



Гурме

Аюрведична
кухня
в Чайната



Красота

Грижи
за косата
през лятото



► 10

► 13



Вестник
за здраве и
антиейджинг

Живот и Здраве

Брой 24 (77), 24 - 30 юни 2009 г. (год. III)

Избори '09

Как ГЕРБ би лекувал здравната система



Симеон Дянов,
съветник на
Бойко Борисов

По време на финансова криза най-уязвими винаги са здравеопазването, образованието и другите социални сфери. Защото там недостигът на пари засяга основните житейски ценности - здравето, образованието на децата, помощта за безработните. Вече сме свидетели на заплахата парите за лекарства да не стигнат до края на годината. А тази опасност предизвиква оправдана тревога сред стотици хиляди български семейства с хронично болни деца и възрастни. С другите трудности все ще се справим - и без нови грехи ще изкараме, и без "екстри" като скъпи храни или почивки. Но без да разчитаме на животоподдържащите лекарства и на възможността да се лекуваме по клинични пътеки, някак си държавата губи своя смисъл.

В "Живот и Здраве" се обърна към икономическия експерт Симеон Дянов, защото той съветва лидера на водещата според социолозите политическа сила ГЕРБ. Затова е важно какви са намеренията на тази партия в областта на здравеопазването и другите социални дейности. Симеон Дянов е категоричен, че бюджетът на страната трябва и може да бъде реструктуриран така, че да няма срив в достъпа до безплатни лекарства и лечение в болниците.

Още - на стр. 4



Разширени вени ► 5

Летни инфекции



стр. 7

Добрата новина

София вече има над 8 км алеи за велосипедисти. Само преди дни официално бяха пуснати маршрутите от Околовръстния път до пл. „Руски паметник“ и от НДК до театър „София“



Според народните вярвания на Еньовден, „среди лято“, събраните в ранно утро треви са най-лековити
Снимка: Симеон ДРАГАНОВ, Булфото

Как помагат в лечението и кои болести облекчават ► 8-9



Мъжете по-често боледуват от рак

Нежеланието на мъжете да водят здравословен начин на живот, да посещават лекарския кабинет и редовно да си правят профилактични прегледи в скоро време ще доведе до рязко повишаване на заболяемостта и смъртността от рак, смятат експерти. Те изучили данните от един и същи вид карцином при мъже и жени. Оказало се, че раковите заболявания, които засягат и двата пола, се появяват с 60%

по-често при мъжете, като смъртността при тях е със 70% по-висока. Специалистите не открили никакви биологични причини за тази разлика. Заключениеето им е, че мъжете по-често боледуват и умират от рак, защото много от тях се отнасят небрежно към здравето си. Само промяната в начина на живот може да намали опасността от трудно излечимите и тежки страдания наполовина.

До две години свинският грип ще ни остави

Пандемията от свински грип ще продължи максимум две години, смятат специалисти от Световната здравна организация. За първи път след повече от 40 години официално е обявено въвеждането на шеста, най-висока степен на заплахата от разпространение на опасно заболя-

ване. Според представителите на СЗО обхватът на заразяване с вируса А/Н1N1 няма да се различава от другите пандемии. Генералната директорка на организацията Маргарет Чан уточни, че пандемията има умерен характер, но СЗО се готви за дългосрочна борба. Ръководителката

съобщи още, че на производителите на лекарства се препоръчва да прекратят разпространението на сезонните ваксини и да пристъпят към производството на ваксина срещу вируса на свинския грип, която ще бъде достъпна не по-рано от септември тази година.



Подсладителите заплашват екологията

Изкуствените аналози на захарта, широко използвани в хранителната индустрия и при производството на лекарства, не могат напълно да бъдат отстранени от водата при нейното пречистване, а и попадат в околната среда. Това са установили германски учени. Авторите на изследването от Центъра по водни технологии в немския град Карлсруе за първи път, прилагайки нови методи на анализ, проучили съдържанието на най-разпространените подсладители в питейната вода. Резултатите показали, че четири от седем разновидности на подсладителите остават във водата след пречистването ѝ и така попадат в природата. Проблемът с влиянието на заместителите на захарта върху здравето на човека става все по-актуален. Много учени смятат, че при определени условия подсладителите могат да се превърнат във вредни вещества.



Всеки епизод на „Д-р Хаус“ е гледан от 81,8 млн. зрители

Американският телевизионен сериал "Д-р Хаус" стана най-популярният сериал за 2008 г. според данни, обявени на фестивала в Монте Карло. Приключенията на лекаря мизантроп са били наблюдавани от болшинството зрители през миналата година - всеки епизод е бил гледан средно от 81,8 млн. души

в 66 държави. Аудиторията на "Д-р Хаус" значително превишава тази на най-популярния сериал за 2007 г. - "От мотопрестъплението".

На 11 май 2009 г. беше излъчена последната серия от култовия сериал. За нейното реализиране се събраха всички артисти, участвали в главните роли.

Хроника

Тютюнопушене

Фондация "Зеленодишо" организира поредната инициатива от кампанията "Културата да дишаш", чиято цел е да прикани пушачите да се откажат от вредния навик. На 28 юни в Борисовата градина между 10:00 и 18:00 ч. ще се проведе целодневна открита лятна работилница. Практическите семинари включват йога упражнения за дишане, видеолекция, свободна дискусия по темата, терапевтични и психологически тренировки за отказване от цигарите, състезания между пушачи и непушачи, демонстрации и др.

Онлайн обслужване

РИОКОЗ - Пловдив, ще бъде първата в страната, която ще предлага онлайн услуги за гражданите. Инспекцията е спечелила проект по Оперативна програма "Административен капацитет". Модерната компютърна мрежа ще позволи на гражданите да подават документи чрез имейл, а също да получават отговори и резултати от изследвания по електронен път. Предвидени са и специални услуги за хора със зрителни и слухови увреждания. "По този начин ще подобрим обслужването. Много се гордеем с този проект, защото се конкурирахме с 350 държавни институции", каза д-р Янка Барганова, директор на РИОКОЗ - Пловдив.

Инсулт

При над 80 пациенти, страдащи от пълно запушване на вътрешната артерия, са постигнати положителни резултати след оперативната намеса на хирургичните екипи на болница "Света Екатерина" в София. Това дава увереност на специалистите да продължат да въвеждат най-съвременните оперативни методи за лечение на тази категория пациенти, съобщиха от здравното заведение. Изпълнителният директор на болницата проф. Генчо Начев уточни, че в продължение на десетилетия се е считало за невъзможно оперативното лечение на болни с пълно запушване на вътрешната сънна артерия, водещо до исхемичен мозъчен инсулт.

Патентован Айорведичен продукт

N-Ti-Tuss

Биактов сироп за кашлица

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

Екофарм

Айорведична серия

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

От писмата

Къде има чисти и достъпни басейни?

Уважаеми редактори,

Лятото дойде, горещините започнаха да отбелязват рекорди и съвсем естествено, се заговори за ваканции и отпуски. Вашият вестник също се настрои на такава вълна. С интерес чета всичко, което публикувате, и го обсъждаме въкъщи. Съветите ви са много актуални, защото съвременният човек трябва да знае, че защитата от слънчевите лъчи вече е задължителна и че децата са най-уязвими от високите температури.

За съжаление със съпругата ми ще можем да ползваме годишните си от-

пуски чак през втората половина на септември. И през почивните дни се чудим къде да се разнообразим след работната седмица. Най-лесно и познато ни е едно отскачане до Витоша, но ни се иска да поплуваме в някой чист и не много претъпкан басейн. Чуваме, че в София вече има много места, които предлагат подобна краткотрайна почивка, но ние не ги знаем. Не можем и да си позволим особено високи цени. Затова ви молим да ни посъветвате къде в столицата или близо до нея можем да се разхладим в горещите дни и да прекараме един приятен почивен ден.

Станимир Колев, София



■ Реме-младши и компания - класа и завидна реализация

Шестимата от плаката

Румен ЛЕОНИДОВ

Н е се случва всяка година неколцина приятели и състуденти да направят обща изложба. Унгарският културен институт в София обаче реши да приюти точно шестима българи, завършили специалността "Плакат", според които това е най-хубавата специалност в Художествената академия.

Шестимата изтъкнати днес майстори в годините на перестройката изучават артистичния (художествения), рекламния (комерсиалния) и политическия плакат. И не само това, а и навлизат в тайните на фирменния тотал дизайн, на дизайна на рекламните печатни материали - дипломи, листовки (флаери, лифлети), усъвършенстват оформлението на опаковките, създаването на артистични и наборни шрифтове. Всичко това ги подготвя за времето, което настъпи със събитията след 10 ноември 1989 г.

Ето и шестимата от плаката.

Валентин Щинков, който повече от 20 години работи в областта на графичния дизайн и дизайна

на опаковки. Автор е на първите опаковки от алуминиево фолио за хранителни продукти.

Някогашната студентка Райна Дудункова днес е преподавател в НХА. Тя работи в областта на графичния дизайн, прави запазени марки и рекламни материали. Радослав Маринов (Реме-син) публикува първата си карикатура във в. "Стършел" през 1979 г. Оттогава има много публикации и награди в редица национални и международни изложби и биеналета за карикатура и плакат. Работи също в областта на графичния дизайн, карикатурата, илюстрацията и оформлението на вестници и списания. Нещо повече - той е автор на 16 набор-

Унгарският културен институт в София реши да приюти шестима българи, завършили специалността „Плакат“

ни шрифта.

Колежката му Селма Тодорова предпочита оформлението на книгата. Но активно рисува и живопис.

Освен в графичен дизайн Юлиан Тричков предпочита да осъществява таланта си и във външната реклама.

Може би най-известният в тази група участници



Част от творбите на съвипусниците и самите те на плакат. Илюстрации организаторите

в общата изложба е проф. Иван Газдов. Той е известен като създател на графическата. Днес е авторитет сред студентите в НХА.

