BETTY

БРОЙ 136, ЮЛИ-АВГУСТ-СЕПТЕМВРИ 2026

МОЯТА АПТЕКА ВЪВ ВАРНА

ВАНЕСА ПЕЯНКОВА
ВЯРА, НАДЕЖДА, ЛЮБОВ

ДА СЕ НАУЧИМ ДА СЛУШАМЕ ТЯЛОТО СИ

ЖЕНСКО ЗДРАВЕ



БЕЗПЛАТНО ИЗДАНИЕ

до
10 часа
слънцезащита
с едно нанасяне.

P20
ВЕЧЕ В БЪЛГАРИЯ.

— ЕКСПЕРТ В СЛЪНЦЕЗАЩИТАТА ОТ 1979 г. —

RIEMANN P20



До 10 часа защита от слънцето

До 3 часа водоустойчивост

Много висока UVA защита

Perspirex
sweat protection

до
5 дни
защита
от изпотяване.

само с 1 нанасяне.



висок клас защита срещу изпотяване

ефективност до 5 дни

активна система за грижа за кожата

КАПКИ ЗА ОЧИ

CALIMEL®

clear





БЕЗ КОНСЕРВАНТИ, EDTA

УДОБНА МЕКА БУТИЛКА

УНИКАЛНА КОМБИНАЦИЯ ОТ СЪСТАВКИ
калиев йодид **5 mg/ml** и натриев хиалуронат **1 mg/ml**

DERMA intensive +

Дерматологично тествани





- **Срещу кърлежи и комари**
- **Доказана защита до 8 часа**
- **Подходящи за деца над 2 години**



СЪДЪРЖАНИЕ

BETTY

ЖЕНСКО ЗДРАВЕ

Скъпи читатели,

*Лятото е сезонът, в който тялото ни говори по-ясно – чрез нуждата от повече лекота, движение, почивка, вода, слънце, но и повече внимание към себе си. Затова в летния брой на списанието избрахме да поставим фокус върху една тема, която никога не е просто медицинска: **женското здраве**.*
Срещаме ви със специалисти, на които зададохме важните въпроси: кои симптоми не бива да пренебрегваме, какви изследвания са препоръчителни в различните възрасти и как да се грижим за себе си в активния летен сезон. Защото профилактиката не отнема от свободата ни - тя я пази.

С пожелание за здраво, светло и пълноценно лято,
Екипът на Betty

СЪДЪРЖАНИЕ

БРОЙ 136

6 АПТЕКАТА ДНЕС
Моята аптека във Варна
7 ТЕМА НА БРОЯ
Женско здраве
11 ИНТЕРВЮ НА БРОЯ
Ванеса Пеянкова
14 ИНИЦИАТИВИ
Форум „Женско здраве“
15. РОДИТЕЛИ
0-3 Кърменето: за какво рядко се говори
3-7 Мама между работа, дете и дом
8-14 Първа менструация без страх
18. ИНОВАЦИИ
Womeno: дигиталният спътник на жените в периода на (пери)менопаузата
22. 50+
Менопауза без паника
24. ХУБАВ ЖИВОТ
Пътувай с Betty: Старият Несебър
Пептиди
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: Калин Филипов, Вероника Кирилова
Коректор: Вера Евтимова
Дизайн и предпечат:
Светослава Георгиева, Павел Божков
Фотография на корицата:
Лилия Йотова
Фотографии: Freepik.
Част от визуалните материали в броя са създадени с помощта на AI
Консултанти:
д-р Симеон Шуманов,
д-р Георги Карамитев,
д-р Цветан Гатев,
д-р Илиана Йотова,
д-р Латина Кожухарова,
д-р Николай Солаков
Издател:
Фьоникс Фарма ЕООД
Адрес: гр. София 1700, ул. Околовръстен път 199А
Маркетинг:
marketing@betty.bg
Печат: Ропринт
Тираж: 30 000

Bettina Barty

козметика за тяло с добавена парфюмна вода
произведено в Германия



МОЯТА АПТЕКА **ВЪВ ВАРНА**



Кристина Йорданова,
Магистър-фармацевт

„За мен аптеката не е просто работно място – тя е мисия и грижа към хората. Пациентите са моето семейство. Познавам много от тях още от откриването на първата ни аптека „Катлея“ в малък квартал на град Варна. Когато казвам „нашата аптека“, го правя с благодарност към моя съпруг, който винаги е бил до мен и ме е подкрепял по пътя ни напред. Днес заедно ръководим вече петата аптека от семейството на „Катлея“.“

Кристина Йорданова

Когато топлите дни на лятото привлекат на морския бряг хиляди туристи от близо и далеч, работата в аптеките в черноморските градове закипява на бързи обороти. За да разберем повече за живота им, се срещаме с Кристина Йорданова, чиито аптеки са част от партньорската програма BETTY.

„Работим с огромно желание, отдаденост и лично отношение към всеки пациент. Именно човешкото отношение, доверието и уважението както към пациентите, така и към нашите фармацевти, са в основата на успеха ни. Вярвам, че добрият фармацевт не просто отпуска лекарства, а изгражда доверие, спокойствие и сигурност за своите пациенти.“, споделя Кристина. Завършила е магистърска степен по фармация с отличен успех в Медицински университет – Варна през 2020 г. и има няколкогодишен опит като магистър-фармацевт в аптечната мрежа с основен фокус върху консултирането на пациенти, отпускането на лекарствени продукти и превенцията на сезонни здравословни проблеми. Допълнила е обучението си със сертификационни курсове в областта на дерматологията, хранителните добавки, грижата за женското здраве и фармацевтичната грижа при хронични заболявания.

Кристина, каква е историята на Аптеки „Катлея“ и на включването им в голямото семейство на BETTY?
Аптеки “Катлея“ започват като локална инициатива с мисия да предоставят достъпна и качествена фармацевтична грижа в региона. С времето се утвърждават като доверен партньор за пациентите. За нас е важно да познаваме хората, да знаем и помним тяхната терапия и винаги да сме насреща с правилно консултиране. Присъединяването към BETTY беше естествена стъпка в развитието ни – то ни даде възможност да предложим по-богато портфолио от продукти, модерни услуги и още по-високо ниво на обслужване, като същевременно запазим личния подход към всеки пациент.

Има ли нещо, което е типично за аптеките в морските градове и ги отличава от останалите?
Да, определено. В морските градове като Варна се наблюдава силно изразена сезонност. През летните месеци аптеките обслужват не само местни жители, но и много туристи – както български, така и чуждестранни. Това изисква по-голяма гъвкавост, разнообразие от продукти и често комуникация на различни езици.

С какво се променя Вашата работа, когато градът е пълен с туристи?
Работата става значително по-интензивна. Освен увеличения поток от хора, се налага да реагираме бързо и адекватно в ситуации, в които пациентите не познават местната здравна система. Често се налага да даваме насоки, да обясняваме как да се използват дадени продукти или да предложим алтернативи. Езиковите умения също стават много важни, за да осигурим качествено обслужване на чуждестранните посетители.

Кои са най-честите ситуации, с които се сблъсквате в сезона на басейните, морето и пътуванията?
Най-често срещаните случаи включват слънчеви изгаряния и кожни раздразнения, ухапвания от насекоми и алергични реакции, стомашно-чревни разстройства (често свързани с промяна в храненето или водата), дехидратация и отпадналост, леки травми (порязвания, ожулвания), настинки (причинени от климатизация или температурни разлики), уринарни инфекции (особено при продължително носене на мокър бански).

Какво бихте посъветвали жените да имат задължително в своята аптечка при пътуване или почивка на море?
Една добре подготвена лятна аптечка е изключително важна. Бих препоръчала да включва:
Слънцезащитен крем с висок SPF
Продукт за след слънце
Средства за интимна хигиена с щадяща формула
Препарати при цистит или уринарни инфекции (например билкови или с D-маноза)
Пробиотици за поддържане на чревната флора
Електролити против дехидратация
Обезболяващи и температуропонижаващи средства
Антихистамини при алергии
Репелент против насекоми

Моят съвет: нека превенцията да бъде на първо място – добра хидратация, подходяща защита от слънце и внимание към личната хигиена могат да спестят много неприятности по време на почивката.



ЖЕНСКО ЗДРАВЕ

В броя, посветен на женското здраве, ви срещаме с трима ключови специалисти, които имат важна роля във всеки етап от живота на жената: **акушер гинеколог, мамолог и ендокринолог**. Зададохме им въпросите, които най-често вълнуват жените – за профилактиката, ранната диагностика, хормоналния баланс и грижата за тялото във всяка възраст.



Д-р Симеон Шуманов, гинеколог

Кои симптоми не бива да се подценяват, а често жените пренебрегват?
В забързаното ежедневие много жени отлагат профилактичните прегледи, особено когато нямат сериозни оплаквания. Именно това обаче е една от най-честите грешки. Част от гинекологичните заболявания се развиват „тихо“ и дават симптоми едва в по-късен етап. **Сред симптомите, които често се пренебрегват, са нерегулярно кървене, зацапване между менструациите, кървене след полов контакт, болки ниско в корема, необичайно вагинално течение или усещане за подуване и тежест.** Много жени отдават тези оплаквания на стрес, умора или хормонален дисбаланс, но понякога те могат да бъдат признак за инфекции, кисти, миоми, ендометриоза или предракови изменения на маточната шийка.
Често срещам проблем са влагалищните гъбични инфекции, които без лечение хронифицират. Основните симптоми са парене, сърбеж, зърнисто течение тип „пресечено мляко“,

чувствителност при допир и дискомфорт при полов контакт. При такива оплаквания е важно да се направи микробиологично изследване на влагалищен секрет, да се проведе навременно лечение и около 10 дни след края му да се проследи резултатът. Профилактиката включва балансирано хранене, достатъчен прием на витамини и минерали и, при продължителен антибиотичен курс, противогъбичен и пробиотичен препарат по лекарска преценка.
Липсата на симптоми не означава липса на проблем. Затова профилактичният гинекологичен преглед веднъж годишно остава изключително важен.

