

АПТЕКА

СПИСАНИЕ ЗА КЛИЕНТА

тираж 60 000 екз.

септември, октомври '2010

брой 63

безплатен
екземпляр

Този екземпляр получите във Вашата аптека:

(място за печат на аптеката)

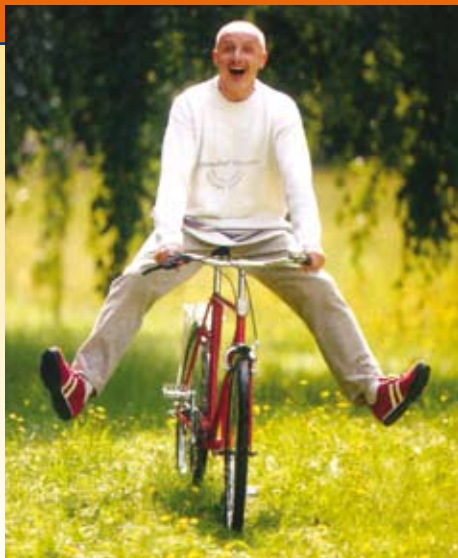
Векът на възрастните

**Мозъчно активни
до дълбока старост**

**Бърза помощ
с бабини средства**

Спорт по рецепта

Вода за кожата



ВЕКЪТ НА ВЪЗРАСТНИТЕ

Продължителността на живота се увеличава, раждаемостта намалява – възрастните хора стават все повече: като обществена и потребителска група, като постоянно нарастваща здравно осъзната част от населението, изискваща достойни старини и качествен живот. Много от европейците вече чертаят планове си за нов старт след 50-те – възраст, след която действително живеят по-приятно и по-добре. Според футуролозите има и много други основания да гледаме на старостта с по-голям оптимизъм.

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 денатурирани 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 небалансирана 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 белия трън *Silybum marianum*, съответстващ на 140 мг силимарин. Производител е немската фирма Madaus AG.

Легалон®140 има антиотоксично 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 клетки съставки (напр. трансминазите) се ограничава 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 Бъчварова



Какво можем да очакваме от бъдещето? Настоящото е разтърсвано от непрекъснати кризи – икономически, екологични, социални, културни, стойностни. Земята през 21 век е във фаза на прелом, но без наличие на висока раждаемост шансовете за ново начало не са големи.



Според статистиките количеството на европейците над 60-годишна възраст ще се удвои до 2040 година. Този процес ще се отрази на пазара на работна ръка и ще го революционизира: още през 2030 година 4 от 10 работещи европейци ще бъдат над 50-годишна възраст. Изискванията за ранно пенсиониране, добро качество на живот и здравно осигуряване на хората от третата възраст, както и свързаното с това повишено данъчно облагане на работоспособната част от населението поставят институциите пред сериозни изпитания. Здравната профилактика, т.е. поддържането на хората здрави и в добра форма колкото е възможно по-дълго, се превръща във въпрос от първо-степенна важност за обществената „рентабилност“. През последното десетилетие се наблюдава тенденция на нарастване числото на работещите след пенсионна възраст, при това не само от ико-



номически съображения и на нископлатени длъжности, но също на ръководни постове и при високообразовани специалисти, ценени за техния опит и умения, физически и умствено активни, радващи се на добро здраве и жизнен тонус. Не са малко и хората, които успешно стартират инициативи, учат, преквалифицират се, сменят попрището си или започват собствен бизнес след като приключат с кариерата на служещи и се пенсионираат.

Посивели и здрави

„Обществото на посивелите“ не е задължително да мутира в „общество на сивите“ - безлика маса от депресирани, бездействащи индивиди. Напротив, статистическите данни показват, че днешните 60-годишни европейци са по-предприемчиви и витални от 50-годишните преди 50 години. Живеят по-активно, смеят се повече, обличат се по-цветно и по-често излизат от къщи - възрастта 65 остава само на хартия.

Значително променен е и техният стил на живот, който позволява по-дълго запазване на активността и добрата форма: културата на хранене, двигателните навици, здравната профилактика и методите на лечение се подобряват непрекъснато, променяйки също отношението на хората от третата възраст към живота.

„Запазването на младостта“, разбира се, функционира до определени физически и психически граници: с увеличаването на средната продължителност на живота количеството на 100-летниците нараства. До средата на 21 век се очаква те да достигнат четвърт милион само в Германия, а това без съмнение ще изисква определена социална и здравна помощ.

Общество на взаимност

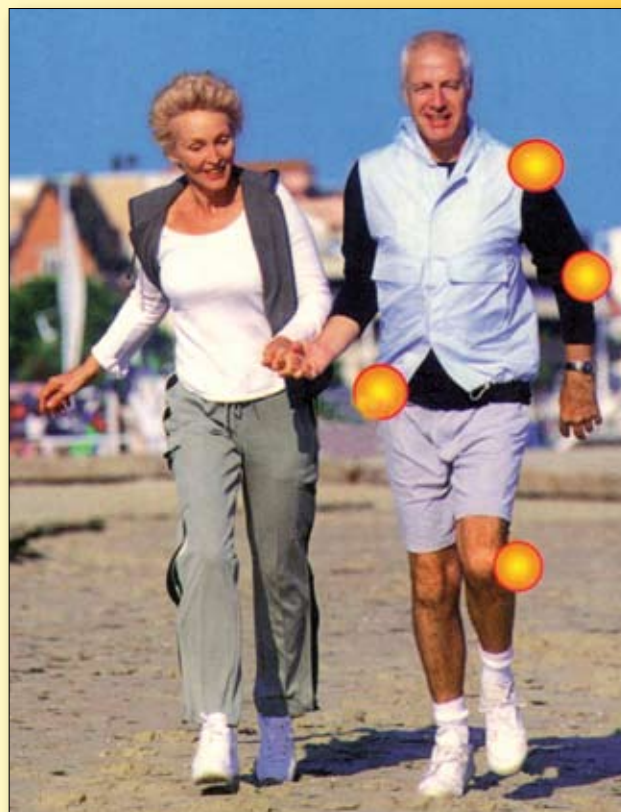
Въпреки очертаващите се проблеми, свързани със социалните грижи и здравеопазването, футуролозите чертаят една по-скоро оптимистична картина на „Застаряваща Европа“. В настъпващите години понятието благосъстояние ще бъде преоценено. Чисто материалните придобивки все повече ще отстъпват пред други ценности - обществено благополучие, повишаване на индивидуалното качество на живот, духовно и културно израстване. С други думи: хората от новото хилядолетие поставят пред себе си други цели: да живеят по-пълноценно, качествено и здравословно. Затварянето



в кръга на личното благодетелстване отстъпва пред изграждането на широка мрежа за обществена взаимопомощ. Границите започват да изчезват както в национален, така и в междуличностен план. Едно общество на взаимност може да хвърли мост между поколенията и да бъде от полза за всички: стари и млади. Зараждащият се нов менталитет е със солидна

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 въвеждане на глюкозамин сулфат коригира ензимния дефицит, стимулира синтеза на протеогликани, оказва трофично действие върху ставния хрущял и подпомага фиксирването на сулфати при синтеза на хондроитинсярна 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 / MADAUS.

