

АПТЕКА

тираж 60 000 екз.

брой 83, януари, февруари '2014
СПИСАНИЕ ЗА КЛИЕНТА

безплатен
екземпляр

Този екземпляр получите във Вашата аптека:

(място за печат на аптеката)

**В отлично здраве през
студените месеци на годината**

Ефективна помощ при сърбеж

Подвижен гръб

Соя срещу климактерични оплаквания

Как да предпазите косата през зимата

В ОТЛИЧНО ЗДРАВЕ ПРЕЗ СТУДЕНИТЕ МЕСЕЦИ НА ГОДИНАТА

Коя е най-ефективната защита срещу вирусни атаки? Как да се предпазим от простудни заболявания и да поддържаме имунната си система активна през зимата? 5 начина да запазите здравето си при резки температурни разлики и изобилие от болестотворни причинители.

Интелигентната защита

Без имунната си система сме загубени. Във всяка секунда от живота ни тази прецизна работилница се справя с хиляди врагове. За целта разполага с ударни групи, разположени на стратегически позиции по цялото тяло.



Със своята близо 2-килограмова тежест имунната система се нарежда сред най-големите „органи“ на човешкото тяло. За разлика от черния или белия дроб обаче тя не е разположена на едно място, а е разпределена на различни места с ключово значение

Имунната система може да се бори срещу микроорганизмите и клетките с чужда генетична информация чрез три групи клетки:

- моноцити и макрофаги
- неутрофили
- лимфоцити

Моноцитите, макрофагите и неутрофилите са фагоцитиращи клетки, а лимфоцитите осъществяват специфичния антителин и клетъчен имуен отговор.

ние в цялото тяло. Специалните области на действие предопределят локализациите в далака, сливиците, костния мозък и тимуса, малък орган, разположен над сърдечния мускул.

По кръвоносните и лимфните съдове, които обхващат тялото в гъста мрежа, също циркулират важни за имунната система клетки. Ударната сила на тази защитна група са т.нар. Т-лимфоцити. Те обикалят из тялото в търсене на болестотворни причинители. Ако такива бъдат открити, привикват В-лимфоцитите, които унищожават натрапниците. Антителата от друга страна са специализирани в разпознаването на болестотворни причинители, които вече

са били засичани по-рано в организма. Затова те веднага разпознават чуждите нашественици. Най-разнообразно е действието на макрофагите. При техните патрулиращи обиколки те не само отстраняват обезвредените от „колегите“ врагове, но могат сами да унищожават болестотворни причинители и като сирени да бият аларма.

Миниатюрни власинки в носа изхвърлят нашествениците навън

Особено много имунни клетки патрулират при входните пунктове на тялото: в лигавиците на устата и носа. Там са разположени хиляди фини власинки, които



посредством вълнообразни движения транспортират мръсотията, вирусите и бактериите извън организма. Кихането и кашлянето стимулират окончателното изтласкване на нежелания товар навън. Една част от вражеските микроорганизми биват поглъщани с храната и по правило се умъртвяват от стомашния сок.

Главната роля на червата

Със своята повърхност от близо 400 квадратни метра червата представляват най-големия имуен орган. Те съдържат три пъти повече образуващи антитела

Така работи имунната система

Всеки имуен орган образува клетки за определени задачи:

❶ **Тимусната жлеза** наподобява училище. Тук Т-левкоцитите и помощните Т-левкоцити се учат да идентифицират чуждите нападатели. За целта развиват дори дългосрочна памет за болестотворните типове.

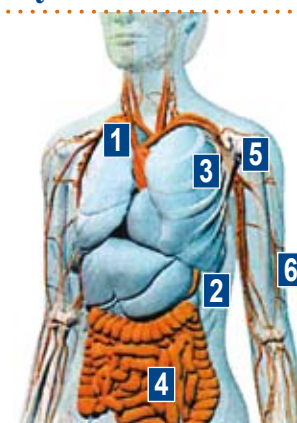
❷ **Далакът** при всички случаи принадлежи към лимфната система и филтрира кръвта. Но той служи също за централен склад на много имунни клетки, между които са Т-левкоцитите и помощните В- и Т-левкоцити.

❸ **В костния мозък** се образуват неспецифичните имунни клетки. Към тях принадлежат също клетките-убийци. За разлика от Т- и В-клетките те се концентрират не само върху определени врагове, а върху чуждите тела като цяло. Могат да проследят дори завладенията от вируси замаскирани клетки.

❹ **Червата** приютяват повечето имунни клетки, тъй като в тях се складира особено много чужди вещества, които трябва да бъдат унищожени.

❺ Пътниците на **лимфната система** преминават през цялото тяло. В техните възлови точки се намират пречиствателни съоръжения. Там пристигат клетките-следотърсачи Т-левкоцитите с тяхната плячка и „викат“ за подкрепа специализираните си „колеги“.

❻ **Кръвта** транспортира не само имунните клетки, но и медиаторите, посредством които клетките комуникират една с друга. Клетките-следотърсачи като гранулоцитите се движат там като постоянен патрул, за да могат веднага да унищожат чуждите нападатели.





клетки от костния мозък, далака и лимфните възли взети заедно. Тези клетки принадлежат към т.нар. специфична имунна система: тя не е вродена, а се развива в рамките на живота.

5 ПРОСТИ МЕТОДИ ДА СЕ СПРАВЯТЕ С ВИРУСНИТЕ АТАКИ

Никой не бива да остава беззащитен срещу кашлицата и хремата. Изследователите са установили какво може да даде необходимата сила на имната система, за да се справи с масираното нашествие на вируси и бактерии.

1. Спорт

Многобройни са изследванията, които показват, че който се занимава със спорт, боледува по-рядко. А ако това все пак се случи, болестта преминава по-леко и оздравяването настъпва по-бързо.

За това, че спортът е здравословен, се говори отдавна. Интензивните разходки и умереният спорт за издръжливост като спортно ходене, джогинг или каране на колело имунната система възприема като упражнение. Тъй като човешкият организъм работи с един трик: натоваването поставя тялото в леко алармено състояние и по този начин мобилизира защитните му сили.

Преди всичко регулярното умерено практикуване на джогинг, спортно ходене или плуване въоръжава имунните отряди срещу хрема, кашлица и бронхит. Но много добре се отразяват на тялото и силовите тренировки. При упражненията с уреди, гири и ластичи организмът отделя повече

глутамин, който предпазва имунната система при работа. В рамките на британска студия изследователи открили при спортистите, които тренират усилено, но регулярно, увеличени количества от свойствения за организма имуноглобулин. Това белтъчно вещество шокува вирусите още при навлизането им в тялото през устата или носа.



