

АПТЕКА

СПИСАНИЕ ЗА КЛИЕНТА

тираж 60 000 екз.

септември,
октомври '2006
брой 39

Този екземпляр получите във Вашата аптека:

(място за печат на аптеката)

безплатен
екземпляр

**Болести-табу: вагинални инфекции, сексуални
смущения, инконтиненция**

Раменната става – един чуплив мултиталант

Новите детски болести – открити и лекувани

Вътрешният часовник

Колко спорт ни е необходим на 30, 40, 60 години?

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.*



БОЛЕСТИТЕ, ЗА КОИТО НЕ СЕ ГОВОРИ:

Вагинални инфекции, сексуални смущения, инконтиненция

Милиони хора по света страдат от болести-табу, за които предпочитат да не споделят. Често пъти в резултат на това мълчание, те твърде късно потърсват лекарска помощ. Ако можеха да потиснат срама и да говорят открито за проблемите си, много скоро щяха да разберат, че не принадлежат към някакво изолирано малцинство, че за техните оплаквания има лек и съвсем безсмислено са изпитвали физическо и психическо неудобство години наред.

4. ВАГИНАЛНИ ИНФЕКЦИИ

Толкова сърби и пари, че едвам се издържа. Въпреки това не се говори за вагиналните инфекции – тъй като вагината се смята за зона-табу и много жени се опасяват, че могат да бъдат обвинени в хаотични сексуални контакти или недостатъчна хигиена. Точно обратното: нерядко именно екстремната хигиена е виновна! Към най-честите вагинални инфекции се причисляват гъбичките, бактериалните възпаления (т.нар. бактериална вагиноза) и вирусно пренасяният херпес гениталис.

90%

от жените поне веднъж в живота си са имали вагинални гъбички или бактериална вагиноза.

Вагинални гъбички

Осезаеми симптоми: Сърбеж и парене, бяло, пресечено течение; в по-тежките случаи също коремни болки.

На какво се дължат: При нарушено равновесие на вагиналната флора гъбичките (напр. *Candida albicans*) могат по-лесно да се размножават и да предизвикат инфекция. Предпоставка за разпространяването ѝ е отслабналата имунна систе-



ма. Прекалената интимна хигиена също уврежда вагиналната лигавица! Гъбичките могат да проникнат от червата през ануса при неправилно избърсване след ходене по голяма нужда (движението трябва винаги да е отпред назад, а не обратното), нерядко се пренасят при полов контакт или при използване на обществена тоалетна. Непрекъснато повтарящите се гъбички инфекции могат да бъдат предизвикани понякога дори от развалени зъби, завладяни от гъбична колония, преминавайки от устната лигавица през цялото тяло. Накрая могат да бъдат причинени и от самия полов акт: ако вагината не е достатъчно овлажнена, при триенето се образуват малки ранички, в които гъбичките лесно могат да се заселят. Това помага: Добро лечение се постига с вагинални свещички и

кремове. Ако гъбичната инфекция непрекъснато рецидивира, гинекологът може да изпише перорални медикаменти. В този случай би било разумно да направите също изследване на фекална проба и при нужда да проведете успоредно лечение на червата.

Какво става при премълчаване: При нелечение гъбичната инфекция може да се разпространи и върху други части на тялото.

Бактериална вагиноза

Осезаеми симптоми: Жълто или сивкаво течение, понякога с остра миризма на развалена риба; сърбеж; проблеми при уриниране.

На какво се дължи: И тук вината е в нарушеното равновесие на ваги-



налната флора. Бактерии като гарднерелите изтласкват важните за вагиналната среда млечнокисели бактерии. Пътищата на пренасяне са същите като при вагиналните гъбички инфекции. Това помага: Антибиотично лечение под формата на кремове, свещички или таблетки.

Какво става при премълчаване: Не я подценявайте: бактериалната вагиноза може да

Екстрактът от женшен - доставя големи количества енергия при понижена жизнена активност и способност за концентрация. Храната на пчелните царици **Gellee Royal** е изключително богата на множество биологично активни вещества. **Екстрактът от червено вино** предпазва от сърдечно-съдови заболявания, притежава мощно антиоксидантно и противостаряващо действие.



БОДИ ПАУЪР

➤ **Доставя енергия при физическо натоварване, умора, чувство за отпадналост и изтощение**



C Gellee Royal, екстракт от женшен и екстракт от червено вино

АПТЕКА



АПТЕКА

СПИСАНИЕ ЗА КЛИЕНТА

Редактор: Анета Калчева, Консултанти: Д-р Галина Бъчварова, Д-р Тодор Тодоров, Маг. Фарм. Победа Сталева, Худ. Оформление: Илечи Ярски, Издава: Студио "МИТЕРКА". Адрес за контакт: София 1592, бул. Искърско шосе 12, Тел.: 02/ 979 12 19, apteka@bgn.net.bg

Желан климат в настъпващия климакс **menoflavin®**

Значително намаление на климактеричните симптоми и овладяване на субективната симптоматика – топли вълни, нощни изпотявания, главоболие, раздразнителност и психическо напрежение.



Намаление на нивата на общия холестерол.



се разпространи и да доведе до възпаления на матката и яйчниците. В най-лошия случай последицата е бездетие. По време на бременност се повишава рискът от преждевременно раждане, ето защо трябва по-често да се проверяват с тест вагиналните рН-стойности: показания над 4,5 свидетелстват за наличие на бактериална вагиноза.

Херпес гениталис

Осезаеми симптоми: Горещи, болезнени мехурчета по външните полови органи и около ануса, които в рамките на две до три седмици заздравяват, но после пак се появяват. Понякога се наблюдават съпътстващи симптоми като повишена температура, мускулни болки и главоболие.

40%

от жените са били
инфектирани, като при всяка
пета заболяването протича
безсимптомно.

На какво се дължи: Херпесът се пренася изключително чрез полов акт. При отслабнала имунна система болестта се развива по-бързо, по-бурно и се проявява по-рано.



Това помага: Антивирусни медикаменти в таблетна форма перифузия.

Какво става при премълчаване: Болестта е нелечима. През определени интервали тя се активира, тъй като вирусите остават в тялото. Но колкото по-рано се проведе медикаментозна терапия, толкова по-слабо протича заболяването. При отслабнал имунитет, инфекцията може да се разпространи върху целия организъм. Бременните понякога пренасят вируса на новороденото. Докато мехурчетата са

налични, при сексуален контакт задължително трябва да се ползват кондоми, за да бъде предпазен партньорът от заразяване.

5. СЕКСУАЛНИ СМУЩЕНИЯ

Благодарение на медиите сексът е вездесъщ – но именно поради тази причина още дълго време няма да може да се говори за проблемите, свързани с него. При това повсеместно е недоразумението: много от нещата, които се смятат за смущения, са напълно нормални. Едва при проблематика, продължаваща минимум шест месеца, експертите говорят за смущения. Нека тогава опитаме да бъдем малко по-открити...

19%

от жените не изпитват
удоволствие от секса.
Едва 50% стигат всеки път
до оргазъм.

Сексуална незадоволеност

Осезаеми симптоми: Липса на възбуда, влагащето не се овлажнява, болки по време на полов акт.