Цитонамазка и колпоскопия: колко често?
Цитонамазката и колпоскопията са двете абсолютно необходими изследвания за профилактика на рака на маточната шийка. Чрез цитонамазка се проверява шийката на матката за атипични клетки, които не се виждат с просто око, а чрез колпоскопия – за видими белези на предракови състояния по самата ѝ повърхност, които не винаги се засичат чрез цитонамазка. Двете изследвания са допълващи се, а не взаимно заменяеми, и следва да бъдат провеждани заедно. При жени без рискови фактори и с нормални резултати се препоръчва да се извършват веднъж на от 1 до 3 години, според възрастта. При наличие на HPV инфекция или предходни отклонения контролът следва да бъде почест. Най-важното е жената да не чака появата на болка или други сериозни симптоми. Профилактиката спасява живот именно защото открива проблема навреме.



Д-р Георги Карамитев, специалист по образна диагностика, мамолог

Кога започва грижата за здравето на гърдите?
Грижата за здравето на гърдите започва още в млада възраст – с опознаване на собственото тяло и внимание към промените в него. След 25–30-годишна възраст е препоръчително жената да провежда профилактични прегледи според нейната възраст, фамилната ѝ анамнеза и индивидуалния риск. Редовната профилактика позволява ранно откриване на патологични промени, а така лечението е най-успешно.
Ехография или мамография – колко често?
Ехографията и мамографията имат различна, но взаимнодопълваща се роля в диагностиката на заболяванията на гърдата. При по-млади жени ехографията е основен метод, особено при плътна гърда. След 40-годишна възраст мамографията става водещото изследване за скрининг, тъй като може да открие ранни промени, все още невидими на ехография. Обикновено скрининговата мамография се препоръчва веднъж на 1–2 години според възрастта и риска, а ехографията се извършва допълнително при необходимост.
Кои сигнали са алармиращи и изискват преглед?
Всеки новопоявил се симптом в гърдата трябва да бъде оценен от специалист. Сред симптомите, налагащи преглед, са: бучка или уплътнение, промяна във формата или размера на гърдата, кожни промени, зачервяване, секреция от зърното, болка само в едната гърда или увеличени лимфни възли под мишницата. Важно е да се знае, че ракът на гърдата невинаги причинява болка – затова и профилактичните прегледи остават ключови дори при липса на оплаквания.



д-р Цветан Гатев, ендокринолог

Кои хормонални промени най-често влияят на здравето на жената през различните възрасти?
Има три основни хормонални оси, които са особено често засегнати при женския пол. Това са **половите хормони** и отклоненията в тяхната секреция, **щитовидните хормони** и **хормоните на стреса**. Вариациите в нивата на половите хормони през пубертета и около менопаузата са най-изразени, съответно са най-изразени и симптомите, свързани с промяната им. Много често наблюдаваме в практиката на ендокринолога как спадът на женските полови хормони около 50-годишна възраст е свързан с множество промени в обмяната на веществата, покачване на теглото, увеличаване на мастната тъкан и развитието на свързани с това метаболитни отклонения. При щитовидните хормони по-често отклонение има при жените (6 до 8 пъти в сравнение с мъжете). Според това в каква посока са отклонени може да има различни симптоми. Много често това са сърцебиене, горещи вълни, нощни изпотявания. В този случай трява да се направи разграничаване между отклонението в щитовидните хормони и половите, например в менопаузата. Хормоните на стреса се увеличават физиологично при различни натоварвания, които имаме в ежедневието, както физически, така и психически. Нормално е при стрес да има покачване на класическия стресов хормон, кортизола. Това не означава болест, най-често означава естествена реакция на организма, за да преживее съответния труден момент. Когато обаче кортизолът се произвежда по неконтролируеми начини от организма и води до различни отклонения в тялото, вече става дума за заболяване, което налага диагностика и лечение от специалист.

Кога нарушенията в щитовидната жлеза могат да окажат влияние върху цикъла и теглото на жената?
За правилното протичане на репродуктивния живот на жената се изисква абсолютно идеален баланс на производството на щитовидни хормони. При повишена функция на щитовидната жлеза много често се наблюдава отслабване, изпотяване, разтреперване, нарушение в менструалния цикъл. Обратно, при недостиг на щитовидни хормони обикновено се наблюдават симптоми като немотивирано покачване на теглото, зиморничавост, нарушена концентрация, сънливост и отново нарушения в менструалния цикъл. **Менструалният цикъл може да се ползва като индикатор** дали процесите, които протичат в организма са нормални.

Каква е връзката между инсулиновата резистентност и репродуктивните способности при жената?
Инсулиновата резистентност много често се свързва и с покачване на теглото и затова 5 до 10 процента покачване на теглото може да предизвика спиране на образуването и отделянето на яйцеклетки от яйчниците, спиране на овулацията и неспособност за постигане на бременност. Много често наблюдаваме, че при лечение на инсулиновата резоистентност – дали с медикаменти, дали с промяна в стила на живот или двете заедно – се подобряват репродуктивните способности и жените успяват да забременеят. Така че категорично двете състояния са свързани.
Симптоми на някакъв вид хормонално отклонение, което изисква уточняване: нарушение в менструалния цикъл, немотивирана промяна в теглото, сърцебиене, нарушена концентрация, изразена умора, натрупване на мазнини предимно в областта на корема.

ВЯРА, НАДЕЖДА, ЛЮБОВ

Ванеса Пеянкова влиза в свят, в който всяко решение може да промени човешки живот. В новия сериал на bTV „Вяра, Надежда, Любов“ тя е д-р Маргарита Луканова – млада акушер-гинеколожка в АГ болница от края на 90-те, където жените са в центъра на всичко: като пациентки, майки, лекари и професионалисти, изправени пред страхове, компромиси и емоционални битки.





Автор:
Олга Георгиева
Снимки: Лилия Йотова за bTV



„ВАЖНО Е ДА ОБРЪЩАМЕ ВНИМАНИЕ НА СЕБЕ СИ, ДА НЕ ПОДЦЕНЯВАМЕ СИМПТОМИ И ДА СЕ ГРИЖИМ НАВРЕМЕ.“

Ванеса Пеянкова е млада театрална, филмова и телевизионна актриса. Родена е през 2001 г. в София, а през 2024 г. се дипломира в НАТФИЗ „Кръстьо Сарафов“, специалност „Актьорство за драматичен театър“, в класа на проф. Пенко Господинов. Преди актьорството има сериозен опит в художествената и естетическата гимнастика, владее балет и танци, свири на барабани, рисува и има интерес към визуалните изкуства. Познаваме я и от телевизионните сериали „Вяра, Надежда, Любов“ и „Мен не ме мислете“. В броя ни, посветен на женското здраве, разговаряме с нея за пътя от спорта към актьорството, за предизвикателството да изгради образ на акушер-гинеколог, за уважението към лекарската професия и за грижата към женското тяло като лична отговорност.

Ванеса, какво те накара да замениш спорта с актьорството?
Спортът е до време. След това най-често изборът е да станеш треньор, което те оставя в една сфера. В актьорската професия ме привлече голямото разнообразие – на гледни точки, материи, интереси.

Да изградиш образ на млада акушер-гинеколожка от края на 90-те със сигурност е предизвикателство. Кое беше най-трудното?
Увереността. Да влезеш „в обувките“ на човек с професия, с която досега не си имал нищо общо, изисква достоверност. Трябва да изглеждаш достатъчно сигурен, за да ти повярват хората, че наистина си лекар. Най-предизвикателни се оказаха операциите и сцените с раждания.

На какво те научи д-р Маргарита Луканова от „Вяра, Надежда, Любов“?
Да обръщам повече внимание на намеренията на хората и да се опитвам да бъда по-внимателна – както към чувствата на другите, така и към моите собствени.

Какво научи за медиците покрай сериала?
Винаги съм смятала лекарската професия за много отговорна, важна и интересна. Но благодарение на сериала се сблъсках по-пряко с трудностите, през които лекарите преминават. Те постоянно срещат хора с проблем, който трябва да бъде решен, и носят огромна отговорност. Да успееш да се съхраниш въпреки това е достойно за уважение.

Според теб как лекарите успяват да се съхранят – психически и физически?
Честно казано, ако са сами – не знам. Надявам се повечето от тях да имат близки, партньори или просто човек до себе си. Професията е много натоварваща. Вероятно с времето изграждат някаква бариера между личния си живот и работата.

Като пациенти понякога сякаш не си даваме сметка за това.
Да. Понякога си мислим, че сме единствените и че лекарите са ни длъжни. А те се сблъскват с тежки случаи всеки ден. Понякога нещо е неизбежно, но пациентът трудно приема, че това се случва точно на него.

В актьорската професия също има тема за влизането и излизането от образ. Случвало ли ти се е роля да остане с теб и след снимки?
Ролите влияят на ежедневието и на общуването, но в България актьорите рядко имат възможност да се фокусират месеци наред само върху един образ. Докато снимаш едно нещо и репетираш друго, често трябва да правиш още много неща, за да се издържаш. Това не позволява пълно потъване само в една роля, както понякога се случва на Запад.

Сериалът пресъздава атмосферата на 90-те – болничен интериор, апаратура, облекло, отношения в здравеопазването. Къде снимахте?
В „Майчин дом“ в София. Наши консултанти бяха





акушерки от болницата. В сградата има етажи и отделения, които не са променяни от онова време и в момента не се използват. Те свършиха чудесна работа за автентичността на сериала.

Успя ли да направиш паралел между тогава и днес?
Аз не съм била родена през 90-те и срещата ми с това време е основно чрез сериала. Колкото и да ни се струва, че някои неща не са се променили, все пак има развитие. Но имаме още много път до едно наистина модерно здравеопазване.

Променили ли са се отношенията между лекар и пациент?
Със сигурност. Навлезли са стандарти, които не позволяват към пациента да се подхожда като към подчинен. Лекарят е там заради пациента и в негова полза. Маргарита, моята героиня, е по-спокойна, разбираща и грижовна – тя носи по-съвременен модел на отношение. В същото време в сериала има и герои, които пазят по-старите маниери на работа. Днес все повече се говори за човешките права и за правата на жените, а това неизбежно променя и медицинската среда.

