

# 100%<sup>®</sup>

фармацевтична грижа

Декември 2024  
година IX  
Брой 108



## Най-красивото писмо до Дядо Колега

- Как да преборим  
безсънието?

**Alliance**  
service

национално аптечно  
обединение от 680  
независими аптеки

пазарувайте онлайн  
на [allianceservice.bg](https://allianceservice.bg)



пазарувайте онлайн  
на [allianceservice.bg](http://allianceservice.bg)

100% фармацевтична грижа

Alliance  
service



## УроФорс

Хранителната добавка съдържа стандартизиран екстракт от плодове на американска червена боровинка (*Vaccinium macrocarpon*), екстракт от стръкове на златна пръчица (*Solidago virgaurea*), екстракт от плодове на хвойна (*Juniperus communis*), екстракт от листа на бреза (*Betula pendula*, *Betula alba*) и екстракт от стръкове на коприва (*Urtica dioica*).

Комбинация от петте екстракта спомага за прочистване на уринарния тракт. Допринася за нормалното функциониране на пикочните пътища. Подпомага здравето на бъбреците и поддържа здрава лигавицата на пикочния мехур. Проявява антиоксидантния ефект и подпомага имунната защита на организма. Приема се по една таблетка дневно с малко течност по време на хранене за 10 дни.

**От експертите във фармацевтичния маркетинг.**

**100%**<sup>®</sup>  
фармацевтична грижа

## Съдържание:

Най-красивото писмо до Дядо Коледа	4
Как да преборим безсънието?	12

*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](mailto:office@allianceservice.bg)*

*[facebook.com/allianceservicebg](https://www.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.*

# 10 години „Алианс Сървиз“!

## Уважаеми читатели,

Ето ни в края на годината. Декемврийските празници чукат на вратата. Коледното настроение и светлините на елхите озряват мислите ни. Решихме, че сега е времето да помечтаем, да си припомним приятните преживявания през годината, спомените с приятели и близки, а защо не и да напишем писмо до Дядо Коледа – като едно време...

През 2024 г. преживяхме различни кризи, климатични екстремни температури, наводнения, всякакви обществени сътресения, но се справихме с предизвикателствата, дори станахме по-устойчиви и мъдри. Нашият екип се опита да отрази най-важните за сектора новини, фокусира вниманието върху сезонните заболявания и евентуалните им решения. Информационните ни статии бяха по-скоро за превенция, отколкото за самото лечение. Аптеки от сдружението бяха подготвени и отворени за консултации, а партньорите ни направиха всичко възможно да подкрепят професионалните инициативите и бранда „100% фармацевтична грижа“. Към нас се присъединиха още независими аптеки и сега наброяваме 710. Каузата ни за по-достъпна и професионална здравна услуга е факт в цялата страна.

Благодарим на всички, които ценят нашите усилия да подобрим здравната култура. В навечерието на Коледните и Новогодишни празници пожелаваме много здраве, щастие и късмет на малки и пораснали деца.

Нека 2025 година бъде мирна, спорна и по-успешна! Нека добруването между хората завладее света! Нека постоим мостове помежду ни, а не ограничителни червени линии!

Весели празници!  
Аделина Любенова



100% фармацевтична грижа



## Zinc ++ essential oils

Комбинация от трите съставки подпомага лечението на хрема, бактериални инфекции и подсилваща имунитета. Течната форма от високобионаличните – йонен Цинк, масло от Бор и лимонено масло осигурява бързо и ефективно уловяване от организма. Освен, че подпомагат имунната система, те действат и като мощни антиоксиданти. Използват се още като допълнение при лечението на дерматити и дори за поддържане на здрава кожа. Допринасят за намаляване чувливостта на ноктите и при косопаз.

Продуктът е нежен към организма като има бърз ефект при първи признаци на инфекции на горните дихателни пътища: кихане, кашлица, хрема, течаш нос, запушен нос, дрезгав глас, висока температура или възпалено гърло.

**От експертите във фармацевтичния маркетинг.**



## Най-красивото писмо до Дядо Колега

„Български пощи“ ЕАД търсят най-красивото писмо до Дядо Колега. И тази година стартира традиционния детски конкурс „Най-красиво писмо до Дядо Колега“. **Крайният срок за изпращане на писмата е 18 декември 2024 година.**

Екипът на „100% фармацевтична грижа“ реши да подкрепи тази инициатива и да я популяризира. Ще се радваме ако някое детенце, чийто близък е посетил нашите аптеки да спечели конкурса.

### Как е възникнало писането на писма до Дядо Колега?

Немският историк на изкуството и културата Торкилд Хинрихсен разказва, че около 1800 г. децата, принудени от пастори и учители, трябвало да пишат благодарствени писма на родителите и кръстниците си, в които да им благодарят за възпитанието и образованието си и да помолят за Божията благословия. А след това да изрецитират написаните думи. Целта на тези коледни писма не била

истинското желание на детето, а просто да покаже калиграфските си умения и да възхвали възпитателните фигури около себе си:

*„Татко! С удоволствие назовавам това име...“*

– Йохан Йеронимус Янцен, 1782 г.;

*„Хвалебствията сега произват крайниците ми. Уважаеми родители, желая Ви Божия благословия, мир и жизненост за Новата година.“*

– Ханс Вуленвебер, 1809 г.;

Малко по-късно в немските начални училища предварително били отпечатвани списъци с желания или стихотворение от учителя, което всички ученици преписвали, но съдържанието оставало същото – благодарност и благословия за родителите.

