

АПТЕКА

СПИСАНИЕ ЗА КЛИЕНТА

тираж 60 000 екз.

брой 59 / януари, февруари '2010

безплатен
екземпляр

Да преживеем зимата...

Съвети за здраве от полярния кръг

Високата температура при децата

Джогингът в зимни условия

Добро настроение от чинията

**Зимата – изпитание
за кожата и косата**

Този екземпляр получите във Вашата аптека:

(място за печат на аптеката)

ДА ПРЕЖИВЕЕМ ЗИМАТА...

Небето е сиво, денят кратък. Какво ви остава – да „преживеете“ мрачните дни, докато пролетта не ви събуди отново за живот? Не е нужно да се принасяте в жертва на зимата. Напротив, опознайте я, обикнете я, „сприятелете“ се с нея и се научете да живеете пълноценно през студените месеци на годината.



Как тялото се приспособява към късите дни и студа

През по-дългите зимни нощи организмът произвежда повече мелатонин. Медиаторът се отделя, когато очите предават на мозъка, че вече е тъмно и е време за почивка. При много животински видове този механизъм води до това, че те изпадат в зимно вцепенение, продължителен сън или почивка, като свеждат до минимум своите жизнени функции, потребности или разход на енергия. Някои учени дори предполагат, че най-малко при животните мелатонинът директно въздейства на имунната система, като я подсилва и подпомага организма по-добре да се справи със суровите климатични условия. „Също при хората се наблюдава специфичен сезонен ритъм, който се регулира от различното количество дневна светлина“ – е на мнение д-р. Дитер Кунц от Берлин.

Изследователят на съня отдавна проучва влиянието на отделните сезони върху тялото и психиката. Експериментите на американския му колега, проф. Томас Уеър, показват, че в по-дългите нощи тялото не само отделя повече мелатонин, но също регулира други медиатори в организма, като например хормона на растежа или пък полови хормон пролактин. „По този начин по-малките порции светлина оказват деректно въздействие на типичното човешко поведение през зимата“, обяснява д-р. Кунц: човек става по-непредприемчив, интровертен и пасивен, необходимостта от допълнителна енергия увеличава апетита му за захар и други въглехидрати, той има по-малко желание за сексуални ласки, но за сметка на това – по-големи потребности от сън. „Дори в големите градове, независимо от изобилието на изкуствена светлина и напрегнатия работен график, хората спят през зимата с 1 -1,5 часа повече, отколкото през лятото“ – споделя наблюденията си специалистът.

Тялото следователно се приспособява към годишните времена. А главата? Би трябвало също да следва естествен адаптивен процес – т.е. човек да намали психическото напрежение и в съзвучие със зимното отпускане да даде шанс на тялото и духа си да навлезат в по-спокоен ритъм. „Да опитвате с дисциплина да противостоите на своя вътрешен ритъм, е неправилен подход“ – категоричен е д-р. Дитер Кунц. Дори работният ви график да не предполага глътка въздух през седмицата, вечерно време и през почивните дни е добре да се вслушвате в сигналите на тялото, инстинктите и желанията си и, ако се налага, да помързелувате в къщи, вместо да тичате към залата за фитнес, както правите през останалото време. Да не насилвате тялото и психиката си е от особено значение през зимата, тъй като постоянната неудовлетвореност, песимизмът и вътрешното напрежение отслабват защитните сили, а те са най-доброто оръжие срещу типичните за този сезон преохлаждане на организма и

вирусни атаки. „Ноцебо-ефект“ наричат учените обратното на „плацебо-ефекта“ състояние, което може би ви е добре познато от народна максима „здрав дух – здраво тяло“.

Празнувайте зимата

Побродете в заснежената гора или се насладете на един ден в сауна-та. Направете снежен човек на двора и поглезете тялото си с масаж с етерични масла. Зимата е най-подходящият сезон за релаксиращи програми. Най-вероятно и без съветите на специалисти ще успеете да се сетите за предостатъчно идеи, как да извличате удоволствие, радост и здраве от студените дни на годината. Също стабилните връзки с приятели и семейните контакти стимулират позитивно вашия организъм – според едно канадско изследване те буквално затоплят отвътре, притъпявайки



субективното усещане за студ. Още по-добре е да си подарите няколко романтични мига с партньора или да отидете на професионален масаж. Бавните протягания и леките масажи стимулират отделянето на медиатори, които подобряват настроението, могат да неутрализират негативните емоции и дори болките.

Справете се с негативите

Без съмнение зимата има и негативни страни – човек боледува по-често, отколкото през лятото. Вирусите, които предизвикват простудни заболявания, грип или стомашно-чревни инфекции, достигат своя пик на разпространение. Но интензивният работен ритъм често пъти принуждава болните да отиват на работа въпреки наличните симптоми. Резултатите от едно дългосрочно датско изследване обаче показват, че човек е много по-здрав и като цяло отсъства от работа по-малко през годината, ако остава в къщи, за да лекува своевременно инфекциите и неразположенията си. Постоянният стрес освен това значително отслабва имунната система и ѝ пречи да се справи ефективно с вирусните атаки, както и повишава риска от постинфекциозни усложнения.

Дори обичайните простудни заболява-



Д-р Тайс Ехинацея Форте
kanku перорални, разтвор

NP
Natur Produkt

**Повишава
защитните
сили на
организма**



DR. THEISS

Лекарствен продукт.
Преди употреба прочетете упътването.



ния не бива да се подценяват, защото могат лесно да се трансформират в ангина, синусит, бронхит или бронхопневмония. Ако дадете на организма си почивка и го подсилите с домашни средства, можете да си спестите дългите отсъствия от работа и антибиотиците. Пилешка супа, чай от джинджифил, капки от пеларгония или ехинацея могат да стимулират дейността на имунната система; компрес с извара, инхалации с лайка или билкови пастили със салвия, ракиа и мента ще успокоят болките в гърлото; промивките със солена вода, спрейовете с морска сол и капсулите с анасоново масло ще освободят запушените дихателни пътища; охлажданията на прасците и напоените с оцет чорапи ще намалят температурата, а приемането на много течности ще прочисти организма от токсини. Дори лекарите признават, че с лечение или без простудните заболявания отшумяват за 1 седмица. Затова е по-добре да не обременявате допълнително имунната система със силни медикаменти – достатъчно е да осигурите на организма си почивка и да съдействате на възстановителния процес. Иначе не се стряскайте от киханията и зачервения нос – те са част от зимната картина и начин на човешкото тяло да държи вирусите надалече.