Какво научи за женското здраве покрай различните казуси и човешки истории в сериала?
Че всеки случай е сам за себе си. Колкото и женската физиология да изглежда обща тема, не можем да сравняваме себе си с приятелки или познати и да решаваме, че щом при тях е било така, значи и при нас всичко е наред. Всеки организъм е индивидуален. Важно е да обръщаме внимание на себе си, да не подценяваме симптоми и да се грижим навреме.

Как ти самата се грижиш за здравето си?
След толкова години спорт и режими сега имам нужда да се храня с това, което усещам, че ми е необходимо. След десет години ежедневни тренировки вече чувствам умора, затова поддържам тялото си с домашни упражнения, които са ми приятни, и понякога ходя в залата. Важно е тялото да е пъргаво и подвижно, защото добрата физическа форма влияе и на психиката, и на професията.

Всяко време има своите предизвикателства към жените. Кое е най-голямото за твоето поколение?
Като наблюдавам моите връстнички и приятелки, виждам много сложни отношения между мъжете и жените. Може би това е едно от големите ни предизвикателства. Съвремието изисква да бъдеш самостоятелен, но понякога тази самостоятелност може да се превърне в самодостатъчност, в усещането, че нямаш нужда от друг човек.

Кои са най-важните качества, които искаш да има мъжът до теб?
Смелост, чувство за отговорност, чувство за хумор. И, разбира се, да ме обича!

Как си представяш идеалната лятна ваканция?
Да е разнообразна, свежа, нова, да има слънце и малко море.

Какво ти предстои след сериала?
В момента репетирам в Драматично-куклення театър в Шумен, където съм на щат. Междувременно ходя на кастинги. На актьорите често ни се налага да работим и неща извън професията, защото културната среда в България не е най-добре финансираната. Но това ни дава и различни гледни точки, повече разнообразие и възможност да се развиваме като хора.

Твоето пожелание към нашите читателки?
Правете всичко възможно да се чувствате добре!

В този брой ви представяме едно събитие в България, създадено от жени за жени, което поставя фокус върху превантивната медицина и цялостното благополучие на съвременната българка. Това е първият по рода си форум, който обединява медицинска експертиза, практични съвети за здравословен начин на живот и подкрепа от общността.

ФОРУМ „ЖЕНСКО ЗДРАВЕ“

Betty Моята аптека

„Здравето е състояние на пълно физическо, психическо и социално благополучие, а не просто отсъствие на болест.“

Макар това определение на Световната здравна организация да изглежда утопично, според организаторите на форума, платформата **„Момичетата от града“**, точно към него трябва да се стремим в грижата за себе си. От първото издание през 2024г. досега събитието събира все повече жени, които търсят реални решения за своето физическо и психическо здраве и благополучие. Форумът се провежда с партньорството на **Интер Експо Център**.

„Аз съм в менопауза, а понякога да го кажеш на себе си и пред другите е като да признаеш „Аз съм алкохолик“. Има моменти, в които ти се струва, че се разпадаш, че ужасно остаряваш, че е дошъл краят на света за теб. И на всичкото отгоре се срамуваш от това. На форума усетих, че не съм сама.“, споделя Ева Христова, една от редовните участнички.

Помагат срещите с лекари, психолози и нутриционисти, лекциите, дискусиите и практиките, но и срещите с други жени. Често събитието се провежда в две зали едновременно – едната е посветена на научни дискусии, а другата на практически сесии (движение, йога, дишане). На всяко издание се организира и изложбена зона с продукти и услуги за по-добро качество на живот.

Основната цел на инициативата е да предостави на жените достъп до проверена, научно обоснована информация и да ги насърчи да се грижат за себе си осъзнато и навреме. Организаторите се стремят да разбият табутата около теми като менопауза, психично здраве и хормонален баланс, помагайки на жените на всички възрасти да изградят устойчиви навици без крайности и излишни ограничения.

Тема на пролетното издание на форума през 2026г. беше **„Жената в равновесие“**. То символизира най-важното търсене на модерната жена: как да живее в баланс със себе си, с тялото и ума си.

За повече информация:



Между физическата умора, нуждата от подкрепа и тихите моменти на близост стои една от най-личните страни на майчинството. Да погледнем към кърменето не само през призмата на грижата за бебето, а и с фокус върху преживяването на майката.

КЪРМЕНЕТО:

ЗА КАКВО РЯДКО СЕ ГОВОРИ



Д-р Илиана Йотова, гинеколог
Болница „Шейново“

Често се говори за ползите от кърменето – намаляването честотата на респираторни инфекции, на тежкостепенна диария, отит, алергичен ринит, астма, диабет тип I, наднормено тегло в напреднала възраст, синдрома на внезапна неонатална смърт, редуцирането на риска от овариален карцином и хипертония при майката, подпомагане свалянето на натрупаните през бременността килограми и т.н.
Рядко се казва обаче, че **част от тези ползи са по-изразени при изключително кърмене през първите 6 месеца**. А кърменето е една нелесна задача, защото може да бъде болезнено и изтощително в началото. Освен за трудната реалност, рядко се говори и за **емоционалния положителен аспект**: кърменето има и изпълнената с обич, свързаност и удовлетворение страна, в която точно когато майката е на предела на силите си, успява да се погрижи за детенцето си по начин, по който никой друг човек не може.

Как се отразява кърменето на майката?
Първите две седмици има наранявания в областта на зърната, трудност в обучението как се държи бебето и повърхностен спорадичен сън. Естествено е, тъй като жената не е просто биологична машина, а човек с емоции и преживявания, новата майка да се чувства претоварена, объркана, изтощена. Тя има нужда от подкрепа, която уважава границите и и истинските и нужди.

Подкрепата
Такава подкрепа е близкият да подсигури качествена храна и вода на една ръка разстояние, които да изпълнят специфичните нужди на майката (около 330-500 допълнителни калории в храна, богата на белтъчини, бавни въглехидрати и витамини, и 2,7л течности). Подкрепа е и осигуряване на достъп до акушерка консултант по кърмене, която да даде практически персонализирани насоки. Подкрепа е и някой просто да чуе майката, без да я залива с безкрайни съвети или критики, дори когато са добронамерени.

Златните два часа
Има и един практически аспект на кърменето, който почти всяка жена може да приложи, но по една или друга причина не се споменава често: "Златните два часа". Първите два часа след раждането са периодът, в който, ако майката и бебето са в подходящо здравословно състояние, е добрият момент да се състои първият опит за кърмене. Освен доказаната по-добра успеваемост за нататък, именно тогава се случва и магията – точно когато си най-изтощена, прегръщаш малкото си съкровище и заедно преборвате първото си предизвикателство – с усмивка, невероятно сладка близост и много обич.

Кърменето е и избор
Вярвам, че ключова е нагласата – кърменето е ценно, но не е мярка за това дали една жена е добра майка. Успехът в кърменето зависи от много фактори – генетични, хормонални, анатомични, здравословни, емоционални и практически – и не винаги е под пълния контрол на майката. Кърменето е и избор. Бебето усеща състоянието на майката, затова независимо дали една майка кърми или не, за него най-важно е тя да бъде спокойна, обичана и обичаща.

Как да укротим умората, да подредим деня и да оставим малко време само за себе си

МАМА МЕЖДУ РАБОТА, ДЕТЕ И ДОМ



Вероника Кирилова

Сутрин чорапите „боцкат“, закуската не е в правилната чиния, а излизането зависи от любимата играчка. Вечер започва вторият рунд – вечеря, баня, приказка и още едно „Мамо, само да ти кажа нещо“. Детето има неизчерпаема енергия и нужда от внимание, а майката често е на ръба на силите си в края на деня, в който е била едновременно координатор, психолог, готвач, шофьор и утешител. Само че за да бъде пълноценна за детето си, тя има нужда от устойчив ритъм и време за себе си, както и от време за нежност, интимност с партньора и да се почувства жена. Как да го постигне?

РУТИНА

Децата между 3 и 7 години се чувстват по-спокойни, когато знаят какво следва. Подгответе дрехите, раницата и част от закуската от вечерта. Така сутринта започва с по-малко бързане и по-малко „Къде ми е…?“.

РИТУАЛИ ЗА ПОЧИВКА

Не чакайте идеалния момент за дълга почивка – той рядко идва. Дори 10 минути тишина след работа, чаша чай без телефон или кратка разходка могат да помогнат на тялото да превключи от „трябва“ към „дишам“.

ЗАДАЧИ ЗА ДЕТЕТО

На тази възраст детето вече може да помага: да прибере играчки, да сложи салфетки на масата, да избере пижама или да подреди обувките си. Това не само облекчава майката, но и учи детето на самостоятелност.

ВРЕМЕ ЗА СЕБЕ СИ

Запишете личното време в графика си като задача, а не като „ако остане“. 20 минути за разходка, книга, спорт, душ на спокойствие или разговор с приятелка са част от грижата за здравето, не каприз.

ПОМОЩ НАВРЕМЕ

Да поискаш помощ не означава, че не се справяш - означава, че пазиш силите си. Разпределете задачите с партньора, включете баба, приятелка или детегледачка.

ДЕЦАТА НЯМАТ НУЖДА ОТ ПЕРФЕКТНА МАЙКА, А ОТ СПОКОЙНА, ЗДРАВА И ЕМОЦИОНАЛНО НАЛИЧНА МАЙКА. Понякога най-доброто решение е да оставите играчките на пода, да поръчате вечеря и просто да седнете заедно.

Първият цикъл е важен и запомнящ се момент в живота на всяка жена. Често обаче той е съпроводен с излишни притеснения и неудобства, породени от липса на предварителна подготовка. Какво е добре да знаят майките и момичетата?

ПЪРВА МЕНСТРУАЦИЯ **БЕЗ СТРАХ**

Betty Моята аптека

Първата менструация обикновено се появява около 12-годишна възраст, но е напълно нормално това да се случи по-рано или по-късно (най-често между 10 и 15 години). Менструалният цикъл средно е около 28 дни, но при младите момичета в началото често е нередовен: хормоните все още се настройват.

Какво да каже майката?
Задача на майката е да подготви момичето предварително. Да подходи към темата с усмивка и спокойствие, представяйки менструацията не като ограничение, а като естествен процес и важна стъпка към женското самочувствие. Да обясни, че тя не е болест, а знак за здраво тяло. Да покаже как се използват дамските превръзки, да предупреди за нормалното кръвотечение и болка, за леките спазми.

