

Патентован Норвегичен продукт

**COMFORTEx®**

20 меки желатинови капсули

**Не се надувай,  
карай спокойно!**

Отстранява излишните  
газове в червата

Сдържа само биологични екстракти



www.cepharm.bg

**NeOx**

Просто се движиш!



Против  
умора  
няма чудо,  
има...

**Sargenor**



**Благодарим!**

На нашите  
**372 000 читатели\***  
и им желаем дълъг **Живот**  
и добро **Здраве**

\*По данни от национално изследване на TNS, юли 2009 г.



Брой 41 (94),  
4 - 10 ноември  
2009 г. (год. III)

# Живот и Здраве

Национален седмичник за здраве, здравна политика и антиейджинг



Снимка Румен РАКАНОВ - Булфото

## Храните на зимата

Как изглежда здравословното сезонно меню ► 8-9

### Епидемия

## Грипът не е настинка

Както за всичко в България, отново сме склонни да изпаднем в крайности и по отношение на грипа. Едни negliжират напълно епидемията, обвинявайки фармацевтичната индустрия, че насажда паника, а други изпитват почти мистичен страх, представяйки си как са повалени от страшния нов вирус. Но и двете групи от хора по правило не правят нищо реално, за да се предпазят. А живеем във време, когато в огромното мнозинство от случаите грипът се лекува успешно. Вярно е, че има и починали, но това е така всяка година по време на епидемия, нищо че досега не е би-

ло новина. А истината е, че грипът не е настинка. Алгоритъмът при него е ясен: предпазване чрез ваксина и стриктна лична хигиена. Избягване на рискови контакти и носене на маска. При първи симптоми оставане на легло, преглед при лекар и лечение със специфичните противогрипни препарати. Вече има и елегантен начин да преодолеем умората след болестта - 10 дни сарженор и отново сме във форма.

Още за болестта и как я изкара един от най-опитните инфекционисти в България - на стр. 4

### Добрата новина

Нова модерна апаратура за пречистване на кръвта след сепсис започна да работи в МБАЛ - Пловдив. Апаратът е подвижен и може да се поставя до леглото на всеки болен, нуждаещ се от процедурата.

### Ваксини

Имунизацията е най-добрата профилактика срещу ротавирусите

на стр.5

### Перперикон



стр.3





## Упражнения срещу болки в колената

Най-ефективното средство срещу болките в колената се оказва физическото натоварване, твърдят холандски учени. Болевият синдром поразява по-често жените, отколкото мъжете. Съветът на лекарите в такива случаи е да се по-

чива и да се избягва активността при засилване на болката. Холандските учени обаче решили да проверят колко ефективна ще бъде терапията с физическо натоварване, извършвана под лекарски надзор, в сравнение с традицион-

ните методи за преодоляване на синдрома. В изследването участвали 131 пациенти на възраст от 14 до 40 години. След три месеца се установило, че терапията има много добър ефект, който не изчезнал и след година.

## Мобилните телефони водят до тумори

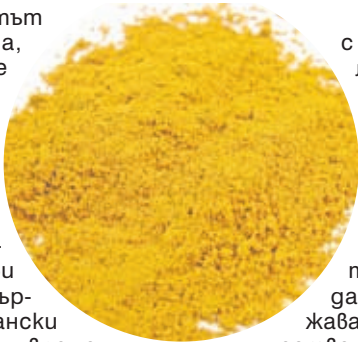
Експерти от Световната здравна организация потвърдиха връзката между мобилните телефони и туморите на мозъка. Проектът, наречен Interphone, включва няколко изследвания, за финансирането на които са били изхарчени около 20 млн. фунта стерлинги. Обект на изследването, проведено се в 13 държави, станали 12 800 души, между които имало и здрави, и хора с тумор в мозъка. При шест от осем проучвания била открита връзка между увеличаване на риска от глиома (най-разпространения тумор в мозъка) и използването на мобилен телефон. Според получените резултати този риск нараства с 39%.

По данни на шведски учени при хората, ползващи мобилните устройства повече от 10 години, вероятността да се разболеят от доброкачествен тумор на слуховия нерв е четири пъти по-голяма. А според резултатите от изследване, проведено в Израел, рискът от развитието на тумор на слюнчените жлези се увеличава с 50% при хората, които прекалено много използват GSM.



## Куркумата унищожава ракови клетки

Екстрактът от куркума, който се съдържа в широко употребяваната подправка кърри, може да разрушава ракови клетки, твърдят британски учени. Преди време



становило ясно, че веществото куркумин притежава целебни свойства и вече се тества за лечение на артрит и дори на алцхаймер. В ново изследване учените открили, че същото вещество може да разрушава клетките на раковите тумори на хранопровода в лабораторни условия.

Отдавна специалистите предполагат, че има природни съединения, които могат да унищожават злокачествените образувания. Учените се надяват, че именно куркуминът е едно от тези натурални лечебни средства. Ракът на хранопровода заема шесто място сред злокачествените заболявания. Само във Великобритания тази диагноза се поставя на 7800 души всяка година.

## Солта не е отрова?

От години лекарите твърдят, че солта е една от белите отрови, но учени от Университета в Калифорния опровергаха това твърдение. Те стигнали до извода, че организъмът на човека сам регулира количеството на употребяваната сол. Диетолозите наблюдавали 20



хил. души от 32 страни. Оказало се, че средната употребявана доза сол е от 2,7 до 4,9 г на ден. Препоръките на лекарите е количеството да бъде не повече от 3 г, а при хората със здравословни проблеми - 1 г. Причината за това е, че солта задържа в организма излишната вода, което може да доведе до хипертония, бъбречна недостатъчност, инсулт или инфаркт. Резултатите от изследването на калифорнийските учени показват обаче, че човешкото тяло само определя нормалните предели на употребата на натриев хлорид. А солеността на организма се поддържа на постоянно ниво, както и температурата на тялото.

Според авторите на изследването количеството употребявана сол се определя от мозъка, който не позволява на хората да прекаляват. Някои специалисти обаче смятат, че тези изводи може да направят на човечеството мекешка услуга.

www.health.bg

### Стандарти

Най-добрите стандарти по отношение на превантивната военна медицина в НАТО са въведени във Военномедицинската академия (ВМА) в София, съобщи полк. доц. Асен Петков, зам.-началник по медицинското осигуряване на мисии и поделения на Българската армия, при откриването на Отделение по превантивна медицина в МБАЛ - Плевен, която е клон на ВМА. Специалистите, които ще работят в отделието, имат всички условия за добра диагностика, което е най-важно, заяви още полк. доц. Петков. От миналата година е разкрита нова специалност - превантивна военна медицина.

### Пандемия

Средствата за пандемичната ваксина ще бъдат осигурени от републиканския бюджет. Работата по провеждане на обществената поръчка за доставка на пандемичната ваксина и антивирусни препарати ще се ускори. Това стана ясно по време на редовното заседание на Националния пандемичен комитет. Държавата ще закупи до 180 000 ваксини срещу новия грипен вирус А(H1N1). С тях ще могат да се имунизират 10% от рисковите групи.

### СЗО

Световната здравна организация обяви, че справянето само с пет фактора, свързани с човешкото здраве, може да предпази милиони хора от преждевременна смърт и да увеличи общата продължителност на живота с близо пет години. Според доклад на СЗО лошото хранене в детска възраст, сексът без предпазни средства, алкохолът, лошите санитарни условия и хигиена и високото кръвно налягане са отговорни за смъртта на около една четвърт от 60-те милиона, които преждевременно умират в света всяка година.

Оптимална доза комфорт от природата

# Lactagyn

10 капсули  
за вагинално приложение,  
съдържащи лактобацили

Осигурява естествена вагинална защита

Търсете  
в аптеките

Ecopharm  
www.ecopharm.bg

## Ранобудниците са заплашени от сърдечни заболявания

При хората, които си лягат рано и се събуждат с първите лъчи на слънцето, е повишен рискът от възникване на сърдечно-съдови заболявания. До този извод са стигнали японски учени от няколко университета и клиники в Киото. Те провели изследване с 3017 души на възраст от 23 до 90 години, като резултатите недвусмислено установили връзка между времето на събуждане и състоянието на сърдечно-съдовата система на човека. Ранобудниците се оказали по-уязвими за тежки заболявания като хипертонията и инфаркта.

Освен това учените забелязали любопитен факт - сред изследваната група повечето ранобудници били възрастни хора. Това може би поставя пред нау-



ката нов въпрос - има ли връзка между времето на събуждане и продължителността на живота.



# Перперикон - светилището

Многовековният град е единственият от Балканския полуостров, включен в албума "Свещени места - от Стоунхендж до Сантяго де Компостела"

Петя ИВАНОВА

Човек не може да се отърси от чувството за безсмъртие и за безкрая на времето, когато изкачва по стръмни пътеки хълма, върху който още преди 8 хил. години се е прострял Перперикон. Свещеният град е единственият от Балканския полуостров, включен сред 51 културно-исторически паметници и природни забележителности от цял свят в албума "Свещени места - от Стоунхендж до Сантяго де Компостела" на британския автор Филип Кар-Гом. Според него те имат "особено значение, тъй като в тях се съдържа и духовна енергия". Кенет Гарет от авторитетното списание "Нешънъл джидеографик" сравнява светилището с две от чудесата на света - британския Стоунхендж и египетските пирамиди. Потвърдено е, че през това свещено място са минали всички известни човешки цивилизации.

Между траколози и археолози съществува спор как е по-правилно да се именува Свещеният

град - Перперек или Перперикон, но безспорно е, че "пер" означава камък, скала, а "перпер" - скала върху скала.

Проф. Николай Овчаров твърди, че истинското прорицалище на Аполон не е това в Делфи (Пергамос), а точно тук.

Перперикон е култово място и заради това, че древните са търсели и намирали тук равновесието в хаоса между петте природни сили. Интересно е, че освен земя,

*Проф. Николай Овчаров твърди, че истинското прорицалище на Аполон не е това в Делфи (Пергамос), а точно тук*

огън, вода, въздух и слънце, конят също е бил свещен и почитан.

Катерим се нагоре, за да превземем скалната крепост. Каменни дивани и тронове, култови олтари, жречески прорицалища, жилищни помещения, църкви, останки от колонади и антични улици украсяват площадките.

Точно тук, на олтара в Перперикон, е направено предсказанието на Александър Македонски



На Перперикон можете да станете тракийски хаджия  
Снимка Авторката

за предстоящите му победи. Легендите разказват, че на това място, при равенството, в определен час жреци определяли по сенките, падащи от застаналите там хора, тяхното бъдеще, дали да се свържат като семейство и т.н.

Ако погледнете панорамата към езерото и отсрещните планински скатове, ще видите интересно изсечена скала пред вас, която едно към едно копира гледката.

Така древните са съчетавали макрокосмос с микрокосмос.

Чудесата продължават с вдълбания в скалата сух трон, върху който дори и при пороен дъжд не капва и капчица вода.

След като разгледаме останките от акропола и църквата на тази площадка, поемате нагоре, към Светилището на Дионисий, на 666 м надм.в. (свещено за древните число). То, според летописеца Светоний, е

второто по големина след това на Аполон в Делфи. Диаметърът му е около 30 м, а олтарът - 2 м. В него при култови ритуали са изсипвали вино, а според притча по време на гадаенето на Александър Македонски то лумва в пламъци.

