

АПТЕКА

СПИСАНИЕ ЗА КЛИЕНТА
тираж 60 000 екз.

брой 46 / ноември, декември 2007

безплатен
екземпляр

Помощ срещу ревматизъм

Какво ти тежи на сърцето?

Противопростудна програма в 5 стъпки

**Домашни средства за пикочния
мехур и бъбреците**

Правилно почистване на зъбите

**10 важни въпроси
за невродермита**

Този екземпляр получите във Вашата аптека:

(място за печат на аптеката)

КАКВО ПОМАГА СРЕЩУ РЕВМАТИЗЪМ?

През студените месеци на годината ревматичните заболявания се изострят, а ставните оплаквания правят ежедневието на много хора трудно и болезнено. Сутрешното сковаване на крайниците за ревматизъм ли говори? Какво причинява заболяването? Може ли да се лекува? Как да облекчите болките и трябва ли да ограничите движенията? – Отговорите на тези и други важни въпроси можете да откриете в статията по-долу.



Възможно ли е да си легнете вечерта здрав и да се събудите с ревматизъм на сутринта?

Да, възможно е някоя сутрин да се събудите с внезапна скованост и болки в ставите, а ръцете ви да са отекли. Но това се случва рядко. Т.нар. ревматоиден артрит се развива постепенно в продължение на седмици и месеци. Той започва най-често от ставите на пръстите

на ръцете, които бавно се удебеляват и започват да болят.

Причина за безпокойство ли са вдървените стави сутрин?

Да, ако тази сутрешна скованост продължава повече от 30 минути, докато се раздвижат ставите, и ако се наблюдава оток при поне две ставни връзки.

Какво трябва да се направи в такъв случай?

Бързо да потърсите съвет от домашния си лекар, който при съмнение за ревматизъм ще ви насочи към ревматолог. Колкото по-навременно се предприеме адекватно лечение, толкова по-големи са шансовете да бъдат спрени възпалителните процеси.

Доколко сигурна е диагнозата?

От 2-3 години съществува метод, който позволява посредством специфичен кръвен тест да се докаже наличието на ревматизъм. Ако той е позитивен, сигурността на диагнозата е над 90%. Добри клинични насоки дават още палпирането (изследването чрез опипване) на ставата, в която се усеща събиране на течност, ултразвукът и рентгеновите изследвания, а понякога и модерната магнитно-резонансна томография.

Какви са причините?

Засега не са напълно изяснени. Поне 30% се приписват на наследствения фактор, но най-вероятно съществуват и външни причинители като вирусните инфекции например.

Лечимо ли е заболяването?

Засега не. Ревматоидният артрит е пристъпно протичащо аутоимунно заболяване, при което имунната система по грешка атакува ставните връзки в организма. При навременно целенасочено лечение обаче то може да бъде спряно, унищожението на ставата задържано, а симптомите като болки и възпаления потиснати.

Доколко успешни са тези мерки?

Все по-успешни. Знае се все повече за това кои имунни клетки и медиатори участват във възпалителните процеси и унищожаването на ставата. А това позволява разработването на нови медикаменти с целенасочено действие.

Къде е проблемът?

1. Съвременните средства, т.е. новите геннотехнологично създадени активни вещества, подобно на старите изпитани медикаменти, само частично спират възпалителните процеси. 2. Активните вещества не действат на всеки пациент – трябва да се избира от повече възможности, също и да бъдат комбинирани, което предполага индивидуален подход към всеки един пациент. Засега не съществува универсално антиревматично средство, подходящо за всички.

Как тогава се осъществява лечението?

Терапията се започва с активни вещества срещу възпалението. При установена диагноза първоначално най-често се изписват традиционните „базисни медикаменти“ като метотрексат, сурфасалацин, лефлунамид или антималарийни средства. Ако те не окажат неефективни, в лечението се въвеждат новите геннотехнологични препарати.



Доверете се на силата на природата

Алга Сан лосион при остри болки за по-бързо действие, а Алга Сан гел за по-продължителна употреба.

- Болки и възпаления на стави и мускули
- Спортни и битови травми
- Навяхвания и контузии
- Ревматични болки

Серия Алга Сан – №1 в аптеките в Германия

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





Помага ли охлаждането на ставите?

Да. Най-често медикаментозното лечение се комбинира с физиотерапия или охлаждаща терапия посредством компреси или студен въздух. В някои клиники за целта се предлагат също специални охлаждащи камери с температура около минус 110°C.

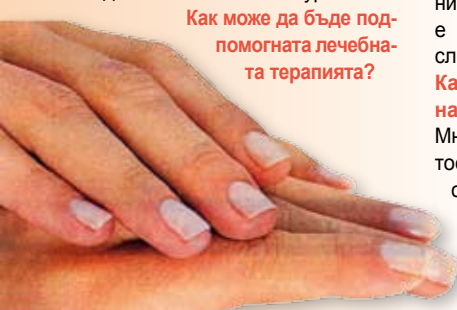
Трябва ли човек да се движи въпреки болките?

Задължително и регулярно, освен при силно изостряне на болестта.

Спортът следователно не е вреден?

По принцип не е. Всеки спорт е позволен, стига да не обременява ставите, да не стимулира неправилната постановка на тялото, да не е с висок травматологичен риск и да се прави за удоволствие. Особено препоръчителни са колоезденето по равен терен, водната гимнастика и туризмът.

Как може да бъде подпомогната лечебната терапията?



Посредством разнообразно пълноценно хранене - най-препоръчителна е средиземноморската диета. Трябва също така да се приемат колкото е възможно по-богати на калций храни или препарати срещу остеопороза и да се избягва наднорменото тегло.

Помагат ли алтернативните средства?

Алтернативните терапии и растителни препарати биха могли да подобрят състоянието на пациента и да отслабят болковите симп-

томи. Препаратите за външно третиране с охлаждащи и активни билкови съставки могат да имат добър противооточен и болкоуспокояващ ефект, но те в никакъв случай не могат да заменят традиционното медицинско лечение, тъй като въздействието им остава само на симптоматично ниво.

Може ли да помогне операция?

Да, в ранен стадий на заболяването при т.нар. синовектомия вътрешната синовиална мембрана се отстранява. При радиосиновиортезата се въпръсква радиоактивна субстанция, която унищожава възросната мембрана и в ставата се изгражда нов защитен слой.

А какво се прави, ако ставата е унищожена?

Тогава може да помогне изкуствена става. Материалите за ендопротези непрекъснато се подобряват. Но се развиват също и нови оперативни техники, които могат да се окажат достатъчни.

Повлиява ли се ревматоидният артрит от алкохола и тютюнопушенето?

От тютюнопушенето да – изследванията показват, че рискът се увеличава до 22 пъти, особено при наличието и на наследствена обремененост.

Кой още е заплашен?

Жените са три пъти по-заплашени в сравнение с мъжете, което е генетично и хормонално обусловено.

Как се отразява ревматизмът на качеството на живот?

Много пациенти стават неработоспособни, често пъти и депресивни. Според изследванията, ако не се лекува, заболяването съкращава живота на засегнатите средно с около 5 години. Освен това повишава риска от инфекциозни, сърдечносъдови заболявания, остеопороза и рак на лимфните възли.