Какво да очаква момичето?
Добре е да знае, че тялото често дава сигнали предварително – гърдите започват да се развиват, тялото се променя, появява се бяло течение. Първото кървене може да е леко и кафеникаво, а цикълът в началото да не идва по точен график. Това обикновено е част от нормалната адаптация на организма.



„Комплект за спокойствие“
Подгответе малко несесерче или дискретна чантичка с няколко дамски превръзки, резервно бельо и болкоуспокояващо, която момичето да носи в раницата си. Страхът често идва от мисълта: „*Какво ще стане, ако се случи в училище?*“

Календарчето
Полезно е момичето да започне да следи цикъла си в календар или мобилно приложение - това създава усещане за сигурност и контрол.

Кога е необходима консултация?
Консултация с гинеколог трябва да се потърси, ако болката е много силна и пречи на ежедневието, ако кървенето е прекалено обилно, ако цикълът продължава повече от 7 дни или ако има силно неразположение, замайване и отпадналост. Преглед е препоръчителен и ако първата менструация не се е появила до 15-годишна възраст и няма никакви признаци на пубертет.

Менопаузата не е събитие, което се случва за една нощ. Перименопаузата може да започне години по-рано с фини симптоми – промени в съня, промени в настроението или неочаквана умора. Една дигитална платформа и мобилно приложение помагат тези сигнали да не бъдат подминавани, а разбрани.

WOMENO :
ДИГИТАЛНИЯТ СПЪТНИК НА ЖЕНИТЕ В ПЕРИОДА НА (ПЕРИ) МЕНОПАУЗАТА

Калин Филипов

Макар терминът „менопауза“ да навлиза в медицината още през 1821 г., дълго време темата остава обгърната в мълчание, срам или е просто пренебрегвана като „неизбежно зло“. Поколения жени преминават през този преход много сами. Едва през последните десетилетия по темата започва да се говори открито, но информацията в интернет и кратките консултациите с лекари пак остават недостатъчни. Така се появяват дигиталната платформа и мобилно приложение Womeno.

Платформата предлага структурирани знания, базирани на съвременната медицина. Но тъй като всяка жена преминава през този период по различен начин, приложението позволява проследяване на специфични състояния и предлага персонални стратегии за справяне. Мобилното приложение е проектирано да бъде „дигитален спътник“, който е винаги под ръка в телефона. Основните му предимства включват:

- **Проследяване на симптомите:** Лесен начин да водите дневник за това как се чувствате, което е безценно при последващо посещение при специалист.
- **Образователни ресурси:** Статии и съвети, които обясняват процесите в тялото на достъпен език.
- **Фокус върху начина на живот:** Насоки за хранене и навици, които помагат за облекчаване на горещите вълни, подобряване на костната плътност и балансиране на емоциите.
- **Интуитивен интерфейс:** Дизайнът е чист и лесен за навигация, без излишно усложняване.



Днес, когато технологиите служат за всичко – от поръчка на храна до банкови преводи – е крайно време да ги използваме и за най-важното: нашето здраве и качество на живот. Менопаузата е просто нова глава, а с правилната подготовка тя може да бъде изживя
на със самочувствие и лекота.

Дамски урологични подложки

ПРИ УРИНАРНА ИНКОНТИНЕНЦИЯ

- *контрол над миризмата*
- *дискретност*
- *сигурност*



BETTY

ОТС



ВОЛТАРЕН ФОРТЕ ГЕЛ 2,32% 30 Г

Вземи НОВ ДЖОБЕН ФОРМАТ срещу болката навсякъде с теб.
12 часа облекчение на мускулна и ставна болка.
ИАЛ Рег. №: А-0160/21.05.2026

ОТС



КАФЕТИН ФОРТЕ ТАБЛ. Х 12

Ще ви помогнем да победите главоболието.
ИАЛ Рег. №: А111/16.06.2016

ОТС



КАФЕТИН МЕНСТРУАЛ ТАБЛ. 200МГ Х 10

За лечение на менструална болка:
- бързо действие
- при силни болки до 2 таблетки наведнъж
- добра поносимост

ИАЛ Рег. №: А-0029/22.01.2026

МИ



ТАЗЕКТАН КАПС. 500 МГ Х 15

- за възстановяване на физиологичната функция на чревната стена
- за контрол и намаляване на симптомите, свързани с диария от различен произход

ОТС



ДЕРМОДРИН МАЗ 30 Г

Антихистаминова маз за лечение на сърбящи обриви по кожата - алергии, уртикария, ухапвания от насекоми, слънчева алергия, екземи.
ИАЛ Рег. №: А 0110/07.06.2018

МИ



ГЕЛОРИВОЙС БЪЗ ТАБЛ. Х 20

ГелоРивойс® таблетки за гърло осигуряват защита на лигавицата на устата и гърлото.

ХД



ОЙЛИСЕН ВИТАМИН Д3 400 КАПС x 90

Oilesen Vitamin D3 400 осигурява витамин D3 при деца и възрастни, подпомага здравето на костите и мускулите и нормалното усвояване на калций.

ОТС - ЛЕКАРСТВЕН ПРОДУКТ БЕЗ ЛЕКАРСКО ПРЕДПИСАНИЕ. ПРЕДИ УПОТРЕБА ПРОЧЕТЕТЕ ЛИСТОВКАТА.
МИ – МЕДИЦИНСКО ИЗДЕЛИЕ. ПРЕДИ УПОТРЕБА ПРОЧЕТЕТЕ ЛИСТОВКАТА.

ПРЕПОРЪКА НА СЕЗОНА

МИ



ОЛИВОКАП СПРЕЙ ЗА УШИ 15 МЛ

100% натурален спрей за уши, без вода.

ОЛИВОКАП СПРЕЙ ЗА УШИ 40 МЛ

100% натурален спрей за уши, без вода.



МИ

МИ



ПАРАНИТ ШАМПОАН ОБЕЗПАРАЗИТЯВАНЕ 200 МЛ

Елеминира 100% от въшките.
Не съдържа инсектициди.
Формула с двойно действие.
Дехидратира и задушава въшките.

МИ



ПАРАНИТ СПРЕЙ ОБЕЗПАРАЗИТЯВАНЕ 100 МЛ

Елеминира 100% от въшките.
Не съдържа инсектициди.
Формула с двойно действие.
Дехидратира и задушава въшките.

ОТС



ХЕПАРИН ПЛЮС ДС ГЕЛ, 50 Г

Уникална комбинация от 4 съставки, действа при:
» Разширени вени и техните усложнения
» Травми, синини и отоци

ХД



ИСЛА КАСИС ПАСТИЛИ Х 30

При суха кашлица и дрезгав глас. Пастили за гърло с натурален екстракт от исландски лишей и касис. Хидратират и успокояват устната лигавица.

ХД



УРОГАРД КАПС. Х 30

Урогард подпомага лечението и профилактиката на урогенитални инфекции и намалява риска от рецидиви чрез комбинацията от червена боровинка и лактобацили.

ХД – ХРАНИТЕЛНА ДОБАВКА. НЕ МОЖЕ ДА ЗАМЕСТИ БАЛАНСИРАНОТО И РАЗНООБРАЗНО ХРАНЕНЕ.
ПРЕДИ УПОТРЕБА ПРОЧЕТЕТЕ ЛИСТОВКАТА/ЕТИКЕТА.

МЕНО-ПАУЗА БЕЗ ПАНИКА



Д-р Латина Кожухарова,
Акушер гинеколог
Медицински център Л-МЕД

Според Световната здравна организация средната възраст за настъпване на менопаузата е 51 години. За нормален период се счита възрастта между 45 и 55 години. Въпреки естествения ход на този процес, хормоналните промени могат да доведат до неприятни симптоми като топли вълни, безсъние, раздразнителност, умора, качване на тегло и колебания в настроението. Много жени се притесняват, че забравят думи, не могат да се концентрират, събуждат се през нощта, усещат вагинална сухота, имат промени в косата и кожата и са по-податливи на костни фрактури.

Всичко това се дължи на спад в два основни хормона – естроген и прогестерон.
Добрата новина е, че с няколко важни промени всяка жена може значително да подобри качеството си на живот.
На първо място е важно да се обърне внимание на **начина на хранене**. Диетата трябва да се състои от повече белтъчини, зеленчуци, полезни мазнини и храни, богати на калций и витамин D. Ограничаването на захарта, алкохола и кофеина намалява топлите вълни и подобрява съня.
Втората важна стъпка е **редовната физическа активност**. Тя може да допринесе по естествен начин да се намалят топлите вълни като подобрява терморегулацията; за по-здравословен сън; за подържане на теглото, понеже в този период метаболизмът се забавя и мазнините се натрупват най-вече в коремната

КАКВО ДА ПРОМЕНЯ И КАК ДА СИ ПОМОГНА?



област. Освен това силовите тренировки подпомагат запазване на мускулната маса, тъй като спадът в естрогена води до загуба на мускули и сила, както и натоварването върху костите стимулира костната плътност и намалява риска от остеопороза. Не на последно място спортът помага за по-доброто настроение, като повишава ендорфините и често намалява тревожността и раздразнителността. Жените, които спортуват преди и по време на менопаузата, имат значително по-добро сърдечно-съдово здраве и при тях се намалява риска от високо кръвно налягане и инсулинова резистентност, който в този етап значително нараства. **Дори 20–30 минути движение дневно могат осезаемо да подобрят енергията и съня в този период.**

Някои хранителни добавки също могат да бъдат полезни като **магнезий,** който подпомага съня, нервната система и мускулното напрежение. **Витамин Д и калций** играят важна роля за костната плътност и профилактиката на остеопороза. **Омега-3** мастни киселини могат да подпомогнат сърдечно-съдовото здраве и настроението. **Ашваганда** се използва за намаляване на стреса и умората.

При по-изразени симптоми е добре жената да се консултира с гинеколог. В някои случаи могат да помогнат локална терапия или хормонозаместителна терапия, когато няма противопоказания.