Това е малкият, но сплотен могава и до днес творчески колектив, обгириван в студентските си години от такива имена като проф. Александър

Поплилов и проф. Васил Йончев и много други. Резултатът от това творческо усъвършенстване може да се види 20 години по-късно в Унгарския културен институт. И не само може, но и трябва да се види, за да се запомни!

На добър път, приятели!

Традиция

29 юни - денят на апостоли Петър и Павел



Стефан ЧУРЕШКИ

На 29 юни Църквата празнува паметта на светите първоверховни апостоли Петър и Павел. Те са счигнати за вселенски учители, разпространители на Словото Божие и най-ревностни проповедници на християнството. Св. Петър е описван като един от любимите ученици на Христос и макар че се е отказал три пъти от Него по време на мъченията на Иисус, Бог не се отказва от личността му. Освен всичко друго, св. апостол Петър е възприет в християнската традиция, особено на Запад, за основател на Църквата. Св. Павел пък е автор на 14 послания, които са се превърнали в един от стълбовете на християнското богословие и непрекъснато са давани за пример на вярващи и атеисти как трябва да се изпълнява законът на Христос. Двамата апостоли са известни със своите пътувания и послания до вярващите, в които постановяват нормите на християнския живот и излагат съчината на християнската вяра. На Балканите особено се ценят споменът за св. апостол Павел, наричан още Апостола на любовта, и някои негови ученици са ставаели основатели на църковни общини на Балканския полуостров. Двамата апостоли завършват живота си в Рим, като по време на гоненията над християните от император Нерон са осъдени и убити. Св. апостол Петър е разпнат на кръст, а св. апостол Павел като римски гражданин е посечен с меч. На гроба на св. Петър е построен огромен християнски храм, който събира в Рим и до ден днешен поклонници и туристи, които ценят достиженията на християнската цивилизация.

Според българските народни поверия св. Петър държи ключовете от Рая, поставя въпроси и изпитва новопредставените души дали заслужават да имат вечен живот, или трябва да бъдат осъдени за ада. В България почитта към двамата светци е много голяма - на територията на страната има много храмове, които носят техните имена, а в българската именна система имената Петър и Павел са много разпространени. Характерното за големия църковен празник са постите, които предшестват самия ден на почит към апостолите.

Според народния календар на Петровден са най-големите жеги в страната и има народна поговорка, която казва "Петрова жега и Иванови студове", за да свърже природния климатичен цикъл с обредния календар на Църквата. Обикновено на Петровден се яде пиле и тази обредна традиция се пази от по-консервативните християни в България.

Минало незабравимо



Носталгия и уют лъхат от стария шкаф

Снимка Рада ПЕТКОВА

Число на броя

27

години продължава бракът на Дани де Вито с Риа Пърлман, което ги прави абсолютни рекордьори сред холивудските звезди

Мисъл на броя

„

Ей, идиоти, утре да не решите, че Борисовата градина е кръстена на Бойко!

Кеворк Кеворкян
Във в. „Труд“



В здравеопазването се харчи неефективно

Със Симеон Дянков, икономически съветник на Бойко Борисов, разговаря Камен Здравков

Г-н Дянков, безработицата се оказва най-големият проблем в кризата. Кога ще спре съкращаването на работници и служители?

- Всъщност България тепърва влиза в дълбочината на финансовата и икономическата криза. Анализите от Световната банка и МВФ показват, че най-сериозни затруднения ще имаме в края на тази и началото на следващата година. Изходът от тежката ситуация зависи от компетентността и усилията на бъдещото правителство. При стабилно управление, силен икономически екип и реална воля за промени, в средата на 2010 г. страната ни може да започне да излиза от кризата. Но дотогава имаме една много трудна година.

- Вече стана ясно, че бюджетът на държавата няма да стигне за покриване на разходите...

- Очакваният дефицит е около 4 млрд. лв. Но той може да се покрие по два начина. На първо място - като се намалят драстично "течовите". Това може да стане чрез свързването в обща система на митниците и данъчните власти, за което настоява Бойко Борисов. Така на годишна база приходите ще се увеличат с около 1 млрд. лв. Икономическият екип на ГЕРБ е набелязал още поне 10-15 мерки, чрез които в държавния бюджет ще има повече постъпления. Освен това ще трябва да се ограничат някои инвестиции в сфери, които не са приоритетни, за да могат да се запазят средствата за здраве, образование и други социални разходи. Това



Симеон Дянков

Снимка Росен ВЕРГИЛОВ

е разликата между една дясноцентристка партия като ГЕРБ, която иска да помогне на бизнеса, но и да запази и развие социалната функция на държавата, и чисто десните партии, при които правенето на бизнес е единствената задача.

- По отношение на бюджета за здравеопазване се очертава сериозен недостиг, дори и да не бъде намален заради кризата...

- Най-важното е да не се допусне срив в системата за достъп на хората до безплатни и субсидирани лекарства, както и в достъпа до лечение по клиничните пътеки, заплащани от НЗОК. По време на криза е напълно нормално

средствата за капиталови разходи да се насочат към здраве и образование и това трябва да се извърши още през септември, за да не се стигне в късната есен до липса на пари за безплатните и частично платените лекарства. Дори и богати страни като Швеция реструктурираха бюджетите си, за да гарантират социалните разходи.

- По време на криза трябва ли да се правят кардинални реформи в



Най-важното е да не се допусне срив в системата за достъп на хората до безплатни и субсидирани лекарства

здравеопазването?

- В момента частният сектор също няма достатъчно средства, за да поеме такова предизвикателство. Иначе може да се окаже, че обществени активи са преминали в частни ръце на неприемливо ниска цена. Затова може да се изчака една-две

години. Но има и неотложни реформи, защото средствата в здравеопазването се харчат неефективно. Ето само един пример: от пациентите, които през 2008 г. са се лекували в болница, 26 на сто са постъпили отново в клиника в рамките на един месец след изписването им. За сравнение в ЕС повторните хоспитализации са средно в рамките на 4 процента. Това говори, че у нас или е ниска ефективността от лечението, или (по-вероятно) някой злонамерено се опитва да източва системата. Защото няма как да се убедим, че българите са 7 пъти по-болни от останалите хора на нашия континент.

- Какво друго може бързо да се промени в здравната система?

- Да се отделят повече средства за профилактика. Много по-евтино е да се предпазиш от тежки заболявания и усложнения, отколкото след това да ги лекуваш. От над 300 клинични пътеки сега едва в 2 може да се види някакъв профилактичен момент. Пациентите трябва да могат да постъпят в болница и за предотвратяване на усложнения, а не само когато те са настъпили.

- Има ли опасност от провал на валутния борг?

- Задача номер 1 на следващото правителство е да запази валутния борг на сегашното равнище. Смятам, че през 2011 г. страната ни може да влезе в еврозоната, а година след това - през 2012, ще можем да въведем реално еврото като разплащателно средство. Нашият екип вече прави график за изпълнението на тези цели.

Кратки

Хипертония



Млякото и млечните произведения понижават кръвното налягане и предпазват от хипертония, особено при възрастни хора, твърдят британски експерти. Причината е в съдържанието в тях калий и калий, които регулират кръвното налягане в съдовете. Учените смятат, че положително влияние върху здравето може да окажат и помазни млечни продукти. Като се препоръчва сметаната да се добавя към салати.

Приятелство



Съществува ли женска дружба или не, до момента никой не може със сигурност да каже, но специалисти от Университета в Калифорния са доказали, че приятелството между наследничките на Ева оказва благотворно влияние не само върху тяхното здраве, но и върху това на децата им. Синовете и дъщерите на жени, които имат много приятели, живеят по-дълго от тези, чиито майки са по-малко социално активни.

Сън



Сънят може да помогне да се решат проблеми, които в момента ви безпокоят. Американски специалисти са на мнение, че е достатъчно само да подремнете и ще успеете да намерите творческия подход към справянето с проблема. Според учените фазата на краткия сън повишава творческото мислене и дава възможност да се погледне на главоблъсканиците от друга посока.

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

УВАЖАЕМИ ПАЦИЕНТИ,
ВТОРОТО МНЕНИЕ Е БЯЛАТА ЛЯСТОВИЦА, КОЯТО ТЪРСИТЕ, А ТОВА 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 НАШИЯ 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 Лоне“, 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

Безплатни прегледи за рак на млечната жлеза

Прегледи за ранна профилактика на рака на млечната жлеза ще се извършат в Ихтиман, Своге и Ботевград. Кампанията, иницирана от фондация "Утре за всеки", ще се проведе между 25 и 29 юни.

В Ихтиман свободните консултации са на 25 юни в медицинския център "Ихтиман", след предварително записване на тел. 0724 82145 (от 8:00 до 14:00 ч.). Същия ден от 10:00 ч. ще се проведат практически занимания.

Специалисти ще преглеждат в Ботевград на 27 юни в медицинския център "Св. Иван Рилски Чудотворец". Всички, които желаят, могат да се запишат на тел. 02/4815187 от 8:00 до 14:00 ч.

На 28 и 29 юни профилактика срещу най-разпространения сред жените рак ще се проведе и в Своге. Прегледите ще се извършат в многопрофилната болница. От пациентките се изисква да позвънят на 0726 2577, от 8:00 до 14:00 ч. От 16:00 ч. в читалището на града ще има среща на тема "Как да се справим със стреса в ежедневието и болестта в нас", а за час по-късно са предвидени практически занимания. (ЖЗ)

Съвременният начин на живот провокира вените

С доц. Андрея Андреев разговаря Илиана Славова

Доц. Андрея Андреев завършва медицина в София и специализира във ВМА, в която е и началник на отделение по съдова хирургия в продължение на десет години. Доц. Андреев има три хирургични специалности, автор е на 130 публикации и две монографии на тема съдови заболявания. В началото на юли издателство „Знание“ ще пусне третата му монография. В момента е зав.-отделение по съдова хирургия към МБАЕЛ "Св. Иван Рилски", Стара Загора. Консултира пациенти и в столичния медицински център „Младост Мед 1“.

