За подобро ЗДРАВЈЕ

бр. 15 | 25. 10 | 20

ХЕРБАЛНО КАТЧЕ

Невенот е добар против воспалени црева, холестерол...

На Вашите прашања одговараат лекари специјалисти

АЛТЕРНАТИВА

Финска сауна за детоксикација, турска сауна за опуштање

НЕ ЧЕКАЈТЕ ДА ВЕ ПРИТИСНЕ ЖЕДТА

Пиењето доволна количина на вода е клучна за добро здравје

29 години ZEGIN
ВАША СЕМЕЈНА АПТЕКА

ШИРОК СПЕКТАР НА ДЕЛУВАЊЕ

Невенот е добар против воспалени црева, холестерол...

Делува тераписки на дигестивниот тракт и е битна состојка на чајните мешавини со кои се лекуваат органите за варење

Невенот (calendula officinalis) се користи во народната медицина со векови, лесно се одгледува во градина или во саксија и има убав портокалов цвет, па често се користи како декоративно растение. Потекнува од Индија, а денес е едно од најшироко употребуваните растенија во фитотерапијата ширум светот.

Благодарение на сложениот состав се користи за широк спектар на болести. Има значајно количество на флавоноиди на што се должи неговото противоспалително дејство. Содржи терпенски сапонозиди, танин, календулин, каротеноиди кои даваат портокалова боја на цветовите, органски киселини како јаболкова и салицилна, минерали како калиум и сулфур, витамин Ц и др.

Невенот делува тераписки на дигестивниот тракт и е битна состојка на чајните мешавини со кои се лекуваат органите за варење. Ги зарастнува раните на желудникот и на дванаесетпалечното црево, ја нормализира работата на црниот дроб и излачувањето на жолчката. Ова растените го смирува и воспалението на дебелото црево благодарение на флавонидите, а заради танините и слузта се користи за сопирање на поблага дијареа.

Невенот има способност да ги прочистува, да ги релаксира крвните садови, да го зголемува луменот и да го намалува холестеролот во крвта, особено во комбинација со глуварче или глог и се препорачува при висок притисок и ангина пекторис. Невенот е добар антиспазматик, односно ги разбива грчевите на мускулите и заради тоа, освен при грчење на желудникот или цревата, се користи за олеснување на болните менструации или како помош при астма.

Ова растение се покажало и како ефикасно средство против габични заболувања, особено против кандидата.

Од невенот се прави чај, тинктура, мелем, свеж или густо варен сок.

Маст од невен, мелем за кожата

Од невенот се прави маст која се користи против изгореници, смрзнатини, за лекување на рани, при псоријаза, импетиго, суви и влажни егземи, перутави лишаи. Помага и при гнојни чиреви, хемороиди и проширени вени.

Во рецептот за невенова маст најчесто се користи само невен и свинска маст, но има варијанти во кои како маснотија се користи козји путер или кокосов путер, а на крајот се додава, пчелин восок или ладно цедено маслиново масло.

ПХД Екстракт од Комбуха Тајната на древните императори... Почувствувајте енергија за 15 мин...

Искуствата на луѓето сами по себе говорат за моќта и волшебството на овој производ:

ЈАНЕ А.
СТ. ГАЛЕН, ШВАЈЦАРИЈА

Имав нетолерантност кон лактоза и за тоа пиев апчиња. Откако ја добив првата тегла од Комбуха Екстракт, почнав да ја користам и чекор по чекор, сфатив дека имам подобрувања во мојот стомак, помалку киселински проблем, па затоа не ми требаше да употребувам апчиња за огромните стомачни киселини, кои ги имав претходно. Со користење на Комбуха Екстрактот, изгубив и неколку килограми, а исто така, го зајакнав имуниот систем. Се чувствувам 10 години помладо и во целосна состојба и фитнес

Дали знаете дека ПХД Екстрактот содржи:
Б1, Б2, Б3, Б5, Б6, Ц Витамин, Магнезиум, Калциум, Калиум, како и повеќе од потребните микроелементи Бакар, Никел, Манган, Железо, Цинк, Кобалт..., Л-Млечна киселина...?

