

АПТЕКА

СПИСАНИЕ ЗА КЛИЕНТА
тираж 60 000 екз.

май, юни '2015
брой 91

Този екземпляр получите във Вашата аптека

(място за печат на аптеката)

безплатен
екземпляр

Колко захар може да понесе човек?

10 съвети срещу гъбична инфекция

Коприва за прочистване на кръвта и отводняване

Каква минерална вода да изберем?

Методът LOGI - фитнес за обмяната на веществата

КОЛКО ЗАХАР МОЖЕ ДА ПОНЕСЕ ЧОВЕК?

Белите кристали попадат все по-често под критиката на специалистите. Захарта ни прави пълни, глупави, депресивни, уморени и успоредно с това хиперактивни. Освен кариес може да предизвика също чревни проблеми, диабет, сърдечносъдови заболявания, Алцхаймер и рак. Действително ли е толкова опасна захарта?

Сладкото изкушение драматично срина имиджа си през последните десетилетия, като мутира във вероломен злодей. Казано с други думи, „бялото злато“ се превърна в „бялата отрова“. Така поне вижда нещата Роберт Лутцх, професор от университета на Калифорния в Сан Франциско и един от най-изявените критици на захарта в съвременност-

та. „Съвсем не става дума за калориите“, - е на мнение специалистът. „Става въпрос за ролята ѝ в организма. Захарта води до определени последици. Тя е отрова за човешкото тяло.“

Още в началото на 70-те години на миналия век английският изследовател на храненето Джон Юдкин в книгата си „Pure, White and Deadly“



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.

MA L-A4524-04 2014

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

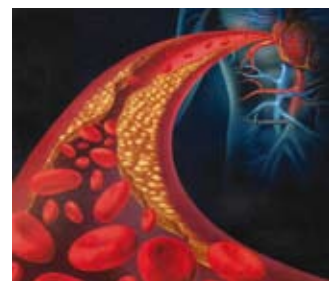
(„Чиста, бяла и смъртоносна“) описва вредите, които може да нанесе бялата захар на организма. Той установява връзката между повишените ѝ стойности в кръвта с кариеса и диабета, като базира наблюденията си върху обилно хранени със захар пилета, зайци, прасета и студенти. И пише следното: „Дори ако се вземе предвид само малката част от онова, което вече е установено за действието на захарта върху организма, и се съпостави с който и да било друг хранителен продукт, то това вещество със сигурност би трябвало да се забрани.“

Но много малко от съвременниците на Юдкин се вслушват в предупрежденията му. Представителите на захарната индустрия твърдят, че захарта е най-важното хранително средство изобщо. Как може да се обясни подобен парадокс?

Понятието „захар“ притежава много значения. От една страна се отнася за захарозата, наричана още фабрична захар, домакинска захар или кристална захар. С други думи това е белият прах, който добавяме към чая и кафето си, варим в мармаладите или печем с кексовете и бисквитите. Захароза се има предвид и навсякъде, където на опаковките на различни хранителни продукти е посочено наличие на „захар“ в съдържанието.

Но съществуват и други форми на захар. Думата е също сборно понятие за т.нар. захариди, които принадлежат към въглехидратите. При това се различават следните подгрупи:

- **Монозахариди** (прости захари), като например глюкозата (наричана още гроздова захар или декстроза), фруктозата (плодовата захар) или галактозата.
- **Дизахариди** (двойни захари), като например спомената вече захароза (състояща се от глюкоза + фруктоза), млечната захар - лактозата (от глюкоза + галактоза) и малцовата захар - малтозата (от глюкоза + глюкоза).
- **Тризахариди** (тройни захари), като например мелцитозата, която между другото се съдържа в меда. Или рафинозата, която при процеса на рафиниране остава в меласата.
- **Полизахариди** (сложни захари),

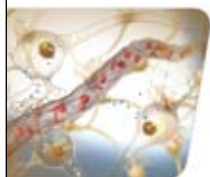




Тебокан Форте®

120 mg Гинкго екстракт EGB 761

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



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

Диагностика: 120 mg Гинкго екстракт EGB 761
Повече подробности на интернет-адреса

Tebokan Forte®

организация (ISO), твърди следното: „За наднорменото тегло допринасят много фактори. Генетични. Обусловени от околната среда. Някои хора се хранят твърде много. Това обаче няма нищо общо със захарта.“ Но тук става въпрос и за нещо друго. Свърхпредлагането на глюкоза и инсулин, опитващ се насилствено да натъпче клетките със захар, от която нямат нужда, води до това, че те постепенно изключват инсулиновите си рецептори. Така възниква т. нар. инсулинова резистентност – предшественик на диабет от тип 2.

Поради факта, че клетките почти не реагират вече на инсулина, с вре-



мето възниква недостиг на глюкоза и панкреатичната жлеза произвежда все повече инсулин, за да попълни недостига. В определен момент обаче тя се претоварва и престава да се справя с функцията си. Нивото на кръвната захар остава постоянно високо: възниква диабет от тип 2. Това може само да радва фармацевтичната индустрия, тъй като тя

е в състояние да предложи помощ. Генетично променени бактерии могат без хонорар да произведат всякакво количество инсулин. Със специални инжекции диабетиците могат лесно да го доставят в организма си, без при това да е необходимо съществено да променят стила си на живот. И бизнесът си заслужава, защото захарната болест струва на Германия например 48, а на САЩ дори 134 милиарда евро годишно! При това прогнозите са, че до 2020 година количеството на диабетиците ще се удвои.

Тези взаимовръзки не са научно доказани, твърдят от захарната индустрия. Лекарите обаче са на друго мнение. Д-р Франк Райстер, заведущ отделението по родилна помощ към университетската клиника в Улм, казва следното: „Аз смятам, че междувременно е доказано, че захарта произвежда захар. Колкото повече захар консумира човек, толкова повече инсулин има в тялото си. А колкото повече инсулин има в организма, толкова по-лошо функционират инсулиновите рецептори. И тогава действието на инсулина става все по-слабо.“

Една опасност особено за децата

Професионално д-р Райстер се е сблъскал с проблем, който все по-често се среща в днешно време: т.нар. диабет при бременни и после-

диците му за неродените деца. При майките, които са на границата на захарната болест, благодарение на хормоналните промени по време на бременността стойностите се повишават над лимита и това оказва негативно действие на нероденото дете. „Увеличената доставка на захар през пъпната връв има същите последици, както и когато ние ядем твърде много захар“, - обяснява д-р Райстер. „Ставаме дебели.“

Бебета, които са застрашени от този проблем, биват наричани „сумо-бебета“. Често те могат да бъдат родени единствено посредством цезарово сечение, тъй като са твърде големи за нормалния родов канал. Индустриалните адаптирани детски храни още повече влошават нещата. Майчиното мляко съдържа 7% въглехидрати под формата на различни видове захар и имат само леко сладка нотка. Индустриалните бебешки храни за сметка на това са силно подсладени, както свидетелства едно изследване на списание Еко-тест.