Доц. Андреев, защо разширените вени са толкова често явление дори сред хората в по-млада възраст?

- Венозната система не е достатъчно пригодена за съвременния начин на живот - за продължителното стоене прав или целодневната работа на компютър, при която човек задължително е седнал. Повечето професии изискват продължителен престой в същото положение - седящо или изправено. Млади момичета развиват разширени вени, защото по 12 часа са пред компютъра. При това неподвижно състояние във вените се получава налягане в обратна посока, което разрушава клапната им система. Венозната система не може да издържи и "фалира". Тогава трябва да се приемат лекарства, да се носят ластични чорапи, да се мажат различни медикаменти, за да се подобри състоянието.

Заболяванията на повърхностните вени са най-честите съдови заболявания.

Около 30% от населе-



Доц. Андрея Андреев

нието на Европа страда от такива болести. След 50-годишна възраст този процент е към 60.

- Какви са симптомите, показващи, че вените "фалират"?

- Когато казваме, че вените фалират и не могат да изпълняват функциите си, това означава, че те причиняват оплаквания - боджежи, неспокойни крака, крампи нощно време, подуване около глезените, сини петна, повърхностни флебити и т.н.

- Когато е налице тромбоза, какви са възможностите за лечение?

- При повърхностните вени тромбозата най-често се лекува без операция, но ако започне да се повтаря, е по-добре вената да се махне. Когато засегне вената, тром-

бозата унищожава нейните клапи и тя става негодна - там само се задържа кръв и оплакванията веднага се появяват. Получи ли се рецидив, вената трябва да се оперира.

- Рисковани ли са операциите на вените?

- Не, при тях единственият неприятен вариант е, че може отново да се получат разширени вени. Но това е, когато не се правят по правилата.

А правилата са такива, че всеки пациент има различни показания и се прилагат различни оперативни техники. Непрофесионално е да се каже, че всичко се оперира с лазер или с радиочестотна аблация (чрез високочестотен ток - б.р.). Тези методи може да се приложат в някои случаи, но при по-голямата част от пациентите не е подходяща тази скъпа техника. При тях досегашните оперативни методи, комбинирани по различен начин, могат да бъдат много по-ефективни. При такива операции опитът на хирурга и на екипа е най-важен. Искам да кажа, че те са безболезнени. Нашите пациенти стават на шестия час след операцията. На другия ден си отиват вкъщи, много често - още на същия ден.

- Колко време след подобна операция човек може да се върне към нормалната си двигателна активност?

- Индивидуално е. Когато човек работи на компютър, може още на другия ден да седне на бюрото. Ние даваме отпуск - поне 15 дни, за да може да зараснат раните, да свалим конците. По-големите физически натоварвания изискват по-продължително следоперативно възстановяване, но много рядко е повече от 20 дни.



Снимка Булфотом

Млади момичета развиват разширени вени, защото по 12 часа са пред компютъра

- При такива заболявания може ли да се постигне ефект с бил-

колечение или с акупунктура?

- За съжаление, не. Най-известното лекарство е на основата на извлек от растение, но то помага много малко и когато заболяването е в начален стадий.

Тъй като разширените вени са често срещано заболяване, всякакви лекари твърдят, че могат да се справят с него. Имаше един китаец, който осакати много хора - бодеше ги с разни игли. После идват при мен целите в кръв.

Хепатит В е 100 пъти по-заразен от HIV

Вирусът на хепатит В е толкова коварен, че интегрира собствения си геном в човешкия. И колкото и да се лекува, колкото и да се вкарва пациентът в ремисия, този вирус във всеки момент може да реши да излезе от клетката и да започне да се размножава. Това каза за health.bg г-р Станислав Хасърджиев от асоциация "Хепасист".

Колкото и да се убива вирусът в кръвта, той си стои в нашата ДНК и винаги може да се реактивира. Той се предава по кръвен и по полов път, точно както и HIV вирусът, но вирусът на хепатит В е 100 пъти по-инфекциозен. Заразяването може да стане само с 1/100 000 част от капка кръв.

Много големи групи са хронични носители на този вирус - за България проучванията сочат 4-5 процента. Те

са и основен източник на зараза, защото много от тях разбират за състоянието си едва след появата на усложнения. Хепатит В е голямото предизвикателство пред хепатолозите и ще продължи да бъде и през следващите 10 години. Хроничната инфекция има тежки последици. На нея се дължат 70% от случаите на рак на черния дроб. Често хепатит В е причина и за чернодробна цироза.

Най-надеждният начин за предпазване е ваксинацията. Родените след 1992 г. са ваксинирани по задължителната програма на МЗ. За всички, родени преди 1992 г., дълготрайната защита може да се осигури единствено чрез имунизация с комбинирана ваксина срещу хепатит А и В. (ЖЗ)

Има лични лекари,
които приемат
проблемите Ви лично!



**МЕДИЦИНСКИ ЦЕНТЪР
МЛАДОСТ МЕД 1**



- **Отговорност**
- **Професионализъм**
- **Съвременна апаратура**

Очакваме ви:

ж.к. „Младост 1“, бл. 54А, вх. 2, до метростанция „Младост“
на кръстовището на бул. „Андрей Сахаров“ и ул. „Йерусалим“;
тел. 976 09 00, gsm: 0885 966 924; e-mail: mctmed1@abv.bg

Ваксините са ключът към здравето

С д-р Александър Симидчиев, директор „Стратегическо развитие“ на GlaxoSmithKline, разговаря Петър Галев

Д-р Симидчиев, защо в повечето случаи вместо истинско здравеопазване у нас има болелечение?

- За съжаление това е така не само в България, но и по целия свят. А иначе здравеопазването би трябвало да бъде основно фокусирано върху запазването, съхраняването на здравето. Защото отгавна е установено, че много по-ефективно е и за конкретния пациент, и за обществото да предпазиш от заболявания, отколкото след това да ги лекуваш.

- Това ли е причината Glaxo да влага много усилия в създаването и налагането на ваксини?

- За нас стратегията е ясна. Естествено, на първо място стои задачата да се спасят чрез медикаменти най-тежко болните, но след това усилията трябва да бъдат насочени към предпазване от заболяванията. В момента след чистата питейна вода ваксините са вторият решаващ фактор за опазване на здравето на гражданите.

- Да, но сякаш вече забравихме страшните заболявания, които, преди да има ваксини, означаваха смъртна присъда или тежка инвалидизация...

- Няма нищо по-хубаво от това, че за голяма част от хората болести като едра шарка, дифтерия, те-



Д-р Александър Симидчиев

постижения във възможността да се предпазим от заболявания?

- Това са ваксините срещу пневмококовите заболявания, срещу ротавирусните инфекции и срещу рака на маточната шийка. Според Световната здравна организация най-честите заболявания, предизвикващи смъртност, са пневмококовите инфекции. Те причиняват тежки пневмо-



За голяма част от хората болести като едра шарка, дифтерия, тетанус и мн. др. са само далечни понятия благодарение на ваксините.

Практиката обаче доказва, че когато има пропуски в системата за ваксиниране, причинителите на тези заболявания може отново да се появят

танус, коклюш, полиомиелит (детски паралич), морбили, рубеола, епидемичен паротит и др. са само далечни понятия. И това се дължи именно на ваксините. Но практиката доказва, че когато има пропуски в системата за ваксиниране, причинителите на тези заболявания може отново да се появят. Така стана и в България преди няколко години - неваксинирани деца развиха полиомиелит.

- Кои са последните

нии, възпадения на средното ухо, менингити. Вече можем да предпазим успешно децата си от тези болести чрез съвременна ваксина. Ротавирусите са сред причинителите на тежки стомашно-чревни инфекции, които нерядко изискват болнично лечение при малките деца и отслабват сериозно организма им. Срещу тези вируси също има ваксина, която вече е достъпна и в България. По отношение на рака на маточната шийка ста-



Ваксините са най-ефикасни, когато се поставят в ранна възраст

Снимка Архив "Живот и Здраве"

тистиката в България е достатъчно тревожна. Всеки ден от това заболяване у нас умира по една жена. Затова е важно превантивното поведение - поставянето на ваксина още в ранната възраст на момичетата, преди началото на половия живот, за да се предпазят от човешкия папилома вирус (HPV), за който категорично се доказва, че предизвиква рак на маточната шийка.

- Защо след създаването и доказването на

една ваксина минава толкова много време, докато започне да се прилага масово?

- Често ваксините стават жертва на собствения си успех. С предотвратяването на определени заболявания те изчезнаха или намаляха до степен обществото да не ги вижда, да не усеща заплахата от тях. И сигурно някои започват да си мислят, че страшните болести са изчезнали от само себе си. Но най-важното е хората

да разполагат с информация. Доказано е, че в обществата, в които хората са информирани за съвременните възможности за предпазване от заболявания, за здравословен начин на живот и за качествено лечение, продължителността на живота е по-висока и заболяемостта е по-ниска. В крайна сметка всеки сам избира житейското си поведение, но е важно да познава съвременните постижения на медицината и фармацията.

Изоставяме в справянето с дислексията

Дислексията е специфично нарушение на способността за учене, поради което ограмотяването на такива деца по стандартната методика е изключително трудно. Това каза проф. Ваня Матанова, председател на Българската асоциация по дислексия и на Българската асоциация по клинична и консултативна психология. Децата са с много висок потенциал, талантиливи са в някаква област, а това поражда и високите изисквания към тях. Те обаче не могат да ги покрият и се чувстват ужасно потиснати. Според изследване, направено през 1985-1989 г., у нас децата с дислексия в начален курс са над 18%. Актуална статистика няма. Педагозите и педиатрите не са подготвени да разпознават симптомите на това състояние, в резултат на което към децата се подхожда неадекватно, посочва проф. Матанова. И се завърта един порочен кръг на взаимно травмиране между тях, родители, учители.

