

# АПТЕКА

брой 85, май, юни '2014  
СПИСАНИЕ ЗА КЛИЕНТА

тираж 60 000 екз.

безплатен  
екземпляр

Този екземпляр получите във Вашата аптека:

(място за печат на аптеката)

**Здравословен дом: Как да се предпазите  
от опасностите в домашната среда**

**15 доказани стратегии за самопомощ при артрит**

**Ароматерапия за добро настроение и свежи сили**

**Как да се справите с излишната вода в организма**

# ЗДРАВΟΣЛОВЕН ДОМ: КАК ДА СЕ ПРЕДПАЗИТЕ ОТ ОПАСНОСТИТЕ В ДОМАШНАТА СРЕДА

Най-опасните за здравето химикали и строителни материали биват забранявани. Но дори да са избегнати, в домашната среда има достатъчно проблемни вещества, за които е добре човек да внимава. Преди всичко обаче трябва да научи повече за опасностите в обкръжението си, да знае кои са здравословните алтернативи и средствата, с които би могъл да се бори с негативните последици за здравето.

Берлинският художник и социален критик Хайнрих Циле описва по следния начин началото на 20 век: „Човек може да бъде умъртвен с жилище-то си толкова успешно, колкото и с брадва.“ Той, разбира се, визира тъмните, тесни, влажни и пренаселени казармени жилища в работничес-

кия квартал. Липсата на добри санитарни условия в съчетание с недостатъчно хранене довежда до редица тежки заболявания като рахит и смъртоносна туберкулоза. В днешно време подобни условия на живот се срещат рядко. Но в жилищата все още се крият опасности,



болява с изобилие от електроника, химия, геопатия, бетон, почистващи средства, отопление, застоял въздух и изкуствена светлина. Болестите, причинени от болна домашна среда, са точно толкова опасни, колкото и тези, причинени от неправилно хранене.“ Д-р Палм описва жилището като „трета кожа“ (облечкото счита



**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

**Урогарт 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.

**AP Natur Produkt**  
„Хиперплазия“ 600  
гр. София - 1528, бул. „Христофор Колумб“ 64,  
София Експорт Център, Логистична сграда 3, Вх. 4  
тел.: 02/979-12-19; факс: 02/971-12-17

които могат да причинят здравословни проблеми. Към т.нар. SBS (Sick-Building-Syndrome или „синдром на болната къща“) Световната здравна организация (WHO) официално причислява заболявания като алергичен контактен дерматит, болести на дихателните пътища, главоболие и лицеви болки, неразположение и умора. При това има какво да се желае и по отношение на контрола върху забранените химикали и канцерогенните опасности, които никак не са малко. Още в края на 60-те години медикът Хуберт Палм пише в книгата си „Здравословна къща“: „Модерната къща не само не предлага защита, тя е много по-опасна от околната среда! Модерната къща раз-



за наша „втора кожа“, тъй като 90% от живота си прекарваме в затворени пространства. В своята книга Палм описва какво предизвикват подобни натоварвания и как могат да бъдат избегнати. Много хора в днешно време го считат за „баща на биологичното строителство“. Тъй като неговите критики и предложения са довели до промяна в мисленето. Промяна, която бавно, но сигурно си проправя път и води след себе си цяла поредица от последици.

Големият скандал с отровните предпазващи средства за дърво е вече в миналото. Халогенорганичните съединения като линдан, пентахлорфенол (PCP) или полихлориран бифенил (PCB) са междувременно забранени. Определени са граничните



стойности за вредните вещества и е въведено задължителното им спазване, а добрите стоки се сдобиха с печат за безопасност, освен за качество. Появиха се институции като „Екотест“, които изследват различни елементи от домашното обкръжение и предупреждават за опасни субстанции. Преди всичко обаче търсенето на потребителите доведе до това, на пазара да се появят здравословни алтернативи на проблемните вещества.

## Най-важните „домашни отрови“

### ➤ Акрилатите

- принадлежат към групата на карбонокиселинните естери и се произвеждат от нефт. Те не избеляват, бързо съхнат и се използват като свързващо средство в боята за стени, водоразтворимите лакове и уплътняващите вещества. При вдишване могат да предизвикат дразнене на лигавиците, да отслабят белодробната функция и да предизвикат кожни алергии.

**Алтернативите:** Несъдържащи акрил натурални бои или масло и вакса.

### ➤ Азбестът

- е сборно понятие за различни оформящи влакна естествени силикатни минерали. Той може да бъде изпреден и изтъкан, устойчив е на топлина и киселина, здрав е като стоманата и е с много дълъг живот. Веднъж оценен като „чудо на техниката“, през 20-ти век азбестът навлиза в производството на множество продукти: етеритни покрития, покриващи плочи, подови настилки, уплътнителни подложки, саксии за цветя, акумулиращи печки.

От 1993 година употребата му е забранена в Европа, но наличните вече строителни структури продължават да крият канцерогенни опасности, особено за белия дроб. Там, където могат да бъдат открити предмети със съдържание на азбест, те трябва да бъдат отстранени възможно най-бързо. По-малките електроуреди могат да бъдат опаковани в плътна фолио и изхвърлени, но за по-големите обекти се изисква намесата на специални служби.

### ➤ Формалдехид

- е популярното име на отровното химично съединение метанал, което се причислява към дехидра-



тираните алкохоли. Той се явява и като междинен продукт на човешката обмяна, като за денонощие в организма се образуват и разграждат около 50 грама от него. Също в гроздето, ябълките или дървесината може да бъде открит в малки количества, които не представляват проблем за здравето. Опасността възниква при по-големи количества, когато под формата на газ се изпарява от дървени повърхности, лакове, лепила, текстил или подови настилки. Това може да предизвика дразнене на очите и дихателните пътища, главоболие, нарушения на паметта, гадене, отпадналост, смущения на съня, алергии и депресии. При по-продължително излагане има канцерогенно действие.

Европейските здравни служби препоръчват допустими стойности от максимум 0,1 ppm (parts per million). Споменатите здравословни смущения се наблюдават при концентрация над 0,2 ppm.



**Алтернативите:** Предметите от дърво, особено произведените от ламинирани плоскости, са проблемни, тъй като се обработват със съдържащи формалдехид лепила. При всички случаи е добре да бъдат заменени с т.нар. „бедни на вредни емисии дървени материали“ или е още по-добре напълно да се откажете от тях. Междувременно има несъдържащи формалдехид ламинати, човек може да избере гипскартон или масивно дърво. Също при лаковете и лепилата има алтернативи без формалдехид, както и при домашния текстил и подовите настилки.

ки. Печатът за безопасност Еко-тех 100 позволява ниски стойности на формалдехид от 20 мг/кг, което отговаря на граничните стойности за бебешко облекло. За предпочитане е, разбира се, формалдехидът да отсъства напълно от вашето обкръжение.

### ➤ Предпазващите дървото средства

- защитават дървесината от инсекти, гъбички и всякакъв друг вид растителна инвазия. Първоначално са били замислени за външна употреба, но от 70 и 80-те години навлизат също във вътрешния интериор. При това съдържащите се в тях съставки като линдан (хексахлорциклохексан) и РСР (пентахлорфенол) водят до масивни здравословни увреждания. Те са забранени в повечето европейски страни от 1989 година, но все още присъстват в интериора на по-старите жилища, ако не в мебелировката, то в подовите настилки или тапетите, където са били използвани в качеството си на фунгициди и инсектициди.

Към здравословните вреди спадат постоянната хрема, честото кръвотечение от носа, подуването на лимфните възли, отслабването на имунната система, увреждане на черния дроб, нарушението на сърдечния ритъм и депресиите. Предполага се също участието им при ракови заболявания и болестта на Паркинсон. Ако се наблюда-

ват подобни симптоми и има подозрение за наличието на споменатите химикали в домашната среда, трябва на всяка цена да се обмисли саниране на стените с безвредни материали и замяна на вредните мебели и настилки.