Бананово-ябълковото пюре съдържа



жа вече 11,3% захар, а био-плодовото пюре 12%. Млечно-банановата каша на Милупа удря с 42,7% захар, а меката плодова смес за малки деца на Бебивита донася впечатляващите 49,7% сладост! И това при положение, че и двата продукта са с надпис „Без добавка на захар“. Производителите обясняват тази висока захарност със ситно отпечатания текст: „Съдържат се естествени захарни подсладители.“

Също инстантните детски чайове на различни производители отдавна се критикуват. Те са под постоянните удари на организацията „Foodwatch“, която твърди, че съдържат до 96% захар! „Захарта като цяло не е вредно вещество и също за бебешки продукти в разумни количества е позволена“, - твърдят производителите в интернет. Но кой определя разумните количества?

Колко захар може да понесе човек?

Световната здравна организация (WHO) съветва препоръчителната дневна консумация на захар да се промени от 10 на 5% от общия калориен прием. За възрастните хора със средна необходимост от около 2000 калории това означава около



25 г на ден. Една кутия с кока-кола от 330 мл вече съдържа 35 г. Американската сърдечна асоциация (АКА) препоръчва консумацията на захар да се сведе до 36 г на ден за възрастните мъже, до 20 г за възрастните жени и до 12 г за децата. Това на практика означава 4 лъжички от критикувания детски чай, 20 г от любимата Нутела, а всяко едно от разнообразните десертни блокчета достига и понякога надхвърля върховите стойности на препоръчвания дневен лимит.

Зърнените закуски като мюслите трябва да бъдат ограничени до 33 г. Средно те съдържат 87 г въглехидрати (на 100 г), от които 37 г захар и 50 г скорбяла. Тези стойности, които често пъти биват посочени на опаковката са до известна степен заблуждаващи, тъй като в крайна сметка всички въглехидрати се променят в захар, или с други думи в глюкоза.

Нищо чудно, че английският вестник Гардиън пише следното: „Тази нова ръководна линия със сигурност среща голям отпор от страна на хранителната индустрия. Производителите се аргументират с това, че не една определена храна или вид храни са проблемни, а всички храни и напитки са добри, единствено когато се консумират с мярка.“ Успоредно с това само в Германия се инвестират 700 милиона евро годишно за реклама на сладки храни и шоколади. За да бъдат консумирани с мярка?

Повече от 16% от децата в Европа са с наднормено тегло, от които само половината дължат килограмите си на мазнините.

„При производството на детски хранителни продукти приоритетите съвсем не са свързани със здравите нужди“, - споделя маркетингов специалист от Мюнхен. Трябва ли тогава да се чудим, че диабет от тип 2, доскоро определян като „възрастов диабет“, се среща все по-често при деца и младежи?

И това не е всичко. Студиите показват, че децата с висока консумация на захар се представят по-

зле на тестовете за интелигентност. Младежите, които изпиват 4 или повече чаши кока-кола на ден, по-често биват определяни като хиперактивни. Учениците в Бостън, които приемат повече от 5 сладки софтинки, показват междувременно постоянно по-висока склонност към насилие.

При един експеримент, проведен в американски затвор за непълнолетни, агресията в поведението на младежите забележимо спаднала при редуциране на захарта в храненето им.

Проблемът със скритата захар

Едва 17% от консумираната захар в Европа се купува в чист вид от рафтовете на магазините. Останалите 83% от европейците я поемат под формата на „скрита захар“ от различни продукти на хранителната индустрия. Захарта не само задоволява предпочитанията ни за сладко, тя представлява евтин калоричен заместител на по-скъпи продукти, които се използва непрекъснато от производителите.

Едва ли съществува вече на пазара готов продукт, в който да не може да се открие захар. Включително там, където човек не би и очаквал. Като например в кренвиршите, саламите, шунката, пуешката мортадела или пилешкото филе. И често пъти съдържанието ѝ е трудно откриваемо, защото захарта се среща под много имена.

В списъка със съставките на продукта в началото се поставят тези, които са в по-големи количества, докато най-малките се позиционират накрая. Т.нар. домакинска захар (захарозата), се определя като „захар“. Всички други видове обаче трябва да бъдат посочени отделно под собствените им имена, например като: глюкоза, гроздова захар, декстроза, лактоза, малтоза, малтодекстрин, мал-

тозен сироп, изоглюкоза, глюкозен сироп, фруктоза, фруктозен сироп, инвертозахарен сироп. Цялото количество захар следователно може да бъде безпроблемно разпределено и посочено не на първо място, а по-назад в списъка, независимо че като сбор представлява най-голямата част от съставките. Или пък на лицевата страна на стоката с големи букви е написано „Без захар“, а отзад с малък шрифт „кондензирано мляко на прах“ – млечен продукт, който може да съдържа до 80% захар! В състава на мюслиите например, предлагани „Без добавка на захар“, се открива екстракт от ечемичен малц, който съдържа поне 55% малцова захар. Друг готов продукт, който афишира, че е „Без захар“, успоредно с екстракта от ечемичен малц, съдържа и малтитов сироп. Малтитът принадлежи към т.нар. захарни алкохоли, които между другото се използват като заместители на захарта. Особено често той намира приложение в диетичните продукти, тъй като не повишава нивото на кръвната захар, изисква малко инсулин и е подходящ също за диабетици. Вкусът му е подобен, но по-малко сладък от захарозата. Съдържа по-малко калории и не стимулира толкова развитието на кариес. Като цяло позитивни аспекти, но при натрупване на по-големи количества ефектът може да е обратен. И той може да настъпи напълно изненадващо, тъй като е невъзможно да се прецени колко от веществото се съдържа в консумирания продукт или продукти.

Захарните алкохоли също могат да бъдат открити под други имена като: маннит (маннитол), изомалт, лактит, сорбит (сорбитол), ксилит (ксилитол), треит, еритрит или арабит. Сорбитът се използва често и като задържащо влагата средство при продукти, които се нуждаят от защита срещу изсъхване – например в горчицата, майонезата, хляба за тостер, бисквитите, шоколадовите пълнежи или дъвките. Има документирані случаи на интензивно дъвчане на дъвка (16 до 20 парчета на ден), при които се е наблюдавало тежко повръщане и загуба на съзнание, нуждаещи се от болнично лечение.

