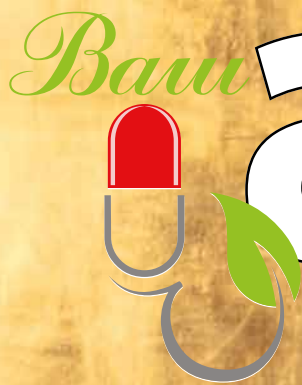




Ваш апотекар

ISSN 1857 - 971X

БРОЈ 43 ЈАНУАРИ - ФЕВРУАРИ 2022 | БЕСПЛАТЕН ПРИМЕРОК

ДИТА СТАРОВА - КЕРИМИ

ДАМАТА ВО ЧИИ РАЦЕ
УМЕТНОСТА Е НАЈСИГУРНА

ВИТКО ТЕЛО БЕЗ ГЛАДУВАЊЕ

ТАКТИКИ ЗА ДА ГО
СКРОТИТЕ АПЕТИТОТ

КОМФОРНА ЗОНА

ВИНОВНИКОТ ЗА ТВОЈОТ
ЕДНОЛИЧЕН ЖИВОТ!

ФИТНЕС ГРЕШКИ

ШТО ГИ СПРЕЧУВА ВАШИТЕ
МУСКУЛИ ДА ПОРАСНАТ?

СТРЕС И ВО ЈАНУАРИ?

СТАРТУВАЈТЕ ЈА ГОДИНАТА
ПОЗИТИВНО



СРЕКНА НОВА 2022 ГОДИНА



КУПОН ПЛУС
ПРОИЗВОДИ НА
ПРОМОЦИЈА



Ехинаид®

Го зајакнува имуниот систем



| СОДРЖИНА |

јануари — февруари 2022

04 ХРАНАТА КАКО ЛЕК

Здрави оброци
за здрави цела зима



06 КОЈ ВИТАМИН КОГА ВИ ТРЕБА?

Одговорот се крие
во вашето тело



08 СЛАБЕЈТЕ БЕЗ ДА ГЛАДУВАТЕ!

Одлични тактики за мирни црева



10 СЕЗОНСКИ ГРИП

Вакцината сè уште е
најдобра превенција



14 ДИТА СТАРОВА -КЕРИМИ

Дамата во чии
раце уметноста е најсигурна



20 ФИТНЕС ГРЕШКИ

Што го спречува
вашиот напредок



22 СТАРТ БЕЗ СТРЕС

Како да ја почнете
годината оптимистички?



28 МЕЈКАП СОВЕТИ

Пудрата треба да ја
нанесувате со четка



Почийувани чийајтели,

И во јануари ништо ново, (стр.22) пак сте заглавени до гуша во стрес?! Првиот месец во годината обично е финансиски тежок, долг, студен и темен. Летото е далеку и слободата доцни, ДВЕ ГОДИНИ И ТОА! Но, кој вели дека не смеете да бидете и по малку депресивни?

Еве нека бидат тоа деновите после празниците. Пет-шест дена имате право да бидете молчаливи, кенкави, плачливи, разјадени. Колку им е убаво на малите деца кога после тантрум (не контролиран излив на емоции и плач) насмеани продолжуваат како ништо да не било. Епа, пробајте и вие така. Секако, во општествено прифатлива варијанта кога сте надвор од дома.

Професор д-р Дита Старова - Керими (стр.14) во интервјуте вели дека за неа насмевката е најдобриот ослободувач од стресот. „Дури и кога е присилена, за нашиот мозок насмевката (о)станува поттик за добро расположение“ вели таа.

Според Мајка Тереза, мирот почнува со насмевка. Па наместо токсичен разговор со вашите блиски во кој ќе ги отруете со вашите проблеми, поттикнете го својот, но и туѓиот, мир во душата така што едноставно ќе ги оптегнете усните и ќе се насмевнете. Овој навидум ситен механизам навистина ќе ви помогне да го симнете негативниот багаж.

Патем, имате целосна дозвола цел еден ден да потрошите гледајќи новогодишни филмови (имаме еден предлог на страна 13) или да испечете божикни колачиња и сами да ги изедете (рецепт ќе најдете на страна 21, здрав е па нема да се депримираате околу тежината). Се со цел да излезете од комфорната зона во која сте се загледале (12 стр.) и вашиот живот ќе биде сè само не ЕДНОЛИЧЕН, а тука спаѓа и стресот.

Магазинот Ваш Аптекар е бесплатно двомесечно издание кое се дистрибуира до сите аптеки - партнери на Македонијалек на територијата на цела Македонија. Текстовите и податоците се со исклучиво информативна содржина. Одговорност за содржината на објавените реклами и нивната усогласеност со законските одредби е исклучиво на правните субјекти чии производи се рекламираат. Уредничкиот тим не носи одговорност за ненамерните и печатарски грешки. Се забранува користење или копирање на текстовите за комерцијални цели, без писмено одобрување од издавачот.

Ваш Аптекар

www.vasaptekar.mk



Директор:
Солунка Момчиловик
Главен и Одговорен Уредник:
Ивана Попова
Маркетинг и Проект координатор:
Марјан Ристески
Лектор
Светлана Васевска

Креативно решение:
Александар Прилепчански
Тираж: 24.000
Печати: Европа 92
Фото: 123RF
Издава: Македонијалек ДОО
Боца Иванова бр.1, Скопје
тел: +389 2 261 49 49
www.makedonijalek.com.mk



КОГА ХРАНАТА ЛЕКУВА

СО ВИСТИНСКИТЕ
НАМИРНИЦИ ВО
ЧИНИЈАТА ЌЕ УСПЕЕТЕ
ДА ОСТАНЕТЕ ЗДРАВИ
ЦЕЛА ЗИМА



Често мијте ги рацете, користете хартиени шамичиња за една употреба, кивајте и кашлајте во внатрешниот дел од лактот, носете заштитна маска во затворените простории, држете дистанца со соговорниците, проветрувајте ги просториите секогаш кога надвор воздухот е чист... правилата за заштита од вируси ги знаеме напамет.

Но, зошто никој не зборува за исхраната кога можеби е најважна од сите мерки на претпазливост наведени погоре? Со малку поздрава храна и спорт, ќе го зајакнете имунитетот па вашата одбрана ќе делува без разлика што ве напаѓа.

НАСТИНКА И ГРИП

Професорот Рон Еклес од Универзитетот „Кардиф“ знае како да спречи зимска кивавица и нос што тече. „Настинката треба да се најаде, а грипот да се изгладни – тоа е изрека што повеќе нема значење“, вели Еклес. „Треба добро да се храните за да не ја влошите настинката и да се соочите со треска, бидејќи на телото му се потребни дополнителни хранливи материи за да се одбрани од инфекцијата“, објаснува тој. Хранете се разновидно, листата на хранливи материи кои имаат влијание врз имунитетот е многу долга. Неопходни се по-сигурни протеини, житарки со цело

зрно, крути јаглехидрати, млечни производи. Зеленчук и овошје во сите бои кои ќе бидат вклучени во секој оброк, јатки и семиња за да дојдете до витамините, минералите и антиоксидантите. Стартувајте со промените преку оброкот на работа, нека биде сендвич, но задолжително нека содржи зеленчук наместо кечап и мајонез. Ако веќе сте болни, листата од подолу залепете ја на фрижидер. Со сигурност ќе ви стане подобро...

ЛУК

„Супстанцата алицин што се среќава во лукот има антивирусно, антибактериско и антигабично дејство, што значи вреди да го вклучите во исхраната особено во сезона на вируси“, вели професорот Еклес.

СВЕЖО ОВОШЈЕ

„Низа научни студии велат дека високите дози на витамин Ц може да го скратат траењето и интензитетот на настинката“, вели Еклес. Но, цитронот не е единствениот извор: капини, малини, киви, пиперки, темнозелен листен зеленчук, па дури и компирите се богати со витамин Ц.

ТОПЛИ НАПИВКИ

Не е важно дали се работи за топол лимон со мед, топол чај или пилешка супа, истражувањата

покажуваат дека која било топла напивка е ефективно оружје. Тие поттикнуваат секреција на слуз и плунка и на тој начин го омекнуваат грлото и ја стивнуваат кашлицата. Бидејќи при настинка се губи голем дел од течностите во организмот, напивките се сигурен начин да останете хидрирани. Пареата од напивките дополнително го одзатнува носот, а преку исфрлање на секретот од носот и грлото, ќе го исфрлите и вирусот.

УЛТИМАТИВНО ОРУЖЈЕ ПРОТИВ ГРИП

Dale Pinnock, автор на „The Medical Chef“, ќе ви дозволи да сирнете во неговото тенџере, а вие ќе му бидете доживотно благодарни, бидејќи овој рецепт вреди да го фотографирате со мобилен за секогаш да ви бидат достапни состојките кои во комбинација се одлични против настинка и грип.

ЗА 4 ПОРЦИИ:

1 црвен кромид, ситно сечкан
1 зелено чили пиперче, ситно сечкано
4 чешни лук, ситно сечкани
5см парче свеж корен од ѓумбир, ситно сечкан
2 супени лажици маслиново масло
2 помали слатки компири, сечкани на коцки
8 до 10 шитаке или друг тип на печурки



✓ **ТОП 5** **ПОТТИКНУВАЧИ** **НА ИМУНИТЕТОТ**

► **ШИТАКЕ ПЕЧУРКИ**

Содржат бета-глюкан за кој се верува дека го стимулира имуниот систем и се бори со инфекциите.

► **РАКЧИЊА**

Ракчињата, и поголемиот дел од морската храна, се богат извор на цинк – еден од најважните минерали за имунитетот. Вегетаријанците може да јадат семки од тиква, бидејќи и тие се богати со цинк.

► **СЛАТКИ КОПИРИ**

Богати се со бета-каротен, антиоксидант за кој се вели дека ја засилува функцијата на клетките и го поттикнува имунитетот.

► **ЧАЈ**

Студијата на Универзитетот „Харвард“ откри дека луѓето кои пијат 5 шолји црн чај дневно, количина во рамките на пропишаниот кофеин во денот, за само две недели имале 10 пати повеќе интерферон (антивирусен протеин) во крвта.

► **ЈОГУРТ**

Освен што ќе ве обезбеди со цинк и витамин Д, јогуртот содржи пробиотик кој се бори со бактериите. Студијата во „Annals Of Nutrition & Metabolism“ откри дека луѓето кои секојдневно пијат чаша јогурт имаат 25 % помали шанси да закачат настинка или грип.

► **СЕ ПРЕЈАДОВТЕ?**

Родендени, празници, семејни ручеци во недела, куќни слави... се чини дека во зима има премногу мотиви за прејадување. Последиците на сите ни се познати: киселини во желудникот, подуеност, забавена дигестија. Еве го планот за спасување...

Тревките се вашите пријатели. Чајот од нане ги дисперзира гасовите, анасонот ја поттикнува дигестијата, ѓумбирот го стивнува гадењето.

Млекото е природен лек против киселини, јогуртот содржи пробиотик што ќе му помогне на дигестивниот систем да го врати балансот.

Хранете се едноставно. Одморете го желудникот така што 2-3 дена ќе јадете свеж зеленчук, житарки со цело зрно, посни протеини.

► **ВО ПРОСЕК, ОД НАСТИНКИ СЕ РАЗБОЛУВАМЕ ОД 2 ДО 5 ПАТИ ГОДИШНО, СО ТОА ШТО СЕКОЈА НАСТИНКА ТРАЕ ОКОЛУ ЕДНА НЕДЕЛА. ТОА СЕ 200 НАСТИНКИ И ЦЕЛИ 3 ГОДИНИ ОД ЖИВОТНИОТ ВЕК ПОТРОШЕНИ ВО КИВАЊЕ И ДУВАЊЕ НОС.**

2 раце гоци бобинки
бистра супа од зеленчук
сол и црн бибер

Ставете ги кромидот, чили пиперката, лукот и ѓумбирот во големо тенцере со маслиново масло. Гответе ги состојките на тивок оган околу 5 минути, колку да омекне кромидот. Додајте ги слатките компири, печурките и гоци бобинките. Убаво промешајте, па сипете ја бистрата супа од зеленчук. Оставете ја супата да врие на оган од 10 до 15 минути, додека да омекне компирот. Ако милувате, можете и да ја блендирате супата штом се свари.

■ **СТОМАЧЕН ВИРУС**

Секој што се соочил знае – стомачниот вирус напаѓа агресивно! Симптомите како мачнина, дијареја, повраќање, грчеви, се редат еден по друг и за неколку секунди заразениот е целосно изнемоштен. Со секое повраќање се ослободуваат околу милиони вирусни честички кои се шират до три метра. Штом се залепат на некоја површина, тие можат да преживеат цели 12 дена. Оние што ќе им подлегнат, нека се водат по следниот план: Одмарајте
Заборавете на чистење по дома, заборавете на идејата да појдете на работа, не само што ќе ви биде непријатно поради честата посета на тоалетот, туку буквално ризикувате да се струполите на земја,

бидејќи стомачниот вирус го исцрпува телото до срж.

■ **ХИДРАТАЦИЈА ПОД ИТНО**

Пијте мали голтки вода, чај или растворен електролит, откако ќе забележите дека stomachот и нагонот за повраќање малку се смириле. Дехидратацијата е најголемиот ризик кај стомачните вируси, затоа секогаш дома треба да имате изотоничен пијалак.

■ **ЈАДЕТЕ ПОМАЛКУ, А ПОЧЕСТО**

Штом почувствувате дека апетитот ви се враќа, тоа ви е шанса да си ја вратите силата. Стартувајте со лесна супа или смуди за да се освежите. Покачете го енергетското ниво со јаглехидрати – тостирано лепче со путер или суви бисквити. Избегнувајте масна, солена и зачинета храна и јадете блуткава храна што лесно се вари. Јадете често и помалку.

■ **БАЛАНС ВО СТОМАКОТ**

Пробиотските напивки, јогурти и суплементи придонесуваат за општото здравје на цревата. Иако нивното редовно консумирање во текот на зимата не е гаранција дека ќе ги избегнете стомачните вируси, сепак тие го забрзуваат заздравувањето со тоа што ќе ви помогнат да го вратите балансот на бактериите во дигестивниот систем.



