

100%[®]

фармацевтична грижа

Март 2025
година X
Брой 111

700

обединени
аптеки



Национално
аптечно
обединение



- Пролетната умора – защо ни се случва?
- Пролетна депресия – предизвикателства и решения

Alliance
service

национално аптечно
обединение от 700
независими аптеки

www.allianceservice.bg

 Алианс Сървиз АД



пазарувайте онлайн
на allianceservice.bg

100% фармацевтична грижа

Alliance
service



Омега-3 МАКС 1000 + Витамин Е

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

Съдържа Омега-3 ненаситени мастни киселини (DHA и EPA), които са екстрахирани 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.

100%[®]

фармацевтична грижа

Съдържание:

Пролетната умора – защо ни се случва?	4
Пролетна депресия – предизвикателства и решения	10

**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](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.

Уважаеми читатели,

Игва пролет! Баба Марта отваря вратата ѝ. Внеся песента на птичките, аромата на цъфнали гръвчета и на по-слънчевото време. Но заедно с тези настроения има и не малко предизвикателства, свързани с променливото и колебливо мартенско време.

Обръщаме внимание на две от по-изявените болести – пролетната умора и депресията. И при двете сънят е важен елемент от елиминирането им.

През преходните месеци много хора се оплакват от недоброкачествен сън. Според Американската сърдечна асоциация, лошият сън е свързан с повишен риск от сърдечни заболявания, затлъстяване и дори депресия. Затова и много експерти съветват винаги да се опитваме да си набавяме достатъчно сън всяка нощ, за да може тялото и мозъкът ни да си отпочинат и възстановят.

Много хора имат трудности със заспиването, събуждането посред нощ или събуждането по-рано, отколкото биха искали. Неприятни преживявания като паник атаки, внезапни изблици на емоции, кошмари или психоза, могат да попречат те да получат нужното количество сън. Това води до хронична умора и здравословни проблеми.

Тези състояния могат да бъдат знак, че е време да обърнете по-голямо внимание на съня си и да предприемете стъпки към подобряване на неговото качество. В следващите страници ще разглеждаме защо сънят е толкова важен и как да се насним пълноценно.

Приятно четене!
Аделина Любенова



Витал Протект

Витал Протект е специално разработена комбинация от природни витамини и минерали, които подпомагат имунитета и защитните сили на организма.

Подходящ е за прием през есенно-зимния сезон, когато съществува повишен риск от респираторни заболявания и Ковид симптоми. Селен, Цинк, Вит. С и D подпомагат общото здраве на организма, като нормализират функциите на сърдечно-съдовата система и поддържат енергийните нива. Комплексът оптимално протектира клетките от оксидативен стрес и спомага за нормалното функциониране на щитовидната жлеза; намалява умората и чувството за отпадналост; помага при физическо и умствено натоварване; допринася за нормалната репродукция и поддържането на нормални нива на тестостерон в кръвта.

От експертите във фармацевтичния маркетинг.

Пролетната умора – защо ни се случва?

През март все още градусите на термометрите са близо до нулата. Затова и много хора започват да усещат признаци на пролетна умора. Това е състояние на понижена енергия или негативна емоция, които се свързват с настъпването на пролетта. Тази реакция на човешкия организъм се смята за нормална, в резултат на покачването на температурите, на интензитета на свет-

лината или да се появи, в резултат на алергия или на сезонно афективно разстройство. По-често засегнати са жените поради хормонални промени, а в някои случаи това се дължи на понижени нива на желязо.

През зимните месеци нормално телесната температура се понижава, а липсата на светлина ни кара да водим по-пасивен начин на живот.

При повишаване на температурите в околната среда, леко се повишава и телесната температура. Стойностите на кръвното налягане също се променят заради разширяване на кръвоносните съдове, което води до неговото понижаване. Тези процеси са причина за понижаване на енергията на много хора през пролетта.

За да бъде избегната или понижена

тежестта на пролетната умора се препоръчва да се отдели достатъчно време за сън през този период. Сънят е от полза за по-бързата адаптивност към хормоналните промени, които настъпват.

Тренировките в ранните часове също са от полза при пролетна умора. Физическата активност за по-голяма издръжливост, като бягане или каране на колело, стимулират кръвообращението и по-този начин понижават умората. Препоръчителни са поне 30 минути физическа активност на ден.

