

# АПТЕКА

**СПИСАНИЕ ЗА КЛИЕНТА**

тираж 60 000 екз.

ноември, декември '2010

брой 64

безплатен  
екземпляр

**Рецепти за щастие за всеки  
ден или как да станете архитект  
на собствения си мозък**

**Бърза помощ с бабини средства**

**Най-после край на хремата!**

**Какво предлагат лайт-продуктите**

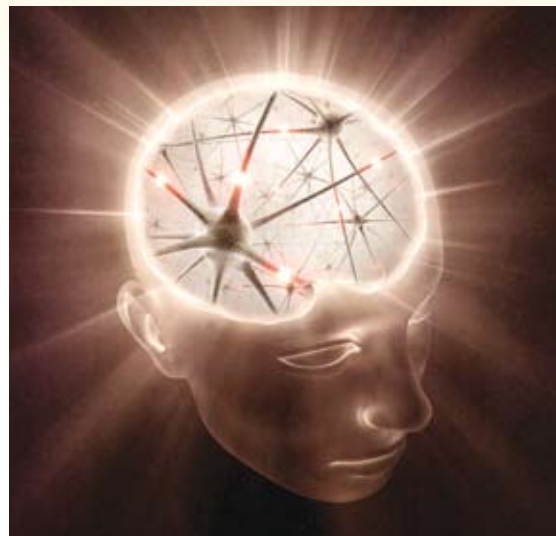
Този екземпляр получите във Вашата аптека:

(място за печат на аптеката)

НОВИ МОЗЪЧНИ ТРЕНИРОВКИ:

# РЕЦЕПТИ ЗА ЩАСТИЕ ЗА ВСЕКИ ДЕН ИЛИ КАК ДА СТАНЕТЕ АРХИТЕКТ НА СОБСТВЕНИЯ СИ МОЗЪК

Човешкият мозък е изследван в една незначителна част и предстои да разкрие още много изненади в бъдеще. Нови изследвания на невролозите вече изумяват със своите разкрития. Знаете ли например, че прозявката противодейства на стреса и подобрява концентрацията? А че 12 минути медитация на ден е достатъчна, за да се подсили функцията на мозъка и да се активират хормоните на щастието? Всичко това в днешно време може да бъде ускорено с помощта на мозъчен скенер. Защо отпускането и смехът подобряват настроението? Как функционира нашият мозък? Какво му се отразява добре и какво му вреди? Оказват ли менталните практики доказуемо действие върху мозъка? Могат ли молитвите и медитациите действително да подобрят психическото и физическото ни здраве? Реномираният невролог-изследовател, д-р Андрю Нюберг, професор от университета в Пенсилвания, и д-р Марк Робърт Валдман, доцент от основания от д-р Нюберг „Center for Spirituality and Mind“, дават отговор на тези и още много други въпроси.



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



Човешкият мозък има потенциал да работи активно през целия живот. 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 енергия за мозъчните функции. 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: Децата: 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 8 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



**NP**  
NATURAL PRODUCT

За повече информации:  
„НАТУРАЛПРОДУКТ“ ООД,  
София 1526, бул. „Христофор Колумб“ 64,  
София Експорт Център, Сграда 3, в. 4,  
тел. 02 979 12 19, [www.naturalproduct.bg](http://www.naturalproduct.bg)

## Да надникнем в работата на мозъка

Скенера направи възможно наблюдението на мозъка по време на работата и това революционизира представите за протичането на неговите функции. Открити са например научни доказателства за това, че всяка мисъл и всяко чувство променят електрохимичната активност в различни мозъчни зони. На практика нито едно чувство или спомен не могат да бъдат възпроизведени по идентичен начин. Тъй като дори при най-елементарно преживяване мястото на контакт се променя в други невралгични кръгове – пример за гениалната невропластичност на мозъка.

Човешкият мозък не е стабилна формация, както се смяташе по-рано, а изключително динамично променяща се величина. И което е най-хубаво: той може да бъде променен съзнателно. Изцяло от нас зависи дали ще му предоставим възможности да се развива, както и с какви влияния, мисли или чувства ще го „нахраним“. А също и дали ще предизвикаме неговата стагнация и закъняване на мозъчните клетки. Деструктивното мислене оказва негативно влияние на невроните, докато позитивните емоции и щастливите преживявания водят до увеличаване на невронната активност.

## По какъв начин духовните практики се отразяват на мозъка

През последните години се провеждат множество изследвания, целящи да установят какво въздействие оказват духовните практики като медитация, молитва, съзерцание или упражнения за вглъбяване и концентрация върху мозъка. Направените на будистки монаси, индийски йоги или занимаващи се с автогенен тренинг европейски изследвания със скенер доведоха до един и същи резултат: редовните медитации или друг вид ментални упражнения водят до позитивна промяна на мозъка. Благодарение на тези научни изследвания в днешно време те вече не се смятат за екзотични или странни, а придобиват ново стойностно измерение.

Неврологията и невропсихологията все повече залагат на терапевтични програми, които се базират на медитацията, отпускането и избягването на стреса. Нараства също броят на практическите звена, които се занимават с медитативни практики, обслужващи реномирани институции като университети и болнични заведения.

Мозъчният скенер показва, че менталните практики променят невронната активност на мозъка по много различни начини. Стана ясно също така, че при определена тренировка невралната функция на мозъка може да бъде

основно подобрена за по-малко от два месеца. Отделни нервни клетки могат да се променят дори в рамките на няколко дни, и то за постоянно. Изцяло в наша власт е следователно да програмираме мозъка си така, че да развие по-голяма дееспособност и „щастлива“ нагласа. Всяка форма на медитация довежда до позитивни промени в мозъка. Доколко силни и трайни ще бъдат те, зависи преди всичко от това, колко редовно и дълго се практикуват съответните техники. Ако се правят прекалено големи паузи, флексибилността на мозъка отслабва, мускулите се отпускат, сърцето и кръвообращението се деактивизират. Който веднъж на седмица медитира за 5 минути не може да разчита на същия успех като този, който прави това всеки ден по 30 минути. Изследванията обаче показват, че и 12 минути на ден са достатъчни за постигане на добри резултати!

### Позитивното мислене като медицина

Медитацията оказва позитивно действие върху невротрансмитерите – химически медиатори на нервната система, които активират мозъка. При медитиращите се отчита повишаване нивото на допамина до 65%! Той стимулира позитивното мислене и се създава усещане за сигурност и безопасност. Повишава се също нивото на серотонина, друг „хормон на щастието“. Според друго изследване йогийските и дишателните упражнения понижават гама-аминомаслените кисели-

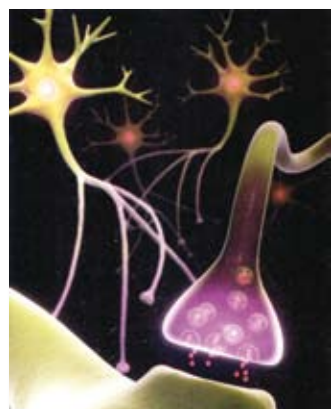
ни до 27%, а те противодействат на страховете и неврозите. Това е причината практикуващите йога да не страдат от депресии или фобии и да имат положително отношение към живота. Някои невролози съветват по време на медитативните практики да се пуска подходящ музикален фон, тъй като музиката допълнително стимулира мозъчните честоти.

Милиарди неврони извършват огромен обем работа в човешкия мозък.

