

# АПТЕКА

СПИСАНИЕ ЗА КЛИЕНТА  
тираж 60 000 екз.

януари, февруари '2015  
брой 89

Този екземпляр получихте във Вашата аптека:

(място за печат на аптеката)

безплатен  
екземпляр

**Мека медицина за силно сърце**

**Най-добрите натурални средства при простуда**

**Арниката – билка № 1 за спешна помощ**

**10 съвети срещу кръгове под очите**

# МЕКА МЕДИЦИНА ЗА СИЛНО СЪРЦЕ

Сърцето винаги се е възприемало като специален орган от човека и в наши дни учените доказват, че това наистина е така. „Да се опитваш да възприемеш сърцето с мисъл е като да искаш да виждаш с ушите“, - казва учителят по медитация Зафи Нидияе в книгата си „Дао на сърцето“. Холистичната медицина все повече залага на самолечебните сили на организма. Както целият организъм, така и сърцето печели от позитивните мисли и щастливите усещания. Как проблемите и грижите се отразяват на мотора на живота и как можем да го предпазим.

Един поглед назад в историята показва, че на сърцето винаги са се приписвали своеобразни магически свойства. В продължение на стотици години то се е възприемало като средище на

душата и емоциите. Като орган, който в буквалния смисъл на думата е незаменим и затова единствен по рода си. През вековете това особено отношение е дало отражение и в речта.



**UNIREX 100+3**  
добри новини за вашето сърце

- 100 таблетки
- Разтворима във вода таблетка - бързо действие
- 75 мг - най-ниската клинично ефективна доза, свързана с по-нисък риск от странични ефекти и кръвене
- Английско качество

**UNIREX**

Лекарствен продукт.  
Съдържа 75 мг. ацетилсалицилова киселина.  
Преди употреба прочети листовката.  
За възрастни и деца над 16 години.

За повече информация: „НАТУРПРОДУКТ“ ООД, София 1528, бул. „Христофор Колумб“ № 64, София Експерт Център, Асистирана сграда 3, Етаж 4, тел: 02/ 999 12 85, факс: 971 12 17



До ден днешен като безСЪРДЕЧНИ се описват асоциалните, студени и склонни към насилие личности, докато особено дружелюбните и съчувстващи хора се определят като СЪРДЕЧНИ. Ние подаряваме СЪРЦЕТО си, когато обичаме или ни разбиват СЪРЦЕТО при изневяря, предателство и загуба на любимия. Като простоСЪРДЕЧНИ определяме наивните, а като доброСЪРДЕЧНИ хората с приятен нрав. Затрогващите истории ни хващат за СЪРЦЕТО, а проблемите ни тежат на СЪРЦЕТО. И, разбира се, когато пожелаваме на някого нещо, му го желаем от СЪРЦЕ.

## Сърцето - чудодейната работилница

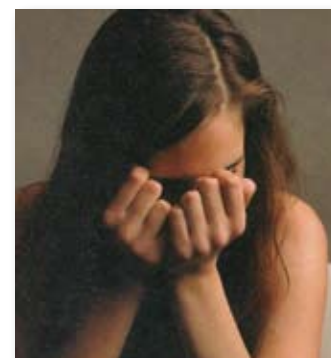
Учените отдавна са доказали, че местоположението на нашите емоции и нашия дух – а следователно и на нашата индивидуалност – се намира в мозъка, а не в сърцето. Независимо от това, този единствен по рода си жизненоважен орган е чудотворна работилница, която стартира своята дейност от седмата седмица на бременността и я поддържа без прекъсване до края на живота ни. Тя представлява комбинация от мускулни контракции на свиване и отпускане, които се повтарят по 70 или повече пъти на минута, а това ще рече, че произвежда между 80 000 и 150 000 удара на ден.

В рамките на човешкия живот сърцето извършва около 3 милиарда удара. Импулсът да се затварят сърдечните камери се получава от мускулните клетки, известни като синоатриален възел, разположен в дясното предсърдие. Оттук кръвта протича през дясната камера и се изпомпва в пулмоналната артерия. Белият дроб обогатява кръвта с кислород и я отвежда през лявото предсърдие към лявата камера, която контрахира и чрез аортата изпраща кръвта обратно в тялото.

Тази невероятна мускулна дейност се управлява от електрически импулси, които сърцето създава и предава нататък. На ден то изпомпва около 8 000 литра кръв през тялото (5 до 6 литра на минута), а за година около 2,6 милиона литра. За целта захранва дълга над 96 000 километра мрежа от кръвоносни съдове – артерии, вени и капиляри. Едно трудно въобразимо натоварване, което сърдечният орган понася без почивка ден след ден в продължение на целия ни живот.

## Сърце в нужда

Обикновено рядко обръщаме внимание на дейността на сърцето, докато то не ни създаде проблеми. При това сърдечно-съдовите заболявания са най-честата причина за смъртност в Европа! Между 40 и 45%



варираят смъртните случаи, дължащи се на този тип заболявания, през последните години. Сърдечната слабост, известна като сърдечна недостатъчност, съвсем не е рядко явление - милиони европейци страдат от нея. Понякога силата на мускула не достига за преодоляване на съпротивата, срещу която му се налага да изпомпва кръвта. На медицината са известни много причини сърцето да заболее и поради тази причина да отслабне. Към тях се отнася например високото кръвно налягане, но преди всичко лошото снабдяване с кръв на сърдечния мускул поради заболяване на сърдечните съдове, ритмични нарушения, инфекции, дефектни сърдечни клапи, обменни болести, прекомерна употреба на алкохол, никотин или дрога. Това означава, че съществуват много фактори, които могат да намалят работоспособността на сърцето.



Благодарение на модерната медицина на сърдечните болести, които в продължение на векове са довеждали до смърт, в наши дни могат в много случаи да бъдат терапевтично овладявани. Напредването на сърдечната хирургия например направи възможно коригирането на дефектните клапи за възвръщане на тяхната функция и нормалното протичане на кръвта, като по този начин сърдечният мускул получава шанс за възстановяване. От определящо значение за успешното лечение обаче е точната диагностика. Модерните методи като ехографското (ултразвуковото) изследване или електрокардиограмата (ЕКГ) дават указания за това дали има проблеми с жизненоважния орган. Срещу обща слабост на сърцето често пъти помагат медикаментите.

Ритмичните нарушения – учестен пулс или прескачане на сърцето – в много случаи могат да бъдат „поправени“ с помощта на т.нар. сърдечни катетери. В тежки случаи успех може да се постигне с пейсмейкър. Срещу

най-често срещаното ритмично нарушение, абсолютната аритмия (предсърдното мъждене / трептене), нерядък причинител на апоплектичен удар (инсульта), също успешно се прилага медикаментозна терапия или кардиоверзия – електрошок.

Дори опасният сърдечен инфаркт, при който в рамките на късо време част от сърдечния мускул не се обезпечава с кръв, тъй като се е получило запушване на кръвоносен съд, не означава автоматично смъртна присъда в днешно време.

### Сърцето, разбрано по нов начин

Много фактори са решаващи за това, дали човек може да съхрани сърцето си силно до късна възраст. В своя бестселър „Книга за сърцето“ д-р Мариане Кох поставя следния въпрос: „Може ли човек да умре от разбито сърце?“ Терминът „разбито сърце“, разбира се, е използван като метафора за душевна мъка или грижи.

Мъката действително би могла да доведе до истински болести и то не само на сърцето. „Всяка дълго задържаща се телесна болка, всяка тежка болест се причиняват най-често от душевни проблеми, преди всичко депресии, страхове, загуба на радост от живота. И обратното, тялото се повлиява от душевното състояние... Сърцето, което се управлява не само от нервите, но и от хормони, се подлага особено силно на тези влияния“, - казва авторката и допълва: „Феноменът на заболялото от шок сърце, при което от състояние на абсолютно здраве чрез страх, траур, отчаяние или друга форма на стрес възниква опасно функционално нарушение на органа, е познато едва отпреди няколко години. И съвсем не е толкова рядко, колкото си мисли човек.“



Без да е запознат с модерното медицинско познание, ренесансовият английски писател Уилям Шекспир стига до същото заключение: „Мъката, която не говори, ляга на сърцето, докато не го сломи.“

# Победи холестерола!



**PROFICHOЛ FORTE** съдържа специална комбинация от екстракт от червен ориз (стандартизиран Монаколин К) и витамини В6, В12 и фолиева киселина. Допринася за поддържане нормалното ниво на LDL холестерола и за нормалния метаболизъм на хомоцистеина.

