

100%[®]

фармацевтична грижа

декември 2025
година X
брой 120

Здрави по празниците

*Как да се справим със
стреса по празниците?*



Национално аптечно
обединение от 700
независими аптеки
www.allianceservice.bg

Съдържание:

Здравя по празниците.....**2**

Как да се справим със
стреса по празниците?.....**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

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 чуждестран-
ния печат и интернет.

Уважаеми пациенти,

В тези светли дни, когато Коледа разпръсква топлината си във всеки дом, а Новата година приближава с обещание за нови хоризонти, отправяме към вас нашия най-сърдечен и тържествен поздрав. Нека празничната светлина озари пътя ви, да изпълни дните с мир, благополучие и устойчиво здраве.

Вярваме, че истинската сила се ражда в грижата за себе си – в навременната профилактика, в мъдростта на балансираното хранене и във вниманието към всекидневните избори. И ние, екипът на Аптеки „Алианс Сървиз“, ще продължим да бъдем до вас с професионален съвет, подкрепа и отговорност.

С гордост и отдаденост ще развиваме вашата здравна култура чрез нашия бюлетин, сайта ни и Facebook страницата, където ще ви предоставяме надеждна информация, полезни препоръки и насоки за по-здравословен живот.

Нека празниците бъдат изпълнени с топлина и вдъхновени мигове, а Новата година да ви донесе здраве, хармония и сили за всичко добро, към което се стремите.

Весела Коледа и благословена Нова година!
– Екипът на Аптеки „Алианс Сървиз“



Ново

TOX FREE

Вашата добавка
за детоксикация
от микотоксини.



Тох Фрee е специално създадена формула, която работи двустранно – подобрява храносмилането и служи за детоксикация на организма. Добавката е създадена като синергичен бленд от натурални съставки с многостранно действие. Белият трън подпомага функцията на черния дроб. Допринася за нормалното функциониране на стомашно-чревния тракт. Иновативният комплекс от натурални съставки подпомага нормалното разграждане и усвояване на хранителните вещества, особено за подобряване функцията на имунната система и подобрява качеството на ежедневното хранене.



Здрави по празниците

Декември е месецът на Коледа, но и време, в което тялото ни се сблъсква с редица предизвикателства. Кратките дни, студеното време и празничният стрес създават условия, които могат да повлияят както на физическото, така и на психическото здраве.

През зимата, и особено през декември, ниските температури и намаленото излагане на слънчева светлина влияят на имунната система. Вита-

мин D, известен като „слънчевия витамин“, играе ключова роля за имунитета, но през зимата нивата му спадат поради кратките дни и облачното време. Това може да ни направи по-податливи на вирусни инфекции като настинки, грип и дори COVID-19.

Освен това, студеното време често ни кара да прекарваме повече време в затворени помещения с лоша вентилация, където вирусите се раз-

пространяват по-лесно. Повишеният стрес по време на празниците и недоспиването също могат да отслабят защитните механизми на организма.

Затова нашият съвет е да излизате на разходки, да тичате поне веднъж седмично. Също като ходенето пеша, тичането е доста полезна двигателна активност, ако сте решили да подарите на тялото си стабилен имунитет и добро настроение. Науч-

но доказани са огромните ползи, ако изберете тичането като старт за деня ви. Имате пълна свобода да изберете къде да потичате за половин час – дали в парка или в някоя квартална градинка, изборът е изцяло ваш. Не е задължително да влизате във фитнеса, така че освен избора за пространството, тренировката е и безплатна.

Изгаряте много калории – сред кардио активностите, тичането държи първенството за изгаряне на най-много калории. Доказано е, че със 7 пробягани километра се разделяте със 600 калории на час, в сравнение с 400 калории, ако плувате.

С тичането се грижите за вашето ментално здраве. Проучване в областта на спортната медицина доказва, че редовните аеробни упражнения водят до увеличаване на размера на хипокампуса, зоната на мозъка, участваща в работата на вербалната памет и ученето. Подсилват ортопедичното си здраве.

С тичането укрепвате съществено ставите и костите си, и намалявате риска от загуба на костна плътност. Увеличавате продължителността на живота си. Необходимо е просто да се събудите 30 минути по-рано, за да имате време за сутрешен крос. С бягането се снабдявате с т. нар. „млади клетки“, защото след приключване на тренировка с

бягане, организмът ви се разделя със старите и болни клетки и стимулира синтеза на нови здрави. Не случайно ние подкрепяме инициативата на 5 км рън за бягане в парка.

Празничният сезон, макар и радостен за мнозина, може да е източник на допълнителен стрес заради подготовката, социалните ангажменти и финансовите разходи. Чувството на самота или носталгия по близки също може да изостри емоционалните трудности.

