

100%[®]
фармацевтична грижа

Юли 2024
година IX
Брой 103

10 симптома, които издват дехидратацията на тялото

- Опасно време.
Какво е слънчева буря?
- Отекли крака –
само лятото ли е виновно?

Alliance
service

национално аптечно
обединение от 680
независими аптеки

пазарувайте онлайн
на allianceservice.bg



пазарувайте онлайн
на allianceservice.bg

100% фармацевтична грижа

Alliance
service



Био Флавен

е хранителна добавка с биофлавоноиди за уморени и отекли крака. Микронизирана флавоноидна фракция, извлечена от кората на див портокал.

Подпомага поддържането на добро кръвообращение. Оказва благоприятен ефект върху венната кръвоносна система, като помага за устойчивостта на малките кръвоносни съдове и по-добър венозен тонус. Облекчава симптомите при хронична венозна недостатъчност и хемороиди.

От експертите във фармацевтичния маркетинг.

Съдържание:

Отекли крака – само лятото ли е виновно?	4
10 симптома, които издават дехидратация на тялото	12
Опасно време. Какво е слънчева буря?	16

Уважаеми читатели, Винаги търсете съвета на Вашия личен фармацевт. Самолечението е опасно!

Издава: Алианс Сървиз АД.

Всички права запазени

Главен редактор:

маг. фарм. Аделина Любенова

Мейл: office@allianceservice.bg

facebook.com/allianceservicebg

Дизайн и предпечат: Александър Тошев

Печат: Дедракс АД

Редакцията не носи отговорност за съдържанието на платените публикации. В изданието се използват авторски материали, информация от чуждестранния печат и интернет.

Уважаеми читатели,

Настъпни дългоочакваното горещо лято. Юли е прекрасен за почивка и ваканция. В този брой сме подготвили няколко теми свързани с горещниците, които започнаха още от юни. Обърнете внимание на магнитните изригвания. Основния индикатор за магнитни бури е Кр индекса (Planetary K index), който се измерва от уредите на NASA и показва в реално време геомагнитната обстановка на нашата планета. В статиите ще намерите полезни съвети как да се справите с тези сезонни предизвикателства.

Предлагаме ви да прекарвате повече време на чист въздух сред природата и да не се претоварвате. Избягвайте тежката работа и стреса. Намалете стоенето пред телевизора, компютъра и телефона, особено преди лягане. Не бързайте и не правете резки движения. Може да правите разходки.

Отдайте се на почивка, сън и внимателна грижа за себе си, но не забравяйте активния живот и спортуването. Осигурете добър баланс между двете. Може да отидете на минерални бани, СПА, сауна и т.н. Ако имате хипертония, трябва да пиете повече вода и да намалите солта, защото тя задържа течности, което води до повишаване на кръвното налягане. Ако имате хипотония, препоръчва се да приемате неща, които повишават тонуса на съдовата стена. Можете да вземете тонизираща тинктура от лимонова трева. Следете кръвното си налягане по-редовно. Възможно е да ви причернее заради спад или недостиг на кислород. За да избегнете припадък или инсулт, осигурете необходимия контрол. Яжте повече плодове, зеленчуци, билки и фибри. Избягвайте пърженото, мазното, храните с нишесте, алкохолните напитки и тютюнопушенето. Пийте успокоителни, аспирин, магнезий и билкови чайове от лайка, мента, малина, маточина, валериан, мащерка, шипка. Намалете пиенето на силни чайове и кафета. Не предприемайте дълги пътувания, избягвайте шофирането и отложете взимането на важни решения.

Осигурете си добър прием на кислород, дишайте дълбоко и недейте да стоите в задушни помещения. Можете да си направите контрастен душ, тоест да редувате топла и студена вода по време на къпане. Ако сте по-издържливи, можете директно да пробвате само със студена. Обърнете внимание на вашите близки, които страдат от психични заболявания. Грижете се за тях и засилете контрола над приема на нужните лекарства. Следете тяхното поведение, за да предотвратите възникването на проблеми.

Бъдете щастливи!

С уважение: Аделина Любенова

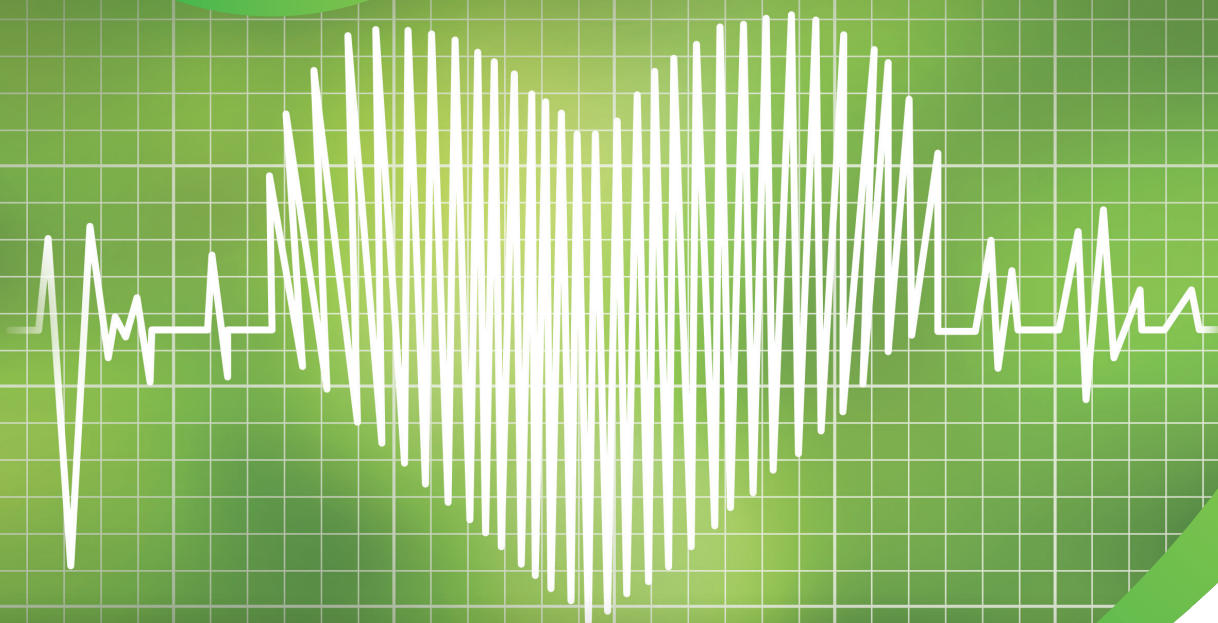


Acetysal Cardio®

Acetylsalicylic acid

75 mg x 100 стомашно-устойчиви таблетки
100 mg x 30 стомашно-устойчиви таблетки
100 mg x 100 стомашно-устойчиви таблетки