Следват Циклонската порта, наричана така заради градежа ѝ от огромни каменни плочи, пренесени според древните хора от митични циклопи, малкият дворец с два внушителни входа и 17 помещения във вътрешния двор.

Разхожката по Перперикон завършва с реставрираната крепостна кула на западния вход, откъдето се разкрива чудесна панорама към Родопите. Оттук по сенчестата пътека се слиза до подножието на хълма, където има няколко десетки каменни басейна, интерпретирани като олтари или шарапани. Хипотезата е, че тук се е правело свещеното вино. Според легенда до един от тези шарапани местни алии (последователи на учението на брата на пророка Мохамед - Али) извършвали своите обреди. Тук вашият гид би трябвало да ви връчи и т.нар. сертификат, че сте били в Тракийския Йерусалим и че вече сте тракийски хаджия.

## България

### Исторически календар

**7.11. 1204 г.** - Кардинал Лъв, пратеник на папа Инокентий III, въздига в присъствието на цар Калоян предстоятеля на Българската православна църква архиепископ Василий в сан примас на Българската църква.

**8.11.1912 г.** - Реализирана е първата голяма морска победа на България по време на Балканската война. Торпедоносецът "Дръзки" атакува и потапя модерния турски крайцер и флагман на турския флот "Хамидие".

**9.11.1880 г.** - В с. Жеравна е роден големият български писател Йордан Йовков. Починал е на 15 октомври 1937 г.

**10.11. 1833 г.** - В Шумен се ражда Добри Войников, първият български драматург, автор на комедии и пиеси с исторически сюжет.

**10.11.1989 г.** - След "взорцов преврат" се слага край на тоталитарния и авторитарен режим на БКП и Тодор Живков. Започва период на преход към демокрация, характерен с разрушаване на модерното българско земеделие, бангитска приватизация и мафиотизиране на части от обществото.

**12.11.1885 г.** - В Сливен е роден полковник Продан Таракчиев, един от първите български военни летци, разузнавачи и бомбардирани с ръчни гранати г. Огрин по време на Балканската война.

**14.11.1912 г.** - По време на Балканската война Македоно-Огринското опълчение пленява десетхилядният елитен турски корпус на Явер паша в Беломорието.

## Есен



Сезонът е пълен с носталгия и... очакване

Снимка Том Ятов, Булфото

## Число на броя

100

млрд. евро годишно възнамерява да отдели Европейският съюз, за да помогне на развиващите се страни в борбата с глобалното затопляне.

Информация от медиите

## Мисъл на броя

„

Да, българската мода е самобитна и автентична. Тя носи аромата на Балканите и блясъка на ж.к. "Фондови жилища".

Сценаристът Иво Сиромахов в статия за в. "24 часа"



## Тест

Кой психологически  
тип сте

## Лекарства

Когато коремът  
се бунтува

# Лечението на грипа - в първите часове

С доц. Камен Плочев, ръководител на Клиниката по инфекциозни болести във Военномедицинската академия - София, разговаря Петър Галев



Препаратът ремантадин  
блокира М-белтъка, а  
реленцата -  
невроминидазата на  
грипния вирус

А(Н1N1). Нещата се развиха за няколко часа.

#### Как се лекувахте?

Веднага започнах едно лечение, което лично аз винаги съм препоръчвал и което се прилага в нашата клиника. Това е двойна комбинация от антивирусен препарат, който блокира М-белтъка на вируса, и друг антивирусен препарат, който блокира невроминидазата, т.е. по този начин аз блокирах едновременно двата вида белтъци на грипния вирус. М-белтъкът представлява кръглата обвивка на вируса. М идва от "матричен", а над него стърчат едни шипчета - това е невроминидазата. Препаратът ремантадин блокира М-белтъка, а реленцата блокира невроминидазата. Тази комбинация е много ефективна.

#### За колко време се възстановихте?

В петък вечерта се разболях, в неделя на обед вече пишех на компютъра, а в понеделник бях на работа. Моето поведение като пациент в

случая не е за подражание, защото най-правилно е дори когато болният се почувства по-добре, да остане у дома поне 5-6 дни и да почива.

#### Колко време минава от момента на контакт с болно лице до появата на симптомите при новозаразяния?

От 24 до 72 часа, много рядко по-дълго.

#### Какво трябва първо да направят хората, когато ги вътресе и вдигнат висока температура?

Пред всичко е добре хората да имат по една опаковка ремантадин и

реленца или тамифлу. Защото те са най-ефективни, когато се започнат в първите часове след началото на заболяването. А симптомите сме ги казвали много пъти: внезапно начало, развитие на симптомите за няколко часа с висока температура, втрисания, болки в мускулите и ставите на цялото тяло, главоболие и особено болки в очите, силна отпадналост. В следващите дни може да се явят суха кашлица, болки в гърлото и гърдите, а по-рядко стомашно-чревни прояви. Освен специфичните противовирусни препарати се вземат и средства срещу температурата - аналгин, витамин С - ампули, и един прост метод за алка-

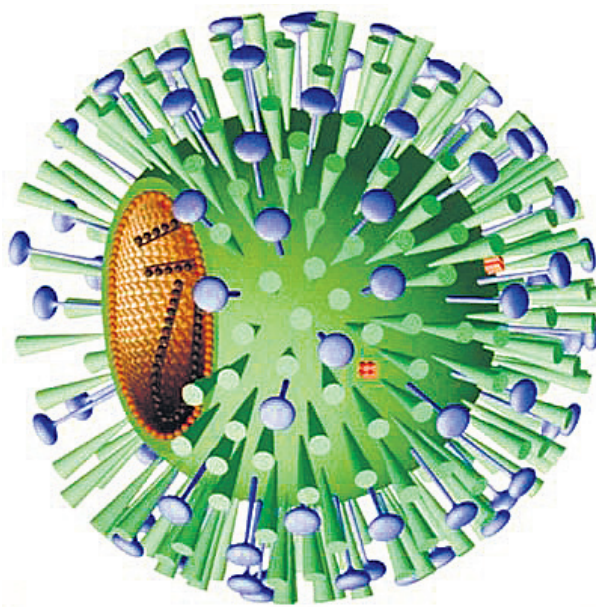
зиране на средата: в съд с вода се слагат една-две супени лъжици лайка, чаена лъжичка сода бикарбонат, сместа се загрева и се вдишва под кърпа около 5 минути. Алкализизацията на средата просто убива вирусите. Посещението при лекар е задължително, за да се хванат навреме евентуални усложнения.

#### Готова ли е Военномедицинската академия да посрещне грипната епидемия в България?

С известна гордост ще обявя, че това е първото медицинско заведение, което беше готово. Още в началото на годината докладвах на ген. Тонев за опасността от новия грипен вирус и набелязахме съответните мерки. Имаме сериозен запас от противовирусните препарати, от всички видове консултативни, а личният състав на академията в цялата страна, както и военнослужещите, заминаващи на мисии, бяха ваксинирани срещу сезонния грип.

#### Имат ли достъп до вас пациентите извън военния състав?

Разбира се, дори разкриваме денонощен консултативен кабинет за болните от грип. Имаме готовност да разкрием и допълнителни легла, които да приемат пациенти с тежко протичащо заболяване или усложнения.



## Кратки

## Зависимости



Пицата, хамбургерите и другите видове фаст-фудс може да предизвикат зависимост, подобна на наркотичната, твърдят американски специалисти. Те смятат, че мозъкът реагира на вредната за здравето храна както на опиатите.

## Гени



Хората, които често попадат в автомобилни катастрофи заради неумението си да шофират, могат вече да винят за това гените. Американски неврофизиолози установили, че наличието на определен ген повишава повече от 20% риска от лошо шофиране.

## Цигари



Физическите упражнения помагат на пушачите да се откажат от вредния навик, защото правят цигарите по-непривлекателни. За първи път британски изследователи доказали, че спортът намалява зависимостта от порока. В експеримент с 20 хронични пушачи било установено, че благодарение на физическото натоварване хората по-лесно се разделят с порока и изпитват по-малко психично натоварване при среща с пушачи.

**Д**оц. Плочев, разкажете за вашия личен опит от "срещата" с новия грипен вирус?

При мен нещата протекнаха по стандартния начин. В София на конференция беше една група американски лекари, контактувахме интензивно няколко дни, а някои от тях имаха респираторна симптоматика.

В четвъртък се разделихме, а в петък вечерта почувствах първите симптоми: общо неразположение и гразнене в гърлото. В 2 часа през нощта се събудих с втрисания и температура, а на сутринта няхах сили да стана от леглото. Колегите ми взеха проба и тя потвърди заразата с

**Sargenor**

3x1 на ден

**Нагвий умората!**

www.ecopharm.bg

Лекарство за възрастни деца над 2,5 год. Съдържа Арабин аспармав. Преди употреба прочетете листовката.

## Статините блокират сезонния вирус?

Американски учени откриха, че статините, които се употребяват за профилактика и лечение на атеросклероза, два пъти снижават риска от смърт при грип, събщи Associated Press. В процеса на мащабно изследване, проведено под ръководството на Ан Томас от Орегонското управление на общественото здраве, специалистите анализирали данните от 2800 пациенти, хоспитализирани след заболяване от сезонен грип в 10 щата на

страната. 801 от тях приемали холестеринопонижаващите статини. При тях смъртността от вируса се оказала два пъти по-ниска.

Според учените действието на статините може да бъде обяснено с факта, че те намаляват увреждащото действие на белтъка М2 върху епитела на белите дробове. Изследователите са на мнение, че статините са ефективни, дори ако се приемат след началото на заболяването.



# С ваксини срещу ротавирусите

Чревната инфекция се разпространява независимо от хигиената



Доц. Нина Гачева,  
епидемиолог,  
НЦЗРБ

Стомашните разстройства при децата, причинени от ротавируси, зачестяват през зимния сезон, противно на разпространеното схващане, че като цяло пикът на диарийните заболявания е през лятото.

Ротавирусите са най-честият вирусен причинител на диария в световен мащаб, а в Европа са най-честата ваксинапредотвратима инфекция сред малките деца. На практика всяко дете, независимо дали живее в развита или в развиваща се страна, прекарва поне един диаричен епизод, причинен от ротавируси. В лабораторията по чревни вируси към Националния център по заразни и паразитни болести бяха изследвани 2500 деца, хоспитализирани с диарийни заболявания. Беше доказано, че случаите на ротавирусен гастроентерит при тази група са между 30 и 40 процента.

Поначалио при чревни-

те инфекции, при заболяванията, които се предават чрез храната, водата, замърсените ръце, ние винаги препоръчваме хигиенни мерки. За съжаление ротавирусната инфекция се разпространява независимо от хигиенните мерки. Причината е, че тя е силно заразна - само 10 вирусни частици са достатъчни като доза, за да настъпи инфекция. Същевременно вирусните частици се излъчват с милиарди само в един грам фекалии на заразено дете или в материите, които то повръща.

Заболяването се разпространява лесно в болнични условия, което може да доведе до епидемичен взрив. Понякога дори се стига до затваряне на отделения. Наред с това при ротавирусната инфекция няма доказани средства, с които да се противодейства на вируса по време на заболяването, както това е възможно при бактериалните причинители - срещу тях разполагаме с антибиотици.

