



## Безплатен абонамент

за електронното ни издание  
в PDF формат на:  
[info@health.bg](mailto:info@health.bg)



Брой 35 (88),  
23 - 29 септември  
2009 г. (год. III)

# Живот и здраве

Национален седмичник за здраве и антиейджинг



Снимка Paga ПЕТКОВА

Какво всъщност слагаме на трапезата си ► 13

## Тема на броя

### Да посрещнем зимата здрави

Зимният сезон поставя на изпитание и бюджета, и здравето ни. За първото нищо не можем да направим, но за добрия ви тонус през студентите дни можем поне да ви дадем някои полезни съвети. Най-важният е - започнете отсегга. Вкарайте в дома си витамините, които са затрупали сергииите, подминете магазините с торти и сладки и отделете специално внимание на щандовете с мед, ядки и сушени плодове.

Не забравяйте, че и кожата ви се нуждае от повече ухажване, когато навън засвири севернякът. Плодовете и зеленчуците са чудесна салата не само за

стомаха, но и за лицето, шията и деколтето. Морковите са богат източник на витамин А, подхранват и подмладяват кожата. Гроздето стяга, освежава и изглажда бръчките. Царевицата е с богато съдържание на фосфор, който възстановява застаряващата кожа.

Сега е моментът да отдадете дължимото на изпитаното в много битки със студентите закаляване. Започнете постепенно, а резултатите ще дойдат бързо.

От нас - успех. Пожелаваме ви зимните месеци да ви донесат само положителни емоции.

## Добрата новина

Пациентите ще участват в преговорите по Националния рамков договор

От законопроект, внесен от депутата от Синята коалиция Ваньо Шарков

## Холестерол

Учени от Хонконг откриха още една разновидност на вредното вещество

## Богатите също боледуват



стр. 5

стр.12



## Душът - опасен за здравето?

Американски учени твърдят, че използването на душ при къпане може да бъде вредно за здравето, събщи Би Би Си.

Проучването, публикувано в Proceedings of the National Academy of Sciences, показва, че слушалката на душа предоставя благоприятна среда за развитие на микобактерия (Mycobacterium avium), причиняваща респираторни заболявания.

Концентрацията на болестотворната бактерия в някои душовете е 100 пъти по-голяма, отколкото във водопроводната мрежа.

Наличието на бактерии в слушалката на душа по принцип не представлява проблем за здравите хора, но за тези с отслабена имунна система, бременните и възрастните е опасно.

Симптомите включват безпричинна умора,

отпадналост, суха и упорита кашлица и задръхване.

Според учените душовете изцяло от метал са по-малко "гостоприемни" към бактерията, отколкото тези с пластмасова част.

Те препоръчват да се оставя водата да тече една минута, преди да влезе човек под душа, но препоръките са само за хората в рисковите категории.



## Ензим в пъпешите намалява стреса

Френски учени открили естествен начин за борба със стреса - ензим в пъпешите, събщи Би Би Си.

Проучването, публикувано в Nutrition Journal, показва, че антиоксидантът superoxide dismutase, за който се знае, че е полезен за предпазването на тъканите от увреждане, има и положителен ефект върху стреса.

Участниците в изследването, които приемали капсули, съдържащи ензи-

ма, съобщили за по-малко симптоми на стрес и умора в сравнение с групата, приемала плацебо. Ензимът увеличава способността за концентрация, намалява чувството на умора и раздразнителност, премахва проблемите със съня.

Учените смятат, че позитивният ефект се дължи на влиянието на ензима върху оксидативния стрес, който освобождава свободни радикали в тъканите.



## Чай срещу кошмарите

Японски учени са установили, че пиенето на зелен или черен чай може да намали вероятността от кошмарни сънища. Новото изследване показва, че тези, които пият по една или повече чаши чай дневно, намаляват с 50% вероятността да сънуват кошмари.

Смята се, че чаят помага за намаляване на нивата на тревожност и стрес, което се дължи на аминокиселината тианин, съдържаща се в листата. Тя има успокояващ ефект върху мозъка.

В проучването се посочва, че жените имат 80% повече кошмари. Хората, които си лягат преди полунощ, и тези, които стават преди 6,30 ч. сутринта, също са застрашени от неприятните сънища, цитира в. „Дейли Мейл“ проучването.



## Басейните носят риск от астма за децата

Белгийско проучване разкрива, че хлорът в закритите басейни може да увеличи риска от астма при подрастващите до шест пъти.

Повишаването на опасността от респираторни проблеми се дължи на хлорирането на водата, при което се отде-

лят изпарения в помещението.

Дразненето на дихателните пътища може да направи децата по-уязвими към алергени.

Вредният ефект от хлора надвишава до 5 пъти влиянието на пасивно пушене, твърдят учените.

Изследването, публикувано в Pediatrics journal, обаче не е достатъчно убедително, за да се наложи ограничаването на хлорирането на басейните, защото то се използва срещу опасни микроби във водата, коментира британският в. „Дейли Мейл“.


[www.health.bg](http://www.health.bg)

### Фонд

Осем деца ще получат средства за лечение от центъра "Фонд за лечение на деца". Четири от тях - на 2, 9, 12 и 15 години, ще бъдат лекувани у нас. В. Б. (11 г.) ще има възможност да изпрати биологичен материал за изследване в Холандия. Две деца - М. М. (13 г.) и Н. М. (15 г.), с редки белодробни заболявания ще бъдат оперирани в Австрия. Р. Р. (8 г.) ще се лекува от сложно урологично заболяване в Испания. Седемнадесетгодишната П. М. ще продължи терапията си в Лил, Франция. Там ще бъде продължено лечението и на Н. П. (2 г.) от тежко урологично заболяване.

### Конкурс

Започна първата фаза на националния ученически конкурс "Проектът на нашия клас за живот без тютюнев дим". Всички ученици от 1 до 12 клас, разделени в три възрастови категории, и техните учители ще могат да се включат до 30 октомври - краен срок за изпращане на видеоклипове със съвети за избягване на вредния навик и за ограничаване на последиците от него. Те могат да бъдат заснети с мобилни телефони, фотоапарати или любителски камери. Заедно с видеоклипа учениците ще участват в конкурса и с проектно предложение за намаляване на тютюнопушенето в тяхната среда.

### Диабет

В Клиниката по ендокринология на Военномедицинската академия беше открит център за обучение на пациенти, съобщиха от лечебното заведение. Обучението ще се извършва по европейска образователна програма в три профилирани модула за болни, страдащи от захарен диабет (тип 1 и тип 2), хора в преддиабетно състояние и с метаболитен синдром.

[www.health.bg](http://www.health.bg)

## Конкурсът „Моето дете спортува“ приключи



1-во място



2-ро място



3-то място

Победителите във фотоконкурса на health.bg "Моето дете спортува", определени сред финалистите чрез гласуване с имейл, са:

■ **Първо място:** Пламен - на 1 г. и

3 мес.

■ **Второ място:** Радослав - на 5 г.

■ **Трето място:** Максим - на 4 г.

Наградите са осигурени от магазините за играчки **Toy Town**.

Подходящ за възрастни

Подходящ за деца и диабетици

Ако сте в плен на нередовния стомах...

Лаксативни сиропи, съдържащи плодови екстракти

- мек лаксативен ефект
- възстановяване на физиологичния ритъм
- спазмолитично и газогонно действие от добавените етерични масла от мента и копър
- приятен плодов вкус

Есopharm

1421 София, бул. "Черни връх" 14, бл. тел.: 02/ 963 15 96



# Учителят на Висоцки и Окуджава отново в България

Родоначалникът на руската авторска песен, писателят сатирик  
Юз Алешковски с нова книга на български

Румен ЛЕОНИДОВ

Юз Алешковски е отново в България. Авторът на знаменитата на времето песен "Товарищ Сталин, Вы большой ученый", станала синоним на гражданска гързост и убийствена ирония срещу съветския диктатор, днес ще има авторски концерт в Българското национално радио, където ще му акомпанира на китара пловдивската легенда Огнян Видев.

След авторския концерт ще бъде представен и новият роман на Юз Алешковски "Предпоследен живот". Романът е с подзаглавие "Записки на късметлията" и действието му започва от началото на 30-те години на миналия век, но обхваща, макар и бегло, периода на перестройката и най-вече годините на нестихващата според автора и до днес гражданска война в Русия за преразпределяне на националната собственост и "превърщането на социалистическия застой в мафиозен капитализъм".

Според Георги Борисов, издател на книгата и автор на предговора, това четиво е до голяма степен и художествено завещание на големия руски писател емигрант,



Юз Алешковски

синтез на целия му духовен и жизнен опит, на философските му, естетическите, религиозните и историческите възгледи. При това поднесени за пореден път в необикновен, остроумен и непредвидим за читателите сюжет, почерпен от съвременната руска действителност.

И две думи за самия Юз, предназначени най-вече за по-младите ни читатели. Сатирикът, още преди да изкара службата си във флота, е осъден на четири години затвор "за хулиганство". Там написва своите прочути лагерни песни, най-знаменитата от които е "Другарю Сталин, вий голям сте учен", и стиховете му се носят от уста на уста по цялата бивша империя. Алешковски е признат за родоначалник на руската



авторска песен и Висоцки, Галич и Окуджава са неговии последователи. След лагера работи като шофьор и строителен работник. През 1979 г. заради участието си в нелегалния алманах "Метропол", излязъл същата година в САЩ, Юз е принуден да емигрира. Заселва се в Мидълтаун, щата Конектикут, където живее и до днес, напусайки крайно рядко дома си. В САЩ се превръща в жива легенда - издава всички, написани преди и след емигрирането си книги с

проза. Самият Бродски, с когото двамата са особено близки, трудно прикрива възторга си и в предговора си към първото събиране на съчиненията му в Русия през 1995 г. не се колебава да сложи името му до това на Гогол, Андрей Платонов и Зошченко. Ето и какво пише за него Йосиф Бродски: "Драматичните колизии на героите му са абсурдни до степен на пълна действителност, и обратното; ние обаче ги разпознаваме на първо място поради тяхната абсурдност.

Иронията му е раблезианска и разрушителна, породена от неутолимия с нищо метафизичен авторов глас."

Онези, които не ще могат да "пипнат" Алешковски в Националното радио, ще могат да го чуят на следващия ден, на 24 септември, в "Червената къща" в София. Там ще се проведе необикновена конференция с негово участие на тема "Политическата коректност: границите между допустимото и недопустимото".

## Семинар



## Стартира здравната реформа

На семинар с журналисти в Русе ръководството на здравното министерство обяви своите предложения за промени, които биха довели реформата в сектора до наистина успешен край. Представяме ви най-важните от тях.

■ Работодатели и самоосигуряващи се граждани, които не са плащали здравни осигуровки, да не могат да напускат страната. При 6 неплатени вноски губиш здравните си права. За да ги възстановиш, имаш два варианта: или да платиш закуп 36 вноски, или да внесеш дължимите суми за периода, в който не си се осигурявал.

■ Доплащането ще се регламентира, и то не само като кешово, а и чрез частни осигурителни фондове. Не е подходящо да се предприема бърза за демонаполизация на касата в условия на криза, каза министърът на здравеопазването г-р Божидар Нанев.

■ Предвижда се постепенно въвеждане на реални измерители на болничната дейност. Поетапно ще се преминава от легла за интензивно към легла за продължително лечение. Предстои децентрализирането на здравните услуги на основата на 6-те еврорегиона за планиране.

## Технологии



Най-модерните джипове вече се предлагат в комплект с любопитна кучешка глава

Снимка Paga ПЕТКОВА

## Число на броя

100

дни медийно  
мълчание за  
премиера Бойко  
Борисов препоръча  
експертът доц.  
Георги Лозанов

Информация в  
сайта [dnes.bg](http://dnes.bg)

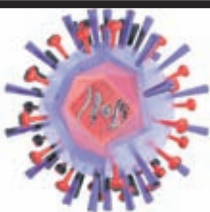
## Мисъл на броя

„

Мързелът наистина се превръща в двигател на прогреса, ако сполети умни хора. Пералнята е измислена от някой, който го е домързяло да пере, а прахосмукачката - от някой, който го е мързяло да мете

Сценаристът  
Иво Сиромахов  
в интервю за  
в. "Монитор"





## Грип

Вирусът се готви  
за скок ►



## Бременност

Хранителният режим е  
важен за бъдещите майки ►

23 - 29 септември 2009 г.

# За бога, братя, платете си осигуровките

Когато не става с убеждение, става с бъркане в джоба

**С**ъвсем наскоро 1,2 млн. българи излязоха на светло. Те не са от типичните за прехода представители на сивата икономика, а редовни сънародници, които отказват да плащат здравните си осигуровки. Между тях има хора, които са потомствени длъжници на държавата. Прадядо им не е плащал данъци, дядо им и баща им - също. Затова в гените им вече е заложен принципът - спести или умри. За тези юнаци, чиито деди са излезли победители в далеч по-свирепи битки със законодателството, е въпрос на чест да гътнат един толкова немоощен противник като здравните осигуровки. Има и друга порода българи - тарикатите. Те търчат като млади ярета да си платят тока, телефона и кабела още преди да са получили сметките. Защо ли? Отговорът е съвсем простицък - грози ги заплахата да стоят на тъмно, без да имат вероятния шанс да видят скандала между Нешка Робева и Сашка Васева или да чуят сина от Америка. Тарикатите са способни да ви заринат с аргументи и лепкаво скудоумие, стремейки се да ви убедят, че не те, а вие сте длъжни да плащате за лечението им.

