

АПТЕКА

СПИСАНИЕ ЗА КЛИЕНТА

тираж 60 000 екз.

брой 68, юли, август '2011

безплатен
екземпляр

**12 съвети
за безгрижно лято**

**Декубиталните
рани – болезнени
и опасни**

**Миенето на
зъби може
да бъде приятно**

Вдишайте малко море

**Науката в помощ
на здравословния тен**

Този екземпляр получихте във Вашата аптека:

(място за печат на аптеката)

12 ГОРЕЩИ СЪВЕТИ ЗА ЛЕТНИТЕ ДНИ

От схванат врат до инфекция на пикочните пътища, от подути крака до нарушено храносмилане, от слабост на кръвообращението до слънчево изгаряне – здравословни проблеми не липсват и през лятото. Ето как специалистите съветват да се справите с тях.



1. Охлаждайте се правилно

Внимавайте при смяната на топло и студено

Първо обилна слънчева баня, а после смел скок в хладния басейн? Внимавайте! При смяната на топло и студено трябва да дадете на тялото си време да се приспособи към промяната – независимо дали го охлажда от отвън или отвътре, температурната разлика не бива да е повече от 7 градуса. Хладният въздушен поток от климатика или вентилатора също не бива да попада директно върху тялото. Ако незащитените части като шия, врат или рамене, бъдат силно преохладени, сте застрашени от мус-

кулни напрежения. Също „вътрешно“ трябва да се охлажда внимателно и не бива да пиете много студени течности. „Особено ако човек е прегрял, ледено студеният напиток могат да причинят гастрит или остър панкреатит“, – предупреждава д-р Маркус Франц, специалист по вътрешна медицина и гастроентерология във Виена. „В редки случаи това може да доведе дори до смущения на сърдечния ритъм и колапсopodobни състояния.“

2. Движете краката

Мерки срещу слаби вени

Тежките, отекли крака са проблем, с който по-често се срещат жените поради свързаната с детеродни-

те им функции по-слаба съединителна тъкан. По време на летните горещини оплакванията се засилват. Отслабналите съдови стени се разтягат от топлината и кръвта започва да се събира в разширените участъци. Най-ефективният начин за противодействие е движението и вдигането на краката нависоко от легнало положение. „Много добро действие оказва също носенето на стягащи чоропогащници“, – подчепртава д-р Франц. Те се грижат за това, кръвта от повърхностните вени да бъде изпомпвана обратно в кръвообращението – за горещите месеци са предвидени специални, отдаващи топлината чоропогащници.



ХОДЕТЕ ПО ОБЛАЦИТЕ...

DR. THEISS



Болка и тежест
В краката?
Решението е Venen Gel

Слабите вени могат да бъдат подсилени и със следните упражнения: стягане и отпускане на прасците, ходене на пръсти, въртене на стъпалото около пръстите, каране на колело от легнало положение, стръскване на краката и др. От силовите спортове особено подходящи са плуването, колоезденето, джогингът, туризмът.

3. Пазете стъпалата

Така можете да се предпазите от гъбички на краката

Лятото е периодът на „босите крака“ и затова опасно за здравето на стъпалата. Който се движи бос, с открити обувки или сандали, лесно може да се сдобие с гъбички на краката – разпознават се по обилното лющене между пръстите или от долната част на стъпалото, най-често придружено от сърбеж.



Тъй като гъбичките се развиват най-добре във влажно-топла среда, трябва да се избягва изпотването на краката в обувките. Затова за предпочитане са естествените активно дишащи материали като памук за чорапите и естествена кожа за обувките пред запарващите синтетични материали. Други начини за предотвратяване? „След баня човек винаги трябва основно да изтрива пространствата между пръстите“, – предупреждава специалистът Франц. Натъртената, мазолеста кожа е друг рисков фактор: тя може лесно да се разкъса и да улесни достъпа на болестотворни причинители, между които и гъбички спори. Подбитите или наранени участъци следователно трябва своевременно да бъдат третирани, най-добре със съдържащи дезинфектанти и урея продукти.



4. Хранете се „студено“

Леките храни разтоварват

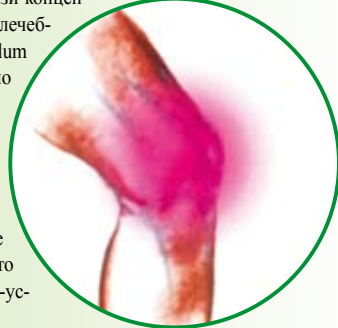
По-малко, по-често и леко – това е идеалната хранителна програма за топлиите дни. Докато богатите на мазнини, обилни ястия, било то пържени или панирани, в горещината особено тежко засядат в стомаха и натоварват кръвообращението, лесно смилаемите храни имат напротив разтоварващо и охлаждащо действие. Особено препоръчителна за летните горещини е средиземноморската диета: тя не само доставя на организма здравословни съставки, но и внася ваканционно настроение на масата. „В средиземноморската кухня, която се развива и усъвършенства от стотици години в страни с топъл климат, преобладават пресните продукти: зеленчуци, салати, плодове, риба“, – обяснява медикът. „За добавка и овкусяване е най-добре да се употребява традиционно използваният зехтин, който не само е богат на витамини и ненаситени мазнини, но и най-добре запазва качествата си дори при топлинна преработка.“ Фруктовият млечен шейк или охладената плодова салата са идеалният десерт. Тъй като организъмът обаче усвоява по-добре топлата храна от студената, със суровоядството не бива да се прекалява. Също и през лятото трябва да се



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 зацапва 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 отблъдващо, 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



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

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 сульфати 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 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

консумира готвена храна, но с намалено количество мазнини и плътност. Подходящи са супите, леките доматени сосове, задушените зеленчуци, варените или пригответе на пара ястия, бялото пилешко месо, рибата.

5. Пийте топло

Топлите напитки охлажда

Трябва да се пие достатъчно и редовно! Това е един от най-важните летни девизи. Течностите, а с тях и минералите, които загубва организмът с потенето, е добре да бъдат възстановени под формата на чешмяна, минерална вода или неподсладени плодови сокове. Още по-добре е да утолите жаждата си с топъл чай, например от мента. „В много горещите пустинни региони бедуините пият почти изключително горещ чай“, - казва д-р Франц. „И това съвсем не е ексцентрична приумица. Пиенето на топли напитки позволява по-добър топлообмен: охлаждането на чая вътре в организма, предизвиква отдаването на повече топлина навън.“ Това е причината, поради която топлият напиток през лятото имат последващ охлаждащ ефект. По принцип се препоръчва редовното приемане на малки количества течност – в горещите дни то трябва да бъде не по-малко от 3 литра на ден.

