

АПТЕКА

ноември, декември '2017
брой 106

СПИСАНИЕ ЗА КЛИЕНТА
тираж 60 000 екз.

**Чудото на ензимите:
силата на природата срещу
хронични заболявания**

**В какви случаи помага
ензимната терапия**

**Куркумата – златният
корен на живота**

**Когато кожата
е червена**

**безплатен
екземпляр**

Този екземпляр получите във Вашата аптека:

(място за печат на аптеката)

ЧУДОТО НА ЕНЗИМИТЕ: СИЛАТА НА ПРИРОДАТА СРЕЩУ ХРОНИЧНИ ЗАБОЛЯВАНИЯ

Човешкото тяло се състои приблизително от 100 000 милиарда клетки. Всекидневно те получават важни импулси от ензимите, които се грижат за храносмилането, спират възпалителните процеси, помагат при ревматизъм и диабет, болки в гърба, алергии и дори рак. Научете как може да попълните дефицита от ензими и да стабилизирате здравето си.

Всеки орган, всяка тъкан и всяка клетка в нашето тяло са зависими от реакциите и енергията на храносмилателните ензими, наричани „искри на живота“. Без тях не бихме били в състояние да чувстваме, да мислим, да дишаме, да се движим – да живеем. Около 30 000 се съдържат в човешкото тяло и при здравите хора производството им протича безпроблемно. За съжаление

човешкият организъм има ограничен потенциал за синтез на ензими. Освен това с напредване на възрастта тяхното количество намалява и нараства рискът от хронични заболявания. Ето защо при определени здравословни нарушения, както и в напреднала възраст ензимната терапия би могла да помогне.



Ензимите са протеинови комплекси, следователно белтъчини, които се състоят от последователно свързани аминокиселини. От друга страна понятието „белтъчини“ омалява значението им, тъй като, както изтъква един от пионерите на ензимната терапия, американският доктор Едуард Хауел, никой друг познат протеин не е толкова важен за организма като ензимите.

„Недостигът на ензими, който често се наблюдава при претоварване, стрес или болест, може бързо да доведе до намалена дееспособност, снижаване качеството на живот и хронифициране на заболяването“, – обяснява германският имунолог д-р Хелмут Мюнх. Човек може да си го представи по следния начин: Както едно натоварено кръстовище може да функционира единствено при изправен светофар и настъпва пълен хаос без организация на движението, така и ензимите се грижат за безпроблемното протичане на жизнените процеси в тялото и без наличието им настъпва хаос в организма.

„Производството на ензими в организма обаче започва да намалява след 30-годишна възраст“, – продължава д-р Мюнх. „На 50 години разполагаме с около 60%, а на 80 едва с около 20% от жизненоважните ензими. Това обяснява и защо повечето тежки заболявания, между които ревматизъм и рак, се проявяват най-често след 50-годишна възраст. При това нездравословният начин на живот може допълнително да ускори възрастово обусловения дефицит на ензими.“

Недостигът на ензими може да бъде и генетично обусловен, както е например при известното като фенилкетонурия вродено обменно нарушение.

Как функционира ензимната терапия?

Докато през 1930 година са били познати едва 80 от жизненоважните биокатализатори, днес на науката са известни около 5400 вида. Д-р Мюнх казва: „Понастоящем най-важната роля в терапията играят т.нар. протеази, които катализират разграждането на белтъчните молекули, като подпомагат тяхното усвояване, и се отделят при всички

Малки помощници с голямо действие

Известни сред специалистите като биокатализатори, ензимите управляват постоянните процеси на отмиране и обновяване в организма, без самите те да се променят. От съдържащите се в човешкото тяло 100 000 милиарда клетки всеки ден отмират около 600 милиарда и се образуват също толкова нови, което означава създаване на милиони клетки на секунда. Ензимите се намесват в обменните процеси на всяка клетка, като отговарят за детоксикацията, транспортирането на хранителни вещества в клетката и извеждането на отпадните продукти извън нея.

Те обаче не са просто ензими. Според изпълняваните в организма задачи се делят на няколко групи: храносмилателни (наричани преди ферменти), хранителни (които могат да поемат функциите на храносмилателните) и метаболитни, които се образуват постоянно във всяка жива клетка и управляват протичащите в нея обменни процеси.

Погрижете се за сърцето си!
Победете холестерола!

Profichol
FORTE

Ефективен
Натурален
Безопасен

Профихол
FORTE **МОНАКОЛИН К**
витамин B₃ - витамин B₆ - фолиева киселина

- ✓ **Monakolin K - натурален статин**
- ✓ **Бързо, клинично доказано действие**

PROFICHOL FORTE съдържа специална комбинация от екстракт от червен ориз (стандартизиран Монаколин К) и витамини B₃, B₆ и фолиева киселина.

Официален дистрибутор за България: "НАТУРОПРОДУКТ" ООД
София 1108, Б-р. "Аристотел Киприот" 64, София Регистър: 20074, Личнически сград 5, в-лд 5, тел.: 02/979 12 16, факс: 02/979 12 17

Какво е действието на ензимите

Ензими могат да бъдат открити във всяка клетка на човешкото тяло. Често те са няколко стотици различни видове, които се грижат за правилното протичане на органичните функции във всяка клетка. Ето някои от най-важните функции на ензимите:

- Те управляват дишането на клетките и се грижат за изграждането на нови тъкани.
- Те координират съсирването на кръвта, но също и разтварянето на кръвни съсиреци.
- Те регулират имунната система и се грижат за възстановяване на баланса, когато здравето е нарушено, например при инфекция, възпаление или нараняване.
- Те правят възможно естественото прочистване на организма от токсини и регулират храносмилането.

имунни реакции." Особено при хронични дегенеративни възпалителни заболявания като ревматизъм или артроза.

Приемът на ензимни препарати – най-малкото под формата на капсули или таблетки – от години предлага щадяща и успоредно с това ефективна възможност за терапия. Комбинацията от естествени ензими от растителен, но също и от животински произход стимулират здравето, тъй като възпалителните процеси могат отново да бъдат добре регулирани. Възпалението в тялото представлява на първо място алармираща реакция, тъй като при това се отделят определени медиатори, които активират възстановителните механизми на имунната система. Именно тези медиатори обаче предизвикват болката, зачервяванията и отоците.

При остро възпаление това не създава проблеми, тъй като имунната система отделя медиатори само дотогава, докато се задвижат лечебните процеси в организма. При хронично възпаление обаче медиатори се отделят непрекъснато, благодарение на което възниква постоянна болка.



И в двата случая ензимите са в състояние да редуцират излишъка от стимулиращите възпалителни медиатори и това прави лечението възможно.

Друго предимство пред класическите обезболяващи средства е, че благодарение на значително подобрата си поносимост ензимните препарати са подходящи също за продължителна употреба и могат да заместят обичайно прилаганите нестероидни противовъзпалителни средства като диклофенак или ибупрофен, които под формата на таблетки се метаболизират в черния дроб, дразнят стомашната лигавица и натоварват имунната система.

Движението води до производство на защитни ензими

Движението също е важно, тъй като при физическа активност отпадните продукти от обмяната могат да бъдат изведени от организма – преди всичко от ставите. В противен случай те се натрупват предимно там и ускоряват изтриването на ставния хрущял. Освен това движението стимулира циркулацията на синовиалната течност, която снабдява ставния хрущял с необходимите му хранителни вещества.

Движението – в най-добия случай всекидневно – има и допълнителен ефект: „Клетките в тялото ни реагират на него, като образуват т.нар. хемоксигенази“, – обяснява д-р Мюнх. „Те са присъщи на тялото ензими, които предпазват организма от свободни радикали – агресивни молекули, които ускоряват процесите на стареене. Но при широко разпространеното в наши дни обездвижване в повечето случаи тялото образува твърде малко от тези защитни ензими.“

При това страдат не само ставите. Последствията могат да бъдат също



АПТЕКА

СПИСАНИЕ ЗА КЛИЕНТА

Редактор: Анета Калчева, Консултанти: Маг. Фарм. Доротея Набоко, Д-р Пенка Гетова, Худ. Оформление: АПЛА ПРЕСС, Издава: ЛЕМОНИДИМ, 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 В списанието са използвани снимки от Depositphotos.