За здрави
съдове и
сърце



Лекарствени продукти без лекарско предписание за възрастни и юноши над 16 години.

Преди употреба прочетете листовката.

За повече информация:

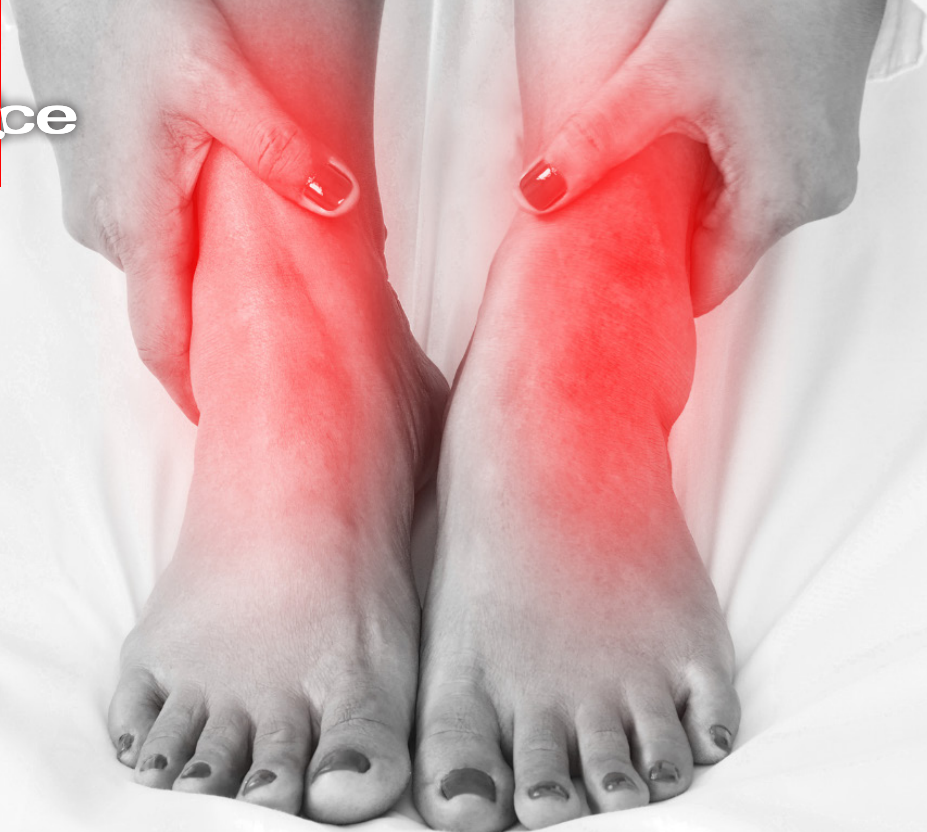
Тева Фарма ЕАД

ул. Люба Величкова № 9, гр. София 1407, България

Тел.: +359 (2) 489 95 85, Факс: +359 (2) 489 95 86

Вх. № А0235/16.12.2020

teva



Отекли крака – само лятото ли е виновно?

За някои хора отеклите, тежки и уморени крака са целогодишен проблем, свързан с особености в организма им или хронично заболяване, от което страдат. За други пък те са предимно летен проблем. В действителност, повечето „нормални“, несвързани с болест случаи на подуване на краката са през топлата част на годината.

Горещото време, реакцията на организма ни към него, както и някои наши поведенчески грешки през този

период обуславят и по-честото възникване на този симптом.

Нормално „гвижение“ на флуидите в долните крайници

Това, което описваме важи за всички тъкани в тялото. Особеното обаче е, че става въпрос за краката, които ни държат в изправена позиция и носят теллото ни. Допълнително, те се подчиняват като всичко друго, на гравитационните закони, а са и най-отдалечената от сърцето част на тялото.

Чували сме, че повече от половината ни тяло се състои от вода. И къде е тя? Тя е във всяка клетка, както и в телесните течности, така и в междуклетъчното пространство. Освен това тя не просто си стои там, а се придвижва непрекъснато, служи като среда за протичане на различни реакции и за пренасяне на различни вещества.

Течности непрекъснато се филтрират от капиларите в тъканите и междуклетъчното пространство,

както и се абсорбират обратно, отвеждайки се през венозните съдове. Останалото излишно и не абсорбира-но количество течност се извежда с лимфните съдове.

Балансът на този процес зависи от филтрационното налягане, което се определя от налягането на кръвта – хидростатичното налягане, онкотично налягане (съдържанието на албумин), йонният ѝ състав и отношението му с този йонен състав извън капиллярите в междуклетъчното пространство.

Условия за възникване на оток има или при повишено филтриране на течности или при влошеното им извеждане. Основните фактори за това са:

- Повишено хидростатично налягане в капиллярите;
- Понижено онкотично налягане на плазмата;
- Повишена проницаемост на капилярната стена;
- Влошено оттичане на лимфата и/или венозната кръв.

Каква е ролята на топлото време?