Какви са терапевтичните перспективи?

Медицината се развива с всеки изминал ден. Целта на изследователите, разбира се, е да се преборят с ревматизма. Вече са налице успехите от първите изследвания на обещаващата клетъчна терапия. Специалистите се надяват на осезаеми успехи в близките 5-10 години.

Reparil-Gel N

Reparil-Gel N

- ПРОТИВООТОЧНО ДЕЙСТВИЕ
- ПРОТИВОВЪЗПАЛИТЕЛНО ДЕЙСТВИЕ
- АНАЛГЕТИЧНО ДЕЙСТВИЕ

Травми, контузии и хематоми.

Навяхвания и изкълчвания на стави.

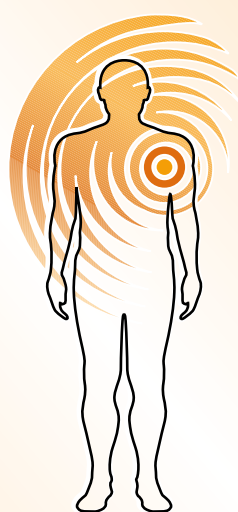
Повърхностни тромбофлебити, варици.

Болкови синдроми от страна на гръбначния стълб: дископатии, радикулопатии, шийни и лумбални невралгии, мускулни разтежения.

Лекарствено средство. Преди употреба, прочетете упътването.



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



Natur Produkt

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

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

DR. THEISS



АПТЕКА



АПТЕКА

СПИСАНИЕ ЗА КЛИЕНТА

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

СЪРДЕЧЕН ИНФАРКТ:

КАКВО ТИ ТЕЖИ НА СЪРЦЕТО?

За всеки симптом си има органическа причина. Често пъти обаче физическата болка може да бъде също сигнал – както за физиологична дисфункция, така и за психически стрес.

Когато става дума за сърцето, всички народи могат да предложат аналогични идиоми и поговорки: горещо или студено сърце; плача или се смея от сърце; взимам всичко присърце; не си го слагай на сърцето и т.н. Чест мотив в немските приказки е Steinhertz - каменното сърце, французите учат наизуст à coeur, а англичаните by heart, т.е. от сърце. Подобни популярни изрази и често срещани фолклорни мотиви свидетелстват

понекога за наличието на психични причини за телесни симптоми. Възприятието им насочва към области, които рядко попадат в нашия фокус или остават неизвестни. Нека погледнем на сърдечносъдовите заболявания от ъгъла на рядко дискутираните „други“ причини.

Ангина пекторис – когато в гърдите ви стане тясно

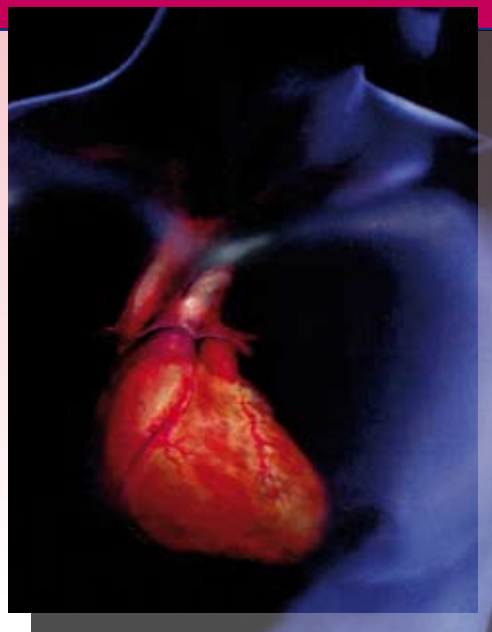
Ангина пекторис възниква тогава, когато периферните сърдеч-

ни съдове са стеснени (склерозирани) и сърцето не може да бъде достатъчно добре обезпечавано с кръв и доставка на кислород. Пациентите имат чувството, че на гърдите им е сложен камък, а „сърцето им е в менгеме“ - страхът и притеснението ги принуждават към покой, често пъти изпадат в паника. Живееш със сърцето и чувстваш със сърцето – тези представи в случая се припокриват. Как да дадете „повече въздух на сърцето“ си? Д-р Рудигер Далке, психотерапевт и завеждащ лечебната клиника в Йоханискирхен, обяснява: „Медицински острият оплак-

вания могат да бъдат овладени посредством нитроглицерин или механично разширяване на съдовете с балонен катетър. Освен това обаче е важно да бъдат разширени и „душевните“ теснини. Защото който пренебрегва сърдечните си дела, непрекъснато ще бъде потиснат, а когато изплува, ще му се налага да търси помощта на хирург, който да освобождава сърцето му.“

Високи нива на холестерола – тялото в непрекъснат алармен режим

Високите нива на холестерола сигнализират, че тялото ви е екс-



Кардиплант.
Увеличава силата на сърдечния мускул.



тремно стресирано – от неподходящо хранене, от продължително професионално и лично претоварване или от недостатъчно движение. Последниците са колебания на кръвното налягане. За да не могат да се увредят безвъзвратно съдовете, организъмът започва да отделя увеличени количества от съгъстващото

отвън нищо не може да проникне навътре, отвътре обаче също нищо не може да излезе навън. Външна пълнота вместо вътрешно препълване – очевидно е, че растежът е на погрешното място. Човек не е благосклонен към себе си, а и по отношение на телното действие срещу себе си. Правилният



вещество холестерол. А когато то е в прекалено големи количества, може да доведе до запушване на артериите (при коронарна склероза). За това не е лошо да си поставите въпросите: Защо не разпределям правилно жизнената си енергия? Какво ме заставя да поставям организма си в постоянна аларма? Как да изведа тялото си от опасната зона и да го накарам да се отпусне? Повече от сигурно е, че, ако поискате, бързо ще намерите отговори на тези непрекъснато предъгвани въпроси – по-малко психически стрес и претоварване, повече спорт и ефективна релаксация. Балансът в храненето и дневния режим, психическото равновесие и физическата активност – са от клишетата, които е по-добре да не подминавате, а да „вземете присърце“.

Наднормено тегло – запълване на живота на неправилно място

Запасите от мазнини са защитни възглавнички. Срещу студ, глад – срещу всичко, което идва отвън. Мазнините изолират –

въпрос е не: Как да сваля побързо излишното тегло; а: Как да постигна правилното равновесие, което да ми позволи да се преборя с излишното тегло. Или: Как да си осигурия достатъчно външно пространство, без да разширявам тялото си.

Високо кръвно налягане – боли, когато темпото отслабне

Образно симптомите биха могли да бъдат описани така: сърцето блъска почти в гърлото ви, пот се лее от вас, нервите ви са натегнати до скъсване, главата ви се цепи, потентността ви хич я няма. При високо кръвно налягане съдовете се стесняват, за да овладееят кръвната буря. То често пъти е присъщо на максималистите – хората, които се сражават на много фронтове, и то далеч не само на тези които са важни или изобщо си заслужават. В стремежа си да постигат повече, по-добре и по-бързо, те често пъти потискат конфликтите, вместо да ги разрешават. Но вътрешното напрежение избива в пул-

Д-р Тайс Венен

гел и капсули

- ✓ Подути и отекли крака
- ✓ Болка и тежест в краката

Има решение!