Друг много важен етап при справяне с пролетната умора е оптималната диета. През по-топлите месеци се препоръчва добра хидратация, тоест прием на достатъчно количество вода, както и консумация на по-леки храни, като сезонни плодове и зеленчуци.

В северната хемисфера на Земята симптомите обикновено започват през средата на март до средата на април и зависейки от личността могат да са по-леки или по-изразени.

Най-често срещаните прояви на пролетната умора са:

- Лесна уморяемост;
- Сънливост през деня – въпреки достатъчно количество сън в нощта (7-9 часа);
- Безсъние или трудно заспиване, често прозяване;

- Повишена чувствителност към промени във времето – температура, влажност, вятър;
- Липса на желание за извършване на ежедневните дейности;
- Загуба на апетит и промяна в телесното тегло;
- Замайност, световъртеж, главоболие;
- Намален мускулен тонус и понижена двигателна активност;
- Раздразнителност и честа смяна на настроеността;
- Намалени памет и концентрация;
- Промяна в либидото – рязко повишаване или понижаване.

Как да се справите с пролетната умора?

Прием на достатъчно вода

през деня – минимумът е литър и половина на ден. Водата е изключително важна за правилното функциониране на клетките. В условия на дехидратация те започват да губят вода, ензимите не могат да работят правилно, функцията на мембраните се нарушава и те започват да пропускат повече електролити. Така се нарушават мембранните потенциали, невромускулното предаване и невроналните сигнали.

Правилно хранене – крайната цел на здравословното хранене е да постигнем добър тонус през деня,



достатъчно енергия и подкрепа на имунитета. Чест проблем на съвремените са прехранването, еднообразната диета, прием на храната само в едно или две хранения през деня. Редно е да се спомене, че недохранването и поднорменото тегло са също толкова опасни, колкото и прекомерно многото килограми.

● **Суперхрани** – това са хранителни добавки или храни, които са особено богати на витамини, минерали, ензими, есенциални мастни киселини и антиоксиданти. Придобиват популярност заради своите ефикасност, висока хранителна стойност, профилактични, имуномодулиращи и лечебни свойства. Оказват благоприятно

влияние върху цялостното детоксикиране на организма. В списъка на суперхраните попадат спирулина, куркума, бобови храни, риба, зеленolistни, матча зелен чай, семена, ядки, годжи бери. Всички те спомагат за повишаване на тонуса и енергията през целия ден.

● **Овесена каша и всякакви пълнозърнести храни** – закуската неслучайно е обявена за най-важното хранене през деня. Важно е тя да е високоенергийна, а зърнените закуски са точно такива. Богати са на протеини, витамини от група В и магнезий.

● **Семена от чия** – те съдържат фибри, протеини, омега-3 мастни

киселини, които възпрепятстват развитието на възпаления в мускулите. Могат да се прибавят към кисело мляко, салати, смутита.

● **Риба** – рибите са по-лека храна, в сравнение с червеното месо. По-лесна е за храносмилане, засищаща е и не остава чувство за преяждане. В рибата се съдържат Омега-3 и Омега-6 мастни киселини, които поддържат метаболизма здрав, участват в обмяната на веществата и стимулират правилната обмяна на въглехидрати, липиди, белтъци.

● **Прием на антиоксиданти** – те неутрализират свободните радикали, които се натрупват вследствие от нормалния клетъчен метаболизъм или възпаления, прекомерно UV-облъчване, прием на алкохол, лекарства, стрес, тютюнопушене, замърсен въздух на околната среда.

Най-потентните антиоксиданти се откриват в плодовете и зеленчуците, а това са именно:

● **Витамин А** – богати са спанакът, яйцата, месото, чушките, рибата, черния дроб и млечните продукти.

● **Витамин С** – боровинки, цитруси, шипки, чушки. Една чаша портокалов сок на ден покрива наполовина дневните нужди от витамин С.