Обикнете зимата и излезте навън

Слънцето и светлината може да са по-малко, отколкото през лятото, клоните на дърветата да са оголени, а мразовитият вятър да ви кара се криете в яката на палтото си, но зимата също има какво да предложи на онези, които искат да се вгледат в нея. Къдравите облаци, които се носят по небето и непрекъснато променят формата си, пухкавият сняг и танцът на снежинките, ослепителният блясък на окъпаната в слънчеви лъчи заснежана гора – можете да откриете красота дори във воя на вятъра или песента на капчиците. Онези, които прекарват много време на открито – по време на спорт, разходка през уикенда или в обедната почивка – успяват не само по-добре да се насладят на сезона, но и оптимално

да се приспособят към климатичните промени и специфичния зимен ритъм. Колкото и намалена да е, естествената дневна светлина е за предпочитане пред неоновото осветление, което със сигурност не стимулира производството на витамин D. Освен това разходките на открито закаляват тялото, подобряват настроението и укрепват здравето. Лигавиците в носа и устната кухина се повлияват благоприятно от влажния въздух след сухата среда в претоплените помещения, която отслабва имунитета им и ги прави податливи на инфекции. Дори студът не се отразява толкова лошо на организма, че да е необходимо да го избягвате на всяка цена. Студовият дразнител е чудесно средство за закаляване, при спорт повишава издръжливостта и дори действа успокояващо на някои болки (например ревматичните или дължащите се на разширени вени). „Криотерапия“ се нарича лечението, при което спортисти или пациенти биват охлаждани в специални камери при екстремно ниски температури до минус 100 градуса. За какво трябва да внимавате все пак



при спортуване на открито при минусови температури, прочетете на страници 10 -11.

Има и друго предимство да прекарвате повече време на открито и то е, че не излагате организма си на болестотворни причинители. Тъй като студът сам по себе си не е причина за простудните заболявания, особено ако се обличате добре и не отслабвате имунната си система с преохлаждане. Точно обратното: студът не позволява на вирусите и бактериите да оживяват - те се разпространяват на многолюдни места в затворени помещения като метрото или затоплените кафенета, където лесно намират новите си жертви.

Създайте си ритуали

През зимата има много празници, които са ориентирани към специфичния сезонен ритъм. На 21 декември е зимното слънцестоене, след което денят започва бавно де се увелича-

Вирусни инфекции на горни дихателни пътища...

Време ли е за антибиотици?

Троен механизъм на действие срещу инфекции на дихателните пътища:

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



УМСКАЛОР умното лекарство



Дозировка

Възрастни и деца над 12 години: 30 kanku 3 пъти дневно
Деца между 6 и 12 години: 20 kanku 3 пъти дневно
Малки деца между 1 и 5 години: 10 kanku 3 пъти дневно

Лекарствен продукт. Без лекарско предписание. Съдържа стандартизиран екстракт от корени на пеларгония (EPs® 7630). Прегледайте листовката.

A158/16.10.2007

АПТЕКА

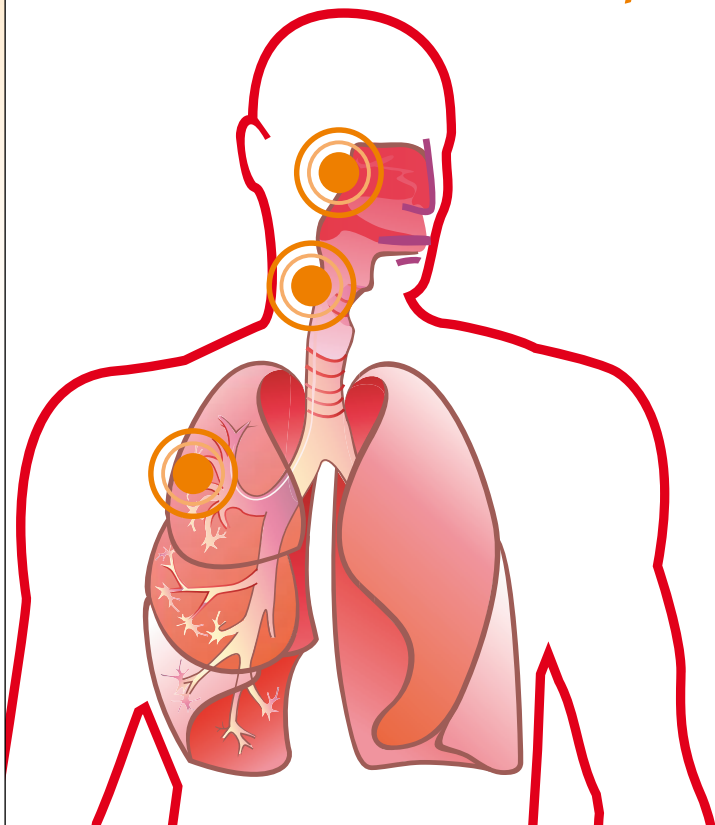


АПТЕКА

СПИСАНИЕ ЗА КЛИЕНТА

Редактор: Анета Калчева, Консултанти: Д-р Галина Бъчварова, Д-р Ина Тодорова, Маг. Фарм. Победа Сталева, Худ. Оформление: Йежи Ярки, Издава: Студио „ЛИТЕРКА“. Адрес за контакт: София 1528, бул. „Христофор Колумб“ № 64, София Еърпорт Център, Логистична сграда 3, вход 4; Тел.: 02/ 979-12-19, apteka@bgnet.bg

При инфекции на дихателните пътища



Мукоплант АНИСОЛ

Стандартизирано масло от анасон

-  Втечнява гъстия секрет в дихателните пътища
-  Ограничава бактериалната инфекция
-  Улеснява отхрачването
-  Освобождава дихателните пътища

Дозировка:

Остра кашлица: 1 капсула 3 пъти дневно.
Хронична кашлица: 1 капсула 2 пъти дневно.
Лекарствен продукт за възрастни и деца над 12 години. Без лекарско предписание.
Съдържа 100 mg етерично масло от анасон.
Преди употреба прочетете листовката.



A39/03.09.2009



Natur Produkt

Зелените перли при кашлица

За повече информация:

НАТУРПРОДУКТ ООД, София 1528, бул. „Христофор Колумб“ 64,
София Евърпорт Център, Сграда 3, вх.4, тел.: 02/ 979 12 19, www.naturprodukt.bg

ва. Дотогава подготовката за коледните и новогодишни празници поглъща една голяма част от вниманието ни и разкроява мрачните дни. Пъстрите украси, предпразничното въодушевление, вкусните миризми, събираната със семейството и приятелите, подаръците под елхата – всичко това ни помага да се справим със зимните депресии и да наситим с радостни преживявания късите дни и студените вечери. Затова не пренебрегвайте традициите и сами създавайте свои. Медитацията и духовните упражнения стимулират имунната система и повишават оптимизма – сочат американски изследвания, а за тях има предостатъчно



време през този сезон. Един път седмично на сауна, през уикенда на ски или на разходка в планината, в сряда вана с етерична масла, в петък вечер среща с приятели – създавайте свои празници и ритуали, осмисляйте и обогатявайте живота си, дори когато навън вие вятър и слънцето се крие зад облаци.