Д-р Тайс Венен гел и капсули стабилизират съединителната тъкан и укрепват стените на кръвоносните съдове. Кръвообращението на долните крайници се подобрява, отокът се разнася и се облекчава чувството на тежест в краката.

Натурпродукт ООД
1592 София, бул. „Избавно шосе“ 12
тел.: (02) 979 12 19, www.naturprodukt.bg

сиращите слепоочия и зачервената глава. За да издържат на този натиск и не бъдат увредени, съдовете на кръвоносната система трябва да бъдат подсилени и втвърдени. На медицински език това означава атеросклероза (вж. следващата точка). Решението: Ако сами си създавате трудности и се впримчвате

зация и дори самочувствието ви, разкъсвано от неизпълними желания. Затова помислете добре, струва ли си да трупате всичко това на сърцето си?

Коронарна склероза – когато жизнената енергия престохне

Ако периферните съдове се стеснят и склерозизират, сърцето започва да гладува и не може да осигури достатъчно енергия за управление на „сърдечните си дела“. То започва постепенно да се „заклучва“ и „свива“ вследствие на продължителното му пренебрегване. И правилният въпрос е не: Кое хапче ще ми помогне да вляза пак във форма?, а: Какво му е на сърцето ми, как да го „нахраня“ така, че то отново да заякне? Д-р Далке казва: „Приказката за принца-жабок в много отношения разказва за лечението. Принцесата разширява сърцето си и целува жаба, която се превръща в принц. И сърцето й по-късно толкова се разширява, че скъсва железните окови на традициите.“ Лечение чрез вслушване в тялото си „по пътищата на сърцето“ – струва си да поемеш по този път.



във все по-сложни, мащабни и непосилни проекти, напрежението ще расте и ще обхваща все повече области от вашия живот – към професионалните ще се прибавят семейни конфликти, ще пострадат социалните ви контакти, културните ви интереси, пълноценната ви реали-



ПРОТИВОПРОСТУДНА ПРОГРАМА

С новия 5-етапен противопростуден план можете да подсилите имунната си система и да се справите с почти всички вируси – във всеки стадий на болестта, по естествен път, с натурални средства и без никакви странични действия.

Сезонът на хремите започна – шмъркането и кихането в трамвая или офиса са все по-често явление. Според известния вирусолог и изследовател на ринитите проф. д-р Рон Екълс, директор на Противопростудния център на британския университет Кардиф в Уелс: „Болестотворните причини-



1 стадий

Имунната система отслабва

По принцип се чувстваме все още здрави. „На практика обаче поради липсата на светлина в тъмните месеци на годината имунната ни система е с намален капацитет в сравнение с лятото“ – казва проф. Екълс.

Това помага: Имунитетът може да бъде подсилен преди всичко с големи количества витамин С, съдържащи се в citrusовите плодове, кивито, чушките, гроздето, киселото зеле – трябва да се приемат поне две порции на ден или храненето да бъде допълвано с витаминен препарат от аптеката. Една чаша доматиен сок на ден регулира по-бързото делене на защитните клетки посредством активната си съставка ликопин. Много вкусен е следният доматиен шейк: миксирайте 100 мл доматиен сок със сока от 1 грейпфрут и подправете с лимонен сок, кетчуп и черен пипер. Ефективно е имунолечението със сок от катраника (*Artemisia abrotanum*), което удвоява количеството на имунни клетки в кръвта – 8 седмици трябва да се изпиват по 5 чаши от сока. Добро действие оказва също медта в сиренето и граха или желязото в сусама и тиквениите семки. Микроелементите стимулират образуването на анти-тела. Витамин А, съдържащ се в картофите и кайсиите, образува защитен антивирусен лигавичен слой. Ефикасна защита предлагат също капките с екстракт от ехинацея или пеларгония (умкалор).



Д-р Тайс Ехинацея Форте
kanke перорални, разтвор

NP
Natur Produkt

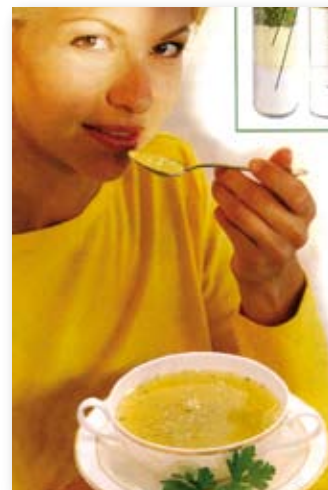
**Повишава
защитните
сили на
организма**



DR. THEISS

Лекарствен продукт.
Преди употреба прочетете упътването.

тели са най-активни от септември до март, но това не се дължи толкова на студа, колкото на факта, че пребиваваме повече време в затворени помещения, където се намираме в тясно съжителство един с друг. Ето защо общественят транспорт, киното, търговският център или офисът се превръщат в истинско предизвикателство за всяка една имунна система, дори най-силната. Тъй като вирусите са истински шампиони на издръжливостта и преживяемостта и да не се облъскваме с тях е просто невъзможно. Често пъти те достигат жертвите си по въздушно-капков път – когато заболелите кихат, кашлят или издихват носа си, хиляди пълни с вируси слюзни капчици се катапултират във въздуха. Те могат с часове да се задържат във въздушното пространство, да преживяват по бравите на вратите, телефонните слушалки, перилата или ръцете. Предложеният от нас противопростуден план не само ефективно противодейства на атаките на вирусите, но може да подпомогне оздравяването и възстановяването ви във всеки един от 5-те стадия на болестта. В него се предлагат обяснения за това, какво се случва в организма ви в различните етапи от заболяването и как по естествен начин бързо да възвърнете здравето и укрепите имунитета си.



В 5 СЪПКИ

2 стадий

Вирусите се заселват и размножават

Независимо от предпазните мерки, вирусите са проникнали в носната лигавица и са преустроили клетъчната ѝ програма. Те са завладели клетките на организма, проникнали са в клетъчните ядра и са ги принудили да произвеждат милиони нови вируси. За предстоящото простудно заболяване често пъти свидетелстват лекото усещане за мръзнене и сърбеж в носа.

Това помага: Пийте в продължение на цял ден затоплен, разреден с вода сок от сладник – не е кой знае колко вкусен, но има силно антивирусно действие. Носете топли вълнени чорапи, тъй като изстиването на съпалата препятства свободното циркулиране на



белите кръвни клетки в организма и транспортирането им до огнището на инфекцията. Затоплете добре организма си: облечете топъл анцуг и сложете вълнена шапка на главата. Потопете краката си в леген или кофа с гореща вода. Легнете със затопляща възглавничка или бутилка в леглото, изпийте 1 литър подсладен с мед билков чай (от липов цвят, лайка или малина) и оставете поне 15 минути, завити в леглото. Общото затопляне на орга-

Обикновена настинка, ангина, синусит, бронхит...
Време ли е за антибиотици?

Umckalor® – умното лекарство

Модерен и ефективен фитотерапевтичен продукт срещу инфекции на дихателните пътища с троен механизъм на действие:

- **Антибактериален** – потиска бактериалния растеж
- **Противовирусен** – засилва защитата срещу вируси
- **Муколитичен** – подпомага отделянето на бронхиалния секрет

Umckalor® – за цялото семейство



Дозировка

Възрастни и деца над 12 години:

Децата между 6 и 12 години:

Малки деца между 1 и 5 години:

Алергичен продукт. Без лекарствени добавки. Съдържа стандартизиран екстракт от корени на пеларгония (EP® 7430). Преди употреба прочетете листовката.