При спорта всичко опира до дозите

Регулярната спортна дейност действително способства за изграждането на ударна имунна система. Но както винаги всичко в крайна сметка зависи от дозите. Умерените тренировки за издръжливост и леките силови упражнения повишават не само количеството на имунните клетки в кръвта, но и тяхната реактивна способност. Интензивното трениране за сметка на това отслабва имунната система и улеснява достъпа на болестотворните причинители в организма.

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 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

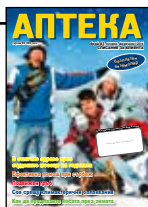
Лечение на симптомите на първичен и вторичен остеоартрит, включително болка и функционално ограничение, остеохондроза, спондилоза, хондромалация на пателата, скапуло-хумерален периартрит.

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



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



Кога, как и колко е правилно да се спортува

При спорта е важно да се внимава за това по подходящ начин да бъде тренирано тялото. При спортовете за издръжливост пулсът не бива да надхвърля 140 удара на минута. Основно правило е: който все още се държи, е на правилния път.

Поне три пъти на седмица по минимум 30 минути трябва да се упражнява спорт за издръжливост. Към това е добре да се прибавят 2 пъти седмично силови упраж-

нения с 48-часова пауза между тренировките. Така би изглеждал оптималният двигателен план.

Но спортната дейност е противопоказана при болест. Ако организмът не издържи на вирусните атаки, той трябва да бъде оставен на спокойствие. Дори при безобидна инфекция имунната система започва да работи на високи обороти.

2. Хранене

Здравословното хранене не само доставя повече хранителни вещества, то също предпаз-

ва от болести и може дори да лекува.

Хората, които искат да подготвят организма си за студентите месеци на годината, не бива да пренебрегват здравословното хранене. То осигурява на тялото витамините и минералните вещества, от които се нуждае в периода на простудите. Тъй като човешкият организъм не произвежда сам или поне недостатъчно повечето витални вещества, той е зависим от доставки отвън. При това дори малки количества са достатъчни. Организмът не се нуждае от тях като строителен материал или като енергиен източник, а за да приведе в действие химията на тялото. Към това се стремят също ударните имунни отряди.



Достатъчното разнообразно хранене подсилва имунните клетки

Независимо от това, че в България е трудно да се говори за липса на витални вещества, специалистите все по-често наблюдават недостиг на определени витамини. Изследванията показват например, че немалко хора страдат от недостиг на витамин Е. Той предпазва клетките на организма от унищожение от агресивните кислородни молекули и подсилва имунната система. На много им липсва също фолиева киселина, друг силен партньор на имунната система. Освен това всички, които рядко посягат към плодовете и зеленчуците, по правило приемат недостатъчно количество витамин С, а той е важен за справянето с простудните вируси, докато си проправят път към тялото. Ако в организма липсва витамин А или бета-каротин, имунните органи далак и тимус намаляват обема си. Последният се свива също при липса на цинк. Недостигът на витамин В6 редуцира броя на антителата.

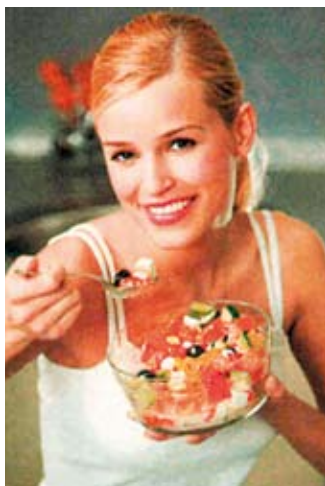
За щастие не е никак трудно организмът да бъде обезпечен с виталните вещества, необходими за оптималното функционира-



не на имунната система. И това съвсем не изисква никакъв сложен хранителен план. Достатъчно е всекидневно да се консумират плодове, зеленчуци или неподсладени натурални сокове и регулярно да се приемат пълнозърнести и млечни продукти – така половината задача е изпълнена. Допълнително трябва два пъти на седмица да се яде риба и веднъж месо – не е необходимо нищо повече от това. Ако по някакви причини този хранителен план е трудно изпълним, необходимите вещества могат да бъдат набавени чрез мултивитаминен препарат от аптеката, който обаче е добре също да се приема регулярно в периодите на недостатъчно или небалансирано хранене.

Незаменимите минерални вещества

С помощта на слънчевата светлина в тялото се образува основата за надеждно функциониращи клетки. Те са по-важни дори от витамините, защото, когато липсват минерални вещества, витамините



мините не могат да изпълняват функциите си.

➤ **Селен:** Липсата му редуцира възможностите на имунната система. Достатъчното му количество в организма предотвратява инфекциите. Добри източници на селен са: херингата, домати, лукът, броколите, пшеничните кълнове и трици.



➤ **Цинк:** Един от най-важните пазачи на имунната система. Цинкът заедно със селена стимулират клетъчното делене и така подпомагат имунната система да подсили ударната си сила срещу болестотворните микроорганизми. Цинкът се крие в месото на двукопитните животни, гъбите, ядките, яйцата и пълнозърнените продукти.

➤ **Желязо:** Тялото се нуждае от него за транспортирането на кислорода в организма. Успоредно с това стимулира подвижността на толкова важните за имунната защита Т-левкоцити. Мидите, стридите, ядките, какаото, просото, варивата, овесът и червеното месо съдържат много желязо.

➤ **Магнезий:** Повишава подвижността на клетките-следотърсачи и стимулира образуване-

то на антитела. Натуралният ориз, соевите зърна, ядките, рибата, варивата, зеленolistните зеленчуци, бананите, тиквените семки и черният шоколад доставят на организма много магнезий.

3. Смях

Смехът регулира обмяната на веществата и освобождава хормони на щастието. Благодарение на това имунната система повишава ударната си сила.

Казано съвсем сериозно, смехът е оптималното антивирусно оръжие. Студии на станфордския университет в Сан Франциско показват, че искреният смях стимулира образуването на присъщи на организма защитни вещества. Също доброто настроение и оптимистичната настройка повишават съпротивителните сили срещу простуди, открили изследователите от университета Карнеги Мелон от Питсбърг. Ръководителят на изследователската група, д-р Шелдън Коен, казва: „Смехът активира имунните клетки, Т-лимфоцитите и Т-помощните клетки. Успоредно с това намалява нивото на стрес-хормоните кортизол и адреналин, две вещества, които могат да отслабят защитата на организма.“

Изследователска група от Лома Линда университет в Калифорния открила в кръвта на пробанди, наблюдаващи смешно видео, повишено количество от т.нар. бета-ендорфини. Те забележимо подсилват имунната система и действат срещу депресии.