6. Спортувайте умно

Здравословната мярка в движението

От движението човек не трябва да се отказва и в най-горещите месеци на годината – от решаващо значение обаче е избирането на правилно време за практикуване на спорт. „Най-добре е да се спортува рано сутрин или вечер, т.е. тога-

ва, когато е по-хладно“, - подчертава Маркус Франц. Важно за нетренираните: „Тези, които току-що са започнали тренировките, не трябва да се претоварват, а регулярно да правят паузи, като например тренират всеки втори ден и междувременно пробягват една отсечка или се качват на колело, за да поддържат формата си“, - уточнява медикът.

За да предотврати топлинен удар, спортуващият винаги трябва да носи шапка и да пие достатъчно течности. Но не повече от 1 литър на час, за да не отмие важни соли и минерали от организма си. Какво е правилното количество и време за пиенето на вода? „Най-късно 15 минути преди спорт човек трябва да изпие около ½ литър вода и след това да изпие на всеки половин час по четвърт литър.“

7. Подсилете кръвообращението

Предотвратяване на сърдечносъдови проблеми

С много течности и достатъчно движение кръвообращението е добре защитено срещу летните горещини. „Когато е много горещо и дори нощите не охлажда особено, е изключително важно сутрин да не се става рязко от леглото“, - обяснява д-р Франц. „Най-добре е вечер човек да си приготи чаша с вода до леглото и на сутринта да изпие няколко глътки веднага след ставане.“ Различни упражнения в леглото помагат сутрин да се приведе кръвообращението във форма: каране на колело от легнало положение, стигане и отпускане на мускулатурата на краката, бавно протягане и разтягане на цялото тяло. Със специални движения може също да се помогне на пациентите с високо или ниско кръвно налягане да предотвратят оплакванията,



свързани с горещините. При високо кръвно налягане е подходящо умереното практикуване на спортове за издръжливост. Ниското кръвно налягане може да бъде стимулирано със статични натоварващи упражнения, например тренировки с гири нависоко, което намалява риска от колапс на кръвообращението. „За всички освен това са препоръчителни контрастните студено-топли душове, които стимулират кръвообращението и тренират съдовите стени.“

8. Останете сухи

Това предпазва чувствителния пикочен мехур

Непрекъснати позиви за уриниране, парене и болки при отделяне на урина – макар най-често срещаната причина да е свързана с охлаждане, инфекциите на пикочните пъти-

урината и това пречи на бактериите да се заселят в клетките на пикочния мехур. Ако при това се поемат много течности, болестотворните причинители нямат никакъв шанс – те буквално ще бъдат отмити от организма. Билковите екстракти от коприва, енчец, брезови листа, мечо грозде и смрадлика също оказват ефективно действие при чести инфекции на пикочните пътища – не само лечебно, но и профилактично.

9. Не тичайте боси по тревата

Ухапването от кърлеж може да бъде опасно

Заразите, пренасяни от кърлежи, са трудни за разпознаване, могат да предизвикат сериозни последствия и дори смърт. Известно е, че около 100 от известните 800 вида



ща зачестяват именно през лятото. Поради естеството на женската анатомия (по-къса пикочна тръба и по-лесен достъп на болестотворните причинители), жените по-често страдат от възпаления на пикочния мехур от мъжете.

Мокрите бански през деня и късите блузки с открит корем вечер, непрекъснатото преминаване от външната горещина в хладните климатизирани помещения и обратно отслабват чувствителния пикочен мехур. При това, когато се поти, човек забелязва преохлаждането твърде късно. За да бъдат предотвратени честите инфекции, през летните дни също трябва да се следи за топлината около гениталиите, кръста и стъпалата. Банският костюм трябва веднага да се сменя със сух след къпане, независимо колко горещ е денят. „Добър ефект има пиенето на сок от червени боровинки или приемането на боровинкови препарати от аптеката“, – пояснява Матиас Франц. По този начин се подкиселява

кърлежи предават болестотворни бактерии и вируси. „До заразяване се стига най-често в резултат на ухапване, което е почти безболезнено, тъй като при убождането кърлежът отделя не само антикоагулант и противовъзпалителна субстанция, но и анестетик, който обезболява локално кожата и прави атаката незабележима“, – казва неврологът д-р Дитрих Розин, член на Немското дружество по борелиоза в Бон. Белият цвят, въглеродният двуокис, топлината и съдържаща-



**По-редки
позиви
за уриниране –
ПОВЕЧЕ РАДОСТ
ОТ ЖИВОТА**

- Намалява внезапните, неконтролируеми позиви за уриниране
- Разрежда нощните позиви за уриниране
- Двойно по-интензивно действие, благодарение на уникалната комбинация от активни съставки
- Може да се приема бързо време
- Няма странични ефекти върху либидото

При смущения в уринирането в резултат на доброкачествена хиперплазия на простатата. Съдържа: 160 мг екстракт от сабал и 120 мг екстракт от коприва. Дозировка: 2 пъти по 1 таблетка дневно. Прогъждателността на лечение е неограничена във времето. Досега няма съобщени противопоказания. Лекарствен продукт. Преди употреба прочетете листовката.

"Naturprodukt" OOD,
 гр. София - 1528, бул. "Христофор Колумб" 84,
 София Експорт Център, Административна сграда 3, 8х4
 тел.: 02/979-12-19, факс: 02/971-12-17

Усещаш парене,
болки, постоянен
натиск на пикочния
мехур и напоро
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.

Dormiplant®

... а Вие спяхте 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 обвивка 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

AI38/11.06.2009



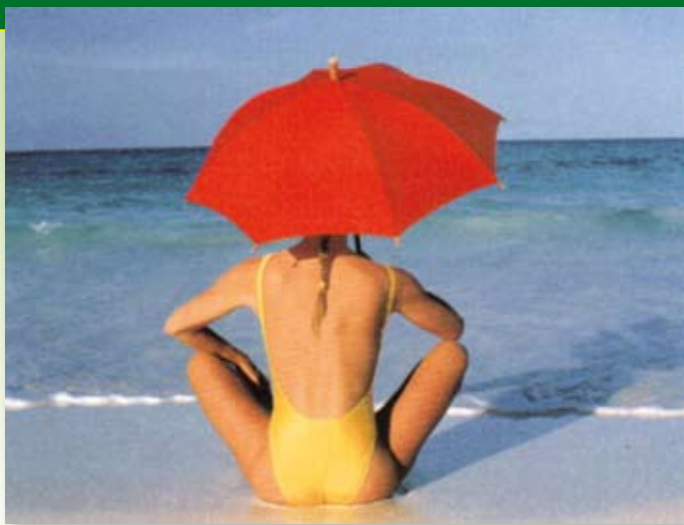
10. Не пропускайте следобедния сън

Релаксиране в горещите следобедни часове

Добре е и ние да се научим да се насаждаваме на това, което в Италия, Испания и Гърция се подразбира от само себе си – „сиестата“ не само освежава и предпазва от силния следобеден пек, но е и много здравословна. Според изследване на Медицинския институт в Атина тези, които се придържат към традиционната следобедна дрямка, са със забележимо по-нисък риск от сърдечносъдови заболявания. Учените обясняват положителния ефект между другото и с факта, че следобедната почивка редуцира стреса, който при всички положения се отразява на кръвообращението.

