

АПТЕКА

тираж 60 000 екз.

брой 81, септември, октомври '2013

СПИСАНИЕ ЗА КЛИЕНТА

Холистичната медицина и нейните успехи

**Обзор на основните методи
на цялостно лечение**

Билки и витамини срещу болки в гърба

Здравето започва в устата

Това го може и натуралната козметика...

Този екземпляр получите във Вашата аптека:

(място за печат на аптеката)

**безплатен
екземпляр**

ХОЛИСТИЧНАТА МЕДИЦИНА И НЕЙНИТЕ УСПЕХИ: КОГАТО НИКОЙ НЕ ЗНАЕ КАКВО ВИ Е

Според оценката на специалисти близо 15% от медицинските диагнози са неверни. Това се дължи на факта, че във фокуса на лечението най-често попадат отделни симптоми и органи, а не човекът в неговата цялост. В холистичната медицина отношението към заболялия е различно. Най-важни в нея са разговорът с пациента и подробната диагностика.

Ако усеща натиск в стомаха, човек не си мисли автоматично, че причината за това се крие в рамото. Още по-рядко причината за пищенето в ушите се търси в устата. В действителност обаче мястото на оплакванията и техният причинител често се намират в различни области на човското тяло. В резултат на това немалко терапии се оказват неефективни. Човешкият организъм е истинско чудо. Посредством сложни връзки той успява да свърже различ-



ни зони в тялото. На професионален жаргон рефлексорните връзки между вътрешните органи и двигателния апарат се наричат висцеро-мускуларни. С тях могат

да бъдат обяснени например споненатите болки в рамото, предизвикани от повишена киселинност на стомаха.

Пациентка със силни болки от лявата страна на гърлото с години обикаля различни УНГ-специалисти, които не могат да открият причината нито в щитовидната жлеза, нито в гърлото или прилежащите органи. Страхът от ракovo заболяване насочва жената към специалист по цялостна медицина, който след дълъг разговор с нея установява причината – претоварване мускулатурата на врата и особено на т.нар. надларингеален нерв поради неправилна стойка при ежедневна многочасова работа с компютър. Връзката е пропусната от колегите му, тъй като са търсили причината единствено в гърлото и свързаните с него органи, където в случая не е имало проблем. С правилно назначената неврална и физиотерапия пациентката бързо се отървава от болките, които я измъчват с години.

Насочване на вниманието към всички страни на човешкото съществуване

„Медицината отдавна би трябвало да разглежда проблемите на човека от гледна точка на неговата цялост“, - е на мнение реномираният специалист по холистична медицина и автор на множество публикации, д-р Ройдигер Далке. „Лечението в първоначалния смисъл на думата все повече се отдава от модерната медицина. В съвременното общество се ценят най-вече тясно профилираните експерти, които, за съжаление, не разбират почти нищо извън експертната си област. Именно разглеждането на пациента от гледна точка на холистичната медицина обаче се оказва методът, който

е в състояние да помогне, когато тесните специалисти свиват рамене. Не на последно място е фактът, че пациентът усеща и страда като цялостна система. И когато традиционната медицина го изпраща в стая 17 да прегледа бъбреците си, в кабинета влиза целият човек със своите индивидуални оплаквания.“



Ройдигер Далке се занимава над 30 години с цялостното значение на различни болестни картини. Той дефинира холистичната медицина не като обща, а като всеобхватна медицина, която разглежда човека в неговата телесна, но също психическа и духовна цялост. Към холистичната медицина се отнася също цялостният подход към лечебния процес, който може да включва както традиционни терапии, така и допълнителни лечебни методи. Това, че всичко в човека е свързано, може и в много случаи трябва да се





**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 дълго време

➤ Няма странични ефекти върху либидото



УрогуТ
60 капсули

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
Продължителността на лечение е неограничена във времето.
Досега няма съобщени противопоказания
Лекарствен продукт. Преди употреба прочетете листовката.



„Natur Produkt“ OOD
гр. София - 1528, бул. „Христофор Колумб“ 64,
София Експорт Център, Локалитетна сграда 3, Вх. 4
тел.: 02/979-12-19; факс: 02/971-12-17



възприема в съвсем пряк смисъл. На този принцип, например, традиционната китайска медицина разглежда човека, в който всичко е свързано посредством енергийни меридиани.

При хронични болки трябва да се мисли също за челюстите и зъбите

Един друг болен причинител, за който специалистите рядко се сещат, макар да свързва важни жизнени процеси, е неправилно фигурираната дъвкателна система. „Нарича се кранио-мандибуларна дисфункция, накратко CMD“, - обяснява д-р Юрген Вайбел, специалист по ортопедия във Форхайм. Буквалният превод на професионалния термин насочва към нарушения в черепно-челюстната област. „При това зъбите от горната и долната челюсти не прилягат функционално едни към други, което означава, че при затваряне долната челюст трябва да се изнесе напред, за да се компенсира неправилната постановка. Това упражнява огромен натиск върху прилежащата мускулатура и я подлага на неестествено натоварване.“

Последиците могат да бъдат: постоянно повтарящи се болки в главата, лицето или очите, светещи точки в зрителното поле до болки в гърба и дори стъпалата. Д-р Вайбел казва: „Важна роля при тези отдалечени връзки играе петият мозъчен нерв, известен като тригеминален. Той инервира челюстната става, но има връзка и с всички останали мозъчни нерви и в следствие на това комплексни възможности на действие.“

Ако следователно има хронична болка в краката и за това е отговорна неправилната постановка

на челюстите, лечението може да бъде успешно само при коригиране на неправилната захватка. Колкото по-рано бъде направено това, толкова повече болка, медикаменти и разходи ще бъдат спестени на пациента.

Насоченият към цялостното медицинско лечение байерски стоматолог д-р Ерих Вюр констатира: „Според нашия опит от услугите ни най-често извличат полза пациенти с главоболие, болки в гърба или синдром на шийните прешлени, които в 80 до 90% се повлияват положително от приложеното стоматологично лечение.“ В тези случаи специалистът изследва какъв отпечатък върху здравето оставят формата и функционалните нарушения на дъвкателния апарат. След това могат успешно да бъдат приложени различни терапии – например челюстно-ортопедични корекции,



протези или други мероприятия като коригиращи зъбни шини. „Предполагаме, че милиони пациенти с неизяснени мускулни и ставни болки се нуждаят всъщност от стоматологично лечение. Затова е важно хората с подобни оплаквания да бъдат информирани за необходимостта да се консултират също с дентален медик, който да потърси връзка с дъвкателния апарат.“

В търсене на следите – мускулите могат да бъдат разчетени като книга

Кинезиологията, развита през 60-те години на миналия век от американския хиропрактик Джордж Гудхарт като диагностичен инструмент и терапевтична

DONA – оригиналът

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



Механизъм на действие

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

Активна съставка

Кристален глюкозаминсулфат.

Лекарствена форма

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

Показания

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

Дозировка и начин на приложение

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

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

Д-р Галина Бъчварова



АПТЕКА

СПИСАНИЕ ЗА КЛИЕНТА

Редактор: Анета Калчева, Консултанти: Д-р Галина Бъчварова, Д-р Ина Тодорова, Маг. Фарм. Победа Сталева, Худ. Оформление: Йежи 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



Umckalor®

Разумната стратегия

Бързо облекчава симптомите на простуда, бронхит и синусит

Umckalor® - разумната стратегия
При първи симптоми на дихателни инфекции, Umckalor има троен механизъм на действие:

- ✓ **Противовирусен**
Стимулира имунитета и засилва защитата срещу вируси
- ✓ **Антибактериален**
Потиска бактериалния растеж
- ✓ **Муколитичен**
Втечнява гъстите секрети в дихателните пътища

С Umckalor дихателната се влаксити, а вирусите се връщат по бърза и естествена пътека.

