

АПТЕКА

СПИСАНИЕ ЗА КЛИЕНТА

тираж 60 000 екз.

март, април '2010

брой 60

безплатен
екземпляр

С нова енергия през пролетта

**Как да се справим с болките
при главоболие, артроза
и проблеми с гърба**

Как хремата става хронична

Четка и дъвка за здрави зъби

Красиви с малко средства

Този екземпляр получите във Вашата аптека:

(място за печат на аптеката)

С НОВА ЕНЕРГИЯ ПРЕЗ ПРОЛЕТТА



Как да се отърсим от зимния сън? Как да стопим излишните килограми, да прогоним умората и да се преборим с депресиите? Съвети на специалисти от различни области могат да ви помогнат да събудите ума и тялото си, да се заредите с енергия и да посрещнете пролетта в отлична форма.

ОТПУСКАНЕ: Масажите освобождават главата

Стресът е отрова за стомаха, нервите, главата и кожата, но организъмът се опитва с всички средства да издържи на натоварванията. Ако към това се добави и обездвижване, нервите така се напрягат, че мускулите започват болезнено да се свиват. Могат да помогнат:

Масажи: Под мекия натиск на ръцете мускулните напрежения се освобождават и енергията отново потича, а вие се чувствате освежени и релаксирани.

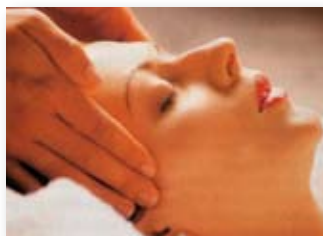
Автогенен тренинг: Посредством

специални физически и ментални упражнения тялото и главата се освобождават от напрежението.

Бани: Топла вана с етерични масла от лавандула или роза отпуска мускулите и зарежда с нова енергия.

ХРАНЕНЕ: Сити, здрави и стройни

Не само животните трупат запаси за зимата, необходимостта от допълнителна енергия и гладът за въглехидрати се отразява също на човешкото тяло. Затова когато времето започне да се затопля, е най-подходящият период за отслабване. Но не бива да прибегвате към



радикални диети – те само ще засилят йо-йо ефекта и в крайна сметка ще прибавят допълнителни мастни натрупвания към фигурата ви. С подходящо хранене можете не само да се освободите от излишните килограми, но и да бъдете по-здрави – ще се чувствате и изглеждате много по-добре.

Станете почитатели на **салатите** и изяждайте на ден като основно ядене или гарнитура поне една чиния с моркови, зеле, зелена салата, рукола, аспержи...

Пълнозърнестите храни активизират червата и доставят на организма всички жизненоважни вещества, затова ги консумирайте всекидневно под формата на мюсли, пълнозърнест хляб, кълнове или друг вид житни продукти. А ако два пъти на седмица приемате ястия с **просо**, ще доставите на организма си също микроелемента силиций, който подсилва клетките и защитния киселинен слой на кожата.

Изпивайте всеки ден **прясно изцедени плодово-зеленчукови сокове**, тъй като те съдържат голямо количество витамини и минерали, които неутрализират негативното действие на свободните радикали и стабилизират имунната система срещу вирусите, предпазвайки от инфекциозни заболявания. Идеални за целта са доматите (съдържат витамин Е), морковите (с голямо количество витамин А), цитрусовите плодове и ягодите (богати на витамин С).

Изпивайте всекидневно също поне половин литър прясно мляко или пък консумирайте често кисело мляко, извара, сирене (може и

обезмаслени), тъй като съдържащият се в **млечните продукти** калций стабилизира нервната система и заздравява костите.

КРАСОТА: Без бръчки през топлия сезон

В противовес на времето и природата, които от дена на ден стават все по-хубави, кожата ви се покрива с все повече бръчки, изглежда отпусната и уморена. Това е съвсем естествено, тъй като влажният студ навън и сухият въздух в претоплените помещения стресират кожата и извличат влагата от нея. Кожата се опъва, сърби и образува фини линии, дължащи се на сухотата. За да може температурният стрес да не се отрази трайно, трябва да й осигурите достатъчно хранителни вещества и да използвате **богати на мазилини кремове** не само за нощна, но и за дневна грижа, също да мажете гелове за околоочния контур 2-3 пъти на денонощие, вместо традиционния един път вечер, както и да правите поне два пъти седмично подхранващи маски. Можете да ползвате готови козметични продукти или да си направите маска сами: Смачкайте на пюре ½ авокадо, миксирате с извара и добавете витамини в течна форма, нанесете върху кожата на лицето и оставете да действа 15 минути, след което изплакнете с хладка вода. Баните с етерични масла за тяло образуват предпазен филм по кожата и я предпазват от изсъхване.

ЧУВСТВА: Ласките повдигат духа

Не скачайте бързо от леглото с надеждата да се ободрите с джогинг или гимнастика. По-скоро отде-



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:	30 капки 3 пъти дневно
Деца между 6 и 12 години:	20 капки 3 пъти дневно
Малки деца между 1 и 6 години:	10 капки 3 пъти дневно

Лекарствен продукт. Без лекарско предписание. Съдържа стандартизиран екстракт от корени на пълнолист (EUPH* 7630). Преди употреба прочетете листовката.

A18616, 01/2007

лете няколко минути за сутрешни ласки с партньора. Тъй като това според актуални изследвания може да замести всяка натоварваща фитнес-програма. Причината се крие в провокираната от нежностите експлозия от ендорфини, която събужда отпуснатото тяло и заспаля дух.

Какво се случва при телесен контакт установил д-р Едуард Лоури от Лос Анжелес:

- Кръвообращението се раздвижва и регулира;
- Сутрешният стрес изчезва, мислите за предстоящия ден не предизвикват страх или нервност;
- Подобрява се течливостта на кръвта, което противодейства на артериалното калцифициране;
- Черният дроб получава импулс и бива стимулиран в прочистването на организма от отрови;
- Дихателните пътища регулират дейността си, белите дробове и бронхите се регенерират;
- Засилват се физическата, умствената дееспособност и способностите за концентрация;
- Увеличава се радостта от живота;
- Нежността и сексът сутрин поддържат организма във форма през целия ден и го зареждат с енергия, противодействайки на изтощението.



ПРОЧИСТВАНЕ: Уикенд-програма

Животните се пазят от студа с дебели кожи и мастни натрупвания, човекът също наддава в топло и се движи по-малко през зимата. Вече е време да сложите край на това с прочистваща програма в края на седмицата, която да възвърне добрата ви форма. Допълнителният



ефект е, че се освобождавате от натрупаните отрови - така организмът се прочиства отвътре и се регенерира.

Започнете в петък с един **плодов ден**. Яжте ананас, ябълки, грейпфрут, грозде - те регулират червата и стопяват килограмите.

През втория ден включете в хранителния си план **мюсли, пълнозърнест хляб и картофи**, тъй като те отводняват организма и извличат отровите от него.

За третия ден също се предвиждат **грейпфрути и пълнозърнест хляб с извара**.

Ако започне да ви мъчи глад, можете да спрете куркането на червата с 3 фурми, аналогично количество други сушени плодове (кайсии, сливи) или парче банан. Срещу атаките на глад помага също притискането с пръст на разстоянието между носа и горната устна. Добре е през въпросния уикенд да се откажете от физическото напъгане, което изисква сила или повишен разход на енергия. Но не е необходимо да се обездвижвате. Най-доброто, което можете да направите, е да отидете на продължителна разходка на чист въздух.

Важно: Тъй като организмът губи течности в процеса на прочистване, водният недостиг трябва да се компенсира - в противен случай клетките „ожадняват“. Необходими са около 3 литра течности под формата на вода, неподсладени билкови чайове или пряко изцедени зеленчукови сокове. Но не посягайте към кафе, черния чай или алкохола, тъй като тези напитки извличат допълнително вода от организма.



Dormiplant®

... а Вие спяхте ли спокойно?

Тя се довери на Dormiplant®, защото е лекарствен продукт с доказана ефективност:

- при безпокойство, депресия и раздразнителност
- намалява периодите на безсъние
- подобрява качеството на съня
- не повлиява концентрацията и времето за реакции при шофиране или работа с машини
- подходящ за деца над 6 години

1 обвита таблетка съдържа:

Стандартизиран екстракт от валериана 160 mg
Стандартизиран екстракт от маточина 80 mg

Дозировка: Възрастни и деца над 6 години: 2 таблетки 2 пъти дневно. Лекарствен продукт. Преди употреба прочетете упътването.