ВИТАМИНИТЕ И МИНЕРАЛИТЕ НЕ СЕ ПИЈАТ ПО ШАБЛОН!

Витамините и минералите во облик на суплементи не ги исполнуваат здравствените ветувања што ќе ги прочитате во упатството за користење, тврдат едни студии.

Повеќе од половина од популацијата не внесува доволно хранливи материи како витамин Д и Е преку исхраната, па суплементите се единствениот начин да се дојде до нив, тврдат други студии.

И сега? Треба да пиеме суплементи или не?

Она што е сигурно е дека на секоја клетка ѝ се потребни хранливи материи за да функционира и уште поважно да остане здрава во услови на зага-

дување, нездрава храна, стресно животно темпо и безброј вируси. Факт е дека со храната не успеваме да ги снабдиме клетките со доволно квалитетни хранливи

материи, затоа суплементарната поддршка од потреба треба да премине во навика. Добрата вест е што на пазарот постојат сосем природни, органски и безбедни суплементи.

ОРГАНИЗМОТ И ВАШИОТ ЖИВОТЕН СТИЛ УКАЖУВААТ ШТО ТОЧНО ТРЕБА ДА ПИЕТЕ

Уште поважно, суплементите не треба да се пијат по шаблон! Секое тело е различно и секое тело е изложено на различни животни околности и токму од тоа зависи што треба да купите од пазар, а што од аптека – секако, во консултација со вашиот лекар!

ЖИВОТЕН СТИЛ	НАЈЧЕСТ ДЕФИЦИТ	ПРИРОДЕН ИЗВОР	СУПЛЕМЕНТ
СПОРТСКИ АКТИВЕН Ако практикувате да вежбате повеќе од еден час во денот, што е одлично, имајте на ум дека вашите резерви со хранливи материи се преполовени.	ЖЕЛЕЗО Го има најмногу во месото (телешко и џигер) и мешунките (грав), а потребни ви се најмалку 18 милиграми дневно од минералот кој го транспортира кислородот до клетките. Ниското ниво на железо се манифестира со недостиг на енергија и чести главоболки.	Ако создадете навика да појадувате половина шолја житарки за појадок, ќе обезбедите стабилно ниво на железо во крвта. Една шолја (200 г) соја содржи 8.8 милиграми железо; во исто толку леќа има 6.6 милиграми железо.	Железото во облик на суплемент знае да предизвика тегоби во stomакот и запек, затоа избегнувајте да го пиете во комбинација со кафе, чај, млечни производи, бидејќи ја отежнуваат апсорпцијата на минералот. Железо во облик на сируп или спериулина се полесни за stomакот.
СЕДЕЧКИ НАЧИН НА ЖИВОТ Ова се однесува на оние луѓе кои поголемиот дел од денот го поминуваат пред компјутер, оние чија работа е врзана со седење и оние кои спијат преку ден, а работат навечер.	ВИТАМИН Д Со изложување на сонце телото само почнува да го произведува овој клучен витамин за здравјето, кој многу малку е присутен во храната. 15 микрограми во денот (600 интернационални единици) ќе му помогнат на телото да се справи со инфекциите, депресијата и ослабените коски.	Во 85 грама црвен лосос има околу 447 интернационални единици витамин Д; една шолја млеко има 124 интернационални единици; едно јајце содржи 41 ИЕ (витаминот Д се наоѓа во жолчката).	Тоа што живеете на претежно сончево подрачје не ве прави имуни од дефицит на витамин Д. Ова особено важи за оние кои поголемиот дел од денот го поминуваат затворени. Зголемениот внес на витамин Д особено се препорачува во сезона на настинки и вируси. Побарајте Д3 суплемент, бидејќи холекалциферолот најлесно се апсорбира.
ВЕГЕТАРИЈАНЕЦ Вегетаријанската исхрана изобилува со многу витамини и минерали и уште поважно нуди замена за состојките што ги има исклучиво во месото.	ВИТАМИН Б12 Го одржува здравјето на крвните садови и нервите, го штити мозокот и мускулите. Доколку не ги конзумирате дневно препорачаните 2.4 микрограми ќе се чувствувате слаби и уморни.	Млечните производи и јајцата содржат многу малку Б12. Сојата во зрно и порција житарки наутро можат донекаде да ги задоволат дневните потреби.	Ако не конзумирате млечни производи од животинско потекло или каква било процесирана храна, суплементот за вас е задолжителен. Најдобра опција е метилкобаламинот или активна форма на Б12..
БЕЗГЛУТЕНСКИ РЕЖИМ Се надеваме дека имате оправдана причина да го избегнувате glutenот (на пример, боледувате од целијакија), во спротивно си скратувате важен протеин.	МАГНЕЗИУМ Житарките со цело зрно се богати со магнезиум, неопходен за коските и здраво срце. 320 милиграми дневно ќе ви помогнат полесно да ги апсорбирате калциумот и калиумот, да ги регулирате шеќерот во крвта и крвниот притисок.	ПОЛОВИНА ШОЛЈА Боранија содржи 50 милиграми; половина шолја црн грав содржи 60 милиграми; печен компир ќе ве обезбеди со 40 милиграми.	Ако на вашето мени нема ориз, бел леб, житарки, побарајте магнезиум цитрат суплемент, бидејќи лесно и инстантно се апсорбира.

Се употребува при:

- ✓ **Егзема, псоријаза и акни.**
- ✓ **Високо ниво на шеќер во крвта.**
- ✓ **Главоболка, менструална болка и мигрена.**
- ✓ **Проблеми со спиење, стрес и психички замор.**

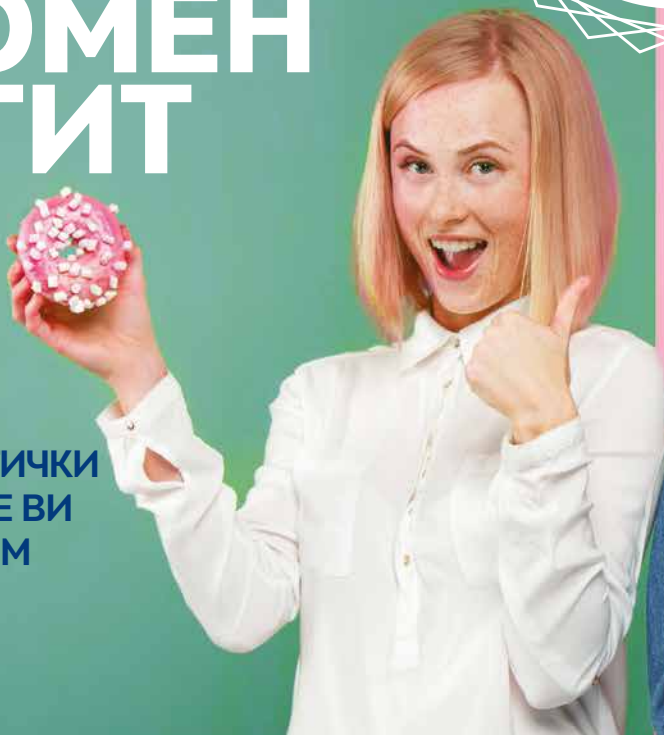


**Пред употреба внимателно да се прочита упатството!
За индикациите, ризикот од употреба и несаканите дејства на
граничниот производ консултирајте се со Вашиот лекар или фармацевт.**

ЗА СИТЕ ОНИЕ
ДОЦНИ ЈАДАЧИ КОИ
БУРИЧКААТ ВО
ФРИЖИДЕРОТ
ДОДЕКА ДРУГИТЕ
СПИЈАТ

СОВЕТИ ЗА СКРОМЕН АПЕТИТ

ИМАМЕ 10
ПОТВРДЕНИ
НУТРИЦИОНИСТИЧКИ
ТАКТИКИ ШТО ЌЕ ВИ
ПОМОГНАТ ДА ИМ
ОДОЛЕЕТЕ НА
ВКУСНИТЕ
ИСКУШЕНИЈА



ЗАЧИНУВАЈТЕ ЈА ХРАНАТА

Прелијте го омлетот со лут сос од домати, пицата зачинете ја со оригано, босилек и чили пиперка. Комбинацијата од вкусови, особено зачини, во суштина се многу попријатни и повеќе заситуваат за разлика од блуткавите вкусови, вели д-р Лоренс Чешкин, директор на Центарот за менаџмент на тежина во рамките на „Џон Хопкинс Блумберг“ училиштето за јавно здравје. „Концентрираниот наплив од вкусови ќе прати побрза и посилна порака за ситост до мозокот“, објаснува тој. За оние што не разбраа, Чешкин дозволува да си играте со зачини, не со кечап и мајонез.

ДЕНОТ ПОЧНЕТЕ ГО СО ЈАБОЛКО

Ако денот го стартувате со јаболко, истражувачите велат дека многу помалку храна ќе изедете во текот на денот. Богатиот извор на растителни влакна (јаболко со средна големина содржи од четири до пет грама или грубо една петица од вашата дневна потреба) е главната причина за тоа. Одете на варијантата сирово, тврдо јаболко: Во студијата објавена во весникот „Appetite“, луѓето кои јаделе свежо јаболко 15 минути пред оброкот што се состоел од спагети, консумирале 15 проценти

помалку калории за разлика од оние кои јаделе каша од јаболко или се напиле сок од јаболко. Научниците велат дека волуменот на јаболкото, а и самиот чин на цваќање, е причината за полн стомак и продолжена дигестија.

ЗАПРАШАЈТЕ СЕ ДАЛИ СТЕ СИТИ

Можеби вие сте најадени, но не сте свесни за тоа. Доколку успеете да сопрате со јадење штом стигнете до три четвртини ситост, секогаш ќе бидете во топ форма. На мозокот му треба време за да ја процесира пораката за ситост, затоа повремено преиспитувајте се до каде сте. Одвојте 20-тина минути за консумирање на секој оброк, така ќе ви биде полесно да сфатите кога треба да сопрате.

МАЛКУ ШЕЌЕР НЕ Е НА ОДМЕТ

Кога некој постојано се жали дека е гладен, првото нешто што треба да стори е да се ослободи од вештачките засладувачи. Истражувањата покажуваат дека интензивниот сладок вкус на лажниот шеќер нè тера да сакаме благо уште повеќе. Телото е свесно дека не го добило количеството шеќер за кое копнеело и тоа ќе го надомести со плус храна. Ако

се обидувате да ги намалите апетитот и кризите за благо со диетална сода или десерт без шеќер, мала доза од нешто вистинско (да речеме една чаша овошен сок или мало колаче) во суштина е многу поапетитен избор. Во студијата на „Државниот универзитет за агрикултура“ во Луизијана се вели дека луѓето кои јаделе бонбони или други десерти (со вистински шеќер) биле послаби од оние кои се воздржувале од истите.

ДОДАЈТЕ ЧИА СЕКАДЕ КАДЕ ШТО МОЖЕ

Супите, салатите, смуди од овошје или зеленчук, зачинете ги со чиа семе, бидејќи истото ја апсорбира водата и набабрува во текот на дигестивниот процес. Илјада калории од чиа семе траат далеку повеќе, од перспектива на глад, во споредба со илјада калории од која било друга храна. Житарките од цело зрно и ленот во зрно исто така набабруваат во стомакот, што значи ќе ве држат сити.

ГРИЦКАЈТЕ ЗДРАВО

Кога не можете да го заобиколи-те фактот дека ви се грицка, прифатете го фактот дека ви треба

нешто волуменозно што нема да го изедете за две секунди. Но, одберете храна што нема да предизвика голема калориска штета. Во намирници што можете да ги грицкате по потреба и безгранично се оние што вклучуваат растителни влакна – сиров зеленчук, омлет од белки, пуканки.

МУДРО БИРАЈТЕ ГИ МАСТИТЕ

Мастите го забавуваат варењето на храната, но кога станува збор за контролирање на нападите за грицкање, не сите масти се еднакви. Можеби мислите дека мастите од сочниот стек се далеку позначајни од оние во авокадото, но во суштина е обратно. Студијата објавена во „The American Journal of Clinical Nutrition“ покажа дека незаситените масти – масло од зеленчук и јатки – заситуваат повеќе за разлика од заситените масти (најчесто од животинско потекло и млечни производи). Друга студија покажала дека мафините направени со масло од канола многу повеќе ги заситиле консументите за разлика од оние направени со путер.



МНОГУ ЗДРАВИ ОБРОЦИ

Наместо циновски сендвич, направете еден помал, вклучете салата на страна, парче овошје и шолја чај. Неколкуче оброци со двојно помалку калории делуваат како многу храна, па ќе го излажете мозокот дека сте сити.

СИПЕТЕ МАЛКУ МЕУРЧИЊА

Јаглородниот диоксид во газирани пијалаци го прошируваат црвениот тракт и ви даваат чувство како утробата да ви е полна со храна. Ова не е дозвола за да пиете газирани

сокови со шеќер, туку дозвола да пиете газирана вода од онаа без вештачки засладувачи. Можете да се напиете и шампањ, но само една чаша.

НЕ ЗАБОРАВАЈТЕ ЈА ВИТАМИН Д ДОЗАТА

Кога нивото на витамин Д е ниско (жените се посклони на дефицит) истото има негативен ефект врз лептинот, хормонот што ви кажува дека доволно јадевате. Оттука е јасно зошто некои студии го поврзуваат витаминот Д со дебелината. Освен сонцето, природен извор на витамин Д е и рибата, а најмногу лососот.

Viru Protect

СПРЕЈ ЗА УСТА

ДЕАКТИВИРА ВИРУСИ НА НАСТИНКА

Го намалува ризикот од

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

Viruprotect е погоден за возрасни и деца над 4 години.

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



СЕЗОНСКИ ГРИП

Грипот е акутна вирусна инфекција која се јавува во целиот свет. Во Европа годишните епидемии на сезонски грип обично се случуваат во текот на есента и зимата и можат да заразат до 20 % од населението.

Сезонскиот грип често предизвикува непријатност во период од неколку дена кај сите заразени лица со своите вообичаени симптоми, но лицата обично прилично брзо закрепнуваат. Сепак, за лица кои имаат широк спектар на здравствени проблеми, грипот може да биде сериозна, па дури и фатална болест.