Европейската комисия за безопасност на храните (EFSA) потвърди благотворното влияние на монаколин К в превенцията на сърдечно-съдовите болести при дневен прием от 10 mg.

Ефективен

Натурален

Сигурен

само 1  
таблетка  
дневно



## 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

# Dormiplant®

... а Вие спазвате ли  
спокойно?



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

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

1 обвита таблетка съдържа:

Стандартизиран екстракт от Валериана 160 mg

Стандартизиран екстракт от маточина 80 mg

Дозировка: Възрастни и деца над 6 години:  
2 таблетки 2 пъти дневно.  
Лекарствен продукт.  
Преди употреба прочетете упътването.



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

Структурата на нашата индивидуалност също може да доведе до заболяване на сърцето. Д-р Кох цитира италиански учени, които са установили, че „съществуват определени личностни фактори, които могат да повишат опасността от сърдечно-съдови заболявания. Склонните към егоизъм, агресия или враждебност спрямо другите хора страдат по-често от промени в съдовете от дружелюбните позитивисти според изследванията.“

## Защо помага да „отворите сърцето си“

Това наблюдение направил уважаваният американски кардиолог, проф. Дийн Орнш директор на Института за превантивна медицина в Саусалито, Калифорния. В книгата си „Революция в сърдечната терапия“ той цитира свой пациент: „При четене на вестника толкова често изпадам в ярост, че не съм в състояние да се наслаждавам повече на закуската си. Когато автобус пристигне със закъснение, това толкова ме изнервя, че се успокоявам, едва когато напиша оплакване до службите на обществения транспорт. Резултатът е, че при минимално налягане получавам ужасяващи стягащи болки в гърдите.“ Този „лесно експлодиращ“ индивид участвал в програмата на проф. Орнш за сърдечно болни пациенти. „След няколко седмици болките в гърдите постепенно отшумяха, а промените в артериите ми бавно започнаха да отстъпват назад“, - споделя опита си изненаданият кибритлия.

Сърдечният експерт е нарекъл цялостната си програма „Отваряне на сърцето“. В нея участниците се научават да откриват вътрешното си равновесие и да обуздават емоциите си. Точно толкова важни като комуникацията със себе си, т.е. вслушването в себе си, според американския специалист са външните контакти: „Всяка наша постъпка има потенциала да ни доближи до околните или все повече да ни отблъсква в изолация... Начинът, по който възприемаме другите хора всеки ден, може да бъде отговорен за това да изпадне в изолация, да страдаме от хроничен стрес и да развием болест или пък да се радваме на интимност, отпускане, радост и здраве.“

Затова към успешната програма на Дийн Орнш спадат подсилването на комуникативните способности, постигането на взаимни чувства и отда-

деност, както и практикуването на открито представяне.

За това, че вътрешното задоволство има връзка със здравето на сърцето, показва и едно актуално изследване от Великобритания. Депресиите и страховете отдавна са признаци за рискови фактори на сърдечни заболявания. Обратно позитивната настройка може да предпазва сърцето. Според изследователския екип по-високото удовлетворение от живота намалява риска от сърдечна болест с 13%, както твърди професионалният журнал Medical Mirror.

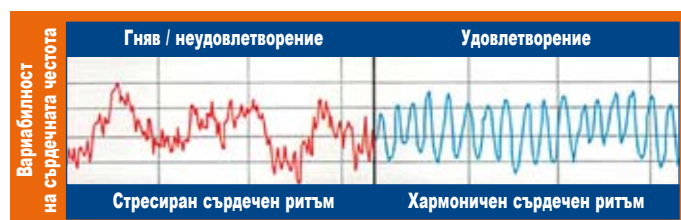


## Какво може да направи всеки сам

Програмата на Орнш изисква от участниците пълна готовност за **промяна на всекидневните си** – често пъти пагубни – **навици**. „Когато се върнем достатъчно назад в причинно-следствената верига, разбираме, че коронарните заболявания при всички случаи са възникнали от прекаляване: от прекалено много мазнини и холестерол, от прекалено много стрес, от твърде много цигари и т.н. Но ние притежаваме също силата да променим начина си на живот и да стартираме оздравителния процес. Организмът разполага с огромен потенциал за самолечение, човек трябва само да му даде шанс да разгърне силата си“, - е на мнение сърдечният експерт.

Впоследствие участниците се научават **да се хранят съзнателно здравословно** – важен елемент за предотвратяване на сърдечните заболявания. За това също свидетелства едно британско ЕРІС-изследване: „Участниците, които дневно приемат минимум 8 порции (по 80 г) плодове и зеленчуци са с 22% по-нисък риск от коронарна смърт от тези, които приемат по-малко от 3 такива порции“, - пише в професионалното издание Medical Tribune.

Друг гравивен елемент за продължително сърдечно здраве е **движението**. Затова спортната активност също е важна съставна част от програмата





на Орниш. Регулярните йога-упражнения оказват влияние на предсърдните трептения на сърцето и помагат да се справите с аритмията. До такова заключение стигнали учения в едно изследване, проведено от Немското кардиологично дружество в Манхайм: 49 участници с пароксизмална аритмия увеличавали в рамките на 3 месеца своята физическа активност, след което започнали 2 пъти на седмица да упражняват по 1 час йога. Числото на пристъпите спаднало от 3,8 на 2,1. При това при 11 от участниците (около 22,5%) не се наблюдавали никакви ритмични нарушения повече. „Йогата като че отслабва тригера, който предизвиква предсърдните трептения и балансира участниците в изследването“, - споделя наблюденията си ръководителката д-р Данунджая Лакиреди, американска кардиоложка от Канзас сити.

Други важни фактори, които повлияват сърдечното здраве са **поддържане на телесното тегло, кръвното налягане, холестерола и кръвната захар в норма**. Не по-малко съществено е човек да се научи да се отпусне и да **разгражда стреса**, а също така да **подобри самочувствието и социалните си контакти**. От голямо значение за запазване здравето на сърцето са и **регулярните профилактични прегледи**.

## Интелигентността на сърцето

„Разумът може да ви каже от какво да се откажете, но сърцето може да ви каже какво трябва да направите“, - е изтъкнал френският моралист Жозеф Жобер. Ако това е вярно, сърцето ни вероятно „знае“ повече от разума. Док Чилд্রে и Хауърд Мартинс, автори на книгата „Интелигентността на сърцето“, са убедени, че мозъкът и сърцето работят заедно и взаимно си влияят: „Неврологичните, биохимичните, биофизикалните и електромагнитните послания, които изпраща сърцето и предава към мозъка и тялото, дълбоко повлияват нашите психологични, ментални и емоционални процеси.“

Те откриват, че графиката на вариационността на сърдечната честота или сърдечния ритъм „винаги се проявява като динамично огледало на нашите вътрешни емоционални състояния“. Ситуации, подобни на тези, познава всеки човек: ударите на сърцето ни се учестяват драматично, когато се страхуваме или се оказваме въввлечени във вълнуваща случка, и се връщат към състояние на покой, когато сме отпуснати.