Затова единственият начин да предпазим децата е ваксинацията.

Има ваксини, които са много ефективни. Доказано е, че те намаляват до 100 процента вероятността едно дете да бъде хоспитализирано с диарийно заболяване. Те са безвредни и се поемат през устата, по пътя, през който вирусът попада в организма. Не е нужно детето да бъде убодено, както е при инжекционните ваксини.

Друго предимство на



Хигиената не е достатъчна, за да предпази децата от инфекцията

Снимка Рага ПЕТКОВА

*При ротавирусната инфекция няма доказани средства, с които да се противодейства на вируса по време на заболяването*

ротавирусната ваксина е, че може да се прилага заедно с другите детски ваксини. Това е причината тя да бъде включена в нашия имунизационен календар като препоръчителна.

Единственото условие е тя да бъде дадена

още от шестата седмица и да бъде завършена преди шестия месец, когато детето вече не е защитено от майчиния имунитет и се сблъсква с вируса в заобикалящата го среда.

До шестия месец се приема, че това е рядко заболяване, тъй като бебето има пасивен имунитет, наследен от майката. В рисковата група попадат децата до 5-годишна възраст, но най-застрашени са кърмачетата от 6 месеца до 3 години.

Тежестта на едно заболяване зависи от състоянието, в което се намира организмът в конкретния момент. Дали имунната защита е отслабена поради прекарана друга инфекция или недокормване, приемат ли се достатъчно витамини и т.н. Ако организмът е в норма и в пълно здраве, рисковете от евентуална инфекция са по-малки.

В общия случай едно добре хранено кърмаче, което е на майчина кърма или с адекватно подбрано изкуствено хранене, с достатъчен витаминен режим, с добро закалява-

не, би трябвало да прекара заболяването по-леко, но това не е гаранция.

Доказано е, че има случаи, при които напълно здрави деца могат да заболяват тежко и да стигнат до болница. Единствено при болничното лечение се осигурява допълнително хидратиране (оводняване) на организма, който иначе при повръщането и диарията, характерни за ротавирусната инфекция, губи прекалено големи количества вода и соли.

Затова не бих казала, че нещо може да замести ваксината.

## Екстраверт, интроверт или... амбаверт



Карл Юнг

В книгата на швейцарския психолог Карл Юнг "Психологически типове" за първи път при определянето на характера се

използват понятията екстраверт - "насочен навън", и интроверт - "насочен навътре". Според автора тези понятия определят начините, по които хората се приспособяват към околния свят.

Малко известно обаче е, че има и трети вариант - амбаверт. Може би това сте вие?

За да определите към кой тип принадлежи характерът ви, направете този тест.

Екстравертите се

стремят към общуване и непрекъснато разширяват контактите и деловите си връзки.

Обратно на тях, интровертите ограничават контактите, затварят се в себе си, изолират се от околните, обичат да се запасяват, не допускат излишни разходи, нестят силите си.

Ако искате да определите към кой психологически тип принадлежите, направете теста в [www.health.bg](http://www.health.bg).

Пробиотик

# Lacto 4

Възстановява чревната микрофлора

Подобрява функцията на храносмилателната система

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



# Коремът се бунтува при много лекарства

Д-р Стамен ИЛИЕВ

**В** сезона на грипа, настинките и обострените костно-ставни болки много хора са принудени да вземат допълнителни лекарства към лечението, което традиционно провеждат за хипертония, диабет, исхемична болест на сърцето или мозъчносъдова болест. Съчетаването на голям брой медикаменти от различни групи е вид медицинско изкуство, с което са запознати лекарите. Затова винаги съобщавайте на медиците, които ви изписват ново лекарство, с какво и в какви дози се лекувате в момента. Добре е различните таблетки да се приемат в интервал поне от 15 минути и с достатъчно количество вода. Стриктно спазвайте и препоръките на лекаря гали да пиете гадено

хапче преди, по време или след хранене. Това има значение за неговото усвояване.

Дори и да следвате правилния прием, е възможно да се получат стомашни болки, гадене и киселини, които често са израз на лекарствено обусловен гастрит. Той се причинява често от т.нар. нестероидни противовъзпалителни средства - лекарствата против костно-ставни болки и възпаления, както и от някои други медикаменти - антибиотици, противотемпературни и противоболкови средства. Широкопектърните антибиотици предизвикват и друго странично действие - т.нар. дисбиоза - нарушаване на съотношението на нормално населяващите чревната лигавица полезни бактерии. На тяхно място могат да се развият болестотворни микроорганизми, поради което задължително комбинирайте

приема на антибиотици с пробиотици от типа на "Лакто-4" - препарати, съдържащи достатъчно количество устойчиви, полезни за организма бактерии. Добре е с антибиотика да се вземат витамини от групата В. Често дисбиозата причинява функционални смущения в храносмилането - газове, подуване и "къркорене" в корема. Този проблем може да се отстрани с подходяща диета и с препарати, съдържащи успокояващи билкови екстракти, напр. комфортекс. Ефективни природни препарати има и за запек, който се среща често не само като странично действие на много медикаменти, но и през есенно-зимния сезон заради по-уседнатия начин на живот. Положителното на препаратите срещу констипация на природна основа (като сиропите

"Фрутилак" и "Селакс") е, че не натоварват организма с допълнителни химически субстанции, ефектът им е сигурен и мек и могат да се пият и от хора с хронични здравословни проблеми.

Все още много хора правят грешката при стомашни киселини да пият сода бикарбонат. Вярно е, че тя бързо отстранява проблема, но е и с бърз бумерангов ефект. Скоро след приема на содата киселините се възобновяват с още по-голяма сила. Съвременното решение е в препарати, които с еднокра-

*Все още много хора правят грешката при стомашни киселини да пият сода бикарбонат*



тен дневен прием потискат бързо и мощно стомашната киселинност и препятстват образуването на язви. Един от най-изписваните препарати за тази цел в целия свят, с който лекарите имат и най-богат опит, е омепразолът.

Един от сериозните пропуски не само на хората със здравословни проблеми, но изобщо на хората в България е не-

достатъчният прием на вода. Напълно грешно е разбирането, че вода трябва да се пие само през лятото или само когато изпитваш жажга. Водата е жизнено необходима за целия организъм и особено когато прием много лекарства. От "безводието" страдат особено бъбреците и храносмилателната система. Да не говорим за лошия ефект върху кожата от ниския прием на

течности. Дори и пациентите, които приемат таблетки за обезводняване (диуретици), трябва да пият адекватно количество течности - не помалко от литър и половина на ден. Има малък процент болни със специфични състояния, които трябва да ограничават водния прием, но това става само по изрична лекарска препоръка.

## Опитахте ли вече?

**Se-Lax**  
Натурален  
лаксативен сироп  
с екстракт от  
смокня и сена



## Ваксини и кърмене срещу пневмонията

Световната здравна организация и УНИЦЕФ са разработили съвместен план за действие, който може до 2015 г. да спаси до 5,3 млн. деца от смърт вследствие на пневмония.

Пневмонията е най-големият причинител на детска смъртност в света. Болестта погубва всяка година 1,8 млн. деца под 5-годишна възраст. Повече от 98% от смъртните случаи са в развиващите се страни.

Глобалният план за превенция и контрол на пневмонията (GAPP) съдържа препоръки и цели, които трябва да повишат информираността за заболяването като основна причина за детската смъртност и да предизвикат незабавна реакция от страна на политици и организации.

Планът има три главни цели:

- Предпазване на децата чрез осигуряването на подходяща среда

на живот с нисък риск от пневмония (това включва кърмене до 6-месечна възраст, правилно хранене, превенция на ниското телесно при новородените, намаляване на замърсяването на въздуха в закрити пространства и повишаване на личната хигиена).

- Предпазване на децата чрез ваксинации срещу морбили, коклюш, пневмококи, хемофилус

инфлуенце тип В; предпазване и лекуване на ХИВ; осигуряване на цинк за деца с диария и др.

- Лечение на деца с пневмония с необходимите медикаменти (антибиотици и т.н.).

Двете организации разчитат основно на две мерки за справяне със заболяването: ваксинацията и кърменето до 6-месечната възраст на новороденото.



World Health Organization



Най-интересното от тв предаването „Още за здравето“

# Грипът и хроничните заболявания

С доц. д-р Нина Гочева, ръководител на Кардиологичната клиника в Националната кардиологична болница, разговаря Петър Галев



Един от най-трудните механизми се оказва да привлечем пациентите да са в помощ на самите себе си

**Д**оц. Гочева, кардиологично болните застрашени ли са от потекливо прекарване на евентуална грипна инфекция?

- По принцип това са пациенти с хронично страдание и те трябва да обръщат сериозно внимание на всяко допълнително инфекциозно заболяване. Особено хората с недобре компенсирани сърдечно-съдови проблеми. Защото сърдечно-съдовата система се натоварва допълнително при вирусна или бактериална инфекция. Високата температура по естествен механизъм увеличава пулсовата честота, по-

вишават се и кислородните нужди на миокарда. А това може допълнително да влоши състоянието на такъв пациент. Затова съветът ми е хронично болните да полагат особени усилия за предпазване от заболявания, включително чрез ваксинация.

**- Защо въпреки все по-добрите познания на рисковите фактори за сърдечно-съдови заболявания, както и на начините за лечението им, сравнително малко хора постигат реален контрол на хипертонията, на високия холестерол, на кръвната захар?**

- Един от най-трудните механизми се оказва

да привлечем пациентите да са в помощ на самите себе си. Понякога не е лесно да ги убедиш, че някои таблетки трябва да се вземат до края на живота. Но вече има голяма група хора, която подхожда отговорно към собственото си здраве. В крайна сметка всеки отговаря за себе си и за това как ще протече животът му - в активност и добро здраве или със занемарено заболяване.

**- Пациентската резистентност ли е причината България да е на незавидна позиция по заболеваемост и смъртност от сърдечни болести?**

- Това е една от основните причини! Защото ние разполагаме със същите диагностични и лечебни възможности като другите европейски държави. Но процесът се затормозява по цялата верига: пациентите често не идват навреме, липсва

масова профилактика, а когато все пак се стигне до предписване на лечение, рядко то се спазва пунктуално от болния. Понякога се явява и финансово-социална пречка за качествено лечение. Разбира се, не всичко е подвластно на волята на пациента и лекаря. Има и чисто генетични причини за сърдечно-съдовия риск.

**- Но в някои държави като Великобритания част от лекарствата срещу висок холестерол, например симвастатин, се продава свободно в супермаркета, а тук колко хора знаят, че са с висок холестерол, и колко от тях го лекуват...**

- У нас това е отговорност на личните лекари. Те трябва да изследват мастния профил на пациентите си и на тези, които имат отклонения, да предписват статини.