Дозировка:
Взрастни и деца над 12 години: Дълъг медул 6 и 12 години: Малка дълга медул 1 и 5 години: Лекарствен препарат със стандартизиран екстракт EPR 1600 от лекарствен растителен изход.

30 капсули 3 пъти дневно
20 капсули 3 пъти дневно
10 капсули 3 пъти дневно

Сайт: 1125, Београд, „Доктор Тайс Фарма“ АД
Сайт: Београд (център), Лакошица (град), Београд, Београд
Тел: 011-979 12 10 Факс: 011-979 12 17



Немско качество на достъпна цена.

Д-р Тайс Мултивитамол „Мързел Град“

Обещава

- без изкуствени аромати
- без изкуствени подсладители
- без оцветители

МУЛТИВИТАМИНЕН СИРОП ЗА АКТИВНИ, СИЛНИ И ЩАСТЛИВИ ДЕЦА. ПОВЕЧЕ ИГРИ И ЗАБАВЛЕНИЯ!

За деца над 6 години.
Допринася за:
• нормализиране на училничната умора и отпадналост
• нормализиране на неврологичните и психичните функции
• нормализиране на функционалността на опорно-двигателната система

За деца над 1 година.
Допринася за:
• нормализиране на функциите на хранителната система и опорно-двигателната система
• нормализиране на функциите на опорно-двигателната система и зъби

форма, произлиза от традиционната китайска медицина и особено от протичането на телесната енергия Чи. Пример за нарушена Чи като болестен причинител с далечни връзки са, например, болките в коляното.



Ето как обяснява това ортопедът д-р Юрген Вайбел: „От външната страна на коляното преминава стомашната меридиана. Един неориентиран към цялостната медицина медик е възможно да каже: 'Нищо не може да се направи. Налице е изтриване на хрущяла.' В много случаи обаче на пациента може да се помогне. Преди това естествено е необходимо специалистът да си поиграе известно време на детектив.“ Ориентираният към холистичната медицина метод на диагностика трябва да се прилагат навреме тогава, когато се установят енергийни блокажи. Един от тях е кинезиологичният мускулен тест. В качеството си на биофидбек система мускулатурата служи като индикатор за следи, които насочват към причините на оплакванията. С помощта на кинезиологията, могат да се тестват също хомеопатични и растителни медикаменти, с които болестта може ефективно да бъде лекувана.

Оперативните белези превръщат живота в мъчение

Интересен случай в практиката на д-р Вайбел представлява активно спортуващият хокей на лед 23-годишен студент, който година и половина се оплаква от виене на свят. Влошаващите се при движение симптоми принуждават младежа да се откаже от спортната кариера и започват да пречат дори на следването му. Многократните неврологични прегледи не показват нищо, симптоматичното лечение има неприятен страничен ефект на постоянна умора. След неуспешен опит за лечение на двигателния апарат при специалист остеопат, младият мъж най-после се подлага на кинезиологичен мускулен тест при д-р Вайбел. Той показва обща хиперактивност, т.е. мускулите на младежа са постоянно напрегнати и не могат да бъдат отпуснати чрез седация. По думите на специалиста: „Мускулите трябва

да се регулират на кръст“, затова чрез тестване на кръстосана регулация установява нарушение на телесното регулиране. По-нататък тестът го отвежда до зоната на нарушението, която се оказва оперирана в детството с ливица, след която е останал белег!

Белезите са основни зони на нарушение в организма. Преди всичко старите, зарастнали преди години белези нарушават протичането на енергия в тялото и представляват, понякога буквално, преграда за движението.

Посредством неврална терапия и инжекции в зоната на отдавана отстранената сливица бил постигнат бърз лечебен ефект. Минутни били достатъчни младият пациент да се отърве от неприятните оплаквания и страха, които контролирали живота му в продължение на година и половина.

Разговорът с лекаря – от първостепенна важност за правилната диагностика

„Разговорът между лекаря и пациента е метод номер 1 в диагностиката и той не бива да се подценява“, - е на мнение ортопедът. „За разлика от традиционните медицински целенасочено разпитваме за проявени, но още неизвестни връзки и факти от личен характер.“



Един насочен към холистичната медицина специалист се интересува от мечтите в детството, от естеството на работа и проблемите на работното място, но също от личните грижи и тревоги. „Имах пациентка с неизяснени оплаквания в гърба и опасната кост. Тя била изследвана с ядреномагнитен резонанс и други чудеса на съвременната медицина, но така и не й открили нищо. Болките станали толкова нетърпими, че била принудена да ползва услугите на санитар в къщи. Вече не можела да се придвижва пеша или с кола дори за лекарски прегледи. Оплакванията на пациентката изчезнали като по чудо, когато най-после се разделила с мъжа си.“ Какви изводи могат да бъдат направени от този случай? Независимо къде в тялото възникват оплаквания: когато лекарят се интересува от личната ситуация или възможни обременяващи грижи, трябва да се ръководи от девиза: Каквото боли,

разболява. Понякога несъзнателно усещаме, какво може да не е наред, но най-често игнорираме сигналите на тялото. „Всичко опира до това за 10 до 20 минути лекарят действително да ви изслуша“, - е на мнение УНГ-специалистът д-р Майе-Брикс. „Той трябва също да ви помогне да установите възможните връзки. Пациентите усещат кога лекарите ги слушат внимателно. Ако те не получават нужното участие и внимание за проблемите си, е най-добре да потърсят по-добра лекарска помощ.“



На електроневралната диагностика нищо не може да се изплъзне

В търсенето на следи за неоткриваемото може да помогне и електроневралната диагностика. Подобно на мускулния тест тя дава сведения за енергийно слабите места в организма. При това електрическото кожно съпроти-

вление и проводимост се измерват в 212 точки по кожата, които до голяма степен отговарят на акупунктурните точки.

За целта пациентът седи на стол и държи един от двата електрода в ръката си: „С другия мерещ електрод се тестват въпросните точки по тялото“, - обяснява д-р Хайнце, специалист по вътрешни болести, натурални методи за лечение и хомеопатия от Марбург.

„Мерещите електроди подават минимално количество ток. Електрическото кожно съпротивление, наричано още капацитет, се записва като крива, известна като електроневрална соматограма. Опростено човек би могъл да си я представи като ЕКГ. По този начин се получават ясни доказателства за причините на оплакванията. Електроневралната соматограма дава обширен поглед върху енергийното състояние на двигателния апарат, органите, главата и шийната област, както и на зъбите и околоносните кухини (синусите).“

Енергийните дефицити се лекуват с токово стимулиране

В практиката си д-р Хайнце най-често се сблъсква със слаби места в областта на гръбначния стълб. „Те могат да бъдат забелязани още преди пациентът да



е получил оплаквания. Ето защо методът може да бъде използван също с превативна цел.“

Изследваните точки са едновременно точки на лечение. Това означава, че откритите при невралната диагностика енергийни дефицити целенасочено се лекуват с токово стимулиране. Целта е да се установят идеални стойности на кожното съпротивление и проводимост.