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

А138/11.06.2009

АПТЕКА



АПТЕКА

СПИСАНИЕ ЗА КЛИЕНТА

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



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



ЩАСТИЕ: Задоволеността подсилва имунитета

Всяка година се радвате на пролетта, тъй като тя донася добро настроение, кондиция и здраве. Но зимното изтощение става явно – независимо от увеличеното количество слънчева светлина и пролетното оживление се чувствате още потпаднали и уморени. Учудващо ли е тогава, че вирусите вземат надмощие и започват да редуват простуда с грип и обратно? Вместо да подхващате неравностойна битка с множество болестотворни причинители, укрепете духа си, съветват специалистите, тъй като щастието не само предизвиква повишено производство на ендорфини, но и прави дейността на имунната система много по-ефективна. Затова търсете приятни преживявания вечер и в края на седмицата, които да отпуснат психиката, да подсилват имунитета и да ви направят неувязими за инфекциите – отидете на театър или се вижте с приятели, послушайте хубава музика или направете романтична разходка сред природата, а ако посещението при козметичка или шопингът са нещата, които ви зареждат с позитивна енергия, давайте смело напред!



ФИТНЕС: Правилното дишане освобождава

Макар да поемат и изпускат въздух по хиляди пъти на ден, повечето хора не умеят да дишат правилно – установили американски изследователи. Много от тях дишат повърхностно – само с гърдите, като не използват целия капацитет на белите си дробове. Направете следния тест: поставете горяща свещ на разстояние един метър от вас. Ако пламъкът изгасва при издишване – чудесно, но ако това не е така, трябва да упражнявате дишането си.

При **издишване** изпъчате корема навън, за да освободите повече място в белите дробове за обогатен с кислород нов въздух. При **вдишване** приберете максимално корема навътре, за да бъде изтласкан употребеният въздух от бронхите навън.

ЗДРАВЕ: Битката с голямото прозяване

От край време учените по света се занимават с въпроса какво предизвиква пролетната умора и сти-



гат до различни заключения. Някои смятат, че изтощението се дължи на смущенията във витаминния баланс и създаденият от зимните месеци дефицит на витамини С и Е. Други са на мнение, че човешкото тяло е съхранило някаква форма на първичен инстинкт, който напомня на зимния сън при животните. Съществува и теза, според която намалената слънчева светлина повлиява психическия тонус, който се отразява на физическия. Каквато и да е причината да се чувствате отпаднали пролетно време, е добре да се вслушате в съветите на специалистите как да възвърнете изгубения баланс на духа и тялото си:

Доставка на витамини: Витамин С подсилва тялото и събужда духа. Яжте цитрусови плодове, чушки и киви, пийте чай от шипки. Внимание: Пушачите имат повишени нужди от тази вита-съставка и трябва да поемат по-големи дози от препоръчаните под формата на храна или витаминни комплекси. Също съдържащият се в

млякото, изварата, слънчогледово-то олио и пълнозърнестите продукти витамин Е противодейства на умората.

Прием на минерали: Лекарите са открили, че който страда от пролетна умора, най-често има понижени стойности на желязо в кръвта. Затова приемайте повече соеви продукти, слънчогледови семки и пилешко месо или подходящи препарати от аптеката. Магнезият, съдържащ се в ядките, повишава мозъчната активност и способностите за концентрация. Намалените нива на калция, дължащи се на недостига на слънчева светлина



ставте по-добре, защото се активират нервните линии на черния дроб и сърцето.

Повече сън: Спокойствието през нощта е важно, не само за да може тялото ви да се възстанови от умората и напрежението, натрупани през деня. По време на сън се разгражда стресът, психиката се отпуска, тялото се регенерира, а имунната система се стимулира с производството на нови защитни клетки.

Спорт: След зимното отпускане можете да започнете постепенно да засилвате физическата си активност – джогингът, колоезденето и спортовете на открито са най-подходящи, ако искате не само да подобрите физическата си кондиция, но също да заздравите организма и подсилите имунитета си.



през зимата и свързания с усвояването му витамин D, е добре също да се компенсират с честа консумация на млечни продукти и сусам.

Акупресура: Притиснете дланите една срещу друга и ги разтривайте дотогава, докато не загреят. По този начин веднага ще се почув-

Как да се справите с пролетната умора

Нова енергия чрез миризми: Етеричните масла от лимон, портокал, мащерка и роза засилват сетивните усещания и позитивните чувства. Екстрактите от гинкго билоба и балканска фитойма насищат клетките с кислород и освежават кожата. Също ароматизиране на помещението с етерични масла (например от борови връхчета или грейпфрут) събужда психическата и физическата активност.

Двойно действие в една чаша: Водата с джинджифил регулира обмяната на веществата, подобрява храносмилането и сгрява отвътре. Настържете на ситно 1-2 см парче от джинджифилов корен и го сварете в 1 л вода. Изпийте в рамките на деня на малки глътки.

Мудрите – йога упражнения за пръстите: Мудрата представлява лечебен, хармонизиращ жест, който може да се практикува в седящо, стоящо, легнало или вървящо положение. „Пречистващата мудра“ подпомага освобождаването на организма от отрови: Отпуснете се колкото е възможно повече. Поставете палците на двете си ръце при вътрешния ръб в основата на безименните пръсти. Натискът на палците е съвсем лек, ръката е напълно отпусната. Поддържайте



мудрата от 3 минути до половин час, като си представяте, че всичко, от което искате да се освободите, изчезва от тялото и главата ви. Практикувайте 2 до 4 пъти на ден.

Без кислород не става: Излизайте на чист въздух колкото е възможно по-често. Дишайте дълбоко и съзнателно от корема – всяко поемане на въздух обезпечава клетките с енергия. Визуализирайте тази енергия като ярка бяла светлина, която протича през тялото ви, и скоро ще се почувствате по-силни, позитивно настроени и тонизирани.





ADDITIVA®

МУЛТИВИТАМИНИ И МИНЕРАЛИ



АДИТИВА
МУЛТИ-
ВИТАМИНИ
С МИНЕРАЛИ
МАНДАРИНА



АДИТИВА
МУЛТИ-
ВИТАМИНИ
С МИНЕРАЛИ
МАНГО



АДИТИВА
МУЛТИ-
ВИТАМИНИ
С МИНЕРАЛИ
ПОРТОКАЛ



АДИТИВА
МУЛТИ-
ВИТАМИНИ
ТРОПИК



АДИТИВА
МУЛТИ-
ВИТАМИНИ
ПОРТОКАЛ



АДИТИВА
МУЛТИ-
ВИТАМИНИ
ЛИМОН

Dr. **Schaffler**



БОЛКАТА – ЗАЩИТА И БРЕМЕ

Болките са неприятни, понякога нетърпими, но често пъти представляват жизненоважна защита за нашето тяло. Те предпазват организма както от наранявания отвън, така и от опасни увреждания отвътре.

Ако възпаленият апендицит не предизвикваше силни болки, той би застрашил живота ви. Ако при случайно докосване на печката, болката не ви караше автоматично, на секундата да отдръпвате ръката си, бихте могли да си докарате тежки изгаряния. Дали болката се усеща като лека, неприятна, тежка или нетърпима зависи не само от конкретния болков дразнител, но и от „реактивността“ на организма, върху която влияят много фактори: индивидуалният опит с болките, психическата устойчивост, страхът, ситуацията, настроението.

Организмът разполага освен това със собствена болкооспираща система, която в извънредни ситуации (например при катастрофа или злополука) е отговорна за забавяне на болката или отслабване на интензитета ѝ посредством отделянето на ендорфини. Този механизъм осигурява защита, която съхранява силите на организма и възможностите му за реагиране при опасни инциденти.

През своя живот всеки човек развива индивидуална болкова толерантност, независимо от „обективния“ интензитет на болковия

дразнител. Възможно е дори да се стигне до свикване с болката, особено при регулярна повтаряемост.

Самолечение с болкоуспокояващи средства

Самолечението е честа практика при овладяването на силни, често проявяващи се във всекидневието болки. Близо 80% от хората страдат от дължащо се на напрежение главоболие, което лекуват сами. Важно при това е да се въздейства на болката не само химически, но и посредством движение, отпускане и адекватен избор на болкоуспокояващо средство. За неутрализиране на най-често проявяващите се болки са достатъчни активните съставки ацетилсалицилова киселина, ибупрофен или парацетамол.