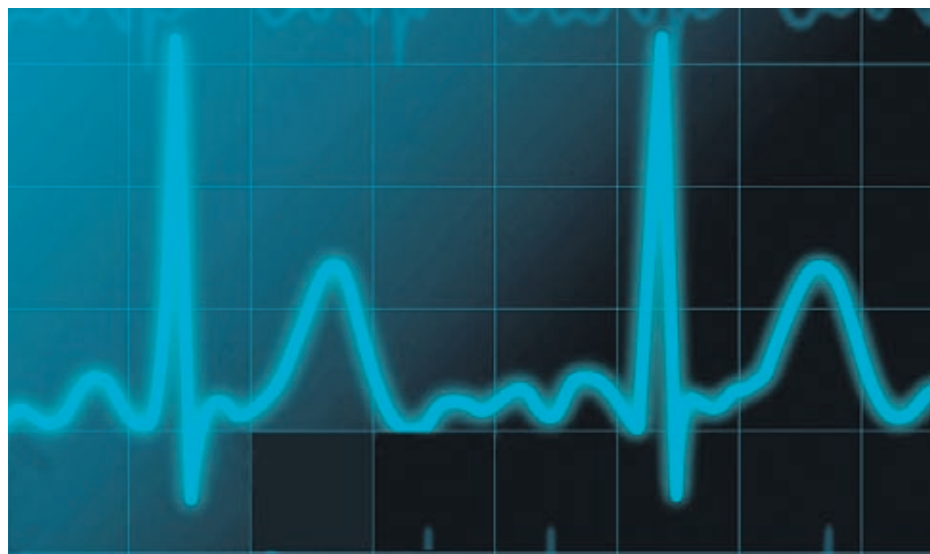
**- Какви са новините в световната кардиология, предстои ли някакво революционно откритие?**

- Истината е в генетичните изследвания. Те са много скъпи, но могат с пълна сигурност да установят конкретния риск при даден пациент, както и ефективността от лечението - например дали симвастатинът при вас ще има същия ефект, както при друг пациент, при който е снижил хо-

лестерола. Все още е далече масовото практическо приложение на тези методи, основно поради много високата цена.

**- Какво ново се случва в Националната кардиологична болница?**

- Имаме нов ангиограф - изключително модерен японски апарат, последна дума на техниката. Влиза в експлоатация в средата на декември. Това ще ни позволи да работим с много повече пациенти и при по-високо качество на изследванията и лечебните процедури. В момента се преплитат двата потока - за възрастни и за деца, а новият апарат ще реши и този проблем.



Назаем от радиопредаването „Говорим за здраве“

## Ваксините следват заболяванията

С д-р Даниела Дариткова, член на парламентарната Комисия по здравеопазването в НС, разговаря Георги Нейков

**- Д-р Давидкова, преди броени дни в рамките на 11-ия конгрес на Българската педиатрична асоциация бе проведена кръгла маса, на която като задължителна стъпка бяха посочени финансовото и ресурсното обезпечаване на Националния имунизационен календар, както и неговото регулярно осъвременяване. Какво според вас означава това?**

- Ние знаем, че в световен мащаб непрекъснато се променят заболяванията, които са актуални. Затова и ние трябва да следим всички световни иновации, които позволяват, използвайки силата на имунопрофилактиката, да се борим с обществено значими заболявания. Ние обсъждахме новите ваксини, които се намират на българския пазар и за които има възможност следващите години да влязат в задължителния имунизационен план на страната с цел да се използват най-съвременните европейски антигени, които са известни.

**- Кои според вас са първите ваксини, които предстои да влязат в имунизационния календар?**

- Предстои въвеждането на един нов антиген. Това касае ваксината против хемофилус. Това е бактериален причинител на много сериозни заболявания при децата до 5-годишна възраст и с въвеждането на тази ваксина наистина ще се предотврати една тежка заболяемост, която за съжаление води много пъти до фатални изходи при малките деца. На следващ етап ще се въведе и пневмококова ваксина. Към препоръчителните ваксини, които не се гарантират от бюджета на Министерството на здравеопазването, са включени ваксината против ротавирусни инфекции и ваксината против човешкия папилома вирус, който причинява рак на маточната шийка.

Всяка събота от 8.30 ч.  
по Радио София - 94.5 MHz

### 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 НАВРЕ-  
МЕ "ВТОРО МНЕНИЕ" ОТ ВИСОКОКВАЛИФИЦИРАН БЪЛГАРСКИ ИЛИ  
ЧУЖДЕСТРАНЕН ОНКОЛОГ (ПАТОЛОГ, ХИМИО- И ЛЪЧЕТЕРАПЕВТ) В НА-  
ШИЯ 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



# През зимата - здраве от



■ С диетолога  
доц. д-р Донка Байкова  
разговаря Петя Иванова

**Д**оцент Байкова, какви са основните различия между лятното и зимното меню на българина?

- През лятото ние, българите, приемаме по-леки и по-нискокалорийни храни в сравнение със зимата - повече плодове и зеленчуци, млечни продукти, риба, бели птици меса и по-малко яйца, свинско месо и мазни храни. В топлия сезон приемът на втората група храни би създал проблеми с терморегулацията на тялото. Обратно, през зимата, при ниските температури, българите традиционно консумират повече висококалорийни храни от животински произход - предимно тлъсти свински меса, наденички, кървавици, консерви от свинско, говеж-

го, кокоше, пуешко и патешко месо, зимнина, приготвяна през есента - туршии, лютеници, кисело зеле, компоти, кулинарни изделия на яйчна основа, традиционни баници, сладкиши, тутманици. Високата калорийност на тези храни е необходима за нормалната терморегулация на тялото - навън е студено и то трябва да произвежда повече топлина като предпазен механизъм от болести и простуди.

**- Какви опасности крие този начин на хранене за здравето и фигурата ни през зимата?**

- Обикновено "качваме" 2-3 килограма под формата на тлъстинки в определени зони на тялото като резултат от реакцията на организма срещу термичните загуби, респективно простудите. Понякога сезонните колебания в телото са по-значими и в края на пролетта се озоваваме в неприятна ситуация, когато трябва да облечем

по-открити грехи. Освен това увеличаваме консумацията на мазнини от животински произход, което може да доведе до развитие или обостряне на сърдечно-съдови проблеми. През зимния сезон българинът приема два пъти повече готварска сол в сравнение с лятото чрез туршии, консерви, наденици, колбаси, високомаслени сирена и кашкавали. Натрият в молекулата на готварската сол може да причини съдови спазми и повишено кръвно налягане при рисковата група на хипертониците.

**- При този стереотип на хранене как да избегнем характерното за сезона трупане на килограми?**

- Чрез контролиране на хранителния режим и чрез повече двигателна активност - практикуване на спортове, излети в планината, фитнес занимания. За хората с по-малко свободно време препоръчвам поне 10 ми-



Калоричността на месните продукти е необходима през зимата

Снимки Рада ПЕТКОВА

нута утринна гимнастика или ходене пеша 50 минути на ден. По този начин изразходваме приетите в повече калории и променяме заседналият начин на живот.

**- Кои продукти през зимата са най-полезни?**

- Много важно е да избераме по-постни меса - дори да е свинско или говеждо, да не е тлъсто. Родните ни колбаси

съдържат минимум 20% свинска сланина. Особено при проблем с контрола на теглото или при сърдечно-съдово заболяване следва да ядем натурални чисти меса, да избягваме полуфабрикати и колбаси, които са арена за влагане на всякакъв вид субпродукти, нишесте, емулгатори, овкусителни, оцветители, консерванти. Чистите меса

да бъдат придружени със зеленчукови добавки под формата на сосове или гарнитури. Два пъти в седмицата е добре да заместяваме месото с риба, един или два пъти седмично да използваме варива - боб, леща, соя и др., като заместители на животинските белтъци с растителни. През зимата можем да си позволим и по 30 г ядки дневно, кои-

## Лукът и чесънът - царете в сезонното меню

Всеки знае, че лукът укрепва организма, но той притежава и много лечебни свойства. Хората толкова са свикнали с присъствието на този зеленчук в менюто, че забравят удивителните му качества. Всъщност през цялата година ние имаме под ръка евтино и достъпно средство за борба с различни болести. Като лекарство средство лукът се е използвал още от древни времена. Смята се, че родината му е Централна Азия, територията на днешните Иран и Афганистан. Уникалните целебни свойства на лука са били известни в Древния Египет и Римската империя. В Древна Гърция той бил един от най-често употребяваните зеленчуци. Освен това гръцките красавици използвали смес от лук и мед като подмладяваща маска за лице. По-късно "ароматният" зеленчук се превърнал в храна за простотелците, а аристократите

смятали за неприлична появата му на трапезата. Въпреки това всички признавали многобройните достоинства и лечебни свойства на лука.

В наши дни лук се отглежда по целия свят. По хранителност той се нарежда на трето място след цвеклото и корените на магданоза. Лукът съдържа захар, белтъчини, мазнини, органични киселини, минерални соли - калций, желязо, калий, фосфор, натрий и магнезий. Той е богат и на витамините С (80-100 г суров лук напълно удовлетворяват денонощната необходимост на организма от този витамин), В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, В<sub>6</sub>, Е, РР. Характерната миризма се дължи на ефирните масла, в които има фитонциди, притежаващи лечебно и антимикробно действие.

Лукът е прекрасно профилактично средство срещу грип, настинка, хрема, възпалено гърло. Помага и при кашлица.

Прекрасен антисептичен пластир представя тънката полупрозрачна ципа между слоевете на лука. Освен това той укрепва сърдечния мускул и подобрява кръвообращението, предпазвайки от исхемична болест. Сnižава нивото на холестерина в кръвта. При високо кръвно налягане се препоръчва смес от равни количества сок от лук и мед. Нашите учени са стигнали до извода, че зеленчукът помага при аеном и хипертрофия на простатата. А някои медици твърдят, че лукът е сериозен конкурент на витамин С.

Чесънът също е известен от хилядолетия като ценно лечебно растение. Неговите луковичи съдържат растителни белтъчини, полизахариди, мазнини, витамини (аскорбинова киселина, тиамин, рибофлавин, никотинова ки-



селина), минерални вещества. По съдържание на тиамин (витамин В<sub>1</sub>) чесънът превъзхожда всички други зеленчуци. Той е богат още на калций и йод, а количеството на желязо в него е колкото в зелените ябълки.

Чесънът е антибио-

тик с широк спектър на действие. Изследвания са доказали, че суровият чесън не отстъпва, а в някои отношения даже превъзхожда известния препарат тетрациклин. И още - ароматният зеленчук притежава противовъзпалителни и проти-

воракови свойства. Подсилва имунната защита, предпазва черния дроб от вредни въздействия, препятства развитието на атеросклероза, нормализира кръвното налягане, възстановява организма след стрес и претоварване.



# а броя трапезата

*Световните експерти по хранене препоръчват да се консумират не вносни, а характерни за сезона и за съответния регион плодове и зеленчуци*

то съдържат белтъци и омега-3-мастни киселини. Пълнозърнестият хляб постепенно трябва да измести белия хляб от трапезата ни, защото последният съдържа предимно нишесте и въглехидрати и много малко витамини и минерални соли. Хубаво е да наблягаме на нискомаслените млечни продукти и особено на киселото мляко. То съдържа пробиотици, които повишават имунната устойчивост на организма, подобряват функциите на храносмилателната система и имат антиейджинг ефект. Добре е да се консумират и т.нар. сезонни зеленчуци - ряпа, моркови, зеле, гулия, алабаш, червено цвекло, праз, лук. Световните експерти по хранене препоръчват да се консумират не вносни, а характерни за сезона и за съответния регион плодове и зеленчуци. При плодовете това

са ябълки, круши, дюли, тиква и др. Пчелният мед би могъл да присъства в дневното меню като подсладител на чайове. Особено полезни през зимата са билковите чайове. В България има изключително разнообразие от билки, носители на над 5000 антиоксидантни вещества, които предпазват орга-

низма от различни болести. Като имуностимулатори антиоксидантите предпазват от появата на злокачествени новообразувания, от последиците на ежедневния стрес и подпомагат адаптирането на организма към различни токсични агенти на околната среда. Хубаво е да се пият всички видове билкови чайове, защото заедно те осигуряват около 400 биологично активни полезни вещества.



