BETTY

БРОЙ 135, АПРИЛ - МАЙ - ЮНИ 2026

МОЯТА АПТЕКА В СОФИЯ

ГРИЖАТА ЗА СЕБЕ СИ

БАНИТЕ - МЯСТО, КОЕТО ЛЕКУВА

КОЖА-ТА Е ОГЛЕ-ДАЛО

Д-Р ВАЛЕРИЯ МАТЕЕВА



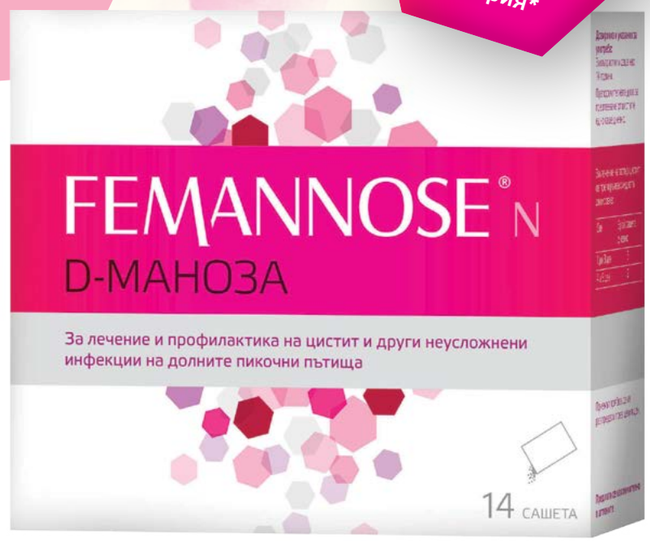
БЕЗПЛАТНО ИЗДАНИЕ

FEMANNOSE® N

Бърз ефект. Приятен вкус.



№1 в Швейцария и Франция; №2 в Германия, Белгия и Австрия*



За лечение и профилактика на цистит

Ефективният първи избор при цистит

За инфекции на пикочните пътища, причинени от бактерии E. coli

- **Действа бързо**
  Започва да действа още след първия прием
- **Много добра поносимост**
  Благодарение на естествената D-маноза
- **Без резистентност**
  Микробите E. coli се неутрализират и изхвърлят от организма

*Източник: IQVIA sell-out RSP Jan 23

Медицинско изделие. Преди употреба прочетете указанията

МОЯТА АПТЕКА BETTY

Винаги очаквайте по-добро и повече, защото BETTY е ТУК ЗА ВАС!



Потърсете аптека с надпис МОЯТА АПТЕКА BETTY във вашия град!

СЪДЪРЖАНИЕ

BETTY

ГРИЖАТА ЗА СЕБЕ СИ

Скъпи читатели,

Пролетта е вече тук – с повече светлина сутрин, с желанието да отворим прозореца, да направим нещо хубаво за себе си. А грижата за себе си рядко е грандиозна, тя е в дребните решения, които повтаряме всеки ден. На страниците на този брой ще откриете разговори и идеи, напомнящи, че здравето е отношение: към тялото, към мислите, към начина, по който живеем. Пролетта е винаги ново начало – добър момент да си създадем нови навици, да си направим профилактичните прегледи и да си дадем възможност спокойно да се адаптираме към топлия сезон.

Екипът на Betty

СЪДЪРЖАНИЕ

БРОЙ 135

6 АПТЕКАТА ДНЕС
Моята аптека в София
7 ТЕМА НА БРОЯ
Грижата за себе си
11 ИНТЕРВЮ НА БРОЯ
Д-р Валерия Матеева
14 ИНИЦИАТИВИ
Пролетен календар на грижата за себе си
15. РОДИТЕЛИ
0-3 Грижата за себе си след раждането не е лукс
3-7 Как да учим най-малките да се хранят здравословно
8-14 Самочувствие, тяло и първите сравнения в огледалото
18. ИНОВАЦИИ
Технологиите, които ни помагат да живеем по-здравословно
22. 50+
Здравето след 50: новото начало
24. ХУБАВ ЖИВОТ
Пътувай с Betty: Село Баните: място, което лекува
Малките удоволствия, които лекуват стреса
Какво да имаме в аптечката през топлите месеци
5 навика за добро здраве
Тест

Тези и още много полезни статии и информация:
www.betty.bg
Списание BETTY е безплатно месечно списание, което е достъпно във всички аптеки, участващи в **маркетинговата концепция BETTY в България**. Текстовете, публикувани в списанието, са изключително информативни и в никакъв случай не могат да заменят посещението при лекар или фармацевт. Издателят не носи отговорност за преки или косвени загуби или щети, възникнали или които може да възникнат чрез използването на съдържанието, публикувано в списанието, както и за каквито и да било грешки или пропуски в съдържанието. При публикации в списанието рекламодателите са длъжни да се съобразят с разпоредбите на Наредбата за изискванията към рекламата на лекарствените продукти, Закона за лекарствените продукти в хуманната медицина, както и с разпоредбите на другите нормативни актове, приложими на територията на Република България. Редакционният екип на **списание BETTY** не е длъжен да пази и да връща постъпили ръкописи, снимки и уеб-поща. Забранено е списание BETTY или части от неговото съдържание да се възпроизвеждат и/или да се използват за търговски цели без писменото разрешение на издателя. Всички авторски и издателски права са запазени.

РЕДАКЦИОНЕН СЪСТАВ
Главен редактор:
Олга Георгиева
Редактори:
Росица Петрова,
Вероника Кирилова
Коректор: Вера Евтимова
Дизайн и предпечат:
Светослава Георгиева,
Павел Божков
Фотография на корицата:
Младина Младенова
Фотографии: Freepik. Част от визуалните материали в броя са създадени с помощта на AI
Консултанти:
д-р Илияна Йотова,
д-р Мариана Кобер,
Калин Филипов
Издател: Фьоникс Фарма ЕООД
Адрес: гр. София 1700, ул. Околовръстен път 199А
Маркетинг:
marketing@betty.bg
Печат: Ропринт
Тираж: 30 000

ГелоМиртол® форте:

- Втечнява секрета
- Бори се с възпалението
- Изчиства дихателните пътища
- Повлиява кашлицата



БЪРЗО ДЕЙСТВИЕ ОЩЕ ОТ ПЪРВАТА КАПСУЛА

ГелоМиртол® Форте е лекарствен продукт без лекарско предписание за възрастни и деца над 10 години. За симптоматично лечение на остри и хронични бронхити и синуити. Преди употреба прочетете листовката. А-0223/09.09.2021

джуниър-ангин

Ексклузивно от PHOENIX Pharma
a PHOENIX company

Шампионът при болно гърло на децата!*

НОВО



Близалки и Спрей - за деца над 3-годишна възраст. Сироп - за деца над 1-годишна възраст. Таблетки - за деца над 4-годишна възраст.
Медицински изделия. Преди употреба прочетете инструкциите.

*IQVIA, SEPT 24, MAT, 01C1 SORE THROAT CHC NON REG

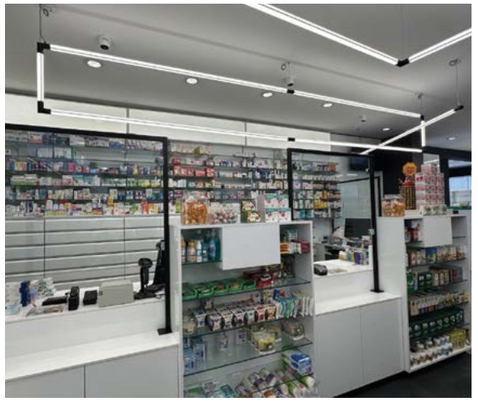
АПТЕКАТА ДНЕС
МОЯТА АПТЕКА В СОФИЯ



Деница Петкова, магистър-фармацевт

„В големия град хората често се чувстват анонимни. „Моята аптека“ означава лично отношение – да познаваме пациентите си, да помним терапията им и да бъдем насреща с компетентен съвет. Това създава спокойствие и доверие.“

Деница Петкова



София е градът с най-много аптеки в страната ни – по данни от 2025 г. в столицата има над 700 аптеки и техният брой продължава да расте.
Този април отиваме в кв. Редута в новооткритата Аптека Дени, част от партньорската програма BETTY, за да ви срещнем с магистър-фармацевт Деница Петкова, основател на веригата Аптеки Дени. Тя е френски възпитаник. Завършва фармация в Медицински университет – София през 2004 г. Специализира във Франция – Лимож и Нанси, където надгражда знанията си в областта на съвременната европейска фармацевтична практика. През 2007 г. завършва здравен мениджмънт в Югозападния университет „Неофит Рилски“ – Благоевград. Работи и като преподавател във Фармацевтичния факултет към МУ - София и Софийския университет „Свети Климент Охридски“. През годините преминава през множество обучения, специализации и курсове в България и в чужбина в сфери като: Клинична фармация, хомеопатия, дерматология; Управление на аптечен бизнес; Натурална и био терапия; Индивидуална фармацевтична грижа; Комуникация с пациенти.

Какво Ви мотивира да откриете нова аптека в квартал Редута?
Редута е динамично развиващ се квартал, с много млади семейства и възрастни пациенти, за които достъпът до качествено фармацевтично обслужване е от съществено значение. За мен аптеката не е просто търговски обект, а здравен партньор на хората в района. В Редута, както навсякъде в София, има много аптеки, но пациентите търсят аптеки с ясно изразен професионален стандарт, персонално отношение и активно фармацевтично консултиране.

Колко време отнема подготовката – от идеята до отварянето на вратите на една аптека?
Процесът е дълъг и изисква сериозна подготовка – административна, организационна и логистична. Обикновено отнема няколко месеца, понякога и повече от година. Освен всички разрешителни и нормативни изисквания, важно е да се изгради концепция, екип и доверие още от самото начало.

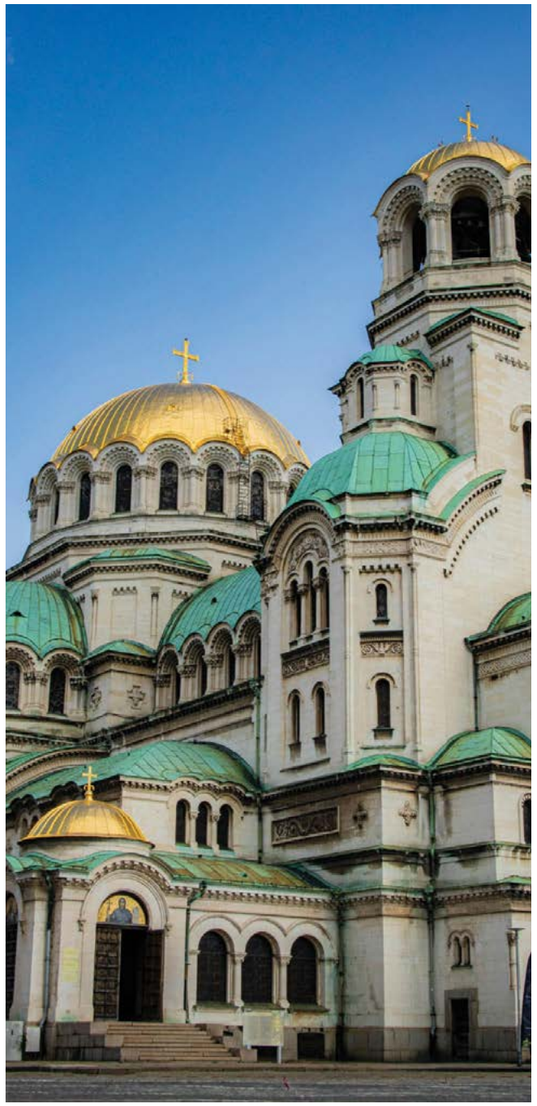
Планирате ли допълнителни услуги?
Да, смятам че съвременната аптека трябва да предлага повече от отпускане на лекарства. Планираме здравни скринингти: измерване на кръвно налягане, кръвна захар, телесно тегло и липиден профил. Консултации за правилен прием на медикаменти, както и сезонни кампании за превенция. Ще предложим по-богат избор от висококачествена дермокозметика, био продукти, специализирани хранителни добавки и медицински консумативи. Ще обособим зона за конфиденциални консултации. Фармацевтът има важна роля в ранната профилактика и информираността на пациентите. Ще включим голям брой персонализирани намаления и промоции.