В книгата си Док Чилдрес и Хауърд Мартинс твърдят, че при негативни емоции графиката на сърдечната честота придобива вълнообразен, колебаещ се характер, докато при позитивни емоции има равномерно подреден, хармоничен вид. А хармонията е от съществено значение за целия организъм, тъй като тогава всички важни системи работят съвместно и си взаимодействат по-ефективно. Учените много точно анализирали вариационността на сърдечната честота и стигнали до следния извод: „Ние можем да чуем постоянния обмен между сърцето и мозъка и да го интерпретираме... Предизвикателството се състои в това да подчиним главата си на сърцето за достатъчно дълго време, за да се свържем с интелигентността на сърцето.“



## Спешна програма срещу сърдечен стрес

Как обаче можем да се научим да се свързваме със сърцето си? Като първа стъпка Док Чилдрес и Хауърд Мартинс са развили своята спешна програма от 5 точки:

- Разпознайте стреса – и си вземете почивка!
- Отвличайте вниманието си от ситуации, които ви създават стрес. Концентрирайте се върху сърцето си и вкарайте по този начин енергия в тази област.
- Спомнете си за някой хубав момент и някое позитивно чувство и се опитайте да изживеете още веднъж това време и тази емоция.
- Усетете интуитивно коя реакция в момента би ви създала по-малко стрес.
- Вслушайте се в своето интуитивно усещане.

И двамата учени са убедени, че техният метод на сърдечна интелигентност може да доведе до позитивна промяна и по този начин трайно да подобри здравето на сърцето.



Дълга година ДОСТОЕН ЖИВОТ



**Тебокан Форте®**  
120 mg Гинкго екстракт EGb 761®

**НАРУШЕНИЯ В ПАМЕТА И КОНЦЕНТРАЦИЯТА  
СВЕТОВЪРТЕЖ  
ШУМ В УШИТЕ  
ДЕМЕНЦИЯ**



Информационен център:  
Телефон: 02 82 11 25 11, 02 82 11 25 12  
Електронна поща: info@tebocan.com  
Улица: Бухаровица, 10, 1000 София  
Факс: 02 82 11 25 13, 02 82 11 25 14

**Тебокан Форте®**

Подобрява кръвоснабдяването  
в микроциркулацията на мозък, вътрешно ухо и крайници  
Предпазва нервната клетка от липса на кислород  
Действа антиоксидантно

**Тебокан Форте®**

Подобрява паметта и концентрацията  
Облекчава симптомите на съдова деменция и  
болест на Алцхаймер - отслабена памет,  
разстройство в поведението и емоциите,  
нарушена концентрация и дейности в ежедневието

**Тебокан Форте®**

Подобрява симптомите на световъртеж  
Облекчава шума в ушите

Допълнителен продукт за възрастни над 18 години,  
съдържа 120 mg гинкго екстракт EGb 761®  
Преди употреба прочетете инструкцията

**Tebocan Forte®**

На Европейския конгрес на кардиолозите изследователите са установили освен това, че класическата музика и смехът предпазват сърцето. Смехът разширява кръвоносните съдове и подобрява кръвообращението, докато срещу стреса има обратен ефект, установили учените. Който по-често се смее, се предпазва от високо кръвно налягане и порядко бива засенат от сърдечно-съдови оплаквания. Слушането на класическа музика също оказва подобно позитивно действие.

## Използвайте силата на въображението

Да промените хранителните си навици, да се движите достатъчно, да се вслушвате в сигналите на сърцето си, да постигнете психическо равновесие, да работите над индивидуалността и социалните си контакти – може много да допринесете за това да поддържате сърцето си здраво. Понякога помага дори силата на въображението – още един гравивен елемент от програмата на Орниш.

„Думите и понятията са въпрос на разбиране, но езикът на чувствата са картини“, - обяснява той. „Нашето тяло реагира на картинните представи така, като че това са събития, които се случват тук и сега... Когато съзнателно извиквате от паметта си случила се предишния ден караница с приятел, тялото ви реагира в настоящия момент така, сякаш все още се карате с него. Затворете очите си, спомнете си последната ситуация, в която сте се карали с любим човек, и обърнете внимание на това какво се случва в тялото ви. Може би, ще забележите, че дишането ви се ускорява и става по-плитко, че мускулите ви се напрягат, сърцето ви започва да бие по-бързо, а вие се чувствате разтревожени или раздразнени.“

Всичките тези процеси могат дори да бъдат измерени и показват признаци на мускулна активност. Дийн Орниш препраща към опита на един от колегите си: „Д-р Ричард Суин показва мускулната активност на ски-бегач, който си представя карането на ски. Психологът е установил, че проявите в организма му са много сходни с тези, които преди това били наблюдавани при реално бягане със ски.“

На базата на този феномен Дийн Орниш заключава, че не само извикването на бивши позитивни емоции допринася за разграждане на стреса, но дори визуалното представяне на здраво сърце и безпрепятствано протичащите потоци от кръв могат да доведат до реално подобрене. ■



# НАЙ-ДОБРИТЕ НАТУРАЛНИ СРЕДСТВА ПРИ ПРОСТУДА

През зимата количеството на грипните вируси се повишава скокообразно. Съществуват обаче множество ефективни натурални средства за предотвратяване и терапия на простудните инфекции: билкови чайове, витамини, микроелементи, инхалации, компреси. Какво може да направи всеки сам, за да премине здрав през студените месеци на годината.

Простудата представлява инфекция на горните дихателни пътища, която в 99% от случаите се причинява от вируси. Около 200 различни вида предизвикват познатите симптоми като хрема, болки в гърлото, сълзящи очи, кашлица или повишена температура. Простудните вируси се предават от човек на човек – при кихане, кашляне, ръкостискане или досег със замърсени повърхности. Върху бравите на вратите например вирусите се задържат до няколко часа. При това дланите са предвидими преносители на заразата, затова честото миене на ръцете може да намали риска от заболяване.



Защо през есента и зимата грипните инфекции са по-чести, отколкото през топлите месеци? Обяснението е просто: на първо място имунните клетки функционират особено ефек-

тивно, когато кръвообращението в организма е добро. Ръцете и краката обаче често пъти не са достатъчно топли през зимата, а те автоматично се грижат и за това лигавиците на носната и устната кухина да са рефлекторно по-добре кръвоснабдени. При това там където кръвообращението функционира добре, за болестотворните микроорганизми е трудно да се заселят и размножат. Друг проблем създава затопленият въздух в помещенията, който изсушава лигавиците и ги прави по-достъпни за атаките на вирусите.

## Какво предлага природната аптека срещу простуда

В природата има цяла поредица от лечебни растения, които могат да подпомогнат имунната система в борбата срещу вирусните инфекции. Фитолечението, което има хилядолетни традиции, е в състояние да смекчи ефективно грипните симптоми и способства за по-бързото оздравяване на организма.

### Джинджифилът – убиецът на вируси

В джинджифилевия корен се съдържат около дузина антивирусни съставки. Учените са доказали, че те оказват специфично действие срещу най-често срещаното семейство простудни вируси – риновирусите. Освен това други негови съставки облекчават простудните симптоми. Те се справят с болките и повишената температура, намаляват кашлицата и имат леко успокоителен ефект, който повлиява позитивно оздравителния процес. За целта е най-добре джинджифилевият корен да се приема като чай, също и под формата на готов сух продукт от торбичка.



Често при простудни инфекции или грип се приемат антибиотици, макар те да са ефективни не срещу вируси, а срещу бактерии. Основанието е да се предотврати появата на допълнителна бактериална инфекция, която лесно може да възникне в отслабения от вирусното нашествие организъм. Това е неправилна и много порочна практика, тъй като силните медикаменти допълнително обременяват имунната система, а тя е единственото ефективно оръжие срещу вируси. Затова провежданите мерки трябва да целят нейното подсилване, а не да допринасят за отслабването ѝ.



**Рецепта:** За една голяма чаша се нуждаете от 4 до 6 тънки резена от корена. Те трябва да бъдат залети с вряща вода и да се оставят да се запарят минимум 10 минути. За посилен ефект джинджифилът може да бъде сварен за 10 до 20 минути.

**Чесънят – растителният антибиотик**  
Освен всичко друго чесънят съдържа алицин – вещество с антибиотично действие от растителен произход. Както е известно, ароматните субстанции от скилидките най-често се отделят през белите дробове и диха-



Немско качество на достъпна цена.

**Д-р Тайс Мултивитамол „Мързел Град“**

**Обещава**

- без изкуствени аромати
- без изкуствени подсладители
- без оцветители

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

**За деца над 6 години.**  
Допринася за:  
въвеждане на учебната зима и отпадналост  
нормалните неврологични и психични функции  
външната функционалност на имунната система

**За деца над 1 година.**  
Сдържа желязо и витамин B12.  
Допринася за:  
външната функционалност на кръвните клетки и особено  
подсилване на нормалната костна система и зъби

**DR. THEISS**



телните пътища. По този начин активните съставки попадат именно там, където оказват най-голямо действие срещу простудните вируси.