Как да се практикува правилно сиестата? „Психологически погледнато, тялото и мозъкът изпадат в дупка между 12 и 15 часа“, - обяснява виенският специалист. „Би било идеално, ако в рамките на този времеви отрязък човек легне за 20-30 минути и се потопи в лечебен сън, подремне или просто се отпусне.“ В офиса кратката следобедна почивка не само релаксира тялото и психиката, но и увеличава работоспособността и способностите за концентрация. В Япония следобедните почивки на работното място отдавна са практика – за тях има предвидени специални помещения, в които приятна музика приспива и внимателно извежда от сън след необходимото за релакс време. Все повече стават фирмите и на запад, които култивират обедната сисета. С нея обаче не бива да се прекалява: „Ако човек спи прекалено дълго и навлезе във фазата на дълбокия сън след 20-та минута, всички функции в организма му спадат и той се събужда дезориентиран и уморен.“





11. Не допускайте слънчеви изгаряния

Безпроблемни слънчеви бани

Наслаждавайте се на слънцето в разумни граници и на всяка цена избягвайте слънчевите изгаряния. Особено внимателни трябва да бъдете в обедните часове от 11 до 15 часа, когато слънцето достига най-високата си точка. „Най-простото правило тогава е да оставате на сянка и да избягвате силните слънчеви лъчи“, - подчертава медикът. „Специалните дрехи с UV-филтър са препоръчителни както за малките деца, така и за хората с по-светла или чувствителна кожа.“

Задължителна необходимост за всички обаче са слънцезащитните кремове с подходящ за типа кожа фактор (задължително по-висок в началото на сезона) и очилата със 100-процентова UV-защита. Намазването на слънцезащитния продукт трябва да става поне половин час преди излагане на слънце, тъй като така кремът има време да се свърже с кожата и да осигури надеждна защита. При това много от съвременните козметични средства за преди и след слънчеви бани са обогатени със специални активни съставки или растителни екстракти, които подсилват кожата при излагането ѝ на UV-лъчение и стимулират нейните регенеративни способности.

12. Не подценявайте летния грип

Избягвайте климатизирани помещения

Колкото и абсурдно да звучи, най-честите оплаквания през лятото са свързани с простудни заболявания – при това те са особено разпространени при горещо време. Това не е чак толкова чудно, като се има предвид, че имунната систе-

ма е обременена от честата смяна на горещината отвън с хладния въздух на климатизирани помещения. Принудена да се справя с големи натоварвания, свързани не само със смяната на топло и студено, слънчевите изгаряния и множеството полени във въздуха, но също с промените в ритъма на живот, двигателната активност, хранителните навици, дори в надморската височина и времето, прекарвано на открито, тя често пъти бива атакувана от вируси и бактерии.



Вирусната инфекция по правило отшумява сама в рамките на една седмица, през която е добре да осигурите на организма си преди всичко почивка, и много течности (2 до 3 литра билков чай или минерална вода на ден), за да овлажните лигавиците и стимулирате разреждането и отделянето на секретите. Избягвайте обилната и мазна храна, големите физически натоварвания, слънчевите бани и резките температурни разлики. Имунната си система можете да подсилите с помощта на билкови имуностимулатори (напр. ехинацея, умкалор) и витамини. Ако в състоянието ви не настъпи подобрение след 2 до 3 дни, е възможно да страдате от бактериална инфекция и е добре да се консултирате с лекар, който може да ви назначи антибиотична терапия.

Вирусни инфекции на горни дихателни пътища...

Време ли е за антибиотици?

Троен механизъм на действие срещу инфекции на дихателните пътища:

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



УМСКАЛОР умното лекарство



Дозировка

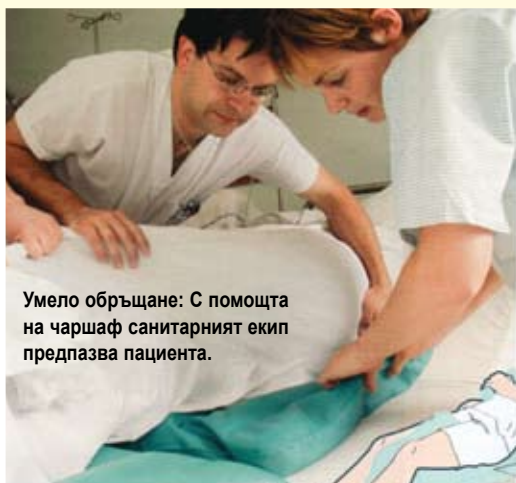
Възрастни и деца над 12 години: 30 kanku 3 пъти дневно
Деца между 6 и 12 години: 20 kanku 3 пъти дневно
Малки деца между 1 и 5 години: 10 kanku 3 пъти дневно

Лекарствен продукт. Без лекарско предписание. Съдържа стандартизиран екстракт от корени на пеларгониум (EPs® 7630). Прегру употреба прочетете листовката.

A158/16.10.2007



ДЕКУБИТАЛНИТЕ РАНИ – БОЛЕЗНЕНИ И ОПАСНИ



Умело обръщане: С помощта на чаршаф санитарният екип предпазва пациента.



Наклонена позиция:
Завъртане тялото надясно с около 30 градуса разтоварва гръбначния стълб и бедрата на пациента наполовина.

Раните, дължащи се на продължително залежаване или протриване, са известни в медицината под името декубитус. Некрозата на меките тъкани се дължи на исхемия и най-често е предизвикана от продължително и непрекъснато механично притискане. Как се образуват, какво представляват и как могат да бъдат избегнати, прочетете в следващата статия.

Когато усещаме мястото, на което сме седнали, като неудобно, постоянно се въртим на стола. Сменяме позицията на тялото си, местим се на дивана или лягаме на леглото. До 40 пъти на час извършваме подобни малки движения, много от които несъзнателно.

Постоянното неспокойство има своите добри страни: тежестта не пада само върху една част на тялото, а се разпределя върху по-голяма площ. Изискващите грижи хора, принудени

да прекарват времето си на легло или в инвалиден стол, често пъти не са в състояние сами да извършват тези коригиращи микро движения. „Това е най-големият рисков фактор за образуването на декубитални рани“, – казва Алфред Шокингер, санитарен директор в университетската клиника на Регенсбург. Според статистиката само в Германия от декубитус страдат над 1 милион души.