"Много сме назад по отношение на дислексията и тя късно се установява. А индикатори за нея има още в предучилищна възраст - проблеми с моториката, с пространствената и времевата ориентация, с говора. Лекарят казва, че това състояние с времето ще се преодолее, а според учителя детето е глупаво или мързеливо" - пояснява проф. Матанова. Тя е категорична, че дете с дислексия би било успешно в училище, ако към него се приложат алтернативни методи на обучение. Световната практика предлага програми, особено по отношение на придобиване на грамотност. У нас няма дори и технологична подкрепа със софтуерни продукти за дислексии. (ЖЗ)

health.bg

здравето е култура

Search/Antiaging

Edit View History Help

Health.bg

В сезона на чревните разстройства

С проф. Марияна Стойчева, ръководител на университетската инфекциозна клиника в Пловдив, разговаря Петър Галев

Проф. Стойчева, през лятото драстично се увеличават случаите на стомашно-чревни разстройства. Какви са причините за това?

- Това са много често срещани заболявания, при които диарийният синдром е водещата проява. Причинителите са различни видове бактерии и вируси. За България най-голямо практическо значение имат салмонелата, шигелата (дизентерия), стафилококите, ентеровирусите.

- Кога е необходимо при стомашно-чревни разстройства да се постъпва за болнично лечение?

- При диарийен синдром се получава загуба на голямо количество течности и електролити. Това се отразява на всички органи и системи, защото сърцето трябва да двиги една много концентрирана кръв. Най-чувствителни към тези поражения са



Проф. Марияна Стойчева

малките деца и възрастните над 60-65 г. Кърмачетата до 1 г. бързо се влошават при дехидратация и задължително трябва да се лекуват в болница, дори и на вид да не изглеждат много зле. По целия свят всяка година милиард и половина деца до 5 г. развиват диарийен синдром, а по данни на СЗО около 2 млн. от тях умират, основно в развиващите се страни. Това показва, че особено при децата не трябва да има подценяване на този тип заболявания. Възрастните също имат ограничени компенсаторни възможности, поради което също трябва активно да бъдат

наблюдавани и лекувани при разстройства. Пациентите с диабет, бъбречни заболявания, сърдечна недостатъчност са особено рискови при тежка диария.

- Как можем да се предпазим от чревните инфекции?

- Тези заболявания се предават основно чрез замърсени ръце или заразен хранителни продукти. Дизентерията например е основно заболяване на ниските хигиенни навици, на лошата битова култура. Докато при салмонелозите, ако яйцата или птичето месо са заразени, никаква хигиена не може да предотврати заразата. Тук решаваща е достатъчната термична обработка. Затова, особено през лятото, не трябва да се консумират ястия със сурови или рехки яйца, меса, приготвени алангле, и т.н. Риск за зараза носи и немарливост на кухненския персонал в заведенията, защото от малка инфектирана рана цели тава с храна могат да бъдат

замърсени със стафилококи.

- Какво е лечението при чревните инфекции?

- На първо място чрез прием на течности през устата, включително разтворени специални гранулирани смеси с електролити, или чрез венозни вливания, ако обезводняването е тежко. Антибиотици се прилагат само при бактериалните инфекции като дизентерия. Важно място в лечението имат пробиотиците. Това са препарати, съдържащи естествени и полезни за равновесието в организма бактерии. Защото при инфекция или при антибиотично лечение тези полезни бактерии се унищожават.

- Какви пробиотици прилагате във вашата практика?

- Пробиотиците са задължителен елемент при лечението на диарийния синдром, независимо дали е предизвикан от вирусна или бактериална инфекция. Те се прилагат и при пациенти, които са



Чистата храна и личната хигиена са бариера срещу инфекциите през лятото
Снимка Рага ПЕТКОВА

подложени на антибиотична терапия по друг повод. Преди време разполагаме с по-ограничен избор и основно давахме ентерол. Но вече има доста по-съвременни и ефективни препарати, например "Лакто-4", който съдържа коктел от пробиотици и мо-

же да се взема от бременни и деца. Добре се понася, няма странични ефекти и лечението трябва да продължи поне една седмица след преминаването на остриите прояви.

Всеки понеделник
от 20,15 ч. по ТВ Европа

Назаем от радиопредаването „Говорим за здраве“

Цените ще ни откажат от цигарите

С д-р Маша Гавраилова, началник на отдел „Опазване на общественото здраве“ към МЗ, разговаря Георги Нейков



Д-р Маша Гавраилова

- Д-р Гавраилова, много ли пуши българинът?

- За съжаление много. Ако трябва да бъдем точни, 46,6% от мъжете са редовни пушачи и 5,8% са епизодични. По-тревожен е фактът с тютюнопушенето сред жените, при които, въпреки че са 38,1%, кривата много стръмно върви нагоре. Друго тревожно е тютюнопушенето при децата. Българинът умира най-вече от сърдечно-съдови и онкологични заболявания, а тютюнопушенето е рисков фактор точно за тях.

- Има заклету пушачи, които трудно се убеждават, че цигарите увреждат здравето. Това твърдение за вредата не е ли манипулация?

- Сигурно са изписани хиляди тонове с проучвания, които са категорично доказващи пряката зависимост между тютюнопушенето и около 25 заболявания. Останалите са косвени. Когато човек иска да си намери оправдание, винаги ще намери. Не напразно хората казват, че тютюнопушенето е предотвратим рисков фактор. Спокойно може да минем и без него. Не казвам, че всички пушачи 100% умират или 100% се разболяват. Но фактът, че 25 процента се увеличава рискът от сърдечно-съдови и онкологични заболявания... Ето ви една четвърт възможност да си го спестим.

- Д-р Гавраилова, има ли най-добър начин за въздействие върху тази зависимост от тютюна?

- Проучванията дават най-голяма тежест на повишаването на цените, но драстичното повишаване. Например от 3 лв. да станат 7-8 лв. Целта е да се откажат епизодичните пушачи, младите хора, които нямат толкова много пари, възрастните хора, които също нямат достатъчно средства. Напоследък се увеличи асортиментът от услуги, които предлагаме за отказване. И ако аз слагам 90% волята, или казано на български инака, и категоричното осъзнаване на факта, че трябва да се откажат цигарите, за мен най-важното условие, за да може човек да се откаже, остава в тези 10% акупунктура, електростимулация, групова терапия, таблетките, лепенките. Това са средствата, които биха помогнали на човека, който трябва обаче твърдо да е решил да откаже цигарите.

- От декември миналата година започна да функционира Национална телефонна линия 070010323 "Отказ от тютюнопушене". Стана ли популярен този номер?

- До момента точно 486 са тези, които са потърсили услугата. На линията дежурят трима психолози. Обаждат се хора над 45 години, които пушат средно над 20 цигари на ден. Повечето са хора, които са правили опити за отказване от тютюнопушенето. Обаждат се близки да питат как да постъпят с дъщеря, синове и съпрузи, съпрузи. Имаме и електронна страница "Аз не пуша БГ", където също, който иска, може да изчете всички материали. Там ще намери и за вредата, и за начините за отказване, и за адресите на всички кабинети за отказване от тютюнопушене.

Всяка събота от 8,30 ч.
по Радио София

НОВО

Пробиотик

Lacto 4

Lactobacillus acidophilus

Lactobacillus rhamnosus

Lactobacillus delbrueckii subsp. bulgaricus

Streptococcus thermophilus

Възстановява чревната микрофлора

Подобрява функцията на храносмилателната система

Есopharm

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

Лакто 4

30 капсули

Лакто 4

Тема на броя

Билките предпазват

■ Проф. Ваньо Митев, ректор на Медицинския университет, София, обяснява как народната медицина допълва класическата

Даниела СЕВРИЙСКА

Проф. Митев, вие се занимавате с извличане на активни вещества от билки. Каква е тенденцията - доближават ли се, или се отдалечават съвременните медикаменти от лечебните растения?

- В билките има много биологично активни вещества, затова е нормално съвременната фармакология да разполага с доста медикаменти, при които се използват въпросните активни вещества, само че в концентрирана форма. Образно казано - едно хапче представлява екстракт от билки, които са окосе-

ни, обработени и дадени във вид на концентрирано хапче. В продължение на хилядолетия хората по емпиричен път са разбирали кое растение за какво помага и ние, знаейки това нещо, бихме могли в наши дни да се опитаме да разберем точно коя биологично активна субстанция лекува дадено заболяване или патологичен процес. В моята лаборатория има обособен специален сектор, чиято цел е именно анализирането на екстрактите от различни билки и извличането на биологично активните им субстанции. Към момента имаме успехи в това направление и аз се надявам, че скоро ще можем да гоним и икономически ефект от нашите усилия,

т.е. да патентваме и да пуснем в производство нов продукт, който от своя страна да помага за лечението на някои заболявания.

- Кои български билки се радват на голям интерес извън нашите граници?

- Веднага се сещам за Tribulus terrestris, или както се нарича на български - бибини зъби. Големите количества от тази билка се изнасят за Далечния изток и изобико към източните райони, които проявяват сериозен интерес към нея. От екстракта на трибулус терестрис се прави извещният медикамент "Трибестан". Ще ви кажа нещо много интересно. В научната литература от няколко десетки години съществуваше мнението, че това растение и съответно медикаментите, приготвяни от него, повишават ендогенното ниво на тестостерона, като по този начин оказват положително влияние върху потенцирането на половата мощ у мъжа. Ние обаче направихме едно изследване, което показва, че трибулус терестрис въобще не по-



Проф. Ваньо Митев

вишава нивата на тестостерона, и публикувахме този резултат. Успяхме да предизвикаме невероятен отклик в световната общественоост. Откакто беше публикувана през 2005 г. досега тази статия е цитирана над 400 пъти. Оказа се, че хората, които са вземали екстракт от трибулус терестрис с цел повишаване на ендогенното ниво на тестостерона, са били заблуждавани. Отделно той може да има някакъв ефект, но не този, който се е смятал.