Друго здравословно предизвикателство по време на Коледа е изобилието от калорични храни. Ако сте постили и рязко смените менюто тежката храна може да предизвика дискомфорт като киселини, подуване и храносмилателни разстройства.

Постните храни като цяло имат по-ниска калорийност, ако са на база зеленчуци, плодове и бобови. Калориите се повишават при включване на ядки, семена и растителни мазнини. Рязкото преминаване от постни към месни и тежки празнични храни може да натовари организма по няколко начина. Това е добре познат ефект, особено след по-дълги пости.

Какво може да се случи при внезапна смяна на менюто?

1. Стомашно-чревен дискомфорт

- подуване;
- тежест и болки в стомаха;
- киселини;
- газове;
- диария или запек.



Това се получава, защото храносмилателната система е свикнала с по-леки и растителни храни, а изведнъж трябва да обработва мазнини и животински белтъчини, които се разграждат по-бавно.

2. Претоварване на черния дроб и жлъчката

Тежките храни (мазни меса, пържено, колбаси) изискват повече жлъчни сокове за разграждане. При рязка промяна може да се появят:

- болка под дясното подребрие;
- гадене;
- тежест;
- дори жлъчни кризи при предразположени хора.

3. Скок в кръвната захар и инсулина

След период на по-леки въглехидрати и по-малко мазнини, изведнъж големи порции и сладкиши могат да доведат до:

- умора;
- сънливост след хранене;
- силно чувство на глад по-късно.

4. Усещане за умора и липса на тонус

Тялото трябва да „превключи“ метаболизма към по-тежката храна, което изисква допълнителна енергия.

5. Временно увеличаване на теллото

Не само заради калориите, често има:

- задържане на вода;

- подуване;
- повече сол в празничните храни.

Как да се избегнат тези проблеми?

- Въвеждане на месото постепенно – първо по-леки варианти (пиле, риба);
- избягване на много мазни или пържени ястия в първите 1–2 дни;
- по-малки порции, но по-чести;
- комбиниране с много зеленчуци;
- избягване на преяждане на празничната трапеза;
- достатъчно вода.

Накрая – студеното време е особено опасно за хората със сърдечни проблеми. При ниски температури тялото се опитва да запази топлината си, като свива кръвоносните съдове. Това може да доведе до повишено кръвно налягане и повишен риск от сърдечни инциденти, включително инфаркти.

Празничният стрес, обилното хранене и прекомерната употреба на сол, мазнини и алкохол също допринасят за натоварване на сърдечно-съдовата система.

Ето защо подгответе за празниците не много калорични менюта, разхождайте се и се забавлявайте с по-малко алкохол.

Весели празници!





Alliance
service

Синбинорм БГ

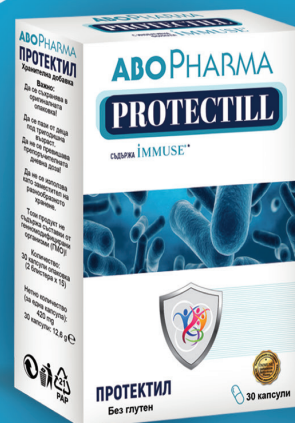
Синбинорм БГ съдържаща живи лиофилизирани бактерии от видовете *Lactobacillus* и *Bifidobacterium*, разработен с цел да подпомага поддържането на нормален баланс на чревната микрофлора. Продуктът е подходящ за прием: при промени в хранителния режим; при прием на лекарства; при пътувания или промяна на средата. Пробиотичните бактерии в състава са естествени обитатели на стомашно-чревния тракт и допринасят за поддържането на микробиологичното равновесие в организма. Инулинът е надежден помощник в пречистването на тялото от тежки метали и радионуклиди. Редовната му консумация помага за укрепване на имунната система и храносмилателния тракт. Има благоприятен ефект върху костната тъкан, стимулирайки нейния растеж.

**Открийте пълната гама
продукти на allianceservice.bg**

ПРОТЕКТИЛ СЛЕДВАЩО ПОКОЛЕНИЕ НА ИМУННА ЗАЩИТА

PROTECTILL

СЪДЪРЖА IMMUSE**



Всеки ден нашата имунна система работи усилено, за да бъде в крак с натопарения 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 предизвикателство.

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?

Разговаряме с Проф. Огнян Георгиев, гм-Пульмолог (Белогробни болести), Вътрешни болести Началник Клиника по Пропеевтика на вътрешните болести "Проф. Стоян Киркович" гр. София.



Проф. Огнян Георгиев

Как да подобрим работата на имунната система?