Кое е най-голямото предизвикателство за аптека в София – конкуренцията, дефицитите на лекарства, административните изисквания?
Всички тези фактори са предизвикателство. Конкуренцията в София е висока, но това мотивира към по-добро обслужване. Дефицитите на лекарства изискват гъвкавост и добра комуникация с пациентите. Административните изисквания също са сериозни, но те гарантират стандарти и сигурност.

Кое е най-важното качество на един добър фармацевт днес?
Освен професионалната компетентност, най-важни са отговорността и емпатията. Днес пациентите имат достъп до много информация, но често се нуждаят от ясно и надеждно мнение. Добър фармацевт е този, който може да обясни сложното по разбираем начин. Фармацията е призвание, което съчетава наука, грижа и отговорност. Професия, която ежедневно ти дава възможност да бъдеш полезен – не само чрез отпускане на лекарства, но и чрез консултация, превенция и доверие. Фармацевтът е един от най-достъпните здравни специалисти и това прави професията изключително значима.

Какво най-често очаквате да питат пациентите през пролетта?
През пролетта традиционно се увеличават запитванията, свързани с алергии, настинки и пролетна умора. Очаквам повишен интерес към антихистамини, витамини и имуностимулиращи продукти. Също така хората започват да обръщат повече внимание на профилактиката и подготовката за активния сезон.

Какъв е Вашият съвет към хората, които живеят и работят в динамиката на столицата?
В динамиката на големия град здравето често остава на заден план. Моят съвет е хората да не подценяват профилактиката, да се консултират навреме и да не отлагат грижата за себе си. Балансът между работа, почивка и здравословен начин на живот е ключов.



ГРИЖАТА
ЗА СЕБЕ СИ

Пролетта е естествено ново начало и подходящ момент да обърнем внимание на себе си – не само чрез освежаване на дома и гардероба, но и чрез грижа за здравето си. В този брой събираме четири теми, свързани с ежедневното благополучие, и ви предлагаме практичен чеклист на задължителните профилактични прегледи – защото пролетта е и идеалното време за превенция.

Betty Моята аптека

ЕНЕРГИЯ

Пролетната умора не е мързел

Пролетната умора е често срещано състояние, което засяга между 30 и 50% от хората в умерените климатични зони, показват наблюдения, публикувани в Journal of Psychosomatic Research. Тя не е проява на липса на мотивация, а резултат от сложни физиологични процеси, свързани с адаптацията на организма към сезонните промени.

С настъпването на пролетта се увеличава продължителността на деня, което влияе върху хормоналния баланс. Нивата на мелатонин – хормонът, регулиращ съня – намаляват, докато серотонинът постепенно се повишава. Според изследване на Немското дружество по ендокринология този преход може временно да наруши циркадния ритъм, водейки до сънливост, умора и понижена концентрация.

Допълнителен фактор е натрупаният през зимата дефицит на витамин D. Данни, публикувани в The Lancet Diabetes & Endocrinology, показват, че ниските нива на витамин D са свързани с умора, мускулна слабост и понижено настроение. Към това често се добавят недостиг на желязо и магнезий, особено при жените.



Пролетната умора обикновено отшумява в рамките на 2–4 седмици. Специалистите препоръчват постепенно увеличаване на физическата активност, излагане на дневна светлина, балансирано хранене и редовен сън. Вместо да бъде приемана като мързел, тя трябва да се разглежда като сигнал, че организмът се адаптира и има нужда от подкрепа.

БАЛАНС

Детокс – митове и истини

Детокс програмите често се представят като бърз начин за „пречистване“ на организма чрез сокове, глад или хранителни добавки. Научните данни обаче показват, че здравото тяло разполага със собствени, добре функциониращи механизми за детоксикация –основно чрез черния дроб, бъбреците, белите дробове и храносмилателната система.

Според обзор в *British Journal of Nutrition* няма убедителни доказателства, че популярните детокс режими ускоряват изчистването на токсини. Напротив, продължителното гладуване или силно ограничителните диети могат да доведат до дефицит на хранителни вещества, спад в енергията и нарушена концентрация.

Истинската подкрепа за естествените детокс процеси включва достатъчен прием на вода, храни, богати на фибри, разнообразно хранене и ограничаване на алкохол и ултрапреработени продукти. В този смисъл „детоксът“ не е кратък режим, а устойчив начин на живот.



Грижата не е еднаква за всички

За хората с хронични състояния грижата за себе си не започва от нулата и не следва сезонни тенденции. Тя е ежедневен процес на адаптация, търпение и осъзнати избори. Пролетта насочва към повече внимание към сигналите на тялото и уважение към собствените граници.

ХРАНА

Как да се храним балансирано

Балансираното хранене често се възприема като сложна система от правила и ограничения, но според препоръките на Световната здравна организация то означава разнообразие, умереност и редовност. Няма универсална диета, подходяща за всички – нуждите на организма зависят от възраст, пол, ниво на активност и здравословно състояние.

Изследвания показват, че редовните хранения подпомагат стабилните нива на кръвната захар и намаляват риска от преяждане. Комбинацията от пълноценни въглехидрати, качествени протеини, полезни мазнини, плодове и зеленчуци осигурява необходимите хранителни вещества за енергия и добро функциониране на тялото.

Балансираното хранене не изключва удоволствието от храната. Напротив – когато липсват крайности и забрани, то е по-лесно устойчиво във времето и подобре подкрепя както физическото, така и психичното здраве.

ПСИХИКА

Кога „здравословното“ се превръща в натиск

Грижата за здравето може неусетно да се превърне в източник на напрежение, когато стремежът към „правилен“ начин на живот започне да доминира над ежедневието. Терминът **орторексия** описва обсесивна фиксация върху здравословното хранене, която може да доведе до тревожност,социална изолация и вина.

Проучвания, публикувани в *Eating and Weight Disorders*, показват, че прекомерният контрол върху храната и тялото често е свързан с повишен стрес и нарушено психично благополучие. Когато всяко отклонение от „правилата“ поражда напрежение, здравословното губи своята основна функция – да подкрепя качеството на живот. Парадоксално, стремежът към „перфектно“ здраве може да доведе до обратния ефект – хранителни дефицити, нарушено отношение към тялото и влошено психично благополучие. Контролът измества грижата, а правилата – доверието в собственото тяло.

Истинската грижа за себе си означава баланс и гъвкавост, както и способността да бъдем състрадателни към себе си. Здравето е благополучие, а не постоянен натиск.

ЧЕКЛИСТ ЗА БЕЗПЛАТНИ ПРОФИЛАКТИЧНИ ПРЕГЛЕДИ (НЗОК)

Отбележете с ✔ направените прегледи според възрастта и пола си

ВЕДНЪЖ ГОДИШНО (18+)

✔	Преглед / изследване
❑	Профилактичен преглед при личен лекар
❑	Анамнеза и общ статус
❑	Индекс на телесна маса (BMI)
❑	Артериално налягане
❑	Електрокардиограма (ЕКГ)
❑	Оценка на психичен статус
❑	Зрителна острота (ориентировъчно)
❑	Изследване на урина
❑	Кръвна захар (при рискови фактори)
❑	Пълна кръвна картина

ВЕДНЪЖ НА 5 ГОДИНИ

✔	Изследване	Възраст
❑	Пълна кръвна картина	20–65 г.
❑	АСАТ, АЛАТ	20–65 г.
❑	Креатинин	20–65 г.
❑	Пикочна киселина	20–65 г.
❑	Урина – седимент	20–65 г.
❑	Холестерол, триглицериди, HDL/LDL	Мъже 40+ / Жени 50+

ВЕДНЪЖ НА 10 ГОДИНИ

✔	Изследване	Възраст
❑	Хепатит B (HBsAg) с бърз тест	40–65 г.
❑	Хепатит C (anti-HCV) с бърз тест	40–65 г.

ПОЛОВО-СПЕЦИФИЧНИ ПРЕГЛЕДИ

✔	Преглед	Кога
❑	PSA – простата	Мъже 45+ (ежегодно)
❑	Гинекологичен преглед + цитонамазка	Жени 30+ (1–3 г.)
❑	Ехография на гърди	Жени 30–50 г. (2 г.)
❑	Мамография	Жени 45–69 г. (2 г.)
❑	Мамография	Жени 70+ (3 г.)

„Кожата е единственият орган в човешкото тяло, който започва да старее още от раждането и изисква грижа, за да остане здрава и млада по-дълго време."

Д-р Валерия Матеева

КОЖАТА Е ОГЛЕДАЛО



Д-р Валерия Матеева, е началник на Отделение по Дерматохистопатология и имунохистохимия към **Клиника по Кожни и венерически болести при УМБАЛ „Александровска".** Главен асистент към **Катедра „Дерматология и венерология"** при Медицински факултет, МУ София. Член е на Управителния съвет на **Българското дерматологично дружество.** Автор на над 100 научни публикации, лектор на национални и международни научни събития.

Автор:
Олга Георгиева
Фотографии:
Младина Младенова



Заедно с баща си, доц. Гриша Матеев

„От детството ми имам ясен спомен как с майка ми отиваме в Клиниката по кожни болести на дежурство на баща ми, за да му занесем обяд, а той ми показва култури от гъби в петри и препарирана мишка, заразена с фавус (вид микоза). Съхранила съм емоцията от тези първи срещи с баща ми в неговата професионална роля, като в годините съм наблюдавала любовта му към дерматологията и лекотата, с която общува с колегите и пациентите. Влечението ми към дерматологията се появи естествено и никога не съм имала съмнение по кой път да поема, като тази увереност се запази и до днес.“, това споделя специално за читателите на сп. Betty Моята аптека **Д-р Валерия Матеева,** второ поколение дерматолог**.** „Хващаме я“ в промеждутък от натовареното й ежедневие между лабораторията, клиниката, университета, семейната практика, множеството научни симпозиуми по света и у нас, и дома, в който я чакат с нетърпение за прегръдка 8-годишният Андрей и 2-годишната Матеа, както и техният баща, д-р Радослав Петров, ортопед.

