

АПТЕКА

СПИСАНИЕ ЗА КЛИЕНТА

тираж 60 000 екз.

брой 31 / май, юни`2005

Този екземпляр получите във Вашата аптека:

(място за печат на аптеката)

Да си помогнем сами:

Урологични проблеми

Да се насладим на лятото без рискове

Алергия към... слънце

Внимание: Ухапване от насекоми

Лято, слънце, тежки крака

Гинкго-атака на мозъка

безплатен
екземпляр

УРОЛОГИЧНИ ПРОБЛЕМИ

Бъбреците са важна пречистваща система в организма: около 1,5 литра урина на ден трябва да бъдат отделени, за да могат образувалите се за едно денонощие отпадни продукти от обмяната на веществата да бъдат отстранени. Урината на здрав човек, непосредствено след отделянето, е стерилна и почти няма миризма. Острият амонячен дъх се появява едва под въздействието на бактериите.

Слабост на пикочния мехур

Домашни средства

- Подходяща подова гимнастика, насочена към подсилване на мускулните групи около пикочните пътища.
- Многократно през деня стягайте мускулите на тазовото дъно и отново ги отпуснете.
- За подсилване на мускулите около пикочния мехур: редовно яжте тиквени семки.

Медикаменти

- Алтернатива на тиквени семки: добавете гранулат към мюслите, приемайте течен тоник или капсули от тиквени семки.
- Препарти с екстракт от сабалова палма или тиквени семки.

Кога се нуждаете от лекарска помощ?

- Ако при минимално напрежение (например кашляне, кихане или дори качване по стълбите) се стига до



Помогнете си с Prostaplant

Prostaplant съдържа екстракт от плодовете на палмата *Sabal serrulata*. Той подобрява затрудненото отделяне на урина от пикочния мехур в ранния стадий на доброкачествено увеличена простата. *Prostaplant* отслабва болезнения напън за уриниране, намалява броя на твърде честите и слаби уринирания, облекчава болките при уриниране и увеличава количеството на отделяната урина. Освен това *Prostaplant* се понася много добре от организма и при продължителна употреба.

Показания:

- Смущения в отделянето на урината при доброкачествено увеличена простата стадий I до II.
- До момента не са известни противопоказания, лекарствени взаимодействия и нежелани лекарствени реакции.

Дозировка и начин на приложение:

- Ако лекарят не е предписал друго, се приема веднъж дневно по 1 несдъвкана капсула с малко течност.
- Този медикамент подобрява само оплакванията при увеличена простата, без да отстранява самата хиперплазия. Подлагайте се на редовни прегледи при Вашия лекуващ лекар.

Д-р Галина Бъчварова

неконтролируемо отделяне на урина.

Съвет:

- Внезапно появилите се засилени позиви за уриниране могат да бъдат симптоми на започваща инфекция на пикочния мехур или пътища, дори все още да не се наблюдават болки.

Болки в бъбреците и пикочния мехур

Домашни средства

- Дръжте краката, областта около пикочния мехур и бъбреците на топло, осигурете почивка и покой на организма.
- Приемайте много течност.





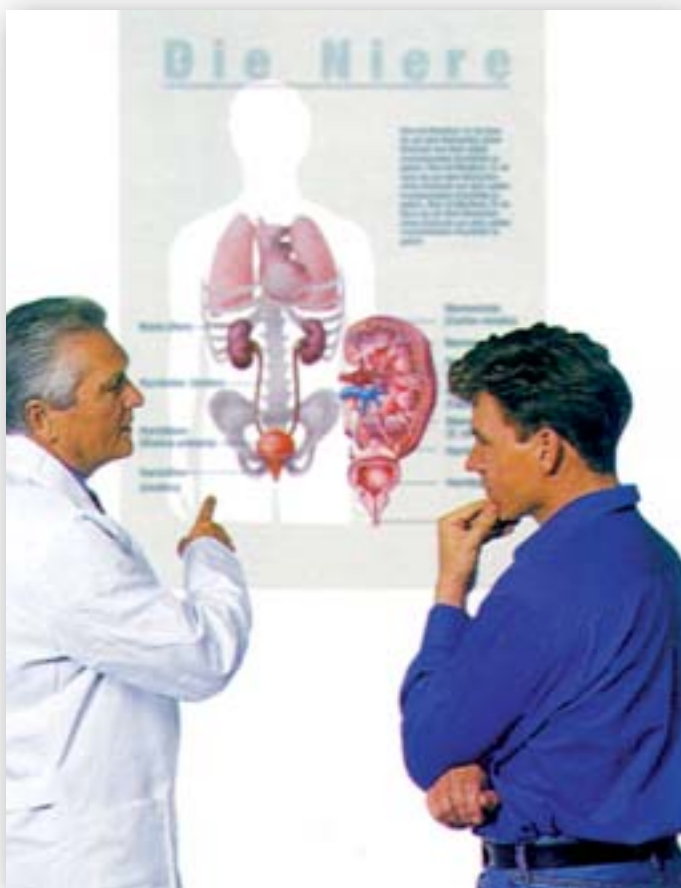
ти (минимум 2,5 - 3 литра на ден) за добра диуреза (с цел отстраняване на бактериите). Идеални са билковите чайове или преваре-

добавката на лавандулово масло.

- Затоплящи бани на краката с постепенно повишаване на температурата (за около 15 мин. от 33 до 42°C).

Медикаменти

- Чай или екстракт от листа на мечо грозде.
- Чай от тростот (Agropyrum repens): 1 до 2 ч.л. корен от тростот залейте с една чаша вряща вода, оставете



ната още топла вода, която според вкуса си можете да подправите с лимон или джинджифил.

- Бутилка с топла вода или електрическа възглавничка успокояват болките.
- Топлите компреси в долната част на корема или промивките с лайка и смрадлика облекчават оплакванията, дезинфекцират и лекуват.
- Топлите седящите бани (15 мин. при 38-39°C на водата) са още по-ефективни с

10 мин. да се запари и процедете.

- Препарати с хвощ, латинка, коприва, бобени шушулки или листа от круша.
- Препарати с екстракти от ехинацея, енчец, кисел трън, радика (глухарче), изсипливче, хрян.
- Превантивно пийте сок от



АПТЕКА
СПИСАНИЕ ЗА КЛИЕНТА

Редактор: Анета Калчева, Консултант: Д-р Галина Бъчварова, Д-р Тодор Тодоров, Маг. Фарм. Победа Сталева, Хиг. Оформление: Йежи Ярски, Издава: Студио "ЛИТЕРА". Адрес за контакт: София 1592, бул. Искърско шосе 12, Тел.: 02/ 979 12 19, apteka@bgnet.bg



Д-р Тайс Ехинацея Форте
капки перорални, разтвор

Natur
Produkt

**Повишава
защитните
сили на
организма**



DR. THEISS

Лекарствен продукт.
Преди употреба прочетете упътването.

червена боровинка (0,4 л. на ден). Алтернативата е капсули с екстракт от червена боровинка.

Кога се нуждаете от лекарска помощ?

- При бременност (опасност от вагинални инфекции, които могат да предизвикат преждевременно раждане).
- При наличие на висока температура и / или болки в гърба и кръста.
- Ако оплакванията не намаляват след два дена.
- При промяна в цвета, вида или миризмата на урината.
- При наличие на кръв в урината.