**Съвет:** Една скилидка чесън към обедното меню не само ще придаде пикантен аромат на ястието, но и ще подсили защитните сили на организма.

**Лукът – може всичко при хрема и кашлица**

Лукът е растение, сродно на чесъна, и съдържа много сходни бактерицидни субстанции. Сиропът от лук е ефективно домашно средство при инфекции на дихателните пътища, което е точно толкова добро или лошо като всеки друг сироп за кашлица. Има два начина за приготвянето му.

**Рецепта за класически лучен сироп:** Две големи глави лук се нарязват на ситно и се разбъркват с 6 с.л. захар или мед. Заливат се с половин литър вода, оставят се да заврат и после се варят в продължение на четвърт час на тих огън. После отварата се прецежда през цедка или чиста кърпа. Така получената течност се налива в добре затваряща се бутилка или буркан и може да се съхранява в хладилник до 1 седмица. Трябва да се приема многократно през деня по 1 с.л.



Ако варенето ви се струва обременително и нямате нищо против лучения аромат, сиропът може да бъде приеман и в суров вид. Суровият сироп има същия ефект като варения.

**Рецепта за суров лучен сироп:** Две до три средно големи глави лук се нарязват на ситно и обилно се заливат с мед или със захар. Оставят се покрити за няколко часа. На повърхността се отделя сок, от който се загребва със супена лъжица и се приема многократно през деня.

**Черният бъз съкращава болестния период**

Бъзът съдържа две активни съставки срещу вируси, стимулира имунната

система и предотвратява проникването на болестотворните микроорганизми в клетките на дихателните пътища. Някои готови препарати са предназначени да действат дори срещу различни вирусни щамове. Подобен препарат бил тестван по време на грипна епидемия в израелски кибуц. 20% от приемащите го пациенти забелязали трайно облекчаване на симптомите и намаляване на температурата в рамките на 24 часа. При други 73% се наблюдавало подобрене след втория ден. След 3 дни 90% от пациентите се чувствали напълно оздравели. Само 26% от приемащите плацебо препарат болни почувствали някакво подобрене след втория ден, а на повечето заболели били необходими класическите 6-7 дни за пълно оздравяване.



**Съвет:** Черният бъз може да бъде приеман като готов препарат от аптеката под формата на сироп, таблетки или капки.

**Ехинацеята подсилва имунната система**

Изследванията показват, че ехинацеята повишава нивото на пропердин в организма – плазмапротеин, който активира имунната система, осигуряваща защита срещу вируси и бактерии. Екстрактите от корена на лечебното растение освен това оказват позитивен ефект срещу инфлуенца, херпесни и други вируси. Най-добро е действието на ехинацеята, ако се приема превантивно една седмица преди очакваната простудна или грипна вълна.

**Съвет:** Ехинацеята трябва да се приема под формата на готови препарати от аптеката. Тя може да бъде открита под най-разнообразни форми на фармацевтичния пазар – таблетки, капсули, капки, сиропи.



**Umckalor®**

**Разумната стратегия**

20 ml

**Умкалор**  
EP® 7630

Лекарствено вещество:  
Pelargonii foliosae radices  
extractum liquidum

Умкалор EP® 7630  
Лекарствено вещество: Pelargonii foliosae radices extractum liquidum  
Съдържание: 10 g (в 20 ml) разтвор на Pelargonii foliosae radices extractum (1:10)  
Това вещество: Чистотел 80%  
Начин на употреба: Взема се по 10 ml (2 капки) 3-4 пъти дневно преди хранене.  
Внимание: Не приемайте при остри възпаления на горните дихателни пътища.

**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:  
Два пъти дневно по 10 капки  
Деца над 6 и 12 години:  
Малки деца: по 5 и 10 капки  
Лекарствен продукт със стандартизиран екстракт EP® 7630 от Pelargonium.  
Преди употреба прочетете листовката.

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

ИМ: А14012012

**NP**  
Natur Produkt

София 1526, бул. „Христофор Колумб“ № 64  
София Експорт Център, Логистична сграда 3, вход 4  
тел.: 02/979 12 19; факс: 971 12 17



#### Пеларгонията спира вирусите, бактериите и разтваря секретите

Цъфтящият в тъмно цикламено пеларгониев вид, който е известен още с африканското име умкалоабо, е разпространен само в ограничен ареал на Южна Африка. Към края на 19 век забележителното растение със силно лечебно действие за дихателните пътища било открито от Чарлз Хенри Стивънс, който го прилагал успешно дори за лечение на туберкулозно болни. Едва 100 години по-късно обаче учените установили точния му механизъм на действие.

Кореновият екстракт покрива лигавичните клетки на дихателните пътища със своеобразен защитен филм и по този начин предпазва от проникване на болестотворни причинители.

Освен това възпрепятства разпространението на вече проникналите в организма микроорганизми (вируси и бактерии). Посредством т.нар. бустер ефект (подсилващ ефект) се постига активиране на клетките-убийци на имунната система, които успяват да унищожат увеличилите се болестотворни причинители. Подобрява се и транспортирането на секретите извън организма, като се предотвратява понататъшното размножаване на вредните микроорганизми.

#### Хрянът и латинката – естествените антибиотици

И двете растения съдържат хряннови масла, които имат най-вече антибактериално действие, но са ефективни също срещу вируси, гъбички и плесени. Комбинация от двете растения може да разшири спектъра им на действие. Проф. Уве Франк от Института за медицина на околната среда и хигиена на болничните заведения във Фрайбург наскоро представи изследването си за антибактериалното действие на препарат, съдържащ екстракти и от двете растения. Печелившата фитокомбинация показала ефект дори при проблемни бактерии, които били резистентни на много антибиотици. Даже при продължително лечение с комбинацията от двата вида хряннови масла досега не се е наблюдавало развитие на резис-

тентност. „При настина тежки инфекции, които могат да бъдат животозастрашаващи, класическите антибиотици са естествено незаменими и точно заради такива ситуации трябва да внимаваме да не развиваме резистентност към тях при по-леките случаи“, – е на мнение специалистът.



#### Изпитаните чайове за кашлица

Независимо дали става въпрос за дразнеща, суха, спазматична кашлица или такава с обилни секрети, има различни растителни алтернативи. Видът на кашлицата може да се промени в хода на самото заболяване и това да изисква терапия с друг билков чай. Посочените тук растителни видове са особено подходящи за приготвянето на лечебен чай – поотделно или като билкова смес (вж. рецептите на стр. 9)

#### Бяла ружа (Althaea officinalis)

Самото име на вида „althaea“ (лекувам) насочва към лечебните свойства на билката. В корена на бялата ружа се съдържа голямо количество слюз, която се състои от хексози, пентози, галактуронова киселина, глюкоза и др. Особено благоприятно за дихателните пътища е действието на слизната субстанция муцилаг. Тя действа успокоително на възпалените лигавици, разтваря секретите и успоредно с това има противовъзпалителен и антисептичен ефект. И други растителни видове от семейство сплезови съдържат лечебния клей муцилаг като градинска ружа и др.



**Съвет:** Бялата ружа може да бъде използвана и като готов препарат от аптеката. Тя влиза в състава на немалко сиропи за кашлица.

#### Лопен, овча опашка (Verbascum thapsiforme)

Чаят от лопен успокоява болките в гърлото и има разтварящо секретите действие. Тази билка също съдържа лековитото муцилаг, както и субстанции, за които е доказано, че спират грипните вируси.

#### Сладник, сладко коренче (Glycyrrhiza glabra)

Сладкият корен съдържа антивирусни субстанции, които стимулират отделянето на интерферон в организма. Те улесняват отхрачването, имат противовъзпалително, спазмолитично и секретолитично действие. Сладникът има приятен вкус, който често пъти се използва за смекчаване горчивината на други лечебни растения в билковите смеси.