Менопаузата не е моментът, в който жената „угасва“, а период, в който тялото ѝ просто започва да има различни нужди. С правилна грижа, движение и балансирано хранене, този етап може да бъде време на повече спокойствие, увереност и внимание към самата себе си. Най-важното е да помним, че менопаузата не отнема качеството ни на живот – тя просто поставя началото на една нова негова глава.



Понякога не ни е нужно далечно пътуване, а място, в което да вървим бавно, да дишаме дълбоко, да оставим телефона в чантата и да се заслушаме в морето. Древен, красив, малко меланхоличен и много женствен в своята способност да пази спомени и да лекува умора, Старият Несебър е точно такова място, особено в края на сезона.

ПЪТУВАЙ С BETTY: СТАРИЯТ НЕСЕБЪР

Женско презареждане, море, бавни сутрини и време за себе си





Олга Георгиева

Някои твърдят, че Черно море е мястото, където пристигнал Ноевият ковчег след Великия потоп. Едно е сигурно – възникнал преди повече от 3000 години, Старият Несебър е един от най-древните градове в Европа, архитектурен и археологически резерват в списъка на ЮНЕСКО. Основан от траките, които го наричали Мелсамбрия, през вековете Несебър е преминал през римско, византийско, българско и османско владичество, носил е различни имена, преживявал е възходи и разрушения, но е останал. Може би точно затова носи особена памет за промените, през които преминаваш, без да изгубиш същността си.

Бавни сутрини
Рано сутрин, когато магазинчетата още не са отворили, заведенията подреждат масите си, а гларусите вече са превзели небето със своя шумен хор, Старият град е най-красив – тих, почти интимен, сякаш принадлежи само на онези, които са станали достатъчно рано, за да го видят без тълпи. Да започнеш деня тук с кафе край морето и без да бързаш, е истински ритуал.

И бавни разходки
В Стария Несебър църквите и базиликите се появяват неочаквано между къщите, зад ъгъла, на малък площад или точно над морето. Камък, арки, дървени еркери и тесни улички се смесват в неповторимия несебърски чар, който трябва просто да бъде усетен. Разходката тук е чудесен начин да забавиш мислите си. Да влезеш в малка църква, да поседнеш на каменна вековна стена, да си купиш нещо красиво от местен художник, да погледаш морето без цел. Да обядваш дълго. Да си позволиш следобедна дрямка. Да облечеш ленена рокля.

Спомени за истинските неща
Помните ли как минавахме като деца по пътя между новия и стария град с варена царевица или сладолед в ръка? А павилиона с прясна цаца на пристанището и дългата опашка пред него? Книжните пликове, в които продаваха току-що уловената и веднага изпържена риба и прясно изпечен хляб? Тогава нямаше толкова ресторанти, сядахме някъде наблизо и ядяхме с ръце, докато гледаме поклащането на лодките. И това беше вкусът на лятото – прост, истински, споделен.

Между старото и новото
През изминалите години Слънчев бряг, Влас, новият Несебър и Равда се промениха напълно. Хотели, комплекси, шум, нощен живот, тълпи от all inclusive туристи. На този фон Старият Несебър остана като остров – не само географски, но и духовно.
Стоя до църквата „Св. Йоан Неосветени" близо до Морската гара. Тук вятърът се усеща постоянно. Построена през XIV век, преживяла земетресения, разрушения и реставрации, тя все още стои над морето – крехка и силна едновременно. Като нас, жените.





ПЕПТИДИТЕ, КОИТО СЪБУЖДАТ КОЖАТА



Betty Моята аптека

Среща с д-р Николай Солаков – българският изследовател, създал революционни натурални колагенови пептидни комплекси за подкрепа на регенеративните процеси в кожата и косата.

Д-р Николай Солаков е главен асистент в **Института по криобиология и хранителни технологии** и специалист по хроматографски методи за анализ. Професионалният му път обединява технологии за производство на храни, хранителни добавки, функционално хранене и работа с биологично активни вещества. Завършва висше образование в Пловдивския университет, специалност Медицинска химия, специализация Хроматографски методи за анализ и магистратура по Химия на храните. Защитава докторска степен по специалността „Технологии на биологично активните вещества" в Селскостопанска академия, Институт по криобиология и хранителни технологии – София. Фокусът на разработките му са натуралните колагенови пептиди с ниска молекулна маса, а създадените от него продукти за вътрешен прием и външно приложение надхвърлят 100 вида.

Д-р Солаков, какво представляват колагеновите пептиди, обяснено най-просто?

Колагеновите пептиди са късоверижни фрагменти от колагенов белтък. **Те имат сигнална функция – „казват" на клетката: „Прави колаген"**. Някои от тях, които сме ги превърнали в специални комплекси, особено магнезиевият колагенат, **подпомагат изчистването на извънклетъчното пространство** и така създават по-добри условия за регенерация на тъканта. Други комплекси на колагеновите пептиди като медния и цинковия колагенат подпомагат реструктурирането на извънклетъчния матрикс на тъканта, като по този начин **стимулират бързото възстановяване на естествената структура.**

Как започна интересът Ви към колагеновите пептиди и регенерацията?

Още преди години стигнах до извода, че **състоянието на тъканите играе ключова роля за правилното функциониране на всички системи и органи в човешкия организъм.** Влошаването на структурата на колагеновата мрежа е един от големите проблеми в междуклетъчното пространство и в синтеза на колагенов белтък.

През 2007 г. започнах да разработвам методика, основана на матричен подход – създаване на пептиди, които да насочват биологично активното действие към конкретна тъкан и да подпомагат възстановяването ѝ. По време на магистратурата ми, с подкрепата на научния ми ръководител проф. д-р Магдален Златанов и ас. д-р Олга Тенева, разработих 26 състава за серуми. Условието беше всички суровини да бъдат с природен произход. Използвах лешниково масло и колагенови пептиди, а идеята беше **да създам формула, чрез която белтъчните и колагеновите молекули да достигат максимално бързо под най-долния слой на кожата, т.е. да се постигне хранене на тялото през кожата.** Преди защитата ми успях да разработя 26 формули, които бяха тествани пред държавната комисия по време на защитата ми, като беше измерена скорост на пенетрация на активните вещества в реално време и така определих най-добрия биологично-активен състав.

Така успях да постигна време на пълна пенетрация на биологично-активните вещества от 30-40 секунди.

Какво беше предизвикателството?
Основният проблем беше размерът на молекулите и тяхната поляризация. **За да проникват по-ефективно, пептидите трябва да бъдат много малки.** Успях да стигна до диапазон около 200–600 Da (далтон - мерна единица за молекулна маса) и така постигнах целта: бърза пенетрация на продукта в кожата и преминаване през всички слоеве на кожата (себум, кератинов слой, епидермални слоеве, мезодермален слой, дермален слой, мрежа от колагенови мостчета). Така субстанциите достигат в дълбочина и на практика доставят биологично-активни вещества до клетките. Механизмът на действие е свързан със сигнал който се разчита от повърхността на клетката и се пренася до ядрото ѝ, където се стартира синтеза на проколаген, но **процесът се активира само когато има нужда от него**. Тоест не се случва на всяка цена, а само тогава, когато се появи нужда, което всъщност е подкрепа на естествени процеси.

Каква е разликата между Вашите натурални пептиди и синтетичните пептиди?
В масовата практика често се използва суровина с висока концентрация на един единствен синтетично получен пептид. В моите разработки има комплекс от различни видове колагенови пептиди. Това е важно, защото **различните тъкани имат нужда от различен тип колагенов белтък.** Един от пептидните комплекси, който съдържа магнезий, проявява много интелигентно и меко действие върху междуклетъчното пространство на тъканите. Това действие е свързано с много плавно разхлабване на връзката на утаените и свързани с колагеновата мрежа калциево-фосфатни компоненти, които са в основата при образуването на калцификати и фибрози, създаващи големи проблеми в тъканите. С времето и подкрепата на водния обмен в тялото, молекула по молекула тялото започва да се освобождава от тези замърсявания в тъканта. Това действие създава добри условия за реструктуриране на тъканта.

С какво Вашият серум с пептиди се различава от хиалуроновата киселина и ботокса?
Хиалуроновата киселина, нашумяла в последно време в козметичната индустрия, нанесена върху кожата, има добър овлажняващ ефект, но основно остава на повърхността и създава тънък филм, който абсорбира малки капчици вода от въздуха, на което всъщност се дължи ефекта, създавайки много комфортно усещане.

В моите разработки съм включил най-малкия фрагмент, получен при разграждането ѝ, това е N-ацетил-D-глюкозамин, който има молекулна маса от 221,21 Da, **това вече е много малък размер и може да прониква по-дълбоко в тъканта и да бъде използван от клетките пълноценно.**
Ботоксът е ботулинов токсин с молекула, която в естествения екстракт е в свързана верига с молекулна маса достигаща до 900000 Da, това е основната причина да се използва инжекционна дозова форма, при която само активния фрагмент е 150000 Da. Това са размери, които не могат свободно да преминават през различните слоеве на кожата. Този токсин блокира нервната реакция на лицевите мускулни влакна, което води до временно премахване на мимиката. **Така се получава ефектът „порцеланово лице“, но това не е регенериране на тъканта.**

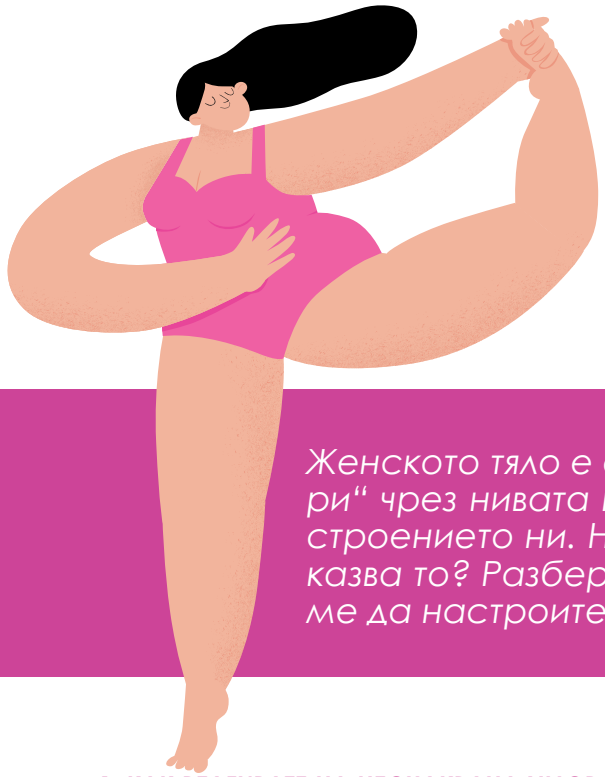
За разлика от него, в серума съм включил нормалния за организма инхибиторен невротрансмитер GABA (Gama Amino Butyric Acid). Това е естественото вещество, чрез което мозъкът блокира нервната реакция и може да блокира мимиката при нужда. Доставена чрез кожата заради ниската си молекулна маса от 103,12 Da, тази киселина осигурява мек релаксиращ ефект върху мускулатурата на кожата.