Ацетилсалициловата киселина (АСК) е една от най-добре изследваните активни съставки в света. Едва ли друго терапевтично средство притежава толкова широк спектър на действие – от прилагането при главоболие, мигрена и други често срещани болки като оплакванията в гърба, ставите и мускулите, през приемането като температуропонижаващ и противопростуден медикамент до използването му като животоспасяваща профилактика на сърдечен инфаркт и инсулт. АСК действа там, където възниква болката, при което спира чрез инактивирането на ензима циклооксигеназа производството на болкови медиатори, т.нар. простагландини. Този механизъм на действие е отговорен също за противопростудното и температуропонижащото действие на аспирина. Обичайната единична доза при болки е от 500 до 1000 мг (1-2 таблетки).

Ибупрофенът действа при леки до силни болки, температура и простуда. Болкоуспокояващото действие е налице при дози от 200



до 400 мг (1-2 таблетки). Подобно на АСК ибупрофенът спира производството на простагландини, като по този начин успокоява болките и възпалителните реакции. Най-честата му употреба във всекидневието е при менструални болки, главоболие и зъбобол.

Парацетамолът има ефект при леки до силни болки и понижава температурата, но няма противопростудно действие като АСК и ибупрофен. Обичайната единична доза е от 500 до 1000 мг (1-2 таблетки). Тази доза не бива да се надвишава и с употребата на парацетамол не бива да се злоупотребява поради натоварване и опасност от увреждане на черния дроб. Начинът му на действие все още не е напълно изяснен. Знае се обаче, че става въпрос за комплексно действие от няколко механизма, при които аналгетичния (болкоуспокояващ) ефект се осъществява основно в мозъка и гръбначния мозък.

Комбинирани препарати с кофеин

Наред с моно (съдържащите една активна съставка) съществуват и комбинирани болкоуспокояващи препарати. Особена роля при главоболие играе кофеинът, тъй като притежава определено анал-



Честотата на чернодробните заболявания расте

Около 800 хиляди българи са засегнати от увреждания на черния дроб. Повишената чернодробна заболяемост в последно време е свързана не само с влошената екологична обстановка, но и с широко разпространения неправилен начин на живот и хранене. Фактори, които дори и да не увреждат сами по себе си този жизненоважен за човешкия организъм орган, намаляват неговите съпротивителни сили и го правят податлив на болести. Едно богато на белтъчини, мазнини и затлъстяващи въглехидрати хранене, освен че заплашва организма като цяло със затлъстяване, претоварва черния дроб, който именно трябва да се справи с преработването на твърде обилната и лебализирана храна. Липсата на жизненоважни вещества, складирането на мазнини в черния дроб, наличието на химически примеси в храната, както и широко разпространената „ленивост“ на червата затрудняват още повече и без това сложните функции на органа. Началните симптоми на повечето чернодробни заболявания са свързани с неясни общи неразположения като слабост, отпадналост, намалена дееспособност или лоша концентрация.

Легалон®140 е стандартизиран растителен екстракт от плодовете на безин трън *Silybum marianum*, съответстващ на 140 мг силимарин. Производител е немската фирма Madaus AG.

Легалон®140 има антиоксидантно действие върху черния дроб. Той ограничава достъпа до клетките на някои хепатотоксични субстанции, притежава антипероксидантна активност (неутрализира токсичните кислородни радикали) и стимулира синтеза на структурни и функционални протеини. Клетъчните мембрани се стабилизират и загубата на разтворените в чернодробните клетъчни съставки (напр. трансминазиите) се ограничават или предотвратява. Резултатът е нарастване на възстановителната способност и регенеративните възможности на черния дроб.

Легалон®140 е показан при токсични чернодробни увреждания, за поддържащо лечение при пациенти с хронични възпалителни чернодробни заболявания (хронични хепатити) и цироза. Приемането на лекарството не означава, че не трябва да се избягват причините за увреждане на черния дроб (напр. употреба на алкохол).

В началото на лечението се приемат 3 пъти дневно по една капсула (420 мг силимарин). Като поддържаща терапия са достатъчни 2 пъти дневно по една капсула (280 мг силимарин).

Легалон®140 нормализира функцията на черния дроб, има изключително добра поносимост и е най-добре документираното хепатопротективно средство с повече от 200 публикувани клинични проучвания.

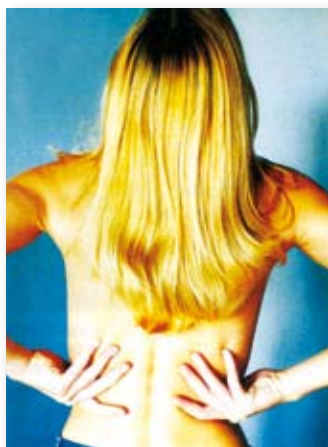
Д-р Галина Бълварова



гетично действие. Той разширява стеснените кръвоносни съдове в мозъка и намалява натиска в черепа. Клиничните изследвания показват при това, че кофеинът подсилва действието на АСК и парацетамол, когато се комбинира с посочените активни съставки.

Правилна употреба на болкоуспокояващи

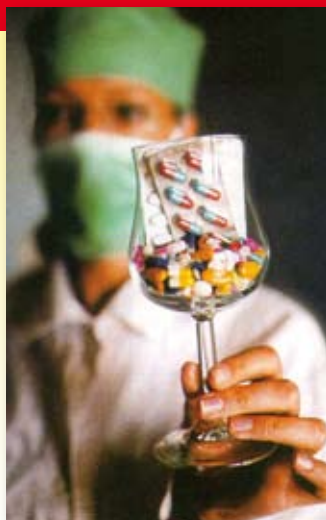
При употребата на болкоуспокояващи средства важи правилото те да се вземат навреме и в достатъчно висока доза, за да се постигне оптимален ефект. Единичната и максималната дневна доза е указана в листовката на всеки отделен медикамент. Но като цяло болкоуспокояващи препарати могат да се пият максимум 3 до 4 последователни дни и не повече от общо 10 дни в месеца. Който посяга към таблетите по-често, рискува постоянно главоболие, предизви-



кано от прекомерна медикаментозна терапия или нарушаване на функцията до сериозно увреждане на черния дроб. Ако успоредно се приемат други медикаменти, е добре да се консултирате с лекар или аптекар за възможни неблагоприятни взаимодействия. При бременност и кърмене също е добре да се посъветвате с лекаря си. Болкоуспокояващите таблетки обикновено се приемат след ядене с чаша вода. При тези, за които това правило не важи, има указания в листовката, с която при всички случаи е добре да се запознаете преди употребата на препарата. Така ще можете да се осведомите също за страничните ефекти, които е възможно да настъпят.

Болки в гърба: Движение вместо медикаменти

Почти всеки втори страда понякога от болки в гърба. Хората на възраст от 30 до 50 години са особено засегнати, но числото на по-



младите пациенти непрекъснато се увеличава. Липсата на движение, едностранното натоварване и неправилната постановка на тялото са най-честите причини за болезненото напъване на гръбната мускулатура. Също психическият стрес и преумората могат да предизвикат проблеми. Когато болките се появят, те принуждават към режим на шадене – засегнатите най-често изключват движението, но напрежението и болките не изчезват, а се увеличават. Един дяволски кръг, от който трябва да се излезе навреме. Тъй като това, което е започнало като предупредителен сигнал на организма, може бързо да се превърне в постоянна болка, която задълго да тормози пострадалия.

Един силен гръб не познава болката

Дори чрез обикновени мерки могат да бъдат предотвратени оплакванията и да се подобри качеството на живот. Щадене на гърба при вдигане и носене на тежести, подходящ матрак за спане или поддържане правилна стойка на тялото пред компютъра могат да изиграят решаваща роля за разтоварване на напрежението в гърба. Препоръчват се също специална гимнастика и плуване, тъй като колкото по-силна е мускулатурата, толкова по-здрав е гръбът.