От борбата с настинката през грипа и откритиите 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 имуните клетки осигурява добре функционираща защита за човешката физиологична система. Клетките на имунната система

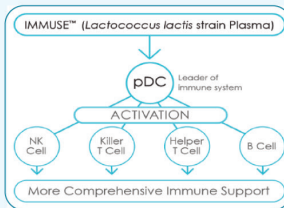
трябва да се нуждаят от адекватна стимулация, така че тези клетки да могат да се подготвят достатъчно компетентно, за да се борят срещу всяка вирусна или бактериална атака.

Науката откри съставка, която подобрява цялостно имунното здраве.

Японската компания Куоуа Накко, част от групата Kirin - една от най-големите холдингови компании за фармацевтични продукти в Япония с достижения 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 приет 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 антигенната информация на клетките от втора линия естествени клетки убийци, Т лимфоцити, В лимфоцити, макрофаги и ги активира, като отгеля INF-α.



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

Белгийската фармацевтична група Ceres Pharma, чрез своето подразделение 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 глюкани, ехинацея, коластра и цинк.

Арабиногалактанът представлява сложен въглеводород богат на много фибри, който подобрява контактното време на IMMUSE, за по-голяма имуногенност. Той подпомага имунната функция чрез различни механизми. Бета-глюканите 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 активирани на неутрофили, макрофаги и NK клетките. 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 имунен отговор. Съдържа растежни фактори лактоферин, който има ключово значение в борбата с респираторни инфекции.

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

Кой се нуждае от ПРОТЕКТИЛ?

В ежедневната си работа назначавам 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 естествените защитни сили на организма на клетъчно ниво.

ПРОТЕКТИЛ могат да приемат пациенти с ХОББ за профилактика на екзacerbациите 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 противопоказания 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 боледувачи деца от респираторни инфекции, за имунна защита при грипна епидемия и деца с хронични заболявания. Важно е да кажем, че ПРОТЕКТИЛ не напраща имунната система, а действа само при наличие 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 поддържане на имунитета в добра кондиция се препоръчва употребата на ПРОТЕКТИЛ до два пъти в годината в курс от 3 месеца през рисковите периоди.

АБО PHARMA
PART OF CERES Group

WAYA StopReflux®

КАЖИ НЕ НА КИСЕЛИНИТЕ!

**ПРЕОДОЛЯВА КИСЕЛИНИЯ
РЕФЛУКС ЗА ПО-МАЛКО ОТ
3 МИНУТИ И ПРЕДПАЗВА
ЛИГАВИЦАТА!**



www.waya.bg

MEDIS Consumer Health

BG-WAR-1123-004 Информация за потребителите



Панразол® Контрол

Пантопразол 20 mg x 14 стомашно-устойчиви таблетки

Стоп на
киселините!

Лекарствен продукт без лекарско предписание.
Съдържа пантопразол. За възрастни и деца над 12 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. № А0236/16.12.2020

teva

СПАЗМОФАРМ

коремни болки
и спазми

бъбречни и
жлъчни колики

болезнена
менструация

Нежно решение за остра болка!



Спазмофарм 500 мг метамизол натрий + 5 мг питофенонов хидрохлорид + 0,1 мг фенпивериниев бромид таблетки е лекарствен продукт без лекарско предписание за възрастни и юноши над 15 години. Преди употреба прочетете листовката!

Рег.№ ИАП: А 0118 / 23.04.2025



Как да се справим със стреса по празниците?

Често във въображението ни коледно-новогодишните празници са време на радост и магия, изпълнено с любов, смях и задружност. За много хора обаче това е доста далеч от истината. Стресът около празниците може да бъде наистина изтощителен, даже смазващ, дори когато сме заобиколени от лъскава коледна украса и щастливи лица.

С наближаването на края на годината може да се почувстваме претоварени и разтревожени от натиска и очакването да създадем най-доброто празнично изживяване, като същевременно сме притиснати от безброй социални ангажименти и парични ограничения, които могат

сериозно да засегнат психическото ни благополучие. Затова ще разгледаме различни аспекти на празничния стрес. Ще предложим някои прости, но ефективни техники, за да го управляваме така, че да направим живота си по празниците по-спокоен и по-ведър.

Стресът и празниците: Какво е празничен стрес?

Стресът около празниците се проявява с различни емоционални, психологически или физически реакции, предизвикани от изискванията и очакванията, съпътстващи прекарването и преживяването на Коледа и Нова година, и всички свързани с

тях дейности и мероприятия. Особено влияние имат няколко фактора, включително: обществени очаквания, финансови напрежения, ограничени времеви рамки, семейни взаимодействия и индивидуални очаквания. Празниците водят със себе си множество задължения и натиск, които ни карат да се чувстваме претоварени от емоции и ангажименти и това поражда стрес.

