалява естрогеновите нива); прекомерен прием на алкохол (нарушава абсорбцията на калций); кофеин (в големи количества повишава екскрецията на калций с урината);
- **дългосрочна употреба на някои медикаменти;**
- **хронични заболявания** като ревматоиден артрит и по-горе изброените

Витамин D играе ключова роля в поддържането на костната минерална плътност чрез регулиране на калциево-фосфорната обмяна. Оптималното му дозиране изисква индивидуален подход, основан на множество фактори, включително географско местоположение, пол, BMI, начин на живот и прием на медикаменти. Замърсеността на въздуха е ключов фактор, който ограничава синтеза на витамин D в кожата. Данни сочат, че в градове с висока концентрация на фини прахови частици, дялът на населението с дефицит на витамин D е значително по-висок. Дори и през летния сезон намалява обхватът на ултравиолетовите лъчи и въздействието им върху кожата, което влияе негативно върху синтеза на витамин D. Полът също оказва влияние върху синтеза и нивата на витамин D. Жените, както стана ясно, особено в постменопаузалния период, са особено уязвими към дефицит, което увеличава риска от остеопороза. Маснатата тъкан действа като депо за витамин D, намалявайки неговата биодостъпност. При пациенти с



наднормено тегло или обезитет се налага прием на по-високи дози, за да се поддържат оптимални серумни нива. Приемът на по-високи дози витамин D следва да бъде комбиниран с вит. K2, поради синергичното им действие върху калциевата хомеостаза. Вит. K2 играе критична роля за минерализацията на костите, улеснявайки инкорпорирането на калция в костната матрица и инхибира неговата абнормна депозиция в кръвоносните съдове, предотвратявайки съдова калцификация.

Често срещана причината за неефективното усвояване на витамин D са нарушения в абсорбцията, които могат да бъдат свързани със заболявания на стомашно-чревния тракт (болест на Крон, улцерозен колит, цъолиакция и др.); гастроинтестинални операции; малабсорбция; полипрагмазия; ендокринни заболявания; затлъстяване; рискови групи (бременни, възрастни). Но съществуват иновативни спрей форми, които се абсорбират директно през букалната лигавица, която е богато васкуляризирана, като по този начин се избягва „First-pass metabolism“ (първо преминаване през черния дроб). Това осигурява по-бързо начално действие, по-висока бионаличност и по-ефективно усвояване на активното вещество.



Актуалните препоръки, формулирани в официалния консенсусен доклад от 2023г., разработен съвместно експерти от медицински научни дружества (Guidelines for Preventing and Treating Vit.D Deficiency), са горни допустими граници на дневен прием за профилактика при лица ≥ 18 г. - 4000IU, терапевтични дози до над 7000IU, а при пациенти с наднормено тегло и обезитет - 10 000IU/дневно.

Задачите, насочени към превенция на остеопорозата са:

- съхраняване на костна маса;
- намаляване на болката;
- стимулиране на процесите на костно ремоделиране и отлагане на калция в костите;
- профилактика на деформациите на гръбначния стълб

Основните упражнения, които трябва да се включат, са за:

1. Поддържане на подвижността и силата на целия опорно-двигателен апарат
2. Подобряване на двигателния обем на всички стави и гръбначния стълб
3. Упражнения за засилване, насочени към мускулите с намален тонус
4. Релаксиращи упражнения за мускулите с повишен тонус
5. Упражнения за намаляване рисковете от падане – равновесие
6. Дихателни упражнения, подпомагащи нормалното функциониране на дихателната система
7. Кардио упражнения и спортове – дозирано ходене, скачане, бягане, изкачване на стълби, каране на велосипед, плуване и туризъм
8. Трябва да се има предвид, че ортоотичното лечение при силно изразена остеопороза намалява натоварването на мускулатурата и води до хипотрофия

Физическата активност е ключова за поддържането на здрави кости и мускули. Те се укрепват в резултат на механични натоварвания чрез упражнения. Редовната физическа активност допринася за изграждане и поддържане на костна и мускулна маса, както и подобряване на баланса и силата, което редуцира риска от падания.

Лабораторни изследвания, които предоставят цялостна информация за калциево-фосфорния баланс, включват: серумни нива на витамин D; общ и йонизиран калций; фосфор; паратхормон; алкална фосфатаза; креатинин; магнезий; тиреоидни хормони. DXA като образно изследване за оценка костно минералната плътност.

Контролът върху модифицируемите рискови фактори играе ключова роля в превенцията и забавянето на развитието на остеопорозата. Основните насоки за поддържане на костно здраве са: балансирано хранене, богато на калций и витамин D, избягване на вредните навици, редовна физическа активност, както и внимателно управление върху хроничните заболявания и приеманите медикаменти. При наличие на дефицити е препоръчителна своевременна суплементация. Редовните профилактични прегледи, включително измерването на костна плътност, са ключова стъпка за ранно откриване и ефективно овладяване, а при вече поставена диагноза включване и на медикаментозна терапия с антирезорбтивни медикаменти.

Как да изградим силна имунна защита през зимата?



Д-р Юлияна Шопова
общопрактикуващ лекар
с над 30 години опит

гр. Пловдив
ж.к. Христо Ботев - Север
ул. Малгара 4
телефон: 032 699 600

На първо място, грижите за здравето са целогодишни. Разбирам, че имате предвид най-вече простудни заболявания на дихателната система. Има някои правила, които не са новост – спазването на хигиена, носене на предпазни маски на рисков места, отговорно отношение към появата на симптоми и консултирането със специалист, а при нужда, разбира се, изолация. Балансираната диета и добрият сън също са фактори, които много

често се пренебрегват. Има и конкретни витамини (А, С, D) и минерали, като цинк и селен, които имат пряко отношение към дейността на имунната система. Много малко хора отдават значение на факта, че витамин А допринася за нормалното функциониране на лигавиците, които са най-честата "входна врата" на инфекции.

В практиката си използвам и лактоферин, който се извлича от краве мляко, но присъства и в майчината кърма. Той има способността да свързва желязото, а освен това притежава антибактериални и антивирусни свойства. Доверявам се и на екстракт от черен бъз. За него има и доста публикувана информация в научни списания. Много полезни свойства, сред които антиоксидантен ефект, има и екстрактът от гжинджифил. За силна имунна защита аз препоръчвам марката Doppelherz®, която предлага богата гама от продукти в този сегмент.



Сигурен щит за имунната система през зимата

до -20%
специална
цена



Лактоферин
за силен
имунитет

Витамини,
черен бъз
и гжинджифил



12 витамина
и L-лизин

Мултивитаминен
сироп за здрави
и силни деца

Промоцията е валидна от 1.11 до 30.11 2025 год. или до изчерпване на количествата

Хранителни добавки Рег. № T222201988 | 30.8.2022; Рег. № T221123302 | 11.10.2020

Доказано немско качество | doppelherz.bg





НЕОБХОДИМ
КАТО СЛЪНЦЕТО



- 10%
на всички
продукти



Olfesen млечки
за бебета и деца



Olfesen 400
за поддържане на нива



Olfesen 1000
за имунната система и костите

valentis

www.valentis-bg.com
www.zdravbuddy.com

МЕСЕЦ НА ФОРТЕКС



-20%



Месец на
Montavit

-15%
на избрани
артикули

**ЗА ДА СЕ ПОЧУСТВАТЕ
ОТНОВО ЗДРАВИ**





Проф. Асена СЕРБЕЗОВА

Проф. Асена Сербезова е преподавател във Факултета по обществено здраве „Проф. д-р Цекомир Воденичаров, дмн“, Медицински университет – София. Преподава фармацевтично законодателство, лекарствена безопасност, управление на клиничните изпитвания и медицинска психология. Фармацевт, здравен мениджър и психолог. Изпълнителен директор на Изпълнителната агенция по лекарствата в периода 2014-2018 г. Министър на здравеопазването в 99-ото правителство на България. Одитор към международни одиторски компании в областта на клиничните изпитвания и производството и разпространението на лекарства.

Магнезият, есенциален минерал, играе ключова роля за поддържането на цялостното човешко здраве и благополучие. Той участва в над 300 ензимни реакции, което го прави от решаващо значение за множество метаболитни и физиологични процеси. Магнезият има съществено значение за поддържането на физиологичната хомеостаза чрез способността си да хелира с анионни лиганди, по-специално аденозин трифосфат (АТФ) и да се конкурира с калция за места за свързване върху протеини и мембрани. Неговото широко разпространено участие в биохимичните пътища подчертава значението му за различни физиологични функции, включително производство на енергия, синтез на нуклеинови киселини и протеини и поддържане на електрохимични градиенти в клетъчните мембрани. Освен ензимните си роли, магнезият оказва значително влияние върху функцията на йонните канали, провеждането на нервните импулси, мускулните контракции и поддържането на сърдечния ритъм, което го прави незаменим за правилната невромускулна и сърдечно-съдова функция. Магнезият е от съществено значение за регулирането на мускулните контракции, кръвното налягане, инсулиновия метаболизъм, сърдечната възбудимост, вазомоторния тонус и нервното предаване, което подчертава широкото му въздействие върху физиологичните процеси, критични за сърдечно-съдовото здраве. Хипомагнезиемията е пряко свързана с по-високи нива на глюкоза, инсулин и триглицериди на гладно, наред с намален HDL-холестерол, особено при индивиди с повишени концентрации на С-реактивния протеин (маркер за възпаление). Магнезият, съхраняван предимно в костите, мускулите и меките тъкани, също има важна функция в образуването на кости, като улеснява усвояването на калций и активира витамин D в бъбреците. Освен това, недостатъчните нива на магнезий могат да нарушат калциевата хомеостаза, което води до повишени вътреклетъчни концентрации на калций, които могат да предизвикат вазоконстрикция, като по

Оптимизиране на здравето с магнезий

този начин изострят хипертонията и допринасят за развитието на атеросклероза.

Въпреки широко разпространеното му участие в критични физиологични процеси, многостранният принос на магнезия често получава по-малко внимание в сравнение с други електролити. Дисбалансът в магнезиевия статус, предимно хипомагнезиемия, може да предизвика редица инвалидизиращи невромускулни, сърдечни и нервни нарушения. По-конкретно, магнезият действа като естествен блокер на калциевите канали, модулирайки възбудимостта на мембраните и допринасяйки за електролитния баланс. Освен това, магнезият е незаменим за агрегацията на рибозомите в полизоми, като по този начин играе ключова роля в синтеза на протеини. Неговото основно участие се простира до синтеза и стабилността на нуклеиновите киселини, където е от решаващо значение както за целостта и репликацията на ДНК, така и за РНК. Освен това, магнезият играе важна роля за поддържане на геномната стабилност и окислителната устойчивост, предпазвайки клетъчните компоненти от увреждане. Въпреки важността му, много възрастни може да не получават достатъчно магнезий от диетата си, което поражда интерес към приема на магнезий като добавки.

Основни функции на магнезия в тялото

Магнезият е от основно значение за широк спектър от телесни функции, включително:

- **Производство на енергия:** Той е от решаващо значение за метаболизма на аденозин трифосфата, който е основната енергийна валута на клетките, както и за гликолизата.
- **Синтез на генетичен материал:** Магнезият е необходим за синтеза и размножаването на ДНК и РНК, както и за синтеза на протеини.
- **Функция на мускулната и нервната система:** Той е от съществено значение за регулирането на мускулните контракции, нервното предаване и невромускулната проводимост. Магнезиевите йони могат да блокират NMDA рецепторите, които участват в предаването на болка.
- **Сърдечно-съдово здраве:** Магнезият влияе върху регулирането на кръвното налягане, сърдечната възбудимост и вазомоторния тонус. Той може също да има антиаритмични ефекти, да подобри глюкозната хомеостаза и да подобри съдовия тонус и ендотелната функция.
- **Здраве на костите:** Значителна част от съдържанието на магнезий в организма се намира в костите и меките тъкани. Той е важен и за развитието на костите.
- **Електролитен баланс:** Магнезият помага за поддържане на баланса на други електролити като калций, натрий и калий.

Тази фундаментална роля на магнезия за човешкото тяло подчертава необходимостта от поддържане на адекватни нива на магнезий за оптимално здраве и клетъчна функция. Нарушенията

в магнезиевата хомеостаза са замесени в редица патологии, включително сърдечно-съдови заболявания, метаболитни нарушения и неврологична дисфункция. Например, хипомагнезиемия (ниско съдържание на магнезий в организма) често се наблюдава при пациенти с остър миокарден инфаркт, сериозно сърдечно събитие, което често води до спешни хоспитализации. Дефицитът на магнезий може да изостри сърдечните аритмии и да допринесе за неблагоприятни резултати при критично болни пациенти.

Изследванията показват, че добавките с магнезий могат да предложат няколко ползи за здравето:

Противовъзпалителни ефекти

Доказано е, че добавките с магнезий значително намаляват различни възпалителни маркери при хора. Мета-анализ показва, че добавките с магнезий намаляват серумния C-реактивен протеин и повишават нивата на азотен оксид. Те също така намаляват плазмения фибриноген, тартарат-резистентната киселинна фосфатаза тип 5, член 13В от суперсемејството лиганд на тумор некрозис фактор, ST2- протеина и IL-1. Тези открития подчертават потенциалната роля на магнезия за смекчаване на възпалението.

Превенция на сърдечно-съдови заболявания

Хипомагнезиемията е често наблюдавано състояние при хора с различни сърдечно-съдови заболявания, включително сърдечна недостатъчност, захарен диабет и хипертония. Този дефицит е особено обезпокоителен, като се има предвид ключовата роля на

магнезия като кофактор в множество ензимни реакции, жизненоважни за глюкозния метаболизъм, тонуса на гладката мускулатура на съдовете и функцията на ендотелните клетки. Намалените серумни нива на магнезий са свързани с повишен риск от исхемичен инсулт, повишено кръвно налягане, дислипидемия и диабет тип 2. Освен ензимните си роли, магнезият оказва пряко влияние върху съдовия тонус и миокардната възбудимост, като по този начин влияе върху регулирането на кръвното налягане и податливостта на аритмия. Доказателствата показват, че по-ниските нива на магнезий са независим рисков фактор за каротидна атеросклероза, със значителна връзка между серумния магнезий и дебелината на интима-медията на каротидните артерии. Ролята на магнезия в намаляването на атеросклерозата включва също намаляване на експресията на гена LOX1, както се наблюдава при животински модели, и намаляване на чувствителността на съдовете към фенилефрин чрез механизмите на азотен оксид и аденозин A2a рецептор. Освен това, приемът на магнезий е обратнопропорционален на калцификацията на коронарните артерии в големи популационни проучвания, докато серумните концентрации на магнезий са обратнопропорционални на калция в коронарните артерии както при здрави индивиди, така и при тези с хронично бъбречно заболяване.

Психично здраве и неврологична функция

Магнезият се счита за жизненоважен за психичното благополучие, като ролята му в неврологичната функция е все по-призната. Ниските нива на магнезий са свързани с хронични заболявания



като мигрена и болестта на Алцхаймер. Нарушенията в магнезиевата хомеостаза са свързани и със състояния като депресия, тревожност и дори шизофрения, което подчертава критичното му значение за невробиологичното здраве. Признавайки това, изследователите все повече изследват потенциала на магнезиевите добавки като терапевтична или допълнителна стратегия за управление на психични състояния, особено предвид като цяло благоприятния им профил на безопасност и достъпност. Недостатъчният прием на магнезий е свързан с повишена уязвимост към стрес и промени в настроението, което подчертава ключовата му роля за поддържане на психичното равновесие. Качеството на хранителния прием е тясно свързано с резултатите за психичното здраве, като по-здравословните хранителни навици са доказано свързани с подобро психично благополучие и намалена честота на невропсихиатрични разстройства. Освен това, синергичното взаимодействие между магнезий и други микронутриенти, наред с влиянието му върху чревно-мозъчната ос, налага по-нататъшни проучвания, за да се изясни напълно терапевтичният му потенциал за модулиране на невробиологични пътища, свързани с психиатрични състояния.

Ролята на магнезия при болка

Магнезият е важен за невротрансмисията и невромускулната координация. Има доказателства в подкрепа на употребата му при различни болкови състояния, включително мигренозно главоболие и хронична болка, несвързана с рак. По-конкретно, магнезият действа като антагонист на N-метил-D-аспартат-рецепторите, което е от решаващо значение за блокиране на йонния канал по дозозависим начин и по този начин инхибира централната сензибилизация, ключов процес при хронична болка. Освен това, участието на магнезия в регулирането на вътреклетъчните нива на калций допълнително допринася за неговите аналгетични (обезболяващи) свойства, тъй като прекомерният приток на калций в невроните е замесен в невронната свръхвъзбудимост и предаването на болкови сигнали. Освен преките си невронни ефекти, магнезият проявява и противовъзпалителни свойства, като значително намалява възпалителни маркери, като нивата на C-реактивен протеин и азотен оксид, заедно с други цитокини като IL-1 и член 13B на суперсемейството TNF-лиганд. Това сложно взаимодействие позиционира магнезия като ценен ко-аналгетик, потенциално намалявайки необходимостта от по-високи дози конвенционални обезболяващи и смекчавайки свързаните с тях нежелани лекарствени реакции. Разнообразните пътища на приложение на магнезий, обхващащи интратекално, епидурално, системно и локално приложение, допълнително разширяват терапевтичния му потенциал, въпреки че ефикасността може да варира значително в зависимост от лекарствената форма и патологията на болката.

Значение на магнезия по време на бременност

Като се има предвид широкото му участие във фундаментални биологични процеси, адекватният прием на магнезий по време на бременност става особено важен както за майчиното здраве, така и за развитието на плода. По време на бременността настъпват дълбоки физиологични промени, които подпомагат растежа на

плода, което води до повишени нужди от магнезий, изискващи внимателно управление на храненето. Дефицитът на магнезий по време на бременност може да повлияе на растежа и развитието на плода и може дори да доведе до преждевременното раждане. Поддържането на адекватни нива на магнезий е от решаващо значение за здравето на майката, плода и детето. Някои проучвания са изследвали приема на магнезий при здрави бременни жени за предотвратяване на повишаване на кръвното налягане. Препоръчителната дневна доза магнезий се увеличава с приблизително 10% по време на бременност, равнявайки се на 350–400 mg/ден, увеличение от 300–310 mg/ден за небременни жени. Въпреки това повишено изискване, проучванията показват, че много бременни жени не отговарят на препоръчителния дневен прием, което може да доведе до неблагоприятни последици за майката и плода. Майчината хипомагнезиемия, често резултат от недостатъчен хранителен прием, е свързана с вътрематочно забавяне на растежа и повишен риск от индуцирана от бременността хипертония и прееклампсия. Този дефицит може също да допринесе за свръхвъзбудимост на матката, което потенциално може да доведе до преждевременно раждане или аборт. Освен тези непосредствени рискове за майката, неадекватният магнезиев статус при майката по време на бременността е свързан и с неоптимални когнитивни резултати при новородените, което подчертава дългосрочното му въздействие върху развитието. Освен това, магнезиевият дефицит при майката по време на бременност е свързан с променен растеж и развитие на плода, което може да повлияе на здравните резултати през детството и зрялата възраст.

Въпреки критичната му роля, дефицитът на магнезий (хипомагнезиемия) е по-често срещан от излишъка му. Ниските нива на магнезий са свързани с различни хронични заболявания. Препоръчителната дневна доза магнезий варира, в зависимост от индивидуалните нужди, но като цяло възрастните се нуждаят от между 320 и 420 mg на ден. Нуждите от магнезий могат да бъдат по-високи по време на бременност, кърмене или при хора с определени здравословни проблеми или висок прием на калций, фосфат или при диети с високо съдържание на мазнини. Храните, богати на магнезий, включват ядки, нерафинирани зърнени храни, бобови растения, тъмнозелени листни зеленчуци и някои минерални води. Имайте предвид, че съвременната преработка на храни може да премахне голяма част от естествено срещания се магнезий от храните.