Д-р Матеева, какви професионални и човешки уроци научихте от Вашия баща, доц. Гриша Матеев, които и днес Ви водят в практиката?
Баща ми е вече доайен в дерматологията и учител на мнозина от моето поколение. Практически ние сме от една школа и аз съм почерпила знанията си в областта на клиничната дерматология от него. Освен това, работата рамо до рамо не само в клиниката, но и в семейната ни практика, ми е позволила да се науча и на лично отношение към пациентите, отговорност и човещина. Имам възможността вече да го виждам и в ролята на лидер, където пък ми показва нагледно какво са принципи и морал и как да се отстояват в наше време.

Вие сте началник на отделение по Дерматохистопатология и имунохистохимия. Как бихте обяснили тази специалност на по-широката публика?
В основата както на клиничната дерматология, така и на хистопатологията, е дескриптивната или описателната оценка на болестните промени. Дерматохистопатологията е науката за интерпретиране на картината, която се вижда под микроскоп, на препарат, направен от кожна биопсия от мястото на промените. Златният стандарт в диагностиката на кожните заболявания е съпоставянето на клиничната и хистологичната картина, в което се ражда точната диагноза. Дерматохистопатологията е сложна, отговорна и изисква години учене и практика, поради което специалистите в България се броим на пръстите на едната ръка.

Като жена и майка в една толкова взискателна професия, какъв е Вашият начин да се поддържате във форма физически и емоционално?
Раздавам се с удоволствие в професията и си почивам в семейството, но всеки има нужда и от малко време на саме със себе си, за да се възстанови. Използвам всяка възможност да ходя пеша, като през това време структурирам мислите си и правя планове. Откраднвам и време за пълноценна почивка с плуване и спа процедури.

Вашият съпруг също е лекар. Пречи ли или помага това в семейството?
Въпреки, че ортопедията е доста далеч от дерматологията, на нас определено ни помага фактът, че и двамата сме лекари. Ежедневно споделяме професионални въпроси помежду си и си даваме съвети един на друг. Проявяваме толерантност, когато изникнат спешни случаи и обърка семейните планове. Освен това дерматологията е свързана с доста пътувания, които са неразделна част от нашия професионален живот и се радвам, че в лицето на съпруга ми Радослав намирам пълно разбиране и подкрепа.

Как бихте реагирали, ако децата Ви един ден пожелаят да продължат семейната традиция и да поемат по пътя на дерматологията?
В случай, че Андрей или Матеа изберат медицината, те биха били петото поколение лекари в семейството. Те още са малки, но усещам, че се чувстват комфортно в кабинета ни и имат желание да ни имитират. Медицината е призвание и, ако те го усещат, съм убедена, че биха били щастливи с избора си и в този случай бихме ги подкрепили с „две ръце“.

Какво е Вашето мнение за ботокса и филърите? Има ли опасност в грижата за красотата да навредим на здравето си?
Ботоксът и филърите са неразделна част от противостареещата грижа и са безопасни процедури, стига да се използват качествени материали и да се извършват от специалист дерматолог. В естетиката е много важен балансът, за да не се стига до прекомерни корекции и промяна на естественото излъчване.

Как кожата „говори“ за начина, по който се грижим за себе си?
Кожата е „огледало“ на цялостното състояние на организма и много вътрешни заболявания имат кожни изяви. Кожата отразява здравето, социалния статус, влияе се от стреса, качеството на съня и излагането на външни въздействия. Грижата за цялостното здраве и за това на кожата си личи и се отплаща с времето.

Кои са най-малките, но най-важни стъпки в ежедневната грижа за кожата през топлите месеци от годината?
На първо, второ и трето място – адекватна слънцезащита! Слънцето е основният външен фактор за стареене на кожата и причина за поява на редица доброкачествени и злокачествени кожни новообразувания, включително и на меланом. Препоръчва се ежедневно нанасяне на слънцезащитен продукт с висок фактор (SPF50+) със защита срещу UVA и UVB лъчи и видима светлина върху зоните, изложени на слънце (лице, деколте, гръб на ръцете). Съществуват много добри слънцезащитни продукти, които съчетават слънцезащитата с хидратация, грижа против стареенето или контрол на омазняването.

Какви са професионалните Ви планове за бъдещето?
След специализации във Франция, Германия и Швейцария, научни публикации и множество участия с доклади на европейски и световни научни форуми, смятам да продължа успоредно научната и лечебна дейност – грижа за пациентите, преподаване на студенти, обучение на специализанти, наука и растеж в професията.



Със семейството си, д-р Петров, Андрей и Матеа

Международните здравни инициативи през пролетта ни напомнят, че грижата за себе си започва от работната среда, преминава през личната хигиена и достига до вътрешния ни баланс. Избрахме три дати – по една за всеки месец – като ориентир към по-осъзнат начин на живот.

ПРОЛЕТЕН КАЛЕНДАР НА ГРИЖАТА ЗА СЕБЕ СИ



Betty Моята аптека

28 АПРИЛ

Световен ден за безопасност и здраве при работа
Организиран от International Labour Organization

Работното място е пространството, в което прекарваме голяма част от живота си и затова безопасната среда не е просто изискване, а форма на уважение към човешкото здраве. Грижата за себе си на работното място означава:

- правилна стойка и ергономия
- редовни почивки от екрана
- управление на стреса
- баланс между професионален и личен живот

Дори малки промени като настройка на стола, кратко раздвижване или ограничаване на извънработната кореспонденция могат да намалят хроничното напрежение и риска от дългосрочни здравословни проблеми.

5 МАЙ

Световен ден на хигиената на ръцете
Инициатива на World Health Organization

Хигиената на ръцете е една от най-простите и ефективни мерки за превенция на инфекции. В свят, в който постоянно докосваме повърхности, устройства и общи пространства, чистите ръце са невидима защита – за нас и за хората около нас. Правилното миене на ръцете е със сапун в продължение на поне 20 секунди, а ето и 5тте ситуации, в които задължително трябва го направим:

- Преди хранене
- След използване на тоалетна
- След градски транспорт
- След контакт с болен човек
- След докосване на телефон или пари

Грижата за себе си понякога се изразява в най-обикновения навик – но изпълнен съзнателно.

21 ЮНИ

Международен ден на йога
Обявен от United Nations

Йога съчетава движение, дишане и концентрация. Тя не е състезание, а практика на присъствие. В контекста на грижата за себе си йога означава:

- подобряване на гъвкавостта и стойката
- намаляване на стреса
- по-добра връзка между тяло и ум

Десет минути осъзнато движение или дълбоко дишане могат да променят целия тон на деня. Понякога най-голямата грижа към себе си е да си позволим пауза.

Три дати. Три малки стъпки. Една голяма инвестиция – собственото ни здраве.

Раждането е най-голямото чудо в живота на майката. И като всяко чудо има своята цена – възстановителният период.

ГРИЖАТА ЗА СЕБЕ СИ СЛЕД РАЖДАНЕТО НЕ Е ЛУКС

Д-р Илиана Йотова, гинеколог

Болница „Шейново“



Правилото „3 дена в леглото, 3 дена на леглото, 3 дена около леглото.“ напомня, че тялото има нужда от реална почивка и плавно раздвижване, а майката – от време да се възстанови и приеме помощ. Хигиената и храненето са важни, но най-ключова остава подкрепата от близките. С раждането на бебенцето се случва още едно чудо – ражда се наново още една личност – тази на майката, която има нужда от обич, разбиране и подкрепа.

Колко време отнема възстановяването
Жените чуват едно магическо число – 6 седмици. Това е класическият постпартален период и наистина, около този момент повечето майки могат постепенно да се върнат към ежедневните си активности. Могат да възобновят и половия си живот като е важно да имат предвид, че кърменето само по себе си не предпазва от забременяване. Но истината е, че възстановяването на организма не приключва на 42-рия ден. За редица тъкани – коремна стена, тазово дъно, съединителна тъкан, хормонален баланс – процесите могат да продължат 12–18 месеца, а за психосоциалното усещане на една жена - над 2 години. 6 седмици са стартът на „връщането“, но не са финала.

Хранене, движение и хидратация
За по-бързо и по-качествено възстановяване ключов е начинът на живот още преди и по време на бременността. Храненето е добре да е базирано на белтъчини, полезни мазнини, разумно количество бавни въглехидрати, да бъде на по-малки порции, по-често, да се приема много вода и незахаросани течности.

Енергийните нужди не скачат толкова драматично през бременността: най-голямото увеличение е в третия триместър (+400 kcal) и при кърмене (+500 kcal) – това е приблизително 90 г кашу или около 200 г телешко. Физическата активност също не бива да се прекратява, напротив - съобразените със състоянието упражнения намаляват честотата на гестационен диабет, прекомерно наддаване на тегло, подпомагат вагиналното раждане и по-плавното възстановяване на организма след него. Още в първите дни след раждането, могат да се започнат леки дихателни упражнения, а след 6-тата седмица – постепенно връщане към спорта.

Кърмене
Кърменето има много позитиви: при добър режим на хранене и движение подпомага свалянето на килограми, засилва психо-емоционалната връзка майка–бебе, подпомага храносмилателното развитие на новороденото и, когато няма дохранване с адаптирано мляко, може да намали риска от алергии. Истината е, че кърменето не е лесно – често е болезнено в първите седмици, изисква постоянство и търпение. Но си струва!

Навиците за здравословно хранене се създават още в първите седем години от живота. Предлагаме ви три практични и лесни идеи, с които ще накарате вашите малчугани да заобичат полезната храна.

КАК ДА УЧИМ НАЙ-МАЛКИТЕ ДА СЕ ХРАНЯТ ЗДРАВОСЛОВНО БЕЗ ЗАБРАНИ

Betty Моята аптека

Направи си сам
Децата обичат да „правят като големите" и да помагат на мама. Вместо да им сервирате готова салата, направете „Салатен бар" или „Сандвич бар" на масата. Сложете продуктите в отделни купички. Нека те сами изберат комбинацията. Когато имат контрол над съдържанието, съпротивата към „зеленото" изчезва и надделяват любопитството и креативността.



Красива чиния
Можем да привлечем вниманието на децата с интересно подредена и весела чиния. Когато храната е поднесена изненадващо, тя спира да бъде просто „храна" и се превръща в преживяване, което малкото дете инстинктивно оценява.

Здравословни варианти на „вредна" храна
Вместо да забранявате бургерите или пицата, ги преобразете.

- Домашен бургер: с пълнозърнеста питка, качествено месо и много пресни добавки.
- Чипс от спанак или сладък картоф: хрупкаво е, забавно е и е пълно с витамини.
- Домашно приготвена „храна за вкъщи": когато е поднесена в кутия или с клечки (за азиатска кухня), усещането е за нещо модерно, а не за „готвеното на мама".

БОНУС: Значението за външния вид и енергията
Вместо да казвате: „Яж това, защото е полезно" (което звучи скучно), предложете: „Това ще ти помогне да тичаш бързо." или „Това ще ти помогне да станеш голям и силен" и "Тази храна е полезна за красотата" или "Витамините правят кожата блестяща, а косата расте по-бързо и е здрава и силна."

Тийнейджърът, който физически и емоционално се намира в период на бурен растеж и развитие, застава пред огледалото. Сравнява се с перфектните образи от социалните мрежи и с идеята си какъв иска да бъде и безмилостно осъжда това, което вижда. Жизненоважни за него в момента са както храната, движението и сънят, така и емоционалната подкрепа и разбиране от неговите близки.