„При лечение с електроневрална терапия като правило се постига ефект с 10 до 40 сеанса, в рамките на които се достигат нормативните стойности и се стимулират самолечебните процеси, т.е. организмът се подпомага сам да се справи със заболяването.“

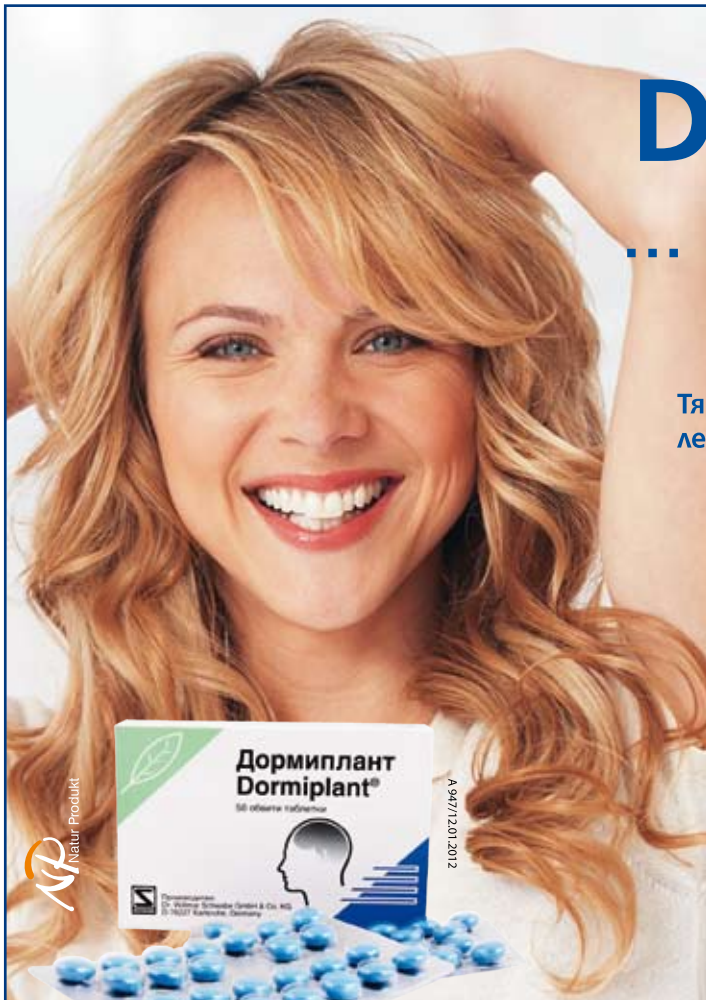
Лечението с токово стимулиране е особено ефективно при остри възпаления, висока температура, хиперфункция на щитовидната жлеза, кървяща язва на стомаха, органични или тъкани нарушения.

Пулсовата диагностика – ценена от хилядолетия

Също пулсовата диагностика принадлежи към диагностичните методи на цялостната медицина. Корените ѝ са открити в традиционната китайска медицина и историята ѝ ни връща поне 2600 години назад. В традиционната китайска медицина се различават до 33 пулсови характеристики. През определени пулсови места терапевтът усява да получи цялостно впечатление и после целенасочено да издири в кои части на тялото жизнената енергия Чи е блокирана.

Например чрез изследване на радиалната артерия на двете китки освен ритъма и сърдечната честота се хващат също напълнеността и свойствата на стените на артериалните съдове. Така човек получава много повече информация, отколкото при спяло преслушване. При това се разкриват и съответните диагностични насоки.

Различни фактори, които терапевтът трябва да знае и отчита, оказват влияние на пулсовите характеристики. Към това спада, например, половата принадлежност: пулсът на мъжа по природа е малко по-силен от този на жената. Също сезоните променят пулса, който е по-дълбок през зимата и по-повърхностен през лятото. ■



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, бул. „Христофор Колумб“ 64
 София Еърпорт Център, сграда 3, вход 4, тел. 02/979 12 19, www.naturprodukt.bg

ОБЗОР НА ОСНОВНИТЕ МЕТОДИ В ХОЛИСТИЧНАТА МЕДИЦИНА

Акупунктура

През последните години акупунктурата широко се рекламира като ефективен метод на лечение без неблагоприятни странични действия. Според старо сказание действието на акупунктурата било открито случайно преди около 2000 хиляди години: Един леко ранен от стрела войник установил наскоро след нараняването, че не само неговата рана се излекувала, но също и органичното заболяване, от което страдал от години.

Според китайската традиционна медицина начинът на действие на акупунктурата се обяснява с това, че в здравия организъм жизнената енергия Чи се намира в пълно равновесие. При заболяване балансът на Чи е нарушен. Посредством дразнене на определени акупунктурни точки на съответните меридиани енергийният поток може отново да бъде урегулиран и по този начин да бъдат стимулирани лечебните процеси.



По данни на Световната здравна организация (СЗО) над 40 болестни състояния се повлияват ефективно от акупунктурата, между които алергии, сenna хрема, ревматични оплаквания и болкови състояния.

Дихателна терапия

Терапевтично провежданата дихателна терапия се нарича още „свързано диша-

не“, защото дишането ни свързва с живота. Още народната медицина обръща внимание на това да се диша дълбоко, защото който използва дишането си бързо и повърхностно, по същия начин живее живота си. Д-р Рудигер Далке е убеден, че „Който развие дълбоко дишане, ще се научи да води и успешен живот.“

Значението на дишането за организма намира отражение във факта, че то представлява единствената органична функция, която се управлява както несъзнателно, така и от волята. Правилно проведената от специалист дихателна терапия е в състояние чрез дишането да достигне до дълбоките неосъзнати слоеве на съзнанието и да освободи емоционалните блокажи.

Цветната терапия на д-р Бах

Оригиналната цветна терапия се свързва с откритието на английския лекар д-р Едуард Бах (1886-1936), пионер на съвременната психосоматика. Неговото мото е: Лекувайте се сами. Открийте грешките и заблудите във всекидневния си живот, за да възвърнете силата на тялото и спокойствието на духа си.



Д-р Бах съветва също да се отървете от страха към телесните болести. Използваните в цветната му терапия концентрати подпомагат енергийното хармонизиране както при душевни смущения, така и при остри хронични заболявания. Особено ценени са те при нарушения на съня, неизяснени кожни реакции, както и като съпътстваща терапия след тежки операции.

Традиционна китайска медицина (ТКМ)

Все по-често съвременната западна медицина се обръща за помощ към високоразвитите стари медицински култури, които разглеждат човека като цялост. Терапиите на ТКМ следват философията на Ин – принципът на творческото спокойствие, и Ян – принципът на творческата активност. Хармонията на Ин и Ян са еднакво значими за здравето. Лечебната система на ТКМ обхваща много мероприятия и процедури, които включват между другото акупунктура. Но също масажи, практически упражнения като туина и чи гонг, както и терапия с китайски лечебни средства.

Кранио-сакрална терапия

Мека терапия с широк спектър от средства и практики е и философията на кранио-сакралната терапия. Тя произхожда от разработената от Уилям Г. Сутерланд (1873-1954) краниална остеопатия. Към кранио-сакралната система принадлежат външно черепът, гръбначният стълб и сакрума (опашната кост), а вътрешно главният и гръбначният мозък с ликвора. Лечението се провежда посредством масаж. Терапевтът интуитивно напипва състоянието на тъканите и ставите, мускулния тонус и проводимостта на съединителната тъкан.



Целта е местата със силна жизнена сила или блокажите да се усетят с ръцете и по този начин цялата система да бъде подпомогната да се отпусне. Методът регулира лечебните процеси на всички нива. Кранио-сакралната терапия е подходяща не само при нарушения на нервната система, но също при случаи на дълбоко засегнати телесни тъкани като травми, при които се освобождават и разнасят болестотворните блокажи.

Хомеопатия

Според класическата хомеопатия симптомите са израз на цялостното здравословно нарушение на заболялия, знак за това, че жизнената му сила е основно отслабнала. Вместо да се прилага общо и следователно неспецифично лечение обаче, съвременната хомеопатия се стреми да проследи слабостта на организма и конкретните болестни причини, като при това се следи цялостната логика на заболяването. След откриване на болестотворната причина се предписват индивидуални конституционни средства, които да възвърнат хармоничната цялост и здраве на заболялия.