Сорбитът обаче може да доведе и до друг проблем, тъй като при обмяната на веществата се преобразува във фруктоза. Тогава може да се окаже опасен за хора, страдащи от т.нар. фруктозна нетолерантност (неспособност на организма да преработи фруктозата). А това, както свидетелстват статистическите данни, засяга например една трета от населението на Германия.

Защо фруктозата понякога не се понася от организма

По принцип непоносимостта към фруктоза би трябвало да е рядко явление. Тъй като за човека плодовете и съответно плодвата захар са обичайна естествена храна, към която организмът му е приспособен от прастари времена. Но не плодвата захар от плодовете е тази, която създава проблеми, а индустриално произведената фруктоза, която все по-често се среща под формата на подслаждащо средство като заместител на захарозата. Тя се извлича ензимно от царевична скорбяла, тъй като царевичата е евтина суровина. И двете повишават печалбата, затова се използват

все по-често от хранителната индустрия. Потребителите обаче не печелят от това, тъй като все по-често страдат от страничните действия на неестествената калорийна бомба от фруктозна захар. Под формата на High Fructose Corn Syrup (HFCS, високо фруктозен царевичен сироп) със съдържание до 90% от фруктоза тя може да бъде открита в почти всички безалкохолни напитки.

В САЩ за последните 20 години употребата на HFCS е нараснала с над 1000%! И последиците не са за пренебрегване. „Настоящата епидемия на наднормено тегло може да се обясни с употребата на две кутии безалкохолни напитки по 0,3 л на ден“, – смята американският изследовател на наднорменото тегло Джордж А. Брей.

Когато с 1 л софтинки през червата премине истинско фруктозно цунами, се усвоява само определена част от него, а остатъкът се разгражда от чревните бактерии до въглероден диоксид, водород и късоверижни мастни киселини. Това от своя страна води до симптоми на дразнене в червата като болки в корема, газове и разстройство.

Една много неприятна последица, макар и далеч не най-лошата, е излишъкът от фруктоза в организма. Най-новите изследвания показват, че прекомер-



Оптихепан

ФОРМУЛА ЗА ЧЕРНОДРОБНО ЗДРАВЕ

+ ХОЛИН

силимарин
бял трън
холин

Холин – поддържа нормалната чернодробна функция и нормалния метаболизъм на липидите и хомоцистеина.

Стимулира функциите на черния дроб

Силимарин – смес от флавоноиди, извлечени от плодовете на белия трън *Silybum marianum*, предпазва чернодробните клетки от вредното въздействие на свободните радикали и подпомага възстановяването им.

Възстановява и предпазва чернодробните клетки

СILYBUM MARIANUM 1000 mg*
ОПТИХЕПАН
+ХОЛИН
30 капсули





ната консумация на фруктоза стимулира затлъстяването и инсулинова резистентност, като по този начин благоприятства отключването на диабет от тип 2.

Фруктозата се превръща много по-бързо в телесна мазнина от захарозата. При преработването ѝ в черния дроб силно се повишава концентрацията на пикочна киселина, и дори една подсладена с фруктоза напитка на ден повишава риска от подагра с 45%. Така се твърди в германско аптечно издание. Наблюдават се също увреждания на черния дроб до затлъстяване на черния дроб, подобни на тези при алкохолизъм. Пробанди мъже, които в продължение на 5 седмици консумирали фруктоза в големи количества,

показали силно повишаване на триглицеридите и холестерола в кръвта, които увеличават риска от сърдечно-съдови заболявания. Също Американската сърдечна асоциация (АНА) предупреждава за последиците от богатия на захари начин на хранене. Дори някои политици реагират на проблема. Кметът на Ню Йорк, Майкъл Блумберг, например, се опитал да наложи в кината, ресторантите, веригите за бързи закуски и стадионите да се предлагат безалкохолни напитки със съдържание под 0,5 литра. Интересите на производителите обаче спрели този опит.

Но в някои от големите градове на Калифорния като Лос Анджелис са се преборили автоматите за напитки в обществените сгради да предлагат единствено вода. И подхващат широкомащабна кампания против обилно подсладените с фруктоза напитки. Американските индустриалци се противопоставят на тези идеи с аргумента: Захарта си е захар.

Учените от университета на Калифорния в Лос Анджелис обаче открили аргумент в защита на тезата си. Те провели лабораторен експеримент, при който хранили туморни клетки на панкреаса по идентичен начин с глюкоза или с фруктоза. Клетките, хранени с фруктоза се размножили многократно по-бързо. „Обмяната на фруктоза и глюкоза в раковите клетки протича по разли-

чен начин“, - обобщили наблюденията от експеримента в студията си. Фруктозата следователно се очертава като новия злосторник в захарния свят. Но е важно да се отбележи, че се има предвид само прекомерната употреба на индустриалния вариант на захарната разновидност, а не съдържащата се в плодовете „истинска“ фруктоза. „При консумацията на плодове фруктозата винаги се поема в комбинация с растителни влакна“, - пояснява експертът, д-р Робърт Лутцих. „Тези баластни вещества се грижат за това да не се допуска прекалено много захар в обмяната и тя съответно да преминава в кръвта. В този смисъл влакната действат като своеобразна противоотрова и предотвратяват предозирането на фруктоза в организма.“ **Това означава, че ако приемате захарта под формата, в които тя ни се пред-**



лага от природата, няма от какво да се страхуваме.

Количествата правят отровата

„Dosis facit venenum“, - е казал още през 16 век известният като Парацелз швейцарски учен Теофраст Бомбаст. Това е валидно също за захарта. Не парчето шоколад от време на време или неделната торта ни поставят в опасност, а постоянната масирана употреба на храни и напитки с индустриално преработени въглехидрати. Как можем да се предпазим от тях?

Нашите инстинкти не могат много да ни помогнат в това отношение, защото те са програмирани от историята на развитието на вкуса ни към сладко. Те ни сигнализират само, че поемаме полезно хранително вещество. И не могат да разграничат какво точно придава сладкия вкус. Сладкото освен това стимулира една зона в мозъка, известна като „център на зависимостта“, която стимулира чувството ни за удовлетвореност и удоволствие. Така на едно първично ниво се чувстваме добре нахранени, а преживяването ни за известно време подсигурено.