A189-01-01/2007

30 капки 3 пъти дневно

20 капки 3 пъти дневно

10 капки 3 пъти дневно

Така можете да се предпазите

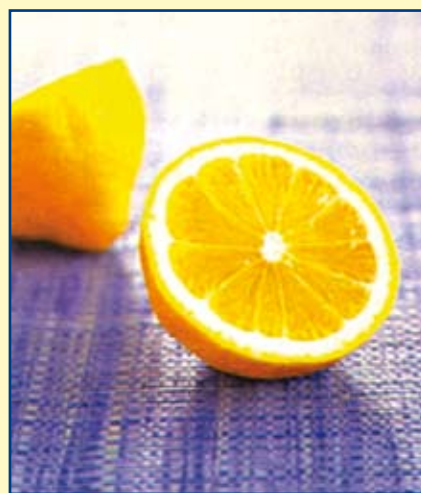


Ехинацея Редовният прием на течния екстракт от ехинацея значително повишава количеството на имунните клетки в организма. Освен това тя блокира действието на ензима хиалуронидаза, който се отделя от бактериите, за да улесни проникването им във вътрешността на клетките, и е в състояние да ограничи възпалителните процеси. Непрекъснатата употреба на капките от ехинацея обаче не се препоръчва за по-дълъг период от време. Най-ефективно е действието им когато се пият 3 дни и после 3 дни се почива, после пак се приемат 3 дни и т.н., тъй като имунната система на здравия организъм може да се стимулира само за кратко, докато се върне до естественото си състояние на равновесие.

Билковите и плодови чайове поддържат лигавиците влажни. Чайовете от мащерка, маточина, цвят от ехинацея, горски плодове и шипки имат антивирусно и имуностиму-

лиращо действие. Добавката на резен лимон допълнително подсилва защитните сили на организма (витамин С).

Умкалор оказва тройно действие върху организма: екстрактът от южноафриканското растение пеларгония (*Pelargonium*) притежава антибактериални, втечняващи секрета и подсилващи имунитета свойства. От една страна, той покрива лигавицата на дихателните пътища със защитен филм, предпазващ от прикрепването на бактерии и вируси, а от друга – стимулира имунните клетки и активира естествените защитни механизми на организма. Освен това потиска размножаването на бактериите в лигавицата на дихателните пътища и подпомага отхрачването като увеличава скоростта на изхвърляне на бронхиалния секрет. Приема се 3 пъти дневно по 30 капки, като се препоръчва приемът да



продължи 3-4 дни след отзвучаване на симптомите, но не повече от 3 седмици.

Цинкът е ценен имуностимулант. Напоследък се пропагандира комбинирането му с камфор и ментово масло за активиране на защитните сили на организма. Цинк-хистидинът в една домашно сготвена пилешка супа също спира инфекцията. Рецепт: парчета пиле с кожата, моркови, целина, плод от хвойна и картофи се варят в тенджерата с вода за около 1/2 час. По-късно могат да се добавят фиде, маданоз, както и да се овкуси със сол, пипер и мускатов орехче. Препоръчва се изядането на 2-3 чинии на ден.

Ние имаме два носа. Наистина!

✓ **Едностранно** Действително ние притежаваме два анатомически разделени носа: климатични инсталации, които филтрират над 20 000 литра въздух на ден. При тази дейност двете части на носа работят на смяна. Докато едната ноздра работи усилено, другата почива и обратното. Обикновено ние не забелязваме това. Усещаме го едва при хрема, когато дейността им е затормозена или едната ноздра е по-запушена от другата.

✓ **Зловредните джуджета** Болестотворните причинители са толкова миниатюрни, че около 50 000 вируса могат да се задържат на върха на тънка игла.

✓ **Басови звуци** Поради възпалението на лигавиците отичат също гласните връзки и тонът им става по-дълбок. Като при една китара, когато вместо тънка струна без да искаме сме дръпнали дебела.

✓ **Апчиху!** Когато чувствителните нервни окончания в носната кухина открият проникналите натрапници, организъмът се опитва до ги изхвърли навън. Въздушният поток при кихането има скорост до 320 км/час. При студено време кихаме по-често, отколкото при топло.

✓ **Кашлицата** Колко често кашляме зависи и от... характера. Който мисли по-едностранчиво, кашля по-силно и по-често – все още не е изяснено защо.



низма унищожава вирусите, ето защо е уместно да посетите и сауната за около 5-10 минути, но без драстични охлаждащи процедури след това. Регулярно правете гаргара (4 пъти на ден) – препятства размножаването на вирусите в гърлото и устната кухина. Най-ефективно е действието на 1%-овия солен разтвор (1 ч.л. готварска сол на 1 чаша топла вода), лайковия чай или сока от алое вера. Други възможности са в чаша с топла вода да се разтворят 15 капки прополисна тинктура или 20-40 капки от ехинация или умкалор и да се гаргарите с течността няколко пъти дневно в продължение на 3 до 5 минути.

3 стадий

Организъмът се брани срещу вирусите

Сам по себе си вирусът не нанася големи вреди на носната лигавица. Ние страдаме преди всичко от реакцията на имунната система, която бавно задвижва защитните си механизми. Затова се забелязват първите симптоми като кихане, течащ нос и кашлица, посредством които организъмът се опитва да изхвърли навън вирусните натрапници.



Това помага: Най-добрата помощ, която можете да предоставите на организма си в този стадий на болестта е почивката, даваща шанс на активиралата се вече имунна система да се пребори със собствени сили с болестотворния причинител. Затова останете в леглото или се сгушете с одеяло на дивана, откажете всичките си ангажменти и, ако се налага, вземете 1-2 дена отпуска. Ето едно класическо упражнение за дълбоко отпускане и подсилване на защитните сили: легнете по гръб с крака един върху друг и напълно отпуснати мускули. Ръцете разперете настрани с длани, обърнати нагоре. Главата е в центъра с поглед нагоре. Напрягайте поотделно всеки мускул от тялото, като



DR. THEISS



**Natur
Produkt**

ПАСТИЛИ РАКИТНИК С КАЛЦИЙ И МАГНЕЗИЙ

С екстракт от раkitник, стимулиращ имунната система при настинка и грип. Без захар и желатин, подходящи за диабетици и безвредни за зъбите. С високо съдържание на витамини С и Е. Съдържат дневната доза калций и магнезий, необходима на организма.

ПАСТИЛИ БИЛКОВ БУКЕТ ПРОТИВ КАШЛИЦА

Богатият букет от билкови екстракти и пчелен мед потиска кашлицата и подобрява дишането. С приятен ментов аромат. Не съдържат оцветители.

ПАСТИЛИ КАСИС С ВИТАМИН С

С приятен, освежаващ вкус на касис. Облекчават дихателните пътища и се отличават с антисептично действие. Без захар и оцветители.



Търсете в аптеките билковите пастили на Д-р Таис.