Нахранете се топло!

Рецепти от традиционната китайска медицина, които ще ви помогнат да мръзнете по-малко.

Знаете ли, че едно от значенията на ин и ян е топло и студено? Температурата играе важна роля в китайската медицина. Лечителите на древен Китай различавали затоплящи, изстудяващи и неутрални сили, които всячески се опитвали да уловят равновесие. Затова – казвали те – студено ли е навън, камината вътре трябва да е топла. В тялото си човек също има вътрешни фурни, в които може да разпали огън. Традиционната китайска медицина (ТКМ) познава три такива и множество ефективни домашни средства, които да загреят организма през студените дни.

Истински разгорещява тялото т.нар. „долно огнище“ – то сгрява корема, краката, костите, гениталиите. Който често страда от възпаления на пикочния мехур или схващания на гърба, спи с чорапи и няма желание за секс, трябва да разпали огън именно в тази зона, например с **бистър бульон от агнешко месо** (1 л вода, ½ кг агнешко месо с костите, 1 черна ряпа, нарязана на едро, кимион и сол на вкус).

Затоплящата сила ян се подсилва също с **пресни орехи**, затова посягайте по-често към тези ядки или пригответе следното питие: накиснете 2 пълни шепи орехови ядки във вода за през нощта; на сутринта ги сварете и миксирайте на пюре; подправете с кафява захар, канела и се насладете на чудодейната сила на източното „загриващо мляко“.

„Средното огнище“ стимулира обмяната на веществата. Който страда често от студени ръце, лесно измръзва и се чувства непрекъснато отпаднал, трябва да активизира именно този енергиен източник, например посредством силно загряващ **чай от джиджирил**: парче джиджирилов корен с големината на орех се настъргва на ситно ренде и изпича до златисто; после заедно с 1 с.л. черен чай, 5 семена кардамом и кафява захар на вкус се залива с 300 мл вряща вода, кипва се за кратко, оставя се да се запари за 3 минути и се прецежда. Чаят разпалва „замръзналата“ обмяна и я задвижва на високи обороти. Отлично разгрива в грипния период също **фидето**, сварено в ½ л бульон и подправено с колкото е възможно повече прясно смлян **бял пипер**. С него можете да пресечете дори започващо простудно заболяване.

За едно „горещо сърце“ се грижи т.нар. „горно огнище“. На всички, които непрекъснато боледуват от простуда и грип, лесно изпадат в мрачни настроения или са избухливи и често посягат към шоколада и червеното вино ТКМ препоръчва много **канела** и **остри подправки**. Кръвообращението се подобрява, ако три пъти дневно пиете по една чаша **чай с гинго билоба и канела**: 1 пръчица канела се сварява в ½ л вода и след 10 мин се добавят 2 с.л. сухи листа от гинго билоба. Съдът се маха от котлона и чаят се оставя още 10 мин да се запари, след което се прецежда и пие. Така и най-големите студове няма да имат никакъв шанс!



СЪВЕТИ ЗА ЗДРАВЕ ОТ ПОЛЯРНИЯ КРЪГ

Далеч на север зимата започва още през октомври. Горещи извори, лечебен торф, специални масажи и топли напитки помагат на обитателите на полярния кръг успешно да се справят със суровите климатични условия през дългата зима. Най-добрите методи и съвети за добро здраве от арктическите ширини на Русия, Швеция, Канада и Исландия.

Кварцовата хума лекува напухана кожа

Когато времето стане наистина неприятно, исландците се потапят в топлата морска вода на Сините лагуни, недалеч от Рейкявик. С постоянна температура от 38 градуса тя съдържа коктейл от ценни минерални вещества, силициеви киселини и синьо-зелени водорасли, които отеняват водата със специфични млечно-сини нюанси. Бялата кварцова кал, която се състои от съединение на силиция и водата, лесно полепва по кожата, като лекува изпърхналите, задебелени места и я прави мека и еластична. Силициева хума може да бъде купена също от аптеката и добавена към баните за крака, ръце и цяло тяло.



Така пострадалата от студа кожа може бързо да възвърне мекотата и здравия си тен. От благотворното хидратиращо действие на водораслите и лечебния омекотяващ ефект на силициевите киселини можете да се възползвате също от козметичните лосиони за тяло или кремове за лице, на които е указано „интензивен минерален крем“, продуктите от сериите „термал“ или такива, при които е посочено съдържание на водорасли и хума от Синята лагуна.

Медът регулира кръвообращението

От руската народна медицина е познато лечението с нагрят мед, който омекотява сухата кожа. При класическия руски масаж чист мед (две супени лъжици) се втрива в кожата с интен-

зивни кръгови или потупващи движения, така че нечистотиите, парченцата люещата се кожа и наслояванията от мъртви клетки да се абсорбират и отстранят от повърхността ѝ. Традиционно това лечение се прилага за почистване на кожата от отрови, например ако някой е прекалил с тютюнопушенето или е прекарал часове в запушено помещение. Силовият масаж стимулира обмяната на веществата в съединителната тъкан, кожата се кръвоснабдява по-добре и приятно порозовява. Той обаче не е подходящ за много чувствителните. За тези, на които им понася, се препоръчват една до три процедури от по 20 минути. Лекият лечебен масаж с мед и зехтин за сметка на това може да донесе истинска наслада на мнозина. Той може да бъде направен и в домашни условия – за цяло тяло са достатъчни 2 с.л. мед и 20 мл зехтин, разбъркани до хомогенна маса и леко загряти. След нанасянето с леки кръгови движения по тялото, сместа се оставя да действа около 10 минути и после се отстранява с влажни компреси. Медът се съдържа също в редица козметични продукти за почистване и грижа на кожата.

Рибните мазнини изравняват тена

Обитателите на арктическите ширини, които традиционно се изхранват с тлъста морска риба, без проблем



издържат на ниските температури и се радват на чиста кожа. В съюгата и другите морски риби се съдържат голямо количество омега-3-мастни киселини, които поддържат нивото на влага в кожата, подобряват структурата ѝ и изравняват тена. Успоредно

с това действат противовъзпалително, предпазват от появата на акне и предотвратяват сърдечносъдови заболявания. Затова е добре да се яде морска риба поне два пъти седмично. Който не е почитател на рибните деликатеси, може да си набави необходимото с капсули от аптеката.