В заключение, магнезият е незаменим минерал с широко участие в метаболитните и физиологичните процеси. Като хранителна добавка, той е обещаващ за намаляване на възпаленията, подпомагане на сърдечно-съдовото здраве, допринасяне за психичното благополучие и подпомагане на управлението на болката. Предвид недостатъчния хранителен прием на магнезий, добавките с магнезий могат да бъдат ценна стратегия за осигуряване на оптимални нива и подкрепа на цялостното здраве. Въпреки това, както при всяка добавка, препоръчително е да се консултирате със здравен специалист, за да определите подходящите дози и да отговорите на индивидуалните нужди.

Използвана литература може да бъде разгледана в блог 366.BG.

ДЖУНИЪР-АНГИН

Шампионът при болно гърло на децата!

НОВО



*QVIA, SEPT 24, MAT, O1C1 SORE THROAT CHC NON REG

Близалки - за деца над 3-годишна възраст. Сироп - за деца над 1-годишна възраст. Таблетки - за деца над 4-годишна възраст. Спрей - за деца над 3-годишна възраст. Медицински издател. Преди употреба прочетете инструкциите.

ОКТЕАНГИН® - краткосрочно лечение за възпалената лигавица на устата и гърлото

Ефективен срещу:

Обвити Вируси
Бактерии

Гъбички

Метицилин-резистентни стафилококи**

ОКТЕАНГИН® е антисептичен лекарствен продукт с клинично доказан профил на безопасност и ефикасност срещу:

НОВО



Обвити Вируси

Гъбички

Бактерии

вкл. Метицилин-резистентни стафилококи**, причиняващи редица трудно лечими инфекциозни болести при човека.

ОКТЕАНГИН® съдържа октенидин дихидрохлорид, популярно средство за дезинфекция в Германия, за първи път като активно вещество в **ПАТЕНТОВАНИ ТАБЛЕТКИ ЗА ГЪРЛО.**

** Октенидин дихидрохлорид е ефективен in vitro срещу метицилин-резистентни Staphylococcus aureus при тестове на суспензия. Октеангин® е лекарствен продукт за възрастни и деца над 12г и по-големи. Съдържа Октенидин дихидрохлорид. Преди употреба прочетете листовката. ИАЛ-А0212/2010.22

нео-ангин®

за болно гърло

- бързо облекчава болката в гърлото
- лекува възпалението
- ефективен срещу причинителите на инфекцията



Нео-ангин®, Нео-ангин® Без захар, Нео-ангин® Череша са лекарствени продукти без лекарско предписание за възрастни и деца над 6 години. Преди употреба прочетете листовката.

A0082/11.4.2019

НАЗИК®

при хрема и ринит

Двойно действие за по-бързо облекчение и оздравяване



съдържа
ДЕКСПАНТЕНОЛ

отпушва носа + ускорява оздравяването

Лекарствени продукти без лекарско предписание. Съдържат декспантенол и ксилометазолин хидрохлорид. Преди употреба прочетете листовката.

Назик - за възрастни и деца над 6-годишна възраст. Назик кидс - за деца над 2-годишна възраст. A0085/11.04.2019

Профилактиката като стил на живот – защо да изберем проверени технологии

Все по-често се говори за това, че бъдещето на медицината е в профилактиката. Съвременните хора живеят по-дълго, но и срещат повече предизвикателства, свързани с начина на живот – стрес, обездвижване, нездравословно хранене. Всички тези фактори повишават риска от хипертония, диабет, сърдечносъдови заболявания и проблеми с устната кухина. Именно затова профилактиката не трябва да се разглежда като еднократно усилие, а като постоянен стил на живот, който включва създаването на навици и използването на надеждни уреди за самоконтрол.

Предимството на профилактиката е, че тя ни дава време. Ако измерваме редовно кръвното си налягане, можем да открием ранни признаци на хипертония и да предприемем промени в храненето или физическата активност, преди да се наложи медикаментозно лечение. Ако поддържаме добра орална хигиена, намаляваме риска от възпаления, които могат да доведат не само до загуба на зъби, но и до по-сериозни здравословни проблеми. В този смисъл профилактиката е най-добрият начин да инвестираме в собственото си бъдеще.

Ключов елемент в този процес е изборът на правилните технологии. Не всеки уред на пазара отговаря на стандартите за точност и безопасност. Понякога евтините решения могат да дадат грешна информация и да създадат повече притеснения, отколкото реална полза. Ето защо проверените и клинично валидирани устройства са от огромно значение.

Апаратът за кръвно налягане Microlife B3 Afib е един от уредите, които съчетават висока точност с иновативна технология. Освен стандартното измерване на кръвното, той разпознава предсърдно мъждене – състояние, което често остава незабелязано, но може да има сериозни последици. Тази технология е особено ценна, защото дава възможност за ранна диагностика и навременна консултация с лекар.

Електрическата четка за зъби Microlife Clean S5 е друг пример за проверена технология, която улеснява профилактиката. Тя разполага с пет режима на почистване, 30-секундно напомняне за смяна на зоната и глава с ултратънки влакна. Всичко това прави почистването не само по-ефективно, но и по-щадящо за венците. За разлика от ръчните четки, които често оставят плака в труднодостъпни места, електрическите модели гарантират по-добро отстраняване на замърсяванията и намаляват риска от гингивит.

Включването на тези уреди в ежедневието ни е лесно.

Сутрин можем да измерим кръвното налягане и да си измием зъбите с електрическа четка. Вечер можем да повторим ритуала, за да завършим деня с грижа за себе си. Това са малки действия, които изграждат голяма промяна. Постепенно профилактиката се превръща в стил на живот, а не в тежест.

Предимството на проверените технологии е не само в тяхната надеждност, но и в спокойствието, което дават. Човек знае, че може да се довери на резултатите и че полага реална грижа за здравето си. В свят, в който ежедневно сме изложени на напрежение и несигурност, това спокойствие е безценно.

В крайна сметка профилактиката е избор, който всеки прави сам за себе си. Но когато този избор е подкрепен от качествени и доказани уреди като Microlife B3 Afib и Microlife Clean S5, той се превръща в ефективен инструмент за здрав и пълноценен живот. Да превърнем профилактиката в стил на живот означава да живеем не само по-дълго, но и по-добре – с повече енергия, увереност и усмивки.

microlife
Партньори за цял живот

**-35%
ОТСТЪПКА**

B3 AFIB - апарат за кръвно налягане, който открива предсърдно мъждене

ПРОМО КОМПЛЕКТ

CLEAN S5 - електрическа четка за зъби с две глави в комплекта Medium и Soft

Регулярни препоръчителни цени на продуктите - BP B3 Afib - 199 лв./ 101,75 €; S5 Clean - 69 лв./35,28 €. Промоционалната цена на комплекта се формира с 35% отстъпка и е 174,20 лв./ 89,07 €. Повече на www.microlife.bg. Промоцията е в сила от 1.11.2025 г. - до изчерпване на количествата.

сереноа репенс 320 мг

Простамол® УНО

Просто бъди мъж.



- ♂ Лекарствен продукт с дългогодишен клиничен опит.
- ♂ Редовният ежедневен прием е много важен за успеха на лечението.
- ♂ Не нарушава сексуалната функция.
- ♂ Предназначен за мъже със смущения в уринирането вследствие на доброкачествена хиперплазия на простатата I и II стадий.



Лекарствен продукт за мъже над 18 години с екстракт от Сереноа репенс. Без лекарско предписание. Преди употреба прочетете листовката. За допълнителна информация, моля, обърнете се към Берлин-Хеми/А. Менарини България ЕООД, София 1784, бул. Цариградско шосе 90, e-mail: bcsofia@berlin-chemie.com
Безплатна линия за съобщаване на нежелани лекарствени реакции: 0800 80 828
BG-PRO-7-2025_MFLOW Дата на одобрение: август, 2025
A 0095/10.05.2022

 **BERLIN-CHEMIE
MENARINI**

Безплатни профилактични прегледи при уролог и психолог през месец ноември

Кампанията за мъжко здраве Movember Bulgaria се провежда за трета поредна година.



Какво е Movember?

Movember е световно движение, което има за цел да повиши осведомеността на обществото за здравословните проблеми на мъжете като рака на простатата, рака на тестисите и психичните проблеми, водещи до самоубийство. В подкрепа на кампанията всяка година мъже от цял свят си пускат мустаци и/или брада, които остават върху лицата им през месец ноември.

Българската фондация "Утре" и нейните партньори обаче отиват по-далеч. В рамките на тяхната кампания Movember Bulgaria, която се провежда за трети път, те организират безплатни профилактични прегледи при уролог и психолог в различни локации от цялата страна. Целта е да се допринесе за превенцията на тези болести, да се стимулират мъжете да ходят редовно на профилактични прегледи и да се преборят с табулата, притесненията и незначанията що се отнася до мъжкото здраве.

Безплатни профилактични прегледи при уролози и психолози през ноември 2025.

През последните 2 години бяха организирани 7 дни за прегледи за рак на простатата и рак на тестисите, напълно безплатни за участниците в тях. Възползваха се над 100 мъже, които се погрижиха за своето здраве и се информираха за болестите и рисковете, свързани с тях. В рамките на кампаниите бяха организирани над 10 корпоративни събития за повишаване информираността относно грижата за мъжкото здраве, като най-популярното беше „Разговор за мъжко здраве“ с уролозите от екипа. Тази година се очертава още по-голям обхват и по-широко

покриване на кампанията. Уролози ще прегледат профилактично и безплатно в болници, поликлиники и медицински центрове из София и страната, както и досега. За първи път в Movember Bulgaria се включват и психолози – 8 специалисти ще осигурят възможност за жителите на 7 български града и околностите им да се консултират, в случай че са онкоболни мъже, диагностицирани с животнозастрашаващи заболявания, близки на такива или мъже, страдащи от депресия или сериозен психологичен проблем.

Прегледите се осъществяват само след предварителни записвания през сайта на фондацията - www.fondaciyautre.com. Там е обявен и графикът за прегледите в рамките на кампанията за месец ноември 2025.



Партньори на кампанията тази година са Българска асоциация по психоонкология, фондация BCause, Longevia Health, ОББ, Paysafe и др.

Повече за болестите, за превенцията на които Movember Bulgaria се бори.

Ракът на простатата представлява неконтролиран растеж на клетки в простатата – жлеза в мъжката репродуктивна система под пикочния мехур. Най-застрашени са мъжете над 50 г., като рискът напредва с възрастта. Този рак се развива бавно, но все пак е ключово за лечението му да бъде открит навреме. Всяка година се диагностицират 1,2 милиона случая на рак на простатата, а 350 000 души умират от тази болест. Така тя се оказва втората най-смъртоносна ракова болест сред мъжете по света. Един на осем мъже се диагностицира с рак на простата в даден момент от живота си, а един на 40 умира от това. При 80% от случаите, ракът е ограничен до простатата и е с нисък риск за разпространение. 99% от мъжете, диагностицирани с такъв, живеят повече от 10 години след диагнозата. Това се постига благодарение на редовни прегледи при уролог и контрол над ситуацията. Ако туморът на простата метастазира и се разпространи към други органи, което би могло да се получи, ако той не се проследява от лекар, то шансът за оцеляване повече от 5 години е между 30 и 40%.

Ракът на тестисите се лекува по-лесно, стига да бъде открит навреме. Дори да се е разпространил, химиотерапията помага при около 80% от случаите. Открива се при около

700 000 души годишно. Най-рисковата възраст е между 20 и 34 години. Генетичната обремененост и заседналият начин на живот са сред факторите за развитие на този рак. Рискът при белите мъже е 4-5 пъти по-висок отколкото при чернокожите и 3 пъти по-висок спрямо азиатците. Дори да се наложи отстраняване на засегнат от рак тестис, плодовитостта се запазва, тъй като другият компенсира.

Самоубийствата също са риск за мъжете и са в топ 10 причинители на смърт. Човек може да реши да се самоубие при крайно отчаяние или наличие на психичен проблем. Консултация с психолог или психиатър може да изиграе решаваща роля за предотвратяването на такова фатално действие. Между 800 000 и 1 000 000 души се самоубиват всяка година. Рискът от самоубийство е между 3 и 4 пъти по-голям при мъжете, отколкото при жените, а при хората на възраст над 65 години - до 10 пъти. Депресията, биполярното разстройство, шизофренията, пристрастеността към упойващи вещества са сред основните рискови фактори за самоубийство.

Всички болести и проблеми, за чиято превенция кампанията Movember Bulgaria се бори, могат да бъдат лекувани, стига да бъдат открити навреме. Затова ви съветваме да се възползвате от тази възможност за безплатни профилактични прегледи. Не губите нищо, а напротив – полагайте важна грижа за своето здраве и дълголетие.



MYPROTEIN

**МАРКА
НА МЕСЕЦА**

**-20%
ОТСТЪПКА**



Колаген

- Подкрепя за ставите
- Подпомага възстановяването
- За красива кожа и нокти
- Хидролизиран колаген
- Бързо и лесно усвоим
- Без подсладители и оцветители



Омега-3

- Семейна опаковка 250 sgels
- Подпомага сърцето
- Намалява холестерола
- Намалява възпаленията



Цинк & Магнезий

- Подсилва имунитета
- Подобрява възстановяването
- Предпазва от крампи
- Намалява умората
- Подобрява съня

MYPROTEIN



GRASSBERG

**МАРКА
НА МЕСЕЦА**

**-20%
ОТСТЪПКА**



Collagen Premium 500

- Подпомага ставите
- Подпомага кожата
- С добавен витамин С
- Високо усвояване



Calcium 600 + D3 + Zn + K

- Подсилва костите и зъбите
- Комплексна формула
- Подпомага имунитета



Vitamin D3 Drops

- Витамин D на капки
- Подходящ за кърмачета и възрастни
- За здрави кости и зъби
- Подкрепя имунната система

**MADE IN
UK**



Месец на

Абоса

Погрижете се за здравето на цялото семейство с натурална защита при кашлица, настинка и възпалено гърло!



до **-20%***

КАШЛИЦА

ЗАПУШЕН НОС

ВЪЗПАЛЕНО ГЪРЛО

ИМУНИТЕТ

*Посочената отстъпка важи в периода 01-30 ноември, 2025 г. за избрани продукти на Абоса или до изчерпване на наличните количества и не се комбинира с други промоционални активности.

Абоса

Троен ефект

за подкрепа на черния дроб¹, сърцето² и липидния метаболизъм³



НОВО

Иновативна формула, допринасяща за чернодробното¹ и сърдечно-съдовото здраве^{2,3} – наред със здравословния начин на живот.

Лагоза Триплекс[®]

За нормалната функция на черния дроб, сърцето и липидния метаболизъм.

НАТУРАЛНА ФОРМУЛА
Омега-3
Силимарин
Холин
С ТРОЕН ЕФЕКТ



3x
Троен ефект

8.6x
8.6 пъти по-добра биодостъпност*

Ω-3
Повишено съотношение ЕРА/ ДНА**

Лесен прием, малка капсула

Лагоза Триплекс[®] - хранителна добавка: за нормалната функция на черния дроб, сърцето и липидния метаболизъм. *Троен ефект: ¹ Холинът допринася за поддържането на нормалната функция на черния дроб. ² Омега-3 мастни киселини ЕРА и ДНА допринасят за нормалната функция на сърцето. Положителният ефект се постига при дневен прием от 250 mg ЕРА и ДНА. ³ Холин допринася за нормалния липиден метаболизъм. **8.6x пъти по-добра биодостъпност на силибинин в сравнение с обикновения силимаринов екстракт. ***Лагоза Триплекс[®] предлага по-добро балансирано съотношение ЕРА: ДНА (2:1), което се различава от стандартното 3:2 при мазните риби (Fard et al. Crit Rev Food Sci Nutr. 2019;59(11):1684-1727). Хранителна добавка. Препаратът да не се използва като заместител на разнообразната храна! Номер и дата на вписване в регистъра на БАБХ: T222501921/ 13.3.2025 г. За повече информации: Вървог Фарма България ЕООД, бул. Цар Борис III No.1, et. B, София, тел: 02/ 462 7150; office@worwagpharma.bg





Д-р Димитър ГЕОРГИЕВ
специалист ендокринолог

Д-р Димитър Георгиев завършва медицина в Медицинския университет в Пловдив през 2007г. Придобива специалност по Ендокринология и болести на обмяната през 2012г. След дипломирането си от 2007 до 2010г. практикува в Център за спешна медицинска помощ – Пловдив. През 2011г. Започва работа в отделението по Реанимация в МБАЛ “Медлайн“, а от 2012-2013г. е ординатор в Отделение по Онкология и Неврология към МБАЛ „Централ хоспитал“ в град Пловдив. От 2013г. работи в Медицински център 1 и в Ендокринологично отделение на болница “Медлайн“.

Диагностицира и лекува пациенти със захарен диабет, метаболитен синдром, затлъстяване, заболявания на щитовидната жлеза, тиреоидна патология, остеопороза, нарушения в калциево-фосфорната обмяна, репродуктивни нарушения, хипофизни и надбъбречни заболявания; в областта на репродуктивната медицина.

Работи с пациенти в частен кабинет в гр. Пловдив, ул. „Захари Княжевски“ 2 след предварително записване на телефон: 088 562 7230.

Всички аспекти на живота зависят от контролираните биохимични реакции между молекулите, които изграждат милиардите клетки в човешкото тяло. Чрез тези реакции химичните вещества обменят и прехвърлят електрони, за да поддържат физическата и химическата организация, която определя живота и здравето.

В съвременния свят, изпълнен със стрес, замърсяване и нездравословно хранене, все по-често се говори за ролята на антиоксидантите и техните ползи за здравето. Антиоксидантите са вещества, които защитават клетките на организма от вредното въздействие на свободните радикали – нестабилни молекули, които могат да доведат до редица заболявания и преждевременно стареене. Дали ще ги наричаме свободни радикали, реактивни кислородни видове (ROS) или супероксидни аниони – това са все същите зловердни оксиданти, които атакуват нашите клетки постоянно.

Свободните радикали са неизбежни в ежедневието. Един от най-големите източници на свободни радикали е нормалният процес на обмяна на веществата. Остаряването е цената, която плащаме за това, че дишаме. Храната и кислорода – нужни ни за производството на енергия и естествения ни метаболизъм добавят като „отпаден продукт“ оксидативен стрес за нашия организъм, защото формират супероксидни аниони, които имат пагубно влияние върху клетките ни карайки ги да стареят и умират, да променят ДНК-то си, а понякога и превръщайки ги в канцерогенни. Други често срещани източници на свободни радикали са ултравиолетовата радиация, рентгеновите лъчи, тютюневият дим, замърсителите на въздуха, алкохолът, наситените мазнини. Понякога имунната ни система също генерира свободни радикали, за да се пребори с дадена инфекция.

Въпреки че битката изглежда предварително загубена, все пак има какво да се направи. Организмът ни има собствена антиоксидантна

Глутатион и Супероксид дисмутаза (SOD) – ключовите антиоксиданти в борбата със стареенето и оксидативния стрес

защита произвеждайки мощни антиоксидантни ензими като Глутатион пероксидаза, Каталаза и Супероксид дисмутаза, които участват активно в борбата с оксидативния стрес. Както казахме, оксидантите представляват нестабилни молекули с несдвоени електрони в решетката си. Целта на оксиданта е да си „открадне“ електрон от здравата молекула, за да се балансира, но правейки това той я уврежда и я оксидира. Целта на антиоксидантите е да предотвратят този процес като „подарят“ един от своите електрони на оксиданта и по този начин го обезвреждат. Най-мощният антиоксидантен ензим в организма ни – Супероксид дисмутаза (SOD) действа на първа линия в борбата с оксидативния стрес тъй като обезврежда и превръща оксидантите във водороден пероксид, след което други антиоксидантни ензими като Глутатион пероксидаза и Каталаза ги трансформират до напълно безвредните за организма вода и кислород. Тази антиоксидантна защита на организма ни работи като добре смазан механизъм до около двадесетата ни година, след което е установено, че започваме да губим по 1% годишно от нашия антиоксидантен капацитет. Това е и причината след около четиридесетата си година (изгубили вече около 20% от антиоксидантния си потенциал) признаците на стареене на организма да започнат да си личат по-осезаемо.