Д-р Галина Бъчварова



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; www.naturprodukt.bg

melbrosia

Капсули от цветен полен
специално за жената



Естествено млада.
Без проблеми



база, тъй като се основава на разбирането за необходимост от излизане от изолацията и обществено обвързване. Засега понятието „благосъстояние“ все още е закотвено в зоната на напрежение между материалната сигурност, социалния ангажимент и здравната съзнателност. Но хората все по-често започват да се ръководят от мотото: По-добре здрави и щастливи, отколкото непрекъснато стресирани и хванати в капана на кариеристична надпревара. Жизнената концепция на 21 век следователно започва да натежава в посока на личното щастие и обществения баланс – една симбиоза от активност и здраве, продължителна трудоспособност и стабилна здравна обезпеченост.

На път към „обществото на чувствата“

След като „обществото на парите“ донесе на европейците предимно стрес, депресии, сърдечносъдови заболявания и затлъстяване, все повече стават хората, които се стремят към едно „общество на чувствата“. Нематериалните стойности изживяват истински бум дори при търсенето и предлагането на работни места: понастоящем „пазарът на чувствата“ е най-бързо разрастващият се сегмент и се очаква тен-

Слабият пункт на „обществото на чувствата“ е в конфронтацията между здравето и благосъстоянието. Във века на възрастните здравословният, наситен с положителни емоции живот се превръща в нещо като култ, своеобразна нова религия. Дали тогава възрастните европейци ще бъдат по-бедни, но по-щастливи? Според проф. Хорст Опашовски, научен ръководител на БАТ-фондацията по проблемите на бъдещето в Хамбург, това е точно така. В настъпващите тежки времена предстои преосмисляне на ценностите и те ще бъдат все по-малко свързани с парите. Погледът е насочен най-вече към качествените показатели и непреходните стойности в живота. А това означава да живееш пълноценно и да бъдеш удовлетворен от живота си



– физически, духовно и емоционално. Може също да означава да притежаваш по-малко, но да се чувстваш по-добре. Така че, да – европейците вероятно ще бъдат по-бедни, но не и по-нещастни. От „Да натрупам колкото се може повече“ мотото ще се трансформира в „Да живея по-добре, вместо да имам много“. Това може да се възприеме и като своеобразен оптимизъм за бъдещето, тъй като хората ще се опитват да направят най-доброто от живота си, независимо от икономическите, социалните и екологични кризи.

Здравето по-важно от дългия живот

Факт е, че населението на Европа все повече застарява. А с напредване на възрастта се влошават здравето, паметта, физическото състояние. Каква ще бъде жизнената концепция за здравето във века на възрастните?

Хората не искат непременно да живеят дълго, много повече те биха искали да бъдат убедени, че си заслужава да живеят толкова дълго. Според проф. Опашовски: „Здравето е най-ценното нещо в живота, но не е самоцел на живота“.



денцията да се запази за в бъдеще. Търсят се т.нар. независими жизнени предприемачи – прототип, който самоопределя действията си и в идеалния случай представлява микс от удовлетворяваща смислена работа, ползотворно партньорство, интензивен обществен живот и активно удоволствие от живота. Високо в новата ценностна система стоят също позитивизмът, любовта и отговорността към природата, социалната ангажираност, грижата за междуличностните отношения.

Все още се шири негативното разбиране, според което здравето се възприема преди всичко като предотвратяване и респективно отсъствие на болести. Независимо от засилената профилактика обаче за никого не е тайна, че цивилиза-

цията, която прави най-доброто за себе си и за околните. Тенденциите за промяна на обществения манталитет навеждат на оптимистични мисли и по отношение на грижите за увеличаващата се част на възрастното население,



ционните заболявания като СПИН, алергии, ракови мутации и сърдечносъдови оплаквания продължават да растат. Затова хората започват все повече да се обръщат към позитивната страна на проблема: да правят всичко възможно, така че да могат до дълбока старост да останат здрави – физически, психически и духовно, а за другото да не се безпокоят прекомерно.

Това разбира се не отменя необходимостта от профилактика, обществена подкрепа и професионална помощ, но хората започват да осъзнават, че здравето е комплексно състояние на духа и тялото, което до голяма степен се намира в собствените им ръце и се управлява от самите тях – от техния стил на живот, активност, позитивизъм, емоционална нагласа.

Животът като предприемачество

Според футуролозите през 21 век ще се търсят предимно хора, които се чувстват отговорни за собствения си живот и реализират най-доброто от кръга на своите възможности и индивидуални умения. Тези т.нар. жизнени предприемачи предпочитат да избират „мека“ кариера. Тя се ръководи по-малко от принципите за печелене на пари и власт и залага повече на радостта от успеха и личностната реализация. Общественият идеал за бъдещия работник се очертава като дейна

личност, която прави най-доброто за себе си и за околните. Тенденциите за промяна на обществения манталитет навеждат на оптимистични мисли и по отношение на грижите за увеличаващата се част на възрастното население. В много от европейските градове вече започна изграждането на т.нар. социални конвои, осигуряващи социални мрежи, на които хората биха могли да се опират в тежки времена. Имайки предвид, че семействата са все по-малобройни, младите хора все по-мобилни, а „добрите приятели“ често страдат от подобни здравословни проблеми и числото им започва главоломно да намалява след определена възраст, адекватна социална грижа за неспособните да се грижат за себе си възрастни хора е повече от наложителна. Социалните конвои обаче осигуряват ефективна помощ и са ориентирани към бъдещето само тогава, когато се основават на здрава връзка между поколенията.

С напредване на възрастта все по-голямо значение започват да придобиват също социалните контакти. Естествено е в моменти на криза хората да търсят помощ и да я предлагат на близки, съседи и непознати. При това в процеса на солидарно взаимодействие и двете страни извличат облага, както и чувство за сигурност, че има кой да се притече на помощ, когато потрябва.

Социална защита за стари и млади

Мненията на специалистите натежават към тезата, че войната между поколенията постепенно ще затихне през 21 век. Дори сега не е невъзможно човек да си представи мирното съвместно съществуване между различни генерации в обществото: всички под един покрив, но всеки за себе си. Комуникативно-индивидуалистичната форма на живот предлага едновременно лично пространство и предотвратява изоставянето. Повишаващите се жизнени очаквания все повече ни доближават до



Ограниченията и срамът не са задължителни...

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

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

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



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

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

Д-р Галина Бъчварова

Стандартът за профилактика и лечение при нарушение на паметта, световъртеж и шум в ушите

Всяка таблетка **Tebokan**® съдържа 80 мг стандартизиран растителен екстракт EGb 761 от листата на уникалното дърво Гинкго билоба. То се отглежда в паркове и градини по цял свят, като изключително добре понася токсичните градски условия и атаки на вредители. Четири дървета гинкго са оцелели след атомната експлозия над Хиросима, само на 1-2 км от мястото на взрива.

Основните компоненти на стандартизирания растителен екстракт EGb 761 са:

- 24% флавоно-глюкозиди, някои от които са специфични за листата на Гинкго билоба.
- 6% терпени: гинколиди А, В, С, D и билобалид, които придават на EGb 761 оригинален характер.