Масажите „полярна мечка“ отпускат и тонизират мускулатурата

За да се поддържат в добра форма, инуитите „нунавут“ (в превод „наша земя“), обитаващи най-северните части на Канада, практикуват специален вибриращ масаж върху някои точки на тялото, известен като масаж „полярна мечка“. При него се



Mucoplant Hustensaft

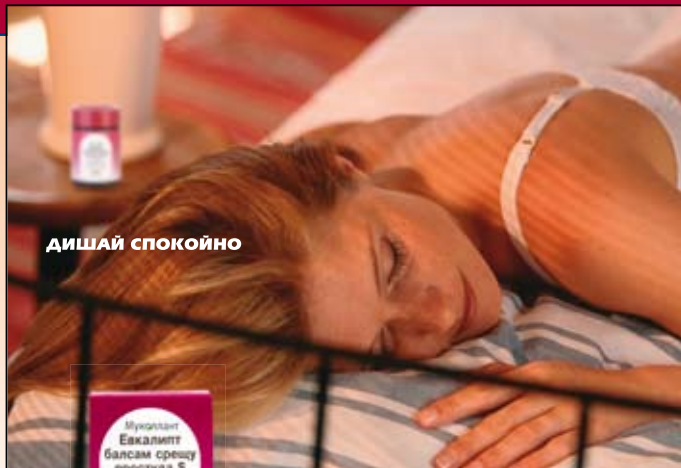
Сироп за кашлица

- 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 вирусите и бактериите, облекчават дразненето и помагат за по-лесно откашляне на секретите



За повече информация:
НАТУРПРОДУКТ ООД, София 1528, бул. „Христофор Колумб“ 64,
София (тел: 02 979 12 78, www.naturprodukt.bg)



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.

A-295/31.10.02



Алкохолът разширява съдовете и тялото по-бързо отдава топлина – ако се намира навън, човек мръзне още повече, вместо да се сгрее.

Торфът премахва напреженията

Една торфена баня е точно това, което ви е необходимо, когато навън е много студено: торфът задържа топлината по-добре от водата и не позволява на тялото да я отдава – високите температури следователно човек не усеща като толкова горещи. Процедурата обаче е натоварваща за кръвообращението и е задължително след това да се почива. Най-добре е да се ползва пресен торф за баните, тъй като има най-силен лечебен ефект. Има, разбира се готови опаковки, също и специални бани, които обаче нямат такова интензивно действие. По-добра алтернатива

носели със себе си извлек от корена, за да повишават своята боеспособност. В Сибир от векове се пие чай от златовръх, който премахва стреса от всякакво естество и подсилва организма. „Златният корен“ е познат също като стимулант за малките сиви клетки, екстрактите от него (под формата на чай или капсули) са високо ценени в цяла Европа от половин век насам. Rhodiola rosea е включена в редица хидратантни кремове и емулсии за очи, тъй като подсилва кожата и нейните бариерни функции, като я предпазва от студа и изсушения въздух в отоплените помещения.



Разтривачият масаж съживява

При суров студ семената просто се сгъват по-дълбоко в шушулките – така казват жителите на Лапландия. Човекът пък гледа за опазване на топлината на тялото си под завивките. Там обаче, където температурите са традиционно много ниски, няма как времето да се прекарва непрекъснато в леглото. Затова северняците разчитат на разтривачия масаж – интензивното разтриване на врата, раменете, гърба, ръцете и краката с длани, четка, груба хавлия или ленена кърпа не само сгрява тялото, активизира мускулите и повишава кръвообращението в кожата, но има и стимулиращо действие. В Русия се практи-

упражнява натиск с палците, долната част на ръцете или с гладко борово дръвче върху определени триггерни точки (удебелявания на мускулни влакна) на врата, гърба, ръцете и дланите така, че да могат студентите мускули да загреят и намиращите се в дълбочина втвърдявания да се отпуснат. Успоредно с това леките вибриращи и разтриващи техники оказват на мускулатурата меко стимулиращо действие. Подобен ефект може да се постигне също с масажен стол или вибриращи масажьори, с които се третираат напрегнати участъци.

Шведският пунш сгрява

Северняците с удоволствие посягат към сгряващата напитка, известна като шведски пунш или финландско греяно вино. Популярият

Рецепта на Шведски пунш (за 8 чаши):

1 л сухо червено вино
¼ л червен портвайн или червен вермут
¼ л вода
150 г стафиди
1 с.л. счукани бадеми
1 пръчица канела
½ ч.л. смлян джинджифил
от 2 до 4 с.л. захар според вкуса
по желание щипка кардамом или карамфил.

Начин на приготвяне: Червеното вино, портвайна, стафидите, бадемите, канелата и джинджифилът, заедно с ¼ литър вода бавно се довеждат до точката на кипене. После тенджерата се отдръпва от котлона, пуншът се овкусява със захарта и другите подправки. Всяка чаша от така пригответеното питие е с приблизително 10% алкохолно съдържание. Можете да пригответе и безалкохолен вариант на пунша, като вместо червено вино, портвайн и вода използвате 1 ½ л ябълков сок или сок от червено грозде.

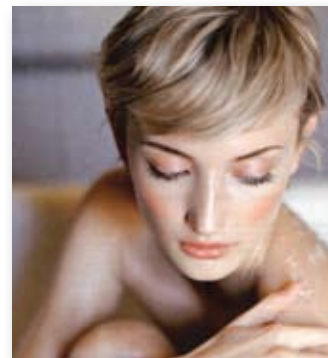


в тези ширини микс от червено вино, вермут и екзотични подправки има моментално сгряващо действие. Етеричните масла от канела, кардамом и джинджифил не само затоплят, но и действат на сетивата. Преди всичко джинджифилът е коренът, който успоредно с противовъзпалителните си свойства предизвиква отделяне на хормони на щастието (ендорфини). Съвет: Независимо от широката практика да се употребява на открито, греяното вино е по-добре да се пие в затоплено помещение.

е да се загрее торфена възглавничка (със сухо вещество) в микровълнова фурна и да се наложи на напрегнатите места в областта на врата, раменете или гърба.

Чаят от златовръх подсилва имунната система

Северняците се кълнат в чудотворното действие на Rhodiola rosea (златовръх) – малко цъфтящо растение с аромат на роза, което показва забележителна устойчивост дори при суровите арктически условия. Още викингите



кува потупване с метлички от брезови клони – било то в банята или на сухо. Ако масажът е съпроводен също с разтягащи движения, ефектът е още по-голям. За съжаление тези процедури не са подходящи за хората с много чувствителна кожа или алергии.





„МАМО, ТОЛКОВА МИ Е ГОРЕЩО“



Детето ви внезапно вдига температура, изглежда отпаднало и болно. Трябва ли веднага да го заведете на лекар? Как правилно да му помогнете? Предлагаме ви ориентировъчен списък със симптоми, които е разумно да не пренебрегвате, а също и съвети за бързото им облекчаване.