Този механизъм продължава да действа в нас, но вече при напълно променена околна среда и условия на живот. Английският зоолог и поведенчески изследовател, сър Джон Ричард Кребс, смята, че: „**С наши-**

САНОХЕПАТИК

За балансирано храносмилане

Подобрили чернодробни и жлъчни функции

- Екстрактът от листа на **артишок** увеличава жлъчната секреция и диурезата, регулира процеса на образуване на холестерола, стимулира обновяването на чернодробните клетки и намалява гликемичното ниво.
- Екстрактът от **ким** стимулира стомашната секреция, действа противовъзпалително на червата, има диуретично и антиспечетично действие и втечнява стомашните секрети.
- **L-орнитин L-аспартат** има защитно действие за черния дроб, намалява нивото на урея в кръвта.



Прием:
Взрастни: 1-3
капсули на ден, преди
хранене.

30 КАПСУЛИ ЗА БЪРЗО ХРАНОСМИЛАНЕ



те еволюционно наследени хранителни предпочитания и навици просто не пасваме на хранителния свят, който сами сме си създали.“

Какво можем да направим тогава?

Остава ни само да използваме един орган, на който в развитието си сме се научили да се опираме като крайна инстанция: кората на главния мозък, седалището на нашия разум. Той ни предлага да редуцираме и регулираме консумацията на захар с дисциплина, търпение и няколко полезни поведенчески съвета.

Да се замества захарта със синтетични подсладители не е много разумно. Първо действието им върху здравето е спорно. Второ, различни изследвания показват, че те стимулират апетита и вследствие на това доставката на калории, които човек се надява да избегне с тяхна помощ, в крайна сметка се увеличава.

За действието на бедното на калории сладко чудо – стевията – все още се знае малко, за да може да бъде обективно оценено. Белият прах, който междуременно се предлага като хранително средство под името стевия, е „препарат“, който произлиза от споменатото растение, но няма много общо с него. Защото в същността си представлява изкуствено произведен подсладител. И дали консумацията го харесва, или не, е само въпрос на вкус.

По-разумно е човек да се придържа към натуралната захар, да ѝ се наслаждава умерено и най-добре в нейните естествени форми като плодове или растения. Подсладените с фруктозен сироп напитки трябва да бъдат отказани. **Също така е добре човек да приема цели плодове, вместо да ги консумира под формата на сок. Т. нар. натурални сокове освен консерванти и оцветители, често пъти съдържат и твърде много захар. Дори пряко изцедените сокове не са за предпочитане, защото са с по-малко фибри, но запазват цялото си захарно съдържание. Най-**

доброто средство за утоляване на жаждата, което съществува, си остава водата. Към готовите продукти на хранителната индустрия човек трябва да посяга само в краен случай. По-разумно е колкото е възможно по-често да приготвя храната си сам с пресни, характерни за сезона и региона хранителни продукти. При богата на зеленчуци кухня, с много витални субстанции, витамини, минерали и вторични растителни вещества, доставени от плодове и – в умерени количества, поради високата си калоричност – от пълнозърнести продукти, ядки и варива човек е на правилния път. От тях може да си набави всички необходими за организма хранителни вещества. Ако не иска да се откаже от храните с животински произход, е добре да се придържа към препоръката на реномирания гастроентеролог д-р Хироми Шиния: 85% растителна и 15% животинска храна. От фабричната захар е най-добре напълно да се откажем. Тя не съдържа никакви витални вещества, но за сметка на това е пълна с калории, от които не се нуждаем. Един поглед върху гликемичния индекс може да предложи помощна ориентация.



И накрая помага още нещо, което не става за ядене, но е много необходимо за организма: движението. Толкова много и толкова често, колкото е възможно. Тъй като подобрява обмяната на веществата, настроението и тонуса. В променените условия на съвременния свят човек се нуждае много повече от движение, отколкото от храна. Всъщност става дума за нездравословно пресищане с храна и още по-нездравословен дефицит на движение.

Както опитът, така и изследванията са показали, че по природа децата не са крайни почитатели на сладкото. Възпитанието, рекламата и хранителните навици в семейството са от решаващо значение дали детето ще се превърне в наркоман за сладки храни.

Трябва също така да се отбележи, че не е необходимо отказването от захар да се превръща в аскетизъм. Храненето трябва не само да засища, но и да носи наслада. А това може да бъде постигнато и със здравословно хранене. Когато основата е правилна, човек може да си позволи от време на време т. нар. „сладко отклонение“. ■

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



10 СЪВЕТИ СРЕЩУ ГЪБИЧНА ИНФЕКЦИЯ

Сърбяща кожа и раздразнени лигавици: сезонът на гъбичните инфекции е открит! Някои стари домашни средства могат да ви помогнат да да се отървете от нежеланите съжители.

Лавандулово масло

Етеричното масло от цвят на лавандула прогонва не само досадните насекоми. То е в състояние да се справи и с повечето квасни и нишковидни гъбички. При човека те засягат кожата и ноктите. Лавандуловото масло е едно от малкото етерични масла, които могат да бъдат използвани в чист



вид. Независимо от това се препоръчва няколко капки от него да се добавят към базово масло (например зехтин, от гроздови семки, бадемово и др.) и едва тогава да се нанася върху засегнатите участъци. Активните вещества, съдържащи се в маслото, проникват в гъбичките и ги умъртвяват.

Ябълков оцет

При гъбички по кожата или ноктите засегнатите места могат да се третират два пъти на ден с натопени в неразреден ябълков оцет памучни тампони. Възможна алтернатива са също седящите бани. За целта 1 литър ябълков оцет се добавя към водата за къпане и човек остава минимум четвърт час във вана-

та. Отпиването сутрин на гладно на голяма глътка от многостранното домашно средство подпомага не само лечението на гъбични инфекции, но действа и срещу всякакви други болестотворни нашествия.



Чесън

В чесъна (лат. Allium Sativum) се съдържат над 400 полезни съставки. Своего мощно бактерицидно и фунгицидно действие, спечелило му славата на природен антибиотик, растението дължи преди всичко на алицина и най-вече на съдържащите се него сулфиди – съединения на сярата като сероводорода, който му придава специфичната неприятна миризма. Малките скилидки са много ефективни и срещу гъбички на краката. За целта засегнатите участъци трябва да се третират с разполовена скилидка или още по-добре с масло от чесън. По идентичен начин може да се лекува и всяка друга гъбичка по кожата или лигавицата на устата.



Хрян

Който страда от гъбични инфекции, трябва по-често да консумира ястия като съомга в сметаново-хряннов сос или да подправя супата си с повече хрян. Тъй като лютивият корен по подобие на чесъна, лука



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

и кимиона стимулира образуването на спираща развитието на гъбичките флора в червата. При регулярна консумация тези растения помагат да се предотвратят инфекциите на червата с кандидозни гъбички.