Общото между генетично обременените и хитреците е, че и двата вида хомо сапиенс са



Ако искаме качествено здравно обслужване, трябва да си плащаме осигуровките  
Снимка Росен ВЕРГИЛОВ

открили вратичката в закона, позволяваща им да бъркат в джоба на всеки един от нас.

Изход, естествено, има. Само докато пиша, ми хрумват някои идейки, които трайно биха коригирали поведението на сънародниците ни, но те не се вписват съвсем в европейския начин на обичуване. Затова давам думата на хората, които не само знаят какво значи недофинансирано здравеопазване, а и могат да намерят цивилизованото разрешение на проблема.

**Д-р Цветан Райчинов, председател на БЛС:**

Мотивирането на над 1,2 милиона българи да си плащат здравните осигуровки не е основна задача на съсловните организации. Ние не можем да влияем върху точно този процес. Това е задължение на държавата и на нейните институции. Когато гостуваме на други европейски държави, нашите колеги изобщо не могат да разберат какво е това "здравно неосигурени". Започват да ни питат имигранти ли са, бежанци ли са и т.н. В Европейския съюз, ако си гражданин на дадена държава, не може да не си осигурен. Щом те са намерили механизъм за то-

ва, и нашите институции са длъжни да намерят, но и да го прилагат неотменимо.

**Д-р Ваньо Шарков, Синята коалиция, член на здравната комисия в Народно събрание:**

Българите ще си плащат осигуровките, когато здравната вноска започне да се третира като данък. А всички знаят, че неплащането на данъци се санкционира. В момента неплащането на вноската в мнозинството от случаите не води до никакви последици за нередовния платец.

**Д-р Мими Виткова, председател на Асоциацията на лицензираните дружества за доброволно здравно осигуряване:**

Тази огромна цифра включва много различни групи от хора. Това не е хомогенна маса, за която да се вземе единно решение. Скоро Социологическият институт на БАН направи проучване по тази тема по поръчка на "Отворено общество". Оказа се, че от неплащащите здравните си осигуровки около 5 на сто са хора с нормални доходи, получавани с редовни документи, за които така и няма отговор на въпроса как така си плащат всички останали данъци на държавата, а не им се внасят здравните осигуровки, след като тези плащания се правят на едно място. Към тази

група от хора трябва да се приложи цялата санкция и строгост на закона.

Да не забравяме, че в Конституцията е заложено, че здравното осигуряване е право на българските граждани. Разбира се, то е и задължение, когато те имат доходи. Ако някои граждани нямат достатъчни доходи, какво правят социалните власти? Така че, преди да говорим за принуда при тези хора, трябва да се види как социалните мрежи ще поемат вноските на реално затруднените хора.

**Д-р Венцислав Грозев, председател на Районната лекарска колегия в Плевен:**

Тук изниква въпросът колко от тези хора са социално слаби. Ако всички са бедни, държавата и социалното министерство трябва да поемат грижата за тях. Ако те са богати и не желаят да плащат осигуровки, начинът това да стане е да им се налагат финансови санкции.

**Д-р Петър Генов, мениджър на Варненския тубдиспансер:**

Към здравно неосигурените пациенти трябва да сме безкомпромисни. Според мен, ако не бъркнем в джоба на българина, той няма да се уплаши и да почне да си плаща осигуровките. Ето защо когато такъв неосигурен пациент попадне в болница, нека здравната каса покрие разходите, направени по неговото лечение. Като финансова институция би следвало НЗОК да съди пациента за дължимите пари, а не болницата да си ги търси сама от него. В тази насока е нужно да се помисли за санкции. Според мен дори може да се пристъпи към вариант, при който дължимите здравни вноски да се спират от заплатите и пенсията на най-близките хора на неосигурения.

**Д-р Марта Ортова, нефролог, Александровска болница:**

Това никога не е можело да го реши, дори и в Америка. Тамошните здравни власти също не могат да мотивират големия процент хора, които не са здравноосигурени. (ЖЗ)

## Кратки

## Алкохол



Консумацията на голямо количество алкохол наведнъж възпрепятства дейността на имунната система и организмът остава уязвим за инфекции в продължение на 24 часа. Американски учени са установили, че етанолът пречи на генерирането на ключови протеини - цитокини, които се борят с бактериите и вирусите.

## Далтонизъм



Американски учени успяха да възстановят цветното зрение на маймуни, които не различавали зелено и червено. Изследването, публикувано в Nature, описва използването на генна терапия за премахване на далтонизъм. Тестовите показват, че терапията е успешна и дава дълготраен резултат. Методът има потенциал да се използва и при хора с цветна слепота.

## Екология



Британски учени установиха, че оловото уврежда интелектуалното и емоционалното развитие на децата. Токсичният ефект на елемента върху централната нервна система е значителен дори при количества под допустимите стойности в кръвта. Резултатите след 5-годишно наблюдение показват, че оловото значително е повлияло на обучението, социалното поведение и хиперактивността на децата.

Патентован Аюрведичен продукт

## N-Ti-Tuss

Биактив сироп за кашлица

N-Ti-Tuss сироп е уникална комбинация от 7 индийски билки.

ЕКОФАРМ

ЕКОФАРМ, 1421 София, бул. "Черни Врх" 14, бл. 3, тел.: 963 15 96; 963 15 97



Назаем от [www.health.bg](http://www.health.bg)

# Какво още не знаем за холестерола?

Оказва се, че има още една разновидност на това вещество, която е особено опасна за сърцето, кръвоносните съдове и за здравето на целия организъм.

Задълбочено изследване на учени от Хонконг върху окисления холестерол, или оксихолестерина, предизвика широк отзвук. В него те доказват, че той образува по-бързо и повече плаки в кръвоносните съдове. Учените представиха заключенията си във Вашингтон на конгрес на Американската асоциация на химиците. Защо пред химиците? Не е случайно, защото холестеролът е химическа субстанция. От

много години усилията на медиците са фокусирани върху обикновения холестерол. Те обаче не изучават достатъчно ак-

тивно неговата окислена форма въпреки съществуващите подозрения, че тя е особено опасна.

Да си припомним трансмазните. Това са преработени растителни масла по определена технология, за да се постигне тяхното втвърдяване. Преди всичко те присъстват в маргарина и кулинарните растителни мазнини. В хранителната промишленост, вместо скъпото прясно масло, те се добавят в

*Ако на етикета има надпис "частично хидратирани масла", значи продуктът, който купувате, съдържа значителна доза трансмазнини*

хляба, сладкарските изделия, полуфабрикатите, сладоледите и на практика във всички продукти, в които се използват маз-



Не прекалявайте с хамбургерите, ако не искате да се запознаете с всички разновидности на холестерола

нини.

Ако на етикета има надпис "частично хидратирани масла", значи продуктът, който купувате, съдържа значител-

на доза трансмазнини. Десетилетия наред вредата от тези мазнини беше игнорирана, а лекарите дори препоръчваха маргарина като полезен продукт. Преди десетина години всички в един глас започнаха да критикуват трансмазните. Сега те практически са отредени.

И трансмазните, и оксихолестеринът са ключови съставки в хранителната промишленост. Те придават на продуктите естетически вид и приятна консистенция. Премахването им от употреба би донесло огромни финансови загуби.

Когато млякото се

преработва в прах, в него се образува много оксихолестерин. Яйченият прах, добавян към много продукти, също е богат на окислен холестерин.

Холестеролът може да се окисли и при приготвяне на храна в домашни условия. Това става при готвенето на месо и птици на висока температура - при пържене, печене на фурна, скара или на жар. Месата и птиците почти не съдържат оксихолестерин, ако се варят и задушават. Между другото, процесът на окисляване може да се спре, ако при готвенето към ястието се прибавят антиоксиданти - треви, подправ-

ки, сосове с вино и бира.

Посипвайте ястието обилно с тях, използвайте ги и в маринатите.

Тук е мястото отново да напомним за продуктите антиоксиданти - плодове, зеленчуци, орехи, чай, червено вино, и продуктите, които препятстват натрупването на холестерол в червата, а от там и в кръвоносните съдове.

Нивата на холестерола в кръвта трябва да се изследват поне веднъж на 2 години при хора до 40-годишна възраст, при които първото изследване е дало нормални резултати. След тази възраст и при установени повишени нива на холестерола изследването трябва да се прави по-често. Важно е обаче да се изследва не само общият холестерол, а т.нар. мастен профил, който включва също LDL ("лош холестерол"), WLDL (също "лош"), HDL ("добър холестерол"), триглицериди. При повишени стойности на лошия холестерол и триглицеридите първоначално може да се приложат диетично хранене и повишена двигателна активност. Но когато те не са ефективни, идва ред на статините - препарати, които понижават холестерола. Неслучайно в Англия препарати от типа на симвастатин са разрешени за свободна продажба в супермаркетите - ползата от намаляването на холестерола е отдавна доказана. Тя се изразява в по-малък брой инфаркти и инсулти.

## Грипният вирус се готви за скок

Освен че се обличае с много грехи, че денят става по-къс, а сметката за ток набъбва, зимата надвисва и със заплахата от грип. Той е сериозно инфекциозно заболяване, което преминава с висока температура (39-40 градуса), главоболие, силни мускулни болки, умора, хрема и зачервено гърло. Грипът е познат от древността: описан е още от Хипократ (460-370 г. пр.н.е.). Причинява се от грипни вируси А и В. Разпространява се мълниеносно поради въздушно-капковия механизъм на предаване и високата възприемчивост на населението - до 95-100%. Той е най-разпространената инфекция на Земята.

Когато се зададе епидемия, няма прошка. От 20 до 40% от населението боледува от грип всяка година, а до 70% от временната нетрудоспособност в активна възраст се дължат на грип и настинки. При повечето хора остриите симптоми на грипа отзвучават за 1-2 седмици. При някои обаче могат да се появят сериозни, дори животозастрашаващи усложнения, поразяващи дихателната, сърдечно-съдовата и нервната система.

Бързата и непрекъсната промяна на грипните вируси не дава възможност на човешкия организъм да си създаде траен имунитет. Това налага ежегодна ваксинация с противогрипни ваксини, които са най-добро и единствено надеждно средство за предпазване от грип.

По повод сезонния грип водещите български епидемиолози доц. Мира Кожухарова и д-р Ангел Кунчев отново посъветваха хората да се ваксинират срещу сезонния грип, като е за предпо-

читане това да стане до края на ноември. Те очакват, че тази година епидемията може да пограни, както и че обстановката може да се усложни заради разпространението на "свинския" грип.

Днес се използват предимно ваксините от 2-ро поколение (Vaxigrip) и от 3-то последно поколение (Influvac). Субединичната ваксина Influvac съдържа само необходимите частички от повърхността на грипните вируси, отговорни за изграждане на специфичен грипен имунитет, като така нежеланите реакции са сведени до минимум. Аптеките и поделенията на РИОКОЗ разполагат с необходимите количества ваксини, а цената е достъпна за всеки.

Специалистите не се уморяват да обясняват, че ваксинацията срещу грип не може да ни разболее. Ако сте се срещнали с грипния вирус непосредствено преди или след ваксинацията, можете да се разболеете, защото защитата срещу грип се изгражда за 2-3 седмици. Въпреки това ваксинацията се препоръчва винаги, защото дори при започнала грипна епидемия, ако не ни предпази напълно, тя може да ни осигури по-леко протичане, без риск от усложнения.

Противогрипните ваксини се препоръчват на всички, които желаят да се предпазят от заболяването, и особено на няколко рискови групи - възрастни над 65 години, деца между 6 месеца и 2 години, хора с хронични заболявания и такива, които живеят или работят в условия на повишен риск - здравни работници, работещи в обществени заведения, училища и в градския транспорт.

Патентован Аюрведичен продукт

## COMFORTEX®

20 меки желатинови капсули

**Не се надувай,  
карай спокойно!**

Отстранява излишните газове в червата

Съдържа само билкови екстракти

**Екофарм**

Аюрведична серия

ЕКОФАРМ, 1421 София,  
бул. "Черни връх" 14, бл. 3  
тел.: 963 15 96; 963 15 97

[www.ecopharm.bg](http://www.ecopharm.bg)



# При химиотерапия се нуждаем от помощ

Д-р Марчела КОЛЕВА, Клиника по онкология, МБАЛ "Царица Йоанна" - София

**С**лед като са приели факта, че е необходимо да провеждат лечение (добило популярност като химиотерапия), пациентите започват да търсят начини за облекчаване на страничните му ефекти.

Най-често задаваният въпрос на лекуващия им лекар е "Какво да ям?".

В отговор на този въпрос дори на най-опитните лекари се налага да водят дълги дискусии и спорове с препоръките на "компетентната" общо-популярна литература.

Всъщност в мнозинството от случаите пациентите вече приемат или са взели решение да пият различни "чудодейни" билки или екстракти.

Учудващ е фактът, че повечето неподходящи диети и добавки са препоръчани от лекари, които нямат нищо общо с медицинската онкология. А нашата цел не е да противопоставим официалната медицина на алтернативната. Напротив,



при компетентен и разумен подход често двата метода на лечение могат да действат в синхрон.

Много е важно да се разбере, че химиотерапията не изключва приемането на алтернативни продукти и методи на лечение, но това трябва да става в подходящото време и в адекватни дози. А по тези въпроси единствено компетентен е специалистът по медицинска онкология, който во-

ди лечението.