Важно е те да функционират бързо и безпроблемно, за да не се стига до дегенеративни процеси. Невронът представлява комплексно образувание, което може да притежава до 10 000 малки пипалоподобни израстъци (дендрити). Те се протягат към излъчващите сигнали краища на други неврони. Прекомерният или хроничен стрес води до умирание на дендрити. До загубата им могат да доведат също някои възрастови промени, особено при

наличие на болестни състояния като деменция на Алцхаймер.

Това обаче не са необратими процеси. Съществуват ефективни начини невроните и дендритите да бъдат поддържани във форма, както и да се предотврати или поне забави тяхното износване. Към това се причисляват между другото тренирането на паметта, техниките за отпускане, медитацията и молитвите. От всички тях изследванията сочат медитацията като най-добро средство за подобряване на когнитивните възприятия. Как обаче да медитира човек правилно? Противно на широко разпространеното мнение медитацията не изисква сложни умения и непосилни упражнения – всеки може да развие собствена техника. Според шведски изследователи на възрастните промени за това дори не е необходимо да сте неподвижни. Обмислете например някое изречение, което да повтаряте в продължение на 2 седмици по минимум 12 минути на ден. То може да гласи следното: „Благодарен съм за живота и здравето си“ или „Аз съм здрав и щастлив“. Кажете го, изпейте го, тананикайте си го, повтаряйте го колкото е възможно по-често. Още по-добре, ако го правите по



## 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: гинколидите 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 усояването 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 страничните 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

### 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 Еърпорт Център, Логистична сграда 3, вход 4; Тел.: 02/ 979-12-19; apteka@bgnet.bg; www.naturprodukt.bg



време на разходка, джогинг, плуване или колхозене – колкото повече клетки на тялото са в движение по време на медитация, толкова повече мозъчни зони се стимулират.

### Рецепти за щастие, вътрешна сила и удовлетвореност

Има много пътища към щастието – т.е. подобряването на дееспособността и положителната нагласа на мозъка. Те обаче не са универсални и не са еднакво ефективни за всеки. Ето няколко изпробвани рецепти, които биха могли да донесат спокойствие, радост и да повишат качеството ви на живот – остава да проверите кои от тях са подходящи за вас. Достатъчни са 12 минути на ден за постигането на позитивни резултати. Това е времето, което трябва да отде-

ляте, ако искате да подобрите живота си. Някои упражнения изискват специална нагласа, други могат да бъдат практикувани спонтанно.

По този начин може да укрепите здравето, да поддържате мозъчните клетки млади и да подобрите междуличностните си отношения без да влагате средства и големи усилия. Хубавото е, че резултатите не се очакват в бъдеще, а могат да бъдат усетени относително скоро. Актуално американско изследване показва, че едва след 14-дневна ментална и физическа тренировка, комбинирана със здравословно хранене и редуциран стрес, се наблюдава осезаемо подобряване на мозъчните функции и когнитивната дееспособност.

#### ■ Проявките ви правят мобилни и спокойни

Благодарение на най-новите неврологични изследвания времената, в които човек трябва да крие проявата си, отминават. Напротив, колкото по-често се проявявате, толкова по-добре! Някоя друга дейност не повлиява толкова много мозъчни функции едновременно. Затова се проявявайте толкова често и толкова дълго, колкото е възможно. Тъй като изследванията със скенер показват, че проявките стимулират единствени по рода си невронни дейности в специфични зони на мозъка. При това не само доброто настроение и отпус-

## За невротрансмитерите и проявките

Проявката представлява комплексен биохимичен процес, при който се отделят много вещества. Сред тях е допаминът, който регулира производството на окситоцин в хипоталамуса и хипокампуса. Тези мозъчни зони са отговорни между другото за извикването на спомени и температурната регулация.

Мозъчните медиатори, т.нар. невротрансмитери, имат доказано укрепващо междуличностните отношения влияние. Други биохимични вещества и молекули, които се активират при проявка, са например хормонът на щастието серотонин, глутамат, ацетилхолин, меланотропин, както и някои полови хормони.



нето, но също социалното съзнание и съчувствието – качества, които имат определящо значение за успешната социална интеграция. Проявките противодействат също на процесите на стареене, подобряват концентрацията и умствената активност. Не случайно се проявяваме, когато сме уморени или ни е скучно – така се стимулира вътрешната ни бдителност.

Проявките са заразни не само за околните, но и за самите вас. Ако насочите мисълта си натам, устата ви скоро ще се отвори за допълнителната порция кислород, която ще ороси и стимулира мозъка ви. А ето още някои предимства:

- Проявката оптимизира мозъчната дейност;
- Стимулира бдителността, концентрацията, паметта и наблюдателността;
- Повишава съзнанието и способността да се вслушваш в себе си;
- Намалява стреса и отпуска всички клетки в тялото;
- Повишава атлетичните способности;
- Стимулира съпричастността и социалното съзнание;
- Подобрява усещането за време;
- Активизира усещането за удоволствие и чувствеността.

#### ■ Прекъснете рутината

Това упражнение може да практикувате спонтанно и многократно през деня. Разходът на енергия е минимален, ползата – огромна. Изпълнението му е съвсем просто: спрете рязко дейността, която извършвате в момента. При ходене, миене на ръцете, хранене, пиене, мислене, работа на компютър или поставяне на плочки кажете „Стоп!“ и замръзнете в позицията или ситуацията, в която се намирате. Проследете дишането си, регистрирайте постановката на тялото, вслушайте се в шумовете около вас и

вътре във вас, чуйте биенето на сърцето си. Стоп-упражнението е като замръзнал кадър: филмът, който доскоро е владеел вниманието ви, внезапно е прекъснат и настъпва вакуум в съзнанието и възприятията ви. Една празнина, в която разбирането е изключено. При това става възможна промяната на вътрешното възприятие и мозъчната енергия забележимо се променя. Вместо автоматично, действието се превръща в осъзнато. Също при тежки ситуации като проблеми в работата, ожесточени спорове или други конфликти, това упражнение би могло да помогне.

#### ■ Вътрешният смях = чисто щастие

Смехът оказва силно въздействие върху мозъка, тъй като активира редица мозъчни процеси. Той стимулира съпричастността, междуличностните контакти и забележимо повишава настроението. Практикувайте това безплатно щастие колкото е възможно по-често, дори когато не ви е до смях: разтегнете устните си нагоре и се засмейте! Ще забележите, че дори тази проста техника ще прогони лошото ви настроение.

Не само на лицето си можете да избразите усмивка, вашите вътрешни органи също могат да се „смейт“. Постигнато на този ефект с определени тренировки си заслужава усилено: вътрешният смях е изключително здравословен, тъй като отпуска клетките и стимулира отделянето на хормони на щастието.

● Затворете очи, отпуснете челюстите си и поемайте въздух през устата, без да форсирате дишането си. Проследете как дишането ви става все по-повърхностно и как тялото ви се отпуска все повече.

● Представете си в това състояние на отпуснатост как дълбоко от корема ви се надига смях, който се разпространява и вибрира по цялото тяло.



## Dormiplant®

... а Вие снахте ли спокойно?

**Тя се говори 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 Еърпорт Център, Сграда 3, вх. 4,  
тел. 02/979 12 19, [www.naturprodukt.bg](http://www.naturprodukt.bg)

● При това можете да си представите например миризмата на роза или лилия, която меко прониква във вас и която асоциативно да свържете със смеха.

● Проследете как всяка клетка в тялото ви от главата до петите се смее и е напълно отпусната. Насладете се няколко минути на това състояние на пълно щастие.