Часено масло

Дезинфекциращото олио има дълга традиция в натуралното лечение и може ефективно да противодейства на гъбичните инфекции. Няколко капки от разреденото масло трябва да се капнат върху памучен тампон и да се втрият в инфектираната с гъбички кожа. Употребата му се комбинира особено добре с баните с ябълков оцет. Засегнатите участъци трябва да се третират непосредствено след банята с оцета.



Натурално кисело мляко

Преди всичко на влагалищните инфекции с кандидозни гъбички може ефективно да се противодейства с пробиотично натурално кисело мляко. Съдържащите се в киселото мляко бактериални култури се грижат за създаването на естествено кисела среда, в която квасните гъбички не могат да се размножават. За целта влагалищен тампон трябва да се накисне в кисело мляко, да се постави по обичайния начин и да се остави да действа например за през нощта. С терапевтична цел трябва да се използва обаче само натурално чисто кисело мляко без изкуствени добавки.



Масло от риган

Съблата и листата на популярната подправка са много богати на силно действащите феноли, които могат да помогнат в борбата с гъбичките. Най-подходящо за употреба е етеричното масло от риган. Тъй като чистото масло може да раздразни кожата, е добре то да се разрежи с базово масло като зехтин или бадемо-



во масло поне наполовина. С така получената смес трябва да се третират засегнатите участъци два до три пъти на ден, като маслото се втрива и оставя да действа 15-30 минути.

Бакпулвер

Гъбичните инфекции променят рН-стойностите на засегнатите места. Ето защо се препоръчва кожата или лигавицата да се регулират до нормалното им състояние, за да се



постигне обичайната неблагоприятна за размножаването на гъбичките среда. За целта може да помогне и обикновен бакпулвер. Прахът за печене се разрежда с малко вода до получаването на гъста каша, която многократно през деня се нанася директно върху инфектираните кожни участъци. Важно при това е в бакпулвера да няма никакви добавки. Единствената необходима за терапията съставка е натриевият хидрогенкарбонат (NaHCO_3).

Солена вода

С две супени лъжици морска сол, разбъркани в половин литър топла вода, се получава ефективен противогъбичен разтвор за промивки, който е подходящ преди всичко за пострадали лигавици (например устната кухина или влагалището). Солта дезинфектира, стимулира оздравителния процес на засегнатите лигавици и успокоява сърбежа. Промивките със солена вода са подходящи за комбинация с други домашни противогъбични средства.



Лайка

Промивките с отвара от лайка имат действие, подобно на солената вода, но се предпочитат от повечето като по-приятни. Както винаги важи: ако след 3 дни лечение с домашни средства не настъпи подобрение или симптомите се влошат, консултацията с лекар е наложителна. ■





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

КОПРИВА ЗА ПРОЧИСТВАНЕ НА КРЪВТА И ОТВОДНЯВАНЕ

Почти всеки я познава, но малко са тези, които я обичат. Тъй като допирът с копривата има болезнени последици. Именно на активните съставки, които изгарят кожата обаче, се дължат отчасти лечебните свойства на растението. В пролетно-летния сезон е особено подходящо да се използва копривата като подсилващо средство, което регулира и цялата обмяна на веществата.

Ако човек вземе под внимание съдържащите се в парещото растение полезни съставки, би трябвало да изкорени салатите от градината си и да култивира единствено коприва. Тъй като тя съдържа 30 пъти повече витамин С, 25 пъти повече магнезий и 50 пъти повече желязо от зелената салата! Освен това фосфор, калий, калций, силиций и манган, както и витамин А, В2, К и Е, лецитин, скополетин и органични киселини. Но също много вторични растителни вещества, каротеноиди, флавоноиди и дъбилни вещества като каемпферол, кверцетин и рутин с тяхното антиоксидантно и противораково действие. При това процентно изчислено съдържанието й на протеини е по-високо дори от намиращото се в соевите бобчета.



Това, което прави допира с копривата толкова болезнен, са субстанции като амеисова киселина, серотонин, ацетилхолин, хистамин и натриев формиат. Всички тези вещества обаче са необходими за човека. Зад неугледното и старателно избягвано растение се крие ценен източник на полез-

ни хранителни вещества и билка с многостранно лечебно действие.

Като ядивно растение копривата се използва от хиляди години. Още римският поет Хораций изтъквал качествата на копривата, която му била представена от гостувал му гръцки приятел. В Германия пък все още е жива старата традиция в т.нар. зелен четвъртък да се яде каша от коприва, за да може годината да е богата. А за този, който приемал коприва на Еньовден, се вярвало, че е предпазен от злата магия на вещици и елфи.

Как функционира лечението с коприва

В годините на изобилие копривата е позабравена като хранително средство. Но след събуждения в послед-

но време интерес към дивите растения отново се завръща в кухнята. Особено през пролетта, когато пониква прясна коприва, е подходящо да се проведе лечение с билката, за да може след дългите зимни месеци организмът да се прочисти и освободи от излишните киселини и течности. То не само регулира образуването на кръв, но подсилва също черния дроб, бъбреците и имунната система.



Задържате вода в организма?
Вземете Хидролесс!



- ◆ Спomaга 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



Основното при едно подробно лечение е да се приемат минимум по 3 чаши чай от растението на ден. За целта 1 ч.л. изсушени листа от коприва се заливат с ¼ л вряща вода, оставят се да се запарят 5 до 10 минути и се филтрират. Като алтернатива могат да се приемат по 3 с.л. сок от коприва. Но независимо под каква форма протича лечението, се препоръчва то да се провежда за срок от 4 до 6 седмици. Също външно чаят от коприва може да се окаже от полза. Например при кожни обриви, пърхот на главата или лечение на рани. Малко познато е лечебното действие на гаргарата с чай от коприва при катар на гърлото и хриплив глас. Но не само чаят, също супата от коприва, спанак и зеленчуци се отразява добре на организма през пролетта. Особено младите листа позволяват лесна обработка. След кратко попарване изчезва парещият ефект на защитните власинки. Изсушената и стрита на прах билка обаче е най-лесна за употреба – било за лечебни цели или като подправка. Както и смлените семена на растението, на които се приписват чудодейни общоподсилващи и регулиращи свойства.