Кожен обрив:

Ако успоредно с високата температура се появи обрив по кожата, вероятността да става въпрос за някоя от характерните за детската възраст шарки е много голяма. Опасността от заразяване следователно е съществена, затова е по-добре да се обадите в поликлиниката, да опишете симптомите и да повикате лекар у дома, вместо да водите детето в болнично заведение. Налагането на кърпи с хладка вода помага за свалянето

на температурата и намалява сърбежа.

Болки в ушите:

При по-слаби болки можете да капнете по една-две капки затоплено олио във всяко ухо, помагат и всякакъв друг вид затоплящи процедури. Добре е детето да спи с повдигната горна част на тялото, за да се намали натискът в ушите. Старо домашно средство са компресите с лук: една неголяма, нарязана на ситно глава лук се увива в кърпа и се налага върху ухото / ушите; отгоре се поставят памук, шапка



и компресът се оставя да действа няколко часа. Срецу силни оплаквания помага отбъбващ спрей за нос, защото лигавицата между средното ухо и носа е често пъти набъбнала, или обезболяваща свещичка. След това обаче трябва бързо да заведете детето на лекар, особено ако температурата е над 39 градуса, и болките продължават повече от 2 дни.

Кръв от носа:

При чести кръвотечения от носа трябва да внимавате влажността на въздуха винаги да бъде достатъчно висока, за да



Д-р Тајс

Салвия пастили и бонбони с витамин С

- ❖ препоръчват се за лечение и дезинфекция на лигавицата на устната кухина и за профилактика на грипни инфекции
- ❖ действат антибактериално, противовъзбудно, противовирусно, адстрингиращо
- ❖ използват се при пресипналост, болки при преглъщане, кашлица
- ❖ подходящи са и за диабетици





Главоболие:

Лекото главоболие не е рядкост при простудни заболявания и грипни инфекции, като е особено характерно при процес на покачване на температурата. Ако обаче детето не може да наведе главата си напред към гърдите, поради напрежение, стягане или болки във врата, повръща и изглежда отпаднало и болно, трябва бързо да го заведете на лекар поради опасност от менингит. Иначе можете

Непрекъснати болки в гърлото – трябва ли да се отстранят сливиците?

При решението за или против една операция на сливиците е добре да чуете мнението на поне двама специалисти – например на лекуващия педиатър и на УНГ-специалист. Тъй като сливиците имат важна защитна функция – те спират навлизането на болестотворните причинители навътре в организма, където могат да засегнат белите дробове и бронхите. Отстраняването на сливиците може да бъде разумно, единствено в случай, че детето боледува твърде често от ангина (повече от 6 пъти годишно), сливиците му са хронично възпалени или екстремно увеличени (това може да затрудни дишането и преглъщането, да провокира хъркане или недостиг на въздух нощем). Компромисна алтернатива на оперативното отстраняване е съвременното лазерно намаляване на увеличените сливици.

дължават повече от едно денонощие, наблюдава се слюз или кръв в изпражненията. В противен случай една стандартна диета и поемането на много течности би трябвало да са достатъчни за спиране на стомашно-чревното разстройство в рамките на един ден. Чайот от планински очиболоц (*Potentilla tormentilla*), който съдържа много дъбилни вещества, успокоява червата: ½ ч.л. суха билка на 1 чаша вряща вода; да се дават 2 до 3 чаши дневно. Затягащо действие имат също чайовете от мента и джоджен. Добре е витаминно-минералният недостиг, дължащ се на диетичната храна и загубата на електролити, да бъде компенсирани с подходящ за възрастта мултивитаминен комплекс.

Повръщане:

Ако детето не задържа никаква храна, най-късно след един ден трябва да го заведете на лекар. В случай, че симптомите включват силно главоболие или то се появи впоследствие, е наложително веднага да



потърсите лекарска помощ (има опасност от менингит). Иначе бебетата повръщат често и това не бива да ви притеснява. Само ако повръщанията са бурни, придружени с температура или детето изглежда отпаднало и изтощено, има повод за тревога. Повръщанията при малките деца могат да имат различни причини – от непоносимост към храна, отравяния и топлинен удар до транспортно люлеене и стрес. Добре е да обръщате внимание на контекста и придружаващите фактори, преди да решите какво лечение да предприемете.

да помогнете с подходящо за възрастта или препоръчано от лекуващия педиатър обезболяващо средство (парацетамол, ацетилсалицилова киселина или др.). Главоболието може да бъде овладяно и с природни средства, например препарати с екстракт от върбова кора или масаж на слепоочията с ментово масло, стига детето ви да има добра поносимост към въпросните средства.



Кога да извикаме лекар в къщи?

Повечето педиатри не считат високата температура за основателна причина за домашно посещение. Предимство при посещението на болнично заведение е, че там е възможно по-бързо и точно да бъде поставена правилна диагноза, тъй като могат веднага да бъдат направени лабораторни тестове (например на кръв и урина) или специализирани прегледи (ултразвук, рентген и др.). Посещението на педиатъра в дома от друга страна ограничава опасностите от разпространяване на болестта или допълнителното заразяване при евентуален контакт с други болни деца в поликлиниката. Така или иначе, е добре да бъдете гъвкави и да реагирате според случая, а също и да уговорите предварително предпочитанията и изискванията си при избора на педиатър.



Серия Мултивитамол

Мултивитамол 1+

- Подходящ за деца над 1 година
- Съдържа желязо и Вит В12, които попълват депата и предпазват от анемия
- Спомага за здравословен растеж и развитие на костите
- Допринася за укрепване на защитните сили и стимулира апетита
- Подпомага възстановяването след прекарани заболявания

Мултивитамол 6+

- Подходящ за деца над 6 години
- Подпомага растежа и жизнената активност
- Допринася за справяне с физическата и психическа умора в училище
- Подпомага съпротивителните сили на детския организъм
- Съдържа допълнително лизин и лецитин
- Лизинът допринася за правилния растеж и развитие на детския организъм, подпомага обмяната на калций и стимулира антивирусния имунитет
- Лецитинът повишава умствената работоспособност и противодейства на стреса



НАТУРПРОДУКТ ООД,
София 1528,
бул. „Христофор Колумб“ 64,
София Евърпорт Център, Сграда 3, вх.4,
тел.: 02/ 979 12 19,
www.naturprodukt.bg





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

Вземи уронат.

Уронат Здравит
комплексен лечебен продукт, съдържаш стандартизиране
екстракти от зазланик (виница), борови лиски и копър
60 капсули

Благодарение на специално подобрите 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.



Reparil-Gel N

→ ПРОТИВООТОЧНО ДЕЙСТВИЕ
→ ПРОТИВОВЪЗПАЛИТЕЛНО ДЕЙСТВИЕ
→ АНАЛГЕТИЧНО ДЕЙСТВИЕ

Травми, контузии и хематому.

Навяхвания и изълчвания на стави.

Повърхностни тромбозфлебиту, варици.