Все пак има какво да се направи - антиоксидантите присъстват както в тялото ни, така и в различни храни и добавки, и тяхната редовна консумация може да играе ключова роля в поддържането на добро здраве. Не всички антиоксиданти обаче имат една и съща сила и ефективност в борбата със свободните радикали, за това е важно да сме информирани при избора на антиоксиданти от фармацевтичен продукт например. Пирамидата на антиоксидантите може да се представи по следния начин започвайки от най-слабите и вървейки към най-мощните антиоксиданти:

- **Минерали** (Селен, Цинк, Мед, Манган);
- **Флавоноидите** (Кверцетин, Кемпферол, Мирицетин), вит. С и А;
- **Каротеноидите** (Лутеин, Зеаксантин, Алфа и Бета-Каротин) и вит. Е;
- **Коензим Q10**;
- **Глутатион**;
- **Супероксид дисмутаза (SOD)**

Една молекула витамин С например може да неутрализира един свободен радикал, т. е. „битката“ е 1:1. Докато една молекула Глутатион или една молекула SOD са в състояние да неутрализират над милион свободни радикали, т. е. 1:1 000 000, което отрежда водещото място на Глутатиона и SOD като най-мощните антиоксиданти, които организмът ни може да произведе или съответно да приемем с диетата или във вид на фармацевтичен продукт.

Глутатион. Наричат го “Майката на всички антиоксиданти”, защото е най-важният антиоксидант в организма, тъй като не само спира и елиминира свободните радикали, но и “рециклира” други антиоксиданти, като вит. С и Е правейки ги още по-ефективни в борбата с оксидативния стрес. След като антиоксиданти като витамини С и Е неутрализират свободните радикали, те самите се превръщат в нестабилни радикали. Глутатионът помага за рециклирането на тези нестабилни молекули, като ги връща към активна работа и разширява способността им да неутрализират други оксиданти. По своята същност Глутатионът представлява

сяросъдържащ трипептид, който се произвежда в черния дроб от три аминокиселини - цистеин, глутамат и глицин. Съдържа се в различна степен във всички тъкани, телесни течности и органични системи и е критично важен за поддържане на имунната и детоксикационната функция на организма, за елиминиране на химикалите причиняващи рак, регенериране на витамините С и Е, поддържане на клетъчните протеини и много др.

Някои храни – аспержи, спанак, зелен фасул и др. са източник на Глутатион, а други хранителни продукти са богати на ко-фактори на глутатиона или на вещества, които стимулират неговият синтез в организма: броколи, кейл, брюкселско зеле, праз, риба тон, сардини, някои плодове.

Много от полезните за нас храни, обаче като пълнозърнест хляб, зърнени храни, мляко, съдържат малко или никакъв глутатион, нито пък са добър източник на неговите аминокиселини-прекурсори (цистеин, глутамат, глицин). Други храни съдържат реактивни съединения, които са антагонисти на глутатиона и могат да го унищожат, преди изобщо да е напуснал лъжицата, така че съставянето на благоприятна за глутатиона диета може да бъде мозъчно упражнение дори за професионалните диетолози.

Умерените и продължителни физически упражнения повишават нивата на глутатион в кръвта и скелетните мускули. Освен това някои витамини и хранителни добавки действат като стимулатори на глутатиона. Куркумина (активна съставка от корена на Куркумата) например води до стимулиране на продукцията на Глутатион в черния дроб, с което увеличава антиоксидантния капацитет на организма, но е важно да се избере високопотентен куркумин (например патента ВСМ-95), защото молекулата като цяло бързо се елиминира от организма.

Въпреки това най-добрият начин да се осигурят адекватни нива на Глутатион е да се предостави на организма предварително формиран глутатион.

Докато нормалният глутатион (L+D Глутатион) съдържа комбинация от леви и десни субатомни настройки, L-Глутатионът е нормално срещаният се изомер с органично ляв тип, който задейства пътищата в човешкото тяло.

L-Глутатионът има до 98% абсорбция в сравнение само с около 15% за обикновения глутатион. L-Глутатионът постига 700% по-висока концентрация в червените кръвни клетки, лимфоцитите и фибробластите в сравнение с обикновения глутатион. L-Глутатионът показва по-мощно активиране на ензимите, участващи в метаболизма на глутатиона и антиоксидантната функция.

Супероксид дисмутаза (SOD) е един от най-биоактивните антиоксидантни ензими в природата. Той е ключов антиоксидант, естествено присъстващ в нашето тяло. SOD бива произвеждана от всяка клетка в тялото ни и намалява потенциално вредните свободни радикали, образувани по време на нормалната метаболитна дейност на клетката. SOD спомага за регулиране на производството на антиоксидантни ензими, които са необходими за неутрализиране на свободните радикали. Наричат SOD "молекулата на младостта", защото предпазва клетката от стареене.

Молекулата на SOD в свободна форма е много нестабилна, с висока имуногенност и ниско клетъчно усвояване. Това прави нейното клинично приложение като терапевтичен агент много ограничено, тъй като в тази си форма SOD се натрупва слабо във възпалените области поради намаленият ѝ полуживот в кръвния поток и бързо се елиминира от организма през бъбреците. Това изправя производителите пред предизвикателството да създадат „защитена форма на SOD“, която да се усвоява ефективно в организма ни.

Приложение на Глутатин и SOD. Тъй като оксидативният стрес е в основата на всички възпалителни и дегенеративни заболявания, то приложението на Глутатион и SOD е много широко:

- 1. Намаляват оксидативния стрес, детоксикат, поддържат имунитета, намаляват когнитивния упадък, облекчават стреса и умората и имат противовъзпалителни свойства;**
- 2. Подобряват спортните резултати, подпомагат физическото възстановяване, поддържат здравето на ставите и предотвратяват сърдечно-съдови инциденти;**
- 3. Подобряват плодовитостта и при двата пола;**
- 4. Подпомагат контрола на теглото, подобряват инсулиновата резистентност и имат значими ползи при диабет,** тъй като постоянната хипергликемия стимулира производството на реактивни кислородни видове от различни източници. В резултат на това диабетът обикновено води до увеличаване на производството на активни свободни радикали и отслабва антиоксидантната защита на организма.
- 5. Силно „анти-ейджинг“ действие:** Натрупването на окислителни увреждания се счита за един от ключовите механизми на стареенето. Глутатион и SOD имат антицелулитни свойства и значимо подобряват здравето на очите и кожата – предотвратяват бръчките и мимическите линии, спомагат за премахването на кожни петна, изглаждането на белези по кожата, защитават от UV лъчи, подпомагат заздравяването на кожата и намаляват признаците на стареенето ѝ.
- 6. Противоракова активност.** Много проучвания показват критичната роля на оксидативния стрес в канцерогенезата. Реактивните кислородни видове действат като ендегенен клас канцерогени, причинявайки мутации в клетките. Нормализирането на нивата на SOD способства за частично обръщане на фенотипа на раковите клетки. Предполага се, че SOD може да регулира прогресията на рака и следователно може да се използва като нова цел за лечение на рака.

Глутатион+SOD на Натроцевтика предоставя уникална комбинация от двата най-мощни антиоксиданти в една капсула:

- **250 мг Липозомен L-Глутатион под патента Setria®** с клинично доказан ефект по отношение на повишаването на съдържанието на глутатион в критичните тъкани и
- **25 мг Защитена SOD в патентован екстракт** от френски пъпеш, преодоляваща предизвикателствата пред нейното ефективно усвояване в организма и осигуряваща максимума ползи за нашето здраве.





-20%

НА ЦЯЛАТА МАРКА



МЕСЕЦ НА SOLGAR®

**Специални цени
на избрани
продукти през
ноември**

-20%



*За повече информация обърнете се към търговеца. Предложението е валидно от 01.11.2025 г. до 30.11.2025 г. Хранителните добавки не са заместител на разнообразното и балансирано хранене.



БРОНХОВИТАЛ КИДС УНИВЕРСАЛ

Сироп 100 ml

За здрави дихателни пътища



БРОНХОВИТАЛ МАКС

Сироп 200 ml

За здрави дихателни пътища

ДЕПРЕВИТАЛ

40 капс. x 425 mg

Допринася за поддържането на нормална психична функция



-10%



ИНОВИРОН

20 капс. x 425 mg

За имунната и дихателната система

Колаген 3 Комплекс

сироп 240 ml; 30 и 60 капсули x 475 mg

За стави, кости, тъкани, кожа и коса



ПЪТЯТ НА ЗДРАВЕТО

Mirta Medicus
Българските продукти

РАЗЛИЧАВАЙ БОЛКАТА В ГЪРЛОТО!



ПРИ ПЪРВИ СИМПТОМИ

УБИВА ВИРУСИ, ГЪБИЧКИ, БАКТЕРИИ



ПРИ СИЛНО ВЪЗПАЛЕНО ГЪРЛО

ОБЛЕКЧАВА ВЪЗПАЛЕНИЕТО ДО 6 ЧАСА



проф. д-р Ваня ЮРУКОВА, дм
УМБАЛ "Св. Иван Рилски"

Проф. д-р Ваня Юркова, дм е с придобити специалности пулмология и фтизиатрия и вътрешни болести. Дългогодишен преподавател в Катедрата по белодробни болести на Медицински Университет, София. Над 30 години работи в Университетска специализирана болница за активно лечение на белодробни болести „Св. София“, на която в последните 10 години е зам. изпълнителен директор по лечебната дейност и Началник на КЛНББ. За периода март 2020г. – април 2022г. Клиниката е трансформирана като инфекциозна и проф. д-р Юркова ръководи Клиниката, в която се лекуват тежки пневмонии причинени от COVID-19. През цялото време на пандемията проф. д-р Юркова продължава да работи и в доболничната помощ като специалист пулмолог. От октомври 2022 г. е част от екипа на УМБАЛ "Св. Ив. Рилски" ЕАД.

Проф. д-р Юркова е републикански консултант по белодробни болести и член на УС на БДББ.

С настъпването на есента, когато зачестяват вирусни атаки и чести инфекции, в повечето случаи на горните дихателни пътища, е особено важно да си осигурим надеждна защита, която да ни помогне да преминем през този период по-леко и спокойно. Ако не го направим и negliжираме симптомите или пък се лекуваме неправилно, инфекцията може да доведе до сериозни усложнения. Именно затова не бива да се подценява.

Понякога се случва хора, които имат грипен вирус, да развият и тежки бактериални инфекции. А грипът и другите респираторни вирусни заболявания могат да доведат до пневмония. Особено уязвими са хората в напреднала възраст и тези със съпътстващи хронични заболявания.

Проф. Юркова, кои са най-честите белодробни заболявания, с които се сблъскват в практиката си?

Най-честите заболявания са възпаленията на дихателните пътища, известни като остър бронхит, а нерядко придружени със спастична компонента. Причиняват се от вирусни, от атипични патогени, които водят до възпаление на бронхите, но може да се наблюдава и бронхоспазъм. В повечето случаи, навременното и правилно лечение води до пълно възстановяване.

Хроничната обструктивна белодробна болест (ХОББ) също е сред най-разпространените заболявания на дихателната система. Наблюдава се при пушачи и се характеризира с ограничение на въздушния дебит на белите дробове.

Много от заболяванията могат да бъдат предотвратени или управлявани чрез ранна диагностика и правилно лечение. Често

Как се печели битката с вирусите?

те се дължат на недобре лекувани заболявания, свързани с остро протичане на сезонни инфекции, които се задълбочават вследствие на неправилно лечение.

Какво можем да предприемем, за да не се стигне до хоспитализация и утежняване на инфекциите?

Превенцията на белодробни инфекции и предотвратяването на усложнения, като хоспитализация, изисква активно управление на личното здраве, редовно лечение на хронични заболявания и търсене на адекватна помощ при първи симптоми на инфекция. В тази връзка, приемът на определени за целта имуномодулиращи, общоукрепващи и противовирусни препарати, биха могли да ограничат вирусната инфекция още в началото.

Изключително важна стъпка е ограничаването на вирусната или бактериална инфекция още в начален етап, преди да са се развили симптомите и да се стигне до усложнения.

Какво трябва да съдържат препаратите, предназначени за ограничаване на вирусната инфекция при първи симптоми?

Трябва да се започне със щадящи натурални препарати, които да ограничат разпространението на бактерии в лигавиците на устата и носа.

Такава е ролята на един природен белтък **лактоферин**, който притежава множество здравословни ползи и е известен със своето антивирусно и антимикробно действие.

НОВ СТРАХОТЕН ДИЗАЙН!

НОВ ДИЗАЙН **СЪЩАТА ФОРМУЛА**

Той усилва естествения имунен отговор, като помага на организма да бъде по-устойчив на инфекции. Спомага за намаляване на възпалителния отговор и защитата на тъканите от

увреждания.

Другата съставка, която също потиска репликацията на вирусите е **кверцетин**. Кверцетин има обещаващ потенциал за потискане на вирусната репликация и усилване на имунния отговор. Чрез намаляване на възпалителната реакция, кверцетин може да подпомогне организма в борбата с инфекцията и да предотврати усложнения.

Продължаваме с още няколко растения – **африкански пеларгониум, златен корен и кестен**, които имат способността да неутрализират свободните радикали, предотвратяват и контролират респираторните заболявания.

Африканският пеларгониум има клинично доказано противовирусно действие, а златният корен и андографисът, освен че намаляват остротата на белодробните увреждания чрез инхибиране на производството на цитокини, играят ролята и на адаптогени, които подпомагат тялото да се пребори по-лесно с инфекцията, намаляват чувството на умора и изтощение, по време на боледуването.

Продуктът, който съдържа всички тези ключови съставки е ВИРУХЕЛТ.

Той представлява комбинация от 6 много внимателно подбрани природни съставки, всяка от които с клинично доказани ползи и с широк спектър на действие, както и взаимно допълващ се ефект. Тяхната роля е да подпомагат естествената защитна функция на организма, особено в периодите на повишен риск от заразяване с вирусни инфекции.

Като продукт с ефективен състав, ВИРУХЕЛТ е достатъчно да се приема само 5 дни, като действа в ранната фаза на вирусна инфекция, намалява микробния товар, повишава

съпротивителните сили на организма, съкращава периода на боледуване и спомага за по-бързото възстановяване.

ВИРУХЕЛТ притежава доказан двоен механизъм на действие, не само върху причинителя, а и върху симптомите.

Много важно е да отбележим, че продуктът има способността да запазва тонуса и жизнената енергия.

Той потиска възпалението в горните дихателни пътища, с което се ограничава възпалението още при първия прием на ВИРУХЕЛТ и се гарантира бързото оздравяване на организма.

Освен имуномодулиращия и антивирусен ефект, ВИРУХЕЛТ има и симптоматично действие, което облекчава основните признаци на инфекцията и намалява свързания с тях дискомфорт.

ВИРУХЕЛТ стимулира имунния отговор на организма, което подпомага по-бързото възстановяване от вирусната инфекция.

Той може да бъде полезен като превенция и при проява на първи симптоми на инфекции, причинени от различни респираторни вируси, което го прави изключително ценен продукт при настинки и вирусни инфекции.

ВИРУХЕЛТ може да се комбинира с други лекарства при съпътстващи хронични заболявания.

За кого е подходящ ВИРУХЕЛТ?

ВИРУХЕЛТ е подходящ при първи симптоми на вирусни респираторни инфекции или обостряния на хронични белодробни заболявания. Той е полезен за спиране или облекчаване на симптомите на инфекцията и подпомага възстановяването, притежава противовъзпалителна, антиоксидантна и имуномодулираща активност.

ВИРУХЕЛТ е подходящ за прием от лица над 12 години и над 40 кг. Не се препоръчва по време на бременност.



ФЕРВЕКС

при настинка и грип

РАЗЛИЧНИ
СИМПТОМИ,
ЕДНО
РЕШЕНИЕ!

КИХАНЕ
ВТРИСАНЕ
ГЛАВОБОЛИЕ
КРЕМА



За деца
над 6 години

За възрастни и деца
над 15 години

Лекарствени продукти без рецепта. Съдържат парацетамол.
Преди употреба прочетете листовките. Рег. № А-0135/17.07.2023 г.


UPSA

ЦитроВАКС - Имуניתет на МАКС!

Здраве за всички у дома

- 🛡️ При простуда и сезонни инфекции
- 🛡️ За малки и големи
- 🛡️ Подсилва имунитета
- 🛡️ Без захар, без ГМО



Зареди ЕНЕРГИЯ
от ПРИРОДАТА
с мултивитамини Алайв!

20%
отстъпка



Митове и истини за медицинските гъби и храните с тях

Медицинските гъби набират все по-голяма популярност като добавки и съставки в храни, като например гурме кафето на **Rå Hygge**, което съчетава висококачествено био кафе с екстракти от гъби като лъвска грива, рейши и жълта тремела. Но с нарастващия интерес идват и множество митове, които обърват потребителите. Какво е истина и какво е заблуда, когато става въпрос за медицинските гъби? Тази статия ще разгледа някои от най-често срещаните митове, ще представи научни доказателства за ползите от популярните медицински гъби и ще подчертае защо продукти като тези на **Rå Hygge** предлагат балансиран подход към здравето.

Мит 1: Медицинските гъби са просто модна тенденция без реални ползи

Истина: Медицинските гъби се използват от хилядолетия в традиционната медицина, особено в Азия, и съвременните научни изследвания потвърждават техните ползи за здравето. Гъбите като рейши (*Ganoderma lucidum*), лъвска грива (*Hericium erinaceus*) и жълта тремела (*Tremella fuciformis*) съдържат биоактивни съединения, като бета-глюкани, полизахариди и тритерпени, които имат доказани противовъзпалителни, антиоксидантни и имуностимулиращи свойства.

Рейши: Известна като „гъбата на безсмъртието“, рейши е обект на множество изследвания. Според проучване, публикувано в *Journal of Ethnopharmacology* (2016), рейши може да подпомогне имунната система чрез стимулиране на производството на Т-клетки и естествени клетки-убийци (NK cells). Освен това има потенциал да намали стреса и да подобри качеството на съня.

Лъвска грива: Тази гъба е известна с неврозащитните си свойства. Според изследване в *International Journal of Molecular Sciences* (2020), лъвската грива съдържа съединения (хериценони и еринацини), които стимулират регенерацията на нервните клетки и могат да подобрят когнитивните функции. Това я прави особено полезна за поддържане на мозъчното здраве и потенциално за намаляване на симптомите на невродегенеративни заболявания.

Жълта тремела: Тази гъба е ценена заради хидратиращите си свойства за кожата, благодарение на високото съдържание на полизахариди. Изследване в *Molecules* (2018) показва, че жълтата тремела има антиоксидантни свойства, които предпазват клетките от оксидативен стрес и може да подпомогне здравето на кожата и лигавиците.

Продукти като кафето на **Rå Hygge** използват двойни екстракти от тези гъби, за да осигурят максимална бионаличност на активните съединения, което ги прави ефективен начин за включване на медицинските гъби в ежедневието.

Мит 2: Медицинските гъби имат неприятен вкус и са трудни за консумация

Истина: Много хора смятат, че медицинските гъби имат горчив или неприятен вкус, което ги прави неподходящи за ежедневна консумация. В действителност, качествените продукти, като тези на **Rå Hygge**, умело съчетават гъбите с други съставки, за да осигурят приятен вкус. Кафето на **Rå Hygge**, например, е направено от нискокиселинни перуански кафени зърна, което го прави нежно към стомаха и с гладък, кремообразен вкус без горчивина. Добавянето на



медицински гъби не променя значително вкуса, а по-скоро допринася за уникално изживяване, което съчетава аромат и ползи за здравето.