В следващите години художествените мотиви по списъците с желания се променили: християнските сцени като раждането на Иисус в яслата се превръщат в буржоазния коледен салон, а образът на Мария с Иисус – в този на буржоазната жена с деца. Постепенно се появила и коледната елха по хартията, и желанията на децата в текста. Някои ще кажат, че е главно от маркетингова гледна точка, но аз ще добавя и малко коледно вълшебство.

Историята на коледните писма в Америка също носи този възпитателен дух, но е по-различна. Разказва я Алекс Палмър, автор на книгата „Човекът Дядо Коледа: Възходът и падението на мошеник от джаз епохата и изобретението на Коледа в Ню Йорк“. В Америка самият Дядо Коледа влизал в ролята на възпитател – най-ранната известна книжка с картинки на Дядо Коледа го показва как оставя клон от бреза в чорапа на непослушно дете, който „родителската ръка да използва, когато пътят на добродетелта се отказва от синовете му“. И ако в Германия децата били тези, които са писали коледни писма, то в

Америка били тези, които получавали. Например през 50-те години на XIX в. Фани Лонгфелоу (съпруга на поета Хенри Уадсуърт Лонгфелоу) писала на трите си деца всяка Коледа писма (от името на Свети Николаус), в които коментирала поведението им през изминалата година и как могат да го подобрят в следващата – „Научил си няколко лоши думи, които се надявам да изхвърлиш (от речника си), както би изхвърлили кисел или горчив плод. Опитай се да спреш и да помислиш, преди да използваш някоя от тях, и помни, че ако никои друг не те чуе, Бог винаги е наблизо.“

Писмото било с обратен адрес „до комина“ вероятно защото Лонгфелоу

го оставила там. През тези години в САЩ през комина влизал и излизал не само Дядо Коледа, но и неговата поща.

В историята пощата също била главен герой – по време на Гражданската война пощенските служители започнали да доставят писмата на ръка, благодарение на което американците възприемат пощата като приятна изненада, пристигаща на вратата, а не като досадно задължение. Пощенските пратки се увеличили, цената на пощенските услуги намалела, а децата започнали да откриват образа на пратеника на Дядо Коледа в пощальона. Всъщност общуването с Дядо Коледа по пощата



станало изключително популярно в Америка главно благодарение на изобразението на карикатуриста Томас Наст, в което Дядо Коледа сортира писма от „родители на добри деца“ и „родители на непослушни деца“.

Скоро всички вестници в страната заразказвали за писмата на Дядо Коледа, публикували тези на децата и дори предлагали награди за най-добрите. Това развълнувало още повече децата и през 1874 г. кореспондент на вестник в Охайо отбелязал: „Един ген миналата седмица в редакцията на Демократите влязоха две малки деца и поискаха да отпечатаме писмата им до Дядо Коледа.“

Подаръците, които децата искали през този период, обикновено били прости и практични – писалища и молитвеници, но с промяната на обществото децата започват да си пожелават по-забавни неща като бонбони, кукли и ролкови кънки. И не само децата. Една възрастна жена моли Дядо Коледа за „висок, добре възпитан... заможен мъж с постоянни доходи“. Всъщност желанието за съпруг или гадже е доста често срещано сред гамските писма до Дядо Коледа.

Писмата до Дядо Коледа разказват и такива истории – от Първата световна война до Голямата депресия:

„Миналата зима трябваше да разрушим дома си, защото съпругът ми, който е моряк, не можеше да си намери работа“; след 11.09. – „Дядо Коледа, искам много по-малко тази година, за да може да се съсредоточим върху децата, които имат по-малко късмет от мен“; или просто на едно малко момче, което моли стареца „да върне майка му жива за Коледа“ и за „малко храна“. Мислех си, че идеята ми да пиша за Писмото до Дядо Коледа е скромна, а тя се оказа великодушна и богата. Елф Рийта например, която работи в пощата на Дядо Коледа в Лапландия от десетки години, толкова е била запленила от разнообразието на писмата, че е написала университетска дисертация върху тях.

Да опознаваме човешката история и самия човек по коледните писма ми се струва много искрено и важно откритие. Цяло човечество е пишело сърцето си по тези хартии, писмото е било и изповед, и мечта. Дядо Коледа е най-добър приятел, вълшебник, Бог. Колко личн(остн)а еволюция на образа му и на нас чрез нея – от възпитател до приятел. Не е ли това чудото на мъдростта?

И ако сега те помоля да се помолеш, да запалиш свещ; да запалиш една от кибритените клечки на малката кибритопродавачка; ако ти покаже златната рибка или лампата на Аладин? Какво ще си пожелаеш? Напиши го. И го прати!







# Тавипрес

## ДИШАЙ ЕСТЕСТВЕНО И СВОБОДНО

ПРИ ОСТРИ И ХРОНИЧНИ СИНУЗИТИ,  
БРОНХИТИ И КАШЛИЦА.

 Растителен  
лекарствен  
продукт



### TAVIPEC

**Състав:** 1 капсула съдържа 150 mg масло от широколистна лавандула ( Lavandula latifolia Medik). **Показания:** Растителен лекарствен продукт, муколитик. Използва се като експекторант и като спомагателно средство към антибиотичното лечение в случай при: Остър и хроничен бронхит, Бронхиектазии, Синусит, Кашлица при пушачи. **Противопоказания:** Свръхчувствителност към лавандулово масло. **Дозировка:** Възрастни и деца над 12 години, по 2 капсули 3 пъти дневно.

**Начин на приложение:** Тавипек капсули се поглъщат цели с малко течност, 30 минути преди хранене. **Опаковка:** 30 броя стомашно-устойчиви меки капсули. Отпуска се без лекарско предписание.