Заслужава си да се смеете два, три пъти повече. Започнете от днес!

В кръвната картина на смеещите се се открива също повишено количество имуноглобулини и клетки-убийци. Имуноглобулините оказват съпротива на вирусите още в устата и носа, любими

Доверете се на силата на природата

- Болки и възпаления на стави и мускули
- Спортни и битови травми
- Навяхвания и контузии
- Ревматични болки

Серия Алга Сан – №1 в аптеките в Германия.

Made in GERMANY Allgäu

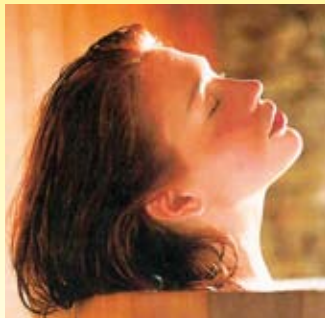
Търсете новата опаковка на Алга Сан гел в аптеките

Д-р Тайс
Мукоплант

Лека нош

NP Natur Produkt

входни места за болестотворните
нашественици. Клетките-убийци
не случайно носят това име: те се
нахвърлят на проникналите баци-
ли и ги обезвреждат.



от дланите нагоре в посока към сърцето. За накрая се оставят гръдният кош, коремът и вратът.

■ Разходки

Независимо при какво време: излизайте всеки ден на разходка за минимум половин час. Само по този начин организъмът може да се научи да се приспособява към всякаква температура за късо време. Кръвоносните съдове реагират по-бързо, а защитните сили са в постоянна готовност.

При хрема и кашлица защитните сили на организма работят на високи обороти. За да могат те да бъдат подпомогнати и вирусите ефективно победени, в аптеките се предлага цяла поредица от медикаменти. На имунната система обаче помага не парацетамолът, а допълнителната доставка на витамини и минерали. Също имуностимулаторите с растителни екстракти (ехинацея, пеларгония, жен-шен и др.) ефективно подпомагат функцията на имунната система и съкращават болестния период. Един от най-неприятните симптоми при простуда е отичането на носната лигавица, което затруднява дишането. Биха могли да помогнат спрейове с морска вода или при по-тежките случаи с активно вещество ксилометазолин. Последните обаче не бива да се употребяват продължително време (макси-



и бършлян облекчават кашлицата. Едно от най-ефективните оръжия срещу болки в гърлото и кашлица е африканското „умкалоабо“ (вид пеларгония). Съдържащият се в растителния препарат екстракт от корени на пеларгония предотвратява възможността за установяване на вирусите и бактериите в лигавицата. Изследванията показват, че при усреднени стойности заболяелите се изправят на крака два дни по-рано при прием на капко-

вия препарат. Екстрактът е подходящ също за превенция. При повишена температура следователно не трябва веднага да се посяга към химическите медикаменти. Често пъти те имат обратно на желаното действие – макар да облекчават симптомите, пречат на работата на имунната система, като обременяват черния дроб и принуждават защитните сили на организма да се справят с допълнителната химическа инвазия. ■

Стресащи факти за простудата

- 50 000 ринитни вируси могат да се съберат върху главичката на карфица, само 4 от тях са достатъчни да превземат имунната система чрез изненада.
- При кихане инфектираните капки достигат скорост до 150 километра в час. Те се разпространяват в радиус от 6 метра и се задържат за минути във въздуха.
- Британски изследователи заразили на едно парти човек с безвреден ринитен вирус. Само след 8 минути вирусът можел да бъде открит при всички гости.
- Повечето вируси се събират върху бравите, перилата, кантарите за самообслужване, бензиноколонките, дръжките на превозните средства.
- Според анкета 39% от хората стискат носа си при кихане. Това обаче е опасно, тъй като по този начин болестотворните причинители могат да бъдат изтласкани надълбоко в околностите кухни. Затова е по-добре да се киха в кърпичка.

5. Медикаменти

Все някога се случва вирусите да надхитрят имунната система. За щастие има медикаменти, които могат бързо да помогнат.



мум 4-5 дни), защото имат ефект на пристрастяване. Ако след 10 дни все още страдате от запушен нос, трябва да се консултирате с лекар, защото е възможно зад симптома да се крие друг проблем, напр. полипи (доброкачествени образувания) или синусит. Срещу възпаление на околностите кухни помага естествената субстанция цинеол, извлечена от евкалиптовото масло.

Повечето простуди отминават сами. Най-важно е щаденето на организма

Също срещу упоритата кашлица и бронхит могат да бъдат предложени ефективни растителни препарати. Преди всичко етеричните масла тимол и карвакрол отпускат бронхите. Те стимулират отхрачването и притежават антибактериално действие. Също екстрактите от теснолист жиловек, мащерка, бяла ружа

Анги Септ – балсам за гърлото

Анги Септ е серията настъпващи за гърлото с 3 драже-таблетки. Съдържа екстракт от растителни екстракти и масла, които са растителни като балсам и етерични масла. Анги Септ действа бързо и ефективно при простуда и дразнене в гърлото. Директорски и всички на прозвоним: Възрастни и деца над 6 години да съдържат балсам 1 таблетка на всеки 2-3 часа.

www.naturaprodukt.bg | София 1156, бул. „Христофор Колумб“ 84, София Експрес Сити, Република България 3, язови 6, тел: 02/978 12 16, факс: 02/971 12 17



ЕФЕКТИВНА ПОМОЩ ПРИ СЪРБЕЖ

Сърбежът е симптом, който често се подценява – както от лекари, така и от пациенти. При това има хора, които редовно разчесват кожата си до кръв и това им донася временно или никакво облекчение. Каква е причината и какво действително би могло да облекчи оплакванията.

Повечето от нас са се изнервяли от инсектно ужулване. Какво ли им е на хората, които страдат от постоянен сърбеж? Които вечер не могат да заспят, защото в топлото легло кожата им започва да гори и да щипе? Чието постоянно желание да се почешат им отнема всякаква възможност за концентрация през деня? За чиято малтретирана кожа единственият изход е да бъде скрита?