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.



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

SANOHEPATIC

АРТИШОК, КИМ, L-ОРНИТИН-L-АСПАРТАТ

За балансирано храносмилане
Подобри чернодробни и жлъчни функции



Екстрактът от артишок има **холеретичен, антиоксидантен и антилипемичен** ефект

Екстрактът от ким има **карминативно, спазмолитично и болкоуспокояващо** действие

L-орнитин-L-аспартат има **балансиращ и защитен** ефект върху чернодробната функция



София 1592, бул. Христофор Колумб 64,
София експорт център, Логистична сграда 3, вх. 4,
тел.: 02/ 979 12 19; факс: 02/ 971 12 17

Напрегнати?____
Стресирани?
____ Изтощени?

Vitango®

Двойно-действащо решение при стрес

Vitango® облекчава умствените и физическите симптоми на стреса и преумората.

- Повече спокойствие и енергия
- Намалява умората, раздразнителността и напрежението
- По една таблетка два пъти дневно
- Много добра поносимост
- Растителен лекарствен продукт



Официален представител за България: „НАТУРПРОДУКТ“ ООД
София 1538, бул. Христофор Колумб 64, София експорт център, Логистична сграда 3, вх. 4,
тел.: 02/ 979 12 19; факс: 02/ 971 12 17

метаболически синдром, изразяващ се в нарушена обмяна на въглехидрати, повишено кръвно налягане, високи нива на мазнини в кръвта, наднормено тегло, които могат да доведат в крайна сметка до развитие на диабет тип 2.

Обмяната на веществата – „турбо“ срещу процесите на стареене

Ензимите са естествено анти-ейджинг средство и могат видимо да забавят стареенето. Подобно на витамините, минералите и вторичните растителни вещества, те принадлежат към групата на най-често цитираните антиоксиданти.

Образуването на свободни радикали често пъти е резултат на нездравословен или небалансиран начин на живот. Вредните молекули с удоволствие се навърлят и на съединителната тъкан. Когато се повиши оксидативния стрес, се стига до нарушаване на клетъчните функции с опасни ДНК-увреждания до клетъчна смърт. Ако човешкият организъм беше изграден от метал, би могло да се каже, че ръждясва. Това получава и външен израз, например чрез набръчкване на кожата, поява на пигментни петна и т.н.

Всяка секунда в тялото ни умират около 50 милиона клетки и възникват приблизително толкова нови. Прекомерното количество свободни радикали обаче може да наруши това равновесие. Ефективните антиоксиданти подобряват жизнеността на клетките и могат да заздравят съединителната тъкан. Особено забележителен в това отношение е т.нар. супероксид дис-



мутаза (СОД), който се съдържа например в пъпешите и в особено големи количества в ечемичната трева и извлечението от нея екстракти. Позитивният ефект на антиоксидантния ензим, който между другото забавя процесите на стареене в мозъка, беше неоспоримо доказан в проведени през 2003 година изследвания. Според тях СОД може да предотврати тъкани увреждания.

... и при болки в гърба

Едно актуално изследване показва, че обусловеното от болки в гърба снижено качество на живот може да бъде трайно подобро чрез терапия с комбинация от определени ензими. „В модерната имуно-

логия човек се нуждае от протеази като бромелаин от ананаса, папаин от папаята и лизозин от кокошите яйца“, - обобщава значението на силното ензимно трио д-р Мюнх.

Пациентите с болки в гърба ги приемат всеки ден в продължение на 4 седмици. Така те могат отново безболезнено да се справят с всекидневните дейности като седене, стоене или повдигане на предмети. Допълнително се намалява и приемът на болкоуспокояващи медикаменти – с около 23% в сравнение с плацебо. Депресиите пък според изследванията намаляват с почти 45%!

Д-р Мюнх и екипът му дават път на печелившата ензимна комбинация от 2004 година, прилагайки я



като диетична хранителна добавка – между другото без прибавянето на млечни белтъчини, лактоза или изкуствени оцветители. „Чрез откриването на лизозима от кокошето яйце стана възможна замяната на оспорваните от морална и медицинска гледна точка панкреатични ензими като трипсин, добивани от свине или говеда.“

Новата комбинация е много подходяща и като превантивно средство с прием 3 пъти дневно по 1 таблетка. Но при болестно състояние според нуждите може да се прилага и в по-висока дозировка.

Три силни ензима – шампиони в имунната защита

1. БРОМЕЛАИНЪТ се крие преди всичко в сърцевината на плода и стъблата на ананаса. Добре прочученият в днешно време ензим защитава тъканите, ставите, костите, сърцето и е ефективен дори при ракови мутации. При това е с изявено противовъзпалително действие, което според изследванията се дължи на блокиране на рецепторите в имунните клетки, отговарящи за противовъзпалителните сигнали. Лечебното действие на бромелаина се дължи на естествената му способност да разгражда белтъците, които например при травма попадат от кръвта в засегнатата тъкан. При това той отпуска мускулите и може да донесе облекчение при локални спазми. Освен че стимулира храносмилането и мускулното възстановяване след травми, ензимът подпомага функциите на имунната система, като участва в разграждането на ненуж-

ни или външни за тялото белтъци. Друга негова функция е превенцията срещу натрупване на плаки в кръвоносните съдове, което значително подобрява кръвния поток и понижава до 11% образуването на тромби. Затова той може да служи за предпазване от сърдечно-съдови заболявания като исхемия и атеросклероза. Най-новите изследвания доказват също различни противосъсирващи свойства, както заздравяващо раните и антиметастиращо действие. Това ще рече, че бромелаинът може да противодейства на образуването на метастази при рак.

Консервите с ананас обаче не съдържат бромелаин. Термичната обработка и дългото съхранение унищожават ценния ензим.

2. ПАПАИНЪТ се съдържа в млечния сок на плода от тропическото дърво *Carica papaya*. Ензимът може да бъде открит също в ананаса, кивито и мангото, но най-високо е съдържанието му в неузрелите плодове папая. Той подпомага лечението както при остри, така и при хронични възпаления. Неслучайно още инките са налагали тежките, трудно заздравяващи рани с листа от папая и ананас. Папаинът оказва меко успокояващо действие на стомашно-чревния тракт и от векове служи като ефективно средство при храносмилателни и стомашни проблеми. Той може да окаже лечебно действие при гастрит, язва, стомашни киселини, както да се приема за подобряване на храносмилането и като профилактика на предизвикани от свръхкиселинност на организма заболявания. При болните от колики пациенти папаинът може да стимулира усвояването на глиадин – съставна част на глутена, която позволява усвояването на неголеми количества глутен. Ензимът укрепва имунната система, като разрушава клетъчните мембрани на болестотворните микроорганизми и по този начин ги унищожава. Освен това притежава антибактериално, противовъзпалително и антиоксидантно действие и стимулира бързото възстановяване на клетките на епидермиса. Ето защо се прилага външно при изгаряния, екзема, отоци, болки и възпаления. Папаинът укрепва сърдечносъдовата система, подобрява кръвообращението и разрежда кръвта, а според изследванията понижава също нивото на холестерол в кръвта. Има положително действие и върху опорно-двигателния апарат, като намалява болките и сковаността при артрит и действа обезболяващо при дискови хернии и други проблеми с гръбначния стълб. При това топи мазнините, извежда токсините и шлаката от организма и има известно проти-

вораково действие – той спира кръвоснабдяването на раковите колонии и ги обрича на гибел, лишавайки ги от хранителни вещества. По този начин пречи на образуването на метастази.

3. ЛИЗОЗИМЪТ, открит през 1922 година от Александър Флеминг, се съдържа в яйчените белтъци, но може да бъде открит също в човешкото тяло: в слюнката, потта, носния секрет, слъзната течност или ушната кал. Добитият от яйчени белтъци лизозим подсилва имунната защита и помага за унищожаването на болестотворните микроорганизми, като атакува клетъчната им стена. Именно на способността си да разгражда (лизира) бактерии ензимът дължи своето име. Той се използва и за локално лечение на вирусни инфекции по кожата. При това не само медицината, но и хранителната индустрия е открила полезния ензим и го използва като добавка за консервиране под името E 1105.