Осъзнаването на признаците, показващи, че човек може да е стресиран в празничния период, помага да се справим ефективно с проблема. Ето някои общи насоки как да разбереш дали празничният стрес ти идва твърде много:

1. Повишена тревожност

Чувстваме се постоянно на ръба, с препускащи мисли или общо безпокойство. Нивата ни на тревожност се повишават, тъй като не сме в състояние да изпълним някои задължения или се страхуваме да не разочароваме другите. Или дори се чувстваме притиснати и принудени да присъстваме на определени събития, които, ако имахме избор, бихме пропуснали.

2. Умора и изтощение

Макар че обичайно си представяме точно обратното, всъщност по време на празничния период често имаме малко време за почивка и релаксация. Чистим, готвим, подреждаме, украсяваме, пазаруваме подаръци, пътуваме и така нататък – безкраен низ от дейности, които изморяват. Обикновено сме ангажирани в различни дейности и мероприятия и бързаваме да изпълним натоварения си график, за да успеем с всичко навреме. Затова и може да се чувстваме физически и психически изтощени, без възможност и условия за почивка и релаксация. Чувството за умора през цялото време, липсата на достатъчно енергия и затруднената концентрация са някои признаци на празничен стрес.

3. Нарушения на съня

Стресът по време на празниците може да се отрази негативно на съня ни, тоест да имаме затруднения да заспим или да не можем да се

насладим на пълноценен и непробуден сън през цялата нощ. Спокойният сън може да е предизвикателство поради препускащи мисли, притеснения или безпокойство относно задачи, свързани с празниците. Към това допринася и пътуването, както и смяната на часовите зони.

4. Промени в хранителните навици

Нашият апетит и начин на хранене се нарушават от стреса. Докато някои хора могат да загубят апетита си, други прибавят до свърхконсумация на носещи усещане за комфорт храни или общо преяждане като механизми за справяне. И двете крайности допълнително допринасят за чувството на стрес и вина. Това е един от основните признаци на стрес по празниците.

5. Социално оттегляне

Чувството, че сме затрупани със социални задължения, и натискът да се социализираме на всяка цена, защото така се изисква и очаква от нас, може да доведат до желание да се оттеглим напълно от присъствието на групи хора. Пълното нежелание за посещение на партита или отказването на покани може да означава, че страдаме от празничен стрес.

6. Повишен перфекционизъм

През коледния сезон желанието за съвършенство става много по-голямо дори в малките детайли. Декорациите трябва да са безупречни, ястията трябва да са перфектни, подаръците трябва да отговарят на очакванията на всички, ако е възможно. Тази постоянна надпревара за съвършенство само допринася за



по-високо ниво на стрес и безпокойство у повечето хора.

7. Раздразнителност и промени в настроението

Една от причините за повишения стрес около празниците е повишената вероятност да станем раздразнителни, да преживеем промени в настроението или да избухваме по-лесно и по-бързо. Възможно е да чувстваме малките раздразнения по-силно и да открием, че реагираме по-интензивно и по-рязко от обикновено при незначителни неудобства, реплики или конфликти. Причините за това са много: умора, непълноценно и нередовно хранене, което води до нестабилни нива на кръвната захар, нарушения в чревния микробиом, влошени отношения с роднините, наложителността да прекарваме

повече време в компания, която не ни е приятна, и други.

8. Чувство на претовареност

и усещането за изоставане и невъзможност да се справим с изискванията на този празничен период са някои от симптомите на празничния стрес. Големият обем от задачи, очаквания и задължения може да ни накара да се почувстваме напрежнати, претоварени, провалящи се и неспособни да намерим баланс.

9. Физически симптоми

Главоболите, мускулно напрежение, стомашни болки или чести боледувания в резултат на понижен имунитет са някои физически симптоми, които изпитваме поради празничен стрес.

Способността да идентифицираме

тези признаци може да ни помогне да управляваме по-ефективно и/или да намалим стреса по време на празниците. Ето защо трябва да сме много бдителни за собственото си благосъстояние и за това на другите в тези дни на празнуване. Стресът и празниците вървят ръка за ръка и често могат да оставят неприятен отпечатък върху физическото и психоемоционалното ни състояние и даже да го влошат до степен, че после да са нужни доста време и усилия, за да го оправим.