Хроничният сърбеж, на професионален жаргон известен като пруритус, е повсеместно подценявано страдание. „Проблемът до ден днешен не се приема насериозно в медицината“, - твърди берлинският дерматолог, проф. Мартин Метц. При това оплакването съвсем не е рядко. „Около 20% от населението страда



от него в рамките на живота си“, - е на мнение специалистът. Постоянен сърбеж, продължаващ повече от 6 седмици, се счита за хроничен.

Причините за него могат да бъдат различни. Засегнати са хората с хронични възпалителни кожни заболявания като невродермит, псориазис или уртикария. Но също цяла поредица от вътрешни болести могат да предизвикат обременителния дискомфорт. В редки случаи сърбежът може да се дължи на злокачествени образувания като лимфом или меланом.

Внимателното изследване на кожата, алергологичните тестове и кръвните проби могат да подскажат на лекаря за какво заболяване става въпрос.



Все по-чест проблем на напредналата възраст

Не са редки случаите, когато въпреки изследванията и усилията на специалистите не може да бъде открита причина за сърбежа или оплакването продължава независимо от терапията. Сухата кожа засилва проблема. Това е едно от основанията с напредване на възрастта сърбежът да се проявява по-често. При това много възраст-

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



ни хора приемат различни медикаменти, при които събжежът може да възникне като странично действие. „При пациентите, които страдат от години от събжеж, все по-често не може да се установи истинската причина за оплакването“, - казва проф. Метц. Тогава за продължителен период от време се установява порочен кръг от силен събжеж, тежки атаки на чесане и периодично разраняване до кръв, покрита с белези кожа. „Ето защо човек трябва независимо от причината да се опита да лекува събжежа, за да прекъсне този цикъл“, - обяснява дерматологът.



Възстановяващите омазняването и свързващите влагата кремове и лосиони противодействат на оплакванията, свързани със сухата кожа. Особено подходящи са специализираните продукти със съдържание на урея и линолова киселина, които успокояват сухата кожа. „Продуктите за грижа на кожата трябва по възможност да не съдържат парфюмиращи субстанции“, - е на мнение специалистът. Това се отнася също за душ-гелове и добавките за баня. pH-неутралните почистващи препарати я изсушават по-малко от алкалните сапуни. „Кожата трябва да бъде добре, но внимателно подсушавана“, - съветва дерматологът. Кремовете, спрейовете и лосионите с местно анестезираща полидоканол успокояват събжежа. За краткосрочна външна употреба са подходящи също продуктите с ниско дозиран хидрокортизон (с концентрация 0,5%), които се продават без рецепта.

Да се избягва кафето и да се носят памучни дрехи

Засегнатите е добре да избягват лютата храна, алкохола, кафето или топло-студените дразнения като сауната, които могат да провокират събжежа или да го направят по-интензивен. „Също потенето може да засили проблема“, - предупреждава берлинският дерматолог.

Дрехите от памук по правило се усещат по-приятно от вълнените. На някои пациенти отпускащите методи като автогенен тренинг помагат по-леко да понесат събжежа. Определени медикаменти за перорален прием като антихистаминовите препарати могат да донесат облекчение при остри кризи. Минимум 6 месеца трябва да трае една медикаментозна потискаща събжежа терапия. Ако пострадалата кожа се успокои и възстанови, пациентите могат да започнат постепенно намаляване до пълно спиране на медикаментите. При подходяща грижа за кожата много от тях се радват след това на трайно успокояване на оплакванията. Ако подобна терапия се окаже неуспешна, лекуващият лекар може да назначи амбулаторно лечение. Междувременно с помощта на допълнителни изследователски методи специалистите трябва още по-интензивно да търсят причината за обременителния симптом до установяването на подходящ терапевтичен план. Не е изключено това да налага и стационарно клинично лечение.

В най-редки случаи зад събжежа се крият психични причини, изяснява проф. Мартин Метц: „Често пъти на пациентите се казва, че оплакването им се дължи на психически причини. Но депресиите и другите психически проблеми са по-скоро последица от обременителния дългогодишен събжеж, отколкото първопричина.“

Справяне с проблема с природни средства

Помощ за кожата може да бъде открита и сред билките, които в днешно време намират широко приложение както в медицината, така и в козметиката. При суха кожа се използват растения, които съдържат етерични масла (листа от мащерка, маточина и мента, цветовете от вечерна роза и лайка, корените от магданоз и др.). Най-често те се комбинират с растения, които съдържат слюзни вещества като подбел, слез, лопен, корени от бяла ружа или семки от дюла. Особено ефективни в борбата с изсушаването, дразненето и събжежа по кожата са следните билки:

Етеричното масло от **вечерна роза (Oenothera biennis)**, съдържащо ценните цис-линолова и гама-линоленова киселини, е сред най-ефективните средства срещу суха, люещща се и съббяща кожа. Освен че има успокояващо действие, билката позволява задържане на влагата в кожата и възстановява имунната защита на външния й мастно-киселинен слой. **Алое верата** е друг приятел на проблемната кожа. Тя

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 (цис-линолова и гама-линоленова) омазняват сухата детска кожа, хидратират я, стимулират естествените й бариерни функции и така намаляват дразненето и залющването. Чрез добавка на урея (естествена хидратираща субстанция), масло от жожоба, гваляулен 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 Експорт Център, Логистична сграда 3, вход 4
тел.: 02/ 979 12 19; факс: 971 12 17



Подходящи за малки деца и кърмачета

не само се славят със своето противовъзпалително и антимикробно действие, но съдържат естествени стимулатори за растежа на клетките и регенерацията на кожата. **Лайката** спомага за доброто състояние и възстановяване на кожата като заздравява повърхностни рани и помага за възстановяване на сухата кожа. **Репейт** я прави мека, премахва акнето, пърхота, екземите, обривите и облекчава псориазиса. Най-добрият естествен дезинфектант – **невенът** - стимулира регенерирането на тъканите и подобрява локалната циркулация. **Копривата** много бързо се справя с акнето, екземите и псориазиса. Подобрява циркулацията на кръвата, прочиства черния дроб и бъбреците.