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

Лекарствено средство.
Преди употреба, прочетете упътването.

Natur Produkt

А СЕГА,

Спортното ходене и джогингът в зимни условия се отразяват превъзходно на имунната ситема. Как обаче да се практикуват правилно и кога е по-добре да си останете вкъщи прочетете в следващата статия.

➤ Студеният въздух: Аларма в бронхите?

Когато бронхите се конфронтират със студения въздух, организмът засилва кръвоснабдяването на дихателните пътища. Така вдишваният въздух винаги попада в белодробните алвеоли с температура 37 градуса. Тази защита от измръзване обаче функционира до около минус 5 градуса. Ако термометърът падне под цитираната стойност, съществува възможност от измръзване на дихателните пътища, повишава се рискът от простудна инфекция и могат дори да се появят болки. В подобни случаи е най-добре да се намали темпото или продължителността на спортната активност. От минус 10 градуса надолу въздухът, който прониква в белите дробове при вдишване, не може да се затопли достатъчно и е най-добре да се откажете от тренировката навън. При джогинга на открито през зимата е от особено значение да следите също така за контрола на дишането си: класическо правило за нормални тренираните е дихателният цикъл да е от около 8 крачки – 4 крачки се вдишва и 4 се издишва. Освен всичко друго по този начин се разрежда достъпът на студения въздух в белите дробове.

➤ Замръзналата земя: Опасност за ставите?

Ако ставите ви са привикнали към натоварването, замръзналата земя не вреди повече от тичането по асфалт. Често пъти зимните маратонки за бягане се предлагат с допълнително омекотяване, но само по себе си това не е необходимо. Бягането не се препоръчва единствено при залежаване – рискът от травми тогава е твърде висок. Джогингът по пръхкав или топящ се (т.нар. „тежък“) сняг не създава проблем за ставите, а допълнителното съпротивление натоварва оптимално мускулатурата. При все това трябва да внимавате: често пъти снежната покривка не е едно-



родна, редуват се топящи се и залежени участъци, дълбок сняг и оголени места, затова риск от подхлъзване или стъпване накриво все пак има. Съвет: Подсигурете си високи, странично подсилени обувки с големи грайфери – те осигуряват стабилност на глезенната става при отскок, отблъскване или пружиниране.

➤ Студ и потене: Риск от простуда?

Вярно е, че потта позволява на тялото да изстине 20 пъти по-бързо от нормалното. Простудата обаче не ви мърда, само ако след тренировката продължите да се мотаете навън, вместо бързо да влезете под горещия душ. Или ако сте облечени твърде дебело. Тъй като в мига, в който загреете прекалено много и откопчате якето, се стига до стрес на имунната система. Екипировката е оптимал-



НАВЪН!

на, ако в началото на тренировката човек леко мръзне, но след пет минути започва да се чувства комфортно и температурата престава да занимава мислите му.

➤ Чувствителна кожа:

Вреди ли измръзването?

При студово дразнене съдовите стени се свиват - това представлява отлична тренировка за тяхната еластичност. Движението през зимата следователно е идеален начин за поддържането на здрав и свеж тен. От друга страна тънката кожа на ръцете и лицето се нуждае от защита срещу студа. В противен случай именно еластичните влакна, основна съставна част на съединителната тъкан, биха могли да се увредят, което състарява преждевременно кожата. Ефективна студова защита осигуряват кремовете на мастна основа, с които могат да се третира откритите и чувствителните места. Ако ръцете ви често измръзват, е добре да носите тънки ръкавици от дишаща материя.

➤ Имате хрема:

По-добре да останете на дивана?

При лека кашлица или хрема можете да не се отказвате от плановете си да се раздвижите на открито. С подходящо облекло и горещ душ след тренировката самолечебните сили на орга-



низма дори ще се стимулират. Който обаче се чувства наистина болен, има подути лимфни възли, повишена температура, приема антибиотици или други медикаменти, е по-добре да не посяга към маратонките, защото рискува продължителна инфекция, усложнение или влошаване на състоянието си, дори възпаление на сърдечния мускул. Едва, когато напълно отшумят всички симптоми, можете полака да възстановите спортната си активност.

Допълнителна енергия през зимата

Формално погледнато спортът представлява чист стрес за нашия организъм, тъй като движението поставя нервната система под напрежение и принуждава надбъбречната жлеза да отделя стрес-хормони. Докато обаче при едно продължително умствено натоварване те остават задълго в организма, посредством движението бързо се разграждат – след определен период от време се активизира възнаграждащата система в мозъка и започва отделянето на хормони на щастието. Нещо повече: посредством движението тялото се научава да се справя по-икономично с натоварванията, независимо дали те са психически или физически. При това съвсем не става въпрос за гонене на рекорди, защото големите натоварвания стресират организма по лош начин. Който посредством спорта иска да постигне добро здраве и отлична форма, е добре да го дава по-спокойно. По-ефективно е да се практикува по-често, отколкото по-дълго, както и постепенно да се увеличават интензивността или скоростта на тренировките – така мускулите, ставите и връзките в организма успяват по-добре да се приспособят към натоварването. Добре е също движението да се провежда колкото се може по-често на чист въздух. Тъй като дори през облаците се процежда 20 пъти повече светлинна енергия, отколкото ако седите зад бюрото в офиса или вдигате тежести във фитнес залата. Дневната светлина от своя страна стимулира производството на витамин D, който заздравява костите, подсилва имунната система и и ни прави здрави и весели. Все повече изследвания показват, че светлината и слънцето предпазват от много заболявания, включително ракови, стига разбира се, кожата да е добре защитена.

Allga San®

Серия продукти от Алните

При болки в ставите и мускулите
Схващания и болки в гърба
Навяхвания и контузии
Ревматични болки





ДОБРО НАСТРОЕНИЕ ОТ ЧИНИЯТА

Кой твърди, че медицината не е вкусна? Че само химията и горчивите билки лекуват? Седем апетитни предложения срещу дребни неразположения и по-сериозни кризи.

1. Мляко с ориз за отпускане

Вземете хубава книга и купичка мляко с ориз, ако искате да си починете пълноценно. Най-добре е, ако към десерта прибавите счукани бадеми, лешници и фурми, а също парчета портокал или киви. Тъй като въглехидратите, витамин С, триптофанът и кал-

цийт доставят на организма всички необходими вещества за релаксация. Обратното, „нервното“ хранене съдържа много мазнини и е добре да го избягвате, когато сте преуморени или в стрес. Можете да замените релаксиращата рецепта също с купичка мюсли с ядки, пресни плодове и кисело мляко.

2. Сардините помагат при депресии

Благодарение на високото съдържание на омега-3-мастни киселини рибните мазнини подобряват настроени-



ето – се твърди в едно изследване на Харвардското медицинско училище. Учените предполагат, че те повлияват благотворно комуникационните връзки в мозъка. Особено богати на омега-3-мастни киселини са херингата, скумрията, съомгата и сардините.