Кръвното налягане във венозните съдове не е високо. За отвеждане на кръвта към сърцето се разчита, освен на него и на механизма на „мускулната помпа“ – съкращенията

на мускулите на крака подпомагат изпомпването на кръвта във вените нагоре. Ето защо продължителното стоене в седнала или изправена позиция, без движение, е предпоставка за възникване на отоци и тежест в краката. През най-топлите дни ни е горещо и мнозина гледат да не „шават“ много-много.

Допълнително, един от начините за терморегулация на организма е периферната вазодилатация – разширение на периферните, повърхностни кръвоносни съдове. По този начин в тях попада повече кръв и по-ефективно тя отдава топлината си на околната среда. Това забавя оттичането на кръвта и съответно доприна-

ся за формиране на отоците.

Кога не бива да пренебрегваме отоците?

Те не са изключително болезнени, не тече кръв, не стърчи кост и изобщо не са изключително фрапантно явление и много хора са склонни да ги negliжират малко или повече.

Наистина, има такива, които са наясно, че са склонни към отичане на краката след дълъг работен ден или през горещите дни и знаят как да си помогнат. Вярно е, че свръхреакцията към всяко дребно нещо не е сред най-добрите подходи. Но пък когато става въпрос за здравето е по-добре



100 пъти ситуацията да е „фалшива аларма“, отколкото да пропуснем нещо важно.

Ето някои особености на отеците крака, които винаги трябва да ни насочат към лекарския кабинет в най-кратък срок:

- **Краката са отекли за първи път:** Щом това не ни се е случвало никога досега и се появи рязко и изведнъж, задължително трябва да се изключат патологичните причини за възникването на отока;
- **Подуването е ексцесивно:** Очевидно, има разлика от умерения оток, от който обувките леко стис-

кат, до сериозният масивен оток;

- **Отокът е съпроводен с болка:** Особено след период на залежаване, след операция или след продължителен престой в кола, самолет или др. обездвижваща ситуация; Това е спешно състояние и може да се дължи на дълбока венозна тромбоза. Тя носи непосредствен риск от белодробна тромбемболия и налага незабавното ѝ уточнение;
- **Едностранно подуване:** Тук няма как да обвиним фактори като умора и горещина, защото те влияят еднакво и на двата крака и очевидно в единия има фактори, затрудняващи оттичането на течностите;

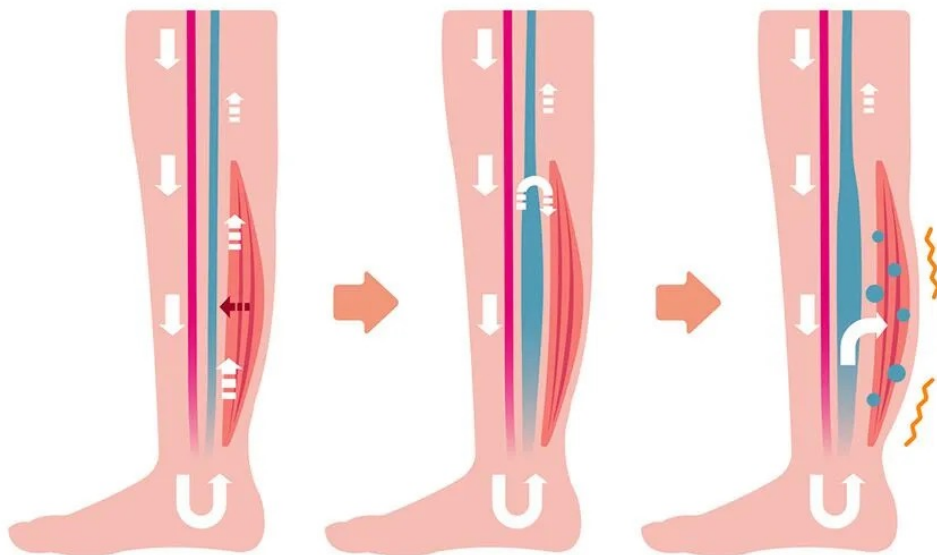
● **Подуване на целия крак до слабините;**

● **Подуване, съпроводено с промени в цвета на кожата, разязвявания или някакви ранички, както и симптоми като изтръпване, парене или мравучкане, зачервяване или повишена температура на крака;**

● **Подуване при пациенти, за които вече е известно, че имат хронично заболяване или пък приемат медикаменти по друга причина (например орални контрацептиви и др.).**

Подуването на краката е симптом и при бъбречни и чернодробни проблеми. Понякога в организма се възпрепятства производството на протеин, а щом той намалее, венозната система не работи пълноценно. Течностите преминават в тъканното пространство и причиняват оток. Открояват се още ортопедични и неврологични фактори за подуване на краката. Например, при увреждане на става и околните ѝ тъкани, тя отича. Същият симптом може да възникне и при ревматични заболявания на краката, алергична реакция или диабет.

В случай на обменно заболяване подуването често се комбинира с дискомфорт, парене или изтръпване на краката. Не трябва да се забравя, че отокът може да е причинен от възпалителна, микробна или гъбична





Made in Italy

PALADIN
P H A R M A

**Натурални продукти
срещу подуване и
задържане
на течности**



**Drenax Forte
(плосък корем)**

Изгаря мазнини в коремната област
по-лесно, ефективно и трайно



Drenax Forte Ананас

Против задържане
на течности и за
намаляване на теллото

инфекция на кожата.

Задържането на течности понякога е резултат от блокаж в лимфната система, понижена дейност на щитовидната жлеза или е част от т.нар. предменструален синдром – състояние, засягащо около 80 на сто от жените в репродуктивна възраст. Бременността също уврежда краката, особено в последния си триместър. Тогава майчиният организъм е склонен да задържа повече течности от обикновено.

Какви изследвания са нужни?

Преди всичко лекар трябва да прецени дали подуването на краката е

свързано само с високата температура на околната среда и с начина на живот или е сигнал за други здравословни проблеми.

За уточняване на диагнозата се провеждат лабораторни изследвания: пълна кръвна картина, анализ на бъбречната и чернодробната функция, тестове за инфекции. Може да се направи оценка на сърдечната дейност чрез електрокардиограма и други изследвания, а при съмнение за оток поради проблем в костната система пациентът се подлага на рентгенова диагностика.