Комбинирането на химиотерапевтици, хормонални препарати или прицелни лекарства с подходящи билкови екстракти и/или витаминни комбинации е незаменимо, когато те са избрани компетентно. Например приемането на стимулиращи растежа на тъканите билки по време на химиотерапия не само е неуместно, но нерядко е и опасно.

**Комбинирането на химиотерапевтици, хормонални препарати или прицелни лекарства с подходящи билкови екстракти и/или витаминни комбинации е незаменимо, когато те са избрани компетентно**

Очистващият ефект на плодовите сокове, задължително без консерванти, е незаменим помощник, но при приема на редица цитостатици не е подходящо да се пие сок от грейпфрут например.

Очистването на организма от цитостатиците става по няколко начина: през отделителната система с урината, посредством потта, посредством храносмилателния тракт. Най-мощната "лаборатория" на организма ни е черният дроб. Той е основният товарен орган по време

на лечение: антибиотично, хормонално или билково. Допълнително за затормозяване на работата на черния дроб допринасят: стресът, алкохолът, тютюнякът, вредните газове, облъчването и т.н.

За да се проveri функцията на черния дроб по време на химиотерапия, се правят някои кръвни изследвания. Когато в тях има промени, това говори за затормозяване на черния дроб от лечението и/или от разпадните продукти от умъртвените туморни клетки.

Очистващата функция на черния дроб може да бъде подпомогната от редица билки. Те са широко използвани в българската народна медицина: жълт кантарион, равнец-бял и жълт, турта, жiolовлек.

В последните години нашумяха билки, които се използват от аюрведа

медицината, например екстракт от *Picrorhiza kurroa*. Това растение има редица полезни действия: показва противоялергичен ефект, противовъзпалителен, подобрява апетита, регулира храносмилателния тракт, подпомага отделянето на жлъчка. Като особено ценен се смята неговият хепатопротективен и имуностимулиращ ефект. Така нареченото антиоксидантно действие на билката се дължи на активното вещество куткин, което "улавя" свободните кислородни радикали и потиска отделянето на кислородни аниони. Куткин е вещество, което подпомага възстановяването на клетките на черния дроб - хепатоцитите, от вредното въздействие на различни фактори. Разработени са редица препарати, съдържащи куткин, като на българския пазар това е хепасейв. Кога да се прилага, в какви дози, в какъв хранителен и двигателен режим, е обект на обсъждане с лекуващия онкологичен експерт.

## Шест вещества, необходими на всяка жена

Преди 50 г. здравословното меню, препоръчвано от диетолозите, изглеждало еднaкво за мъже и жени. Но във втората половина на XX век специалистите установили, че различията между двата пола се отразяват и в начина им на хранене. Затова, ако искате

дълго да бъдете във форма, да съхраните здравето и кожата си, подберете правилното меню. Днес експертите вече са категорични, че без шестте изброени по-долу вещества представителките на нежния пол трудно ще отложат стареенето и последици-

те от него.

### 1. Фолиева киселина

Фолиевата киселина е особено полезна за бременните, защото недостигът ѝ може да предизвика вродени неврологични проблеми при бебетата. Фолиевата киселина е необходима за образуването на нови клетки в

организма. Има я в обогатените хлебни изделия, пълнозърнестия хляб, макароните, спанака, зеле, ядки и бобовите култури.

### 2. Калций

Недостигът на калций с годините заплашва всяка жена - неслучайно при нежния пол остеопорозата се среща много по-често. Намаленото количество калций в организма оказва влияние също на косата и ноктите. Елементът се съдържа в обезмаслените млечни продукти, броколи, бялото зеле.

### 3. Витамин D

Въпреки че се отнася към витамините, в организма ни той работи по-скоро като хормон. Черният дроб и бъбреците го преработват в особена биологично активна форма, която помага за ефективното извличане на калция от храната. Витамин D ни защитава от много сериозни заболявания, като рак на гърдата, на стомаха и матката, той също така е необходим за нормалната дейност на щитовидната жлеза и предпазва кожата от инфекции и ув-



реждания. Витаминът се съдържа в мазната риба, млечните продукти и яйцата.

### 4. Желязо

Този минерал играе важна роля за снабдяването на клетките на организма с кислород. Първата последица от недостига на желязо е общата слабост, която при жените се наблюдава 3 пъти по-често, отколкото при мъжете. Минералът се съдържа в месото, рибата, спанака и различните бобови култури. Особено богати на желязо са пилешкият и телешкият черен дроб, морските продукти.

### 5. Целулоза

Целулозата е много важна за добрата работа на храносмилателната и кръвоносната система. Разтворимата целулоза може да се свързва с холестерола и пречи на ус-

вояването му в стомаха. Целулозата дълго се преработва, а продуктите, които я съдържат, обикновено са нискокалорични, което позволява хем да отслабвате, хем да не гладувате. Тя се съдържа в овесените ядки, в царевичната, в плововете, особено в ябълките, в граха, фасула и броколито.

### 6. Мастните киселини омега-3

Те са вид полезни мазнини, които не могат да се "добиват" от самия организъм, затова е важно да ги приемаме с храната. Редовната употреба на продукти, съдържащи омега-3, може да намали риска от инсулт и инфаркт три пъти, затова тези мастни киселини са особено препоръчителни за хора над 45-годишна възраст. Най-богати на омега-3 са мазните видове риба. (ЖЗ)

Патентован Аюрведичен продукт

# Нерасаве

Capsules (300mg Extract of *Picrorhiza kurroa*)

**ТРИЖА ЗА ЧЕРНИЯ ДРОБ ПРИ УВРЕЖДАНЯ ОТ:**

- Вируси
- алкохол
- медикаменти
- токсини

Есopharm

Аюрведична серия

www.esopharm.bg



Най-интересното от тв предаването „Още за здраве“

# Хранителен режим и бременност

С д-р Георги Коларов, акушер-гинеколог от Медицински център "Майчин дом", разговаря Петър Галев



**Д-р Коларов, кои са основните проблеми, с които се срещат жените през бременността?**

- Бременността е физиологично състояние, при което настъпват промени в почти всички органи и системи на женския организъм. Храносмилателната система например е сред най-засегнатите заради увеличаването на матката, която механично притиска стомаха, издига го нагоре и в резултат на това жените много често изпитват гадене и киселини. Тези симптоми едва ли не са се превърнали във визитна картичка на ранната бременност.

**- Има ли нещо вярно в твърдението, че тези оплаквания зависят от пола на детето, което**

**жената носи в утробата си?**

- От чисто научна гледна точка няма данни, които да потвърждават такова твърдение. Реален проблем е сърцебиенето при част от бременните. То отново се дължи на нарастването на матката, която издига нагоре диафрагмата и "подпира" сърцето. Това не създава обикновено някакви сериозни здравни проблеми, но субективно то усещане не е приятно. Разширените вени са друг чест спътник на бременността. Те се явяват в резултат на повишеното кръвоснабдяване на малкия таз и на долните крайници. Друг проблем е констипацията - нередовното освобождаване на червата.

**- С кой от тези проблеми се срещате най-често в практиката си?**

- С гаденето, киселините и запек. Затова и подхождаме комплексно при преодоляването на тези състояния. Важно значение има хранителният режим. Например повишеното белтъчно съдържание в храната води до неутрализиране на



Бременните най-често са застрашени от гадене, киселини и запек

високата киселинност в стомаха.

**- Каква всъщност е причината за този запек при бременните?**

- Това съвсем не е само проблем на бременните. Във всички икономически развити страни констипацията засяга около 20 на сто от хората, повече жените. Основните причини са намалената двигателна активност и храненето с концентрирани храни, без достатъчно количество фибри и течности.

Някои от най-употребяваните медикаменти също могат да доведат до констипация - седативни, антидепресанти, спазмолитици, диуретици, бета-блокери. При бременните има допълнителни фактори: прогестеронът, който отпусква матката и подпомага износването на плода, влияе и върху другите органи, които имат гладкомускулни влакна, като червата. Поради тази причина техните естествени движения се нама-

ляват и забавят.

**- Могат ли бременните да приемат всички лекарства срещу констипация?**

- Много от средствата на пазара не са подходящи за бременни, защото имат драстичен ефект или предизвикват мускулни контракции. Затова препоръчваме средства на естествена основа с мек ефект. Имаме много добър опит с Фрутилакс - хранителна добавка под формата на сироп, който съдържа воден извлек от плодовете на смокиня и слива, сорбитол и някои естествени масла. Всички тези естествени съставки осигуряват един комплексен механизъм на действие, който е много подходящ при бременните. Водните екстракти от плодовете са абсолютно безопасни - те съдържат плодови захари и магнезий, които подпомагат изхождането, сорбитолът има осмотичен ефект, а маслото от мента и

копър притежава газогонно действие.

**- Колко често бъдещата майка трябва да посещава гинеколога си?**

- В началото - един път месечно, ако няма някакви оплаквания. В покъсната бременност - поне два пъти месечно, а последните седмици - и по-често.

**- Един от най-гискутираните въпроси е дали да се избере физиологично раждане, или цезарово сечение?**

- Световното мнение, включително и мнението на българските акушер-гинеколози, е, че най-добрият завършек на една бременност е физиологичното раждане. Разбира се, има състояния, при които се налага секцио. Но при нормално развита се бременност, здрава майка, нормални и съвместими размери на плода и таза категорично препоръчваме физиологичното раждане.

Назаем от радиопредаването „Говорим за здраве“

## На трапезата ни трябва да има всичко

С доц. Светослав Ханджиев, председател на Българската асоциация за изследване на затлъстяването и съпътстващите го заболявания, разговаря Георги Нейков



**- Доц. Ханджиев, от какво българинът напълнява?**

- Българинът напълнява от това, от което напълняват и лицата в Нова Зеландия, САЩ и Бахрейн. Кои са общите причини? Първо е наследствеността, с която ние не можем да се борим. Но

има неща, към които можем да насочим нашите усилия. В последните 50 години на миналия век в България средната консумация на животински мазнини се е увеличила 7 пъти, на захар 5 пъти, на алкохол 4 пъти и на сол 2-3 пъти над физиологичните норми. Освен това ние се обездвижихме. Това има голямо значение. Не на последно място е психосоциалният дистрес.

**- Описахте делника на повечето българи. Вечер, когато преяде, човек започва да усеща тежест в стомаха, киселини. Има ли някакъв бърз или ефективен на-**

**чин, който да се приложи, за да се почувства облекчение?**

- Има различни медикаменти, но преди да се стигне до медикаменти, трябва да избягваме това преяждане. Освен тежестта в стомаха и киселините има опасност и за сърдечно-съдовата система. Инфарктите и инсултите настъпват точно вечерно време след преяждане и след препиване. При тези състояния може да се взема комфортекс, точно за прехранване, преяждане. Някой път, без да иска, човек може да надхвърли нормата.

**- Предполагам, че сте правили класация на най-ползните храни. Кои са на върха?**

- Няма най-ползните храни. Всички трябва да намерят място на нашата трапеза. На Наполеон, когато е бил заточен на о. "Св. Елена", са му казали, че той трябва да си избере само едно-единствено ястие и той си избрал печена агнешка главичка. Защото в агнешката главичка има много разнообразие. Има език, има мозък, има и месце и т.н.

Всяка събота от 8,30 ч. по Радио София - 94.5 MHz

**ГРИП**

**Не забравяйте да се ваксинирате**

**инфлувак**

**сигурна защита срещу грип**

Лекарствен продукт по лекарско предписание. За лица над 6 месеца. Преди употреба се консултирайте с лекар.

**SOLVAY**

a Passion for Progress



# Да посрещнем зим



През есента най-добре е да си набавим витамини от сергиите

Снимка Рада ПЕТКОВА

■ Иммунната ни система се нуждае от тренировки преди сблъсъка с ниските температури

**П**рекрасната златна есен и циганското лято като че ли останали в детските ни години. Сезонът става все по-намръщен, което не е толкова лошо, защото не ни позволява да забравим, че се задава зимата. Сега е времето да подготвим организма си за студените и мрачни месеци, което на първо място означава да укрепим имунната си система. Тя представлява сложен механизъм. Костният мозък, щитовидната жлеза, лимфните възли и далакът са свързани помежду си със съдове, които са основата на "отбранителната машина". Този тънък механизъм реагира на най-малките промени в околната среда и организма. Влошеното състояние на екологията, неправилното хранене, дефицитът на витамини, стресът, пренапрежението, хроничните заболявания, вирусните инфекции, неизвестните нови микроби са способни да пробият огромни дупки в имунната ни броня.

Ако искаме през зимата джобовите ни да не са пълни с носни кърпи, а кашлянето да ни подминат, трябва да се вземем в ръце и да се опитаме още отсега да укрепим защитните сили на организма си.

Специалистите определят седем основни признака на отслабнал имунитет: проблеми с

## Подгответе кожата си за студените месеци

Тина БОГОМИЛОВА

Лятото си отива, а с него и сезонният ни загар. Горещините, морето и хлорът са обезводнили красивата ни обвивка и тя започва да се лющи и съсухря.

Колкото и да сте пресмятали факторите и да сте се пазили от слънцето под чадъра, сега кожата ви се нуждае от влага. А паднат ли температурите, трябва да падне и лятната ви кожа.

Клепайте се с хидратиращи мазила, но едва след като сте се отървали от мъртвите клетки. Това става с пилинг процедура за самообновяване на кожата. Специалистите препоръчват ензимния пилинг, който осигурява добър излюшващ ефект, без да травмира кожата.