САМОЧУВСТВИЕ, ТЯЛО И ПЪРВИТЕ СРАВНЕНИЯ В ОГЛЕДАЛОТО

Вероника Кирилова

Всички ние дори като възрастни имаме понякога своите несигурности и не винаги сме най-уверените хора в стаята. Обикновено тези несигурности се коренят в тийнейджърските години, когато сме били най-уязвими и сме търсили себе си. Чрез постоянните сравнения с връстници и известни личности сме се научили, че трябва да се срамуваме и да осъждаме тялото си, ако то не влиза в рамките на наложените стандарти за красота от обществото. Истината обаче се крие не в естетиката, а в здравето.

Образът в огледалото
Външният вид в този период на развитие не определя само самочувствието на тийнейджъра и отношението на останалите към него, а и начина, по който се чувства физически. Той е отражение на неговото отношение към себе си. Често се появява нездравословна връзка с храната, отказ от тренировките и омраза към тялото. Но в тази възраст човек има да научи един важен урок: че това тяло му е дадено за цял живот и трябва да го приема, харесва и уважава. И да се грижи за него като за любим човек.

Значението на храната
Основното, което трябва да разбере тийнейджърът за храната, е че тя може както да ни зарежда, така и да ни вреди. Ролята на родителите да научат детето да се храни здравословно е започнала много по-рано, но и в този период е важно да припомнят: важни са както качеството, така и количеството.

Движението е живот
Движението е ключово за начина, по който се чувстваме и изглеждаме. Не е нужно да бъде високо интензивен спорт всеки ден. Препоръчително е всеки да избере подходящ спорт според своите нужди, интереси и възможности. Пилатесът, плуването, федербалът, тенисът на маса и йогата са чудесна алтернатива за тинейджъри, които предпочитат по-спокойни и ненатоварващи спортове. Дори бързото ходене пеша помага за обмяна на кръвообращението и тонуса.

Сън за красота
Сънят е изключително важен за подрастващите Липсата му води до повишен стрес, загуба на концентарция, промени в апетита и теглото, както и раздразнения в настроението. Добра хитринка е да ги убедим вместо да чатят на телефона или да гледат Тик-ток и Инстаграм преди лягане, да почетат книга или да послушат лека музика. Това помага, както за успокояване на нервната система, така и за по-лесно заспиване.

Когато родителите съчувстват на своите подрастващи деца, не им натякват, а им дават личен пример, когато ги приемат и обичат такива, каквито са, тийнейджърите са много по-склонни да вникнат в думите им и да се грижат по-добре за себе си.

Ако в миналото здравето ни беше „черна кутия“, която отваряхме само в кабинета на лекаря, днес технологията ни дава ключа към нея 24/7. Ние вече не просто „изчакваме да се разболеем“, а управляваме биологичния си капитал в реално време.

ТЕХНОЛОГИИТЕ, КОИТО НИ ПОМАГАТ ДА ЖИВЕЕМ ПО-ЗДРАВОСЛОВНО

Калин Филипов



Освен че улесняват комуникацията и работата ни, технологиите все по-активно подпомагат грижата за здравето и доброто ни физическо и психическо състояние. Благодарение на мобилните приложения, умните часовници и дигиталните здравни платформи, днес всеки може по-лесно да следи навиците си и да взема по-информирани решения за начина си на живот.

Умни часовници и гривни: лаборатория на китката

Умните часовници и фитнес гривните са сред най-популярните здравни технологии. Те измерват пулс, ниво на физическа активност, качество на съня, изгорени калории и дори нивото на стрес. Някои модели могат да отчитат кислорода в кръвта или да сигнализират при нередовен сърдечен ритъм. Така потребителят получава ранни сигнали за потенциални проблеми и може навреме да потърси лекарска помощ.

ЕКГ и сърдечно здраве: Възможността да засечеш предсърдно мъждене, докато пиеш кафе, спасява животи.

Биофийдбек: Проследяването на вариабилността на сърдечния ритъм (HRV) ни учи кога тялото ни е под стрес, дори умът ни да го отрича.

Метаболитен контрол: Навлизането на неинвазивни сензори за глюкоза обещава революция не само за диабетиците, но и за всеки, който иска да оптимизира енергията си чрез хранене.

Мобилни приложения за по-добри навици

Съществуват хиляди приложения, които подпомагат здравословния начин на живот. Част от тях помагат за планиране на хранене и следене на калориите, други – за изграждане на тренировъчен режим, а трети – за контрол на хронични състояния като диабет или високо кръвно налягане. Приложенията за медитация и дишане пък помагат за намаляване на стреса и подобряване на психичното здраве.

Психично здраве: терапевт в джоба

Често пренебрегваме факта, че технологиите лекуват и „невидимите“ рани. Приложенията за медитация (като Calm или Headspace) използват невронаука, за да тренират мозъка ни да почива. Чатботове, базирани на когнитивно-поведенческа терапия, предлагат първа помощ при тревожност в моменти, когато никой друг не е на разположение.

Чатботове в услуга на живота: пример от България

Добър пример за това как технологиите могат да бъдат не просто удобни, а животоспасяващи, е **чатботът за инсулт**, създаден от българската **Асоциация за инсулт и афазия (АИА).** Този дигитален помощник има за цел да информира обществото за ранните симптоми на инсулт, правилната реакция в критични минути и пътя към рехабилитация и подкрепа след диагнозата. Чатботът е особено ценен за близките на пациенти, както и за хора, преживели инсулт или афазия, които често се сблъскват с трудности в комуникацията и ориентацията в здравната система.





Телемедицина и дистанционен мониторинг

Технологиите направиха възможно лекарят да бъде „по-близо“ до пациента, дори от разстояние. Чрез телемедицината хората могат да провеждат онлайн консултации, да изпращат резултати от изследвания и да получават насоки без да напускат дома си. Пациент в малко село може да получи консултация от водещ специалист в София или Лондон. Това е особено важно за възрастни хора, пациенти с хронични заболявания и хора, живеещи в отдалечени райони.

Данните като ключ към превенцията

„Данните са новата кръвна картина.“ Когато алгоритмите анализират съня, активността и пулса ни в продължение на месеци, те могат да предвидят заболяване (като грип или инфекция) дни преди да усетим първия симптом.

Важно е обаче да добавим и една щипка скептицизъм за баланс. Прекомерното взиране в графиките може да доведе до излишен стрес и „дигитална хипохондрия“. Другият риск е поверителността: здравните ни данни са най-интимната ни информация и тяхната защита е критична.

Технологиите превръщат здравето от „годишен преглед“ в непрекъснат процес. Тази еволюция не е само сбор от „джаджи“, тя е промяна в самата философия на здравеопазването: от реактивно към проактивно. Технологиите не заменят лекаря, но ни правят по-добри партньори в лечението. Сами по себе си те не представляват решение, но са мощен инструмент в ръцете на информирания човек. Когато ги използваме разумно, те могат да ни мотивират да се движим повече, да се храним по-балансирано, да спим по-добре и да обръщаме внимание на сигналите на тялото си.

BETTY

ПРЕПОРЪКА НА СЕЗОНА



Фенистил

0,1% гел, 50g семейна опаковка
125 г х 1 сироп
№1 продукт*
Бързо облекчава и спира сърбежа
- Ухапвания от насекоми
- Повърхностни изгаряния
- Слънчеви изгаряния
- Кожни обриви
- Утрикария
- Дерматози

Охлажда приятно
Успокоява раздразнението
Фенистил гел е лекарствен продукт номер 1 по продажби в България в категория „Антихистаминови продукти" според данни на IQVIA за 2024.
Фенистил Гел е лекарствен продукт без лекарско предписание за деца и възрастни.
Съдържа диметинденов малеат. Преди употреба прочетете листовката.
A0112/22.04.2025 PM-BG-FENI-25-00002



Солпадеин разтворим

500МГ/8МГ/30МГ Х 12 таблетки
Искате да се отървете от болката? Солпадеин е бързо решение. Солпадеин е клинично доказан за бързо, ефективно и безопасно облекчение на болка.
За възрастни и деца над 12г. Преди употреба прочетете листовката.
A182/29.09.2016



ГелоМиртол Форте

300 мг Х 20 капсули
ГелоМиртол Форте:
- втечнява секрета
- бори се с възпалението
- изчиства дихателните пътища
- повлиява кашлицата

ГелоМиртол Форте е лекарствен продукт без лекарско предписание за възрастни и деца над 10 години. За симптоматично лечение на остри и хронични бронхити и синузити.
Преди употреба прочетете листовката.
A-0223/09.09.2021



Спазмалгон Комплекс

400МГ/60МГ/40МГ Х 10 сашета
Със силата на три активни съставки- метамизол, кофеин и дротаверин. Спазмалгон Комплекс е силен и бърз при менструална, коремна и бъбречна болка. Тройна победа срещу болката и спазмите в корема.
Лекарствен продукт без лекарско предписание за възрастни и деца над 15 години. Съдържа метамизол, дротаверинов хидрохлорид, кофеин. Преди употреба прочетете листовката.
A-0040/28.01.2026



Валидол

20 таблетки
Оказва благоприятен ефект върху централната нервна и сърдечно-съдовата система. Има успокоителен ефект. Препоръчва се за прием при безсъние и стрес.
Да не се превишава препоръчителната дневна доза. Да не се използва като заместител на разнообразното и балансирано хранене. Да се съхранява на място, недостъпно за деца.



Урикод Форте

8 сашета
Висококонцентрирана формула с 2000 mg D-маноза за активно прочистване на бактериални организми от уринарния тракт, възстановяване на лигавицата и предотвратяване на рецидивиращи състояния.



Антицелулитен гел

250 мл
Доказано решение срещу целулит с карнитин, кофеин и розмарин - разгражда целулитните депа, ускорява липолитичния процес и допринася за по-стегната и гладка кожа.
Подходящ за ежедневна поддържаща грижа. С интензивен загряващ ефект.



НАТАСПИН

100 мг Х 30 капсули
Комбинация от стандартизиран ензим натокиназа и хидрокситирозол (от маслини) за кръвообращението. Това е ценен продукт, предназначен единствено за регулиране на храненето при нарушения на кръвообращението и риск от образуване на кръвни съсиреци.



Ре-Комфорт ДР

6 сашета
За поддържане на:
нормалната консистенция на чревното съдържимо и нормалната честота на изхожданията
За добро чревно здраве.
За възрастни, деца и бебета над 3 месечна възраст. Хранителна добавка. Не е заместител на разнообразното хранене.

OTC - ЛЕКАРСТВЕН ПРОДУКТ БЕЗ ЛЕКАРСКО ПРЕДПИСАНИЕ

ЗДРАВЕТО СЛЕД 50: **НОВОТО НАЧАЛО**



Д-р Мариана Кобер,
интензивен терапевт

След 50-тия рожден ден образът в огледалото постепенно се променя – не защото губим себе си, а защото израстваме. Нека се научим да обичаме този по-мъдър и уверен човек, да се грижим за новите му потребности и да превърнем следващия етап от живота си в още по-пълноценен период.