Чрез ултразвуков тест се преценява състоянието на кръвоносните съдове.

Основната цел на лечението е да елиминира причината за отоците. Подуването може да се намали с лекарства. Най-често това са диуретици. Ако преди възникване на проблема са приемани болкоуспокояващи таблетки или кортизон, дозата им обикновено се коригира от лекар. Трябва да се има предвид, че някои медикаменти срещу високо кръвно налягане могат да причиняват отоци на глезените.

Движение, движение и пак движение е съвета за подобряване на състоянието!

Движението е сигурен начин да се активират кръвният и лимфният поток. Срещу отоци по краката през лятото (и не само) помагат следните физически натоварвания:

1. Клякания. Застанете с крака на ширината на раменете. От това изходно положение бавно сгънете бедрата, сякаш се готвите да седнете на стол. Междувременно гръбта си изправен. След като клекнете, опитайте бавно да се върнете в първоначалната си изправена позиция. Ако имате нужда от опора, може да правите упражнението срещу стена, на която да се подпирате.

2. Плуване. При него гравитацията не оказва натиск върху краката и коленните стави. Плуването допринася за намаляване на кръвния натиск във



вените. И още – натоварва мускулите на прасците, чрез което се подпомага движението на кръвта.

3. Колоездене. То също укрепва мускулите на прасците и поддържа тонуса на съдовете. Ако нямате колело, може да изпълнявате следното упражнение: легнете по гръб върху постелка и започнете да движите краката си във въздуха, сякаш въртите педали. Действайте така в рамките на 1 минута и починете за 20 секунди. Можете да правите по три такива серии всеки ден.

4. Повдигане на пръсти. Ако работите на бюро и се налага да останете в седнало положение за много часове, или ако пътувате дълго с автобус или самолет, може да правите следното упражнение: повдигнете пръстите на краката си, като притискате петите към пода; след това спуснете пръстите на краката и повдигнете петите. Регувайте притисканията на пръсти и пети. Това ще позволи на мускулите в областта на прасца да се свиват и отпускат. Изпълнявайте упражнението в рамките на минута. То действа като масаж върху краката.

5. Разхожки. Когато се разхождате, мускулите в областта на прасците се свиват и отпускат. Това позволява на кръвта в дълбоките ви вени да се изпомпва в посока, обратна на гравитацията, което е бариера сре-

щу образуване на кръвни съсиреци. Ако работите в седнало положение, правилно е на всеки час да ставате от мястото си и да се разхождате за около 5 минути. При възможност, може да правите и разходки на бос крак (например по плажна ивица, сутрин, при подходяща температура на въздуха).

Как да се храним при отоци по краката през лятото?

Подуването на краката често е резултат от комбиниране на горещо време със слабости в начина на хранене. Ето най-честите грешки:

● консумация на твърде много сол, която води до задържане на течности

от организма;

● прекаляване с продукти, наситени с консерванти, овкусители и оцветители;

● пиене на газирани напитки.

Според някои нутрициолози, в топлото време е добре да се хапват повече продукти, които създават леко алкална среда в организма. Такива са ябълки, круши, дини, пъпеш, ананас, банани, краставици, броколи. Необходимо е да си осигурите достатъчно витамини, особено витамин С, който укрепва кръвоносните съдове и витамин В6, чиято роля е съществена при изграждане на межклетъчното вещество. Всички изброени по-горе плодове и зеленчуци съдържат ви-



тамин С. Богати на В6 са рибата, месото, картофите и листните зеленчуци.

Не бива да допускате дефицит на микроелементите калий и магнезий. Спадът в кръвните им нива по правило води до отоци по краката през лятото. Може да си набавите калий от авокадо, банани, кайсии, праскови, а магнезий – от ядки и жълти плодове.

Добре е в горещините да пиете билкови чайове. Идеално действа отварата от плодчета на хвойна – уве-

личава отделянето на урина, но не намалява нивото на калий в организма. Подобен ефект има и запарката на хибискус. Във вид на чай магданозът също стимулира отделянето на урина.

Отдавна е доказано, че правилното хранене и достатъчните движения ограничават образуването на отоци по краката през лятото и гарантират здраве.

Препоръчваме и използването на хранителни добавки. Ние от „Алианс

Сървиз“ създадохме специален продукт – Биофлавен. Продуктът съдържа микронизирана флавоноидна фракция извлечена от кората на див портокал (*Citrus aurantium*). Той подпомага поддържането на добро кръвообращение. Оказва благоприятен ефект върху вензната кръвоносна система, като помага за устойчивостта на малките кръвоносни съдове и по-добър венозен тонус.

Облекчава симптомите при хронична венозна недостатъчност, отекли и тежки крака, както и при хемороиди.



BROS

За надеждна защита
през цялата нощ!





10 симптома, които издават дехидратацията на тялото

Дехидратацията е биохимичен процес, при който се отнема вода от веществото и то се изсушава. На всеки един организъм е нужно вода и постоянна хидратация. При човека дехидратацията е срещано явление и се изразява с гадене, сухота в устната кухина, напукване на кожата, сухи устни и в редки случаи обриви. За да се избегне трябва да се пие поне по 1,5 литра вода и други хидратиращи напитки, които снабдяват с вода, да се приемат плодове и зеленчуци. В кулинарията дехидратацията бива 2 вида: обратима (при сушени плодове) и необратима (при месо, птици, риба).

Дехидратацията се появява, когато в организма не се предоставя нужното количество вода. На дехидратация са изложени хора, които стоят на слънце дълго време, пушачите, защото никотина и съставките в цигарата изсушават целия човешки организъм.

Повечето хора могат да толерират 3-4% спад на общата вода в организма без трудности и без неблагоприятни последици за здравето. Спад с 5-8% може да доведе до умора и замаяност, а спад с над 10% води до физическа и психическа отпадналост

и тежка жажда. Между 15 и 25% липса на вода в тялото настъпва смърт. Дехидратацията води до хипернатриемия – високо ниво на натриеви йони в кръвта.