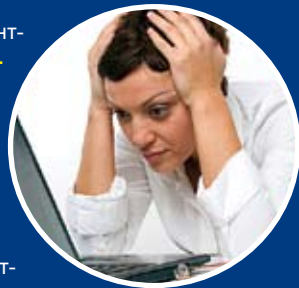


Здравит



Сила и тонус за организма с екстракт от жен-шен, кофеин, витамини и минерали

Модерните двуфазни ефервесцентни таблетки на **ЗДРАВИТ витаминно-минерален комплекс с жен-шен и кофеин** са специално подбрани да засилят жизнеността и да балансират дневното хранене с необходимите съставки.



Жен-шенът е един от най-цялостно проучените растителни продукти с многовековна традиция в китайската медицина. Изследванията потвърждават ефективността на екстракта при умора и понижена способност за концентрация. Тестовите са показали, че екстрактът от жен-шен повишава енергията, подсилва имунитета и противодейства на стреса. Неговият механизъм на действие е комплексен – той подобрява преноса на кислород до мозъка и мускулите, а също и провеждането на нервните импулси. Кореновият екстракт съдържа гинсеносиди, които регулират функциите на организма. Те повишават жизнеността, вдъхват енергия и сила, а благодарение на ускоряване на транспорта на кислорода чрез кръвта, действат стимулиращо на целия организъм.

Кофеинът стимулира клетъчната активност, дава енергия, подобрява концентрацията, активира късата памет и успешно елиминира симптомите на умора.

ЗДРАВИТ витаминно-минералният комплекс с жен-шен и кофеин се препоръчва: при състояния на умора, прекомерна работа, намалена работоспособност, концентрация и физически възможности, както и по време на засилена физическа натовареност; при недостиг на витамини и минерали. Препаратът допълва храненето и **реализира препоръчителната дневна доза (ПДД) от витамини и минерали:**



Витамин В ₁	1,4 mg (100% от ПДД)
Витамин В ₂	1,6 mg (100% от ПДД)
Витамин В ₆	2 mg (100% от ПДД)
Витамин В ₁₂	1 mcg (100% от ПДД)
Витамин С	100 mg (166,6% от ПДД)
Биотин	150 mcg (100% от ПДД)
Витамин Е	10 mg (100% от ПДД)
Ниацин	18 mg (100% от ПДД)
Пантотенова киселина	6 mg (100% от ПДД)
Фолиева киселина	200 mcg (100% от ПДД)
Калций	50 mg (6,66% от ПДД)
Магнезий	100 mg (33,3% от ПДД)
Цинк	5 mg (33,3% от ПДД)
Калий	50 mg
Натрий	308 mg

1 таблетка съдържа 60 mg екстракт от жен-шен.
50 mg кофеин

Двойна сила в двуфазна ефервесцентна таблетка!

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.



Ако веднъж са се появили напрежения, те трябва да бъдат премахнати, още преди да се е стигнало до болка. Сгряващите бани, мазила или пластири стимулират кръвоснабдяването и освобождават мускулите. Също електрическите възглавнички и инфрачервените лампи могат да помогнат. Облекчение може да донесе релаксиращият масаж със стимулиращи кръвообращението масла. Но най-често движението, а не щаденето е решението на проблема. То трябва задължително да бъде съпроводено от релаксиране на психиката. Усвояването на отпускателни техники, навременното справяне със стреса и вътрешното напрежение, които много често напрягат мускулатурата, също допринасят за успешното справяне с оплакванията.

ната. Дори посредством целенасочена болкова терапия оплакванията могат да бъдат прекратени, а дяволският кръг от напрежение, щадене и засилваща се болка – прекъснат.

80% от всички хронични болки в гърба са следствие на слаба гръбна мускулатура. Това е нещо, на което всеки може лесно да противодейства. Множество изследвания показват, че без особени усилия болките в гърба могат да бъдат предотвратени – чрез регулярно движение и правилен баланс между налягане и отпускане.

Главоболие: Не го побира главата!

Милиони страдат от болки в главата, някои постоянно. Младите хора и децата също не са пощадени от главоболието. В повечето случаи тези болки могат да бъдат предотвратени или да им бъде сложен край.

Една „цепеща се“ глава преди изпит, важна презентация или след 4-часова работна среща не е необичайно явление. Който обаче страда по-често и без видима причина от главоболие, трябва да се консултира с лекар. Самолечение се препоръчва само в случаите, когато болките не продължават повече от 3 дни, вече е установена причината от специалист и в симптоматиката не настъпва никаква промяна. Тъй като главоболието може да има разнородни причини и в различна степен да застрашава здравето. Познати са над 165 форми на оплакването, в много от които диагнозата е относително безобидното „главоболие, дължащо се на напрежение“, но има и редица други, понякога животозастрашаващи заболявания с подобна симптоматика. Следваща по честота на разпространение е мигрената.

Как да предотвратите и лекувате главоболието

При главоболие, дължащо се на напрежение, болката стига чере-



За много хора обаче тези мерки не са достатъчни и се налага медикаментозно лечение. Леките болкоуспокояващи могат да облекчат симптомите, но те не лекуват причинителя. Друга възможност да се отпуснат напреженията предлага акупунктурата или билковите средства с екстракти от конски кестен (активна съставка есцин), планински клек, арника и др. Ако болките не преминават, трябва да се консултирате с лекар, който да установи причи-



Reparil® Ice-Spray

**ЗАМРАЗЯВА
БОЛКАТА**



Съвети срещу болки в главата:

1. Научете се да седите правилно. Подсигурете си удобен стол с подходяща за здравословната стойка форма.
2. Ако сутрин се събуждате с главоболие или схващане в раменете, трябва да смените възглавницата или матрака, на който спите.
3. Спортуйте редовно на чист въздух – особено подходящи са джогингът, колезденето и плуването.
4. Топлата баня релаксира мускулатурата. Добавките за вана с етерични масла от розмарин и борови иглички допълнително отпускат напреженията.
5. Охлаждането на челото и слепоочията със специални масажни топки или студена кърпа може да успокои болките и да проясни мислите.
6. Посещавайте специализирани часове по каланетика или йога, научете релаксиращи техники и подсилващи гръбната мускулатура упражнения.



па като каска с по-малък размер. Натискът в главата може да изчезне посредством движение на чист въздух. Гаденето, повръщането и светочувствителността са редки в този случай. Причинителите не са точно уста-

или мултивитамина таблетка с добавка на кофеин могат да имат ефективно действие.

Бързо решение на проблема предлагат медикаментите без рецепта от аптеката. В състава на някои от тях е включен кофеин или аминокиселини, които засилват действието на активните съставки. Разтворимите таблетки и гранулатите действат особено бързо. За деца под 14-годишна възраст са по-подходящи ибупрофенът и парацетамолът, за по-възрастни пациенти - препаратите с ацетилсалицилова киселина или напроксен. Консултирайте се с аптекаря кой препарат би бил подходящ за вашия случай, но не приемайте медикамен-



новени, но много учени сочат мускулните напрежения в раменете и врата като основни виновници за неприятните симптоми. А след 8 часа работа на компютър гръбната мускулатура лесно се схваща.

Затова не е необходимо веднага да посягате към таблетките - елементарно раздвижване, а още по-добре разходка на чист въздух, може бързо да „проясни“ главата. Друга ефективна алтернатива са разтривките на слепоочията с етерично масло от мента: маслото се нанася с леки потупвания при затворени очи и максимално отпуснато тяло. Също чаша кафе с парче лимон

та повече от 3 последователни дни или 10 дни в месеца.

Артроза: Добре е да познавате симптомите

Артрозата е най-честата причина за болки в ставите. Ставното заболяване е нелечимо, затова засегнатите са принудени да живеят с постоянни болки. Независимо от това, с целенасочени мерки те могат да бъдат предотвратени, а съществуващи вече оплаквания до известна степен овладяни. Артрозата представлява дегенеративно заболяване, засягащо най-вече ставния хрущял, който се изхабява и изтрива с възрастта. За разлика от артрит, който възниква

вследствие на възпалителен процес в ставата, за артроза се говори, когато болестните симптоми се причиняват от процес на износване. Тя може да възникне навсякъде в тялото, където има ставен хрущял. Най-често засегнати са гръбначният стълб, коленете и ръцете, следвани от тазобедрените стави, пръстите на ръцете и краката, раменете и лактите.

Причини и възникване на заболяването

Като основни рискови фактори се посочват наднорменото тегло, липсата на движение и нетренираният мускулен апарат. Но също неправилната постановка на тялото или краката (като Х- или О-образни крака), както и наранявания на връзките или ставните капсули могат да доведат до артроза.