Раните могат да бъдат излекувани, но много скоро се появяват отново. Това

Ехинацин Мадаус Залбе

Маз с пресен сок от ехинацея

За лечение на повърхностни рани. Подходящ за трудно заздравяващи рани при гуабет и хронична венозна недостатъчност.

Прилагайте няколко пъти дневно върху засегнатите участъци.



„НАТУРПРОДУКТ“ ООД
София 1528
бул. „Христофор Колумб“ № 64
София Еърпорт Център,
Логистична сграда 3, Вход 4
тел.: 02/ 979 12 19; факс: 971 12 17



е причината лечебният процес, който най-често е продължителен и с ниска ефективност, да изисква професионална помощ. Който се грижи за пациент в къщи, трябва да гледа сериозно на декубиталната опасност и по възможност да вземе мерки да не се стига до протривания и разранявания. При седящи пациенти например фините кръвоносни съдове в седалищната област се сплескват под натиска на тялото. „Движенията разтоварват тъканите“, - обяснява експертът по грижите за тежко болни Щокингер. Ако това не се случи, започва да се събира течност от кръв и органични клетки в дълбоките слоеве на кожата и на мястото се образува видим оток (едема).

Рани до костите

Като резултат кръвоснабдяването на засегнатата област прогресивно се влошава. Обезпечаването ѝ с кислород все повече намалява и тъканта под повърхностния кожен слой започва да умира едва след няколко часа. Накрая се образуват мехури, които се пукат откън и протриването вече няма как да остане незабелязано. „Ако натоварването остане, подобна рана се разпространява от кожата към дълбоките слоеве на мастната тъкан и мускулатурата, като може да засегне дори костите“, - предупреждава д-р Дженифър Андерс от изследователския отдел на Центъра за гериатрия и геронтология към Албертин-хаус в Хамбург. Не са редки случаите на бактериално замърсяване на откритите рани и при отслабена имуна защита, често срещана при възрастни и тежко болни пациенти, прилежащите тъкани се възпаляват. При екстремни ситуации това може да доведе до животозастрашаващо отравяне на кръвта.



Декубиталните рани се образуват преди всичко на места, на които между кожата и костите има малко или никаква мускулатура и при натиск лесно се протриват. Към тях спадат петите, глезените, коленете, хълбоците, лактите, китките, раменните лопатки (скапулите), областта на кръстната (сакралната) кост и тилът (вж. графиката). Декубитусът обаче може да се образува на всяко подложено на продължителен натиск място по тялото. Също медикаментите, които намаляват чувствителността на тялото като обезболяващите и успокоителните средства, могат да способстват за

образуването на декубитални рани, тъй като засегнатите не забелязват своевременно тъканните поражения.

Обръщане на всеки два часа

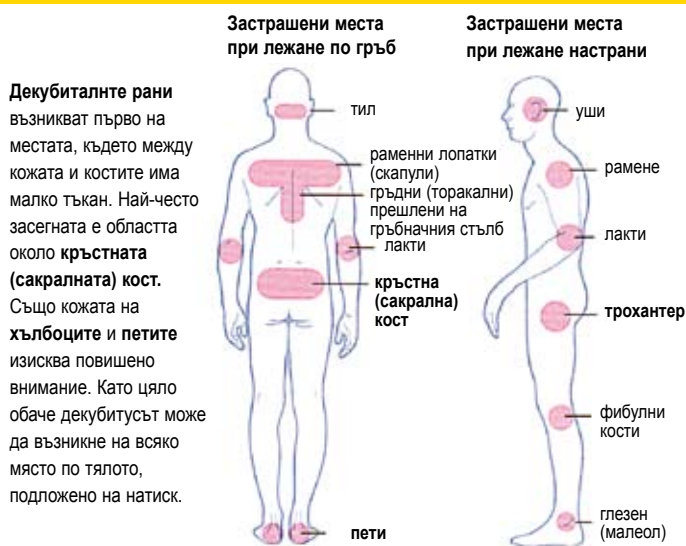
„Единственият ефективен начин за превенция и лечение е разтоварването на засегнатите участъци“, - казва д-р Андерс. Затова застрашеният пациент трябва да бъде обръщан на всеки два часа. Не всеки грижещ се за болен може да си позволи това в рамките на деня, но изпълнението му става трудно преди всичко през нощта. Професионалистите познават различни техники за промяна позицията на тялото на пациента, а също и щадящи гръбначния стълб похвати. Добре е незапознатите с тях да се консултират със специалист.

По какъв начин и колко често трябва да бъдат раздвижвани засегнатите зависи от всеки индивидуален случай. Лекарят може да назначи използването на специален матрак с вградена система за променлив натиск, която през определено време променя контактните точки. Съществуват също специални декубитални възглавници за седене или лежане, които облекчават натоварването в местата на триене. Нито едно от тези приспособления обаче не може да замени напълно промяната на позицията на тялото на болния. Мазилата също не биха помогнали – те подпомагат заздравяването на раните, но не могат да ги предотвратят. „При декубитус става въпрос единствено за натоварване и разтоварване на засегнатите участъци“, - подчертава д-р Андерс. Откритите рани е по-добре да не лекуват сами, ако не искате непрекъснато да рецидивират. Те трябва да бъдат обработени от медицинско лице, при което пострадащото място се почиства по хирургичен път и се поставя специална превръзка с дренаж при необходимост. Тя пропуска течностите и по този начин стимулира бързото заздравяване на раната, без да заплепа за нея. Превръзката трябва да се сменя от професионален екип на всеки 2-3 дена. При напреднал декубитус единственото решение е хирургично отстраняване на некротизираният тъкан, в това число и на прилежащите кости, ако са засегнати. Понякога се налага също трансплантация на здрава тъкан на мястото на отстранената.

Балансирано хранене

Важна роля за състоянието на засегнатия играе също неговото общо състояние. Това включва правилно поддържане нивата на кръвната захар при диабет или лечението на всякакъв вид хранителни смущения – често срещани например при седящи пациенти с неоглямо количество мастна тъкан. При засегнатите с открити декубитални рани балансираното

Местата с най-голяма опасност от декубитус:



хранене с много плодове, зеленчуци и белтъчини е от особено значение. При проблеми с преглъщането или липса на апетит трябва да се потърси лекарска помощ. Дори когато декубитусът се поддава на лечение, изразходването на сили и страданията на засегнатия са големи. Затова е добре още при първи признаци да се потърси професионална помощ и да не се стига до задълбочаване на проблемите. За да не бъдат пропуснати предупредителните сигнала,

гърбът, петите и седалищните части трябва да бъдат преглеждани ежедневно. Зачервените участъци по кожата, които не изчезват при натиск с пръст и не избледняват, са най-вероятно проява на декубитус в първи стадий. „Една декубитална рана, намираща се дори в този ранен стадий, не може да чака до края на седмицата“, - предупреждава д-р Дженифър Андерс. „Трябва веднага да се алармира било то лекуващият лекар, амбулаторен екип или дежурен лекар.“

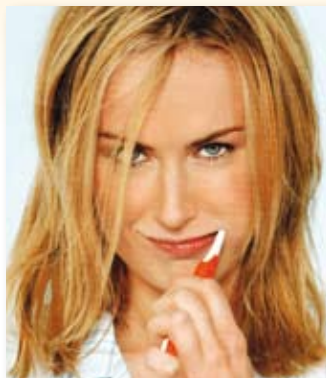
ДВЕ МИНУТИ МОГАТ ДА БЪДАТ ТОЛКОВА ДЪЛГИ...