### TAVIPEC FORTE

**Състав:** 1 капсула съдържа 300 mg масло от широколистна лавандула ( Lavandula latifolia Medik). **Показания:** Тавипек ФОРТЕ е растителен лекарствен продукт за облекчаване симптомите на остър бронхит и за поддържащо лечение на синусит или кашлица, свързана с обикновена настинка. **Противопоказания:** Свръхчувствителност към лавандулово масло. **Дозировка:** Възрастни и деца над 12 години, по 1 капсула 3 пъти дневно. **Начин на приложение:** Тавипек ФОРТЕ капсули се поглъщат цели с малко течност, 30 минути преди хранене. **Опаковка:** 20 броя стомашно-устойчиви меки капсули. Отпуска се без лекарско предписание.

Сега е най-подходящото време и ние го препоръчваме.

### **Как да напишем писмо до Дядо Коледа и защо е полезно за възрастни?**

- Писането на писмо ви помага да разберете по-добре желанията си и стимулира положителни промени във вас – което означава, че всичко в света също ще стане различно, малко по-добро и по-светло.
- Времето отделено за писане ще преосмисли целите и желанията ви за следващата година.
- Записвайки мечтите си на хартия,

вие ги формулирате по-ясно, като по този начин правите първата стъпка към тяхното изпълнение. Това е по-добно на техниката за визуализация, използвана в коучинга.

- Също ще успеете да намалите стреса и суеенето около празничните дни.
- Писането на писмо е начин да се съсредоточите върху приятните моменти и да откъснете ума си от тревогите. Когато започнем съзнателно да съживяваме в паметта си всички хубави неща, които ни се случиха през годината, често се изненадваме – уау, годината се оказва много добра, въпреки всички глобал-

ни катаклизми и ексцесии. И това вдъхва оптимизъм!

- Освен това ще направите свързване с вашето вътрешно дете. Усещането за детска радост и вълшебство подобрява настроението и носи лекота. Този ритуал на писане на писмо ви помага да усетите атмосферата на празника предварително, което вероятно не ви се е случвало отдавна, особено, ако го комбинирате с лежерно декориране на дома и гледане на новогодишни филми.

### **Как да напишем писмо до Дядо Коледа правилно?**

Започнете с поздрав. Например: „Скъпи Дядо Коледа! Искам да споделя моите мисли и мечти с вас.“ Или, ако сте в настроение за творчество, напишете писмото, сякаш пишете на добър стар приятел. Изразете своята благодарност. Споделете си радостните събития от изминалата година, кажете на себе си и на Вселената (Бог, Висшият разум – в какво предпочитате да вярвате), благодаря от дъното на сърцето си. Благодарността ви помага да се съсредоточите върху положителното.

След това опишете мечтите си. Формулирайте желанията си ясно и конкретно. Например, вместо: „Искам да стана по-щастлив“, напишете: „Искам да намеря работа, която да



ми носи радост“. Вместо „Искам да се ожена“, по-добре е да напишете „Искам връзка, която ще ми даде възможност да се грижа и обичам“. Пожелавайте добро на другите. Споменете вашите близки и приятели, за които искате добри неща. Завършете с топли думи. Напишете нещо неофициално и позитивно. Например: „Благодаря ти, Дядо Коледа! Очаквам с нетърпение Новата година и магията. Разбирам, че правенето на чудеса не е лесна работа, аз също ще се опитам да сътворя едно малко чудо за себе си, а вие бъдете здрави“.

### **Какво да правите с писмото след писане?**

Планирайте доставка до бъдещото си... - може би след година или две ще бъдете много изненадани колко от вашите желания са се сбъднали, когато прочетете това писмо. И помнете – няма никакво значение дали вярвате в чудеса. Основното е, че чудесата вярват във вас – тогава много мечти стават реалност.

А за конкурса на Български пощи условията за участие са: правилно изписан адрес на подателя, за получател да бъде посочено само „За Дядо Коледа“ и да бъде заплатена пощенската услуга. Всички писма, отговарящи на условията, ще получат отговор лично от Дядо Коледа, а най-оригиналните и красиви писма ще получат и подаръци от него!

С цел защита на личните данни на всеки един от участниците в конкурса, следва в съдържанието на самото писмо да НЕ се посочва адрес на подателя. Адресът да се посочи единствено на плика. Същият ще е необходим на организатора на конкурса, с цел осъществяване на обратна връзка и получаване на подаръци от спечелилите деца.

В съдържанието на писмото, с което ще се участва в конкурса е необходимо да се посочат само двете имена на лицето участник.

Отличените писма (без пликовете с адреса на подателите), след приключването на конкурса, ще бъдат

предадени за постоянно съхранение на ДА „Архиви“.

Участващите в конкурса „Най-красиво писмо до Дядо Коледа“ писма (с рисунки, стихове, приложения и други) стават притежание на организатора на конкурса – „Български пощи“ ЕАД, който може да ги използва по избран от него подходящ начин.

Няма ограничения за това как ще изглеждат детските писма. Дали ще са ръкописни, печатни или придружени от ръчно изработени изненади, остава лично решение на децата.

Приятно писане!





Има добре познати и ефективни вещества, които ни осигуряват добра защита и играят ролята на „ефикасно оръжие“ срещу вируси и бактерии.

**Знаете ли, че лактоферинът, „чудодейният протеин“, присъстващ в суровото мляко, се нарича още „Божие лекарство“?**

### ПОСЛЕДНИТЕ ОТКРИТИЯ

Напоследък лактоферинът се превърна в обект на интерес и в настоящи изследвания. Поради уникалните си антимикробни, имуномодулиращи и дори антинеопластични свойства, лактоферинът има особено важна роля в съвременната медицинска практика.