= Дали знаете дека Глукуронската киселина помага во регулацијата на холестеролот и триглицерите и го прочистува организмот од штетните отрови, а Л - Млечната киселина има силно антиканцерогено дејство ?

= Дали знаете дека Витаминот Б6 е потребен за работата на мозокот и централниот нервен систем, а Ц Витаминот го подигнува имунитетот ?

= Дали знаете дека Б1 ја забрзува функцијата на штитната жлезда и го загрева организмот, ја зголемува концентрацијата, помага за варење на храната и ја подобрува психичката стабилност, а Б2 има значење во растењето, заштитата на кожата, слузокожата, очите и нервниот систем и спречува појава на рак. Се користи за лечење на: чир на рожницата, конјуктивитисот и фотофобијата (несреќа причинета од светлина)?

= Дали знаете дека несоодветен внес на Магнезиум доведува до мускулни грчеви и се поврзува со кардиоваскуларните болести, дијабетесот, високиот крвен притисок, анксиозноста и остеопорозата?

= Дали знаете дека Калциумот освен што создава коскена маса и спречува остеопороза, ја нормализира работата на нервите и мускулите, ја регулира работата на срцето, оневозможува згрутчување на крвта и поттикнува добар сон, а и добар е за работата на имунолошките клетки како и за здрава кожа и коса ?

= Дали знаете дека Бакарот е битен за колагенот и сврзните ткива, а Манганот ја потпомага мозочната функција, помага во несоздавање на угрушоци во крвта ?

= Дали знаете дека Никелот како микроелемент помага во апсорпцијата на железото, а Железото е важно за одличната вредност на хемоглобинот во крвта?

= Дали знаете дека Цинкот е важен за Имунитетот на организмот, а Кобалтот го помага процесот на апсорпција на витамин Б12 и го помага нервниот систем?

И што уште не...

Денес, Утре, Задутре.... 25, 26, 27.10.2018 г.
Набави 2 Тегли од 212 мл., Добиј 1 ГРАТИС

Контакт: 075/217 397
https://kombuchaextract.blogspot.com

ВКУПНО 3 ТЕГЛИ ПЛАТИ НАМЕСТО 3750 ден., САМО 2500 ден со Бесплатна достава до врата

НЕ ЧЕКАЈТЕ ДА ВЕ ПРИТИСНЕ ЖЕДТА

Пиењето доволна количина на вода е клучна за добро здравје

Потребната дневна количина на вода треба да ја пиеме цел ден, распоредена во 8 до 10 чаши. Општата препорака е дека на жените им се потребни два литри вода дневно, а на мажите три, но тоа зависи и од исхраната, климата и дневните активности

Никој не треба да биде потсетуван да се напие вода затоа што телото секојдневно самото ја бара, преку сува уста и чувство на жед. Но, жедта е задоцнет симптом и во оној момент кога ќе ја почувствуваме, веќе сме кон опасен минус, затоа што таа се јавува на крајот од долг низ на процеси што ни се случуваат при недостиг на вода. Редовната хидратација на организмот е клучна за доброто здравје и потребната дневна количина вода треба да ја пиеме низ целиот ден, распоредена во 8 до 10 чаши.

Општата препорака е дека на жените просечно им се потребни два литри вода дневно, а на мажите три литри, но тоа зависи и од исхраната, климата и дневните активности. Исто така, колку човекот е постар, толку му е потребна повеќе вода, затоа што со стареењето клетките задржуваат се помалку вода во себе.

Знаци на посериозна дехидрација:

- сува уста
- замор
- главоболка
- нередовно мокрење
- темна урина
- вртоглавица

КОЛКУ ВОДА ТРЕБА ДА СЕ ПИЕ?