Диуретично, болкоуспокояващо и противовъзпалително действие

Мочогонното действие на копривата било описано още през 1-ви век от известния гръцки лекар и познавач на растенията Диоскорид. Междувременно научните изследвания също показват, че извлекът от

коприва стимулира извличането на пикочна киселина от тъканите и нейното увеличено отделяне през бъбреците. Това помага особено при подагра и ревматизъм. Диуретичното, отводняващо действие на копривата е ефективно също при венозна недостатъчност и едеми. Но за разлика от химическите диуретици тя няма негативни странични действия. Различните антиалергични съединения, които съдържа, помагат при обриви или сenna хрема. Скополетинът има противовъзпалително и антибактериално действие. Той намалява съгъстването на кръвта и регулира кръвното налягане. Феруловата и кафеената киселини оказват обезболяващо и противовъзпалително ефект. Те могат да намерят приложение и при лечение на артроза, тъй като са в състояние да редуцират стимулиращите възпалението субстанции. Едно изследване показва, че чрез допълнителен прием на листа от коприва дозите на медикаменти за артроза могат да бъдат намалени до 75%! Който се отличава с героична натура, може при нужда да изпробва старото средство, при което отделни засегнати части на тялото се удрят със стръкове прясна коприва. Методът е особено ефективен при ишиас и лумбаго, като донася бързо облекчение на пострадалите.



Успоредно с позитивните аспекти за хората, копривата изпълнява и други важни функции в природата. Тя представлява ценен източник за храна на над 50 вида пеперуди. Оцеляването на видове като адмирал, малка лисица и пауново око например изцяло зависят от нея, тъй като нямат друг хранителен източник. Трябва да се има предвид, че когато се унищожават популации от коприва се унищожават и следващи видове по хранителната верига. Още едно основание да внимаваме, ценим и се грижим за избягването на растението. ■

Лесно за приготвяне: супа от коприва

Половин килограм листа от коприва се варят 10 до 15 минути в 1 ¼ л посолена вода. Водата се отцежда и запазва, а листата се смачкат на пюре. После 50 г пълнозърнесто брашно се запържва в 50 г масло (който обича, може да задуши в маслото известно количество ситно нарязан лук) и се разрежда с бульона, в който се е варила копривата. Според вкуса може да се добави 1 с.л. зеленчукова вегета и подправки (Herbes de Provence, маджаноз, чубрица и др.). Накрая се добавят порираните листа. Към така получената крем супа се прибавя известно количество прясно мляко и се вари за кратко с постоянно бъркане. Готовата супа може да се подправи със сметана, хлебни крутони или ситно нарязани пресни подправки.



Уронат

За нормално функциониране на бъбреците и пикочните пътища

УРОНАТ® КАПСУЛИ

Уникално съчетание на стандартизирани екстракти:

Екстракт от енеч	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 енеч допринася за увеличаване обема и разреждане на урината, за забавяне отлагането на соли и формирането на конкременти.

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

Противовъзпалително действие
Дължи се на дъбилните вещества на сапонините.

Подходящ за продължителна употреба без странични ефекти

За повече информация: Интернет сайт: www.naturprodukt.bg
Състав: 100% билки, 100% натурални екстракти. Не съдържа синтетични вещества, консерванти, цвят, ароматизатори, захар, алкохол, ГМО.
Тел.: 02/979-12-19; факс: 02/971-12-17

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

При смущения в уринирането в резултат на доброкачествена хиперплазия на простатата.
Съдържа: 160 mg екстракт от сабал и 120 mg 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.

NP Natur Produkt
"Naturprodukt" ЕООД
в. София - 1528, бул. "Христофор Колумб" 64.
София Експерт Център, Адаптивна сграда 3, в. 4
тел.: 02/979-12-19; факс: 02/971-12-17

КАКВА МИНЕРАЛНА ВОДА ДА ИЗБЕРЕМ?

Едва ли може да се намери друг хранителен продукт на пазара в толкова много разновидности и варианти. Затова изборът не е лесен, но е важен. Тъй като в зависимост от състава си минералната вода може да подсили мускулите, костите, сърцето, бъбреците, храносмилането или стомаха. Но може също да стимулира образуването на пясък и камъни в бъбреците или да засили калцирането на съдовете и ставите. Отговорите на важни въпроси, свързани с правилната употреба на здравословната вода.

Съществува ли оптимална минерална вода?

Оптимална минерална вода, за съжаление, не съществува. Човек трябва да е добре информиран и да познава свойствата на отделните видове, за да направи правилен избор. Ако например упражнява спорт или има храносмилателни проблеми, е добре тя да съдържа много магнезий. Ако пък е предназначена за дете, трябва да съдържа колкото е възможно по-малко готварска сол (NaCl) и нитрати (NO₃ - попадналите във водата от торенето нитрати могат да бъдат особено опасни за децата). Тези, които са застрашени от

остеопороза, е добре да изберат вода с повече калций, а онези, които страдат от сърдечно-съдови проблеми с по-малко. За да открие подходящата за себе си вода и да направи правилен избор, човек трябва да чете етикета. Там са посочени съдържащите се елементи, а при лечебната вода и областите ѝ на приложение.

Не приема ли човек достатъчно минерални вещества с храната?

Зависи от минералното вещество. Йодът например почти винаги липсва. При калция според статистиката на мъжете не им достигат 46%, а на жени-

те 51% от необходимата дневна доза. Има, разбира се, и други хранителни продукти, които могат да бъдат добри, а понякога и по-добри източници на определени минерални вещества. Млякото и млечните продукти например са идеален източник на калций. Но на някои хора те не им понасят, други не ги обичат, трети пък имат възражения срещу калорийното им съдържание. И тогава минералната вода може да запълни определена липса в организма. При това тя съдържа повече минерални вещества, които могат да изгладят не един дефицит.



Добра ли е минералната вода за здравето?

Като цяло минералната вода е добра за здравето. Особено като се вземе предвид, че чешмяната вода е все по-обременена с отрови от околната среда. Минералната вода по правило се добива от големи дълбочини. Вредните вещества като нитрати, пестициди или уран (от фосфатните торове) най-често не проникват толкова надълбоко. Според качеството на домашната чешмяна вода, човек може да реши какво да пие и да си спести много вредни вещества. Освен това в зависимост от вида на минералната вода, може да попълни определени липси в организма си и да следи за доброто ѝ качество. Има, разбира се, и противопоказания за употребата на някои видове минерална вода при определени заболявания. При камъни в жлъчката или бъбреците това зависи например от спецификата на самите образувания. При уратни камъни се препоръчват алкални води от Хисар, Момина баня, Горна баня, Боримирци, Девин. При фосфатни камъни - минерална вода от Михалково



и трапезна изворна вода от Девин. При оксалатни камъни няма предписание на точно определени води, но изискването е течностите да са над 1800 мл на ден; при цистиновите камъни са подходящи минерални води от Хисар и Горна баня.

Трябва ли човек да внимава за възможно най-ниско съдържание на натрий?