- Може ли всеки, който има някакво познание за лечебните растения, да започне лечение с тях?

- Не, въпреки че т.нар. народни лечители правят точно това. Разбрали-не разбрали, чули-не чули - правят екстракти в домашни условия и ги предлагат на хората, които отиват при тях. Не препоръчвам на никого да се свързва с такива лечители и да вярва на нелепостите им. И при мен са идвали такива хора. Чуваха съм толкова невероятни предложения, че чак се чудя как може да има хора, които да им вярват, но явно, че това нещо върви.

- Какво е вашето мнение за билколечението?

- Много е полезно билки да се вземат профилактично, но е важно да се разбере, че те не лекуват. Когато някой загази със здравето, трябва да се лекува само и единствено със силни медикаменти. Има обаче и друг вид медицина - превантивната, и там билките играят изключително положителна роля. За да се предпази човек от по-тежки заболявания, могат да се поемат билкови вещества, за които се знае, че са полезни и оказват благоприятно въздействие върху организма. Настъпват ли

обаче тези тежки заболявания, трябва да се постъпи в болница. Дори в Китай влизат в болница. Навсякъде, където билковата медицина е много развита, хората не се лекуват с изли и поемането на екстракти по хилядолетни рецепти, а лягат под ножа. Народната медицина просто допълва класическата медицина. Нищо повече. В никакъв случай билките не могат да изместят постиженията на съвременната медицина. Виждате как-

ва апаратура има в днешни дни - неща, с които може да се погледне максимално навътре в човешкото тяло, да се види какво става в кръвоносните съдове на мозъка и сърцето и да се предприеме една съвременна терапия. Къде е билката тук? Пак повтарям, чрез превантивното вземане на билки един човек, който води здравословен начин на живот, може да тонизира организма си, да избегне болестния процес или най-вече да го отложи.



Коприбата е лечебна и вкусна

Снимки Булфотю, Росен ВЕРГИЛОВ, Рада ПЕТКОВА

Стръкче облекчава гора от болести

ме да постигнем. Експерт на вестник "Живот и Здраве" посети стилична билкова аптека. Още на входа ни лъха приятният аромат на билки. Не си представяйте обаче леките витрини на големите аптеки, тази билкова лечебница външност е едно малко помещение, в истинския смисъл на думата "народно", в което обонянието и погледът не могат да проследят разнообразието от лечебни треви. Млади и стари стоят пред "тезияха" и чакат своя ред, а четири любезни дами снават из аптеката, приготвят смеси, разговарят с хората и им препоръчват какво да си вземат. Въпреки очевидната си натовареност любезните жени ме поканиха да седна и ми разказаха на драго сърце много неща за своя занаят.

Оказва се, че различните смеси от билки помагат при много заболявания и състояния: цистит, левши черва, псориазис, алергия, анемия, главоболие, епилепсия, хълцане, болни венци, кокопад, простуда, артрит, акне, жлъчни камъни, разширени вени, отоци, високо кръвно налягане, кисти, подобряват обмяната на веществата, потискат апетита и още много други. Магистър фармацевт Евгения Генчева отбелязва, че доста

търсени са билковите смеси за диабет, които понижават кръвната захар и оказват цялостно благоприятно действие върху организма. Тя допълни още, че "Пациентите се лекуват най-успешно, когато са наясно с проблема". Това наистина е така, защото билките имат своето предназначение и ефектът им е различен, затова трябва да се определи точно подходящата комбинация за вас, а хората от аптеката ще ви обяснят много мило и търпеливо коя смеси да пиете, докога и дали ще последва друга.

Евгения Генчева сподели, че много лекари правят своите пациенти в билковата аптека, защото са се уверили в благотворните свойства на лечебните растения. "Понякога хората идват с готови рецепти, а ние ги изпълняваме" - допълни тя.

Страничните ефекти при употребата на билки са минимални и изключително редки. Жените от аптеката увериха, че досега не са получавали оплаквания или негативни отзиви за билките. В крайна сметка това са природни продукти, които се използват от векове. "В България имаме традиции в билколечението" - каза Евгения Генчева. Нашите рецепти са високо ценени и използвани на много места по света и особено в Русия.

Мирослава КИРИЛОВА

Билколечението (или фитотерапията) е всепризнат метод за лечение и профилактика на различни заболявания, които се използват още от древността. И днес, в 21 век, въпреки бума на иновациите в медицината, усъвършенстваните формули и технологии за приготвяне на лекарства, билката си остава добър помощник на нашето здраве.

За да се справим с качествени лечебни растения, не трябва непременно да имаме познанията на билкарите. Специализираните аптеки са истински народни лечебници, в които можем да получим съвет, препоръка и готова смеси от билки, приготвена специално за нас, според нашите нужди и ефекта, който иска-



Народната почит към билките е от векове, но лечението с тях вече е поверено на специалисти

Патентован Аюрведичен продукт

Нерасave

Capsules (300mg Extract of Picrorhiza kurroa)

ГРИЖА ЗА ЧЕРНИЯ ДРОБ ПРИ УВРЕЖДАНИЯ ОТ:

- Вируси
- алкохол
- медикаменти
- токсини

Ecopharm

Аюрведична серия

www.ecopharm.bg

Какво съдържат лечебните растения

Известно е, че лекарствената ефективност на растенията е обусловена от съдържащите се в тях сложни химични вещества. Ето кои са те.

1 Алкалоиди - азотосъдържащи органични вещества. Характеризират се с висока физиологична активност и на тях често се дължи отровното действие на някои растения върху човешкия организъм. В малки дози алкалоидите са ценни лекарствени вещества - морфин, атропин, хинин, кофеин, кокаин, папаверин, пилокарпин, ефедрин и др. Те помагат при лечение на много заболявания на вътрешните органи, както и при нервни страдания.

2 Гликозиди - органични вещества от растителен произход, състоящи се от захарен елемент (глюкон) и незахарна част (агликон). При висока температура или под въздействието на ферментни гликозидите се разпадат на съставните си части, което определя и физиологичната им активност. Гликозидите се използват при лечението на различни заболявания, като сърдечно-съдовите.

3 Ефирни масла - сложни смеси от летливи безазотисти вещества с приятен мирис, състоящи се главно от терпентици и техни производни. Благодарение на различията в химичния им състав ефирните масла оказват различно действие върху организма на човека - пропотиомикробно, спазмолитично, противовъзпалително, отхрачващо, подобряващо секрецията на храносмилателен сок и др. От ефирномаслените растения най-известни са мента, мащерка, риган, роза, кимон, пелин, анисон, лайка и др.

4 Витамини - биологично активни вещества с различен химичен строеж, необходими за нормалното функциониране на целия организъм. Витамините се използват в медицината не само за профилактика, а и за лечение на много заболявания и състояния. Трябва да се

отбележи, че при използването на природни витаминосъдържащи продукти няма опасност от прекозирване и хипервитаминоза. Богати на витамини са шипките, различните цитруси, борови, зърнастецът, чесънът, коприбата и много други.

5 Флавоноиди - имат способността да намаляват проницаемостта и цупливостта на стените на капилярите. Освен това флавоноидите притежават спазмолитично действие и се използват при спазми на кръвоносните съдове, гладкомускулните органи, язва на стомаха и дванадесетопръстника, хепатит.

6 Дъбилни вещества - те имат обезболяващо, бактерицидно, съдосващо действие. Дъбилните вещества широко се използват в медицината при стомашно-чревни разстройства, stomatiti, фарингити, ангина, изгаряния, кожни заболявания и др.

7 Органични киселини - те активно участват в обмяната на веществата и улесняват дейността на слюнчени жлезиди, помагат при отделянето на жлъчен сок.

8 Пектини - имат антимикробно и антиотоксично действие, извеждат от организма излишния холестерол. Оквено това нормализират работата на стомашно-чревния тракт, стимулират чревната перисталтика.

9 Фитонциди - летливи органични вещества. В медицината най-много се използват фитонцидите на чесъна, лука, евкалипта и др. Служат като профилактика на грип, остри респираторни заболявания, ангина и др.

10 Смоли - сложни по химичен състав и с различен аромат вещества. Някои притежават противомикробни действия, помагат за по-бързото заздравяване на рани, имат и слабително действие. Голямо количество смолисти вещества има в брезата, в бора. (ЖЗ)

Рецептите на Ванга

■ **Акне** - правят се компреси на лицето преди лягане с памучна кърпа, натопена в отвара от маточина, сапунче и черен бърз.

■ **Болки в стомаха (от замърсена храна)** - чай от босилек, лайка или жжоджен. Една супена лъжица от билката се вари около 3 минути в 600 мл вода. Пие се три пъти на ден по 1 кафена чашка след ядене, за деца по 1 супена лъжица.

■ **Бронхит** - 2-3 листа от подбел се варят в половин литър прясно мляко. Да се прибави мас на върха на ножа. Пие се вечер по 1 кафена чаша.

■ **Бронхит (при дете)** - 1 глава червен кромид лук се обелва от люспите и

се издълбава в средата. Напълва се с 1 чаена лъжица небет шекер. Всеки ден детето да изядя по една глава.

■ **Възпаление на кожата** - в 500 мл вода се сваряват една и половина супени лъжици изсушени листа от маточина, докато водата остане наполовина. Правят се компреси на възпаленото място.

■ **Възпалено гърло** - 1-2 пъти дневно да се прави гаргара с щипка нишадър, разтворена в кафена чашка вода.

■ **Гадене** - да се пие чай от синапено семе.

■ **Детска кашлица** - сваряват се 1 картоф, 1 глава кромид лук и ябълка в литър вода, докато водата остане наполовина. Дава се на детето три пъти на ден по чаена лъжица.

■ **Екзема** - изстискава се сокът от билката сапунче и след добро измиване и почистване със спирт болното място се маже със сока.