Tebokan® притежава многофункционален профил на действие:

- невропротективен ефект със стабилизиране на клетъчните мембрани на мозъчните клетки;
- повишава енергийния метаболизъм – подобрява усвояването на глюкоза, която е жизнено необходима за правилното функциониране на мозъка и централната нервна система;
- усилва централната невротрансмисия - подобрява трансмисията на нервни сигнали между мозъчните клетки и така допълнително стимулира мозъчната функция, повишава мозъчния потенциал, способността за учене и паметовите възможности;
- антиоксидантен ефект – инхибира токсичните кислородни радикали;
- подобрява реологичните показатели на кръвта – антагонизъм спрямо тромбоцитния активиращ фактор – предпазва от образуване на тромби и „разрежда“ кръвта;
- повишава толеранса към хипоксия, особено в нервните клетки и предпазва от исхемична увреда;
- инхибира апоптозата /клетъчната смърт/;
- ограничава развитието на травматично или токсично обусловени мозъчни едеми и ускорява тяхната регресия, намалява едема на ретината и увреждането на нейните клетки, подпомага възстановяването след черепно-мозъчни травми.



Многобройни плацебо-контролирани, двойно-слепи и рандомизирани проучвания показват ефективността на **Tebokan**® при деменции от съдов и дегенеративен характер, слединсултни състояния и исхемична болест на сърцето, световъртеж и шум в ушите. **Tebokan**® подобрява когнитивните способности при здрави доброволци, което го прави подходящ за употреба от ученици и студенти по време на сесии и натоварвания.

По отношение на профила на безопасност на **Tebokan**® няма статистически значима разлика в честотата на странични ефекти в сравнение с плацебо.

Дозировката е два пъти дневно по една филмтаблетка (отговаряща на 80 мг EGb 761). Филмтаблетките трябва да се приемат несдъвкани с малко течност. Приемът не зависи от храненето. Продължителността на лечението зависи от тежестта на симптомите и трябва да е най-малко 8 седмици.

Д-р Галина Бъчварова

един бъдещ модел на отношения, при който всички участници печелят. Той предлага сигурност, съвместност и социална защита. Човек има възможност не само да се опира на някого, но също да се допълва и обогатява.

На базата на представителни анкетни проучвания в рамките на последните 10, 20 или 30 години футуролозите очертават определени тенденции, които често са свързани с надеждата, че посочените перспективи могат да тласнат политиката, икономиката, обществото, здравеопазването или всеки един отделен индивид към позитивно обществено преустройство и положителна лична мотивация.



За изследователите на бъдещето всеки проблем на съвременността е шанс за бъдещето – също като за китайците, които отразяват с един графичен символ представата си за криза и шанс, тъй като двете понятия често преливат от едно в друго.

Мозъчно активни до дълбока старост

Отслабването на мозъчната дейност с напредване на възрастта не е неизбежно развитие. Редица научни изследвания доказват, че с подходящи тренировки на тялото и паметта човек може да съхрани не само физическата, но и мозъчната си кондиция до дълбока старост.



Многогодишно изследване на университета Ерланген-Нюрнберг с хора между 75 и 93 години доказва, че при определен начин на живот те запазват мозъчните си способности в отлично състояние, независимо от напредналата възраст. Най-добри резултати показала комбинацията от движение и мозъчни тренировки.

По този начин участниците в изследването подобрили не само своите наблюдателност и памет, способности за учене и концентрация, но укрепили също здравето си – обмяната на веществата, храносмилането, сърдечносъдовата система, мускулния тонус и двигателната си координация. При това демонстрирали по-добро настроение и по-високо самочувствие от останалите участници в изследването и при тях почти не се наблюдавали деменционални или депресивни симптоми. Особено интересни били резултатите, свързани с положителното действие на физическите тренировки върху умствения капацитет: групата, занимавала се само с мозъчни тренировки показала значително по-слаби резултати от тази, занимавала се с физическа и мозъчна активност. Изводът на проф. Волф Д. Освалд бил еднозначен: за да запази духа си здрав, човек се нуждае и от двете: движение и трениране на паметта.

Специалистите съветват движението и мозъчните тренировки да бъдат обвързани. Например т.нар. "Brain-Walking" (мозъчна разходка), един от новите методи за трениране на паметта, много прилича на ходенето на лов. Докато се разхожда сред природата, човек винаги си поставя задачи, които да тренират паметта или сетивата му: търси, запомня, брои. Това може да бъде постигнато и по чисто механичен път: например, ако, докато върви, върти в ръката си топка, с която „изписва“ цифри във въздуха -1, 2 и т.н. По този начин се тренират и двигателната, и мозъчната координация, като предпоставка за цифрата се свързва с определено движение. Подобни комплексни упражнения подобряват също наблюдателността, тъй като двете полукълба на мозъка са принудени да работят едновременно. Упражненията могат да бъдат от най-разнообразен характер – например да се вадят от торба и опипват дървени букви, без да се гледа към тях, да се казва стихотворение или пък да се решават математически ребуси наум по време на разходка. Научните изследвания показват, че като цяло мозъчната дееспособност се повишава с цели 20% при движение! Това обаче съвсем не е ново познание. Още в средновековието свещениците караха послушниците да редят молитви в движение, тъй като знаели, че така по-бързо се стига до духовно просветление.





БЪРЗА ПОМОЩ С БАБИНИ СРЕДСТВА



„Рецептите на баба“ са лесно изпълними, не струват много и наистина помагат. В това се е убедил всеки, потърсил помощ от многовековната народна традиция. Дори медицинската наука им отдава дължимото – все повече изследвания доказват тяхната ефективност, разработват се нови терапевтични средства, опиращи се на добре познати на бабите ни методи и билки.

Кой казва, че са старомодни? Когато гърлото започне да дращи, очите се зачервяват и носът потече, над 80% от хората опитват да лекуват оплакванията си първо с домашни средства. Защото знаят, че натуралните рецепти действително помагат, и то без неблагоприятни странични действия. При това струват малко или нищо и често пъти е достатъчно човек само да посегне към шкафа в кухнята.

Все повече изследвания доказват, че в много случаи домашните средства са точно толкова ефективни, колкото и синтетичните химични препарати. Например медът: той помага дори тогава, когато раната е инфектирана с мултирезистентни бактерии. Д-р Арне Симон от университета в Бон казва: „Днес в болниците се сблъскваме с микроби, които са резистентни на почти всички известни антибиотици. Затова медът продължава да е актуален при лечението на рани.“ Една студия на изследователя на рака, д-р Юлан Ванг, от лондонския Импириал коледж, доказва също добре познатата лечебна сила на лайката: тя подсилва имунната система, помага при болки в гърлото или кашлица и намалява менструалните оплаквания. Оправдана се оказва и славата на липовия чай:



Двама американски педиатри направили опит със 159 деца, заболели от остра инфекция, като 55 от тях били лекувани само с почивка на легло и липов чай, 37 получили допълнително антибиотици, а 67 били само на антибиотична терапия. Децата, лекувани само с чай и почивка, оздравели най-бързо и при тях настъпили най-малко усложнения в сравнение с децата, получили и антибиотици. Общ резултат на изследването е 10 на 1 за липовия чай!