Водата е дел од сите клетки, учествува во сите процеси и е главен носител на размената на материите во човековиот организам. Тој има механизми со кои ја штеди водата, но загубената количина мора да се надомести.

Водата ја губиме постојано и затоа најправилен одговор на прашањето колку вода да се пие е - што почесто во денот, дури и кога не сме жедни. Во зависност од стилот на живот и околностите, некому му е доволно 1,5 литар, некому 3.

Треба да се знае дека при седење телото губи минимално вода, но со зголемена телесна активност, како и со зголемување на температурата на воздухот може да изгуби дури и 15 до 25 мililитри вода за една минута. Оние кои јадат повеќе овошје и зеленчук што содржи вода како лубеници, краставици, домати, дињи и слично имаат помала потреба од вода од оние кои јадат месо и шеќери и консумираат кафе и алкохол. На мажите им е потребна повеќе затоа што имаат повеќе немасно, односно мускулно ткиво во телото, кое има поголема потреба за вода. Исто така, бремените жени и доилките имаат поголема потреба за вода и тоа од 2,5 до 3 литри на ден. Активните спортисти со интензивни тренинзи и поголем физички напор имаат потреба дури и до 4 литри на ден.

КОГА ДА СЕ ПИЕ?

Најдобро е водата да се пие почесто во текот на денот. Наутро, денот треба да почне со вода и навечер треба да заврши со вода. Се препорачува да се пие по една чаша вода половина час пред секој оброк и по една чаша два часа после оброците.

Никогаш не треба да се пие многу студена вода затоа што може да предизвика конгестија, односно навала на крвта во ткиво или орган, како и прекумерно потење.

Поделени се мислењата дали треба да се пие водата за време и веднаш после на оброкот. Некои сметаат дека не треба, затоа што водата ја разредува желудочната киселина и го ослабнува варењето. Други препорачуваат да се пијат мали голтки за време на оброкот и дека токму тоа го поттикнува излачувањето на желудочните сокови.

Пиењето помеѓу оброците се препорачува затоа што со тој внес на течност се олеснува вршењето на некои физилошки процеси како што е излачувањето на натриумот што е внесен со храната, а исто така се подобрува работата на бубрезите и на цревата.

Ако ве боли глава или сте уморни, напијте се вода

Правилната хидратација го чува телото од бројни болести и му дава убав изглед. Дури и благиот недостиг на вода се манифестира со последици како слаба концентрација, умор, главоболка. Ретко кој овие симптоми би ги поврзал со водата, но реалноста е дека кога сме доволно хидрирани имаме доволно енергија и се чувствуваме добро, а кога не сме, чувствуваме умор и раздразливост.

НЕ СЕ САМО УКРАС ВО ДОМОТ

Делуваат декоративно, но некои цвеќиња можат и да ве разболат

Некои билки се штетни заради пресилната миризба што предизвикува главоболка, некои испуштаат отровни сокови или штетни гасови, а трети имаат боцки и затоа треба да се внимава при изборот на растенијата со кои ќе го украсиме домот

Растенијата во домот се многукратно корисни за нас - го чистат воздухот, со фотосинтезата обезбедуваат дополнителен кислород, делуваат декоративно, а некои ги апсорбираат штетните гасови и испарувања. Сепак, треба да внимаваме со изборот на растенија што ќе ги одгледуваме во градината, на балконот и особено во просториите во домот, затоа што можат да бидат дури и опасни за здравјето. Некои цвеќиња се штетни заради својата пресилна миризба што предизвикува главоболка, а некои испуштаат отровни сокови или штетни гасови.

Особено чувствителни на штетните дејства на растенијата во домот се малите деца кои можат да изедат отровни делови од нив или пак да паднат врз кактуси и рози. Оние кои имаат миленици треба да знаат дека некои растенија се отровни за животните, а безопасни за човекот, како на пример, кучињата не смеат да изедат листови од алое вера.