По подобен начин **обикновенното енъвоче (лепката)** прочиства бъбреците и намалява акнето, пърхота, екземите и псориазиса. **Коренът от глухарче** съживява вялата жълтеникава кожа и прочиства черния дроб. При вътрешно приемане подобрява лечението на акне, циреи, екзема, псориазиса. Подобно е действието на **градинския копър и киселеца**, които стимулират детоксикацията на черния дроб и кръвата и по този начин подпомагат лечението на екзема, псориазис и жълтеница. **Черният оман** помага на организма да преодолява инфекциите. Използва се локално против суха кожа, изгаряния, рани и други. Природният имуностимулатор – **ехинацея** – съдейства за бързо регенериране на кожата. Затова намира ефективно приложение дори при третирането на тежки декубитални рани, кожни абсцеси, циреи, екзема и херпеси. **Бъзът** помага за почистване на порите и приеман вътрешно успешно се бори с акнето, а **сладникът** (известен още като **сладък корен или женско биле**) облекчава раздразнената кожа и помага за намаляване на старчески петна и херпеси. **Листата от теменужка** ускоряват оздравяването на кожата при акне и циреи, а **белият равнец** - отваря порите на кожата, улеснява премахването на мъртвата кожа и се използва вътрешно против акне и екзема. ■

ПОДВИЖЕН ГРЪБ

Точно за случаите на болки в гърба важи девизът: не лягайте на дивана, а се движете колкото е възможно повече. Прочетете защо щаденето засилва оплакванията и кои пет вида спорт помагат да сложите кръст на болките в кръста.

Едва станали от леглото сядат на масата за закуска, после в колата, а след това на стола в офиса. После отново в колата, на масата за вечеря и денят завършва на дивана пред телевизора. Така изглежда ежедневието на много хора – дълъг низ от неподвижни дни.



Според проф. д-р Йозеф Нибауер, оглавяващ университетските институти за превантивна и рехабилитационна спортна медицина в Залцбург: „Повечето хора седят прекалено много и се движат твърде малко.“ Точно колко по-малко също е известно: господин Средна-статистика извървява около 600 метра на ден – едва една десета от отсечката, която според раз-

поредбите на Световната здравна организация (СЗО) са необходими, за да бъдат поддържани тялото и духа здрави.

Липсата на движение взема своята цена: болки в гърба се появяват при всеки заседяващ се по една или друга причина човек. Оплакванията във врата, раменете и кръста се засилват с течение на времето и повлияват негативно качеството на живот.

Има ли болки, мускулите са слаби

Защо неправенето на нищо боли? Обяснението на проф. Нибауер е следното: „Когато човек се движи твърде малко, както мускулатурата на цялото тяло, така и мускулите на гърба отслабват. А една слаба мускулатура на гърба не може да изпълнява правилно функциите си.“ Тя не може добре да стабилизира и балансира гърба и всяко дърпане на връзките и сухожилията, което не е упражнявано по необходимия начин, обременява ставите и прешлените. Така се стига до неправилна постановка на тялото, а тя води до напрегнатост, неправилни натоварвания на връзките и болки. Движението не е само въпрос на избор, за да бъде поддържан гърба



Съвети за здрав гърб

■ Изясняване на проблема

Ако болките в гърба се явяват не само като резултат от дълго седене, а се наблюдават например по време на движение, проф. Нибауер съветва да се потърси консултация с лекар, който да определи дали единствено на обездвижване се дължи оплакването. Зад него могат да се крият и много други причини.

■ Трайно подобрение

Ако подвижността на гърба може да бъде върната и поддържана посредством движение, това означава, че е добре да потърсите спорт, който ви доставя удоволствие. Защото само ако ски-бягането, кроулът или силовите тренировки ви доставят удоволствие, ще извършвате упражненията регулярно и те ще имат траен позитивен ефект върху болките и здравината на гръбната мускулатура. Който иска да пробва непраскуван досега спорт, трябва задължително да започне с треньор, за да усвои правилно съответните техники. Така ще се предотвратят болките, дължащи се на неправилно натоварване или движения.

■ Успоредни мерки

Който води заседнал живот и все по-често се оплаква от болки в гърба, може да преодолее оплакванията и чрез допълнителни мерки. „Препоръчително е да се посъветват със специалист по медицина на работното място дали постановката на тялото ви е правилна, докато седите, дали височината на бюрото и стола ви са на оптималната височина, както и дали екранът на компютъра ви е позициониран правилно“, - съветва залцбургският експерт. Също така е добре да не седите неподвижно през целия ден, а да смените позицията си колкото е възможно по-често и да ставате от мястото си, за да правите по няколко крачки или кратка гимнастика за отпускане на мускулите.



Как и при какви
състояния да използваме
различните продукти
Серията Allga San

Остро възпаление

✓ При първи симптоми на възпаление – оток, болка, зачервяване, парене и нарушена функция на болното място



масло от
алпийски клек

Алгасан
гел и лосион

Хронично възпаление

✓ Възстановяване на кръвоснабдяването и регенерацията на тъканите при продължителни възпалителни процеси водещи до дегенеративни изменения



екстракт от
черен оман
капсаицин

Алгасан
мобил крем

NP Natur Produkt
„Naturprodukte“ OÖD
д-р София – 1528, бул. „Христофор Колумб“ 84, София Експрес Център,
Левскичана сграда 3, вх. 4, тел.: 02/979-12-19; факс: 02/971-12-17

здрав, а и начин да бъдат предотвратени или овладени проблемите: „Болките в гърба, които възникват поради липса на движение, могат много успешно да бъдат отстранени посредством движение”, - обяснява експертът. Като цяло за целта е подходящо всяко движение. Но видовете спорт, които са насочени към укрепване на гърба и затова подсилват по-добре гръбната мускулатура, са особено ефективни:

1. Спортно ходене с щеки (нордическо ходене)

При спортното ходене, което се подпомага от участието на здрави щеки, посредством движението на ръцете и опирането на щеките на земята се раздвижва цялата гръбна мускулатура от раменете до таза. Това не само отпуска напреженията. Според проф. Нибауер при нордическото ходене по много прост начин може да бъде подсилена гръбната мускулатура. Методът е толкова по-ефективен, колкото по-интензивно и регулярно се практикува: минимум час и половина на седмица, разделени на два или три тренировъчни модула.



2. Плуване в стил кроул

При кроула ръцете загребват над главата назад и срещу съпротивлението на водата се изнасят отново напред. „При това се движи целият гръб, което позволява на всички гръбни мускули да укрепнат”, - казва Нибауер. И тук е валидно правилото за час и половина седмична тренировка, разделена на два или три модула. Също плуването бруст или делфин са подходящо упражнение за гърба, но тези стилове имат един недостатък в сравнение с кроула: „Вратът силно се натоварва”, - е мнението на специалиста по спортна медицина от Залцбург: „Така човек рискува да увеличи болките във врата, особено ако оплакването е вече налице.”