Но: хубавата новина е, че всеки сам може да определи какво прави възрастта с него. Сега повече от всякога е важно да отделяме повече време и грижи за себе си. Да напуснем рутината, която сме градили с години, да намалим темпото и да си създадем нови навици в съответствие с нуждите на организма си. Да обърнем внимание на няколко неща:

1. **Да се храним добре.** Здравословното хранене не означава непременно строг режим на храна. Напротив, да си доставяме удоволствие с храната, като се научим да избираме правилните продукти: повече плодове и зеленчуци, пълнозърнести храни, полезни мазнини. Повече протеини: те помагат за запазване на мускулната маса и силата на мускулите. Повече храни с антиоксиданти и калций: те пък подпомагат костите и имунитета. От време на време можем да си позволим сладко, необходимо е за работата на мозъка, но да избягваме прекалено соленото и силно преработените храни. Можем да си позволим и качествен алкохол в умерени количества.
2. **Движението е живот.** Не е важно какво правим, важното е да е съобразено с нашия организъм и да ни доставя удоволствие: дали ще копаем в градината на чист въздух, ще се разхождаме в парка, ще ходим на йога и пилатес, ще тичаме, ще плуваме или ще правим упражнения, които ни харесват, ако имаме достатъчно физическо натоварване поне два пъти седмично това ще помогне за запазване на мускулите и метаболизма ни.
3. **Профилактичните прегледи.** Добре е да започнем да проверяваме кръвното си налягане, захарта и холестерола. Да не забравяме редовните скринингти за онкологични заболявания: мамография при жените, прегледи при уролог на простата за мъжете и колоноскопия и за двата пола. Препоръчителен е и скрининг за рак на кожата.
4. **Ваксини.** Особено важни са ежегодната противогрипна ваксина, ваксината срещу херпес зостер, както и срещу пневмококи. Ваксината срещу пневмококи е еднократна с доживотен имунитет.
5. **Сън и почивка**. Седем-осем часа сън дневно подпомагат хормоналния баланс и имунитета ни, а недоспиването увеличава апетита и проблемите с метаболизма, сърцето и психиката.
6. **Психично и социално здраве.** Активният социален живот, намаляването на стреса и смислените дейности са ключови фактори за дълголетие и добро качество на живот.
7. **Секс и малки здравословни навици в ежедневието.** Сексът и малките удоволствия са много важни, за да поддържаме жизнеността и жаждата си за живот. Редовният секс допринася за доброто здраве, самочувствието и настроението.

След 50 животът не залязва – той узрява, и ако го посрещнем с грижа, движение, любов и уважение към себе си, най-красивата му част тепърва започва.



Баните е едно от онези родопски села, които те карат да се влюбиш от пръв поглед. Намира се в сърцето на планината – обградено от зелени хълмове, чист въздух и онова усещане за тишина, което трудно може да се опише с думи. Тук времето сякаш тече по-бавно, а хората живеят в ритъма на природата.

ПЪТУВАЙ С BETTY: СЕЛО БАНИТЕ – МЯСТО, КОЕТО ЛЕКУВА

Вероника Кирилова

В Южна България, в сърцето на Родопите, по поречието на река Малка Арда се разполага лековито кътче – село Баните.

„Хората тук са сърдечни, трудолюбиви и истински. Ще ти се усмихнат, ще те поканят на кафе или ще ти дадат буркан домашен мед, без да очакват нищо в замяна. В Баните има една особена топлина, която трудно се намира другаде – може би защото идва от самата планина и от сърцата на хората.“, това разказва Искра Кадишева, докато пием чай на терасата на Кадишевата къща.

След повече от 20 години успешна кариера в чужбина, зовът на корените я връща обратно в родния дом, където днес работи заедно с двамата си братя.
„Богатството на село Баните е минералната вода – продължава Искра – топла, лековита, с доказани лечебни свойства за ставни и кожни заболявания. Местните я наричат „вълшебната вода“, защото наистина има силата да възстановява и тялото, и душата. Много хора идват в Баните именно заради нея, но остават заради атмосферата. Енергията на това място те кара да забавиш темпото и просто да се насладиш на живота."





Балнеологичен курорт

Баните е един от утвърдените балнеологични курорти в България и Родопите, с развит балнеологичен център, който предлага разнообразни лечебни и възстановителни процедури – лечебни вани, подводен масаж, физиотерапия, кинезитерапия и електролечение. Комплексите работят както с пациенти по здравна каса, така и с туристи, които търсят профилактика и релакс. Спокойната атмосфера и чистият планински въздух засилват ефекта от терапиите и подпомагат пълноценното възстановяване. Баните се отличава от по-големите курорти с тишината си, индивидуалното внимание и по-автентичното усещане за почивка.



История и настояще

Използването на минералните извори в село Баните започва още от древността. Районът е бил обитаван от траките, а по-късно през османския период селището се развива като местен балнеолечебен център. След Освобождението Баните постепенно се утвърждава като известно място за лечение и почивка в Родопите. Водата извира естествено с температура около 43°C, което я прави подходяща за целогодишно използване. Тя е слабо минерализирана и приятна на допир, което позволява по-продължителни лечебни процедури без натоварване на организма. Има благоприятен ефект при заболявания на опорно-двигателния апарат, периферната нервна система и при възстановяване след травми. Използва се както за външно приложение (бани, басейни, терапии), така и за профилактични програми.



Туризъм

„Туризмът в Родопите през последните години се развива все по-активно. Това, което най-силно привлича хората от чужбина, е автентичността. Тук няма шумни курорти и изкуствена показност – всичко е естествено и искрено.", довършва разказа си Искра. „Много от нашите гости казват, че именно тук са усетили „истинската България“ – простичка, но красива, гостоприемна, но горда.“

ХУБАВ ЖИВОТ

Росица Петрова, психолог

МАЛКИТЕ УДОВОЛСТВИЯ, КОИТО ЛЕКУВАТ СТРЕСА
Психология на микрорадостите
22:47. Лежиш в леглото. Тялото е уморено, но умът продължава да прави списъци. Утрешните задачи, недовършените разговори, „трябваше да…“, „можех да…“.
Стресът рядко идва драматично. Той не тропа по вратата. Той се натрупва тихо – капка по капка.
Като психолог често чувам:
„Ще си почина, когато отида в отпуск.“
Само че нервната система не чака лятото.



Истината е проста – **големите ваканции не компенсират ежедневния стрес. Малките удоволствия го регулират.**
Нашият мозък има нужда от микросигнали за безопасност. Малки моменти, в които получава посланието: „Добре си. Няма опасност.“
Ето кои работят най-силно:
Бавно кафе или чай.
Не на крак. Не пред екрана. А с аромат, топлина и тишина.
10 минути ходене без телефон.
Движението изчиства напрежението по-бързо, отколкото разговорите за него.
Любима песен, пусната силно.
Музиката достига до емоциите, където думите не стигат.
Пет страници книга.
Фокусът е терапия. Четенето е почивка за мозъка от шума.
Докосване до нещо живо.
Растение. Дърво. Домашен любимец. Природата снижава тревожността естествено.
И едно най-важно удоволствие –
Да си позволиш да не правиш нищо.
В свят, който измерва стойността ни в продуктивност, паузата е смелост.
Малките удоволствия не са каприз. Те са психична хигиена.
Не променят света.
Но променят начина, по който живеем в него.

КАКВО ДА ИМАМЕ В АПТЕЧКАТА ЗА ТОПЛИТЕ МЕСЕЦИ
Спокойствие в една кутия

Лятото мирише на свобода. На слънце. На движение. Но носи и своите малки предизвикателства – ожулени колене, слънчеви изгаряния, ухапвания, дехидратация.
Като психолог ще ви кажа нещо важно:
Подготвеността намалява тревожността.
Когато имаме необходимото под ръка, реагираме спокойно. А спокойствието лекува по-бързо от паниката.
Ето какво препоръчвам да има в лятната аптечка:
Слънцезащитен крем (SPF) – защита, не лукс.
Термометър – защото прегряването често се подценява.
Обезболяващо/температуропонижаващо – за неочаквани състояния.
Електролити – при обезводняване или стомашен дискомфорт.
Репелент и крем за ухапвания – най-честият летен „гост“.
Антисептик и лепенки – за активните дни навън.
Продукт при слънчево изгаряне (алое или дерматологичен гел).
И нещо, което не влиза в списъка, но е задължително:
Спокойствие.
Лятото е сезон на преживявания, не на страхове.
Подготвената аптечка е символ на грижа, а грижата е форма на любов.

5 НАВИКА ЗА ДОБРО ЗДРАВЕ
Не революция. Ритъм.

Хората често търсят голямата формула за здраве. Новата диета. Новия режим. Новото чудо.
В практиката си виждам друго –
здравето не идва от крайности. То идва от последователност.

Ето 5 навика, които имат реален ефект и не изискват героизъм:
1. Хранене с внимание.
Бавно. Без екран. Без бързане. Тялото има нужда от уважение.
2. Движение всеки ден.
30 минути ходене могат да подобрят настроението повече, отколкото предполагаме.
3. Сън като приоритет, не като остатък.
Липсата на сън увеличава тревожността и отслабва имунитета.
4. Достатъчно вода.
Умората често е жажда, маскирана като изтощение.
5. Един момент само за вас.
Дишане. Тишина. Осъзнаване.
Психичното здраве започва от връзката със себе си.
Истинското здраве не е перфектност.
То е ежедневен избор.
Не е нужно да променим всичко.
Достатъчно е да започнем с едно малко нещо още днес.



„МОЯТА МАЛКА ПОБЕДА”
Споделете с нас вашата актуална малка победа в грижата за себе си във Facebook страницата на сп. Betty Моята аптека.
От всички, които споделят в коментар своята лична победа, ще изберем един участник, който ще получи малък козметичен продукт като насърчение от сп. Betty Моята аптека.

ТЕСТ:

ГРИЖА ЛИ СЕ ДОСТАТЪЧНО ЗА СЕБЕ СИ?

Всички се грижим за колите или телефоните си, но колко често проверяваме „двигателя“ под собствения си капак?
Разберете дали се движите към хармония или към прегряване.

1. ВАШАТА СУТРИН ЗАПОЧВА С:
A) Борба с будилника и усещане, че нощта е била твърде кратка.
B) Бърз преглед на телефона и задачите – умът ми препуска преди тялото.
C) Кратък личен ритуал (кафе, разтягане) и усещане за спокойствие.
D) Ясен план и достатъчно енергия, защото уважавам времето си за сън.

2. ПРЕДСТАВЕТЕ СИ, ЧЕ ТЯЛОТО ВИ Е БАТЕРИЯ. НА КОЛКО ПРОЦЕНТА Е ТЯ ОБИКНОВЕНО ОКОЛО 16:00 Ч. СЛЕДОБЕД?
А) Под 10% – „светя в червено“ и карам само на воля (и захар).
Б) Около 30% – чувствам се разсеян/а и чакам края на деня.
C) Около 60% – уморен/а съм, но имам капацитет за още активност.
D) Над 80% – поддържам нивата си с малки паузи и качествена храна.

3. КАКВА Е ВАШАТА „ЗАСТРАХОВКА“ ЗА ЗДРАВЕ?
A) „Ще го мисля, когато ме заболи нещо.“
B) Пия витамини, само когато се сетя или усетя първи симптоми на грип.
C) Старая се да водя здравословен живот, но отлагам прегледите за „другия месец“.
D) Профилактиката е закон за мен – планирам прегледи и грижа за себе си, преди да има проблем.