Мит 3: Всички продукти с медицински гъби са еднакви

Истина: Качеството на продуктите с медицински гъби варира значително в зависимост от използваните съставки, методите на екстракция и производствените процеси. **Rå Hygge** се отличава с използването на двойни екстракти от плодните тела на гъбите, което гарантира висока концентрация на биоактивни вещества. Освен това, марката използва чисти, органични съставки без ГМО и внимателно подбира кафе от перуански кооперативи, което осигурява устойчиво производство и високо качество. Потребителите трябва да търсят продукти с прозрачен произход и стриктни производствени стандарти, за да се възползват максимално от ползите на медицинските гъби.

Мит 4: Медицинските гъби са само за болни хора

Истина: Въпреки че медицинските гъби често се свързват с лечение на заболявания, те са изключително полезни и за здрави хора, които искат да поддържат баланс и енергия в ежедневието си. Кафето на **Rå Hygge** е пример за продукт, който е предназначен за всеки, търсещ устойчиво и равномерно освобождаване на енергия през деня. Гъбите в състава му, като лъвската грива, подпомагат фокуса и когнитивните функции, докато рейши спомага за намаляване на стреса и подобряване на общото благосъстояние. Това прави продуктите с медицински гъби идеални за хора, които искат да живеят в съответствие с философията на „хюга“ – усещане за спокойствие, уют и баланс.

Мит 5: Медицинските гъби имат странични ефекти като кофеина

Истина: За разлика от традиционното кафе, което може да доведе до превъзбуда или стомашни неразположения при някои хора, медицинските гъби в продуктите на **Rå Hygge** предлагат балансиран енергиен ефект без нежелани странични ефекти. Нискокиселинните кафеени зърна и внимателно подбраните екстракти от гъби осигуряват ободряващ ефект, който е нежен към тялото и не предизвиква нервност или тревожност. Това прави кафето подходящо дори за хора, чувствителни към кофеин.

Защо да изберем продукти с медицински гъби?

Медицинските гъби предлагат уникална комбинация от вкус и ползи за здравето, което ги прави идеална добавка към ежедневието. Продукти като кафето на **Rå Hygge** са създадени с мисъл за баланс и устойчивост, предлагайки не само вкусно изживяване, но и подкрепа за тялото и ума. Научните изследвания потвърждават, че гъби като рейши, лъвска грива и жълта тремела могат да подобрят имунната функция, когнитивните способности и здравето на кожата, като същевременно намаляват стреса и оксидативния стрес.

Когато избирате продукти с медицински гъби, търсете марки, които залагат на прозрачност, качество и устойчиво производство. **Rå Hygge**, с неговото скандинавско наследство и ангажимент към чисти съставки, е пример за бранд, който съчетава традицията на хюга с иновациите в уелнес индустрията. Независимо дали сте любител на кафето или просто търсите начин да подобрите благосъстоянието си, медицинските гъби могат да бъдат вкусен и полезен начин да постигнете баланс в живота си.



-20%

Здрави КОСТИ И СТАВИ

Calcium & Magnesium 2:1
90 Capsules
PLUS VITAMIN D3
Калций с Магнезий + D3
За доброто състояние на костите, мускулите и зъбите

Vitamin K2 и D3
120 mcg & 1000 IU
60 Softgels
MK-7 from Natto (K2)
Здраве за костите и кръвоносните съдове

OsteoMove
EXTRA STRENGTH
Joint Care
with Pure Bioactive
ActiveRelief™ Complex
120 Tablets
WITH GLUCOSAMINE, CHONDROITIN, MSM
СУПЕР ГРИЖА ЗА СТАВИТЕ
Супер грижа за ставите.

MSM
Methyl-sulfonyl-methane
1000 mg
90 Capsules
RELIEVES JOINT PAIN
В подкрепа на ставите и хрущялите



Период на промоцията: 1.11.2025 г. - 30.11.2025 г.

Mucosolvan Natural
ЛЕКУВАЙ КАШЛИЦАТА
 ЕФЕКТИВНО И НАТУРАЛНО

3-ЕН ЕФЕКТ

ПРИ СУХА И ВЛАЖНА КАШЛИЦА

- Облекчава ВСЯКАКВА кашлица
- Елиминира секрета
- Защитава ларинкса

180 g

22,56 лв./11,71 €
 17,90 лв.
 9,15 €

търсианци

НОВО СУПЕР ИМУНИТЕТ

50 желязни таблетки

СУПЕР ИМУНО ГЪМИТА С БЕТА ГЛЮКАНИ!
 + ОЗ, С, ЦИНК, ВИТАМИНИ И МИНЕРАЛИ

31,56 лв./16,31 €
 24,90 лв.
 12,73 €

НОВО

Сух пърхот? Вземи Nizoral Care

200 ml шампоан

30,56 лв./15,60 €
 25,90 лв.
 13,24 €

Sinulan
 дишай спокойно!

ЗА ЧИСТИ СИНУСИ И ОТПУШЕН НОС

30 таблетки

19,56 лв./10,17 €
 16,90 лв.
 8,64 €

Аз съм **Pro**

Profilact FORTE
 Пробиотична комбинация

10 капсули

19,56 лв./10,17 €
 16,90 лв.
 8,64 €

Дулколакс

ОСВОБОДИ СЕ ОТ ТЕЖЕСТТА ЗА ЛЕТАЩ СТАРТ НА ДЕНЯ

15ml

11,56 лв./6,06 €
 9,90 лв.
 5,06 €

ТРОЕН БИЛЕТ ЗА ЗДРАВЕ, ТОНУС И ТОП ИМУНИТЕТ

Cetebe

60 твърди желязни таблетки

32,56 лв./16,62 €
 27,90 лв.
 14,27 €

Biorythm
 МУЛТИВИТАМИНИ

30 капсули

24,56 лв./12,73 €
 19,90 лв.
 10,17 €

НОВО

Орофар Интенс

15 ml

15,56 лв./8,15 €
 14,90 лв.
 7,62 €

Промоционалните предложения са валидни от 1.11.2025 г. до 30.11.2025 г., или до изчерпване на количествата. Промоциите не са оферта по смисъла на гражданското право. Цените са обозначени в Български лева и Евро съгласно изискванията при преминаване към Еврозоната. Цената в евро е изчислена по фиксирален курс 1 EUR = 1,95683 BGN.



Период на промоцията: 1.11.2025 г. - 30.11.2025 г.

Tibanol
STRONG FORMULA

**ИМУННА ЗАЩИТА
С ПЪЛНО ПОКРИТИЕ**



tibanol.com

25,99 лв. / 13,29 €
21,90 лв.
11,20 €

СОЛИГАММА 1000 IU
50 таблетки

Използва се за:

- Профилактика на дефицит на витамин D при здрави лица с известен риск, без заболявания или нарушения, свързани с абсорбцията (не трябва да имате стомашно-чревно нарушение, свързано с абсорбцията на витамин D в червата);
- поддържащо лечение на остеопороза (изтъняване на костите).



14,56 лв. / 7,56 €
11,90 лв.
6,08 €

OTC

Лекарствен продукт без лекарско предписване. Съдържа хонейлициферол. Преди употреба прочетете листовката. Регистрационен номер 20200092. За пълна информация: Вирваг Фарма България ЕООД, бул. "Цар Борис III" 1, ет. 8, гр. София 1612, тел. +359(0) 462 71 68

СУПРАВИТ А-Я
30 таблетки

Оптималният прием на важни витамини, минерали и микроелементи е предпоставка за добро състояние на организма и висока работоспособност.



12,99 лв. / 5,50 €
9,90 лв.
5,06 €

GRASSBERG ОМЕГА-3 1000мг
60 софтгел капсули

- Подпомага функцията на сърцето;
- Поддържа функцията на мозъка;
- Съдейства за добро зрение;
- Без изкуствени оцветители.



23,99 лв. / 12,22 €
19,90 лв.
10,17 €

ТАЛЦИД
20 таблетки за дъвчене

За симптоматично лечение на:

- киселини и оплаквания, свързани с повишена киселинност
- гастро-езофагеален рефлукс
- остър и хроничен гастрит



8,56 лв. / 4,56 €
7,90 лв.
4,04 €

OTC

Лекарствен продукт без лекарско предписване за лица над 12 години. Съдържа хидроталцит. Преди употреба прочетете листовката. Байер България ЕООД, ул. "Резбарска" 5, 1510 София, България, тел.: 02 42 47 280. А 0193/15.10.2020. LBG MKT 09.20.20.1462

ЛИНФОРТЕ
14 капсули

При прием на антибиотици
При диария, подуване, газове

НОВО



18,99 лв. / 9,56 €
14,90 лв.
7,62 €

Лекарствен продукт без лекарско предписване.

BETTERYOU ВИТАМИН В12
25 мл спрей (48 дози)

Орален спрей, в най-високо усвоимата естествена форма на Витамин В12 – метилкобаламин с добавен хром. Доставя се директно в кръвообръщението. Бързо начало на действие. Подходящ за деца над 3 годишна възраст, възрастни, пациенти с пернициозна анемия, бременни, кърмещи, вегани и вегетарианци.



31,99 лв. / 15,00 €
27,90 лв.
14,27 €

BETTERYOU ЖЕЛЯЗО 5 мг
25 мл спрей (32 дози)

Орален спрей, доставя Желязо 5 мг директно в кръвообръщението. Без стомашен дискомфорт. С вкус на нар, без метален послевкус. Подходящ за деца над 3 годишна възраст, възрастни, бременни, кърмещи, вегани и вегетарианци.



25,49 лв. / 12,99 €
22,90 лв.
11,71 €

BETTERYOU ЖЕЛЯЗО 10 мг
25 мл спрей (32 дози)

Орален спрей, доставя Желязо 10 мг директно в кръвообръщението, като заобикаля стомашно-чревен тракт и не предизвиква стомашен дискомфорт. С вкус на нар, без метален послевкус. Подходящ за пациенти в дефицит, възрастни, бременни, кърмещи, вегани и вегетарианци.



38,99 лв. / 19,07 €
34,90 лв.
17,84 €

Промоционалните предложения са валидни от 1.11.2025 г. до 30.11.2025 г. или до изчерпване на количествата. Промоциите не са оферта по смисъла на гражданското право. Цените са обозначени в Български лева и Евро съгласно изискванията при преименуване към Еврозоната. Цената в евро е изчислена по фискален курс 1 EUR = 1,95583 BGN.



Период на промоцията: 1.11.2025 г. - 30.11.2025 г.

**ТЕРАФЛУ ПРОСТУДА И ГРИП
УСИЛЕНА ФОРМУЛА**
14 сашета

РАЗБИВА 8 СИМПТОМА
НА ПРОСТУДА И ГРИП
ЗА КОМФОРТА, КОЙТО ЗАСЛУЖАВАТЕ

~~15,90 лв./13,75 €~~
13,90 лв.
7,11 €



Терафлу Усилена формула е лекарствен продукт без рецепта за възрастни и юноши над 12 години. Съдържа парацетамол, фенилефрин хидрохлорид и феноксибензилов хидрохлорид. Преди употреба прочетете листовката. А0228/11.08.2025; РМ-БС-ТНRF-25-00007

ВИРУКСАН ФОРТЕ
12 сашета

Премини бързо
през настинката
и повиши имунитета!

~~25,90 лв./13,24 €~~
22,90 лв.
11,71 €



Лекарствен продукт без лекарско предписание за възрастни. Съдържа нозин ацетидобен динатриум. Преди употреба прочетете листовката. АD192/02.08.2021

БАЙКАВИР ФЛУ 500мг.
30 капсули

Нова, по-мощна формула при
простуда и сезонни вируси.
Съдържа 9 активни съставки и
действа още от първия прием.
Стопира хода и разпространението на
вирусните и бактериални инфекции.
Подпомага състоянието на синусите.

~~24,90 лв./12,74 €~~
18,90 лв.
9,66 €



ОСЦИЛОКОКЦИНУМ
6 дози

Осцилококцидум вземи и
от грипа се спаси!
Хомеопатичен лекарствен продукт,
използван за профилактика и лечение
на грипни състояния – температура,
втрисане, мускулни болки.
Пилули в еднодозова опаковка, доза от 1гр.

~~11,90 лв./7,45 €~~
9,90 лв.
5,06 €



ИАП рег.№ 9600052
ИЛЛ. А.021206.08.2025

ЛИХЕНСЕД
150 мл

Натурален балсамов
сироп за кашлица:
• за суха и продуктивна кашлица;
• облекчава дразненето;
• образува защитен филм и предпазва
дихателните пътища.

~~19,90 лв./10,7 €~~
13,90 лв.
7,11 €



ФЛУДИТЕК
50 mg/ml сироп карбоцистеин,
за възрастни
1 бутилка от 125мл

Флудитек е сироп за кашлица при
остър и хроничен бронхит.
Адаптирана формула за възрастни
(с вкус на карамел).
Улеснява отхрачването, подобрява дишането!

~~10,90 лв./5,37 €~~
9,90 лв.
5,06 €



Флудитек е лекарствен продукт, без лекарско предписание. Преди употреба прочетете листовката. Разрешение № А.36 / 10.03.2016

ТАНТУМ ВЕРДЕ
20 таблетки за смучене
без захар

Двойно действие срещу
болката в гърлото
Болката намалява още след 1-та минута

~~14,90 лв./7,62 €~~
12,90 лв.
6,60 €



Лекарствен продукт без лекарско предписание. За възрастни и деца над 6 години. Съдържа бензидамин хидрохлорид. Преди употреба прочетете листовката. ИАП. А.017024.09.2024

ЕФИЗОЛ ИНТЕНЗ
24 таблетки за смучене
с вкус на мед и лимон

Двойно действие при възпалено
гърло – намалява болката и
успокоява възпалението.
• Намалява болката и отока на гърлото
• Подобрява преглъщането
• Бързо действие – след 5-та минута
• Дълготрайно облекчение – до 6ч. след прием

~~15,90 лв./7,67 €~~
12,90 лв.
6,60 €



Лекарствен продукт без лекарско предписание за възрастни и деца над 12 год. Съдържа флуоридпрофен. Преди употреба прочетете листовката. А0240/14.08.2025

ЕКСПЕКТОРАНС №5®
90 мл сироп

ПРИ СУХА И ВЛАЖНА КАШЛИЦА!

~~9,90 лв./5,66 €~~
8,90 лв.
4,55 €



Лекарствен продукт без лекарско предписание за лица над 12 години. Съдържа течен екстракт от корени ружа. Преди употреба прочетете листовката. А232/17.12.2015

Промоционалните предложения са валидни от 1.11.2025 г. до 30.11.2025 г. или до изчерпване на количествата. Промоциите не са оферта по смисъла на гражданското право. Цените са обозначени в Български лева и Евро съгласно изискванията при преименуване към Еврозоната. Цената в евро е изчислена по фиксирален курс 1 EUR = 1,95583 BGN.



Период на промоцията: 1.11.2025 г. - 30.11.2025 г.

АЦЦ СИРОП

100 ml

При кашлица

~~14,90 лв. / 7,92 €~~
11,90 лв. / 6,08 €



АЦЦ® Сироп е лекарствен продукт без лекарско предписание за възрастни и деца над 2 год. Съдържа ацетилцистеин. Преди употреба прочетете листовката.

АНГАЛ

~~14,50 лв. / 7,41 €~~
12,90 лв. / 6,60 €



При възпалено гърло
Бързо облекчава болката

Лекарствен продукт за възрастни и деца над 6 години. Съдържа хлорхексидин и лидокаин. Преди употреба прочетете листовката. Рег. № 20160319

FLORADIX АЛПЕНКРАФТ
250мл

~~28,90 лв. / 14,70 €~~
24,90 лв. / 12,73 €

Alpenkraft съчетава екстрактите от мащерка, анасон, копър и лайка билки за успокояване на гърлото и дихателните пътища. Комбинацията от етерични масла ефективно повлиява сухата кашлица, разбива секрета в белите дробове и улеснява изхвърлянето му.



КОРИЗАЛИЯ

40 обвити таблетки

~~7,90 лв. / 4,02 €~~
6,90 лв. / 3,53 €

Хомеопатичен лекарствен продукт, традиционно използван за лечение на ринит (хрема) и настинка. Подходящ за деца и възрастни.

ОТС



УАП 960086

ОТРИВИН 0,1%

10мл спрей за нос
хидратираща формула

~~11,90 лв. / 5,82 €~~
9,90 лв. / 5,06 €

Не завиждайте на тези, които успяват да заспят... Отпушва носа след 2 минути! Действа до 12 часа!

ОТС



Отривин 0,1% спрей за нос, разтвор е лекарствен продукт без лекарско предписание за възрастни и юноши над 12 години. Съдържа ксилометазолинов хидрохлорид. Преди употреба прочетете листовката. А-0253/09.09.2025; РМ-ВГ-ОТН-25-000-18

КСИЛОРИН 0,055%

18мл спрей за нос, разтвор
200 дозирани впръсквания

~~9,90 лв. / 5,06 €~~
8,90 лв. / 4,55 €

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

ОТС



№ УАП АС23912.12.2013г.

ПАРАЦЕТАМАКС

500 mg x 20 таблетки

При температура и болка.

~~2,50 лв. / 1,28 €~~
1,90 лв. / 0,96 €

ОТС



Лекарствен продукт без лекарско предписание. Съдържа парацетамол. За възрастни и деца над 6 години. Преди употреба прочетете листовката. А0006/13.01.2022

АЦЕФЕИН

10 таблетки

Специална формула със силен обезболяващ ефект
Главоболие
Мигрена
Зъбобол

~~5,50 лв. / 2,81 €~~
4,90 лв. / 2,51 €

ОТС



Лекарствен продукт без лекарско предписание за възрастни и юноши над 12 год. Преди употреба прочетете листовката. А0013/18.01.2022

ЛЕКАДОЛ КОМПЛЕКС

10 филмирани
таблетки

~~11,90 лв. / 6,06 €~~
9,90 лв. / 5,06 €



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

Промоционалните предложения са валидни от 1.11.2025 г. до 30.11.2025 г. или до изчерпване на количествата. Промоциите не са оферта по смисъла на гражданското право. Цените са обозначени в Български лева и Евро съгласно използваната при преминаване към Еврозоната. Цената в евро е изчислена по фиксален курс 1 EUR = 1,95583 BGN.



Период на промоцията: 1.11.2025 г. - 30.11.2025 г.

МИЛГАММА® N
20 меки капсули

Обичай гърба си!

Болката в гърба и кръста* може да бъде лекувана, не само потисната!

Вземете сега!

12,90 лв./13,60 €
10,90 лв.
5,57 €

* В комбинация с адекватна физическа активност и упражнения, извършвани от специалист на неврологичен или рехабилитационен център.

Лекарствен продукт без лекарско предписание. Съдържа магнезиев аспарат тетрахидрат. За възрастни и деца над 6 години. Преди употреба прочетете листовката. А0134/22.07.2022

МАГНЕРИЧ® 500 mg
60 таблетки

Високоуспорвоим магнезий при магнезиев дефицит

- При симптоми като мускулни крампи, изтръпване и мравучкане
- Съпътстващо лечение при сърдечно-съдови заболявания
- Магнезиев дефицит при бременни

19,90 лв./20,77 €
16,90 лв.
8,64 €

Лекарствен продукт без лекарско предписание. Съдържа магнезиев аспарат тетрахидрат. За възрастни и деца над 6 години. Преди употреба прочетете листовката. А0134/22.07.2022

СТАВОЛЕК
30 капсули

- За свободно движение на ставите, мускулите и сухожилията;
- Допринася за нормално функциониране на опорно-двигателната система;
- Подпомага изграждането на ставите и оказва благоприятен ефект върху съединителната тъкан.