Под натрий обикновено се има предвид сол. Тя се състои от натрий и хлор, които във водата се дисоциират. Някои, т.нар. чувствителни към готварска сол хора, реагират на нея с повишено кръвно налягане, но не всички. Особено внимателни към увеличената консумация на сол трябва да бъдат възрастните хора. Но въпросът все още остро се дискутира в научните среди и при някои хора се наблюдава недостиг на елемента вследствие на ограничениния прием. Пълното отказване от сол е също неправилно, защото тя играе важна роля в организма както в обменните процеси, така и в регулирането на водата в тялото, сърдечния ритъм, кръвната захар и съня. При това тя е силен естествен антихистамин и антидепресант. Необходима е за поддържане нивото на серотонина и мелатонина в мозъка, както и на мускулния тонус и мускулната сила. Важна е за производството на хидроелектрическа енергия във всички клетки и за осъществяването на функциите по предаване на информация на нервните клетки. Също прочистването на дихателните пътища става с нейна помощ, както и понижаването нивото на киселинност от бъбреците и извеждането на киселината от тялото с урината. Помага да се предот-



3-5 дни пълна протекция

СРЕЩУ ПРЕКОМЕРНО ПОТЕНЕ
ТРАНСПИБЛОК
РОЛ ОН ЗА ПОДМИШНИЦИ

вратят редица здравословни проблеми като варикозно разширяване на вените, увеличено производство на слюнка, мускулни спазми. Дори заболявания като остеопороза и Алцхаймер се свързват с недостига на сол в организма. Крайностите както в прекомерния, така и в недостатъчния прием могат да доведат до здравословни нарушения. Но не е ли така и с всеки друг елемент, който приемаме?

Минерална вода или чешмяна?

Дали да се пие минерална вода, или чешмяна, зависи както от спецификата на местния водоизточник и чистотата на вододайната зона, така и от индивидуалните нужди от определени минерални вещества. Рилската вода например е с чудесно качество, софийската вода също е подходяща за пиене. Но в регионите със силно промишлено, нитратно или пестицидно замърсяване, е за предпочитане консумацията на минерална вода. Особено в тези случаи е важно да се направи правилен избор според



Видове бутилирана вода

Минералната вода е натурален продукт, добиван от подземни водоизточници. Производителят може да извлече от нея само желязото и да промени съдържанието на въглеродния диоксид. Съдържанието на минерали може силно да варира от извор на извор.

Изворната вода се добива от различни извори и се бутилира на самото място. Тя обаче трябва да не показва първоначално замърсяване и да бъде от посочено място. Изворната вода е с по-малко съдържание на минерални вещества и не подлежи на толкова строг контрол.

Трапезната вода е смесен продукт. Нормалната питейна вода (базова вода) се обогатява с минерални вещества или се смесва с минерална вода.

Лечебната вода е вид минерална вода със специален състав, която притежава лечебно, симптоматично (успокояващо определени оплаквания) или превантивно действие. Тя се признава за лекарствено средство и подлежи на строг контрол от страна на Институтите за лекарствени средства и медицински продукти.

индивидуалните потребности и здравословно състояние. Най-подходяща за здравите хора и за кърмачетата е девинската изворна (неминерална) вода. За честа употреба е подходяща също горнобанската трапезна минерална вода, която по съдържание на микроелементи е най-близка до състава на кръвта и другите телесни течности. Но ако се използва дълго време само един вид минерална вода, се създават условия за отлагане на соли и образуване на жлъчни и бъбречни камъни. Ето защо на 3-4 месеца е добре тя да се сменя с друга.

Колко вода трябва да изпива човек?

Това също зависи от здравословното състояние на човека. За здравите хора се препоръчват 1,5 – 2,5 литра на ден общ прием на течности, в които се включва и водното съдържание на приеманите хранителни продукти. Потребностите, разбира се, могат да нараснат при интензивен спорт или обилно потене, дължащо се на повишена температура или горещо време. Затова е важно човек да следи чувството си за жажда и своевременно да го удовлетворява. То най-често му подсказва кога и по колко трябва да изпива. При по-възрастните хора обаче то често пъти откъзва и е важно те да следят за това да приемат достатъчно течности. За целта е най-добре да държат бутилка с вода до себе си постоянно, за да не забравят да пият.

Хората със сърдечна или бъбречна слабост за сметка на това трябва да ограничават пиенето на вода, тъй като приемането на много течности ги обременява.

Кой каква вода трябва да приема?

Важно е внимателно да се четат етикетът и човек да е добре информи-



ран за индивидуалните си нужди. Така например за хора със стомашни проблеми се препоръчва вода с високо хидрогенкарбонатно съдържание (2500-3500 мг/л). Хората, които се нуждаят от повече калций трябва да се насочат към вода със съдържание над 500 мг/л. Най-подходящи за бъбречно болните са водите с високо съдържание на калий (35-45 мг/л). Най-добра за мускулите е богатата на магнезий вода (150-350 мг/л).

Колкото по-скъпа, толкова по-добра?

Високата цена не винаги означава по-добро качество на самата вода. Цената се определя също от условията за добив, бутилирането, съхраняването и дистрибутирането на готовия продукт. От значение е, разбира се, надеждността на производителя, както и изчерпателната информация на етикета, по която човек може да се ориентира за минералния състав, за да потърси такъв, който отговаря на индивидуалните му нужди.

В стъклена или в пластмасова бутилка?

Стъклото се произвежда от пясък, а не от нефтени продукти, както е случа-

ят с пластмасовите бутилки. Стъклото е единственият опаковъчен материал, който не влиза във взаимодействие със съдържащите се в него хранителни продукти. То няма натоварващи частици в състава си, които да променят вкуса или здравословната им благонадеждност. Не се разгражда от съдържащите се продукти, както е случаят с оцетната киселина например, и не старее при дълга употреба.

През стъклото нищо не може да се изпари и то оптимално запазва вкусовите качества на съдържанието си. Поставя сигурна бариера срещу проникване на всякакви вещества от външната среда и е непроницаемо дори за микроорганизми като бактерии, вируси или микробици.