Причини за стрес по празниците

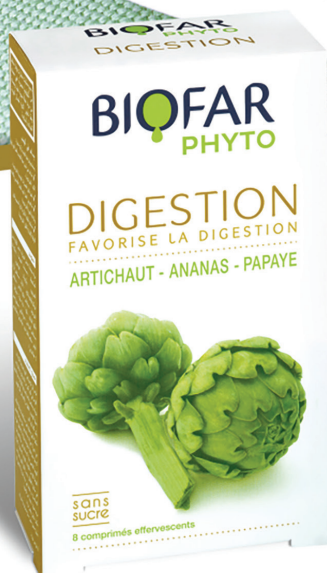
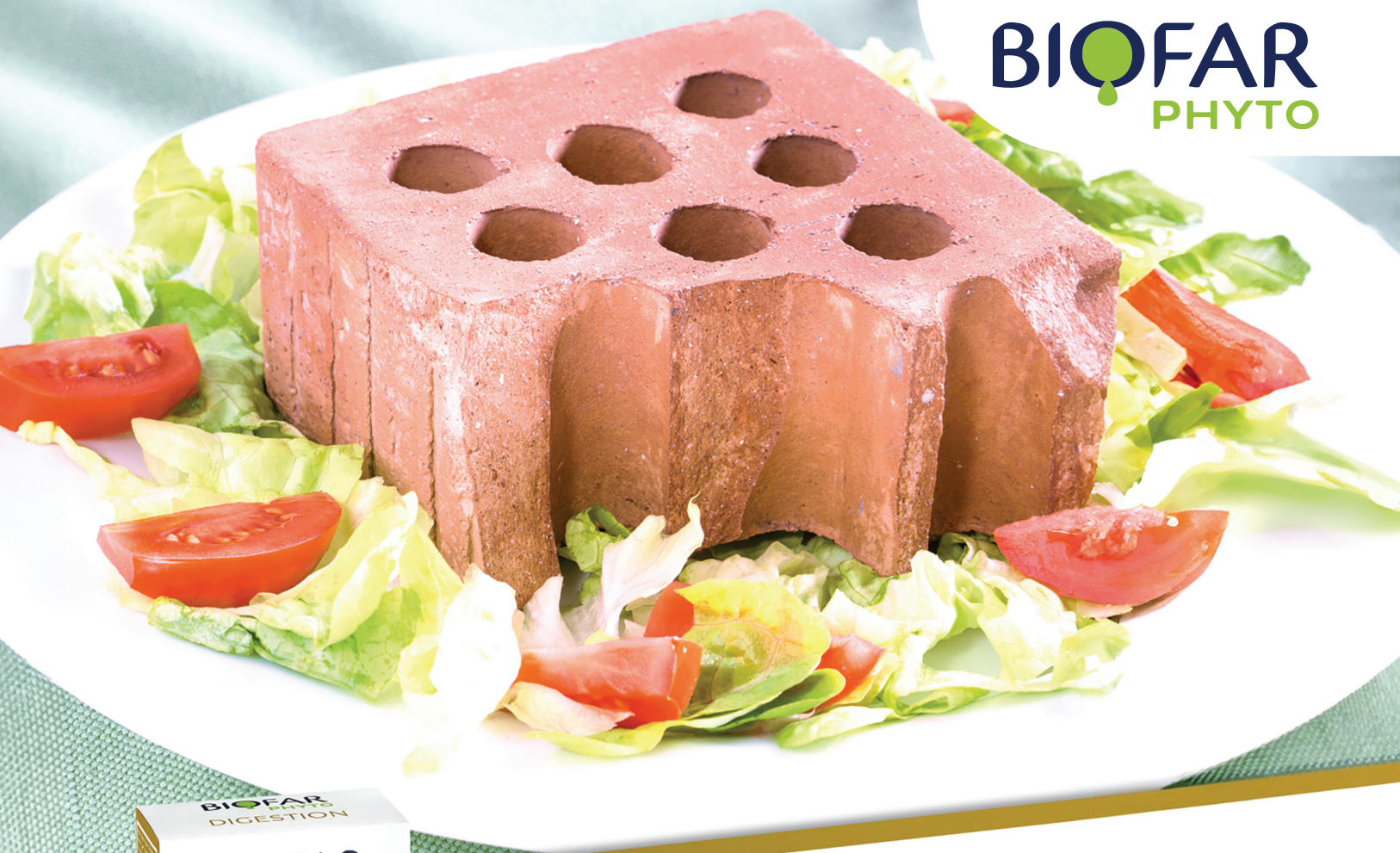
И така, какво точно причинява стрес по празниците? За да управляваме и облекчим ефективно стреса, трябва да разберем различните причини за него. Те включват:

1. Нереалистични очаквания

Една от основните причини за празничен стрес или депресия е безпокойството, дължащо се на обществените изисквания, съчетани с лични очаквания. Обществото представя празниците като перфектни, с безупречна украса, щедри подаръци или хармония в семействата; низ от моменти, изпълнени единствено с приповдигнато настроение, радост, обич и положителни емоции. Това кара някои хора да се чувстват неадекватни, тъй като не могат да отговорят на толкова идеализираните



BIOFAR
PHYTO



BIOFAR DIGESTION

*Не позволявайте на храната
да ви удари като тухла!
Естествено решение за
по-лесно храносмилане.*

стандарти, което води до прекомерно напрежение върху психичното им здраве. Освен това ние често имаме свои собствени очаквания, стремежи се към перфектното празнично изживяване, което може да бъде непосилно и нереалистично. Дори очакването, че това ще е идеално време за почивка или за радостни мигове с роднини и приятели, може да доведе до голямо разочарование, ако не се осъществява.