Можете да изберете и фотопилинг, а екстрактите от билки и водорасли действат меко на кожата.

Най-лесно е, като отворите кулера. Овесената каша, оризовото брашно и хумата чудесно ще премахнат мъртвите ви клетки.

Правете лека ексфолиация на кожата на лицето веднъж седмично, в продължение на поне един месец.

По това време на годината са задължителни овлажняващи маски,

без значение суха, мазничка или смесена е кожата ви.

Освен аптеката на помощ идва и кварталната сергия. Плодовете и зеленчуците са чудесна салата не само за стомаха, но и за лицето, шията и деколтето. Морковите са богат източник на витамин А, подхранват и подмладяват кожата. Гроздето стяга, освежава и изглажда бръчките. Царевицата е с богато съдържание на фосфор, който възстановява застаряващата кожа.

В салоните за красота ще ви предложат различни процедури за повишаване на хидро-липидния баланс. Много е модерна колагеновата маска, която с помощта на активатори и ултразвук позволява на колагена да проникне в дълбочина.

Лицето на всяка дама е уникално и няма универсална рецепта. Когато избирате шишенцата от рафта с козметика, винаги се съобразявайте с вашия тип кожа.

Ако тя е суха и повяхнала, не ползвайте пенлив почистващ лосион.

Козметиката ви не трябва да съдържа алкохол, защото той премахва естественото омазняване и влагата.

Изхвърлете летните си кремче-

та и ги заменете с нови, тъй като кожата ви е свикнала с тях и няма да усети полезните им свойства.

Новите ви мазила задължително трябва да са с витамини. За да загладите бръчиците, не забравяйте кремове с витамин А, С, Е, с коензим Q-10 и маските, които стягат лицето.

Специалисти препоръчват да забравите сапуна в началото на есента, тъй като допълнително изсушава кожата.

Колкото и да ви е било приятно да се излежавате на морския бряг, сте причинили стрес на красивата си обвивка. Затова сега му е времето да я поглезите с масаж. Това ще засили кръвообращението и ще подхрани кожата, а ароматните масла ще прогонят напрежението и тъжните есенни мисли.

Не забравяйте, че пиенето на повече вода е здравословен навик не само през горещините, но и през всички сезони.

Източните мъдrecи твърдят, че най-важното за укрепване на здравето през есента и за подготовка на тялото за зимата е умереността. Лицето ви ще блести, ако сте ведри, спокойни и усмихнати. И то по-сияйно, отколкото и с най-скъпата козметика.





а броя

# Матата здрави

щитовидната жлеза (възпаление, нарушения в дейността ѝ), възпаление на пикочо-половата система, чести простуди, алергични реакции, дисбактериоза, недостиг на витамини или излизане на лекарството. Ако сте установили, че при вас се наблюдават поне половината от тези симптоми, значи трябва да се замислите как да тренирате имунитета си.

Един от най-сигурните начини да се предпазите от изненадите на зимния сезон е да започнете още от септември да приемате витамини. Тяхната доза трябва да бъде като за биологична добавка, а не като за лекарство. Не забравяйте, че много по-лесно е да се сдобие с витамини, отколкото после да я компенсирате. Особено внимание обърнете на плодовете и зеленчуците, съдържащи витамин С. Медиците твърдят, че поради сезонното пре-

устройство на организма, обменните процеси започват да работят по различен начин и въглеродните молекули по-трудно се усвояват. Затова в хладното и мрачно време ни тежко е да ни създаде проблеми с наднорменото тегло, че и със здравето. Диетолозите препоръчват да заменим тежките въглехидрати (торти, сладки и даже обикновената захар) с лесноусвояеми, които се съдържат в меда, сушените плодове, ядките. Те нормализират обменните процеси, повишават

да правите морково-ябълкови разтоварващи дни.

Хората, които искат да подготвят организма си за студения сезон, трябва да се придържат към някои правила:

**1.** Не правете през топлата време на година-та силно ограничителни диети.

**2.** Не се опитвайте да изхвърлите всичко, което е в чинията пред вас.

**3.** Хранете се по-малко, но по-често. Оптималният вариант е шест пъти на ден.

**4.** Не купувайте продукти, които не съдържат нищо друго освен ка-

лории.

**5.** Не бива да сваляте повече от един килограм на седмица, защото при прекалено бързо отслабване се губят не мазнини, а вода.

**6.** Изцяло плодови и зеленчукови диети могат да доведат до авитаминоза.

**7.** Бройте калориите. Ако употребявате на ден по-малко от 800 ккал, това е опасно за здравето.

**8.** Ако теглото ви е повече от 20 кг над нормалното, отслабвайте само под контрола на лекар.

*Един от най-сигурните начини да се предпазите от изненадите на зимния сезон е да започнете още от септември да приемате витамини*

съпротивителните сили на организма и предотвратяват трупането на килограми.

През есента е добре



## Заредете се с витамин Е

Еликсир на плодовитостта, чистач на свободни радикали и страж на младостта. Прякори на един от най-известните витамини - токоферола.

Наричат го еликсир на младостта, защото чисти организма от вредните свободни радикали, които се образуват при нормалните обменни процеси, но и от цигарен дим, замърсители, ултравиолетови лъчи и радиация.

С най-много витамин Е ще се заредим, ако хапваме повече растителни масла - царевично, памуково, слънчогледово, соево и от пшенични зародиши. Орехи, бадеми, фъстъци и всякакви ядки и семена също са богати на този витамин. Има го и в пълнозърнестите храни, листовите зеленчуци, зелен боб, грах, марули, доматеното пюре, патладжана, морковите. Продуктите от животински произход

са бедни на витамин Е. Намира се и в някои плодове като боровинки, къпини, авокадо.

Витамин Е подхранва кожата, косата и ноктите. Този антиоксидант може да се намери в почти всеки козметичен продукт, тъй като глади бръчките и подмладява кожата. Комбинира се отлично с витамин А и други мастноразтворими субстанции. Той може да възобновява "ензима на живота" Q-10.

## Есенна салата за лице

### Подхранваща маска с моркови

Настържете два моркова и прибавете един белтък, малко нишесте и две чаени лъжички зехтин. Нека престои 20 минути и отмийте.

### Стягаща маска с грозде

Само разделяте на две няколко зрънца грозде и намазвате лицето, шията и деколтето. Измийте след 15 минути.

### Възстановяваща маска с царевича

Маската се приготвя от зърна на сурова млечна царевича. Те се смачкват или пресоват. При суха кожа се прибавят 2 чаени лъжички зехтин, а при мазна зърната се

смесват с талк. Маската стои 20 минути.

### Маска за суха кожа

Намажете лицето си със смес от пълешово и сливово пюре и растително масло. Можете и просто да оставите



тънки резенчета пълеш за около 10 минути.

### Маска за мазна кожа

Смесете пресен маданоз с кисело мляко и лимонен сок. Прибавете нишесте или овесени трици. Внимателно нанесете сместа върху лицето и стойте не повече от 10 минути.

### Маска за комбинирана кожа

Мазните участъци намажете със сок от прясно грозде, а сухите покрийте с пюре от праскова и растително масло или сметана. А на очите сложете кръгчета крас-тавица.

Темата подготви:  
Светлана ЛЮБЕНОВА

## Помислете и за децата



Най-изпитаният и традиционен начин да укрепим имунната си система е закаляването. То тренира защитната физиологична терморегулация на организма. Това е много важно за децата, защото те са особено уязвими от зимния сезон. Закалените деца не се боят от преохлаждане, от рязкото спадане на температурите на въздуха, от влиянието на студения вятър. Това води естествено и до снижаване на заболяемостта.

В процеса на закаляване в детския организъм настъпват сложни изменения. Клетките на кожата обвивка, лигавицата, нервните окончания и свързаните с тях нервни центрове започват да реагират по различен начин на измененията в околната среда. Физиологичните процеси в органите и тъканите протичат по-икономично, бързо и свършено, а под влияние на закаляването кожата и лигавицата стават по-нечувствителни и устойчиви към много болестотворни микроорганизми.

Закалените деца имат по-добър апетит. Те са по-спокойни, уравновесени, по-работоспособни и жизнерадостни.

За постигане на най-добър ефект от закаляването са необходими постоянство и постепенно повишаване на интензивността. Процедурите може да са с въздух или вода, която има по-силно действие върху организма от въздуха.

Освен това подготовката на детския организъм за зимата включва рационално хранене, прием на течности, активни игри на открито поне по 2 часа дневно, достатъчен сън. Витамините и аминокиселините също имат своето място в укрепването на организма. Можете да давате на детето си сарженор - препарат, съдържащ две незаменими аминокиселини - аргинин и аспартам. Те участват в жизненоважни процеси като доставянето на енергия и освобождаването от токсините. Препаратът няма странични ефекти и е особено подходящ в периоди на физическа или умствена умора. Децата и младежите могат да бъдат подкрепени с него по време на подготовка за изпити, за спортни състезания или други натоварвания, както и по време и след вирусни и инфекциозни заболявания.

# Sargenor

3x1 на ден

Нагвий умората!

www.ecopharm.bg

Лекарство за възрастни деца над 2,5 год. Съдържа Аргинин аспартам. Преди употреба прочетете листовката.



## Тест

Готови ли сте да  
откажете цигарите ▶

## Фигура

Как да излъжете  
апетита ▶

## Музиката лекува

Цигулката предизвиква състрадание, а пианото пречиства щитовидната жлеза

**Н**а някои италиански инструменти от епохата на Ренесанса може да се види надписът "Музиката лекува душата и тялото". Още в Древния Египет и Гърция медиците са лекували болните със звуци и са имали обширни познания в тази област. Древнокитайските лечители са предположили, че музиката може да помогне при всяко заболяване, и даже са изписвали "музикални рецепти" за въздействие върху един или друг орган.

Първите сериозни изследвания за оздравителното въздействие на музиката върху организма на човека са проведени в края на XIX век от лекаря невропатолог Джеймс Корнинг. Той изучавал влиянието на музиката на Вагнер при психични разстройства. Пробни прослушвания на произведенията на този композитор от пациенти дали впечатляващи резултати и в болницата започнали да се провеждат специални лечебни концерти.

В стремителния XXI век ние отново се обръщаме към звуците като към начин да си помогнем. Преди няколко години

Римската академия на науките изнесе резултати от изследвания за влиянието на музиката върху човека. Оказва се, че депресията, страхът, после-

ствията от стреса, сърдечните заболявания и хипертонията може да се излекуват на 90%. Изводите на италианските учени потвърдили специа-

*Днес специална международна асоциация разработва и пуска "музикални" лекарства, готви специалисти по музикотерапия*

листи от целия свят.

Днес специална международна асоциация разработва и пуска "музикални" лекарства, готви специалисти по музикотерапия. В асоциацията се създават музикални композиции, които помагат при безсъние, депресия, невроза, оказват положителен ефект при възстановяване на организма след прекарани тежки заболявания и операции, облекчават страданията при неизлечими заболявания. Поклонниците на този приятен начин на лечение и профилактика се увеличават непрекъснато по цял свят.

Доказано е, че когамо функциите на някой орган са нарушени, той започва да работи в друг ритъм, променят се честотата и силата на неговите вибрации. Ярък пример е болното сърце. И тук на помощ идва музиката. Ако знаем с какъв инструмент звучи в унисон заболяваният орган и редовно слушаме изпълнения на този инструмент, целеб-

ният ритъм ще помогне на човешкия организъм отново да придобие предишното си звучене.

Специалистите са стигнали до следните изводи за влиянието на отдел-

ните инструменти върху различните органи в човешкото тяло:

■ Цигулката лекува душата, помага да се тръгне по пътя на самопознанието, предизвиква чувство на състрадание и готовност за саможертва.

■ Органът привежда в порядък ума, хармонизира енергопотока на гръбначния стълб.

■ Пианото пречиства щитовидната жлеза.

■ Барабанът възстановява ритъма на сърцето, привежда в порядък кръвоносната система.

■ Флейтата пречиства и разширява белите дробове.

■ Арфата хармонизира работата на сърцето.

■ Виолончелото влияе благотворно върху дейността на бъбреците.

■ Цимбалът уравновесява черния дроб.

■ Акордеонът активизира работата на коремната област.

■ Саксофонът е най-сексуалният инструмент, активизира сексуалната енергия. (ЖЗ)

## Любопитно

## Лудост



Казахстански учен твърди, че може да излекува болни от ХИВ чрез инжектиране на парфюм в кръвта им, съобщава сайтът Ананова. Единственото условие за успеха на нестандартното лечение било парфюмът да бъде скъп. Медицинските власти в страната официално заявиха, че инжектирането с такива субстанции е незаконно.

## Тревога



Деца с ниско самочувствие са изправени пред риска да се превърнат във възрастни с наднормено тегло. Заключение е на професори от Кралския колеж в Лондон, според които застрашени от тази негативна тенденция са най-вече момичетата. Комплексите и засилените страхове неминуемо оказвали влияние върху здравословното тегло на всяко хлапе в процеса на неговото съзряване.

## Претоварване



Увеличаващият се брой източници, от които човек може да черпи информация едновременно, претоварва мозъка и застрашава способността за концентрация. Учени от университета в Станфорд, Калифорния, са категорични, че четенето на електронната поща или говоренето по GSM на фона на включено радио, телевизор или MP3 плейър затормозават мозъка.