... ИЛИ ПЪК НЕ. Пет чисти аргументи, как да превърнете миенето на зъби в полезно и приятно занимание.

Да притежаваш четка за зъби е признак на цивилизованост, да я използваш е въпрос на култура. Хигиената на устната кухина е често пъти досадна, но призната от всеки необходимост и все пак: не преувеличават ли малко докторите?

1. Един път на ден миене е достатъчно

Стоматолозите се придържат вече към ново правило: „Дали миете зъбите си прекалено често или прекалено дълго не е от голямо значение, важна е преди всичко техниката на почистване“, - е на мнение проф. Кристоф Дьорфер от университетската стоматологична клиника в Кийл. Важен е



също приемът на флуор: минимум два пъти на ден зъбите трябва да получават необходимата порция флуор (може и под формата на таблетки) и един път дневно плаката трябва да

бъде основно отстранявана с четка – при това съвсем не толкова дълго, колкото се смяташе досега. Както показват новите изследвания - при правилна техника на почистване всеизвестните 2 до 5 минути могат да бъдат сведени до 40 секунди.

Новият начин: Дьорфер съветва, времето за хигиенизиране на устната кухина да бъде съкращавано субективно, като миенето става не механично, а съзнателно, т.е. с внимание, насочено към всяко едно от почистваните места. Много по-важно от изтощителното четкане, продължаващо според различни източници до 5 минути, отпред назад всички повърхности да бъдат основно почистени. Междувременно медиците усилено дискутират по въпроса дали честото повърхностно миене на зъбите с четка не довежда до това, бактериални-

те колонии да се смесват и по този начин да се улеснява тяхната комуникация.

2. Пастата за зъби е само добавка за свеж дъх

При здрави зъби и венци пастата за зъби има за цел единствено доставката на флуор и



Укрепва венците

Предпазва от пародонтит

Намалява бактериалната плака



LACALUT® aktiv



Пародонтит: Главен причинител за болестите на пародонта е бактериалната плака, която при нередовно или непълно отстраняване се минерализира и превърща в зъбен камък. Той навлиза все по-дълбоко във венечния джоб, предизвиквайки възпаление на венците, кървене и образуване на патологични зъбно-венечни джобове. Така постепенно се стига до оголяване на зъбните шийки, разклащане и опадане на зъбите. Причинното лечение на пародонтните заболявания има за цел преди всичко елиминирането на бактериалните наслоявания. Класическите принципи за миене на зъбите обаче са недостатъчни при заболявания на пародонта. Зъбният камък трябва да бъде професионално отстранен, след което да се полагат регулярни грижи за почистване на трудно достъпните места (като междузъбни пространства, оголени зъбни шийки и корени). Специалните паста за зъби с лечебни съставки (алуминиев лактат, хлорхексидин, алантоин, бисаболол, билкови екстракти: салвия, ехинацея, лайка и др.), както и антисептичните течности за изплакване на устната кухина в случая не само облекчават симптомите, но и са необходим елемент от ефективно лечение.

освежаването на устната кухина. Всички останали добавки са предимно с маркетингово значение. Флуорът от своя страна заздравява зъбния емайл, „дестабилизиран“ от киселините в приетите храни и напитки.

Емайлът: Няма субстанция в човешкото тяло, която да е с по-голяма здравина от зъбния емайл, независимо от това тя най-често не издържа доживот. Причината се корени в храненето, богато на сокове, безалкохолни напитки, салатен дresing, захари или иначе полезните плодове – от киселините емайлът омеква и, ако непосредствено след това се наемси и четката, щетите са налице. Затова минето на зъбите трябва да става след интервал от минимум половин час след консумация на кисели храни и напитки, когато емайлът донякъде е възвърнал здравината си под въздействие на слюнката. В Япония вече се правят опити за възстановяване на зъбния емайл, скоро обаче е малко вероятно той да потече от тубата.

Важно за всекидневната грижа за устната кухина е използването на паста с достатъчно количество флуорид, който не е разпознаваем отвън, и ниско съдържание на абразиви. Те са указани на опаковката като RDA-стойност: 30-40 е добре за емайла (но недостатъчно за зъбите на пушач например).

Чувствителни зъби: Когато и най-малки дразнения се усещат като болка, става въпрос за липса на зъбен емайл (зъбните шийки нямат емайл и затова реагират чувствително, докато венечът не ги покрие отново). В тези случаи е добре да се използва специализирана паста, съдържаща малки силикатни частици, които временно да покрият оголената шийка, или пък калиев хлорид, който да направи нервните нечувствителни.

ние на пародонтните заболявания има за цел преди всичко елиминирането на бактериалните наслоявания. Класическите принципи за миене на зъбите обаче са недостатъчни при заболявания на пародонта. Зъбният камък трябва да бъде професионално отстранен, след което да се полагат регулярни грижи за почистване на трудно достъпните места (като междузъбни пространства, оголени зъбни шийки и корени). Специалните паста за зъби с лечебни съставки (алуминиев лактат, хлорхексидин, алантоин, бисаболол, билкови екстракти: салвия, ехинацея, лайка и др.), както и антисептичните течности за изплакване на устната кухина в случая не само облекчават симптомите, но и са необходим елемент от ефективно лечение.

3. Спреят за уста е полезен само преди целувка

Едно пръскане и всичко е свежо – може би, но не за дълго. Силно ментовият дъх едва изтрайва продължителността на една целувка, а и за това кратко време само маскира проблема. Тъй като неприятният дъх има много по-дълбоки причини. Те рядко стигат чак до стомаха, както повечето предполагат, а се коренят в устната кухина: кариесни зъби, възпалени венци, обложен с налепи език, гниещи хранителни остатъци в междузъбните пространства. Свежият дъх зависи както от здравето, така и от хигиената на устната кухина. За дълготрайна свежест езикът трябва да бъде почистван заедно със зъбите, най-добре с механичен почиствач (с такива са снабдени някои четки за зъби – от обратната страна на главата).