#### Хидрастис (Hydrastis canadensis)

Хидрастисът е лечебно растение, познато на северноамериканските индианци. То действа както антисептично, така и имуностимулиращо, като засилва кръвоснабдяването на далака – средището на защитните клетки в организма. Съдържащата се в него активна субстанция берберин активира специалните бели кръвни клетки, т.нар. макрофаги, които са отговорни за унищожаването на бактериите, вирусите, гъбичките и туморните образувания.



#### Върба (Salix)

Върбовата кора е повсеместно позната болкоуспокояващо и температуропонижаващо средство. Тя съдържа салицин, производно на ацетилсалициловата киселина (активната съставка на аспирина). Често пъти билковите експерти препоръчват кората от бяла върба (Salix alba). Тя обаче не съдържа много салицин. Други видове като Salix daphnoides, Salix fragilis и Salix purpurea съдържат значително по-големи количества от ценната активна съставка.

**Внимание:** За малките деца ацетилсалициловата киселина и съдържащите я билки са табу, тъй като могат да предизвикат синдром на Рей при използването им срещу вирусни инфекции. Той може между другото да засегне мозъка, черния дроб и в най-лошите случаи да доведе до летален изход.

**Исландски лишей (Cetraria islandica)**  
Билката има потискащо дразнене, леко антибактериално действие и най-често се препоръчва при хронич-

**Мукоплант Анисол**

Здравейте, аз съм вашата кашлица!

Преча на работата Ви!

Смушавам почивката Ви!

**Време е за Мукоплант Анисол!**

- Мукоплант Анисол лекува кашлицата
- Втечнява гъстите секрети
- Прочиства дихателните пътища
- Ограничава инфекцията

Лекарствен продукт за възрастни и деца над 12 години. Съдържа 100 mg мускул от анисол. Преди употреба прочетете листовката.

DR. THEISS

NR Natur Produkt

София 1528, Бул. „Христофор Колумб“ 64, София Експрес Център, Локситена сграда 3, вент 4, тел.: 02/ 979 12 19, факс: 02/ 971 12 17

ни катарни на горните дихателни пътища, характеризиращи се с постоянни пристъпи на дразнеща кашлица.

#### **Теснолист жиловлек (Plantago laeaeolata L.)**

Повсеместно срещаната билка е отлично успокояващо дразнене-то средство при кашлица и бронхит. Освен това тя притежава и слаб антибактериален ефект. Лечебното растение съдържа слузни вещества и притежава едновременно отхрачващо и разтварящо секретолитично действие.



#### **Машерка (Thymus vulgaris)**

Машерката действа спазмолитично и дезинфектира. Тя може да бъде използвана както при остър, така и при хроничен бронхит.

#### **Цвят и лист от иглика (Primula officinalis)**

Билката има силно секреторазтварящо и отхрачващо действие. Благодарение на своя mucogonен ефект облекчава също кръвообращението и пречиства кръвта.

#### **Семена от копър (Foeniculum vulgare) и анасон (Pimpinella anisum)**

Притежават отхрачващо и меко успокояващо кашлицата действие. Често пъти се използват за подобряване вкуса на билковите смеси. Преди приготвянето на чая е добре семената да бъдат леко притискани.



#### **Корен от бял оман (Inula helenium)**

Билката е със секретолитично и спазмолитично действие. Съдържащите се в нея горчиви вещества имат подсилващ ефект, поради което лечебното растение е особено подходящо при общо отслабване на организма след продължително боледуване, например при хроничен бронхит.

#### **Медуница, меча пита (Pulmonaria)**

Растението притежава меко секретолитично и намаляващо дразнене-то действие. Поради съдържанието на изграждащата тъканите силициева киселина често се използва в чаени смеси срещу продължителни оплаквания.

### **Витамини и микроелементи за превенция и облекчаване на симптомите**

#### **Витамин С**

Повишеният прием на витамин С редуцира риска от инфекции, а ако простудата вече е налице, може благоприятно да повлияе протичане на заболяването, както и да доведе до по-бързо оздравяване. Предполага се, че този ефект се дължи на повишаване нивото на интерферони в кръвта благодарение на допълнителния прием на витамин С и така клетките биват по-добре защитени от вирусните атаки.

За постигане на този ефект и реално смекчаване на симптомите специалистите препоръчват дози от минимум 500 до 1000 милиграма витамин С на ден, най-добре приети на части в рамките на деня. Това доказали изследванията на американския учен д-р Елиът Дик.

**Съвет:** Тъй като при някои хора високите дози предизвикват запек и стомашни болки, те могат да приемат витамин С под формата на препарати с отложено действие.

#### **Цинк**

Микроелементът участва в много от обменните процеси в човешкото тяло и подпомага оптималното функциониране на имунната система. Така защитава между другото лигавиците и може да затрудни проникването на болестотворни микроорганизми.

Цинкът е подходящ не само за превенция, но помага и при появата на първи симптоми на простудно заболяване. Различни изследвания показват, че цинкът не само намалява продължителността на болестния период, но и интензитетата на симптомите. Според една студия болестният период на приемащите цинк пациенти била 4,5 дни, за разлика от плацебо-групата, чието заболяване било с почти двойна продължителност от 8,1 дни. Много други изследвания потвърждават тези резултати.

**Съвет:** Не всички цинкови съединения се възприемат еднакво добре от организма. Най-добре се резорбират органичните цинкови съединения като цинк-хистидин.

### **Етеричните масла като унищожители на вируси**

Съществуват множество етерични масла, които не само могат да облекчат симптомите на простудно заболяване, но и да намалят риска от

### **Изпитани билкови чаени миксове при кашлица**

- **Чай за откашляне с приятен вкус при дразнеща кашлица:** 60 г корен от бяла ружа, 20 г сладник, 10 г семена от анасон и 10 г корен от иглика. 2 ч.л. корен от бяла ружа се накисват в студена вода за 3 часа, докато 2 ч.л. от останалата билкова смес се накисват в друга чаша с вода. Двете течности се съединяват и се приемат 3 пъти на ден, като леко се затоплят преди употреба (без да се варят!).
- **Изпотяващ чай при остра дразнеща кашлица:** 40 г цвят от липа, 30 г семена от анасон, 25 г машерка, 5 г цвят от бяла ружа. 2 ч.л. се заливат с гореща вода и се оставят да се запарят за 10 минути. Чаят се прецежда и се приема по 1 чаша многократно през деня.
- **Секретолитичен и спазмолитичен чай при хроничен бронхит:** В равни части се смесват листа от теснолист жиловлек, медуница, исландски лишей и корен от бял оман. 1 ч.л. от сместа се вари с 1 чаша вода около 10 минути и се оставя да се запари за още 10. Пие се 3 пъти по 1 чаша на ден в продължение на 3 седмици.
- **Силен чай за разтваряне на секретите и откашляне:** 45 г корен от иглика, 15 г листа от бяла ружа, 15 г семена от анасон, 15 г семена от копър. 1-2 ч.л. от билковата смес се заливат с топла вода, запарват се за 10 минути и се прецеждат. Приемат се по 2-3 чаши на ден.
- **Чай със секретолитично, спазмолитично действие:** 40 г корен от бял оман, 25 г машерка, 15 г корен от иглика. 1-2 ч.л. от сместа се заливат с чаша студена вода, кипват се и се свалят от огъня. Запарват се около половин минута и се прецеждат. Чаят може да се приема многократно в рамките на деня.



развитието на вторична инфекция. Маслата унищожават болестотворните причинители и регулират собствените защитни сили на организма. Най-подходящи за целта са маслата от ангелика (пищялка), евкалипт, мащерка, лавандула, розмарин, чаено дърво, мента и лимон. А най-ефективните лечебни методи са инхалациите, баните и ароматни лампи.



Много удобни и прости за употреба са специалните пластмасови устройства за инхалации, но дори да не притежавате такова, винаги можете да използвате обикновена купа с гореща вода и няколко капки етерично масло в нея. Инхалирането на пари с етерично масло оказва различни позитивни действия: отпусна запушения нос и успокоява възпалената лигавица. Успоредно с това унищожава болестотворните причинители. Много горещата парна баня – толкова



ва гореща, колкото може да понесе човек, без да се изгори – представлява изключително неблагоприятна външна среда за вирусите. Ефектът е още по-голям, ако към нея бъде добавено етерично масло (напр. от евкалипт или чаено дърво).