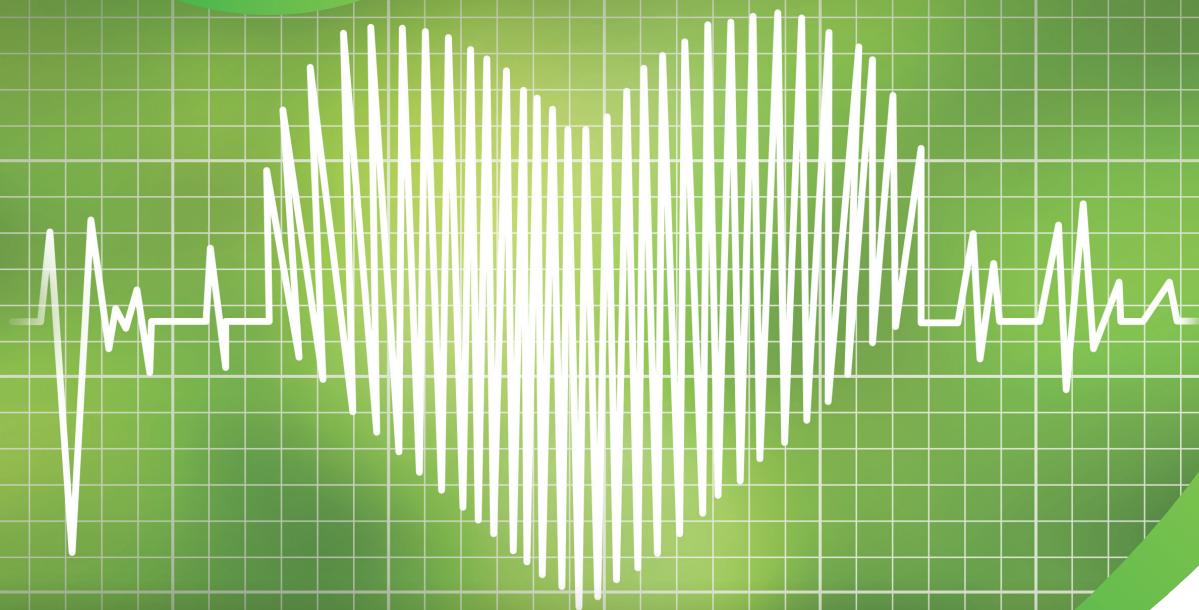


Acetysal Cardio®

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

Витамин Е – ядки и семена, слънчогледово и други растителни олиа, зелени листни зеленчуци.

Ликопен – домати и диня. Според скорошно проучване ликопенът в лютеницата има много по-силно действие, отколкото ликопенът, който приемаме чрез обикновени сурови домати. Когато домати преминават термична обработка, ликопенът в тях става по-биоактивен и по-потентен.

Лутеин – зелени листни зеленчуци, царевичка, портокали, папая. Лутеинът е изключително важен и за зрението.

Селен – ориз, царевичка, брашно, пълнозърнести храни, ядки, яйца, сирене.

Желязо – освен като антиоксидант, желязото е необходимо и за правилното функциониране на еритроцитите (червените кръвни клетки). Богати на желязо са боб, леща (особено червената), киви, месо.

За да имплементираме по-лесно антиоксидантите в ежедневните си хранения, може да се стараем да

следваме някои от следните насоки:

- Включване на плод или зеленчук във всяко хранене през деня;
- Пиене на поне една чаша зелен или черен чай на ден – те са особено богати на флавоноиди;
- В приготвянето на храната си е добре да включваме подправки като куркума, джинджифил, риган, канела – те са много богати на антиоксиданти;
- Вместо вредните чипсове и шоколади между храненията, може да включваме ядки – те са висококалорични, но богати на микроелементи и мастни киселини. Трябва да подбирате сурови ядки без добавени захари и сол, тъй като те са по-здравословни и по-малко обработвани.

Може да се заключи, че пролетната умора е нормална физиологична реакция, която може да премине сама, но за да съкратим това време е удачно да повишим грижите за себе си – чрез правилна храна, хранителни добавки, достатъчно сън и физическа активност.



BIOFAR
PHYTO



PHYTOVIRIN®

Вашата естествена защита!