волствието от интимния контакт. Също така в периоди на бременност или климактериум либидото намалява. При появата на внезапни болки по време на секс, виновни могат да бъдат наранявания или възпаления – тогава е редно да посетите гинеколога си.

Това помага: Новите изследвания показват, че независимо от досегашните схващания виагратата няма ефективно действие при жените, тъй като основното действие на таблетките за потентност е насочено към засиленото кръвоснабдяване на гениталиите. За жените обаче това не е достатъчно за постигане на удоволствие. Другите средства за кръвоснабдяване (напр. кремове от сексмагазин) също нямат никакво действие. Единствено хормоналната терапия показва частичен ефект. Жените трябва да приемат своите нужди в секса: ако са уморени и стресирани, както и при мъжете тялото им не е настроено за секс. Ако разговорите с партньора не помагат, потърсете заедно сексуална консултация.

Какво става при премълчаване: Липсата на удоволствие в секса обременява взаимоотношенията, а това от своя страна увеличава сексуалните проблеми – т.е. попадате в затворен кръг. При това могат да възникнат и здравословни последици. Ако влагащето не е достатъчно овлажнено, при триене възникват малки ранички, където е много вероятно да се заселят гъбички и бактерии.

Смущения при оргазъм

Осезаеми симптоми: Независимо от голямото удоволствие, жената не достига до връхната точка. Това не се случва дори при самозадоволяване.

На какво се дължат: Който не достига до оргазъм, най-често не е добре запознат със собственото си тяло. Въпреки че 70 до 80% от жените не достигат до оргазъм само чрез проникване, почти всички стигат до него при стимулиране на клитора. Други причини могат да бъдат: приемът на определени медикаменти, възпаления, слаба тазоводнна мускулатура или наранявания на нервите – понякога при отстраняване на матката или раждане с цезарово сечение.

Това помага: Открийте сами, от какво стимулиране се нуждае тялото ви. И се освободете от стреса, пораждан от задължителността за оргазъм: много жени се наслаждават на сексу-



алния си живот и без да достигат при всеки акт до оргазъм. Гимнастиката на тазовото дъно също помага. А и не се притеснявайте да потърсите съветите на сексолог.

Какво става при премълчаване: Недостигането до оргазъм, независимо от голямото желание, води до чувство на неудовлетвореност и общо неудоволствие от интимния контакт. Това може да рефлектира отрицателно върху взаимоотношението ви с партньора.

Проблеми с ерекцията при мъжете

Осезаеми симптоми: Липса на ерекция, независимо от силно сексуално желание.

5 до 10%
от 40-50 годишните мъже
вече имат проблеми
с потентността, при
60-годишните от тях страда
всеки трети.

На какво се дължат: Дори най-преуспелите, тренираните и органично здрави мъже понякога имат проблеми с потентността. Основен виновник за това е стресът: непрекъснатите повишени нива на стрес-хормона адреналин в кръвта убиват ерекцията. Най-чести са причините от психическо естество и временно физическо неразположение. На еректилните способности могат да повлияят също така някои заболявания (сърдечносъдови, диабет,

психични), както и приемът на алкохол, наркотици и определени медикаменти.

Това помага: Осъзнаването на факта, че на всеки се случват засечки, както и спокойното при-

емане на „недобротото представяне“ при всички случаи ще отнемат от напрежението и стреса при проблем с ерекцията. При това съществува лесна и достъпна медикаментозна помощ: виагра, циалис, левитра – се наричат трите модерни хапчета за потентност. Те помагат на 75% от мъжете, а ако причините са от психическо естество дори на 90%. При диабетичите при 50% от случаите.

Какво става при премълчаване: Недостигането на ерекция прави мъжете нещастни и накърнява егото им, а психическото обременяване само задълбочава проблема. Ето защо е от значение да се научат да приемат спокойно „фаловите“ си, да говорят без притеснения за тях с партньорката си, а защо не дори да се шегуват. Разговорът със сексолог също би могъл да помогне.

6. ИНКОНТИНЕНЦИЯ

Широко разпространено заболяване, което се среща често дори от астмата или диабета. Засегнати са най-често жените, което се дължи на физиологичните им особености, свързани с детеродните функции. 40% от тях обаче

не отиват на лекар, а предпочитат да купуват с приглушен глас лекарства в аптеката, да се откажат от дългите разходки или дори да пият по-малко течности. Много смятат, че инконтиненцията е част от старостта. Това обаче не е вярно: в много от случаите тя е лечима.

33%

от жените над 40 не могат винаги да задържат урина, а 2% страдат от фекална инконтиненция.

Императивна инконтиненция

Осезаеми симптоми: Внезапен позив за уриниране, който не може да бъде потиснат, независимо че пикочният мехур е съвсем слабо пълен. Нощно време също се налага многократно посещение на тоалетната.

На какво се дължи: Стенната мускулатурата на пикочния мехур може да бъде увредена от възпаление, тумор, неврологично заболяване, психологически стрес или обусловени от възрастта мозъчни процеси на дегенерация. Определени медикаменти също могат да



Помогнете си с Prostatplant

Prostatplant съдържа екстракт от плодовете на палмата *Sabal serrulata*. Той подобрява затрудненото отделяне на урина от пикочния мехур в ранния стадий на доброкачествено увеличена простата. *Prostatplant* 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 *Prostatplant* се понася много добре от организма и при продължителна употреба.

Показания:

- Смушения 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

доведат до смущение на функциите на пикочния мехур.

Това помага: Тренирането на пикочния мехур подсилва сфинктера. Медикаментите от друга страна могат да успокоят свръхактивността на стенната мускулатура на пикочния мехур (напр. спазмолит). Ако в основата на проблема е друго заболяване като хронично възпаление на пикочния мехур, то трябва да бъде съответно лекувано.



Какво става при премълчаване: Около 40% от засегнатите се чувстват толкова стресирани, че преустройват целия си живот: от страх пред изпускане на урина се отказват от спорта, танците, срещите с приятели, пътуванията, сексуалните контакти. Тъй като винаги трябва да се съобразяват с отстоянието до следващата тоалетна, жизненият им кръг става все по-стеснен, ограничен и зависим от проблема. И колкото повече продължава болестта, толкова повече спада качеството им на живот.

Стресинконтиненция

Осезаеми симптоми: Загуба на урина при кашляне, смях, повдигане на тежести, изкачване на стълби или друг вид физически дейности и натоварвания. При това обаче липсва позив за уриниране.

На какво се дължи: Сфинктерът на пикочния мехур не функционира вече правилно. Най-често това е предизвикано от слабост или смъкване на тазовото дъно, което може да се появи като последица от раждане. Липсата на естроген след климактериума също може да изиграе важна роля, тъй като тогава уретрата се кръвоснабдява по-лошо и губи еластичността си. Ражданията и операциите допълнително отслабват

тазовото дъно. Запекът, газовете, наднорменото тегло, бремеността, увеличаването на матката също могат да засилят натиска върху пикочния мехур. Някои медикаменти (например психотропните) увреждат сфинктера на уретрата.