**Алтернативите:** Замяна на предпазващите средства във вътрешните пространства вече не е необходима, тъй като са въведени конструктивни предпазни мерки при обработката на дървото, които осигуряват продължително поддържане на дървесината суха. Освен това могат да бъдат използвани дървесни видове, които по принцип са устойчиви на гъбички и инсекти като тик, макоре или робиния. Но също дъбът, кестенът, западният червен кедр и махагонът са подходящи.

### ➤ Инсектицидите

- се използват не само за предпазване на дървесината, но и на текстила - в домашното обкръжение преди всичко на дамските, тапериите и вълнените килими. Много

# Уронат

За нормално функциониране на бъбреците и пикочните пътища

## УРОНАТ® КАПСУЛИ

| Уникално съчетание на стандартизирани екстракти: |        |
|--------------------------------------------------|--------|
| Екстракт от енечец                               | 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 енечец допринася за увеличаване обема и разреждане на урината, за забавяне отлагането на соли и формирането на конкременти.

**Антибактериален ефект**  
Глюкозидите и феноловите киселини потискат прикрепането на бактериите към стените на пикочните пътища.

**Противовъзпалително действие**  
Дъжки се на дъбилните вещества на сапонините.

Подходящ за продължителна употреба без странични ефекти

Допринася за добро състояние на уринарната система

Съдържа стандартизирани екстракти от енечец, бреза и коприва - 80 капсули



## АПТЕКА

### СПИСАНИЕ ЗА КЛИЕНТА

Редактор: Анета Калчева, Консультанти: Д-р Галина Бъчварова, Д-р Ина Тодорова, Маг. Фарм. Победа Сталева, Худ. Оформление: Йежи Ярки, Издава: Студио „ЛИТЕРКА“. Адрес за контакт: София 1528, бул. „Христофор Колумб“ № 64, София Еърпорт Център, Логистична сграда 3, вход 4; Тел.: 02/ 979-12-19; apteka@bgnet.bg; www.naturprodukt.bg



# 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**  
Вечинна гъста секрет в дихателните пътища

С Umckalor дихателните пътища се възстановяват по-бързо, а симптомите се връщат по-бързо на работа

**Дозировка:**  
Взрастни и деца над 12 години:  
Два пъти дневно по 12 мл.  
Деца над 6 и до 12 години:  
Малко деца над 3 и до 5 години:  
Лекостепенен продукт със стандартен инструктаж. Не е наркотик.  
Преди употреба прочетете листовката.

30 капки 3 пъти дневно  
20 капки 3 пъти дневно  
10 капки 3 пъти дневно

**Умекалор**  
Антибактериално, противовирусно, муколитично средство

Сайт: 1228, Бил. „Христофор Колумб“ №44  
Сайт: Бургас (Център, Лавандула) Бр. 3, вил. 8  
Тел: 02-979 12 10 факс: 979 12 17

често използван предпазител срещу молци е например пиретроидът, който при хронично обременяване може да увреди нервната система. Наблюдаваните симптоми са парене по кожата, сърбеж, отпадналост, главоболие, виене на свят, гадене, депресии или свръхчувствителност на дихателните пътища.

**Алтернативите:** Килимите с полабава плетка могат да бъдат предпазвани посредством регулярно почистване, проветряване и изнасяне на слънчева светлина. По-стегнатите килими освен често прахосмучене могат да изискват и допълнителни мерки като поставянето около или под тях на известно количество кедрово дърво или лавандула. Изкуствените килими не съдържат инсектициди, но в състава им може да има други проблемни химикали, за които е добре да се информирате.

### ➤ Изоцианатите

- представляват естери на изоциановата киселина, които чрез реакция с алкохол се полимеризират в полиуретанови изкуствени вещества. От полиуретан между друго се произвеждат матраци, подови настилки, лакове, изолационни материали, уплътнители и лепила. Вдишването на изоцианатите при изпаряване може да доведе до дразнене на лигавиците и алергични реакции като изоцианатна астма.

При всички случаи може да настъпи и увреждане на кожата, тъй като изоцианатите атакуват клетъчните мембрани.

**Алтернативите:** Несъдържащи изоцианати продукти се използват например при матраците от естествен латекс, паркетните подови настилки и мокетите. Водоразтворимите лакове, естествените изолационни вещества като кокос, корк, коноп или юта, а при лепилата бялото лепило са при всички случаи за предпочитане.

### ➤ Органичните разтворители

- принадлежат към „течните органични съединения“ (VOC) и са включени в състава на бои, лакове, мокетни лепила или служат за разтваряне и разреждане на масла, вакси, смоли и изкуствени вещества. Различават се следните видове органични разтворители:

• **Въглеродородите** като толуол или ксилол се произвеждат от леки масла и често пъти се използват



като разтворители за лакове, лепила, предпазващи дървото средства или шпакловки. Те могат да предизвикат дразнене и възпаления по кожата, а при вдишване да увредят нервната система. Това може да се прояви в симптоми като главоболие, умора, виене на свят или нарушаване на равновесието. Продуктите, съдържащи тези вещества, трябва да се определят като „застрашаващи здравето“.

• **Алифатичните въглеводороди** като хексан, отан или декан, които много често се използват като разредители за лакове, дразнят лигавиците и могат да предизвикат повръщане или възпаление на белия дроб.

• **Хлорираните въглеводороди** се използват при почистването на текстил (перхлоретилен), за байцване и коригиращи течности. Те представляват отрова за нервите и органите, като най-вече поразяват черния дроб и бъбреците.

• **Алкохолите** като бутанол и изобутанол могат да бъдат открити в изкуствените смолисти лакове, боите за стена и подовите лепила. Техните изпарения дразнят очите, кожата, лигавиците и могат да увредят черния дроб, бъбреците, нервите и мозъка. Гликолите като етиленгликол най-често се използват във водоразтворимите лакове и лакурните лакове и влизат в състава на някои почистващи вещества. Те дразнят лигавиците, очите, кожата и по всяка вероятност увреждат черния дроб и бъбреците.

• **Терпените** се извличат от елховата, боровата дървесина или обелките на цитрусовите плодове и се използват в лакове, масла и бои, преди всичко в „био-сектора“, но също като ароматни масла за освежаване на въздуха, в почистващите и измиващите средства. Терпените спадат към вторичните растителни вещества. Те даряват не само вкусове и мириса на билките и подправките, но и важни активни вещества с лечебен потенциал в растения като анасон, копър, кимион, лайка, мента, евкалипт, лавандула, хвойна и т.н. В това се състои тяхната полезна страна. Когато са във висока доза в състава на разтварящи средства обаче, терпените могат да предизвикат алергични реакции, особено при хора, които са чувствителни към тях.

**Алтернативите:** Застрашаващите здравето разтворители могат да бъдат заменени с несъдържащи вредни вещества алтернативи. При терпените трябва да се подхожда с внимание и да се следи за индивидуалната чувствителност към тях.

### ➤ Фталатите

- се използват като омекотители в цяла поредица от изкуствени вещества, лепила, бои и лакове с цел



те да бъдат направени по-меки, гъвкави и еластични. Най-честият представител е диетилхексилфталат (DEHP). Той може да бъде открит в домакинските уреди и дори в детските играчки с неевропейско производство, цветните моливи, тапетите, килимите и PVC-подовите настилки. Меките пластмасови изделия могат да съдържат до 60% DEHP. Той не се свързва здраво в изкуствената матрица, лесно се отделя от нея, може да попадне във въздуха на стаята и да бъде вдишан.