В отделни случаи предразположението към развитие на артроза може да бъде унаследено, например при генетично обусловени дефекти в постановката на краката, ставни деформации, някои обменни нарушения или ревматични заболявания.



Първите прояви на артрозата са свързани с напрежения и вдървеност в засегнатите стави, както и с внезапно появяващи се болки при силови движения, последвани от намаляваща ставна подвижност. Следващи симптоми са пукането и скърцането на ставите, чувство за горещина при натоварване и усещане за подуване без видим оток. Независимо от разнородните неприятни симптоми и физическата ограниченост, за повечето

Allga San
гел и лосион
бързо облекчават
болки в мускулите
и ставите от
различен произход

Allga San Arnika
гел и лосион
ефективни при
хематоми,
контузии
и травми

**Серия Алга Сан –
№1 в аптеките
в Германия.**

Made in
GERMANY
Allgäu

DONA - оригиналът

**DONA – първият и най-добре документиран
лекарствен продукт, съдържащ
GLUCOSAMINE SULFATE за лечение
на ОСТЕОАРТРИТ**



Механизъм на действие

Глюкозамин сулфат – активната съставка на препарата Dona, се продуцира в човешкия организъм и участва в синтеза на протеогликани в основното вещество на ставния хрущял и на хиалуроновата киселина в синовиалната течност. При остеоартритните промени екзогенното внасяне на глюкозамин сулфат коригира ензимния дефицит, стимулира синтеза на протеогликани, оказва трофично действие върху ставния хрущял и подпомага фиксирането на сулфати при синтеза на хондроитинсулфатна киселина и нормалното отлагане на калций в костната тъкан.

Активна съставка

Кристален глюкозаминсулфат.

Лекарствена форма

Глюкозаминсулфат, прах за перорална суспензия в пликчетата, съдържащи 1884 mg кристален глюкозамин сулфат, еквивалентен на 1500 mg глюкозамин сулфат.

Показания

Лечение на симптомите на първичен и вторичен остеоартрит, включително болка и функционално ограничение, остеохондроза, спондилоза, хондромалация на пателата, скапуло-хумерален периартрит.

Дозировка и начин на приложение

Съдържанието на едно саше, разтворено в чаша вода, се приема един път дневно по време на хранене. Основните проучвания при продължително ежедневен прием са показали безопасност и ефикасност на продукта, поддържане на подобрението на симптомите и забавяне стесняването на междуставното пространство, което е значимата радиологична промяна при остеоартрита.

Мета-анализът на литературата на водещи международни и национални лиги, продължителните клинични проучвания и фармакокинетичните изследвания сочат недвусмислено, че единственият глюкозамин с доказана ефективност е КРИСТАЛНИЯТ ГЛЮКОЗАМИН СУЛФАТ НА ROTTAPHARM / MADAUSS.

Д-р Галина Бъчварова



спортира в ставния хрущял т.нар. синовиална течност, която подхранва лишената от кръвоносни съдове става, смазва я, предпазва я при триене и има действието на ресорен амортизатор, особено при бързо движение.

Успоредно с това е важно тренирането на мускулатурата. Тъй като колкото по-голямо натоварване могат да понесат мускулите и връзките, толкова по-защитени са ставите от неправилно натоварване или претоварване.

Щадящо ставите движение може да бъде упражнявано единствено при слаби болки. Независимо от това модерните антиревматични средства, които имат бързо и силно действие, трябва да бъдат само част от диференциран терапевтичен план. Те могат да бъдат използвани при силно болезнените фази на „активирана артроза“, за да донесат облекчение и спрат възпалителния процес, но така че да не обременяват стомашно-чревния тракт и черния дроб.



засегнати най-проблематични са болките. Различават се три вида болки, които възникват в различни стадии на болестта.

Началните болки възникват, когато ставата не е добре смазана и вече се наблюдава частично изтриване на ставния хрущял. Триещите се една в друга ставни повърхности предизвикват този тип болки при започване на движение. При напреднало унищожаване на хрущялния щит се стига до болки при уморяване или натоварване. Те се засилват с прогресиране на заболяването. Болката при покой възниква тогава, когато в ставата вече протичат възпалителни процеси. Организмът се опитва да ограничи щетите в настъпилите благодарение на ставното унищожение тъканни и клетъчни остатъци. При това между другото се отделят ензими, които допълнително унищожават увредения хрущял и засилват възпалителните процеси в ставата. В този стадий се говори за „активирана артроза“.

Ход на лечение

Артрозата започва с намаляване на еластичността на ставния хрущял. Ставните тъкани губят своята си, нацепват се и клетките умират. Костите се удебеляват и по ръбовете им се образуват уплътнения, триенето на които все повече препятства движението. Този процес прогресира, функциониращите ставни повърхности все повече се смаляват и се стига до възпаления.

Тъй като уврежданията на ставния хрущял са непоправими, артрозата се счита за нелечима болест. Симптомите ѝ обаче подлежат на лечение. Регулярното целенасочено движение във всички стадии на болестта е най-доброто, което може да се направи, за да се предотвратят или намалят болките. При движение се произвежда и тран-

Успоредно с това в терапевтичната програма трябва да бъдат включени физически методи като целенасочена сухоземна или водна гимнастика, масажи със силна водна струя, студено-топли обливания, лимфен дренаж и пр. Те активират нарушената обмяна и подобряват кръвоснабдяването на ставните тъкани. Облекчение на болките могат да донесат също мазила с билкови екстракти от конски кестен (активната съставка есцин има обезболяващ, противооточен и противовъзпалителен ефект) или етерични масла от планински клек, арника и мента. А ставите могат да бъдат подхранени с препарати, съдържащи глюкозамин – основната хранителна съставка в синовиалната течност.

КАК ХРЕМАТА СТАВА ХРОНИЧНА

Обикновената хрема може да доведе до опасно възпаление на околоносните кухини и дори до хроничен синусит. Затова не подценявайте „дребните“ инфекции на горните дихателни пътища, а ги лекувайте навреме. УНГ-специалисти обясняват как може ефективно да се справите с хремата.

➤ *Носът без съмнение присъства в нашето светоусещане – кога повече, кога по-малко. Какви функции обаче изпълнява в организма?*

Носът е истинска работилница-чудо, която изпълнява едновременно няколко разнородни функции. Той активно участва в дишането, затопляйки

постъпващия в тялото въздух до 35°C независимо от външните температури, като го филтрира, пречиства и овлажнява. Едновременно е прецизен орган на обонянието, който може да различи над 10 000 различни миризми. Като част от говорния апарат участва в оформянето на звуковия резонанс – всеки вероятно е усещал това, когато по време на хрема е „говорил на нос“.

➤ *Всяка година милиони хора боледуват от хрема и възпаление на синусите. Как се стига до това?*

Много хора дишат почти изключително през устата. Причината за това може да се крие в запушване на носа,

изкривена носна преграда (септум) или наличие на полипи. Носът обаче трябва непрекъснато да филтрира постъпващия с вдишването въздух от замърсители и алергени. Често пъти това води до отоци. Барьерната функция на лигавицата при това отслабва и вирусите с лекота я атакуват. При набъбването ѝ се подуват също свързващите пътища към околоносните кухини. Секретът вече не може да изтича от там, той се задържа в синусите и лесно се инфектира от бактерии.