**Съвет:** Вечерната парна баня с лавандулово масло оказва благотворно действие не само на дихателните пътища, но се грижи и за спокойния сън, който сам по себе си има лечебен ефект.

Също изпаренията от обикновената лампа за ароматерапия могат да имат превантивно и лечебно действие. Лимоновото масло принадлежи към есенциите, които притежават

особено силен бактерициден ефект. Дори само изпаренията на маслото в стаята могат да унищожат множество болестотворни причинители като менингококите (причинители на менингита), пневмококите или стрептококите.

**Съвет:** Лимоновото масло е особено подходящо за дезинфекциране въздуха в болнични помещения (вкл. при домашно лечение) или за обществени сгради и помещения, в които се събират много хора. В болничните заведения в Англия, например, лимоновото масло се прилага дори за пречистване на въздуха.

**Внимание:** Етеричните масла трябва да се използват само в малки кон-

центрации. С редки изключения те не бива да се поставят в чист вид върху кожата. Освен това трябва да се използват само качествени високостойности масла. Евтините, синтетични мириса не оказват полезно действие, а могат да бъдат и вредни. Някои есенции също така не са подходящи за деца – например ментата, която може да предизвика ларингоспазм. Затова който не е боравил досега с етерични масла, трябва добре да се запознае с действието им преди употреба.

**Съвет:** От аптеката може да се снабдите с лечебни етерични миксове, подходящи за инхалации, мазане или вътрешен прием. Преди употребата обаче е добре да се осведомите от листовката на препарата как правилно да се използват и да спазвате посочените инструкции и дозировки.

Тези, за които етеричните масла са твърде силни и неприятни, могат да използват субстанции, откриваеми във всяка кухня. Меко и ефективно е действието на готварската сол например както и на редица пресни или сухи подправки. Прекрасна смес за инхалации може да бъде приготвена, например, от т.нар. провансалски подправки и 1-2 пакетчета чай от лайка.





# ADDITIVA

## МУЛТИВИТАМИНИ И МИНЕРАЛИ



АДИТИВА  
МУЛТИ-ВИТАМИНИ  
С МИНЕРАЛИ  
МАНДАРИНА



АДИТИВА  
МУЛТИ-ВИТАМИНИ  
С МИНЕРАЛИ  
МАНГО



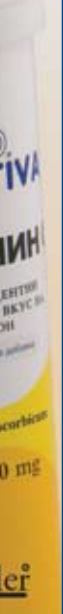
АДИТИВА  
МУЛТИ-ВИТАМИНИ  
С МИНЕРАЛИ  
ПОРТОКАЛ



АДИТИВА  
МУЛТИ-ВИТАМИНИ  
ПОРТОКАЛ



АДИТИВА  
МУЛТИ-ВИТАМИНИ  
ПОРТОКАЛ



АДИТИВА  
МУЛТИ-ВИТАМИНИ  
ПОРТОКАЛ

Acidum ascorbicum  
1000 mg  
20 ефересцентни  
таблетки  
Dr. **Scheffler**



## Топли и студени компреси – защо са ефективни

### Студените компреси на прасците намаляват температурата

Да се даде на детето сироп с парацетамол е ефективно, практично и не изисква никакви усилия. Испитаното домашно средство студен компрес на прасците изпълнява същата функция, но без странични ефекти. Интересно е да се проследи принципът на действието на популярния домашен метод за сваляне на температурата. Той е тясно свързан с регулиране на телесната температура, която най-често се движи в границите между 36 и 37 градуса. Намиращите се в кожата рецептори за топлина и студенина предават на мозъка как се приема отвън топлинното дразнене. Ако е студено, се задвижва процес на загряване, а това ще рече, че кръвоносните съдове в организма се отварят и повишеният приток на топла кръв затопля тялото. И обратното съдовете в кожата се стесняват, ако външната температура е твърде висока, за да не прегрее тялото. Допълнително се отварят порите и потните жлези започват да изпъчват пот, което има за цел да охлади организма.



Смисълът на студения компрес е реакцията на тялото да бъде целенасочено повлияна. Чрез влажно-студените компреси на прасците организмът е подтикнат да подсири изкуствено охладените участъци по тялото с допълнителна топлина. Тъй като при повишена температура и без друго се наблюдава производство на прекомерна топлина, при студено дразнене не настъпва по-нататъшно й повишаване, а само преразпределяне към охладените участъци.

**Как да се направи правилно:** Две кърпи трябва да се потопят в съд със студена вода, да се изстискат, изпнат и увият около прасците. Кърпите трябва да покриват участъците от глезена до коляното. Отгоре се поставя суха вълнена кърпа и компресът

се оставя да действа около 15 до 20 минути. След това трябва да се свалят и по същия начин да се поднови. Общо процедурите не бива да надвишават времето от 45 до 60 минути.

**Съвет:** Важно е кърпата да е увита плътно и без гънки. При това краката не бива да бъдат завивани с одеяло, за да не се получи обратният ефект на задържане на топлина.

### Топъл компрес с картофи при дразнене кашлица

3 до 4 картофа трябва да се сварят до омекване, да се обелят, намачкат, разстелят върху памучна кърпа и поставят върху гърдите. Колкото по-горещ е компресът, толкова по-добре. Компресът трябва да се държи върху гърдите, докато картофите не изстинат.

### Компрес с джинджирил срещу кашлица и бронхит

3 с.л. прясно настърган джинджирил се разбърква в половин литър гореща вода. Памучна кърпа се потапя в разтвора, изстиска се, поставя се върху гърдите и се покрива отгоре с лек шал или одеяло. След изстигането му, компресът се отстранява и болният се завива с топло одеяло.

### Компресът с извара успокоява болките в гърлото

Компресите с извара оказват позитивно действие не само на възпалените от ревматизъм стави, но и при болки в гърлото. Облекчаващият болките ефект се дължи на съдържащата се в изварата млечна киселина, която успокоява възпаленията в тъканите. Компресът с извара може да бъде приготвен както топъл, така и студен. При остри възпалителни процеси студеният компрес е за предпочитане, при подобряване топлините компреси се понасят по-добре.

**Студен компрес с извара:** Изварата се разпределя върху кърпа с дебелина от около 1 см и плътно се увива около врата. Отгоре се слага втора суха кърпа, която е добре да се фиксира с лейкопласт или връзки. Добре е компресът да се постави вечерта преди лягане и да се остави да действа през нощта.

**Топъл компрес с извара:** Кърпата се сгъва така, че да образува ивица с ширина, равна на височината на врата и се поставя между две горещи повърхности или се изглажда със силна ютия. Върху затоплената кърпа се разпределя изварата, увива се стегнато около врата и отгоре се поставя друга кърпа, която се фиксира, за да не мърда компресът.



### Компреси с лук срещу болки в ушите

Съдържащите се в лука етерични масла оказват наистина чудодейно лечебно действие при възпалителни процеси.

**Как да се направи правилно:** Голяма глава лук се нарязва на ситно и с помощта на малко растително масло се задушават под капак до прозрачност. След това лукът се поставя върху кърпа и се оформя торбичка с големина около шепа, която се завързва на възел или затваря с шнур. Болното ухо се потупва с торбичката, докато тя не се охлади до носимата от кожата температура. След това се фиксира до ухото с шал или лента за глава и се оставя да действа 20 до 40 минути. Тази процедура е добре да се повтори два до 4 пъти през деня или ако е възможно, компресът да се остави да действа на ухото за през нощта.

### Лекуване отвътре: пилешка супа

Пилешката супа се използва за лекуване на простудни инфекции от векове. Лечебното й действие било описано още през 12 век от еврейския лечител Моше бен Маймон. Американците и до днес продължават понякога да я наричат „Jewishpenicillin“ (еврейският пеницилин). Това, че не става дума за суеверие, потвърждават изследванията на учените от университета на Небраска. Те сварили супа със следните съставки: пиле и зеленчуци, между които лук, картофи, моркови, целина и магданоз. И установили, че след приема й в

организма се блокира движението на т.нар. неутрофилни гранулоцити, които са едни от отговорниците за възпалителните процеси в тялото. При вирусни инфекции именно те предизвикват възпаленията и отока на лигавиците на горните дихателни пътища.