Бих искал да изкажа и своята благодарност на ръководството и моите колеги от „Института по криобиология и хранителни технологии – София“, който е част от Селскостопанска академия, за съдействието при създаването на продуктите от разработките ми.

Повече информация за най-новите разработки на д-р Солаков, сред които серум за лице с GABA, активни колагенови пептидни комплекси, хидролати, масла от макадамия и бадем комбинирани с близо 40 натурални съставки очаквайте в следващия ни брой.

Мненията и твърденията в това интервю отразяват личния изследователски опит на д-р Николай Солаков и не представляват медицинска препоръка или диагноза. Продуктите не са лекарствени средства и не заместват консултация с лекар.

За индивидуални консултации с
д-р Николай Солаков:



Да се научим да слушаме тялото си

ТЕСТ

Женското тяло е съвършена система, която постоянно ни „говори“ чрез нивата на енергия, състоянието на кожата и дори настроението ни. Но в шума на ежедневието, чуваме ли какво ни казва то? Разберете дали сте в синхрон със себе си или е време да настроите честотата.

1. КАК РЕАГИРАТЕ НА НЕОЧАКВАНА УМОРА В СРЕДАТА НА МЕСЕЦА?

A) Игнорирам я с още едно кафе – нямам време за почивка.
B) Питам се дали не се разболявам и забавям темпото само при крайна нужда.
C) Опитвам се да преразгледам графика си и да си легна по-рано.
D) Следя цикъла си и знам, че в определени фази тялото ми изисква повече покой.

2. КОЖАТА ИЛИ КОСАТА ВИ ВНЕЗАПНО ПРОМЕНЯТ ВИДА СИ. КАКВО ПРАВИТЕ?

A) Купувам си нов козметичен продукт и се надявам да мине бързо.
B) Забелязвам го, но го отдавам на стреса и не предприемам нищо конкретно.
C) Замислям се дали се храня правилно и дали пия достатъчно вода.
D) Разчитам го като сигнал за вътрешен дисбаланс и проверявам хормоните или нивата на витамини.

3. КОГА ПРАВИТЕ КОНСУЛТАЦИЯ ПРИ ГИНЕКОЛОГ И МАМОЛОГ?

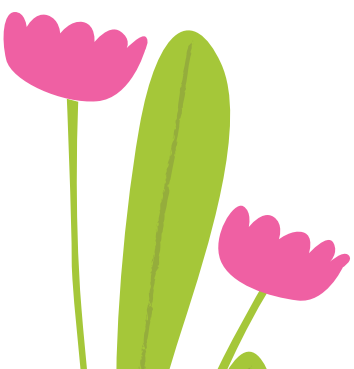
A) Отивам само ако имам болка или сериозно притеснение.
B) Ходя веднъж на няколко години, когато се сетя или видя напомняне в медиите.
C) Старая се да бъда редовна, но понякога пропускам срока с няколко месеца.
D) Имам фиксирани дати в календара всяка година – профилактиката е моето спокойствие.

4. КОГАТО УСЕТИТЕ НАПРЕЖЕНИЕ ИЛИ ЛЕСНА РАЗДРАЗНИТЕЛНОСТ, ВИЕ:

A) Обвинявам обстоятелствата или хората около мен за лошото си настроение.
B) Стискам зъби и чакам да мине, без да анализирам причината.
C) Осъзнавам, че съм под стрес, и се опитвам да намеря време за релакс.
D) Анализирам дали не е физиологично (хормони, глад, липса на магнезий) и се грижа за тялото си.

5. КАК СЕ ХРАНИТЕ?

A) Често забравям да ям или прекалявам с полуфабрикати поради бързане.
B) Храня се според това какво има в хладилника, без да следя състава.
C) Старая се да избирам полезна храна, но често се поддавам на емоционално хапване.
D) Слушам интуицията си и давам на тялото си нужните нутриенти според нуждите му в момента.



ВАШАТА ЛИЧНА „ДИАГНОСТИКА“

ПРЕОБЛАДАВАЩИ ОТГОВОРИ A:

Червена зона (Прекъсната връзка)

Вие и вашето тяло говорите на различни езици. Сигналите му остават нечути, докато не се превърнат в силни викове (болка или изтощение). Вие сте в режим „оцеляване“, в който женствеността и здравето често остават на заден план.

Съветът на Betty: Спрете за 5 минути. Чуйте пулса си. Започнете да водите малък дневник на здравето – отбелязвайте как се чувствате след храна или сън. Вашето тяло е вашият единствен дом, погрижете се за него днес!

ПРЕОБЛАДАВАЩИ ОТГОВОРИ B:

Жълта зона (Шум в канала)

Чувате сигналите, но често ги пренебрегвате заради „по-важни“ задачи. Знаете, че трябва да обърнете внимание на здравето си, но го правите само когато се появи симптоматика. Живеете „на парче“.

Съветът на Betty: Превърнете интуицията в действие. Не чакайте симптом, за да си запишете час за преглед. Малките навици – като прием на качествена храна или редовни разходки – ще ви спестят големи тревоги по-късно.

ПРЕОБЛАДАВАЩИ ОТГОВОРИ C:

Зелена зона (Стабилен диалог)

Вие сте в добра връзка с тялото си. Познавате нуждите си и се стараете да откликвате на тях. Имате здравословна основа, въпреки че понякога външният хаос ви разсейва от грижата за себе си.

Съветът на Betty: Продължавайте да надграждате. Обърнете внимание на детайлите – финитe хормонални промени през различните седмици от месеца. Синхронизирайте задачите си със своята енергия, за да се чувствате още по-сияйна.

ПРЕОБЛАДАВАЩИ ОТГОВОРИ D:

Синя зона (Пълна интуиция)

Вие владеете изкуството на „женското вслушване“. Разпознавате и най-малкия сигнал на тялото си и знаете как да реагирате правилно. За вас здравето е осъзнат избор и висок приоритет.

Съветът на Betty: Вие сте вдъхновение! Вашата енергия е балансирана, защото уважавате биологичните си ритми. Споделете този подход с приятелка – понякога един разговор за профилактиката може да промени нечий живот.



АПТЕКИ ВЕТТУ

АЙТОС
Нота Бене ул. Гарова 3, Мц I-Айтос ЕООД
Нота Бене ул. Хаджи Димитър 20
Аквамарин ул. Цар Освободител 9
Фмаркет ул. Хаджи Димитър 22
Афиа ул. Димчо Карагьозов 9

АКСАКОВО
Равиа 1 ул. Петрова Нива
Равиа 9 Център ул. Кап. Петко 2В

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

АХЕЛОЙ
Виста Ахелой 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 ул. Никола Алексиев 3

БЕЛОГРАДЧИК
Скалите бул. Съединение 9

БЕЛОЗЕМ
Калина ул. Яворов 23

БЕЛОСЛАВ
Равиа 7 ул. Христо Ботев 36

БЛАГОЕВГРАД
Сигма-Владо Черноземски ул. Владо Черноземски 3А
Сигма-Арсений Костенцев ул. Арсений Костенцев 3
Сигма МЦ1 ул. Славянска 60 Мц1
Нота Бене 22 ул. Васил Априлов 21
Кю Енд Би Фарма 3 кв. Струмско, ул. Огражден 7
Кю Енд Би Фарма 2 ул. Иван Михайлов 58 Г
Кю Енд Би Фарма ул. Васил Левски 32
Кю Енд Би Фарма 4 ж.к. Еленово-1, ул. Г. Андрейчин 6
Сигма ул. Даме Груев 1

БОБОВ ДОЛ
Вива ул. Димитър Благоев 10

БОЖУРИЩЕ
Божурище ул. Европа 55

БОЛЯРЦИ
Фармавижън ул. 8-Ма 16

БОРОВАН
Огафарм ул. Ангел Йошков 2

БРЕГОВО
Брегово Площад Централен 1

БУРГАС
Радикс к-с Зорница, бл. 49
Витажен кв. Ветрен, ул. А. Стамболийски 42
Афиа кв. Сарафово, ул. Брацигово
Аква-Р ул. Кирил И Методий 62
Фмаркет Даниста Богориди ул. Богориди 30
Фмаркет Долно Езерово ул. Захари Зограф 75
Нота Бене Възраждане ул. Калоян 24
Нота Бене 6 ж.к. Меден Рудник, бл. 548
Нота Бене 17 ул. Славейков, бл. 205, партер
Афиа жк. Славейков, бл. 90
Афиа Парк Велека ж.к. Изгрев, бл. 158
Афиа Кирил и Методий ул. Кирил и Методий 24
Афиа Изгрев ж.к. Изгрев, бл. 110
Афиа Зорница ж.к. Зорница, бл. 62
Афиа Гладстон ул. Гладстон 61
Афиа Ботева ул. Христо Ботев №70
Афиа Била ул. Гочо Иванов 30
Афиа Славейков бл. 46, партер 2
Афиа Арена Славейков, бл. 158
Линк ул. Оборище 94
Ирис ул. Калоян 17
Афиа Шинтрер ж.к. Братя Миладинови, бл. 118, ет. 1
Фмаркет Даниста кв. Изгрев, срещу бл. 15
Фмаркет Руен кв. Руен, ул. Първи май 37 А
Фмаркет Лозенец Георги Кондолов 16
Радикс 3 Меден Рудник бл. 185
Ботева Афиа ул. Христо Ботев 70
Афиа Бургасмед Меден Рудник, Зона А, кв. 11
Аква 3 Меден Рудник, блок 333
Радикс Славейков, МЦ-2 до ОДЗ 9