## Как да помним по-лесно

*Проф. Игор Матюгин е виден руски психолог, доктор на педагогическите науки. Във Варна ще демонстрира методите си за развитие на паметта. Той ще проведе два тренинга - 3-дневен за възрастни, които имат ръководни функции, но работят на ръба на психическите си сили, и за ученици от елитни училища.*

## Юлия ГЕОРГИЕВА

Професорът твърди, че паметта подлежи на развитие, а възможностите ѝ поне от гледна точка на съвременния човек са неограничени. От 1989 г. досега той е обучил над 4000 експерти от цял свят.

Автор е на бестселърите "Тактилна памет" и "Ейдетика", издадени в тираж над 2 милиона, които все още не са преведе-

ни на български. Разработва и серия от обучаващи DVD програми - "Суперпамет", "Малкият гений", "Бързо четене и мнемотехника", които са особено предпочитани сред по-младите хора.

**- Проф. Матюгин, каква е целта на тренингите, които ще проведете тук?**

- Топ експертите и мениджърите само за няколко дни ще се запознаят с методите за разви-



тие на паметта, за да успеят да увеличат капацитета ѝ двойно. Специалистите, които изследват тази функция на мозъка, твърдят, че днешният човек използва едва 10% от потенциала си. И наистина, на всеки 10 години информацията в нашия социум се обновява и удвоява. Същевременно нищо не правим, за да развием паметта си, и тя е на нивото, което хората са имали в... каменната ера. В тренинга за

отличници ще науча децата как да помнят стихове, проза, дати, цифри. Ще им дам алгоритъм, по който бързо да подготвят домашните и уроците си, и това ще им позволи да повишат вниманието си в училище. В крайна сметка децата, ако си поставят за цел, ще могат да учат по 100 чужди думи на ден.

**- Кои са митовите за паметта?**

- Не е вярно, че който се е родил с лоша памет,

цял живот трябва да живее с даденото му качество. Тя наистина може да се развива, и то в различни посоки. Може да се научите да помните цифри, да развиете асоциативните си умения за помнене и по-лесно да усвоявате чужди езици. Заблуда е теорията, че колкото повече натоварвате паметта, толкова повече я развивате. Ще ви дам прост пример. Кога то бях дете, имах много лоша памет. Тогава баща ми ме накара всеки ден да си избирам от географската карта по десет града и да ги запомням. Така и направих. След няколко дни установих, че наистина научавам новите десет имена, но забравям първите десет, учени преди време. Така че този метод не върши работа.

Цялото интервю четете в [www.health.bg](http://www.health.bg)



# Готови ли сте да откажете цигарите?

Направете теста и ще си отговорите на този въпрос

**Е**два ли има човек, на когото му е приятно да бъде роб на вредните си навици. Пушачите например много добре осъзнават, че са абсолютно подвластни на порока си, за което плащат със здравето си, и в същото време не са в състояние да се откажат. Една източна мъдрост гласи: "Даже пътят, дълъг хиляди мили, започва с първата крачка".

Готови ли сте да я направите, за да се разделите с вредния навик? Предлагаме ви да направите теста, който ще ви помогне да си отговорите на този въпрос.

1. Моите близки настояват да се откажа от цигарите - 1

2. Лекарите ми препоръчват да спра пушенето - 1

3. Приятелят ми се отказва от цигарите и аз, за да му правя компания, също ще опитам - 1

4. Отдавна искам да откажа пушенето - 2

5. За първи път вземам решение да се разделя с порока - 1

6. Готов съм да мобилизирам всичките си сили, за да се откажа от пушенето - 2



7. Понякога много искам да спра цигарите, но после желанието ми отслабва - 0

8. Искам да се откажа даже ако пушещите ми приятели не ме подкрепят - 2

9. Да спреш цигарите не е лесно - 1

10. Трябва да намериш подходящия метод за отказване - 2

11. Отдавна се опитвам да спра пушенето - 2

12. Мога да се откажа от цигарите, но ми е необходимо помощ - 2

13. Я ти опитай да спреш пушенето - 0

14. Дали ще се откажа или не, зависи само от мен - 2

15. Искам лекарите да направят нещо, за да спра да пуша изведнъж и завинаги - 0

16. Ако човек се откаже от цигарите, значи никога не е бил истински пушач - 0

17. Ако спра цигарите, в пушеща компания няма да ми е лесно - 0

18. Трябва някой аргументирано да ме убеди

да се откажа - 0

19. Пушенето се отразява негативно на здравето ми - 1

20. Не е нужно да ме убеждавате във вредата от пушенето, всичко разбирам много добре - 2

21. Пушенето ми помага да общувам с хората - 0

22. Цигарите намаляват моята издръжливост и работоспособност - 1

23. Пуша, за да не напълнявам - 0

24. Ако спра да пуша, много ще ми е трудно да не запалю цигара след ядене - 0

25. Нямам воля да се откажа - 0

26. Искам да спра цигарите, за да изчистя белите си гробове - 1

27. Пушенето зле се отразява на външността ми - 1

28. Знам, че цигарите увеличават риска да се разболея от рак на белите гробове - 1

29. Дали ще се откажа от пушенето или не, зависи от професионализма на специалиста, към когото ще се обърна за помощ - 0

30. Миризмата на цигарен дим е отвратителна - 1

**Резултати:**

**От 0 до 9 точки**

Твърдейки, че искате да откажете пушенето, вие се самозалъгвате. Всъщност намеренията ви са съвсем несериозни. Обръщайки се към специалист, вие се стремите да докажете и на себе си, и на близките си, че никои не може да ви помогне да спрете цигарите.

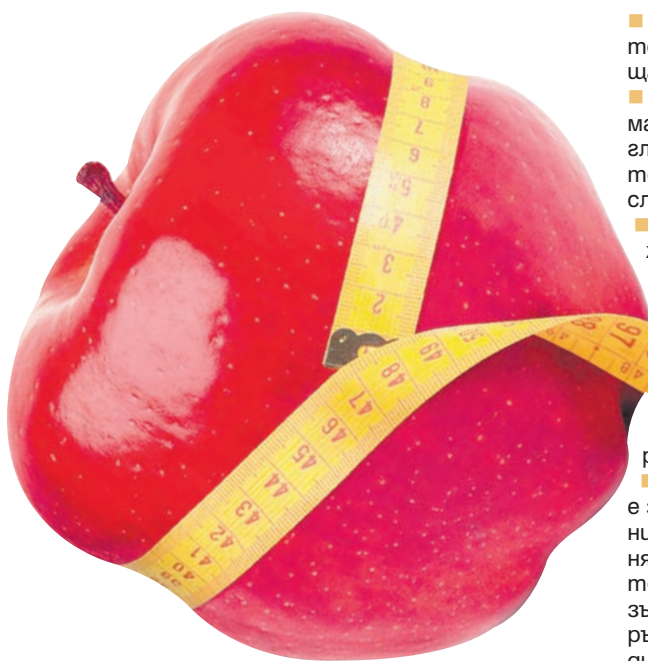
**От 10 до 17 точки**

Желанието ви да откажете цигарите все още не е узряло. Вътрешните ви колебания ще ви пречат да осъществите намерението си. Замислете се сериозно, посъветвайте се с психолог. Ако позицията ви не стане по-активна, всичките ви усилия в борбата с пушенето ще отидат на вятъра.

**От 18 до 27 точки**

Позицията ви е правилна. Обръщайки се за помощ към специалист, вие няма да загубите различно времето и парите си. Пушенето действително ви пречи и вие сте готови да се борите с вредния навик. Без цигарите ще страдате по-малко, отколкото другите пушачи. **(ЖЗ)**

## Как да излъжете апетита



Най-лесният начин да съхраните стройна фигура си е да ядете по-малко, за да не претоварвате стомаха си, и да хапвате по строго установен режим. Но как да стане това, когато наблюдава студеният сезон и непрекъснато ни тегли

към хладилника, а апетитът ни като че нараства все повече и повече. Специалистите са измислили малки хитрости, с които можем да излъжем чувството на глад и да се впишем в правилата на здравословното хранене.

■ Яжте седнали. Когато сте прави, вие поглъщате повече храна.

■ Винаги ставайте от масата с леко чувство на глад. Усещането за ситост идва 20 минути след хранене.

■ Можете да се откажете от обяда или вечерята, но от закуската - никога. Именно тя активизира системата за обмяна на веществата и помага за изгарянето на мазнините.

■ Най-добрата закуска е зърнена каша или овесени ядки. Те задълго съхраняват чувството за ситост, а прорасналите зърна овес, пшеница или ръж осигуряват необходимия за организма витамин В.

■ Кафето е от напитки, които възбуждат апетита. Пийте го без захар и не повече от две чаши дневно.

■ Не забравяйте, че е препоръчително да се вечеря два часа преди лягане.

■ Избягвайте всякакви,

особено краткосрочните диети. След тях килограмите се възвръщат много лесно, и то повече от преди диетата.

■ Между храненията, ако чувствате лек глад, хапнете кисело мляко или ябълка. Нея задължител-

но я яжте със семките. В тях се съдържа дневната норма йод, а той потиска чувството на глад.

■ Яжте супи и пийте бульони. Течностите бързо запълват стомаха и предпазват от преяждане.

■ Чаша минерална вода или доматиен сок ще ви помогне да намалите количеството храна с една трета.

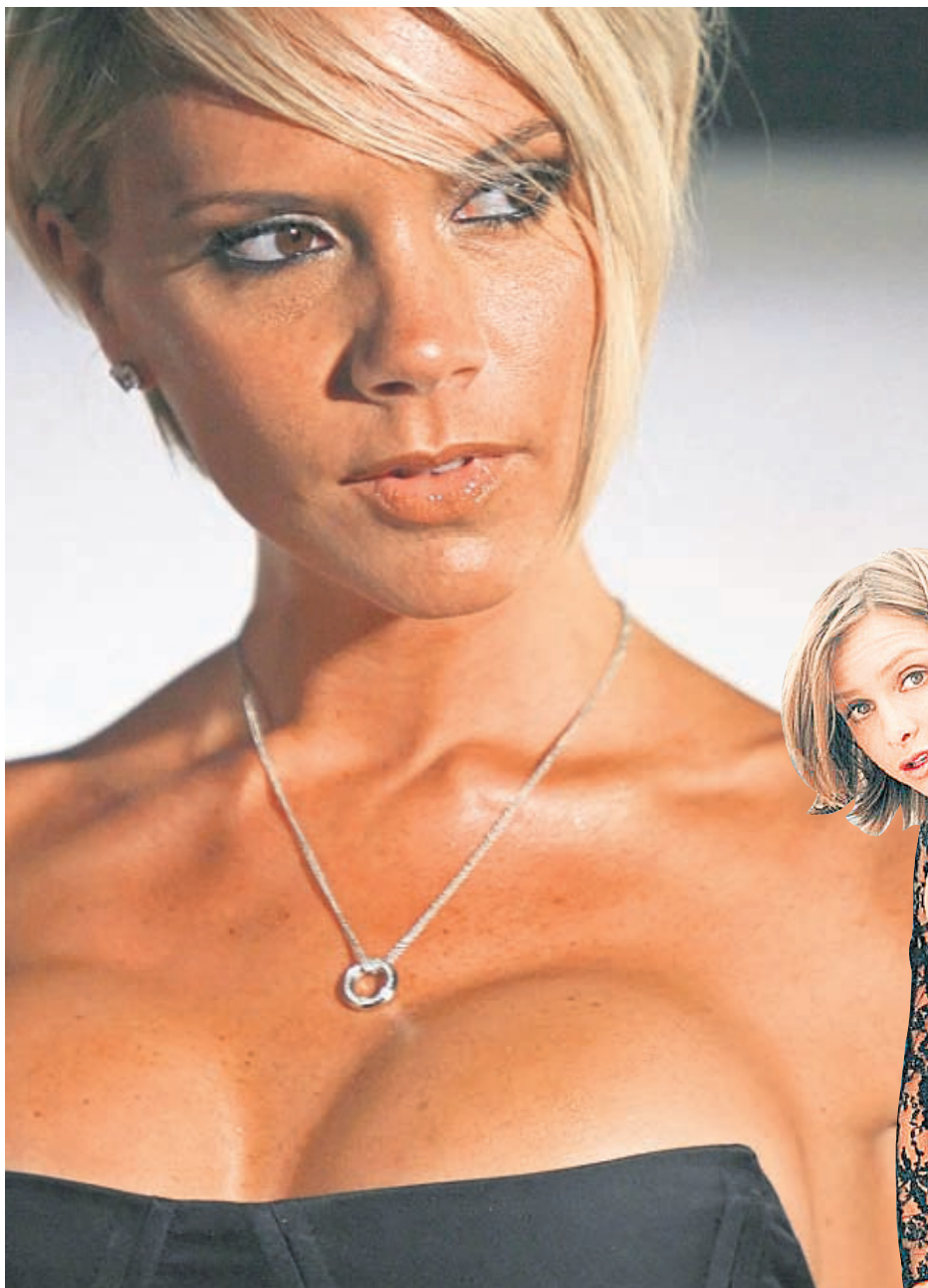
■ Малка лъжичка обезмаслено сухо мляко ще ви спаси от чувството на глад. **(ЖЗ)**





# Богатството разболява

Какви медицински проблеми преследват хората с дебели портфейли



Даниела СЕВРИЙСКА

Следващия път, когато един от сегментите смъртни гряха - завишката, ви споходи при вида на лъскавия палат на някой богаташ, замислете се струва ли си. Парите може и да купуват щастие, но не и здраве. Учените са категорични, че натрупването на солидно финансово състояние може буквално да разболее човека - както психически, така и физически. Ако в миналото с прозвището "болест на богатите" е можела да се слави само подаграта (от която са страдали имена като Хенри VIII, сър Айзък Нютон и Бенджамин Франклин), в днешни дни списъкът с претендентите се е увеличил многократно.