➤ *Какви оплаквания се наблюдават в този случай?*

Носът е запушен, появяват се натиск и болки в лицето – в основата на носа,

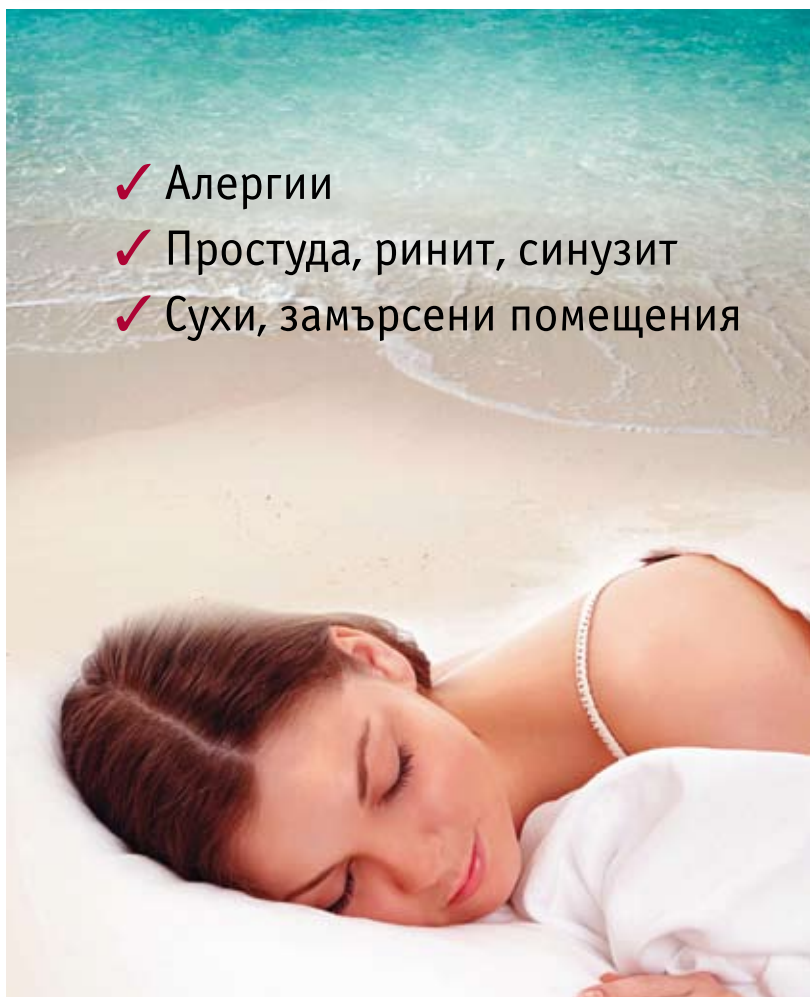
скулите или челото, които се засилват при навеждане напред. Мирисните възприятия са нарушени или напълно отсъстват, тъй като мирисните вещества не достигат до осезателните клетки. Възможно е дори вирусните инфекции трайно да увредят тези клетки.

➤ *Какво може да се направи срещу това?*

Първата и най-важна терапевтична цел е да бъде премахнат отока на лигавицата, за да бъде направено възможно свободното дишане през носа. Най-бързо това може да се постигне с отбъбващи капки за нос от аптеката. Те обаче не бива да



- ✓ Алергии
- ✓ Простуда, ринит, синусит
- ✓ Сухи, замърсени помещения

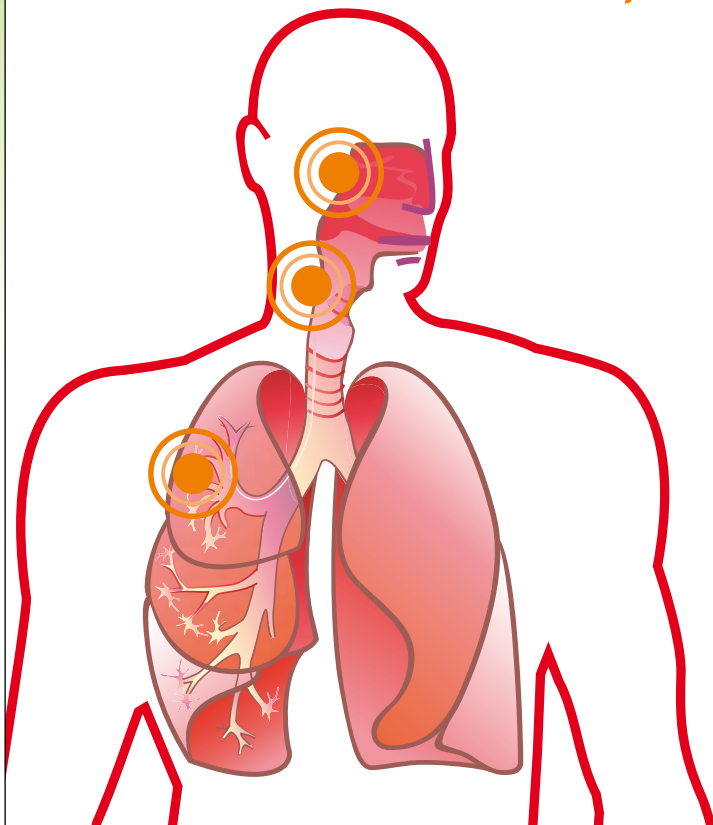


Mucoplant спрей за нос



Ежедневна хигиена
и протекция
на носната лигавица
Отпушва носа

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

се използват повече от 10 дни, тъй като има опасност от пристрастяване и атрофия на лигавицата. По-мек алтернатива са ултрачервени лампи, парните бани с лайка и промивките на носната кухина със солена вода или спрейове с морска вода и билкови добавки, които по-бавно, но също ефективно облекчават оплакванията. Важно: Трябва да се избягва прекомерно силно почистване на носа чрез издишване на секретите. Ако съпротивлението е твърде голямо болестотворните причинители могат чрез натиска да попаднат в синусите или средното ухо. Макар да не е особено приятно, е по-добре секретите да се изтеглят навътре.

➤ Какво трябва да направи човек, ако оплакванията не се подобряват?

Ако болката се засилва или носът остава запушен въпреки взетите мерки, човек задължително трябва да потърси помощ при УНГ-специалист. Една сериозна бактериална инфекция се нуждае от антибиотична терапия. Често пъти могат да помогнат специални промивки или пункции на синусите.

➤ Какво се случва, ако синуситът остане нелекуван?

Тогава може да се стигне до сериозни усложнения. Възпалението на челните синуси може да се разпространи в очните кухини и да стигне дори до мозъчните обвивки. Очите се зачервяват и подуват, в екстремни случаи се стига до възпаление на мозъчните ципи, което предизвиква силно главоболие и болезнено схващане на врата. В този случай пациентът трябва бързо да бъде опериран.

➤ Защо възпаленията на синусите толкова често хронифицират?

При повтарящи се инфекции отоците на носната лигавица могат да се фиксират при т.нар. решетъчна кост. Тя представлява пропускаща въздух кост между носните, максиларните и фронталните синуси. Това не само прави дишането през носа почти невъзможно, но и спира изтичането на секретите. Усложнението най-често се наблюдава през пролетта и есента.

➤ Какво може да се направи срещу това?

В този случай човек също трябва колкото се може по-бързо да



се обърне към УНГ-специалист. Той може да изследва носа с ендоскоп и да потърси следи за хронично възпаление. При липсата на добра видимост в засегнатите зони компютърната томография може да представи съвсем ясна картина на анатомичния строеж на решетъчната кост. Успоредно с това при прегледа могат да се установят следи от алергия, астма или непоносимост към медикаменти.

➤ Какво могат да направят пациентите с изкривена носна преграда?

Това много зависи от вида на деформацията. Този проблем се среща при приблизително 10% от населението. Ако функцията е толкова сериозно нарушена, че да пречат за дишането и да предизвиква синусити, пациентът е най-добре да се оперира.

➤ Това сложна операция ли е?

Операцията на носа изисква много компетентна и прецизна работа. Хирургът трябва да притежава не само чувство за естетика, но и много точно знание за отделните оперативни стъпки. Тъй като операцията оказва масивно въздействие върху формата на носа. Съвременните оперативни инструменти позволяват по-голяма прецизност при оперативната намеса.

➤ Остава ли следоперативни белези?

Не, оперативната намеса не оставя никакви външни следи. По възможност се използва т.нар. закрыта оперативна техника. 82% от всички операции се провеждат през носната кухина и във вътрешността на органа. Съвсем нов инструмент е микроостеотомът – този уред позволява обработването на костите по особено щадящ начин, при който почти не се наблюдават отоци и кръвотечения.



ЧЕТКА И ДЪВКА ЗА ЗДРАВИ ЗЪБИ

Правилната устна хигиена може да предотврати редица заболявания на зъбите, венците и устната кухина. Защо това е така, кога и как правилно да почистваме зъбите си обясняват стоматолозите.



Кариесът все още е най-разпространеното заболяване на устната кухина. Какво се случва при това в устата?