18,90 лв./19,60 €
14,90 лв.
7,62 €

ВОЛТАРЕН ФОРТЕ
2.32% гел диклофенак диетиламин 150 гр

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

41,90 лв./21,42 €
31,90 лв.
16,31 €

Лекарствен продукт без лекарско предписание за възрастни и деца над 14 години. Съдържа диклофенак диетиламин. Преди употреба прочетете листовката. А01089/22.04.2025 : PM-BG-VOL-25-00013

Простамол® уно
60 меки капсули по 320 mg

Просто бъди мъж!

- Лекарствен продукт с дългогодишен клиничен опит
- Предназначен за мъже със смущения в уринирането вследствие на доброкачествена хиперплазия на простатата*
- Не нарушава сексуалната функция

39,90 лв./20,40 €
35,90 лв.
18,36 €

* I и II стадий

Лекарствен продукт без лекарско предписание. Съдържа екстракт от Сереноа repens. За мъже над 18 години. Преди употреба прочетете листовката. Берлин-Хейм AG, Мюнхенски Булевард 100/2, София 1194, Бун. Цариградски шосе 30, e-mail: info@berlin-heim.com

PRIMLIFE
500 mg масло от Вечерна иглика 100 меки желатинови капсули

- При хормонални промени
- Предменструален синдром (ПМС)
- Ендометриоза
- Менопауза
- Репродуктивни проблеми

26,90 лв./13,75 €
21,50 лв.
10,99 €

АКУСТИВУМ
20мл спрей за уши

- За безопасна ушна хигиена
- Съдържа натурални масла
- Не съдържа вода и консерванти
- Предпазва и овлажнява ушния канал
- Меко разтваря и отстранява ушната кал
- За възрастни и деца над 6 месеца

15,90 лв./8,77 €
13,60 лв.
6,95 €

Медицинско изделие. За по-подробна информация, отнасящо начин на приложение, прочетете листовката.

PROLIFE PA5 COMFORT
Автоматичен апарат за кръвно налягане

- AVG технологията - позволява автоматично усредняване на резултатите от последните три измервания за точни и сигурни показания.
- Маншет - конусовиден мек, M-L размер (22-42см.)
- Адаптер в комплекта
- 10 години гаранция

115,90 лв./58,50 €
103,50 лв.
52,92 €

biotrade
cosmeceuticals

до **-35%** НА ИЗБРАНИ ПРОДУКТИ*

*Промоцията е валидна от 01.11.2025 г. до 30.11.2025 г. за избрани biotrade продукти

Промоционалните предложения са валидни от 1.11.2025 г. до 30.11.2025 г., или до изчерпване на количествата. Промоциите не са оферта по смисъла на гражданското право. Цените са обозначени в Български лева и Евро съгласно изискванията при преименуване към Еврозоната. Цената в евро е изчислена по фискален курс 1 EUR = 1,95683 BGN.

seni®



Seni Active Classic

Абсорбиращи гащи



seni.bg



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, кофein и кодеин.
Преди употреба прочетете листовката. A182/29.09.2016

OMRON

-10%



МЕСЕЦ НА ОМРОН

GOING FOR ZERO



M3 Comfort AFib



A3 Complete с назален душ



Pocket Tens



Flex Temp Smart



№1 Препоръчана марка от кардиолозите*

*За апарати за кръвно налягане за домашна употреба в Европа (EU91) (2019)

Месец на бранда OMRON – 90 години грижа за здравето, която променя живота

Когато говорим за здраве, всяка секунда има значение. OMRON Healthcare вече девет десетилетия стои зад милиони хора по света, предоставяйки им точни, надеждни и иновативни решения за по-здравословен живот. От първия си апарат за кръвно налягане през 1973 г. до днешните умни устройства с изкуствен интелект, OMRON следва една мисия – „Going for ZERO“ – нула инфаркти, нула инсулти, нула ограничения от болка и дихателни проблеми.

Слушай сърцето си – интелигентна грижа с AFib технология

Новото поколение апарати за кръвно налягане на OMRON вече не просто измерват, а анализират. Технологията Intellisense AFib използва изкуствен интелект, за да открива признаци на предсърдно мъждане (AFib) – едно от най-честите нарушения на сърдечния ритъм и водеща причина за инсулт. Само с едно измерване апаратът може да разпознае нередовен сърдечен ритъм и да ви насочи към своевременна консултация с лекар.

Клинично доказана с **95% чувствителност и 98% специфичност**, технологията е интегрирана в новите модели **M7 Intelli IT Afib**, **M4 Connect AFib** и **M3 Comfort AFib** – надежден ежедневен избор с патентования маншет **Intelli Wrap**, осигуряващ 360° прецизност. Свързаните модели работят с приложението **OMRON connect**, което автоматично съхранява и анализира резултатите – така контролирате здравето силно и интелигентно, удома.

Хипертонията и предсърдното мъждане (AFib) са две от най-често срещаните сърдечно-съдови състояния в света – и двете могат да протичат тихо, без симптоми, докато не доведат до сериозни последици. Данните показват, че при пациенти с високо кръвно налягане появата на AFib увеличава риска от инсулт **3,6 пъти**, а вероятността от развитие на ново сърдечно заболяване – над **три пъти**. Освен това хората, които получават инсулт и имат съпътстващо предсърдно мъждане, са с по-висока смъртност и по-дълъг престой в болница в сравнение с тези без аритмия.

OMRON Healthcare, глобален лидер в областта на домашния мониторинг, насочва усилията си именно към превенцията – **да помогне на хората да откриват рисковете навреме**. Новата линия апарати с технология **Intellisense AFib** позволява на всеки потребител да следи не само кръвното си налягане, но и ритъма на сърцето си, като апаратът автоматично анализира данните при всяко измерване и

открива признаци на аритмия. Тази функция, базирана на изкуствен интелект и клинично доказана точност, превръща домашното измерване в реален инструмент за ранна превенция.

Освен лидер в сърдечното здраве, OMRON е и първи избор в респираторната терапия.

Инхалаторите на марката се препоръчват и са разработени съвместно със специалисти по пулмология и педиатрия, за да гарантират високата си ефективност, безопасност и удобство при употреба.

OMRON A3 Complete – пълен контрол върху терапията

Универсалният **A3 Complete** с назален душ съчетава всички необходими функции за терапия на дихателните пътища. С регулируема небулайзерна чашка той позволява избор на големина на частиците според заболяването – от горни до долни дихателни пътища – и включва назален душ за облекчение при запушен нос, алергии и синусит. Подходящ е както за деца, така и за възрастни, което го прави идеално семейно решение за сезонни вируси и хронични състояния.

Свободни от болка – интелигентна терапия с OMRON TENS

Болката не бива да бъде част от ежедневието.

Устройствата с технология **TENS (Transcutaneous Electrical Nerve Stimulation)** на OMRON осигуряват естествено облекчение без лекарства – чрез нежни електрически импулси, които стимулират нервните окончания, подобряват кръвообращението и отпускат мускулите.

Моделите **OMRON HeatTens**, **E3 Intense** и **PocketTens** предлагат различни режими за болка в гърба, ставите, врата и мускулите, а комбинираната функция с топлина ускорява възстановяването и релаксацията.

С тях комфортът и движението отново стават част от ежедневието – лесно, безопасно и ефективно, дори у дома.

OMRON – партньор в пътя към по-здравото бъдеще

Над **350 милиона души** по света се доверяват на OMRON за грижата за своето сърце и дихателно здраве.

С комбинацията от японска прецизност, клинична доказаност и технологични иновации, марката превръща превенцията в ежедневна грижа.

OMRON Healthcare – защото най-големият подарък е грижата.

Открийте новите апарати и инхалатори OMRON през Месеца на бранда с -10% във вашата АПТЕКА 36.6!

САМО ПРЕЗ
Ноември
до **20%**



НА
ВСИЧКИ
ПРОДУКТИ
НА
Ottie

INSTITUT
ESTHEDERM
PARIS

МЕСЕЦ НА ESTHEDERM

до **20%**

отстъпка на избрани продукти
от 01.11.2025г до 30.11.2025г

Кампанията важи за единични продукти, без: промоционални комплекти, гамата Age Proteom, гамата Hyaluronic+ и не се комбинира с други отстъпки.



доц. д-р Лилия ЗИСОВА, дм

Доц. д-р Лилия Зисова, дм е ръководител на Секцията по Дерматология и Венерология към Медицински университет – Пловдив. Членува в Европейската академия по дерматология и венерология (EADV) и в Българско Дерматологично Дружество (БДД). Работи с пациенти в Медицински Център “Дермавижън” (гр. Пловдив, бул. „Шести Септември“ 54) след предварително записване на тел. 0879442772.

Най-често кръговете и торбичките под очите се възприемат като козметичен проблем — „защото не спя достатъчно“, „защото съм стресиран/а“. Но в действителност зад тях могат да стоят множество причини — от наследственост до вътрешен дисбаланс в организма. Те могат да се появят на всяка възраст и да придадат уморен или загрижен вид, дори когато се чувстваме добре и отпочинали.

Какво представляват кръговете и торбичките под очите?

Кръговете под очите (на англ. dark circles, periorbital hyperpigmentation) са области с потъмняване на кожата под долния клепач. Те могат да са синкаво-лилави, кафяви или тъмни в зависимост от причината — попадането на повече пигмент, прекалено видими кръвоносни съдове, или сенки, оформени от анатомични особености.

Торбичките под очите (или периорбитален оток, puffiness) представляват подуване, изпъкнало набъбване или „торбички“ в зоната под долния клепач. Те могат да се дължат на натрупване на течност, отпусната кожа, изместване на мастна тъкан или комбинация от тези фактори.

Често двата феномена — потъмняване и торбички — се наблюдават едновременно, което затруднява визуалното разграничаване, но от гледна точка на терапия те имат различни подходи.

Защо се появяват?

Причините за появата на кръгове и торбички под очите са разнообразни и често се преплитат. Една от най-честите е наследствената предразположеност и особеностите на анатомията – тънка кожа, по-видими капиляри или характерни хлътвания под очите, които хвърлят сянка. С възрастта процесът се задълбочава, защото колагенът намалява, кожата става по-тънка и губи еластичност, а мастната тъкан в областта се измества или редуцира. Генетичната предразположеност често

Кръгове и торбички под очите - какво представляват и как да се справим с тях

е определящ фактор – ако родителите ви имат тъмни кръгове, вероятността да ги наследите е по-висока.

Задържането на течности също е ключов фактор – то може да се дължи на консумация на солени храни, хормонални промени или просто на факта, че спим в хоризонтално положение. В тези случаи торбичките често са по-изразени сутрин. Алергии, синусити и възпаления допринасят за венозен застои и подуване, като при хронични алергии се наблюдават характерни „алергични сенки“. Нарушената микроциркулация и разширените капиляри пък правят кожата под очите да изглежда по-синкава или лилава, особено ако е тънка и прозрачна.

Факторите на средата и навичките също са важни – недоспиване, стрес, тютюнопушене, алкохол и прекомерно излагане на слънце ускоряват стареенето на кожата и правят кръговете още по-забележими.

Кога кръговете и торбичките под очите могат да са симптом на вътрешен проблем?

Не бива да подценяваме и ролята на системни заболявания. Анемията (липса на желязо), бъбречни и чернодробни проблеми, лимфен застои, както и заболявания на щитовидната жлеза могат да се проявят именно с тъмни кръгове или оток около очите. В такива случаи зоната под очите е „огледало“ за състоянието на организма. Следните симптоми налагат консултация с лекар и направата на кръвни изследвания (бъбречна функция, щитовидна функция):

- Ако оплакванията са само под едното око;
- Ако има наличие на болка, зачервяване, чувствителност;
- Ако са съпроводени с чувство на хронична умора и слабост (анемия);
- Ако се комбинират с други симптоми като подуване на тялото, отоци, промени в уринирането.

Имайте предвид, че при хронични алергии и синусити кръговете под очите често се засилват (алергичен shiner).

Видове кръгове и торбички под очите

При някои хора се наблюдават **хлътвания под очите** – т.нар. tear trough дефект. Те създават сянка и дават впечатление за уморен поглед, дори без наличие на истинско потъмняване. Причината е в загубата на обем на мастната и съединителната тъкан или в дълбокото разположение на структурите в тази зона. Друг вариант са **торбичките от мастна тъкан**. Те се проявяват като по-ясно изразени изпъкналости под долния клепач, които се засилват с времето и са резултат от изместване или натрупване на мастна тъкан. Този тип торбички често изискват по-инвазивни методи за корекция, като пластична хирургия или процедури за

лифтинг.

Съществуват и **торбички вследствие на задържане на вода**, които се появяват най-често сутрин и са по-меки и променливи в рамките на деня. Те се дължат на лимфен застои, хормонални промени или прекомерна консумация на сол и течности.

Не на последно място са **пигментационните кръгове**, при които зоната под очите е видимо по-тъмна. Те могат да бъдат резултат от натрупване на меланин, от застои на венозна кръв или просто от сянката, която анатомията на лицето хвърля. Пигментацията може да варира от кафяво до синкаво-лилаво.

В практиката често се среща комбинация от няколко типа – например едновременно хлътване, тъмни кръгове и лек оток.

Как да се справим с кръговете и торбичките под очите?

Поддържайте кожата под очите добре овлажнена, използвайте леки емулсии или серуми, формулирани специално за зоната около очите. Нанасяйте продукти внимателно с потупващи движения. Активни съставки като кофеин, ниацинамид, витамин С, пептиди, екстракт от зелен чай и др. помагат за стимулиране на кръвообращението и изсветляване на пигментацията. Много леки, нежни техники (масаж с пръсти, гуа ша или ролер) помагат за лимфен дренаж и микрокръвообращение.

Не подценявайте значението на начина на живот. Осигурявайте си достатъчно и качествен сън, като се стремите да лягате и ставате по едно и също време. Избягвайте прекомерната консумация на солени храни, тъй като те водят до задържане на вода и сутрешни отоци. Алкохолът и тютюнопушенето също

оказват неблагоприятен ефект – забавят кръвообращението, ускоряват стареенето и правят кожата по-тънка и уязвима. При склонност към подпухналост спете на малко по-висока възглавница, за да улесните оттичането на течностите от лицето.

Не забравяйте и редовната употреба на слънцезащитен крем, тъй като ултравиолетовите лъчи влошават пигментацията и ускоряват стареенето на кожата.

Съществуват и медицински и естетични процедури, които могат да помогнат, когато домашната грижа не е достатъчна. При хлътвания под очите добър резултат дават дермалните филъри с хиалуронова киселина, които запълват липсващия обем и намаляват сенките. Радиочестотните и ултразвукови терапии са подходящи при водни и леки мастни торбички – те стягат тъканите и стимулират образуването на нов колаген. Лазерни процедури, химични пилинги и избелващи серуми могат да се приложат при по-изразени пигментационни кръгове. При видимо оформени и трайни торбички от мастна тъкан или отпусната кожа най-ефективен метод остава хирургичната корекция – блефаропластика.

Важно е да се подхожда индивидуално – правилната комбинация от грижа, здравословни навици и, при нужда, професионални процедури може значително да подобри състоянието на кожата около очите и да върне свежестта на погледа. Дори когато причината е наследствена или свързана с възрастта, съществуват решения, които да направят зоната под очите по-свежа и здрава.



LABORATOIRES
FILORGA
PARIS

МЕСЕЦ НА МАРКАТА

до **20% ОТСТЪПКА**



**ПЪРВАТА ФРЕНСКА ЛАБОРАТОРИЯ
ЗА ЕСТЕТИЧНА МЕДИЦИНА ОТ 1978 Г.**

COLDREX®

По-силен от настинката и грипа



Осигурява краткотрайно облекчаване на симптомите на настинката и грипа, включително:
• Главоболие • Висока температура • Възпалено гърло • Мускулни и ставни болки • Запушен нос

Perrigo

Таблети: Парацетамол • Фенилефринов хидрохлорид • Терпин хидрат • Кофеин • Витамин С

Лекарствен продукт без лекарско предписание. Съдържа парацетамол. За възрастни и деца над 12 години. Преди употреба прочетете листовката. А-0198/01.08.2019

МАРКА №1, ПРЕПОРЪЧВАНА
ОТ СТОМАТОЛОЗИТЕ В БЪЛГАРИЯ*

HALEON

COREGA

СИЛНО ЗАДЪРЖАНЕ ПРЕЗ ЦЕЛИЯ ДЕН



МЕНТОВ ВКУС

*според проучване на IQVIA от декември 2023 г.
PM-BG-PLD-25-00004



д-р Павел КРЪСТЕВ
Дентална клиника К-ДЕНТ

д-р Павел Кръстев е завършил стоматология в Медицински университет – Пловдив. Работи основно в областта на имплантологията, естетичната стоматология, реставрацията на зъби и цялостната протетична рехабилитация на пациенти. Преминал е успешно множество професионални курсове в САЩ, Швейцария, Италия, Белгия, Германия и др.

Когато мислим за зъболекаря, най-често си представяме пломби, избелване или почистване на зъбен камък. Но устната кухина е много повече от място за красива усмивка – тя е тясно свързана със здравето на целия организъм. Много заболявания в тялото се отразяват първо именно в устата, а нелекуваните дентални проблеми могат да предизвикат или да влошат състоянието на други органи и системи.

Венците и сърцето – невидимата връзка

Пародонтитът – хронично възпаление на венците – не е просто локален проблем. Бактериите, които го причиняват, могат да навлязат в кръвообращението и да допринесат за образуването на атеросклеротични плаки в кръвоносните съдове. Това увеличава риска от инфаркт и инсулт. Изследванията показват, че хората с нелекуван пародонтит са по-податливи на сърдечно-съдови инциденти. Затова профилактиката и навременното лечение са важни не само за усмивката, но и за сърцето.

Диабет и устно здраве – двупосочна улица

Връзката между диабета и пародонталните заболявания е добре известна. Повишената кръвна захар благоприятства развитието на бактериите в устата, а възпалението от своя страна затруднява контрола върху гликемията. Това създава порочен кръг, който може да се прекъсне само с комплексна грижа – контрол на диабета и поддържане на здрава устна кухина.

Оралните сигнали на системните болести

Зъболекарят често е първият, който може да открие признаци на общоздравословни проблеми. Бледи или кървящи венци могат да подсказват анемия, бели налепи по езика – гъбична инфекция или имуен проблем, а чести афти – недостиг на витамини или силен стрес. Промени в слюнката, упорит лош дъх

Устата – огледало на тялото: как зъбите говорят за здравето ни

или чувствителност на лигавицата също могат да насочат към стомашно-чревни, хормонални или метаболитни нарушения.

Хормонални промени и устно здраве

При бременност и в определени периоди от живота, като пубертет или менопауза, хормоните влияят върху венците. Те могат да станат по-чувствителни, да кървят по-лесно и да реагират по-силно на зъбната плака. Това прави редовните профилактични прегледи особено важни в тези моменти.

Как да се грижим за устата и тялото едновременно?

- Мийте зъбите два пъти дневно с мека четка и паста.
- Почиствайте междузъбните пространства с конец или интердентални четки.
- Използвайте вода за уста – тя помага в контрола на бактериите и освежава дъха.
- Посещавайте зъболекар на всеки 6 месеца, дори без оплаквания.
- Следете общото си здраве – контролирайте кръвната захар, кръвното налягане и холестерола.
- Хранете се балансирано – повече зеленчуци, плодове, протеини и по-малко захар.

Първите данни за връзката между устното и общото здраве датират от XIX век, когато лекари забелязват, че влошеното състояние на венците често съвпада с болести на сърцето и бъбреците. Днес знаем, че този “сигнал” на организма е от изключително значение за ранната диагностика.

Здравето на устата е неразделна част от здравето на тялото. Редовната дентална грижа не е просто въпрос на естетика – тя предпазва от сериозни заболявания и дава навременни сигнали за проблеми в организма. Устата наистина е огледало на общото здраве, а зъболекарят – ценен съюзник не само за усмивката, но и за доброто ни физическо състояние.