Страховите неврози, стресът, депресиите, завишките от алкохол, наркотици или обезболя-

Ако в миналото с прозвището "болест на богатите" е можела да се слави само подаграта (от която са страдали имена като Хенри VIII, сър Айзък Нютон и Бенджамин Франклин), в днешни дни списъкът с претендентите се е увеличил многократно

ващи са психическата цена, която плащат милионерите в замяна на своите тлъсти банкови сметки. Според доклад на Световната здравна организация менталните проблеми и свързаните с тях заболявания парадоксално се срещат по-често при представителите на високите социални слоеве, отколкото при хората с ниски или средни доходи. Обяснението е, че макар да имат достъп до качествени медицински услуги, богатите са прекалено заети с увеличава-

нето на своите активи и здравето не е сред основните им приоритети.

Рискът от болести, предавани по полов път, също е изключително завишен при хората с добро финансово положение. Съвременните сексолози посочват, че в 21 век една от основните причини всеки мъж да се стреми към натрупване на състояние е фактът, че колкото повече пари имаш, толкова по-голям брой сексуални партньори привличаш. Безразборните връзки за една нощ обаче

продължават да вземат голям брой жертви дори и днес, когато хората разполагат с много повече информация за потенциалните опасности от секса без предпазни мерки.

Значителна част от живота на богаташите по света преминава под светлините на прожекторите. А там не можеш да не изглеждаш по най-добрия начин, макар това да

Карпалният синдром е още едно съвременно заболяване, което се разпространява бързо, особено из средите на т.нар. бели якички, чието ежедневие е тясно свързано с непрекъснатото стоене пред компютъра. Ако при работа с мишката положението на ръката е неправилно, тя постоянно е напрегната и така се притиска средният нерв. То-



## Свят

### Книгите и киното



Британският вестник Telegraph състави класация с най-добрите филмови адаптации на известни книги. На първо място е поставена лентата "Големите надежди" в нейния вариант от 1946 година с режисьор Дейвид Лийн. Сред популярните филми, намерили място в челната десетка, са още "Мълчанието на агнетата", "Трейнспортинг", "Списъкът на Шиндлер", "Властелинът на пръстените" и "Апокалипсис сега".

### Запазена марка



R&B дивата Бионсе Ноулс съвсем скоро ще се присъедини към клуба на знаменитостите, които могат да се похвалят със свой собствен парфюм. Очаква се продуктът да се появи на пазара през пролетта на 2010 г. Фирмата, която работи върху него - "Coty", вече е правила парфюмите на звезди като Дженифър Лопес, Хали Бери, Кейт Мос и Кайли Миноуге.

### Любопитно



Хората, които се определят като атеисти, имат по-голям успех в онлайн срещите, според изследване сред потребителите на голям международен сайт за запознанства. Около 42 % от обявите, съдържащи думата "атеист", получавали бърз отговор, докато при тези с "християнин", "евреин" или "мюсюлманин" шансовете били значително по-малки.

ва води до появата на постепенно усилваща се с времето болка и в най-лошия случай - до загуба на чувствителността на палеца.

Като цяло, в световен мащаб за болестта на богатите общества се посочва затлъстяването. Високият жизнен стандарт по правило е свързан с прекомерната консумация на нездравословни храни, което пък води до трупане на килограми, а оттам пътят до усложнения като сърдечни удари и диабет е много кратък.

означава изтощителни диети или купища болезнени пластични операции. Анемията, анорексията или булимията са били спътници на не една и две холивудски красавици в определени периоди от техния живот, сред които Никол Ричи, Калиста Флокхарт, Виктория Бекъм, Джейн Фонда. Що се касае до негативните последици от предозирването с пластичната хирургия, вече покойният Майкъл Джексън беше най-красноречивият пример за тях.



# Истината за киселото мляко

Разнообразието от млечни продукти на пазара невинаги е плюс



Все по-трудно е да се намери киселото мляко, което е прославило България

Снимка Рага ПЕТКОВА

## Мирослава КИРИЛОВА

Млякото и млечните продукти имат безспорни качества и са незаменима храна за всички възрасти. Те са най-добрият източник на лесно усвоим калций, съдържат пълноценни белтъци, витамини А, D и В. Това са съставките обаче, които притежават качественото мляко и изделията от него. Ето защо все по-често се сблъскваме с въпроса: останали ли истинско кисело мляко, кашкавал, сирене? Или продуктите на пазара са смеси от пълнители, консерванти и други химикали, които само

имитират качествените млечни изделия.

За да отговори на тези въпроси, екипът на вестник "Живот и Здраве" потърси мнението на специалист от бранша. Асен Ненов - експерт по храните в Българската национална асоциация на потребителите (БНАП) - умело ни въведе в реалния свят на млечните продукти. От разговора ни стана ясно, че крайният потребител често хвърля парите си на вятъра, купувайки некачествени млека, които могат да се окажат и вредни за здравето му. Но нека бъдем по-конкретни.

Киселото мляко е едно от нещата, с които всеки българин трябва да се гордее. Уникалната бактерия *Lactobacillus bulgaricus* се среща свободно в природата на България. При попадане в мляко и при определени условия *Lactobacillus bulgaricus*, както и *Streptococcus thermophilus* причиняват естествена млечно-кисела ферментация, водеща до получаване на това, което наричаме кисело мляко. В научната литература *Lactobacillus bulgaricus* е описана като антиоксидантно и детоксикиращо средство. На нея се дъл-

жи до голяма степен и киселият вкус на млякото. "Ето защо една от индикациите за истинско кисело мляко е то да кисе" - обяснява нашият събеседник. Много от нас си спомнят с умиление за киселото мляко в бурканчета с капачки от алуминиево фолио, истината обаче е, че то има подчертан кисел вкус именно заради живите клетки. Днес, с навлизането на все повече търговски марки на пазара, навиците на потребителя се променят. Той предпочита по-сладкия вкус на киселото мляко, а това няма как да се постигне,

*Крайният потребител често хвърля парите си на вятъра, купувайки некачествени млека, които могат да се окажат и вредни за здравето му*

ако в продукта не са вложени подсладител и други химикали. Мит, който разбули Асен Ненов, е този за плодородното кисело мляко. Повечето от нас си мислят, че приятният розов или бледолилав цвят на млякото идва от плодчетата, които са вътре в него. Реалността обаче е друга. Този ефект се постига благодарение на боичката кохинил (Е120), която се прави... от какво, мислите? От бръмбари, кармин или други подобни оцветители!

Истината е, че тези неща ги пише на етикетата, но трябва да има кой да ги прочете и да ги разбере. Например честата практика за заблуда на клиентите с надписите "обезмаслено кисело мляко 0,1%" на капачката на млечното изделие. "Девоичките го купуват, защото искат да хапват здравословно или са на диета, а всъщност продуктът съдържа 0,1% млечна мазнина и 3,5% растителна мазнина и това го пише на етикета отзад. Затова четете внимателно малките буквички" - посъветва Асен Ненов. Очевидно производителят счита, че растителната мазнина не е мазнина и следователно може да си позволи да на-

пише с големи букви, че продуктът му е нискомаслен и е "0,1%".

За да проверят доколко реалното съдържание на киселото мляко съвпада с етикета му и да го преведат на разбираем език за потребителите, от БНАП пра-

вят (през 2006 г.) сравнителен тест на български кисели млека. Така те показват на потребителя безпристрастно предимствата и недостатъците на киселото мляко, продавано на пазара под различни търговски марки. Изследвани са водното съдържание, отклоненията в маслеността, съдържанието на живи клетки, а резултатите от теста са публикувани на страницата на организацията.

Събеседникът ни алармира още, че не всички съставки се пишат на етикетите, ето защо няма как да бъдем сигурни какво точно ядем. Единственият начин да излезем от омагьосания кръг на заблудата, според експерта от БНАП, е да следим изданията за потребителя, както и да купуваме био кисели млека, които са с доказан произход и безспорно качество. "В крайна сметка всеки продукт си има клиент, но разумният човек знае, че голямата санкция за некоректния производител е да не купуваме продукта му. Всеки си мисли: "Че с какво ще помогне точно моето кисело мляко?", но ако 100 000 души не купят обичайната марка..." - пита риторично Асен Ненов.

## 7 навики, водещи до бедност

### 1. Съжалявайте ме

Неудачниците и хленчещите хора са обречени на нископлатена работа и жалко съществуване. Спрете да се оплаквате и започвайте да действате.

### 2. Скъперникът плаща два пъти

Не става въпрос за нормална икономичност, а за патологичните случаи. Не пестете пари, когато става въпрос за инвестиции в образование или здраве.

### 3. Всичко и наведнъж

Жаждата за незабавно забогатяване е пътят

към финансовата бездна. Устройването на длъжност в престижна компания може след време да ви донесе много ползи.

### 4. Времето е пари

Неудачниците не ценят както своето време, така и това на околните. Научете се да използвате часовете и минутите пълноценно.

### 5. Не ми харесва, но с това се занимавам

Има хора, които ненавиждат работата или бизнеса си. В тези случаи за прогрес и забогатяване и дума не може да става. Занимавайте се с то-

ва, което ви доставя удоволствие.

### 6. Завист

Това чувство усложнява общуването с околните и подтиква човек към постъпки, неотговарящи на финансовите му възможности.

### 7. Дай пари назаем

Давайки пари назаем, вие разчитате да се прославите като щедър човек. Фактът на вашето съществуване обременява длъжниците ви. Научете се да казвате "не". Това влиза в задължителния пакет на истинския бизнесмен. (ЖЗ)

Пробиотик

# Lacto 4

Възстановява чревната микрофлора

Подобрява функцията на храносмилателната система

1421 София, бул. "Черни Върх" 14, бл. 3  
тел.: 02/ 963 15 96



# Откакто се помня, не помня!

Сергей ТРАЙКОВ

Следващият! - каза доктор Симв.

Пациентът отвори вратата, влезе нерешително и се огледа с неприкрито любопитство.

- Хубаво сте се устроили! - одобрително каза той. - Вашият слънчев апартамент е с южно изложение и съм сигурен, че цветята ви се развиват много добре. Дори няма да се изненадам, ако в този момент вашата съпруга прави слънчеви бани на балкона. Впрочем колко евро ви излезе квадратният метър, като си купувахте жилището?

Доктор Симв се облегна назад и внимателно огледа влезлия:

- Господине - каза бавно той, - това не е частен дом.

- Така ли? - сепна се влезлият.

- Да, точно така. Това е лекарски кабинет. И предполагам, че сте дошли за медицинска помощ. От какво се оплаквате?

- О, извинете ме, докторе! Направо бях забравил закъде съм тръгнал и

Карикатура Николай АРНАУДОВ



къде се намирам. Ами точно от това се оплаквам, докторе - имам хронично пропадане на паметта, сякаш някакви бели петна се появяват, знам ли.

- И какви са проявите на вашето "хронично пропадане на паметта"?

- Ами всичко забравям,

докторе.

- Чак пък всичко.

- Всичко, докторе, абсолютно всичко! Имена на роднини и приятели, телефонни номера и всякакви цифри и числа, най-различни факти от ежедневието и живота ми, с една дума - всичко!

- А не се ли опитвате да си записвате нещата, които забравяте?

- Абе, опитвам се, докторе, ама няма никаква полза.

- Защо?

- Докато се накая да запиша нещо, изобщо не мога да се сетя къде съм

си сложил химикалката. Като я намеря, вече съм забравил какво трябва да запиша. Ако се случи да имам химикалка и да знам какво трябва да запиша, то пък се оказва, че изобщо не си спомням къде съм забутал своя бележник. Вкъщи имам поне петдесетина бележника и още толкова химикалки, но не записвам нищо, понеже не знам къде съм ги сложил.

- Разбирам. Вашето състояние вероятно много тревожи близките ви?

- Да, докторе, защото всичко забравям: името на жената, годишнината от нашата сватба, забравям да купувам подаръци за празниците и рождениците дни, забравям да си нося заплатата у дома

- Ама вие да не намекавате, че работите някъде?

- Работя, докторе.

- В това състояние?

- О, за работата изобщо не ми пречи, докторе.

- Невъзможно!

- Даже в работата ми всички са доволни от мен и постоянно ме награждават.

Пациентът наведе

скромно глава и леко се изчерви от неудобство.

- Награждават ви, значи! - облеци се изумено г-р Симв. - След като всички забравяте?

- И какво от това? Колегите и моите началници оценяват високо моя труд и ме възнаграждават дори и с премиални!

- Наистина невероятно! - изпусна въздух г-р Симв. - Извинете, въпреки, къде работите?

- Аз ли? Момент само, докторе, да погледна едно листче тук, аз съм си записал. Когато ме попитат, да мога да кажа.

Пациентът извади от един джоб смачкана хартийка, внимателно я разгърна и се вторачи в нея:

- Ах, да, докторе - работя в Министерството на търговията и услугите, да, сетих се сега, точно там работя!

- И в какво се състои вашата работа?

- Отговарям за рекламациите и оплакванията на клиентите и граждани. От цялата страна!