ПРОМОЦИЯ



40% Гратис



Lacalut White възвръща естествената белота на зъбите по-добре от инструментите на стоматолога



Билки: Също лайката и салвия (например гаргара с билковата отвара) се грижат за здравословната свежест на устната кухина. Ново: Води за изплакване на устата с цинкови соли, които противодействат на серните съединения.

4. Дори добрата четка не издържа дълго

Много ѝ остават верни, докато не се разпадне окончателно. При това в отношенията с четката винаги важи правилото: на всеки два месеца нова. Специалните четки за междузъбни пространства също са необходими, макар и те да имат нужда от подмяна. „Много кътници имат части, подобни на котешки език, в напречното си сечение. Конецът само се

плъзга по тях, без да почиства вътрешните части”, – обяснява проф. Дьорфер. „При първо използване най-често настъпва карвава баня, тъй като венечът е възпален, но най-късно до две седмици ситуацията отново е овладяна, а устната кухина е в много по-добро състояние.” Важно е четките да са с правилния размер, т.е. подходящи за отворите на междузъбните пространства.

Електрическа или механична? Борбата за окончателно надмощие е все още оспорвана. Електрическата четка като че ли води засега по някои показатели, но най-новите изследвания показват, че при правилно използване една качественна механична четка може да отстрани по-добре плаката и да предизвика по-малко възпаления на венците.

5. Водите за уста са за баба и дядо

Водите за изплакване на устната кухина трябва да се прилагат само при невъзможност да се използва четка за зъби за отстраняване на бактериално замърсяване – например при открити рани или разранен от протези венец. Затова в състава им често влизат лечебни съставки като хлорхексидин, аминфлуорид, цинфлуорид, бисаболол и някои етерични масла.

ВДИШАЙТЕ МАЛКО МОРЕ

Морската сол предоставя безопасен и ефективен начин за почистване на обременените дихателни пътища. Страдащите от поленови алергии, синусит или ринити могат да се възползват от полезното действие на морската вода, без да се опасяват от странични действия, пристрастяване или атрофия на лигавицата.

Носът без съмнение присъства в нашето светоусещане – кога повече, кога по-малко. Истинска работилница-чудо, той изпълнява едновременно няколко разнородни функции - активно участва в дишането, затопляйки постъпващия в тялото въздух до 37°C независимо от външните температури, като го филтрира, пречиства и овлажнява. Едновременно е и прецизен орган на обоняването, който може да различи над 10 000 различни миризми. Като част от говорния апарат участва в оформянето на звуковия резонанс – всеки със сигурност е усещал това, когато по време на хрема „говори на нос“.

Всяка година милиони хора боледуват от хрема и възпаление на синусите.

Много хора дишат почти изключително през устата. Причината за това може да се крие в запушва-

не на носа, изкривена носна преграда (септум) или наличие на полипи. Носът обаче трябва непрекъснато да филтрира постъпващия с вдишването въздух от замърсители и алергени. Често пъти това води до отоци. Барьерната функция на лигавицата при това отслабва и вирусите с лекота я атакуват. При набъбването й се подуват също свързващите пътища към околните кухини. Секретът вече не може да изтича от там, той се задържа в синусите и лесно се инфектира от бактерии. Така се стига до запушване на носа, появяват се натиск и болки в лицето – в основата на носа, скулите или челото, които се засилват при навеждане напред. Мирисните възприятия често пъти са нарушени или напълно отсъ-

тват, тъй като мирисните вещества не достигат до осезателните клетки. Възможно е дори вирусните инфекции трайно да увредят тези клетки.

Какво може да се направи срещу това?

Първата и най-важна терапевтична цел е да бъде премахнат отока на лигавицата, за да бъде направено възможно свободното дишане през носа. Най-бързо това може да се постигне с отбъбващи капки за нос от аптеката. Те обаче не бива да се използват повече от 10 дни, тъй като има опасност от пристрастяване и атрофия на лигавицата. По-мека алтернатива са ултрачервените лампи, парните бани с лайка и промивките на носната кухина със солена вода или спрейове с морска вода и



билкови добавки, които по-бавно, но също ефективно облекчават оплакванията. Важно: Трябва да се избягва прекомерно силното почистване на носа чрез издухване на секретите. Ако съпротивлението е твърде голямо болестотворните причинители могат чрез натиска да попаднат в синусите или средното ухо. Макар да не е особено приятно, е по-добре секретите да се изтеглят навътре.

Мек морски климат за носната кухина

Уловен в малки бутилки-спрейове своеобразният „солени микроклимат“ е изключително полезен за страдащите от дихателни алергии или ринити от всякакво естество. При използването на спрей с морска вода заедно с влажната въздушна струя в носната кухина попадат малки частици морска сол, които лесно се абсорбират и, попадайки в дихателната система, оказват своя безопасен ползотворен ефект. Те едновременно почистват и овлажняват лигавицата на дихателните пътища, стимулирайки по този начин нейните имунни и регенеративни способности. Инхалациите с морска сол могат да се правят многократно в рамките на деня за неограничен период от време. Едно от малкото терапевтични средства, които могат единствено да помогнат, без да навредят.

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



Mucoplant спрей за нос



Ежедневна хигиена и протекция на носната лигавица
Отпушва носа



СТРОЙНИ, ЗДРАВИ

И КРАСИВИ

НАУКАТА В ПОМОЩ НА ЗДРАВΟΣЛОВНИЯ ТЕН



Слънцето има магнетична сила – само един поглед към него предизвиква усмивка на лицето. Природата обаче не ни е дала достатъчна защита към радиращата ултравиолетови лъчи ярка звезда. Освен че сме с ограничен лимит по рождение, всеки вид нефилтрирано UV-лъчение може да доведе до сериозни поражения по тялото ни – от преждевременно стареене на кожата, пигментни петна и бръчки до злокачествени образувания. В което няма нищо радостно.

От изследователските лаборатории обаче идват добри новини. Козметичните фармацевтични компании не представят нови филтърни системи през този сезон – според настоящето научно ниво технологиите им очевидно не могат да бъдат подобрени – за сметка на това акцентът е върху новите текстури. „Ако към един крем бъде добавен слънчев филтър, той става лепкав и много трудно се разпределя равномерно по кожата“, – казва д-р Оливър Доусет, ръководител на изследователска лаборатория в Ланчестър. А това е неприемливо! Затова, изправени пред новото предизвикателство, формулните експерти хвърлиха усилията си в тази посока. Резултатът е създаването на един универсален разтвор: слънцезащитният филтър, независи-

мо колко силен, може да бъде вече еднакво добре смесван с масла, леки емулсии или плътни кремове, които позволяват бързо, лесно и равномерно разпределяне по кожата, както е при продуктите за всекидневна грижа. Само типичната миризма на крема за слънце издава разликата. Пробив както за учените, така и за многобройните консуматори на козметичната слънцезащитна индустрия. Модерната слънчева защита обаче не се ограничава само с предпазване от ултравиолетовото лъчение, но стимулира също възстановителните механизми на кожата, за да могат уврежданията да бъдат навреме поправени. Ето някои от най-новите научни познания, които могат да направят слънчевия тен действително здравословен.