Оние кои се најмногу изложени на ризик од сериозни компликации од грип се **возрасните над 65 години**, бидејќи имунолошкиот систем слабее со текот на годините и станува помалку ефикасен во борбата против инфекциите, како на пример грипот. Исто така, доколку заболениот претходно веќе имал проблеми со срцето, дијабетес, хронична црнодробна или бубрежна болест, или белодробно заболување, грипот може да ги влоши овие состојби и да биде смртоносен.

Светската здравствена организација (СЗО) им препорачува на лицата на возраст над 65 години и лицата со здравствени проблеми да се вакцинираат против грип секоја година. **Вакцините против грип се безбедни**, а несаканите реакции се мали, особено во споредба со многу по-

големиот ризик од компликациите од грип.

СЗО им препорачува на **бремените жени да се вакцинираат против грип** бидејќи се повеќе склони на потешка форма на болест кога се заразени со грип, и тоа може да има негативни последици за фетусот. Што е уште поважно, вакцината против грип дадена за време на бременоста го штити и новороденчето во првите месеци од животот.

Исто така, **здравствените работници се сметаат како ризична група** со оглед на тоа што се повеќе изложени на различни вируси на дневна основа, вклучувајќи го и грипот, и треба да се заштитат.



Најдобар начин да се спречи инфекцијата од сезонскиот грип е вакцинацијата. Со оглед на тоа што вирусите на грип се менуваат, потребно е да се **прими сезонска вакцина секоја година** за да се остане во чекор со циркулирачките вируси. За превенција на ширење на грипот не треба да ги заборавиме и вообичаените хигиенски мерки како редовно миење на раце, редовно чистење на заеднички површини и проветрување на просториите, покривање при кивање и кашлање, отстранување на користените марамчиња.

Во случај на појава на симптоми на грип посетете го вашиот матичен лекар и избегнувајте ги другите лица.

ЗАТНАТ НОС,

еден од најнепријатните симптоми на настинката

Д-р Гоце Златески, оториноларинголог

Носот е првата одбранбена линија на респираторниот систем. Кога сте настинати, носната слузница се суши, со што нејзината одбранбена способност слабее. Ова значајно го зголемува ризикот за инфекција, затоа што здравиот нос може да помине во затнат за само 2-3 дена, што резултира со отежнато дишење, губење на осетот за мирис и немирн сон.

Овие проблеми се јавуваат 2-5 пати годишно кај возрасните и многу почесто кај децата, најмалку 7-10 пати годишно и претставуваат најчеста причина за отсуство на децата од градинка или училиште.

Што можеме на направиме?

Кога имате затнат или растечен нос, потребно е брзо, ефикасно, но и безбедно решение. Спрејот за нос треба да ви овозможи да дишете лесно но притоа да не ја оштети носната слузница. Затоа се препорачува употреба на спреј за нос, кој покрај тоа што ќе помогне во одзатнување на носот, ќе овозможи и лекување на носната слузница. Комбинацијата на ксилометазолин и декспантенол делува на овој начин:

1. **ксилометазолин** – делува брзо и долготрајно (до 11 часа), ефикасно го олеснува чувството на затнат нос и го намалува отокот на носната слузница и секретот од носот;
2. **декспантенол** – има заштитно дејство и нежно ја лекува носната слузница.

Носот е
вреден
инструмент.



СептаНазал®
ксилометазолин+декспантенол

**Септаназал брзо
помага при затнат
нос и лекува.**



Делува
брзо по
само 5 до
10 минути



Помага при
затнат нос и
го намалува
исцедокот



Ја лекува
оштетената
носна
слузница

www.septanazal.mk

KRKA

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

ПРИЧИНАТА ПОРАДИ КОЈА ЖИВЕЕТЕ ЕДНОЛИЧНО

Успехот го следи оној што ќе успее да го победи стравот и да истапи надвор од сигурната зона што самиот ја создал.

Количината на среќата во нашиот живот зависи од тоа колку знаеме да управуваме со стравот и нашата ранливост. Прост пример, ако не ве унапредија кога бевте сигурни дека ќе го сторат тоа, не чекајте да се сетат, вие отворете ја темата.

Но, полесно е да се каже отколку да се стори, нели? Затоа секогаш кога сакате да смените нешто, но стравот ве кочи, прелистајте ги низ глава следниве чекори смислени од група психолози.

НЕМА ПОСЛАТКА ПОБЕДА ОД ОНАА ИЗВОЛУВАНА СО ПРЕЗЕМЕН РИЗИК



▶ ОТКРИЈТЕ ГО ВАШЕТО „ЗОШТО“

Си поставивте цел, но ви недостасува мотивација. Дали сте 100 % искрени со себе?

Да претпоставиме дека мисија ви е да ослабете, но зошто го правите тоа? „Сакам да бидам поздрава“ – е изјава во која никој нема да ви поверува, а најмалку вашиот мозок.

Одговорот треба да биде реален, бидете искрени со себе и така ќе дојдете до мотивација.

Дали вистината гласи: „Сакам да ме собере во старите фармерки?“

Или едноставно ве исплаши згоеноста и последиците што таа ги носи, а кои во моментот ги живее некој ваш близок?

Без разлика на одговорот, она што треба да го научите е следното: Никогаш нема да излезете на крај со „КАКО?“ или со тешките задачи што треба да ги сработите за да дојдете до целта, доколку не почувствувате длабока и емотивна врска со „ЗОШТО ГО ПРАВАМ СЕТО ОВА?“

▶ НАДМУДРЕТЕ ГО СТРАВОТ

Насетете го вистинскиот предизвик така што ќе се обидете да го смислите исходот. Замислете три можни сценарија:

(А) Не правите ништо, **(Б)** Преземате акција, но завршува лошо или **(В)** преземате акција и успевате. Да претпоставиме дека сакате да зборувате со претпоставениот на работа околу вашиот напредок во фирмата – нова позиција и/или покачување на платата.

Сценариото под А вели дека ќе се исплашите и ќе се премислите од целата идеја за соочување со претпоставениот. Но, молчењето само ќе го разгори вашиот гнев и ќе резултира со стариот страв зад кој реално се крие ОТКАЗ. Во сценарио Б разговарате на темата, но не го добивате одговорот што го сакате.

Во ред, барем сега знаете дека ставовите ви се разликуваат, па слободно можете да им се посветите на другите ваши можности во или надвор од таа фирма. И последното, во сценарио В разговарате со претпоставениот и веќе ја преуредувате новата канцеларија.

КОМФОРНА ЗОНА

► БИДЕТЕ ПОПУСТЛИВИ СО СЕБЕСИ

Што обично правите кога детето или внучето одбива да ве слуша? Свесно демонстрирате лутина пред детето и отворено му покажувате дека сте бесни.

Воспоставувате систем на наградување, па за секоја послушност го наградувате детето со некое ситно задоволство.

Овие два примера се всушност шаблоните по кои треба да се третирате себеси, значи секогаш третирајте се себеси како што ги третирате личностите што најмногу ги сакате.

Постојано одложувате да го проследите курсот што ви е неопходен за да напредувате во работата.

Дури ви забележаа и колегите. Заклучивте дека мора да се казните себеси и викендот да го поминете дома. Но, се залажувате себеси ако мислите дека со внимание и концентрација ќе го следите и ќе научите нешто од курсот.

Напротив, незадоволно ќе размислувате што прават другите и голема е веројатноста денот да го поминете непродуктивно.

Зошто да не постапите обратно?

За секое преслушано поглавје од курсот почестете се со едно брзо кафе или опуштете се со вашата омилена ТВ серија.

Сакајте се себеси, почитувајте ги своите реални можности и ќе напредувате на секое поле.



За природен назален деконгестив

ИЗБЕРЕТЕ

MARISOL® Jet

Сите ние некогаш во животот сме имале проблеми со отежнато дишење, затнат нос или отечена слузница и сме посакувале тие потешкотии што побрзо да исчезнат. Доколку се согласиме дека „хигиената е половина здравје“, тогаш со сигурност може да кажеме дека хигиената на носот е целокупно здравје. Носот како почеток и темел на респираторниот систем мора да добива редовна, секојдневна заштита, за да им оневозможи влез во организмот на разните вируси, бактерии и други паразити. Во текот на пандемијата со Covid 19, најголем процент од популацијата се соочува со губење на чувствата за вкус и мирис во пократки или подолги интервали. Знаејќи ги овие битни информации, мора да водиме грижа за здравјето на носната слузокожа, кое ќе придонесе за подобро здравје на целиот организам.

MARISOL® Jet i MARISOL® Strong Jet се хипертонични спрејеви за нос на база на морска вода, богата со минерали. Претставуваат природни назални деконгестиви кои овозможуваат механичко чистење и деконгестија како и намалување на отокот на мукозните мембрани, благодарение на составот и концентрацијата на сол во нив (2,2%). Силно ја навлажнуваат назалната слузница, помагаат во испирањето на носните шуплини и елиминација на слуз, така што повторно се воспоставува физиолошката функција на носната слузница и се олеснува дишењето. Морската вода во MARISOL® Jet i MARISOL® Strong Jet спреевите за нос е со потекло од заливот Канкал во Бретања и е прочуена по својот висок квалитет и исклучителната чистота. Може да се употребуваат повеќе пати на ден, безбедни се и немаат ограничување во поглед на должината на користење.

MARISOL® Jet спреј за нос е погоден за примена кај бебиња веќе од 3 месеци и за деца. MARISOL® Strong Jet спреј за нос е погоден за примена кај деца од 3 години и возрасни. Специфично кај нив е распрскувањето со оптимална јачина и млаз во вид на гејзир за секојдневна употреба.





ДИТА СТАРОВА-ЌЕРИМИ

ДАМАТА ВО ЧИИ РАЦЕ УМЕТНОСТА Е НАЈСИГУРНА

ГОЛЕМИОТ УМЕТНИК ПАБЛО ПИКАСО НЕКОГАШ РЕКОЛ: „УМЕТНОСТА ЈА БРИШЕ ОД ДУШАТА ПРАШИНАТА ОД СЕКОЈДНЕВНИОТ ЖИВОТ“. ПА СУДЕЈЌИ СПОРЕД ЗБОРОВИТЕ НА ПИКАСО, СЕКОЈ ДЕНЕС ШТО СОЗДАВА УМЕТНОСТ, ПРОМОВИРА УМЕТНОСТ, КОНСУМИРА УМЕТНОСТ, Е НЕКОЈ ВИД НА ОПШТЕСТВЕНО МОРАЛЕН ХЕРОЈ КОЈ СЕКОЈДНЕВНО СЕ ТРУДИ ДА ЈА ИЗБРИШЕ ПРАШИНАТА ОД ДУШИТЕ НА ОНИЕ КОИ МОЖЕБИ НЕ СЕ НИ СВЕСНИ ДЕКА СЕ ЗАДУШУВААТ ВО НЕА.

Една од нив е Професор д-р Дита Старова-Ќерими, професорка на Факултетот за Архитектура и Дизајн при УАКС, Директор на Националната галерија на Македонија, ликовен уметник, сопруга и мајка. И покрај сите овие титули, самото интервју ќе ви открие дека таа е една пријатна и топла дама која ги разоружува луѓето со насмевка.

Како верен чувар и промотер на македонското сликарско творештво и двата споменици на културата Даут пашиниот амам и Чифте амамот, таа посветено и со многу љубов се труди да ја всади љубовта кон уметноста меѓу луѓето. Овие 4 години се доказ дека тоа навистина успешно го прави.

Меѓу насмевките, мислењата, здравиците, што се разменуваат на една изложба, полека, но сигурно се бришат сите предрасуди и нееднакости меѓу луѓето, додека Дита ужива гледајќи како пред нејзините очи вистински заживува културата.

Вие сте им лидер на своите деца, лидер сте на професионално поле, а уметник во душата. Дали се соочувате со некаков тип на предрасуди на работа само затоа што сте жена?

Горделиво би посочила дека во Националната галерија 70 проценти од вработените се жени, како културата да е посигурна во рацете на жените. Можеби и токму на тоа се должи нашиот континуи-

ран успех. А за предрасудите – секако дека се соочуваме со нив како жени, но апстрахирајќи ги, заобиколувајќи ги, стануваме посилни во нашата борба за рамноправност.

Верувам дека вашиот успех е должи на поддршката од семејството, на кој начин им се „оддолжувате“ на најблиските за времето што понекојпат им го „крадете“ во името на кариерата?

Да се биде раководител на една од најстарите институции со силна национална историја е голем личен и општествен предизвик. Плејада големи уметници ја создавале историјата на Галеријата. Одговорноста е голема.

Уметноста е во самото мое битисување. Ја имам поддршката на моите родители од најрана возраст, кога грижливо го зачувуваа секој мој цртеж, па до денес, преку нивното присуство на секоја организирана изложба, самостојна или во Галеријата.

Често навраќајќи се на изминатиот период, се преиспитувам за сите мигови кога сум оддалечена од мојата уметност. Но силно верувам дека и мојот влог во поддршката на прикажување и поддржување на националните вредности е дел од мојата мисија, која станува препознатлива и поддржана. Речиси никогаш не ја заборавам мојата улога на директор кој треба максимално да се вложува во реализацијата на изложбите. Искрената желба да се направат видливи чекори кон подобро во музејската и ликовната дејност ме прават посилна за сите предизвици со кои се соочувам секојдневно. Не е секогаш лесно да се истрае во решавањето на секојдневните проблеми, да се најдат брзи решенија и да не надвладее чувството на немоќност наспроти реалните можности.

Мојата работа бара од мене посветеност која ја дефинирам

како неколкусменска, како работа за која нема работно време. Понекогаш е и стресна, понекогаш жртвувам и дел од времето што би требало да го поминам со моето семејство. Затоа сум им бескрајно благодарна што имаат целосно разбирање и безрезервно ме поддржуваат.

Навистина е тешко да се против уметноста меѓу народ кој има мал интерес за неа. Како воопшто наоѓате мотив и трпеливост да ги менувате луѓето, да им влијаате да конзумираат уметност и да ја сменат перцепцијата дека од уметноста не се живее?