Това помага: При по-леки форми помага трениране на тазовото дъно. Ако това се окаже недостатъчно, инконтиненцията може да бъде овладяна посредством имплантирането на „TVT-връзка“: тя се прикрепя към уретрата като поддържаща конструкция (прочетете в следващия брой статията „Мини операция може да излекува слабостта на пикочния мехур“). Какво става при премълчаване: Ако не се лекува, болестта непрекъснато се влошава. Ако се вземат обаче навремени мерки, с трениране на тазовото дъно може да бъде избегната оперативната намеса.

Фекална инконтиненция

Осезаеми симптоми: Засегнатите могат само частично да задържат отделянето на изпражнения.

На какво се дължи: При жените рязането на перинеума, често пъти практикувано при раждане, може да увреди сфинктера. До това могат да доведат и други операции (напр. срещу хемороиди или анални фистули) и да увредят аналната мускулатура. В някои случаи могат да се дължат на други заболявания като диабет, хронични чревни възпаления или различни форми на непоносимост към определени храни. При възрастните хора най-често фекалната инконтиненция е предизвикана от слабост на съединителната тъкан.

Това помага: Може да бъде направен опит посредством определено хранително преустройство и успоредна медикаментозна терапия да се възвърне регулярната отделителна функция. Интензивното трениране на сфинктера в много случаи облекчава страданието, в подкрепа на тази терапия е биологичната обратна връзка. Ако слабостта на мускула обаче си остава, защото например е силно увреден, се налага оперативна намеса.

Какво става при премълчаване: Фекалната инконтиненция се влошава с напредване на възрастта. Тъй като болестта трудно може да бъде скрита, повечето от засегнатите се обричат на домашен затвор.

Ограниченията и срамът не са задължителни...

Spasmo-lyt® е лекарствен продукт за лечение на уринарна инконтиненция – неволево изпускане на урина, което може да се обективизира и представлява социален и хигиенен проблем. Според международната Асоциация по Континентност съществуват 4 типа инконтиненция:

- **При напрежение (стресинконтиненция)** – изпускане при физически усилия като кашляне, смях, кихане. Среща се най-често при млади раждали жени с неврологични увреди на тазовото дъно по време на раждането.
- **Императивна инконтиненция** – изпускане вследствие силен позив за уриниране. Най-честият тип при възрастни пациенти. Дължи се на свръхактивност на мускулатурата на пикочния мехур.
- **Инконтиненция при пренапъване на пикочния мехур**, най-често свързана с нарушение на инервацията на пикочния мехур.
- **Рефлекторна** – при заболявания или травми на гръбначния мозък с възникване на микционен рефлекс под мястото на увредата.

Началната терапия на уринарната инконтиненция включва упражнения на тазовата мускулатура, трениране на пикочния мехур и антихолинергични лекарствени средства. Такъв лекарствен продукт е Spasmo-lyt®, който съдържа 20 мг троспиум хлорид в една таблетка. Представлява урологично спазмолитично средство за отпускане на мускулатурата на пикочния мехур. Той блокира холинергичните мускаринови рецептори в мехура и по този начин инхибира контракциите на гладката мускулатура. Намалява вътрехрунното налягане, увеличава капацитета на мехура и намалява честото уриниране на малки порции урина.



Spasmo-lyt® се използва за лечение на чести позиви за уриниране, често уриниране през нощта, невъзможност за потискане и контролиране на позивите за уриниране, непрекъснатото изтичане на урина (подмокряне), придружени от силно желание за уриниране с нестабилен пикочен мехур, както и при нарушение на инервацията на мехура.

Приема се по една обвита таблетка два пъти дневно, след консултация с лекар, който да установи причината за уринарната инконтиненция.

Д-р Галина Бъчварова



ЕДИН ЧУПЛИВ МУЛТИТАЛАНТ

Проблемите, свързани със ставите, се увеличават: всяка година над 1 милион европейци претърпяват ставни операции. Причините за това са много: нарастващи жизнени очаквания, обездвижване, наднормено тегло, спортни травми... Само здравите стави издържат на натоварване, спорт или дори обикновено движение. За да ни служат добре, тези прецизни двигателни механизми изискват грижлива поддръжка. В този брой на списание АПТЕКА обект на нашето внимание е раменната става – изключително мобилна, но и относително нестабилна.

Смятате ли, че раменната ни става е станала по-малко подвижна от тази на нашите недалечни роднини маймуните? Липсват ни само упражненията. Ако и ние висяхме ден след ден по дърветата в гората, по нищо не бихме им отстъпвали. Тъй като раменната, подобно на тазобедрената, или т.нар. ореховидна, става е устроена

така, че да се движи свободно във всички посоки. При еволюционните промени в човешкото тяло, тя дори е претърпяла още по-голямо развитие. За нас такива банални действия, като завързване на престилка зад гърба или удар на топката за скуош над главата, дори при най-добро желание са непосилни за маймуните. По принцип

раменната става е най-подвижната в човешкото тяло. Цената на това удобство обаче е нейната по-голяма нестабилност, компенсирана от по-здравите сухожилия и мускули (вж. схемата). Независимо че раменната става вече не носи тежестта на тялото, тя често излиза от строя. Всеки 10-ти пациент, посещаващ ортопедичен кабинет, има оплаквания, свързани с раменната става. И едва

когато престане да функционира правилно, забелязваме, колко важно за нас е да можем да движим ръцете си във всички посоки.

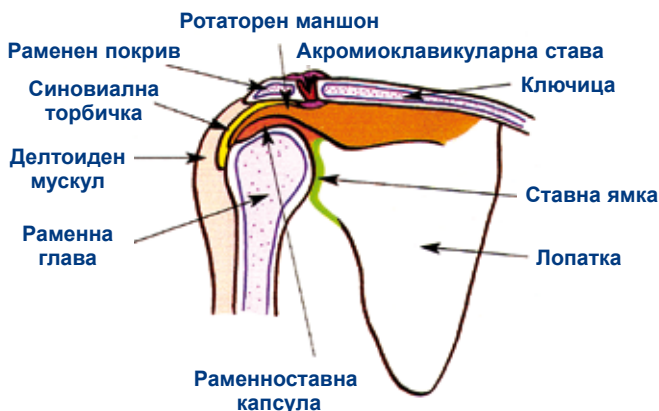
Раздвижване – в противен случай рамото се обажда

По принцип е разумно, колкото е възможно по-често рамото да бъде раздвижвано. Още повече, ако вече от време на време се «обажда». Затова: раздвиж-



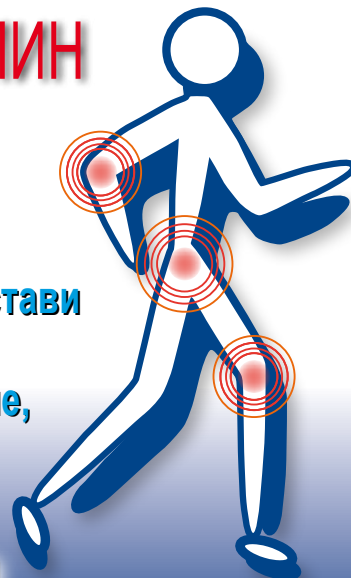
Един по-внимателен поглед към раменната става

Рамото се състои не само от **лопатка, ключица, ставна капсула** и раменна кост, но също така и от множество мускули, сухожилия и връзки. То представлява едно сложно устройство, тъй като ръката трябва – с помощта на т.нар. ореховидна става – да се движи във всички посоки. Това означава, че кръглата ставна повърхност, **раменната глава**, е разположена при нормално положение в кръгообразна **ставна ямка**. Но тя е твърде малка спрямо рамото и твърде полегата, за да е възможно доброто ѝ управление. Цената за високата раменна мобилност следователно е нестабилността. Ето защо със стабилизирането е натоварена прилежащата мускулатура. **Ротаторният маншон** се състои от четири мускула и съответните им сухожилия. Те образуват нещо като «шлем» за раменната глава и я свързват с лопатката. С разпределение на натиска е натоварена **синовиалната торбичка**. Намиращият се над нея **раменен покрив** често предизвиква болки поради триенето на мускулите и сухожилията. **Делтоидният мускул** определя външния контур. **Акромиоклавикуларната става**, която свързва ключицата и лопатката, е осигурена посредством други връзки (лигаменти).