тръгнете от пръстите на краката и бавно се придвижвате нагоре към главата – оставяйте ги напрегнати за около 5 секунди и после отпускате. Така ще премахнете напълно напрежението от тялото и ще си осигурите покой, който е необходим на организма ви за оптимална антивирусна акция на имунната система.

4 стадий

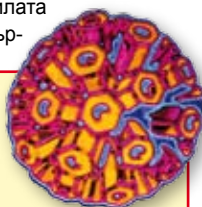
Защитни сражения на всички фронтове

Реакциите на имунната система довеждат до това, че след 1 до 3 дни лигавиците силно отичат, носът се запушва, очите се зачервяват и започват да сълзят, главата става дрезгав. Телесната температура се покачва леко или по-значително – до към 38,5°C, тъй като организъмът се опитва да унищожи вирусите посредством горещината. Може да се стигне до втрисане, болният се чувства уморен и отпуснат, възможни са мускулни и ставни болки.

Това помага: Когато синусите са задръстени с гъсти секрети, най-добре помагат инхалациите с етерични масла с активно вещество цинеол. Както студеното, така и топлото подпомагат мускулните болки. За една затопляща терапия загрейте във фурната торбичка с черешови костилки или смачкайте пет горещи картофа в една



кърпа и ги наложете на болезненото място. Може също да вземете топла ванна с добавка на етерични масла от мента, евкалипт, мащерка или борови връхчета: напълнете ваната с топла вода (38,5°C), добавете 5-10 капки етерично масло и останете в нея около 10 минути. Който предпочита студените процедури, трябва да се насочи към компресите с оцет. За целта потопете ленена кърпа в оцет, разреден наполовина със студена вода, наложете на болезненото място, завийте с хавлиена кърпа и оставете да действа за около половин час. Отпусване на носа можете да постигнете с масло от жожоба: добавете 2 капки масло от босилек към 1 с.л. масло от жожоба. Поставете етеричната смес непосредствено под носа и внимателно вдишвайте нагоре. Срещу зачервен нос помагат мазилата с високо съдър-



Най-важните простудни вируси

- **Рино-вирусите** В най-лошия случай вилнеят над 200 различни простудни вируси. Под микроскоп изглеждат като топка за голф с 20 страни и кукички, с които се прикрепват към здравата клетка.
- **Адено-вирусите** са резистентни на почти всякакви химически дразнения. Но 10 минути горещина (36 до 38°C) са достатъчни за унищожаването им.
- **Корона-вирусите** са изградени от молекули, обградени с боду-ганообразни рецепторни израстъци като един вид лъчист венец или слънчева корона. Те са отговорни за около 1/3 от простудните заболявания, също и за тежката белодробна болест, известна като ТОРС - остър респираторен синдром, представляваща особена форма на бронхопневмонията. Извън клетката-гостоприемник корона-вирусите остават вирулентни не повече от 3 часа.
- **Инфлуенца-вирусите** Под микроскоп грипният вирус изглежда като топка с два вида шипове – хемаглутинови (които му помагат да проникне в клетката като със шперци) и неврамидазни (посредством които успява да напусне клетката-гостоприемник). Различават се инфлуенца А-, В- и С-вируси, от които тип А е най-опасният, поради силната си склонност към мутации – всяка година се видоизменя и се образуват нови грипни щамове.
- **Ваксинирането** Ноември е идеален месец за противогрипна ваксина. Разумно е да се ваксинират всички възрастни хора над 60-годишна възраст, хронично болните (диабетици, астматици, сърдечноболни и т.н.), както и хора с отслабнал имунитет или подложени на изтощително натоварване.



Естественият
избор при
простуда
и кашлица

Мукоплант

Капки при кашлица

- Растително лекарствено средство против кашлица с анасон 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 жилволек
- 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



Дишай свободно с

Мукоплант

Анисол

съдържа анасоново масло

капсули



Отхрачващо
средство
при възпаление
на горните
дихателни пътища.

NP
Natur Produkt

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



жание на витамин Е – мажете два пъти на ден. Също ефективно: яжте като тайландците! Чесънът с естественото си сярно съдържание, джинджифилът и червеният пипер в остро подправените ястия позволяват отстраняване на болестотворните причинители чрез изпотяването и отбъбват лигавиците посредством субстанцията капсаицин.

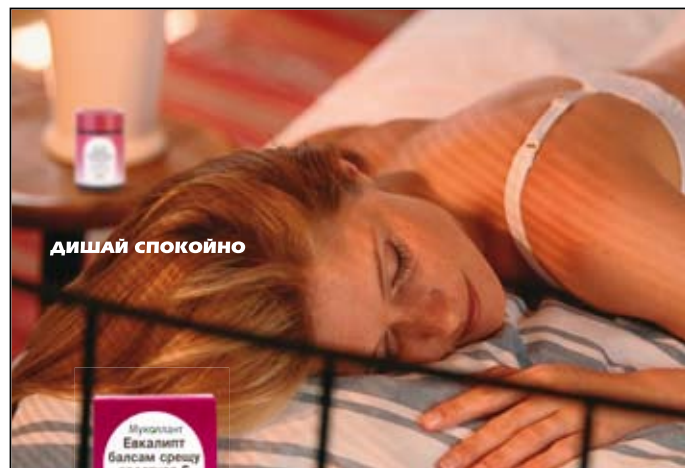
5 стадий

Хремата и кашлицата са в апогея си

Производството на секрети, предимно в долните дихателни пътища, достига в този стадий на заболяването до най-високата си точка, тъй като имунната система

работи на пълни обороти. Може да се стигне до силна кашлица, повръщане, втрисане.

Това помага: Хрянът може да спре пристъпите на кашлица. Сокът от хрян подсладете с мед и изпивайте 3 пъти на ден по една ракиена чашка. Добро действие имат също билковите чайове от бяла ружа, анасон, теснолист жилонлек и мащерка. Изпивайте поне 2 литра топли течности на ден. Те облекчават дразнещата кашлица, втечнявайки гъстите секрети и облекчавайки откашлянето. Не използвайте втори път кърпите за нос – те са опасен източник на повторна инфекция, тъй като само след 30 секунди секнене на хартиената им повърхност се блъскат над 15 000 болестотворни микроорганизми. Недейте и да ръсите безразборно тези развъдници на зараза, за да предпазите близките или колегите си от инфекцията. От скоро на пазара в САЩ се пропагандират кърпички за нос с лимонена киселина, която унищожава 99% от изхвърлените при изсекаването вируси – предстои навлизането им и на европейския пазар.



ДИШАЙ СПОКОЙНО

DR. THEISS



Мукоплант

ЕВкалиптов Балсам срещу простуда S

Лекарствен продукт на растителна основа. Ефективен при простуда, кашлица и бронхит. Съдържа евкалиптово масло, камфора и масло от борови иглички. Облекчава кашлицата, подпомага отхрачването, намалява дразненето в гърдите и подобрява общото състояние. Притежава антибактериално и противовъзпалително действие.

Използва се както за разтривки (няколко пъти дневно), така и за инхалации. Парите от две чаени лъжички Мукоплант евкалиптов балсам срещу простуда S са достатъчни за десетминутна процедура.

С евкалиптовия балсам на Мукоплант отново дишаш спокойно!

Преди употреба прочетете упътването. За възрастни и деца над 6 години.