Уметноста има моќ да менува животи. Според францускиот писател Анатол Франс, уметникот мора да го сака животот и да ни покаже дека е убав. Без него би

„ОНА ШТО ЛУЃЕТО ЌЕ ГО ЗНААТ ЗА НАС ВО СЛЕДНИТЕ ВЕКОВИ ЌЕ БИДЕ ДИКТИРАНО ОД ОНА ШТО СЕГА ЈА РАСКАЖУВА НАШАТА ПРИКАЗНА“

се сомневале во тоа... Мојата животна среќа е што од најмала возраст имав можности многу да видам, да посетам, да научам, и токму сега сето тоа имам можност да го пренесувам. Нашата земја во својата историја има големи дејци кои со своите дела стигнале во Европа пред многу други. Нашата мала земја со древна историја има оставено големи траги, како оние од прочуените патописци. Предноста во дејствувањето во една земја во која се преплетени голем број народности, нè прави посебни.

Речиси сите знаат за Да Винчи, Пикасо, Ван Гог... Културата и уметноста се тие што ни остануваат низ вековите, што нè прават препознатливи и нè зближуваат. Според американскиот социолог Талкот Парсонс, културата е функционален предуслов за опстанок на секое општество.

Уметноста е најсигурна инвестиција на светско ниво. Во послед-

но време кај нас, за среќа, свеста полека се менува. Сè повеќе има интерес за ликовната уметност, благодарейќи на големите изложби што се реализираат. Би сакала да имаме силна поддршка да дејствуваме и на меѓународната сцена. Но не ја губам надежта дека и тоа ќе дојде. УНЕСКО нагласува дека распространувањето на културните процеси на меѓународно ниво е еднакво важно како и влијанието на економските процеси.

Уметноста и културата претставуваат една од ретките области во нашето општество во која луѓето можат да се здружат за да споделат искуство, дури и ако го гледаат светот на сосема различни начини. Убедена сум дека посетата на една изложба, разговорот за едно дело може да не соедини за да ги споделиме своите размисли и да дискутираме, уметноста може да не направи потолерантни кон различностите и еден кон друг. Средбите со уметноста може да ни помогнат да се идентификуваме еден со друг, да ги прошириме своите поими за нас и да ни покажат дека индивидуалното ангажирање во светот има реални исходи. Се надевам дека во иднина уметноста ќе биде дел од дискусиите за политичките, социјалните, економските и еколошките прашања.

Уметноста е начинот на кој ги раскажуваме нашите приказни како општество. Доволна е една посета на постојаната поставка во Даут-пашиниот амам да не потсети дека, откако нашата цивилизација ќе помине, она што преживува од нас е нашата уметност. Она што луѓето ќе го знаат за нас во следните векови ќе биде диктирано од она што сега ја раскажува нашата приказна.

Колку пандемијата ја чинеше ликовната уметност и на кој начин влијаеше врз вашето творештво?

Пандемијата сите нè засегна, и здравствено, и економски, и емоционално. Сите бевме допрени на некој начин. Но мислам дека сите осознавме многу други креативни можности, бидејќи креативноста на сите уметници лежи и во можноста за пронаоѓање нови начини на изразување.

Јас го искористив периодот за реализација на мојата самостојна изложба со булки. Исто така, и за лични изложби во Истанбул и во Галеријата „Gentinetta“ во Цирих, Швајцарија. Како што вели францускиот уметник со унгарско потекло Никола Шефер, уметникот мора да изложува, мора да се изложува и себеси за да се наметне и, ако треба, да експлодира.

Како млада мајка, верувам дека честопати сте растргната помеѓу традиционалниот начин на воспитување кој подразбира низа морални вредности кои сè повеќе се губат, и современите околности како детство придружено со многу гаџети, интернет, социјални медиуми. Од кои начела се водите при воспитување на вашите деца?

Пандемијата нè освести за многу работи. Посебно за значењето на времето поминато во домот со најблиските. Децата во денешно време имаат среќа што, покрај електронските уреди, имаат еднаков пристап до информации како

и децата во Америка или Франција, што доведува и до тоа совршено да го знаат англискиот и од најмала возраст да бидат еднакви со нивните соученици во светските метрополи. Воспитувањето е секако различно, јас сум од генерациите кога хиерархијата беше вредност што се почитува, а сега ние, поради брзината на животот, кон нашите деца сме многу попустливи, што некогаш и не е предност. Но имајќи го предвид брзото време на нивното созревање, тоа за нас е предизвик.

Велат среќна жена е и среќна мајка... дали си дозволувате време за себе? Како милувате да го поминувате слободното време и да се исклучите од сè?

Сосема се согласувам дека со семејството се чувствувам најисполнета. Прошетките, активностите, разговорите со нив, вистински ме исполнуваат.

Скогаш изгледате префинето и делувате како топла и позитивна личност. Каков е вашиот животен стил, се храните ли здраво, дали спортувате? Што најлесно може да ве засмее?

Ви благодарам за ласкавото мислење. Можеби тоа што го посочивте на почетокот – уметничката душа во мене создава една симбиоза која лесно се носи со духот. Мојот животен стил не се разликува многу од начинот на живот на сите мајки со обврски. Посветена духовно и физички на децата, исполнета со љубов и посветеност кон работата. Се трудам според можностите да внимавам на исхраната за да можам да го издржам ритмот на зададените обврски. Не би рекла дека имам пасија кон спортувањето, но сакам да пешачам. Секој слободен миг го користиме со семејството за прошетки и откривања на нови, досега непосетени места. А најлесно ме засмејува сопругот, за кого нашите пријатели велат дека има префинета смисла за хумор.

Која е вашата формула за добро здравје и ведар дух што би ја споделиле со читателите?

Според мене, најдобрата формула е насмевката. Таа е универзалниот јазик на кој сите ние се разбираме. Покрај тоа што е природен ослободувач од стресот, насмевка-



та е одлична и за воспоставување и негување на социјалните врски. Кога искрено им се насмевнувате на луѓето, многупати тие ќе возвратат со насмевка. Многу значајно за вашиот морал е да бидете покрај насмеани луѓе! Дури и кога е при-

силена, за нашиот мозок насмевката (о)станува поттик за добро расположение. Истражувачите имаат откриено дека во случај на тага и стрес, доволно е да се натерате себеси 60 секунди да се насмевнувате за да добиете мозокот позитив-

на порака и да предизвика намалено лачење на хормоните на стрес, а зголемување на хормоните што се одговорни за добро расположение.

Затоа, насмевнете се! Според Мајка Тереза, мирот почнува со насмевка.

UtiBHP®

НЕКОИ ЗГОЛЕМУВАЊА ТРЕБА ДА СЕ КОНТРОЛИРААТ

UtiBHP придонесува:

- ✓ Во инхибицијата на зголемување на простатата
- ✓ За подобрување на симптомите на LUTS (симптоми на долноуринарен тракт)
- ✓ За подобрување на квалитетот на живот кај мажите со БХП/LUTS



PHARMANOVA

www.pharmanova.mk

30 ГОДИНИ ЗАЕДНО
СЕ ГРИЖИМЕ ЗА ЗДРАВЈЕТО

ORGANIC

DOCTOR'S ОВОШНИ МАЏУНИ

100%
NATURAL



МАЏУН
од ГРОЗЈЕ
ИМУНИТЕТ,
ЕНЕРГИЈА



МАЏУН
од КАЛИНКА
АНТИКАНЦЕР,
РЕПРОДУКЦИЈА



МАЏУН
од СМРЕКА
ИМУНИТЕТ,
АНТИПАРАЗИТ



МАЏУН
од УРМИ
АНТИКАНЦЕР,
АФРОДИЗИЈАК



МАЏУН од
СЛАДОК КОРЕН
ИМУНИТЕТ,
АНТИСТРЕС



МАЏУН
од ЦРНИЦИ
АНТИОКСИДАНС,
ЛАКСАТИВ



МАЏУН
од РОГАЧ
ОСТЕОПОРОЗА,
АФРОДИЗИЈАК



МАЏУН од
ДИВИ КАЈСИИ
АНТИКАНЦЕР,
АНТИОКСИДАНС


АПТЕКА
ТЕЛЕФОН
БАНСКО

СНЕЖАНА 3

034/511-119

БАТИНЦИ

 АВИЦЕНА
ТИНА ФАРМ

 02/2722-127
02/2722-428

БИТОЛА

 ВИС МЕДИКУС
ЕМА ФАРМ
КОРОНА ФАРМ
РОСА-ВИТА
ФЕНИКС

 047/222-127
047/612-485
047/240-330
047/236-468
047/242-575

БЕРОВО

ФАРМА МЕДИКА

033/471-145

БОГДАНЦИ

БИОМЕНТ

034/221-321

БОГОВИЊЕ

НАТРЕН ПЛУС

044/398-900

БРВЕНИЦА

ДАНИ ФАРМ

044/455-488

ВЕЛЕС

 ДУО ФАРМ
ЕУРО МЕГА ФАРМ 2
ЕУРО МЕГА ФАРМ 3
ЦИТО ФАРМ 2

 043/222-228
043/222-420
043/228-222
043/228-222

ВИНИЦА

АЛПИ ФАРМ 11

033/611-680

ВРАПЧИШТЕ

ШИФА

070/910-133

ГЕВГЕЛИЈА

 БИОФАРМ
БИОФАРМ 2
БИОФАРМ 3
ФАРМАЦИЈА ПЛУС
ПРИМА ФАРМ
ПУНИКА
НОВАФАРМ ММ
НОВАФАРМ ММ2

 034/211-946
034/212-110
034/211-049
034/550-201
034/218-522
034/216-998
070/370-100
034/213-905

ГОСТИВАР

 ФАРМЕД М
ФАРМЕД М2
ФАРМЕД М3
САРАЧ ФАРМ
П.Р. ФАРМ
П.Р. ФАРМ 2

 042/214-266
042/211-383
070/ 314-346
071/500-651
042/222-133
070/326-016

ГРАДСКО

ЕУРОМЕГА ФАРМ

043/251-520

ДАБИЛЕ

ЕЛИКСИР 4

076/231-493

ДЕБАР

 АР - ФАРМ
ВЕ - ФАРМ
ДО - ФАРМ

 046/833-077
046/831-890
046/834-938

ДЕЛЧЕВО

ВАЛЕРИЈАНА

033/413-824

Д.ХИСАР

ОЛИМПИЈА

047/267-809

ДОБРИШТЕ

ПАКОМ-ФАРМ

070/629-371

ЖИТОШЕ

РОСА ВИТА

048/474-500

ИЊЕВО

БИОФАРМ 3

032/630-000

ЈЕГУНОВЦЕ

ПАНЕКС ФАРМ

044/ 397 -950

КАМЕЊАНЕ

ФАРМА-МЕДИКА

071/831-086

КАВАДАРЦИ

 БЕЛА ФАРМ 1
ГЛОРИЈА
ДИАНА
ФАРМА-МЕДИКА
ХИГИЈА

 043/525-570
043/413-088
043/400-330
043/550-930
043/400-445

КИЧЕВО

 АЛТЕА ФАРМАЦИЈА
АРТЕИНА
Б-1
Б-3
БЕЛ ЛЕК
НИНЕКС
ФАРМАЦИЈА ЕРА 1
ФАРМАЦИЈА ЕРА 2
ФАРМАЦИЈА ЕРА 3
ФАРМАЦО

 045/228-663
045/222-649
045/223-834
045/224-340
045/225-450
045/222-437
045/222-025
045/225-125
045/223-318
077/913-553

КОЧАНИ

 АЛПИ ФАРМ 6
АЛПИ ФАРМ 7
ЛЕК-ФАРМ
РОСИЦА

 033/237-060
033/275-010
033/276-650
033/273-452

КРАНИ

АЛПИФАРМ 13

02/2603-863

КРАТОВО

ЗДРАВЈЕ

031/482-832

КРИВОГАШТАНИ

ИРИС

048/472-050

КРИВА ПАЛАНКА

 МЕЛИСА
МЕЛИСА-ЦЕНТАР

 031/374-922
031/372-114

КУМАНОВО

 АРДИ ФАРМ ЛЕА
АХИЛЕА
ВАВИЛОН
КАРПОШ
МАРК ФАРМ
ШИК-ЗДРАВЈЕ

 031/419-616
031/424-648
031/430-460
031/445-165
031/430-760
031/414-523

ЛАБУНИШТА

РЕМЕДИУМ

046/550-501

М.КАМЕНИЦА

 ВИВА
БИОЛА

 033/431-779
033/431-245

МАТЕЈЧЕ

ПАНАКС

031/511-899

МОГИЛА

РОСА ВИТА 4

071/235-233

НЕГОТИНО

БЕЛА ФАРМ

043/553-570

НЕРАШТЕ

БЛЕ-МЕДИКА 4

044/345-309

ОХРИД

 ВИТЕЗДА
МАЈА ФАРМ
Св.ВРАЧИ КУЗМАН И
ДАМЈАН
Св. ПАНТЕЛЕЈМОН
ТЕАДРА
ФЛОС

 046/254-233
046/257-447
046/260-500
046/263-600
070/391-510
046/268-693

ОРИЗАРИ

АЛПИ ФАРМ 14

033/511-711

ПЕХЧЕВО

БЕНИ-ФАРМ

033/442-955

ПРИЛЕП

 АЛЕК - ФАРМ
БИЛКА ФАРМАЦИЈА
ВЕНЕНА
ДЕМЕТРА ФАРМ
ЕУКАЛИПТУС
ИСКРА НАДЕЖ
МИА ФАРМ
ОЛИМПИЈА
РЕМЕДИЈА
ФАРМЕД
ХЕРА
ХЕРБА

 048/421-600
078/423-767
048/421-372
048/429-786
075/489-142
048/551-257
075/440-414
048/424-120
048/423-455
048 415-444
048/420-421
048/420-520