Завръщането на маслата

От дълго време се считаха за неуспешен слънцезащитен продукт, окачествяван по-скоро като „средство за печене“ – и то съвсем уместно, като се има предвид, че качествена защита от слънчево оливо човек трудно можеше да очаква. Благодарение на усърдните лабораторни опити в послед-



Здравословен тен? Популярният израз съдържа вътрешност противоречие – тъй като тенът винаги е признак за предозирано ултравиолетово лъчение. Новите стандарти, повишената култура при излагане на слънце и съвременните слънцезащитни продукти обаче са на път да превърнат противоречието в норма. Тонираната кожа действително може да остане свежа, здрава и красива. Как? Прочетете в следващата статия.

ните години обаче това стана възможно: високи фактори като 20, 30 и дори 40 се крият вече и в маслените текстури. Освен това модерните слънцезащитни масла бързо попиват, не са мазни и правят кожата изключително еластична.

Мощна клетъчна защита

Врагът си има име: свободни радикали. Агресивните молекули възникват под въздействие на ултравиолетовата светлина, атаку-

ват клетъчното ДНК и могат да доведат впоследствие до бръчки или рак. Ефективни защитници срещу свободните радикали са антиоксидантите като витамините Е, С и бета-каротин, цинкът, резвератролът, някои флавоноиди. Междувременно в науката се знае точно в каква комбинация трябва да се използват, за да могат оптимално да вършат работата си. „В бъдеще слънчевата защита все по-често ще се свързва с темата



Магнум АНТИСПАЗМИ

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



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





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

за инфрачервенотолъчение. То ускорява стареенето на кожата и досега инфрачервените лъчи се филтрираха посредством антиоксиданти. Защитата като цяло обаче става по-глобална и тя далеч не включва само слънцето. Също промишленото, никотиновото и озонното замърсяване са вредни”, - казва проф. Ян Крутман от изследователския отдел за медицина на околната среда към института Лайбниц в Дюселдорф.

Максимален комфорт

„Преди слънцезащитните фактори над 15 се считаха за медицински”, - казва д-р Хелга Щеге, завеждащ дерматолог от клиниката Лиле в Детмолд. „В днешно време те се отнасят към средната лига.” За щастие обаче дори кремове с висока защита (над 20) се поемат вече добре и се разнасят лесно по кожата. При това качествата на слънцезащитните продукти непрекъснато се подобряват. „Нашата цел през следващите години е да направим текстурите още по-лесно приложими”, - обещава учениците. Макар и сега да се радваме на ултра леки текстури: 100% невидими, намазни, бързоусвоими, лесни за нанасяне и оставящи приятно чувство по кожата.

Предпазващ тен

Най-красивият аксесоар за лятото е нежният бронзов тен и съвременните слънцезащитни продукти позволяват той да бъде постигнат по-бързо и по-лесно от всякога. Това става възможно с помощта на активни съставки, които активират собствения пигмент на кожата меланин, чиято функция е именно да предпазва кожата. „Меланинът е UV-абсорбатор и успоредно с това антиоксидант. Така той може от една страна да предпазва клетъчните ядра, а от друга клетките от свободни радикали”, - казва д-р Катя Варнке от развойно продуктово звено в Байерсдорф. Подобни меланинови стимулатори учените открили в екстракта от корен на сладник, който добавя към тена допълнителен бронз и защита. Новата техника се използва също при производството на продукти за след слънчеви бани за осигуряване на равномерност и дълготрайност на придобития тен.

Защита отвътре

Хранителните добавки не могат да заместят кремове разбира се, но: „Приемът на бета-каро-



тин предпазва от UV-лъчението. Това доказват базираните на факти изследвания и продължителни проучвания”, - казва проф. Ян Крутман. „Също толкова добра защита осигурява ликопенът, приеман под всякаква форма: доматена салатата, доматиен сос или хранителна добавка. Известно е, че той противодейства на системните процеси, които възникват вследствие на UVA-лъчението, отговорно за преждевременното стареене на кожата. Според Немското дружество за обществено хранене 4-седмично лечение с бета-каротин удвоява защитата на клетките. Добре е то да се проведе преди лятната отпуска, за да бъде организъмът подготвен за ултравиолетовата атака. Също екстракт от цариградско грозде (Ribes grossularia) подпомага изграждането на дълготраен и равномерен кафяв тен.

Ремонтът е включен

Чудесно е, ако голямото желание за тен не е свързано и с големи притеснения. С мисълта за това създателите на слънцезащитни средства решават, че е добре да интегрират и ремонтна група в продуктите си. Активните съставки имат за цел да поправят щетите, които независимо от цялата предпазливост не могат да оставят клетъчните увреждания незабележими. „В днешно време се знае, че регенерационните способности на кожата могат да бъдат регулирани – факт, изненадващ също учениците”, - казва проф. Ян Крутман. „Ако например се блокират арил-хидрокарбоновите рецептори, регенерационните механизми в тялото могат по-лесно да се справят с ДНК-уврежданията.”



По-сигурна защита посредством висок филтър

Слънцезащитният фактор 20 филтрира около 95% от лъчите, всички останали над него най-много 1-2% повече. Нуждаем ли се тогава изобщо от SPF 50? Да, тъй като това, което е посочено на опаковката рядко достига до кожата в желаната концентрация. „В лабораторията кремът се тества в концентрация 2 мг на 1 см кожа, което означава около 30 мг за цялото тяло“, - обяснява д-р Хелга Щаге. Плажуващите обаче най-често използват слънцезащитно средство доста по-икономично. „Затова е добре да се използва крем с по-висок фактор. Той така или иначе едва ли ще бъде достигнат.“ А проф. Крутман

допълва: „В реалния живот уязвимостта на опаковката фактор се реализира едва наполовина, т.е. внушителният SPF 50 на практика отговаря на SPF 25.“

Деца и слънцето

На това словосъчетание дерматолозите продължават да реагират все така отрицателно. „За деца под 2-годишна възраст никой кожен лекар не би препоръчал излагане на слънце, независимо от височината на слънцезащитния фактор, тъй като UV-лъчението може да доведе до ДНК-увреждания и под критичните граници“, - е на мнение



ние д-р Хелга Щаге. Проф. Крутман е дори още по-краен: „Да се излагат малки деца на слънчеви бани е равнозначно на телесно увреждане. Бих препоръчал те да бъдат

пазени от обедното слънце колкото е възможно по-добре, да играят само на сянка и то добре намазани с крем.“ Родителите трябва да са наясно, че до настъпването на пубертета детската кожа се нуждае от специална защита, тъй като производството на пигмент и имунната защита не са развити в достатъчна степен. Децата все още не притежават добре функциониращи защитни механизми да се предпазят от слънцето и рисковете за тях са много по-високи. Изследванията недвусмислено показват, че многото слънчеви изгаряния в детството повишават риска от рак на кожата.