#### ■ Да-медитацията

Чрез постоянното повтаряне на думата „Да“ може да се предизвика подобно на транс състояние, което да изключи всички външни дразнители. Кажете просто „Да!“ – на живота, на себе си, на всичко, което е. Отдайте се напълно на това „Да“, дори да нямате основание да го направите. Практикувайте Да-медитацията вечер преди лягане. Ще забележите, че съвсем скоро ще се появи непривично чувство за удовлетвореност.

● Повтаряйте в продължение на 10 минути думата „да, да, да...“, като издишвате докрай на всяко „а“. Не мислете за нищо конкретно. Можете при това да се поклащате леко, но не направлявайте движението съзнателно, а се оставете на вътрешния ритъм на тялото си.

● Повтаряйте си „да“, докато не заспите. Повтаряйте си го и сутринта, когато се събудите, в продължение на 2-3 минути, за да започне денят ви с позитивна нагласа.

● Може да практикувате Да-медитацията и през деня – винаги, когато имате нужда или когато пожелаете. Ще забележите как натрупаното напрежение бързо се разсейва.



#### ■ Обичайте себе си и другите

Това упражнение е подходящо за развиване на положително отношение към себе си и околните, за отърсване от негативните емоции и усвояване на уменията да прощаваш. То доняся вътрешен покой и радост, позволява преоткриването на любовта. Практикуването му подсилва също хипокампуса, който е отговорен за създаването на спомени и контрол над емоциите.

● Настанете се удобно на защитено място и дишайте дълбоко. Концентрирайте вниманието си изцяло върху дишането и ударите на сърцето.

● Повторете 10 пъти високо думите: „Нека бъда щастлив, нека животът ми бъде успешен, нека бъда изпълнен с любов, радост и удовлетворение.“ Те ще подкрепят самоприемането и

позитивното отношение към себе си, които са определящи при усещането за щастие.

● Сега насочете вниманието си към хората, които обичате най-малко и повторете думите: „Бъдете щастливи, нека животът ви бъде успешен, бъдете изпълнени с любов, радост и удовлетворение.“

● Помислете за по-голяма група от хора, например вашите роднини, семейство, приятели, колеги и повторете същите думи.

● Сега изберете един човек, когото наистина не можете да понасяте, и повторете същия рефрен. Дори да ви е трудно, опитайте да не повтаряте думите механично, а да вложите в тях положително чувство, за да унищожите негативните връзки в мозъка си.

● Насочете накрая вашите благопожелания към всички: „Нека всички хора бъдат щастливи, нека животът им бъде успешен, нека бъдат изпълнени с любов, радост и удовлетворение.“



#### ■ 11-минутна мантра

В ежедневието си създаваме стереотипи, които често пъти е трудно да разбием, дори да сме убедени, че ни вредят. Ако обаче успеем да изградим „прекъсвач“ в мозъка си, желаната промяна може да стане реалност. Негативната програма може да бъде прекъсната с помощта на известната от Кудалини-йога мантра „Са Та На Ма“. Положителни резултати може да се очакват още след 2 седмици.

При участниците в изследване, които практикували тази медитация 8 седмици, мозъчният скенер показал забележимо повишаване на невронния интензитет в префронталния кортекс – област, отговорна за логическото мислене и концентрацията. Също в мозъчните зони, свързани с регулиране на емоциите и способностите за създаване на спомени, се наблюдавала повишена активност.

При изричането на тази мантра звукът, дишането и движенията трябва да бъдат интегрирани, като палецът трябва да притиска последователно върховете на всеки един от пръстите (вж. картинката).

● Настанете се на място, където няма да бъдете смущавани по време на упражнението. Вдишайте дълбоко и при издишването изречете или изпейте сричките Са Та На Ма. Това своеобразно олицетворение на вечния кръговрат на живота и смъртта активира и двете мозъчни полукуълба.

## Вашето дете страда от безсъние, безпокойство и раздразнителност?



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

● При сричката Са палците на двете ръце едновременно притискат върховете на показалците, при сричката Та върховете на средните пръсти, при На на безименните, при Ма на малките.

● Изричайте високо или пейте сричките в продължение на 2 минути, след това се отпуснете за 2 минути, повторете упражнението и се отпуснете за 3 минути.

● Накрая повторете мантрата още веднъж за 2 минути и останете няколко минути в покой.

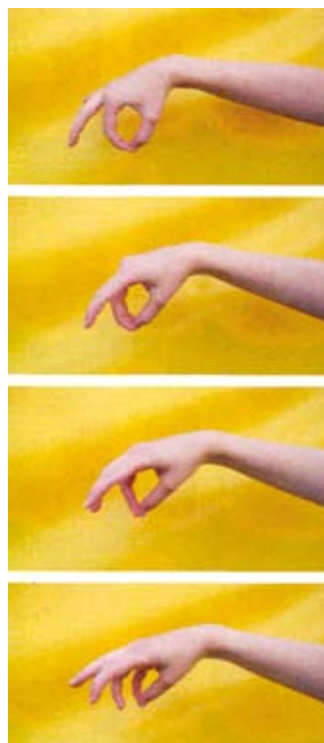
#### ■ Издишайте стреса

Стрес факторите като краен перфекционизъм, перманентно претоварване, скръб, гняв, завист, раздяла, пренаселеност, загуба и пр. претоварват мозъка и затрудняват неговата функция. При стрес се активира амигдалата, отговорна за емоциите, както и хипоталамусът, който управлява ендокринната система. Започва отделянето на стрес-хормоните адреналин и норадреналин, а в кръвта се повишават нивата на вредния в големи дози кортизол.

Нередуцираният навреме стрес може да доведе до сериозни здравословни проблеми, затова е важно той да бъде своевременно овладян. Лесен метод за разграждане на стреса е дълбокото дишане. Бавното концентрирано дишане е с висок неврологичен ефект и дава тласък на цяла поредица от отпускащи реакции в организма. Нивата на допамина в мозъка се покачват и емоционална-

та активност се редуцира, което автоматично довежда до успокояване. Важно е да се диша през носа, тъй като по този начин се повишава отделянето на азот, който например редуцира страховете. Дишането през носа поддържа освен това температурата на мозъка постоянна.

● Седнете удобно на стол или на пода, вдишайте през носа и проследете движението на хладния въздух.





## 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 Еърпорт Център, Сграда 3, вх. 4,  
тел.: 02/ 979 12 19,  
www.naturprodukt.bg



• Издишайте през носа и проследете вече затопления от тялото въздушен поток. Повторете упражнението 10 пъти, мислейки за вдишвания и издишван въздух.

• Не се опитвайте да отхвърляте насила мислите и чувствата, които ви тревожат, продължавайте да се концентрирате върху дишането си.

• Насочете сега вниманието си върху гръдния кош: бройте до 5 на всяко вдишване и до 5 на всяко издишване. Повторете този дихателен ритъм 10 пъти.



• След това се концентрирайте върху корема: вдишайте дълбоко на 5 такта и издишайте на 5 такта, като следите движението на корема и звуците, които издавате при дишането.

• Опитайте се да усетите в кои зони на дихателния път има напрежения и се опитайте да дишате точно до и от тези части.

• Сега дишайте дълбоко 10 пъти на 5 такта през устата. Проследете при това промяната в движението на гръдния кош и корема.

• Завършете упражнението с нормално дишане. Ако лицето, тялото и психиката ви са отпуснати, сте дишали достатъчно дълбоко и сте се освободили от стреса.

### ■ Гривна за добри взаимоотношения

Приемането и съчувствието са в основата на добрите междуличностни контакти и социална интерактивност. Постоянното недоволство и критикуване са в състояние да поставят на изпитание и най-стабилните връзки. Затова си обещавайте да не отправяте нито една критика в продължение на 21 дни. За да не забравяте обещанието си, завържете на китката на едната си ръка червен конец. При всяко нарушаване на обещанието, завързвайте по един възел и премествайте гривната на другата китка. Това упражнение, развито и практикувано от години в САЩ, се счита за едно от най-успешните при усъвършенстване на комуникативни способности.