Съществуват **скорошни и текущи проучвания**, тествачи ефикасността на лактоферина като лекарство за COVID-19. Следователно, може да се предположи, че лактоферинът или металокоњугирият лактоферин, може да бъде мощното ново антивирусно лекарство, което има потенциал да стимулира естествената човешка имунна система срещу COVID-19. Лактоферин може да се използва при асимптоматични или леко симптоматични пациенти за предотвратяване на влошаване от SARS-CoV2.

Приет и одобрен за употреба от всички изпълнителни агенции за контрол на лекарствата в света, лактоферинът се препоръчва за всички категории пациенти, включително за бебета и тези с алергии към мляко. По принцип няма противопоказания и няма регистрирани странични реакции.

Откриването на лактоферина през 1939 г. и въвеждането му в човешката терапия, е научна революция в света на медицината. В

този ред на мисли е добре да знаем и да се възползваме от този „чудотворен протеин“, наречен още „Божие лекарство“.

### ЛАКТОФЕРИН И SARS-COVID-19 - ПРЕВАНТИВНО ЛЕЧЕНИЕ И НЕ САМО!!!

Лактоферинът - потенциално ново средство за биологичен вирусен контрол. Антивирусните свойства на лактоферина се изразяват в свързването му с хепарин-сулфатно протеогликанните рецептори (HSPG) по повърхността на клетката, което блокира закрепването на вируса (в случая със SARS-COV) към клетките на гостоприемника. Аналогично е действието му и към останалите вируси в пространството. Освен, че инхибира клетъчното закрепване на вируса, лактоферинът успешно инхибира размножаването на вируса вътре в клетките, индуцирайки противовирусен цитокинен интерферон (IFN)- $\alpha/\beta$ . - т.е. лактоферинът е ефикасен, дори в случаите, когато клетката вече е инфектирана. Използването на лактоферин, също така подобрява активността на NK (natural killers, „естествени убийци“), клетките и реакцията на Th1 цитокините, което води до защита от вирусни инфекции. Това доказва, че лактоферинът активира и подобрява функциите на имунната система и взема участие в имунния отговор на организма.

### ЗАКЛЮЧЕНИЕ

**Приемът на лактоферин може да:**

- предпази гостоприемника от вирусни инфекции чрез инхибиране на закрепването на вируса към клетките;
- потисне размножаването на вируса в клетките;
- подобри функциите на имунната система.

### ЗАЩИТА ОТ ГРИП И НАСТИНКИ С GRIP STOP СПРЕЙ И КАПКИ ЗА НОС - ЗАЩИТЕТЕ ВАС И ВАШЕТО ДЕТЕ

**Grip Stop** е продукт с лактоферин в състава си. Благодарение на синергичното действие на неговите компоненти (лактоферин, карбоксиметил бета-глюкан, Д-пантенол, дикалиев глицеризинат), **Grip Stop** дезинфекцира и защитава носните кухини от външни агенти, дори с вирусен или бактериален произход. **Grip Stop** изчиства носа, намалява възпалението и предотвратява развитието на вируси и бактерии.

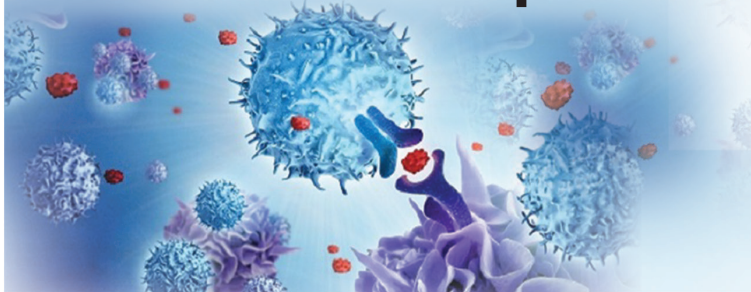
**Grip Stop**, с лактоферин и глицеризин в състава си, може да се прилага дълго време, без странични ефекти, включително и от бременни жени - те имат физиологично запушен нос поради хормоните и имат повишена склонност към кървене. Бременни жени или кърмещи майки не могат да използват деконгестантни капки, но могат да използват **Grip Stop** спрей за нос, без проблеми.

**GRIP STOP** спрей и капки за нос са регистрирани в ЕС като медицинско изделие от клас 2A. **GRIP STOP** спрей и капки за нос е медицинско изделие с механично действие, предназначено за защита на носните кухини, за лечение на симптоми, свързани с настинки и съпътстващите ги възпалителни състояния на носните кухини, включително и от бактериален произход. **GRIP STOP** спрей и капки за нос, подпомага за възстановяването на нормалното дишане през носа и на тръбната вентилация при възрастни и деца.

#### БИБЛИОГРАФИЯ:

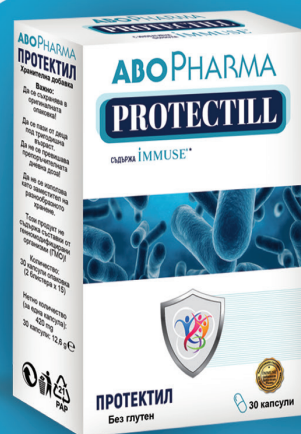
1. Chang R, Ng TB, Sun WZ. Lactoferrin as potential preventative and adjunct treatment for COVID-19. Int J Antimicrob Agents. 2020;56(3):106118. doi:10.1016/j.ijantimicag.2020.106112.
2. Pleiotropic effect of Lactoferrin in the prevention and treatment of COVID-19 infection: in vivo, in silico and in vitro preliminary evidences, Elena Campione, Caterina Lanna, Terenzio Cosio, Luigi Rosa, Maria Pia Conte, Federico Iacovelli, Alice Romeo, Mattia Falconi, Claudia Del Vecchio, Elisa Franchin, Stella Lia, Marilena Miniero, Carlo Chiaramonte, Marco Ciotti, Marzia Nuccetelli, Alessandro Terrinoni, Ilaria Iannuzzi, Luca Coppeda, Andrea Magrini, Nicola Moricca, Stefano Sabatini, Felice Rosapepe, Pier Luigi Bartoletti, Sergio Bernardini, Massimo Andreoni, Piera Valenti, Luca Bianchi, bioRxiv 2020.08.11.244996; doi: <https://doi.org/10.1101/2020.08.11.244996>