Во основа, сите зелени растенија кои имаат повеќе од една боја на листовите се отровни. Шарените листови и силните бои на цветовите служат за да ги одбијат тревопасните животни, како предупредување дека не се јадливи. Ние собните и другите цвеќиња не ги јадеме, па одгледуваме повеќе видови отровни билки без да сме свесни, а меѓу нив се: дифенбахија, циклама, фикус, мразовец, лилјан, папрат, зумбул, ѓурѓевак, хортензија, хризантема, азалеа, нарцис, божур, крин...

ПАПРАТИТЕ И ЛИЈЛАНИТЕ ГО ТРОШАТ КИСЛОРОДОТ

Во текот на ноќта папратите и лилјаните го апсорбираат кислородот и испуштаат јаглерод диоксид во просторијата. Тоа може да предизвика утрински главоболки без некоја видлива причина. Исто така, лилјанот има силна миризба што може да предизвика несоница. Затоа овие билки никако не смее да се чуваат во спалната соба.

ХОРТЕНЗИЈАТА ИМА ЦИЈАНИД ВО СЕБЕ

Преубавата хортензија има отровен цвет што содржи цијанид. Предизвикува болка во стомакот и по неколку часа после јадење негов цвет. Чести симптоми што може да се јават се повраќање, чешање на кожата, слабост и потење.

ФИКУСИТЕ ИСПУШТААТ ОТРОВ

Фикусите, познати и како бенџаминово дрво се многу чест декор. Тие во своите листови содржат отровен млечен сок и треба да се внимава при нивното чистење. Постојат 800 видови на фикуси и речиси сите може да предизвикаат оток или чешање на рацете.

ТРЕНД АС
САЛОН ЗА УБАВИНА
Голем избор на пакети за слабеење и целулит и можност за плаќање до 12 рати со Дајнерс
Годишен пакет со 50 % попуст
НОВО мадеромасажа за само 500 ден.
времетраење 60 мин.
нас. Кисела Вода
ул. Виктор Иго бр. 23
Тел. 02 2772-850
078 700-528; 072 268 987

НАЈПРОДАВАНА МЕТОДА ЗА СЛАБЕЕЊЕ ВО ЕВРОПА
Ананас инулин нови капсули за брзо губење на тежината
Да, може да изгубите 10, 20, 30 и повеќе килограми благодарение на овие капсули кои содржат концентрирана количина состојки за слабеење на база на ананас: бромелин. Ананасот повеќе од 20 години е познат по своите својства на слабеење.
ЕКСПРЕСНА ДИЕТА ЗА НЕТРПЕЛИВИ ЛИЧНОСТИ
medosan swiss formula
ANANAS INULIN
Nahrungsergänzungsmittel
Food Supplement
Complément alimentaire
заштеда 200 ден.
www.medosan.mk
Телефон: 02 / 3216-923
ИСПОРАКА ВО 3 ДЕНА
АНАНАС ИНУЛИН ~~999 ден~~
+ Трошоци за пакување и испорака 190 ден.
799 ден.
Био Клиника Македонија д.о.о.е.л, П.фах 107, 1000 Скопје • РАБОТНО ВРЕМЕ: пон.-пет. 8.00 - 16.00

GO NATURAL GO RAW

- 100% СИРОВО
- БЕЗ ДОДАДЕН ШЕЌЕР
- БЕЗ ГЛУТЕН
- ПОСНО-VEGAN
- ГОЛЕМО КОЛИЧЕСТВО РАСТИТЕЛНИ ВЛАКНА

ПРИДОБИВКИТЕ ОД СИРОВАТА ИСХРАНА
МИНИМАЛНА ОБРАБОТКА ЗА МАКСИМАЛНО ЗДРАВЈЕ!