■ **За съставяне на косата** - след измиване косата се полива с вода от сварени орехови листа и остролист жибовляк.

■ **Запек** - 1-2 пъти на ден се взема по 1 супена лъжица мармалад, направен от сварени плодчета на черен бърз без захар. Захарта може да се замени с мед.

Патентован Аюрведичен продукт

NeOx

Просто се движеш!

Бързо и ефективно повлиява болката в ставите и мускулите

НОВО!

Capsules

60

cream

Масажно МАСЛО

Ecopharm

Аюрведична серия

www.ecopharm.bg



Чай във фабриката

Всеки четвъртък култово софийско заведение се превръща в царство на аюрведичната кухня с главно действащо лице Юри Ковачев

Няма по-добро място за близка среща със света на аюрведата от Tea House "Чай във фабриката". Тук всеки четвъртък Юри Ковачев приготвя апетитни аюрведични ястия, а арт обстановката наоколо може да накара всеки да осъзнае как действа на практика феноменът спиране на времето. Приятната chillout и lounge музика, наситените с носталгия антикварни мебели, оригинална колекция от картини отдавна са превърнали

Чайната в градска легенда сред любителите на изкуствата и уюта. Разположено в сърцето на бивша фабрика в центъра на София, това заведение е кръстопътното място, където се срещат хора от различни възрасти и професии. Прекрачвайки прага на Tea House "Чай във фабриката", целият хаос на ежедневието остава зад гърба ти, а това, което намираш вътре, е чиста и истинска хармония както със себе си, така и с хората около теб.



Аюрведичните ястия са чудесни не само на вкус, но и на вид



В аюрведата няма такива неща като маниакална обсебеност от калориите или забрана на мазнините. Важното е храната да бъде подходяща за съответния човек

прясно мляко с банани - дали под формата на шейкове или кашички за деца. Според аюрведа това са несъчетаеми продукти, които носят само вреда.

- Кои е най-лошият хранителен навик на българина?

- Да използва консервирани храни, да преяжда и да няма точен хранителен режим, т.е. да яде късно вечер. За мен това са трите основни поразяващи момента.

- И все пак, ако ни се наложи да седнем на масата след залез-слънце?

- Тогава в никакъв случай не трябва да посягате към тежките белтъчни храни, хляба, бобовите, зърнените и месните храни. Най-препоръчително за вечеря след залез-слънце е една малка чашка (от порядъка на 100 мл) прясно мляко с щипка индийско орехче и половин чаена лъжичка захар.

- Много хора живеят с мисълта, че полезната храна не може да бъде вкусна.

- Това означава само едно - хората не са имали шанса да вкусат истинска

полезна храна. Имайте предвид, че в аюрведата няма такива неща като маниакална обсебеност от калориите или забрана на мазнините. Важното е храната да бъде подходяща за съответния човек. Ако се спазва това правило, автоматично ще се подобрят и храносмилането, което като резултат води до натрупването на по-малко вредни вещества и токсини.

Рецепта

Задушени тиквички с пиперки и домати

Необходими продукти:

- 2 зелени пиперки
- 4-5 средни на големина тиквички
- 1 домати
- 1 чаена лъжичка куркума
- половин чаена лъжичка смлян черен пипер
- половин чаена лъжичка аджвайн
- кръгче пресен джинджифил
- пресен копър
- няколко семена кимион
- сол на вкус

Начин на приготвяне:

1 На дъното на по-дълбока тенджерка се слага 2 мм олио, което се загарява на среден огън.

2 Прибавят се семената кимион и се запържват.

3 Добавят се ситно нарязаният джинджифил и наклъцаните на около 2 см парчета пиперки. Сместа се запържва.

4 Към получената консистенция се прибавят куркумата, смленият черен пипер и аджвайнът, след което се разбъркват.

5 Добавят нарязаните на едро парчета тиквички, които се разбъркват добре. Запържва се при повишена температура за около 3-4 минути.

6 Към получената смес се прибавя нарязаният на парченца домати. Всичко това се задушава за около 5 минути.

7 Огънят се загасява, а ястието се остава за още пет минути с похлупак. Важно е продуктите да не бъдат нито много сурови, нито много разварени.

8 За финал към готовата гозба се прибавят сол на вкус и ситно нарязан копър.

Даниела СЕВРИЙСКА

Г-н Ковачев, каква аюрведичната кухня е по-различна от останалите кулинарни течения?

- Специфичното при аюрведичната кухня е персоналният подход. Взема се под внимание към кой тип спада конкретният човек и оттам се правят предписания кое е най-подходящото за него като начин на хранене, за да запази своето балансирано състояние. Ако пък човекът има някакви здравословни проблеми, те също могат да бъдат коригирани посредством храната.

- Кои продукти са залегнали в основата на аюрведичните ястия?

- Може да се използва почти всичко с някои малки, но съществени изключения. Например не се препоръчва да се употребяват месо, яйца, риба. Ако не става въпрос за решаването на някакъв здра-

вословен проблем, също не е желателна редовната употреба на лук и чесън. Храната трябва да бъде прясна, приготвена със свежи, а не със замразени, консервирани или полуфабрикатни продукти. Аюрведа счита, че те не носят онзи потенциал, който ни трябва, за да бъдем здрави. Напротив, точно обратното - спомагат да се поддържат полесно на болестите.

- Здравословното хранене - осъзната потребност ли е, или модно течение?

- Аз съм склонен да разглеждам нещата персонално. Игдва време, когато човек сам се обръща към екопродуктите и здравословния начин на живот. Все пак не може да не отчетем и такива влияния като модните и снобските течения. Има различни мотиви, които карат хората да открият предимствата на полезната храна.

- Съществуват ли митове, свързани с яденето, които философията

на аюрведа разбива?

- За мен е много странно, особено през летния сезон, когато жените кажат: "Аз се храня здравословно - ям само салати." Това изобщо не е здравословно. Голяма е заблудата и при сериозните атаки по отношение на това колко е вредно прясното мляко. Едно от основните неща, на които е стъпила аюрведата като хранене, профилактика и лечение - това са именно млечните продукти.

- В този смисъл хранителните комбинации, които трябва да избягваме, са...?

- Най-простото е да не се смесват продукти, които са кисели и сладки, например: прясно мляко и лимон или прясно мляко и домати. Ако при гва продукт единият носи сладък послевкус, а другият - кисел, това води до ферментация в тялото и затова е желателно такива комбинации да не се правят. Характерен пример за това у нас е смесването на

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 Врх" 14, бл. 3
тел.: 963 15 96; 963 15 97

www.ecopharm.bg



Тази табела указва къде ще откриете една нереалистично спокойна атмосфера

Звезди се запалиха по „Вълшебни капсули“

Нова мода възниква в светските среди. Звезди се запалиха да отслабват по нов здравословен начин. Известни дами се събират на срещи и обменят опит за ползите си от нова френска нутрикозметика. Повод за това станаха бизнеспартньорките Ива Екимова и Наталия Димитрова.

За фолкфурията Бони е много важно да бъде в идеална кондиция, за което отново помага Vitaslim LINE.

Ива и Наталия от госта време използват Vitaslim LINE и в съчетание с балансирана диета, вече се радват на изумителни резултати. Впечатлени от ефекта, цяла

плеяда известни лица като Юлияна Дончева, Йоанна, Маги Желязкова, Бони и много други са се запалили по този нов, здравословен начин за поддържане на фигурата.

Всички те се изкушиха от „вълшебните“ зелени капсули. Дори Азис, изумен от резултата при Ива, реши да се довери на уникалната нутрикозметика.



Водещите на „Следобед с ТВ 7“ Таня и Калина организираха среща в ефира на предаването си с Наталия и Ива, за да се убедят лично в позитивите на „Вълшебните капсули“.



Билиана Петринска – актрисата, известна като изключително динамична натура, определено се нуждае от много енергия и затова избра за себе си Vitaslim LINE.



Младата певица Йоанна бързо стана запалена фенка на продукта, след като се увери лично в резултата и реши да позира с новата си фигура.



Маряна Маринова - мисис България и Петя Велкова - водещи на предаването „Шоколаг“ и Маряна Добранова - известен столичен астролог, първи имаха възможност да се уверят в ефекта на Vitaslim LINE.



Юлиана Дончева и нейната бизнес партньорка Даниела Димова, две дами, чийто външен вид също буди доста завист, разчитат на Vitaslim LINE.



Азис, впечатлен от съвършената визия на Ива обеща да опита върху собствената си фигура ефекта на уникалната козметика.



Маги Желязкова, Гери и Ива „В салона“ по тв 2, на една от най-емоционалните срещи, провокирани от Vitaslim LINE.

Какво е Vitaslim LINE?

Vitaslim LINE е начин съвременната активна жена да се грижи за линията си без стрес и изтощаване на организма. Съчетавайки уникална формула и иновативна технология, Vitaslim LINE ефективно редуцира теглото здравословно и трайно.

Vitaslim LINE е изцяло натурален продукт - комбинация от биологично активни вещества, подобря-

ващи по естествен начин метаболитните процеси в организма. Vitaslim LINE е продукт от най-висок клас, произведен във Франция по технология Licaps® на Capsugel. Технологията осигурява максимално действие на полезните вещества, бързо и пълно усвояване. Платена публикация



Търсете в аптеките и на www.vitaslim.bg



Как да станете супербаща

Следвайте родителската си интуиция, която съжителства със здравия разум и голямата любов

Ако искате да станете супербаща, гответе се да се захванете с нелегка задача. Специалистите са единодушни, че ще трябва да се запасите с търпение, чувство за хумор, откровеност, честност и много други добродетели.

Откъде е най-добре да започнете.

Първо спрете да мислите само за себе си. Животът не се върти около вашите нужди и желания. Колкото по-бързо се примирите с този факт, толкова по-лесно ще осъществите желанието си да сте баща отличник, а и толкова по-щастлив ще бъдете.