Ако по-често се вслушвахме в досадните съвети на баба: кръстът винаги да е на топло, краката да са обути, простудата „да се отлежи“, „да го даваме по-кратко“ и да изпиваме чаша топло мляко преди сън, бихме могли да си спестим много неприятности. В народната медицина обаче се намира лек за всичко – от леко неразположение до хронично страдание. Ето някои от популярните „бабини рецепти“ и защо помагат от медицинска гледна точка:

Слабост на имунната система

Неправилно хранене, твърде малко движение, постоянен стрес. Следствието: имунната сис-

тема отслабва и реагира с повишена податливост на инфекции като постоянно течаш нос или херпесни атаки.

Домашни средства: Лечение с мед възвръща тонуса на отслабените защитни сили. Изпивайте 2-3 чаши чай от лайка (*Matricaria chamomilla*) и бял равнец (*Achillea millefolium*) на ден. 1-2 ч.л. от сухата билка залейте с гореща вода и оставете да се запари за около 10 минути. След като чаят поизстине, подсладете с мед: 1

и 2-та седмици по ½ ч.л.; 3-та седмица по 1 ½ ч.л.; 4 до 7-та седмица по 2 ч.л.; 8-та седмица по 1 ½ ч.л.; 9-та седмица по 1 ч.л.; 10-та седмица по ½ ч.л. Също контрастните душеве и обливания подсилват имунната защита (вж. карето на стр.11)

Оценка: Цветният мед съдържа множество миниатюрни поленови частици, които активират центъра на имунната система в червата. Дразнещите терапии със студено-топли процедури закаляват организма и тренират малките кръвоносни съдове – стимулирайки микроциркулацията, те се грижат за това, имунната система да действа навсякъде.

На лекар: Консултирайте се със специалист, ако в продължение на половин година многократно страдате от инфекции.

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
Деца под 6 години:	10 капки 3 пъти дневно

Активен състав: екстракт от корен на *Althaea officinalis* (РП 7430). Преди употреба прочетете листовката.



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

Вземи уронат.

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

Не е необходимо да живееш в тоалетната.



Д-р Тайс Ехинацея Форте
kanku перорални, разтвор

NP
Natur Produkt

**Повишава
защитните
сили на
организма**



DR. THEISS

Лекарствен продукт.
Преди употреба прочетете упътването.

Конюнктивит

Причинителите най-често са
бактерии, вируси или алергии.
Инфекциите са свързани със сър-
беж, парене, сълзене, зачервява-
ния, светочувствителност или отоци
и често пъти предшестваат заболява-
ния като грип.

Домашни средства: Налаганията с
лайка (*Matricaria chamomilla*) и очан-
ка (*Euphrasia officinalis* L.) облекча-
ват оплакванията. 1 с.л. лайка или
очанка се вари в 200 мл вода за
около 10 минути, след което отвара-
та се прецежда и оставя да се охла-
ди. Потопят се памучни тампони в
леко топлата отвара и се поставят
за около 10 минути върху очите при
затворени клепачи.

Оценка: Лайката има антибактери-
ално, противовъзпалително и проти-
вооточно действие. Очанката съдър-
жа антибактериални вещества (напр.
ауцибин) и салицилова киселина,
които предпазват лигавичната тъкан.

На лекар: Ако инфекцията про-
дължава по-дълго от 10 дни или се
наблюдава наличие на обилен гноен
секрет.



Газове и храносмилателни проблеми

**Внимание при газирани напитки,
бобови храни и лук.** Едно непри-
вично, богато на баластни веществ-
та хранене или заселване на чер-
вата с бактерии може да предизвика
оплакванията.

Домашни средства: Лечебен чай
с кимион (*Sagum carvi*) облекчава
симптомите. 2 ч.л. кимион се счукват
на фин прах, заливат се с една чаша
гореща преварена вода и се разбърк-
ват добре. Чаят се оставя покрит
за около 10 минути и се приема
при нужда. Също анасонът, копърът,
белият равнец и лайката подобря-
ват храносмилането, премахвайки
газовете и тежестта в стомаха. При
оплаквания, наподобяващи спазми
в стомаха и червата, особено кога-
то са съпроводени от газове и редки
изпражнения, умерено топлият, на
гълтки изпит чай от мента (*Mentha
piperita*) води до бързо облекчение.
Ментата е типично средство за сто-
мах, когато се появят гадене или
повръщане. Най-мекото слабително
средство без странични явления е



лененото семе (*Linum usitatissimum*):
приемайте 2 до 3 пъти дневно по 1
с.л. цели ленини семена (те могат
да бъдат добавяни също към мюсли,
салати и ястия). От решаващо значе-
ние е при това да се пие много вода.

Оценка: Кимионът оказва антибак-
териално действие на червата и
успокоява раздразнения стомах.
Освен със силното си жлъчегонно
действие, ментата се характери-
зира и с типичното за горчивите билки
възбуждащо действие за стомашна-
та и чревната дейности. При запек
лененото семе трябва да се прие-
ма нераздробено, тъй като в черва-
та набъбва и по този начин засилва
моториката на чревната стена.

На лекар: Консултирайте се със
специалист, ако се наблюдава също
загуба на апетит и / или на телго.

Проблеми с пикочния мехур

**Изрязаните бикини и мокрите бан-
ски са секси, но могат да докарат
проблеми.** Мокрият бански и късата
блузка вечер могат да преохладят
гениталиите и да доведат до инфек-
ция на пикочния мехур. Но също
пренесените от ануса коли-бактерии
могат да причинят възпалението.

Домашни средства: Помага чай с
листа от мечо прозое (*Arctostaphylos
uva ursi*): 1 пълна ч.л. от сухата билка
се вари с 1 чаша вода 15 минути,
прецежда се през гъста цедка и се пие по 1
чаша 3 до 4 пъти дневно. Много добро
действие има също сокът от червена
боровинка (*Vaccinium vitis idaea*): при



чести инфекции профилактично да се пият по 2-3 чаши на ден. Билките от универсалния чай за бъбреци и пикочния мехур са много подходящи за промивки при инфекции и възпаление на пикочните пътища. Използва се следната билкова смес: 5 ч.л. листа от бреза (*Betula pendula*), 4 ч.л. листа от мечо грозде (*Arctostaphylos uva ursi*), по 3 ч.л. корени и стръкове от глухарче (*Taraxacum officinale*), плодове от шипка със семената и стръкове от златовърх (*Solidago virgaurea*), 2 ч.л. шушулки от градинска чубрика (*Satureja montana*) без семената и 1 ч.л. цветове от хибискус. 1 пълна ч.л. от билковата смес се залива с 1 чаша вряла вода, запарява се, прецежда се и се пие по 3 - 4 пъти дневно.