## Забравете за диетите

Още през есента организмът ни започва да се готви за студовите - трупа килца и става пасивен. Тези процеси помагат да се преживее по-лесно зимата, защитавайки ни от преохлаждане и загуба на енергия. Но никой не иска да развали фигурата си, затова изходът е правилното хранене. В хладните месеци ние изпитваме недостиг на витамини и хранителни вещества, затова най-малкото намаляване на приеманото количество храна може да се окаже негативно за здравето ни. А рязката загуба на тегло е способна да ни причини хормонален дисбаланс с непредсказуеми последици.

Специалистите препоръчват няколко правила, които трябва да спазваме през зимата, ако не искаме да изгубим стройния си вид или здравето.

**1** Избягвайте гладуването. През зимата то е по-скоро вредно. Вместо това опитайте да приемате храната на неголеми порции, но често от обикновено. Хапвайте между закуската, обяда и вечерята.

**2** Следете количеството на приеманите продукти и помнете, че от масата трябва да ставате с чувството на

лек глад.

**3** Ориентирайте се към свежи продукти, вместо към консерви. В повечето случаи те съдържат повече сол, която задържа течностите в организма и така провокира наднорменото тегло.

**4** Включете в менюто си супи. Те са не само източник на лесноусвояеми белтъчини, но са и отличен начин да залъжеш глуда. Супите запълват голяма част от обема на стомаха, което активизира специални рецептори по стените му и сигнализира за изпълване. В резултат на това апетитът ви леко ще бъде потиснат и ще изядете с 20-40% по-малко от

второто ястие.

**5** Основните блюда трябва да бъдат калорични, но обърнете внимание на допълнителните компоненти. Използвайте леки майонези вместо обичайните, обезмаслени мляко, извара и сметана. Когато можете, заменяйте животинските мазнини с растителни, най-добре със зехтин. Използвайте повече подправки. Те усилят дейността на храносмилателните сокове и активизират обмяната на веществата. В резултат храната по-лесно ще се усвои, без да се натрупват мазнини.

Темата подготви  
**Светлана ЛЮБЕНОВА**



## Витамины във фризера



През последните години учените все по-често установяват, че пресните продукти губят полезните си свойства, затова не винаги те са за предпочитане пред замразените. А този начин на съхраняване на плодовете и зеленчуците отдавна е спечелил първенството сред другите варианти за приготвяне на зимнина. Затова ви предлагаме някои правила, които ще ви помогнат при замразяването на продуктите.

Първо, не забравяйте за сроковете. Карфиолът, броколито, грахът, аспержите, чушките, плодовете и гъбите могат да стоят във фризера до една година. От плодовете не могат да се замразяват крушите. От зеленчуците ниските температури не обичат доматиите, краставиците и зелените салати.

Доматите можете да ги направите на пюре и след това да ги замразите в подходящи съдове.

Гответе зеленчуците, преди да се размразили. Така те губят по-малко витамини и минерални соли.

Замразявайте само напълно узрели, но не презрели плодове. По-нежните от тях, като малините, първо замразете на поднос при температура -25 градуса за около половин час и след това ги сложете в пакетчета.

Ако искате да съхраните по този начин спанак, първо го пуснете във вряща вода за 2-3 минути. След като го охладите, добре го изцедете.

Карфиола също първо пуснете в кипяща подсолена вода с лимонена киселина, за да се запази белият цвят. Вари се в зависимост от големината: цяла глава - 5-7 минути, на розички - 3-4 минути.

Отделете калпачетата на гъбите, след което ги варете или пържете до готовност. Чак тогава ги замразявайте.

**Botanic**

**Ceget<sup>®</sup> +**

действа благоприятно при:
 

- грипни състояния
- отслабена имунна система
- бактериални или вирусни инфекции

**100% натурален имуностимулатор**

дистрибутор  
**БРАНДЕКС**  
 02/821 15 00

екстрактите са внесени от  
**NATUREX - Франция**

[www.botanic.cc](http://www.botanic.cc)





## Технологии

Комфортът на суперматериите ▼



## Прегупреждение

Не пренебрегвайте профилактиката ►

# Умните тъкани елиминираха шаяка

Мембрани и нанотехнологии ни пазят от вятър и влага



Светлана ЛЮБЕНОВА

Знаете ли защо едно време понятието "стрес" беше абсолютно непознато от двете страни на Балкана? Защото живеехме простичко и семпло. Ежедневието ни се лееше гладко като реч на Тодор Живков, без никакви мисловни виражи. Дойдеше ли зима например, нацията нахлузваше върха на обувното дизайнерство - пионерките. Един модел - два цвята. Чудила съм се защо нямаше чавдарки и комсомолки. Може би модните гении са се опасявали разнообразният асортимент да не внесе разслоение и раз-

кол между масите. Няма да коментирам качеството на гореспоменатите папуци. Само ще отбележа, че когато температурите паднеха под нулата, оцелявахме благодарение на съхранената през вековете максима: "Вълнените чорапи се обуват на бос крак, за да топлят".

Всъщност обаче рутно така беше усукано не само телата, а и мирозрението ни, че хич и не се замисляхме какви ги върши врагът, обединен под името Запада. След години разбрахме, че тамошните учени, вместо да впрегнат сили и да подпомогнат основното занимание на върлите капиталисти, а именно - да ни развращават и подкопават моралните ни устои,

те тъкани защитават от вятъра и дъжда, а памукът позволява на тялото да диша. Но далеч попрактично и комфортно е вместо три, да облечеш една греха или вместо бодливите вълнени чорапи на баба да поглезиш краката си с последните постижения на обувните технологии.

През 2006 г. в Швейцария беше представена нова мембранна тъкан, която може да реагира на променящите се температури на тялото и се грижи за оптималния му климат. При висока температура или физическо натоварване мембраната се отваря поради по-голямото количество пот, което се отделя от тялото, извеждайки я навън. При студено време или при малка активност мембраната се затваря и топлината остава където ѝ е мястото - до тялото. Друг

*Оказа се, че синтетиката е спасението за любителите на белите пейзажи*

си поставили задачата да създадат тъкани, които да топлят, да извеждат излишната влага от тялото, т.е. потта, и да защитават от вятър, дъжд и мокър сняг. И още в средата на миналия век запратили втората зимна кожа на българина - шаяка, в небитието. Целта им била да опазят капиталистическите телеса на авджии, рибари, скиори и всякакви почитатели на извънградските зимни авантюри. Така се родили мембранните тъкани, които имали непознатото до момента свойство да извеждат потта навън, но да не пропускат влагата навътре. И това се случило в далечната 1969 г., когато американецът Боб Гор организира световна диверсия срещу шаяка и пуска първата дишаща материя. Години по-късно т.нар. Gore-Tex остави без дъх родните привърженици на естествените материали. Оказа се, че синтетиката е спасението за любителите на белите пейзажи и легения повеи на вятъра. Веднага след това се появиха много други тъкани, обикновено завършващи на "текс". Всички те обединяват предимствата на познатите до момента материали. Известно е, че вълната съхранява топлината, промазани-

удар срещу доскорошните ни представи е термобельото. Там полиестерът е без конкуренция. Хитро и изключително полезно. Не стига това, ами шаякоубийците вкараха и нанотехнологиите в гардероба ни. Материята сама щяла да се почиства. Е, как няма да се стресиращ. Отколе е известно, че многотията не е на добро. Като нищо при такъв избор ще те належат терзания и колебания, здравият ти тоталитарен сън ще отиде на кино и накрая ще се опънеш на кушетката при психиатъра с тежка нервна криза. Но явно нещата се необратими.

Които проявява интерес, има и у нас достатъчно компетентни хора, които не само ще го осветлят по въпроса, а и ще го ориентират точно откъде да се снабди с грижовната греха или обувка. Само не забравяйте преди срещата да погледнете в портфейла си. Една такава бърза справка (а и по-задълбочена не вреди) е задължителна, преди да навлезете в съвременния и супертехнологичен свят на модерните тъкани, защото цените са височки не само по нашите стандарти. Но пък българинът има поговорка: "Кеф цена няма".

## Да се подготвим за студа

С настъпването на есента тялото ни постепенно започва да се подготвя за по-ниските температури. Често климатичните условия ни изненадват със своята рязка промяна, а ние сме неподготвени за студа - до вчера сме били с летни грехи, а от днес трябва да облечаме зимните. Изведнъж се оказваме с хрема, отпаднали, с лошо настроение, а вероятността от по-сериозни последици ни преследва неотлъчно - тялото трудно се климатизира. Всъщност слабата имунна система е отговорна за настинките и нашествието на вирусите. Тоест, ако подготвим организма си за евентуална борба с вирусите и бактериите, ще повишим естествените му сили. Витамин С е едно от най-познатите и експлоатирани средства за "първа помощ" при настинка или грип. А в съчетание с ехинацея, позната като мощен имуностимулатор, способността на тялото да се противопоставя на чуждите агенти в организма се засилва. Съществуват фитопродукт - **Ceget** +, който комбинира натурален витамин С от ацерола и екстракт от ехинацея.

Ацеролатата е един от най-богатите на витамин С плодове. Концентрацията на витамин С в ацеролатата е на едно от първите места в света. Аскорбиновата киселина (или витамин С) не се произвежда от човешкия организъм и може да се набави единствено чрез външен прием. Витамин С играе важна роля за много процеси в тялото. Участва в образуването на колаген. Аскорбиновата киселина е силен антиоксидант - предпазва клетките от стареене. Подпомага протичането на нормалните метаболитни функции в организма. Най-честото приложение на витамин С е при настинки и грип, защото засилва клетъчната и секреторната защита.

**Ceget +** съдържа и високоалкохолен

екстракт от Ехинацея пурпурея. Билката е позната още на американските индианци. Използвали са я за стимулиране на защитните сили на организма. А индианците са известни с дълголетието си и крепкото си здраве. По-късно направените медицински изследвания доказват положителното въздействие на ехинацеята върху човешкия организъм. Тя е ефективен имуностимулант, който мобилизира тялото да се бори с простудни заболявания и инфекции, причинени от бактерии, вируси и гъбички. Стимулира имунните функции чрез активизиране на стволовите клетки в костния мозък и лимфната тъкан, което продуцира по-голям брой активни левкоцити. Циклориевата киселина е един от най-мощните фитохимикали в Ехинацеята. Действието ѝ засилва ефективността на имунните клетки, като атакува неканнените гости и успешно се бори с тях.