## Библиотека

Армин Ризи,  
Роналд Цюрер  
издателство:  
Орган  
година: 2009  
страници: 144  
цена: 10.00 лв

Книгата излиза за пръв път през август 1989 г. и е многократно допечатвана. Продадени са до момента 430 000 копия я превръщат в най-

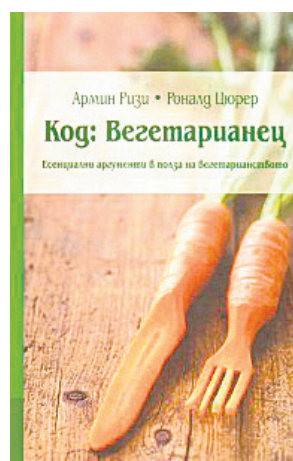
## Ког: Вегетарианец

Есенциални аргументи в полза на вегетарианството

разпространения текст по темата в немскоезичния свят.

Тя е изключително съвременна, съдържа не тиражирани данни и множество любопитни цифри и се отличава от останалите тематични книги със своята ненапратчивост и витален дух.

В книгата е включен и актуален списък с български знаменитости вегетарианци, както и пълен списък на всички "хранителни добавки" - консерванти, стабилизатори, оцветители (плюс страничните им ефекти), използвани безогледно в България!



Брайън Трейси,  
Рон Ардън  
издателство: AMG  
Publishing  
година: 2009  
страници: 176  
цена: 10.00 лв.

Брайън Трейси и Рон Ардън - едни от най-уважаваните експерти в сферата на ефективната комуникация - са помогнали на стотици хиляди хора да постигнат забележителни резултати в личните взаимоотношения, професионалното развитие и бизнеса. Два-

## Силата на твоя чар

Развий уменията да покоряваш

мата са стигнали до извода, че без значение колко сте талантиливи, умни и квалифицирани, 85% от успеха във всяка сфера се дължат на уменията да сте в хармония с околните, да ги убеждавате, да ги покорявате, или казано с други думи - да използвате силата на своя чар.

Умението да покоряваш хората може да се развие. В "Силата на твоя чар" Трейси и Ардън ви разкриват възможностите, които могат да се открият пред вас, ако следвате съветите им. Тази невероятно полезна книга ви предоставя техники, лесни за научаване и приложими във всички ситуации. Можете да ги използвате във всеки аспект на общуването и скоро ще сте в състояние да отваряте вратите, застанали на пътя ви.

"Силата на твоя чар" обяснява как чрез развиване на уменията да покоряваш чаровните хора се наслаждават на по-добри взаимоотношения с клиенти, печелят симпатиите на околните лесно, разбират се с приятелите и любимите си хора. В книгата са включени и специфични методи, с помощта на които по-лесно ще очаровате един мъж или една жена.



## МЕДИЦИНСКИ ЦЕНТЪР ЗА МЕЖДУНАРОДНА ОНКОЛОГИЧНА ДИАГНОСТИКА И ЛЕЧЕНИЕ (МЦ за МОДЛ)

УВАЖАЕМИ ПАЦИЕНТИ,  
ВТОРОТО МНЕНИЕ Е БЯЛАТА ЛЯСТОВИЦА, КОЯТО ТЪРСИТЕ, А ТО-  
ВА Е ТОЧНАТА ДИАГНОЗА!

**ЗАПОМНЕТЕ:**

■ РАКЪТ Е ПОБЕДИМ, НЯМАТЕ ВРЕМЕ ЗА ГУБЕНЕ, ПОТЪРСЕТЕ НАВРЕМЕ "ВТОРО МНЕНИЕ" ОТ ВИСОКОКВАЛИФИЦИРАН БЪЛГАРСКИ ИЛИ ЧУЖДЕСТРАНЕН ОНКОЛОГ (ПАТОЛОГ, ХИМИО- И ЛЪЧЕТЕРАПЕВТ) В НАША ЦЕНТЪР.

**НЕ ЗАБРАВЯЙТЕ:**

■ ВТОРОТО МНЕНИЕ Е ЕВРОПЕЙСКА И СВЕТОВНА ПРАКТИКА.  
■ ВТОРОТО МНЕНИЕ ВИ ГАРАНТИРА ТОЧНА ДИАГНОЗА И АДЕКВАТНО ЛЕЧЕНИЕ.

**Адрес:** София, ул. „Искър“ № 22, Медицински център „Д-р Лонг“, партер, кабинети № 6 и 7.

**Работно време:** понеделник - петък от 13.00 до 17.00 ч.

**За контакт:** г-жа Десислава Михайлова, тел. 02/986 26 71, GSM: 0885 010 405, 0888 202 560.

**E-mail:** modl@abv.bg

Купете книгите от страницата  
с 10% отстъпка,  
като представите този талон  
в някоя от книжарниците  
„Хеликон“



ЖЪЛТИ ЕСЕННИ ПЛОДОВЕ

ХИРУРГИЧЕН ГИНЕКОЛОГИЧЕН ИНСТРУМЕНТ

РАСТИТЕЛНО МАСЛО ЗА ГРУНДИРАНЕ

ИМЕНАТА НА „МИСИС БЪЛГАРИЯ СЪЯТ„-2008

МАРКА НАШ КРЕМ ЗА БРЪСНЕНЕ

ПЕСЕН НА ВЕСЕЛИН МАРИНОВ

ЗВЪНЕЦ

ХЛОПАТАР

НАШ ДУНАВСКИ ГРАД

НЯКОГАШНА МЕТАЛНА РИЗНИЦА

НАШ ФИЗИК, ПРОФЕСОР

ОКОСЕНА ТРЕВА

МЪЖКА РОЖБА

АНГЛИЙСКА МЯРКА ЗА ДЪЛЖИНА

НАША ВОКАЛНА ПОП-ФОРМАЦИЯ

СЪРДЕЧНО ЛЕКАРСТВО

ДАМСКИ ДРЕХИ

ФРЕНСКИ БАЛЕТ-МАЙСТОР 1727-1810

БАЛЕТЪТ ОТ „ШОУТО НА СЛАВИ„

ИМЕНАТА НА АМЕРИКАНСКА КИНОАКТРИСА „ОТРОВНАТА АЙВИ„-2

ИМЕНАТА НА НАША МАНЕ-КЕНКА, СУПЕР-МОДЕЛ-2001

КЛАЕНО-ОЛОВЕН ПРИПОЙ

МУЗИКАЛНА НОТА

НОВА ВЕСТ

ЛЕКАРСТВО ПРИ СЪРДЕЧНА НЕВРОЗА

КИЕВСКИ КНЯЗ-9 В. ФРЕНСКИ КОМПОЗИТОР 1892-1955 „АНТИГОНА“

МАТЕРИАЛ ЗА ИЗКУСТВЕНО РАЗКРАСЯВАНЕ

РЕКА В МОНГОЛИЯ

ТРОПИЧЕСКО ХРАСТОВИДНО ДЪРВО

ПРИЕМАНЕ НА ЧУЖДО ДЕТЕ ЗА СВОЕ

ТРАКИЙСКО ПЛЕМЕ

ГРЪЦКА ПОППЕВИЦА

ВАРИВО

НЕЩО НЕРАЗБРАНО, ЗАГАДЪЧНО

БИЛКОВО РАСТЕНИЕ

БРАЗИЛСКИ ПИСАТЕЛ 1912-2001 „КАКАО И КРЪВ„

КАЛЪФ ЗА ПИСТОЛЕТ

ТЕЧНОСТ ЗА ДЕЗИНФЕКЦИЯ

БРАЗИЛСКИ ВРАТАР, „МИЛАН“

АНГЛИЙСКА КИНОАКТРИСА „ЛИЛИ“

ПЪКЪЛ, ПРЕИЗПОДНЯ

ГЕРОИНЯ НА А. ГЛОБА „ПРОЛЪТАТА ЧАША„

ХРЕМА

МОКРЕЩИ ЛИЦЕВИ РАНИ

СЕЛО В РОДОПИТЕ С АНТИЧНА КРЕПОСТ

МАЛКОТО НА КРАВА

СТАР МОТОЦИКЛЕТЕН МОДЕЛ В М W

МУЗИКАЛЕН ТЕРМИН-С ЖАР, ГНЕВНО

ДЕПАРТАМЕНТ ВЪВ ФРАНЦИЯ

ЗАБОЛЯВАНЕ НА УХО

ГОЛЯМ ДЕНК

РАЗМЕР, ВЕЛИЧИНА

ГОЛЯМ УНИВЕРСАЛЕН МАГАЗИН

ФРЕНСКИ ПОППЕВЕЦ 1927-2001

ЛИРИКО-ЕПИЧНО СТИХОТВОРЕНИЕ

БРАТ НА НОЙ (БИБЛ.)

РУСКА МЕСЕЧАТКА, ПОКРОВИТЕЛКА НА ЧАЙКОВСКИ

ЕДРИ СОЧНИ ПЛОДОВЕ

ПЕНЛИВО СЛАБО-АЛКОХОЛНО ПИТИЕ

ЗРИТЕЛЕН ОРГАН

НАШ АЛПИНИСТ, ЕВЕРЕСТ-84

НЕВЪЗПРИЕМОСТ КЪМ БОЛЕСТИ

АМЕРИКАНСКА КИНОКОМЕДИЯ

ПЕСЕН НА НЕТИ

ГРАД ВЪВ ФРАНЦИЯ, МАРНА

НАУКА ЗА ЦЪРКОВНОТО КРАСНОРЕЧИЕ

ШВЕЙЦАРСКА ФИРМА ЗА АВТОТУНИНГ

ВЗРИВНО ВЕЩЕСТВО, СЪДЪРЖАЩО ГЛАВНО СЕЛИТРА

ВАФЛАТА-ТРЕПАЧ

АРГУМЕНТИ

ПЛОЧКА С НАДПИС

ГЕРОИНЯ НА ИВАН ВАЗОВ „БОРИСЛАВ“

МАРКА РУСКИ ПЪТНИЧЕСКИ САМОЛЕТИ

МЯРКА ЗА ЗЕМНА ПЛОЩ

ШВЕЙЦАРСКО СЪРДЕЧНО ЛЕКАРСТВО

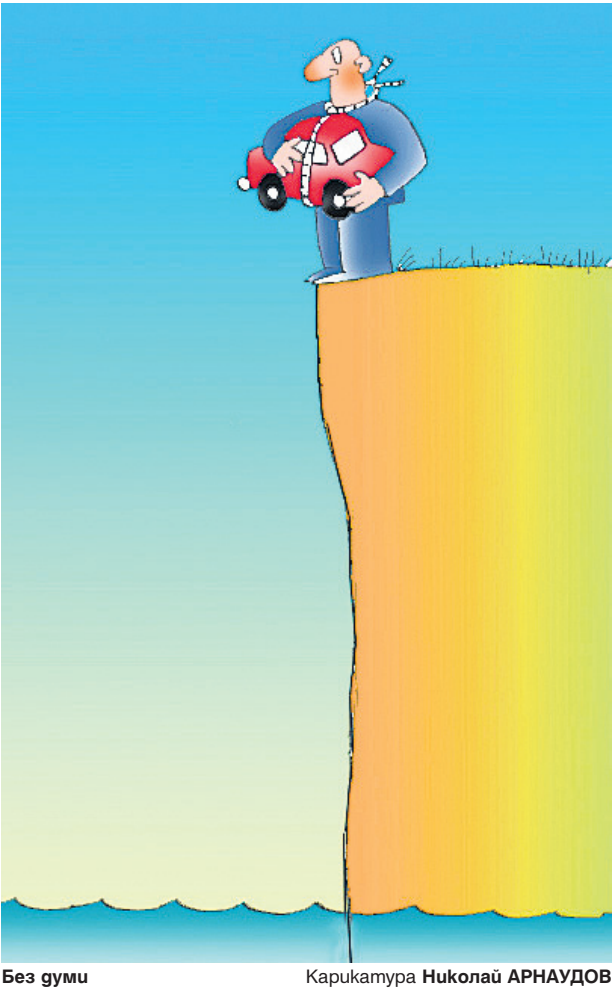
РЕЧНИК : АДИРАТО, ИКАКО, ИМАТАКА, ИНОСАН, ИРО, НОВИТЕК, РОБУРИТ

МИХАИЛ МИЦЕВ

Отговори на кръстословицата от бр. 34 (87)

**ВОДОРАВНО:** Грам. Клаустрофобия. Агенит. Име. Оазис. Слива. Есе. Аметист. Бенетон (Лучано). Инки. Алис. Иринина (Магдалена). Ерг. Ен. Яки ("Патето Яки"). Агне. Оцелот. Пер. Кал. "Геновева". Ева. Иво. Рил. Бат. Атанас. "Николета". Кран. Ла. Уо (Ивлин). Она. Ара. "Ана". Омлет. "Хубава жена". Око. Озон. Вили Казасян. Зависимост. Еж. СОНАТА. Рак. КАДИ. Клагу. Анис.

**ОТВЕСНО:** Климактериум. Ар. Амели. Николова (Верка). Дуети. Поло. Език. Исаев (Младен). Лотос. АТОС. Гребен. Ник. Ратин. Вамах. Ма. Коз. Регата. Увод. Фиби. Ибиси. Росен. Алт. Ни. Ови. "Тисен". АКЕЛ. Ялта. Ажажа (Василий). "Ио". Крез. Равнец. Варанаси. АДА. "Реката". Асо. Ме (Райни). Изла. Ана. Яна. Нен. Олин (Лиса). Нонан. Muckem. Валяк. "Ту". Теун. "Коса". Онас.