3. Гимнастика

Няма значение дали гръбът се раздвижва по метода на класическата гимнастика за гръбначния стълб, пилатес или йога: „Посредством тези тренировъчни форми човек може от една страна да подсили гръбната мускулатура съвсем целенасочено, а от друга чрез разтягащи упражнения да освободи блокажите и напреженията, но също и да ги предотврати”, - е на мнение проф. Нибауер. Успоредно

Това помага при болки в гърба:

1. Затворете очи и напрегнете мускулите на тялото за около 5 секунди толкова силно, че да усетите леко треперене, после ги отпуснете за 10 секунди. Повторете 20 пъти.
2. Поставете за 20 минути лед в предпазна торбичка върху болезненото място. При повтарящи се болки помагат топли компреси.
3. Порадвайте се на смешна книга, филм или сериал. Това отвлича вниманието, освен това при смях тялото отделя хормони, които действат като естествено обезболяващо средство.
4. От половин настърган на ситно корен от хрян, 2 с.л. бурова вода (воден разтвор на алуминиев ацетат) и 2-3 с.л. 70% алкохол (от аптеката) направете гъста каша, разпределете я върху ленена кърпа, наложете я върху болезнения участък и я оставете да действа 30-45 минути.
5. 2 ч.л. нарязан на ситно корен от балканска фитойма (от аптеката) се кипват в 1 чаша вода, оставят се да преседят 5 часа и се прецеждат. Да се изпиват по 3 чаши на ден.
6. 2 с.л. лют червен пипер се смесват с ½ чаша кокосово масло. 3 до 4 пъти на ден мазта да се втрива в болезненото място.



с това методите са особено подходящи за ефективно справяне с индивидуалните болки, възникнали вследствие на неправилна постановка на тялото.

4. Ски-бягане

Средностатистически при класическото ски-бягане взимат участие до 90% от мускулите на цялото тяло. Посредством диагоналеното движение на ръцете и участието на щеките гръбната мускулатура е особено натоварена и може да бъде отлично заздравена. Допълнителен плюс на зим-

ната дисциплина е, че при нея много добре се тренират мускулите на корема. А здравата коремна мускулатура заедно с мускулите в долната част на гърба могат успешно да предотвратят неправилната постановка на тялото.

5. Силови тренировки

„Чрез силови тренировки на уреди или с подвижни тежести човек може много успешно да изгради гръбната си мускулатура”, - е на мнение експертът. Особено предимство на тежестите е, че определени мускули на гърба могат да бъдат целенасочено тренирани и укрепвани. По този начин всеки може да работи върху индивидуалните слаби места на гърба си и то без голям разход на време. „За да изгради и поддържа гръбните си мускули, човек е достатъчно да прави силови тренировки два пъти на седмица по 20 минути”, - е съветът на проф. Нибауер. ■

Остра травма

- ✓ Намалява отока и разнася хематома



екстракт от
арника

Алгасан
арника гел и лосион
до 7-ми ден

Ранно възстановяване

- ✓ Помага и ускорява естествените оздравителни процеси
- ✓ Намалява болката и отока



екстракт от
черен оман

Алгасан
мобил гел интензив
от 7 до 30-45 дни

Късно възстановяване

- ✓ Възстановяване на кръвоснабдяването и регенерацията на тъканите за нормално функциониране



екстракт от
черен оман
капсаицин

Алгасан
мобил крем
след 30-45 дни

СОЯ СРЕЩУ КЛИМАКТЕРИЧНИ ОПЛАКВАНИЯ

Соевите изофлавонови могат да заменят хормоните в организма по време на менопаузата и да намалят оплакванията, дължащи се на настъпил хормонален дисбаланс. Те ефективно повлияват някои типични за менопаузата симптоми като горещи вълни, нощни изпотявания, раздразнителност и депресивни състояния.

В преходната възраст между 40 и 50 години жените изживяват в различна степен типичните за климакса симптоми:

- **Топли вълни** – едни от най-честите оплаквания. Те се появяват изведнъж, обхващат главата, шията, гръдния кош, предизвикват зачервяване на кожата. Следва обилно потене, слабост и сърцебиене. Могат да се появяват от 1-2 пъти до 20 пъти дневно. Нерядко това са първите признаци за приближаваща менопауза, много преди появата на нарушения в цикъла;

- **Смущения в съня** – дълбокият сън става повърхностен, жената спи леко и често се буди;

- **Нощни изпотявания** – повлияват негативно качеството на съня и често причиняват безсъние, раздразнителност и психическо напрежение;

- **Главоболие** – белег на приближаващ климакс при 30% от жените над 45 години;

- **Проблеми с концентрацията** – съществен белег на климактериума, който се отдава на хормоналните промени в организма;



Уронат

За нормално функциониране на бъбреците и пикочните пътища

УРОНАТ® КАПСУЛИ

Екстракт от енец	150 mg
Екстракт от листа на бреза	100 mg
Екстракт от коприва	50 mg

Действие на екстрактите при инфекции на пикочните пътища и бъбречнокаменна болест:

Диуретичен ефект
Флавоноидът лейкокарпозид в екстракта от енец допринася за увеличаване обема и разреждане на урината, за забавяне отлагането на соли и формирането на конкременти.

Антибактериален ефект
Глюкозидите и феноловите киселини потискат прикрепянето на бактерии към стените на пикочните пътища.

Противовъзпалително действие
Дължи се на дъбилните вещества на салоницините.

Подходящ за продължителна употреба без странични ефекти





- **Световъртеж и нарушено равновесие** – важни белези, които повишават риска от чести травми.

- При някои жени продължителността на оплакванията е няколко месеца, при други – години, дори десетилетия. Често те са първата причина да се посети лекар и да се приложи определен вид лечение. Над 85% от жените в България през климактериума усещат топли вълни; при 75% се наблюдават засилени емоционални реакции в продължение на 1 година, а 25% страдат от тях над 5 години.

- Заболеваемостта и смъртността у жените след менопаузата, предизвикани от болести на сърдечно-съдовата система, значително нарастват и достигат стойностите, характерни за мъжете на тази възраст. Те са причина за половината от смъртните случаи на жените в тази група.

- До 50-та година на човешкия живот високо кръвно налягане се наблюдава по-често при мъжете, отколкото при жените, но в по-напреднала възраст ситуацията се обръща.