- Ако болките зачестят или се засилват.

Съвет:

При неправилна лична хигиена най-често при жените се наблюдава преминаване на чревните бактерии в уретрата. Ето защо при ходене по голяма нужда анусът трябва да бъде основно почистван с навлажнена тоалетна хартия (винаги отпред назад) или най-добре измиван. Алкалните интимни лосиони са табу. За оптимална хигиена най-подходящи са рН-неутралните продукти.

ДА СЕ НАСЛАДИМ НА ЛЯТОТО БЕЗ РИСКОВЕ

Тъмният тен е модна тенденция, наложила се едва през последните 80 години. Преди това се е считало за шик да съхраниш кожата си млечно бяла в разгара на лятото. Бледните ѝ оттенъци били статусен символ за хората, които могли да си позволят я предпазят от палещите слънчеви лъчи, т.е. които не се налагало да работят на открито, например, на полето. Изисканите дами и господа внимателно се грижели за запазване на светлия си тен с елегантни чадърчета, широкополи шапки, дълги дрехи и дори тънки летни ръкавици.

Модерният в днешно време слънчев загар също представлява своеобразен статусен символ. Позволяват си го хора, които имат добри материални възможности, могат да ходят на почивки, да пътуват и се отдават на скъпи плажни удоволствия. И не само това. Тъмният тен неизвестно защо обикновено се асоциира с добре прекарана отпуска, поражда възхищение и завист у колегите. Немислимо е да

се върнеш от почивка без поддържащия се моден атрибут, доказателство за дългите часове излежаване на плажа. Именно този статусен характер на слънчевия тен провокира много хора към залитания и излага здравето им на сериозни рискове.

Умерено дозираните слънчеви бани с постепенно привикване на тялото към UV-лъчението са действително много полезни за организма. Слънцето

стимулира синтеза на витамин D, необходим за усвояването на калция от костите, зарежда го с енергия и оптимизъм. „Пърженето“ с часове за сметка на това действа зле на всяка кожа – от изсушаващия и състаряващ ефект до подценяваните, но опасни за здравето изгаряния и повишен риск от ракови образувания. Силните изгаряния показват едва след време своето дей-



ствие, тъй като кожата, за съжаление, не забравя изпитанията, на които е била подложена. Което означава, че вредното UV-лъчение се натрупва в човешкото тяло и може да се окаже като бомба със закъснител.

Съсипаната от слънцето кожа е сред един от най-важните фактори за рязкото повишаване случаите на рак на кожата. Ето защо дори младите хора и малките деца трябва много да внимават със слънцето, защото изгарянията отшумяват, но оставят следи, а последиците, макар и след време, могат да бъдат опасни. Още от раждането всяко UV-лъчение се съхранява и натрупва в организма, като всеки човек разполага със свой индивидуален ултравиолетов лимит. Ако той бъде прекрачен, съществува повишен риск от ракови промени на кожата. А те се срещат вече във все по-ранна възраст.

Дерматолозите разграничават при болестните кожни образувания базалния карцином от



меланом. Базалният карцином (базалиомът) може да се срещне още над 30-годишна възраст на излаганите на слънце места, но не образува разсейки. Много по-опасен е меланомът, тъй като е изключително злокачествен и бързо метастазира.

Около 3 % от случаите на кожен рак са меланоми, като при един от три заболяели изходът е летален в рамките на една година. В последните 10 години честотата му се е удвоила. Всяко кафяво петънце, новообразувало се по кожата или разраствало се от луничка, може да представлява алармиращ сигнал. Основания за притеснения обаче има едва когато то започне бързо да се уголемява, да сърби, да се зачервява наоколо или да кърви. Ако се промени брадавицоподобно или около него се образува ново пигментно петно.

Какво трябва да знаят жадните за слънце

Не случайно обитателите на пустинята, където слънцето е особено силно, се увиват с кърпи, тюрбани и дълги роби. Дори тънкокожите излизат да работят на полето рано сутрин или вечер, когато от небето не пече толкова силно. Във всички южни страни около обяд животът замира, а хората се скриват по домовете си, отдавайки се на сиестата или кротки занимания на сянка.

Ние също би трябвало да се поучим от този трупан хилядолетия наред опит и да приемем слънцето на сериозно. Особено хората с по-светла кожа, руса или рижава коса, поради липса на естестве-



Здравит

Антиоксигантните комплекси
А + С + Е + селен
и
А + С + Е + фолиева киселина

- предпазват клетките на организма от вредното въздействие на свободните радикали
- неутрализират последиците от стреса, митохондриалното и замърсената околна среда
- осигуряват оптимална UV-защита и по-дълготраен тен
- намаляват риска от ракови и сърдечносъдови заболявания
- забавят процесите на стареенето
- оказват благотворно действие на кожата, ноктите и косата

СИГУРНА ЗАЩИТА СРЕЩУ СВОБОДНИТЕ РАДИКАЛИ

на защита трябва много внимателно и постепенно дозирайки UV-лъчението да се излагат на действието му. Слънцезащитният препарат с висок фактор (над 20) е задължителен, но дори при наличието му и след постепенно привикване на кожата, печенето по всяко време, часове наред би било много неразумно. Нанасянето на крема трябва да става 30 минути преди слънчевата баня и следва да бъде подновявано на всеки два часа, както и след всяко къпане.

Кожата на децата по принцип е по-чувствителна към UV-лъчението от тази на възрастните. След тримесечна възраст бебетата могат да бъдат събличани и излагани на слънце едва за по няколко минути – първоначално за около две минути по корем и след това обръщани по гръб за същото време. На ден тези минути могат да бъдат увеличавани с по 1, но не повече от 6-8 мин на всяка страна, т.е. общо 15 (след 1 година до 20-30 мин.). Главата трябва



задължително да е защитена с кърпа или шапчица. Най-подходящото време за слънчеви бани на бебета са сутрешните часове, след обяд те не бива да бъдат излагани на слънце. Мазането със слънцезащитно средство (най-добре специализирано) трябва да става около половин час преди това.

По-големите деца, които през лятото играят дълго време на слънце, също трябва постепенно да бъдат приспособявани към UV-лъчението. Половин час в начало

то е повече от достатъчно. Наличието на шапка и подходящ крем продължават да са напълно валидно правило за по-големите деца, както и за възрастните. След влизане във водата предпазният слой крем трябва да бъде, разбира се, подновяван.

От изключително значение е поемането на достатъчно количество течности. Най-подходящи са разредените плодови сокове, билковите чайове с лимонов сок и мед, подпомагачи регулирането на телесната температура.

За да подсилите съпротивителните сили на кожата, трябва да увеличите и дневния си прием на бета-каротин (витамин А), поеман заедно с храната или под формата на хранителни добавки. В големи количества той се съдържа в морковите, спанака, кайсиите, зелето, доматиите и зелените салати.

Обедното слънце е твърде силно и нездравословно, ето защо най-популярните, за съжаление, плажни часовете – между 11 и 15, въобще не са подходящи за слънчеви бани. След къпане кожата трябва да бъде старателно избърсвана с кърпа, защото водните капки привличат слънчевите лъчи като лещи и могат да предизвикат изгаряния. Ако сте плували в солена вода е добре да вземете душ, за да отстраните солта, която също привлича лъчите, а и изсушава допълнително кожата.