# ПРОТЕКТИЛ СЛЕДВАЩО ПОКОЛЕНИЕ НА ИМУННА ЗАЩИТА



## PROTECTILL

СЪДЪРЖА IMMUSE\*\*



Всеки ден нашата имунна система работи усилено, за да бъде в крак с натоварения ни график. И все пак някои фактори от начина на живот и околната среда, заедно със сезонните промени, могат да отслабят естествените защитни сили на тялото ни. Осигуряването на достатъчно сън, доставянето на необходимите хранителни вещества и управлението на нивата на стрес могат да бъдат и преизвикателство.

Да се уверим, че имунната ни система получава нужната ежедневна подкрепа е наложително за цялостното ни здраве и благополучие. Ето защо учените от Kirin са разработили първата диетична и хранителна съставка, за която е доказано, че активира рядък тип имунна клетка, действаща като лидер на имунната система за по-всеобхватна имунна подкрепа.

### КОЯ Е ТЯ И КАКВО СТОИ ЗАД ЯПОНСКИЯТ НАУЧЕН ПРОБИВ В УПРАВЛЕНИЕТО НА ИМУННОТО ЗДРАВЕ?

Разговоряваме с Проф. Огнян Георгиев, гм-Пульмолог (Белодробни болести), Вътрешни болести Началник Клиника по Препедиватика на Вътрешните болести "Проф. Стоян Киркович" гр. София.



Проф. Огнян Георгиев

### Как да подобрим работата на имунната система?

От борбата с настинката през грип и бактериалните инфекции до COVID-19, има неща, които могат да се направят, за да се даде на имунната система това, от което се нуждае, за да се функционира оптимално. Добре дефинираният отговор на имунните клетки осигурява добре функционираща защита за човешката физиологична система. Клетките на имунната система

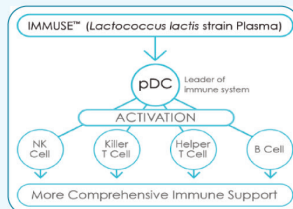
трябва да се нуждаят от адекватна стимулация, така че тези клетки да могат да се подготвят достатъчно компетентно, за да се борят срещу всяка вирусна или бактериална атака.

### Науката откри съставка, която подобрява цялостно имунното здраве.

Японската компания Kyowa Hakko, част от групата Kirin - една от най-големите холдингови компании за фармацевтични продукти в Япония с достигания във ферментацията от над 110 години си поставя цел-да намерят нова съставка, която безопасно и ефективно стимулира pDCs (плазмоцитогенни клетки), които са високо специализирани в управлението на имунитета. Осъществява интересна симбиоза на чревната микробиота с имунната система.

И така учените от Kirin разработиха IMMUSE - Новаторска съставка с напълно нов механизъм на действие от всички други добавки за имунно здраве. Първата диетична и хранителна съставка, която активира pDCs (рядък тип имунна клетка, действаща като лидер на имунната система) за по-всеобхватна имунна подкрепа. IMMUSE е подкрепена от 30 проучвания от които 15 върху хора, 13 за ефективност, 2 за безопасност над 10 години медицина на доказателствата.

Японската компания открива и произвежда парабиотик (убити с топлина бактерии), които са Lactococcus lactis наречен IMMUSE™ или LC-Plasma. Този парабиотик® наречен IMMUSE от убити бактерии прием през устата активира плазмоцитогенната дендритна клетка. pDCs Тази клетка в активирано състояние циркулира в кръвта и лимфните възли. При вирусна или бактериална атака сканира със своите структурни рецептори информацията от инфекциозния агент и предава антимигрираща информация на клетките от втора линия естествени клетки убийци, Т лимфоцити, В лимфоцити, макрофаги и ги активира, като отделя INF-α.



### ПРОТЕКТИЛ - пробив в управлението на имунното здраве чрез откритието на код за управление на имунитета.

Белгийската фармацевтична група Ceres Pharma, чрез своето погрзделение Абофарма - България вече предлага на българския пазар от началото на 2023 г. комплексна формула за подкрепа на имунната система, а именно - продуктът ПРОТЕКТИЛ.

### Какво съдържа ПРОТЕКТИЛ и как действа?

ПРОТЕКТИЛ съдържа новата японска разработка IMMUSE® в комбинация с арабиногалактан, бета глукани, ехинацея, коластра и цинк.

Арабиногалактанът представлява сложен възлехидрат богат на много фибри, който подобрява контактното време на IMMUSE, за по-голяма имуногенност. Той подпомага имунната функция чрез различни механизми. Бета-глоканите активират макрофагите за фагоцитоза, NK клетките и неутрофили, които имат доказана роля в имунната защита.

Ехинацеята повишава вродения имунитет и засилва способността на имунната система да се бори с патогенните инфекции чрез активиране на неутрофили, макрофаги и NK клетки. Увеличава прага на болката при инфекции.