Оценка: Листата от мечо грозде съдържат полезната субстанция арбутин, която дезинфекцира, и дъбилни



вещества, които действат антибактериално. Сокоът от червени боровинки подкиселява урината, а растителното вещество антоциан, съдържащо се в него, не позволява на бактериите да се заселят в пикочните пътища. Поради голямото разнообразие от активни вещества, съдържащи се в билките на „универсалния чай“ (флавоноиди, етерични масла, сапонини, горчиви и дъбилни вещества, витамин С и пр.), те са честа съставна част от чайовете за отстраняване на вредните вещества и пречистването на кръвта. Освен това притежават отводняващо, противовъзпалително и отпускателно спазмолитично действие.

На лекар: Консултирайте се със специалист, ако се наблюдава кръв в урината, особено при съпътстваща висока температура, болки в областта на кръста или повръщане.



Простуда

Организмът е отстъпил пред атаките на вирусите. Има над 200 вида вируси, които биха могли да предизвикат простуда. Алармиращи сигнали са зачервените очи, течачият нос, дращенето в гърлото, главоболието, изтощението.

Домашни средства: Памучна кърпа, потопена в разтопен пчелен восък и после леко охладена, се поставя върху гърдите (бързо втвър-

дяващият се восък може да бъде размекнат със сешоар). Отгоре се поставя дебела възглавница или сгънато леко одеяло и се оставя да действа 20 минути. Чайната смес от липов цвят (*Tilia platyphyllos*), бяз (*Sambucus nigra*) и лайка (*Matricaria chamomilla*) е особено подходяща при простудна инфекция: смесват се в равни количества цвят от липа, цвят от бяз и цвят от лайка. 2 с.л. от сместа се заливат с ¼ л вряща вода и се оставят да се запарят за 10

Не използвайте тези домашни средства!

Има и „бабини съвети“, в които е по-разумно да не се вслушвате:

Брашно срещу изгаряния: Маслото, олиото, брашното или мекхемите за изгаряне задържат топлината и могат да стимулират развитието на болесотворни микроби. Ако няма открити рани, е по-добре изгореното място да се охлажда под течаща вода дотогава, докато не отшуми болката.

Сода бикарбонат при киселини: 1 ч.л. сода премахва киселините в хранопровода почти мигновено, но съвсем скоро те се връщат с двойна сила. Млечните продукти за сметка на това са алкални - те свързват киселините и премахват оплакванията по-бавно, но трайно.

Алкохол върху рани: Високоградусният алкохол или йодът убиват ефективно бактериите, но пречат за оздравителния процес. Йодът съдържа допълнително оцветители и тежки метали. По-разумно е промивка с преварена вода и стерилна превръзка.

Мляко срещу отравяния: Това е направо опасно, тъй като млечната мазнина се грижи за това, организмът да абсорбира отровите. По-добре е в случай на нужда да се приеме активен въглен, който свързва отровите.

Търсете новите пастили Анги Септ на Д-р Тайс в аптеките!

✓ Бързо действие ✓ Добра поносимост ✓ Приятен вкус



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

DR. THEISS



DR. THEISS

Салвия пастили и бонбони с витамин С

- ❖ Препоръчват се за лечение и дезинфекция на лигавицата на устната кухина и за профилактика на грипни инфекции
- ❖ Имат антибактериално, противовъзпалително, противовирусно и адстрингиращо действие
- ❖ Използват се при пресипналост, болки при преглъщане, кашлица и прекомерно потене
- ❖ Подходящи са и за диабетици



Mucoplant Hustensaft

Сироп за кашлица

- Растително лекарствено средство с екстракт от теснолист живовлек
- 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,
Сектор Експорт/Импорт, Етаж 3, вх. 1,
тел.: 02/979 12 10, www.naturprodukt.bg

минути. Чаят се прецежда, по желание се добавят мед и лимон и се пие горещ на малки глътки по 1-2 чаши до 6 пъти дневно. Препоръчва се чай от следния билков микс при упорита кашлица или начален бронхит: 2 части листа от живовлек (*Plantago lanceolata*) и по 1 част цветове от подбел (*Tussilago farfara*), корени от бяла ружа (*Althaea officinalis*), стръкове от слез (*Malva neglecta*). Горещият сок от бъз (до 5 чаши на ден) също облекчава симптомите, както и инхалациите с лайка.

Оценка: Пчелният восък има действие, подобно на антибиотик, освен това разрежда секретите и успокоява болките при кашлица. Етеричните масла в цветовете от бъз и липа допринасят за по-бързо изпотяване, едновременно с това укрепват съпротивителните сили и противодействат на вирусната инфекция. Лайката действа противовъзпалително, дезинфекциращо и успокоява спазми. Живовлекът е широкообхватно противокашлично средство – той предпазва лигавицата и успокоява кашлицата, при това действа противобактериал-



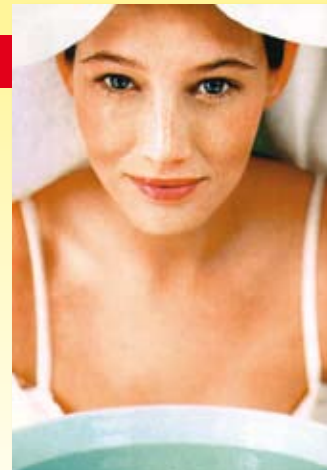
но, противовъзпалително и втечнява секретите. Подбелът разтваря слузта и подпомага откашлянето. Корените от бяла ружа и слезът са богати на слузни вещества, които оказват лечебно действие върху лигавицата.

На лекар: При висока температура и дихателна недостатъчност или ако болестните симптоми не са отшумели в рамките на една седмица.

Болки в гърлото

Не можете да преглъщате, а и цялото тяло ви боли. В две трети от случаите болките в гърлото се дължат на вируси (например при простуда или грип), а в една трета на бактериална инфекция на сливиците. Симптомите са драскане в гърлото, болки, трудности при преглъщане, дразнеща кашлица, увеличени лимфни възли на гърлото и / или отекли сливици с възможни гнойни налепи.

Домашни средства: Чаят от градински чай, известен още като салвия (*Salvia officinalis*) може да донесе бързо облекчение. Подходящ е също за гаргара и изплаквания на устата: 1 ч.л. листа се заливат с ¼ л вряща вода, оставят се да се запарят 5 минути и се прецеждат. Чаят може да



се пие на малки глътки или на всеки 2 часа да се използва за гаргара и изплаквания на устата. Процедурите е добре да се повтарят в продължение на много дни до пълно отзвучаване на симптомите. За по-голямо удобство може да се приготви цялото количество чай за деня и да се държи в термос. Много ефективно е действието на компресите с картофи или лимон: 3 до 5 средно големи картофа се сваряват с кожата, смачкват се и се пълнят в част от стар чоропогашник. Поставят се топли върху гърлото, увиват се с памучна кърпа, после с вълнен шал и компресът се оставя да действа около 20 минути. Подобно е действието на компреса с лимон: 1 с.л. лимонов сок се добавя към ¼ л хладка вода. В така получения разтвор се потапя памучна кърпа, изстискава се и се увива около гърлото, като се оставя да действа около 1 час.