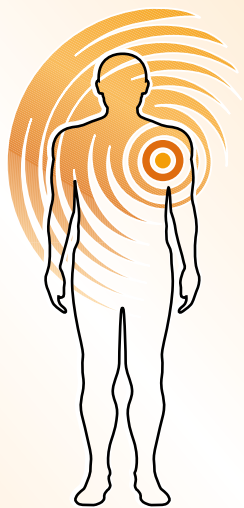
ГЛЮКОЗАМИН регенерира всяка става

С обновени стави движението е удоволствие, а не болка



Многобройни клинични изследвания са показали, че глюкозаминът помага да се намалят отоците на ставите и улеснява безболезненото движение. Стимулира обновяването на ставния хрущял, повлиявайки по-доброто функциониране на ставите, има обезболяващ и противовъзпалителен ефект. Но не очаквайте чудото веднага! Терапията е продължителна, тъй като възстановяването на хрущяла изисква време, така както е изисквало време и неговото унищожаване...

Приложението на крема няколко пъти дневно води до облекчаване на болките в ставите и мускулите.



За повече информация: „НАТУРПРОДУКТ“ ООД
бул. „Искърско шосе“ 12, 1592 София
тел./факс: 02/979 12 19, 02/971 12 17
www.naturprodukt.bg

Д-р Тайс Ревматик крем



DR. THEISS

- При мускулни и ставни болки – контузии, разтежения и навяхвания
- При ревматизъм, спондилартроза, радикулит и невралгии
- За лечебен масаж



вайте се при дълго шофиране и заседяване пред компютъра или помолете понякога партньора ви да простре прането вместо вас. Почти всички известни правила за поддържането на гърба са валидни и за раменете. «Който често седи прегърбен над бюрото, уврежда своята мускулатура», - казва хамбургският раменен експерт д-р Ахим Хедтман. В скоро време гръдните мускули се скъсват и започват да дърпат раменете напред, а задната мускулатура около лопатката се свива бавно, но сигурно. При това възникват болки. И обезпечаването с хранителни вещества на раменния ставен хрущял, като и на сухожилията, бива ограничено поради липсващото разтягане. Затова са показани леки укрепващи упражнения за целият раменен пояс и ротаторния маншон. Достатъчно е дневно да им отделите по 10 минути.

Никакви силови тренировки, а спорт за издръжливост

Добрата новина е, че раменните оплаквания, причинени от предизвикващи мускулно скъсване напрежения, изчезват при всекидневна гимнастика или регулярно плуване. Без съмнение идеално за отпускане и раздвижване на раменете би било плуването стил бруст, но и други спортове за издръжливост като джогинга, туризма, колхозеното или язденето са подходящи. Спортите с опорни стикове като ски бягане, ски алпин или спортно ходене по неравен терен изискват вече една тренирана и здрава раменна мускулатура. Затова е разумно предварително да бъде подсилена цялата горна част на тялото. Тенисът, бадминтонът и хандбалът изискват сила и бързина от раменната става и не се препоръчват при проблеми с раменете. Появят ли се такива, е най-добре да се изчака с натоварващите дейности и спортове, а раменете да се отпуснат чрез леки упражнения или плуване. Ако обаче болките не изчезнат



в рамките на 14 дни, трябва да се консултирате с ортопед. Дори от естеството на болката, той би могъл да се ориентира за причината на проблема ви. «Колкото по-рано дойдат при нас пациентите, толкова по-голям е шансът да разрашим проблема им без операция», - смята д-р Хедтман, - „А най-честите проблеми са свързани с раменните лусации, Impingement-Syndrome и пукнатина на ротаторния маншон“. Ето какво означава това в подробности:

Когато на раменната става й стане твърде тясно

- **Изкълчена става (лусация)** има винаги тогава, когато връзките и мускулите на раменния пояс са слаби. Може да настъпи и при внезапно рязко движение, падане или травма. Кръглата ставна глава «изскача» тогава от ставната ямка. Ако това се случва често, ставната капсула трябва да бъде «поправена» чрез оперативна намеса.
- Английският термин **Impingement-Syndrome** показва своеобразен «синдром на теснината». Болките се появяват най-често при работа с ръце над главата (напр. боядисване на таван). Те свидетелстват за това, че хрущялните структури под раменния пояс и ротаторния маншон, са притиснати. Или накратко: ставното пространство е станало твърде тясно поради възпаления или вродени изменения.
- При **пукнатината на ротаторния маншон** сухожилията или мускулите вече от месеци или години са разделени на влакна и се късат понякога безсимптомно. «Тези болки обикновено са локализираны в определено място на ръката и често пъти се проявяват нощем», - казва д-р Хедтман. Проблемите в раменете в случая се лекуват по консервативен начин (чрез топлина, студ или гимнастика). Ако тези методи не помогнат, пространството под раменния пояс се коригира оперативно. При положение че ротаторния маншон не се регенерира сам, сухожилията се зашиват. При всички случаи обаче е ясно, че най-добрата превенция е движението.

Как да предпазим раменната си става

Който от време на време има проблеми с раменната става, трябва да се съобразява с някои неща в ежедневието си. Ето и нашите съвети:

- **Избягвайте да държите ръцете си дълго време протегнати напред.** Продължителното седене пред компютъра или дългото каране на кола провокират дразнене на синовиалната торбичка. По-добре е да подпрете ръцете в лактите на бюрото или да промените седящата си позиция в колата така, че да не шофирате с изпънати ръце.
- **Носете тежестите близо до тялото.** Всички тежки предмети е добре да носите колкото е възможно по-близо до тялото. Само по този начин мускулната сила може да бъде използвана икономично.
- **Изправете гърба.** Увисналите рамене променят позицията на раменната става и водят до неправилна постановка на тялото, която може да предизвика болки. Изправеният гръб разтоварва раменната мускулатура.
- **Избягвайте натиска.** По време на сън не лягайте на раменете. По-добре е да спите по гръб и да поставите възглавници под ръцете си – така няма да можете лесно да се обърнете настрани.
- **Не работете над главата си.** При мускулен дисбаланс или други смущения като боядисването на тавани, просирането на дрехи или украсяването на коледната елха водят до натиск в сухожилията и синовиалната торбичка.