Коластрата съдържа високи концентрации на всички пет класа имуноглобулини (IgG, IgD, IgA, IgM, IgE), необходими на човешкия организъм за адекватен имуноген отговор. Съдържа рasteжни фактори лактоферин, които има ключово значение в борбата с респираторни инфекции.

Цинкът участва в защитата на всички нива при вирусни инфекции, регулира адекватно производството на штокени, активира Т-лимфоцитите и има централна роля за осъществяване на имунния отговор.

### Кой се нуждае от ПРОТЕКТИЛ?

В ежедневната си работа назначават ПРОТЕКТИЛ на своите пациенти. Продуктът се препоръчва за деца над 8 години и възрастни, като осигурява клинично изследвана имунна подкрепа, проактивно поддържа имунната система и стимулира естествени защитни сили на организма на клетъчно ниво.

ПРОТЕКТИЛ могат да приемат пациенти с ХОББ за профилактика на екзацербациите и при хронични бронхити. За профилактика след прекратени възпалителни заболявания на белия дроб- пневмонии, бронхити, чести инфекции на ГДП и синусити.

Освен това ПРОТЕКТИЛ профилактира рецидивите. Той успешно замества и е алтернатива на стандартните ваксини за сезонни инфекции, при противопоказаня на противогрипна ваксина.

Продуктът е комплекс от иновативни и традиционни съставки за ефективна работа на имунната система - следващо поколение имунна защита.

Може да се приема за профилактика на често болевущи деца от респираторни инфекции, за имунна защита при грипна епидемия и деца с хронични заболявания. Важно е да кажем, че ПРОТЕКТИЛ не напруга имунната система, а действа само при налице на инфекция.

Той управлява имунната система, като и помага да реагира бързо, ефективно и адекватно при среща с патогени.

ПРОТЕКТИЛ се приема от деца 8 - 11 години по 1 капсула дневно, над 12 години по 2 капсули сутрин и вечер. За поддръжане на имунитета в добра кондиция се препоръчва употребата на ПРОТЕКТИЛ до два пъти в годината в курс от 3 месеца през рисковите периоди.

**ABO PHARMA**  
ЧАСТ ОТ CERES PHARMA GROUP

## Как да преборим безсънието?

Сънят е основата на нашето здраве, добро самочувствие и настроение. Средно, възрастен човек трябва да спи между 7 и 8 часа на нощ.

Пълноценният сън влияе положително на нашата психика, метаболизъм състоянието на кожата и косата. Правилният режим на деня позволява да използваме времето си по-рационално, да успяваме навреме с всичко

и да се тревожим по-малко. Но какво да правим, когато безсънието внезапно се появи и наруши този важен ритъм на живота?

През последните няколко години огромен процент от световното население се сблъсква с проблеми, свързани със съня. Безсънието, инцидентно, периодично или хронично, се счита за един от най-големите бичове на

съвременното общество.

Физиологията и психиката на всяко човешко същество се влияе пряко от качеството на сън, което получава на ежедневна база. Затова е важно навреме да адресирате възникнали проблеми, свързани с безсънието, както и да усвоите полезни навици за поддържане на здрав и пълноценен сън през целия си живот.

В следващите редове ще ви запознаем с основните причини за безсъние и как липсата на сън афектира физическото и психическото ви състояние. Непременно ще ви дадем научно доказани съвети за подобряване на съня, за да си върнете бодростта, здравето и доброто настроение.

Научни проучвания, правени върху безсънието, засегнало деца и възрастни, недвусмислено показват, че непълноценният сън води до промени в хормоналния баланс в тялото. Потърпевши са още мозъчната функция и физическата издръжливост. Хроничната липса на сън води до развитие на множество заболявания (сърдечносъдови, аутоимунни и др.) и драстично покачва вероятността от напъняване, затлъстяване и диабет.

В краткосрочен план човек, който не получава необходимото количество здрав сън, може да забележи промени в настроението, съсредоточеността и физическата си ефективност. В дългосрочен план безсънието отслабва имунната система, предразполага към заболявания от различен тип и буквално блокира възпроизводителните способности. Проблеми със съня може да се появят в различни етапи от човешкия живот. Безсъние се среща както при позрастнаци, така и при възрастни.

**Нарушенията в съня могат да бъдат:**

**Инцидентни** – поради болест, вълнение, климатични условия, пътуване или събития от друг характер, независещи от човек;

**Временни** – безсъние, което се появява за определен период от време, но отшумява сравнително бързо, независимо силно цялостното качество на живот;

**Хронични** – инсомния, която продължава дълго, пречи на нормалния живот и изисква медицинска помощ.

**Безсънието може да се проявява като:**

- трудно заспиване вечер;

- трудно заспиване след нощно събуждане;
- често будене през нощта;
- невъзможност за заспиване (леко унасяне, последвано с внезапно събуждане, или пълно бодърстване).

**Съпътстващи безсънието физиологични и психологични странични ефекти:**

- нощно изпотяване;
- мускулни крампи;
- сърцебиене;
- жажда;
- често уриниране;
- тревога;
- страх;
- обърканост.



Почти всичко в човешкото ежедневие и навици може да предизвика смущения в съня. От неправилно хранене и употреба на кофеин и алкохол през изживяване на стрес до прием на определени медикаменти. Възможно е да преминавате през период от живота си, в който недоспиването е породено от извънредни обстоятелства като грижи за болен човек или бебе. В този ред на мисли, бременността също е една от често срещаните причини за безпокойство на съня.

### Безсъние при стрес

Отделяме стреса в отделна подточка от статията, защото той

е най-суровият и трудно поддаващ се на влияние фактор за безсъние. Според проучвания поне веднъж в живота човек се сблъсква с промени в режима си на спане, предизвикани от тревога, страх, депресия, преживян или настоящ стрес.