Оценка: Салвията съдържа етерични масла и активни вещества, унищожават вирусите и бактериите. Тя е особено подходящо средство за гаргара при възпалени сливици, освен това има болкоуспокояващо, противовъзпалително действие и ускорява лечебния процес. Компресите с карфи или лимон имат противовъзпалително действие и успокояват болките.

На лекар: Консултирайте се със специалист, ако в продължение на 3 до 4 дни не настъпи подобрение на болестното състояние.



Болки в ушите

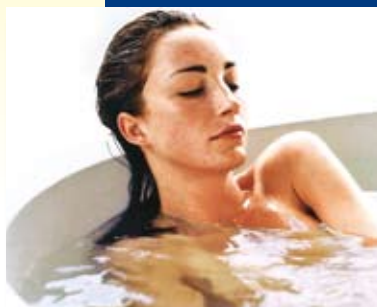
Тези остри стрелкащи болки не се издържат! Оплаквания от болки в ушите възникват при инфекции като заушка, но също при въздушно течение. Те могат да се разпространят до челюстите или да обхванат цялата глава.

Домашни средства: "Горещата камера" е компрес на ухото, с чиято помощ можете за кратко време да премахнете силните ушни болки, които се появяват при възпаление на средното ухо. Лекуват се винаги и двете уши, дори когато болката и възпалението са само в едното ухо: 2 кърпи се потапят в много топла вода (температурата трябва да бъде едва поносима), изстискват се и се поставят върху двете уши. Отгоре се слага шапка, достатъчно тясна, за да ги притиска към главата. Охладените кърпи се сменят с други в продъл-

жение на 20 минути. След „горещата камера“ във всяко ухо могат да се капнат по 1-2 капки затоплено олио или зехтин. За през нощта се поставя компрес с лук: 3 до 4 средно големи глави лук се нарязват на ситно, намачкват се и се разпределят върху 2 носни кърпи. Така получените лучени торбички се поставят върху ушите, след това главата се увива с вълнен шал и отгоре се слага шапка. Парна баня на главата със салвия (*Salvia officinalis*) също може да облекчи болките. За целта 2 литра вряла вода се наливат в широка купа, към нея се добавя 1 с.л. ситно стъркани сушени листа от салвия и главата се държи под кърпа над купата около 20 минути.

Оценка: Топлината унищожава болестотворните причинители и активира имунната защита. Лукът притежава силно антибактериално действие. Салвията е богата на етерични масла като туйон, синеол и камфор, които спират растежа на болестотворните организми и разпространението на инфекцията.

На лекар: Ако болките не намалели до 2 дни или ако от ушния канал изтича гноен секрет.



На вашето внимание: 6 мокри терапии

Бани, обливания, компреси - могат да помогнат, само ако се прилагат правилно:

■ **Баните на краката** са универсално лечебно средство. Напълнете кофа или леген с топла вода (36 до 38 градуса) и потопете краката си за не повече от 10-15 минути. След това краката трябва добре да се подсушат и да се обуйт в топли чорапи.

■ **Парните бани и инхалациите** трябва да се правят в помещение с температура не по-висока от 20 градуса. След процедурата лицето трябва да се измие с топла вода и през следващите няколко часа да не се излиза навън.

■ **Баните със соли** имат стимулиращо кръвообращението действие. Преди банята краката трябва да се затоплят. Водата не бива да е по-топла от 36-38 градуса. Частите от тялото, които не са под водата, трябва да се покриват с кърпа. Продължителността на банята да е не повече от 10-15 минути.

■ **Контрастни души:** 1 до 3 минути се взима топъл душ, след това температурата на водата се намалява през хладка до студена. Тялото се облива на части – първо краката от външната и вътрешната страна, после ръцете, гърдите, гърба, врата и лицето. После водата отново постепенно се затопля – така 3-4 пъти.

■ **Контрастните обливания** тренират кръвоносните съдове. При контрастните обливания на ръцете или краката течащата от крана вода се сменя на всеки 10 секунди от топла 36-38 градуса до ледено студена. Накрая е добре водата да се изтръска, а не да се подсушава с хавлия.

■ **Компреси:** За компрес трябва да разполагате с една памучна, една ленена и една вълнена кърпа или шал с размер 40 x 190 см. Изключително важно е след компреса тялото да не се преохлади, в противен случай ефектът може да бъде обратен на очаквания.

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



Mucoplant спрей за нос



Ежедневна хигиена
и протекция
на носната лигавица
Отпушва носа

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.



СПОРТ ПО

Тренировките по плуване или йога би трябвало да се изписват по рецепта. Тъй като лечебната сила на движението е наистина забележителна. Доказват го не само научните изследвания, но и съдбите на много хора, които дължат на спорта здравето и живота си.

С един прост експеримент американски учени доказват още през 1966 година от какво решаващо значение е движението за човешкото здраве: те обrekli петима млади мъже да прекарат 3 седмици в леглото. Изследователите искали да открият как реагира човешкият организъм при продължително отпускане. В началото това състояние можело да бъде симулирано. Това, което за стресираните хора от големия град обаче изглеждало като бленувана почивка – нещо средно между полезна релаксация и терапия на легло, се оказало животозастрашаващо за участниците в експеримента. След три седмици активно мързелуване сърдечният им мускул се смалил средно с 11%, а това намалило доставката на кислород в организма с около 28%!



също да върне здравето на болните. „Постепенно се налага мнението, че нещо считано за толкова банално като физическата активност може да бъде възприемано като ефективна терапевтична опция” – казва проф. Клаус-Михаел Брауман. Ръководителят на Спортномедицинския институт в Хамбург споделя своята гледна точка, наблюдения и клиничен опит в книгата си „Лечебната сила на движението”. „Било при сърдечносъдови заболявания, високо кръвно налягане, диабет, алергии или болести на дихателната система движението е точно толкова ефективна терапевтична концепция, колкото и лечението с медикаменти.” Спортът може да удължи живота не само поради добрата физическа форма и оптимално функциониране на органите и системите в тялото, но също да намали рисковете от ракови мутации (особено на рак на гърдата и на червата) и да подобри качеството на живот.

Дори при тежки заболявания като рак или Алцхаймер състоянието на пациентите се подобрява посредством физическа активност. Тъй като тренировките стимулират образуването на нови клетки, включително на нервни клетки в мозъка, както показват последните изследвания.

Лечебният ефект, който оказва спортът, се разпростира от преодоляване на стресови ситуации и възстановяване след тежки катастрофи до справяне



Опитът на тези петима мъже показва на какво доброволно се обрича една голяма част от съвременните хора – а именно да не прави нищо. Един наистина опасен стил на живот – за това свидетелстват и прогнозите на учените, според които до 2020 година около 70% от всички заболявания ще са причинени от недостатъчно движение.

Спортът обаче не е само най-добрата превенция на различен вид заболявания, спортът може



MADAUS

Reparil® Ice-Spray

**ЗАМРАЗЯВА
БОЛКАТА**



РЕЦЕПТА

с хронични болки и дори ракови заболявания.