4. КОГАТО СТЕ ПОД СИЛЕН СТРЕС, КАКВО ПРАВИТЕ ЗА „ИЗПУСКАНЕ НА ПАРАТА“?
A) Затварям се в себе си или си го изкарвам на най-близките.
B) Поръчвам си вредна храна или прекарвам часове пред телевизора/телефона.
C) Опитвам се да се разсея с разходка или разговор с приятел.
D) Използвам осъзнати техники – спорт, дишане или медитация.

5. АКО ДНЕС ТРЯБВА ДА КАЖЕТЕ „НЕ“ НА ЧУЖДА МОЛБА, ЗА ДА СИ ПОЧИНЕТЕ, КАК ЩЕ СЕ ПОЧУВСТВАТЕ?
A) Ужасно – ще се съглася, въпреки че нямам сили.
B) Ще откажа, но после цяла вечер ще се измъчвам от вина.
C) Ще ми е малко неудобно, но знам, че ми трябва презареждане.
D) Спокойно – разбирам, че моите граници са важни за моето благосъстояние.



ВАШАТА ЛИЧНА „ДИАГНОСТИКА“

Преобладаващи отговори А:
Червена зона (Критично прегряване)
Вие сте в режим на постоянно раздаване. Вашата „грижа за себе си“ е почти нулева и тялото ви вероятно вече ви изпраща тихи сигнали.
Съветът на Betty: Не чакайте „голямата повреда“. Спрете за момент. Започнете с най-елементарното: една пълна чаша вода сега и 15 минути по-ранно лягане довечера. Вие сте важни!

Преобладаващи отговори В:
Жълта зона (Икономичен режим)
Вие се грижите за себе си само по спешност. Имате желание, но ежедневието ви „изяжда“. Живеете в реактивен режим – справяте се с проблемите, когато се появят.
Съветът на Betty: Превърнете здравето си от „спешна задача“ в „приоритет“. Опитайте да планирате една малка победа за себе си всеки ден – например кратък профилактичен разговор със специалист или здравословен обяд.

Преобладаващи отговори С:
Зелена зона (Стабилно движение)
Вие се справяте чудесно с балансирането. Познавате нуждите си и се стараете да ги удовлетворявате. Малките отклонения са нормални, важното е, че винаги се връщате към центъра си.
Съветът на Betty: Не губете инерцията. Понякога рутината ни кара да забравяме профилактиката. Проверете календара си – кога последно си направихте рутинен преглед?

Преобладаващи отговори D:
Синя зона (Пълна хармония)
Вие сте пример за това как грижата за себе си се превръща в начин на живот. Разбирате, че здравето не е дестинация, а ежедневно пътуване.
Съветът на Betty: Продължавайте да вдъхновявате околните! Споделете своята тайна за баланс с приятел, който е в „червената зона“. Вашият опит е безценен.

АПТЕКИ BETTY

АЙТОС
Нота Бене ул. Хаджи Димитър 20
Нота Бене ул. Гарова 3 МЦ 3 I-Айтос
Аквамарин ул. Цар Освободител 9
Красимира Владева 1 ул. Славянска 9
Фмаркет ул. Хаджи Димитър 22

АКСАКОВО
Равиа 1ул. Петрова нива
Равиа 9 Центърул. Кап. Петко 2В

АСЕНОВГРАД
Плюс Център ул. Николай Хайтов 3
Плюс Баделема ул. Цар Иван Асен II 70
Плюс Била ул. Васил Левски 16
Плюс Долни Воден ул. Демокрация 1
Плюс Запад ул. Книжна Фабрика 28
Лайф ул. Индустриална 2А
Маринова ул. Цар Иван Асен II 112
Фармавижън ул. Захари Стоянов 2
Фарманова Долни Воден кв. Долни Воден, ул. Демокрация

АХЕЛОЙ
Виста ул. Слънчев бряг 4

АХТОПОЛ
Фмаркет ул. Тракия 10

БАЛЧИК
Балик Плюс ж.к. Балик, ул. Ж. Бончев 18
Форум ул. Хр. Ботев 19

БАНСКО
Конкраз ул. Патриарх Евтимий 2
Сигма 2 ул. Пирин 46

БЕЛЕНЕ
Хера Белене ул. Никола Алексиев 3

БЕЛОГРАДЧИК
Скалите бул. Съединение 9

БЕЛОЗЕМ
Калина ул. Яворов 23

БЕЛОСЛАВ
Равиа 7 ул. Христо Ботев 36

БЛАГОЕВГРАД
Кю Енд Би Фарма ул. Васил Левски 32
Кю Енд Би Фарма 2 ул. Иван Михайлов 58 Г
Кю Енд Би Фарма 3 кв. Струмско, ул. Ограден 7
Кю Енд Би Фарма 4 ж.к. Еленово-1, ул. Г. Андрейчин 6
Нота Бене 22 ул. Васил Априлов 21
Сигма ул. Даме Груев 1
Сигма МЦ1 ул. Славянска 60 МЦ1
Сигма Арсений Костенцев ул. Арсений Костенцев 3
Сигма Владо Черноземски ул. Владо Черноземски 3А
Фармазон ул. Славянска 85А

БОБОВ ДОЛ
Вива ул. Димитър Благоев 10

БОЖУРИЩЕ
Божурище ул. Европа 55

БОЛЯРЦИ
Фармавижън Болярци ул. 8-ма 16

БРЕГОВО
Брегово площад Централен 1

БУРГАС
Аква ул. Кирил и Методий 62
Афиа Арена Славейков бл. 158
Афиа Била ул. Гочо Иванов 30
Афиа Ботева ул. Христо Ботев №70
Афиа Гладстон ул. Гладстон 61
Афиа Зорница ж.к. Зорница, бл.62
Афиа Изгрев ж.к. Изгрев, бл.110
Афиа Кирил и Методий ул. Кирил и Методий 24
Афиа Парк Велека ж.к.Изгрев, бл.158
Афиа Разпределителна Славейков бл. 46 партер 2
Афиа Сарафово кв. Сарафово, ул. Брацигово
Афиа Славейков ж.к. Славейков, бл. 90
Афиа Шинтрер жк Братя Миладинови, бл. 118, ет.1
Нота Бене 17 ул. Славейков, бл. 205 Партер
Нота Бене 6 ж.к. Меден Рудник, бл. 548
Витажен Ветрен кв. Ветрен, ул.А. Стамболийски 42
Ирис ул. Калоян 17
Линк ул. Оборище 94
Нота Бене Възраждане Калоян 24
Радикс к-с Зорница, бл.49
ТСМ 4 жк. Възраждане ул. Александър Стамболийски 36
Фмаркет Даниста Богориди ул. Богориди 30
Фмаркет Долно Езерово Долно езерово ул. Захари Зограф 75
Аква 3 Меден рудник блок 333
Афиа Бургасмед Меден рудник зона А кв. 11
Радикс 3 Меден рудник, бл. 185
Фмаркет Даниста Изгрев кв. Изгрев срещу бл.15
Фмаркет Лозенец Лозенец, ул. Георги Кондолов 16
Фмаркет Руен кв. Руен, ул. Първи май 37 А

БЯЛА
Медика Бяла ул. В. Левски 22

БЯЛА СЛАТИНА
Огафарм Поликлиника ул. Захари Стоянов 2
Дрогерия Огафарм ул. Димитър Благоев 77
Огафарм ул. Хан Крум 73

ВЕЛИКО ТЪРНОВО
Асклепий Бузлуджа ул. Емилиян Станев 9
Асклепий ул. Великi Преслав 4
Асклепий Габровски ул. Никола Габровски 39
Асклепий Денси ул. Оборище 18
Асклепий Картала ул. Стоян Михайлов 7
Асклепий Център ул. В. Левски 14
Афиола Асклепий ул. Никола Габровски 39
Асклепий Майка България ул. В. Левски 5
Атанасова бул. България 29
Фарма 5 ул. Магистрална 17, маг. 5
Хипократ ул. Тодор Балина

ВАРНА
Манолова Склад ул. Цоньо Тодоров 11
Ани фарма Кооп. Пазар ул. Ангел Кънчев - Кооперативен пазар
Бриз Младост ж.к. Младост 2, ул. Хан Север 5
Бриз Хр. Попович ул. Христо Попович 3
Бриз Чайка ж.к. Чайка 5, Търг. улица
Валенс 1 Виница кв. Виница, ул. Черно море 2
Валенс 2 Карамфил ул. Карамфил 40
Валенс 3 жк. Младост МП Панелчето
Вита Л ул. Братя Миладинови 152
Д-р Басанович ул. Д-р басанович 111
Д-р Басанович 2 ул. Дубровник 52
Д-р Басанович 3 пл. Лаврентий 1
Д-р Басанович 4 ул. Осми приморски полк 137
Европа Аспарухово Народни Будители 2
Европа Брегалница ул. Брегалница 1
Европа Владиславово ж.к. Вл. Варненчик, к/ц Бурлекс
Йорданова – Подвис ул. Подвис 28
Катлея 2 жк. Варненчик бл. 11
Катлея 3 ул. Атанас Томов 11
Катлея жк. Варненчик бл. 234
Лилия ул. „Д-р А. Железкова" 12
Макси Фарма ул. Княз Борис I 6
Манолова 3 ул. Цар Асен 54
Манолова 4 ул. В. Петлешев 18
Манолова 5 жк. Възраждане, ул. Майка Тереза
Манолова 6 ул. Царевец 38, вх. А
Манолова 7 Долни Чифлик, ул. Плевен 2
Нова 1 ул. Боян 2
Нова 2 ул. Гео Милев
Поли 1 Чайка кв. Чайка бл. 27
Поли 2 Отец Паисий ул. Отец Паисий 4
Поли 3 Вл. Варненчик бул. Вл. Варненчик 155/ бл. 28
Поли-Валенс бул. Вл. Варненчик 48
Прайм 1 ул. „Евлоги Георгиев" 18
Свети Лука 2 ул. Роза 9
Стреди ул. Тодор Радев Пенев 7
Ани Фарма 2 ул. Мир 8
Катлея 4 ул. Брегалница 4
Равиа 14 Център ул. Осми приморски полк 81
Равиа 6 ул. Роза 29
Равиа 10 ул. А. Феликсова 18А, вх. В
Равиа 11 Долни чифлик, ул. Димитър Стоичков 1
Равиа 13 бул. Владислав Варненчик 158Б, Автогарата
Свети Лука 4 ул. Граф Игнатиев 17

ВЕЛИНГРАД
Здраве ул. Винчо Горанов 6
Надежда бул. Съединение 99

ВИДИН
1-Алмус ул. Д. Маринов 2
Биляна ул. Хан Аспарух 8
Биомед ул. Търговска, Магазин Видин
Бонония ул. Широка, ТЦ 6
Вида бул. Панония 21
Експерт ул. Цар Симеон Велики 9
Здравина ул. Цар Симеон Велики 38
Медикал К ул. Христо Ботев 144, ет. 1, ап. 3
Рени ж.к. Стефан Стамболов, бл. 3, вх. А, ап. 1
Светлана ул. Княз Ал. Батенберг 6
Тонус ул. Цар Симеон Велики 107
Фармамед ул. Цар Симеон Велики 9
Хигия ул. Витоша 2
Централ ул. Градинска 22
Здравец ул. Цар Симеон Велики 119