При недостатъчни нива на водата в организма, човек бързо се уморява, оплаква се от апатия, главоболие, болки в бъбреците. И ако тези съпътстващи симптоми не бъдат забелязани навреме, дехидратацията може да прерасне в сложни и опасни заболявания. Постоянна жажда, намален поток на урината и потъмняване на нейния цвят показват, че вече сте

дехидратирани. Скоро след това се проявяват и други симптоми: главоболие, суха кожа и устни, дълбоки бръчки, сухота в устата и езика и появата на слух лош слух, мускулни крампи и болки в ръцете и краката, сухота в очите, оскъдни или никакви сълзи намалено изпотяване повишена, телесна температура, ускорен сърдечен ритъм, учестено дишане, раздразнителност, объркан мисли, умора, слабост, сънливост, световъртеж, гадене и повръщане.

Ако пренебрегнете тези сигнали, дехидратацията може да премине на следващия етап, включващ топлинен удар, бъбречно заболяване, хиповолемичен шок, гърчове и дори смърт. Дехидратацията може да бъде причинена от повръщане и диария.

Появата на излишни килограми също може да бъде причина за липсата на вода. Водата, пълна с водород, е от съществено значение за зареждането на клетките с енергия. И тъй като има малко вода, те взимат необходимата им енергия от храната.

● Ако започнете да забелязвате болки в ставите, тогава е напълно възможно да е време да се борите с дехидратацията. Хрущялната обвивка между ставите може да стане по-тънка от недостатъчно количество вода. Следователно може да почувствате болка поради силно триене.

● Обърнете внимание на състоянието си. Ако се уморявате много бързо, постоянно искате да спите, тогава трябва да се отнесете с внимание към това колко вода пиете.

● Преждевременно стареене. Водата е един от еликсирите на младостта, защото стартира работата на целия организъм. В допълнение, очевидните признаци на стареене, като обезцветяване на кожата или бръчки, могат да се дължат на липса на влага.

не забравяйте, че трябва да пиете чиста вода. Трябва да знаете, че соковете, чая, кафето и освен това подсладените газирани напитки няма да ви променят състоянието и няма да увеличат нивото на вода в тялото. Ако смятате, че пиете достатъчно и симптомите на дехидратация не ви напускат, тогава обърнете внимание на качеството на водата и е по-добре да направите консултация с лекар за причината за тези симптоми.

Как да се справим с това?

Първата помощ при откриване на дехидратация е разбира се употребата на много течности. В същото време

Кой е изложен на риск?

Кърмачета, малки деца и възрастни хора, хора с вариращо кръвно налягане, анорексици.



Здравето е щастие с продуктите на Магналабс



sanostol® МУЛТИВИТАМИНЕН СИРОП

Саностол Мултивитаминен сироп е комбинация от всички важни витамини и микроелементи необходими при растежа и развитието на децата. Той подпомага защитните сили на организма и поддържа здрава имунната система.

Начин на употреба:

Възрастни и деца над 3 годишна възраст по 10 ml (една супена лъжица) дневно.



sanostol® МУЛТИВИТАМИНЕН СИРОП С ЖЕЛЯЗО

Саностол мултивитаминен сироп с желязо осигурява необходимите на организма витамини и желязо и укрепва имунната система.

- При девойки, когато започва менструацията
- При деца над 6 години, в период на интензивен растеж
- При увеличени физически и умствени натоварвания
- Когато диетата е бедна на желязо, например при вегетарианци
- При динамичен начин на живот
- За първична и вторична профилактика на желязодефицитни състояния
- При бременност и кърмене

Препоръчителна дневна доза: Препоръчителната дневна доза за деца над 6 години и възрастни е 10 ml дневно (1 супена лъжица).



sanostol® ТАБЛЕТКИ ЗА СМУЧЕНЕ

Sanostol Multivitamins Calcium е хранителна добавка под формата на вкусни таблетки за смучене, от обогатени с калций мултивитамини за деца над 4-годишна възраст, юноши и възрастни. Саностол мултивитамини с калций осигурява на организма балансирана комбинация от витамини.

Съдържат и витамин D за поддържане на костите и зъбите здрави. Съдържа подсладител. Без захар, глутен или оцветители.

Препоръчителна дневна доза: Деца 4-7 години: 2 таблетки на ден.

– Деца над 7 години, юноши и възрастни: 3 таблетки дневно.

Природна
помощ
при стрес
и безсъние

**natural
Factors**



Опасно време. Какво е слънчева буря?

През юли очакваме опасно горещо време. Учените прогнозираят, че ще има особено силна магнитна буря. Това събитие може да има далечни последици както в глобален мащаб, така и за отделни хора. Слънчевите бури се причиняват от експлозии на слънчевата повърхност, които освобождават големи количества енергия под формата на електромагнитно излъчване и заредени частици.

Тези бури могат да имат редица ефекти върху Земята, включително прекъсване на сателитните комуникации, повреда на електропреносните мрежи и увеличаване на излагането на радиация за астронавтите. Най-тежкия тип слънчева буря е изхвърляне на коронална маса (СМЕ),

което се случва, когато масивен облак от заредените частици се изхвърлят от слънчевата корона. Ако СМЕ удари магнитното поле на Земята, това може да предизвика геомагнитна буря.

Метеочувствителните хора могат да изпитват силно главоболие, нарушения в съня, разконцентриране във вестибуларния апарат и най-вече промени в нормалното кръвно налягане. Ефектите от магнитната активност се свързват също със значително повишена честота на тревожност, депресия, биполарно разстройство.

Сред другите негативни ефекти от магнитните бури върху здравето ни са сърцебиене и чувство за общо неразположение. Хората със сърдечно-

съдови заболявания, мигрени и различни хронични болестни състояния усещат по-силно влиянието на тези явления.