Акупресура

В акупресурата също се използват меридианите от китайската медицина,



Д-р Тайс
Мукоплант
Лека нощ

NP Natur Produkt



които се притискат с върховете на пръстите и по този начин се стимулират. Тя представлява частна област на енергийната психология и подобно на акупунктурата се използва за освобождаване на енергийни блокажи. Особено ефективна е при изтощение, астма, алергии, главоболие, болки в гърба и други неспецифични оплаквания.

Ортомолекулярна терапия

Нищо не е толкова жизненоважно за човешкия организъм като достатъчното му обезпечаване с микрохранителни вещества. Към тях спадат витамините, мекроелементите, минералните и вторичните растителни вещества. Ортомолекулярната медицина, основана от двукратния носител на нобелова награда, американският химик Линус Карл Паулинг (1901 - 1994), представлява смислово свързана с името си програма: избор и въвеждане на правилните (= ortho) субстанции (= molekular) за поддържане на функционалната годност, работоспособност и съпротивителни сили на организма. Затова ортомолекулярната терапия е подходяща не само за лечението на съществуващи заболявания и изглаждането на дефицити от определени микрохранителни вещества, но също и за превенция.

Неутрализираща терапия

Неутрализиращата терапия представлява програма за лечение на нарушени регулиращи механизми в тялото. За целта специалистът инжектира обезболяващи вещества на определени сегменти под кожата или в по-дълбоко разположените тъкани слоеве, които могат да спрат предаването на болката. Нерядко подобрението се усеща след минути.

Растителна терапия

Растенията подпомагат цялостно духа и тялото, затова от хилядолетия са ценени от народната медицина, известна като фитотерапия. От около 400 000 растителни вида, познати на Земята, над 80 000 са описани и документиран като средства на народната медицина. Според оценката на Световната здравна организация 80% от хората не поставят под съмнение силата на лечебните билки. А според Немското дружество за натурално лечение растителните активни вещества са неотменна част от ориентирания към цялостно лечение медицина. Особено от гледна точка на съвременните цивилизационни заболявания.

Терапия на рефлексогенните зони

Масажите на рефлексогенните зони от обучени терапевти (например на стъ-

палата) и чудодейният им ефект върху цялостното състояние на човека са добили широка известност. Макар досега да не е известно дали и как точно възниква анатомичната връзка между масажираната и съответната рефлексорна зона.

Също моделът на дразнене на рефлексорната дъга върху над 70 000 нервни окончания, разположени върху стъпалото, сам по себе си не е достатъчен да обясни напълно ефекта на масажа върху органите.

Факт е, че терапията на рефлексогенните зони - било то на стъпалата, на акупунктурните точки на ушите или на специфични кожни области - освен от нервните връзки се нуждае винаги от енергийната картина на човека в третираните рефлексогенни зони. По

този начин масажният импулс активира самолечебната енергия, особено при неспецифични неразположения.

Водни терапии

Водата притежава лечебна сила, която не е непозната. Самият човешки организъм до голяма степен се състои от вода: ембрионът до 90%, възрастният човек до 60%. От водна среда се нуждаят клетките и кръвоносните съдове. Водата в тялото подпомага извеждането на отпадните вещества на обмяната от организма и по този начин предотвратява болестите. Чрез външно приложение водата също стимулира този процес.

Към водните терапии спада терапията на Кнайп за подобряване на кръвообращението, например при главо-

болие и неспецифични функционални или органични нарушения. Все по-голяма популярност напоследък придобива и т.нар. флоутинг, носене на тялото в топла вода. То цели телесно отпускане, духовно хармонизиране под формата на носеща медитация и дава усещането, че подобно на ембрион в утробата човек се намира в топла, защитена среда. ■



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 антитоксично 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





ЛЕЧЕБНИ БИЛКИ И ВИТАМИНИ СРЕЩУ БОЛКИ В ГЪРБА

Тясната връзка между здравето и пълноценното хранене е отдавна известна. Обезпечаването на гръбначния стълб с хранителни вещества обаче често се подценява.

Постоянните болки в гърба могат да превърнат живота в ад. Статистическите данни сочат, че почти всеки се сблъсква с разпространеното оплакване поне веднъж в живота си. Болките могат да бъдат тежки и дори да затруднят движението. Те не зависят от пола и не се съобразяват с жизнените обстоятелства, работата или възрастта на своята жертва. Но макар да са често явление, човек може да влияе на това дали те бързо ще преминат, ще се превърнат в тежко страдание или ще хронифицират. Малко са случаите, когато болките в гърба са свързани със сериозни заболява-



ния на гръбначния стълб, които трябва да бъдат лекувани от специалист. Дори силно болезнените лумбаго и дискова херния в повечето случаи представляват само остра реакция на непривично натоварване или постоянен стрес. Затова те могат бързо и ефективно да бъдат овладени

с домашни средства като масажи и топлина. По-късно, едва когато болката е отшумяла, човек трябва да помисли за това как да предотврати оплакванията в бъдеще. Защото здравият, подвижен, неболезнен гръб е носещата колона не само на тялото, но и на здравето.

Движение и хранене

Здравият гръб трябва да бъде дълбоко отпуснат и разхлабен, но при това изправен и силен. За доброто му състояние могат всекидневно да се правят много неща. Правилната стойка и регулярното движение са точно толкова важни, колкото обезпечаването на връзките и ставите с достатъчно течности и хранителни вещества. Алфата и омегата на здравето за гърба е регулярното движение, което се грижи за наличието на силна поддържаща мускулатура и уравновесена психика. За да могат гръбначният стълб и мускулите оптимално да изпълняват функциите си, те трябва да бъдат и достатъчно обезпечени с хранителни



вещества. Здравословното хранене и достатъчното количество течности (поддържат ставните връзки смазани), омега-3-мастните киселини (например от тлъстите риби), магнезият, калцият, цинкът витамините (и особено „слънчевият“ витамин D) подпомагат тонуса и функционалната годност на гърба. Ако въпреки всичко това възникнат оплаквания, могат да помогнат лечебните билки.

Бърза помощ от природата

Външно употребените арника, черен оман, жълт кантарион и други под формата на мазила и тинктури успокояват болките в гърба посредством своето затоплящо, отпускато и противовъзпалително действие. От 17 век активните вещества от жълтите листенца в цветовете на арниката са били използвани за външно приложение при безкръвни травми и срещу болки. Етеричните масла, флавоноидите, кумаринът и хеленалинът имат противовъзпалително действие и намаляват отоците.

ТЕЗИ ЛЕЧЕБНИ БИЛКИ ПОМАГАТ

Арника

Класическо средство при безкръвни травми, отоци и болки.

Черен оман

Стимулира кръвообращението и притежава противоточното действие.

Сминдух

Топлите компреси със семена от сминдух помагат срещу възпаления.

Пореч

Полиненаситените мастни киселини на маслото се отразяват добре на гърба.



Когато започнах да прилагам Алга Сан, забравих за травмите и болките!