**Ceget +** съчетава в себе си полезните действия на витамин С и ехинацея. Той е изцяло натурален продукт, което позволява по-доброто усвояване на съставките от организма. Биологично активните компоненти действат синергично, което е от огромна полза за цялостното функциониране на имунната система. Не съдържа животински продукти, оцветители и консерванти. Подпомага собствените сили на организма срещу вируси и бактерии. Подходящ е при първи симптоми на настинка и грип, при епидемична обстановка или за често боледуващи хора. Действа благоприятно при отслабена имунна система, за по-бързо възстановяване след тежки заболявания, операции, при възпаления, за укрепване на кръвоносните съдове. Природата се е погрижила за нас, а доверието от наша страна е единственото, което ние можем да ѝ дадем.

## Любопитно

## Обяснение



Някои хора са родени да изпитват по-голямо удоволствие от консумацията на алкохол в сравнение с други. Учени от Колорадския университет в САЩ са на мнение, че много от нас са генетически програмирани да се наслаждават повече на градусните напитки, заради наличието на определена група гени. Това обаче не означава, че въпросните индивиди задължително се превръщат в алкохолици.

## Халката е от значение



Появата на дете наистина прави двойките по-щастливи, но само онези от тях, които са официално женени. Според проучване на шотландски психолози, публикувано в Journal of Happiness, раждането на наследник при хора, които съжителстват без брак, често е свързано с негативни емоционални сътресения.

## Плацебо



Ново обезболяващо средство откриха професори от Университета в Лос Анджелис. Става въпрос за снимките на любимите ни хора. Поредица експерименти показали, че гледането на семейни фотографии по време на болезнени медицински процедури провокира по-силни чувства, достатъчни за чувствително намаляване на физическата болка.



# Не изпускайте Втория шанс

Редовните прегледи не са каприз на медиците, доказва историята на Цветомир



Не пренебрегвайте профилактиката, ако искате да бъдете здрави

Снимка Йордан Йорданов-Дълес, Булфотом

Споделената с читателите на в. "Живот и Здраве" лична история на Александра М. от Варна, която с цел да помогне на други жени разказа своите поуки от битката с рака на маточната шийка, провокира и други читатели да говорят за здравословни проблеми. Днес публикуваме разказа на 46-годишен мъж от София. Очакваме и други хора да разкажат как са победили сериозна болест

или пък са успели да се предпазят от заболяване. Запазването на дискретността по отношение на личните данни е гарантирано. Нашата цел е да представим пред десетки хиляди читатели полезния опит на победителите в най-важната битка - за здравето.

Когато 46-годишният инженер Цветомир Г. за първи път се почувствал странно, бил на късна вечеря с колеги, на която обсъждали предстояща командировка в Германия. Цветомир понечил да обясни, че е бил в Берлин и поз-

нава добре града, но забелязал, че колегите му го гледат странно. Защото вместо нормални словосъчетания, от устата му излизали неясни брътвежи. Той усетил, че става нещо нередно, не можел да се изкаже, сякаш езикът му изтръпнал, а и не намирал думите. Всички започнали да го питат какво му става, предлагали му вода, а един от колегите се пошегувал, че явно виното му е дошло в повече. След минути сякаш всичко се оправило, Цветомир пак се включил в разговора, но останало едно чувство за



В крайна сметка няколко таблетки дневно или едно измерване на кръвното с нищо не променят дневния ми ритъм

изтръпване на половината му лице, както и странна умора и слабост в дясната ръка.

Цветомир се прибрал у дома, но не споделил този епизод с жена си. Решил, че ако пак нещо го разтревожи, ще отиде на лекар, когато се върне от чужбина.

В Германия всичко минало по план, но по време на обратния полет инженерът усетил отново преходна слабост в половината си тяло и пак се зарекъл да отиде на лекар. В София обаче се заредил напрежени дни. Заради стагнацията се налагало във фирмата по-малко хора да вършат повече работа, често до късно вечер. Все пак един ден мъжът отишъл при личния си лекар. Докторът, като разбрал за оплакванията му, дал направление за невролог и талон за изследвания. Цветомир се изненадал, че кръвното му е високо от нормалното - 145 на 90. Последните му профилактични прегледи и изследвания били преди повече от 7 години, когато във фирмата за кратко имали договор с частен медицински център.

Предстоящите изследвания така и не се състоя-

ли, защото, след ново отлагане поради липса на време, Цветомир бил приет по спешност в неврологично отделение. Причината? Ставайки от стола, за да си тръгне от работа, паднал и се свестил чак в линейката, без да помни какво точно се е случило. Слава Богу,

оказало се, че не е получил инсулт, както първоначално сметнали лекарите, а т.нар. преходно нарушение на мозъчното кръвообращение. Лекарите му обяснили, че и предишните му оплаквания, за които им разказал, също се дължали на проблем с кръвоснабдяването на лявата мозъчна половина. Цветомир бил изключително объркан, защото бил атлетичен, чувствал се добре, живеел нормално, без да прекалява с нищо. Оказало се обаче, че има т.нар. наследствена дислипидемия. Вродена склонност към високи равнища на лошия холестерол и триглицеридите в кръвта, които не се влияят особено от хранителния режим. Лекарите му обяснили, че дълго време този проблем не предизвиква никакви оплаквания, но бавно и сигурно уврежда кръвоносните съдове. Докато един ден холестеринова плака не запуши кръвоносен съд в мозъка - инсулт.

На Цветомир направили всички съвременни изследвания - ядрено-магнитен резонанс, доплерова сонография на мозъчните съдове, енцефалограма. Кръвоносната му система била като на 60-годишен

човек, а със сигурност имал и хипертония поне от няколко години, без да дозира това. Преди смятал, че е болен, когато нещо силно го боли, има температура или поне кашля. Мислел, че постоянно мерене на кръвното и всекидневното пиене на лекарства е за пенсионерите. Но днес вече е с други разбирания. Сега пие хапчета за кръвното и всеки ден до края на живота си ще приема статини, за да държи холестерола в нормални граници. Благодарен е на съдбата, че не го е превърнала в инвалид, а му е даден втори шанс.

Сега работи нормално, но ходи пеша поне по 1 час на ден и съветва всички хора да проверяват поне веднъж годишно холестерола и кръвното си. А ако се установи проблем, да започват лечение веднага. Лично на него най-трудно му е било да приеме, че вече постоянно ще пие хапчета. Винаги е свързвал това със старостта, а е само на 46. Но вече си изгражда нова философия. "В крайна сметка няколко таблетки дневно или едно измерване на кръвното с нищо не променят дневния ми ритъм. По-добре това, отколкото заравяне на главата в пясъка и някой инсулт или инфаркт."

"Разказвам тази история пред вестника ви, за да се замислят и други, че има скрити опасности за здравето, за които трябва да мислим предварително", казва инженерът и допълва, че е доволен, че отново може да пие по 1-2 чаши от любимото си червено вино. Дори лекарите му го препоръчвали.

## Целите в живота - път към дълголетие



Възрастните хора, които имат цел в живота - независимо дали тя е възвишена или банална - живеят по-дълго. Според невролози от медицинския център Rush в Чикаго,

когато човек силно желае да направи нещо - като например да прочете определени книги от световната литературна класика, вероятността да умре, докато извъ-

ршва тази дейност, е много малка. Експеримент върху 1300 души във възрастовата граница 65-78 години показал, че тези от тях, които предварително били заявили какви цели са си поставили за бъдеще, страдали по-рядко от депресивни състояния и хронични заболявания. Нещо повече - те показвали завидни показатели в категории памет и мисловна дейност. Учените са категорични, че тепърва ще започне задълбочено изследване на връзката между целите на човека и неговото дълголетие.

Патентован Аюрведичен продукт

# Нерасаве

Capsules  
(300mg Extract of Picrorhiza kurroa)

ГРИЖА ЗА ЧЕРНИЯ ДРОБ  
ПРИ УВРЕЖДАНИЯ ОТ:

- Вируси
- алкохол
- медикаменти
- токсини

Ecopharm

Аюрведична серия  
www.ecopharm.bg



## Палитра

Интервю с художничката  
Жулиета Стоянова ▶

## Библиотека

Пълен справочник  
за диабета ▶

# Усмивките станаха електронни

Да се почерпим по една виртуална бира

## ТЕСТ:

## 1. Какво ще направите, ако видите розова крава?

- а) Няма да повярвам на очите си. Освен ако "Милка" не са си променили рекламата.  
б) Сигурно стопанинът ѝ я е пребойдисал в пристъп на лудост.  
в) Вземам я в собствената си ферма във фейсбук.

## 2. Познавате ли всичките си приятели?

- а) Естествено, нали затова са ми

приятели.

- б) С много от тях не се срещам често, за съжаление.

в) Еее, това е невъзможно... Всеки ден прибавям някой непознат!

## 3. Забравяте мобилния си телефон вкъщи:

- а) Голяма работа, мога и без телефон.  
б) Терсене ми е, защото не знам нито един номер наизуст.  
в) Ще се върна дори ако това ще ми отнеме един час път.

Ако вашите отговори са "а", вие все още чудесно се справяте с влиянието на новите технологии върху ежедневието. При отговори "б" умеете да балансирате, а при "в" ви е некомфортно, ако часове сте останали без интернет и мобилен телефон.

## Тина БОГОМИЛОВА

Седно кликване се пренася в друг свят. Не просто във времето или на хиляди километри, а в друга реалност.

Новите компютърни технологии скоростно промениха представите ни за реално и измислено. Все по-често се срецваме с приятелите си онлайн, вместо офлайн. Хората се запознават, обсъждат всякакви теми, женят се, правят партита, секс - и всичко това, без да се отделят и на крачка от компютъра. Написваш няколко симптома на търсачката и някой вече ти дава диагноза, къде да отидеш или какво да си ку-

пиш от аптеката. Форумите са безброй - за майки, тийнейджъри, специалисти, автомоденкеджи, туристи, фитнес маниаци... Всеки дава съвети и нищо не иска в замяна.

На Запад вече се говори за "емигриране в мрежата". Регистрираш се в някакъв сайт и започваш да живееш в твой виртуален дом. Така дори и семейства се създават от разстояние, като се имитира реалният живот с всичките му ангажменти, дейности, закачки и скандала... Само децата ги няма в този изфантазиран живот, но пък има приложения за отглеждане и възпитаване на домашни любимци.

Учените твърдят, че бистрят този психоло-

гически феномен, но мнозина твърдят, че това си е пристрастяване.

В мрежата има почти всичко, каквото и в реалния живот. Там обаче няма граници, разстояния, вече и езикови бариери. Можеш дори да измислиш себе си с друг пол, възраст, етнос, професия... И да накараш други да ти повярват, което е невъзможно офлайн. Прекъсваш връзката, когато си поискаш. Не е нужно да обясняваш на бърбвата си дружка, че главата те е заболела да я слушаш. Хората вече с часове говорят всеки ден по мобилните си телефони, но не се виждат с месеци. Контактът с близките и приятелите ни стана мързелив - по-лесно и евтино е да натиснеш коп-



чето, отколкото да хабиш време за път и пари за почерпка.

Усмивките станаха електронни, а емоциите ни се превърнаха в емотикони.

Няма спор, че новите технологии улесняват ежедневието ни. Парадоксът е, че в мрежата милиони хора имат ферми, без да са хващали мотика или да са виждали виме на крава на живо.

Според американски учени липсата на физически труд се отразява на душевното ни здраве. Според тях мозъкът ни е програмиран да усеща чувство на удовлетворение, когато при физическо усилие създаваме нещо хубаво, видимо или полезно.