За намаляване признаците на неразположеност у по-чувствителните хора, специалистите съветват да се следват следните прости правила:

- да се избягват тежък умствен и физически труд;
- да се избягва употребата на алкохол;
- да се практикуват дихателни упражнения;
- по възможност да се избягва дълго стоене на открито под слънчевите лъчи;
- да се пие много вода и да се предпочитат разтоварващи занимания.

Геомагнитни бури през юли 2024

Дата и час: 1 юли 2024 г. Начало в 19:34 ч

Геомагнитен индекс: 4
Тип буря: Умерена геомагнитна буря
Продължителност: 3
Въздействие върху човека: Повишена агресивност, понижено самочувствие и увереност, нарушени сънища.

Дата и час: 2 юли 2024 г. Начало 10:49

Геомагнитен индекс: 4
Тип буря: Умерена геомагнитна буря
Продължителност: 7
Влияние върху човек: Влошаване на зрението и слуха, затруднено говорене и мислене, повишена чувствителност към електромагнитно излъчване.

Дата и час: 3 юли 2024 г. Начало 16:05ч

Геомагнитен индекс: 6
Тип буря: Силна геомагнитна буря
Продължителност: 5
Ефекти върху хората: Световъртеж, гадене и загуба на равновесие, повишени хронични заболявания.

Дата и час: 4 юли 2024 г. Начало 22:21ч

Геомагнитен индекс: 3
Тип буря: Умерена геомагнитна буря
Продължителност: 6
Въздействие върху хората: Намалена ефективност, повишена умора и слабост, намален имунитет.

Дата и час: 5 юли 2024 г. Начало в 7:36

Геомагнитен индекс: 2
Тип буря: Слаба геомагнитна буря
Продължителност: 4
Ефекти върху хората: Главоболие, раздразнителност и намалена работоспособност.

Дата и час: 6 юли 2024 г. Начало в 12:52 ч

Геомагнитен индекс: 9
Тип буря: Слънчева буря
Продължителност: 2
Ефекти върху хората: Сънливост, лошо храносмилане и апетит, влошаване на физическата издръжливост.

Дата и час: 7 юли 2024 г. Начало 19:09ч

Геомагнитен индекс: 5

Тип буря: Умерена геомагнитна буря
Продължителност: 9
Ефекти върху хората: Повишена тревожност, световъртеж и повишена чувствителност към промени в атмосферното налягане.

Дата и час: 8 юли 2024 г. Начало в 10:24 ч

Геомагнитен индекс: 4
Тип буря: Умерена геомагнитна буря
Продължителност: 1
Ефекти върху хората: Главоболие, слабост и раздразнителност, намалена психическа устойчивост.

Дата и час: 9 юли 2024 г. Начало в 15:40 часа

Геомагнитен индекс: 2
Тип буря: Слаба геомагнитна буря
Продължителност: 8
Въздействие върху човека: Загуба на равновесие и координация, затруднена концентрация и вземане на решения, повишена умора.

Дата и час: 10 юли 2024 г. Начало в 21:57 ч

Геомагнитен индекс: 2
Тип буря: Слаба геомагнитна буря
Продължителност: 3
Въздействие върху човек: Влошаване на настроението, намаляване на самочувствието и увереността

Дата и час: 11 юли 2024 г. Начало в 8:12

Геомагнитен индекс: 1
Тип буря: Слаба геомагнитна буря
Продължителност: 7
Ефекти върху хората: Главоболие, слабост и нарушен баланс и координация.

Дата и час: 12 юли 2024 г. Начало в 13:28 часа

Геомагнитен индекс: 4
Тип буря: Умерена геомагнитна буря
Продължителност: 5
Въздействие върху човека: Повишена агресивност, понижено самочувствие и увереност, нарушени сънища.

Дата и час: 13 юли 2024 г. Начало 19:45

Геомагнитен индекс: 4
Тип буря: Умерена геомагнитна буря
Продължителност: 6
Влияние върху човек: Влошаване на зрението и слуха, затруднено говорене и мислене, повишена чувствителност към електромагнитно излъчване.

Дата и час: 14 юли 2024 г. Начало в 11:00 часа

Геомагнитен индекс: 5
Тип буря: Умерена геомагнитна буря
Продължителност: 4
Ефекти върху хората: Световъртеж, гадене и загуба на равновесие, повишени хронични заболявания.

Дата и час: 15 юли 2024 г. Начало 16:16 ч

Геомагнитен индекс: 7

Тип буря: Силна геомагнитна буря

Продължителност: 2

Въздействие върху хората: Намалена ефективност, повишена умора и слабост, намален имунитет.

Дата и час: 16 юли 2024 г. Начало в 22:33 часа

Геомагнитен индекс: 2

Тип буря: Слаба геомагнитна буря

Продължителност: 9

Ефекти върху хората: Главоболие, раздразнителност и намалена работоспособност.

Дата и час: 17 юли 2024 г. Начало в 7:48

Геомагнитен индекс: 2

Тип буря: Слаба геомагнитна буря

Продължителност: 1

Ефекти върху хората: Сънливост, лошо храносмилане и апетит, влошаване на физическата издръжливост.

Дата и час: 18 юли 2024 г. Начало 14:04 ч

Геомагнитен индекс: 0

Тип буря: Слаба геомагнитна буря

Продължителност: 8

Ефекти върху хората: Повишена тревожност, световъртеж и повишена чувствителност към промени в атмосферното налягане.

Дата и час: 19 юли 2024 г. Начало 20:21ч

Геомагнитен индекс: 4

Тип буря: Умерена геомагнитна буря

Продължителност: 3

Ефекти върху хората: Главоболие, слабост и раздразнителност, намалена психическа устойчивост.

Дата и час: 20 юли 2024 г. Начало 11:36

Геомагнитен индекс: 7

Тип буря: Силна геомагнитна буря

Продължителност: 7

Въздействие върху човек: Загуба на равновесие и координация, затруднена концентрация и вземане на решения, повишена умора.