Състав:	6 пастила:	NRV:
Памуклийка (<i>Cistus incanus</i>)	480 mg	—
Екстракт от прополис	420 mg	—
Екстракт от бяз (<i>Sambucus nigra</i>)	240 mg	—
Екстракт от джинджър (<i>Zingiber officinale</i>)	150 mg	—
Екстракт от сибирски жен шен (<i>Eleutherococcus senticosus</i>)	150 mg	—
Vitamin C (Ester-C®)	120 mg	150%
Vitamin D3	10 µg	200%
Цинк	9 mg	90%

Пролетна депресия – предизвикателства и решения

Пролетната депресия, или сезонно афективно разстройство (SAD) през пролетта, е състояние, при което симптомите на депресия се появяват през пролетта и лятото, вместо есента и зимата.

Причините за пролетната депресия все още не са напълно разбрани, но се предполага, че фактори като промените във външната среда, повишената светлина и температурата

могат да играят роля. Пролетната депресия е по-рядко срещана от зимната депресия, но не са доказани категорично причините.

Някои теории включват повишена дневна светлина и топлина, които могат да нарушат циркадните ритми и да доведат до разгрозителност и безпокойство. Ярките слънчеви дни могат да затруднят отпускането и да нарушат нормал-

ния цикъл на сън-бодърстване, което може да допринесе за появата на депресия. Безсънието също може да увеличи риска от депресия.

Симптомите на пролетната депресия включват:

- Намалено настроение и без интерес към дейности, които преди са доставяли удоволствие;
- Умора и липса на енергия;

- Затруднения с концентрацията и вниманието;
- Промени със съня – прекомерно сънливост или безсъние;
- Загуба на апетит или повишен апетит и неправилно хранене;
- Социално оттегляне и избягване на социални събития;
- Лошо настроение и чувство на тъга и безнадеждност;
- Намален интерес към обичайните дейности;
- Трудности при намиране на мотивация за ежедневната рутина;
- Промени в енергията, като летаргия или безпокойство;
- Проблеми със съня, включително безсъние или хиперсъние;
- Затруднения с концентрацията или запомнянето на информация;
- Промени в апетита и загуба на тегло;
- Необичайна възбуда или раздразнителност;
- Чувства на гняв или агресия;
- Мисли за смърт и самоубийство.

За борба с пролетната депресия не трябва да се чакат по-хладните месеци. От полза могат да бъдат следните съвети:

1. Трябва да се поддържа помещението на продължително пребиваване хладно и затъмнено.
2. Въпреки че няма доказателства, че топлината допринася за пролетната депресия, хидратацията и дишащи грехи биха помогнали.

3. Редовните упражнения биха облекчили стреса и симптомите на депресия, както и да подобрят съня.

4. Медитацията би могла да помогне за идентифициране и приемане на трудни емоции.

5. Споделянето с близки може да помогне. Добре е да се потърсят семейството и приятелите за подкрепа и разбиране.

6. Трябва да се създаде ежедневна рутина, която да балансира задълженията и приятните дейности.

7. Необходимо е да се консумират храни, които могат да облекчат

депресията и да се поддържа балансиран режим на хранене.

Създайте си режим:

Повече дейности на открито:

Пролетта е идеалното време да се възползвате от слънчевата светлина и да се „активирате на открито“. Първите слънчеви лъчи могат да подобрят настроението и да ви дадат енергия.

Разнообразете вашата диета:

Включете в своето меню храни, богати на витамини и минерали, които подпомагат доброто настроение.



Опитайте се да консумирате повече плодове, зеленчуци и зърнени култури.

Практикувайте редовно физическа активност: Физическата активност е отличен начин да се борим с депресията. Пробвайте с различни видове тренировки, като разходки, кардио упражнения или йога.

Спазвайте режим на сън: Здравият сън е от ключово значение за доброто настроение и менталното здраве. Опитайте се да спазвате редовен режим на сън и да си осигурите достатъчно почивка през нощта.

Отделете време за себе си:

Предоставете си време за занимания, които ви радват и ви отвеждат в света на удоволствията. Четете книга, слушайте музика, рисувайте или практикувайте други хобита, които ви правят щастливи.

Пускайте помощ при нужда:

Ако се чувствате, че не можете да се справите с пролетната депресия сами, не се колебайте да потърсите помощ от професионален психолог или психиатър. Те могат да ви предоставят подходящо лечение и подкрепа.