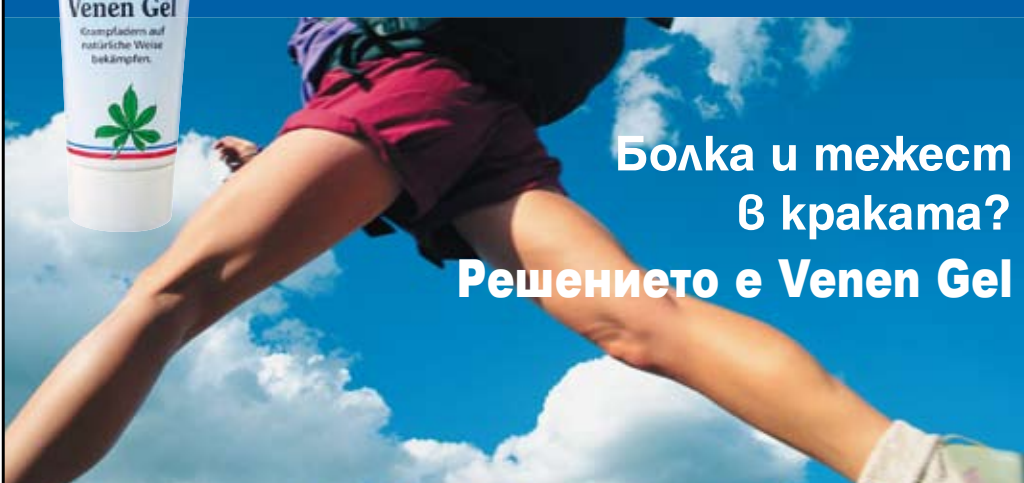
При минералната вода човек разчита и на това напитката да не съдържа химия. Това може да бъде постигнато единствено при стъклена опаковка. За вредните вещества, попадащи в минералната вода от алтернативни опаковки, съществуват гранични стойности. Дали обаче те са определени правилно и поставени достатъчно ниско, че да не влияят негативно на здравето, ще покаже единствено бъдещето. ■

ХОДЕТЕ ПО ОБЛАЦИТЕ...



DR. THEISS





Болка и тежест В краката? Решението е Venen Gel



СТРОЙНИ, ЗДРАВИ

И КРАСИВИ

МЕТОДЪТ LOGI

- ФИТНЕС ЗА ОБМЯНАТА НА ВЕЩЕСТВАТА



Бедно на въглехидрати хранене при спорт? Тук май нещо не пасва, биха могли да си помислят някои. В крайна сметка не се ли нуждае тялото от достатъч-

но гориво при спорт, за да бъде издръжливо при натоварванията и да може да съхрани дееспособността си? Научните изследвания обаче показват, че въз основа-

Тези, които са се отказали от въглехидратите, живеят по-здравословно – също и в спорта, са на мнение специалистите. Оказва се, че много успешно може да се спортува и без „въглехидратно гориво“. Кое хранене е оптимално при интензивна физическа активност.

Много белтъчини и правилните мазнини

Защо все пак е необходимо спортистите да се отказват от въглехидратите, които доставят много и бърза енергия? Отговорът е съвсем прост: защото е по-здравословно да се консумират по-малко въглехидрати. Преди няколко години се пропагандираше, че е много по-добре човек да се откаже от мазнините, отколкото от въглехидратите. В днешно време наука-





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

Остро възпаление

✓ При първи симптоми на възпаления-оток, болка, зачервяване, парене и нарушена функция на болното място



масло от алпийски клек

Алгасан
гел и лосион

Хронично възпаление

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



екстракт от черен оман капсаицин

Алгасан
мобил крем

 Natura Produkt „Натурапродукт“ ООД
гр. София – 1528, бул. „Христофор Колумб“ 84, София Експерт Център,
Лазистична сграда 3, бк. 4, тел.: 02/979-12-19; факс: 02/971-12-17

та доказва, че с много белтъчини и правилни мазнини параметрите на обмяната на веществата като нива на холестерола и кръвната захар се уравновесяват, а телесното тегло се нормализира. Радващата се на все по-голяма популярност чудодейна дума LOGI произлиза от понятието "Low Glycemic and Insulinemic Diet" (ниска гликемична и инсулинова диета). Когато човек разумно редуцира съдържанието на въглехидрати в храненето си, нивото на захарта в кръвта остава стабилно, като се избягва твърде бързото покачване на кръвната захар. Множество изследвания показват, че силните колебания на кръвната захар за продължителен период от време значително нарушават обмяната на веществата, като стимулират възникването на наднормено тегло и диабет (захарна болест).

Преустройство на пирамидата

Преди няколко години бостонският университет Харвард разви различна хранителна концепция на базата на новото познание – т.нар. "Low Carb". Ниско въглехидратната концепция бързо дойде

на мода в САЩ и доведе до затварянето на много пекарни и магазини за донати. Немският учен-диетолог, д-р Николай Ворм, доразви концепцията на своите американски колеги и състави нова хранителна пирамида на базата на LOGI-принципите. Както и преди основата ѝ се заема от плодовете и зеленчуците, но към нея се прибавят също здравословните растителни мазнини (зехтин, от гроздови или тиквени семки, слънчогледово или рапично олио). На второто стъпало се подреждат рибата, месото, млякото и млечните продукти, ядките и варивата. Само в ограничени количества са позволени пълнозърнестите продукти като хляб, ориз, макарони и пр. От произведените от бяло брашно продукти, сладкишите и – учудващо картофите – е най-добре човек да се откаже.

По-малко въглехидрати, повече дееспособност

Притесненията от относително високото участие на протеини в LOGI-храненето са несъстоятелни: становището, че прекомерната употреба на белтъчини може да увреди бъбреците, отдавна е ревизирано. От друга страна е добре човек да бъде внимателен при вече съществуващи бъбречни проблеми, възникнали по други причини. В този случай е разумно първо да се консултира с лекар, преди да започне да се придържа към LOGI-метода.

Храненето, при което се спазват LOGI-принципите, не може да се определи като диета. То е просто здравословна форма на хранене, подходяща също за спор-

тисти. При всички случаи обаче LOGI-методът е не само подходящ, но и много препоръчителен за хората, които желаят да се борят с излишните килограми. С регулярен спорт и вкусно, засищащо хранене може без чувство на глад - бавно, но сигурно да се намали телесното тегло. Йо-йо ефектът, който често пъти обез-

смяля усилията и лишенията при една диета, не се наблюдава при метода LOGI. Все повече спортисти (между тях и немалко професионални) вече се хранят според LOGI-принципите и започват да отчитат не само предимствата на този тип хранене за здравето си, но и повишаване на своята издръжливост и дееспособност. ■

Остра травма	Ранно възстановяване	Късно възстановяване
✓ Намалява отока и разнася хематома екстракт от арника Алгасан арника гел и лосион до 7-ми ден	✓ Помага и ускорява естествените оздравителни процеси ✓ Намалява болката и отока екстракт от черен оман Алгасан мобил гел интензив от 7 до 30-45 дни	✓ Възстановяване на кръвоснабдяването и регенерацията на тъканите за нормално функциониране екстракт от черен оман капсаицин Алгасан мобил крем след 30-45 дни

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:



Промяна в ставния хрущял само след 3 месеца