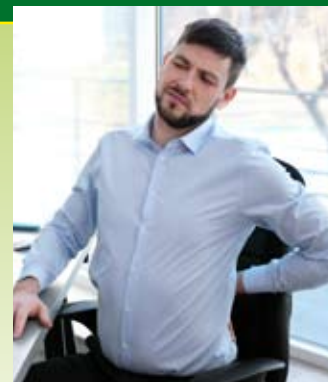
Повече виталност – по-малко медикаменти

За съжаление ензимната терапия не е сред най-популярните методи на лечение. Д-р Мюнх вижда нещата по следния начин: „Моето кредо е: 'Университетската медицина толкова, колкото е необходимо – и изграждане на имунна защита толкова, колкото е възможно.' Целта следователно е досегашната университетска медицина да бъде подкрепена с превантивно замислен план за изграждане на имунна защита. Не става въпрос за това тя да бъде замествана." Проблемът на съвременната медицина е, че тя се прилага не само в спешни случаи – каквото е основното ѝ предназначение. Или пък да осигурява необходимото лечение при първи симптоми на заболяване като например при ставни оплаквания. Често пъти тя се използва като продължителна, а нерядко и като постоянна терапия. Д-р Мюнх казва: „Много медикаменти са замислени за краткотрайно приложение. В дългосрочен план те могат да доведат до значителни нежелани реакции. Например терапията с кортизон. Затова, когато лекувам пациентите си, се старая да съчетавам необходимите медикаменти на университетската медицина с ефективни алтернативни средства. В подобни случаи човек не бива да подминава ензимите.“

Тяхната ключова роля се състои в това, че ВСИЧКИ защитни реакции на имунната система протичат под формата на възпаление. „А то се управлява от ензими и витални вещества. Ако те бъдат доставени в организма, той може по естествен начин да подсили собствената си защита и да са необходими много малко от обичайно прилаганите медикаменти.“ Особено уместен при голямо претоварване като стрес например е приемът на: витамините C, E, D3, A, витамините от B-групата, фолиева киселина, бета-каротин, селен, цинк, калций, магнезий, Q10, биофлавоноиди и омега-3-мастни киселини.

Шанс срещу рака

За да може да оцелее, нашият организъм е принуден да се справя с атаки от външната среда. Той трябва да се защитава от всякакъв вид нападения, при това веднага и ефективно. Затова в случай на нужда имунната ни система бързо се активира от специални медиатори, наричани цитокини (например от т.нар. тумор некрозис фактор алфа - TNF-α). Според необходимостта тези цитокини регулират нивото на активност на имунната защита: „За перманентното контролиране нивото на цитокините се грижат ензимите. По-просто казано, те помагат да се избегне имунния дисбаланс“, - обяснява д-р Мюнх.



Това е от съществено значение особено при раковите заболявания, с които е свързан почти всеки 2 смъртен случай в Европа. Тук ензимите играят ролята на регулатор, като преди всичко противодействат на образуването на метастази.

„При смъртен случай на раково болен пациент в 80% от случаите причината за леталния изход се дължи не на първичния тумор, а на метастазите“, - твърди проф. Клаус Маар от Дюселдорф в неговия интернет сайт „Надежда срещу рака“. Поради тази причина търсещите ефективно лечение онколози прилагат предимно терапии, които са насочени към спиране процесите на метастазирание. Една от терапиите, които дават основателна надежда в това отношение е ензимната. Правилно приложена, тя може да противодейства на разпространяването на тумора. При това благо-

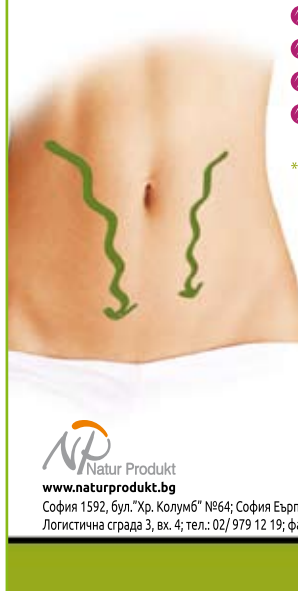
ЗАПЕК? НЕРЕДОВЕН СТОМАХ? *

КолоФибрин

Хранителна добавка с НАТУРАЛНИ ФИБРИ
от псилум и пектин

- разтворими и неразтворими фибри
- за поддържане на редовен стомах
- за оптимално телесно тегло
- 3 сашета дневно, за възрастни

* Всеки четвърти българин има този проблем



Natur Produkt
www.naturprodukt.bg

София 1592, бул. "Хр. Колумб" №64; София Еърпорт Център,
Логистична сграда 3, вх. 4; тел.: 02/ 979 12 19; факс: 971 12 17

ClinSin med при ХРЕМА и СИНУЗИТ!



• За деца над 4 г.

- Нежно почиства и отбъбва
- Овлажнява носната лигавица
- При алергична или инфекциозна хрема
- При възпаление на синусите

NP Natur Produkt

София 1592, бул. Хр. Колумб 64, София експорт център, Логистична сграда 3, вх. 4, тел.: 02/ 979 12 19; факс: 02/ 971 12 17

Гриповит

Хранителна добавка

ЗА ПО-СИЛЕН ИМУНИТЕТ

ПРЕЗ СТУДЕНТЕ И ПРОМЕНЛИВИ МЕСЕЦИ!

- С ЕКСТРАКТ ОТ ПЛОДОВЕ НА БЪЗ
- БОГАТ НА ВИТАМИН С И ЦИНК
- ИНСТАНТНА НАПИТКА С АРОМАТ НА ГОРСКИ ПЛОДОВЕ



АЖУНИЪР

МАКС С

Гриповит МАКС С

Витамин С 600 mg

За деца над 3 години

По 1 саше на ден!

За възрастни

NP Natur Produkt

„НАТУРПРОДУКТ“ ООД • гр. София 1592, бул. Христофор Колумб 64, София експорт център, Логистична сграда 3, вх. 4, тел.: 02/ 979 12 19; факс: 02/ 971 12 17



дарение на ензимната терапия подложените на химиотерапия пациенти страдат значително по-малко от гадене, повръщане, диария и инфекции на лигавицата. Немското дружество за биологична защита срещу рак доказва тези ефекти и приписва на ензимната терапия три съществени действия:

Сваляне на маската на ракови-те клетки

Туморните клетки могат да се маскират с белтъчна обвивка. Така те стават трудно разпознаваеми за имунните клетки. Чрез разграждащите белтъците ензими тези обвивки могат да бъдат отстранени. Това е от голямо значение, тъй като на повърхността на всички клетки има разпознаваеми белези, т.нар. антигени. Ако те бъдат освободени с помощта на ензимите, туморните клетки могат да бъдат разпознати и атакувани от имунните клетки.

Детективи за имунната система

При защитата от ракови клетки могат да се образуват имунни комплекси, наричани също блокиращи фактори. Туморните клетки могат да отхвърлят своите антигени или - след разваряването им - в тялото да останат антигени или части от тях. Възниква дразнител, който провокира имунната система и я води към погрешни действия. Подобни имунни комплекси могат да бъдат разградени от ензимите.

Повишаване качеството на живот

Много изследвания доказват, че ензимната терапия може особено ефективно да смекчи тежките странични реакции от химиотерапията. Възпаленията и тъканните отоци отшумяват по-бързо. Кожните реакции са по-малко. Подобрява се качеството на живот, дори се удължават периодите на ремисия.

Защо суровата храна помага за обезпечаването с ензими

Решението на всички проблеми не би ли било тогава просто да се ядат повече ензими? Преди всичко суровите храни са богати на ензими, между които споменатите вече ананас, папая, но също манго, киви, ябълки и кълнове.

За съжаление съдържащите се в храната ензими най-често не са достатъчни. Ензимите са протеини, а белтъчните структури са много чувствителни. Стомашната киселина променя основно структурата на белтъците, както и тази на приетите със суровата храна ензими. Съвсем малко от тях попадат нерезорбирани в черва-

та. Това обаче не означава, че не е важно една голяма част от храната да се приема в суров вид. Тъй като по този начин наличните в организма собствени ензими се изразходват по-бавно. Това може да бъде обяснено по следния начин: в панкреатичната жлеза се образуват много важни храносмилателни ензими, между които амилаза за смилането на въглехидратите, трипсин за усвояването на белтъчините и липаза за преработването на мазнините. В идеалния случай това производство е с участие от 10 до 20% от обменните процеси в организма. Така останалите 80% могат да бъдат поставени в услуга на други важни задачи.