Реагирайте на случващото се около вас. Мъжете обикновено са егоцентрични и не забелязват това, което вълнува другите. Огледайте се и помислете какво можете да направите за вашите близки, особено за съпругата си. Повярвайте, вашите старания ще внесат хармония в семейството ви.

От време на време се

Бащинството е отговорност, любов и грижа
Снимка Рада ПЕТКОВА



преквалифицирайте в доброволен прислужник. Бащинството е неотделимо от любовта и моралната подкрепа, която оказвате на семейството си, но то изисква от вас и домашни ангажменти. Към тях спадат сглобяването на детското креватче, закупуването и поставянето на детско столче в кола-

та, а защо не и бебешките пелени или подгреждането на играчките на малкия човек.

Търпение, търпение и още веднъж - търпение! Научете се да възпирате разграничителността си. Не си позволявайте с най-близките си хора да се държите по-лошо, отколкото с колегите в службата. Забравете за домашните скандали или се опитвайте да ги туширате.

Научете се да играете. Не роли в обществото. На съвременния човек достатъчно често му се налага да слага маска. Без нея е трудно да се спазват правилата. Става въпрос за истинска игра, непосредствена и вълшебна, както я правят децата.

На всички е необходи-

Помнете, че родителите са главните фигури в семейството

мо да се отпуснат и да намерят удоволствие в простите радости на живота, с каквито е пълен семейният живот. Не икономисвайте положителните емоции - това е задължително правило на психическата хигиена, както миенето на зъбите.

Бъдете гъвкави и приспособими. Времената, когато в живота ни цареше порядък и всичко беше предварително планирано, отдавна отминаха. Добре дошли в света на управляемия хаос. Затова се научете да бъдете гъвкави, особено в отношенията към децата. Това ще ви поддържа в тонус и готови да реагирате според ситуацията.

Помнете, че родителите са главните фигури в семейството. Опитвайте се да постигнете единодушие със съпругата си по важните въпроси на възпитанието, изработете основните правила. Спазвайте ги! Винаги поддържайте съпругата си, когато обсъжда с наследниците спорни въпроси.

Научете се да общувате правилно с децата. Направете всичко възможно те да не се страхуват да говорят за всичко, което ги вълнува.

Бъдете честни! Залагайки фундаментите на благополучния семеен живот, не забравяйте, че честността е основният строителен материал. Назовавайте нещата с истинските им имена и така ще научите децата да приемат истината, колкото и неприятна да е тя.

В бащинските ви ангажменти влиза и поддържането на здравето и жизнения тонус на семейството. Станете инициатори на физическата активност. Организирайте свободното време на близките си - нека то да бъде и весело, и здравословно.

Отворете дома си за гости. Общуването с приятели ще изиграе огромна роля при формиране на социалните навици на детето.

Най-важното е да не чакате да ви помолят за нещо - огледайте се и го направете сами.

А за да бъдете супербаща, е необходимо още да следвате родителската си интуиция, която в повечето случаи съжителства със здравия разум и голямата любов. **(ЖЗ)**

Есopharm
Алергология

Allergodil®

Непримирих към сенната хрема!

2 пъти на ден

Лекарствен продукт без лекарско предписание за възрастни и деца над 6 г. при стандартна доза и деца над 12 г. при по-висока доза. Съдържа изоалергин хидрохлорид. Преди употреба прочетете листовката.

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

Най-усмихнатите професии

Британски учени решили да проучат представителите на кои професии най-често се усмихват и кои го правят изключително рядко. Резултатите са любопитни, но предсказуеми.

Най-положително настроени се оказали секретарките. Почти всяка втора (53,5%) през работния си ден се усмихва поне веднъж. А 8% от тях си признали, че се смеят почти непрекъснато на работното си място. Второ място в рейтинга заемат собствениците на магазини, следвани от учителите. Ако се вярва на данните на учените, то 42,5% от преподавателите ежедневно даряват с усмивка своите питомци.

Таксиметровите шофьори са представители на най-намръщената професия. Само 0,4% от тях споделили, че се усмихват по време на работа. Своята

недоброжелателност водачите обясняват с нервното претоварване, многокилометровия всекидневен пробег, цените на бензина и обслужването на колите. Съвсем малко по-напред от шофьорите са треньорите. Само 0,45% от тях даряват с усмивка спортистите. В тройката на най-малко жизнерадостните работници влизат и служителите в погребалните бюра - само един от 150 се усмихва на работното си място.

Преди година същите изследователи се опитаха да установят кои жители на Великобритания са най-щастливи на работното си място. Оказало се, че това са фризьорите и козметичките. В същото време строителите и банквите чиновници са най-недоволни от професията си. **(ЖЗ)**

Свят

Класация



Американският президент Барак Обама изненадващо бе избран за най-стилно облечения мъж в света. Проучване, в което са взели участие 3000 мъже на различни възрасти, класирало веднага след 47-годишния Обама цяло съзвездие актьори, считани за модни икони - Брайан Пит, Даниел Крейг, Ал Пачино, Джордж Клуни и Уил Смит.

Новаторство



Известният мултикултурен Оркестър от Пиаца Виторио откри музикалния фестивал Nuits de Fourviere в Лион, Франция, с необичайна трактовка на прочутата опера на Моцарт "Вълшебната флейта". В новия вариант на класическото произведение са включени музиканти и инструменти от всички краища на света. Идеята на диригента Марио Тронко е да представи "Вълшебната флейта" като набор от импровизации, пречупени през различни културни контексти.

Еко усилия



Бившият член на легендарните "Бийтълс" - Пол Маккартни, стартира кампания под надслов "Понеделници без месо". Целта е да бъдат убедени хората във Великобритания, че само един вегетариански ден на седмица е достатъчен, за да се постигнат видими резултати в борбата с климатичните изменения. Към призива на Сър Маккартни са се присъединили и други известни личности, сред които неговата дъщеря - дизайнерката Стела Маккартни, както и вдовицата на Джон Ленън - Йоко Оно.

Лятната прическа



Красивата и здрава коса е неразделна част от женския чар

Снимка Булфото

Тина БОГОМИЛОВА

Слънцето е мощен сешоар, който гори и къса косата ни през лятото. Гривата ни се нуждае от специална защита, тъй като не можем да натиснем копчето за изключване.

Слънцезащитната и водоустойчива козметика образува предпазен филм, който пречи на изсушаването от жегата, морската сол или хлора в басейна.

Забравете за силните алкални шампоани през лятото и ги заменете с натурални продукти без алкохол. В багажа за морето пхнете и шампоана за след слънце, какъвто предлагат реномираните фирми. Той измива, без да уврежда косъма, не гразни скалпа, хидратира и придава допълнителен блясък.

Ако слънцето много пресуши косата ви, на помощ идват маските с бадемово масло или зехтин.

През лятото избягвайте не само небесния,

но и електрическия сешоар и оставайте косата да изсъхне сама. Кърненето също оставете за друг сезон.

Шанката или къпката на плажа освен моден аксесоар са и защита от коварните слънчеви лъчи. След басейна винаги мийте косата с мек шампоан за честа употреба, за да премахнете хлора.

Краищата са най-уязвими. Ако косата ви е много изтощена, лечението е само добрата фризьорска ножица. Не разресвайте мократа си цъфтяща коса с четка. Важно за здрави краищата ѝ е гребенът и четката да са от естествени материали.

За лятната си прическа използвайте продукти, съдържащи масло от карите. Те ще направят косата ви по-лъскава, а ако е влажна, ще се получи "мокър ефект".

Лека небрежност е ключова тенденция при прическите през този летен сезон.

Дългите коси трябва да изглеждат, все едно са разпилени от вятъра. Стилистите препоръч-

ват и различни видове "конска опашка", а при естествено права коса сложете широка лента.

Дългата коса обикновено е мазна в корените и суха в краищата. Затова при измиването шампоанът се слага само в корените, масажира се леко, след което пяната се разпределя по дължината, леко се намачква и се изплаква. Балсам се слага само в краищата.

Някои дизайнери препоръчват вечерната лятна прическа да са пригледени коси, разделени на път по средата или встрани и украсени с панделки и цветя.

Ако косите ви са естествено къдрави или чупливи, ще ви е най-лесно да сте в крак с модата този сезон.

Много популярни са и плитките във всякакви разновидности - по-свободни, съчетани с разпуснати коси или сплетени като на Пипи Дългото чорапче.

Ако сте с много къса коса, всичко, от което имате

Ако косата ви е много изтощена, лечението е само добрата фризьорска ножица

нужда, е гел. Втрийте го във влажна коса, като започнете от корените към върховете.

При средна дължина са подходящи естествените къдрици. Просто навийте кичурите влажна коса около пръста и им сложете

фиби за десетина минути, после разрошете.

Внимавайте със стегнатите ластичи, защото причиняват главоболие и косопад. Избягвайте и шиолите, които опъват и стягат косата. Поне през лятото забравете пресата за изправяне.

Прическата трябва да се съобрази и с формата на лицето. Според коафьорите на овалното отиват всякакви фризури. При кръгло лице не се сресвайте гладко и на прав път. За квадратното са подходя-

щи асиметрични прически, но не и много дълга коса. Ако лицето ви е триъгълно, не си правете къси бретони и не се сресвайте гладко назад. При правоъгълно избирайте прическа, която покрива ушите или огръжда с къдрици лицето.

Но не забравяйте, че не само козметиката и стилистите ще помогнат за лъскавата ни грива през лятото. Необходими са ни здравословно меню, богато на протеини, вода и свежи плодове и зеленчуци.

Изпитани маски

Кисело мляко

Едно време бабите ни са мили косата си с кисело мляко. Опитайте и вие. Намажете косата с кисело мляко, сложете nylon отгоре и стойте около половин час. Измийте с шампоан, а после и с вода, в която сте изстискали един лимон.