A285/31.10.02



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 пренапълване 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 вътрехмурното 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 (подмокрание), 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

ДОМАШНИ СРЕДСТВА ЗА ПИКОЧНИЯ МЕХУР И БЪБРЕЦИТЕ



Болезнено парене при уриниране е най-честата последица от носенето на къси блузи и преохлаждането на корема. В студените месеци на годината е добре да не се придържате толкова стриктно към каноните на модата и да държите кръста си винаги на топло.

Студът отслабва имунната защита на пикочния мехур, бактериите лесно проникват в него, започват да се размножават и поредната инфекция е факт. Нейните симптоми са свързани с непрекъснати позиви за уриниране, болки, парене и спазми преди всичко след отделянето на урина. Ето как можете да се справите с нея, без да прибегвате до силни антибиотични средства.

- червена боровинка (във вид на сок - 0,4 л на ден)
- латинка (като добавка към зелената салата);
- хрян (като подправка).

Чай от енчец за вътрешни промивки: Съдържащите се в билката биоактивни растителни вещества като флавоноидите и сапонините прочистват организма от вътре, спират развитието на инфекцията и промиват пикочните пътища. 2 чаени лъжички от изсушената билка трябва да се залейт с 1 чаша вряла вода (без да се варят) и да се оставят да се запарят 5-10 минути. Чаят да се приема многократно през деня, докато е топъл.

Универсален билков микс: добро действие, добър вкус. Готовата билкова смес за бъбречни и пикочни инфекции не се харесва на много пациенти. Ако и вие сте от тях, опитайте от следната рецепта: смесете по 20 гр листа от круша, липов цвят, енчец, радика (глухарче), хвощ и коприва. Две до три супени лъжички от сместа залейте с 1 литър вряла вода и оставете да се запари за около 5 минути. Можете да

подправите с джанджифил, мед или лимон. Пийте от чая три пъти на ден, докато е топъл.

Имуноподсилващи лечебни растения: Общо имуноподсилващо и противовъзпалително действие при инфекции на пикочната система имат следните лечебни растения: мечо грозде, енчец, коприва, кисел трън, радика (глухарче), изсипниче, хвощ, латинка, ехинацея. Те могат да бъдат при-

емани както като чай, така и под формата на капки.

С мед и евкалипт в леглото: При възпаления на пикочния мехур помагат балсамите с мед или евкалипт, за да се предотврати разпространение на инфекцията към бъбреците. Те затоплят и засилват кръвообращението. Преди лягане разтрийте областите около бъбреците.

Тиквените семки подсилват пикочния мехур: Тиквените семки, както и маслото от тях предпазват не само простатата при мъжете, но имат също общо пикочогонно и спазмолитично действие, като едновременно с това подсилват пикочния мехур.

Затопляща баня на краката: Топлината отпусна и успокоява болките. Затоплените крака подсилват и защитните сили, тъй като температурните дразнения достигат до различни части на тялото, също и до корема. За целта напълнете кофа с топла вода и потопете краката си в нея, като постепенно доливате по-топла вода. Към нея можете да добавите няколко капки етерично масло от евкалипт или борови връхчета. След 10 минути подсушете добре краката си и обуйте топли чорапи.



Убийци на бактерии от кухнята: Ако при първото парене на започваща инфекция на пикочните пътища веднага вземете мерки, можете да избегнете антибиотичната терапия. Поемайте колкото е възможно повече течности (2-3 литра на ден) и подсилете организма си с антибактериално действащи субстанции:

- листа от мечо грозде (под формата на чай);
- корен от трясот (Agropyrum repens – чай с 1-2 ч.л., запарени за 10 минути в чаша с вряла вода);



Усещаш парене, болки, постоянен натиск на пикочния мехур и направи се пренесе да живееш в тоалетната?

Вземи уронат.



Благодарение на специално подбраните билкови екстракти уронат ще ти помогне бързо да забравиш за неприятните оплаквания. Капсулите уронат предлагат комплексно решение на проблема, свързан с непрекъснато повтарящите се инфекции на пикочните пътища.

Не е необходимо да живееш в тоалетната.



РЕДОВНО ПОЧИСТВАНЕ, НО ПРАВИЛНО!

Мислейки че постъпват правилно, някои хора увреждат зъбите си от търкане. Тъй като упражняват прекалено голям натиск, използват твърда четка или постоянно избелват зъбите си с пасти с абразивни частици. Меката техника не е от пожелателен характер, тя е необходима за опазване здравето на зъбите и устната кухина. Стоматолозите алармират – повече от половината българи хигиенизират устата си неправилно, като при това увреждат зъбите или венците си.

След ядене

Измиването на зъбите след всяко ядене е едно от напътствията, което е по-добре да не спазвате. Непосредствено след богато на киселини хранене зъбният емайл е особено мек, чувствителен и интензивното търкане може да го увреди. Затова е по-добре да изчакате половин час, докато емайлът отново се втвър-

ди, преди да посегнете към четката. Правилно почистваните зъби не познават кариесите и пародонтита. Ето какво е необходимо за оптималното им хигиенизиране:

Пастата

Една добра паста за зъби съдържа флуорид – той заздравява зъбния емайл и прави невъзможно проникването на бактериите. Ако след измиване на зъбите не изплаква-

те пастата с вода, а само изплювате излишното, ефектът ще е по-голям. Продуктите, съдържащи хлорхексидин, цинк и алуминиев лактат, имат силно антибактериално действие и способността да проникват в недостъпните междузъбни пространства и най-дребните гънки на езика. Някои билкови екстракти като ехинацеята, салвията, зеленият чай, жълтият кантарион, ратанията и ментата също имат дезинфекциращо действие, потискат образуването на плака и неутрализират лошата миризма. Пастите за зъби с избелващ ефект не бива да бъдат употребявани често, тъй като повечето от тях съдържат киселини или абразивни частици, които увреждат зъбния емайл при продължителна употреба.

Четката

За предпочитане е тя да има малка (не по-голяма от два кътника) и евентуално чупеща се глава, за да стига по-лесно до трудно достъпните междузъбни пространства. Най-добри са четките с мек до средно твърд косъм (предотвратяват нараняването на венците, издраскването или изтриването на емайла). По-добри са изкуствените пред естествените косми, които са предпочитани от бактериите. Освен това те трябва да имат закръглени краища, за да не нараняват венците. Четката за зъби трябва да бъде сменяна най-малкото веднъж на два месеца и всеки път след прекарано вирусно



или инфекциозно заболяване, за да не се допусне повторно заразяване от задръжачите се във влажната среда микроби.

Правилната техника

Най-добър ефект на почистване се постига, когато четката се държи под ъгъл от 45° спрямо повърхността на зъбите. Горната и долната челюст трябва да бъдат разделени на малки участъци и зъбите да бъдат почиствани от външната и от вътрешната страна с малки кръгови движения – около 15 пъти, преди да се прехвърлите на следващия участък. Както при всяка друга дейност, и при почистването на зъбите не бива да се стига до крайности. Твърде честото миене, прекалено усърдното търкане или силен натиск могат в крайна сметка да доведат до неблагоприятни резултати, дори до заболяване на зъбите – изтриване на емайла и възникване на кариес или редовно разраняване на венците и оголяване на зъбните шийки, което е предпоставка за развитието на пародонтит. Натискът на четката върху зъбите трябва да бъде не повече от 100 грама – можете лесно да го проверите с помощта на домакински кантар.