3. ...а картофите при мигрена

Една мигренозна криза като цяло не зависи от това, с какво се храни човек. Определена хранителна диета обаче може да подпомогне разтоварването на организма и да облекчи болките. Според мнението на експерта, проф. Хартмут Гьобел от клиниката Киел, при храненето е по-важно не какво, а как се приема. От определящо значение е мозъкът да е винаги добре обезпечен с течности и кръвна захар. Следователно: трябва да се приемат минимум 2 литра течности на ден и да се поема богата на въглехидрати храна (по възможност сложни въглехидрати от пълнозърнести продукти). Много подходящи са и картофите –

сами по себе си те далеч не са с високата калорийна стойност, която им се приписва, особено ако са приготвени на пара, варени или печени. Калорични са най-вече мазнините, с които се при-



готвят или подпират (олиото за пържене, маслото, майонезата). Още закуската трябва да е богата на въглехидрати, например мюсли или пълнозърнест хляб с мед. За да предотвратите мигренозните кризи, храната трябва да се приема бавно, за да се усвояват по-добре въглехидратите, а също така често и на малки порции, вместо само 2 или 3 пъти дневно.





ADDITIVA®

МУЛТИВИТАМИНИ И МИНЕРАЛИ







Dr. **Scheffle**

1000 mg

4. Пълнозърнест хляб срещу стрес

Стресът – независимо дали е позитивен или негативен – краде хранителни вещества от организма. Типичната храна за мозъка и нервите се състои от въглехидрати. Ако те не достигат в хранителната диета, нивото на кръвната захар пада и може да започне да не ви достига въздух. За да възвърнат бързо силите си, повечето хора автоматично посягат към нещо сладко. Съдържащата се в десертното блокче захар доставя бърза енергия на организма, но не за дълго време, и много скоро е необходима повторна доставка. Затова шоколадът не е най-доброто решение. Много по-добре е да си вземете парче пълнозърнест хляб (той съдържа въглехидрати с продължително действие) със сирене, кашкавал или шунка, тъй като комбинацията от мазнини (съдържат триптофан) и въглехидрати повишава концентрацията на „хормона на щастие“ серотонин. Този медиатор се грижи също за доброто настроение.



Добра идея е и да изядете шепя ядки – освен въглехидратите и мазнините, те са богати на антистресовия минерал магнезий.

5. Плодове и зеленчуци като източници на младост

Многого свободни радикали състаряват преждевременно клетките и дори ги унищожават. Не съществува меню, което да ви осигури вечна младост, но съдържащите се в плодовете и зеленчуците антиоксиданти (витамин С и Е, бетакаротин и флавоноиди) правят възможно най-доброто, за да ви поддържат по-дълго свежи и във форма. Изследователите предполагат, че те правят клетъчните стени по-пропускливи за хранителни вещества и сигнални субстанции. Опитите с животни показват, че най-полезно в това отношение е действието на боровинките.

6. Ябълки и боб за защита на сърцето

Това, което могат червеното вино и чаят, го умеят също ябълките: четвърт литър прясно изцеден ябълков сок на ден предпазва от сърдечно-съдови заболявания, тъй като предотвратява отлагането на т. нар. лош LDL-холестерол по съдовите стени –



открили изследователи от калифорнийския университет. Също ядките могат да повлияят положително нивата на холестерола в организма. При това полезното действие идва не от ненаситените мастни киселини, а най-вече от баластните и вторичните растителни вещества, които се съдържат в тях. В студиите се посочват предимно орехите и бадемите като доказали своята ефективност храни, подобно на зехтина, който също има много добро действие. Хората, които редовно консумират ядки, могат да намалят риска от сърдечни заболявания наполовина, са на мнение учените. Също полезни за сърцето са плодовете и варивата като боба, граха и лещата – показва широкомащабно американско изследване.

7. Печурките поддържат костите здрави

Да поддържат костите си здрави е от значение най-вече за жените, особено с напредване на възрастта, поради риска от остеопороза. В много поранна възраст те трябва да започнат да приемат богата на калций храна. За усвояването му е необходим също витамин D, който се синтезира в организма предимно под въздействието на слъчевите лъчи и много рядко се



съдържа в хранителните продукти. Особено през зимата, при недостатъчната слънчева светлина, недостигът му може да се компенсира с консумацията на печурки и прясна риба. За костите е добре също да се ядат по-малко месо и повече зеленчуци – поради своето високо калциево съдържание месото разгражда костното вещество, докато зеленчуците, напротив, подпомагат изграждането му с високите си концентрации на калций.

По-концентрирани... По-балансиран... По-дейни...



Стимулира паметта и концентрацията

- Лекарствен продукт
- Добра поносимост и редки странични ефекти
- Доказана ефективност при:
 - Деменции и проблеми с паметта
 - Световъртеж и шум в ушите
 - Студени крака и ръце, болки в подбедриците при ходене (стеснение на периферните артерии)
 - Нарушена концентрация



МЕМОПЛАНТ® ЕНЕРГИЯ ЗА МОЗЪКА

При нарушения в паметта и концентрацията

Дозировка и минимална продължителност на приложение: Деменция: 1-2 таблетки 3 пъти дневно за най-малко 8 седмици. Световъртеж и шум в ушите: 1 таблетка 3 пъти дневно за 6-8 седмици. Стеснение на периферните артерии: 2 таблетки 2 пъти дневно за най-малко 6 седмици. Лекарствен продукт за възрастни и деца над 12 години. Без лекарско предписание. Съдържа 40 mg стандартизиран екстракт от листа на Гинкго билоба (EGB 761). Преди употреба прочетете листовката.



За повече информация: НАТУРПРОДУКТ ООД,
София 1528, бул. „Христофор Колумб“ 64,
София Евърпорт Център, Сграда 3, вх.4,
тел.: 02/ 979 12 19, www.naturprodukt.bg



СТРОЙНИ, ЗДРАВНИ
И КРАСИВИ



ЗИМАТА – ИЗПИТАНИЕ ЗА КОЖАТА И КОСАТА

При ниски температури обмяната на енергия обслужва преди всичко поддържането на телесната температура, кръвоснабдяването на кожата започва да страда и клетките получават по-малко хранителни вещества. Успоредно с това кожата става по-тънка и чувствителна. Ако са налице разширени капиляри (купероза), състоянието им се влошава и те стават още по-видими. Производството на мазнини по време на студ намалява (при 8 градуса спира напълно) и кожата бавно започва да изсъхва.