Импровизираната гривна засилва също способността за самонаблюдение, самоконтрол и поставяне на мястото на другия. Това донякъде се случва автоматично на принципа на огледалните неврони.

Тези специфични нервни клетки могат да бъдат активирани и посредством медитативни техники, тъй като се намират в мозъчните зони, които се повлияват директно от медитативни упражнения.



## Огледалните неврони – в основата на комуникацията

Огледалните неврони обслужват резонансна система в мозъка, с помощта на която приемателят реагира на чувства и настроения на други хора. Особено при тези нервни клетки е, че те изпращат сигнали, когато човек само наблюдава дадено явление, без да е въвлечен лично в него, и реагират така, сякаш наблюдаващият е пряк участник в събитието. Огледалните неврони следователно са тези, които ни правят съчувстващи и съпричастни индивиди. Когато виждаме например как някой изпитва болка или е тъжен, в мозъка ни изниква съвсем точна представа за това, което наблюдаваме, тъй като веднага се активират огледалните неврони, които извикват в нас аналогични чувства. Резонансната система в мозъка се развива напълно още в детството между 3- и 4-годишна възраст. Ако огледалните неврони не са интактни, може да се стигне до говорни и комуникативни смущения, каквито се наблюдават например в случаите на аутизъм. Ако те не функционират в организма ни, не бихме били в състояние нито да изпитваме съчувствие, нито да реагираме адекватно.



# 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.



Ето още някои от популярните „бабини рецепти“ и защо помагат от медицинска гледна точка:

## Сърдечни заболявания

До края на миналото столетие делът на починалите от сърце е 4 %, днес е над 50! Нездравословното хранене, липсата на движение, стресът и наднорменото тегло са основните виновници за бумът от сърдечносъдови заболявания. Евентуални показатели за това са страх и безпокойство, сърцебиене, чувство за тежест в гърдите, липса на въздух, бърза преумора при по-голямо натоварване. Един съпътстващ симптом, който почти винаги е налице, е високо кръвно налягане.

**Домашни средства:** Народът не случайно нарича глора (*Crataegus oxyacantha*) „хляб за сърцето“. 2-3 чаши чай от бял глог подсилват сър-

дечния мускул, регулират сърдечния ритъм и успоредно с това понижават кръвното налягане. Чаят предлага не само подкрепата, от която се нуждае едно старческо сърце, но е и добра профилактика срещу по-късни увреждания при млади хора, подложени на ежедневен стрес: 1 пълна ч.л. от сухата билка (цветовете и листата) се залива с 1 чаша вряла вода, остава се да се запари за около 10 минути,

прецежда се и се пие до 3 пъти дневно. Чаят от глог, имел (*Viscum album*) и овчарска торбичка (*Capsella bursa pastoris*) успешно регулира кръвното налягане, като има двойно действие и се прилага както за понижаване, така и за повишаване на кръвното налягане: смесете билките в равни количества и пригответе чая по гореописания начин. Правилната доза е 2 чаши на ден. Противно на разпростране-

**Розмариновото вино помага при ниско кръвно налягане, при реконвалесценция или отслабване на организма. По една чаша сутрин и вечер действа съдоукрепващо и общотонизиращо**

Розмариновото вино е много вкусно и е подходящ подарък, ако отивате да посетите болен приятел или някои баба и дядо, които дълго време са били на легло. Със своето стимулиращо и укрепващо сърцето действие то ще подобри настроението на болния, ще засили кръвообращението и ще подобри тена му. За да пригответе сърдечния еликсир ще са ви необходими:

- 2 литра червено ликьорно (сладко) вино
- 50 г листа от розмарин
- 15 г плодове от глог
- 15 г стафида
- 10 г листа и цветове от глог
- 4 г джинджифил
- 3 г кора от канела
- 3 г цветове от бял равнец
- по желание 1-2 с. л. мед

**Начин на приготвяне:** Накиснете билките в 2 литра сладко червено вино и добавете евентуално 1 до 2 с.л. мед. Всички билки се поставят в стъклен съд с голям отвор и се заливат с виното. Преседяват 10 дни, като съдът се разклаща ежедневно. След това тоникът се прецежда, допълва се с вино до 2 литра и се съхранява в плътно затворено тъмно шише.



**Allga San**

**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**

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 хондроитинсърна киселина и нормалното отлагане на калций в костната тъкан.

## Активна съставка

Кристален глюкозаминсулфат.

## Лекарствена форма

Глюкозаминсулфат, прах за перорална суспензия в пликчета, 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 / MADAUŠ.

Д-р Галина Бъчварова



ното мнение имат без плодове не е отровен, но при по-високи дози може да доведе до стомашно-чревни проблеми.

**Оценка:** Глогът укрепва сърцето при отслабнала дееспособност и облекчава чувството на натиск и тежест в сърдечната област. Имат понижаване кръвното налягане и по този начин отстранява симптомите на замаяване и прилив на кръв в главата. Съдържащите се в овчарската торбичка активни съставки (холин, ацетилхолин, тирамин) регулират кръвното налягане в много малки концентрации по пътя на нервната система.

**На лекар:** Тъй като острият сърдечен кризис са много опасни, тази област на лечение се предоставя задължително на лекар. **Внимание:** Самолечение е допустимо, само когато специалистът категорично е установил, че няма органично заболяване. Билковото лечение може по-скоро да предотврати условията за развитие на сърдечен инфаркт, а именно постепенно настъпващите склеротични изменения на кръвоносната система или пък може да бъде прилагано като поддържаща терапия за регулиране на кръвното налягане.

## Ставни болки

Няколко килограма в повече и болките в ставите са налице. Основна причина за болките в пръстите, коленете и хълбоците е изтриването на ставния хрущял поради напредване на възрастта, едностранно, неправилно натоварване, претоварване или физиологичен дефект.



**Домашни средства:** При ставни проблеми помага маслото от жълт кантарион (*Hypericum perforatum*): Напълнете две трети от добре затварящо се стъкло прозрачно шише с пресни листа от жълт кантарион и допълнете със студено пресован зехтин (*Extra virgin*). Затворете добре съда и го оставете за 4 до 6 седмици на топло, слънчево място. Когато маслото добие червеникав оттенък, то се филтрира, прехвърля се в тъмна бутилка и се съхранява на студено. С лек масаж маслото се втрива на болезнените участъци. **Внимание:** маслото от жълт кантарион прави кожата светочувствителна, затова след употреба не я излагайте директно на слънце. Ставните болки могат да намалеят и ако ги мажете 2 пъти дневно с масло от риган (*Friganum vulgare*). За целта 6 ч.л. риган се оставят да преседят през нощта в 100 мл зехтин. Подобно е действието на маслото от кимион (*Carum carvi*): масажирате болезнените участъци 2 до 4 пъти на ден.



**Оценка:** Жълтият кантарион подсилва кръвообращението, противодейства на възпалителния процес, болките и отоците. Риганът и кимионът загряват и също имат противовъзпалително и болкоуспокояващо действие.

**На лекар:** При наличие на висока температура или ако не е изяснена причината за болките.

## Лумбаго

Силната болка поразява внезапно. Обхваща областта на кръста и най-често се дължи на претоварване при вдигане на тежести, неправилно движение или увреждане на гръбначните прешлени.