Пролетната депресия може да бъде предизвикателство, но с правилните стратегии и подкрепа можем да я преодолеем и да се насладим на всичко хубаво, което пролетта ни предлага. Нека направим стъпки към по-добро ментално здраве и благополучие през този сезон на обновление.

Когнитивно-поведенческата терапия (CBT) е използвана за лечение на депресия, включително сезонна депресия (CBT-SAD). Техники като когнитивно реструктуриране и поведенческо активиране се използват за идентифициране и преодоляване на нежелани мисли и поведенчески модели. Междучелностната терапия е още един подход за лечение на депресия, която изследва проблеми във взаимоотношенията и професионалния живот. В случай на пролетна депресия, свързана със сезонни промени, терапевт може да помогне с идентифициране и използване на нови стратегии за справяне с емоционални предизвикателства.



Д-Р ПОПАЛ-ДИМИТРОВА ПОТВЪРЖДАВА: ОТКРИТ Е НАТУРАЛЕН ПРОДУКТ, КОЙТО ПОЗНАВА СЛАБИТЕ СТРАНИ НА ВИРУСИТЕ



VIRUHELТ

ВИРУСИТЕ ВЕЧЕ НЯМАТ ШАНС!



Всички знаем, че есента и зимата вървят ръка за ръка с многобройните вирусни атаки и чести инфекции, в повечето случаи на горните дихателни пътища, а температурата, хремата и кашлицата са неизбежни техни спътници. С Нелекуваната или неправилно лекувана инфекция може да доведе до сериозни усложнения, затова не бива да се подценява.

КАКЪВ Е ПРАВИЛНИЯТ ПОДХОД, КОГАТО СЕ КАСАЕ ЗА ВИРУСНА ИНФЕКЦИЯ? КАК ДА ПОСТЪПИМ?

Разговаряме с д-р Шакилла Нури Попал-Димитрова - Инфекциозно отделение към МБАЛ "Николай Чуготворец" гр. Лом

Най-удачния и успешен подход към вирусите е те да се унищожат. Но това не е толкова просто, поради тяхната способност да мутират и да се разпространяват при различни обстоятелства.

Научно доказано е, че антибиотиките не са правилния избор за лечение, когато се касае за чиста вирусна инфекция. Те не могат да лекуват заболяването, но пък могат да причинят множество усложнения.

Освен това трябва да се внимава да не се получи свръхактивиране на имунната система, което също е опасно и крие своите рискове.

Затова логичният и най-правилен избор за спиране на вирусната атака са протововирусните продукти. Те от своя страна могат да бъдат химически молекули или натурални средства.

За предпочитане са продуктите с натурален състав. Тяхното основно предимството е, че нямат странични действия и токсични ефекти като: стомашни болки, гадене, повръщане, алергии, чернодробни, неврологични нарушения и други.

Необходимото условие за успеха на терапията с природни продукти е да се започне възможно най-рано лечението - още от първия ден на вирусната атака или до 72 часа.

За да бъде ефективна формулата е важно да се разбере поведението на вируса, за да може да се унищожат без негативни странични действия.

КАК ДА ИЗБЕРЕМ НАИСТИНА ЕФИКАСЕН ПРОДУКТ, КОЙТО ДА ЕЛИМИНИРА ВИРУСА? КАКВИ СА КРИТЕРИИТЕ?

Можем да отделим три важни критерия, които се отнасят до избор на ефикасен продукт са три.

Първо - Когато избираме продукт е важно той да бъде ефективен срещу възможно най-много видове вируси.

Второ - Действието му срещу вируса трябва да е всеобхватно, т.е. да оказва влияние във всеки един етап от жизнения му цикъл.

И трето - когато избирате продукт имайте предвид неговият прием. Той трябва да бъде лесен за приемане.

Опознавайки се на тези три критерия аз препоръчвам продуктът на АВОPharma - ВИРУХЕЛТ, който е едно много добро решение и отговаря на критериите за ефикасност.

ЗАЩО ДА ИЗБЕРЕМ ВИРУХЕЛТ. КОИ СА НЕГОВИТЕ ПРЕДИМСТВА?