Горещината на супата освен това предотвратява увеличаването на чувствителните към високата температура вируси. Успоредно топлините изпарения овлажняват лигавиците, което стимулира протичането на секретите в дихателните пътища.

### Най-добрата рецепта за пилешка супа при простуда и грип:

Препоръчителните съставки (за около 4 порции) са следните: 1 пиле, 1 глава лук, 2 скилидки чесън (още по-добре повече), 1 корен джинджирил, 2 големи моркова, 1 голям картоф, 1 връзка пресен лук, 2 главички карамфил, 1 ч.л. сол, 2 дафинови листа, 200 г ориз или пълнозърнесто фиде (дребна паста), целина (корен и листа), кърп, соев сос, пипер, мускатово орехче. Според вкуса човек може да използва всичките съставки или само част от тях, но е добре по възможност да не се отказва от джинджирила, лука и чесъна. ■

# АРНИКАТА – БИЛКА НОМЕР 1 ЗА СПЕШНА ПОМОЩ

Сред много други, често пъти невзрачни билки, арниката впечатлява не само с красивия вид на златножълтите си цветове, но и със своя характерен аромат. Действието ѝ е толкова силно, че при погрешно приемане може да доведе до тежки отравяния. За ценното растение особено много важи признанието на прочутия лекар Парацелзий: „Всичко е отрова и всичко съдържа отрови, само дозировката ни предпазва от тях.”

Лечебното растение *Arnica montana* расте предимно в планините на височина от 800 до 2500 метра по торфени ливади със слаба почва и не вирее по наторени планински пасища. Билката се развива на варовита, кисела почва при студен и влажен климат, поради което е изключително трудно да бъде култивирана. Цъфти в зависимост от надморската височина от юни до август. За получаване на тинктура се събират целите цветове. От корена се приготвят хомеопатични тинктури.

**Внимание:** Както при много други сложноцветни, така и при арниката са възможни алергични реакции. Това най-често се случва при светлокожи рижави хора, които не я понасят и реагират с обрив, дори когато се придър-

жат към предписанието. Който вече знае, че е алергичен към билката или е разбрал това от проба върху малка част от кожата си, би могъл да премине към черен оман, тъй като при някои индикации лечебното действие на двете растения се покрива.

## Многостранно действие

Действието на арниката е многостранно, което се дължи на състава ѝ. Външно тя действа дезинфекционно, антисептично, противогъбично, заздравяващо раните и стимулира резорбцията при кръвоизлив. Затова често се използва за лечение на болки в мускулите, натъртвания, изкълчвания, дразнене от наранявания и изгаряния, както и при други

оплаквания, причинени от пренапрежение или травма. Прилага се също при лечение на циреи, навяхвания и хемороиди, тъй като подобрява кръвоснабдяването на мястото и това води до бързо оздравяване. При зъбобол се прави гаргара с арника. Вътрешно действа върху сърцето и кръвообращението, като правилната дозировка се определя от принципа за достатъчно лечебно действие при незначителна токсичност.

В народната медицина се използва при сърдечна недостатъчност и исхемична болест на сърцето, маточни кръвоизливи в послеродовия период, епилепсия, парализа, бронхит и задух.

## Вътрешното приложение може да бъде опасно

Особено за вътрешен прием е необходимо да се използват лицензирани препарати след консултация с практикуващ лекар, който правилно да дозира медикамента, тъй като ако се използва в по-големи дози, билката може да предизвика тежки отравяния. Поради дразнене на лигавицата на стомаха и на червата може да се появи повръщане, диария и кръвотечение. Паралелно с това може да се наблюдава замаяване, треперене, сърцебиене, неравномерен пулс и дихателни смущения. В крайни случаи може да се стигне до колапс, спиране на кръвообращението и блокиране на дихателния център със спиране на дишането.

Във връзка с това би било по-разумно човек да се откаже от използването на арниката като сърдечно средство. Още повече че за тази цел има други лечебни растения с много по-малък риск. За сметка на това арниката е абсолютно безопасна в хомеопатични концентрации и в никакъв случай човек не бива да се отказва от чудното ѝ действие в тази форма.

● **Хомеопатична тинктура при травми**  
Според вида на травмата или на преживения шок е добре да се приема арника D4, D6 или D10. В хомеопатична концентрация билката помага шокът да бъде преодолян по-бързо, включително в случаите, когато е от психическо естество.



Арниката помага за бързото и без усложнения излекуване след операции, ако 10 дни преди интервенцията всеки ден един или два пъти дневно се приема арника D4. Същото важи и при раждания.

Не само във фитотерапията, но и в хомеопатията арниката се счита за едно от най-важните средства при злополуки, травми и шокови състояния. В Германия дори наричат растението „билка за падане“, което показва, че то е доказало действието си при наранявания. Безброй хомеопати съобщават, че при счупване на кости, болезнени луксации, сътресения на мозъка, а също и при злополуки с открити рани, след прилагане на арника D4 болките от раните скоро отшумяват и се наблюдава бързо оздравяване.



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

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



**Allga San®**

**За шампиони**

AP Natural Products  
„НАТУРАПРОДУКТ“ ООД  
София 1536, Бля „Ар. Копард“ №44 София Експерт Център, Ломленска улица 3, етаж 6, тел. 02/ 978 12 99, факс 978 12 12

## Действайте бързо!

Според наблюденията на специалистите при травми, свързани с удари, могат въобще да не се образуват подуване и кръвоизлив, ако компресът с арника бъде поставен на пострадалото място няколко минути след нараняването. Ако се реагира достатъчно бързо, контузията може да премине почти неусетно. Ето защо е добре човек винаги да има под ръка в домашната аптека препарат с арника. А също и в чантата си, ако се е запътил на туристически поход, към фитнес студиото или към игралната площадка с палавото си дете.

### Външно приложение - мощно действие с незабавен ефект

#### ● Подкожни увреждания

Основното приложение на арниката е външно лечение на подкожни увреждания от всякакъв вид: контузии, мускулни и сухожилни разкъсвания, премазвания, подкожни кръвоизливи, отоци на тъканите вследствие на счупени кости. Бъзината, с която тинктурата от арника в правилни разреждания лекува такива увреждания, е просто изнедадваща.

#### ● Злополуки

Известно е, че в спорта много често се получават увреждания от такъв вид: при колективните спортове, където се наблюдават сблъсъци, при каране на ски, при падане от кон, от колело или при автомобилни катастрофи. Но също у дома и на работното място не са редки случаите на по-големи или по-малки злополуки като падане от стълби, изгаряния, премазвания или удряне в предмети.

Точно в такива случаи е от решаващо значение веднага или по възможност по-скоро да се направи компрес от арника, при което следва да се съблюдават следните правила:



1. Компресът не трябва да се поставя върху отворени рани. Той се нанася само там, където целостта на кожата не е нарушена (подкожни увреждания).

2. Тъй като тинктурата е с 60-80% алкохол, тя никога не бива да се използва неразредена, а трябва да се разрежда с вода в съотношение 1:5!

#### ● Компрес от арника

Компресът от арника се прави по следния начин: В купа или чаша се смесват 1 с.л. тинктура с 5 с.л. вода. В течността се потапя парче памук или марля с подходяща големина, така че да е доста влажно, но не прекалено мокро и се поставя върху пострадалото място. Отгоре се полага лека превръзка, чиято единствена цел е да придържа компреса към засегнатия участък. Когато памукът или марлята изсъхнат, те могат отново да се намочат отвън, т.е. през бинта. И едно предупреждение: ако използвате тинктурата неразредена, е почти сигурно, че ще получите обрив.