Евгени Тодоров
Двукратен европейски и настоящ световен шампион по таекуондо ITF за ветерани

Allga San®

За шампиони

„НАТУРПРОДУКТ“ ООД
Съедин 1326, Бун „Ар. Копей“ № 6/6, София (Европорт) Център, Политехника сграда 3, етаж 6, тел. 02/ 979 12 78; факс: 971 12 17

Студена супа от коприва с лапад и киселец

Четири стръка пресен лук се измиват и нарязват на дълги парчета. Две пълни шепа листа от млада коприва се измиват, отцеждат и нарязват на едро. По 80 г лапад и киселец се измиват, отстраняват се грубите стебла и се нарязват на едро. 1 глава лук и 200 г картофи се обелват, нарязват на кубчета и за кратко се запържват в сгорещено олио или зехтин. Добавя се зеленчуков бульон, 1 литър вода и всичко се вари 20 минути на тих огън. Добавят се дивите зеленчуци и билки, варят се за 5-10 минути и супата се пасира до фино пюре. Добавят се едро нарязаният пресен лук и 100 мл сметана. Супата се овкусява с лимонов сок, мускатово орехче, сол и пипер. Остава се напълно за изстине (в хладилника). Може да се гарнира с препечен бял хляб, шунка и парчета кашкавал.

Действие: Копривата и лападът обезпечават гърба с ценни минерали и мастни киселини.



Много ефективно е действието на tinkтурата от корен на черен оман: Корените трябва добре да се почистят, да се нарежат на ситно и да се поставят в шише с широк отвор до към една трета. То трябва да се допълни с ракия от ръж или жито. Tinkтурата трябва да се съхранява на студено и тъмно място и веднъж на ден добре да се разклаща. След около месец tinkтурата е готова за употреба. Тя може да се използва за компреси, налагания и разтривки. Витамините Е, С, В и D, калций, магнезий и цинкът са специалисти по поддръжката на доброто състояние на гърба. Те предпазват гръбначния стълб и ставите, поддържат стабилитета на костите и се грижат за това ставни-

те връзки да са еластични. За да е в състояние мускулатурата здраво да предпазва скелета, тя се нуждае от достатъчно количество магнезий, който може да бъде приеман с храната (зеленолистни зеленчуци, ядки, пълнозърнести продукти, варива и др.) или като хранителна добавка. С дива зеленолистни зеленчуци човек може превантивно да подсили гърба и вътрешно: Супата с дива подправки, коприва и лапад доставя на организма ценни ненаситени мастни киселини, които могат да предпазят гръбначните прешлени от артрит, и допълнително го обезпечават с много минерални вещества и силициева киселина. Готвенето на коприва за стимулиране на гърба е относително нова лечебна практика при употребата на дива зеленчуци. Преди по-популярно било външното ѝ приложение: за по-добро кръвоснабдяване се практикувало удране на гърба за кратко с пресни стебла от коприва. ■



ПРИ БОЛКИ В ГЪРБА

Коприва

Минералите и силициевата киселина оказват лечебен ефект върху гърба.

Есенен минзухар

Това отровно растение може да направи чудеса при болки от подагра.

Жълт кантарион

Не само подобрява настроението, но и отпуска мускулатурата.

Дяволски нокът

Блокира предаването на болката; при всички случаи си заслужава да опитате!



Забравете за травмите и хематомите с Алга Сан Арника

Арниката (Arnica montana) е тревисто растение, което се отличава със силен и много приятен аромат. Родината му е Европа – от Пиринейския полуостров до южните части на Скандинавия, среща се също в Сибир и Карпатите. Култивирано е в Северна Америка. Първите сведения за лечебните му



свойства са от началото на 16 век. В традиционната медицина на европейските народи арниката е безотказно средство за първа помощ при травми на меките тъкани и костите. Екстрактът от арника действа чрез стимулиране на активността на левкоцитите в конгестираният кръв в хематома, като подпомага разнасянето на течностите от наранените стави и мускули, както и от контузираната тъкан. Притежава също противовъзпалително и антибактериално действие, което подпомага намаляването на болката и отока, както и косвено ускорява заздравяването на раните.



Продуктите, съдържащи арника, са изключително ефикасни средства за намаляване на хематомите и последствията от контузии и травми.

Серията Алга Сан Арника се предлага в две форми – лосион и гел.

Allga San Arnika lotion и Allga San Arnika gel

Използват се в хода на лечението на спортни и битови травми, навяхвания, контузии, мускулни разтяжения и са особено ефективни при хематоми. Подходящи са също за по-бързо възстановяване след наранявания и оперативни намеси (не бива да се прилагат върху открити рани), облекчават отока и съдействат за бързото разнасяне на хематомите.



Прилагат се няколко пъти дневно върху засегнатите участъци.



ЕФЕКТИВНИ ПРИ ХЕМАТОМИ, КОНТУЗИИ И ТРАВМИ

ЗДРАВЕТО ЗАПОЧВА В УСТАТА

Свежият дъх, чистите зъби и своевременно отстранената плака са изисквания както за добър външен вид, така и за здраве. Правилната хигиена се грижи за поддържане на зъбите, венците и баланса на устната флора. Няколко ефективни предложения за грижа и лечение на устната кухина с натурални средства.



Проблемите в устата най-често са свързани с неприятни прояви. Лошият дъх, неестетичният кариес, пулсиращата болка или тежкото кървене на венците могат да се отразят както на здравето, така и на настроението, дори на качеството на живот. Подобно на много други, и за тези здравословни проблеми може да бъде открита ефективна помощ сред билките и натуралните субстанции, които са в състоя-

ние да намалят оплакванията и да успокоят болките. Те, разбира се, не отменят задължението за редовни прегледи при стоматолог, защото само специалист може правилно да диагностицира заболявания като кариес, възпаления или пародонтоза.

Киселият рефлукс трябва да бъде лекуван

Един от най-неприятните симптоми, свързани с неправилната хигиена на устната кухина, е лошият дъх. Независимо от широко разпространената заблуда, причината за неприятната миризма от устата много рядко се крие в стомашно-чревната област - такъв е случаят едва при 10% от всички засегнати. Много по-често проблемите са свързани със смущения в хранопровода. Когато по една или друга

причина храната е възпрепятствана по пътя си към стомаха и червата, се получава задържане на хранителни остатъци, а хранителната каша и стомашните киселини нерядко се връщат обратно в хранопровода като болезнен кисел рефлукс. Това заболяване, често свързано с лошата миризма от устата, задължително трябва да се лекува от специалист. Като допълваща лечебна терапия би могла да помогне **тинктурата с прополис**. Съдържащата смола субстанция не само позволява на пчелите да уплътнят кошерата си, но и ги предпазва от болести. Натуралното вещество е много ефективно при кисел рефлукс и съпроводящия го лош дъх от устата. Създадената на алкохолна основа тинктура може да бъде купена от аптека или дрогерия. 20 до 25 капки от нея, раз-

творени в половин до една чаша вода, оказват успокояващо болките действие при остър рефлукс и подобряват лошия дъх. Ако преди хранене регулярно се приемат по 10 капки от тинктурата, може да се постигне трайно подобрене на храносмилателните оплаквания.



Укрепва венците

Предпазва от пародонтит

Намалява бактериалната плака



LACALUT® aktiv

Също дъвченето **плодове на хвойна (смрика)**, отличаващи се с богатото съдържание на етерични масла, е много ефективно при обмяната на веществата и лош дъх от устата. Многократно в рамките на деня трябва да се съдвкват по 3-4 плодчета, за да могат дезинфекциращите етерични субстанции да повлияят позитивно средата в устната кухина. Специфичният сладкобилков вкус на смриката освежава дъха, етеричните масла дезинфектират уснтната кухина, а горчивите вещества подпомагат регулирането на храносмилателните процеси.