CAUDALÍE

Иновация:
Веган Колаген⁽¹⁾

N°1
грижа против
стареене
във Франция⁽²⁾



СПЕЦИАЛНИ ПРЕДЛОЖЕНИЯ

до **-20%**

(1)Фрагмент.
(2)GERSDATA - SOG EARLY - Грижа за лицето - Против стареене - Оборот в аптеките - Франция - Март 2025.

LA ROSÉE

PARIS

Специални предложения
през ноември

до **-20%**





Мая РАДУЛОВА

Медицински козметик

Завършила е медицински колеж към Медицински университет – Пловдив. Работи в козметично студио в гр.Пловдив, ул „Д-р Рашко Петров“ 3

Телефон за връзка: 0888996300

Инстаграм профил: [medical_cosmetic_mayaradulova](#)

Уеб сайт: [www.mayaradulova.com](#)

Лятото е любим сезон за повечето от нас – слънце, море, топлина и безкрайни дни навън. Но докато душата ни се зарежда, кожата често плаща цената на тези удоволствия. Продължителното излагане на UV-лъчи, солената морска вода, вятърът и високите температури водят до дехидратация, поява на пигментни петна, неравномерен тен и загуба на еластичност. Затова с настъпването на есента идва и моментът да възстановим баланса – да подхраним, обновим и укрепим кожата си.

Преди да започнем всяка една процедура като грижа след летния сезон, кожата на лицето и шията трябва да бъдат почистени с добре при специалист. Видът на почистване и апаратната техника се избира според типа и индивидуалните нужди на кожата.

1. Дълбока хидратация – глътка вода за кожата

След летния сезон кожата често е дехидратирана, дори и при мазен тип. За да възстановим нейната свежест, е важно да се включат дълбоко хидратиращи терапии – кислородна терапия, мезотерапия с хиалуронова киселина, ампули с пантенол или колагенови коктейли.

В домашната грижа заложете на серуми и кремове с хиалуронова киселина, ниацинамид и глицерин, които възстановяват водния баланс и подобряват еластичността. Не забравяйте да пиете достатъчно вода – тя е първата стъпка към здрава кожа.

2. Ексфолиране и обновяване на клетките

През есента кожата се нуждае от “рестарт”. Слънцето вече не е толкова агресивно, затова това е идеалният момент да започнете химични или ензимни пилинги.

Продукти с млечна, бадемова или гликолова киселина деликатно премахват мъртвите клетки, изравняват тена и стимулират регенерацията. След всяка процедура задължително използвайте хидратиращ серум и SPF защита, за да запазите резултатите и да избегнете нежелани реакции.

3. Възстановяване и подхранване

Кожната бариера често е нарушена след лятото. За да я укрепите, изберете продукти със серамиди, сквалан и масла от шипка, жожоба и арган, които омекотяват и възстановяват липидния слой.

В професионалната грижа отличен ефект дават терапии с биоревитализация, плазмотерапия или микротокове, които стимулират клетъчната активност и колагенообразуването.

4. Борба с пигментните петна

UV-лъчите стимулират производството на меланин, което често води до поява на петна и неравномерен тен. Продуктите с витамин С, азелаинова или койева киселина, арбутин и ниацинамид са вашите съюзници в изсветляването и изравняването на кожата.

Витамин С не само озарява, но и неутрализира свободните радикали, като предпазва кожата от преждевременно стареене. Използвайте го

Грижа за кожата след летния сезон

сутрин под дневния крем и винаги комбинирайте със слънцезащита.

5. Грижа отвътре – витамин С и цинк с удължено освобождаване

Красивата кожа започва отвътре. След летния сезон е полезно да се добавят витамин С и цинк с удължено освобождаване като част от дневния режим.

- Витамин С стимулира синтеза на колаген, подпомага зарастването и озарява тена.
- Цинкът регулира мастната секреция, намалява възпаленията и ускорява регенерацията.

Формулите с удължено освобождаване осигуряват равномерно постъпване на активните вещества през целия ден, което подобрява усвояването и ефекта им.

Комбинацията от двата елемента подпомага имунитета, детоксикацията и естествените възстановителни механизми на кожата – нещо изключително важно след месеци под интензивно слънце.

6. Слънцезащита – навик, не сезон

Дори през есента UV-лъчите присъстват и могат да задълбочат вече появилите се петна. Използването на SPF 30–50 трябва да остане ежедневна стъпка, независимо дали денят е слънчев или облачен. Избирайте леки текстури, които не утежняват кожата, но я предпазват ефективно.

Есента е времето, когато кожата има нужда от нежна грижа и внимание. След летния стрес тя трябва да се възстанови, подхрани и защити. С правилната комбинация от професионални процедури, домашна грижа и добавки отвътре, можем да възвърнем сиянието, еластичността и здравия вид на кожата.

Кожата помни всяко наше действие – нека есента бъде сезонът, в който ѝ покажем благодарност.





APIVITA



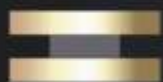
до 25%

за избрани продукти
и комплекти

Период: 01.11 - 30.11.2025



ISDIN



до 25%

за всички продукти
и комплекти



01.11 - 30.11.2025 r.



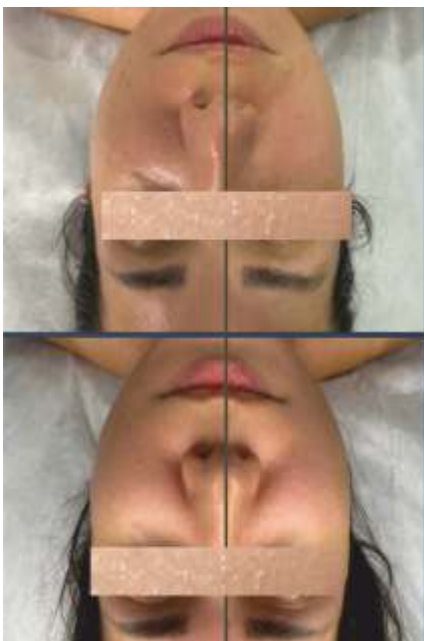
Ралица РАДЕВА

Ралица Радева е рехабилитатор и единственият български остеоестет, преминал пълния курс на обучение при световния експерт в тази сфера – Яков Гершкович. Завършила е Медицински колеж – Пловдив, след което е специализирала във Франция, Испания, Германия, Швейцария, Финландия и др. В кабинета си в град Пловдив тя извършва остеоестетични масажи на лице с подмладяващ и лечебен ефект. Телефон за контакти: 088 516 5553

Остеоестетиката е иновативен подход, който комбинира принципите на остеопатията и естетичната грижа. Чрез внимателни, мануални техники върху мускулите, фасциите и костните структури на лицето тя подпомага естествените процеси на възстановяване, регенерация и симетрия. Освен че подобрява външния вид, остеоестетиката има и терапевтични ползи – особено при състояния, които засягат нервната и мускулната функция.

1. Парализа на Бел

Парализата на Бел е сравнително често срещано състояние, при което настъпва внезапна, обикновено едностранна слабост или парализа на лицевите мускули. Причината е възпаление на лицевия нерв (n. facialis), което нарушава предаването на нервните импулси. Пациентът може да забележи спуснат ъгъл на устата, невъзможност да затвори окото от едната страна и асиметрия на изражението.



Обичайното лечение включва медикаменти – кортикостероиди за намаляване на възпалението, антивирусни препарати и физиотерапия. В периода на възстановяване, остеоестетичните техники могат да подпомогнат процеса по естествен път.

Чрез внимателно приложение на фасциални и мускулни манипулации се подобряват кръвообращението и лимфният дренаж, активира се регенерацията на нерва и се възстановява тонусът на засегнатите мускули.

Два медицински проблема, при които остеоестетиката може да помогне

Терапията подпомага връщането на симетрията на лицето и чувството за комфорт, като същевременно има и психоемоционален ефект – намалява напрежението и несигурността, свързани с променения външен вид. При навременно лечение и правилна грижа повечето пациенти постигат пълно възстановяване в рамките на няколко седмици до няколко месеца.

2. Изкривена носна преграда

Изкривяването на носната преграда е друг проблем, при който остеоестетиката може да бъде полезна. Когато костната или хрущялната структура, разделяща двете ноздри, е изместена, носното дишане се затруднява. Това може да доведе до хронична умора, главоболие, сухота в устата и нарушен сън.

Носното дишане има ключово значение – то пречиства, затопля и овлажнява въздуха, предпазва дихателните пътища от прах и микроби и подпомага правилния баланс на кислород и въглероден диоксид в организма.



В практиката на остеоестетиката се прилагат неинвазивни техники, които целят да освободят напрежението в костните и меките структури на лицето и да възстановят симетрията. Чрез деликатни мануални движения терапевтът подпомага подобряването на циркулацията и лекото изправяне на преградата, което често води до по-лесно дишане и видимо по-хармоничен профил.

Важно е да се подчертае, че остеоестетиката не заменя хирургичната намеса при

тежки случаи, но може да бъде ефективен поддържащ и превантивен метод.

Остеоестетиката не е само козметична процедура, а цялостен подход към здравето и баланса на лицето. Тя може да бъде полезна както за възстановяване след неврологични или функционални проблеми, така и за подобряване на самочувствието и качеството на живот – чрез естествена грижа, без медикаменти и без хирургична намеса.

EAU THERMALE
Avène
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

до 25%*

ИЗБРА ЛИ ПОДАРЪЦИТЕ?
#GetReadyWithGifts

Купувателите от 01.11.2025 г. до 30.11.2025 г. ще получат от избрани подаръци козметика от Avène. До изчерпване на количествата.

inoPharm[®]
HOLISTIC BEAUTY

ТВОЕТО ТЯЛО. ТВОЯТА СИЛА. ТВОЯТА ГРИЖА.

ЕЖЕДНЕВЕН
ИНТИМЕН ГЕЛ

MICROBIOME
SUPPORT
60 caps

HOLISTIC Beauty
inoPharm
Intima

Microflora Friendly
Daily Intimate Gel

Probiotic Complex
Lactic Acid
Balanced pH 4.0
Dermatologically Tested

200 ml e / 6.5 fl.oz.

*дерматологично
тестван

BIODERMA
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

BIODERMA
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

МИЦЕЛАРНА ХИГИЕНА
ЗА ЧУВСТВИТЕЛНА
КОЖА

SENSIBIO MICELLAR CLEANSING OIL
Микеларно масло

BIODERMA
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

ПРОГРАМА ЗА
ИНТЕНЗИВНА
ХИДРАТАЦИЯ

HYDRABIO
МЛ
Микеларно масло

HYDRABIO
FLUATY BEBON
Серум

BIODERMA
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

ПРОГРАМА ЗА
РАВНОМЕРЕН
ТЕН

HYDRABIO
ML
Микеларно масло

HYDRABIO
FLUATY BEBON
Серум

СПЕЦИАЛНИ ПРЕДЛОЖЕНИЯ
ЗА ВСЕКИ ТИП КОЖА

Важи от 01.11 до 30.11.2025 г.
или до изчерпване на наличните количества.



Евелина ЧАНЕВА

Евелина Чанева е психолог, специалист по ранно детско развитие и сертифициран биофийдбек терапевт. Има интереси и опит във възрастовата, педагогическа и социална психология. Работи успешно с деца и консултира и подкрепя родителите им по въпроси за развитието, емоционална интелигентност и поведенчески особености. Работи като психолог в Дневен център за деца с увреждания в гр. Пловдив. Можете да си запишете час за консултация на тел. 0889 48 25 59

Учителите също заемат важно място в изграждането на навици, чувство за идентичност и усещане за част от общност при децата. Неслучайно, те са едни от първите, които забелязват особености или промени в развитието или поведението на своите ученици. Навременните действия в посока промяна или превенция са от изключителна важност за всяка една конфликтна ситуация.

Нещо лошо ли са конфликтите? Конфликтите са нормална част от човешките взаимодействия. Когато към тях се подходи правилно, те представляват възможности за укрепване на отношенията ни, да научим нещо за себе си и да разрешим трудните ситуации по конструктивен начин, без да се стига до агресивни прояви.

Как да помогнем на децата да овладяват по-добре конфликтите си? Първо, обърнете внимание на това как самите вие се справяте с конфликтите си с другите. Това е значим модел, който вашите деца или ученици несъмнено ще последват. Възползвайте се от конфликтите, за да дадете урок на децата като създадете възможности да търсят и откриват решенията на проблемите си. Това би подобрило качеството на общуване между учениците и, в последствие, на обществото като цяло.

Създаване на общност

Много често преживяванията на децата, които проявяват агресивни поведения, са свързани с чувство на различие, отхвърляне и изолация от другите. Важна цел е приобщаването и изграждането на усещане за едно цяло на групата (класа). Всички деца имат еднакво право да бъдат въввлечени в различните дейности. Те са с различни възможности и затова се нуждаят от подкрепа. Те трябва да бъдат насърчавани, за да развият своя позитивен Аз-образ. Децата се нуждаят от приемане и безусловна подкрепа. Трябва да им се предлагат дейности, които биха осигурили преживяването на успех и радост от постигнатото, което подпомага развитието на положителната самооценка. Те се нуждаят от насърчаване за поставянето на високи цели. Учителят играе важната роля на свързващия механизъм, който създава това усещане, че са част от едно цяло и в същото време са подкрепени и защитени. Подходящи занимания за постигане на тази цел са различни занимания и задачи по двойки, по групи или проекти с обща цел.

Очертаване на рамки и правила на поведение

Децата се нуждаят от установяване на ясни правила и последователност при спазването им: предоставяне на свобода, съчетана с добре изяснени ограничения. Можете да започнете с някои основни принципи: „Не правя на другите това, което не бих искал да ми правят на мен. Извиняваме се, когато грешим и се стараем да не повтаряме грешките си. Приемаме извиненията на съучениците си. Не допускаме и не толерираме агресивни прояви.“ Създаването на общи правила и норми, които са измислени от всички, улеснява спазването им

Как да се справим с агресията в училище? Стратегии за справяне

(част 2)

и връщането към тях, когато има изключения („Ние не правим така.“) Поставената граница трябва да бъде толкова ясна, че да показва на детето какво означава неприемливо поведение и с какво приемливо поведение може да го замени. Границата трябва да бъде поставена така че да предизвика най-малко негодувание у детето и да запази достойнството му. Неприемането на дадено поведение не е неприемане или отхвърляне на самото дете. Във всеки случай е много важно навременното вземане на мерки и разпознаване на поведението. Това може да е физическа или вербална агресия или антисоциално поведение (кражба, лъжа, манипулация). При забелязване от страна на учителя или информирането му, той трябва незабавно да предприеме мерки. Забавянето или омаловажаването, би накарало нараненото дете да се почувства незащитено, а детето, извършило действието – безнаказано. Важно е да се запази достойнството и на двете деца, но в същото време трябва да се предприемат действия с цел поемане на последствията за извършеното. Добре е да се започне с разговор с двете деца поотделно за запознаване с двете гледни точки. След това, обща дискусия с двете страни с цел намиране на решение и разрешаване на конфликта. И накрая, представяне пред класа и изразяване на обща подкрепа – това е механизъм, който носи ползи и уроци за всички, като в същото време работи и с цел превенция за възникване на подобни ситуации. Можете да си послужите с ролеви игри, които поставят децата в отговорни и в зависимости позиции и с екипни игри с цел търсене на решение на даден конфликт.

Развиване на емоционална интелигентност и емпатия

Когато децата започнат да изразяват своите преживявания, те ще научат повече за себе си и за това как да приемат своите чувства. Учете децата да изразяват чувствата си и да дават обратна връзка на съучениците си. Полезно е да се работи за изграждане на интерес към чувствата на другите. Учителят може да „зададе тона“ в началото на часа, давайки на всяко дете възможност да каже накратко нещо или да изрази емоция с емотикона. Ако учениците се затрудняват, учителят може да опише своите чувства, деня си или нещо, което го е впечатлило. Много популярен е подходът за влизане в класната стая с избор на поздрав към учителя. Децата биха усетили искрения интерес и това им действа разредящо, позитивно и разчупва рутината.

Много често по-забелязвани са експресивните прояви и поведенията, които предизвикват възмущение, страх или гняв, отколкото липсата на показност и тишината. Трябва да споменем и срамежливите деца. Срамът понякога е свързан с липса на увереност или страх от неодобрение. В повечето случаи тези деца не могат сами да влязат в социален контакт или да изградят връзка с другите. Помощта в социализацията и приобщаването им е от изключителна важност, за да бъдат приети и да направят опит за изява. В определени ситуации представянето на индивидуални проекти може да повиши самооценката на децата и да повдигне самочувствието и важността им за другите. Работата по двойки или в малки групи (определени от учителя) също е полезна при приобщаването на деца, които по-трудно се вписват в класа. Така се дава гласност на всеки и се подчертава колко важно е всеки ученик да изрази позицията си и да представи гледната си точка.

Друг тип поведение, което се обособява сред учениците е това на аутсайдерите. Те са изолирани, нежелани, дори е възможно да предизвикват агресивни прояви от другите към себе си. Много често това са децата с нисък успех, демотивирани. Всеки понякога се чувства самотен, различен или отхвърлен. Обяснете на детето, че е важно да си спомни, че има още много други хора по целия свят, които се чувстват по същия начин и това чувство не го прави различен от другите. Понякога

нещата, които го карат да се чувства различен, са същите тези неща, които приятелите и семейството харесват много у него. Това чувство дава време на детето да се вслуша в себе си и да се опита да разбере какво става с него.

Изграждане на самооценка

Едно от измененията на образа за себе си е свързано с прехода от себеописания, съставени от външни характеристики, към такива, съставени от вътрешни характеристики. Образът започва да се изпълва с черти, а не само с действия. През периода 7-10 години децата описват себе си чрез социално сравнение. Ако за малкото дете единственият осъзнаван свят е външният свят, за юношата е неговият вътрешен свят, неговият Аз. Откриването на собствения вътрешен свят е едно от най-възбуждащите преживявания, но и причина за много тревога, свързана с разминаването между външното поведение и вътрешните преживявания и състояния. Осъзнаването на собствената неповторимост, незаменимост и различие от другите може да породи чувство на самота. Различието от другите може да предизвика усещане за самота или страх от самотата.

Физическите качества са важна предпоставка за изграждането на представата за себе си като цяло. Удовлетвореността от собственото тяло подпомага развитието на самоприемането и по-високата самооценка. Между момчетата и момичетата отношението към тялото е различно и това различие се основава на различните представи за значението на тялото в междуличностните отношения. За момичетата възприемането на тялото е свързано с неговата привлекателност. За момчетата възприемането на тялото е свързано не толкова с неговата привлекателност, а повече с преживяванията за компетентност и сила, с вдъхването на увереност в своите възможности.

Вътрешните конфликти и стремежът към независимост, заедно с нуждата от подкрепа, могат да доведат до протест и бунт. Негативните реакции могат да бъдат и израз на защитно поведение. Друга причина за измененията на представата за себе си са различните очаквания на родители, учители и връстници, които могат да се окажат твърде противоречиви помежду си. Търсенето на бъдещата самоопределеност може да бъде придружено със съмнения и нерешителност, с обърканост. Представянето в благоприятна светлина засилва самооценката.

Изграждане на авторитет от страна на учителя.

Един от най-важните моменти в установяването на връзка с децата от

страна на учителя, е изграждането и запазването на неговия авторитет. Това е моментът, в който учителят показва, че е време на учене, а не за разговори и игри. Той успява да задържи вниманието, без да предизвика негативизъм. Основополагащо е търсенето на баланс между задължения и забавления, между концентрация и почивка и най-вече между доверие и уважение. Изключително ценни са уменията на учителя да представи учебния материал по интересен и интерактивен начин, да задържи вниманието на децата максимално и да ги награди за техните усилия по време на часа с почивка и разпускащи занимания или разговори.

Личният пример на учителя също е от значение за учениците. Той трябва да подкрепя с поведението си ценностите, които проповядва.