Важно е да знаете, че и във водата можете да изгорите, тъй като тя пропуска около 96% от UV-лъчението. Облачното време също не би ви пред-

*Запази слънчевото
настроение
на плажа ...*

... и след плажа!



пазило, защото 60% от лъчите проникват през облаци, а пясъкът и тъмните повърхности могат да увеличат действието им със 70 до 90%!

Изкачването на планина също увеличава действието на слънцето. На всеки 330 метра силата на лъчението нараства с 4%. На 1500 метра надморска височина, например, слънцето е с 25% по-интензивно, отколкото на морския бряг.

Всичките тези, общо взето познати, на повечето почитатели на слънчевите бани препоръки трябва да бъдат спазвани особено стриктно в първите дни на отпуската или при първите контакти със слънцето, тъй като тогава кожата все още не се е адаптирала и най-лесно се стига до изгаряния. Слънчевите изгаряния (медеритети) се отличават със силно зачервяване и парене на кожата, появяващи се по време на самата слънчева баня или до няколко часа след това. Началото му може лесно да бъде установено, ако натиснете някое от най-уязвимите места по тялото (раменете, гърба, коленете, носа, брадичката, деколтето, корема). Ако кожата на мястото на натиска побелее, докато наоколо си остава розова, е крайно време да се скриете на сянка.

При силно слънчево изгаряне вечерта и на следващия ден може да се стигане до втрисане и леко повишаване на телесната температура, дори до повръщане и главоболие. При тежко повръщане и главоболие, трябва да

се потърси спешна лекарска помощ, тъй като симптомите могат да се дължат и на топлинен (повсеместно топлинно прегряване на организма) или слънчев удар.

Три дни след изгарянето кожата започва да се бели, отделяйки унищожените епителни клетки.

Как да си помогнем в случай на нужда?

- Началните оплаквания могат да бъдат облекчени, ако пострадалите места бъдат налагани с намокрени със студена вода кърпи.

- При силно усещане за парене могат да се вземат хладки душове през 15 минути, след това кожата трябва внимателно да бъде попивана с хавлиена кърпа и намазвана с тънък слой кисело мляко или извара.

- Помага също мазането с прясно мляко или лимонен сок, който при съпрокосновение с пострадалото място временно увеличава паренето, но след това отнема от горещината и има лековито действие.

- При слънчеви изгаряния се препоръчва също налагането на кърпи или наанасянето с памук на изстудена отвара от коприва и арника. За целта по 2 ч.л. цвят от арника и листа от коприва се заливат с 1 чаша вряща вода, оставят се 5 минути да се запарят, след което отварата се изстудява.

- Сокът или кашата от настъргана краставица имат също успокояващо действие при изгаряния.

- Както и при всяко друго изгаряне мехурите не бива да се пукат.

Важно: При температура над 39°C, силно главоболие, виене на свят, гадене, повръщане, схващане на врата, загуба на съзнание или неадекватно поведение на засегнатия трябва задължително да се консултирате с лекар, поради съмнения за топлинен или слънчев удар. Преди това обаче пациентът бързо трябва да бъде преместен на сянка и да му се дадат течности.

Още щом бъде открит летният сезон и се заговори за отпуски и за море, а по улиците на града се развихри парадът на разголените летни облекла, всеки започва критично да оглежда бялата си като сирене кожа и да замисля плажни атаки. За съжаление, не на всеки първите контакти със слънцето действат разхубавяващо. Вместо с приятен слънчев загар деколтето, раменете и ръцете често пъти се покриват с... обрив. Все повече любители на слънчевите бани страдат от т.нар. слънчева алергия, според последни данни близо 20% от европейците.

В случая се касае за свръхчувствителност на кожата към UV-лъчите на слънчевата светлина, известна в медицинските среди като полиморфна фотодерматоза или с по-популярното си име слънчева алергия. Болестната картина на фотодерматозата е многообразна, ето защо тя се определя и като полиморфна. Често пъти алергията започва няколко часа или няколко дни след първите слънчеви бани. По кожата могат да се появят мехурчета, зачервявания, едри плюски или обрив тип „копривна треска“ до гнойни пъпки, екземи, отоци или лющене на

кожата, често пъти съпроведени с дразнещ сърбеж и парене. Тези алергични симптоми могат да се разпространят по цялото тяло, но най-често се наблюдават върху най-интензивно експонирани места като лицето, деколтето, външната част на ръцете, гърба, корема и краката. Понякога могат да възникнат също отпадналост, главоболие или леко неразположение.

Къде се крият истинските причини

Не би било съвсем правилно да разглеждаме слънцето като болестотворен причинител. Виновникът за алергията трябва да бъде търсен най-вече в устройството на нашия организъм – интензивната слънчева светлина има по-скоро благоприятстващо процеса влияние. Това означава, че различни натоварвания на нашия организъм стимулират при UV-лъчението алергичните реак-



КЪМ... СЛЪНЦЕ

ции на кожата. От една страна, повишената киселинност, която посредством голямата консумация на захар, сладкиши, месо, яйца, сирена и сол обременява кожата; от друга страна, някои медикаменти (напр. болкоуспокояващите, психотропните, приспивателните или хормоналните) могат да изиграят негативна роля. Но преди всичко приемането на антибиотици, унищожавачи наред с вредната и полезната бактериална флора на кожата и лигавиците, натоварва организма, като осигурява условия за развитие на вътрешна микоза.

Нарушената функция на черния дроб също може да бъде предпоставка за слънчева алергия. Този жизненоважен орган играе основна роля при прочистването на организма и разграждането на отровите. При слабост токсините се отлагат в тъканите и стимулират алергичните реакции. По подобен начин и при хроничния запек организмът се пре-

пълва с шлака, което може да доведе до дразнещо алергично действие.

При всички положения една повишена чувствителност на кожата към слънцезащитните средства, парфюмите или козметиката със синтетични оцветители, емулгатори или консерванти също представлява алергопровокиращ фактор.

В резултат на всичките тези различни обременявания кожата вече не е в състояние да неутрализира интензивните UV-лъчи на слънцето, външна проява на което са алергичните реакции. Допълнително изтъняването на озоновия слой (наличието на т.нар. озонови дупки) и летният смог още повече подсилват действието им.

Най-важните съвети при слънчева алергия

Да се лекува слънчева алергия с химически препарати като кортизонови, антихистаминови или противосърбежни медикаменти не е никак разумно. По този

начин просто ще бъдат потиснати симптомите или пък ще се трансформират в други. А някои от популярните домашни средства могат дори да влошат състоянието.

Предотвратяването е за предпочитане пред лекуването – такъв би следвало да бъде девизът в този случай. Преди всичко трябва да се наблегне на здравословното хранене с голямо количество пресни плодове и зеленчуци. След това да се обърне внимание на доброто храносмилане и чернодробна функция, както и на достатъчния прием на течности през топлите месеци на годината. За слънцезащитна и поддържаща козметика се препоръчват специалните противоалергични продукти с растителни екстракти и масла, в които не се съдържат парфюми или оцветители.