Балансирана микрофлора

Извън неправилната хигиена най-честата причина за неприятната миризма от устата е свързана със смущения в областта на устата, носа и фаринкса. Но също небалансираната флора в устната кухина може да бъде причина за социално неприемливия лош дъх. Виновни за него са анаеробите, т.е. живеещите без кислород бактерии, които са се заселили в устната кухина и фаринкса. Предпочитаните от тях места са венечните джобове, трудно достъпните пространства между зъбите и долната страна на езика. Анаеробните бактерии се хранят с богати на белтъчини храни, които често засядат в междузъбните пространства. Ако зъбите и устната кухина не са почистени основно, бактериите безпроблемно се изхранват с хранителните



остатъци, увеличават своите колонии и като всички живи същества произвеждат отпадни продукти. Те от своя страна съдържат летливи серни съединения, които предизвикват характерната миризма на гниене. Обичайната терапия срещу стимулиращите гнилостните процеси анаеробни бактерии са силни химически препарати. Този тип симптоматично лечение обаче често пъти се оказва неефективно, тъй като химическите дезинфекциращи средства унищожават както анаеробните, така и аеробните бактерии, които също обитават устната кухина и по естествен път препятстват растежа и разпространя-



ването на гнилостните бактерии. Затова е добре балансът на устната флора да бъде поддържан с помеките, макар и не по-малко ефективни домашни средства.

Гаргари, промивки, масажи

Едно от най-успешните домашни средства срещу предизвикващото лоша миризма бактериално нашествие е **тинктурата от смирна**. Произведенията от смолата на даващото ароматен балсам дърво екстракт се отличава със силно антибактериално, адстрингиращо и лекуващо раните действие. Ако лошият дъх се дължи и на възпалени венци, се препоръчват също многократни промивки на устната кухина с разрежена с вода тинктура от смирна. Възпалените места могат да бъдат третирани с екстракта и директно: лекият масаж със сигурност ще помогне. Чрез своите етерични масла смирната стимулира лечебния процес, възвръща здравословния баланс на флората в устната кухина и освежава дъха. Също **гаргарите с чай от бъз** са старо, изпробвано домашно средство при лоша миризма от устата. Със съдържащите се в белите цветове етерични субстанции, сапони, дъбилни вещества и смоли чайът от бъзов цвят по мек и естествен начин унищожават микробите в устната кухина. Цветовете от бъз са известни от векове със своя противогъбичен, антимикробен, противовъзпалителен и дезинфекциращ ефект. Гаргарите с чая предотвратяват лошия дъх, като спират растежа на анаеробните бактерии. 1 до 2 ч.л. от пресния или изсушен цвят се заливат с 200 мл вряща вода и след 10 минути се прецеждат. Устата се изплаква многократно в рамките на деня. И това домашно средство е добре да се прилага ежедневно, особено след хранене. Кръвотечението от венците може да се дължи на механично дразнене или да бъде следствие на възпаление. **Промивките с лайка** подпомагат зарастването на рани и като цяло оздравителните процеси в устната кухина. Универсалното домашно средство помага също при кървене на венците и възпаления. 1 с.л. цвят от лайка (пряс-

Lacalut White & Repair
с хидроксил апатит

Зъби бели като сняг

Със своята иновативна рецептура Лакалут Уайт и Рипер избелва зъбите Ви щадящо и ремонтира повредите в зъбния емайл.

но събрана или изсушена) се залива с $\frac{1}{4}$ л вряща вода, оставя се да се запари за 10 минути и се прецежда. Устната кухина се плакне с отварата многократно през деня. Лайката съдържа ценно етерично масло с основни съставки алфа-бизаболол и хамазулен, на което се дължи нейното силно антибактериално действие. Също гаргарите със съдържащия дъбилни вещества, холин и алантоин **чай от корен на черен оман** подпомагат затварянето на рани и образуването на нови клетки. Многократните плакнения с отвара от черен оман имат мощно антисептично и заздравяващо раните действие. 100 г корен от черен оман се варят в 250 мл вода за около 15 минути и след това, свалени от котлона, се оставят да преседят още 15 минути. Отварата се прецежда, охлажда и използва за гаргара многократно през деня. **Чайовете от пачи очиболец и листа от орех** дезинфектират огнището на зараза и също се славят с бърз оздравяващ ефект. Богатата на дъбилни



вещества, торментол, флавоноиди, танини и амини билка има ефективно адстрингиращо и лечебно действие: 1 с.л. изсушен пачи очиболец се залива с $\frac{1}{4}$ л вряща вода, разбърква се, оставя се да се запари за 8 минути и се прецежда. Чайът се използва за плакнене и гаргара многократно в рамките на деня. Листата от орех съдържат силни дезинфекциращи субстанции: 1 ч.л. от пресните листа се заливат със 150 мл вряща вода, оставят се 1 минута да се запарят и се прецеждат. Охладената отвара е много подходяща за промивки на венците. С мощното си антисептично действие дори **дъвченето на чесън** би могло да помогне, ако нямате под ръка друго лечебно средство.

Жабурене, налагане, дъвчене

Ефективно превантивно средство срещу бактериални отлагания или плака представляват промивките с **отвара от салвия** (градински чай). Силно ароматна-





та билка съдържа множество етерични масла, между които цинелол и камфор, които спират растежа на бактериите. Допълнително съдържащите се дъбилни вещества оказват противовъзпалително действие. Дезинфекциращото, унищожавашо микробите лечебно растение се приготвя като чай (1 с.л. се залива с 250 мл вряща вода), оставя се да се запари за около 10 минути, прецежда се и се използва за плакнения или гаргари леко охладен. Многократно в рамките на деня отварата се използва за жабурене като се прекарва през зъбите, междузъбните пространства и цялата устна кухина, след което се изплюва. При това заедно със слюнката се отстраняват и анаеробните бактерии.

Също т.нар. „дъвчене на олио“ си заслужава усилието: то подпома-

га транспортирането на отровните вещества и микробите от устната кухина. Препоръчва се използването на студено пресовано слънчогледово олио или зехтин (около 1 чаена до 1 супена лъжица), което поне 10 минути (още по-добре по-дълго) да върти в устата, като се прекарва през всяка ниша и пролука около езика и между зъбите, докато предизвикващите кариес вредни вещества не полепнат по него и не бъдат отстранени от устната кухина. Внимание: Не преглъщайте след това олиото и не го изплювайте в канала на мивката, защото може да го запушите. По-добре е да изплюете състената субстанция в книжен или найлонов плик и да я изхвърлите. „Дъвченето на олио“ действа позитивно на цялостната флора в устна кухина, като намалява количеството на гнилостните бактерии и възстановява здравословния ѝ баланс. След процедурите с олио устата е добре да се изплакне с чиста вода.



Честата консумация на сирена предпазва зъбите от агресивните киселини и допълнително ги обезпечава с важното за тях градивно вещество калций. Независимо от благоприятното действие на сирената обаче, човек не бива да забравя след хранене основно да почиства зъбите, междузъбните пространства и цялата устна кухина от хранителни остатъци.

Срещу болка

Какво да правите, ако се появи зъбобол или тежко възпаление на венците в края на седмицата и не можете да си запишете час при стоматолог? Успоредно с промивките със салвия, може да помогне **жабуренето със солена вода**. Минимум две минути трябва да се жабури човек с разтворена във вода готварска сол, за да има ефект процедурата. Силният солен разтвор успокоява и най-лошите болки, предизвикани от кариесни зъби или възпаления в устната кухина. За целта 2 до 3 ч.л. готварска или морска сол се разтварят в 200 мл топла вода и се държат в устата минимум 2 минути.

Също **налагания с къдраво зеле** помагат, особено ако се наблюдават отоци по бузите. Като всички зелени сортове къдравото зеле съдържа глюкозинолати (съдържащи сяра молекули), които имат антибиотично действие и ограничават инфекциите. От вътрешната страна на зелката се откъсва свеж, но достатъчно голям лист, отрязва се жилата (може и да се цепне на няколко места, за да си пусне

сока) и леко се притиска към отока (от външната или вътрешната страна на бузата), за да могат соковете да влязат в контакт с пострадалото място и да окажат лечебното си действие. Важно е зелените листа да бъдат пресни, за да съдържат



всичките си противовъзпалителни растителни сокове.