Социалните мрежи като фейсбук са нещо много хубаво, защото се срещат приятели, споделят общи ценности, кикотят се, информират се, правят групи по интереси и какво ли още не... Кой къде ходил, с кого и какви са ги надгробили - всичко е на монитора. Не си виждал Гошо от месеци, но се черпите от време на време по една виртуална бира.

И както всяко нещо, това си има и добри, и лоши страни.

От време на време се

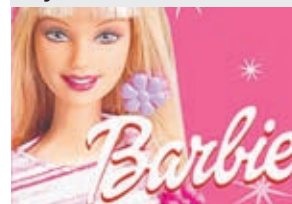
появяват гръмки заглавия как интернет прави децата неграмотни, как не спортуват, какви педофили има в мрежата, как мобилните телефони излъчват вредни лъчи и други подобни. Факт е обаче, че първокласниците имат джигесими и разбират повече от компютри, отколкото родителите им. И в това няма нищо лошо. Проблемът е в мярката, как то винаги.

Защото по интернет наистина можеш да обичаш с целия свят, но дали тази връзка ти доставя удоволствие и хубави емоции, или просто само "бърбиш", натискайки клавишите на клавиатурата?! Или пък просто мобилният оператор ти е отпуснал безплатни минути и ти си уплътняваш времето с безсмислени разговори, докато се возиш в автобуса?!

Технологиите променят общуването ни. Емоциите ни остават скрити, каквито и емотикони да лепим след изречението си. Може ли текст на монитора или есемес да заменят живата приятелска усмивка?! Ако е от хиляди километри - да, но ако е от съседния вход - по-скоро не...

## Свят

## Руса амбиция



Легендарната кукла Барби привлече вниманието на един от най-престижните университети в света - Кеймбридж. По време на ежегодния Фестивал на идеите, който се провежда във висшето учебно школо, ще бъде обсъждано значението на Барби като символ на комерсиализацията на женската красота и нереалните естетически критерии.

## Кауза



Бившата вокалистка на популярната гамска формация Spice Girls - Мел Би, стана поредната активистка, заела се с популяризирането на проблемите на бедните хора. В интервю за британския таблоид Mirror певицата съветва местното правителство да обръща повече внимание на крайно нуждаещите се, а не да ги кара да се чувстват, сякаш са напълно изоставени от държавата.

## Изпитание



Актрисата Скарлет Йохансон е на път да направи своя дебют на Бродуей, съобщава информационната агенция Ройтерс. Секскапелната блондинка ще се появи в нова постановка на известната драма на Артур Милър "Гледка от моста". Пиесата ще се играе в продължение на 14 седмици, като премиерата е насрочена за датата 28 декември.

Патентован Айурведичен продукт

**COMFORTEX®**

20 меки желатинови капсули

**Не се надувай, карай спокойно!**

Отстранява излишните газове в червата

Съдържа само билкови екстракти

Екофарм

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

www.ecopharm.bg



# Любовта е най-голямото вдъхновение

С художничката Жулиета Стоянова разговаря Даниела Севрийска



Снимки Росен ВЕРГИЛОВ

Чувството за допир е едно от нещата, без които човек не би оцелял дълго на тази земя. Независимо дали се докосваме до любимия човек, или до пролетния дъжд - емоцията винаги е запомняща се. Чрез изложбата на пръстова живопис "Вдъхновена от любов" Жулиета Стоянова е избрала да докосва пълноценен свят на човека и го прави наистина успешно, защото душата никога не забравя моментите, когато е била в съприкосновение с любовта. Платна на художничката ще бъдат изложени в Националния музей "Землята и хората" до 8 ноември.

**Разбрахме, че отскоро се занимавате по-активно с живопис. Как се роди идеята за тази изложба?**

- Има една много хубава притча. Яйцето на едно орле попада в кокошар-

ника и започва да си се отглежда като кокошка. Един ден малкото орле видяло орел и попитало кокошката какво е това. Тя му отговорила, че това е орелът - царят на птиците. Тогава орлето я попитало дали те могат да летят така, а кокошката отвърнала: "Не, ние сме кокошки, живеем си в кокошарника и това е нашият живот." Малкото орле и повярвало и никога не се научило да лети. И аз така, когато съм ходила по изложби, съм се възхищавала на различни платна, но съм си казвала, че това не е за мен, че нямам таланта да рисувам толкова прекрасно. Случайно видях по телевизията едно представление на този тип рисуване с пръсти, записах се на курс по нетрадиционна живопис и така се започна. Вярвам, че във всеки от нас има сила, която може да го накара да лети. Въпросът е да не се страхува, а просто да я намери.



От страхотния изгрев, който виждам, през свежите капки дъжд - аз не спирам да търся за себе си чудото на любовта във всеки детайл

**- С какво е по-различна пръстовата живопис от останалите методи за рисуване?**

- Тя се нарича още нетрадиционна живопис, защото при нея процесът на рисуване е много специфичен. Сядаш пред платното, посегаш към боите и започваш да рисуваш нещо, от което ти самият не си сигурен какво ще се получи. Няма предварително замислен сюжет. Всичко е на подсъзнателно ниво - дали ще са цветя, пейзажи, хора, става ясно в процеса на работа. Всъщност в това се крие магията, която ражда такъв тип рисуване - в неговата спонтанност.

**- Редица велики писатели твърдят, че пишат най-добре, когато са нещастни. Коя е водещата емоция при вас?**

- Неслучайно изложбата ми се казва "Вдъхновена от любов". За мен най-мощното вдъхновение е любовта, но не само любовта между мъжа и жената, а любовта във всяко нещо в нашия живот. От страхотния изгрев, който виждам, през свежите капки дъжд - аз не спирам да търся за себе си чудото на любовта във всеки детайл. За мен любовта е това - споделените изгреви и залези. И гледам

тази любов да я съхранявам напук на това, което ми се случва и може да ме направи нещастна.

**- Какъв е според вас смисълът на изкуството?**

- Малко е да се каже, че изкуството дава на хората красота. То прави нещо повече - дава ни свободата и духовната храна, без които ние не мо-

жем да бъдем човече. Докато подготвят откриването на изложбата, при мен дойде едно младо, 22-23-годишно момиче и ми каза: "Искам да ви стисна ръката. От вашите картини ми се плаче от радост". Този жест ме развълнува дълбоко, защото се убедих, че картините правят това, което



ми се иска - докосват най-тънките струни в душата на хората.

**- Защо е хубаво да имаме поне една картина в дома си?**

- Ако да поставиш библиотеката в една къща, е като да гадеш душа на тази къща, да окачиш картина у дома си е равносилно на

това да му гадеш сърце. Когато сутрин се събудиш и видиш едно позитивно живописно платно, то моментално те зарежда със сили за новия ден. Картината е нещо много скъпостроено и важно за всеки дом. Аз слагам в дома си картини, които да вдаят най-доброто от мен.



**НОВО** Патентован Аюрведичен продукт

## N-Ti-Tuss

Билков сироп за кашлица

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

- Облекчава симптомите при суха и влажна кашлица
- Втечнява жилавия секрет и улеснява отхрачването
- Намалява болките в гърлото и пресипналия глас
- Успокоява възпалената лигавица на гърлото
- Има благоприятен ефект при алергична кашлица

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



# Как да останем верни

Карикатура **Николай АРНАУДОВ**

Сергей ТРАЙКОВ

**Н**якои познават дали е свършило лятото по отлитането на птиците към Африка, но в нашата редакция това си личи по читателските писма. Щом техният приток се увеличи, значи хората вече са се прибрали на топло по домовете си и възникне ли проблем - пишат до вестника.

Ето най-интересно-

то писмо до "Живот и Здраве" от миналата седмица, което ще направя впечатление на читателите с болезнена ревност.

"Драга редакция,

Омъжена съм от три години и имам голям проблем с ревността. Моят съпруг ме ревнува изключително много, въпреки че аз никога не съм му дала дори един-единствен повод за това. В интерес на истината трябва да ви призная, че и аз доста го ревнувам. Не че ми изневе-

рва, но е такъв красавец, жените така го заглеждат, че като нищо един ден може да залитне по някоя. Знаете, че ревността трови чувствата, и затова понякога двамата се караме.

Неочаквано обаче видях светлина в тунела.

Първо прочетох в някакъв вестник, а после видях и кратък репортаж по телевизията за едно откритие в Толедо, Испания. Може да ви звучи далечно, но искам да ви съобща за него, защото мисля, че то много ще улесни живота

на семейните двойки, които имат проблеми с ревността. Но това засяга и тези, които не са женени.

Откритието на темпераментните испанци се състои в следното: малък екип от психолози и шивачи са изобретили и вече правят пробни изпитания на своя продукт с наименованието "Пояс на верността".

Както всички гениално, и това е много просто. Става дума за обикновени гащи с ластичен колан, към който е прикрепен лек таймер с размер на кибритена кутийка. Таймерът безпристрастно фиксира колко пъти и точно в колко часа, минути и секунди човек си сваля гащите в продължение

на едно денонощие.

След 24 часа таймерът се изчиства и наново регистрира всяко смъкване на интимната част на бельото.

Този "Пояс на верността" струва по изчисленията на испанците около 80 евро.

Драга редакция, моето питане е: имате ли информация кога ще се появи "Поясът на верността" в продажба и по българските магазини?

**С уважение и нетърпение:**  
**Янка Стоева, Варна**

Веднага изпратихме писмото на нашата нетърпелива читателка едновременно до две министертства - на търгови-

ята и на социалните грижи. Специалистите се събрали и след като го обсъдили, ни изпратиха следния отговор:

"Уважаема редакция,

Въпреки че наистина проявяваме разбиране и съпричастност към личните проблеми на вашата читателка, ние се опасяваме, че цитираният испански "Пояс на верността" няма да се появи скоро за продажба в нашите магазини.

Причината за това не е липсата на внос или на потребителски интерес, какъвто явно има, а е съвсем елементарна - ако българите започнат да си купуват гащи за по 80 евро, то повечето от тях ще останат изобщо без панталони."

## Библиотека

### Най-актуалното за гуабета

**Диабет - пълен справочник на Американската диабетна асоциация**

ИК "Скорпио ВИ"  
година: 2009  
мека корица  
страници: 480  
цена: 29.99 лв.