ПРОБИШТИП

 АЛТЕА 1
ХИПОКРАТ

 032/480-490
032/481-866


РАДОВИШ

АМБРОЗИЈА 032/634-050
МЕДЕА 032/635-190
МЕДИКУС 032/630-808
МЕЛИСА 032/635-364

РЕСЕН

АЛПИ ФАРМ 12 047/452-550
ФАРМАЦИЈА НОВА 047/455-282

РОСОМАН

ФАРМА-МЕДИКА 2 043/522-894
ХИГИЈА 2 043/441-575

РОСТУШЕ

ВЕРА 042/222-265

СВЕТИ НИКОЛЕ

АЛЕКСАНДРА ФАРМ 032/610-440

СКОПЈЕ

АЛПИ ФАРМ 1 02/2638-315
АЛПИ ФАРМ 2 02/2432-462
АЛПИ ФАРМ 3 02/2673-944
АЛПИ ФАРМ 4 02/3179-457
АЛПИ ФАРМ 5 02/3076-097
АЛПИ ФАРМ 8 02/3118-088
АЛПИ ФАРМ 9 02/2780-040
АЛПИ ФАРМ 10 02/2533-050
АНА-ЕЛЕНА 078/262-961
АЉ-НЕ 02/2638-240
АРТЕМИЗИЈА 02/2430-690
БАЗИЛИКА 02/3171-313
БЕРНА ФАРМ 02/2614-502
ВИТА ФАРМ 02/2639-000
ВЕРА 078/322-278
ДАТЕЛ ФАРМ аеродром 02/5125-554
ДОНА ФАРМ 02/3068-919
ЕФЕДРА 02/3067-500
ИВИ-ТА 02/2795-212
ЈАГЛИКА 02/2545-545
ЈОВАНА-ФАРМ 02/2524-300
ЈОВАНА-ФАРМ 2 02/2562-712
МАРИЈА ГАЛЕН ФАРМ 02/3212-760
МЕДИКО ПОИНТ ФАРМ 02/2036-952
ФАРМА ПРИКС 071/210-981
ПЕНИЦИЛИН 02/2534-572
РЕМЕДИУМ-ЛЕК 02/3071-105
САРА ФАРМ 2 02/2778-709
СТУДЕНТСКА 02/3113-129
СТУДЕНТСКА 2 02/3220-049
ТЕРИЈАК 02/6139-832
ФАМИЛИ ФАРМАЦИ 070/800-214
ФАРМАКОН 02/3074-385
ХЕДЕРА 02/3162-364

СЛАТИНО

МЕГА ПАКОМ-ФАРМ 070/629-371

СТРУГА

НИТА ФАРМ 1 046/789-383
НИТА ФАРМ 2 046/787-602
НИТА ФАРМ 3 071/229-534
ПЕНТАМЕДИКА 071/390-809
ПРИМАВИТА 046/786-139
Св. ПЕТКА 046/520-504
БЛЕДИ 046/781-007

СТРУМИЦА

АЛТЕА 034/612-989
АДОНИС 034/322-522
БЕЛАДОНА 034/329-606
ВИОЛА 034/326-927
ЕЛИКСИР 034/323-511
ЕЛИКСИР 2 034/330-483
ЕЛИКСИР 3 034/330-482
ЕЛИКСИР 4 070/785-636
СНЕЖАНА ФАРМ 034/344-679
ЧИФЛИК 034/345-316
ЧИФЛИК 2 078/345-316
ПРОФАРМА – БИЛКА Н.СЕЛО 034/356-358

ТЕАРЦЕ

ДЕА-ФАРМ 044/381-720

ТЕТОВО

АОРТА ФАРМ 070/502-755
АГ-ФАРМАЦИЈА 075/355-920
АНДОЛ-Г 044/347-049
АСЛИ ФАРМ 044/338-532
БЛЕ-МЕДИКА 044/339-820
БЛЕ-МЕДИКА 1 044/613-410
БЛЕ-МЕДИКА 2 070/565-037
БЛЕ-МЕДИКА 3 044/613-508
ВАША АПТЕКА 044/332-220
ЕКАЛЕК 044/521-507
М&М ФАРМ 044/336-222
МЕКА 044/616-614
МЕЛ-ФАРМ 044/338-696
МЕРИ 044/332-254
Р&Р ФАРМ 044/343-234

ЧЕГРАНЕ

МЕНТИ-ФАРМ 042/321 668

ШЕМШЕВО

ТРЕНД ФАРМ 071/990-182

ШТИП

БИОФАРМ 1 032/385-525
БИОФАРМ 2 032/389-525
ЕСКУЛАП 032/607-652
МЕДИКА-ФАРМ 032/389-044
МОРФЕЈ 032/393-656
РАДО ЛЕК 032/380-190
СОФИЈА 032/388-777
ХИГИЈА 032/391-031

**АКЦИЈА**

ЈАНУАРИ-ФЕВРУАРИ | 2022

EUCERIN

Aquaphor



-20%

EUCERIN

Aquaphor



-20%

FORTINN

-15%

ЛЕВИКЕР

-15%

www.pluspharma.mk

КАДЕ НАЈЧЕСТО ГРЕШИМЕ



ДОДЕКА ВЕЖБАМЕ?

БЕЗ РАЗЛИКА ДАЛИ ПОСЕТУВАТЕ САЛА ЗА ВЕЖБАЊЕ ИЛИ ВЕЖБАТЕ ДОМА; **БЕЗ РАЗЛИКА** ДАЛИ СТЕ ПОЧЕТНИК ИЛИ НАПРЕДЕН ВЕЖБАЧ, **ДОБРО Е ДА СТЕ ВОТЕК СО ОСНОВНИТЕ ПРИНЦИПИ КОИ ВАЖАТ ЗА КОЈ БИЛО ТИП НА ТРЕНИНГ**. БИДЕЈЌИ НИТУ **СКАПАТА ОПРЕМА**, НИТУ **НАЈСОВРЕМЕНИТЕ СПРАВИ И ПРОГРАМИ** ЗА ВЕЖБАЊЕ **НЕМА ДА ВИ ПОМОГНАТ** ДА ДОЈДЕТЕ ДО **ТОП ФОРМА, АКО ПРАВИТЕ ПОЧЕТНИЧКИ ГРЕШКИ**.

► ГРЕШКА # 1 НЕ ОДМАРАТЕ

За да пораснат мускулите мора да одмораат, а тоа е невозможно ако вежбате секој ден. Спортувањето без пауза води до зголемено лачење на стрес хормонот кортизол, што во крајна линија може да резултира со забавување на метаболизмот.

РЕШЕНИЕ: Ако тренирате од пет до шест дена во неделата, потрудете се секој тренинг да трае максимум 45 минути. Ако вежбате помалку денови (да речеме еднаш до два пати неделно), тренингот може да биде и подолг, но само ако одморате наредниот ден.

► ГРЕШКА # 2 ПРЕМНОГУ СЕ ИСТЕГНУВАТЕ ПРЕД ТРЕНИНГ

Статичното истегнување (кога мирно стоите во една позиција и се истегнувате) може да ги намали грчевите во мускулите за 5 %. Но, пре-

тераното истегнување толку многу ги опушта мускулите што тие буквално се борат за да се вратат во акција.

РЕШЕНИЕ: Со скокови и чучнување вистински ќе ги подготвите мускулите за тренинг, бидејќи така ќе ја зголемите циркулацијата на крв. На еластичноста работете после тренинг, плус така ќе ги смириете мускулите.

► ГРЕШКА # 3 СЕ ПОТПИРАТЕ НА ВРАТОТ КОГА НЕ ТРЕБА

Кога правите стомачни со рацете зад глава или некоја друга вежба во таа (легната) позиција, обрнете внимание дали ставате притисок на абдоменот, како што е правилно, или на вратот? Ако се кревате со помош на вратот, тогаш вежбата не само што ја изведувате погрешно, туку ризикувате и да се повредите.

РЕШЕНИЕ: Вовлечете го папокот кон 'рбетот за да ја затегнете половината. Ако сè уште чувствувате притисок на вратот, извадете го јазикот надвор: тоа ќе спречи да ја затегнувате вилицата, што значи ви останува да се потпрете исклучиво на мускулите на абдоменот.

► ГРЕШКА # 4 ЈАДЕТЕ ЕНЕРГЕТСКА ЧОКОЛАДА ЗА ВРЕМЕ НА ТРЕНИНГ

Енергетските десерти во својот состав најчесто содржат јаглехидрати

што лесно се ослободуваат. Што значи тоа? Телото ќе се нахрани со шеќерот што ќе го ослободат јаглехидратите, наместо да ги согори триглицеридите (тип масти складирани во масните клетки). Поедноставно кажано: нема да согорите многу масти.

РЕШЕНИЕ: Ако практикувате високоенергетски тренинг, внесете протеини и јаглехидрати што тешко се ослободуваат (како кафен ориз или сладок компир) и консумирајте ги два часа пред вежбање.

► ГРЕШКА # 5 СЕ ФОРСИРАТЕ СО СКЛЕКОВИ

Ништо не може да ги воспали мускулите како склековите и тоа зборуваме за цела група мускули – грбни, градни и оние на рацете. Стартувајте со женски склекови, па постепено преминете на целосните.

РЕШЕНИЕ: Уште подобро, правете склекови на греда. Сместете ги рацете на гредата, за почеток на поголема висина, а како што напредувате симнувајте ја гредата на пониско ниво. Не откажувајте се сè додека не стигнете до подот. Штом успеете да направите 15 склекови еднопосредно, подготвени сте за следното ниво. Ќе забележите прогрес на секои 6 недели ако вежбате од 2 до 3 пати во неделата.

И ХРАНАТА ТРЕБА ДА ГО СЛЕДИ ТРЕНИНГОТ, ЗАТОА:

1 Направете неделна шопинг-листа која ќе содржи доволно намирници за 60-80 % од оброците и појдете на пазарување. Кога дома ќе ги имате сите неопходни намирници, оброците лесно ќе ги дефинирате и нема да скршнете по погрешен пат.

2 Наполнете длабок сад со јогурт, овес, бадеми (или вашите омилени јатки) и боровинки уште од вечерта. Помалку шеќер од која било готова опција и помалку шанси да купите бурек во брзање.

3 Составот на здравите енергетски барови не секогаш е идеален. Читајте ги етикетите: шеќерите треба да учествуваат максимум со една третина во составот. Стојте подалеку од какви било засладувачи што и самите не можете да ги изговорите.

4 Обезбедете си доволно храна во редовни интервали со цел да го одржите нивото на шеќер во крвта, а со тоа автоматски помали се шансите да донесете погрешна одлука во однос на исхраната.

ШТО ВО СЛОБОДНО ВРЕМЕ?



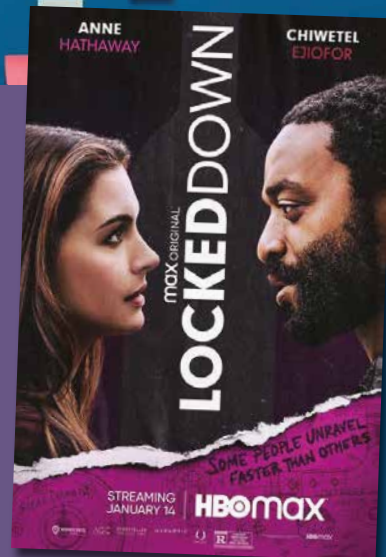
A BOY CALLED CHRISTMAS

Идеален филм за во месец јануари кога целото семејство е на куп. Едно сосем обично момче по име Николас тргнува во авантура на северниот пол во потрага по својот татко, кој пак е на пат да го открие легендарното село на џуџињата, Ел-фхлем. Придружуван од еден тврдоглав ирвас и неговото лојално милениче глувче, Николас ја открива својата судбина.



LOCKED DOWN

Сосем очекувано, пандемијата послужи како инспирација и за големото платно, но се чини дека овој филм најмногу успеа да ги скокотне емоциите на гледачите. Станува збор за една брачна двојка која е на прагот да се разведе токму кога започнува да беснее Ковид-19. Заглавени дома, тие двајца ќе се посветат на тоа да ги решат финансиските проблеми, но можеби и да откријат зошто воопшто се заљубија еден во друг.



THE LAST LETTER FROM YOUR LOVER

Необична романса и драма која го следи дејството на една новинарка која откако ќе пронајде љубовни писма од 60-тите, ќе тргне во мисија да ја реши мистеријата за една тајна љубовна афера. Филмот се одвива во две сосем различни временски периоди, но пораката е јасна: Љубовта е движечка сила во секоја ера.



THE YEAR EARTH CHANGED

Интересен документарен филм кој ја прикажува промената со која се соочи природата после големата светска пандемија и карантините кои се практикуваа скоро насекаде. Но, не се смени само природата, се сменија и луѓето кои денес имаат сосем свеж пристап кон бесценетата мајка природа.



- Контрола на маснотиите во крвта
- За здраво срце и крвни садови
- Повеќе енергија за секоја клетка
- Поддршка за нервниот систем



www.synevit.net
02 3225 843

И ВО ЈАНУАРИ НИШТО НОВО...

**СТРЕСОТ И ПОНАТАМУ
ЦАРУВА ВО ВАШИОТ
ЖИВОТ?!**

(НЕ МОРА ДА БИДЕ ТАКА)



Празниците и стресот одат рака под рака како руска салата и кифлички, иако луѓето имаат сосем поинакви очекувања. Но, салатата ќе се изеде, празните џебови, вишокот килограми и несигурното секојдневие ќе почнат да си поигруваат со вашиот ум.

Експлозивниот коктел од лоша ТВ-програма, малку повеќе алкохол и нездрава храна, лажни и неискрени честитки од лица коишто ве дружат од корист вистински го замајуваат мозокот во месец јануари. Се чини дека депресијата го достигнува врвот во февруари, бидејќи следните слободни празнични денови и долго посакуваното лето се многу далеку. Вознемираниот стомак, изнемоштеноста, тремата дека започнува нова работна година и економската фрустрација дека се изнададовте куп пари за да купите непотребни работи за блиските (ако не го поминевте редот ќе ви беше уште потешко) се факторите кои создаваат една општа меланхолична атмосфера.

ШТО МОЖЕ ДА ВЕ СПАСИ ОД ОЧАЈОТ?

Малку сонце и психијатар?! И статистиките покажуваат дека во првите месеци од годината психијатрите имаат полни раце работа, особено брачните совет-

ници, а разводите и раскинувањата се во пораст за разлика од останатите месеци во годината. Чувствувајте се слободни да појдете на советување, а, во меѓувреме, ќе се обидеме да ве увериме дека навистина сè е во ред со вас!