Фталатите принадлежат към т.нар. ендокринни дисруптори, които атакуват хормоналната система и могат да причинят тежки нарушения в обмяната на веществата. Те могат да увредят имунната система и възможността за размножаване, както и да вземат участие в причиняването на рак на простатата, гърдите или щитовидната жлеза. В едно изявление на Световната здравна организация се казва: „Човешкият организъм поема все повече PVC-омекотители. Особено застрашени са децата. Разпространените в цял свят фталати се считат за изключително опасни и високо застрашаващи здравето, защото засягат хормоналната система и увреждат размножаването и развитието на човека.“

**Алтернативите:** Препоръчително е пълно отказване от съдържащите фталати продукти. Могат да се използват килими без PVC-гръб, а вместо опасните PVC-подови покрития да се сложи например линолеум, дървено дюшеме или паркет.

### ➤ Цигареният дим

- принадлежи към отровите в домашната среда, които човек може най-лесно да избегне, като престане да пуши или изобщо не започва да го прави. Цигареният дим съдържа цяла поредица от субстанции, за които е доказано, че причиняват рак и променят наследствеността: ароматни амини и нитрозамини, колициклични ароматни въглеводороди (ПАК), алдехиди, между които формалдехид и кетони, и не на последно място алкалоидът никотин. Той може да бъде открит във високи количества (до 490 мг/кг) в домашния прах на пушачите.

100 мг никотин, приет перорално, действа смъртоносно на човека. Епидемиологичните студии показват повишен риск от рак на бели-

те дробове дори при непушачите, които редовно са изложени на цигарен дим. При децата е установена висока чувствителност на дихателните пътища и по-често срещана астма, даже когато пуши само един от родителите.

## Какво друго би могло да застраши домашната среда

### ➤ Съдържащите се в домашния прах акари – нежеланите съжителци

Не само изпаренията от предметите в дома могат да предизвикат проблеми, но също отделните от микроорганизмите в обкръжението вещества, които са невидими, но не и безвредни. На първо място сред нежеланите микросъжителци са съдържащите се в домашния прах акари (*Dermatophagoides*), чиито екскременти могат да предизвикат алергични реакции. Те се изразяват преди всичко в хрема, кихане, отичане на лигавиците и могат да предизвикат астма.



Големите 0,3 мм микроорганизми се хранят с кожни люспи (отлюспени мъртви клетки от епидермиса), откъдето и произхожда научното им име, което би могло да се преведе като „поглъщащи кожа“. Те се заселват в дамските, тапициерите, килимите, но най-охотно обитават леглата и особено възглавниците. Там откриват предостатъчно кожни люспи за храна в съчетание с предпочитаната от тях среда – топлина и влага, дължащи се на нощното потене.

За минимизиране на акарното натоварване могат да бъдат предприети следните мерки:

- Редовно почистване, за предпочитане сухо. За мебелните дамски е най-добре то да става със специалните кърпи „анти-прах“, които посредством своето електростатично натоварване извличат праха и съдържащите се в него опасни частици. Най-подходящи за прахосмучене уреди са снабдените с HEPA (High Efficiency Particulate Air) филтър, който отстранява до 99,95% от праха във въздуха. Още по-ефективни са прахосмукачките с воден филтър.
- Използване на килими с къс косъм, които свързват праха и могат лесно да бъдат прахосмучени.
- По-често пране на спално-

то бельо при минимум 60°C. След това то трябва добре да се изсушава и съхранява на сухо. Също възглавниците и завивките трябва регулярно да бъдат почиствани.

● Редовно проветряване на помещенията и поддържане на влажността в тях под 50%. Акарите се нуждаят от относителна влажност над 70%. Приятното усещане за човека е между 40 и 60%.

● Избягване на химическите анти-акарни средства, които могат да се окажат по-опасни за хората, отколкото за съдържащите се в домашния прах акари.

### ➤ Защо мухълът е толкова опасен

За възникването на астма има два фактора, които са по-лоши дори от акарното обременяване, а именно – влагата и мухълът. Това е доказано също от ISAAC-студията (International Study of Asthma and Allergies in Childhood). Д-р Гудрун Вайнмайер от Института за епидемиология и медицинска биометрия обяснява: „Нашата студия показва ясна взаимовръзка между влажните жилищни пространства и астмата, ринита и atopичната екзема, независимо от алергичното предразположение на детето. Това дори е най-силната и консистентна връзка с фактор от околната среда, което беше установено по време на изследванията.“

Плесенни гъбички могат да бъдат открити навсякъде в природата, където е достатъчно влажно. Те принадлежат към унищожителите, чиято важна и необходима задача е да разлагат органичните вещества и да ги връщат обратно в жизнения кръговрат. В жилищните помещения обаче те при всички случаи са нежелани – с изключение на специалните видове, които облагородяват рокофора или камамбера.



Чрез клетъчни частици, спори или продукти от обмяната, плесенните гъбички могат да причиняват не само мирисни обременявания, но и алергични реакции, главоболие, гадене, заболявания на дихателните пътища или отравяния. Това, разбира се, зависи също от индивидуалния здравословен статус и преди всичко от състоянието на имунната система.

При малки плесенни колонии, гъбичките могат лесно да бъдат отстранени и от самите обитатели на дома, а



повърхностите почистени с високопроцентен алкохол. При по-големи замърсявания е добре да се извикат на помощ специалисти, най-вече за да бъдат установени причините за появата на плесен (например лоша изолация или уплътняване на външните стени и др.).

За предотвратяване появата на плесен могат да помогнат следните предпазни мерки:

- Поддържане ниски стойности на влагата в помещенията. Някои видове плесен изискват влажност над 70%, повечето дори над 80%.
- Често проветряване на стаята с повишена влажност като баните и мокрите помещения и избягване на температури под 12°C. За жилищните помещения, кухнята и баните минималната препоръчителна температура е 20 градуса, а за спалните 16°C.
- Да не се поставят мебели до студени външни стени, или поне да не се доближават плътно до стената.
- Да се избягват химическите антиплесенни средства, тъй като макар

да се справят със самата плесен, те не отстраняват причината за появата ѝ и от своя страна също могат да предизвикат здравословни проблеми. Съдържащите се в тях биоциди могат да окажат действие по-лошо дори от това на плесенните гъбички.

### ➤ Проблемът електросмог

В домашната среда могат да бъдат открити не само проблемни вещества от биологично и химично естество, които се отразяват негативно на живеещите там хора. Също физични феномени обременяват здравето – към тях спада например все по-интензивното действие на електромагнитното поле и вълни, известно като „електросмог“.

Нискочестотният електросмог възниква при работата на електроуреди, които произвеждат електрически и магнитни полета, изпускайки лъчения в околната среда. Това включва всички електропроводници и кабели в жилището, към които са прикачени електрически уреди. В един от документите на WHO се казва: „Нискочестотните електрически полета повлияват човешкото тяло така, както всяка една от натоварените частици на съставляващия го материал. Нискочестотните електрически полета индуцират в човешкото тяло ток, който протича по затворена верига. Силата на този ток зависи от силата на външ-

## 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 ѝ бариерни функции и така намаляват дразненето и залящването. Чрез добавка на урея (естествена хидратираща субстанция), масло от жожоба, гваязулен и сквален бебешката кожа се предпазва от изсушаване, а душ-олиото „Нахткерцен“ прави нежната грижа за сухата детска кожа напълно завършена.

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



Natur Produkt

Подходящи за малки деца и кърмачета

ното магнитно поле. Ако то е достатъчно силно, може да стимулира нервите и мускулите или да повлиява други биологични процеси.” В магнитната терапия това положение се използва за медицински цели, например, за да се ускори заздравяването на кости при фрактура или да се подпомогне справянето с хронични болки. При това обаче магнитните полета се използват кратковременно и целенасочено за оказване на определено терапевтично действие. Съвсем различно е, когато човек постоянно и нецеленасочено бива изложен на действието на магнитните полета. Тогава е възможно е да се появят смущения на съня, главоболие,



нервност, нарушения на концентрацията, отпадналост, слабост на имунната система. В научните среди все още се водят спорове за това, как се отразява електросмогът на човешкия организъм и за какво действително е виновен. Опитът обаче показва, че споменатите симптоми изчез-

ват, когато електрическите влияния изчезнат или поне бъдат минимализирани.