За да предпазите организма си от алергични реакции можете няколко дена преди или по време на самата отпуска да приемате чай, състоящ се от



следната билкова смес: равни части от градинска теменуга, жълт кантарион, корен от глухарче (радика), росопас (*Fumaria officinalis*) и листа от коприва (общо 1 ч.л.) се разбъркват в една чаша с вряща вода, оставят се да се запарят за 5 минути и се прецеждат. Чаят се приема два пъти на ден след хранене като не се подслажда и се пие на малки глътки. Той има очистиращо от шлака и отрови кожата действие и може да предотврати появата на слънчева алергия.



Nachtkerzen серията на Д-р Тайс Грижа при невродермит, суха и проблемна кожа

Nachtkerzen серията на Д-р Тайс се грижи за възстановяването и поддържането на хидролипидния слой на кожата посредством съдържащите се в семената на *Oenothera biennis* (вечерна роза, *Nachtkerze*) ценни мастни киселини (цилинолова и гама-линоленова), които стимулират изграждането на естествените бариерни функции на кожата и я овлажняват. Чрез добавката на урея, сквалан, масло от жожоба и гуаязален, проблемната кожа се предпазва от изсушаване за продължително време и се стимулират регенеративните й способности.

Nachtkerzen серията на Д-р Тайс е подходяща както за грижа на суха, проблемна и чувствителна кожа, така и като придружаващо и поддържащо между пристъпите средство при невродермит и псориазис, при професионални дерматози, а също и за чувствителна кожа на малки деца.

- За възстановяване на естествените бариерни функции на кожата
- Предпазва от изсушаване и стимулира регенерацията
- Възвръща еластичността и намалява дразненето

DR. THEISS





ВНИМАНИЕ: УХАПВАНИЯ ОТ НАСЕКОМИ

Всяка година, когато времето се затопли, земята и въздухът се изпълват с множество дребни животинки и насекоми, които могат да направят живота на летуващите твърде неприятен и мъчителен. Наистина, ако не бъдат смущавани, тези хапещи твари рядко проявяват агресивност. А и когато жилият, повечето пъти оплакванията отшумяват бързо. Има обаче инсектни ухапвания, които могат да доведат до усложнения, особено при наличието на индивидуална чувствителност. И не на последно място, ужилванията на специални места по тялото могат да предизвикат масивни увреждания. Например, ако бъдат уцелени лимфни пътища, повърхностни кръвоносни съдове или пък ухапването е в областта на главата (особено чувствителни зони са устните, езикът, устната и носната кухини, очите и ушите). А има и хора, които реагират на инсектната отрова със силна алергична реакция и развиват истински колапс на кръвообращението, изискващ спешна медицинска намеса. При това по-честите или многократните ухапвания от пчели, засилват оплакванията и могат да се окажат животозастрашаващи.

Често задаван въпрос към тази тема е каква доза от пчелната отрова може да има смъртоносни последици. В зависимост от мястото на ухапването, опасни са от 50 до 100 ужилвания от пчели или оси, което обаче се случва рядко. За 4 години в България са регистрирани едва 5 смъртни случая, дължащи се на многократно ужилване (съвсем различна е статистиката обаче при алергичния шок, дължащ се на много по-малки количества инсектна отрова).

При атака на пчела или оса е напълно погрешно да започнете да размахвате ръце във въздуха в желанието си да я пропъдите, защото по този начин само ще я раздразните. Много по-разумно би било да останете спокойни като затворите устата и очите си. Ако въпреки всичко насекомото ви ужили, трябва бързо да отстраните жилото. Но внимавайте: не правете това с пръсти, защото то може да се счупи и отровата му да проникне още повече в тъканите. По-добре би било да ползвате пинсета, при което жилото на осите излиза много по-лесно от това на пчелите, задържащо се и с помощта на допълнителна кукичка.

Оплаквания при ухапване от насекоми

В момента на инсектното ужилване човешкият организъм произвежда антитела във вътрешните слоеве на кожата. Освобождава се тъканият хормон хистамин и намиращите се наоколо кръвоносни съдове започват да се разширяват. Околните тъкани се подуят и на мястото на ухапването се усещат парещи, а понякога и сърбящи болки. В резултат на проникналата отрова се появяват локално зачервяване и затопляне. В зависимост от чувствителността в отделни случаи е възможно да е проявят и странични симптоми като висока температура, гадене, повръщане, смущения в кръвообращението, треперене, ускорено сърцебиене, виене на свят, копривна треска, конюнктивит, хрема, бронхит или астма.

При подобни симптоми, особено при анафилактичен шок, трябва веднага да бъде потърсена медицинска помощ. Особено ако след ужилването се наблюдава ускорен пулс, рязко спадане

на кръвното налягане, бледност, посиняване на кожата (цианоза), страх или загуба на съзнание. Ужилванията в устната кухина и основата на носа също трябва да бъдат прегледжани от лекар, тъй като лигавиците на тези места често пъти силно набъбват и могат да затруднят или възпрепятстват дишането. Препоръчително е преди намирането на лекарска помощ да се смуче кубче лед или устата, основата на носа и устната кухина да се плакнат със солена вода (2 с.л. на ½ чаша вода), суроватка или студено прясно мляко.

В периода на осите (от август до края на септември) възможността от ужилване в устната кухина



е много голяма, тъй като жълтите насекоми биват неудържимо привличани и налитат на сладко. Ето защо, ако хапвате на открито конфитюри, сладкиши, плодове, зеленчуци или пиете сокове и подсладени напитки, можете съвсем незабелязано да вкарате в буквален смисъл белята в устата си.

Мерки за първа помощ

Ако се касае за обикновено инсектно ухапване или ужилване, при което не се наблюдават особени усложнения, могат да бъдат предприети единствено мерки за облекчаване на оплакванията. След като жилото бъде внимателно отстранено и пострадалото място почистено, неутрализирането на инсектната отрова може да бъде подпомогнато посредством намазване с амонячен разтвор, тинктура от ехинацея, арника или невен, одекон

лон или карамфилово масло (*Oleum Caryophylli*). Ако се намирате сред природата и не разполагате с подобни препарати, мястото на ужилването може да бъде наложено с влажна пръст или глина, както и да му бъде изцеден сок от широколист живовлек (изстискан между пръстите). Благоприятно действие оказват също налаганията с накъсаните и намачкани листа от теснолист или широколист живовлек.

При ухапвания от комари помагат налаганията с каша от папрат или разтривките с евкалиптово масло.

При ухапвания на насекоми от всякакво естество много ефективно е натриването с чесън, налагането с нарязан на кръгчета лук или каша от смачкан див лук (*Ornithogalum candatum*), хряннови корени, бръшлян или магданоз.

При тъкани ототи е добре пострадалото място да бъде поставено под течаща студена вода или



обработено с бурова вода (воден разтвор на алуминиев ацетат).

Сърбящото място на ужилването в никакъв случай не бива да бъде чесано. По този начин се способства за разпространяване на инфекцията и се стимулира приемането на отровата от организма. При ужилвания от стършел е добре мястото да бъде потопено в студена вода, към която е добавена една шепа сода бикарбонат.

При наличие на чувствителност към инсектна отрова в рисковия пролетно-летен сезон, страдащите от алергия задължително трябва да разполагат с пакет за оказване на първа помощ, стандартно съдържащ: орален кортизонов препарат, антихистаминов препарат, адреналинова инжекция и / или адреналинов спрей за инхалация или индивидуално препоръчани от лекаря медикаменти.