НОВИТЕ ДЕТСКИ БОЛЕСТИ

открити и лекувани

Крупът и скарлатината са вече минало. В днешно време медицината трябва да се справя с пневмококите или муковисцидозата, за които доскоро нищо не се знаеше. Това е възможно и често пъти болните деца могат отново да се радват на нормален живот.

Муковисцидозата

е едно от най-често срещаните генетични заболявания. Всеки 25-ти българин е носител на гена, виновен за нейното проявяване. Ако и двамата родители са носители на този ген, детето им може да има муковисцидоза. В България с болестта се ражда едно на всеки 2500 деца или около 25 деца годишно.

Не са много родителите, които са чували за муковисцидоза-

та. И нищо чудно: познанията върху детските болести, основаващи се на генетични дефекти, датират отскооро. Малко си дават сметка за това, че честите коремни болки и разстройства могат да са свидетелство за продължителни чревни заболявания, а непрекъснато повтарящите се инфекции на дихателните пътища да сигнализират за недостиг на имунни клетки у детето. Та доскоро за това не знаеха и лекарите!

Някога децата с генетични заболявания или тежки зарази и инфекции не само че нямаха шансове за лечение, но дори за поставяне на вярна диагноза. Днес нещата изглеждат различно, въпреки че едно не се е променило: родителите или хората, прекарващи най-много време с детето и познаващи добре неговите навици и настроения, са все още тези, които първи могат да забележат обезпокоителните симптоми. Затова е важно да се

знае, на какво трябва да бъде обрнатовнимание. Родителят трябва да помни, че именно той е «първият лекар» на своето дете!

Как се проявява?

Муковисцидозата е врождана семейна кистофиброза на задстомашната жлеза, засягаща секреторните клетки на





**Естественият
избор при
простуда
и кашлица**

Муколант

Капки при кашлица

- Растително лекарствено средство против кашлица с ананас и мащерка
- При остри инфекции на дихателните пътища, съпроводени с кашлица и гъст вискозен секрет
- Има секретолитично, спазмолитично, секретомоторно и антибактериално действие

Сироп за кашлица

- Растително лекарствено средство с екстракт от теснолист жiolвлек
- При кашлица, секрет в бронхите и бронхиален катар
- Има 4-посочно действие: противовъзпалително, имуностимулиращо, антивирусно и антибактериално

Активните растителни съставки ограничават разпространението на бактериите, облекчават дразненето и помагат за по-лесното откашляне на секретите

DR.THEISS



редица жлези (задстомашната, чревните, бронхиалните и др.). Протича с повишена вискозност на панкреатичния сок, на бронхиалната секреция и др., както и запушване на малките отводни канали с последващо кистозно разширение. Организмът на болното от муковисцидоза дете произвежда лепкава слуз, която се отлага върху вътрешните органи. В белите дробове тя се превръща в храна за болестотворните микроорганизми, предизвиквайки продължителни бронхити и бронхопневмонии. Слузта блокира също така панкреатичните канали. Детето не се храни и не усвоява правилно храната, което забавя физическото му развитие.

• **При новородено:** Най-типичният симптом е т.нар. смолиста непроходимост на червата («смолата» е субстанция, състояща се от плацентата и излющени епителни клетки, които се задържат в червата на новороденото; детето трябва да ги изхвърли през първото денонощие от живота си, но при муковисцидоза това не се случва). Допълнително детето не наддава на тегло и страда от продължителна жълтеница.

• **Дете в предучилищна възраст:** Физически се развива по-бавно от връстниците си (по-нисък ръст, по-малко тегло), страда от продължителна кашлица, непрекъснати инфекции на дихателните пътища и прекомерно потене.

• **По-голямо дете:** Продължава да изостава в ръст и тегло от връстниците си, има непрекъсната кашлица, синусит, полипи в носа, измъчват го чести бронхити и бронхопневмонии.

Как може да бъде открита?

Най-рано муковисцидозата се разпознава при децата с други нейни прояви в семейството, или при новородените със смолиста непроходимост на червата. Изброените погоре симптоми при по-големите деца би трябвало да насочат лекаря към провеждане на специализирани тестове: т.нар. потен тест (повишените нива на хлор и натрий в потта насочват към болестта) и генетично изследване. За съжаление,

симптомите на муковисцидозата са близки до тези на редица други заболявания (бърка се например с хронични бронхити) и често пъти не се диагностицира правилно или бива откривана твърде късно.

Как да се лекува?

Муковисцидозата е нелечима, но чрез определено смекчаване на симптомите ѝ децата, които преди рядко доживявали до периода на съзряване, имат шанс за по-дълъг и относително нормален живот.



• **Дихателна система:** Лечението се основава на отстраняване на задържащите се секрети (прием на втечняващи ги медикаменти или изчистването им с помощта на физиотерапия: най-често това става чрез поставянето на детето в определени позиции и прилагането на различни дихателни упражнения), както и на антибиотичната терапия при инфекция на бронхите или белите дробове.

• **Храносмилателна система:** На детето трябва да бъдат давани панкреатични ензими и да се осигури подходяща висококалорична диета. При муковисцидоза дневните нужди възлизат на 120-150% от нормата (поради лошото усвояване на храната). Понякога се налага дохранване на детето, особено ако е малко, със стомашна сонда.

Лечението е скъпо и обременително. Физиотерапията, чрез която се почистват механично бронхите, трябва да бъде прилагана два пъти на ден по 30 минути. Два пъти на ден с помощта на инхалатор се подават лекарства за

Дишай свободно с

Муколант Анисол

съдържа ананасово масло

капсули



Отхрачващо
средство
при възпаление
на горните
дихателни пътища.



**Natur
Produkt**

Лекарствен продукт за лица над 12 години. Преди употреба прочетете упътването. Per. № A353/30.12.04

разреждане на секретите. На всеки няколко месеца детето трябва да бъде прегледвано в специализиран център.

Генетични съвети

Ако детето е болно, това означава, че и двамата родители са носители на дефектния ген. Всяко следващо дете може също да бъде болно, но това не е задължително. Семейството, в което има болно дете, е добре да се обърне за съвет към специализиран център за лечение на муковисцидоза при вземане на решение за следващи деца или за извършване на съответните анализи преди и по време на бременност.

Нетипични възпаления на червата

Проявяват са по два начина – като улцерозно възпаление на дебелото черво или болестта на Крон. Представяват хронични заболявания, които, за съжаление, не могат да бъдат излекувани, но с помощта на определена терапия симптомите им могат да бъдат облекчени. Смята се, че в България от тях страдат около 10 000 души. Все по-често боледуват малки деца и дори кърмачета. През последните две години са пострадали над 100 души под 18-годишна възраст. Причините за тези заболявания са неизвестни. Предполага се обаче, че и тук голяма роля изиграва наследствената податливост.

Как се проявяват?

Към най-честите симптоми на нетипичното възпаление на червата принадлежат диарията или честите изпражнения с кръв, коремните болки, високата температура, липсата на апетит и слабееенето, предизвикано от нарушеното приемане на храната. Към тях могат да спадат и оплаквания, несвързани пряко с червата като възпаление на ставите и бъбречни функционални смущения, а при децата също анемия, забавяне на растежа и половото съзряване.