БЯЛА СЛАТИНА
Дрогерия Огафарм ул. Димитър Благоев 77
Огафарм ул. Хан Крум 73
Огафарм Поликлиника ул. Христо Ботев 7Б

ВАРНА
Макси Фарма ул. Княз Борис I 6
Поли 3 бул. Вл. Варненчик 155, бл. 28
Поли 2 ул. Отец Паисий 4
Поли 1 кв. Чайка, бл. 27
Нова 1 ул. Блян 2
Манолова 7 Долни Чифлик, ул. Плевен 2
Манолова 6 ул. Царевец 38, вх. А
Манолова 5 ж.к. Възраждане, ул. Майка Тереза
Манолова 4 ул. В. Петлешев 18
Манолова 3 ул. Цар Асен 54
Катлея 2 ж.к. Варненчик, бл. 11
Катлея 3 ул. Атанас Томов 11
Европа Аспарухово, Народни Будители 2
Д-р Басанович ул. Д-р Басанович 111
Бриз ж.к. Чайка 5, Търг. улица
Бриз ул. Христо Попович 3
Европа Владиславово ж.к. Вл. Варненчик, К/Ц Бурлекс
Лилия ул. Д-р А. Железкова 12
Стреди ул. Тодор Радев Пенев 7
Бриз жк. Младост 2, ул. Хан Севар 5
Д-р Басанович 2 ул. Дубровник 52
Д-р Басанович 3 пл. Лаврентий 1
Д-р Басанович 4 ул. Осми Приморски Полк 137
Ани Фарма ул. Ангел Кънчев - Кооперативен Пазар
Подвис Йорданова ул. Подвис 28
Прайм 1 кв. Левски ул. Евлоги Георгиев 18
Катлея 1 ж.к. Варненчик, бл. 234
Поли-Валенс 7 бул. Вл. Варненчик 48
Валенс 3 ж.к. Младост, МП Панелчето
Валенс 2 ул. Карамфил 40
Валенс 1 кв. Виница, ул. Черно море 2
Европа ул. Брегалница 1
Вита Л ул. Братя Миладинови 152
Фарма Балчик ул. Иван Пенаков 2
Равиа 6 Цветен ул. Роза 29
Равиа 10 ул. А. Феликсова 18А, вх. В
Равиа 14 Център ул. Осми Приморски Полк 81
Равиа 13 Автогарата бул. Владислав Варненчик 158 Б
Равиа 11 Долни Чифлик ул. Димитър Стоичков 1
Катлея 4 ул. Брегалница 4
Ани Фарма 2 ул. Мир 8
Аврора 2 ул. Кочмар 264
Аспида 6 ул. Граф Игнатиев 17
Лековита ж.к. Възраждане 2, ул. Вяра 5
Панацея Опера Варна ул. Русе 5
Алекс Фарма 1 ул. Васил Друмев 47, партер
Аспида 7 ул. Тодор Пенев 7

ВЕЛИКО ТЪРНОВО
Асклепий Център ул. В. Левски 14
Асклепий Картала ул. Стоян Михайлов 7
Асклепий Денси ул. Оборище 18
Асклепий ул. Велики Преслав 4
Асклепий Бузлуджа ул. Емилиян Станев 9
Асклепий Майка-България ул. В. Левски 5
Асклепий Габровски ул. Никола Габровски 39
Фарма 5 ул. Магистрална 17, Маг. 5
112 Картала ул. Стоян Михайловски 9
Хипократ ул. Тодор Балина

ВЕЛИНГРАД
Надежда-Магистър Моника бул. Съединение 99
Здраве ул. Винчо Горанов 6

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

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

ВЪЛЧЕДРЪМ
Вълчедръм ул. България 5
Медикъл бул. България 15

ВЪЛЧИ ДОЛ
Аврора 1 ул. Ал. Стамболийски 5

ВЪРШЕЦ
Вършец ул. Република 77

ГАБРОВО
Медисон ул. Константин Иречек 1

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

ГОРНА ОРЯХОВИЦА
Рубия ул. Вичо Грънчаров
3 Грация Глория ул. Отец Пайсии 72
Глория ул. Отец Пайсии 11

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

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

ДЕБЕЛЕЦ
Топфарма ул. Христо Смирненски 2

ДЕВНЯ
Стреди бул. Съединение 109

ДИМИТРОВГРАД
Тополите ул. Г. С. Раковски 12
Алфа Димитър Благоев 17

ДИМОВО
Дрогерия Димово ул. Георги Димитров 64

ДОБРИНИЩЕ
Сигма ул. Георги Димитров 23

ДОБРИЧ
Мартинов 2 ул. Панайот Хитов 34
Грижа 2 ул. Христо Ботев 83
Грижа 1 жк. Русия, 1 Упи-III, кв. 509
Равиа 5 пл. Свобода 2
Славена ул. Д. Ковачев 17-В-2
Хера ул. Орфей 18
Авалон бул. Добруджа 4
365 Фармаси ул. Любен Станчев 19
Равиа 8 ул. Дунав 53

ДОСПАТ
Елит ул. Тракия 6Г

ДРАГОМАН
Фекона ул. Христо Ботев 19

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

ЕЛХОВО
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
Форум ул. Г. Кирков 5
Равиа 2 ул. България 30

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

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

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

КИТЕН
Фмаркет ул. Атлиман 18

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

КОЙНАРЕ
Виктория ул. Милчо Симеонов 66А

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

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

КУКЛЕН
Плюс ул. Славянска 7

КУЛА
Здраве ул. Възраждане 60

КЪРДЖАЛИ
Роси Фарма кв. Възрожденци, ул. Р. Жинзифов 2
Народна Кирково ул. Димитър Благоев 24А
Народна 1 Отец Паисий 1
Фарма Хелп Байкал, Джебелска, Герое А
Фарма Вита ул. Христо Ботев 55

КЪРНАЛОВО
Джи Фарм 4 ул. Хан Аспарух 10

КЮСТЕНДИЛ
Артемида-Йорданка Николова ул. Цар Освободител 31
Ден и Нощ ул. П. Яворов 6
Жени ул. Л. Каравелов 5
Захариева ул. Демокрация 61
Нота Бене ул. Полковник Стефан Манов 11

ЛОВЕЧ
Фарма Про ул. България 48

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

ЛУКОВИТ
Огафарм ул. Възраждане 67

ЛЯСКОВЕЦ
Дани Лясковец-Глория ул. Васил Левски 1
112 + ул. Васил Левски 6

МАДАН
Фарманова ул. Перелик 59

МЕЗДРА
Сигма ул. Иван Вазов 6, ет. 1

МИНЕРАЛНИ БАНИ
Ванчева 3 Здравна Служба

МОМЧИЛГРАД
Нар Фарма ул. Девети Септември 1

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

НЕСЕБЪР
Афиа ул. Иван Вазов 9
Афиа Т-Маркет Супермаркет Т-Маркет
Аква ул. Струма 23
Фмаркет Несебър 2 ул. Иван Вазов 14 А

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

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

НОВИ ПАЗАР
Ирина Фарма ул. Оборище 1

ОБРОЧИЩЕ
Здравец Оброчище Н ул. Тимок 4

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

ПЕТРИЧ
Емилия Митрева ул. Рокфелер 11

ПАВЕЛ БАНЯ
Фарма 1 Павел Баня 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
Красимира Петрова ул. Цар Симеон 19
Мария Китанова ул. Кап. Никола Парапанов

ПЕЩЕРА
Здраве ул. Петър Раков 29

ПЛОВДИВ
Калина ж.к. Тракия А-10
Фармаполис ул. Архимандрит Евлоги 1
Фармавижън Прослав кв. Прослав, ул. Елин Пелин 58
Фармавижън Мария Луиза бул. Мария Луиза 43
Фармавижън Олимпия ул. Г. Данчов 18 К-С Олимпия
Фармавижън 10 бул. 6-ти септември 76
Арт Фарма 1 ул. Димитър Талев 64
Фармавижън Луксор ул. Асен Христофоров 2А
Хапчето бул. Никола Вапцаров 91 А
Св. Анна ул. Понеделник пазар 3
Св. Георги Коматево, ул. Училищна 48
Авицена кв. Прослав, ул. Елин Пелин 66
Здраве Коматево, ул. Коматевско Шосе 282 А
Лайф Тракия ж.к. Тракия, бл.45, вх. Б
Телесфор-Гален Вълканова ул. Зорница 7
Сигма Пловдив бул. Васил Априлов 102
Флос ул. Димитър Талев 2 Б
Арда ул. Възход 8
Фармавижън Войводиново ул. Христо Ботев 1, Войводиново
Фармавижън Македония ул. Кичево 1
36,6 Тунела бул. Цар Борис III Обединител 62
36,6 Билла Кършияка ул. В. Левски 107
Лайф Марица бул. Марица 25
Калина 4 Мараша ул. Янко Сакъзов 22
Дема бул. Шести септември 35А
АБЦ Парк Макс бул. Кукленско Шосе 8 Б
АБЦ Фармаси Офис Парк ул. Свобода 65 А
АБЦ Фармаси Остромила ул. Остромила 49
Калина 5 Тракия ул. Антон Мумджиев 4
Сигма Пловдив 2 ул. Дунав 68
Нота Бене Пловдив бул. Пещерско Шосе 76
Огафарм Кючука бул. Александър Стамболийски 35

ПОЛСКИ ТРЪМБЕШ
Маринела ул. Търговска 43

ПОМОРИЕ
Тилия 3 до ДКЦ
Тилия 4 Търговски Център Свети Георги
Тилия 2 ул. Княз Борис I 47
Тилия 1 ул. Граф Игнатиев 8 А
Вероника ул. Княз Борис I 116 Б
Афиа ул. Солна 29 Обект 1

ПРИМОРСКО
Афиа Либра Хелт гр. Бургас, Св.Св. Кирил И Методий, 31
Фмаркет ул. Трети Март 47 Търговски Център