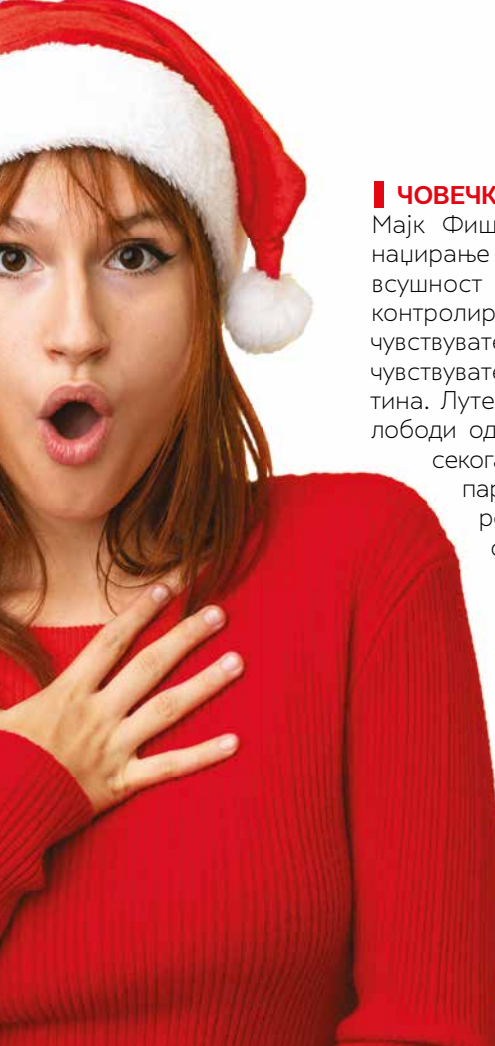
ЕМОЦИИТЕ ВЕ ПРАВАТ ЛУЃЕ, ПРИФАТЕТЕ ГИ

Интернетот, социјалните медиуми, паметните телефони, пандемијата, сите како да се здружиле да нè замолчат, да нè отуѓат. Сè поголем е бројот на луѓе кои преферираат да пишат пред да се јават, а средбата во живо веќе не ја ни споменуваме. Е дотаму е стигната работава. Згора на тоа, нашиот презафатен животен стил нè прави повеќе практични, а помалку емотивни. Почнавме да работиме по рокови и во приватниот живот, ништо не е оставено на случајноста. Но, кога ќе дојдат празници, особено еден по друг, сите современи навики како да попуштаат. Дома сме, комуницираме со домашните, со блиските, и повторно ѝ се враќаме на искрената, емотивна комуникација која е врежана во нашиот човечки код. Ако широко ги отворите очите и сами ќе видите дека само бизнис-зделките се склучуваат тактички, за сите останати врски и односи неопходни се емоции. Затоа биде-

те подготвени за напливот на емоции со кои ќе се соочите периодов. Радувајте им се, препуштете им се, иако ќе ви го отежнат враќањето во машинеријата.

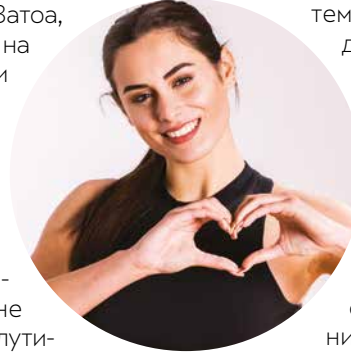
И ВАШАТА НЕСОВРШЕНОСТ Е УБАВА

Клиничкиот психолог д-р Хелен Најтингел вели дека морате да правите разлика помеѓу двата различни типа стрес: продуктивен и непродуктивен. Првиот ни помага да ги оствариме целите кои сме ги замислиле, на пример да му купите на партнерот подарок на денот на роденденот, а не после 3 месеци. Проблемот со непродуктивниот стрес е тоа што е производ на стравот од неуспех. Тој може да ги совлада и најодговорните и самоуверени индивидуи. Па ако вие сте од оние луѓе кои со денови размислуваат дали подарокот што ѝ го купивте на директорката беше премал и недоволно инвентивен, тогаш сте потенцијална жртва на лошиот стрес. Имајте на ум дека ваквиот стрес делумно е резултат на вашата желба да влијаете на нештата кои не можете да ги контролирате. Оние што постојано се загрижени за туѓото мислење сигурно се препознаа?! Не трошете си го времето залудно, најважно е вие да сте среќни со изборите што ги правите.



ЧОВЕЧКИ Е ДА ПОДЛЕГНЕТЕ НА СТРЕСОТ

Мајк Фишер е познат британски гуру за менаџирање со стресот и тој вели дека стресот е всушност страв од неможност човекот да ги контролира работите. Значи, секогаш кога ќе почувствувате дека нештата ви бегаат од раце, вие чувствувате страв кој пак лесно поминува во лутина. Лутењето е обид индивидуата да се ослободи од тие страшливи чувства. Затоа, секогаш кога ќе му се налутите на партнерот, пријателите или роднините, без причина... среде празник... не значи дека сте ужасна личност, туку типично човечко суштество. За што последно им се налутивте на колегите? Дека појдоа на ручек за кој вие не добивте покана? Зад лутината всушност се крие вашиот страв дека можеби тоа ќе им стане навика или уште полошо дека ќе воочат дека едноставно им е позабавно кога се без вас.



ничниот период е вистински тест период за „тазе“ брачните двојки, со ова се согласува и Сузана Абс, психијатар од Центарот за двојки „Tavistock“.

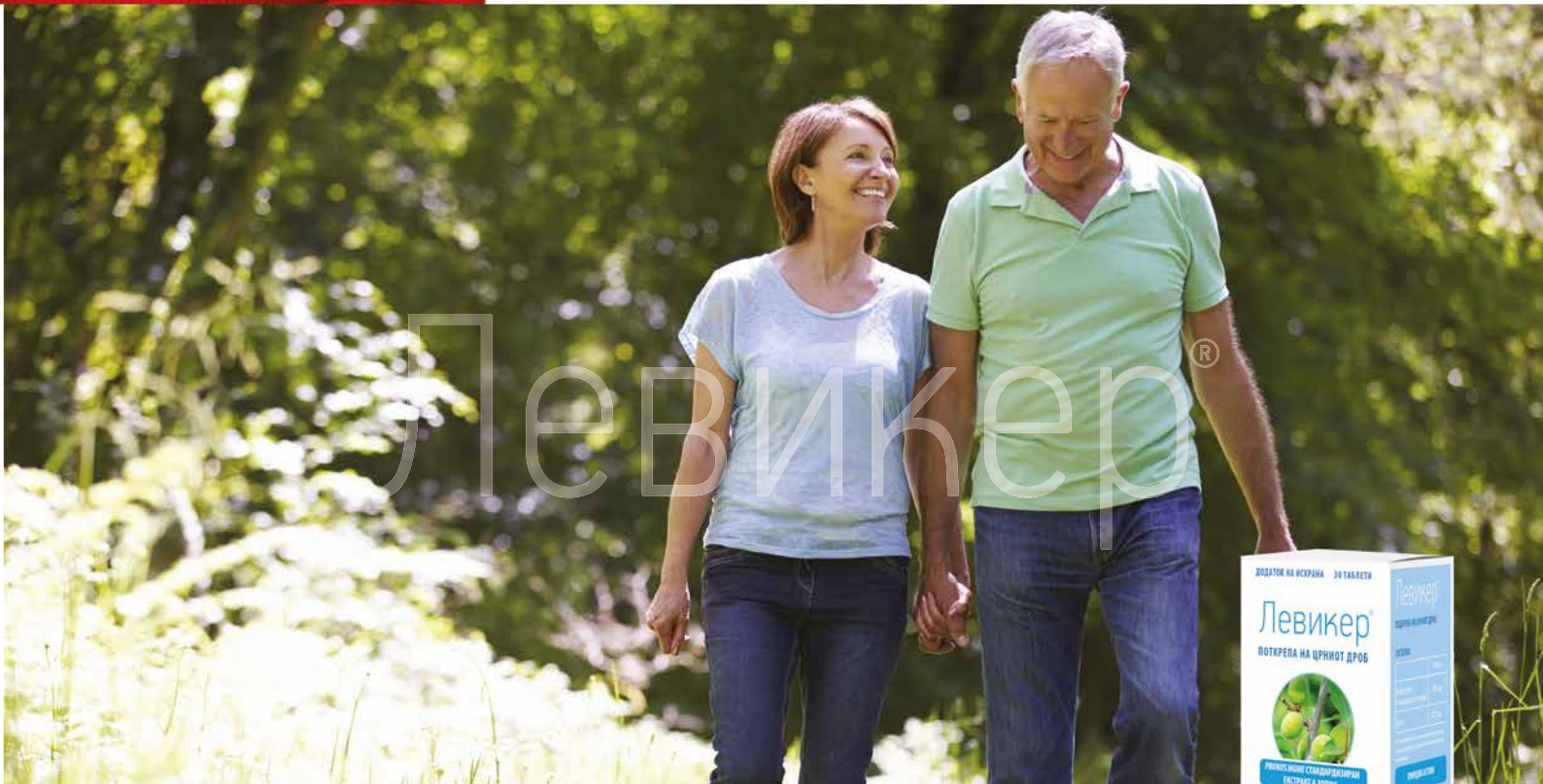
Таа вели дека празниците се првиот тест за брачните другари, вториот е летниот одмор. Еве ги потенцијалните теми за кавга: Каде да се појде на ручек, кај родителите на жената или мажот? За кои внуци ќе се потрошат повеќе пари за подароци, дали сите ќе добијат ист третман?

Ваквите препреки меѓу сопругниците може да се повторуваат со години, но анкетите потврдуваат дека раздорот е најгласен првата година. Најмудро е да склопите договор што ќе ви служи со години, бидејќи така и другите ќе ги научат токму вашите традиции. Ако за Божиќ сте на гости кај едните родители, секогаш го имате Велигден за да им укажете чест на другите.

ТАКА Е ФЕР, НЕЛИ?

НЕ ГУБЕТЕ НЕРВИ НА БЕЗНАЧАЈНИ КАВГИ

Интересен е податокот дека праз-



Левикер®

ПРИРОДНО РЕШЕНИЕ ЗА ПОТКРЕПА НА ЦРНИОТ ДРОБ

Prunus mite (стандардизиран екстракт) 150 mg и Холин 82.5 mg

ЛЕВИКЕР® придонесува за одржување на нормалната функција на црниот дроб и за нормален метаболизам на мастите. **ЛЕВИКЕР®** може да ја потпомогне функцијата на црниот дроб додека се употребуваат лекови кои го тераат црниот дроб „да работи прекумерно“.

ДОЗИРАЊЕ:

Препорачано дозирање е 1 таблета **ЛЕВИКЕР®** дневно во времетраење од 3 месеци.



БИОНИКА
ФАРМАЦЕУТИКАЛС
www.bionikapharm.com

Посветени на хепаталното здравје

**БОЛИ,
КРКРОИ,
СЕ ГРЧИ,
ПОТЕКУВА...**

**СТОМАКОТ
ПОСТОЈАНО
КОМУНИЦИРА СО
ВАС, НО КОЛКУ
ВИСТИНСКИ ГО
СЛУШАТЕ?**

СРЕЌЕН СТОМАК, СРЕЌНИ ВИЕ

Долг е 30-тина сантиметри, секој ден лачи скоро три литри хлороводородна киселина, продуцира нова слузна мембрана секоја четврта ноќ и се вика стомак, нашиот ценет резервоар. Во овој мускулен орган се одвива поголемиот дел од дигестијата, а поради тесната поврзаност со менталното здравје, го нарекуваат и „втор мозок“.

Експертите велат дека стомакот продуцира повеќе хормони од кој било друг орган (одговорен е за 95 % од серотонинот – хормон на среќата), а дури 90 % од луѓето кои страдаат од синдром на вознемирени црева имаат и психички проблеми.

Д-р Роџер Хендерсон (од Netdoctor.co.uk) и нутриционистот **д-р Марилин Гленвил** (секој од свој аспект) ќе ви помогнат да ги разберете пораките што ви ги праќа вашиот стомак.

ПОТЕКУВАЊЕ НА СТОМАКОТ

ОПШТ ЛЕКАР – Нетолерантните црева се почеста појава во однос на алергиите поврзани со храната, затоа плански почнете да ги исфрлате намирниците во кои се сомневате за да го пронајдете причинителот. Млечните производи и пченицата се највообичаените виновници, но не се исклучени и зелениот листен зеленчук, пијалациите што содржат многу шеќер, гравот и мешунките. Потекувањето што никако не поминува може да е симптом за рак на јајниците (но тоа е реткост кај младите жени). Ако стомакот едноставно не сака да се издиши, проверете го на лекар!

НУТРИЦИОНИСТ

Ако му пројде редот на менструалното потекување, запазете го нивото на стрес. Потекувањето може да биде последица на лошо варење на храната, а тоа е вообичаена појава кога сме под стрес. Друг виновник може да биде кандидата, габа која живее на слузницата на системот за варење кај 85 % од луѓето. Примањето на одредена терапија (антибиотик) или преголемиот замор може да предизвика размножување на кандидата, а тоа води до потекување на стомакот. Кандидата се открива лесно, преку тест.

ТВРДА СТОЛИЦА

ОПШТ ЛЕКАР – Она што се смета за нормална посета на тоалетот, по голема потреба, е 1-2 пати дневно, до 2-3 пати неделно. Честопати дехидратацијата е причина за тврда столица, затоа пијте повеќе течности. Во поглед на исхраната, честопати проблемот се јавува поради нешто што отсуствува во вашето мени, а не поради нешто што сте изеле. Погрижете се да внесувате доволно овошје и зеленчук и не пијте повеќе од три шолји кафе или чај во денот.

НУТРИЦИОНИСТ

Ако имате проблем да ги исфрлите изметот, консумирајте поголемо количество растителни влакна. Зголемувањето количество растителни, растворливи, влакна (трици) може да ги иритира цревата и да предизвика дијареја. Избегнувајте лаксативи, бидејќи цревата лесно можат да станат зависни од нив.