Мотивация

Да бъдеш мотивиран, означава да полагаш усилие. Да бъдеш мотивиран, означава и да повярваш, че можеш да успееш. Задачата на учителите и родителите не е само да помогнат на учениците да стигнат до успех. Те трябва да им помогнат да повярват, че причината за успеха се крие в техните усилия и способности. Насочването към постижими цели ще увеличи вероятността за успех, ще се отрази върху самооценката на ученика и ще измени представата за собствените му способности.

Това ще им помогне да осъзнаят своята значимост, това, че техните чувства и възгледи имат място в училище и в реалния диалог с другите.

Всички ние – родители и учители - трябва да окуражаваме учениците при изграждането на положителен образ за тях самите. Окуражаването означава да се повярва в собствените възможности на учениците, да се приемат такива, каквито са, а не такива, каквито трябва да бъдат. То предполага уважение към личността на ученика и е насочено върху усилието. Окуражаването е откриване на ценните качества у ученика: таланти, мечти, идеали, стремежи; то е насочено към силните, а не към слабите му страни. Всеки човек има и силни страни. Окуражаването е покана към ученика да опита отново и да осъзнае, че грешките му не са провали. Грешките могат да го научат на много неща.

Не обезкуражавайте учениците с негативни очаквания и коментари, необосновано високи цели, прекалени амбиции и съревнования, независимо дали сте учител или родител.

Източници: Ш. Тсабари, „Извън контрол“ 2022; Стаматов Р. „Детска психология“ 2012; Фондация „Хестия“, prepodavate.bg; Бончева, Ив., ДППБ, „Градивна или деструктивна агресия“, 2012;



LABORATOIRE
A-DERMA

MECEЦ HA MAPKATA

%

до

35



Период на промоцията: 01.11. - 30.11.2025 г.

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

Гастровал®

ЗА ДОБРОТО ЗДРАВЕ НА ВАШАТА
ХРАНОСМИЛАТЕЛНА СИСТЕМА И ЧЕРЕН ДРОБ



www.zdravbuddy.com

МОЩЕН НАТУРАЛЕН ИМУНОСТИМУЛАТОР С БЪРЗО ДЕЙСТВИЕ

ДОКАЗАНО НАМАЛЯВА ЧЕСТОТАТА
НА НАСТИНКИТЕ

СПОМАГА ЗА ПО-БЪРЗО
СПРАВЯНЕ С ИНФЕКЦИИТЕ

ТРОЙНО
ДЕЙСТВИЕ



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

Betox-93®

ResistAid

Ентерол®

Saccharomyces boulardii CNCM I-745



Рез. № 9600192



Рез. № 9600193

BIOCODEX



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.
www.animabulgaria.com

Колко пъти сме посягали към шоколада не защото сме гладни, а защото сме тъжни, изморени, напрегнати или просто отегчени? Колко пъти храната е била не просто гориво за тялото ни, а утеха за душата? Това е същността на емоционалното хранене – един феномен, който засяга огромна част от съвременното общество, но често остава недоразбран или пренебрегнат.

В основата си емоционалното хранене представлява хранене, провокирано от емоции, а не от физиологична нужда. Често го използваме като механизъм за справяне с вътрешно напрежение, тревожност, самота, неудовлетвореност или дори хроничен стрес. Проблемът не е самата храна, а това, че я използваме като начин да потиснем чувства, които не искаме или не умеем да изразим.

Как да различим физическия глад от емоционалния?

Физическият глад идва постепенно, тялото ни сигнализира чрез усещания като празнота в стомаха, лека отпадналост или понижена концентрация. Обикновено можем да се задоволим с различни видове храни и когато се нахраним, усещаме ситост и енергия.

Емоционалният глад обаче се появява внезапно, често изисква незабавно удовлетворение и е насочен към конкретни храни – обикновено висококалорични, сладки или мазни. След като задоволим този глад, ситостта не настъпва истински – често остава чувство на вина, срам или самокритика.

Световен проблем с емоционално отражение
Макар емоционалното хранене да не е официално

Емоционалното хранене: когато търсим утеха в храната, а не в себе си

признато от Световната здравна организация (СЗО) като самостоятелно разстройство, то се разглежда като важен рисков фактор за затлъстяване, хранителни разстройства и хронични болести. Според последните доклади на СЗО, над 1 милиард души по света страдат от затлъстяване – и макар причините да са много, начинът по който се храним в отговор на емоции играе значителна роля.

Нови изследвания сочат, че близо 45% от хората с наднормено тегло съобщават за честа употреба на храна като начин за справяне с негативни емоции. Данните също показват, че жените и хората, изложени на хроничен стрес, са по-податливи на този тип поведение.

Какво стои зад нуждата да се храним емоционално?

Всеки от нас понякога се храни емоционално – това само по себе си не е проблем. Проблемът възниква, когато храната се превърне в основен начин за справяне с емоционален дискомфорт. Това често се случва още от ранна възраст – когато храната е използвана като награда („ако си послушен – ще получиш сладолед“) или утеха („недей да плачеш, ето едно бонбонче“). Така още в детството се формира връзката между храната и емоционалното облекчение.

С времето тази връзка се задълбочава. Стресът на работното място, напрежението у дома, социалната изолация, умората или дори скуката могат да задействат автоматична реакция – да посегнем към храна, вместо да се обърнем към чувствата си и да ги разпознаем.

Можем ли да се справим? Да – но с внимание и търпение!

Справянето с емоционалното хранене не означава просто да си наложим контрол или воля. Всъщност, прекалената самокритика и ограничителните диети често влошават проблема. Решението се крие в осъзнатото хранене и развиване на по-здрава връзка със себе си и с емоциите ни. Първата стъпка е да се научим да разпознаваме сигналите на тялото си – кога сме наистина гладни и кога просто ни е трудно. Добре е да си задаваме въпроси като: „Наистина ли съм гладен в момента?“ или „Какво точно усещам – скука, стрес, тъга?“.

Следващата стъпка е да си изградим алтернативни начини

за справяне с емоциите. Това може да бъде кратка разходка, разговор с приятел, писане в дневник, медитация или дори просто няколко дълбоки вдишвания. Важно е да позволим на емоцията да бъде там – да я усетим, без да я „захлупваме“ с храна.

Не бива да се подценява и ролята на психологическата подкрепа. В много случаи работата с терапевт – особено в подходи като когнитивно-поведенческа терапия – може да помогне за осъзнаване на моделите и изграждане на нови стратегии. Подобна помощ е особено важна, ако емоционалното хранене води до наднормено тегло, преяждане или сериозен вътрешен конфликт.

Храната не е враг, но не е и отговор

Истината е, че храната не е добър или лош избор – тя просто е храна, а не терапия. Проблемът не е в самата храна, а в ролята, която ѝ отреждаме. Ако я използваме като утеха за всеки труден момент, се отдалечаваме от това да се свържем с истинските си нужди – като почивка, внимание, подкрепа, човешка близост.

Емоционалното хранене ни напомня, че сме човешки същества – чувствителни, уязвими, но и способни да се учим. Когато започнем да се вслушваме не само в апетита си, но и в емоциите зад него, правим първата стъпка към поцялостно здраве.



Eucerin®

**СПЕЦИАЛНИ
ПРЕДЛОЖЕНИЯ**
против стареене



**Комплект против стареене
и поява на възрастни петна**

Дневен крем SPF 30
+ Околоочен крем SPF 20

**Комплект за 3X ефект
против стареене**

Дневен крем SPF 30
+ Epigenetic серум

**Комплект против стареене
и поява на възрастни петна**

Дневен крем SPF 15
+ Нощен крем

*Важи до изчерпване на количествата.

НОВО

ZARBEE'S
ВЪДЪКНОВЕН ОТ ПРИРОДАТА

Нежна и ефективна грижа
за цялото семейство

Облекчава
кашлицата

Успокоява
гърлото



МЕДИЦИНСКО ИЗДЕЛИЕ
Това е лекарство. Прочетете
внимателно инструкцията.

АНАЛГЕТИЧНО СЪСТАВКА
Не трябва да се използва като заместител на
аналгетичното и/или антиинфламаторно действие. Чрезно и
дълго време използване на аналгетични средства може да
доведе до развитие на бъбречна и/или чернодробна недостатъчност.

Systane

РАЗПОЗНАЙТЕ
ВАШИТЕ СИМПТОМИ



УМОРЕНИ
ОЧИ

СУХИ
ОЧИ

РАЗДРАЗНЕНИ
ОЧИ

ИЗБЕРЕТЕ
ЕДНО РЕШЕНИЕ ЗА
МНОЖЕСТВО СИМПТОМИ

8ч.
действие



Systane® COMPLETE, клинично доказано
облекчение на множество симптоми на сухо око

Медицинско изделие. Струва си да се вземат предвидения. Консултирайте се с лекар
и/или фармацевт за съобразна употреба, предпазването, възможните нежелани
и противопоказания за употреба. Рег. №: COM/DA/0010726

SYSTANE.COM

Nanibell®

Нежна грижа за
щастливи коремчета

Комплексен подход за
облекчаване на коликите



0+

хранителна добавка

- Облекчава коликите
- Регулира чревния пасаж
- Успокоява стомашно-чревния дискомфорт при бебета и малки деца

Съдържа внимателно подбрани стандартизирани, натурални екстракти, етерично масло и олигозахариди.



0+

хранителна добавка

- Облекчава коликите
- Регулира чревната перисталтика и изхождането
- Помага при възбуда и неспокойство

Съдържа внимателно разработена комбинация от стандартизирани, натурални екстракти и етерично масло.



0+

медицинско изделие

- Освобождава чревните газове
- Добра поносимост
- Лесно приложение

Функционално вещество – симетикон в концентрация от 40 mg/ml.

НОВО

0+

Nanibell kanku е хранителна добавка за деца от 0 месеца, не е заместител на разнообразното хранене. № и дата на регистрация в БАБХ: рег. № T222A03345/29.6.2024. Nanibell Forte сапелета е хранителна добавка за деца от 0 месеца, не е заместител на разнообразното хранене. № и дата на регистрация в БАБХ: рег. № T222A03347/29.6.2024. Nanibell MED е медицинско изделие от клас IIa. За възрастни и деца от 0 месеца. Преди употреба прочетете инструкциите за употреба! EUDAMED ID code: D-VXMEDEM79.

sopharma



д-р Борис СТОИЛОВ

акушер-гинеколог, консултант по фетална медицина

д-р Борис Стоилов е акушер-гинеколог и специалист по фетална медицина, завършил престижния King's College в Лондон, Великобритания. Той е управител на Център по Майчино-Фетална Медицина в гр. Пловдив и преподавател в Медицински университет – Пловдив. Можете да си запишете час за преглед на тел. 0876 222 711. Прочетете повече на: <http://pregnancy.bg/>

За много бъдещи майки първите месеци на бременността са свързани с познатото сутрешно гадене. Това обаче често е преувеличено название – симптомите могат да се появяват по всяко време на деня, макар и в повечето случаи да са по-леки и преходни. За част от жените обаче гаденето и повръщането надхвърлят рамките на „нормалното“. Тогава говорим за състоянието хиперемезис гравидарум – рядко, но сериозно усложнение, което изисква внимание и медицинска грижа.

Кога гаденето става опасно?

Нормалното сутрешно гадене засяга до 70–80% от бременните жени. То обикновено отшумява след 12–14-та седмица и рядко е причина за тревога. При хиперемезис гравидарум обаче картината е съвсем различна:

- повръщане по няколко пъти на ден, без облекчение;
- невъзможност да се задържат храна и течности;
- бърза загуба на тегло (над 5% от предишното телесно тегло);
- признаци на дехидратация – сухота в устата, намалено уриниране, отпадналост, замайване;
- нарушен електролитен баланс, който може да повлияе както на майката, така и на развитието на плода.

В тези случаи е важно бъдещата майка да потърси лекар незабавно.

Причини и рискови фактори

Точната причина за хиперемезис гравидарум все още не е напълно изяснена. Смята се, че роля имат повишените нива на хормона човешки хорионгонадотропин (hCG) и на естроген. Рискови фактори са:

- многоплодна бременност;
- бременност с женски плод;
- фамилна обремененост – ако майката или сестра са имали тежко гадене;
- предишна бременност с хиперемезис;
- наличие на трофобластна болест (моларна бременност).

Как се поставя диагнозата?

Диагнозата се базира на клиничните симптоми и медицински преглед. Лекарят може да назначи изследвания за електролити, чернодробни и бъбречни показатели, както и ултразвук за оценка на плода. Целта е да се изключат други причини за тежко повръщане, като гастроинтестинални заболявания или инфекции.

Хиперемезис гравидарум – кога гаденето става опасно и как се лекува?

Как се лекува хиперемезис гравидарум?

Лечението зависи от тежестта на състоянието:

- 1. Леки случаи** – промяна в начина на хранене: чести и малки порции, избягване на силни миризми, консумация на сухари или бисквити сутрин преди ставане, прием на достатъчно течности на малки глътки.
- 2. Средно тежки случаи** – включват медикаментозна терапия с противовъзпалителни и антиеметични средства (след внимателна преценка на лекар). В някои случаи се препоръчва и витамин В6, който може да облекчи гаденето.
- 3. Тежки случаи** – необходим е болничен престой за интравенозна рехидратация, корекция на електролитите и хранителна подкрепа.

Важно е жената да знае, че при навременна медицинска помощ състоянието може да се овладее успешно, а прогнозата за бременността обикновено е добра.

Емоционалната страна

Хиперемезис гравидарум не засяга само тялото, но и психиката. Жените често изпитват чувство на изолация, тревожност и вина, че не могат да се „радват на бременността“. В тези моменти подкрепата на семейството и медицинския екип е от огромно значение. Разговорите с други майки, преживели същото, също могат да донесат успокоение.

Кога да потърсите лекар незабавно?

- ако повръщането е повече от 3–4 пъти дневно и нищо не се задържа;
- при признаци на дехидратация – силна жажда, рядко уриниране, тъмна урина;
- при бърза загуба на тегло;
- при силна слабост, замайване или обърканост.

Вместо заключение

Хиперемезис гравидарум е изпитание за бъдещата майка – както физическо, така и емоционално. Важно е жените да знаят, че не са сами и че съществуват ефективни методи за лечение. Най-важното е да се търси навременна медицинска помощ и да не се подценяват сигналите на тялото. Бременността е деликатно и уникално състояние, а грижата за майката е винаги и грижа за детето.



ФЕЛОРАН® ФОРТЕ

диклофенак натрий

...и ставаш **като нов!**



Облекчаване
на болката

**Облекчава болката, намалява
отока и възпалението при
мускулни и ставни заболявания**

Фелоран® Форте е лекарствен продукт без лекарско предписание за възрастни и юноши над 14 години. Съдържа диклофенак натрий. Преди употреба прочетете листовката. ИАЛ – А02В3/20.12.2023

sopharma

36.6[®]
АПТЕКИ

Витамин С 500mg

+ **Цинк** 10mg

Една капсула/дневно с удължено освобождаване:

- Подсилва имунната система
- Енергизира и тонизира
- Защишава от оксидативен стрес

9,⁹⁰ лв. / 5,⁰⁰ €
8,⁹⁰ лв.
4,⁵⁵ €



Хранителна добавка

30 капсули



Киселините не трябва да побеждават!

3

ОПТИМАЛНА АНТИАЦИДНА ДОЗА

ЗАЩИТА НА СТОМАШНАТА ЛИГАВИЦА

ПОДПОМАГА САМОВЪЗСТАНОВЯВАНЕТО

Талцид®

500 mg таблетки за дъвчене,
хидроталцит



20 таблетки за дъвчене

Лекарствен продукт без лекарско предписание за лица над 12 години. Съдържа хидроталцит. Преди употреба прочетете листовката. Байер България ЕООД, 1784 гр. София, бул. Цариградско шосе №115М, сграда D, партер, тел. +359 2 424 72 80; СН-20241227-18; А-0287/17.12.2024

Изтичане на урина по време на бременност и след раждане

Неволното изпускане на урина по време на бременност и след раждане е често срещан проблем. Обобщените данни от различни проучвания сочат, че над 50% от жените се сблъскват с изпускане на урина по време на бременност, като по-често това се случва в последния триместър. В следродилния период с този проблем се сблъскват 25%-30% от дамите.

Какви са причините за изтичане на урина?

Дали и до каква степен бъдещата майка ще бъде засегната от слабост на пикочния мехур зависи преди всичко от силата на мускулите на тазовото дъно. Тя намалява с възрастта, но до известна степен е и генетично предопределена.

Мускулите на тазовото дъно, които поддържат органите в долната част на корема, заедно с други мускулни връзки, гарантират, че пикочният мехур няма да пропуска урина, дори при напрежение. По време на бременност тези мускули трябва да станат много по-гъвкави и по-меки, за да може детето да расте и да се подготви за раждането. Отчасти това се дължи на повишаването на нивата на хормона прогестерон. Това, което трябва да улесни раждането обаче, затруднява работата за пикочния мехур. Той изпитва по-малко подкрепа от мускулите на тазовото дъно и вече не може надеждно да издържа на натиска, особено когато става въпрос за стресови ситуации като кашляне, кихане, скачане или вдигане на тежести. Освен това тазовата област при бременните се кръвоснабдява значително повече. Това кара бъбреците да произвеждат повече урина.

Какво се случва по време на бременността?

Растящото бебе и силните хормонални промени доста често водят до нежелано изтичане на урина по време на бременността. То би могло да се появи по време на физическо усилие и да е изтичане на само няколко капчици урина на ден. Не е необичайно обаче да има изтичане и на по-голямо количество.

През първите три месеца матката се разширява в малкия таз, което натоварва пикочния мехур. През втория триместър на бременността симптомите често отшумяват, тъй като матката създава повече пространство в горната част на корема и хормоналните промени са до голяма степен завършени.

По време на третия триместър, главата на детето

притиска директно пикочния мехур и това увеличава слабостта му. Освен това мускулите на тазовото дъно се отпускат все повече и повече в подготовка за раждането.

Слабост на пикочния мехур след раждане

Основната причина, поради която уринарната инконтиненция не изчезва веднага след раждането, е, че мускулите на тазовото дъно са отслабени, особено след вагинално раждане, и отнема известно време, за да се възстановят. Но дори и при цезарово сечение, мускулите на тазовото дъно са се подготвяли за раждането с месеци и са станали по-меки. В резултат на това всяка четвърта жена страда от инконтиненция поне временно след раждането. Следродилни упражнения могат да помогнат на засегнатите жени.

След раждането обаче при повечето жени симптомите постепенно се подобряват. Едва всяка десета жена има проблеми с уринарна инконтиненция за дълго време или дори постоянно.

HARTMANN

MoliCare®

НОВО ПОКОЛЕНИЕ
УРОЛОГИЧНИ ПОДЛОЖКИ
ЗА ЖЕНИ

- Специално създадени за неволно изпускане на урина - абсорбират бързо и надеждно
- Неутрализират неприятната миризма
- Остават сухи на повърхността и запазват кожата от раздразнения
- Дискретни и удобни, предлагат се в различни абсорбции
- Подходящи по време на бременност, в периода след раждане, след вагинални операции



-20%

С бебето се раждат хиляди Въпроси

Можете да разчитате на нашите **точни отговори***



Нови органични
съставки

450 проучвания
и тестове за всеки продукт

Работим усилено, за да бъдем
въглеродно неутрални до 2030 г.

mustela®

Заедно сме от 1950 г.



д-р Христо ЙОРДАНОВ

акушер-гинеколог и специалист по фетална морфология

Д-р Христо Йорданов е акушер-гинеколог и специалист по фетална морфология с над 10 години медицински опит. Своята квалификация е получил от The Fetal Medicine Foundation, една от най-емблематичните школи по фетална медицина в света. Извършва високоспециализирани прегледи по време на бременност, включително: комбиниран скрининг за хромозомни аномалии и прееклампсия; фетална морфология в 1-ви, 2-ри и 3-ти триместър; скрининг за риска от преждевременно раждане; комплексна грижа през цялата бременност и раждането.