ВРАЦА
Ди Фарма 2 Ал. Стамболийски 1
Ди Фарма 3 ул. Втори юни 111, Магазин 1
Ди Фарма 4 ул. Кръстьо Българията 4
Ди Фарма 5 ул. Сениче, УПИ III, кв.18
Огафарм в. Дъбника, до бл.14
Фармест ул. Хр. Ботев 52

ВЪЛЧЕДРЪМ
Вълчедръм ул. България 5
Медикъл бул. България 15

ВЪЛЧИ ДОЛ
Аврора ул. Ал. Стамболийски 5

ВЪРШЕЦ
Вършец ул. Република 77

ГАБРОВО
Медисон ул. Константин Иречек 1

ГЕНЕРАЛ ТОШЕВО
Билка ул. „Трети март" 10

ГОРНА БАНЯ
Горна Баня кв. Горна баня, ул. Урал 1

ГОРНА ОРЯХОВИЦА
Грация Глория ул. Отец Паисии 72
Глория ул. Отец Паисии 11

ГОЦЕ ДЕЛЧЕВ
Сигма 2 ул. Александър Стамболийски 33
Сигма жк. Юг УПИ1 86

ГЪЛЪБОВО
Им Фарма ул. Република, бл. 10
Митков Квартала ул. Христо Ботев 13

ДЕБЕЛЕЦ
Топфарма ул. Христо Смирненски 2

ДЕВНЯ
Стеди Девня бул. Съединение 109

ДИМИТРОВГРАД
Алфа бул. Димитър Благоев 17
Ритон бул. Димитър Благоев 7

ДИМОВО
Бързица ул. Георги Димитров 64

ДОБРИНИЩЕ
Сигма ул. Георги Димитров 23

ДОБРИЧ
Грижа 1 ж.к. Русия, 1 УПИ-III, кв.509
Грижа 2 ул. Христо Ботев 83
Мартинов 2 ул. Панайот Хитов 34
Равиа 5 пл. Свобода 2
Славена ул. Д. Ковачев 17-В-2
Ханеман Динамис ул. Трети март 4, вх.А
Хера ул. Орфей 18
Равиа 8 ул. Дунав 53

ДОСПАТ
Елит ул. Тракия 6Г

ДРАГОМАН
Фекона Христо Ботев 19

ДУПНИЦА
Адонис – ж.к. Бистрица, бл.58
Вива ул. Цар Самуил 8
Вива ВБ ул. Св. Георги 17
Вива ДКЦ пл. Свобода 1
Вива Спартак ул. Орлинска 48 А
Хелиос 2 пл. Свобода 1
Хелиос ул. Христо Ботев 11

ЕХХОВО
Анна Кирезиева ул. Ал. Стамболийски 145

ЗЛАТИТРАП
Дема УПИ II-1773

ИХТИМАН
Ихтиман ул. Цар Освободител 91

ЙОАКИМ ГРУЕВО
Йоаким Груево ул. 4-та 31

КАВАРНА
Равиа 2 ул. България 30
Теодора Плюс ул. Д. Дончев 8
Форум Каварна ул. Г. Кирков 5

КАЗАНЛЪК
Апостолов 1 Изток ж.к. Изток, бл. 1
Апостолов 2 Пазара ул. Отец П. Хилендарски 33
Апостолов 3 ул. 23-ти Пехотен Шипченски полк 7
Апостолов 4 ул. Ген. Столетов 2
Арника ул. Розова долина 2
Фарма 1 ул. Ген. Скобелев 17
Фарма 1 Център ул. Отец П. Хилендарски 2Б
Фармавист ж.к. Изток, бл. 76
Фармазон ул. Княз Александър Батенберг 43
Хигия ул. Отец Паисии 33

КАЛИПЕТРОВО
С. Калипетрово ул. Ново Петрово 61

КАМЕНО
Афиа Камено ул. Освобождение 78
Беладона ул. Георги Димитров 1 Карнобат

АФИА УЛ. БЪЛГАРИЯ 4
Афиа 2 ул. Кирил и Методий 44
Нота Бене 28 ул. Христо Смирненски 5
ТСМ 1 ул. Георги Димитров 27
ТСМ 2 ул. Георги Димитров 45

КИТЕН
Визафарм ул Урдовиза 32
Фмаркет ул. Атлиман 18

КНЕЖА
Огафарм ул. Кирил и Методий 6
Дрогерия Огафарм ул. Стефан Цанов 18

КОЙНАРЕ
Виктория ул. Милчо Симеонов 66А

КОСТЕНЕЦ
Александър ул. Боровец 6А
Ей Джи ИИ ул. Цариградско шосе 50

КОСТИНБРОД
Поликлиниката ул. Ломско шосе 35
Нота Бене 10 ТЦ Резонанс, търг. зала 4
Нота Бене 21 ул. Г. С. Раковски 11

КУКЛЕН
Плюс ул. Славянска 7

КУЛА
Здраве ул. Въздраждане 60

КЪРДЖАЛИ
Айне Фарма ул. Републиканска 26
Народна аптека 1 Отец Паисий 1
Народна аптека 2 бул. Христо Ботев 3
Народна аптека 6 бул. България 85
Народна аптека 9 ул. Сан Стефано 1
Народна аптека Кирково ул. Димитър Благоев 24А
Роси Фарма кв. Възрожденци, ул. Р. Жинзифов 2
Фарма Вита ул. Христо Ботев 55
Фарма Хелп Байкал, Джебелска, Герое А
Фармабене бул. България 56

КЪРНАЛОВО
Джи фарм 4 ул. Хан Аспарух 10

КЮСТЕНДИЛ
Артемина – Йорданка Николова ул. Цар Освободител 31
Ден и нощ ул. П. Яворов 6
Жени ул. Л. Каравелов 5
ЧА Захариева гр. Кюстендил ул. Демокрация 61

ЛОМ
Апекс 2 ул. Петър Берковски 3
Артанес ул. Дунавска 29
Св. Георги Победоносец ул. Славянска 66
Тодор Велев ул. Славянска 24

ЛУКОВИТ
Огафарм ул. Възраждане 67

ЛЯСКОВЕЦ
Дани Лясковец Глория ул. Васил Левски 1

МАДАН
Фарманова ул. Перелик 59

МЕЗДРА
Сигма ул. Иван Вазов 6, ет. 1

МИНЕРАЛНИ БАНИ
Ванчева 3 Здравна служба

МОМЧИЛГРАД
5 Момчилград ул. Гюмюрджинска 5
Нар Фарма ул. Девети септември 1

МОНТАНА
Диана ж.к.Младост 2, срещу бл.14
Ирка ул. Аспарух 34

НЕСЕБЪР
Аква ул. Струма 23
Афиа Т-Маркет Супермаркет Т-Маркет
Афиа ул. Иван Вазов 9
Фмаркет ул. Иван Вазов 14 А

НОВА ЗАГОРА
Кавръкова ул. Васил Левски 26
Юфарма ул. Петко Енев 57

НОВИ ИСКЪР
Нота Бене 11 ул.Искърско дефиле 275
Нота Бене Кумарица ул. Хаджи Димитър 26
Сигма ул. Търговска 1
Нота Бене 31 ДКЦ ул. Искърско дефиле 121

НОВИ ПАЗАР
Ирина Фарма ул. Оборище 1

ОБРОЧИЩЕ
Здравец Оборище Н ул. Тимок 4

ОМУРТАГ
Стилфарма ул. Цар Освободител 4
Стилфарма 2 ул. Цар Освободител 4
Фарма Хелт ул. Антим I 3

ПАВЕЛ БАНЯ
Фарма 1 ул. Ген. Столетов 14

ПАВЛИКЕНИ
Медиана ул. Цар Иван Асен II 15

ПАЗАРДЖИК
Сигма ул. Христо Ботев 72

ПЕТРИЧ
Джи Фарм 2 ул. Яне Сандански 37
Джи Фарм ул. Рокфелер 56-54
Красимира Петрова ул. Цар Симеон 19
Мария Китанова ул. Кап. Никола Парапанов
Емилия Митрева ул. Рокфелер 11

ПЛЕВЕН
Чангалов ж.к. Сторгозия, бл.80

ПЛОВДИВ
Авеню 3 бул. Шести септември 3
Авеню 4 бул. Васил Априлов 15
Авеню 6 бул. Пещерско шосе 80
Авицена Прослав кв. Прослав, ул. Елин Пелин 66
Плюс Лайф Тракия ж.к. Тракия, бл.45, вх. Б
Арда ул. Въход 8
Арт Фарма 1 ул. Димитър Талев 64
Вега ж.к. Тракия, бул. Съединение, Търговски комплекс Братя Мирчеви
Здраве Комотево ул. Комотевско шосе 282 А
Калина ж.к. Тракия А-10
Св. Анна ул. Понеделник пазар 3
Георги Комотево ул. Училищна 48
Сигма бул. Васил Априлов 102
Телесфор-Гален Вълканова ул. Зорница 7
Фармавижън 10 бул. 6-ти септември 76
Фармавижън Луксор ул. Асен Христофоров 2А
Фармавижън бул. Мария Луиза 43
Фармавижън Олимпия ул. Г. Данчов 18 к-с Олимпия
Фармавижън Прослав кв. Прослав, ул. Елин Пелин 58
Фармаполис ул. Архимандрит Евлоги I
Флос ул. Димитър Талев 2 Б
Хапчето бул. Никола Вапцаров 91 А
36,6 Билла Кършияка ул. В. Левски 107
36,6 Тунела – Пловдив, бул. Цар Борис III Обединител 62
АБЦ Парк Макс бул. Кукленско шосе 8 Б
АБЦ Фармаси Остромила ул. Остромила 49
АБЦ Фармаси Офис Парк ул. Свобода 65 А
Плюс Лайф Марица бул. Марица 25
Дема бул. Шести септември 35А
Калина 4 Мараша ул. Янко Сакъзов 22
Калина 5 Тракия ул. Антон Мумджиев 4
Огафарм ул. Победа 25
Сигма 2 ул. Дунав 68
Телесфор-Т ул. Пантелей Генов 3
Фармавижън ул. Христо Ботев 1, Войводиново
Фармавижън Македония ул. Кичево 1 Полски Тръмбеш

МАРИНЕЛА УЛ. ТЪРГОВСКА 43
Поморие

АФИА УЛ. СОЛНА 29 ОБЕКТ 1
Вероника ул. Княз Борис I 116 Б
Тилия ул. Граф Игнатиев 8 А
Тилия 2 ул. Княз Борис I 47
Тилия 3 до ДКЦ
Тилия 4 Търговски център "Свети Георги"

ПРИМОРСКО
Афиа Либра Хелт, гр. Бургас, Св.Св. Кирил и Методий, 31
Ина ул. Трети Март 36
Фмаркет ул. Трети март 47, Търговски център

ПРОВАДИЯ
Йорданова ул. Георги Димитров 1
Равиа 3 ул. Димитър Гръчаров 12

ПЪРВОМАЙ
Плюс ул. Хан Крум 1
Елена Йорданова ул. Орфей 2

РАЗГРАД
Генезис Денонощна бул. България 34
Сигма ул. Шейново 3

РАКИТОВО
Здраве ул. Иван Клинчаров 70 Рудозем

ОГАФАРМ УЛ. КАПИТАН ПЕТКО ВОЙВОДА 1
Фармавиа ул. Кап. Петко Войвода 1

РУСЕ
Астра Авицена ул. Александровска 106
Астра Адонис ул. Цар Освободител 108
Астра Гален ул. Шипка 3
Астра Детелина ул. Борисова 70
Астра Медея ул. Александровска 10
Астра Силвия ул. Плиска 55, бл. Червен
Астра Сана кв. Чародейка, ул. Т. Икономов 8
Астра Хера ул. Александровска 134
Астра Еврика ул. Чипровци, бл. Колос
Астра Здравец кв. Здравец, ул. Байкал 4
Астра Натали 5 ул. Славянска 2
Оптима 10 ж.к. Дружба 3, бл.10