Умно излагане на слънце за здравословна наслада

• Използване на висок фактор

При светла кожа никога не започвайте сезона с фактор по-нисък от 30 и поддържайте високата защита постоянно през първите две седмици.

• Основно намазване

Мазането трябва да става преди отиване на плаж или преди излизане за разходка също и под дрехите, тъй като никоя материя не предлага 100% защита.

• Водоустойчиви продукти

Особено при спорт използвайте водоустойчиви продукти, тъй като не само водата, но и потта може да отмие слънцезащитното средство.

• Всекидневната защита също е важна

Не само лицето, но също врътът, деколтето, ръцете и всички открити части по тялото трябва да бъдат защитени. Не забравяйте, че всяко слънчево изгаряне състарява кожата с около 6 месеца!

КОМПЛЕКТ „ГРИЖА ЗА ВАШЕТО БЕБЕ“

Суха, чувствителна кожа, дерматит от пелени

НАХТКЕРЦЕН БАЛСАМ И ДУШ-ОЛИО



Серия, създадена да поддържа суха и чувствителна кожа, каквато е детската.

Сухата и чувствителна детска кожа има нужда от постоянни грижи, интензивно омазняване и хидратиране. Полиненаситените мастни киселини в маслото от Нахткерце (цилинолова и гама-линоленова) омазняват сухата детска кожа, хидратират я, стимулират естествените ѝ бариерни функции и така намаляват дразненето и залющването. Чрез добавка на урея (естествена хидратираща субстанция), масло от жожоба, гваязулен и сквален бебешката кожа се предпазва от изсушаване, а душ-олиото „Нахткерцен“ прави нежната грижа за сухата детска кожа напълно завършена.

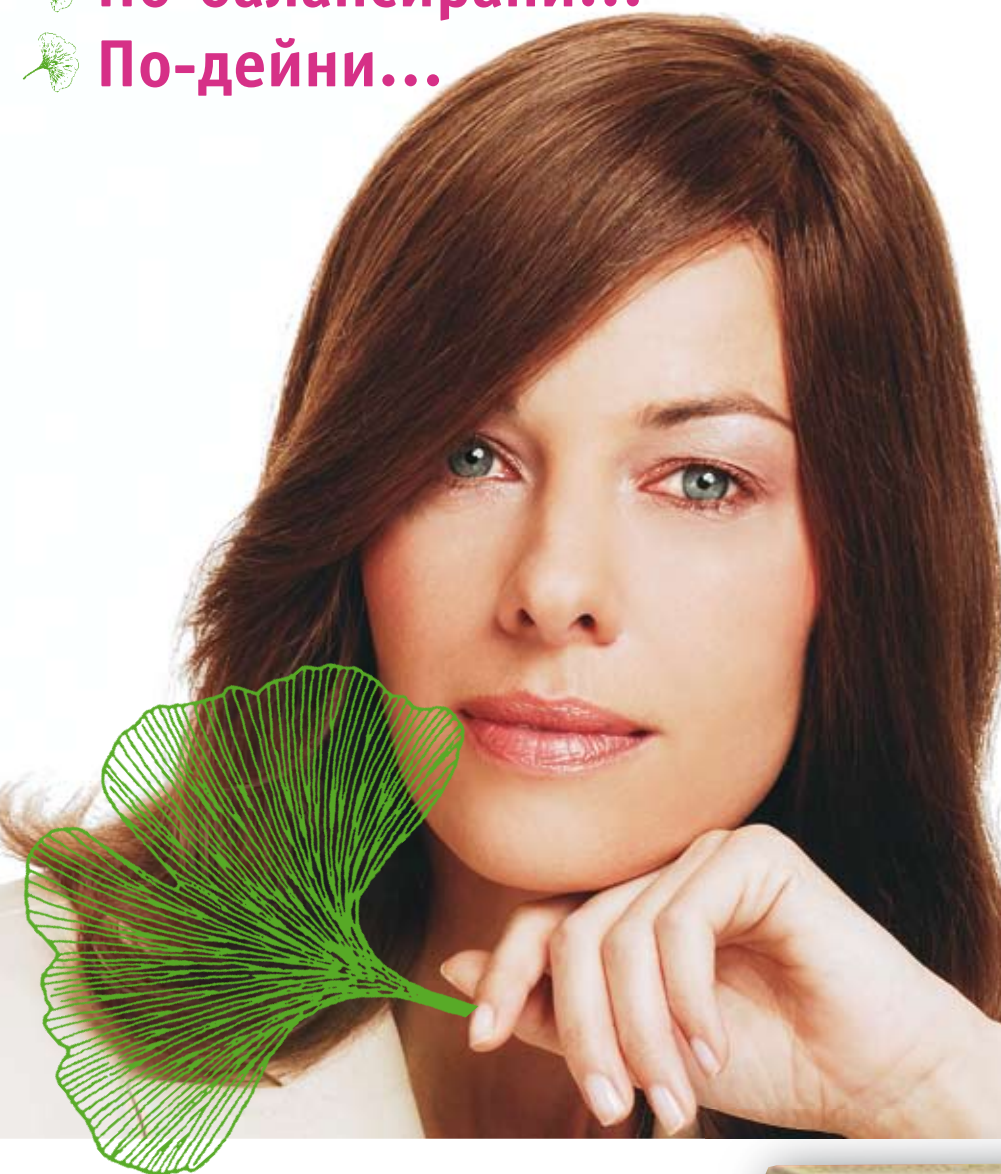
Производител: Dr. Theiss Naturwaren GmbH
Михелинщрасе 10, 66424 Хомбург, Германия
Вносител: „НАТУРПРОДУКТ“ ООД
София 1528, бул. „Христофор Колумб“ № 64
София Еърпорт Център, Логистична сграда 3, вход 4
тел.: 02/ 979 12 19; факс: 971 12 17




Natur Produkt

Подходящи за малки деца и кърмачета

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



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

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

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

 **МЕМОПЛАНТ®**
ЕНЕРГИЯ ЗА МОЗЪКА
При нарушения в паметта и концентрацията

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

МЕМОПЛАНТ®

Гинкго специален екстракт Egb761®

*Стимулира
паметта и
концентрацията*

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



 Natur Produkt

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