Високопроцентният алкохол, какъвто се съдържа например в тинктурата от смирна, при всички случаи ще успокои болката, ако пострадалото място директно се масажирва с намазан с тинктурата пръст. При болезнено възпаление на венците **дъвченето на карамфил** спира разпространението на вредни микроорганизми, тъй като от подправката се освобождават дезинфекциращи етерични масла. При силна инфекция засегнатият участък може също внимателно да се разтрие с прясно стрит карамфил или карамфилово масло (от аптеката), ако дъвченето на твърдата подправка се окаже прекалено болезнено.

Всичките тези мерки, разбира се, са временни и след уикенда е добре да планирате посещение при стоматолог. ■

LACALUT[®] flora

АНТИХАЛИТОЗА = СВЕЖ ДЪХ

Важен съвет:
Лошият дъх и причинителите му могат да са сигнал за по-сериозни заболявания! Вашият дентален медик може да определи и прецизира причинителите за появата му и да ви помогне!

DR. THEISS
Naturwaren GmbH
производител:
Naturwaren Германия
www.naturwaren-theiss.de

дистрибутор:
НАТУРПРОДУКТ ООД
www.naturprodukt.bg

ОСНОВНИ ДЕЙСТВИЯ:

- ОТСТРАНЯВА ЛОШИЯ ДЪХ
- ОГРАНИЧАВА РАЗВИТИЕТО НА МИКРООРГАНИЗМИ В УСТНАТА КУХИНА.
- ОСВЕЖАВА И ПОЧИСТВА ОСНОВНО
- НЕ НАРУШАВА БАЛАНСА В УСТНАТА ФЛОРА!



СТРОЙНИ, ЗДРАВИ

И КРАСИВИ

ТОВА ГО МОЖЕ И НАТУРАЛНАТА КОЗМЕТИКА...



Предпазва от бръчки

Студ и силно UV-лъчение? Еделвайсът е подложен на влияние то им непрекъснато. Забележителната издръжливост и ефективните защитни механизми на красивото алпийско цвете се използват в натуралната козметика, като разработените на базата на ценния растителен екстракт серуми и кремове предпазват кожните клетки и от атаките на свободните радикали. Действието му често пъти се допълва от включването в състава на натуралния продукт на един микроорганизъм

Активиране на клетъчната енергия, изглаждане на бръчките, оформяне на косата или справяне с целулита: почти всички класически продукти за разкрояване имат в днешно време също толкова добра алтернатива в натуралната козметика. Ензими, Q10, хиалуринова киселина – всичко това го има вече и в съвременните натурални препарати. С тази разлика, че в тях се използва не химия, а силата на растенията.



от Антарктида, който допълнително се грижи за хидратацията на кожата, като стимулира също производството на колагенови и еластинови влакна.

Никакво скубане повече

Освен да не щипят на очите, едно от основните изисквания при шампоаните, особено предназначения за деца, е да се раз-

ресва лесно косата след измиване. За това обаче човек не се нуждае от химически омекотител – естествените средства за изглаждане на косата като маслото от чилийски лешник, бадемовите протеини или дори обикновеният зехтин действат също толкова добре. Алое верата и био-екстрактите от липов цвят оказват благотворно успокояващо действие върху кожата на главата.

Довиждане, сивкав тен

Пилингът с груби частици, за съжаление, се понася зле от чувствителната кожа. За любителите на зелената алтернатива обаче съществуват по-меки методи за прочистване на кожата от наслоявания: растителни



Помогнете на сухата кожа с уникалната комбинация от **маслиново масло и урея**

SKIN IN BALANCE



Skin in balance 5% маслиново масло и 5% урея – дерматологична грижа за лице



Skin in balance 10% маслиново масло и 10% урея крем за тяло

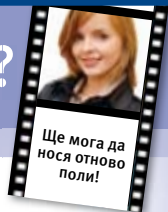


София 1528, бул. „Христофор Колумб“ № 64;
София Еърпорт Център, Логистична сграда 3, Вход 4;
тел.: 02/ 979 12 19; факс: 971 12 17

 **NP**
Natur Produkt
„НАТУРПРОДУКТ“ ООД

Мрежовидни вени?

Красиви крака само в две стъпки!



DR. THEISS

1 Стъпка 1
Охлаждащ спрей за мрежовидни повърхностни вени

- Охлажда и отпуска
- Подобрява кръвообращението и микроциркулацията

2 Стъпка 2
Балсам грижа за мрежовидни повърхностни вени

- Козметична грижа за крака
- Намалява видимостта на мрежовидните повърхностни вени
- За красиви крака

НОВО!



ензими, които отстраняват мъртвите клетки толкова ефективно, колкото и дразнещите груби частици. Добавянето на хиалуронова киселина осигурява допълнителна влага за кожата.



Височина в деколтето

Целенасочено изглаждане на отпускнатата кожа в областта на деколтето и стягане на бюста – дори това не е проблем вече за натуралната козметика. В естествените препарати за грижа на шията и бюста се съдържат например регулиращи влагата добавки от листа на бяла ружа и бреза, екстракти от хвощ, които посредством съдържащата се в тях силициева киселина стягат отпускнатата кожа. Фитоестрогените, съдържащи се в екстрактите от червена детелина, подпомагат допълнително борбата с бръчките – особено на тези, които са се появили в следствие спадане нивото на естроген в организма.

Скъпоценни камъни за хубав тен

Какво сияе по-хубаво от скъпоценните и полускъпоценните камъни? Почти нищо! Защото тогава този блясък да не бъде използван и за постигането на „сияен“ тен? Вече съществуват натурални препарати, които използват блясъка на турмалина, комбиниран със защитното действие на еделвайса и тонизиращия ефект на макама (вид латинка от перуанските и боливийските Анди).

24 часа влага

Хиалуроновата киселина е сред най-добрите доставчици на влага за кожата. В съвременните натурални препарати тя вече се вгражда в депо-вариант, който успява да обезпечава кожата с необходимата ѝ влага постоянно в рамките на цяло денонощие. Хидратиращото действие на хиалуроновата киселина се съчетава и с ефекта на растителните аминокиселини, които стимулират допълнително изглаждането на кожата и допринасят за избистряне на тен. Други ефективни естествени хидратанти, широко използвани в натуралната козметика, са уреята и богатите на есенциални мастни киселини растителни масла (напр. маслиново, арганово, от жожоба и др.). Със своето богато съдържание

на задържащите влагата в кожата цис-линолова и гама-линоленова мастни киселини маслото от вечерна роза (*Oenothera biennis*) се използва дори с лечебни цели при проблемна, много суха или чувствителна кожа.

Био-масаж за красиви очи

Намаляващите отоците и даряващи влага активни съставки като био-алоо вера или хиалуронова киселина имат още по-добро действие, ако се нанасят с лек масаж. Натурални продукти за поддържане на кожата около очите има вече и в практичния рол-он вариант, с който действието на крема се оптимизира, а нанасянето му става по-лесно. Допълнително изглаждащо действие донасят маслото от каранжа (добива се от студенопресовани семена на дървото *Pongamia Glabra*), антиоксидиращият бял чай и стимулиращият клетките коензим Q10.