### ➤ *Какво би могъл човек да направи сам*

- Да използва изолирани кабели, които не създават никакво поле.
- Да използва електрически уреди, само когато действително са необходими. Преди всичко в спалните помещения е добре да има колкото е възможно по-малко от тях – никакви телевизори, радиобудилници, стереоуредби, зареждащи се до главата лаптопи, таблети и телефони, никакви халогенни лампи (чиито трансформатори произвеждат силни магнитни полета).

• В безопасителните кутии да се постави независим от мрежата шалтер, който разделя управлението на токовата мрежа, когато не е включен нито един потребител.

• По възможност да се живее на отстояние минимум 100 м от електропроводници с високо напрежение и на поне 200 м от трафопостове.

Успоредно с нискочестотния и високочестотният електросмог играе важна роля. Той обхваща всички форми на предавателни вълни – радио, телевизия, мобилни и безжични телефони, рутери и радари. От радио, телевизионните и радарните станции човек обичайно е достатъчно отдалечен. Антените на мобилните оператори обаче могат да бъдат разположени наблизо, а с безжични телефони и рутери разполагаме дори в дома си. В научните среди все още се води дискусия и за вредата от високочестотното лъчение, не на последно място, затова че са засегнати сериозни икономически интереси. Германското дружество за лъчева защита обаче не спира да предупреждава: „За да бъдат предотвратени възможните рискове за здравео, персонално лъчево обременяване трябва да бъде минимизирано по собствена инициатива. Препоръчва се излагането на високочестотни електрически полета да бъде поддържано в колкото е възможно по-ниски стойности. Това означава да се предпочитат по-безопасни уреди, те да бъдат разполагани на по-отдалечени места и потребителите да се откажат от уредите, които не използват често или не са много необходими.”



## 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 силимарини. 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. трансаминазите) 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



но, докато в близост до рутерите не се наблюдавал никакъв растеж.

### ➤ *Какво може да се направи срещу негативното действие на безжичните лъчения*

Проблемът при оценката на вредите от мобилно лъчение се състои в това, че хората реагират много индивидуално на него и затова е трудно да бъдат отчетени статистически значими различия. Известните факти обаче показват най-малкото това, че съветите за предпазване от безжичното лъчение съвсем не са неоснователни. За целта биха могли да помогнат следните мерки:



- Компютърът да бъде свързан с интернет посредством кабел, а не чрез рутер. С помощта на специални устройства е възможно също свързване чрез домашната електрическа мрежа.

- Безжичните телефони могат да бъдат заменени с жични, особено с бедните на лъчения еко-модели, които само при телефонирание изпращат пулсиращи микровълни. При всички случаи е добре те да не бъдат разполагани в спалните помещения.

- Когато предавател за мобилни мрежи е разположен в непосредствена близост, човек може да се предпази от негативното лъчение посредством армиращи покрития, предпазващи плочи или тапети, които се поставят на стените. При прозорците могат да помогнат армираните стъкла със специална защита срещу електроосмог.

### ➤ *Също геопатогенните зони могат да обременят организма*

Още по-противоречиви са мненията на учените относно вредното действие на геопатичните зони, които се формират от подводни артерии, размествания на земните слоеве, различни находища или георешетъчни мрежи. В традиционните научни среди това се счита за измислица и се твърди, че не съществуват сериозни доказателства за наличието на

каквото и да било влияние. Опитът показва обаче, че се наблюдават смущения при дърветата, които растат в споменатите зони като усуквания и изкривявания. Пасящите на подобни места крави дават по-малко мляко. Също нарушенията на съня понякога изчезват дори при минимална промяна в позицията на леглото.

При всички случаи не би навредило да се отчете и този фактор при мебелиране на дома например. Преди всичко обаче трябва да му се обърне внимание при хронични, неподдаващи се на терапия оплаквания и заболявания, за които не може да се установи ясна причина. В тези случаи е добре да се обърнете към специалист, който да потърси евентуално геопатогенно влияние.

При всички споменати дотук проблемни влияния от домашното обкръжение е много важно да се отчете, че индивидуалните реакции към тях са наистина много различни. Това, което може да разболее един, на друг може слабо да повлияе, а на трети въобще да не въздейства. Сумирането на различните фактори е друг важен аспект на проблема. Който вече е обременен от химическо влияние, може по-силно да реагира на електроосмога. Затова човек е добре да следи за безпокойтелни симптоми и да вземе мерки, ако не се чувства добре в дома си. Но не трябва и да се стига до крайности, за да се избегне т.нар. нощебо-ефект, т.е. знаейки за споменатите вредни влияния, човек сам да предизвиква симптомите, за които да няма основателна причина.



Не на последно място е и общото здравословно състояние на човека. Който има здравословен стил на живот, храни се балансирано и се движи достатъчно, умее да отпусне психиката си и е удовлетворен от реализацията си, може по-добре да се справи с външните натоварвания и атаките от околната среда. Независимо дали става въпрос за химикали, електромагнитни вълни, растения, животни или хора. ■

# Dormiplant®

## ... а Вие спяхте ли спокойно?



Тя се говори на Dormiplant®, защото е **лекарствен продукт с доказана ефективност**

- при безпокойство, депресия и раздразнителност
- намалява периодите на безсъние
- подобрява качеството на съня
- не повлиява концентрацията и времето за реакции при шофиране или работа с машини
- подходящ за деца над 6 години

**1 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.



**NP**  
Natur Produkt

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



# 15 ДОКАЗАНИ СТРАТЕИИ ЗА САМОПОМОЩ ПРИ АРТРИТ

Артрозата сериозно влошава качеството на живот. Но човек може и сам да направи много, за да предотврати или успокои болките. Не само препарати от аптеката, билки и специални процедури като термотерапия, лимфен масаж и вибрации са сред възможните мерки, биха могли да помогнат също подръчни средства от кухнята като извара, сминдух, коприва или шипков чай.

## 1 Извара с подправки успокоява болките

Използвани в големи дози, някои подправки могат да успокоят болките не по-лошо от болкоуспокояващите препарати, е на мнение биологът Волфганг Файл: „Освен това те подпомагат регенерацията на хрущяла и активират обмяната на веществата. Ефектът обаче настъпва не веднага, а в рамките на 3 до 4 седмици.“

Рецептата за дневна доза извара с подправки е следната: 2 ч.л. ленено масло се изсипват в купа. Към маслото се добавя 1 ч.л. куркума, ½ ч.л. канела, 1 щипка (на върха на ножа) чили на прах и 1 щипка черен пипер. Към получената смес се добавя 1-2 см ситно нарязан джинджифил. Всичко трябва добре да се разбърка и да се разбие с 250 г обезмаслена извара до получаването на гладък крем, който се приема перорално. Интензивният вкус на подправките може да бъде смекчен с мед или плодове. Други алтернативи на изварата са плодово кисело мляко или пресен ябълков мус (настъргана ябълка).



## 2 Компрес с извара намалява отока

Обезмаслената извара е много подходяща и за външно приложение. След прекарването ѝ през цедка, тя трябва да се разстеле върху памучна кърпа, да се наложи върху болезнената става и да се покрие с друга кърпа. След 20 минути

или когато изварата се стопли, компресът може да бъде свален.

Медикът д-р Волфганг Франц казва: „Компресите с извара помагат да бъдат транспортирани събралите се течности и съдържащите се в тях отпадни продукти от обмяната извън организма. Посредством участието на белтъчини в изварата, които са в контакт с телесните тъкани, се стига до т.нар. колоидоосмотично налягане. По този начин течностите се извличат навън.“



При силни болки компресът с извара, притискан с торбичка лед, може да направи чудеса, тъй като студенината блокира сензорите за болка.