В тези случаи тялото и мозъкът не могат да се отпуснат. Отделянето на хормоните кортизол и адреналин е засилено, което възпрепятства нормалното функциониране на всички останали механизми и системи в тялото.

Безсънието може да се превърне в среднощна инсомния; заспиване, съпроводено с рязко стряскане; съну-

ване на кошмари; паник атаки; сърцебиене; изпотяване; невъзможност „да си намерите място“. Сякаш няма физическа причина да не можете да заспите, но тялото ви не се отпуска, а мислите ви не спират да препускат.

### Съвети при безсъние

Както стана ясно, всеки човек в един или друг етап от живота си може да се сблъска с проблеми със съня. Учени, лекари, психолози и психоаналитици не спират да работят в името на възвръщането на здравия сън при хора от всяка възраст и с различни придружаващи здравословни състояния.

Представяме ви протокол за справяне с безсънието, до който специалисти по съня достигат след десетки години проучвания и наблюдения. С негова помощ ще можете да си върнете съня.

### Излагайте се на повече дневна светлина

Затворени в офиси, магазини и апартаменти, повечето хора не се излагат на достатъчно дневна светлина. Именно тя е в основата на задвижването и регулирането на циркадния ритъм - денонощно работещият вътрешен часовник, регулиращ процесите в тялото ни. Голямо проучване сочи, че 83% от хора с





# Правилната грижа при ставни проблеми



**Димитър Къчев**  
кинезитерапевт

в специализирана клиника  
по физиотерапия "Okto"  
okto.bg · 02 411 10 10

**Здравейте! Бихме искали да си поговорим с Вас за здравето на ставите. Какви проблеми най-често водят хората при Вас?**

Хората търсят помощта ни в раз-нообразни случаи. Най-често това са травми. Някои от тях включват и костна увреда (фрактура), други са на меките тъкани. Дори след успешно проведено лечение в острата фаза, възстановителният период е от особена важност за пълното възвръщане на функцията.

**Какви методи използвате в практиката си?**

Водещо е движението. Опитваме се чрез различни процедури да възстановим пълния обем от движение на дадена става. Много често при терапия се налага обез-движване с цел зарастване, но

после усилията продължават, за да се възстанови мускулната сила и координацията. Прекомерното натоварване може да доведе до сериозна увреда.

**Освен стриктно спазване инструкциите на специалистите, какво друго може да посъветвате хората?**

Важно е да се полагат грижи за двигателния апарат, дори и при добро здраве. Освен правилното дозиране на физическото натоварване, от значение е и достатъчното снабдяване на хрущялите, костите, сухожилията и мускулите с хранителни вещества като например колаген. Доказано е, че с напредването на възрастта производството му от организма на-

малява. Затова е важна навременната профилактика и грижа. При хора с наднормено тегло, подложени на прекомерно физическо натоварване или страдащи от костно-ставни проблеми, повишена чувствителност към промени във времето, затруднения при слизане и изкачване на стъпала, е ключово добавянето на колагенов продукт към диетата.

**Какво трябва да търсят хората? Как да изберат най-доброто за ставите си?**

За мен като човек и специалист водещо е колагеновият продукт да бъде произведен от доказан производител и да бъде хидролизиран, т.е. раздробен на по-малки фрагменти, лесно усвоими от чер-

вата. Необработеният колаген няма как да се усвои от организма, тъй като молекулата му е много голяма и не може директно да се приеме от клетките. Не на пос-ледно място, важна е дозата. При прием на по-голямо количество, повече от колагеновите пептиди ще достигнат до нуждаещите се тъкани и ефектът ще е по-изразен. За предпочитане е течната форма в индивидуален флакон за по-добра усвоимост, съчетана с висока доза и точно дозиране на ценните за ставния хрущял хранителни вещества.

За ежедневна грижа за ставите аз препоръчвам марката Допелхерц®, която предлага богата гама от продукти в този сегмент.



## Допелхерц - номер 1 в грижата за ставите



Допелхерц® систем  
**КОЛАГЕН 11.000**  
КУРКУМА + ДЖИНДЖИФИЦА

11 000 mg  
хидролизиран  
КОЛАГЕН

Упакователна гробовка | Рег. № T222101236 | 10.05.2021

\* Допелхерц дава право място по брой програмирани опаковки на български пазар за лекарствени продукти без изключително правителство за периода 01.2022 - 12.2022 в ОТС3 кам. 0262 JOINT CARE PROS (SYSTEMIC). Данни: IQVIA България

Немско качество и традиция | [doppelherz.bg](http://doppelherz.bg)



диагностицирана инсомния преодоляват състоянието благодарение на излизане на открито и излагайки се на дневна светлина. Отчетени са подобряване във всички аспекти на съня – продължителност, качество и регулярност.

### **Ограничете до максимум синята светлина вечер**

Излагането на силна светлина вечер (лампи, телевизори и мобилни устройства) обърква естествения циркаден ритъм. Светлината подвежда мозъка, че все още е ден и ограничава производството на мелатонин – хормонът, отговорен за съня. За да

намалите синята светлина вечерно време, препоръчваме да оставите настрана телефоните и таблетите 2 часа преди лягане; да инсталирате приложения за затъмняване на екрана като f.lux; при нужда да употребявате блокиращи синята светлина очила с оранжеви стъкла; да изключите главното осветление у дома и да го замените с нощни лампи с мека светлина и свещи.