ПРОВАДИЯ
Равиа 3 ул. Димитър Грънчаров 12

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

РАЗГРАД
Генезис Денонощна бул. България 34

РАЗЛОГ
Сигма ул. Шейново 3

РАКИТОВО
Здраве ул. Иван Клинчаров 70

РУДОЗЕМ
Фарманова ул. Кап. Петко Войвода 1
Огафарм ул. Капитан Петко Войвода 1

РУСЕ
Астра Хера ул. Александровска 134
Астра Сана кв. Чародейка, ул. Т. Икономов Т
Астра Медея ул. Александровска 10
Астра Детелина ул. Борисова 70
Астра Гален ул. Шипка 3
Оптима 10 ж.к. Дружба 3, Бл.10
Астра Салвия ул. Плиска 55, Бл. Червен
Астра Адонис ул. Цар Освободител 108
Астра Авицена ул. Александровска 106
Астра Еврика ул. Чипровци, Комплекс Колос
Астра Здравец кв. Здравец, ул. Байкал 4
Астра Натали 5 ул. Славянска 2
Фарма Про ул. Цар Освободител 86, вх. 3, маг. 7

САДОВО
Фарманова ул. Александър Стамболийски 8

САМОКОВ
Зора бул. Искър 69

САНДАНСКИ
Виста Фарм ул. Македония 21
Бонитас 1, ул. Македония 48

САПАРЕВА БАНЯ
Вива ул. Германея 1

СВЕТИ ВЛАС
Афиа ул. Роза 2

СВИЩОВ
Здраве ул. Цар Освободител 2

СВОГЕ
Виктория ул. Цар Симеон 18
Нота Бене ул. Искър 6В

СЕПТЕМВРИ
Здраве бул. България 17

СИЛИСТРА
Равиа 12 ул. Симеон Велики 18
Хестия ул. Дръстър 25
Фарма Про ул. Симеон Велики 40

СИМЕОНОВГРАД
Митков ул. Търговска 16

СИМИТЛИ
Конкраз ул. 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
Фарманова 1 УПИ II, Пазар кв. 13
Илчевска ул. Тракия 78
Евридика бул. България 63
Здраве 1 УПИ Пазар кв. 13
Здраве 2 ул. Хан Аспарух 2

СОФИЯ
Хера 4 кв. Младост, ул. Йерусалим, бл. 39А
Хера 3 кв. Дружба 2, ул. Делийска Воденица 25
Хера 2-2005 ж.к. Х. Димитър, ул. Макгахан 51
Делтафарм ж.к. Люлин, бл. 645
7/24 ул. Президент Линкълн, бл.18
Сити Клиник ул. Околовръстен път 127
ДКЦ 8 ул. Христо Силянов 77, ДКЦ 8
Зелени Аптеки Дианабад кв. Витоша, бл.5 В, Маг. 23
Поликлиниката Студентски град, ул. Арсо Пандурски 4
Зелени Аптеки Дружба ж.к. Дружба 1, бл. 97
Омниа-Нео Клиник ул. Петко Ю. Тодоров 20
Нота Бене 23 Цариградски к-с, ж.к. Дружба 2, бл. 286, вх. Г, М.1.5
Нота Бене 26 ж.к. Враждебна, ул. 27-Ма
Нота Бене 25 ж.к. Суходол, ул. Траян Танев 34
Нота Бене 24 Манастирски ливади, ул. Ралевица 85Б
Омниа кв. Лозенец, ул. Горски Пътник 55
Лили Мадрид бул. Мадрид 9
Феникс Фарма Люлин 4, Панчо Владигеров 28
Феникс Фарма Люлин 1, ул. Проф. Ал. Станишев 12
Корнер ул. Георги Райчев 1
Корнер 2 ул. Чавдар Мутафов 39 В
Кеймарт бул. Джавахарлал Неру, бл. 752
Елифармаси ул. Червена Роза 50
Орфей 1 ул. Оборище 72
Дени ж.к. Младост 2, ул. Св. Киприян, бл. 280
Зелени Аптеки Младост ж.к. Младост 1, бл. 550, вх. 2
Аптека Дървеница ул. Пловдивско поле 15
Зелени Аптеки NV Tower бул. Г.М. Димитров 57
ДКЦ 17 бул. Евлоги и Хр. Георгиеви 108
Дигификс 1 ул. Кореняк 17, ДКЦ 12
Боби 2001 бул. Христо Ботев 40
Сигма-20 ул. Стоян Тошев 15-17, ДКЦ 20
Дени кв. Редута, ул. Велчо Атанасов 53
Хера 1 кв. Суха Река - Запад, бл. 225
Дейзи 2 кв. Левски В, Бл.10
Дейзи 3 кв. Връбница 2, ул. Златен клас 4
Галантус ж.к. Редута, ул. Гълъбец 22
Галантус кв.Младост, бул. Цариградско шосе 113
Дигификс 2 бул. Ал. Стамболийски 89
ВМА Поликлиниката ул. Св. Г. Софийски 3
Верита ул. Пиротска 126-130
Конкраз бул. Мадрид 26
Албор Сердика 22 / Срещу Централни Хали
Св.Мина 1 Хр. Шишков ж.к. Сухата Река, ул. Тодорини кукли 47
7/24 бул. Президент Линкълн 114
7/24 Сердика, ул. Гюешево 73
Вива ж.к. Люлин 4, бл.447, вх. Г
Верде ж.к. Младост 1, бул. Йерусалим бл. 12 А
Верте ж.к. Надежда, ул. Бели Дунав, бл. 530
Здравец Фарма бул. Александър Стамболийски 89
Амая Павлово, ул. Народен певец 3
Нота Бене кв. Борово, ул. Родопски Извор 24
Нота Бене бул. Ситняково 79
Нота Бене кв. Горубляне, ул. Детелина 1А, Магазин 2
Ди Фарма 7 бул. Никола Жеков 3, ДКЦ XXIV
Св. Мина 3 Хр. Шишков ул. Емануил Васкидович 40
Нота Бене Разсадника, бул. Александър Стамболийски 249А
Зелени Аптеки Капитал Фор, бул. Цариградско Шосе 90
Регулус Фарма ул. Константин Помянов 1
Зелени Аптеки Анна Ахматова ул. Анна Ахматова бл. 537
ДКЦ 21 ул. Акад. Константин Пашев
Валенас ул. Якубица 9А
Нота Бене 16 Банишора, бул. Н. Столетов 70, Тмаркет
Нота Бене 8 бул. Княз Ал. Дондуков 91-93
Нота Бене 5 Казичене, ул. Цар Борис III 38
Нота Бене 4 бул. Симеоновско шосе 213
Нота Бене 3 Бистрица, Шоплук 1
Нота Бене 2 ж.к. Младост 4, бл. 469А
Нота Бене 20 Луи Пастьор, Люлин 9, бл.103, вх. Г
Нота Бене ж.к. Дружба 2, бул. Проф. Цветан Лазаров 124А
Нота Бене ж.к. Дружба 1, бл.115, вх.А
Нота Бене 15 ж.к. Люлин, бул. П. Владигеров 44
Нота Бене 13 ул. Цар Иван Асен II 16
Нота Бене 12 Дианабад, ул. Н. Габровски 16
Нота Бене 27 Свобода 3
Нота Бене Лозен, Съединение 98
Нота Бене Герман, Патриарх Герман 69Е
Нота Бене Надежда, ж.к. Свобода бл.37
Петя ул. Цар Иван Асен 95
Дейзи ж.к. Дружба, бл.17
Биола бул. Сливница, Сп. Оряхово, Търг.Център Илинден
Люлин 9 ул. Търново, бл. 981
Славчев ж.к. Разсадника, бл. 65, вх. Г
Нота Бене 9 Бенковски, ул. Лазар Михайлов 70
Румифарм бул. Скобелев 4
Нота Бене Челопечене, ул. Ангел Маджаров 1
Ди Фарма 6 Обеля, Кривините, ДКЦ XXX Аптека 1

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

СТАРА ЗАГОРА
Павлова бул. Св. Патриарх Евтимий 165
Марви-2 ул. Патриарх Евтимий 116
Марви-1 бул. Цар Симеон Велики, 28
Марви-3 бул. Патриарх Евтимий 73
Фармазон ул. Княз Борис 79

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
Панацея ВИП ул. 29-ти януари 16
Медика кв. Запад 1, бул. Сюрен
Панацея Кауфланд ул. А. Стамболийски
Панацея Цар Симеон I, Площад Възражданве
Дрогерия Медика кв. Запад 1, бул. Сюрен 1
ХАРМАНЛИ
Катя Стоянова Харманли ул. Ал. Стамболийски 3
Кафарма Харманли бул. България 40

ХАСКОВО
Живакова 1 пл. Общински 5
Ванчева бул.България 77
Живакова 2 бул. Съединение 43, Аптека 2
Живакова 3 ул. Средна Гора 1
Живакова 4 ж.к. Орфей, Търг.К-С Веспрем

ЦАЛАПИЦА
Фармавижън ул. Стефан Стамболов 29

ЧЕРНОМОРЕЦ
Радикс УПИ V-6.463

ШАБЛА
Росфарм ул. Петко Българанов 4

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

ЯКОРУДА
Сигма ул. Св. Кирил И Методий 34

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

С. ВЕНЕЦ
Аспида 3 ул. Кирил И Методий 17

С. ЛЕТНИЦА
Капитолия ул. България 42

С. МАЛО КОНАРЕ
Милена УПИ IV, кв. 1

С. МЕДКОВЕЦ
Медковец ул. Георги Димитров 6

С. НОВО СЕЛО
Фармавижън ул. Първа 21

С. СТАВЕРЦИ
Аптека ул. Александър Стамболийски 5

С. ТОПОЛИ
Катлея 5 ул. Д-р Атанас Липов 11

С. ТОПОЛОВО
Тополово ул. Калоян 64

С. ХАДЖИДИМОВО
Сигма-Хаджидимово ул. Димо Хаджидимов 44

С. ЧЕПИНЦИ
Валентина пл. Овчаров 1

С. ЯГОДОВО
Фармавижън ул. Христо Ботев 44

С. ГРАДИНА
Таня ул. Славчо Георгиев 48 А

С. НОВО СЕЛО
Дрогерия Ново Село ул. Илия Попов 29

МОЯТА АПТЕКА

BETTY