Дилемата естроген

По време на климактериума тялото на жената се променя. Производството на хормоните естроген и прогестерон намалява, месечният цикъл става нередовен. Продължителността на този предменопаузален период е индивидуална и може да трае до 12 години. Именно преустановяване дейността на яйчниците и дължащите се на това хормонални промени предизвикват оплакванията в климактерична възраст.

Намаленото производство на естроген е причината за влошаване състоянието на кожата, изтъняване на лигавиците и съединителната тъкан в организма. Ниското ниво на естроген води също до намаляване съдържанието на калций в костите, поради което те стават чупливи.

Съвременната медицина предлага наистина ефикасни решения на този проблем. Недостигът от собствени естрогени може да бъде попълнен чрез приемане на естествени хормони, близки на произ-



вежданите от яйчниците. Хормон-заместителната терапия (ХЗТ) се основава на приемането на естествени (конвенционални) естрогени и прогестагени в минимални ефективни дози. Посредством ХЗТ се постига намаляване на климактеричните оплаквания, но нерядко успоредно с това възникват други проблеми – напрежение в гърдите, кръвотечения, промени в телесното телло и др. При конвенционалната естрогенотерапия се наблюдава и увеличение на риска от развиване на рак на гърдата, повишаване на кръвното налягане, нарушения в глюкозния метаболизъм, риск от обостряне на симптоми-

те при някои заболявания (камъни в жлъчката, заболявания на яйчниците и др.) Поради тези причини все повече стават привържениците на новите средства за лечение на климактеричните оплаквания. Най-често това са продукти от растителен произход (фитоестрогени), които имат хормоноподобно действие по отношение на субективната симптоматика, но не повлияват други тъкани и органи – гърди, матка и т.н.

Соята - естествен източник на фитоестрогени

Соята е позната още от преди 3000 години в Китай, където е култивирана и призната за една от петте свещени билки. Най-важните й съставки са соевите протеини и изофлаво-ни (фитоестрогени). Соевите протеини могат да играят ролята на пълноценен заместител на белтъчните от животински произход като качеството им е напълно сравнимо с това на яйцата и месото. Храните, произведени от соя, са богати на желязо, витамини от групата В, калций и цинк. В Япония например, където традиционно се консумират ястия, приготвени със соя, само при 25% от жените се наблюдават типичните за климакса субективни оплаквания. В Европа те са над 85%! Аналогична е ситуацията с остеопорозата. Фитоестрогените



в соята са субстанции, които силно наподобяват женските полови хормони. Соевите изофлаво-ни влияят положително върху хормоналните промени по време на климакса. Редица проучвания показват, че определени концентрации от фитоестрогените даидзеин и генистеин, съдържащи се в соевия концентрат, са достатъчно ефективни за преодоляване на топлите вълни, нощните изпотявания и нервното напрежение.

Разумна алтернатива срещу климактерични оплаквания

Соевите изофлаво-ни могат да заменят хормоните в организма по време на менопаузата и да намалят оплакванията, дължащи се на настъпилия хормонален дисбаланс.

Те ефективно повлияват някои типични за менопаузата симптоми – горещи вълни, нощни изпотявания, раздразнителност и депресивни състояния. Много ефективно е комбинирането им с резвератрол – природен антиоксидант от най-висок клас с доказани антиканцерогенни свойства, който се съдържа в екстракта, извлечен от люспи на червено грозде. Той има кардио-протективен ефект и допълва анти-туморния и антиоксидантен потенциал на соята. Друг мощен анти-оксидант, облекчаващ оплакванията по време на менопауза е цинкът, а калцият, витамините D3 и K1 противодействат на остеопорозата (демнерализирането на костите, съпроводено със загуба на костно вещество) – процес, който често се наблюдава след климактериума. ■



ФЕМИНОСТ

разумната алтернатива

ФЕМИНОСТ

съдържа само 2,13 kcal в една таблетка,
или 4,26 kcal дневно

Препоръчва се на жени по време на менопаузата
за намаляване на чувството за дискомфорт.

Съдържа соеви изофлаво-ни, резвератрол, цинк,
витамини K1 и D3.

Дозировка:

1 таблетка 2 пъти дневно.



срещу климактерични
оплаквания

За контакти „Натурпродукт“ ООД
tel. + 359 2 979 12 19
www.naturprodukt.bg



СТРОЙНИ, ЗДРАВИ
И КРАСИВИ

Те летят от вятъра, къдрят се в мъглата, заплитат се под шапката: косите на повечето жени създават постоянни проблеми през зимата. Специалисти обясняват на какво се дължат и предлагат съвети как да се справите с тях.

КАК ДА ПРЕДПАЗИТЕ КОСАТА ПРЕЗ ЗИМАТА

Буря на път към офиса

Проблем: Косата се оплита от вятъра и седи като птиче гнездо върху главата. **Причина:** колкото по-дебел е люещия се слой на скалпа, толкова повече страда косата от оплитане и възли. Тъй като отделните косми не прилягат, а буквално се скупчват един върху друг. **Решение:** Всичко, което изглажда люещия се слой на главата, помага. Като съвременните спрейове без отмиване, които се пръскат на влажна коса. С помощта на леки масла те правят косата гладка, послушна и поправят увредената през зимата коса отвътре. Ефективни са също леките, несъдържащи мазнини стилизира-



щи продукти на силиконова основа, с които можете да поддържате косата, дори между измиванията, докато е суха. **SOS-съвет:** Когато не можете да забие в косата си нито гребен, нито четка, можете да използвате специална четка за разресва-

не с особено пластичен изкуствен косъм, който позволява постепенно разплитане на упоритите възли, без късане на косата.

Наелектризирана коса точно преди заседанието

Проблем: Коси, които буквално се изправят нагоре, а при ресане реагират с лек „електрошок“. **Причина:** От студенината, но също от допира с вдигнатата яка на палтото или увития около врата шал, косата се наелектризира. По принцип от триенето в плат или вълна допълнително хвърква нагоре. **Решение:** Маслата за коса обвиват космите в неутежняващ защитен филм, който не позволява повдигането на косата и усмирява хвърчащите косъмчета. За цъфтящи краища, които са особено податливи на електризиране, съществуват специални спрейове и лосиони, които ги смазват и възста-



новяват. **SOS-съвет:** При влизане от студа в топлия ресторант, не хващайте веднага четката – това стимулира хвърчането на косата. Изчакайте 10 минути, докато косата се аклиматизира и затопли.