Този план може да бъде осъществен и чрез преобладаваща консумация на растителна храна. Поради факта, че за да може да бъде добре усвоена, суровата храна сама по себе си съдържа много ензими, то панкреасът, но също черният дроб и жлъчката биват разтоварени. Тъй като приемаме обаче предимно „мъртва“, индустриално преработена храна, участието за производството на храносмилателни ензими може да скочи до 80%. Следователно в буквалния смисъл на думата изразходваме огромно количество енергия само за храносмилане за сметка на други обменни функции. При прекомерна консумация на алкохол може например да се стигне до възпаление на панкреаса (панкреатит). Ако панкреатичната жлеза заболее, се нарушава производството на ензими и така се завърта порочен кръг.

Особено за болни хора е важно да приемат „жива“, необработвана термично, сурова храна, съветват експертите. Тъй като организъмът се нуждае от енергия за регенерация и самолечение, която не бива да бъде извличана само за усвояване на загорятата храна.

Значението на ензимите разбира се не бива да се абсолютизира – при всичките им достойнства, те не са и не могат да бъдат чудодейно средство, ако бъдат комбинирани с нездравословен начин на живот. Затова д-р Мюнх предупреждава: „Човек не може просто да приема ензими и да продължава всекидневно да поставя на изпитание здравето си. В допълване здравословното хранене с ензими и витамини вещества аз виждам шанс да се преодолее по-добре нарастващите предизвикателства към тялото и психиката и по този начин да се постигне по-високо качество на живот.“ ■





В КОИ СЛУЧАИ ПОМАГА ЕНЗИМНАТА ТЕРАПИЯ

От простуда през ставни проблеми до ухапвания от насекоми или високо ниво на стрес – при много от често срещаните оплаквания ензимната терапия би могла да помогне. Някои от най-важните са:

Алергии

Алергиите могат да бъдат причинени от много фактори, например от полени, съдържащи се в домашния прах микроорганизми, животински косми, домакинска химия, определени храни, латекс, никел и много други. Най-добрата терапия е да се избягват съответните алергени. Допълнително приемът на ензими може да подобри храносмилането, да регулира дейността на имунната система и по този начин да редуцира алергичните симптоми. Така ще стане възможно да се намали



и приемът на съдържащи кортизон медикаменти, които са с нежелани странични реакции и не са препоръчителни за дълга употреба.

Екзема

Кожата е възпалена. Типични са зачервяването и силно сърбящият ситен обрив. При нелекуване кожата може да започне да се лющи и дори да се образува мокреща рана. Препоръчва се изследване за наличието на дрождеви гъбички. Приемът на ензими в случая би могъл да помогне за прочистване от отрови. Успоредно с това може

УРОНАТ® – НАТУРАЛНА ГРИЖА ЗА УРИНАРНАТА СИСТЕМА



**ЗАПОЧНЕТЕ С УРОНАТ ГОЛД
ПЪРВИТЕ 7 ДНИ**



ПРОДЪЛЖЕТЕ С УРОНАТ



Natur Produkt
www.naturprodukt.bg

„НАТУРПРОДУКТ“ ООД

София 1592, бул. Христофор Колумб 64, София еърпорт център, Логистична сграда 3, вх. 4, тел.: 02/ 979 12 19; факс: 02/ 971 12 17

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

Лекарственият продукт за възрастни и деца над 12 години.
Съдържа 200 mg. мекост от анисол.
Преди употреба прочетете листовката.

София 1528, Бул. "Христофор Колумб" 64, София Експрес Център,
Посетителна градина 3, вход 4, тел: 02 / 979 12 19; факс: 02 / 971 12 17

DR. THEISS

Natur Produkt

БЕСТИФЛЕКС Стави

Научно доказано
Действие

Само 1 саше дневно

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

Преди употреба на Бестифлекс След употреба на Бестифлекс

Официален представител за България: "НАТУРПРОДУКТ" ООД
София 1528, Бул. "Христофор Колумб" 64, София Експрес Център,
Посетителна градина 3, вход 4, тел: 02 / 979 12 19; факс: 02 / 971 12 17

Natur Produkt

Ензимите биха могли да помогнат:

- При наранявания и възпаления
- За успокояване на болка, например при проблеми с гръбначния стълб
- При ставни заболявания и ограничено движение
- При мускулни болки и ревматични болести
- При чести и лошо зарастващи рани
- При костни фрактури
- При хирургични интервенции, например при вадене на зъби
- При съдови заболявания, разширени вени и наличие на тромби
- При болести на дихателните пътища и инфекции
- При отслабване или нарушение на имунната система
- При хронични инфекции на пикочните пътища
- При автоимунни заболявания като сенна хрема или ревматоиден артрит
- Като съпътстващо лечение при ракова терапия за подсилване на имунната система
- За намаляване на страничните реакции при химиотерапия

да подпомогне овладяването на възпалителните процеси и да подобри кръвоснабдяването в засегнатите участъци и така да стимулира побързото възстановяване на кожата.

Простуда

Обичайно прилаганите противопростудни средства може и да облекчат симптомите, но не елиминират вирусите. Нещо повече – вместо да подпомогнат имунната система в борбата ѝ с вирусната инфекция съдържащите парацетамол прахчета обременяват черния дроб и по този начин спъват дейността ѝ. Ензимите няма да премахнат мигновено главоболието и мускулните болки, но ще стимулират имунната защита и ще ускорят оздравителните процеси. При това те не само укрепват имунната система, но директно атакуват болестотворните причинители, като успоредно редуцират и излишните секрети.

Изтощение

Постоянното изтощение може да е последица от заболяване, но е възможно да доведе след себе си и други болести. Чрез целенасочена ензимна терапия този порочен кръг може да бъде прекъснат: възпалителните процеси ще отшумят, а ензимите ще разгърнат своите неврозащитни свойства. Изследванията показват например, че бромелаинът редуцира нивата на бета-амилоид в мозъка, който се свързва със застаряването и болестта на Алцхаймер. При това ензимите са грижат за доставянето на нова енергия.

Болки в ставите

Милиони хора страдат от болки в ставите. Типични при това са отоците и ограниченото движение. Оплакванията са причинени от хронични възпаления, с които организъмът вече не е в състояние да се справи със собствени сили. Освен че стимулират имунната система и самолечебните сили на организма, ензимите редуцират неприятните симптоми, като намаляват възпаленията, ско-

ваността, отоците, болките и по този начин подобряват подвижността.

Редукция на теллото

Наднорменото телло често води след себе си тежки здравословни последици като например диабет тип 2, но също сърдечно-съдови заболявания, инсулт, проблеми с белите дробове, подагра и др. Без продължително движение и балансирано здравословно хранене разбира се проблемът не би могъл да намери трайно решение. Ензимите могат да подпомогнат усилията за редукция на теллото, като активират и подобрят храносмилането, особено разграждането на мазнини.



Падане на косата

За падането на косата може да има много причини като стрес, хормонални нарушения, недостатъчно, нездравословно хранене или липса на желатин. Ензимите биха могли да подобрят състоянието ѝ чрез неутрализирането на свободните радикали, подобрения прием на хранителни вещества и възстановяването на алкално-киселинния баланс в организма.

Ухапване от насекоми

Много от инсектните отрови се състоят от протеинови комплекси. Ензимите могат да помогнат в про-



цеса на разграждането и извеждане-то им от организма, както и за овладяване на възпалението и по-бързото оздравяване на раната. При ужилване от оса ензимните капсули могат да се използват и като успокояващ балсам. Това може да бъде направено по следния начин: капсулата се отваря, съдържанието ѝ се смесва с минимално количество топла вода и сместа се нанася непосредствено върху засегнатото място. Остава се да действа около 5 минути и се отмива с вода.