Как могат да бъдат открити?

Тъй като симптомите за нетипичните възпаления на червата напомнят на тези при инфекциозните болести (апендицит, бак-



териална зараза, ставни възпаления и т.н.) често пъти е трудно да бъде поставена правилна диагноза. Ако все пак те се проявяват през един продължителен период от време, лекарят би трябвало да вземе под внимание нетипичното възпаление на червата като възможна причина. За това са задължителни лабораторни изследвания (морфология на кръвта, серологични тестове), радиологични и ултрасонографични, както и биопсия на червата.

Как да се лекуват?

Тези болести могат да бъдат лекувани единствено симптоматично. Терапията, освен медикаментозна, се състои в провеждането на съответна диета. Храненето може също така да бъде допълвано със специални хранителни препарати (приемани перорално или посредством стомашна сонда). В случаите на недोхранване, както при децата, така и при възрастните, се налага поставянето на пациента на система.

Вроден имунен недостиг

При някои генетични заболявания имунната система не изпълнява правилно своите функции. В България годишно се раждат около 135 деца с липса или сериозен недостиг на имунна защита, при 15 от тях се налага незабавна трансплантация на костен мозък. При липсата на адекватно и навременно лечение изходът от болестта може да бъде летален.

Как се проявява?

Детето с липса на имунна защита изглежда като вейка:

то е по-ниско от връстниците си и има по-малка телесна маса. Боледува от непрекъснато повтарящи се или продължителни заразни заболявания, най-често на дихателните пътища (синусите, бронхите, белите дробове), както и на средното ухо. Често пъти се проявяват и гноини абцеси по кожата, трудно зарастващи рани, млечници (стоматомикози) и диарии.

В този случай антибиотиците не действат, а заболяванията протичат по-тежко. От появяването на първите симптоми до поставянето на явна диагноза обикновено минават 3-4 години. А само при правилна диагноза е възможно назначаването на адекватно лечение, което би могло да спаси живота на детето или да му спести постинфекциозните усложнения. Важна е също така и за това, че при децата с липса на имунитет не бива да се прилагат ваксини, съдържащи живи бактерии, напр. срещу туберкулоза, полиомиелит, заушки (могат да предизвикат поражение по мускулатурата на крайниците). Ето защо от огромно значение е явната диагноза да бъде поставена колкото е възможно по-рано.

Как може да бъде открита?

Трябва да бъдат проведени специализирани изследвания. Първата група са т.нар. първоначални тестове, позволяващи да бъде открит недостигът на имунна защита у 95% от деца-



Д-р Тайс Ехинацея Форте
kanuku перорални, разтвор

Natur
Produkt

Повишава
защитните
сили на
организма



DR. THEISS

Лекарствен продукт.
Преди употреба прочетете упътването.

**Вашето дете
страга от
безсъние,
безпокойство и
раздразнителност?**



- **Дормиплант е единственото сънотворно и седативно лекарство с отлична поносимост и без привикване, подходящо за деца.**
- **Съдържа стандартизиран екстракт от Валериана и маточина.**
- **Подобрява значително качеството на съня и общото състояние, има благоприятен ефект върху симптоми като безпокойство, раздразнителност, нервни състояния и депресия.**

та, при които има съмнения за него. При другите 5% се налага провеждането на специфични тестове в специализирани имунологични центрове.

Как да се лекува?

Лечението на вродения имуноен недостиг е сложно. На децата се назначава антибиотична терапия, за да не се допусне развитие на инфекцията и препарати, съдържащи имуноглобулин, т.е. антитела, борещи се с бактериите и вирусите. В някои случаи може да се

окаже наложително преливане на кръв или трансплантация на костен мозък. По този начин се дава възможност на организма да изгради «нова защита» на базата на кръвта или костния мозък на донора.

Генетични съвети

Тъй като болестта се унаследява, лекарят ще иска да разбере, дали в семейството има или е имало други подобни случаи (тежки инфекциозни заболявания, загуба на кърмачета). Изследвания трябва

да бъдат направени също и на семейството на болното дете. Специалистът по клинична имунология може да даде информация относно механизма на унаследяване на болестта, да открие носителя на генетичния дефект, а също и да направи пренатални изследвания при планиране на следващо дете.

Пневмококи

Пневмококът е популярното име на *Streptococcus pneumoniae*. Срещат се масово в носа и гърлото на здравите деца, при които имунната система е още недоразвита или не произвежда защитни антитела. При децата в предучилищна възраст носителството на пневмококи може да достигне до 60%! Ако тези бактерии достигнат до кръвта или вътрешните органи, могат да предизвикат опасни заболявания:

- **Възпаление на мозъчните ципи (менингит)** – ако достигнат до мозъчните обвивки на главния и гръбначния мозък могат да предизвикат там възпалителен процес.
- **Септицемия (сепсис, „отравяне на кръвта“)** – ако проникнат в кръвта и, придвижвайки се с нея, се разпространят из целия организъм.
- **Възпаление на белите дробове (пневмония)** – ако след преминала вирусна инфекция поразят долните дихателни пътища.
- **По-рядко: възпаление на апендикса (апендицит)**, костите, ставите, жлъчния мехур, ендокарда, перикарда, тестиса, слюнната жлеза, простатата, вла-



галището, шийката на матката, яйчника, коремницата (перитонит).

- **Предизвикват също така болести като възпаление на средното ухо, синусите (синусит), конюнктивита (конюнктивит).**

Как да се лекуват?

Дори не толкова сериозните болести, предизвикани от пневмококи, са много опасни, защото тези болестотворни микроорганизми не се повлияват от повечето антибиотици. Лечението изисква прилагането на редки и скъпи антибиотици. Най-резистентни са седем пневмококи, отговорни за 70% от случаите на тежки заболявания.

Предпазете детето си

Можете да предпазите детето си от инвазията на пневмококите с помощта на специална ваксина, осигуряваща защита срещу седемте им най-опасни разновидности. Тя трайно стимулира имунната система и намалява количеството бактерии в лигавицата на носа и гърлото. Ефективна е и при деца под 2-годишна възраст. За съжаление, ваксината срещу пневмококи не спада към задължителните. Тя трябва да бъде платена, а лекарят да установи колко дози са необходими за детето (зависи от възрастта му).

Трябва ли детето, което страда от генетична болест да бъде на специална диета?

При т.нар. метаболитни заболявания (базирани се на нарушения в преработването на хранителни съставки) подходящата диета е не само част от лечението, но и основно условие за запазване живота на детето. Дете, болно от галактоземия (болест, при която е нарушена обмяната на галактозата – млечната захар) до края на живота си трябва да се откаже от млечните продукти. За смекта на това децата, страдащи от болестта на Уилсън (свързана с нарушения на медния баланс в организма, които водят до дефект в работата на черния дроб), трябва не само да приемат лекарства, свързващи медта, но също и да ограничат приема ѝ с храната – не може следователно да ядат шоколад или ядки. Поради тази причина родителите, чието дете е с установено метаболитно заболяване, биват насочвани не само към генетична, но и към диетична консултация. Там те получават професионални напътствия за това, как трябва да хранят детето си.