Електрическите четки

Мързеливците задължително трябва да се снабдят с електрическа четка с таймер. Изследванията показват, че повечето хора не мият зъбите си в продължение дори на една минута, а много по-кратко. Минимум две-три минути енергично четкане се изискват за пълно отстраняване на плаката. При електрическите варианти също не трябва да се оказва голям натиск, за да не се изтрива и наранява емайла



DR. THEISS
Ехинацеядент
Медицинска паста за зъби
с натурален екстракт от ехинацея

Със своето имуностимулиращо,
противовъзпалително, антибактериално
и дезинфекциращо действие

поддържа екологичното
равновесие
в устната кухина

на зъбите. Още повече, че в случая той е съвсем ненужен – електрическата четка отстранява плаката много ефективно посредством увеличените обороти на четкане и е достатъчно само леко-то ѝ насочване. Новите ултразвукови четки извършват около 30 000 движения на минута – едва ли е необходим и допълнителен натиск за качествено измиване на зъбите.



снабдени с приспособление за почистване за езика от обратната страна на главата.

Водите за плакнене на устната кухина

Основното им предназначение е да допълват устната хигиена, предпазвайки зъбите от кариес и пародонтоза. Успоредно с това обаче антибактериалните им съставки атакуват отлаганията по езика и премахват неприятната миризма от устата. Антиплака-разтворите хигиенизират цялата устна кухина – включително венците, небцето и вътрешната страна на бузите. Използването им се препоръчва многократно през деня, особено след ядене. Някои от продуктите за орална хигиена обаче съдържат силни антибактериални субстанции (например хлорхексидин). Редовното им използване може да увреди лигавицата и да убие полезната микрофлора на устната кухина, като отслаби имунитета ѝ и я направи податлива на инфекции. Затова използвайте активните разтвори кратко-трайно – при възпаление в устата или силен пародонтит.

Дъвката

Дъвката поддържа устната кухина влажна, стимулира слюноотделянето и помага по този начин да се неутрализира негативния ефект от действието на киселините върху зъбния емайл след хранене. Успоредно с това почиства зъбите чрез механично полепване на хранителните остатъци по нея. Но само несъдържащите захар дъвки са подходящи за устна хигиена. Още по-добре е, ако са обогатени

Водният душ

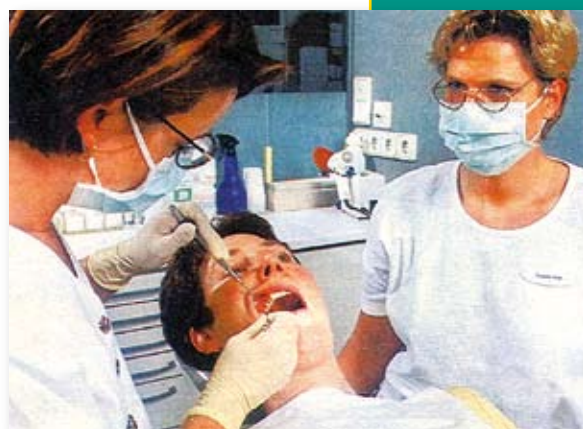
Отстраняването на хранителните остатъци със силна водна струя се осъществява посредством специален уред (воден иригатор). Той обаче не премахва изцяло бактериалната плака, ето защо не може да замести четката и пастата за зъби. Помага за сметка на това в отстраняването на остатъците и меки-те отлагания от труднодостъпните места в междוזъбните пространства. За оптимален ефект водната струя трябва да бъде насочвана винаги хоризонтално, което позволява и почистването на т.нар. венечни джобове. Препоръчва се използването на водния душ вечер преди последното измиване на зъбите, за да не бъде отмит флуоридът от пастата.

Конците за зъби

Без белите кордообразни влакна е невъзможно да бъдат добре почиствани междוזъбните пространства. Само посредством конците за зъби могат да бъдат отстранени и отлаганията в основата на зъба. Има такива от естествена или изкуствена коприна. Естествените са по-подходящи за тесни пространства и по-трудно нараняват венеца, ето защо са по-подходящи за начинаещи. Изкуствената нишка е малко по-грапава и правилната ѝ употреба изисква повече упражнения – подходяща е за по-широки пространства. Препоръчва се използването им веднъж на 1-2 дена.

Почистване на езика

Когато бактериите се настанят в топлите влажни гънки на езика и започнат бързо да се размножават, започва да се излъчва неприятен мирис от устата (халитоза). Две трети от микроорганизмите, които обитават устната кухина се намират на езика. При това те се свързват в един покривен филм, който не може да бъде отстранен с никакви освежаващи води или хигиенизиращи разтвори. Ето защо езикът трябва да бъде почистван редовно със специален почиствач – съществуват и комбинирани четки за зъби,



допълнително с ксилитол, флуор или антибактериални билкови екстракти (напр. от салвия, чаено дърво, зелен чай). Дъвченето на дъвката обаче е добре да се ограничи само до няколко минути, тъй като може да доведе до смущения в дъвкателния апарат или храносмилателната система.

DR.THEISS

Медицинска паста за зъби с натурален екстракт от салвия

- ✓ предпазва от пародонтит и възпаление на венците
- ✓ отстранява зъбната плака и предпазва зъбите от кариес
- ✓ идеално почиства и дезинфекцира устната кухина



Какво донася професионалното почистване на зъбите

Плаката Тя предизвиква кариес и е причина за възпалението на венците (пародонтит). Срещу втвърдената плака (зъбен камък) обаче обикновеното почистване на зъбите не помага. А минерализирането ѝ започва само след 24 часа! Следователно този, който не премахва своевременно плаката, рискува образуването на зъбен камък, който може да доведе до разширяване на междוזъбните пространства. С отстраняването му би могъл да се справи единствено стоматолог. Освен това според специалистите с четката за зъби достигаме едва 70% от зъбната повърхност. Ето защо през определен период от време се налага професионално почистване на зъбите.

Какво може професионалистът

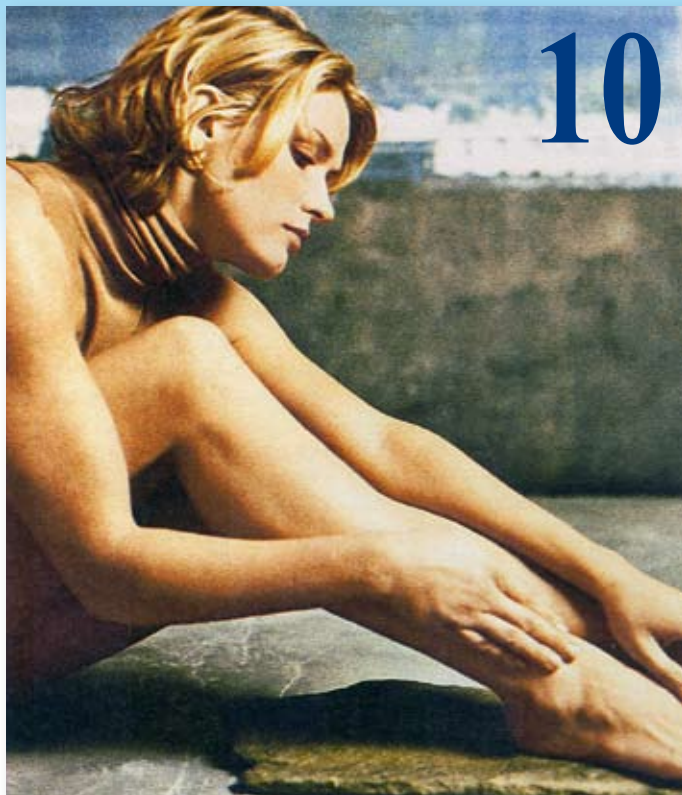
Професионалното почистване в днешно време отива много по-далече от отстраняването на зъбния камък един път годишно. Със специални приспособления може да бъде отстранявана меката и минерализираната се плака от междוזъбните пространства, както и да бъдат основно почиствани отлаганията във венечните джобове. До тази процедура следва често да прибегват пациентите с пародонтит, за да избегнат влошаване на състоянието си.