С. ВЕНЕЦ
Аспида ул. Кирил и Методий 17

С. ЛЕТНИЦА
Капитолия ул. България 42

С. МАЛО КОНАРЕ
Милена УПИ IV, КВ. 1

С. НОВО СЕЛО
Дрогерия Ново село ул. Илия Попов 29
Фармавижън ул. Първа 21

С. ПЪРВЕНЕЦ
Йорданови Фарма ул. Съединение 54

С. СТАВЕРЦИ
Ставерци ул. Александър Стамболийски 5

С. ТОПОЛОВО
Тополово ул. Калоян 64

С. ХАДЖИДИМОВО
Сигма ул. Димо Хаджидимов 44

С. ЧЕПИНЦИ
Валентина пл. Овчаров 1
Вики ул. Демокрация 118

С. ГРАДИНА
Таня ул. Славчо Георгиев 48 А

САДОВО
Фарманова ул. Александър Стамболийски 8

САМОКОВ
Зора бул. Искър 69

САНДАНСКИ
Ботанис ул. Македония 48
Виста Фарм ул. Македония 21 Сапарева баня

ВИВА УЛ. ГЕРМАНЕЯ 1

СВЕТИ ВЛАС
Афиа ул. Роза 2

СВИЩОВ
Здраве Цар Освободител 2

СВОГЕ
Виктория ул. Цар Симеон 18

СЕПТЕМВРИ
Септември бул. България 17

СИЛИСТРА
Каланак ул. Симеон Велики 131
Равиа 12 ул. Симеон Велики 18
Хестия ул. Дръстър 25

СИМЕОНОВГРАД
Митков ул. Търговска 16

СИМИТЛИ
Конкраз Георги Димитров 44, вх. А
Нота Бене ул. Васил Левски 2

СЛАВЯНОВО
Рецитекс ул. Ал. Стамболийски 2

СЛИВЕН
Централ ул. Хаджи Димитър 16
Медея ул. Хаджи Димитър 39А

СЛЪНЧЕВ БРЯГ
Фмаркет Кубан УПИ-XIII КВ.19
Фмаркет Хевън хотел ХЕВЪН

СМОЛЯН
Евридика бул. България 63
Ичевска ул. Тракия 78
Фарманова 1 УПИ II, Пазар кв.13
Фарманова 2 ул. Хан Аспарух 2

СОФИЯ
Аптечно депо Нота Бене кв. Враждебна, ул. 27-ма
АБС+ Борово ж.к. Борово, бл.214А
Албор Сердика Сердика 22 / срещу Централни хали
Амара 1 ул. Цар Асен 79
Амара 2 Люблява ж.к. Овча купел, ул. Любляна 38
Амара 3 кв. Гевгелийски, ул. Мачуково
Амара 4 ул. Суходолска 3, Т-Маркет
Амара 5 ж.к. Младост 2, бл.206-209, Т-маркет
Амара 6 ул.Тракия 2 - Фреш маркет
Амая Павлово, ул. Народен певец 3
Аптека 7/18 ул. Президент Линкълн, бл.18
Аптека 7/24 бул. Президент Линкълн 114
Аптека 7/24 Сердика ул. Гюешево 73
Беллис ул. Миле Попйорданов 51
Боби 2001 бул. Христо Ботев 40
Богея 3 ул. Христо Силянов 37
Богея 5 ул. Димитър Моллов 3
Валета бул. Самоковско шосе 38
Верде ж.к..Младост 1, бул. Йерусалим бл.12 А
Верита ул. Пиротска 126-130
Верте ж.к. Надежда, ул. Бели Дунав, бл. 530
Вива ж.к. Люлин 4, бл.447, вх.Г
ВМА Поликлиниката ул. Св. Г. Софийски 3, ДКЦ на ВМА
Галантус бул. Цариградско шосе 113
Галантус ж.к. Редута, ул. Гълъбец 22
Грета Зафирова кв. Горубляне, ул. Самоковско шосе 58
Грета Зафирова 2 ж.к. Хр. Смирненски, ул. Слатинска, бл. 35, вх. В
Дейзи 2 кв.Левски В бл.10
Дейзи Връбница 2, ул. Златен клас 4
Делтафарм ж.к. Люлин, бл.645
Дени ж.к. Младост 2, ул. Св. Киприян, бл. 280
Дени кв. Редута, ул. Велчо Атанасов 53
Ди Фарма 7 бул. Никола Жеков 3, ДКЦ XXIV
Диги Фикс ул. Кореняк 17, 12-то ДКЦ
Диги Фикс 2 бул. Ал. Стамболийски 89
ДКЦ 17 бул. Евлоги и Хр. Георгиеви 108
ДКЦ 8 ул. Христо Смирненски 77, ДКЦ 8
Дървеница ул. Пловдивско поле 15
Елифармаси ул. Червена роза 50
Здравец Фарма бул. Александър Стамболийски 89
Зелени аптеки бул. Г.М. Димитров 57 NV Tower
Зелени аптеки кв. Витоша, бл. 5 В, маг. 23
Зелени аптеки ж.к. Младост 1, бл.550, вх.2
Кеймарт бул. Джавахарлал Неру, бл.752
Конкраз бул. Мадрид 26
Корнер ул. Георги Райчев 1
Корнер 2 ул. Чавдар Мутафов 39 В
Лили Мадрид бул. Мадрид 9
Любка Георгиева 8 ул. Възкресение 53
Люлин 1 Феникс Фарма Люлин 1, ул. Проф. Ал. Станишев 12
Македония 40 бул. Македония 40
Нота Бене 23 жк. Дружба 2, бл.286, вх. Г, М.1.5
Нота Бене 24 ул. Ралевица 85Б
Нота Бене 25 жк. Суходол, ул. Тодор Танев 34
Нота Бене 26 жк. Враждебна, ул. 27-ма
Нота Бене – Борово кв. Борово, ул. Родопски извор 24
Нота Бене Горубляне кв. Горубляне, ул. Детелина 1А., магазин 2
Нота Бене Ситняково бул. Ситняково 79
Омниа кв. Лозенец, ул. Горски пътник 55
Омниа Нео Клиник ул. Петко Ю. Тодоров 20
Орфей 1 ул. Оборище 72
Поликлиниката ул. Арсо Пандурски 4
Рин Фарм ул. Цар Симеон 243
Св. Мина 1 – Хр. Шишков ж.к. Сухата река, ул. Тодорини кукли 47
Св. Мина 3 – Хр. Шишков ул. Емануил Васкидович 40
Сигма ул. Стоян Тошев 15-17, ДКЦ 20
Сигма ул. Ген Н. Жеков 3, ж.к. Свобода ДКЦ 24
Сити клиник ул.Околовръстен път 127
Таня кв. Св. Троица, бл.310, вх.А
Феникс Фарма Панчо Владигеров 28
Хера 1 кв. Суха Река - Запад, бл. 225
Хера 2 – 2005 Макгахан жк. Х.Димитър, ул. Макгахан 51
Хера 3 кв. Дружба 2, ул. Делийска водница 25
Хера 4 жк. Кв. Младост, ул. Йерусалим, бл. 39А
Биола бул.Сливница, сп.Оряхово, Тър.ц-р Илинден
Валенас ул. Якубица 9А
Валета Шипка ул. Шипка 43
Дейзи ж.к. Дружба, бл.17
Ди Фарма 6 Обеля, Кривините, ДКЦ XXX аптека 1
Люлин 9 Люлин, ул.Търново, бл.981
Нота Бене 12 ул. Н. Габровски 16
Нота Бене 13 ул. Цар Иван Асен II 16
Нота Бене 15 бул. П. Владигеров 44
Нота Бене 18 ж.к. Дружба 1, бл. 115, вх. А
Нота Бене 1 бул. Проф. Цветан Лазаров 124А
Нота Бене 20 ж.к. Люлин 9, бл. 103, вх. Г
Нота Бене 27 Благоевград, Свобода 3
Нота Бене 2 ж.к. Младост 4, бл. 469А
Нота Бене 3 с. Бистрица Шоплук 1
Нота Бене 4 бул. Симеоновско шосе 213
Нота Бене 5 с. Казичене, ул. Цар Борис III 38
Нота Бене 8 бул. Княз Дондуков 91-93
Нота Бене 9 ул. Лазар Михайлов 70
Нота Бене 16 бул. Н. Столетов 70 ТМаркет
Нота Бене Герман ул. Патриарх Герман 69Е
Нота Бене Лозен Съединение 98
Нота Бене Надежда жк. Свобода бл.37
Нота Бене Челопечене ул. Ангел маджаров 1
Петя ул.Цар Иван Асен 95
Румифарм бул. Скобелев 4
Славчев ж.к. Разсадника, бл.65, вх.Г

СТАМБОЛИЙСКИ
Мариета ул. Цар Симеон 20
Фармавижън Била бул. Тракия 30Г
Фармавижън ул. Дунав 43

СТАРА ЗАГОРА
Марви 1 бул. Цар Симеон Велики, 28
Марви 2 ул. Патриарх Евтимий 116
Марви 3 бул. Патриарх Евтимий 73
Марви 4 ул. Камчия 3
Маринела бул. Цар Симеон Велики, 155 Б
Павлова бул. Св. Патриарх Евтимий 165

СУНГУРЛАРЕ
ТСМ 3 ул. Атанас Манчев 2 Тервел

МАРТИНОВ 1 УЛ. ЦАР КАЛОЯН 6

ТРОЯН
Нота Бене ул. Васил Левски 21

ТРУД
Фармавижън ул. Никола Петков 19

ТРЪСТЕНИК
Капитолия пл. България 1

ТУТРАКАН
Аква ул. Ангел Кънчев 2

ТЪРГОВИЩЕ
Виталис ул. Тр. Китанчев 41

ХАРМАНЛИ
Катя Стоянова ул. Ал. Стамболийски 3
Кафарма бул. България 40

ХАСКОВО
Ванчева бул. България 77

ШАБЛА
Росфарм ул. Петко Българанов 4

ШУМЕН
Аспида 1 – ул. Софийско шосе 5А
Аспида 2 ул. Ген. Скобелев 7
Аспида 4 бул. Цар Освободител 127
Беркут 2 бул. В. Преслав 28 Сити ц-р
Беркут 3 бул. Мадара 30
Герови 2 ул. Васил Априлов 67
Прайм 3 ул. "Цар Освободител" 101

ЯКОРУДА
Сигма ул. Св. Кирил и Методий 34

ЯМБОЛ
Афиа ул. Търговска 31
Виста ул. Граф Игнатиев 6
Здраве + ул. Цар Самуил 18-20
Здраве ул. Джон Атанасов 9
Здравец ул. Граф Игнатиев 247
Диана Милин Камък 36
Панацея ул. Милин камък 16

МОЯТА АПТЕКА

BETTY