**Домашни средства:** 5 с.л. синапено брашно (*Sinapsis alba*) разбъркайте на гладка каша с топла вода (около 40 градуса). Разстелете върху марля и покрийте с ленена кърпа. Поставете по продължение на гръбначния стълб в долната част на гърба и оставете да действа 20 до 30 минути. Повтаряйте процедурата 3-4 дена. Аналогичен компрес с брашнена каша от черен оман (вж. описанието при „Рани“) при често повтарящо се (евентуално ежедневно) приложение ефикасно помага при оплаквания от гръбначния стълб и хрущялните връзки между прешлените.

**Оценка:** Синапеното масло има силно стимулиращо кръвообращението действие. Под въздействието на компреса с каша от корени на черен оман



силно натоварените стави или претоварените мускули и връзки се възстановяват отново.

**На лекар:** Консултирайте се със специалист, ако се наблюдава безчувственост или изтръпване на крайниците.

## Контузии

**Минута невнимание по време на спорт и травмата е налице.** Различните подкожни увреждания като мускулни разтежения и сухожилни разкъсвания, хематоми, отоци, премазвания, ставни контузии и др. често се случват по време на спорт, злополуки или битови инциденти.

**Домашни средства:** Компресът от арника (*Arnica montana*) е много ефективен за лечение на подкожни увреждания от всякакъв вид: контузии, мускулни и сухожилни разкъсвания, премазвания, подкожни кръвоизливи, отоци. Прави се по следния начин: 1 с.л. тинктура от арника се смесва с 5 с.л. вода. В разтвора се потапя марля или памук с подходяща големина, така че да стане влажно, но не прекалено мокро и се поставя върху засегнатото място, стига там да няма открита рана. Отгоре се слага лека превръзка, чиято цел е единствено да придържа марлята. Когато тя изсъхне, може да се намочи и откъне през бинта.

**Оценка:** Арниката действа дезинфекциращо, антисептично, противогъбично, заздравяващо контузиите и стимулиращо резорбцията при вътрешни кръвоизливи.



**На лекар:** При общо или локално повишаване на температурата, затруднено движение, изтръпване или безчувственост на крайниците е наложително да потърсите консултация със специалист.

## Рани

**След почистване и дезинфекция, трябва да се погрижите раната да заздравее.** Нараняванията, придружени с открити рани, могат да се дължат на злополука, проблеми с кожа

та или т.нар. декубитус (рани, дължащи се на залежаване). Общото между всички тях е, че осигуряват лесен достъп на микробите за проникване в организма.

**Домашни средства:** Банята, промивките или компресът с отвара от корени на черен оман (*Symphytum officinale*) имат забележително действие при дезинфекция на пресни или лошо заздравяващи рани. И при трите вида третирания първо се приготвя отвара: една чаша сухо вещество се вари 10 минути в 2 до 3 литра вода, след това се оставя за още 10 минути и се



прецежда. Раната се кисне или полива с охладена до телесната температура отвара. В случай, че такава промивка е много болезнена, се прави компрес: потапя се чиста ленена кърпа в отвара и се поставя върху раната, покрива се с хавлиена кърпа и се бинтова. След 1 час компресът се повтаря. Компрес може да се направи и с каша от черен оман: 50 до 100 г ситно смляни корени се забъркват с гореща вода и няколко капки зехтин на гъста каша, която се поставя още топла върху засегнатото място с ленена кърпа, хавлия и бинт отгоре. Най-добре е раната първо да се промие с отвара, после да се направи компрес с каша от черен оман, а накрая раната и особено ръбовете ѝ да бъдат намазани с мехлем от невен (*Calendula officinalis*) и превързани.

**Оценка:** Съдържащият се в черния оман алантоин помага за затваряне на раната, като стимулира грануляцията и образуването на нови клетки. Промивките и компресите с отвара от корени на черен оман разтварят секретите и гнойта, така че дори хронично гноящите рани се затварят. Редицата слюзни, дъбилни вещества и силициевата киселина в черния оман допринасят също за лекуването на стари рани. Мехлемът от невен ускорява лечението на малки и големи рани, усилва грануляцията на тъканите и потиска възпалителните процеси, тъй като има бактерицидни свойства срещу стафилококи и стрептококи.

# Серия Репарил – първа помощ при травми

Компанията ROTTAPHARM / MADAUS следва основната научна стратегия традиционни растителни продукти да се разработват до модерни фармацевтични стандарти: проучване до активните молекулярни компоненти с доказана ефективност и профил на безопасност за развитието на нови оригинални продукти. Във връзка с тази концепция фирмата започва да изучава лечебното растение див кестен (*Aesculus hippocastanum* L.), което е известно от векове с въздействието си при различни хронични венозни заболявания. Изолирана е активната съставка на растението – есцин. На базата на многобройни клинични проучвания върху есцина е разработена серията Reparil®, която включва три продукта – стомашно-устойчиви таблетки, гел и спрей.



## Основните показания на серията Репарил са:

Контузии, навяхвания, натъртвания, хематоми (кръвоизливания), отоци след травми, постоперативни отоци, повърхностни възпаления при разширени вени и др.

**Репарил - гел N** е специално разработен лекарствен продукт за локално приложение, който действа в три направления: противооточно, противовъзпалително и болкоуспокояващо. Има две активни съставки – есцин и диетиламиносалицилат.

Есцинът прониква в кожата, където възпрепятства събирането на течности в тъканите и появата на отоци. Локалните отоци, предизвикващи чувството за тежест и напрежение, бързо се отстраняват, а възпалителните процеси ефективно овладяват.

Диетиламиносалицилатът усилва противовъзпалителния ефект и има изразено болкоуспокояващо действие.

Репарил - гел N притежава и следните предимства:

- прозрачен е, прониква бързо и дълбоко в засегнатите участъци;
- не омазнява бельото и дрехите, не запява и поради това е много приятен за употреба;
- охлажда, понася се добре и може да се прилага ВЕДНАГА след травмата.

**Репарил стомашно-устойчиви таблетки** са лекарствен продукт без лекарско предписание, който притежава отбъбващо, противооточно и противовъзпалително действие. Използват се за лечение на посттравматични и постоперативни отоци. Прилагат се по две таблетки три пъти дневно в острата фаза (първите няколко дни) и три пъти дневно по една таблетка като поддържащо лечение.

**Репарил айс спрей** е медицинско изделие на основата на ментол и камфор. Приложен веднага след травмата, действа силно охлаждащо локално върху засегнатия участък и по този начин предотвратява образуването на оток и хематом.



Комбинираното приложение на трите продукта от серията Репарил осигурява първа незабавна помощ при травми. При настъпила травма, при която няма открити рани, незабавно напръскайте с Репарил айс спрей, за да осигурите охлаждане и да предотвратите образуването на оток. След охлаждането на засегнатия участък мажете няколко пъти дневно с Репарил - гел. При тежки травми с отоци приемайте в допълнение и стомашно-устойчивите таблетки Репарил по указаната схема.

Д-р Галина Бъчварова



**На лекар:** При висока температура, зачервяване и горещина в засегнатата област, гноене или лоша миризма от раната.

## Менструални проблеми

Почти всяка жена познава проблема с „дните преди дните“, но също и по време на цикъл. Спазматичните болки в долната част на корема или в областта на кръста най-често се дължат на хормонални колебания.