Трендот на исхраната со сирови состојки започнал уште во раните 1800, но во последните години достигна пик на популарност со што фокусот се сврте кон водење здрав животен стил.
Сировата храна е дефинирана како „консумација на храна која е термички обработена на температура пониска од 48°C. Она што ја прави сировата храна посебна е фактот што минималната термичка обработка придонесува до задржување на оригиналните ензими, нутритиенти и биоактивни компоненти.
Истражувањата покажуваат дека консумацијата на сирова храна води до зголемена енергија, помага во одржување на телесната маса, го намалува вкупниот холестерол и концентрациите на триглицериди.

ВИТАЛИА RAW BARS - СИРОВИ ВЕГАНСКИ ПРОДУКТИ, БЕЗ ДОДАДЕН ШЕЌЕР И БЕЗ ГЛУТЕН

Како лидер во иновации и секогаш во тек со трендовите, Виталиа креираше вегански сирови барови „RAW BARS", подготвени со посебно избрани 100% сирови состојки, без глутен, без додаден шеќер,со големо количество растителни влакна и со одличен вкус. Главната состојка на сите три вкуса е урмата, која содржи 11% од дневните потреби на железо, минерали- калциум и магнезиум и витамини Б и Е.

RAW BAR СО КИНОА, ОРЕВ, ЈАГОДА И УРМА

Киноа - Извор на протеини и растителни влакна, кои го зајакнуваат имунитетот и помагаат во регулација на холестеролот и крвниот притисок.
Орев - одличен извор на омега-3 масни киселини, железо, селен, калциум, цинк како и витамини Е и Б, микронутритиенти кои имаат позитивно влијание врз функцијата на нервниот систем.
Јагода - богата со антиоксиданти, кои помагаат во борбата со слободните радикали.

RAW BAR СО АМАРАНТ, ИНДИСКИ ОРЕВ И СМОКВА

Амарант – суперхрана богата со минерали фосфор и калциум , високо ниво на протеини и растителни влакна кои ја подобрува дигестијата.
Индиски орев – уникатна состојка богата со бакар, кој го поттикнува производството на црвени крвни зрнца и со тоа го намалува ризикот од анемија.
Смоква – Извор на растителни влакна и минерали: калциум, калиум и фосфор кои помагаат во зајакнување на коските.

RAW BAR СО ЧИА, БАДЕМ, КАКАО И УРМА

Чиа – суперхрана која претставува најголем извор на омега-3 масни киселини кои меѓудругото помагаат во регулација на холестеролот.
Бадем - изобилува со протеини и омега-3 масни киселини како и витаминот Е кој е еден од најмоќните антиоксиданти.
Какао – богато со флавоноиди кои ги штитат ѕидовите на крвните садови.

www.vitalia.com.mk
facebook/Vitalia Healthy Food
youtube/Vitalia Healthy Food
SHOP ONLINE www.shop.vitalia.com.mk
VEGAN
VITALIA Health Food
25 години јубилеј

ПРАШАЊЕ: *Веќе трета есен кога заладува и облекувам повеќе облека добивам непријатни напади на чешање во пределот на рацете од дланките до лактите, а некогаш и на долниот дел од грбот во пределот на слабините. Тоа е нешто како послабо пецкање од она што го прави коприва и не трае долго туку неколку пати во денот од по десетина минути. Зачестено е навечер. Се смирува само од себе по еден месец, но досадно е. Што треба да преземам?*

Чешањето може да биде заради алергии или сува кожа

Одговор: Во областа на дерматологијата, симтомот на пруритус или народски, чешање, е чест и неспецифичен симптом кој го поврзуваме со многу кожни патологии. Тој се јавува при разни воспаленија, при одредени кожни хроницитети (псоријаза, лихен...), при алергии и при некои инфекции како паразитарните.