Остеопороза

При силна загуба на костна плътност единичен прием на калций няма да помогне. Организмът освен това трябва да е в състояние да усвои и складира необходимия му за изграждане на костно вещество минерал. Като превантивна или съпътстваща терапия приемът на ензими може да подобри усвояването на хранителни вещества и да успокои възпаленията.

Стрес

От сърцебиене, виене на свят и прекомерно потене до главоболие, страхови неврози и паник атаки – симптомите на стреса са разнообразни и могат да доведат до сериозни здравословни проблеми. Биха могли да помогнат регулярни упражнения за отпускане, разумно е да се ограничат кофеинът, захар-

та и алкохолът. Ензимните препарати могат да подобрят pH-баланса в организма и да намалят желанието за поемане на захар, което често пъти се отключва при стрес.

Наранявания

Независимо дали става въпрос за контузия, сухожилно разтежение, навяхване, открита или следоперативна рана – общото при всички наранявания е, че са свързани с възпалителна реакция. Силна имунна система следователно би се справила с проблема по-бързо, отколкото слаба. Ензимите активират защитните сили на организма и стимулират възстановителните механизми, като съдействат за по-бързо оздравяване на травмите.

Пародонтит (възпаление на венците)

Когато венците кървят при почистване на зъбите, причината често пъти е в плаката (отлагачите се по зъбите хранителни остатъци, слюз, бактерии). Добрата хигиена на устната кухина и подходящото хранене са в основата на здравето на зъбите и венците. Допълнителният прием на ензими може да подобри усвояването на хранителни вещества и да подсили защитните сили на организма. Това важи също за възстановителните периоди след ортодонтични операции като отстраняване на зъби, поставяне на импланти и др. ■

Също и за превенция

Ензимите са подходящи и за превенция. Ето в кои случаи това би било от полза:

- От 18 години нагоре **при висока спортна активност** за лечение на микро разкъсванията на мускулатурата и възстановяване на ставите и сухожилията, както и за предотвратяване на мускулна треска.
- От 30-годишна възраст за всички, които в професията си са изложени на **висок стрес (вкл. на имунната система)**.
- От 40 години нагоре за поддържане на **реологичните свойства (разреждане) на кръвта** и добрата функция на **сърдечно-съдовата система**.
- За поддържане на **венозната функция и съединителната тъкан** при хора с професии, свързани с продължително стоене.
- От 40-годишна възраст за противодействие на отлаганията от бета-амилоид в мозъка, които са рисков фактор за дегенеративни заболявания като **деменция и болест на Алцхаймер**. Това показват изследванията на проф. Герд Биркенмайер от Института за биохимия към университета в Лайпциг.

Важно: Особено ако се приемат други медикаменти, дозирането на ензимни препарати трябва да се консултира с лекар.

Mucoplant Надежден избор при кашлица

ПРИ ВЛАЖНА КАШЛИЦА Мукоплант експекторант с бръшлян

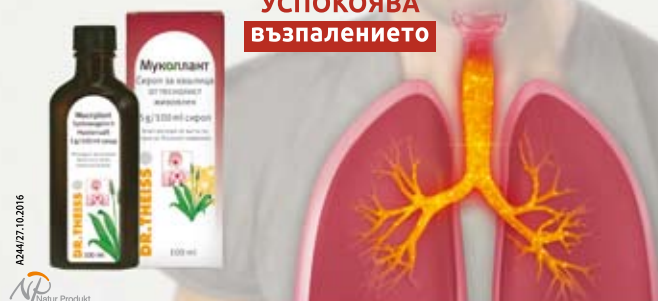
ОТДЕЛЯ СЕКРЕТА от бронхите



ПРИ СУХА КАШЛИЦА

Мукоплант сироп за кашлица от теснолист живовлек

УСПОКОЯВА възпалението



„НАТУРПРОДУКТ“ ООД - гр. София 1528, бул. Хр. Колумб 64, София еърпорт център, Логистична сграда 3, вх. 4, тел.: 02/ 979 12 19; факс: 02/ 971 12 17

Лекарствени продукти за възрастни и деца над 2 години. Преди употреба прочетете листовката. Без рецепта!

Umckalor® умното лекарство

ПРИ ОСТРИ ИНФЕКЦИИ НА ДИХАТЕЛНИТЕ ПЪТИЦА, БРОНХИТИ И СИНУЗИТИ

- ✓ има умерени антивирусни и антибактериални свойства
- ✓ облекчава симптомите
- ✓ спомага за по-бързото възстановяване
- ✓ предотвратява повторно заболяване



„НАТУРПРОДУКТ“ ООД

София 1528, бул. Христофор Колумб 64, София еърпорт център, Логистична сграда 3, вх. 4, тел.: 02/ 979 12 19; факс: 02/ 971 12 17

Лекарствени продукти без рецепта. Съдържат екстракт от пеларгонум. Капки: за възрастни и деца над 1г. Таблетки: за възрастни и деца над 6 г. Преди употреба прочетете листовката.

КУРКУМАТА – ЗЛАТНИЯТ КОРЕН НА ЖИВОТА



Освен приятния вкус, който придава на ястията, куркумата може да предложи лек за много оплаквания като храносмилателни проблеми, псориазис, висок холестерол, наднормено тегло, инфекции или менструални болки. Показва положителни резултати дори при тежки състояния като увреждане на черния дроб, болест на Алцхаймер или рак. Най-новите изследвания доказват предимствата на куркумата, която показва ефект и при превантивно лечение на белодробни, чревни и чернодробни заболявания.

Растението куркума (*Curcuma longa*) произхожда от тропическите и субтропическите региони на Южна Азия. Наричано още жълт джинджирил, шафранов корен или жълт корен, то е често използвана подправка в източната кухня и едно от традиционните лекарствени средства в китайската медицина и аюрведа. В Индия е познато от хилядолетия - поне от 2500 години, като в началото по всяка вероятност се е използвало предимно за боядисване на тъкани в наситено жълти или оранжеви цветове. Известна като шафран на бедните и „златен корен на живота“, куркумата е основна съставка на кърито и неотменна част от индийската кухня, която придава специфичен цвят и вкус на ястията. При това действа като консервант и ги предпазва от разваляне при топло време.

Лечебно действие и синергичен ефект

Лечебното действие на куркумата се дължи на съдържащото се в нея активно вещество куркумин – мощен антиоксидант с противовъзпалителен, анти-септичен и антиейдж ефект. То категорично ограничава вредните въздействия на свободните радикали, като предпазва клетъчните мембрани от увреждане, удължава живота на клетките, забавя процесите на стареене и клетъчна смърт. При това оказва анти-микробно и противотуморно действие, осезаемо увеличава производството на жлъчен сок, балансира метаболизма и въздейства върху мастната обмяна и контрола на кръвната захар.

За лекарствени цели се използват корените на растението, които се варят,

сушат при специални условия и смилат на прах. Така полученият сух продукт може да се съхранява дълго време, без да губи терапевтичните си свойства. Той съдържа около 2,5% куркумин и 5% есенциални аминокиселини. Маслото от куркума също притежава доказан противовъзпалителен ефект, но действието на сухия продукт е по-силно. Важно е да се знае, че **в самостоятелен вид куркумата не се усвоява от червата**. Когато обаче се смеси с известно количество черен пипер, съдържащ активно вещество пиперин, усвояването ѝ в червата се засилва минимум 1000 пъти! Затова един качествен прах куркума винаги съдържа **известно количество черен пипер**. С лечебна цел е най-добре да се приема на капсули, където

пиперинът е дозиран правилно и добавен в необходимата пропорция.

Здравословният ефект на куркумата се усилва и когато се използва **в комбинация с кориандър**, като двата компонента, смлени на прах, се смесват в съотношение 1:1. Въпросната смес има пречистващ и отслабващ ефект, ако се приема в продължение на поне 3 месеца веднъж дневно по ½ с.л., най-добре в първата част на деня. Чрез това съчетание се нормализира храносмилането и се стимулира изхвърлянето на токсини, с което се постига редукция на теглото и основно почистване на черния дроб.

Антиканцерогенното действие на куркумата се засилва **в комбинация с чесън и джинджирил**, която блокира метастазите и предпазва от рецидиви.