## 3 Дяволски нокът срещу хронични оплаквания

Това забележително растение от саваните на Южна Африка притежава както противооточно, така и антивъзпалително и успокояващо болките действие. Използва се изсушеният, нарязан на ситно или стрит на прах корен, който е изключително богат на горчивото вещество харпагозид.

„Дяволският нокът се слави с добра поносимост дори при продължителна употреба. Най-добре е да се приема



под формата на капсули, тъй като чаят от корена е много горчив. Но както и при другите билкови препарати, човек трябва да прояви търпение,“ – обяснява д-р Франц. „Ако обаче до три месеца не настъпи подобрение, е добре пациентът да се насочи към друг препарат.“

Дяволският нокът е подходящо средство за допълваща терапия. Ефект се постига при препоръчвана дневна доза от минимум 4,5 г сух корен, в който се съдържат към 50 мг от активното вещество харпагозид.

## 4 Сминдухът отпуска скованите стави

Гръцкият сминдух (*Trigonella foenum-graecum* L.), известен още като тилец, е познат като лечебно растение още от древността. Прахът от семената му има спазмолитично действие и подобрява обмяната на веществата. За направата на компрес в зависимост от големината на ставата са необходими около 100 г стрити на прах семена от сминдух (може да се купят и от аптеката), разбъркани с малко вода до образуването на гъста каша. Тя се разстила върху памуч-



на кърпа, налага се върху проблемната става и се фиксира с друга кърпа. Отгоре се поставя бутилка с топла вода и е добре пациентът да остане в покой минимум 30 минути. Топлият компрес не бива да се прилага при остро възпаление на ставата. Той е подходящ при усещане за студенина и скованост на ставата.

## 5 Термотерапия за отпускане на мускулатурата

Топлината отпуска често срещаната при хронични оплаквания напрегната мускулатура и по този начин стимулира подвижността. Медикът Волфганг Франц съветва: „Препоръчвам топлиите компреси с етерични масла. За целта може да бъде затоплено масло от жълт кантарион и с него напоена памучна кърпа. В идеалния случай засегнатата става трябва да бъде наложена с нея за през нощта и фиксирана с друга кърпа.“ Маслото от жълт кантарион е известно със своето болкоуспокояващо, антивъзпалително, противооточно и отпускащо мускулите и нервите действие.



## 6 Листа от коприва за бърза помощ

Изследванията показват, че предизвиканото с листа от коприва външно дразнене на кожата, съпроводено от подсилено кръвоснабдяване и имунна реакция на тялото, оказват позитивно действие на разположена в съседство артрозна става. Ето какво казва практикуващият хирург от Дармщадт, проф. Юрген Фишер: „Затоплянето на ставата посредством стимулиране на кръвоснабдяването отпуска меките части, а дразненето подобрява саморегулиращите механизми в организма.“

Съветът на проф. Фишер е следният: „Да се набере прясна коприва и засегнатата става да се потупва с нея, докато не се стигне до зачервяване и парене на кожата. След отшумяване на парещата болка настъпва благотворното облекчаване в ставата.“

Дали е достатъчно да се пие чай от коприва, не е напълно изяснено. За тези, които се страхуват от парещото докосване на копривата, като алтернатива може да бъде използван високо концентрираният екстракт от корена на растението под формата на готов препарат от аптеката. Препоръчаната дневна доза е от 4 до 6 г от копривения екстракт.

## 7 Плод от шипка за по-добро качество на живот

„Съдържащите се в шипките активни вещества, галактолипиди, оказват противовъзпалително действие при артроза и ревматизъм“, - обяснява биологът Волфганг Файл. „Изследванията са доказали, че този ефект може да бъде постигнат, ако на пациентите се дава по 5 г плод от шипка на прах в продължение на 3 до 4 месеца. Аз препоръчвам като по-лесен вариант всеки ден съдържанието на 3 пакетчета чай от шипка да се разбърка с кисело мляко, да се остави да преседи през нощта в хладилника и на следващия ден да се изяде. Така е по-лесно и по-евтино, а работи.“



Пиенето на чай от шипка за сметка на това не оказва никакво действие, тъй като съдържащите се в плодовете активни вещества са чувствителни на топлина и се разграждат при термична обработка. Едно все още отворено изследване от 2004 година, публикувано в Journal Phytomed, показва, че приемът на прах от шипки повишава качеството на живот и подобрява съня при пациенти с артроза. Ценният прах може да бъде открит и в аптеките. Лечебно действие оказват всички сортове на растението.

**Важно:** За постигне на терапевтичен ефект растителният екстракт трябва да бъде приеман 2 часа след или 3 часа преди приема на медикаменти, за да не бъде повлияно действието му от тях.

## 8 Зеленият чай подпомага лечението

Зеленият чай е известен отдавна със съдържащите се в него силни антивъзпалителни вещества от групата на катехините. Те противодействат на активизиращите възпаления субстанции в ставните хрущялни клетки. Волфганг Файл съветва: „Ако имате болки, трябва всеки ден да изпивате 3 до 4 чаши зелен чай. Това може да подкрепи всички останали терапевтични действия. Вземете под внимание обаче и това, че зеленият чай е добре да не бъде заливан с вряла вода, тъй като активните му съставки ще



бъдат частично разградени. Идеалната температура за приготвянето на чая е някъде около 70 градуса.“

## 9 Върбовата кора замества болкоуспокояващите

Още Хилдегард фон Бинген използвала върбова кора за успокояване на болки. В днешно време се приготвят специални екстракти от събираните през пролетта и сушени кори от млади фиданки на различни върбови видове. Съдържащата се в тях лечебна активна съставка салицин се преобразува в организма в познатата от таблетите аспирин салицилова киселина. Натуралното болкоуспокояващо средство обаче има значително предимство пред познатите таблетки: „Салицинът, съдържащ се във върбовата кора, е много по-щадящ за стомаха, тъй като едва в червата се преобразува в салицилова киселина“, - обяснява д-р Волфганг Франц. „При хронични оплаквания, например, екстрактът от върбова кора е подходящ и за продължителна употреба.“



Във върбовата кора се крият също дъбилни и вторични растителни вещества, които между другото подпомагат спирането на възпалителните процеси. Особено при артроза на бедрената и коленната става. Препоръчаната дневна доза за екстракти в таблетна форма или като обезболяващи дражета е между 60 и 120 мг.

## 10 Арниката възвръща подвижността

Красивото яркочълто цвете е познато от стотици години като ефективно обезболяващо средство. Арниката е незаменимо средство при артрозни болки под формата на растително мазило, също и по време на път – в дамската чанта, раницата, куфара или спортния сак. Изследователските разработки на фармацевтката проф. Иргард Мерфорт от университета във Фрайбург показват, че специфичните съставки на растението – сесквитерпенлактоните, повлияват възпалителните прояви, като намаляват образуването на медиатори на възпалението. Този действащ механизъм е подобен на химическите мазила от рода на диклофенак.

# 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 конгестирания 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**



Ефективността на арника дори при силни ставни болки е доказана многократно в студиите. Растението намалява ефекта на скованост и намалена подвижност по време на ежедневните дейности. Освен това притежава противоточно действие. **Съвет:** Болезнените стави да се разтриват 1-2 пъти на ден със съдържащо арника мазило.

### 11 Електротерапията стимулира лечението

С не-големи от мобилен телефон апарати е възможно провеждането на лека електротерапия и в домашни условия. Те регулират регенерацията на тъканите, подобряват кръвоснабдяването и прекъсват предаването и разпространението на болката.