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



Изсушен от парното въздух през целия работен ден

Проблем: Косата става суха, чуплива, без гланц и е като слама при допир. **Причина:** От студа навън косата е напълнена с влажни частици, но изсушеният от парното въздух бързо извлича от нея влагата. За разлика от кожата обаче косата е трудно да бъде предпазена от загуба на влага, тъй като ѝ липсва бариерен слой. **Решение:** Подобно на крема за лице, който предпазва кожата от изсъхване, съществуват дневни екстракремове за коса. Те съдържат задържащи влагата растителни субстанции от календула, салвия или бяла ружа, често пъти в комбинация с масло, за да може влагата по-дълго да се задържи в косата. Заслужава си да се ползват и нощните продукти за овлажняване и възстановяване на косата. **SOS-съвет:** Не разполагате с никакъв специален продукт под ръка? Намажете дланите си с малко крем за ръце и без да ги притискате, леко ги прекарайте по повърхността на косата.



През зимната мъгла на парти

Проблем: Дори най-старателно изправената коса се нахъдря в мъглата, а естествените къдрици стават още по-изразени. **Причина:** Най-вече сухите коси поемат от въздуха влага като сунгер. Това динамично променя вида на гладко стилизираните фризури и е в състояние да ги развали настроението за вечерта. **Решение:** Колкото повече влага съдържа в себе си косата, толкова по-малко изсмуква от въздуха. Срещу влагата отвън косата трябва да бъде запечатана. Това успяват да направят специалните протеини и биополимери, но също витамин B5 (пантотенова киселина) в продуктите за грижа и стилизиране на косата. **SOS-съвет:** Срещу ефекта на нахъдряне помага само превенцията. За изправяне на косата професионалистите използват качествени заглад-

дащи препарати в комбинация с предпазващи от горещина продукти.

Екстремната горещина на сауната

Проблем: След посещение в сауна косата ви изглежда като слама. **Причина:** При близо 100-градусовата горещина кожата веднага включва „климатичната си инсталация“ и започва да се поти. Косата, за съжаление, не може да направи това. Тя мълчаливо страда и губи влагата си от сухата горещина. Хлорираната вода в студения, а после и в топлия басейн прави нещата още по-лоши. **Решение:** Предпазващ спрей, при липса на друг, може и слънцезащитен, запазва влагата и с помощта на палмово масло неутрализира негативните последици от хлорираната вода. **SOS-съвет:** Направена на тюрбан суха кърпа може да предпази косата от горещината. При релаксиране след сауна можете да си направите маска на косата, която отново да изгради защитен слой с помощта на растителни масла или масло от манго.



Каране на ски по слънчева писта

Проблем: По време на ски отпуската боядисаната коса губи от блясъка и цвета си, дори естествените бои внезапно се обезцветяват. **Причина:** Слънцето придава на кожата на лицето нежен тен, но успоредно обезцветява косата – особено златисто русите и червеникавите оттенъци, съдържащи много феомеланин – пигмент, който бързо се разрушава от UV-лъчението. **Решение:** Още в хотела е добре косата да се напръска с UV-защитен спрей за коса. Той запазва боята, предпазва увреждането на косата от свободни радикали и успоредно с това ѝ придава допълнителен блясък. **SOS-съвет:** В спешни случаи би могло да помогне неоглямо количество слънцезащитно мляко, разтрито в дланите, което се разнася по повърхността на косата. Допълнителен гланц за косата в съчетание с подходяща грижа донасят шампоаните и балсамите за боядисана коса. Растителните екстракти от енец и карамфил освежават кафевите оттенъци, жълтутата и лайката придават нов блясък на русите коси.

Разходка през гората с шапка

Проблем: След разходка горната част на косата е напълно сплескана и безформена, особено отзад, а ако шап-

Lacalut White & Repair
с хидроксил апатит

Зъби бели като сняг

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

ката е била вълнена, в допълнение и наелектризирана. **Причина:** Под шапката се създава топъл, но и леко влажен климат. Комбинирането му с натиска е в състояние да унищожи и най-живавата прическа. **Решение:** Умно подобрите стилизиращи продукти като пяната или спрейовете за обем подобряват устойчивостта на косата. И благодарение съдържанието на алкохол косата не се омазнява толкова бързо. **SOS-съвет:** Действието на пяната по-бързо се възстановява, ако с навлажнени пръсти се масажират скалпа с кръгови движения. Също пудрите за обем помагат да не се допусне сплескването.

Вече отпуснати в леглото, а кожата на главата все още е напрегната

Проблем: След грижата за косата и стилизирането скалпът се усеща опънат, може да сърби и да се зачервява. **Причина:** Зад тези дразнения най-често се крие цялостно суха кожа, чието състояние се влошава благодарение на острите ветрове и претоплените помещения през зимата. Липсата на влага прави бариерния щит на скалпа пропусклив, могат да проникнат вредни вещества отвън и да причинят микровъзпаления. **Решение:** Вместо обичайната грижа известно време могат да се използват успокояващи кожата специални шампоани и балсами. Те подобряват задържането на влага с участието на



урея и млечна захар, успокояват раздразнената кожа на главата с пантенол и полидеканол, съдържат много меки тенсиди и се справят с микровъзпаленията с екстракт от корен на сладник. **SOS-съвет:** Срещу сърбеж помага налагането на скалпа с лед. За целта кубчета лед от хладилника се увиват в кърпа, поставят се на главата и се държат няколко минути. Масажирането на скалпа с чист гел от алое вера хидратира и успокоява кожата на главата. ■



Umckalor®

Разумната стратегия



**Бързо облекчава симптомите
на простуда, бронхит
и синусит**

Умкалор® - разумната стратегия

При първи симптоми на дихателни инфекции,
Умкалор има троен механизъм на действие:

✓ **Противовирусен**

Стимулира имунитета и засилва защитата
срещу вируси

✓ **Антибактериален**

Потиска бактериалния растеж

✓ **Муколитичен**

Втечнява гъстия секрет в дихателните пътища

*С Умкалор децата се възстановяват
по-рано, а родителите се връщат
по-бързо на работа*



Дозировка

Възрастни и деца над 12 години:

Деца между 6 и 12 години:

Малки деца между 1 и 5 години:

Лекарствен продукт със стандартизиран екстракт EPs 7630® от пеларгонииум.

Преди употреба прочетете листовката.

30 капки 3 пъти дневно

20 капки 3 пъти дневно

10 капки 3 пъти дневно

NP
Natur Produkt

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