Аюрведическите лечители настояват



Турмирин® БиоСлим

- ЗАСИЛВА ИМУННАТА СИСТЕМА
- НЕУТРАЛИЗИРА СВОБОДНИТЕ РАДИКАЛИ
- СПОСОБСТВА ТЕРМОГЕНЕЗАТА И ГОРЕНЕТО НА МАЗНИНИ
- УСКОРЯВА МЕТАБОЛИЗМА

**ВЗЕМИ МАКСИМУМА ОТ КУРКУМАТА
С 2 КАПСУЛИ ДНЕВНО!**



Natur Produkt
www.naturprodukt.bg

„НАТУРПРОДУКТ“ ООД - гр. София 1592, бул. Христофор Колумб 64,
София еърпорт център, Логистична сграда 3, вх. 4, тел.: 02/ 979 12 19; факс: 02/ 971 12 17

също така за по-добро усвояване куркумата да се приема с **известно количество мазнини** (например пълномаслено мляко или кокосово масло).

Куркума срещу възпаления

Множество изследвания показват, че куркумата е точно толкова ефективно средство срещу възпаления, колкото много от прилаганите медикаменти като използваните срещу ревматични болки хидрокортизон или фенилбутазон, или пък съдържащите се във всяка домашна аптека аспирин, ибупрофен и парацетамол, но без нежеланите странични реакции. Свободните радикали могат да доведат до ставни възпаления. Силното противовъзпалително и антиоксидантно действие на куркумина позволява успешното му безвредно прилагане при възпалителни заболявания като **артрит**. Доказано е, че страдащите от ревматоиден артрит, които редовно приемат куркума, намират облекчение при възпаление на ставите и на ставните болки (от леки до умерени).

Куркума срещу инсулт и сърдечен инфаркт

Антиоксидантът куркума предотвратява също окислението на холестерола. А холестеролът става наистина опасен, когато е окислян. Едва тогава започва да уврежда съдовете и да провокира възникването на **атеросклероза**, която увеличава опасността от сърдечен инфаркт или инсулт. По отношение на съдовете куркумата действа в две посоки – съхранява еластичността им и ги предпазва от образуването на холестеролови плаки. Освен това съдържа витамин В6, който заедно с витамин В12 и фолиева киселина се грижат за това да не се вдигат прекалено високо нивата на хомоцистеина, които могат да доведат до увреждане на съдовите стени и са сред най-съществените рискови фактори за атеросклеротични отлагания и сърдечни болести.

Куркума срещу болестта на Алцхаймер

Куркуминът освен това може да премине през кръвно-мозъчната бариера. Все повече са доказателствата за това, че поради тази причина той може да предпазва от невродегенеративни заболявания. Болестта на Алцхаймер например възниква поради натрупване в мозъчната тъкан на фрагментиран протеин, амилоиден белтък, който предизвиква оксидативен стрес и възпаления. При това се образуват натрупвания, известни като

сенилни плаки между нервните клетки в мозъка, които засягат мозъчните функции. Благодарение на своите антиоксидантни свойства куркуминът може да предотврати окислението и възпалението или най-малкото да ги забави.

Антиоксидантното и противовъзпалителното действие на куркумина е препоръчително не само като профилактика на болестта на Алцхаймер, но също при **ставни оплаквания, възпаления и сърдечно-съдови проблеми**.

Куркума срещу образуване на тумори

От една страна куркумата може да предотврати образуването на тумори, следователно да действа като туморна превенция. От друга страна изследванията свидетелстват, че при наличие на рак на гърдата, куркумата може да предотврати образуването на метастази и да спре разпространението на туморните клетки към белия дроб. При това тя действа като шалтер на специалните транскрип-



ционни фактори, които регулират всички гени, необходими за образуването на тумори. Куркумата просто изключва засегнатите транскрипционни фактори, като по този начин спира растежа и разпространяването на ракови клетки.

Куркуминът оказва антиканцерогенно действие и чрез друг механизъм, а именно чрез подсилване на клетъчната защита. Според американски учени той заздравява мембраните на клетките в тялото и така повишава тяхната устойчивост срещу болестотворни причинители. При това се образуват куркуминови молекули в двойния липиден слой на клетъчните мембрани и по този начин ги стабилизират. Обратно на това мембраните на раковите клетки според изследванията стават пропускливи и губят стабилността си чрез отлагането на куркумин.

Куркума при белодробна фиброза

Друга животозастрашаваща болест, която се повлиява позитивно от куркумата е белодробната фиброза. В Journal of Experimental Medicine & Biology от 2007 година изсле-



Остеоприм

Витамин D₃
Витамин К

Калций 600 mg

ОПТИМАЛНА ГРИЖА
ЗА СИЛНИ И ЗДРАВИ КОСТИ!

ВИТАМИН К
ВИТАМИН D₃
КАЛЦИЙ

2 таблетки дневно

Остеоприм
Калций 600 mg
Витамин D₃
Витамин К

56

Натур Продукт
www.naturprodukt.bg

Официален представител за България: „НАТУРПРОДУКТ“ ООД
София 1592, бул. Христофор Колумб 64, София експорт център,
Логистична сграда 3, вход 4, тел.: 02/979 12 19; факс: 02/971 12 17

дователите свидетелстват, че съществуващите медикаменти не са ефективни при остри и хронични белодробни заболявания. Те възникват вследствие на минерален прах, замърсяване на въздуха, тютюнопушене, лъчева или химиотерапия. Куркумата е тествана при белодробна фиброза в много изследвания. Те показват, че куркуминът (при животни) смекчава всякакъв вид белодробни нарушения и фибрози, предизвикани от вредно лъчение, химиотерапия или отровни вещества.

Куркума при болести на дихателните пътища

Различни студии стигат до извода, че куркуминът оказва защитна функция и при много други заболявания на дихателните пътища като **хронична обструктивна белодробна болест (ХОББ), остра дихателна недостатъчност, остър възпалителен плеврален излив или алергична астма**. Механизмът на действие най-вероят-

но се дължи на силния противовъзпалителен и антиоксидантен потенциал на куркумина.

При изброените хронични заболявания като астма или ХОББ най-често се прилага терапия с кортикостероиди. Още през 2008 година в Molecular Nutritional & Food Research обаче излизат свидетелства за това, че кортикостероидите не показват ефект, тъй като не редуцират оксидативните въздействия върху тези болести. В куркумина за сметка на това се съдържат естествени полифеноли, които улавят свободните радикали като супероксид анион или излишния азотен оксид, променят важни възпалителни сигнални пътища и отслабват масивните възпаления на дихателните пътища.

Куркума срещу чревни заболявания

Антиоксидантите, към които се причислява куркуминът, оказват естествено позитивно въздействие не само върху дихателните пътища, но и в червата,

Здравословно действие на куркумата

Лечебното действие на куркумата е многопосочно:

- силен антиоксидант
- спира растежа на бактериите, вирусите, паразитите и гъбичките
- противодейства на възпаленията
- стимулира производството на жлъчка
- подобрява метаболизма и контролира телгто
- намалява нивата а холестерола в кръвта
- предпазва черния дроб
- отпуска спазмите (крампите)
- спира растежа на туморите
- може да противодейства на ДНК-увреждания

PARUSAN

Made in Germany



Косата пада при сресване?

Ефективна грижа при косопад и оредяваща коса при жени-PARUSAN в две стъпки!

ПОДСИЛВА КОСАТА ОТ КОРЕН ДО ВРЪХ



1 СЪПКА

Стимулиращ шампоан

2 СЪПКА

Енергизиращ тоник за още по-добър резултат

Попитайте за серията и тестер на шампоан Парусан във вашата аптека

където могат да противодействат на възпаленията.

В Molecular Nutritional & Food Research е представено изследване, според което чревните възпаления могат напълно да изчезнат, ако пет дни преди появата на увреждащи чревата фактори на опитни мишки се дава куркумин.

Различни изследователи твърдят, че защитният ефект се дължи на антиоксидантното действие на куркумата. При това куркуминът е в състояние да потиска активирането на протеиновия комплекс NF-kB – регулаторна клетъчна молекула, която контролира транскрипцията на ДНК, производството на цитокини и клетъчното оцеляване. Активният NF-kB се смята за критичен при възникването на инфекции.