Во вашиот конкретен случај, мораме да ја земеме локализацијата на пруритусот, но мораме да земеме и во предвид дали тој пруритус е проследен со некакви видливи кожни промени. Обликот на тие кожни промени може да не упати во одреден правец и да помогне во конечната дијагноза.

Д-р Коста Цветковиќ
специјалист дерматолог
„Дерма плус", Скопје

Најчест причинител за овој тип на проблематика во праксата се покажала алергиската компонента на некој конкретен материјал или пак комбинација од материјалот со потта, стресот, разни креми и лосиони. Но, исто така овие проблематики се поврзуваат и со појава на јасно видлив, црвен, локализиран, ситен осип по оние места на контакт. Во тие случаи, пациентите се подобри лекари од самите лекари со тоа што го наоѓаат проблемот односно иритантот и го избегнуваат. Симптомите непосредно по тоа прекинуваат и при водење грижа за превенција, никогаш повеќе не се јавуваат. Терапијата при иритативните дерматити обично е симптоматска, тоа значи дека се решаваат симптомите, а не директно причинителот. Во овој конкретен случај се препорачува некаков антихистаминик (Лоратадин, Ниџар, Аериус), еднаш на ден, во износ од 10 дена и тоа го решава проблемот со чешањето кое знае многу да влијае на секојдневието.

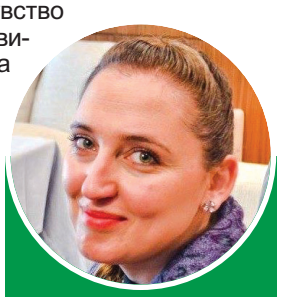
Друг причинител за овие симптоми може да е и премногу сувата кожа. Поради снижување на температурите во овој период, се повеќе надворешна топлина се принесува до кожата, но исто така се практикуваат се потопли тушеви кои делуваат дехидратантно и се гледаат видливи знаци на сувост во региите кои ги опишавте. Лек во овој случај е користењето на средства за лична нега кои ја враќаат природната влага во кожата, а со тоа се решава и проблемот со пруритусот кој е чест пратеник на сувоста.

Доколку овие совети не ви соодветсвуваат на вашата проблематика или пак не се пронајдовте во горенапишаното, тогаш индициран е подетален преглед и разговор, со што би добиле повеќе информации, а со тоа и би стигнале до крајната цел - отсуство на нелагодните симптоми.

ПРАШАЊЕ: *Загрижена сум за мојот 2-годишен син и не сум сигурна дали има проблеми со слухот или со развојот. Многу е активен и физички и моторички многу спретен. Сака да е по негово, а ако не е, плаче и станува нервозен. Во врска со говорот, порано повеќе велеше мама, тато, баба, а сега само кога тој сака. Знае што значат зборовите седи, дојди, но никогаш не исполнува наредба на пример, донеси ја топката и сл. Имам чувство дека воопшто не ме слуша. Повторува некои зборови во цртаните филмови и телевизорот добро го слуша. Сам кажува по некој збор, но мислам дека воопшто не разбира што значат. Закажав преглед на слухот, но мислам дека треба и на дефектолог.*

Ако фондот на зборови кај детето се намалува, посетете дефектолог

Одговор: Доколку се сомневате околу развојот на вашето дете, не е лошо да се консултирате со дефектолог кој ќе го процени неговиот развој. Во втората година од животот типично се појавуваат однесувања со бунтување кај децата, нивна зголемена потреба за самостојност и негодувања на барањата на околината. Она што е повеќе загрижувачки е што велите дека не ги употребува зборовите кои што порано ги употребувал и што не ги исполнува поставените барања кон него, како и тоа што имате чувство дека не ги разбира зборовите и налозите. Развојно на таа возраст треба да се зголемува фондот на зборови и истите функционално да се употребуваат. Она што вие како родител можете веднаш да го направите за вашиот син е да го намалите времето пред екрани и да поминете повеќе квалитетно време во игра со него. Читање и раскажување на приказни, играње на моторни игри, игри со топка, игри со манипулација со предмети (коцки и сл), вклучување во секојдневните активности во домот ќе влијаат позитивно на развојот на вештините кај вашиот син. Но сепак, добрата дефектолошка развојна проценка треба да ви даде одговор дали имате простор за грижа.