Тъй като движението се отразява добре не само на тялото, но и на психиката. При изследвания с животни учените са доказали, че при плъховете, които тичат в продължение на 1 час в движещо се колело, се наблюдава повишена концентрация на хормона на щастието серотонин в мозъка. Регулярните тренировки за издръжливост следователно – независимо дали става дума за плуване, джогинг, тенис или колоездене – имат също силен анти-депресивен ефект.

Спортният медик, д-р Фреерк Бауман, от години изследва влиянието на движението и спорта върху лечението на рака. През 2008 година той изпраща 12 жени, тежко болни от рак на гърдата, по т.нар. „път на Якуб“. В продължение на 7 седмици жените минават 800 километра – без лукс, далече от цивилизацията, в спартански битови и сурови климатични условия на горещина и сняг. Резултатите били смайващи: подобрили се не само клиничните стойности и физическите показатели на участничките, но също тяхната психическа нагласа. След дългите месеци на химиотерапия и безнадеждност, те се чувствали истински щастливи, възвърнали своето самочувствие, вяра и желание за борба. „Продължителното ходене освобождава организма от стрес, както и свързаните с него негативни емоции, състояния като тревога и страх“ – казва ръководителят на спортното училище в Кьолн, д-р Бауман. Ритмичното ходене ни помага да се справим с негатив-



ните мисли. Обяснението: мускулите също пазят спомени – включително лоши като болковите контракции, обременяването от една натоварваща терапия или страховото напрегане при вестта за плашеща диагноза. Физическата активност позволява на тялото да се освободи от тези спомени и да надмогне негативния опит.

Как човек може на практика да обхване и целенасочено да използва този комплекс от чисто теоретична цялост между тяло, дух и движение, демонстрира американският психиатър Вайн Сандлър. Той провежда терапевтични сеанси със своите страдащи от депресия пациенти по време на джогинг – върху бягащи пътеки в кабинета си. Лекарят е убеден, че движението може да възстанови биохимията на мозъчното равновесие по-добре от всеки медикамент. И не е сам в това убеждение: изследователи от университета Дюк в Дърхам доказват в една студия, че хората които напрегат тялото си 3 пъти на седмица по половин час, се справят точно толкова добре със страховите неврози, стреса и депресиите като тези, които са на ежедневна медикаментозна терапия.

„Който успява със собствени сили, посредством спорт да излезе от криза и да преодолее сериозен здравословен или психически проблем, има чувството, че отново е възвърнал контрола над живота си“ – казва ръководителят на изследването Джеймс Блументал. Придобитата мотивация, самочувствие и укрепнал дух стимулират оздравителния процес много по-добре от таблетките. Излекувалата се от хронични болки и медикаментозна зависимост пациентка на проф. Брауман, Габриела Кьоних, го казва съвсем просто: „Сега се гордея със себе си.“



Серия Алга Сан – №1 в аптеките в Германия.

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



Магнум АНТИСПАЗМИ

Когато се оплаквате от болезнени крампи на подбедриците или от постоянно повтарящо се потрепване на клепачите



- **Магнезий**
- **Калий**
- **Витамин Е**
- **Витамин В6**





СТРОЙНИ, ЗДРАВИ

И КРАСИВИ

ВОДА ЗА КОЖАТА

От колко вода се нуждае организъмът можем да кажем и на сън – минимум 1,5 литър на ден са необходими, за да функционират добре всички органи и системи. Ако количеството на водата е по-малко, човек започва да изпитва жажда.

Чистата вода не се услажда на кожата

При кожата нещата за съжаление са по-сложни: дори да ни е известно от колко влага се нуждае най-големият орган в тялото ни, той пак изсъхва, когато изпитва жажда. Защото не му е достатъчна обикновена доставка на вода. Кожата не „поглъща“ влагата, която ѝ предоставяме под душа. На практика се получава точно обратното: честото къпане нарушава предпазния ѝ хидролипиден филм. Своеобразната биохимична мантия представлява втора бариерна защита срещу нахлуването на микроби в организма. Първата се състои в самата структура на човешкия епидермис: той е тънък едва 1 мм, но е изключително ефективно изграден – съставен в повърхностния си рогов слой (Stratum corneum) от около 20 пласта клетки, подредени по подобие на керемиди, като промеждутъците между тях са запущени с липиди (кожни мазнини). Всичко това прави кожата непроницаема както за външни агресори, така и за необходимата ѝ влага.



Как влагата прониква в кожата

Триъкът при всяка поддържаща козметика се състои в проникването през този защитен вал на организма: кремове целенасочено преодоляват съпротивата на външния слой на кожата, тъй като гладкият вид и сияйният тен зависят преди всичко от обезпечаването с течности. Един добър хидратиращ продукт доставя не само влага, но успоредно с това и вещества, които я свързват с кожата. Най-елементарният вариант на това са т.нар. Water-in-oil-емулсиите, при които микроскопични водни капчици са обвити в масла. Тези мазнини се свързват с кожните липиди, освобождават водата и, така да се каже, тапицират кожата. Колкото повече кремове се доближават биохимически до кожата, толкова повече субстанции ще се възприемат и активни съставки вградят в нея. Проф. Волкер Щайнкаус, дерматолог от Хамбург, казва: „Съотношението 30:70 между мазнини и влага, заедно със сродните на кожата масла (напр. скваланите от маслиновото масло) както и идентичните ѝ овлажняващи фактори (напр. хиалуронова киселина) са това, което дерматолозите наричат една добра емулсионна основа – А-то и Б-то на правилната грижа за кожата.“

Американският молекулярен биолог Питър Ейджър получава нобелова награда по химия през 2003 година за откритието на протеин, който образува миниатюрни канали в кожата, спомагащи за постъпването на вода и хранителни вещества в организма. Кръщава ги аквапорини. Не след дълго изследователи от козметичната индустрия установяват, че една субстанция, съдържаща се в синьо-зелените водорасли регулира образу-

Кожата обича влагата, но не може да я съхранява неограничено. При това се нуждае от вода толкова повече, колко по-слънчево или ветровито е навън. Как да утолите жаждата на кожата си и как правилно да я хидратирате прочетете в следващата статия.

ването на аквапорини в кожата. С помощта на тази активна съставка обезпечаването на епидермиса с вода и хранителни вещества може да бъде подобро. „Водните молекули се транспортират отдолу нагоре и по този начин се осигурява оптимално овлажняване на кожата“ – обяснява д-р Томас Блат, завеждащ Дерматологичния изследователски център в Байерсдорф. Също в нара и градинската темнота се съдържа активни съставки, способни да стимулират водоснабдителната мрежа в кожата.

Допълнително водата трябва да бъде свързана

Само с доставка на влага жаждата на кожата обаче не може да бъде утолена: тя трябва също да бъде съхранена. За това спомага свързващото водата вещество глицерин. Този градивен материал на мазнините се добива също от растителни масла. Активната съставка се съдържа в много продукти за лице и тяло – до такава степен поддържайки се, че за достойнствата на глицерина вече дори не се говори. При това учените я причисляват към т.нар. „златен стандарт“, което означава, че нейната ефективност е доказана с голямо количество изследвания и всички нови субстанции се съизмерват с нея. Още под душа може да започне защитата на кожата. Меките продукти с високо съдържание на глицерин способстват за образуването на защитен филм върху кожата и я предпазват от изсушаване. Според статистиката 30% от европейките все още почистват лицето си със сапун. За да не бъдат отмити и без това оскъдните резерви от мазнини от повърхностния слой на кожата, е най-добре да бъде използвано тоалетно мляко или душ-олио със съдържание на глицерин. В такъв случай миенето с чиста вода от време на време не би нанесло никаква вреда.