Куркумата е ефективно средство при двете най-често срещани чревни заболявания – **улцерозен колит и болест на Крон**. И при двете засегнатите страдат от липсата на важни витални вещества, тъй като възпалените черва вече не са в състояние са ги усвоят. Ефектът на куркумина се дължи на спирането на възпалителния процес в чревните клетки и прочистването им от токсини.

Куркума срещу чернодробни болести

Куркумата е лечебно растение, което се отразява особено позитивно на състоянието на черния дроб. Тя го лекува, стимулира регенерацията му и подкрепя оздравителните процеси при заболяване.

При един от проведените експерименти бил отстранен 70% от черния дроб на плъхове. 24 часа след операцията били взети кръвни и тъканни проби, за да се измерят чернодробните регенеративни маркери, функции и клетъчни увреждания. Гризачите били лекувани

единствено с комбинация от еритропое-тин (ЕПО - регулиращ образуването на червените кръвни клетки хормон) и куркумин. Прилагането единствено на ЕПО не показало подобряване на чернодробната функция, но комбинацията с куркумин довела до трайно повишаване на регенерацията на органа, съпътствано от редуциране на оксидативния стрес.

Куркума за прочистване от отрови и паразити

Куркумата стимулира здравето на черния дроб и по друг начин, а именно тя помага за **извеждането на живак от тялото** - една отрова, която може да засегне не само черния дроб, но и целия организъм. Това показва едно изследване от 2010 година, свидетелстващо за ефективността на куркумина за извличане на живак от организма и редуциране на настъпилите вследствие на това оксидативен стрес.



Резултати, публикувани в Journal of Applied Toxicology, също показват, че приемът на куркумин води до намалена концентрация на живак в тъканите, както и до подобрени чернодробни и бъбречни функции.

Приемът на куркумин помага за преодоляването на **токсикози от различен вид**, включително медикаментозни. Той е лечебен също при **дизентерия**, както и при наличието на **глисти и други чревни паразити**. Действието на куркумина е тристранно – той унищожава паразитите и яйцата им, стимулира тяхното изхвърляне и съдейства за възстановяването на тъканите, инфектирани от тях.

Куркума срещу диабет

Друго важно свойство на куркумата е способността ѝ да контролира стойностите на кръвната захар. Множество изследвания с участието на доброволци доказват, че куркуминът балансира инсулиновата резистентност и при редовна употреба играе решаваща роля в противодиабетната профилактика. Изследванията показват също, че приемът на екстракт от лечебното растение регулира процесите, свързани с пренос на глюкоза към клетките и значително подобрява състоянието на малките кръвоносни съдове, като забавя прогресирането на болестта при пациенти с диабет тип 2. **Важно:** Независимо от всичките тези ползи на куркумата или именно благодарение на тях, болните от диабет трябва да са особено внимателни, когато приемат подправката или екстракт от нея успоредно с други противодиабетни медикаменти, тъй като не е изключено това да доведе до хипогликемия. Затова те трябва да се консултират със специалист, преди да започнат да приемат куркума на капсули. ■

При кои болести помага куркумата

Основно действие при:

- рак, също в напреднала фаза с метастази
- улцерозен колит
- болест на Крон
- храносмилателни проблеми, газове, болки в корема
- болест на Алцхаймер

Помощно действие при:

- увреждане на черния дроб
- висок холестерол
- възпаление на стомаха
- акне, псориазис
- менструални оплаквания
- синусит
- диабет
- деменция
- дегенерация на макулата
- възпалителни заболявания (напр. артрит, хепатит)

Куркумата е противопоказана при:

- камъни в жлъчката или отстранен жлъчен мехур
- недостиг на желязо и анемия



СТРОЙЩИ, ЗДРАВИ
И КРАСИВИ

Заболявания като розацея, периорален дерматит или себорейна екзема буквално се изписват на лицето на засегнатите. Те обаче нямат нищо общо със зачервяванията или пъпките. Какво представляват и как бихте могли да си помогнете, прочетете в следващата статия.

КОГАТО КОЖАТА Е ЧЕРВЕНА

Ако бузите на едно дете се зачервят след игра на топка или нашето собствено лице започне да розовее след разходка на чист въздух, свързваме това с виталност и радост от живота. Без да го определяме като болестно състояние, можем да се зачервим също от яд, вълнение, страх, срам, удоволствие или друга силна емоция. Как да си помогнете, ако изпитвате неудобство в подобна ситуация, вижте в карето на стр. 15. Червенината може да свидетелства също за здравословни проблеми като високо кръвно налягане, повишена температура, алкохолизъм или пък да се дължи на предозиране с бета-каротин, ако преобладават оранжевите нюанси. Причина за червения цвят на лицето обаче може да се окаже и кожно заболяване. „Тогава зачервяванията са постоянни и пациентите силно страдат от това. В края на краищата става въпрос за лицето – една част от тялото, която не може толкова лесно да бъде скрита“, - казва д-р Аресу Надери, специалистка по дерматология и венерология от Хамбург.

Покажете червен картон на кожните болести като розацея

След прегледа при дерматолог на страдащите от постоянно зачервяване на лицето често се поставя диагноза розацея. Статистиката показва, че от заболяването са засегнати около 5% от европейците. То се проявява преди всичко между 40 и 50-годишна възраст по причини, които все още не са напълно изяснени от науката. Установено е обаче, че се обуславя от възпаление. Като предполагаем причинител на възпалението учените между другото посочват свръхреакция на имунната система спрямо определен вид акари, които се съдържат във всяко домакинство.



Особено при розацеята е, че тя се развива в 3 стадия. В първия стадий зачервената кожата в областта на носа и бузите става видима и напомня за слънчево изгаряне. Медиците определят тази по-лека форма на розацея като купероза. „Разширените съдове по лицето често пъти се разпознават като мрежа от видими капиляри. Освен това кожата пари, сърби или се усеща с бодели“, - обяснява дерматоложката. С течение на времето червенината се задържа, става постоянна, по-интензивна, може да се наблюдава и подуване на кожата. Д-р Надери съветва засегнатите да отидат колкото е възможно по-рано при специалист, тъй като който твърде дълго отлага лечението, рискува от временните зачервявания – т.нар. „капилярни паяжини“ - да възникне постоянен проблем. Подходящите терапевтични възможности са описани в карето на стр. 14. Вторият стадий се характеризира с появата на пъпки или ярко червени възелчета. „Важно е лекарят много внимателно да огледа пациента. Тъй като подобността с акнето може да доведе до неправилна диагноза и съответно до неадекватно лечение“, - предупреждава експертката. През третия стадий се наблюдава прекомерно развитие на мастните жлези на носа под формата на различни по големина възли и се разраства съединителната тъкан. В резултат на това носът се уголемява и деформира. „Възможно е също заболяването да премине в очите и да предизвика възпаление на конюнктивата, края на клепачите и ириса“, - предупреждава дерматоложката.

рите подправки.“ Негативно действа също стресът и прекаляването със спорт. Умереното движение и карането на колело за сметка на това могат да предотвратят следващи кризи.

Звучи парадоксално: понякога никаква грижа е най-добрата грижа

Преди всичко жените между 20 и 45-годишна възраст се сблъскват с травмиращото ги неестетично заболяване периорален дерматит. Името му е свързано с ареала на разпространение - заболяването се характеризира с леко люещо се зачервяване, особено силно изразено в областта около устата. С настъпване на болестта периоралният дерматит може да обхване и брадичката. „Типични за засегнатите участъци са малките червени пъпки. Най-често се усеща парене и обтягане на кожата“, - обяснява



SKIN IN BALANCE
Специална грижа за кожата

Съпътстваща помощ при купероза

НОВО

Coupelias

Специална грижа при зачервени участъци и червена мрежа по лицето



Дерматологично тестван

Скоро в аптеките!

• без консерванти • без парабени • без парафин и силиконови масла
• без ПЕГ съединения • без оцветители • без парфюм

pharmatheiss cosmetics

Made in Germany

специалистката. Подобно на роза-
цеята причините за възникване на
заболяването не са напълно из-
яснени от учените. За предполагае-
ми причинители се посочват хор-
моналните колебания, стресът и
стомашно-чревните заболявания.