ГАСОВИ

ОПШТ ЛЕКАР – Зеленчукот како зелка или грав предизвикува гасови. Посериозниот причинител е синдромот на вознемирени црева. Постојано цвакање мастика или конзумирање газирани пијалаци во големи количини исто така предизвикува појава на гасови. Напијте се чај од нане.

НУТРИЦИОНИСТ

Гасовите ги предизвикуваат плодовите што се во состојба да ферментираат, некои од нив (гравот) не се варат правилно. Јадете бавно, пијте бавно и голтајте го залакот откако добро ќе го изцвакате.

ДИЈАРЕЈА

ОПШТ ЛЕКАР – Дури и најмалиот стрес и оној што кратко трае, може да предизвика дијареја исто како и синдромот на вознемирени црева. Ако забележите крв или слуз во изметот, задолжително појдете на лекар. Промена во исхраната, како започнување на диета, може да предизвика дијареја. Истото важи и за прекумерните количини алкохол, кофеин или овошен сок со многу шеќер.

НУТРИЦИОНИСТ

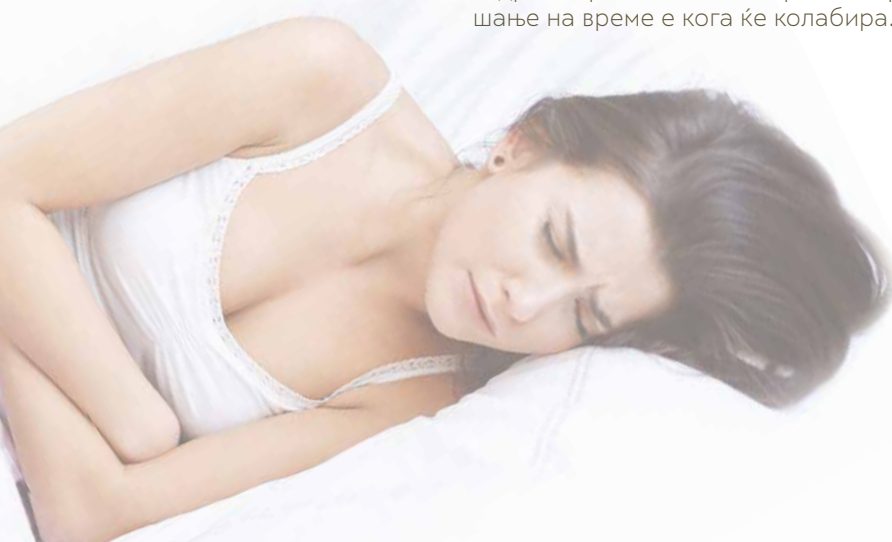
Може да станува збор за блага форма на труење, па телото се обидува да се ослободи од непотребните токсини. Дијарејата е чест одговор на телото секогаш кога се прејадувате или кога внесувате премногу овошје и зеленчук. Дијарејата што трае со денови може да биде фатална, бидејќи телото не е во состојба да ги задржи хранливите материи и правање на време е кога ќе колабира.

СИЛНА БОЛКА ВО СТОМАК

ОПШТ ЛЕКАР – Ненадејна или остра болка во стомакот може да е сигнал за слепо црево, гинеколошки проблеми или посериозен проблем во утробата. Кај помладите луѓе, грчевите и нападот во долниот дел на абдоменот најчесто индицираат синдром на вознемирени црева (IBS). Болката лоцирана во горниот дел на абдоменот најчесто е резултат на киселини во желудникот или лоша дигестија, поттикнати од мастен оброк, алкохол или бременост. Доколку постојаната стомачна болка е придружена со нагло намалување на телесната тежина, промена во работење на цревата, крвање при голема нужда, проблеми со голтање, веднаш закажете средба со лекар. Луѓето со слабо железо во крвта се соочуваат со стомачни грчеви кои не се поврзани со храната што ја јадат.

НУТРИЦИОНИСТ

Дали се работи за „оние денови“? Болките и грчевите се својствени симптоми за ендометриозата која предизвикува болна менструација или постојана болка во карличната регија. Но, симптомите варираат што значи секако мора да појдете на лекар. Доколку болката се јавува за првпат, можеби на стомакот не му годи храната што сте ја изеле или сте јаделе набрзина. Обидете се да ги елиминирате производите за кои верувате дека ја отежнуваат дигестијата, а за сметка на тоа внесете доволно растителни влакна како оние од овес, бадем или лен.





ПРАВИЛА ЗА ЗДРАВ СТОМАК

Избегнувајте доцни оброци! Вече-рајте минимум два до три часа пред легнување.

Јадете во мир! Кога сте под стрес, избегнувајте големи оброци, јадете помалку и почесто. Преголемиот адреналин ја забавува дигестијата.

Прескокнете го овошјето после вечера! Консумирањето овошје по голем оброк, особено навечер, го отежнува варењето. Најпаметно е да јадете овошје на празен stomak, наутро.

Џвакајте докрај! Бавното џвакање ги зголемува дигестивните ензими во устата со што се подобрува и олеснува варењето на храната, но и празнењето на цревата.

Спортувајте! Спортувањето ја забрзува дигестијата, го зголемува протокот на крв до сите органи, давајќи им тонус на сидовите на дебелото црево.

ШТО Е ТОА IBS?

ЕДЕН од ПЕТ луѓе се соочува со синдром на вознемирени црева (IBS), дигестивно нарушување што предизвикува потекување на stomakot, грчеви, дијареја и тврда столица.

Симптомите варираат и не се знае точната причина за појавување на овој синдром. Најчесто го поврзуваат со зголемена чувствителност на stomakot и психолошки фактори како стрес.

Со исфрлање на намирниците, кои очигледно го вознемируваат stomakot, и зголемено внесување благопријатни состојки како пробиотици и растителни влакна успешно се регулираат симптомите својствени за IBS.

КЕФИР

Природна метода за лесно празнење. Овој популарен ферментиран млечен производ може да содржи и до **50 различни пробиотски култури**.

Исто така, содржи **калциум, калиум, протеини, витамин А, Ц и Д**.

Во една студија се вели дека **редовното пиење кефир** може да ги намали непријатните симптоми на гастритисот **до 70 проценти**. Кефирот е нискокалорична напивка, вистинска утринска инфузија за телото. Особено им се препорачува **на лицата кои имаат нередовна столица** или други проблеми со **дигестивниот систем**.

НОВО

Она што им треба
на малите
стомачиња



Со:

- ☑ Железо
- ☑ Витамин Д
- ☑ Калциум

Го олеснуваат преминувањето на цврста храна

MULTI
ESSENCE

Витамин

Ц

Цинк

Селен

Витамин

Б₁₂

Витамин

Д

ИМУНО

микрогранули за директна примена

ДОДАТОК ВО
ИСХРАНАТА
за засолување

MULTI
ESSENCE

ДИРЕКТНА ПРИМЕНА

ИМУНО

20 кесички
со вкус на лимон

ИМУНО

микрогранули за директна примена

Витамин Ц,
Цинк, Селен,
Витамин Д,
Витамин Б₁₂

40 g



Здравјето е пред сè

ЗА ПУДРА ПОТРЕБНА Е ЧЕТКА!

ОВАА ЛЕКЦИЈА ЗА ШМИНКАЊЕ НЕ Е НАМЕНЕТА ЗА ПОМЛАДИТЕ ГЕНЕРАЦИИ, БИДЕЈЌИ ТИЕ ОДЛИЧНО ГИ ВЛАДЕАТ НОВИТЕ ТЕХНИКИ ЗА ШМИНКАЊЕ СО КОИ БУКВАЛНО ГО МЕНУВААТ ОБЛИКОТ НА ЛИЦЕТО, ДОДАВААТ ПЛУС ЈАБОЛКЦА И ВИЗУЕЛНО ГО СМАЛУВААТ НОСОТ.



Оваа техника е наменета за жените кои се шминкаат традиционално со малку коректор, пудра, еден слој маскара и руменило.

Вашите производи се сосем доволни, грешите само што не ја сенчите пудрата што можеби ја нанесовте со прсти.

Дали знаете дека ви треба само една четка за да му дадете нова димензија на вашиот изглед?

Пудрата го изедначува тенот, но сенчењето на пудрата ги истакнува цртите на лицето, му дава длабочина и топлина на тенот и ги враќа јаболкцата.

ТЕХНИКАТА

КАДЕ ТРЕБА ДА СЕНЧАМ?

Застанете право пред огледало и истакнете ги усните како да треба да бакнете некого.

Почнете од дното на ушите и сенчете сè до аглите на усните, движејќи ја четката напред-назад. Поминете со четката директно врз образите, поминете ги слепоочниците, мостот на носот и страниците на челото.

ЧИТАЈТЕ ВНИМАТЕЛНО!

За солариум ефект, сосем малку нанесете мат бронзер од средината на јаболкцата па преку мостот на носот, бидејќи таа регија е прва на удар на сончевите зраци. Она што останало на четката нанесете го на клучната коска и вратот за кожата на овој дел да не двои од кожата на лицето.



КАКО ДА ИЗБЕРАМ НИЈАНСА?

Дефинирајте го природниот тен на кожата, потоа изберете пудра за една нијанса потемна, во летниот период може и потемна. Секогаш тестирајте ги нијансите на дневна светлина за да бидете прецизни.

ЗАВРШЕТЕ СО...

малку руменило. Нанесете го врз јаболкцата на образите за да ги осветлите и да направите контраст.

Да расчистиме, сенчењето се изведува врз вдлабнатините на образите за тие да се истакнат. Руменилото е повеќе прашање на избор, дали ќе го нанесете или не, но секако се нанесува повисоко на лицето.

ШТО Е ДОЗВОЛЕНО, А ШТО НЕ Е?

1. Сенчете со мат текстури, никако во прав, бидејќи тешко ќе постигнете изедначеност.
2. Чукнете ја четката за да отпаднат вишоците пред да ја нанесете пудрата.
3. Нанесете сосем малку коректор на највисоката точка на јаболкцата – илузија на светлина и свежина.
4. Не сенчете ги само образите, така нема да изгледате природно.
5. Не користете голема, бујна четка, ќе бидете помалку прецизни.
6. Не користете сивкави тонови, го одземаат сјајот на кожата.
7. И, запомнете, неопходно е да мешате (кружни движења со четката), бидејќи сè треба да биде стопено во едно.

ЗИМСКА ГРИЖА

СУВА КОЖА И ЕГЗЕМА

Експертите веруваат дека вклучувањето на омега-3 масните киселини во храната ги спречуваат сушењето и егземата кои се својствени за зимскиот период, благодарение на студот надвор и топлината внатре. Јадете повеќе риба во масло, јатки и семиња, а може и некој суплемент доколку развиете егзема. Една студија откри дека луѓето кои пиеле суплемент – еквивалент на 1.8 г ЕПА (тип на омега-3) имале подобрување за 12 недели, благодарение на антивоспалителното дејство на маслата.

ХЕРПЕС НА УСНИТЕ

Предизвикан од херпес симплекс вирусот, херпесот истовремено е знак дека сте под стрес. Храната богата со аминокиселината аргинин, јатки, чоколада, зрнеста храна, може да поттикнат размножување на вирусот затоа одбегнувајте ги. Обидете се да консумирате повеќе лизин, аминокиселина што го спречува развојот на вирусот, а ја има во пилешкото месо, сојата, сирењето – особено пармезан, и во говедското месо.

УБАВИНА И СТИЛ



STAMATIN

За појак имунитет

Активирајте ја одбраната на организмот во сезоната на вируси! Зајакнете го вашиот имунитет со Stamatин!

Зошто да избепете Stamatин?



ефикасно го стимулира имунолошкиот систем



со природни состојки:

екстракт од Радикс Исатидис - широко користен во кинеската медицина;

екстракт од африкански здравец - традиционална билка од Јужна Африка.



Stamatин се користи како додаток во исхраната.
Препорачана дневна доза: 1-2 капсули на ден.

СТРАСТ И РОМАНТИКА КАЈ БЛИЗНАЦИТЕ, ЛУБОВНИ ИЗЕНАДУВАЊА ЗА ЈАРЦИТЕ



ОВЕН (21. III – 19. IV)

Уживајте во успехот и задоволството кои ги постигнате со макотрпна работна ангажираност, одговорност и многу откажувања. Бидејќи најголемиот товар успеавте полека, но сигурно да го симнете од својот грб, време е добро да се организирате и со поголема самоверба да тргнете кон новите предизвици. Внимавајте на здравствен план.



БИК (20. IV – 20. V)

Не е добро ако постојано ги одложувате можностите за постигнување успех во доменот на љубовта, зашто ѕвездите ќе ви овозможат спонтано напредување и зацврстување на емотивните задоволства. Затоа, не покажувајте колебливост, туку храбро дејствувајте.



БЛИЗНАЦИ (21. V – 20. VI)

Страста ви е нужно потребна, како и романтичното надолжување со саканото лице, поради што елиминирајте ги предрасудите и прифатете го предизвикот. На работен план, ѕвездите ви препорачуваат да бидете мудри, аналитични, селективни и да остварите соработка со лицата кои негуваат стабилност, одговорност и верност кон должноста.



РАК (21. VI – 22. VII)

Во овој период не ви се препорачува да ризикувате, зашто можат да се случат непредвидливи ситуации, кои ќе ви создадат сериозни потешкотии од кои нема лесно да се извлечете. Затоа, ѕвездите ве советуваат да одите на сигурно, да не се истрчувате со идеите и да не дозволите другите да ве изманипулираат и одведат во бесперспективна состојба.



ЛАВ (23. VII – 22. VIII)

Ви се препорачува на реален начин да ги согледате околностите и да уживате во мигот на случувањето. Колку и да се трудите, нема да го вратите тоа што поминало. Тоа не значи дека хармонијата ќе ве заобиколи и помалку ќе биде присутна, туку нема да биде иста каква што беше во претходниот период.



ДЕВИЦА (23. VIII – 22. IX)

Не треба да се оптоварувате на психофизички план и да се окупираат со туѓото незнаење и незаинтересираност за следење на позитивните вредности, зашто така ќе станете жртва на надворешните влијанија и нема да успеете да ги реализирате сопствените приоритети. Внимавајте на финансиски план.