ЛЯТО, СЛЪНЦЕ, ТЕЖКИ КРАКА

Високите температури, продължителното стоене или седене ви карат да чувствате краката си уморени и натежали. Често пъти през лятото те отичат, дори започват да ви болят. Внимавайте да не претоварите вените си!

Подути стъпала и глезени, тръпнещи крака, невидими или грозно изпъкнали разширени вени: дори при хората под 50-годишна възраст всеки втори страда от видими венозни изменения. А при над 50-годишните те са около 70%.

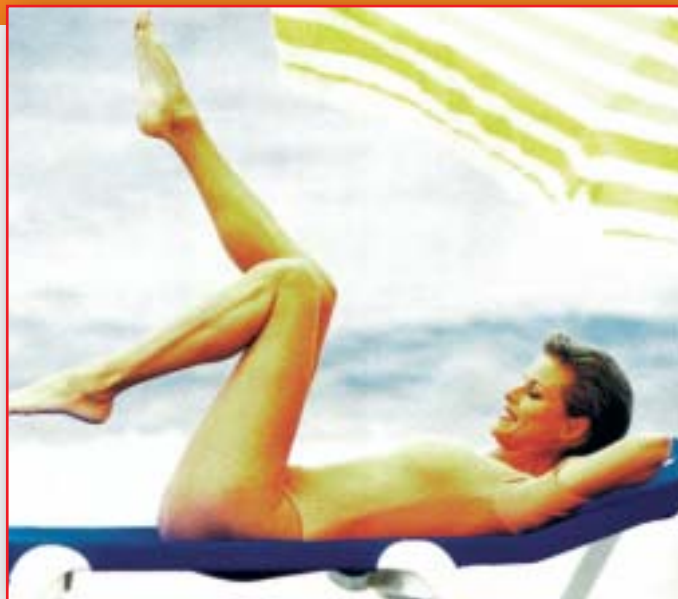
С леки крака през лятото

Основната причина за венозните промени се корени в липсата на достатъчно движение. Та ние почти сме престанали да ходим. С колата за хляб, със стола на колелца до канторката, с автобуса до блока, с асансьора до вратата и после хоп – в креслото. Не е учудващо, че при толкова удобства мускулатурата на краката отслабва. А те определено се нуждаят от нея, за извършва-

нето на сериозна силова работа: повече от дванадесет часа трябва да пропускат и изтласкват нагоре кръвта към сърцето.

Предотвратяването помага на слабите вени

Кръвта се движи по единия кръг от белите дробове към сърцето, откъдето се изпомпва към всички части на тялото и органи, за да може да достави в тях кислород и хранителни вещества, след което отново се връща към сърцето и белите дробове. За да може кръвта да бъде връщана нагоре, т.е. срещу земното притегляне, и да не започне да се събира в кръвоносните съдове на краищата, вените са снабдени със затварящи вентили - венозните клапи. Те се затварят за кратко след всеки удар на сърце-



то и след това отново се отварят при следващото изпомпващо движение, за да бъде изтласкана кръвта нагоре - един изнурително тежък процес. Той изисква преди всичко еластичност от съдовите стени и клапите, която може да бъде поддържана единствено посредством специална тренировка и

стимулиращи я средства. Ако вените изгубят своята еластичност, те започват все повече да се разтягат.

Но много преди да се покажат грозно изпъкналите синкави вени по краката, се наблюдават сигнали, които подсказват, че обратният транспорт на кръвта към сърцето не функ-



ХОДЕТЕ ПО ОБЛАЦИТЕ...

DR. THEISS 

**Болка и тежест
В краката?
Решението е Venen Gel**

ционира вече правилно. Леки зачервявания или отоци са първите признаци за това, че натискът в съдовете се увеличава. Бременните жени също страдат много често и въз основа на хормонални промени от тези типични оплаквания. Повърхностните венозни възпаления възникват толкова по-лесно, колкото по-силна е склонността към разширени вени.

Лечението при разширени вени и хронични венозни оплаквания може да бъде различна. Ето защо е добре да се посъветват с лекар, коя терапевтична форма би била по-подходяща във вашия случай. Основно се процедира с три варианта на лечение.

Оперативна намеса:

Облитерацията, венозният стрипинг и минимално инвазивните операционни техники са стандартни методи в днешно време, при които разширените вени биват отстранявани. Острите оплаквания при това биват облекчавани и състоянието на пациента се подобрява, но венозната слабост остава. Ето защо подобни оперативни методи винаги се съчетават с упоредното й допълнително лечение.

Стягащи чорапогашници:

Специалните ластични чорапогашници поддържат тъканите отвън, като по този начин подпомагат между другото и дейността на венозните клапи. Така венозната кръв може безпрепятствено да се връща нагоре, без да се задържа в съдовете. Те намаляват риска от тромбози в следоперативен период и са особено подходящи по време на дълги пътувания.

Медикаментозно лечение:

Целта на медикаментозната терапия при хронични венозни оплаквания е да се намали нарушената пропускливост на съдовете, разтегнатите вени да бъдат върнати към нормалното си напречно сечение и да се предотврати събирането на течности (образуването на едеми) в тъканите. Успоредно с това незасегнатите вени трябва да бъдат подсилени, за да се предотврати отслабването на съдовите стени.

За всички, които по една или друга причина седят или стоят продължително време, превенционната грижа за вените би трябвало да е задължителна. Съществуват обаче и наслед-



ствени рискови фактори, ето защо, ако сте член на фамилия със „застрашени“ вени, би било разумно отрано да отидете на лекар, който да установи съдовия ви статус. По него той може да разбере актуалното състояние на венозната ви система и да ви препоръча подходящи превенционни мерки за нейното подсилване и навременно предотвратяване на щетите. При това трябва добре да изясните, какво е полезно и какво вредно за вените ви. Ако навреме се откажете от лошите навици и възприемете някои несложни методи за правилна „поддръжка“ на съдовете, можете по много лесен и необременяващ ви начин да се грижите за вените си и да се радвате на леки крака и безпроблемно ежедневие.

Съвети за красиви крака

- Студени бани на краката: Масажирайте бедрата и прасците със силен студен душ или с ръка под водата. Масажните движения трябва да бъдат кръгови и да се правят винаги отдолу нагоре (от глезените към горната част на бедрата). Ако практикувате топло-студени бани или обтривания, винаги трябва да приключвате процедурата със студена вода.
- Приемайте алкохол само в умерени количества, а никотин по възможност изобщо. Пушенето ненужно стеснява съдовете и допълнително възпрепятства протичането на кръвта.
- Спортувайте редовно. Най-подходящи са колоезденето, спортното ходене, джогингът, плуването, голфът и най-вече ски-бягането.
- По време на сън повдигайте краката леко нагоре. Това можете да направите с подвиж-

на дунапренена подставка, възглавница или сгънато одеяло.

● Носете винаги удобни обувки. Тесните обувки и високите токове отнемат от свободното пространство на крака и блокират протичането на кръвта.

● Хранете се здравословно. Богатите на мазнини храни водят до отлагания по съдовите стени и циркулацията на кръв допълнително се затруднява. Много по-подходящи са балансни вещества и витамините.