При транскутанните електрически нервни стимулации (TENS) върху кожата на засегнатата става се залепват електроди. По тях се предава електрически ток в рамките на микроампери, като се редуват пониски и по-високи честоти. Процедурата се усеща като леко гъделичкане. Методът е подходящ при остри и хронични артрозни оплаквания. Обезболяващият ефект трае няколко часа.

Лечението може да бъде провеждано многократно в рамките на деня за 10 до 20 минути. Процедурите е добре да бъдат назначени от лекар за амбулаторно или домашно приложение в зависимост от конкретния случай, възможности или подвижност на пациента.

### 12 Храна за ставния хрущял

За да се образува достатъчно хрущялен материал, хрущялните клетки се нуждаят от определени хранителни вещества. "От моята почти 20-годишна практика в управлението на хранителни



те вещества при интензивно практикуван спорт знам, че повечето хора могат да стабилизират ставите си с 4 основни хранителни вещества. Подобрява се и подвижността на ставата", - казва специалистът Волфганг Файл. 4-те най-важни хранителни вещества за хрущяла са следните:

- **Силициевата киселина** доставя силиций, който подсилва хрущялните структури. „Най-голям ефект имат натуралните силициеви киселини, извлечени от растения като хвощ, тъй като се усвояват от организма до 95%.“ Препоръката на д-р Файл е да се приема концентрат от хвощ по 1 ч.л. на ден.

- **Глюкозаминът** регулира допълнително обмяната на веществата в хрущяла, тъй като самият той представлява съставна част от хрущяла. „Дозата, разбира се, трябва да е достатъчна, т.е. 1.500 мг дневно“, - обяснява специалистът. Идеален би бил готов препарат за подхранване на ставите, който съдържа стабилизирани глюкозаминсулфат – биоактивната форма на субстанцията.

- Предпазващият **хондроитинсулфат** се препоръчва с дневна доза от 800 мг. Той прави възможно усвояването от организма на други хранителни вещества за хрущяла.

- И накрая: „Колагенът играе при всички положения важна роля“, - е на мнение д-р Фолкер Шмидел, завек-

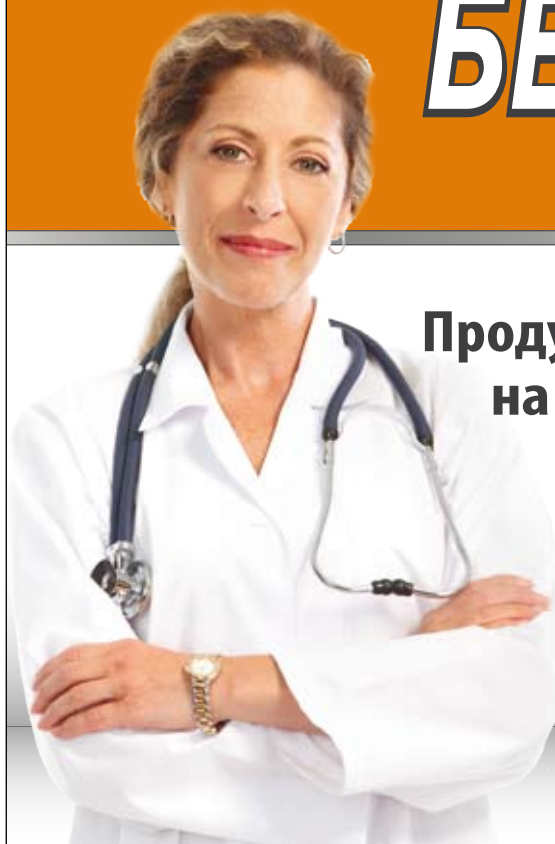
дащ лекар на вътрешно отделение в рехабилитационната клиника в Касел. „Влакнестата структура на хрущяла е изградена от **колагенхидролизат**. Тай поддържа ставите еластични.“ При достатъчна доза от 10 г на ден се подобряват и възможностите за натоварване на ставите.

**Съвет:** Хранителни добавки за ставите има под път и над път. Повечето от тях обаче са дозирани толкова ниско, че нямат почти никакъв ефект. Затова внимавайте за правилната концентрация на



# БЕСТИФЛЕКС® СТАВИ

Продуктът с най-високо съдържание на колаген - 10 грама в едно саше



Повече информация на [www.bestiflex.bg](http://www.bestiflex.bg)

КОЛАГЕН ОТ НОВО ПОКОЛЕНИЕ

активните съставки. Идеални са комбиниранияте препарати с повече хранителни вещества за хрущяла.

### 13 Вибрации за подсилване на дълбоката мускулатура

Подсилващият ефект на тренировките с вибрации е забележим при артроза независимо от възрастта или фитнес кондицията на пациента. Човек застава на платформа, която вибрира 30 до 50 пъти на секунда. Почти всички мускули на тялото реагират на това.

„Треньорът на Бундеслигата Юрген Клинсман тренира по този начин националния отбор по футбол“, - споделя д-р Франц. „В собствената ми практика имам опит с процедурата, която показва ефект дори при тежки случаи. Регулира се обмяната на веществата и циркулацията на кръвта, повишава се мускулната сила и костната плътност, подобряват се възможностите за координация и подвижността.“

Тренировката е лесна: заставате на платформата, натискате копчето и 2 до 3 пъти на седмица се оставяте на вибрациите за 20 минути. Уреди за вибрации могат да бъдат открити и в много фитнес студия. В началото се препоръчва тренировките да бъдат направлявани от специалист.

### 14 Лимфен дренаж и масажи за стимулиране обмяната на веществата

Масажите отпускат втвърдените тъкани структури и са оптимални при наранявания и напрегната мускулатура около ставата. Успоредно с класическия масаж посредством натиск в зависимост от оплакванията се препоръчва и лимфен масаж 1 до 3 пъти на седмица, особено при артрозни болки и отичане на ставите. Спортният медик Волфганг Франц казва: „Това е щадящ метод например за спадане на ставния оток. Масажиът знае точно кои лимфни места трябва да отвори, за да бъде транспортирана събралата се течност, в която се съдържат нежелани отпадни продукти от обмяната.“



### 15 Движение без натоварване

При артроза движението е едновременно терапия и превенция. То регулира производството на смазващата ставата синовиална течност и обезпечава доставката на хранителни вещества. От решаващо значение при това обаче е движението да бъде без натоварване. „Много пациенти смятат, че повече

то помага повече“, - обяснява д-р Франц. „Но както твърде малкото, така и твърде многото движение не постига желания резултат.“ Оптимално е да се практикуват 1 до 3 пъти седмично леки тренировки за издръжливост като например водна гимнастика.

„За поддържане на подвижността са важни също допълнителните упражнения за разтягане. На трето място мускулатурата трябва да бъде добре тренирана, тъй като тя би могла трайно да облекчи натоварването върху ставите при възникването или наличието на артроза.“ **Съвет:** Основен ръководен принцип при движение е ставата след натоварване да не се подува и да не боли. 10 минути силови упражнения на ден например са достатъчни, за да се справите с класическите болки в коляното.



Този, който се чуди кой спорт би бил подходящ за конкретните му оплаквания, може да се посветва с физиотерапевт и под професионално ръководство да усвои как правилните движения функционират без грешни натоварвания и как могат да бъдат интегрирани в ежедневието му.