2. Финансов стрес

Друг основен фактор, причиняващ стрес по време на празниците, са свързаните с тях икономически предизвикателства и затруднения. Сега много хора са стресирани от смяната на валутата, от разходите по празниците, от високите цени... Необходимостта да се осигурят

подаръци ги принуждава да нахвърлят бюджета си, което неминуемо води до лишения, задлъжняване, усещане за нищета и финансова нестабилност. Поради този натиск, ако искате да си купувате скъпи подаръци, които не можете да си позволите; избирате скъпи дестинации или организирате пищни партита, без да имате достатъчно пари за такива цели, ще си навлечете финансово бреме, от което цяла година ще страдате. Следователно опитът да се впишете в социалните очаквания и да поддържате определен имидж ще ви напрегне и докара сериозни психически зависимости.

3. Времеви ограничения

За празничния сезон са характерни многото социални дейности, семейни посещения и допълнителни

отговорности. Съчетаването на работа, семейни задължения и пригответо обаче може да бъде доста трудно и психически натоварващо – неслучайно много хора се оплакват, че се чувстват претоварени и „разчекнати“ на всички посоки през този период. Това е така поради големия натиск за стриктно спазване на всички крайни срокове, своевременно планиране на събития и приключване на пазаруването, което в крайна сметка води до недостиг на време и повишаване на нивата на стрес.

4. Семейна динамика

Въпреки че празниците са за събиране на хората, те поставят съществуващите семейни проблеми в светлината на прожекторите. Някои от тези събирания водят до силен стрес, разпалване на неразрешени спорове, връщане на стари проблеми и лоши взаимоотношения. Това е трудно преживяване, което изсмуква емоциите и неминуемо кара замесените да се чувстват стресирани, огорчени и разочаровани, особено предвид факта, че често се очаква нещата да протекат по друг начин или „този път да е различно“.

5. Емоционални тригъри (провокиращи фактори)

По време на празничния сезон преминаваме през широк спектър от чувства. За хората, преживели загуба, раздяла или други значителни неприятни промени в живота си, празнич-



ният период може да бъде болезнено напомняне за загубата и за това, което им липсва. Тези емоции обикновено се засилват към високи нива на скръб, самота и носталгия.

6. Социални задължения

По време на този период задълженията изникват на всеки ъгъл, включително партита, вечери и социални събития. Даже и да обичаме подобни мероприятия и да ни е приятно да присъстваме на такива дейности, те все пак могат да предизвикат социална тревожност или натиск да се чувстваме по определен начин, да участваме, да бъдем в определено настроение, да ги направим незабравимо преживяване на всяка цена.

Страхът да не бъдем възприемани като нещастни и незаинтересовани, съчетан със страха от осъждане, отхвърляне или сравнение, може да допринесе за стреса.

7. Пътуване и логистика

Празничният период често ни изправя пред логистични предизвикателства и прекъсвания, свързани с пътуване. Дълги пътувания, закъснения на полети, натоварен трафик, претъпкани летища, засядане в снега или повреда на колата могат да създадат допълнителен стрес. Тези причини за стрес по празниците трябва да бъдат идентифицирани, така че хората да могат да се справят с тях, преди да станат непосилни.

Справяне със стреса по празниците

Празничният период обикновено е хаотичен и изпълнен с много ангажменти. Сред всичко това е важно да намерим малко уединение и възможност за релаксация. Прости дейности като четене, слушане на музика, гледане на филми, разходки, срещинг или майндфулнес практики могат да допринесат за ефективно балансиране на живота ни в този период, както и за намаляване на стреса. Ето няколко полезни стратегии за това как да се справите здравословно и позитивно със стреса по време на празниците:

1. Поставяне на граници

През коледно-новогодишния период социалните очаквания често ни

притискат твърде силно, карайки ни да се чувстваме претоварени. Ето защо да се научим да казваме „не“ и да поставяме ясни граници, е жизненоважно за нашето психическо и емоционално благополучие. Дайте приоритет на събитията и събиранията, които наистина са важни за вас и които знаете, че ще ви донесат положителни емоции. Това ще ви улесни да казвате „не“, когато е необходимо.

2. Качеството през количеството

Общуването и прекарването на време с любимите хора обикновено са основният фокус по време на коледните празненства. Трябва обаче да помним, че не става въпрос за това колко пъти и колко продължително, а по-скоро колко добре взаимодействат.



Ваме с другите. Концентрирайте се върху създаването на дълбоки връзки, които са значими, вместо да се разпростираме в много дейности.