**Домашни средства:** Облекчение донася компресът с ленено семе (*Linum usitatissimum*): напълнете ленена торбичка до половината с ленено семе и я завържете. Потопете я в тенджера с достатъчно количество студена вода и оставете да преседи 5 часа. След това загрейте водата до кипене и оставете торбичката да преседи в нея още 15 минути. После легнете, поставете топлата торбичка върху корема и завийте с вълнен шал. При нужда процедурата може да се повтаря многократно през деня. Срещу предменструален синдром в дните преди цикъл може да се пие „чай от 6-те женски билки“ (до 2-3 пъти на ден): смесват се в равни количества следните билки: бял равнец (*Achillea millefolium*), лайка (*Matricaria chamomilla*), обикновено шапиче (*Achillea vulgaris*), овчарска торбичка (*Capsella bursa pastoris*), мъртва бяла коприва (*Lamium album*) и иглика (*Primula veris*). 1 ч.л. от сместа се залива с вряла вода и се оставя да се запари за 10 минути, след това чайът се прецежда и пие леко охладен.



**Оценка:** Проникващата в дълбочина топлина стимулира кръвообращението, отпуска напрежението и разгражда хормоните на стреса, което намалява спазмите. Белият равнец и обикновеното шапиче имат противоспазматично и адстрингентно (свиващо, кръвоспиращо) действие, лайката има противовъзпалително действие и лекува лигавични заболявания, овчарската торбичка успокоява спазматичните болки и укрепва общо гениталните органи, мъртвата бяла коприва

лекува нередовен и болезнен мензис, възпаления на гениталиите и бяло течение, а също помага при нечиста кожа и младежко акне, игликата помага при колебания на настроението, световъртеж и главоболие.

**На лекар:** Когато в силата или продължителността на месечното кръвотечение се наблюдава промяна.

## Нарушения на съня

**Всеки 4-ти страда от непълноценна нощна почивка.** Шум, вътрешно безпокойство, стрес или дори неподходящ матрак могат да са причините за смущение на съня.

**Домашни средства:** Краката могат да се затоплят за 10 минути с топла баня за крака и 2 с.л. синапено брашно. След това се обуват натопени в студена вода и добре изстискани памучни чорапи, а върху тях сухи вълнени чорапи. Успокоение донася и билковата възглавничка за сън, която може да бъде напълнена с листа от мато-

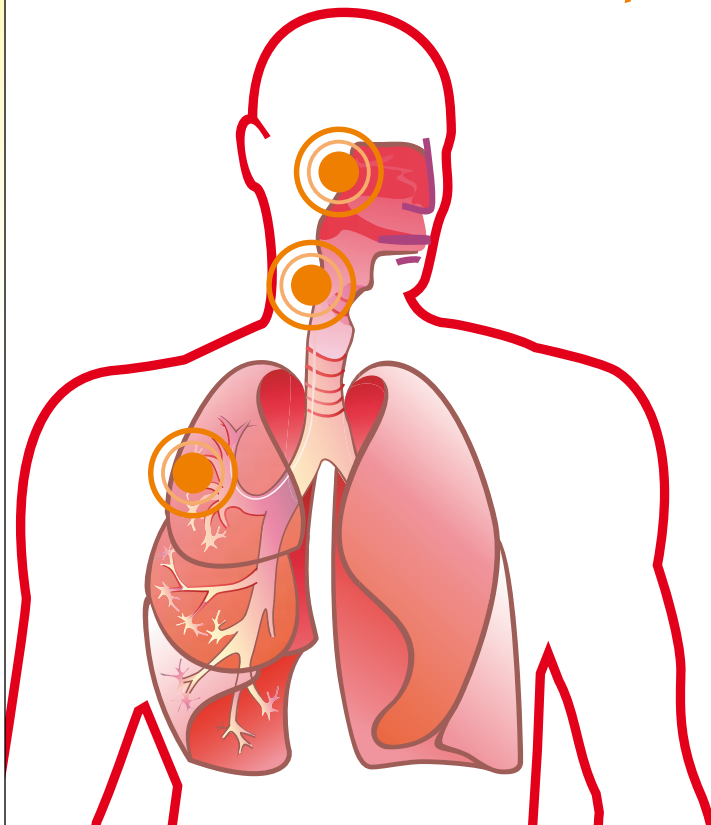


чина, шишарки от хмел, цветове от лавандула и жълт кантарион. Могат да бъдат добавени също стръкове от комунига, изсушени цветове от портокал, лайка и роза. Тя се поставя под, над или до възглавницата за спане. Препоръчва се също следната билкова смес за успокоителен чай преди сън: смесват се по 1 част цвят от лавандула (*Lavandula angustifolia*), шишарки от хмел (*Humulus lupulus*), мъченица (пасифлора) и корени от валериана (*Valeriana officinalis*); по 2 части листа от мента (*Mentha piperita*), листа от малина, цветове и листа от глог (*Crataegus oxyacantha*) и по 4 части жълт кантарион (*Hypericum perforatum*) и листа от маточина (*Melissa officinalis*). 1 ч.л. от сместа се залива с вряла вода и се оставя да се запари за 10 минути. Чайът се пие вечер. Подходящ е също за деца.

**Оценка:** Колкото по-студени са краката, толкова по-трудно е заспиването. Доказано е, че етеричните масла от маточина, лавандула, жълт кантарион и шишарки от хмел имат успокоително действие, дори когато се поемат чрез вдишване. Жълтият кантарион, най-известният билков антидепресант, оказва също общо укрепващо нервната система действие. Маточината и валерианата имат отпускащо и успокоително действие.

**На лекар:** Консултирайте се със специалист, ако нарушенията на съня продължават над 4 седмици.

## 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.



Produkt

Зелените перли при кашлица

### За повече информация:

НАТУРПРОДУКТ ООД, София 1528, бул. „Христофор Колумб“ 64, София Еърпорт Център, Сграда 3, вх.4, тел.: 02/ 979 12 19, [www.naturprodukt.bg](http://www.naturprodukt.bg)

# НАЙ-ПОСЛЕ КРАЙ НА ХРЕМАТА!

Според статистиката боледуваме от хрема 3 пъти годишно. До една седмица тя най-често отшумява. Оздравяването може да настъпи и по-бързо, ако ползвате някои от следващите натурални средства.



Над 200 вида различни ринитни вируси се активизират през студените месеци на годината. Започва се със сърбеж в носа, следва повишаване на температурата, дразнене в носа и чувството, че главата ви е увита в памук. Когато започне

отделянето на секрети, не остават никакви съмнения – хремата отново е налице.

## Как се заразявате

Много е трудно човек да се предпази от хрема, тъй като виру-

сите се предават не само чрез непосредствен контакт с болен, но и по въздушно-капков път. Болестотворните причинители се запазват в миниатюрните капчици с часове и могат да проникнат в организма чрез въздуха или климатичната инсталация.

## Как се разпространява болестта

Най-честият причинител е агресивният рино-вирус. Погледнат под микроскоп, той изглежда като топка за голф с малка кукичка. С нейна помощ се „закача“ за здравите клетки и променя тяхната програма така, че те веднага започват да произвеждат нови вируси.

## На какво се дължат оплакванията

Сам по себе си вирусът не предизвиква големи поражения по лигавицата. Иммунната система е тази, на която дължим неприятните симптоми. Посредством шмъркането, кихането и обилно течащите секрети тя се опитва да



изхвърли болестотворните организми от тялото.