Маја Трајчова,
дефектолог,
Здружение за рана стимулација, развој и игра кај деца
Креатива Исток

Почитувани читатели,
рубриката **„Прашајте лекар"** е наменета за прашања во врска со вашето здравје.
Прашањата (ве молиме да бидат во кратка форма), може да ги испраќате на нашите адреси:
ул. Кеј 13 ноември ГТЦ локал 24, Скопје, како и на **skopskoeho@yahoo.com.**
Редакцијата на **„Подобро здравје"** ќе се обиде најбрзо што може да најде соодветен лекар, за да го даде одговорот кој ќе го објавиме на нашите страници.

УВО, НОС И ГРЛО ПРИМАРИУС Д-Р
д-р Александра Шотароска
оториноларинголог
МЕРИ
070 910 332 • 02 2032 379 • aleksandrasotaroska@yahoo.com
070 789 981

СТОМАТОЛОШКА ОРДИНАЦИЈА
Прим. Др. Наум К. Пашоски
Раб. време
09ч-14ч/17ч-20ч
Сабота
09ч-13ч
Др. Илија Н. Пашовски
ул. „11 Октомври" бр. 86 3/4
1000 Скопје
моб. 070/515-070
070/716-752

ТОПЛИНАТА ЧУДА ПРАВИ

Финска сауна за детоксикација, турска сауна за опуштање

Сауната е загреана просторија во која телото силно се поти, што ги забрзува циркулацијата и метаболизмот, како и чистењето на токсините, а редовното користење го намалува стресот и делува позитивно на телото и на духот

Студениот период од годината е вистинско време да се посети сауна. Тоа е загреана просторија во која телото силно се поти, што ги забрзува циркулацијата и метаболизмот, како и чистењето од насобраните токсини. Редовното користење на сауна е важно бидејќи го намалува стресот, помага за опуштање и делува позитивно на телото и на духот. Топлинските кури можат и да ублажат одредени болести, но не им се препорачуваат на срцевите болни, на оние што имаат висок притисок или проблеми со вените, како и на болните од рак.

Денес постојат повеќе видови сауни, а основната поделба е на финска/сува и турска/влажна сауна.

ФИНСКА САУНА

Финската сауна е направена од дрво и во неа температурата на воздухот е од 70 до 100 степени Целзиусови. Обично човекот не ја трпи изложеноста на овие температури, која може да биде и фатална ако потрае, но финската сауна го надминува овој проблем со контролирање на влажноста на воздухот. Влажноста се движи од 10 до 15 отсто, а се постигнува со посипување на вода врз врели камења. Обично финската сауна се користи за потење и исфрлување на токсини.

ТУРСКО КУПАТИЛО

Турската сауна, односно парното купатило има висока влажност на воздухот која се движи од 50 до 100 отсто, а температурата е пониска, од 40 до 60 степени Целзиусови. На повисока од овие температури жешката влага ќе предизвика изгореници на кожата. Кој која сауна ќе ја одбере зависи од желбите, издржливоста и целта што треба да се постигне. Турските парни сауни служат за хидратација на кожата и за опуштање на мускулите.

РУСКА БАЊА

Руската бања е слична со финската сауна. Температурата е околу 90 степени. Корисниците носат капи, а често во водата се уфрлуваат ароматични масла. Луѓето честопати сами се масираат, односно се удираат со суви гранки и лисја од бреза или даб за да си ја подобрат циркулацијата. По бањата, обичај е корисникот да се разлади во снег или студена вода.