3. Приемане на несъвършенствата

Да се стараем всичко да се получи перфектно в този празничен период, може да бъде толкова стресиращо. Вместо това е добре да приемаме недостатъците и несъвършенствата и да се откажем от нереалистичните очаквания.

За да се справите със стреса около празниците, трябва да помнете, че празниците се определят от споделените моменти и спомените, а не от перфектните декорации, идеално организиранияте партита, съвършеното празнично облекло или прекале-

но изрядно аранжиранияте трапези. Нека фокусът ви да е бъдете присъстващи в момента и да се наслаждате на това, което имате и което преживявате, като се свържете истински с другите и прекарате времето си с тях пълноценно.

4. Управление на времето

По време на празничния период е важно да управляваме времето ефективно. Създайте график и приоритизирайте задачите, като ги разделите на управляеми части. Не оставайте всичко за последния момент и бъдете гъвкави в изборите си. Делегирайте отговорности, когато е необходимо, и не се страхувайте да поискате помощ.

5. Здравословни навици

От решаващо значение е да обърнем

внимание на грижата за себе си и да поддържаме здравословни навици сред цялата тази суматоха. Не забравяйте да се движите, да се храните пълноценно и да се наспивате достатъчно и добре! Не изпадайте в крайности – хапнете каквото желаете, но разумно. Не пийте много алкохол, защото той повишава нивата на стрес. В моменти на стрес добрата лична грижа трябва да стане още по-голям приоритет.

С разбирането на причините за този стрес, с добра лична грижа, изграждане на по-стабилни взаимоотношения и прилагане на практичните техники, подходящи за такива моменти, може да внесем баланс и повече радост и спокойствие в този наситен с емоции, ангажименти, мероприятия и преживявания период.

Да съсредоточим вниманието върху себе си, да бъдем гъвкави и приемащи, да не си поставяме излишно високи стандарти и да не се стараем да се впишем в нечии чужди очаквания и представи, ще направи празниците далеч по-радостно преживяване, изпълнено с повече щастие, любов и благодарност и с по-малко напрежение и стрес.

Весели и уютни празници!





Tavipres

ДИШАЙ ЕСТЕСТВЕНО И СВОБОДНО

ПРИ ОСТРИ И ХРОНИЧНИ СИНУЗИТИ,
БРОНХИТИ И КАШЛИЦА.

 Растителен
лекарствен
продукт



TAVIPES

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.

„Когато съм здрав, аз се чувствам най-добре“.



IMMUNOTROFINA® d

Хранителна добавка



Обогатена **d** формула
С фокус върху ГЛЮКАНИТЕ



Имунното ЗДРАВЕ, №1 ПРИОРИТЕТ за малки и големи



НОВО

Таблетки разтварящи се в устата
С приятен вкус на ванилия, ягода и горски плодове

При липса или намален дневен прием на витамини и минерали, както и в случаите на повишена нужда за организма от подобни субстанции, може да бъде полезно да се приема IMMUNOTROFINA d

КАКВО ТРЯБВА ДА ЗНАЕМ ЗА ИНФРАЧЕРВЕНИТЕ ТЕРМОМЕТРИ?

Може да изглежда, че измерването на температурата е лесно нещо, което може да се направи по всяко време и при всякакви условия. Но всъщност дори измерването на телесна температура има своите правила и процедури, особено когато се използват термометри с инфрачервена технология.

Докато стъклениите и цифровите термометри извършват директно измерване на температурата на човешкото тяло, при измерването в ухото или на челото се извършва измерване на температурата във вътрешността на тялото чрез инфрачервеното му лъчение. Дори и при правилно извършено измерване, тя може да се различава от температурата, установена чрез ректално, орално и аксиларно измерване. От медицинска гледна точка ректално измерената температура (в ануса) е най-близка до вътрешната температура на тялото.

Едно от основните предимства на инфрачервените термометри е бързината на измерване. Обикновено резултатът се появява на екрана в рамките на 1 до 3 секунди. Това ги прави изключително подходящи за малки деца. Измерването на температурата може да бъде направено неусетно, докато детето спи или си играе. Ето на кои

HARTMANN



особености обаче е важно да се обърне внимание:

- Телесната температура се влияе от температурата на околната среда, от възрастта, стреса, продължителността на съня, хормоните и физическата активност. Следователно не е подходящо да се измерва температурата навън, както и след физическа активност.
- Термометърът и лицето, чиято температура се измерва, трябва да бъдат в стая със стайна температура поне 30 минути преди измерването.
- Измерването в ухото и на челото може да даде различни резултати, тъй като температурата на челото се влияе по-силно от външните въздействия в сравнение с температурата на тъпанчетата.
- След измерване в ухото почистете добре сензора за измерване. Непочистен сензор може да бъде причина за разпространение на инфекция и не гарантира точност на резултата.
- При измерване на челото винаги сканирайте един и същи участък. В противен случай може да има разминаване на стойностите.