## Най-добрите натурални унищожители на ринитни вируси:

### 1. Пресен пилешки бульон

Едно от най-добрите домашни средства при простуда е пилешкият бульон. Горещата супа бързо освобождава запушения нос, макар до ден днешен нейното лечебно действие да не е напълно изяснено. Предполага се, че намалява активността на белите кръвни клетки, което между другото потиска имунната

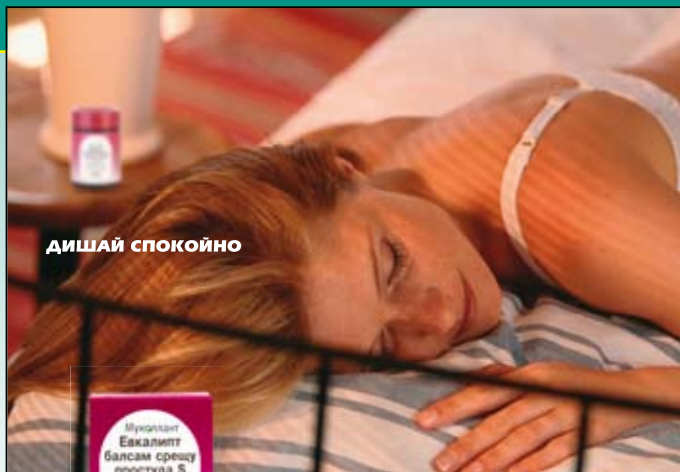
- ✓ Алергии
- ✓ Простуда, ринит, синусит
- ✓ Сухи, замърсени помещения



## Mucoplant спрей за нос



Ежедневна хигиена  
и протекция  
на носната лигавица  
Отпушва носа



ДИШАЙ СПОКОЙНО

DR. THEISS



## Мукоплант

### ЕВКАЛИПТОВ БАЛСАМ СРЕЩУ ПРОСТУДА S

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

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

С евкалиптовия балсам на Мукоплант отново дишаш спокойно!

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

A-2985/31.10.02



## 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, Стая 3.04.1,  
тел.: 02/979 12 10, www.naturprodukt.bg

реакция и намалява болестните симптоми.

**Рецепта:** Едно пиле се сварява в 2 литра вода с 1 глава лук, 1-2 моркова и по желание 2-3 нарязани картофа, добавят се 5-6 зърна черен пипер и сол на вкус. След сваряване бульонът се прецежда и се пие колкото е възможно по-топъл.

**Допълнителен съвет:** Действието на бульона продължава до 1 час. След това той може да се претопли и да се пие отново.

### 2. Червени люти чушки

Ефективно средство за отпушване на носа и синусите. Действието му се дължи на капсаицина. Растителната субстанция регулира жлезната секреция и разтваря слузта.

**Употреба:** Добавете 10 капки сос Табаско в топла вода и направете гаргара с разтвора. Той може да бъде направен също с 1 нарязана на ситно и залята с гореща вода сурова люта чушка или с чили-подправка (на върха на чаена лъжичка). Повтаряйте процедурата на всеки 2 часа.

**Допълнителен съвет:** Добавете сос Табаско или 1 люта чушка към пилешкия бульон и ги кипнете заедно.

### 3. Промивки с морска сол и бадемово масло

Комбинацията от морска сол (натриум хлорид с флуорид или йод) и бадемово масло действа успокояващо и регенериращо на раздразнената лигавица.

**Рецепта за приготвяне в домашни условия:** ¼ ч.л. морска сол и на върха на ножа сода бикарбонат се разтварят в чаша с хладка вода. Напоете обилно 2 памучни тампона в разтвора и ги поставете



те първо в едната, а после в другата ноздра. Посредством шмъркане силно издърпайте течността нагоре, после намажете вътрешната страна на ноздрите с бадемово масло. При необходимост може да повтаряте процедурата многократно през деня.



**Допълнителен съвет:** Ако не сте в състояние да понесете морската сол, може да използвате пряно мляко.

### 4. Парна баня с лайка

Цветът от лайка успокоява дразненето и спира възпалителния процес в лигавицата.

**Рецепта за приготвяне в домашни условия:** В широка купа поставете една шепа изсушен цвят от лайка и залейте с 2 литра вряща вода. Оставете под кърпа да се запари за 3-4 минути. След това



10-15 минути вдишвайте дълбоко изпаренията над купата с глава, покрита с кърпа. По възможност дишайте през носа.

**Допълнителен съвет:** Действието на парната баня може да бъде подсилено с добавката на няколко капки ментово или евкалиптовото масло.

### 5. Водни изпарения с ментово масло

Често пъти влажността на въздуха в претоплените помещения пада под 20%. Това се отразява зле на запушения нос, тъй като сухият въздух дразни допълнително и без това изсушените от възпалението лигавици.

**Употреба:** Най-добре е да поставите купата с вода върху радиатора или близо до отоплителен уред. Към нея добавете 15 до 20 капки капки ментово, евкалиптовото или лайково масло. Изпаряващите се етерични масла в комбинация с повишената влажност на въздуха успо-

кояват лигавиците в носа и устната кухина.

**Допълнителен съвет:** Използвайте само 100% чисти етерични масла и подновявайте разтвора всеки ден.

#### 6. Балсам с риган и евкалиптовото масло за през нощта

Градинският риган (*Majorana hortensis*) е добър не само като подправка, той има и силно лечебно действие. Неговият интензивен аромат издава висока концентрация на етерични масла. Освен че разтварят секретите, те имат анти-септично действие и освобождават носа за през нощта.

**Рецепта за домашно приготвен балсам:** 30 г суха билка се нагрят

с 60-70 г масло или вазелин на водна баня и се разбъркват добре. Могат леко да се счукат в хаванче. Добре е да се добавят 5 капки евкалиптовото масло. Мазилото се оставя да изстине и се втрива с леки масажни движения в областта на гърдите и врата. Отгоре се поставя кърпа и се облича пижама.

**Допълнителен съвет:** Вместо риган може да се използва и мащерка.

#### 7. Компрес с хрян

Този ефективен унищожител на бактерии е известен също като „пеницилин от градината“. Горчичните масла в хряна са тези, на които ползватата подправка дължи своето антибиотично

действие. Те подпомагат между другото извеждането на вредните вещества от организма. Най-силно е действието на прясно настъргания корен.

**Рецепта за домашно приготвен компрес:** 3-4 с.л. настърган хрян разпределете върху памучна кърпа и увийте около врата за около 1 час. При необходимост можете да повторите процедурата.

**Допълнителен съвет:** Наредете хрян на тънки шайби. Пробийте в тях малки дупки и нанижете



на шнур. Носете за през нощта като огърлица около врата, завита с шал.

### Така може лесно да се предпазите от хрема:

- Мийте често ръцете си и ги мажете с антибактериален крем.
- Поемайте много течности, за да поддържате лигавиците и респираторните реснички влажни.
- Дишайте през носа.
- Контрастните души и сауната предпазват от инфекции.
- Проветрявайте често помещенията и се погрижете за достатъчната влажност на въздуха.
- Поемайте богата на витамини храна (цитрусови плодове, зеле, ябълки).
- Намалете стреса, осигурете си ефективна почивка и достатъчно сън.
- Излизайте на разходка редовно и при всякакво време. След това затоплете организма си с чай с джинджифил и топла баня на краката.



## 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 Еърпорт Център  
Сграда 3, вх. 4, тел.: 02/979 12 19, [www.naturprodukt.bg](http://www.naturprodukt.bg)

DR. THEISS



СТРОЙНИ, ЗДРАВИ  
И КРАСИВИ

Има ги във всеки супермаркет, появяват се все повече нови артикули – масло с ниска масленост, конфитюр без захар, кафе без кофеин. Доколко полезни са тези заместители и действително ли помагат при отслабване?

# КАКВО ПРЕДЛАГАТ ЛАЙТ-ПРОДУКТИТЕ

Маргаринът с ниска масленост беше първият продукт, който през 70-те години стартира цяла поредица от стоки, чийто асортимент започна главно да нараства и расте до ден днешен. Нещата обаче се промени-

ха от 70-те години насам: проблемът с наднорменото тегло стана още по-сериозен, независимо от изобилието на лайт-продукти, диетичният пазар се разраства и направи избора на конкурентните продукти наистина труден.