СОЛЕНА, БИО, БЛАТНА САУНА

Постојат многу подвидови на сауни што се користат низ светот. Во блатна сауна телото се мачка со лековито минерално блато, а третманот трае половина час. Служи за обнова на кожата. Биосауна е поблага верзија на финската сауна, каде температурата е пониска, а дозволено е со пареата да се пуштаат и етерични масла за опуштање. Во солена сауна температурата на воздухот е од 40 до 50 степени, а се користи за рехабилитација на дишните патишта.

ИНФРАЦРВЕНА САУНА

Овие сауни работат со инфрацрвено зрачење, кое продира длабоко во телото, а се загреваат и внатрешните органи. Инфрацрвената сауна е одлична за детоксикација и е наменета за оние што не поднесуваат високи температури. Во неа телото длабински и рамномерно се загрева, а температурата на воздухот е од 40 до 50 степени. Се користи за подобрување на козметичките третмани, како и за терапија за ревматизам, напнатост на мускулите и сл.

Правила за однесување во сауна

- Пред влегување е задолжително туширање
- По излегување се препорачува постуден туш
- Во сауна се влегува со сува кожа
- Телото се покрива со пешкири
- Се влегува брзо, вратата не се држи отворена

НАГРАДА ЗА НАЈСУПЕРИОРЕН ВКУС ВО ЕВРОПА

НОВО

ОД МЕЃУНАРОДНИОТ ИНСТИТУТ ЗА ВКУС И КВАЛИТЕТ

INTERNATIONAL TASTE & QUALITY INSTITUTE iTQi BRUSSELS

Superior taste AWARD

ЗА ИЗБАЛАНСИРАН МЕТАБОЛИЗАМ

ЕКОЛОШКИ НАЈЗДРАВА ОД ОСТРОВОТ КРИТ

nera kritis

ЕКСКЛУЗИВНО ВО АПТЕКИТЕ НА ЗЕГИН

NO BISPHENOL-1 BPA FREE NON-TOXIC PLASTIC

АЛКАЛНА ВОДА

ЕДИНСТВЕНА ОСТРОВСКА ВОДА

ВО НЕТОКСИЧНА ПЛАСТИКА ВО ЕВРОПА

СО ПОГОЛЕМА ВРЕДНОСТ ОД pH8

- Го зголемува имунитетот до 30%
- Го алкализира и детоксицира организмот
- Голем антиоксиданс

- Ги забрзува метаболизмот и дигестијата
- Со најчист молекуларен магнезиум
- Со над 30 олигоминерали и елементи

СО НАЈДОБАР ВКУС И КВАЛИТЕТ ВО ЕВРОПА

ОД БЕЛИТЕ ПЛАНИНИ НА ОСТРОВОТ КРИТ

„Нера Критис“, најпродаваниот бренд за вода за пиење, ја доби наградата **„Супериорен вкус" (Superior Taste Award)** златни ѕвезди од Меѓународниот институт за вкус и квалитет (ITQI) - водечка европска организација посветена на тестирање и промовирање на врвна храна и пијалаци од целиот свет.

Судиите од престижните европски кулинарски и сомелиерски здруженија доделија **„златни ѕвезди"** за чистиот вкус и квалитет на „Нера Критис“, врз основа на **"Слепа анализа на евалуација на вкусови" (Blind Taste Sensory Analysis)**, супериорна техника за препознавање на вкус на производи кои ги исполнуваат највисоките однапред утврдени стандарди за квалитет од готвачи и сомелиери, кои се лидери и експерти за вкус во Европа.

„Нера Критис“ гордо го припишува ова достигнување на својствената **„алкална вредност pH8"** која има бројни докажани здравствени придобивки и уникатни минерални композиции, го алкализира и детоксицира организмот, го зголемува имунитетот до 30%, ги топи мастите. Ова достигнување е уште една класична приказна за бренд кој потекнува од **Белите Планини на островот Крит и еколошки најчистиот Евроафрикански регион.**