Лесно

8				3		9
	9		3			
1				2	4	7 8
			1	6	8	5 7
7	4	6	8		3	
4	1	5	9			3
				4		1
3		7				5

Средно

		3		4	5		
8	5		2			1	
		2		9		5	7
5					2		8
			9		7		
9			6				1
1		4		6		7	
	8				4		6 9
			5	8		4	

Трудно

		7	2			8	5
4					7		1
			5	8			4
			3			1	7
7		4				9	6
	3	1			5		
	6			7	3		
3			8				7
	7	2			9	3	

Живот  
Здраве

Издава  
Хелт медия груп

Управител  
Бойко Станкушев

Програмен директор  
Петър Галев

Health

Главен редактор Валери Ценков  
Графична концепция Людмил Веселинов  
Отговорен редактор Светлана Любенова  
Наблюдател Румен Леонидов  
Медицински редактор д-р Стамен Илиев  
Репортери: Даниела Севрийска, Мирослава Кирилова  
Прегнечат: Веселка Александрова, Росица Иванова  
Коректор Татяна Георгиева  
Адрес: София, ж.к. „Малинова долина“, бл. 8, вх. А, ет. 4  
тел.: 02/962 58 12; 0887 60 80 80; факс 961 60 41;  
e-mail: info@health.bg  
Печат: Печатница „Дружба“, София, жк „Дружба 1“, ул. „Илия Бешков“, № 3, тел. 02/422 59 08  
Вестникът се разпространява безплатно.

Реклама

Мария Богданова  
мениджър Реклама  
„Икономедиа“ АД  
София 1000, ул. „Иван Вазов“ 18,  
тел. + 359 2 9376 399  
факс + 359 2 9376 270  
GSM + 359 899 817582  
mariab@capital.bg  
www.economedia.bg



# Тайнствени власинки водят до дълбоки рани

Много малко се знае за болест, известна като моргеленова. Това е мистериозно състояние, за което лекарите нямат единно становище и дори много от тях изобщо отричат съществуването му

Виктор СИМЕОНОВ

## 3. Моргеленова болест

В края на октомври 2001 г. двегодишният син на Мери Лейтао - Дрю - получил възпаления и развил язвички по устните. Едновременно с това се оплакал, че го "лазят бръмбари" под кожата. Лейтао завършила микробиология в Бостънския университет и работила 5 години в клинична лаборатория, преди да стане майка. Затова се заела сама да изследва сина си с помощта на домашния си микроскоп. Така успяла да открие, че язвичките на сина ѝ са причинени от червени, сини, черни и бели влакнца. След това тръгнала по болници и макар че се консултирала с осем различни специалисти дерматолози, нито един от тях не бил в състояние да постави категорична диагноза. Дори нещо повече: нито един лекар не се ангажирал да постави диагноза, тъй като всички били единодушни: тук изобщо не става въпрос за заболяване, тъй като в симптомите на момчето няма нищо необичайно.

Въпреки това заключение страданията на жертвите на власинките са толкова болезнени, че дори водят до инвалидизиране и обезобразяване. Болестта се проявява като непоносимо усещане за сърбеж или бодене под кожата, които сякаш се движат подобно на жив паразит. Възможно е от кожата да излизат многоцветни косъмчета или фоликули. При сърбежа страданията разчесва кожата си толкова жестоко, че в повечето случаи се получават дълбоки кожни рани. Някои изпитват също така болки в ставите и мускулите. Регистрирани са дори оплаквания от неврологични симптоми, като например загуба на паметта, резки промени в настроението, силна умора. Много пациенти твърдят, че изпитват комбинация от всички или комбинация от повечето от тези симптоми накуп.

Д-р Фред Нерлдрич, педиатър от Университетската клиника "Джон Хопкинс" в Балтимор, щат Масачузетс, известен с репутацията на ненадминат експерт по "мистериозни казуси", съ-

що прегледал сина на Лейтао. Той бил категоричен, че тук изобщо не се касае за никакво заболяване. Д-р Хелдрич дори обвинил майката, че си измисля несъществуващи страдания за сина, и напразно ѝ поставил диагнозата "загочен синдром на Мюнхаузен" - тоест хипохондрично състояние, при което майката си измисля болести на децата, за да привлече вниманието на лекарите. По-късно същото заключение правят още петима педиатри. Но истината е, че детето е вече на 9 години и продължава да страда от непоносимите сърбежи и болезнени състояния на кожата. Тъй като Мери Лейтао била застрашена с налагане на съдебна забрана да посещава медицински заведения, трябвало ѝ бащата да се намеси, за да даде гласност на семейната трагедия. Едуард Лейтао бил специалист интернист към Клиниката по вътрешни болести Саут Алегени в Пенсилвания. Той предложил на съпругата си да обобщи своите сегоднишни наблюдения и опит с "неизвестната болест" и да ѝ даде името моргеленов синдром - на името на странна болест, описана в монографията на сър Томас Брауни "Писмо до приятел" от 1690 г. Британският медицински пътешественик пръв разказва за странно състояние на децата от френската провинция Лангедок, което местните хора наричали моргелон: при много от момчетата се забелязвало израстване на груби косми по гръба далеч преди пубертета. Брауни обаче никъде не говори за сърбежи или други симптоми, подобни на сина на Лейтао. Тя обаче заимствала от сър Брауни мистериата с "моргеленовите косми" заради разноцветните влакнца, които растели под кожата на сина ѝ.

През 2004 Лейтао създава и Фондация за изследвания на моргелоните и започнала да поддържа специален сайт за болестта. Тя тайно се надявала по този начин да привлече вниманието на повече лекари от целия свят, които да се опитат да разрешат загадката. Вместо това в своеобразния форум се включили десетки родители и

хора, които разказвали за своите проблеми със сърбящите влакнца, кожни рани и неврологични симптоми. Досега в сайта ѝ са събрани разказите на над 12 000 души от САЩ, Канада, Великобритания, Австралия, Холандия, Китай и Русия.

През август 2006 специализираното издание за първи път публикува подробна разработка за моргеленовия синдром и предлага да бъде регистриран като нова болест. Една година по-късно Центърът за контрол и превенция на болестите също открива уебсайт за новата болест, като я нарича "необяснима дермопатия".

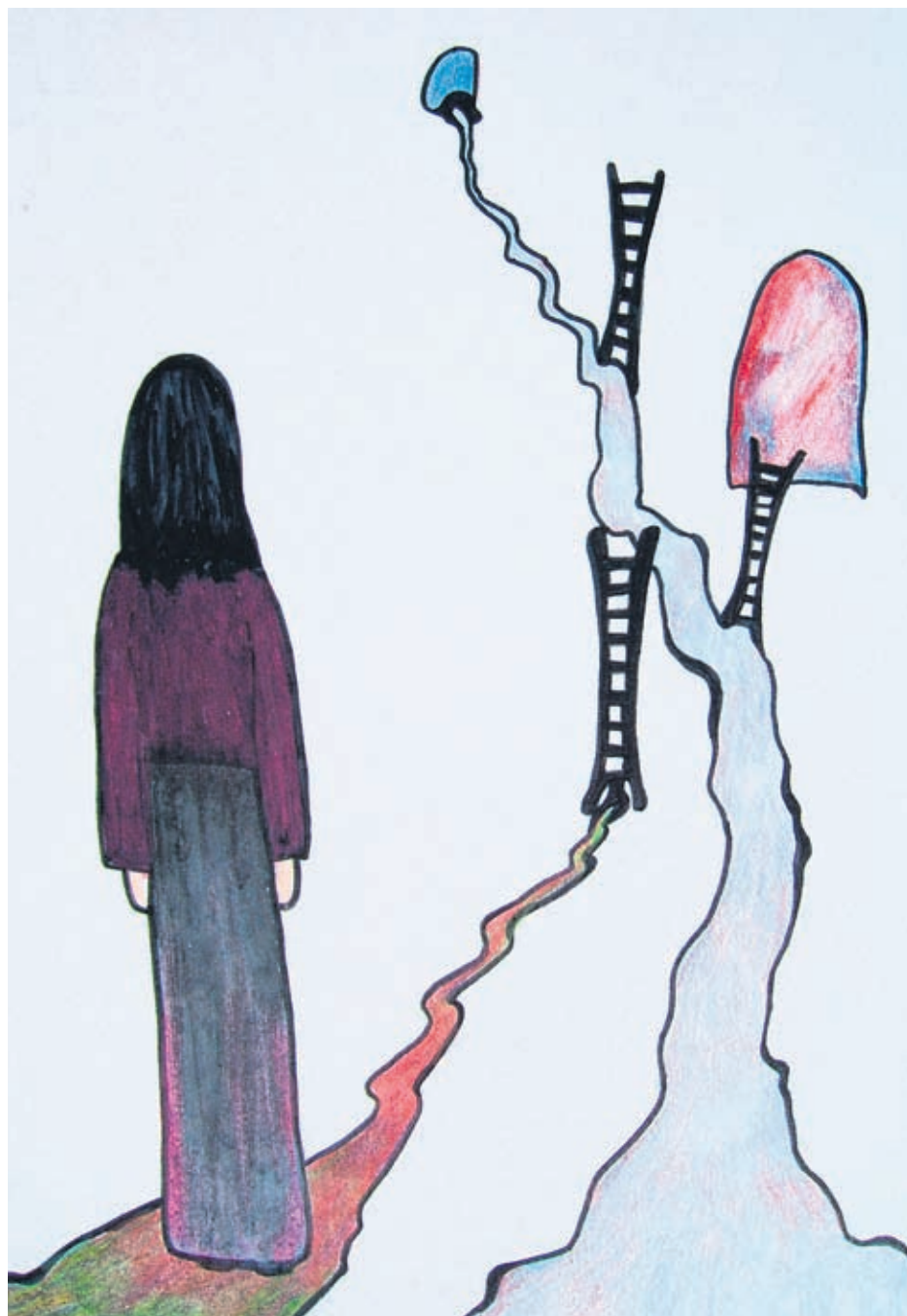
## Симптоми и проявления

Въпреки тази активност най-големите медицински авторитети в САЩ отказват да характеризират тези симптоми като нова болест, а предпочитат да говорят за тях само като за "необяснимо заболяване". Поради тази причина все още няма пълен списък със симптомите и диференциална диагноза на моргеленовия синдром. В Атласа по хуманна паразитология от 2007 има специална секция, озаглавена "Псевдопаразити и артефакти", където е записано: "Много дерматолози отричат съществуването на моргеленовата болест и предпочитат да се говори по-скоро за пациенти с психически проблеми или други кожни феномени. Тъй като все повече хора съобщават за наличие на досега описаните симптоми, препоръчително е в следващите години да се направи цялостно научно изследване на моргеленовата болест и нейната възможна етиология (или етиологии)..."

На този етап се смята, че разноцветните влакнца, поникващи или подаващи се от кожата, предизвикват моргеленовия феномен, характеризиращ се с усещане за лазене на насекоми върху и под кожата, непоносим сърбеж, силно убождане и болки, наподобяващи симптомите на фибромиалгия (състояние, което се характеризира с болки по мускулите, сухожилията и ставите по цялото тяло, но преди всичко по протежение на гръбначния стълб).

## Възможни причини и патофизиология

Повечето дерматолози и психиатри са на мнение, че "моргелоните" са само ново име на отдавна



известно на медицината състояние, наречено делюзионална паразитоза (DP), или синдром на Екбом. При делюзионална паразитоза много пациенти вярват, че са зарадени от паразити, които ги карат да се чешат. Много от тях изпитват формулация (чувство, че нещо пълзи по или под кожата) и проявяват т.нар. кибритен знак - тоест характерен за болните от този вид паразитоза рефлекс да събират влакнцата от кожата си в кибритени кутийки и да ги носят на лекаря. Много от пациентите също така живеят в непосредствена близост един до друг, поради което специалистите са склонни да говорят за проява на "индуцирана психоза" или "семейна психоза", известни повече с френския термин folie a famille, folie a deux или folie a trois.

Други проявления на "делюзионалната паразитоза" се дължат на алергични реакции, невропатия, менопауза, рак на кожата или херпес зостер.

## Теория за власинките

Според д-р Ренди Уеймор, директор на Университетския медицински център в Оклахома, при много "моргеленови" пациенти се забелязва наличието на тъмни влакнца под кожата, които обаче нямат нито един аналог дори в базата данни на ФБР за известни на науката кожни и подкожни израсъщи. Според директора на биологичната лаборатория на същия медицински център Марк Боузи досегашните изследвания показали, че "тези влакнца не могат да бъдат произведени изкуствено от човека, но също така не са продукт на нито едно растение. Те по всяка вероятност са страничен продукт на биологичните организми".

Според версиите на някои дерматолози тези власинки всъщност се имплантират в малки ранички по кожата, а техните произход е изкуствен - от грехите или чантите, които носим.

## Бактериална хипотеза

Други учени са на мнение, че моргеленовите симптоми се характеризират с позитивен резултат за наличие на бактерията *Borrelia burgdorferi*, лаймската болест. Досега обаче нито едно изследване не е потвърдило тази хипотеза. Предположенията са, че причинител на дискомфорта вероятно е т.нар. агробактерия, която води до злокачествени образувания в растителната тъкан чрез имплантиране на целулозни фибри.

Според етомолога Ричард Фагерхунд причинители на заболяването са т.нар. екотоксини, или замърсители на околната среда, като пестицидите, които предизвикват у хората алергична реакция.

Ожесточените спорове продължават, както и жестоката битка на "моргеленовите" многострадалци с феномена, който дори не знаят как да назоват.