Ако зъбът е покрит с бактериална плака, всяка доставка на захар предизвиква за секунди повишаване на киселинността в устната кухина, тъй като захарта се преработва от бактериите в киселина. Не след дълго тя атакува зъбния емайл, настъпва деклцификация, той омеква и става уязвим. Ако хранителните остатъци не се отстранят и киселините не се неутрализират, е необходим поне 1 час, докато в устната кухина се установят „нормални“ взаимоотношения чрез естествените механизми на почистване със слюнка. Всяка доставка на захар довежда до киселинен бум в устата и няма толкова голямо значение какво е количеството ѝ, колкото каква е честотата на консумация на сладки неща. Колкото по-големи са интервалите между поемането на захари, толкова повече часове има емайлът да възстанови здравината си.

Захарта следователно е основният враг на нашите зъби?

Да. Ако се консумира захар, най-добре е това да става към основното ядене, когато се наблюдава засилено слюноотделяне. Сладките лепкави закуски между храненията поглъщат по дъвкателните повърхности или проникват в междוזъбните пространства, осигурявайки храна на бактериите за дълго време. Почистването на устната кухина от хранителни остатъци веднага спира декарлцифицирането на зъбите. Най-добре е измиването на зъбите с паста, съдържаща флуор.

Често се чува мнението, че зъбите не бива да се мият непосредствено след ядене? Вярно ли е това?

Щетите по зъбите се дължат предимно на неправилната техника на миене, а не толкова на неправилния избор на време за устна хигиена. Уврежданията възникват най-вече при хоризонтално четкане! По този начин емайлът се изтрива. Едва тогава може да се стигне до увреждане на зъбите.

Това означава ли, че при правилното почистване няма да възникнат увреждания, дори ако зъбите се мият директно след хранене?

С малки изключения, да. Само в случаите на прекомерна употреба на кисели продукти, можете да се откажете от непосредственото миене. Но много по-важно е да не се допуска неправилно почистване на зъбите, отколкото да се създават грижи около времето за почистване.

Как трябва да почистваме зъбите си правилно?

Препоръчва се червено-бялата техника за отстраняване на хранителни остатъци. След като върху дъвкателните повърхности и цялата устна кухина е разнесена съдържаща флуор паста, с вертикално насочени кръгови движения се почистват основно външната и вътрешната страна на челюстите, започвайки с червените венци и завършвайки с белите зъби до пълно премахване на плаката от устата. Този метод не е труден за усвояване дори от деца.



Трябва ли допълнително междузъбните пространства да се почистват с конец?

Не, в никакъв случай това не трябва да е всекидневна практика! За кариесна профилактика е достатъчно редовното почистване на зъбите след хранене. При здрави тъкани претриването с конец може да създаде повече проблеми на зъбите и венците, отколкото непремахнатите хранителни остатъци.

Колко често трябва да се мият зъбите?

Един път на ден – най-добре вечер преди лягане – с четка и паста за зъби бактериалната плака трябва да бъде остранявана основно от зъбите, венците и езика. Допълнително е важно устната кухина да се почиства след всяко хранене. Ако това не се прави, бактериите в продължение на дълги часове разполагат със захар и хранителни остатъци и могат да атакуват емайла. Така лесно се стига до кариес.

Вярно ли е, че концентрацията на киселини в устата след ядене може да бъде редуцирана и с дъвка?

Във всички случаи. Дъвченето на специални хигиенизиращи или поне несъдържащи захар дъвки е ефективна алтернатива на миенето на зъби. Който след хранене дъвче дъвка в продължение на 20 минути, не само ефективно отстранява хранителните остатъци от зъбите си, но и регулира слюноотделянето, стимулирайки естествените механизми на почистване на устната кухина, които неутра-

лизират произведените от бактериите киселини. Дъвките са много подходящи при хранене на обществени места или след приемането на много кисели храни, включително плодове и сокове, след консумацията на които емайлът временно омеква и до известна степен става уязвим за четкане. Ако не е възможно почистване нито с паста, нито с дъвка, устата е добре да бъде измита поне с вода. Дъвките обаче в никакъв случай не могат да заместят напълно четката и пастата. Поне веднъж дневно всяка повърхност в устна кухина трябва методично и основно да бъде почиствана от наслоявания и бактерии.



Опитахте ли дъвките ЛАКАЛУТ?



Свежест и здраве за устната кухина



СТРОЙНИ, ЗДРАВИ
И КРАСИВИ



Мека кожа по цялото тяло

• **АНАНАС** Страдате от пъпки по деколтето и гърба? Добре е да хапвате по-често от този сочен плод, пълен с ензими. Така прочиствате тялото от вътрешно и му осигурявате чудесно средство срещу нечистотии отвън. Хубаво е при това често да търкате кожата си с груба хавлия или масажна ръкавица, за да се освободите от мъртвите клетки по епидермиса и съдействате за нейното обновяване.

• **МЛЯКО** Ако искате да имате кожа като на Клеопатра, е достатъчно да

КРАСИВИ С МАЛКО СРЕДСТВА

използвате 2 л пълномаслено мляко като добавка за вана, която да смесите с водата. pH-стойностите й стават идентични с тези на кожата ви, тя не се изсушава, а млечната киселина я прави нежна, гладка и блестяща. Престоят е 15 минути и после е добре да не вземате душ.

• **ЛИМОНОВ СОК** Загубелите участъци по кожата на коленете, лактите и петите ще станат идеално меки, ако регулярно ги търкате с парче лимон.

• **СОЛ** Добавете 2 супени лъжици готварска сол към чаша сметана и разбъркайте на гладка каша. С този пийлинг масажирате тялото си с кръгови движения по време на душ.

• **БЕБЕШКА ПУДРА** Приятно е когато започнат да се качват температу-

Който иска да изглежда добре, трябва да разполага с много пари? Не е задължително! Можете да се погрижите за тялото си от главата до петите и без да изтърбушвате портмонето си. Няколко съвета за красота на ниска тарифа.



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

НАХТКЕРЦЕН БАЛСАМ



Купете Nachtkerzen Балсам и вземете подарък семена от Nachtkerze.



DR.THEISS
Специална козметика

- ▶ 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

Натурпродукт ООД, София 1528
Бул. Христофор Колумб 6а
София Византийски Център, Сграда 3, вкл. 4
Тел: 979 12 19, www.naturprodukt.bg

рите да използвате пудра – бебешката има същия дезодориращ и подсушаващ ефект като много по-скъпите луксозни пудри за тяло.

Маски – перфектно лице за 15 минути

• **ПОДХРАНВАЩА (1)** Обелете и нарежете на ситни парчета зряла праскова и я разбъркайте с 2 с.л. сметана и 1 с.л. мед. Богатата рецептура на тази маска ще направи кожата на лицето ви в прекия смисъл на думата свежа като праскова.

• **КРЪВОСНАБДЯВАЩА (2)** Смачкан на каша банан се добавя към 2 с.л. извара, 1 с.л. сметана, 1 яйчен жълтък и се разбърква на гладка каша. Силните състав-

ки на маската ще изгладят кожата и ще засилят кръвообращението в нея, придавайки й приятен розов тен.

• **ПОЧИСТВАЩА (3)** Направете на пюре 1 зряла папая и я смесете с 1 с.л. извара и 1 ч.л. зехтин (Extra Virgin). Тази смес ефективно отстранява мъртвите епителни клетки от повърхността на кожата, изравнява тена и дори изглажда фините бръчки.

• **ОСВЕЖАВАЩА** С натурално кисело мляко можете да освежите отпуснатата и уморена кожа с лош тен. Нанесете киселото мляко върху добре почистена кожа, оставете да действа около 15 минути и, както при другите маски, отмийте с хладка вода.

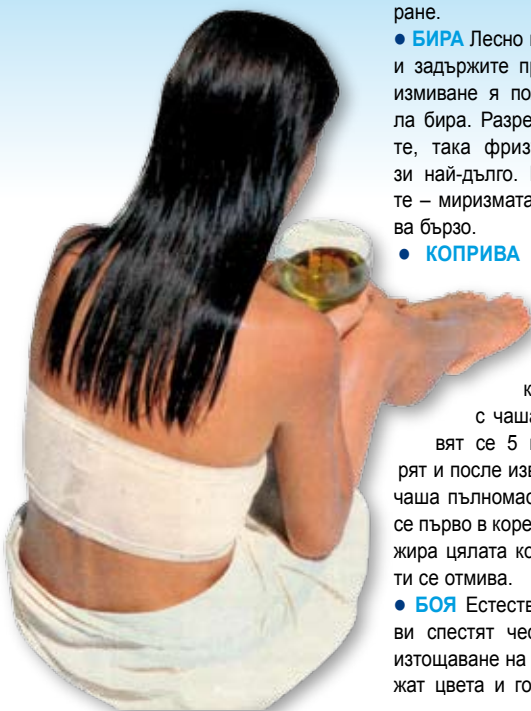
МЕК ЛИФТИНГ САМО ЗА 10 МИНУТИ

Към него често прибягват холивудските звезди – бърз лифтинг с яйчен белтък: С готварска четка нанесете неразбития белтък върху почистената кожа на лицето, оставете да засъхне и отмийте след 10 минути с топла вода.