Този пълен справочник предлага най-актуалната информация за новите видове инсулин и лекарствата, които в момента се използват за лечението на диабет. Подробно е обяснено каква е ролята на проследяването на нивата на кръвната захар, какви са интен-

зивните стратегии за справяне с гуабета, планове за прием на инсулин, апаратите за изследването му, инсулиновите помпи, писалки и други средства, които понастоящем се използват при грижите за гуабетно болните. Освен това ще намерите и практически съвети за храната, храненето и физическата активност, които могат да ви помогнат да интегрирате здравословния начин на живот във вашия план за справяне с тази болест. Отделни глави от книгата са посветени на усложненията от това заболяване, на гуабета и секса, както и на различни семейни въпроси - те съдържат богата допълнителна ин-



формация. Изданието също така предлага съвети, свързани с училището и работното място, практически насоки при пътуване, законите и различните видове политика, които засягат болните. Независимо дали ще се запознаете с това заболяване за първи път чрез тази книга, или имате години опит с него, справочникът ще ви осигури информацията, от която се нуждаете. Ето връзка към официалния сайт на Американската диабетна асоциация: <http://www.diabetes.org>

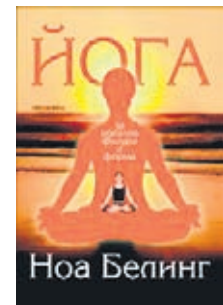
### Йога за идеална фигура и форма

Ноа Белинг

ИК "Прозорец"  
година: 2009  
мека корица  
страници: 176  
цена: 15.00 лв

Авторката е дългогодишен йога учител и автор на световния бестселър "Ръководство по йога". Тя притежава магистърска степен по соматична психология - течение в психологията, което се занимава с взаимовръзката между ума и тялото. Работата на Ноа е свързана с поддържането на здравето и физическата форма посредством интегриране на гледните точки на Изтока и Запада. "Йога за идеална фигура и форма"

е книга за постигане и поддържане на оптимална физическа форма. Стоиците илюстрирани пози ви помагат да изпитате удоволствието от йога и благотворното ѝ влияние върху телесното тегло. Книгата е подходяща както за начинаещи, така и за хора с дългогодишна практика. Включва: типове телосложение - кой от тях съответства на вашия? Психология на отслабването - саботирате ли сами успеха си? Диета и на-



чин на живот - ключовата роля на храненето в режимите за отслабване. Инструкции за позите - илюстрирани напътствия, комплекси за оформяне и тонизиране на тялото...

Още информация за авторката и книгите ѝ можете да намерите на: [http://www.holisticpage.com.au/\\_Noa\\_Belling.php](http://www.holisticpage.com.au/_Noa_Belling.php)

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

## 3:0 сета срещу болката

### НеОкс крем- бързо загрява преди натоварване

### НеОкс масажно масло- ефективно релаксира след натоварване

### НеОкс капсули- просто се движиш!

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





**ОТВЕЧО:** Мандрагора. Ебен. Хоро. Олегов (Агриан). "То". Гацета. Итабира. Рис. Лапи. Езеро. Коз. Полином. Кор. Мате. Игол. КА. Риванол. Летопис. Ципа. Ирут. Вени. Атик. Тара. Клуни (Джордж). Миг. Ол. Иво. АВАри. "Тя". "Емил". Хан. Цел. Раритет. Нанини (Джана). Белок (Жан). Наталия. АБАН. Перелик. Ба. Кукимора. Етимон. Цокъл. Ном. Ано (Жан-Жак). Малахит. МАКАРОВ.



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





# Лицето разкрива тайната на младостта

**Изследването:** Белгийският ендокринолог Тиери Ертог е разработил метод за моделиране на младостта, изследвайки линиите на лицето

**Диетата:** Бръчките, физиката и личността зависят от недостига или излишъка от хормони. Диетата на жизнения баланс

Мариета Цекова

Една стара мъдрост гласи: "Никой не остарява на масата". Според белгийския ендокринолог Тиери Ертог, един от най-големите световни капацитети в тази област, това е вярно само ако се храним природосъобразно и по този начин регулираме производството на хормони, хармонизирайки връзката между тялото и съзнанието. Постигането на подобна симетрия позволява да се борим с всичко - от растежа до остаряването, от храносмилането до състоянието на кожата, от косопадата до мускулния тонус, от затлъстяването до целулита, от настроението и страховете ни до естествени защитни сили срещу вирусите и бактериите.

"Заповедите" за всички тези състояния идват от хормоните, "контразаповедите" - в зависимост от това дали техните нива в организма клонят към излишък или липса. Може би не си даваме сметка, но от хормоните зависят дори невротрансмитерите, които моделират и изразяват нашия характер и нашата интелигентност. Така че законът на младостта би могъл да се формулира така: поддържането на хормоналния баланс е ключът към продължителната младост, чудесният метаболизъм и оптималната физическа форма. В това число влизат също така завидното сексуално здраве и женската репродуктивна способност.

Как бихме могли да разберем дали имаме проблеми с хормоните? Според г-р Тиери Ертог това би могло да стане освен с цялостни медицински изследвания, още и с анализ на линиите на лицето и физиката ни. И ако имаме проблеми, бихме могли да ги коригираме без лекарства - достатъчно е само да променим хранителната си диета. Точно тази рецепта предлага г-р Тиери Ертог в най-новата си книга "Хормоналната диета". В нея прочутият ендокринолог ни съветва да се оглеждаме по-често в огледалото, за да открием дали ни липсва или имаме в излишък тестостерон и дали мелатонинът (в осъдно количество) не е причина за

### Огледалото на хормоните

**Мерлин Монро**

Има в излишък соматотропин (GH - растежен хормон), андроген и сравнително добри нива на естроген. Това я прави интуитивна, чаровна и сексапилна жена

**Високо чело:** добри нива на GH

**Влажни очи:** добри нива на естроген

**Подчертан нос:** високи нива на GH

**Мускулесто лице:** високи нива на андроген

**Къдрава коса:** добри нива на хормоните на щитовидната жлеза, естроген и GH

**Леки подутини под очите:** липса на Т3 (трийодтиронин) и Т4 (тетрайодтиронин) и рТ3 (реверсивен трийодтиронин)

**Бръчки между носа и устата:** недостиг на GH

**Подчертана брадичка:** високи нива на GH

**Адолф Хитлер**

От малък има излишък на тестостерон, след което в зряла възраст тестостеронът липсва: безкомпромисен лидер, неспособен на любов

**Правя коса:** недостиг на GH и тестостерон

**Правя коса:** недостиг на GH и тестостерон

**Липса на външна част на веждите:** недостиг на хормоните на щитовидната жлеза

**Сухи, безизразни очи:** липса на тестостерон

**Подутини под очите:** недостиг на хормоните на щитовидната жлеза

**Бледо лице:** недостиг на тестостерон и/или хормони на щитовидната жлеза

**Тънки устни:** недостиг на GH

**Лейди Даяна**

Добри нива на хормоните на щитовидната жлеза и достатъчни нива на GH: удивителна и интелигентна жена, способна да дарява любов

**Искрящи очи:** добри нива на хормоните на щитовидната жлеза

**Женствена физиономия:** добри нива на естроген

**Здрави рамене:** добри нива на GH

**Добре очертан нос, устни и брадичка:** достатъчни нива на GH

**Леко вдлъбнати очи:** недостиг на алдостерон

**Фино, чувствително лице:** недостиг на кортизол и алдостерон

**Мускулести скули:** недостиг на тестостерон

**Махатма Ганди**

От малък има добри и над средни нива на растежния хормон GH: роден за лидер с много харизма и духовна сила

**Плешивост:** излишък на деидротестостерон и недостиг на тестостерон

**Гъсти вежди:** прекалено високо ниво на GH

**Дълбоки бръчки:** недостиг на алдостерон и вазопресин

**Голяма брадичка:** прекалено високи нива на GH

**Леко вдлъбнати очи:** недостиг на алдостерон и вазопресин

**Бледо лице:** недостиг на тестостерон и хормони на щитовидната жлеза

**Подчертан нос:** високи нива на GH

преждевременно застаряващото ни лице. Дълбоките и дълги бръчки, вдлъбнатите скули и увисналите клепачи свидетелстват за недостиг или липса на хормона на растежа - соматотропин (Gh). Използвайки подобен метод още през 19 век, Чезаро Ломброзо изгради своята теория за криминогенната физиономия, разшифровайки посланията на лицето. Д-р Ертог развива този метод и разчита хормоналното състояние на човека според линиите на лицето. "Правилният хормонален баланс отлага остаряването, докато нарушеният го ускорява", обяснява г-р Тиери Ертог. Той прави и много важен извод: крайните състояния като булимията и анорексията също зависят от хормоните и могат да се излекуват с правилна диета. Храната оказва влияние върху хормоналната секреция и отпук и върху общото физическо състояние, теглото, неврологичните и дегенеративните заболявания, физическите и интелектуалните ни възможности.

Съветът на г-р Тиери Ертог е да започнем да обръщаме внимание на хормоналния баланс още от най-ранно детство. "Хормоналната експлозия, която настъпва по време на пубертета, не

### Играта на хормоните

**Липса на хормон на растежа (GH)**

Дълбоки и големи бръчки

Слаби скули

Тънки устни

Тънък и чип нос

**Недостиг на естроген**

Блед цвят на лицето

Бръчки около очите

Леко окосмено лице

Сухи, безизразни очи

Суха кожа

само определя растежа, но също така оформя и нашия сексуален характер и не на последно място - телесните ни форми. Така се оформят нашето тяло и личностната ни индивидуалност. В нашия организъм всичко е свързано с хормоните, дори най-отличителните черти на нашия характер: способността на човек да доминира и да се налага, излъчването на уникален сексапил или темпераментът на човека. Личности като Чърчил, Ганди или Майка Тереза са успели да постигнат в живота си онова, към което са се стремили, благодарение на силния си характер, който са изградили у себе си като последица от наличието на определени хормони".

Съветът на г-р Тиери Ертог: "Никога не подценявайте масата! Защото на масата човек формира своя сексапил, своята сигурност, своята харизма! Дори красотата зависи изцяло от хормоналния баланс".

За г-р Ертог не съществуват априори лоши хора - само такива с повечеро или по-малко нарушен хормонален баланс. Когато хормоните ни са в равновесие, изглеждаме млади, красиви, привлекателни, излъчваме здраве и сексапил, косите ни са красиви и силни, погледът ни блести. Така че всички, които биха искали да изглеждат така, да се чувстват така и да имат това излъчване, преди да се решат да се подложат

на лифтинг, по-добре е да огледат какво слагат на масата си. Парадоксът на г-р Ертог гласи: "Нашият апетит също зависи от хормоните, така че хормоналният дисбаланс допълнително ни кварва в капана, оформяйки апетита ни към определени храни".

Ето няколко примера: недостигът на алдостерон (отделян от надбъбречната жлеза) с действие основно върху натриево-калиевата обмяна в дисталните бъбречни тубули (каналчета) кара хората да пресоляват храната си и да ядат повече солено; ако имате дефицит на кортизол, ще бъдете подложени на неконтролируеми пристъпи на глад и ще искате да ядете сладки или солени

храни, но ще изпитвате отвращение от месо (заради азотемията - повишаването на азота, вследствие на което изпитвате гадене и ни се повдига); ако нямате достатъчно естроген, ще се нахвърляте постоянно на въглехидрати като хляб и тестени изделия и най-вероятно ще искате да станете вегетарианци. Но по този начин само ще влошите хормоналното си състояние и липсата на тези хормони ще се отразява негативно върху външния ви вид. Липсата на мелатонин, без който няма как да имаме добър сън, трябва да ви наложи задължителна вечерна диета - хапнете малко шоколад или изпийте чаша мляко преди лягане. Така ще успокоите организма си и ще потънете в дълбок сън. Ако пък изпитвате недостиг на растежния хормон соматотропин, постоянно ще искате да ядете месо. Но при дефицит на тестостерон ще ви привличат по-леките храни като салати с много зеленчуци и малко животински протеини. Ако не сте вегетарианец, ще ви гърпа постоянно към рибна диета...

Искате ли да знаете тайната на доброто самочувствие и липсата на бръчки по лицето? Тя е скрита във вашата диета на масата.