Дата и час: 21 юли 2024 г. Начало 16:52 ч

Геомагнитен индекс: 2

Тип буря: Слаба геомагнитна буря

Продължителност: 5

Въздействие върху човек: Влошаване на настроението, намаляване на самочувствието и увереността

Дата и час: 22 юли 2024 г. Начало 23:08 часа

Геомагнитен индекс: 3

Тип буря: Умерена геомагнитна буря

Продължителност: 6

Ефекти върху хората: Главоболие и мигрена.

Дата и час: 23 юли 2024 г. Начало в 8:23

Геомагнитен индекс: 3

Тип буря: Слаба геомагнитна буря

Продължителност: 4

Ефекти върху хората: Влошаване на съня и безсъние.

Дата и час: 24 юли 2024 г. Начало 13:39

Геомагнитен индекс: 2

Тип буря: Слаба геомагнитна буря

Продължителност: 2

Ефекти върху хората: Повишена умора и намалена енергия.

Дата и час: 25 юли 2024 г. Начало в 19:56 ч

Геомагнитен индекс: 4

Тип буря: Умерена геомагнитна буря

Продължителност: 9

Ефекти върху хората: Нарушения на концентрацията и паметта.

Дата и час: 26 юли 2024 г. Начало в 11:11 ч

Геомагнитен индекс: 1

Тип буря: Слаба геомагнитна буря

Продължителност: 1

Въздействие върху човек: Облъчване с йонизиращо лъчение.

Дата и час: 27 юли 2024 г. Начало 16:27 ч

Геомагнитен индекс: 1

Тип буря: Слаба геомагнитна буря

Продължителност: 8

Въздействие върху човек: Влошаване на общото благосъстояние.

Дата и час: 28 юли 2024 г. Начало в 22:44 ч

Геомагнитен индекс: 3

Тип буря: Умерена геомагнитна буря

Продължителност: 3

Влияние върху човек: Повишена раздразнителност и емоционален дисбаланс.

Дата и час: 29 юли 2024 г. Начало в 8:59

Геомагнитен индекс: 7

Тип буря: Силна геомагнитна буря

Продължителност: 7

Влияние върху човек: Световъртеж и усещане за нестабилност.

Дата и час: 30 юли 2024 г. Начало 14:15 часа

Геомагнитен индекс: 6

Тип буря: Силна геомагнитна буря

Продължителност: 6

Въздействие върху човек: Анатия и депресия.

Дата и час: 31 юли 2024 г. Начало 20:32 часа

Геомагнитен индекс: 5

Тип буря: Умерена геомагнитна буря

Продължителност: 4

Влияние върху човек: Влошаване на зрението и слуха.



100% фармацевтична грижа



Омега-3 МАКС 1000 + Витамин Е

е хранителна добавка създадена за допълнителна защита на мозъка, очите и сърцето!

Съдържа Омега-3 ненаситени мастни киселини (DHA и EPA), които са екстехирани от три студеноводни риби – тон, сардина и аншоа. Те в комбинация с Витамин Е подпомагат правилното функциониране на всички системи в човешкия организъм.

Също така Омега-3 МАКС може да подпомогне лечението на депресия и тревожност. Проучванията показват, че хората, които консумират редовно Омега-3 страдат по-малко от ментални разстройства и са по-малко податливи на депресивни състояния. Нещо повече, когато хората с депресия или тревожност започнат да приемат добавки с Омега-3, симптомите им се подобряват!

От експертите във фармацевтичния маркетинг.



РЕВОЛЮЦИОННО ОТКРИТИЕ: УЧЕНИТЕ УСТАНОВИХА ВРЪЗКА МЕЖДУ ИЗЛИШНИТЕ КИЛОГРАМИ И МАГНЕЗИЕВИЯ ДЕФИЦИТ



Той е минералът, нужен на всеки орган в тялото ни, а перманентният му недостиг се свързва с множество заболявания и състояния, започващи от депресия и тревожни разстройства и стигащи до сърдечно-съдови нарушения и диабет.

Досетихте ли се кой е той? Магнезият разбира се.

Науката днес е категорична, че дефицитът на този така важен минерал води в близо 50 % от случаите до ритъмни нарушения, нестабилни нива на кръвната захар, крампии, безсъние, ПМС и други здравословни проблеми. Водещата роля на магнезият е свързана с производството и използването на енергията в тялото. А когато е налице неговият недостиг, последствията са нарушен метаболизъм, нестабилни нива на инсулин и затлъстяване.

За магнезият и ролята му като доставчик на енергия, връзката с кръвната захар, инсулиновата резистентност и последствията от това, разговаряме с д-р Людмила Станева, специалист по ендокринология и болести на обмяната, гр. Варна- ДКЦ-3.



Д-р Людмила Станева, специалист по ендокринология и болести на обмяната, гр. Варна- ДКЦ-3

За да работи правилно тялото ни и да извършва всички важни функции, то се нуждае от енергия, а магнезият има отношение към активирането на аденозинтрифосфата (АТФ), който е основният енергичен носител в клетките. Минералът е изключително важен за метаболизма и производството на енергия в клетките. Затова за хората с метаболитни нарушения, като например диабет тип 2, метаболитен синдром и други ендокрини заболявания набавянето на

адекватни нива на магнезий в организма е от особено значение. Той служи като кофактор в множество ензимни реакции, особено в тези, които са отговорни за регулирането на кръвното налягане, гликемичния контрол и липидната пероксидация.

Какво представляват метаболитните нарушения и каква е връзката им с инсулиновата резистентност?

Метаболитните нарушения са състояние, при които процесите на обмяна на веществата в организма са нарушени. При тях се наблюдават нарушения в метаболизма на глюкозата, липидите и други вещества, което може да има сериозни последици за здравето, включително повишен риск от сърдечно-съдови заболявания.

Инсулиновата резистентност е състояние, което води до нарушения в метаболизма на глюкозата и мастните киселини в посока увеличение на нивата им в кръвта, тъй като клетките не реагират адекватно на инсулина, произведен от панкреаса. За да компенсира намалената чувствителност към инсулина, панкреасът обикновено секретира повече инсулин, което значително повишава риска от развитието на диабет тип 2.