● Научете се да седите правилно: Преди всичко не оставайте краката си да висят във въздуха без опора и не кръстосвайте крак върху крак. Най-добре е краката да бъдат под прав ъгъл, с равномерно разпределена тежест върху двете стъпала и при всеки удобен случай (поне за 2-5 минути на всеки час) ставайте и се раздвижвайте.

● По възможност не седете или не стойте на едно място продължително време. Осигурете си малки двигателни паузи, за да задвижвате циркулацията на кръвта.

● Избягвайте сауните, горещите вани и душеве, електрическите възглавнички или бутилките с топла вода. Горещото разширява вените, без да дава импулс към затварящо обратното свиване.

● При продължителни пътувания с кола, автобус или самолет правете почивки по пътя, ставайте и се разхождайте или, ако това е невъзможно, сменяйте често положението на тялото и раздвижвайте краката си от седящо положение или масажирайте прасците с кръгови масажни движения отдолу нагоре, за да избегнете задържането на кръвта в съдовете.

● Впитите дънки, панталони или чорапите с много стегнати ластичи също възпрепятстват кръвообращението и могат да засилят венозните оплаквания.

● Не допускате наднормено тегло. Ако то вече е факт, вземете мерки за намаляването му. Всеки излишен килограм в тялото ви представлява допълнително натоварване за съдовата система и обременява силно функционирането на вените и венозните клапи.

● Всекидневните разходки или целенасочената гимнастика за вени би подпомогнала много заздравяването на съдовите стени и правилното функциониране на венозните клапи.

Веноплант

Вие имате краката...
ние имаме средството

Показания

Симптоматично лечение на хронична венозна недостатъчност, свързана с оплаквания като болка и тежест в краката, нощни крампи на прасците, сърбеж и оток.



Веноплант

съдържа есцин. Есцинът е смес от тритерпеногликозиди, които повишават капилярната устойчивост и имат противоточно и венотонично действие.



Лекарствен продукт. Преди употреба прочетете упътването.



Гимнастика за вените – бързо и лесно

Движението се отразява добре на вените. Често пъти обаче напрегнатото ежедневие не ви оставя никакво време за разходки или спорт. Но пък съществуват достатъчно ефективни възможности, съвсем набързо, между другото, да направите нещо, за да поддържате краката си здрави.

Каране на колело: Легнете по гръб на легло с твърд матрак или гимнастическа постелка на пода и започнете да въртите педалите ... във въздуха, симулирайки движенията при каране на колело. Задържайте краката все по-дълго нагоре – така ще подпомогнете не само вените си, но и ще стегнете коремната мускулатура.

Ходене по стената: Легнете по гръб на легло с твърд матрак или гимнастическа постелка на пода с крака свити в коленете и стъпала опрени в стената. Започнете да „ходите“ по стената, стигайки колкото е възможно по-високо и после връщайки се обратно.

Скачане с въже: Набавете си въже и скачайте ритмично 10 пъти относително високо, но толкова, че да можете да се приземявате леко, като че сте снабдени с амортизатори. След кратка пауза можете да повторите упражнението отново.

Ходене на място: Застанете с крака плътно един до друг. Без да се придвижвате напред ходете, пренасяйки тежестта от единия крак на другия и повдигайки се на пръсти, но без да ги отделяте от пода. Това упражнение може да бъде извършвано и в седящо положение, когато сте пред компютъра или докато пътувате със самолет.

Изкачване на стълба с пружиниране: Избягвайте да ползвате асансьора, а се възползвайте от възможността да си направите едно хубаво упражнение за вените, изкачвайки стълбите. През няколко стъпала можете да спирате и да извършвате следното ефективно движение: Застанете на стъпалото така, че само пръстите ви да имат опора, а петите да останат във въздуха. Повдигнете се няколко пъти на пръсти и се върнете в изходна позиция (с пети във въздуха на една линия със стъпалото на стълбата).

Офис гимнастика: Който се заседява зад бюрото, трябва от време на време да прави нещо за тонуса на вените си.

● Седнете изправени със събрани крака под прав ъгъл и стъпала на пода. Повдигнете стъпалата нагоре без да отделяте пръстите, като силно изтегляте нагоре петите. Повторете 20 пъти.

● От същата позиция повдигнете коленете нагоре (краката остават събрани) и започнете да движите във въздуха стъпалата нагоре и надолу така, че да усетите напрежение в мускулатурата на прасците. Ръцете поставете спокойно отстрани на стола, без да пренасяте тежестта върху тях и да отнемате от напрежението в краката. Повторете 20 пъти.



Reparil-Gel N

→ ПРОТИВООТОЧНО ДЕЙСТВИЕ
→ ПРОТИВОВЪЗПАЛИТЕЛНО ДЕЙСТВИЕ
→ АНАЛГЕТИЧНО ДЕЙСТВИЕ

Травми, контузии и хематоми.
Налягане и изтръпване на стави.
Повърхностни тромбозиса, варици.
Болков синдром от страна на гръбначния став:
дископатии, радикулопатии,
шияни и лумбални невралгии,
мускулни разтежения.

Максимално ефективно
Преди употреба, добре е да се измие.

Natur Produkt

Reparil Ice-Spray

ЗАМРАЗЯВА БОЛКАТА

MADAUS

ГИНКГО – АТАКА НА МОЗЪКА

Лесно е да се каже „Не се нервирай!“, но когато непрекъснато забравяш къде си си оставил ключа, все не можеш да запомниш името на новия колега и вече втора седмица оставаш в къщи без олио, защото в супермаркета си спомняш за всичко друго, но не и за въпросния продукт, в главата ти започват да се навъртат неприятни мисли като: „Да не би пък Алцхаймер?“ Стресът и претоварването обременяват мозъчните клетки извънредно много и понякога те започват да „стачкуват“. Най-често няма основания за притеснения – проблемите изчезват веднага щом си дадете малко почивка. Но какво, ако въпреки релаксирането главата ви продължава да бави или въобще не дава търсените отговори? Необратимо ли е това състояние? Как да възвърнете услужливата си довчера памет?

„Това може да е знак за едно започващо изхабяване или процес на състаряване на мозъчните клетки“, - казва проф. Валтер Мюлер, директор на фармакологичния институт към Франкфуртския университет. Според най-новите изследвания обаче този процес може да бъде спряен. Най-доброто анти-ейджинг средство за главата е екстрактът от листата на дървото гинкго билоба с научното обозначение EGb 761 (тебокан, мемо-плант в аптеките).