#### ● Комбинирана употреба

За да се убедите, че определянето на арниката като билка за първа помощ не е преувеличено, трябва да опитате да изпълните следната препоръка: при всички споменати подкожни увреждания първата мярка е компресът. Втората е вътрешното (хомеопатично) приемане на арника D4, и третата подновяването или опресняването на компресите. В случай че се налага, процедурата може да бъде повтаряна дни наред. Четвъртата мярка за по-нататъшно лечение е мехлемът от арника, който съдържа ограничени количества от тинктурата. Взаимодействието между външно приложените мерки и вътрешно приетата хомеопатична доза стимулира много силно обратната резорбция на хематомите (вътрешните кръвоизливи).

#### ● Мехлем от арника

Приложението на мехлем от арника е целесъобразно при трудно заздравяващи, дълго лекувани контузии, разкъсвания, премазвания, вътрешни кръвоизливи, счупени кости, операции на кости, сухожилия, стави и мускули. Успоредно с това той е ефикасен лечебен крем при рани, ожулвания на кожата и обриви. Мехлемът от арника е подходящ и за допълнително лечение на акне и нечиста кожа, а при ухапвания от насекоми намалява дразненето от сърбежа. С пълно право може да се каже, че арниката е лечебно растение, което в никакъв случай не бива да липсва от природната домашна аптека. Имате ли под ръка неговите различни форми, можете успешно да окажете първа помощ при много злополуки. ■

## 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**



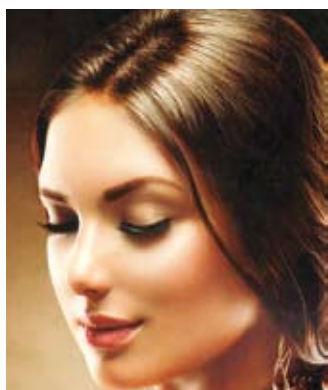
СТРОЙНИ, ЗДРАВИ  
И КРАСИВИ

С тъмни сенки под очите човек изглежда понякога по-уморен, отколкото се чувства. Неестетичното явление обаче лесно може да бъде отстранено дори с обикновени домашни средства.

# 10 СЪВЕТИ СРЕЩУ КРЪГОВЕ ПОД ОЧИТЕ

## Отваряне на прозореца

Ако кръвта не съдържа достатъчно кислород, тя придобива тъмна пигментация. Кръвоносните съдове прозират



през тънката кожа в областта под очите и там се появяват тъмни сенки. Срещу това помага свежият въздух: за да може кръвта да се снабди с необходимия й кислород се препоръчва широко отваряне на прозореца и чести разходки навън. Така се постига двоен позитивен ефект, тъй като чистият въздух и движението се отразяват добре както на психиката, така и на кожата. Тя от една страна се нуждае от кислород за всекидневната регенерация на кожните клетки. От друга страна отпочиналата кожа показва по-малки следи на умора, тенът ѝ се освежава и изравнява.

## Нежен масаж с бадемово масло

Нежен масаж на областта под очите с чисто бадемово масло създава приятен усещане и оказва лечебен ефект.



Деликатният натиск и кръговите движения регулират кръвообращението. Маслото с бадемово ухание се грижи за кожата и я предпазва от изсъхване. При това този масаж може да бъде прилаган често и да се комбинира с други средства за грижа за кожата.

## Подмладяване с розова вода

Лечебната сила на „царицата на цветята“ има действително многостранно приложение. Срещу тъмни кръго-

ве под очите помагат дори свежи листа от цвета на розата - стига да не са купени от цветарски магазин, където често пъти се обработват с химикали. За целта свежо откъснатите листенца просто се поставят за известно време върху затворените очи. Още по-добре е действието на розовата вода. 5-6 капки от нея се капват върху памучен тампон или кърпа и се нанасят върху затворените очи с внимателно потупване или леки масажни движения. След около 15 минути очите се изпакват с хладка вода. Розовата вода подмладява, изглажда, отпуска напрежението в кожата и изравнява тената ѝ.



## Дъвчене на карамфил

Главичките на популярната спадкарска подправка е най-добре да не влизат в директен контакт с очите и неж-



## 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, 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

ната зона около тях, тъй като интензивният аромат на карамфила създава не само неприятно усещане, но може да навреди и на очите. Вместо това могат да се сдъвчат няколко главички от подправката. Това регулира кръвообращението на цялото лице, помага за задържане на влагата отвътре и оказва общо освежаващо действие на кожата.



#### Антиоксидантното действие на свежата ментата

Ароматното растение съдържа ценни флавоноиди, които оказват антиоксидантно действие на клетките. Така то може да намали уврежданията в кожата, които се дължат на негативното действие на свободните радикали. Този предпазващ кожата ефект може да се прилага и срещу тъмни кръгове под очите като свежи листа от мента се наикиснат като чай и отварата се приема регулярно.



#### Торбички чай срещу торбички под очите

Зеленият чай съдържа множество лечебни полифеноли и катехини, които оказват благотворно действие при стресирана кожа. Допълнително въздействат на променения тен като помагат на съдовете да се свият и намаляват кожните отоци. Срещу кръгове под очите човек може да приложи използвани вече пакетчета чай, след като ги изстуди и постави за 15 минути върху затворените клепачи. Благотворният ефект се подсилва, ако влажните пакетчета бъдат предварително охладени за известно време в хладилника. Не по-малко ефективно е действието на пакетчетата чай от лайка, особено при уморени и зачервени очи.



#### Солената вода намалява отоците

Ястията с високо съдържание на сол извличат водата от организма. От това страда също кожата, която изгубва гладкостта и свежестта си. Независимо

от това, използвана външно, солената вода оказва позитивен ефект при изравняване на тен и намаляване на отоците. За целта 1 с.л. морска сол се разтваря в четвърт литър топла вода и с помощта на памучен тампон се нанася в зоната под очите, като се внимава да не попадне в самите очи. Това помага срещу подпухнали очи с изразени торбички.



#### Суровите картофи хидратират зоната около очите

Картофите се състоят до голяма степен от вода и затова по оптимален начин позволяват да се задържи влагата в кожата. Успоредно с това те съдържат много витамини, минерали и микроелементи, които видимо изглаждат кожата и изравняват тен. Използването им също е елементарно. Върху затворените очи трябва просто да се поставят прясно отрязани шайби и да се оставят да действат около 20 минути.

#### Приемане на достатъчно течности

Водата е жизнено необходима за тялото и правилната обмяна в него. Затова трябва да се приемат обилно количество течности, особено при стресови ситуации, спортуване или затоплена околна среда. От това има полза целият организъм. Най-добрите източници са водата и неподсладените билкови чайове. Който регулярно приема достатъчно от тях, подобрява също вида на кожата си. Зоните около очите се запазват свежи и гладки, а вероятността да се образуват тъмни сенки и торбички рязко намалява.

#### Студената лъжичка отстранява отока и премахва тъмните сенки

Това елементарно средство е особено приятно през лятото, но също и в препотпените вътрешни помещения през зимата донася облекчение на уморените очи. За целта охладени в хладилника или фризера лъжички се поставят върху затворените клепачи и се държат там, докато не се затоплят. Студът стяга кожата и кръвоносните съдове, а тъмните сенки изчезват. Същото може да бъде направено с охладена във фризера силиконова маска за очи, топка сняг или кубче лед.

Ако изброените домашни средства не оказват ефект, трябва да се потърси друга причина като например липса на желязо в организма при тъмни кръгове или нарушена бъбречна функция при постоянни торбички под очите. ■



# Интимно

ХЕЛП

## За интимни проблеми



### Вагинални таблетки





За контакти: „НАТУРПРОДУКТ“ ООД  
София 1528, бул. Христофор Колумб 64,  
София еърпорт център, Логистична сграда 3, вход 4,  
тел.: 02/ 979 12 19; факс: 02/ 971 12 17

# БЕСТИФЛЕКС

## СТАВИ

Само 1 саше дневно

Научно доказано

### НОВА ГЕНЕРАЦИЯ КОЛАГЕН

Действие

Бестифлекс оказва положително въздействие върху ставния хрущял и допринася за нормалното функциониране на ставите:



**БЕДРО**



**КОЛЯНО**



**РАМО**

Промяна в ставния хрущял само след 3 месеца