Veroval® baby

Безконтактен инфрачервен термометър



Veroval® Ухо / Чело

Инфрачервен термометър за измерване в ухото и на челото



Thermoval Standard

Електронен термометър

Обичайно измерва телесна температура за 60 сек (ректално) и от 90 сек до 3 мин (подмишница)



Thermoval Rapid

Електронен термометър

Обичайно измерва телесна температура за 10 сек (ректално), за 30 сек (орално) и от 40 сек до 3 мин (подмишница)



Thermoval Flex

Електронен термометър

С гъвкав накрайник - подходящ за възрастни, бебета и малки деца. Измерва за 10 сек (ректално) и от 40 сек до 3 мин (подмишница)



DR. MARK'S PHARMA
DOCTORS FOR PATIENTS

ИРЛАНДСКАТА ДЕТЕЛИНА НОСИ ЗДРАВЕ НА БЪЛГАРИЯ!



АртиМакс
За здрави и
подвижни стави



**МЕНТА
ГЛОГ
ВАЛЕРИАНА**
За здрави нерви



Интелек
За отлична работа
на мозъка



Симбиома
Пробиотик за
редовен стомах



СинуМарк
За носа и
синусите



ЦистиМарк
При остър и
хроничен цистит



Densyfil
При косопад



Гинко Силвър
За добра памет и
концентрация



ПроСТАР
За нормална функция
на простатата



Магнезиум 1000+
ФОРТЕ
Високоусвоим
магnezий



Антитензин ДУО
За нормални нива на
кръвното налягане



**ТЕСТОСТЕРОН
БУСТЕР**
Подпомага нормалното
производство на
тестостерон



**ФЕЙС
Детокс**
Детоксиращ и
подмладяващ ефект



Choko Prix

Здравословно удоволствие, всекидневна сила



ШОКОСЛИМ
ПОДПОМАГА ПОДДЪРЖАНЕТО НА
НОРМАЛНО ТЕЛЕСНО ТЕГЛО.



ШОКОКИДС ИММУНО
ШОКОЛАДОВ МУС С ВИТАМИНИ
Подкрепя имунната система
на вашето дете.

ЕФИЗОЛ® **ИНТЕНЗ**

24 таблетки за смучене с **вкус на мед и лимон**

Двойно действие при възпалено гърло

НАМАЛЯВА БОЛКАТА И
ОТОКА НА ГЪРЛОТО



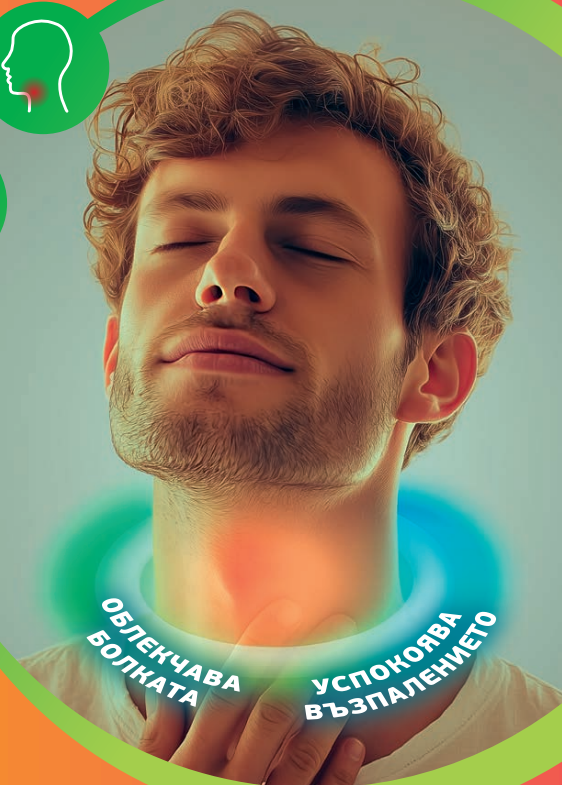
ПОДОБРЯВА
ПРЕГЛЪЩАНЕТО



БЪРЗО ДЕЙСТВИЕ
след 5-та минута



ДЪЛГОТРАЙНО ОБЛЕКЧЕНИЕ
до 6 часа след прием



Лекарствен продукт без лекарско предписание за възрастни и деца над 12 год. Съдържа флурбипрофен.
Преди употреба прочетете листовката.
A0240/14.08.2025

teva

Alliance
service

Мента, глог, валериана + маточина



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 раздразнителността и постоянната умора. Високата ефективност е обусловена от действието на четирите билки, които в случая се допълват идеално.

**Открийте пълната гама
продукти на allianceservice.bg**