Гинкго-дървото съдържа много повече в себе си

То съществува като растителен вид от 300 милиона години на земята. Още влечугите от мезозойската ера са яли от него, преживяло е дори след атомната бомба в Хиросима. Една година след като животът бил напълно унищожен след ужасната катастрофа едно напълно овъглено гинкго, намиращо се близо до мястото на експлозията, отново се раззеленило! Това естестве-

но веднага приковало вниманието на учените, които се втурнали да изследват невероятното растение, за да изтръгнат тайната на невероятната му жизненост и устойчивост. Съдържащите се в него съставки, открити в лабораторията, се оказали мощен силов коктейл за сивите ни клетки: гинголидите, билобалидите и флавоноидите подобряват пренасянето на информация в мозъка; те са в състояние дори да възстановят дефектните клетки. Как функционира това, обяснява проф. Мюлер: „Мозъкът с неговите над

100 милиона нервни клетки е най-чувствителен към възрастовите явления. Той изразходва за работата си най-много енергия в нашия организъм. За да бъде тя набавена, кръвообращението му доставя кислород и глюкоза, които се преработват в митохондриите на всяка клетка (т.нар. митохондрии) в химично енергийно вещество с името АТФ – „бензина“ на нашето тяло. При това се образуват и „отходни газове“ – свободните радикали – агресивни кислородни молекули, които увреждат най-много именно тази работилничка, в която са произведени.“

Свободните радикали подпомагат забравянето и състаряването

Обикновено повечето радикали биват унищожавани от ензимите. С напредване на възрастта обаче, а също и при нездравословен начин на живот – тютюнопушене, алкохол, непълноценно хранене – вредните

Случва ли Ви се ...

да сте разсеяни и
да не помните къде сте
си оставили ключовете?

Това е нещо, с което можете
да се справите.

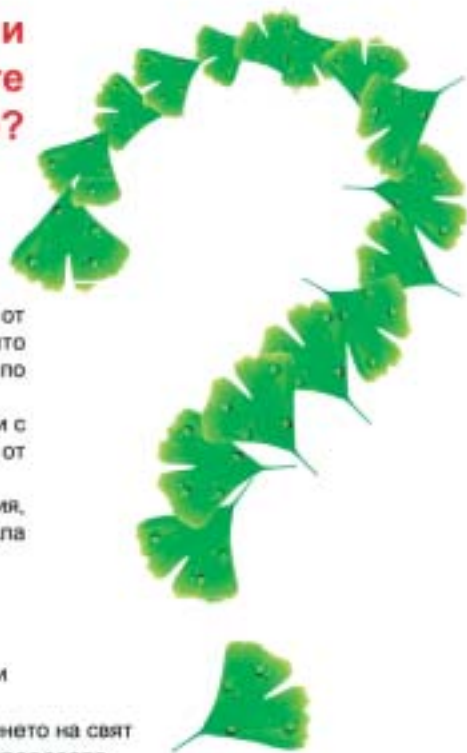
МЕМОПЛАНТ е висококачествено лекарство, съдържащо стандартизиран екстракт от листа на *Ginkgo biloba*. В **МЕМОПЛАНТ** се съдържат активни субстанции, които подобряват кръвообращението и в най-малките кръвоносни съдове, подпомагайки по този начин мисловната дейност.

МЕМОПЛАНТ се използва особено в случаите на нарушения в паметта и трудности с концентрацията. Препоръчва се и като подпомагащо лекарство за хора, страдащи от болестта на Алцхаймер.

Високата ефективност на **МЕМОПЛАНТ** беше доказана с многото клинични изследвания, направени в независими лаборатории и медицински центрове на територията на цяла Европа.

ДЕЙСТВИЕ:

- ▶ Засилва паметта и концентрацията
- ▶ Подобрява кръвообращението
- ▶ Противодейства на лошото оросяване и изтръпването на крайниците
- ▶ Противодейства на шума в ушите и виенето на свят
- ▶ Подпомага лечението на артериосклерозата



МЕМОПЛАНТ



молекули могат да вземат превес. Резултатът е, че митохондриите не работят вече нормално, а произвеждат все повече свободни радикали, които все повече увреждат митохондриите и така процесът се затваря в порочен кръг. В крайна сметка нервните клетки започват да функционират все по-малко и по-бавно, а в най-лошия случай дори умират. Пренасянето на информацията е затруднено, паметта изневерява, а концентрацията страда. И всичко това започва да се отразява зле на духа и самочувствието ни. Гинкго-екстрактът EGb 761 може да прекъсне фаталната спирала от намалено производство на

енергия и увеличено на вредни вещества. Активните му субстанции, както показват изследванията на проф. Мюлер, стимулират производството на енергия в митохондриите и неутрализират свободните радикали. Така увредените мозъчни клетки могат отново да станат енергични и жизнени, а мозъкът се връща към нормалното си състояние. С помощта на активните съставки на гинкго билоба той произвежда повече от нервния медиатор ацетилхолин, който е от особено значение за възможностите ни за запаметяване и възпроизвеждане на информацията.

Съществуват дори наблюдения, че гинкго билобата би могла да предотврати болестта на Алцхаймер. Едно френско изследване с около 1500 възрастни жени показва, че тези, които приемали редовно гинкго-екстракт заболяват по-рядко от Алцхаймер, в сравнение с пациентките, приемали плацебо (в случая захарни таблетки). За да може този удивителен ефект да бъде по-добре обоснован, американските учени започнали едно широкомащабно изслед-

ване, резултатите на което се очакват след 5 години.

След 50-годишна възраст мисленето може забележимо да се влоши

Естественото състаряване на мозъка започва много по-рано, отколкото предполагахме. Вече между 30 и 40 години част от мозъчните ни клетки стават неактивни – това обаче не ни прави впечатление, защото все още разполагаме с достатъчно други, които да поемат работата им. Но след 50 и особено след 60 години истинските загуби в работата на мозъка стават забележими – дори ако човекът е в много добра физическа форма: пин-кодът на кредитната карта най-неочаквано е излетял от главата му, а заповедите в новата компютърна програма, въведени от фирмата, все не могат да влязат там. Дори ползваната доскоро много бързо клавиатура на компютъра, може най-неочаквано да му създаде проблеми при откриване мястото на буквите... Всичко това се отразява много лошо на психиката и самочувствието му. Но дори в



това отношение гинкго има какво да предложи. Едно изследване на Мюнхенския университет с възрастни играчи на голф показва, че възможностите за концентрация, фината моторика и даже психическото състояние се подобряват с гинкго-екстракта EGb 761 – дори в аванс.

Няма съмнение, че широкообхватното силно действие на гинкго билоба подхранва надежди, че в него е скрито много повече от клинично доказаното досега. Проф. Мюлер казва: „Въпреки че превантивният му ефект все още не е научно доказан, този, който иска своевременно да направи нещо за поддържане на клетките си млади, може да взема гинкго билоба и превантивно.“






Каргинлант.
Увеличава силата на сърдечния мускул.

ЦЕЛУВКИТЕ (НЕ) СА ЗАБРАНЕНИ!

За лошия дъх от устата най-често виновен е не стомахът, а бактериите в устата. Поради незнание често пъти лекарите лекуват неправилно пациентите с този проблем.

За повечето хора едва ли има нещо по-дразнещо от лошия дъх от устата (халитоза). Независимо от това засегнатите – около 5% от населението – често пъти дълго не забелязват какво причиняват на околните. Сам по себе си и най-чувствителният нос не е в състояние да усети аромата на собствения си дъх, а пък и това е тема, която не е от любимите за разискване. Според данни от наскоро проведена анкета, например, само 8% от зъболекарите биха насочили вниманието на пациента си към проблема.