Грижа до връхчетата на косата

● **ЗЕХТИН** Интензивна грижа за суха, чуплива коса: Нанесете зехтин в корените на косата, разрешете по цялата дължина и оставете да действа колкото е възможно по-дълго – най-добре за през нощта.



Сутринта можете безпроблемно да отстраните зехтина, като масажирате косата с шампоан и после изплакнете.

● **ЯБЪЛКОВ ОЦЕТ** Разрежете в еднакви части с вода и нанесете сместа върху косата след измиване. След това изплакнете още веднъж. Оцетът прави косата блестяща, обемна и лесна за стилизиране.

● **БИРА** Лесно ще оформите косата и задържите прическата, ако след измиване я полеете с чаша светла бира. Разрешете и не отмивайте, така фризура ще се запази най-дълго. Не се притеснявайте – миризмата на бира се изпарява бързо.

● **КОПРИВА** Помощ при мазна коса или лющеща се кожа на главата: Една шепа пресни листа от коприва се заливат с чаша вряща вода, оставят се 5 минути да се запарят и после извлекът се смесва с 1 чаша пълномаслено мляко. Втрива се първо в корените, после се масажират цялата коса, а след 15 минути се отмива.

● **БОЯ** Естествените бои могат да ви спестят честото боядисване и изтощаване на косата, като поддържат цвета и го правят по-интензивен.

Първа помощ при кризи във външния вид

● Схванат ви е вратът, а нямате нито време, нито пари за професионален масаж. И един **сушоар** ще ви свърши работа. Вдигнете косата нависоко и насочете топлата струя на 10 см от врата.

● При уморени и зачервени очи помагат **използвани пакетчета чай** – изстудете в хладилника и поставете за няколко минути върху затворени клепачи.

● Етеричните масла повдигат настроението и подобряват тената. **Тонизиращо масло за тяло** можете да направите сами като смесите 20 капки портокалово масло с 50 мл зехтин. Съхранявайте продукта в тъмна бутилка.

● Лошият дъх можете да премахнете, като дъвчете **суров магданоз**. Хлорофилът в зелената подправка и етеричните масла неутрализират неприятната миризма. Няколко **зърна кафе** също могат да премахнат лошата миризма.

● За искрящо бели зъби: поставете **бакплувер** на четката и търкайте зъбите, но не и венците. Процедурата може да се направи и с обикновена **сода за хляб**, но абразивността ѝ е по-голяма и може да увреди емайла на зъбите при честа употреба.

● Ако ви се появи пъпка или херпес на устата: намажете с **паста за зъби**. Тя бързо ще изсуши досадния натрапник.



Тъмната боя можете да задържите с изстудена отвара от листа на салвия, в която накисвате косата. Светлата коса ще запази цвета си и

ще добие повече гланц с отвара от лайка. Добавянето на лимонен сок при последното изплакване допълнително изсветлява косата.

Със силата на маслината!

DR.THEISS

D'oliva

Серия-грижа за тяло

с натурално маслиново масло от Италия

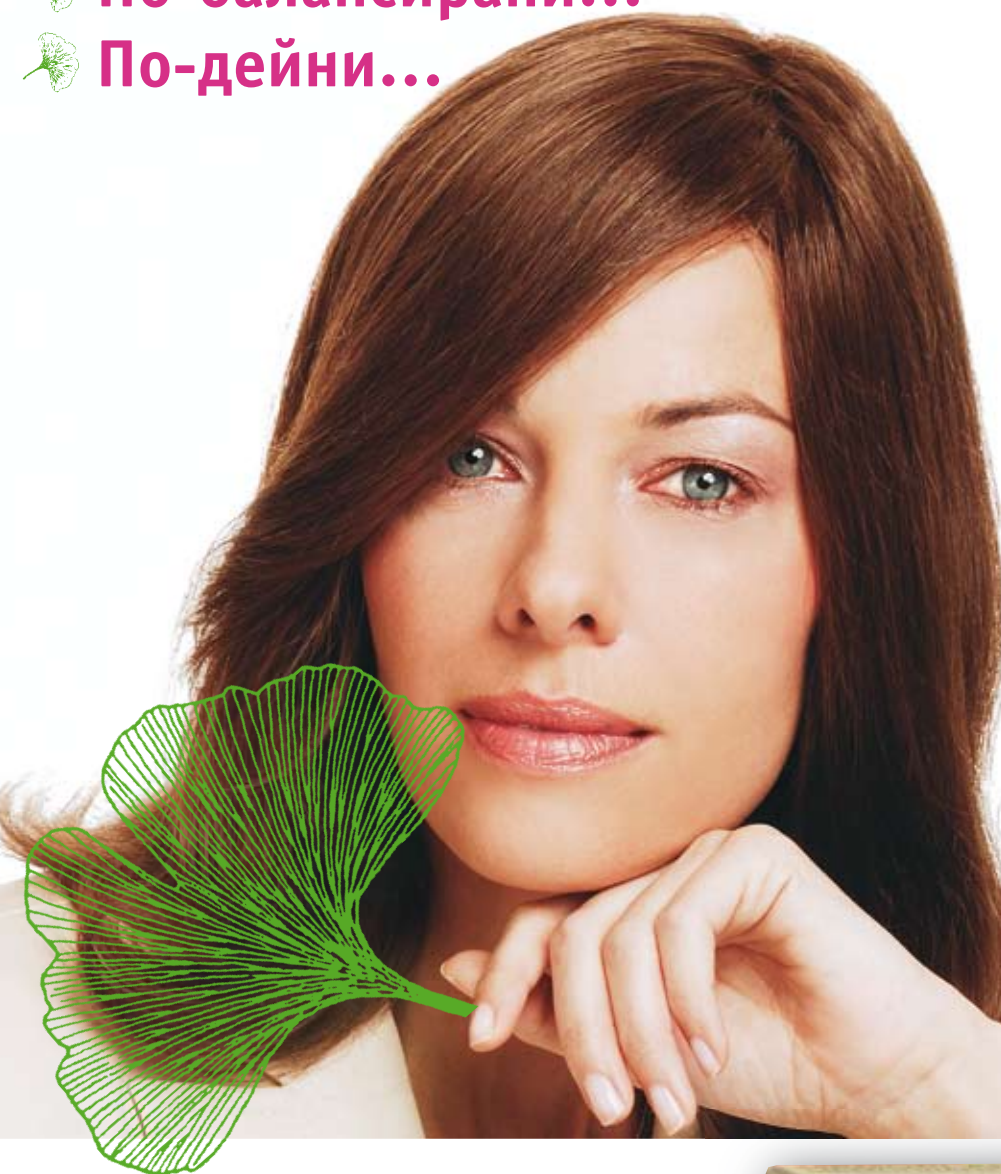
Скъпоценност от Тоскана

Грижа за цялото тяло

За суха и чувствителна кожа

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

 По-концентрирани...
 По-балансиранни...
 По-дейни...



Човешкият мозък има потенциал да работи активно през целия жизнен път.

Важно е нервните клетки да бъдат редовно използвани и упражнявани. За това са нужни нови и нови дразнения, нови импулси и много енергия.

В човешкия мозък 100 милиарда нервни клетки произвеждат нужната за мозъчните функции енергия в своите „енергийни центри“ – митохондриите. Върху това целенасочено може да въздейства **Мемоплант®**. Специалният Гинкго билоба екстракт Egb761® в **Мемоплант®** предпазва митохондриите, активира производството на енергия и така подобрява концентрацията и работоспособността.

 **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.

МЕМОПЛАНТ®

Гинкго специален екстракт Egb761®

*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



 Natur Produkt

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