СЛУШАЙТЕ ВЪТРЕШНИЯ СИ ЧАСОВНИК

Тези, които обръщат внимание на сигналите на своето тяло, продиктувани от вътрешния им часовник, се радват на по-добро здраве, по-голяма работоспособност и са по-щастливи.

Сова ли сте или чучулига? Чучулигите стават, подсвирвайки си, в ранни зори, разсънват се мигновено и енергично подхващат дневните си задължения, за сметка на това вечер рано стават отпуснати, вяли и сънливи. Совите обратно, мъчително се изгребват от завивките, трудно се задвижват, но могат да бъдат активни до късна нощ.

Към какъв хронотип принадлежим зависи от генетичната ни настройка и един широк асортимент от «вътрешни часовници». Хронобиолозите (от гръцката дума "chronos" – време) предполагат, че във всяка клетка на човешкото тяло тиктака собствен „часовников механизъм“. Този своеобразен оркестър бива координиран и дирижиран от един главен часовник в мозъка. Той се намира зад горната част на носа, над кръстотовището на зрителните нерви, дребнен е като оризова ядка и има вро-

ден 25-часов ритъм. Едва т.нар. времеви коректор го настройва на 24-часова продължителност на денонощието. Най-важният „времеви коректор“ на нашия вътрешен часовник е дневната светлина.

Почти всички процеси в организма подлежат на дневни времеви колебания. Вътрешният часовник управлява тези пикове и падове. Следователно от това, дали принадлежите към чучулигите или совите, вашият денонощен ритъм може да бъде повлиян относително силно.

Ето обаче някои от повсеместните истини, валидни и за ранните, и за късните «птици»: Около 4 часа сутринта сме в абсолютна дупка. В тези призрачни часове стават най-много злополуки. Хората, на които им се налага да работят по това време, трябва да се справят със силна умора, разконцентрираност и апатия. Първите часове след ставането от сън са най-опасни за сърдечно болните: тогава се наблюдават най-много инфаркти. Кръвното налягане и пулсът рязко се покачват и по-лесно се образуват кръвни съсиреци.

Следобедните часове са най-

доброто време за мисловна гимнастика. Тогава късата памет и способностите за концентрация са във върхната си точка. За сметка на това, точно по обяд пропадаме в сънна дупка. Според учените 20-минутна дрямка би могла да направи чудеса в това отношение – организмът бързо се справя с умората и заработва отново на пълни обороти. Час при зъболекар е също добре да си уговорите за следобедните часове: устатовено е, че усещането за болка тогава е най-ниско, а инжекциите с упойка действат най-добре. Хронофармакологите пък настояват, че болкоуспокояващите средства са много по-ефективни вечер, отколкото сутрин. А това означава, че при една добре таймирана медикаментозна терапия дозите им биха могли да бъдат значително редуцирани.

Един втори пик около 17 часа ни довежда предимно в добра физическа форма. Това е времето за спортни тренировки и физически натоварвания. По-късно вечерта сърцето, кръвообращението и органите забавят своя ритъм и функционална активност, естествено



настройвайки се за нощна почивка. Мозъкът също се подготвя за сън. Епифизата отделя предизвикващия усещане за умора хормон мелатонин в кръвта и телесната температура спада. При «чучулигите» това се случва по-рано, докато «совите» се радват още известно време на умствена и физическа активност, за сметка на вялите сутрешни часове. През нощта организмът се залавя с възстановителна и ремонтна дейност, а мозъкът преработва в съня впечатленията от деня.

Да живеете срещу собствения си биологически ритъм може да се окаже нездравословно. Това може да доведе до смущения на съня, загуба на енергия и дори до тежки депресии. Затова не подценявайте «вътрешния часовник», не насилвайте организма си и обръщайте внимание на дребните сигнали, които ви подсказват. Е, когато не се разминават с изискванията на шефа ви, разбира се...

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
- ▶ Противоейства на лошото оросяване и изтръпването на крайниците
- ▶ Противоейства на шума в ушите и виенето на свят
- ▶ Подпомага лечението на артериосклерозата



МЕМОПЛАНТ



СТРОЙНИ, ЗДРАВИ
И КРАСИВИ

КОЛКО СПОРТ НИ Е НЕОБХОДИМ НА 30, 40, 60 ГОДИНИ?

Защо спортът е толкова важен

Движението е жизнено необходимо за функционирането на повечето системи в човешкия организъм: сърдечно-съдовата, храносмилателната, двигателната, имунната, нервната. Липсата на движение може буквално да доведе болест. А ако човек вече има проблеми, спортът се превръща не в пожелание, а в необходимост. Той пряко повлиява сърдечния ритъм

в покой и движение, стойности-те на кръвното налягане, участието на мазнини и мускулна маса в тялото - и това може да бъде много точно измерено. Добър пример са и съвременните терапевтични методи. Допреди 30 години лечението на сърдечен инфаркт е включвало три седмичен постелен режим, в днешно време едва след няколко дни пациентът сяда на велоергометра.

Спортът помага при редица други смущения – от запек до имунен

Сила, издръжливост, подвижност – тези характеристики би трябвало да бъдат присъщи за тялото на всеки един здрав човек. Правейки живота ни по-лесен обаче, повишеният жизнен стандарт отнема от естествения ни тонус. А човешкото тяло има нужда от движение, за да функционира оптимално. Според изследванията организмът ни се нуждае всекидневно от 2 километра ходене пеша, докато ние изминаваме средно не повече от 400 до 700 метра. Можем да компенсираме този дефицит със спорт или фитнес. Възвращаемостта е многократно, защото цената на усилието е физическо и психическо здраве, отличен външен вид, по-добра работоспособност и жизнен тонус.



дефицит, включително при предотвратяване и лечение на ракови заболявания. Той е също така задължителна съпътстваща терапия при всички психосоматични лечебни програми (напр. при стрес, депресии, страхови неврози или пристъпи на паника).

Какъв е двигателният минимум и оптимум за нашето здраве

Хората в развитите общества се движат крайно недостатъчно – според статистическите данни изминават средно между 400 до 700 метра на ден, при положение че минимумът за нормалното функциониране на всички системи е 2 километра.

Дори два часа на седмица обикновено, спортно ходене или тичане биха могли да помогнат. Кръвното налягане намалява, подсилват се сърцето, кръвообращението, имунитетът и психиката. Оптимално би било обаче да се движите всекидневно поне по 30 минути.



Може ли спортът да навреди, вместо да помогне

При отделни заболявания, като множествената склероза например, физическото натоварване може да бъде противопоказано. В следоперативен период или при тежки инфекции лекарят също би могъл да ви посъ-

ветва временно да предоставите пълен покой на организма си. Иначе, поставена в разумни индивидуални рамки, спортната дейност е повече от разумна за всички хора и за всички възрасти.

Тези, които прекратяват границите на физическите си възможности, често пъти получават симптоми като смущения на съня, загуба на апетит, намаляване на концентрацията и работоспособността, податливост на инфекции, лошо настроение – или типичните белези на претоварване. Ето защо е от значение спортът, както и всичко друго, да бъде умерен и съобразен със индивидуалните ви възможности, физическа подготовка, служебна натовареност или моментно здравословно състояние.