Със знанието за неприятната миризма, излъчвана от собственото им тяло, обаче проблемите на много от пациентите едва започват. Независимо от това, че в днешно време почти на всеки може да бъде помогнато, обикновено изтича доста време, докато бъде установена истинската причина. Така например, за една пациентка „ходенето по мъките“ траело половин година: била препращана от лекар на лекар, била й назначена първо противогъбична, а после и антибиотична терапия, дори се оставила да й промият стомаха, но лошият дъх си останал. „За съжаление, заблудата, че неприятната миризма от устата

като правило е стомашен проблем, е все още широко разпространена сред медиците”, - казва д-р Райнер Земан, експерт по проблема към Берлинския университет. „При 85% от пациентите обаче причинителите се намират в устата.”

Именно бактериите в устната кухина били виновниците, унищожили социалните контакти и на гореспоменатата пациентка. Те намират убежище между другото във венечните джобове, под коронките или зъбните протези (места, които не могат да бъдат достигнати от нито една четка за зъби) или по венците, зъбите и повърхността на езика. Там се задържат белтъчините от хранителните остатъци, слюнката или другите устни течности. Като странични продукти възникват между другото и серни молекули, които във високи концентрации разпространяват отвратителна миризма. „До 75 ppb (Parts per billion: 1 сярна частица: на 1 милиард въздушни частици) се усещат като свеж дъх”, - казва д-р Земан. „Регистрираният рекорд в нашия кабинет е 1900!”

Окажат ли се тези микроорганизми и добре скрити, плакнени с медицински води също няма да помогнат (вж. „Първа помощ за свеж дъх”). Преди това стоматологът трябва да се справи с бактериалните убежища.

Ако пациентът принадлежи към 15% на страдащите от халитоза, чиито оплаквания се дължат на други причини, често пъти е достатъчен само мирисен тест, за да се постави вярна диагноза:

- „Миризмата на риба” се дължи на неправилно функциониране на бъбреците или на едно рядко срещано обменно заболяване (триметиламинурия).
- Ако миризмата, излизаща от носа е по-лоша от тази, която

излиза от устата, е възможно виновниците да бъдат полипи в носната кухина или синусит.

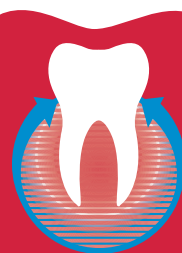
- Ацетоновата миризма е типична за диабетно болните.

Първа помощ за свеж дъх

Всеки втори има от време на време лош дъх от устата – преди всичко сутрин след ставане. „Най-важният метод срещу това, успоредно с устната хигиена, е да се закуси на спокойствие”, - казва д-р. Райнер Земан. „Протичането на слюнката трябва да бъде задействано – а това не може да се случи, ако човек изпие чаша кафе на крак и бързо изхвърчи от къщи.”

Други съвети:

- При измиване на зъбите (вкл. почистване на междузъбните пространства с медицински конец) изтъквайте и езика си с четката.
- Жабурете се с вода за уста с антибактериално действие.
- Приемайте много, но малки по количество порции храна, между които дъвчете дъвка, за да продължите да регулирате слюноотделянето.
- Приемайте много течности. По-добре от кафето е черният или зелен чай (съдържа между другото естествени флуориди, които допълнително могат да ви предпазят и от кариес).



LACALUT

Медицинска паста за всекидневна употреба с екстракти от 6 билки

- При регулярна употреба ефективно и бързо понижава чувствителността към болката в зъбите и раздразнените венци
- Има антибактериално действие и безболезнено отстранява бактериалната плака като предпазва зъбите и оголените зъбни шийки от появата на кариес
- Заздравява венците и спира кървенето им
- Успокоява болката на чувствителните зъби и венци, предизвикана от външни дразнителни

С ратания, мира, зелен чай, жълт кантарион, салвия и мента – нежна грижа за чувствителните зъби





СТРОЙНИ, ЗДРАВИ И КРАСИВИ

Яркото слънце в небето повдига настроението на някои, но други не могат да му се радват пълноценно. Защото лятото понякога донася със себе си и голямо енергийно "мъртвило", загуба на апетит, отпуснатост, проблеми с кръвообращението. Сега е два пъти по-важно да се храним и пием течности правилно – нуждаем се от регулиращи витални субстанции, а не от обременени с допълнителни калории храни.

КАК ДА СЕ ХРАНИМ ПРЕЗ ЛЯТОТО?

Защо е толкова важно да пием много течности през лятото?

Най-доброто изстудяващо средство за нашия организъм е водата. Потенето всъщност е една ефективна водоизстудяваща система, при която топлината се отвежда чрез

Топлината, UV-лъчите и сухият вятър силно изсушават и състаряват кожата ни. Освен външно прилаганата защитна и поддържаща козметика, този най-голям орган в човешкото тяло (подобно на всички останали) се нуждае и от достатъчно влага отвътре.

Противно на обичайните вкусове и навици, 2 – 2,5 литра на ден е най-добре да се поемат под формата на нестудени, неподсладени и негазирани напитки – обикновена или минерална вода, билкови чайове или ароматизирани води, натурални плодови и зеленчукови сокове с минимално съдържание на захар. Плодовете, зеленчуците и салатите сащо подобряват баланса на течности в организма ни, тъй като самите те се състоят предимно от вода. Който често похапва пресни плодове и зеленчуци, усвоява около $\frac{3}{4}$ литра допълнително вода на ден.

От какво трябва да се откажем и какво е подходящо да ядем през лятото?

Плодовете и зеленчуците оптимално се комбинират с постни белтъчини, приемани на малки порции (напр. печена риба и пиле или млечни

продукти като сирене и моцарела).

Най-негативно ни се отразяват храните, от които ни става тежко на стомаха: тлъсти и пържени храни, майонези, сосове, тежки дресинги към салатата, сладкиши в големи количества.

При горещини най-подходящи са:

● Млечните шейкове:

прясно или кисело мляко с направени на пюре пресни зеленчуци.

● Зеленчуковите сокове:

утоляват жаждата с малко

калории, като същевременно компенсират загубата на минерали при потенето.

● Ястия с извара:

много вкусни с пресни ягоди или праскови – леки, но засищащи.

● **Подправките и билките:** посредством съдържанието си на етерични масла регулират бавната обмяна на веществата.

● Пъпешите:

съдържат много активни вещества като ликопин и бета-каротин, които предпазват кожата от UV-лъчението.



порите на кожата. За да може тя да функционира безпроблемно обаче се изисква наличието на достатъчно количество течности, включително и за възстановяване на загубите под формата на пот. Само 2% по-малко вода в организма се отразява забележимо на тонуса и концентрацията ни!

Чак вечер гладни?

В средиземноморските страни вечерята по принцип е много късна. Здравословно ли е това? Да! Тъй като организъмът при големите горещини през деня просто не е в състояние да преработва и усвоява големи порции храна. Ето защо, късното хранене вечер се е наложило в южните страни. При това обаче е важно храната да се приема на спокойствие и с удоволствие, но само толкова, колкото действително е необходимо. Преяждането вечер и излишните калории ще се отразят зле на фигурата и на спокойния ви нощен сън.

Няколко сантиметра по-малко за нас означават много.

НОВА ФИГУРА

DR.THEISS

Natur Produkt

Със силата на маслината!

Комбинирана с витамини, масло от шея и овлажняващи субстанции, DOLIVA-серията на Д-р Тайс гарантира средиземноморско преживяване и висококачествена грижа за суха и чувствителна кожа.

*Нежна грижа за цялото тяло
с натурално маслиново масло от Тоскана.*