Консултира двойки, които желаят бременност, извършва ехографска диагностика на гинекологични заболявания и профилактични прегледи.

Д-р Йорданов е част от екипа на медицински център по репродуктивно здраве New Life – Пловдив.

Заедно с проследяващия акушер-гинеколог, ролята на специалиста по фетална морфология е ключова за безпроблемното протичане на бременността. Основната цел на тези прегледи е да се проследи правилното развитие на плода и навреме да се открият отклонения. При наличие на аномалии се обсъжда прогнозата, за да може пациентът да вземе информирано решение възможно най-рано. Също така прегледите позволяват да се идентифицират бременности с повишен риск от прееклампсия и да се предприеме навременна профилактика. Всичко това изисква от феталния морфолог задълбочени познания за развитието на органите на плода и уменията да разграничава нормалното от патологичното във всеки етап на бременността.

Защо фетална морфология при всяка бременност?

Фетална морфология е препоръчително да се извърши при всяка бременна. Това е така, защото по-голямата част от уврежданията не се унаследяват от родителите, а се дължат на грешки при узряването на половите клетки, грешки при оплождането и първите седмици от развитието на ембриона. Процеси, които зависят от начина и качеството на живот на индивида, както и от вредности, които се натрупват с възрастта. Това прави невъзможно предварителното определяне на бременности с повишен риск без извършване на медицински преглед.

Фетална морфология – ключ към спокойна бременност

Класическият преглед между 18 и 23 гестационна седмица

Прегледът между 18 и 23 седмица е най-популярен и е известен сред доста пациенти като 3D. Тук ще вметнем, че триизмерният образ дава информация само за външните черти, обикновено на лицето на бебето, но цялостно изследване на външния вид и вътрешните органи се постига единствено със систематично улавяне на определени диагностични срезове в черно бял режим. Техника, която изисква прецизност, познания и време.

Макар че този срок позволява пълноценно изследване на бебето, бременността е вече преполовена и установяването на сериозна аномалия нанася голяма травма върху родителите.

Затова въведеният от ФМФ (The Fetal Medicine Foundation) скрининг в края на първи триместър е толкова значим. Чрез изследването на пет ехографски показателя при ембриона (нухална транслуценция, носна костичка, кръвотока през трикуспидна клапа и дуктус венозус, сърдечната честота на ембриона) и два кръвни показателя, въведени в специален софтуер, се установяват бременностите с висок риск и при тях чрез амниоцентеза или хорионбиопсия се откриват засегнатите плодове още преди 20 гестационна седмица.

Ранна фетална морфология – нов стандарт

Към днешна дата, с напредването на познанията по ембриология и подобряването на резолюцията на образната диагностика, ранният скрининг е заменен от ранна фетална морфология. Тя изисква, освен споменатите пет показателя, да се изследват систематично органите на ембриона по подобие на прегледа в 20 седмица. По-голямата част от сериозните аномалии се откриват още в този срок.

Когато говорим за първи триместър, голяма част от пациентите се колебаят между ранна фетална морфология и пренатален тест. Можем да кажем, че двете изследвания се допълват и не се изключват.

При ранната фетална морфология може да се установи аномалия, и в този случай ние не знаем дали тя е изолирана или част от синдром (в бъдеще свързана с други аномалии, и понякога нарушения в интелектуалното развитие). Затова се назначава генетично изследване – хорионбиопсия или амниоцентеза. Тези тестове изискват изтегляне на част от околоплодната течност или плацента посредством тънка игла и затова не се практикуват без индикации.

Ролята на неинвазивните пренатални тестове

Неинвазивният пренатален тест е нов вид генетично изследване, при което ДНК на ембриона се изолира от кръвта на майката и е напълно безопасен за нея и за плода. За

съжаление дори и най-разширените варианти на пазара не могат да изследват толкова голям брой синдроми, колкото амниоцентезата и хорионбиопсията. Това е причината те да не са първи избор при установена с ултразвук аномалия. Те обаче са отлично допълнение към нормалната фетална морфология. С ехографския преглед търсим проявени белези на генетично заболяване или самостоятелна аномалия при плода, с неинвазивния пренатален тест проверяваме ДНК за почестите генетични заболявания, които в този ранен срок, могат все още да нямат проявени белези. При нормален резултат от двете изследвания получаваме най-голяма сигурност, че бебето е здраво и бременността ще протече безпроблемно. За крайната оценка няма значение кое изследване ще се направи първо. Все пак, поради по-високата им цена, пренаталните тестове е обосновано да бъдат направени след ехографския преглед (12-14 г.с.).

Късна фетална морфология и доплерово изследване в периода след 28 г.с.

Последният преглед – късна фетална морфология и доплерово изследване на плода се прави след 28 г.с. Този срок дава възможност за максимално подробно изследване на

мозъка, който е претърпял голямо развитие в периода до 28 гестационна седмица. Наред с това бебето е сравнително подвижно и позволява още един подробен преглед на всички органи, прави се оценка на темпа на растеж, като се сравняват измерванията между трите прегледа, изследва се кръвоснабдяването към плода.

Съществува различна информация за точния срок на прегледите и техния брой. Това се дължи главно на идеята да се постигне баланс между удобство за пациента и качество на услугата. В моята практика препоръчвам първи преглед при специалист по фетална морфология в срока между 12 и 14 г.с. След като прегледът е минал нормално, може да се обсъди възможността за неинвазивен пренатален тест. Второто посещение се планира между 21 и 22 г.с., а третият преглед - между 30-32 г.с. По преценка на специалиста могат да се назначат допълнителни прегледи.

Важно е да се знае, че фетална морфология с достатъчно голям обем може да се извърши във всеки един момент след 12 г.с. и пациентките, които са изпуснали препоръчителния най-ранен срок не е необходимо да чакат средата на бременността, за да бъде направен такъв преглед.



Здраве за децата от 0 до 6 г. с новата детска серия АлпеКид

АлпеКид е новата детска серия природни лекарствени продукти, които са незаменим помощник в отглеждането на малките деца.

Създадени са да оказват подкрепа за цялостното физиологично развитие на децата от 0 до 6-годишна възраст. Те са с клинично доказана ефективност, безопасни и без регистрирани нежелани странични реакции, поради което могат да се прилагат и при новородени.



АлпеКид ДОРМИ -

За спокоен сън на бебето и детето

АлпеКид ДОРМИ подобрява качеството на съня на бебето и малкото дете. Действа благоприятно при нощно безпокойство и плач, често събуждане, трудно заспиване и нервност. Съставките, които се съдържат в продукта, са безопасни, действат за дълъг период от време без привикване. Може да се ползва от първия ден на живота на детето. Таблетките се разтварят в чаена лъжичка вода.

АлпеКИД ДЕНТО -

При никнещи млечни зъбки

АлпеКид ДЕНТО намалява болката на венците при пробиване на зъбите, както и проявите на раздразнение и безпокойство при децата. Облекчава симптомите на повишена температура, безсъние, раздразнение, болка към ушите и диария. Таблетките могат да се разтворят в малко вода или да се сложат директно в устата в зависимост от възрастта на детето. Могат да се използват дълго време - през целия период на никнещи зъбки.

ДЕНТОКИНД гел -

Успокоява венците при никнене на зъбки

Дентокинд гел успокоява венците при пробиване на зъбите в бебешка и детска възраст. Уникалната комбинация от листа на слез и пантенол хидратира и намалява болката и чувствителността на венците, регенерира и защитава лигавицата в устната кухина. Препоръчително е за бърз и оптимален ефект да се комбинира с прием на таблетки АлпеКид ДЕНТО.

АлпеКид ИМУНО - За укрепване на имунната система на кърмачета и малки деца

АлпеКид ИМУНО подпомага имунната система на детето в периода на нейното съзряване. Клинично доказано е, че лекарството защитава лигавиците, което понижава риска от заболяване, значително разрежда проявата на респираторни инфекции, намалява нуждата от антибиотично лечение, подобрява апетита и калциевата обмяна в растящия детски организъм.

АлпеКИД НОРМА -

При поведенчески нарушения

АлпеКид НОРМА оказва благоприятно влияние в периоди на стрес, при трудности със задържане на вниманието и концентрацията, лесно разсейване, често забравяне, физическа хиперактивност, проблеми със съня, безпокойство и общо изтощение. Възстановява вътрешното спокойствие и хармоничните отношения с околните. Няма странични ефекти и не съществува риск от привикване към препарата.



Новата детска серия на Алпен Фарма



УСТОЙЧИВ ИМУНИТЕТ



ПЪРВИ ЗЪБКИ



СТРЕС И ТРЕВОЖНОСТ



ЗАРАВ СЪН



**НАЙ-ДОБРИТЕ ПРИРОДНИ РЕШЕНИЯ
за здравето на всяко дете от 0 до 6 г.**

НОВО



Волтарен

140 mg лечебен пластир

ОБЛЕКЧЕТЕ БОЛЕЗНЕНАТА ЗОНА ЗА

24
часа



Волтарен 140 mg лечебен пластир е лекарствен продукт без рецепта за възрастни и юноши над 16 години. Съдържа диклофенак натрий. Преди употреба прочетете листовката. A0277/03.12.2024 PM-BG-VOLT-24-00014 Търговски марки, притежавани или лицензирани от Haleon. ©2024 Haleon или лицензодател. *Европейски патент EP4153151B1





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

Когато погледнем куче или котка, често забелязваме симпатичните им мустаци, които придават особен чар на муцуната. Но малцина знаят, че тези „декоративни косъмчета“ са всъщност сложен биологичен инструмент, известен като вибриси. Те играят съществена роля за ориентацията, общуването и ежедневно поведение на животните.

Мустаците са специализирани тактилни косми, по-дълги и потвърди от обикновената козина. В основата си те са обвити в фоликуларни синусни капсули, богати на нервни окончания и кръвоносни съдове. Това ги превръща в изключително чувствителни „рецептори за допир“.

Вибрисите са разположени симетрично от двете страни на муцуната, около очите, по брадичката, а при някои животни – дори от вътрешната страна на предните лапи.

Всеки мустак е свързан с тригеминалният нерв, който предава информация директно до мозъка. Там сигналите се обработват в така наречените „барели“ в соматосензорната кора. Това означава, че всяка вибриса има свое собствено „представителство“ в мозъка – подобно на пръстите при хората.

Функции на мустаците при котките

Котките са едни от животните, които най-силно разчитат на вибрисите си. Те изпълняват множество функции:

- **Пространствена ориентация** – котката измерва ширината на проходи и отвори, за да прецени дали може да се промуши.
- **Ловна стратегия** – мустаците улавят микровълни и въздушни течения, което помага да се засече движението на плячката дори в пълна тъмнина.
- **Емоционален барометър** – когато котката е спокойна, мустаците ѝ са леко отпуснати встрани; при съсредоточаване или лов – насочени напред; при уплаха – прилепнали назад.

Функции на мустаците при кучетата

При кучетата мустаците също са жизненоважни, макар ролята им да е по-малко известна:

- **Навигация** – кучетата използват мустаците си, за да „усещат“ близки предмети и препятствия, особено в слабо осветени пространства.
- **Защита** – вибрисите предупреждават за приближаване на опасни предмети към очите или муцуната.

Мустаците на кучетата и котките – свръхсетивата на домашните любимци

- **Социални сигнали** – както при котките, така и при кучетата позицията на мустаците може да издава емоционално състояние – напрежение, интерес или спокойствие.

Вибрисите са характерни за много бозайници – от гризачи до морски животни като тюлени. Те са се развили като допълнителен сензорен механизъм, компенсиращ липсата на добро зрение в тъмнина или под вода. При домашните любимци тази роля е запазена, въпреки опитомяването.

Мит е, че подрязването на мустаците няма значение. Животни, чиито мустаци са повредени или премахнати, изпитват дезориентация, губят увереност и често се движат понесигурно.

Абсолютно задължително е мустаците да не се подстригват. Макар да се регенерират, временното им премахване лишават животното от един от най-важните му сетивни органи.

Затова е добре да се знае, че мустаците на кучетата и котките са много повече от естетична особеност. Те са жизненоважен орган на сетивността. Представяват своеобразен „радар“, който осигурява ориентация, ловна ефективност, безопасност и комуникация. Затова грижата за тяхното състояние е не по-малко важна от грижата за очите, ушите или зъбите на любимците ви.



VICHY
LABORATOIRES

DERCOS

ПРОТОКОЛ ПРОТИВ КОСОПАД

-30%⁽¹⁾

+47%
ПОДСИЛЕНИ
КОСМЕНИ
ВЛАКНА⁽²⁾



+14 000
КОСЪМА СЛЕД
12 СЕДМИЦИ⁽³⁾

N°1

МАРКА ЗА ГРИЖА ЗА
КОСАТА, ПРЕПОРЪЧАНА
ОТ ДЕРМАТОЛОЗИ
ПО ЦЕЛИЯ СВЯТ⁽⁴⁾



(1) Предложението е валидно от 01.11. до 30.11.2025 г. и не може да се комбинира с други промоции или отстъпки. Продуктите са предвидени в достатъчни количества за целия период на предложението. Въпреки това, поради увеличената търсена в някои аптеки, те може да не са налични през цялото време. (2) След 5-тата употреба, инструментален тест. (3) Клинично изпитване, проведено с 40 жени и 37 мъже след минимум 5 приложения седмично в продължение на 12 седмици. (4) Проучване на дермакозметичния пазар, проведено от AplusA и други техни партньори в периода между юни 2024 г. и май 2024 г. сред дерматолозите от 26 държави, представляващи над 80% от световния БВП.

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

Енергията на месеца предполага трансформация в грижите за вашето здраве. Твърде вероятно е стари проблеми, свързани с дебело черво, полова система и синуси отново да напомнят за себе си. Добре е да преразгледате диетата си, да консумирате повече фибри и пробиотици, за да се справите с дискомфорта на тялото си. Направете профилактика на половата си система при вашия лекар.



Везни

Щитовидната ви жлеза и гърлото са на фокус през настоящия месец. За тези от вас с хормонални проблеми е препоръчително да направят изследвания, защото е твърде възможно да се налага корекция на дозата на приеманите лекарства. Посетете своя лекар и вземете мерки, ако не се чувствате добре. Гърлото и сливиците също са много уязвими и при първа симптоматика на вирусни заболявания не се лекувайте сами, а посетете специалист.



Телец

Първата половина на месеца ще бъде свързана с голямо напрежение за вашето здраве. Засилена е опасността от трудови злоупотреби, така че тези от вас, които работят в сферата на производството, е добре да спазват правилата за безопасност на труда. Възможни са хормонални проблеми, обърнете внимание на полови хормони и тези на щитовидна жлеза. Избягвайте рафинирани продукти, защото те могат да обострят проблемите, които имате.



Скорпион

В настоящия месец темите, свързани със здравословни проблеми с черен дроб и панкреас могат да се завърнат с изостряне и кризи. Добре е да бъдете внимателни по отношение на диетата си, избягвайте рафинирани храни и алкохол. Периодът е добър за приемане на добавки, които подпомагат функцията на детоксикация на вашия организъм.



Близнаци

Ретроградният Меркурий забавя своя ход в знак, противоположен на вашето слънце (жизнена енергия). Това прави настоящия месец предизвикателен за вашето здраве, защото е твърде вероятно да имате липса на енергия. Спада на имунната ви защита ви прави уязвими към вирусни заболявания, затова е добре да наблегнете на витамини и минерали, които да подсилват организма ви. Добре е да вземете кратка почивка, ако имате такава възможност.



Стрелец

Планетата Марс навлиза във вашия знак, което ви дава много енергия и ентузиазъм да свършите всичко, което досега сте отлагали. Все пак бъдете внимателни на работа и в спорта, защото се засилва опасността от травми. Съпротивителните сили на организма ви са силни, чувствате се добре и изпълнени с енергия.



Рак

Юпитер в Рак продължава да ви дава сили и енергия и ще се чувствате много добре и в настоящия месец. Има малка вероятност периодът във втората половина на месеца да създаде напрежение на тези от вас, които имат проблем с тазобедрени стави и черен дроб. Избягвайте алкохола и мазните храни и се движете повече.



Козирог

Белият дроб и крайниците са уязвими през месец ноември. Възможно е тези от вас, които имат ревматоидни проблеми да усетят засилване на болка. Добре е да се движите повече, да прекарвате време на чист въздух и да избягвате храни с възпалителен ефект. За тези от вас, които искат да откажат цигарите – времето е много подходящо.



Лъв

Добре е да помислите за профилактика на костно-ставния апарат и вашите зъби. Месецът не е подходящ да планирате операция, но дейности свързани с подобряване на здравето ви в споменатите области ще доведат до добри резултати. Сега е времето да предприемете действия за отказване на вредни навици. Подходящ период за пречистващи черен дроб процедури. Добавки, свързани с подпомагане на детоксикацията ще ви се отразят много добре.



Водолей

Сега е времето да подобрите вашето здраве и да се справите със стари здравословни проблеми. Витамини, добавки за засилване на имунитета и спорт са нещата, които ще ви помогнат да се чувствате много добре. Обърнете внимание на храната и съня, защото е възможно да сте склонни да прекалявате със сладкото. Спете повече и наблегнете на леката и здравословна храна.



Дева

Месецът предполага да обърнете особено внимание на тънки черва и панкреас. Добре е да направите профилактика на кръвната си захар, защото има вероятност да се получат колебания в нейните стойности. Избягвайте дразнещи храни, бяла захар и бяло брашно, защото е твърде вероятно организъмът ви да е доста натоварен.



Риби


Много е важно диагнозите, които получите през месец ноември да се проверят чрез второ мнение. Има опасност от грешни диагнози и съответно грешно лечение на вашите проблеми. Проверявайте, потърсете и друг специалист и не бързайте да взимате кардинални решения, освен ако не е по спешност. Месецът не е подходящ за операции и ако имате възможност ги отложете за следващия месец.













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	
36.6 Света Елисавета	ул. „Васил Петлешков“ 1	тел.: 0877/989-366	
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	
36.6 Люлин 1	ж.к. Люлин 1, блок 31	тел: 0876/966-366	
СТАМБОЛИЙСКИ			
36.6 Стамболийски	ул. „Антим I“ 2	тел: 0339/62220	
СТРЯМА			
36.6 Стряма	ул. „Иван Вазов“ 4	тел.: 03153/21-08	
КУКЛЕН			
36.6 Куклен	ул. „Любен Каравелов“ 1	тел.: 0879/396-366	
МАНОЛЕ			
36.6 Маноле	ул. „Първа“ 36	тел.: 0876/218-366	

Изготвя екстемпорални лекарствени форми по магистрална и фармацевтична рецептура Изпълнява жълти и зелени рецепти Има договор с НЗОК








ПЛОВДИВ - ЦЕНТЪР

36.6 Тунела - Билкова	бул. „Цар Борис III Обединител“ 62	тел.: 032/626-017	
36.6 Център	ул. „Ген. Гурко“ 6	тел.: 0876/320-366	
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	
36.6 Гранд	ул. „Капитан Райчо“ 56	тел: 0876/366-025	
36.6 Четвъртък Пазара	ул. „Димитър Цончев“ 1	тел: 0884/233-368	





ПЛОВДИВ - КЪРШИЯКА

36.6 Маджаров	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 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	
36.6 Гербер	бул. „Освобождение“ 61, бл. 169	тел.: 0879/306-366	
36.6 SPS	ж.к. Тракия, бл. 22, партер	тел.: 0878/436-366	

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	 

 Изготвя екстемпорални лекарствени форми по магистрална и фармакопейна рецептура

 Изпълнява жълти и зелени рецепти  Има договор с НЗОК

1-30 ноември 2025г.



FRIDAY
november

В АПТЕКИ 36.6 и
онлайн на **366.BG**