Едно намазване – двойна грижа

Пести време, място и в случая – трудоемка грижа за ноктите. С помощта на бадемово масло съвременната натурална козметика за ръце прави кожата гладка и нежна, а с добавката на ланолин и карнауба се грижи също за здравината на ноктите и доброто състояние на кожичките около тях. Т.нар. бразилски восък (карнауба) се добива от листата на южноафриканската палма *Copernicia pruriifera*, която го отделя като защитно средство. Отличаващото се с голяма твърдост естествено вещество притежава способността да прониква в дълбочина и да заздравява повърхността на ноктите. Успокояващите съставки на лайката, теменугата и невената успокояват зачервяванията и лекуват загрубялата кожа.

Сродна енергия за клетките

Перфектният доставчик на енергия за уморените кожни клетки коензим Q10 се съдържаше доскоро само в класическите козметични препарати. В днешно време от качествата му се възползва и натуралната козметика. За разлика от синтетичния обаче, постигнатият с биотехнологично произ-



водство чрез ферментация коензим Q10 е идентичен с присъщия на човешкото тяло. Действието му се подпомага и от още един „естествен трик“ – използването на активната съставка на определена транспортна липозома, която му позволява още по-добре да се усвоява от кожата.

Растителен защитен отряд

Антиоксидантите (например витамини) могат, разбира се, да бъдат произведени по химичен път, но също и извлечени от растения. Високо цененото в аюрведа растение амла (*Phyllanthus Emblica L.*), т.нар. индийско цариградско грозде, е много богато на защитаващи клетките вещества. Използваното в натуралните козметични препарати масло от амла е особено ефективно в съчетание с био-хиалуронова киселина. Силно антиоксидантно и стягащо кожата действие притежават също екстрактите от нар, боровинка, папая, шипка и др. Също корените от хималайска малина, морският зърнастец и новозеландският мед от манука притежават мощен неутрализиращ свободните радикали ефект и успешно се използват като анти-ейджинг съставки в натуралните препарати.

Мастна киселина вместо силикон

Няма спор: силиконите се грижат за блестяща, здраво изглеждаща коса, но не са особено щадящи към околната среда. Досега действието на натуралните алтернативи беше донякъде незадоволително. Новоразработените естествени лосиони и спрейове за грижа за косата обаче успешно заместват неекологичната синтетична съставка. Нерафинираното масло *Virgin Pracaxi oil*, добивано от студенопресованите семена на растящото в амазонския регион дърво *Pentaclethra macroloba*, се отличава с впечатляващо съдържание на бехенова киселина (вид мастна киселина). Тя притежа-

Разкрояваща сила от естествени източници

През последните години натуралната алтернатива направи особено много в областта на анти-ейджинг козметиката. Неутрализирането на свободните радикали, подсилването на бариерния слой на кожата и изглаждането на бръчките може да бъде направено в днешно време и с помощта на растителни екстракти. За целта се използват предимно сурови вещества от контролирано биологично производство или сертифицирано събиране на диви растения. Изглаждащата хиалуронова киселина например се добива чрез ферментация на пшеница, докато в традиционната козметика най-често се използва синтетичен вариант. Същата е ситуацията и с коензим Q10: в натуралната козметика се добива от естествени дрожди, а в класическата се произвежда предимно по химически път. Малко по-труден беше досега пробивът в натуралната грижа за косата, където силиконите бяха табу. Днес ориентирани към зелената алтернатива природолюбители разполагат с масла като Virgin Pracdxl Oil или наскоро откритото масло от семена на броколи, които имат ефективно действие, подобно на синтетичните изглаждащи съставки, но са с естествен произход.



ва силни овлажняващи, изглаждащи и успокояващи кожата на главата свойства, които донасят на косата здраве, блясък и подпомагат лесното разресване. В състояние е успешно да предотврати дори загубата на коса. Ефективно е също ценното арганово и биомасло от жожоба, които имат подобно на естествената кожна мазина действие.

Естествена стилизираща сила за косата

Стилизиращи продукти за коса, които действително правят това, което обещават, се търсеха досега също предимно по щандовете

с класическа козметика. Но ето че и тук се появи ефективна алтернатива с естествени съставки. Освен че поддържат прическата, натуралните стилизиращи гелове с екстракт от брезови листа осигуряват на косата допълнителна влага и я поддържат жизнена и добре смазана.

Азиатска сила срещу целулит

Активните съставки в плодoвете на вечнозеленото азиатско дърво Dimocarpus Longan и екстрактът от джиджифил регулират обмяната на веществата в кожата и стимулират разграждането на мазнини, като по този начин ефективно се борят с целулита и подобряват еластичността на кожата. Действието на активните съставки се подсилва, ако са предложени в модерната „хай-тех“ опаковка – туба с масажно топче или гумена масажна четка, които допълнително стимулират кръвообращението в съединителната тъкан.

Перфектни крака без мрежа от вени

Растителна алтернатива се появи и за васкуларния лазер или инжекционната склеротерапия. Срещу разширени вени успешно се прилага извличаният от див кестен



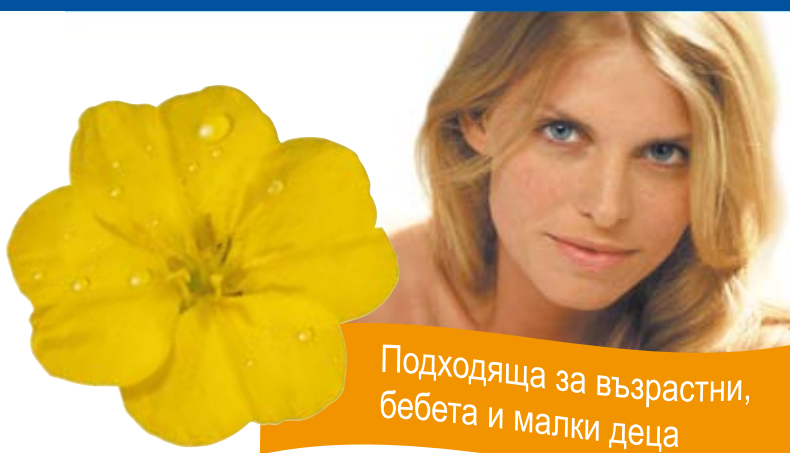
натурален екстракт, чиято активна съставка есцин ефективно намалява отоците и възвръща тонуса на съдовите стени. Екстрактът от черна боровинка поддържа еластичността на вените, екстрактът от невен и етеричните масла от хвойна, клек и кипарис имат силен противовъзпалителен ефект, а маслата от бадем и жожоба оказват изглаждащо, регенериращо действие. Дори за наподобяващите паяжина повърхностни мрежовидни вени съществува ефективна натурална помощ. Препарати с естествени екстракти от див кестен, листа от червено грозде, алпийски клек и азиатска центела се грижат за това краката ви да бъдат здрави, отпочинали и с перфектен външен вид. ■

СУХА, ЧУВСТВИТЕЛНА КОЖА? ИМА РЕШЕНИЕ...



Nachtkerzen серия

- ▶ Подходяща за всекидневна грижа при проблемна кожа
- ▶ Предотвратява изсушаването и стимулира регенерацията на кожата
- ▶ Съдържа масло от вечерна роза (Oenothera biennis), богато на есенциални мастни киселини, с 3% урея



Подходяща за възрастни,
бебета и малки деца

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

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



DR.THEISS



Анги Септ – балсам за гърлото

Анги Септ е серия пастилки за гърло с 5 различни вкуса, съдържащи чисти растителни екстракти и масла, които се разстилат като балсам върху лигавицата на гърлото и устната кухина. **Анги Септ** действа благоприятно при сухота и дразнене в гърлото. **Дозировка и начин на приложение:** Възрастни и деца над 6 години да смучат бавно по 1 пастилка на всеки 2 – 3 часа.

София 1528, бул. „Христофор Колумб“ 64, София Еърпорт Център, Логистична сграда 3, вход 4; тел.: 02/ 979 12 19; факс: 02/ 971 12 17