Немалко хора усилено третира-
т кожата си с най-различни козме-
тични продукти с мисълта, че пра-
вят нещо добро за нея. „Подобни
пациенти страдат много по-често
от периорален дерматит, тъй като
изобилието от козметика наруша-
ва защитната бариера на кожата. И
производството на важни мазнини
преставя да функционира безпроб-
лемно”, - е на мнение д-р Надери.
Така настъпва изсъхване на кожа-
та и възникват лющещи се учас-
тъци, а засегнатите започват да
прилагат още по-интензивна коз-
метична грижа и се завърта поро-
чен кръг. Затова, дори да е трудно,
ако страда от периорален дерма-

Най-добрите терапевтични възможности

Не е нужно да търпите червените петна по лицето си. Ако те бъдат лекувани правилно и своевременно, шансовете за подобряване и лечение са особено добри.

Розацея: мазила и лазер

По правило дерматологът назначава локално лечение с кремове, мазила и гелове. С помощта на активните вещества метронидазол и азелаинова киселина се постигат особено добри резултати. Ефективни са също кремове със специален комплекс срещу зачервяване. Пациентите, които страдат от особено силни червени петна, могат да се подложат също на лазерна терапия. При нея лекарят нагрява фините кръвоносни съдове. Това затваря съдовите стени и червенината изчезва. Внимание: Докато при други възпалителни кожни заболявания е показано прилагането на кортизон, в този случай използването му е неефективно и дори противопоказано – това вещество влошава симптомите, ако засегнатите третират с него червенината по кожата си.

Периорален дерматит: търпение и хума

Добрата новина е, че периоралният дерматит най-често не създава никакви проблеми извън естетическите. Засегнатите обаче трябва да се заредят с търпение за няколко седмици. За провеждането на успешна терапия на първо място е необходимо пациентите да се откажат от всякаква козметика. Ако кожата се усеща много опъната или напрегната, дерматологът може да предпише специални продукти за грижа със стимулираща оздравяващ цинк. Допълнително може да се възползвате от противовъзпалителното действие на хумата и възможностите ѝ за меко почистване на кожата. За целта известно количество хума се смесва с хладка вода до постигане на течна консистенция. Сместа се нанася върху лицето, остава се да изсъхне и накрая се отмива с не много топла вода.

Себорейна екзема: противогъбични средства и кортизон

При себорейна екзема дерматолозите най-често прилагат антимикотични средства, които се справят с прекомерното размножаване на дрождови гъбички. Най-често е достатъчно локално лечение. В тежки случаи обаче приемането на противогъбични средства в таблетна форма може да се окаже по-добър вариант. Локалното прилагане на съдържащи кортизон лосиони, кремове и мазила също може да смекчи оплакванията. Добре е да се помни обаче, че при продължителна употреба кортизоновите средства могат да доведат до атрофия на кожата и подкожната тъкан.

тит, човек трябва напълно да осво-
боди кожата си от козметични про-
дукти. „След три седмици най-чес-
то настъпва подобрение. Но отка-
зът от козметични продукти е най-
добре да продължи шест седмици
до три месеца”, - съветва дерма-
толожката.

Наслаждавайте се на слънцето с мисъл за лечебното му действие

Друго заболяване, свързано със
зачервяване на лицето, което често
се диагностицира от дерматолози-
те, е известно под името себорей-

на екзема. То се характеризира с
обрив, покрит с бяло-жълти люспи.
Намиращите се под него кожни
участъци са зачервени – типичен
знак за наличие на възпаление.
„По правило себорейната екзема
се образува в основата на косата,
в областта на веждите или около

PharmatHeiss cosmetics
Pharma Hyaluron

*Весели празници,
изпълнени с красота и нежност!
Специални предложения*

**Антиейдж грижа за лице и очи –
Дневен крем + Околоочна грижа**

**Ексклузивна антиейдж грижа в 2 стъпки –
Дневен крем + Обемен филър
хyalуранов концентрат**

**„Целуни ме”- неустойими устни и блясък
Обемен филър за устни + мицеларна вода**

Търсете в аптеките!



носа", - пояснява специалистката. Познатият при много други кожни заболявания сърбеж обаче не е характерен и не се наблюдава при по-голяма част от пациентите. Медиците са забелязали, че отслабналата имунна система благоприятства възникването и влошаването на болестта. Друга предполагаема от тях причина е свързаното производство на мастните жлези. „Роля играят и определени дрождеви гъбички. Те се намират съвсем естествено върху кожата. При някои хора обаче се размножават твърде бързо и кожата реагира с възпаление“, - допълва д-р Надери. За обостряне на заболя-

ването способстват отслабеният имунитет, стресът, влагата, температурните колебания, преумората, консумацията на алкохол и нездравословна храна, някои медикаменти. Обичайната кортикостероидна терапия може да доведе до нежелани странични реакции, особено при дълго приложение. Затова, за да се намалят оплакванията, засегнатите трябва редовно да се зареждат със слънчева светлина, особено през есента и зимата. Това се отразява положително на болестта.

От всичко казано дотук се вижда, че е добре причините за кожните нарушения по лицето да бъдат внимателно проучени и изяснени от специалист, за да може в съответствие с диагнозата да бъде проведено правилно лечение и да се вземат най-подходящи за случая противодействащи мерки. Видът на кожата и самочувствието ви могат само да спечелят от това! ■

Ах, тази червенина!

Това, че цветът на лицето ви внезапно се е променил, може да е свързано с яд, външение или неловка ситуация. Тази често пъти нежелана червенина може да ви сконфузи още повече и да задълбочи емоционалния ви дисбаланс. Как да овладеете чувствата си и по-бързо да се справите с нея, прочетете по-долу.

Попитайте приятел

Разговор с непознат или реч пред много хора и усещате, че се изчервявате до корените на косата си. Но дали това действително е така? При първа възможност попитайте човек, на когото се доверявате, дали усещането ви се припокрива с действителността. Нерядко се оказва, че червенината е само във вашето въображение.

Отпуснете се

Отпускателните методи като автогенен тренинг, прогресивна мускулна релаксация или лечебната техника куй гонг отпускат вътрешното напрежение. Сами по себе си те няма да премахнат червенината от лицето ви, но ако се концентрирате по-малко върху тена си и разтоварите психиката си, ще успеете да се справите много по-добре със смущаващата ви ситуация.

Оставете я да отmine

Когато горещина обхване цялото ви тяло и лицето ви започне да пламти, не се борете нея! Колкото по-малко се съпротивлявате, толкова по-бързо ще отmine червенината. Това е гарантирано!

Маскирайте я умно

Зеленият цвят неутрализира червения. Затова внимателно подбиравте дрехите и грима си, когато ви предстоят стресиращи или неловки ситуации. Спрете се на синьо-зелената, а не на розово-кафявата гама, ако искате да подчертаете очите си; изберете синя, а не червена блуза. Съществува дори специален камуфлажен грим, ако ви притесняват честите изчервявания.

Дишайте съзнателно

Тези дихателни упражнения бързо помагат за възвръщане на нормалния цвят на лицето: поставете длан на корема си и докато вдишвате, си представяйте как въздухът бавно тече към ръката ви и я повдига. След това проследете движението му обратно през гърдите и навън през носа. Усетете как ръката заедно с корема ви спадат. Повторете многократно.

Упражнявайте смелостта си

Мислете за ситуациите, които ви застрашават с неловко изчервяване, винаги с мисълта за това, че сте силни и ще се справите с притесняващия ви проблем по възможно най-добрия начин. Това подсилва вярата в собствените ви възможности, самочувствието и убеждението, че ще успеете се овладеете във всяка ситуация.



Специално предложение
на специални цени:

Bonilash
+ дамско шалче



До изчерпване на количествата

Търсете в аптеките



АФЛУ ТАЙС

ОЩЕ ПРИ ПЪРВИ СИМПТОМИ НА
НАСТИНКА И ГРИП!



**НЕ ЧАКАЙТЕ НАСТИНКАТА
ДА ВИ ИЗПРЕВАРИ,
ИЗПРЕВАРЕТЕ Я ВИЕ!**

ХОМЕОПАТИЧЕН ЛЕКАРСТВЕН ПРОДУКТ
за възрастни и деца над 12 г.

Преди употреба прочетете листовката! Без рецепта!