Красив тен през зимата

За да изглежда нежна и блестяща дори през този сезон, кожата се нуждае преди всичко от мазнини. Богатите на мазнини кремове съдържат по-малко вода за сметка на повечето поддържащи липиди – например успокояващо масло от шеа, изглаждащо бадемово масло или предпазващи мастни киселини. От пийлинговите процедури, които допълнително раздразват предпазния епителен слой, е по-добре да се откажете през зимата. За по-сухата кожа също при

почистване е добре да се използват успокояващи овесени или изглаждащи гъбични екстракти вместо извличащи мазнините гелове или съдържащ алкохол тоник. Жените, които не използват грим, не се нуждаят от допълнително почистване – топлата вода под душа е напълно достатъчна. За премахване на грима е добре да се ползват тоалетни млека на мастна основа, особено за чувствителната зона около очите. Ако искате да освежите бледия си зимен тен с автобронзанти, трябва да знаете, че той също изсушава кожата при про-

Когато навън властват студът и вятърът, е време за предпазваща грижа за кожата и регулярни възстановителни процедури за косата. Тъй като честата смяна между затоплените вътрешни помещения и външните температури стресира кожата и уврежда косата.



дължителна употреба. Затова поне веднъж седмично правете подхранваща маска и нанасяйте дневния си крем на дебел слой, като го оставите да попие в кожата за известно време и след това разнесете остатъка с интензивни масажни движения.

Предпазваща грижа за тялото

Тялото също изисква определена грижа през студеното време на годината – независимо, че то не е изло-

Синя серия Грижа за суха и чувствителна кожа



Нахткерцен крем за лице

Специално разработена формула за лице с чисто масло от Нахткерце, камелия, бадем и авокадо. Предпазва кожата от изсушаване и я прави нежна и гладка. Формулата разглезва кожата с урея – една натурална хидратираща субстанция.



Нахткерцен балсам за тяло

Успокоява и се грижи за вашата кожа с чисто масло от Нахткерце, ценно масло от камелия и хидратиращи субстанции.





жено директно на суровия климат, в кожата функционират около 7 пъти по-малко мастни жлези. При това ръцете, краката и стъпалата често пъти са скрити под дебели пуловери, панталони, чорапогащници или чорапи от вълна. „Вълната загрева тялото добре навън, но дразни кожата, особено в затоплените вътрешни помещения“ – казва Маркус Ведер, експерт по психология на обличането. Затова са подходящи кремове за интензивна грижа на тялото, например с регенериращ кленов сок, свързваща влагата урея или успокояващ маслинов екстракт. Не стойте под горещия душ или в топла вана твърде дълго и използвайте

pH-неутрални отмиващи субстанции – горещата вода и сапуните извличат естествените мазнини от кожата и допълнително я изсушават.

Студени стъпала, загрубели ръце?

Стъпалата и ръцете са първите, които изстиват, при обмяната на топлина в тялото за поддържане на вътрешната температура. Срещу студени крака по време на сън помага баня на краката вечер с постепенно затопляне на водата и добавка на етерични масла



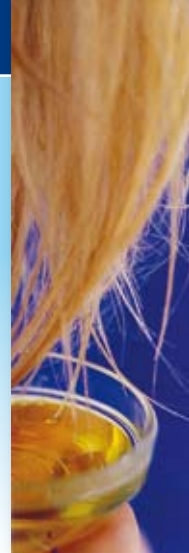
(евкалиптово, борово и др.) или със специални затоплящи добавки. След това стъпалата е добре да се масажират с богат на мазнини крем – това подобрява кръвообращението им. Ръцете трябва няколко пъти на ден да се намазват обилно с подходящ крем – например съдържащ свързващите влагата пантенол и урея, предпазващи мастни киселини или успокояващ екстракт от папая. Навън е добре да се носят ръкавици. От допълнителна защита през студените месеци на годината се нуждаят също устните: те не разполагат нито с мастни, нито с потни жлези, а техният рогов слой е по-тънък от 0,05 мм! Активните съставки като екстрактите от корен от сладник, невен, масло от нахткерце (вечерна роза) или пантенол ги предпазват от изпръхване и напукване.

Косата – защитена от студа и вятъра

Около 40% от телесната топлина се загубва от главата. Следователно, ако навън е студено, помислете не само за дебелия дрехи, но и за шапка – може да не е прекалено тясна, ако се притеснявате за фризура си. Също възможна алтернатива е широката лента за глава, която предпазва челото и ушите – ако искате да избегнете статичното електричество, най-добре е тя да бъде от вълна, а не от по-мекия и комфортен за носене

не полар. Също продуктите срещу наелектризиране на косата и стилизиращите кремове могат да решат проблема.

Срещу стресирана от студа и вятъра, изсушена или чуплива коса помагат продуктите със загладящо масло от жожоба, поддържащи влагата аминокиселини и смазващи перлени екстракти. Добре е поне веднъж седмично да правите маски с витамини и подхранващи масла. Можете да ползвате готови козметични продукти или да направите маската сами – например от 1 яйчен жълтък, 1 с.л. мед, 2 до 4 супени лъжици зехтин (Extra Virgin) в зависимост от дължината на косата, ампула витамин С и по желание 1-2 капки витамин А или Е. Сместа се разбърква до хомогенна маса, нанася се в корените и косата се разресва с едър гребен, после се оставя да действа около 20 минути и се отмива обилно с вода и мек шампоан. Същата маска може да бъде ползвана за кожата на лицето и деколтето. В този случай е добре да увеличите количеството, като добавите още един жълтък и още 1 лъжица мед.



Край на притеснението от проблемната кожа

Нахткерцен балсам за ръце

Комбинацията от активни съставки като масло от Нахткерце, урея (4%) и пантенол се грижи за ръцете и ги предпазва от изсушаване.



Нахткерцен лосион за тяло

С добавката на урея се увеличава съдържанието на влага и се намалява сърбежа. Чисто масло от Нахткерце и липиди стимулират успокояването и интензивното възстановяване на сухата раздразнена кожа.



СУХА, ЧУВСТВИТЕЛНА КОЖА? НЕВРОДЕРМИТ, ПСОРИАЗИС, ХРОНИЧНИ ЕКЗЕМИ?

НАХТКЕРЦЕН БАЛСАМ



Купете Nachtkerzen Балсам
и вземете подарък семена
от Nachtkerze.



- ▶ Предотвратява изсушаването и стимулира регенерацията на кожата
- ▶ Богат на есенциални мастни киселини, с 3% урея
- ▶ Възстановява естествените бариерни функции на кожата
- ▶ Клинично доказано действие и отлична поносимост
- ▶ Не съдържа парфюм и оцветители
- ▶ Подходящ за деца и кърмачета

DR.THEISS



Специална козметика

Натурпродукт ООД, София 1528
Бул. „Христофор Колумб“ 64
София Еърпорт Център, Сграда 3, вх. 4
тел. 979 12 19, www.naturprodukt.bg