Почистването Понякога се налага използването на ултразвук. Вълните му разбиват и най-твърдата плака. Оцветяванията, дължащи се на употребата на кафе, чай, червено вино или никотин, се премахват посредством специален уред. За предпазване на зъбите, те могат да бъдат третиран с флуориден лак, който заздравява емайла, изглажда неравностите по зъбната повърхност и препятства достъпа на бактериите.



СТРОЙНИ, ЗДРАВИ
И КРАСИВИ

Невродермитът се превръща във все по-разпространено заболяване – около половин милион българи страдат от него и тенденцията е към увеличаване. Неестетичните зачервявания влияят на самочувствието на пострадалите и ги принуждават да крият засегнатите участъци от кожата си. За тях би било полезно да научат какви фактори повлияват заболяването и как могат да се справят с него в ежедневието.



10

ВАЖНИ ВЪПРОСИ ЗА НЕВРОДЕРМИТА

1. Лечим ли е невродермитът?

Не, за съжаление, засега няма патогенетично лечение. Успоредно с влиянието на околната среда роля играе наследственото предразположение и засега никаква терапия не може да промени това. Ако например и двамата родители страдат от невродермит, сенна хрема или алергична астма, невродермитният риск на детето е от 60 до 80%, а при наличието на само един обременен родител е от 20 до 40%. В добрия вариант кожните промени се проя-

вяват само в бебешка възраст и до края на пубертета напълно изчезват.

2. Увеличават ли се оплакванията през есента и зимата?

Да, преди всичко през зимата. Студеният сух въздух извлича още повече влага от и без това изсушената невродермитна кожа – тя започва да сърби по-силно и леко се възпалява. Изключителна важност през тези месеци придобива правилната грижа с богати на мазнини кремове, съдържащи овлажняващи и лечеб-



Със силата на маслината!



DR.THEISS 

D'oliva

Серия-грижа за тяло

с натурално маслиново масло от Италия

Скъпоценност от Тоскана



Грижа за цялото тяло





За суха и чувствителна кожа

Dr. Theiss Naturwaren GmbH, Michelstr. 20, D-66424 Homburg

ни съставки – урея, пантенол, сквалан, масло от *Oenothera biennis*, масло от жожоба, гуаязален. За почистване на кожата също трябва да се ползват специализирани или богати на мазнини продукти.



3. Съществува ли неподходящо за заболяването облекло?

Да, дрехите от сурови влакна като стригана върна, найлон, полиестер или груб лен могат да раздразнят кожата и да усилят сърбежа. По-подходящо е проветривото леко облекло от естествени материи – памук, коприна, фин лен без груби нишки. При много чести кожни инфекции, особено при бебета, се препоръчва използването на специално бельо със сребърни нишки.

4. Алкохолът табу ли е?

Не, но всеки реагира различно на виното, бирата или концентрираните напитки, дори по отношение на количествата. Червеното вино може, например, да предизвика усещане за топлина и зачервяване на лицето, с което да предиз-

вика или засили сърбежа. Като цяло бялото вино се понася по-леко. И, разбира се, не бива да се прекалява с количеството.

5. Има ли алтернатива на кортизона?

Да, мазилата с тарколумус и пимерколимум потискат производството на възпалителните вещества в имунните клетки и стимулират лечебните процеси. Освен това за разлика от кортизона тези активни вещества не изтъняват кожата, затова са особено подходящи за лицето, ръцете и подколнените ямки.

6. Може ли любовната мъка да отключи невродермитна криза?

Да, психическото състояние играе важна роля при невродермита. Емоционален

стрес като любовна мъка действително може да засили сърбежа. Но: само по себе си заболяването не представлява психическо смущение и при децата не е знак за неправилни родителски грижи или липса на обич.

7. Помага ли магарешкото мляко?

Не, като цяло кожните експерти не го препоръчват като заместител на кравето мляко. Действително чаша магарешко мляко на ден може да подобри невродермитните оплаквания в дългосрочен план, но то не действа на всеки (според едно изследване на университета в Йена – само на един от всеки три пациента). На който кравето мляко не му понася, е добре да приема соево или оризово мляко.

8. Вреди ли слънцето?

Не, напротив: UV-лъчението има противовъзпалително действие и дори се използва като терапия в специални светлинни кабинети. Независимо от това със слънчевите бани не бива да се прекалява. Не само изгарянията, комбинацията от UV-лъчение, топлина и потене при невро-

Д-р Таис Нахткерцен Серия

Грижа при невродермит, суха и проблемна кожа.

Криеш ли нещо?



DR.THEISS
Специална козметика

ИЗЛЕЗ НАВЪН. ВЛЕЗ В СВОЯТА КОЖА.



телна диета срещу него. Независимо от това, определени храни, подправки и хранителни добавки могат да влошат състоянието, но това е строго индивидуално – човек трябва сам да изпробва, кое му понася и кое не. Често пъти проблематични за възрастните се оказват морковите и целината, а за децата – млякото, яйцата, ядките, пшеничното брашно, соята, рибата. Но преди да се отказвате от каквото и да било, първо се посъветвайте с алерголог, защото може да става дума и за кръстосана алергия.

10. Заразно ли е заболяването?

Не, невродермитът е напълно безопасен за обкръжението. Но невродермитните кожни инфекции се срещат все по-често. За смущенията в естествените защитни функции, причинителите на заболяването играят малка роля. Ако то не се лекува, подобни инфекции ще се предават все по-често на следващите поколения.

дермитна криза може да влоши състоянието.

9. Могат ли да се ядат наденички с кърти?

Да, невродермитът не е хранителна алергия и не съществува специална препоръчи-





Бъди винаги
на 6+
С Мултивитамол



DR.THEISS

Ранички Мултивитамол

Мултивитамол 6+

- Предпазва от състояния на психическа и физическа умора
- Подпомага растежа
- Повишава жизнената активност

Мултивитамол бонбони

- Спомагат за повишаване на съпротивителните сили
- Повишават апетита



Natur Produkt

Натурпродукт ООД
Бул. Искърско шосе 12
1592 София
тел.: 979 12 19
www.naturprodukt.bg



ПЛЮС –
ЧАСОВНИК