Няма спор по въпроса, че който регулярно консумира продукти с намалено съдържание на мазнини и захар, ще си спести някоя и друга калория. Но т.нар. лайт-продукти имат също негативни страни и те



## 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



далеч не се изчерпват с по-високата търговска цена. Естествено е трудоемката допълнителната обработка на продуктите да струва на производителя повече. А щом иска да живее „по-леко“, на потребителя да се наложи да олекоти и портмонето си. Лайт-продуктите обаче като правило съдържат и множество допълнителни вещества, които имат за цел да заместят висококалоричните или вредни съставки, да подобрят или доближат вкуса им до оригинала.

**Отнетите мазнини и захар най-често се заместват** с т.нар. технически пълнеж - помощни средства, като заместители, овкусители, оцветители и консерванти. Така че този тип продукти трудно биха могли да се похвалят с надпис като „Без овкусители, оцветители и консерванти“ или да се нарекат здравословни. Със сигурност си заслужава да хвърляте по един поглед на състава на „олекотения“ продукт, ако сте решили да си спестите също вредните съставки.

Друг негатив представлява понякога самият процес на извличане на вредните вещества от продукта. Такъв е например случай с кафето, чийто кофеин най-често се извлича посредством химическа обработка на суровината.

**Най-голяма критика от диетолозите обаче търпи** самият асортимент от лайт-продукти: най-често става въпрос за храни, които като цяло не принадлежат към съобразените със здравословното хранене (те по принцип не са с високо калорийно съдържание, при това без необходимостта от допълнителна преработка). Който полива салатата си с олекотен майонезен сос, сигурно ще намали някол-

ко калории, но не е ли по-добре вместо това да я подправи с малко зехтин и лимон? Повече плодове и зеленчуци вместо лайт-сладолед и дресинг, повече сготвена в къщи храна вместо лайт-бързи закуски – не е ли това по-доброто решение?

Не би било правилно обаче да поставяме всички нискокалорични продукти под един знаменател. Струва си да разгледаме някои от различните групи поотделно:

### Колбаси лайт

Месните продукти и колбасите с намалено съдържание на мазнини например са сред препоръчаните от диетолозите храни, тъй като вредните животински мазнини и сланината в тях е заместена с по-постно месо. В рецептурите освен това по-често се използва пилешко вместо свинско месо и вкусовете им качества са добри.



### Олекотен салатен дресинг

Тук нещата са съвсем различни: прекалено много нездравословни допълнителни съставки и независимо от редуцията все още твърде високо калорийно съдържание. Най-добре е да се избягват или рядко да се използват пълномаслените варианти.

### Нискомаслени млека и сирена

Млечните продукти с ниска масленост при всички случаи са за препоръчване. Повечето лайт-сирена и кашкавали са с 16 до 20% масленост, вместо обичайните 48-50%. Понякога отстъпват по вкусови качества на оригинал-



ните продукти, имайки по-постен и леко „гумен“ вкус, но с него се свиква, а предимствата са съществени – значително по-малко калории и вреден холестерол. С по-добри вкусови качества могат да се похвалят нискомаслените пресни и кисели млека, моцарелата и пресните сирена.

### Мармалади

Добре е, ако захарта не е за сметка на намаленото плодово съдържание, както е при повечето нормални конфитюри. По-малко препоръчително е ако е заместена с изкуствен подсладител или поради липсата ѝ са добавени консерванти. При всички случаи обаче е по-добре сутрин да мажете филията си с мармалад, вместо с нутела.

### Безалкохолни напитки

Калорийното съдържание на обикновените безалкохолни напитки е наистина високо, захарта в лайт-продуктите обаче е заместена с изкуствен подсладител. Имайки предвид, че и двата вида продукти не притежават полезна хранителна стойност, е най-добре да се избягват или да се консумират рядко.

### Готови и полуготови храни

Препоръчително е да се използват само в спешни случаи – независимо дали са с „нормално“ или редуцирано съдържание на мазнини и захар. Тъй като готовите храни са пълни с вредни добавъчни вещества. По-добрата алтернатива са ястия, които могат да бъдат приготвени за кратко време, например от пресни макаронени изделия, яйца или замразени зеленчуци.

### Присъдата на експерта:

#### Помагат ли лайт-продуктите при отслабване?

Според диетоложката Силке Швартау, експерт по храненето от Хамбург, на този въпрос не може да бъде даден еднозначен отговор. Много зависи от стила на хранене и двигателните навици на отслабващия. Има хора, които дори напълняват от лайт-продукти, защото смятат, че могат да ядат от тях в неограничени количества или пък че с нискомасленото масло могат да мажат филията си два пъти по-дебело. В тези случаи лекият заместител естествено не помага. Тези обаче, които последователно и в умерени количества употребяват нискомаслени мляко, колбаси и сирена вместо пълномаслените продукти, със сигурност разумно спестяват калории.

Лайт-продуктите често пъти са високо преработени и са по-бедни на полезни съставки. Освен това съдържат повече вода, технически пълнеж (например за свързване и обем) и повече консерванти, тъй като по-лесно се развалят. Захарта най-често се замества с изкуствен подсладител, мазнините с ароматни вещества, за да се уподобят вкусовете качества на оригинала. Подобни съставки са несъвместими със здравословното хранене. Още по-малко, ако човек е в режим на диета с намален калориен обем – тогава храната трябва да е с намалено количество, но с високо качество и хранителна стойност. По-добре е отслабващият да си я приготвя сам, вместо да претопля готови нискомаслени ястия или да изяде една ябълка вместо обезмаслен и подсладен с аспартам десерт.

## Време ли е за антибиотици?



## Обикновена настинка, ангина, синусит, бронхит...

# УМКАЛОР умното лекарство

Троен механизъм на действие срещу инфекции на дихателните пътища:

- **Антибактериален**  
потиска бактериалния растеж
- **Противовирусен**  
засилва защитата срещу вируси
- **Муколитичен**

погпомага отделянето на бронхиялния секрет

### Дозировка

Възрастни и деца над 12 години:

30 kanku 3 пъти дневно

Деца между 6 и 12 години:

20 kanku 3 пъти дневно

Малки деца между 1 и 5 години:

10 kanku 3 пъти дневно



Лекарствен продукт. Без лекарско предписване. Съдържа стандартизиран екстракт от корени на пеларгония (EPs® 7630). Преди употреба прочетете листовката. A158/16.10.2007

# LACALUT®

ПРОМО  
ПАК

Моят стоматолог ми  
препоръча ЛАКАЛУТ Актив  
за профилактика срещу  
кървене на венците!

## LACALUT

## LACALUT

**LACALUT® aktiv** ПРОМО ПАК

Паста за зъби. Стига и заздравява осезателно венците.  
Предпазва от пародонтит.  
Medizinische Zahncrème. Strafft Zahnfleisch spürbar. Beugt Parodontose vor.

**LACALUT® aktiv** ПРОМО ПАК

Паста за зъби. Стига и заздравява осезателно венците.  
Предпазва от пародонтит.  
Medizinische Zahncrème. Strafft Zahnfleisch spürbar. Beugt Parodontose vor.

# 1<sup>95</sup>

ПРЕПОРЪЧИТЕЛНА  
ЦЕНА

**ЛАКАЛУТ актив 30 мл за двуседмичен профилактичен курс.  
Търсете на промоционална цена в аптеките!**