### Така ставите ви ще останат подвижни до дълбока старост

Има много пътища да запазите ставите си здрави. Д-р Фолкер Шмидел съветва: „При коленна артроза например клатенето на крака, докато седите на ръба на масата, е много подходящо. По този начин ставата се движи почти без натоварване.“ Но дори най-простият начин на движение изисква определен начален тласък: „Аз обяснявам на пациентите си, че има едно винаги действащо чудодейно средство при артроза“, - казва д-р Франц. „И това чудодейно средство на първо място е личното приемане на възникнали ставни проблеми, на второ място е самоинициативата за здравословен стил на живот и на трето една голяма порция индивидуална мотивираност.“ Накрая съществуват и витализиращи автомеханизми, които могат да бъдат задвижени, ако целта е достатъчно примагнителна. А какво може да бъде по-важно от здравето и тонуса? Медикаментът с името АЗ МОГА е най-добрият стимулиращ здравето механизъм, чийто потенциал все още далеч не е изчерпан. ■

## 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 хондроитинсулфатна 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

# АРОМАТЕРАПИЯ ЗА ДОБРО НАСТРОЕНИЕ И СВЕЖИ СИЛИ

Етеричните масла оказват благотворно действие на духа и тялото. Те могат да подобрят настроението, да повишат жизнения тонус и да внесат позитивна енергия в ежедневието. Представяме ви няколко доказани рецепти за наслада на сетивата и придобиване на жизнени сили.



Миризмът се е развил като първо сетиво и е особено тясно свързан с мозъка. Миризмите правят възможно възприятието на нещо, още преди то да бъде видяно, пипнато или вкусено. Има информации, които с вдишването се транспортират в най-старата част на мозъка – лимбичната система. Там повлияват производството на невротрансмитери (медиатори) и хормони, като по този начин въздействат също на чувствата и настроенията. Миризното сетиво е като отворена врата към подсъзнанието, което управлява тайните стаи на нашето съзнание. Там се намират спомените, там възникват чувствата и предпочитанията, там е източникът на радост и креативност.

„Никой ден не е красив без хубава миризма“, - се твърди в един староегипетски текст. Успоредно с медицинското действие, хората от древността знаели за ефекта на миризмите върху духа и емоциите.

На френския химик Рене-Морис Гатфосе трябва да благодарим, че в началото на 20-ти век е преоткрил за модерната медицина лечебните сили на етеричните масла. Неговата излязла през 1937 година книга „Ароматерапия“ и днес продължава да се счита за стандарт в областта си.

Първото учебно заведение за новата дисциплина изгражда проф. Паоло Ровести от университета в Милано. Той пише в книгата си „В търсене на изгубените миризми“ следното за ароматните субстанции: „Миризмите събуждат чувствата, регулират настроението, управляват мисли-

те и желанията, духът и материята на едно сюрреалистично ниво“. Италианските учени изследвали най-вече влиянието им върху психиката и нервната система, както и антимикробното действие на много етерични масла. Така най-вече благодарение на работата на проф. Ровести било открито най-ефективното срещу депресия масло – извличаното от бергамот.

Едно вдишване от шишенцето е достатъчно човек да установи, дали съдържащото се в него етерично масло е приятно. Носът не лъже и веднага стига до заключение: приятно или неприятно чувство предизвиква миризмата. Представените подолу масла оказват особено извечно оздравително, хармонизиращо и отпускащо действие на вегетативната нервна система. При това те подсилват имунната система и имат антибактериално, антивирусно и антисептично действие.

## Нероли срещу страх и стрес

Миризмата на нероли е цитрусова, сладка и има леко замаяващ ефект.

**Действие:** Нероли се счита за „антишоково масло“. То противодейства на стреса и страховете, като извежда от „тъмната дупка“ към светлината на радостта и хармонията. Помага също при тъга, безсъние и понижено настроение.

**Употреба:** Масаж на лицето със съдържаща нероли маслена смес оказва благотворно действие на кожата и психиката. Втриването на



1-2 капки нероли в слънчевия сплит действа на тялото успокояващо и отпускащо. Няколко капки от маслото в ароматната лампа се грижат за хармонична и отпускаща атмосфера.

## Иланг-иланг създава радост

Ароматът на това екзотично цвете е сладникав, тежък и леко упойващ.

**Действие:** Маслото от растението има леко антидепресивно действие и посредством уравнивяващите си съставки може да противодейства на летаргията и унинието. Те действат успокояващо и освежаващо. Иланг-иланг обаче може и повече – той регулира производството на серотонин и по този начин се грижи за повишаване на настроението и чувството на задоволство.



**Употреба:** За направата на противодействащо на страха и стреса масло за тяло: към 50 мл масло от жожоба или бадемово масло се добавят 4 капки иланг-иланг, 2 капки бергамот и 3 капки бурсерово масло. Етеричната смес е подходяща и като добавка за вана.

## Лавандулата може всичко

Миризмата на лавандула се свързва с представата за уют, сигурност и защита.

**Действие:** Лавандуловото масло е едно от най-важните, любими и често използвани етерични масла в ароматерапията. То помага както на тялото, така и на психиката да възврат баланса си и постигнат вътрешно равновесие. За Хилдегард фон



Бинген това бил първи избор при шок: 2-3 капки лавандулово масло, капнати върху кърпа, се поднасяли на пострадалия за вдишване. Лавандуловото масло помага при стрес, страхови неврози и загуба на сън.

**Употреба:** При нарушения на съня: 3-5 капки лавандулово масло се капват директно върху възглавницата (не оставят петна). За успокояваща вана преди сън: 10-15 капки лавандула и 3 капки роза или иланг-иланг се разбъркват в чаша сметана и се добавят към водата.

## Суперлативи за бурсерово масло

Миризмата му е дървесно-плодова до цветно-розова.

**Действие:** Благодарение на интензивното си действие маслото от южноамериканското дърво *Bursera delpechiana* оказва силно влияние на психиката. То повдига настроението, дори когато човек се чувства слаб и малък. Той пораства физически и психически и е готов отново да посрещне предизвикателствата с ясен поглед.



**Употреба:** Втриването на малко масло в слънчевия сплит или на гръбначния стълб в лумбалната област помага на тялото и психиката да възврат равновесието си. Също от ароматна лампа бурсеровото масло може да окаже подсилващото си действие. Успешно се съчетава с портокал, мандарина или роза.

## Бергамотът – поглед към светлината

Маслото от бергамот се определя като „скъпоценен камък“ сред цитрусовите аромати.



**Действие:** То противодейства на страха и стреса и притежава силно повишаващо настроението и отпускащо нервите действие. Маслото внушава на пинеалната жлеза (епифизата), че свети слънце. Ароматът му действа тонизиращо на вегетативната нервна система, което означава, че при напрежение я отпуска, а при отпадналост и умора я регулира и възвръща силите ѝ. Маслото от бергамот е най-подходящо като масажно олио за тяло, добавка за вана или за ароматна лампа.

**Употреба:** За отпускаща вана: 2 капки нероли, 3 капки бергамот, 3 капки лавандула, 3 капки бурсерово масло се разбъркват в чаша със сметана и се добавят към водата.

**Внимание:** Маслото от бергамот съдържа фурукумарин, който силно повишава светлочувствителността на кожата. Затова е разумно да се избягва директната слънчева светлина при употреба на открито.

### Безсмъртничето – слънчево злато за тялото и душата

Етеричното масло от безсмъртниче (жълт смил, каменно цвете) позволява на енергията отново да потече.

че. Самостоятелно маслото не мирише кой знае колко вълнуващо, но в етерични смеси оказва много добро действие.

**Действие:** Неслучайно се казва, че безсмъртничето може да развърже и най-стегнатите възли в психиката. То действа отпускащо и уравнилещо при загуба на енергия, причинена от стрес и претоварване. Има и прочистващо от отрови действие – в пряк и преносен смисъл. Масажи с масло от безсмъртниче стимулира процеса на разрешаване на проблема и освобождава психиката от напрежение.



**Употреба:** За приготвянето на масажно олио са необходими 2 капки безсмъртниче и 2 капки лавандула, разбъркани с 1 с.л. бадемово масло или масло от жожоба. Да се масажира с дълги, бавни движения по продължение на лимфните пътища.

### Корен от ангелика – маслото на куража и силата

Маслото от корен на ангелика мирише на земя, подправки и леко на пипер.