ВИРУХЕЛТ представлява комбинация от 6 прецизно подбрани и клинично доказани съставки с широк спектър на действие, и

взаимно допълващ се ефект, които подпомагат естествената защитна функция на организма, особено в периодите на повишен риск от заразяване с вирусни инфекции.

В резултат на това се скъсява периода на инфекцията, облекчават се симптомите, а оздравяването се ускорява.

Това е продукт с уникален двоен механизъм на действие. Той действа върху причинителя и върху симптомите едновременно.

ВИРУХЕЛТ се използва успешно и е с доказан ефект за бързо овладяване на симптомите при:

- Първа вирусна атака
- Във всеки етап от вирусната инфекция
- При рецидивиращи вирусни инфекции

Най-важното, което се отнася до действието на Вирухелт е, че той има способността да стопира вирусите в целия им жизнен цикъл по 5 различни механизма.

А ето и кои са те:

1. Блокира рецепторите
2. Спира навлизането в клетките
3. Възпрепятства репликацията
4. Увеличава нивата на интерферон
5. Антиоксидантен ефект

Всяка една от съставките във Вирухелт има специфично въздействие по отношение на различните типове вируси и тяхното стопиране, във всеки етап на инфекцията.

Благодарение на съдържанието се в продукта златен корен се запазва тонусът и енергията на заразения, което прави Вирухелт уникален продукт с доказани ползи, и първи избор при вирусни атаки.

Вирухелт се препоръчва за пациенти над 12 години по 2 капсули дневно за пет дни. Продуктът не се препоръчва по време на бременост.

АВО PHARMA
part of CERES Group

Здравето е частие с продуктите на Магналабс



Antacid 1000 mg

ЗА НОРМАЛНА СТОМАШНА
КИСЕЛИННОСТ



Selegan PRO

МАКСИМАЛЕН ЕФЕКТ ЗА ДОБРА
ПАМЕТ И КОНЦЕНТРАЦИЯ



Iberidis Gastro

ЗА СПОКОЕН СТОМАХ



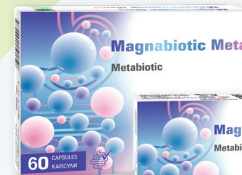
ProstaMin

НАМАЛЯВА РАЗМЕРА НА
ПРОСТАТА



Degamit S

ПРИ ГАДЕНЕ И ПОВРЪЩАНЕ



Magnabiotic Meta

МЕТАБИОТИК



Umbrella

ШИРОКОСПЕКТЪРЕН
ИМУНЕН ЧАДЪР



Tussidren SYRUP

ПРИ ОСТРИ ВЪЗПАЛЕНИЯ
НА ДИХАТЕЛНИТЕ ПЪТИЩА,
ПРИДРУЖЕНИ С КАШЛИЦА



Melaton Kids Syrup

БЛАГОПРИЯТНО ПОВЛИЯВА
НОРМАЛНОТО ЗАСПИВАНЕ И
ПРОДЪЛЖИТЕЛНОСТ НА СЪНЯ



Ксалерган®

Левоцетиризинов дихидрохлорид

Овладей алергията!

ПРИ:

- алергичен ринит (сенна хрема),
- персистиращ (продължителен) алергичен ринит;
- копривна треска (уртикария)



Ксалерган 5 mg/ml перорални капки е лекарствен продукт без лекарско предписание при възрастни и деца на възраст над 2 години.
Ксалерган 5 mg таблетки е лекарствен продукт без лекарско предписание за възрастни и деца над 6 години.
Преди употреба прочетете листовката!

Разрешение за реклама ИАЛ: А 0046 / 08.03.2023

 DANHSON



BIOFAR
DIRECT

CELL-IN
DELIVERY
TECHNOLOGY

GOOD NIGHT 7/7 **DIRECT**

Mélatonine-Lactium-Mélisse

Endormissement* - Sommeil**

SANS ACCOUTUMANCE



НЕВРОБЕКС® ПЛЮС

Vit B1, B3, B6, B9, B12 1000 mcg

+ Уридин монофосфат

НОВО

ГРИЖА ЗА
ПЕРИФЕРНАТА
НЕРВНА
СИСТЕМА



Хранителна добавка. Не е заместител на разнообразното хранене. Рег. № T222407295/05.09.2024

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



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.