ВАГА (23. IX – 22. X)

Најважно е да бидете аналитични, селективни и подготвени за храбро соочување со непријатностите произлезени од надворешните влијанија. Притоа, следете ги знаците и престанете да подлегнувате пред туѓите негативни вибрации. Внимавајте во љубовните односи.



ШКОРПИЈА (23. X – 21. XI)

Направете селекција во контактите и определете се за соработка со лица кои стабилно и одговорно се однесуваат. Потенцијал за успех постои, само треба повеќе да верувате во сопствените вредности. На финансиски план не влегувајте во непотребни ризици и внимавајте на својата психофизичка енергија.



СТРЕЛЕЦ (22. XI – 21. XII)

Вашата разумност, свесност за вистинските вредности и одговорност треба да ви помогнат да излезете од психофизичката криза и да ја воспоставите потребната хармонија. Ако можете патувајте или фокусирајте се кон лицата и состојбите што позитивно влијаат врз вашата личност.



ЈАРЕЦ (22. XII – 19. I)

Во претходниот период премногу работевте, така што конечно пронајдете време за себе, одморете се и подгответе се за новите предизвици. На полето на љубовта може пријатно да бидете изненадени, затоа размислувајте позитивно и отворете се за споделување на позитивните емоции.



ВОДОЛИЈА (20. I – 18. II)

Иако во денешно време ретко кој ги почитува духовните вредности, туку се води од материјалните и телесни желби, сепак ѕвездите ви препорачуваат да продолжите и понатаму да се однесувате хумано и ангажирано. Таквиот пристап кон животните околности наскоро ќе ви донесе позитивни резултати и мигови на задоволство и опуштено.



РИБИ (19. II – 20. III)

Понекогаш не е добро ако на чувствата им се дозволи да доминираат со нашиот живот, зашто во тој случај може да се загуби аналитичноста и способноста за прецизно одмерување на планираните активности. Но, од друга страна, е трагично да се егзистира без да се иницираат емоциите кон лицата кои не привлекуваат. Затоа, бидете внимателни во моментите кога не постојат можности за успех, но дејствувајте храбро кога ќе ја почувствувате вистинската инспирација.



д-р Зоран Крстевски
едукатор, мотиватор
и тренер за личен развој

НЕУРО-ВИТ

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

ПОМОШ ПРИ НЕВРОПАТСКИ БОЛКИ

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

1 x 24 h



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



ЗДРАВ ВКУСЕН БУРЕК

Потребни состојки:

- 500 г посно сирење
- 100 г корнфлекс (без шеќер)
- 1 јајце
- 2 белки
- 1 шолја јогурт

Подготовка:

Во подлабок сад згмечете го сирењето со виљушка, додајте ги белките и јајцето и мешајте додека да се соединат. Додајте го корнфлексот и озгора полијте го јогуртот и мешајте полека. Смесата ставете ја во калап за печење. Печете го бурекот околу 40-тина минути на 200 степени.



ЗДРАВИ БОЖИЌНИ КОЛАЧИЊА

Потребни состојки:

- 300 гр интегрално пченично брашно
- 100 гр путер чуван на собна температура
- 2 супени лажици кокосово масло
- 5 лажици мед (или кафен шеќер)
- 1 јајце
- 1 кафена лажица ѓумбир во прав
- ½ кафена лажица цимет
- ½ прашок за печиво

Подготовка:

Во длабок сад изматете го путерот и кокосовото масло, а сосем при крај додадете го и медот. Штом состојките убаво се соединат, постепено додадете го брашното, јајцето, ѓумбирот, циметот и прашокот за печиво. Убаво соединете ја смесата со лажица за матење, а потоа употребете ги рацете за да замесите тесто. Тестото во облик на топка, ставете го во фрижидер да отстои околу 30 минути до 1 час. Со сукало, од тестото направете кора - сипете брашно ако тестото се распаѓа или ако се лепи. Формирајте колачиња со помош на новогодишни калапи. Колачињата наредете ги на плех обложен со хартија за печење и печете ги на 180 степени од 10 до 12 мин. Декорирајте ги по желба.

БОЖИЌЕН КОЛАЧ СО СУВО ОВОШЈЕ

Потребни состојки:

- 3 јајца
- 250 гр путер чуван на собна температура
- ½ кафена лажица сол
- 30 мл рум
- ½ кафена лажица сода бикарбона
- ½ кафена лажица топла вода
- сок од ½ портокал
- 200 гр сечкани ореви
- 50 гр сечкани лешници
- 200 гр брусница
- 50 гр суво грозје
- 180 гр брашно
- 200 гр мед

Подготовка:

Одвојте ги жолчките од белките. Матете го медот со путерот додека да добиете пенеста смеса, па додадете ги жолчките, солта и румот. Растворете ја содата во топлата вода, сипете го сокот од портокал (очекувајте реакција) па сипете го растворот во смесата што ја матевте. Постепено додавајте го брашното и матете. Во друг сад цврсто изматете ги белките, па додадете ги во матените жолчки заедно со сувото овошје и јатките. Соединете ја смесата со шпатула, па сипете ја во калап за куглоф претходно намастен со путер. Печете го колачот во загреана рерна на 150 степени околу 10 минути, а потоа уште 2 часа на 125 степени. Боцнете чепкалка во тестото за да бидете сигурни дека колачот е печен. Декорирајте по желба.





ПИЛЕШКО ВО ЈОГУРТ И ЗАЧИНИ

Потребни состојки:

- 300 мл јогурт со ниска масленост
- 2 кафени лажици ситно сечкан кромид
- 1 лажица рендан свеж ѓумбир
- 1 лажица маслиново масло
- 1 кафена лажица ким
- ½ кафена лажица црвен пипер
- ¼ кафена лажица куркума
- 3 ситно сечкани чешни лук
- 170 г пилешки гради
- ½ кафена лажица хималајска сол

Подготовка:

Помешајте ги состојките, освен солта. Исечете го стекот на шницли со дебелина од 1 см и наредете ги во маринадата. Ставете ги во фрижидер да се марираат околу 2 часа. Извадете ги шницлите од маринадата и убаво исцедете ги. Посолете ги од двете страни и печете ги на 180 степени додека да добијат златна боја.



СМУДИ СО ЗЕЛЕНО ЈАБОЛКО

Потребни состојки:

- 1 шолја бадемово млеко
- 1 големо зелено јаболко
- 1 шолја спанаќ
- ½ авокадо
- 1 лажица чиа семе
- 1 лажица лимонев сок
- 1 кафена лажица мед
- Листови мента по желба

Подготовка:

Блендирајте ги состојките додека да добиете фина кремаста смеса. Веднаш послужете.



ГАЛАФАРМ

CANABIGAL®
СО ПРИРОДЕН ЕКСТРАКТ ОД КОНОП СО CBD

Производите содржат природен прочистен CBD (Cannabidiol) добиен со екстракција од растението коноп (Cannabis Sativa L.). За екстракцијата се користи билка со докажано отсуство на пестициди, хербициди и тешки метали.


CANABIGAL® 10 % CBD Масло 10 ml
CANABIGAL® 15 % CBD Спреј 10 ml

- Помогаат за подобрување на имунитетот
- Погодни за употреба кај дијабетичари и го намалуваат ризикот за појава на дијабет
- Го регулираат крвниот притисок, мастите и шеќерот во крвта
- Ја подобруваат работата на срцето


CANABIGAL® меки пасти
900 mg CBD/30 пасти
CANABIGAL® медицински гуми
за џвакање 100 mg CBD /10 бр

- Позитивни ефекти при употреба на CBD се манифестираат при состојби на стрес, анксиозност, нервоза, депресија, мускулни спазми
- Се користи против гадење и повраќање, посебно за време на хемо или зрачна терапија кај малигните заболувања
- Ублажува состојби на болка од различно потекло

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

www.galafarm.com.mk

Eucerin®

100% СМИРУВАЊЕ
НА СУВАТА КОЖА*
НОВО
СО МИРИС


*Тест произведен во лабораторија кај 171 жена, производот бил нанесуван повеќе од 2 недели, Италија 2020



ЛИПА

Чајот од липа е идеална зимска напивка со која истовремено ќе влијае на низа состојби како нервоза, настинки, висок притисок, забавена дигестија. Цветовите на липата се богати со антиоксиданти кои делуваат одбранбено против болестите што се обидуваат да го загрозат здравјето. Ако си дојдете нервозни од работа, па дури и ако страдате од посериозно душевно нарушување, чајот од липа може да го смири и заштити нервниот систем и да делува терапевтски на психата. Липата е добра за да го стоплите stomакот, да ги смири цревата и да ја подобри дигестијата, бидејќи научно е докажано дека ја подобрува цревната перисталтика. Смирувачкото дејство на липата им помага и на луѓето кои имаат тешкотии со несоница. Студиите, засега изведени врз животни, покажале дека липата го намалува високиот крвен притисок и плус игра значајна улога во регулацијата на срцевите контракции. Но, вреди да пробате, бидејќи липата не може да ви наштети.



ЈАПОНСКО ЈАБОЛКО

Јапонското јаболко содржи цело богатство од хранливи материи како витамините А, Б, Ц, јод и железо. Го зајакнува имунитетот и го штити организмот од разни инфекции, а тоа го прави идеално зимско овошје. Особено им се препорачува на луѓето со анемија или со срцеви заболувања. Бидејќи содржи мал процент на овошни киселини, пријатно е и за stomакот.

АПТЕКАР	ВИД ОВОШЈЕ	ГОРЕН СЛОЈ ОД ВОЗДУХОТ	ЛАНТАН	БУГАРСКА ПЕЈАЧКА	ШЕВ НА ЖЕНСКИ ЧОРАП	ДОДАТОК НА ЗАКОН	РОМАНИЈА	РЕСТО	ВИД СКАПОЦЕН МЕТАЛ	ТЕКСТИЛНА КОМПАНИЈА ОД ГОСТИВАР	ГРУПА ОСТРОВИ ВО ИНДИСКИ ОКЕАН
ХРВАТСКА ПЕЈАЧКА											
КОЗАЧКИ ПОГЛАВАР							КРАХНИНАРИЧИ				
ПОЛЕНКА			НАПАД НА ПОЗНАТА ЛИЧ.(МН.)								
ГРАД ВО АЛЖИР			АЛБЕРКАМИ		ОТВОР НА ВУЛКАН	ПРАШАЛНА ЗАМЕНКА					
НОРВЕШКА		ГРАД ВО АЛЕБАНИЈА	СОЛИ НА АРСЕН. КИСЕЛ.				УКРАСНО КОПЧЕ	ИДЕНТИЧНО			
САРАЕВО			Е.О.	МОЗОЛКА		"ИЗВРШ. ОДБОР"	ГЛ.ГРАД НА АВСТРИЈА		СЛАВКО НИНОВ	НАША АКТЕРКА, ИРЕНА	
НАШ ЕКС ФУДБАЛЕР, ИГОР										ТОН	АМЕРИКАНСКИ АКТЕР
ЦЕНТАР НА РОТАЦИЈА					ИТРИУМ	ПЕЈАЧКАТА НОВАКОВИК		ГРАДИН. ПАРЦЕЛИ	НИКОЛА ТЕСЛА		
ЈАПОНСКА ПАРИЧНА ЕДИНИЦА				ПОЛИТИЧАР ОТ БРЕЖНЕВ	ГРАД НА КРИМ						ПОДУЕНОСТ
ВИД ЗАЧИН							СОСТОЈКА НА ЧАЈОТ	"НУМЕРО"			
БОЈАН АДАМИЧ			ПОЛЕТ	ФИЛИПИСКИ ВУЛКАН				"ВОЈНА МЕДИЦ. АКАДЕМ."	НАША ЕКС ПЕЈАЧКА		
ГЛАВЕН ГРАД НА КАНАДА						РАСТЕН. ШТО СЕ ОДГЛЕД. ЗА ПРЕС.	АКТЕР КОЛИНС				
ВИД ЛИСТОПАДНО ДРВО СО ЛЕКОВИТИ СВОЈСТВА					АНГЛИС. ПОЛИТИЧАР	ЛАЗАР РИСТОВСКИ					
КАЛИУМ		ГЛ.ГРАД НА НОРВЕШКА	ТЕР				ВИД ТОПЛА НА ПИВКА	ДИЗАЈНЕР ОТ КЛАЈН			
ОЛИВЕРКАН			ЛЕНТА	ЕДНА НОТА					ИВО НАКИК	АНГ. КОМПОЗИТОР, ЦОН	
ТЕЛЕФОНСКИ ПОВИК	НОВОГОДИШНО ДРВО				НЕГУВАЊЕ	АЛУМИНИУМ				КИСЛОРОД	ПИСАТЕЛОТ ЛЕИНО
ДЕЛ ОД ПРЕЈДЕН ПАТ						ГРАНИЧНА ВРЕД. (МАТЕМ.)	"ИМУНОГЛОБИН Е"				
ЛОРЕТА РОБИНСОН			ВИД МИНЕРАЛ СО МАСЛИН. БОЈА	ЗАГАР							
ЕКС АТЛЕТИЧАР ОТ ЛУИС					ЕКС ИРСКИ ГОЛМАН, ШЕЈ	Т					НЕУТРОН
СТАР СЛОВЕН				ДРУГОТО ИМЕ ЗА РТОТ МАТАПАН							

Вашата *Нова* Дневна Рутина

Taffix спреј за нос, прашок



Што е Taffix®?

спреј за нос, прашок кој се користи за блокирање на вируси во носната празнина, вируси кои можат да навлезат во респираторниот систем и да предизвикаат инфекција.

Кога да се употребува Taffix®?

пред изложеност на средина со висок ризик, каде што можат да се пренесат вируси, како што се јавни места (супермаркети, аптеки, училишта, спортски клубови, авиони, итн.).

Како делува Taffix®?

во носот, прашокот се претвора во гел и создава активна бариера која заштитува од вируси и деактивира вируси кои се пренесуваат во воздухот.

Го Намалува
Ризикот
од вирусни
инфекции

Делува **1**
за само
Минута

5 ШТИТИ
Часа
со секоја
употреба



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

Plivit[®]D 2000

спреј за перорална употреба

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



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

ПЛИВА дооел Скопје, Никола Паралунов б.б. Скопје, тел/факс: 02 / 3062 702



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