Един професионален спортист тренира два пъти на ден, но задължително спи след обяд два часа и гледа да не се тревожи за нищо друго. Любителът го прави 3-4 пъти седмично, но трябва да съчетае тренировките с натоварения си служебен график, семейните задължения и хобитата си. Затова е от значение да открие за себе си правилния микс, за да избегне допълнителния стрес и претоварване.

Всяка възраст ли е подходяща за спорт?

Всеки ден, в който отлагате започването на тренировките, е загубен ден. Без съмнение,

Екстрактът от женшен - доставя големи количества енергия при понижена жизнена активност и способност за концентрация. Храната на пчелните царици **Gellee Royal** е изключително богата на множество биологично активни вещества. **Екстрактът от червено вино** предпазва от сърдечно-съдови заболявания, притежава мощно антиоксидантно и противостаряващо действие.



БОДИ ПАУЪР

➤ Доставя енергия при физическо натоварване, умора, чувство за отпадналост и изтощение



С Gellee Royal, екстракт от женшен и екстракт от червено вино



когато и да започнете, можете да подобрите състоянието си и да поправите част от вредите на обездвижването, но не всичко. Така или иначе, човек трябва да черпи от физическите си възможности дотогава, докато може да се движи. Естествено в напреднала възраст това трябва да става внимателно и е най-добре да се консултирате със специалист, който да изготви подходяща за вас тренировъчна програма на базата на проведени преди това медицински изследвания. Лекарски съвет би било разумно да потърсите и в по-ранна възраст, ако страдате от тежко хронично заболяване, диабет или имате сърдечносъдови проблеми.

от 30 Мото:

Повишаването на силата е инвестиция за бъдещето

Това се случва в нетренираното тяло: Максималната дееспособност, която до края на второто десетилетие непрекъснато се е повишавала, започва бавно да намалява. Това засяга както издръжливостта и силата, така и подвижността и сръчността. Тъй като става въпрос за 5 до 10% спад в рамките на десетилетието, които се забелязват само при професионалните спортисти, повечето хора дори не забелязват промяната. Тези, които сега решат да започнат достатъчни редовни тренировки, на 60 години със сигурност ще бъдат в по-добра кондиция от неспортувалите си връстници.

Това би трябвало да можете, дори при липса на тренировки:

- Да спринтирате без да оставате без дъх, напр. опитвайки се да хванете автобуса.
- Да повдигате или носите тежки предмети, без да рискувате да скъсате мускул.
- При събрани прави крака да докосвате пода пред себе си.
- Да правите 20 до 25 лицеви опори.

Вашата фитнес програма, ако искате сега да започнете със спорт:

- Три до пет пъти на седмица от 30 до 60 минути джогинг в приятно темпо. Интензитетът трябва да е такъв, че по всяко време да можете спо-

койно да поддържате разговор. Алтернативни спортове са изискващите издръжливост тенис, скуош, аеробика, степ-аеробика, боди-пъмп, футбол, кикбокс, тае-бо и др. По време на тренировки никога не забравяйте да поемате допълнително течности.

- Два до три пъти на седмица силови тренировки на уреди във фитнес залата. При вдигането на тежести те трябва да бъдат подбрани така, че да са възможни 30 вдигания.

от 40 Мото:

Поддържане на енергийното ниво

Това се случва в нетренираното тяло: Най-късно към края на 40-те повечето хора забелязват, че тялото им е отслабнало, защото максималната физическа дееспособност намалява на всеки 10 години с около 10% и разликата започва да става осезаема. Това проличава в по-голямото напрежение и усилия при физическо натоварване, по-слабата кондиция, нуждата от повече възстановителни паузи, непрекъснатото надаване на телло, независимо от поддържането на същия хранителен и двигателен режим. Тези, които са активни в това десетилетие, могат биологично да се задържат през следващите 20 години на 40, т.е. при добър физически статус да „консервират“ тялото за години напред.

Това би трябвало да можете, дори при липса на тренировки:

- Да издържате на многочасови разходки.
- Да повдигате или носите средно тежки предмети, без да рискувате да скъсате мускул.
- При събрани прави крака да докосвате прасците си.
- Да правите 10 до 15 лицеви опори.

Вашата фитнес програма, ако искате сега да започнете със спорт:

- Три до пет пъти на седмица от 30 до 60 минути джогинг или спортно ходене (с или



ДЕТРИКАЛ

за здрави кости
и продължителна
активност

Препаратът
се препоръчва
като хранителна
добавка за
профилактика
на остеопорозата.



Съдържа:

- калций – за правилна минерализация, плътни и издръжливи кости.
- витамин D₃ – за оптимално усвояване на калция и свързването му в костите.
- калиев цитрат – за намаляване отделянето на калций.

Предвидливи днес, здрави и активни утре

без щеки) в умерено темпо. Интензитетът е малко по-бавен. При всички положения не трябва да оставате без дъх.

- Спортове с разтоварващ ефект като пилатес, йога, плуване, колоездене, бягане с кънки.
- Два до три пъти на седмица силови тренировки на машини във фитнес залата. При вдигането на тежести те трябва да бъдат подбрани така, че да са възможни 40 вдигания.
- Да се усвоят отпускателни методи като автогенен тренинг или медитация и се внедряват в ежедневието.

Над 60 Мото:

Забавяне процеса на стареене

Това се случва в нетренираното тяло: Като цяло движението стават по-малко гъвкави, спринтирането вече не се отдава лесно – а и е неразумно: силата е отслабнала. В тениса, например, е по-добре да залагате на тактиката, отколкото на яките удари. Освен това сложните движения като напр. при голфа вече не са толкова лесно усвоими. Който, обаче досега е тренирал редовно издръжливостта си, може спокойно да издържи в едно 10-километрово тичане и с много по-млади от

него. Изследванията показват, че напълно нетренирани 70-годишни при умерени 4-месечни тренировки могат да достигнат фитнес нивото на 40-годишните.

Това би трябвало да можете, дори при липса на тренировки:

- Да издържате на многочасови разходки при спокойно темпо.
- Да повдигате или носите леки предмети, без да рискувате да скъсате мускул.
- При събрани прави крака да обгърнете бедрата си.
- Да правите 5 до 10 лицеви опори.

Вашата фитнес програма, ако искате сега да започнете със спорт:

- Три до пет пъти на седмица от 30 до 60 минути спортно ходене (с или без щеки) в спокойно темпо. Интензитетът е такъв, че да позволява поддържане на разговор по всяко време на тренировката.
- Умерени спортове - плуване, колоездене, гимнастика.
- Два до три пъти на седмица силови тренировки на машини във фитнес залата. При вдигането на тежести те трябва да бъдат подбрани така, че да са възможни 50 вдигания.
- Всекидневни упражнения за подобряване на сръчността и подвижността, напр. балансиране на един крак или ходене по греда.

LACALUT®



Lacalut *aktiv* осъществява:

- **Етиологично лечение** – потиска образуването и развитието на зъбната плака, неутрализира киселините;
- **Патогенетично лечение** – повлиява цитотоксичното и възпалителното действие на зъбната плака върху венците, стабилизира съдовата стена, укрепва колагена на гингивата;
- **Симптоматично лечение** – премахва отоците по венците, спира кървенето, възстановява цвета и консистенцията на венечната тъкан.