**Действие:** Маслото може да помогне в много отношения при тежки жизнено ситуации, когато земята под краката започва да се клати. То притежава повишаващо силите действие: основание да се включва в състава на манастирските ликьори, когато манастирите изпълнявали функциите на аптеки. На психиката маслото действа като подсилва нервите и разгражда стреса. Ангеликата затопля тялото и му дава сили и кураж при страх, несигурност или депресия.

**Употреба:** Ако човек се чувства слаб физически или психически, може да вдиша 1-2 капки върху кърпичка или да разтрие есенция между дланите си. Като добавка за вана: 4 капки корен от ангелика и 2 капки джиджи-фил се разбъркват в чаша със сметана.



на и се добавят към водата. За ароматна лампа при нервност и страхови състояния: 3 капки корен от ангелика и 5 капки бергамот.

### Розата – царица на миризмите

Никоя друга миризма не успокоява сърцето така, както аромата на розата. Още Карл Велики признавал розата за лечебно растение и дори издал декрет да бъде засажда на униините растения в градината.

**Действие:** Всички антични лечители като Диоскорид, Авицена и Парацелз знаели за лечебната сила на розата както при външно, така и при вътрешно приложение. При психическо изкривяване, негативни мисловни структури или физическо изтощение ароматът на розата може да окаже чудотворно лечебно действие. Интензивната свежа миризма е в състояние да извади от най-тъмните кътчета на униинето и да даде нови жизнени сили.

**Употреба:** За приготвянето на „мазilo за сърцето“: 20 г масло от шеа се затопля на водна баня и се разбърква с 3-5 капки розово масло (по желание като алтернатива могат да се добавят и 5 капки лавандулово масло). Мазилото се оставя да се охлади в хладилник. При необходимост известно количество от сместа се втрива в областта на сърцето многократно през деня. За ароматна лампа: 2-3 капки розово и 2-3 капки бурсерово масло. ■



## 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 изофлавонови, резвератрол, цинк,  
витамины 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

# КАК ДА СЕ СПРАВИТЕ С ИЗЛИШНАТА ВОДА В ОРГАНИЗМА

### Преборете се със задържането на вода

Изпивайте 6-8 чаши вода на ден. Въпреки че звучи противоречиво, когато тялото страда от обезводняване, то задържа вода, за да оцее. Ако пиете достатъчно вода, плодови сокове, билкови чайове и други напитки без кофеин, вие позволявате на организма си да се отводнява и да отстранява течностите правилно.

Тялото се опитва да елиминира солта с помощта на бъбреците чрез урината с жизненоважния принос на водата. Колкото повече вода пиете, толкова по-бързо отвеждате водата от организма. Трябва обаче да се пие вода, а не газирани напитки, които могат да съдържат и сол.



### Хранителен режим

Намалете натрия в хранителния режим. Богатото на сол хранене е първата причина, която води до пови-

Има много причини, които могат да предизвикват задържане на вода в организма. Голяма част от тях са свързани с небалансирани диети, хормонални нарушения, медикаменти или недостатъчна физическа активност. Положението се влошава особено през топлите месеци на годината. Как можете ефективно да се справите с подутите крайници, водния целулит, бързо натрупаните килограми и чувството на подпухналост или дискомфорт.



шаване на тялото поради натрупване на излишна вода. Избягвайте преработени продукти, салати, солени закуски и други храни с високо съдържание на натрий. Хранете се здравословно: избягвайте белия хляб и яжте повече пълнозърнести продукти. Приемайте колкото е възможно повече богати на фибри пресни плодове и зеленчуци.

### Изпробвайте природни средства

Етеричните масла, използвани в изпарителите, гаргарата, баните и масажът могат да подпомогнат отводняването на организма. Лавандулата, розмаринът, мушкатото и кипарисът са известни с благотворното си действие срещу задържането на вода. Много са и природните средства за перорално приложение, които спо-

магат за естественото отвеждане на излишната вода от организма. При това те способстват и за поддържане на оптималното телесно топло чрез осигуряване на благоприятни условия за отстраняване на токсичните продукти на метаболизма.

Такива са например:

- **Копривата** спомага за отвеждане на токсините от организма чрез диуреза, като допринася за поддър-



## ХОДЕТЕ ПО ОБЛАЦИТЕ...

# DR. THEISS



Болка и тежест  
В краката?  
Решението е Venen Gel



жане на нормално телесно тегло и добър тонус.

● **Американската боровинка** съдържа естествени антиоксиданти, които спомагат за защита на клетките и тъканите срещу вредното въздействие на свободните радикали.

● **Ябълковият оцет** е общо тонизиращо средство, което допринася за регулиране на апетита и спомага за изгаряне на излишните мазнини.

● **Цинкът** допринася за нормалната обмяна на въглехидратите, на макронутриентите, на мастните киселини и спомага за нормалния синтез на белтъчините, като предпазва клетките от оксидативния стрес.

### Физически упражнения

● **Правете физически упражнения по 20 минути всеки ден**

Най-доброто средство срещу задържане на течности са физическите упражнения. Редовната тренировъчна програма може да спомогне за поддържане теглото под контрол, защото чрез потта се отстранява

както излишната вода, така и солта, която е една от основните причини за задържане на вода.

Движението е необходима част от здравословния начин на живот, което е доказало своята ефективност при контролиране на излишната вода в тялото. Тренировките раздвижват водата в организма и така бъбреците я обработват по-бързо. Колкото по-бързо бъбреците обработват солта в организма, толкова по-бързо се решава проблемът със задържането на вода. Упражненията отвещат солта от организма под формата на пот и карат човек да пие повече



вода. Важно е обаче да се пие вода, а не течности, които благоприятстват образуването на отоци.

### ● Плувайте

Изследваният показват, че плуването спомага за регулиране съдържанието на сол в клетките. Вземането на вана обаче не е достатъчно.

Трябва да се потопите в достатъчно дълбока вода и да правите физически упражнения. Дори намаляване задържането на вода да е единствената ви цел, пак е необходимо да се движите. Затова си заслужава да плувате редовно.

### ● Повдигайте краката си

Стоенето в изправено положение продължително време или седенето на бюро по цял ден могат да предизвикат натрупване на течности в долните крайници, което да доведе до възпаление. Дръжте възглавница под краката си, когато си почивате и ще подобрите връщането на кръвта от долната част на тялото. Избягвайте стоенето в изправено положение или седенето на стол за дълги периоди от време. Честа промяна на позата при седене или няколко стъпки от време на време предотвратяват натрупването на вода в областта на краката. Препоръчва се и използването на чорапи, които са широки в горната си част. Това спомага за подобряване на периферното кръвообращение.

### Управлявайте нивата на стрес

Освен недостатъчния сън, стресът има най-голям принос за проблемите, причинени от отоците. Научете се да подредите по важност проблемите и да си почивате съзнателно, както

и да прекарвате известно време на чист въздух. Най-добрият съвет е да бъдете активни! Почивайте си и стресът ще изчезне бързо!

### Снете повече

Когато е лишено от сън, тялото започва да задържа вода. Хормонът мелатонин е свързан със способността на организма да регулира нивото на течностите. Мелатонинът се произвежда в организма, когато е тъмно. По този начин е тясно свързан със съня. По принцип, колкото повече спите, толкова повече мелатонин се образува в тялото ви. Колкото повече мелатонин има в тялото ви, толкова по-ефективна би била битката със задържането на вода. ■



# Задържате вода в организма? Вземете Хидролесс!



- ◆ Спомага за поддържане на нормалното телесно тегло
- ◆ Редуцира водния целулит
- ◆ Подпомага елиминирането на излишните течности в организма

Съдържа екстракт от:

- коприва
- ябълков оцет
- американска боровинка
- цинк

За повече информация посетете: [www.Hydroless.bg](http://www.Hydroless.bg)

Погрижи се за сърцето си!

Победи холестерола!

Ефективен

Натурален

Сигурен