### **Не консумирайте кофеин в късната част от деня и вечер**

Кофеиновите напитки вдигат енергията и ободряват, тъй като стимулират отделянето на кортизол

(стресовия хормон). Не искате подобен ефект вечер преди лягане. Според проучване изпиването на чаша кафе 6 часа преди времето за лягане може да затрудни заспиването и да повлияе негативно върху нощния сън.

### **Ограничете дългите следобедни дрямки**

Ако не сте малко дете или възрастен в старческа възраст, то следобедното спане е добре да не присъства в ежедневието ви. Има начин да възвърнете енергията си чрез спане през деня и той е известен под наименованието „power nap“. Този тип кратка дрямка (от порядъка на 15-20 минути) е доказано ефективна за ободряване на мозъка. Всяка минута отгоре започва да действа с обратен ефект при хора в активна възраст.

### **Изградете режим на лягане и ставане**

Постоянството в ставането и лягането в едни и същи час е ключово за поддържане на добър режим на спане (тук отново става дума за циркадният ритъм). Тялото обича предвидимост и повтаряемост. Спазвайте режима си на лягане и ставане дори през уикендите, особено ако страгате от безсъние.



### **Приемайте добавки с мелатонин** (само след консултация с лекар)

Мелатонинът е ключов хормон, свързан със съня, който диктува на мозъка кога е време да се отпусне и отпаде на почивка. Мелатониновите добавки се предписват на хора, страдащи от инсомния. Доказано е, че приемът на мелатонин преди лягане помага за по-бързо заспиване и по-малко нощни пробуждания. Добавките с мелатонин могат да помогнат и при гжетлаг (самолетен синдром), когато трябва да се напасне циркадният ритъм към нови часови зони.

Преди да приемете подобен тип добавка, задължително се консултирайте с лекар.

### **Приемайте хранителни добавки като:**

**Гинко Билоба** – натурален продукт, помагач за релаксация, намаляване на стреса и спокоен сън;

**Магнезий** – той е отговорен за правилното протичане на над 600 процеси в организма. Тялото си набавя магнезий чрез външни източници и ако е наличен дефицит, е възможно да усетите много здравословни изменения, едно от които безсъние. Пийте магнезий преди лягане и се радвайте на здрав сън;

**Валериана** – може да приемате валериана под формата на тинктура или таблетки. Взима се преди сън и осигурява бързо успокояване и възстановителна почивка през нощта;

**Мощни хранителни добавки при безсъние** – за по-сигурна и комплексна суплементация при инцидентно, периодично или хронично безсъние предлагаме да опитате хранителни добавки, съдържащи в себе си множество вещества, подкрепящи съня;

**Чай при безсъние** – За да успокоите нервната система и да подготвите мозъка за сън, започнете да пиете чаша релаксиращ чай преди лягане.

Билкови отвари от лаванула, мента, маточина, хмел и розмарин действат благоприятно на нервната система.



# КОГАТО СЕ НАЛАГА, **Therasal**<sup>®</sup> ВИНАГИ ПОМАГА!



# ОМНИКОД immuno



Сила и устойчивост  
за цялото семейство!

Прием само веднъж на ден!



- Предлага надеждна и балансирана подкрепа на имунната система
- Поддържа естествената защита и устойчивост на организма
- Ефективен и при необходимост от бързи резултати
- Комбинира патентовани натурални комплекси с клинично доказана ефективност:

**Epicor®** - естествен сух ферментат на *Saccharomyces cerevisiae* с висока имуномодулираща и пребиотична активност. Съдържа бетаглюкани, манан-олигозахариди, протеини, антиоксиданти, витамини и минерали.

**Nutra-C™** - уникална, обогатена с метаболити форма на вит. С във висока бионаличност, бързо усвояване, продължително задържане, ниска загуба в урината и липса на храносмилателни проблеми след прием

**Вит. ДЗ и Цинк** - важни за нормалната функция на имунната система

Търсете в аптеките и на [bionat.bg](http://bionat.bg)!

## Хепатолецин ДУО

- Подкрепя естествените функции на черния дроб и жлъчката



## КОЛАГЕН 3 КОМПЛЕКС

30 и 60 капсули x 475 mg + сироп 240 ml

- За стави, тъкани, кожа и коса



- Допринася за нормалното възстановяване от спортни и други травми

С ВЕЧЕРНА ИГЛИКА

## Lady Prim Oil

- За нормално функциониране на женската полова система
- Подкрепя нормалните хормонални функции



НОВО

## РЕФЛУНОР

- За максимален стомашен комфорт
- За нормалното състояние на лигавицата на хранопровода и стомаха



сироп 200 ml

# НЕВРОБЕКС®

тиаминов нитрат | пиридоксинов хидрохлорид | цианкобаламин

## УКРЕПВА ПЕРИФЕРНАТА НЕРВНА СИСТЕМА



Движи се пълноценно

VBC-BG-00008

Лекарствен продукт без лекарско предписание.

За повече информация КХП Невробекс Пълните КХП могат да бъдат намерени на [www.bda.bg](http://www.bda.bg)

**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

ИАЛ: 6637/12.2.2024 г.

teva



100% фармацевтична грижа



## Мента, глог, валериана + маточина

е отличен и достъпен лек за съвременния човек, който е подложен на високи нива на стрес. Успокоява нервната система и има изключително приятно и освежаващо действие. Оказва благоприятен ефект върху сърдечно съдовата система.

Спомага за поддържане на нормалното ниво на холестерола в кръвта. Може да се употребява и като стимулатор на храносмилането. Намалява нервното напрежение и подобрява съня. Синергичният комплекс допринася за елиминирането на разгрознителността и постоянната умора. Високата ефективност е обусловена от действието на четирите билки, които в случая се допълват идеално.

**От експертите във фармацевтичния маркетинг.**