Подкрепа за един сияен тен

Хиалуроновата киселина също помага на кожата да съхрани влагата. Тя споява съединителната тъкан и смазва ставите. Една хиалуронова молекула може да съхрани количество вода 1000 пъти по-голямо от собственото ѝ тегло. „Молекулите са като гъби – те смукват макси-

мално количество влага“ – казва проф. Мартина Кершер, завеждащ Изследователския център за козметика и продукти за грижа за тялото към университета в Хамбург. Активната съставка изглажда дължащите се на сухота бръчки и бързо възстановява сияйния тен. Напоследък вниманието на учените е привлечено от големината на хиалуроновата молекула, или по-точно: от нейната миниатюрност. „Може да бъде открита забележима разлика между нормалната и фрагментираната хиалуронова кисели-



на. Фрагментираната се числи към прогресиращите активни съставки при суха кожа. Поради факта, че молекулите ѝ са по-малки, те проникват по-дълбоко в епидермиса, при това имат антиоксидантно и предпазващо клетките действие.“

В капана на порочен кръг

Най-големият орган в човешкото тяло често страда от сухота. Дали UV-лъчението, вятърът, отоплението в стаята, климатикът в колата, къпането в басейна или един ден на плаж – всекидневните дейности извличат влага от кожата. Проф. Кершер казва: „При ниско съдържание на вода в горните слоеве на епидермиса се стига до порочен кръг: клетките имат по-малко спояване, поради което се изпарява твърде много влага през кожата, тя изсъхва все повече и може да се стигне до възпаления, лющене и увреждане на бариерата.“ Тъй като колкото повече влага се губи, толкова по-лесно става проникването на микроби и възникването на възпаления и алергии, които още пове-

че я изсушават. При това организъмът известно време крие опасния дефицит, преди той да стане видим. Обикновено външната обвивка на тялото се състои от 1/3 вода. Едва когато водното й съдържание спадне под 10% обаче кожата започва да алармира за недостига със зачервявания и усещане за напрежение и опънатост.

С какво изсушаване ще реагира кожата се диктува от гените, възрастта, пола и дори психическото състояние. По-предразположени към суха кожа са жените: на възраст между 20 и 30 години всяка 4 страда от нея, при 50-годишните - всяка втора, а след 60 години почти всяка. Есенно-зимният сезон също способства за влошаване състоянието на кожата: липсата на слънчева светлина, изсушеният въздух от парното и студения вятър навън, по-честите душове, сауни и затоплящи процедури – всичко това допълнително довежда до дехидратация.

Специална помощ за чувствителните

При екстремно суха и раздразнена кожа обикновената грижа не е достатъчна. Причина за дефицита на влага най-често е недостигът на липиди: при хората с по-суха кожа се наблюдава намалено производство на защитаващите кожата маз-



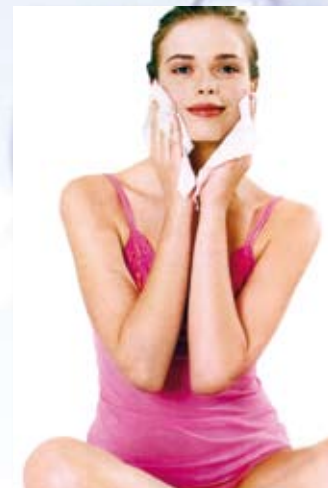
нини. При всеки кожен тип обаче липидната мантия в повърхностния епидермис се редуцира с напредване на възрастта. Също хормоналните колебания, сennата хрема, астмата, диабетът, невродермитът и редица външни фактори като климат, чест контакт с вода, разтворители, химикали, сапуни и механични дразнения могат да засилят кожаната чувствителност. Кожата реагира с дразнения, понякога дори на субстанции в козметични препарати, които са предназначени за нея. Защитата срещу външните фактори (UV-защита, употреба на предпазващи кремове и ръкавици при работа с вода, химикали или почистващи средства) в случая трябва да се съчетае с регулярна употреба на задържащи влагата, богати на мазнини кремове, които трябва да залягат в базисната си основа на емулсията. Най-подходящи са активните състав-

ки, които подкрепят кожаната защита, като при това действат успокояващо и противовъзпалително. Добре е да се ползва също специализирана медицинска козметика с лечебни активни съставки. Добавката на урея, която обикновено се съдържа естествено в кожата, подпомага свързването на влагата и задържането й в кожата особено в напреднала възраст. Ценните мастни киселини, намиращи се в екстракта от вечерна роза (*Oenothera biennis*, нахткерцен), стимулират изграждането на естествени бариерни функции на кожата и я овлажняват. Термалната вода и екстрактите от гроздови семки, скваланът, маслата от жожоба и гаязелен също подпомагат задържането на влагата в кожата, като я предпазват от изсушаване за продължително време и стимулират регенеративните й способности.

Какво можем да научим от водораслите

Природата пази много рецепти срещу продължителна жажда, от които козметиката черпи вдъхновение. Един коктейл от ценни активни съставки срещу суха кожа се съдържа във водораслите. Растенията добре знаят как да се въоръжат срещу липса на вода. Те извличат от морето минерални вещества, микроелементи, витамини и ги съх-

раняват във висока концентрация. С този микс от хранителни вещества морските растения са отлично подготвени за времената на отлив, когато остават на сушата под прякото влияние на слънцето, вятъра и студа. Водораслите са мултифункционални, от които кожата може да се облагодетелства по много начини. Доставени в кожата, екстрактите от



водорасли стимулират обмяната на веществата и регенерацията, дори успяват да неутрализират вредите от UV-лъчението, а техните въглехидратни връзки регулират съхраняването на водата.

СУХА ЧУВСТВИТЕЛНА КОЖА? НЕВРОДЕРМИТ, ПСОРИАЗИС, ХРОНИЧНИ ЕКЗЕМИ?



Nachtkerzen Серия

- ▶ Подходяща за ежедневна грижа при проблемна кожа
- ▶ Предотвратява изсушаването и стимулира регенерацията на кожата
- ▶ Богата на есенциални мастни киселини, с 3% урея



Подходяща за възрастни, бебета и малки деца

- ▶ Възстановява естествените бариерни функции на кожата
- ▶ Клинично доказано действие и отлична поносимост

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





Мултивитамол

6+

Серия Мултивитамол

Мултивитамол 1+

- Спомага за здравословен растеж и развитие на костите
- Допринася за укрепване на защитните сили и стимулира апетита
- Подпомага възстановяването след прекарани заболявания

Мултивитамол 6+

- Предпазва от състояния на психическа и физическа умора
- Подпомага растежа и съпротивителните сили на детския организъм
- Повишава жизнената активност



**Отличен
вкус!**