До какво води инсулиновата резистентност?

Затлъстяването е най-тясно свързаният фактор с инсулиновата резистентност, при това то е съсредоточено най-вече в коремната област. Наднорменото тегло води до още по-голяма резистентност на клетките към инсулин. Това създава порочният кръг, в който затлъстяването увеличава риска от развитие на инсулинова резистентност, а самата резистентност прави по-трудно отслабването.

Последиците за здравето се изразяват освен в наддаване на килограми, във възпаления и хормонални нарушения. Повишава се

рискът от възникване на инфаркт на миокарда, инсулт, периферна съдова и сърдечно-съдова болест.

Как да се избавим от порочният кръг: ИНСУЛИНОВАТА РЕЗИСТЕНТНОСТ - ЗАТЪЛСТЯВАНЕ?

Аз препоръчвам прием на магнезий, тъй като този минерал спомага за поддържането на оптимални нива на кръвна захар и инсулин. Магнезият улеснява свързването на инсулина с клетъчните рецептори, като насърчава усвояването на глюкозата от клетките, а колкото по-ниско е нивото на магнезий в кръвта, толкова по-високо е нивото на инсулина. Адекватните нива на магнезий могат да бъдат естествена защита срещу нестабилните нива на кръвната захар. В допълнение, магнезият помага за намаляване на риска от сърдечно-съдови заболявания, помага за понижаване на кръвното налягане и намалява възпалението.

Кой е най-подходящият магнезий, който можем да използваме?

Това е добър въпрос, тъй като не всички магнезиеви продукти на пазара са еднакви и има значение тяхното качество. Само висок фармацевтичен клас на магнезиева сол може да позволи нейното безпроблемно таблетизиране, дори без допълнително филтриране. Най-добрата магнезиева добавка може да бъде тази, която предлага висока бионаличност, затова аз препоръчвам **МАГНЕФОРС ДЕПО+В6 на АБОФАРМА**. **МАГНЕФОРС ДЕПО + В6** таблетки с удължено действие е специална комбинация от магнезиеви соли, съдържаща магнезиев оксид, добит от Мъртво море и магнезиев цитрат. Двете соли са с различна скорост на резорбция и повече от 24 часа покритие на действие. В това се изразява така нареченото "гено" действие. Формулата на продукта позволява бързото освобождаване след прием на магнезиевия цитрат, който се абсорбира лесно в

храносмилателният тракт и осигурява оптимална бионаличност. Той участва в осъществяването на повече от 300 метаболитни реакции, които са определящи за метаболизма на въглехидратите и мазнините.

Магнезиевият цитрат активира енергийните процеси, един от които е производството на АТФ (аденозинтрифосфат) – основният акумулатор на енергия за клетките в човешкото тяло.

Другата форма на магнезий в **МАГНЕФОРС ДЕПО+В6** е **магнезиевият оксид**, който има високо ниво на елементарен магнезиев оксид и се усвоява по-бавно, но стабилно от организма. Магнезиевия оксид попълва запасите от магнезий в дългосрочен план. Съдържанието на витамин В6 действа като коензим, ускорява метаболизма и участва в регулацията на хормоналния баланс на организма. Той подпомага усвояване на магнезия, образуването на червените кръвни клетки и правилната асимилация на мазнини и белтъчини в тялото.

Чрез синергичният ефект на магнезият и витамин В6 в продукта **МАГНЕФОРС ДЕПО+В6** се осигурява оптималния ефект, който е нужен за реализиране на биологичната функция на магнезия. Комбинацията спомага за нормалното протичане на метаболизма и производството на енергия, намалява риска от сърдечно-съдови заболявания и помага за регулиране на кръвното налягане.

Високата доза магнезий в **МАГНЕФОРС ДЕПО+В6** позволява да се осигурят нужните на тялото дневни дози за поддържане на здравословен хормонален баланс, за предотванване от развитието на инсулинова резистентност и подобряване метаболитна на глюкозата в черния дроб, а от там и за ограничаване на затлъстяването.

АБО PHARMA
ЧАСТ ОТ CERES Group
pharma



МАГНЕРИЧ®

500 mg таблетки
магнезиев DL-аспартат тетраидрат

**Високоуспоим магнезий
за профилактика и лечение
на магнезиев дефицит^{1,2}**

Съпътстващо лечение при стабилна
стенокардия и ритъмни нарушения.¹

Профилактика на хипомагнезиемия при пациенти
на лечение с диуретици (бримкови и тиазидни).¹



Референции:

1. КХП от 05.01.2021 г.; 2. Ranade, V. V., & Somberg, J. C. (2001). Bioavailability and pharmacokinetics of magnesium after administration of magnesium salts to humans. American journal of therapeutics, 8(5), 345-357. Page 353-354.

Лекарствен продукт без лекарско предписание. За възрастни и деца над 6 години.
Пълните КХП могат да бъдат намерени на www.teva.bg

За пълна информация:

Тева Фарма ЕАД
ул. Люба Величкова № 9, гр. София 1407, България

Тел.: +359 (2) 489 95 85
Факс: +359 (2) 489 95 86
ИАЛ: 16620 / 12.04.2024 г.



100% фармацевтична грижа



Детокс трио

е хранителна добавка, която съдържа три екстракта спомагащи за правилното функциониране на черния дроб и стомашно-чревния тракт. Тя естествено пречиства организма от вредните токсини и тежките метали и намалява последиците от нездравословното хранене и токсичните ефекти на лекарствените продукти, като стимулира изхвърлянето на отпадните вещества от човешкия организъм.

Има детоксикиращ ефект. Регулира вътрешното производство на холестерол в черния дроб. Артишокът съдържа витамини, минерали, фитонутриенти, а белият трън силимарин, който е мощен антиоксидант и подпомага възстановяването на чернодробната тъкан. Орнитинът е важен източник на енергия за мускулите.

От експертите във фармацевтичния маркетинг.