Яйчице за суха коса

Ако косата ви е суха и лесно се чупи, ще ви помогне едно яйчице. Разбийте добре жълтъка и белтъка в малко топла вода, сложете пяната върху мокра коса, постойте минути и я измийте.

Измиване с коприва

Залейте 100 г коприва с 1 литър вода. Прибавете 500 г оцет и варете на бавен огън около половин час. Прецедете и с тази отвара мийте няколко пъти. За един сеанс използвайте 3 чаени чаши от нея. Шампоанът после е излишен.

Маска за мазна коса

Трябват ви едно яйце, витамин В₁ или В₆, половин чаша отвара от коприва. Втрийте сместа и покрийте главата с nylon, а след час измийте с шампоан.

Маска за суха коса

Едно яйце, една супена лъжица оцет и две зехтин.

Масажирайте скалпа със сместа и оставете да престои 15 минути. Измийте косата с шампоан и изплакнете добре.

Маска за блясък

Лъжичка бадемово масло, толкова лимон или ябълков оцет, един жълтък и лъжица кисело мляко.

Съставките се разбъркват в съд, поставен на котлона, до получаването на хомогенна смес. Намазват се първо корените на главата, а след това и краищата. Главата се завива с кърпа и с найлонова торба. Маската трябва да седи около два часа. Прави се веднъж месечно.

Ако сте в плен на нереговния стомах...

Лагсативни сиропи, съдържащи плодови екстракти

Се-Лаке
Сироп от сладка и сина

150 ml

За регулиране на храносмилането

ФруитуЛаке
Сироп от сладка и сина

150 ml

За регулиране на храносмилането

Подходящ за възрастни

Подходящ за деца и диабетици

● мек лагсативен ефект

● възстановяване на физиологичния ритъм

● спазмолитично и газогонно действие от добавените етерични масла от мента и копър

● приятен плодов вкус

Есopharm

Маркетинан от ЕКОФАРМ, 1421 София, бул "Черни връх" 14, бл. 3; тел.: 02/ 963 15 96

www.ecopharm.bg

Ензимният фактор

ДИЕТАТА НА БЪДЕЩЕТО, която предпазва от сърдечно-съдови болести, лекува рак и стопира диабет тип 2

Хироми Шиния
издателство: Сиела
година: 2009
страници: 188

Ензимите са ключът към вашето здраве. Разберете защо.

Американският световноизвестен гастроентеролог д-р Хироми Шиния описва подробно как да доставяте на тялото си ензими, така че никога повече да не се нуждаете от хирургични интервенции и хапчета за лечение на т.нар. болести на остаряването. Той съветва как да се храните, как да пиете, как да живеете.

Много от неговите открития влизат в противоречие с общоприетите разбирания. Ензимният фактор обяснява защо:

- затлъстелите хора всъщност изпитват неудържим глад
- антацидите ще влошат състоянието на стомаха ви
- хирургичните интервенции и лекарствата не леку-



ват рака

- медикаментозното лечение често влошава състоянието ви
- високата температура може да подобри състоянието ви

Тази публикация на новаторската теория на д-р Шиния ще убеди и най-скептически настроените. Тя е принос към все по-разраствания се дебат по проб-

лемите на храненето и здравните грижи. Д-р Шиния обяснява защо:

- тясната медицинска специализация води до влошено здравно обслужване
- наследствеността не предразполага към рак, сърдечно-съдови заболявания, високо артериално налягане, повишен холестерол или диабет тип 2
- добавките от калций и млечните продукти всъщност може да причинят остеопороза
- тялото ви е създадено така, че да се самолекува
- невежеството е причината за нашите болести

Откритието на д-р Шиния на чудоемния ензим, който тялото само произвежда, може да предизвика революция в здравната култура. Разберете ли ключа към кода на живота - ензимния фактор, ще се радвате на процъфтяващо здраве!

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

Тайните на тибетската медицина

Томас Дункенбергер
издателство: Кралица Маб
година: 2009
страници: 257
цена: 10.00 лв.

Тибетската медицина е важна част от традиционната китайска медицина. Тя представлява народната медицина, развивана в дълъг исторически период от тибетската националност. Разпространена е главно в районите, обитавани от тибетци - Тибет, Цинхай, Съчуан, Гансу, както и в Южна Азия, в страни като Индия, Непал и др.

Тибетската медицина се заражда в Тибетското плато и отличителните ѝ черти се обуславят от народностни, обществени и природни фактори. Платото се намира в зоната с алпийски климат, с неудобни връзки с останалата част от света и затова местната медицина е съхранила много добре особеностите си. Например животинският и растителният свят на Тибетското плато са сравнително бедни и лекарствата, които се използват, се събират главно в райони с ниско съдържание на кислород във въздуха и се отличават със студоустойчивост.

В Тибет, поради разпространението на будизма във всички слоеве на обществото, възгледите му играят голяма роля в духовно отношение, което определя силно религиозния характер на лечебните практики.



Тази книга разглежда основните идеи, залегнали в древната тибетска медицина. Тя представя трите телесни енергии - Лунг (вятър), Трипа (жлъчка) и Пекен (слуз), и помага на читателя да осмисли тяхната роля за собственото му здраве. Авторът представя тибетския традиционен холистичен подход към здравето, причините за заболяванията и подходящите лечебни методи. Много полезни са препоръките за правилно хранене и лечение с билки и други традиционни средства.

Очаквайте

на 1 юли 2009 г.

Специално предизборно приложение на

Живот и Здраве

8 страници за:



- ✓ Здравето на българина
- ✓ Правата на пациентите
- ✓ Бъдещето на здравната реформа
- ✓ Съдбата на здравноосигурителните фондове
- ✓ Достъпна до здравна помощ в Европейския съюз

Рекламни тарифи

- ▶ Цяла последна страница - 4000 лв.
- ▶ Цяла вътрешна страница - 3000 лв.
- ▶ 1/2 вътрешна страница - 1600 лв.
- ▶ 1/3 вътрешна страница - 1100 лв.
- ▶ 1/4 вътрешна страница - 900 лв.
- ▶ Каре на първа страница - по договаряне

Политици, не изпускайте възможността да изложите своите програми и възгледи пред повече от 200 000 читатели на в. „Живот и Здраве“!

Хотелите се еманципират

В развитието на световния туризъм се забелязва странна тенденция - расте броят на еднополовите хотели. Дори може да се твърди, че местата за нощувка са обхванати от мания за еманципация. Специалистите са на мнение, че жените в съвременния свят невинаги се чувстват защитени и затова им е приятно да се намират в дамско общество. Искате ли да се изолирате от силната половина на човечеството, избирайте едно от по-долу споменатите предложения.

Artemisia е първият берлински хотел, в който третият, четвъртият и петият етаж са предназначени само за жени. Разположен е в старинно здание в центъра на града, недалече от станцията на метрото.

За дамите в Grande City Hotel в Лондон са заделени 68 стаи. Местата за нощувка са оборудвани с приятни и необходими за дамите екстри като допълнително осветени шкафови и специални

огледала в баните. Тъй като целият обслужващ персонал на хотела също е от нежния пол, можете да отидете на закуска по пижама.

Няколко жени в Цюрих решили да обединят усилията си и в резултат се появил първият местен хотел, предназначен за представителки на прекрасния пол. Lady's First Hotel се помещава в очарователно здание от XIX век. В оформлението участвали известни дизайнерки, които създали истинско кътче на уюта и спокойствието сред хаоса на големия европейски град.

Делхи е първият град в Индия, който е отделил цял етаж в хотел само за дами. Този етаж е и кръстен съвсем по женски - "Ева".

И Флоренция не изостава от модата. Bed&Breakfast е малък женски хотел, разположен в старинен дворец в самия център на града. От прозорците на хотела се открива прекрасна гледка към катедралите и градините.



Гледка към Флоренция от стаите на Женския хотел Снимка Архив „Живот и Здраве“

БОЛЕСТО-
ТВОРНИ
МИКРОБИ
ПЕСЕН НА
ГЮРГА
ПЕНДЖУРОВА

ГОРА

НАШЕ
АВТОРАЛИ

ТРОПИЧЕСКИ
ПЛОД

ШАХМАТНО
РАВЕНСТВО

ПОРОДА
КУЧЕТА

ДЕБЕЛ
ПОЛЯРЕН
ЛЕД

СВИТА ДЛАН

КУЛТОВА
АМЕРИКАНСКА
РОКГРУПА

МАРКА РУСКИ
АВТОМОБИЛИ

▶

▼

▶

▼

▶

▼

▶

▼

▶

▼

▶

▼

▶

▼

▶

▼

АНАТОМИЧЕН
ОРГАН

СИЛНО
ИЗБУХЛИВО
ВЕЩЕСТВО
КЪСА ЖЕНСКА
ИЛИ ДЕТСКА
РИЗА

ГОЛЯМА СУМА
ПАРИ

НАШ АРТИСТ
1923-1973
„ЛЮБИМЕЦ 13“

ВЪЗПАЛЕНИЕ
НА СЛИЗЕСТИ
ЦИПИ

СЪД ЗА
ТЕЧНОСТИ

РЕКА, ТЕЧА-
ЩА ПРЕЗ
ВАШИНГТОН

СТАРА АРМЕН-
СКА СТОЛИЦА
ГЕРОЙ НА
Н. ХРИСТОВ
„КРАЯТ НА
ПЕСЕНТА..“

АВСТРАЛИЙ-
СКА ПОП-
ПЕВИЦА

АМЕРИКАНСКА
ТРИП-ХОП
ПЕВИЦА

АВТОМОБИЛНО
КОРМИЛО

▶

▶

▶

▶

▶

▶

▶

▶

▶

▶

▶

▶

▶

▶

▶

▶

ЛУКСОЗНИ
ЛЕКИ
АВТОМОБИЛИ

НАДЛЪЖНА
КОРАБНА
ГРЕДА

РОМАН ОТ
СТОЯН
ЗАЙМОВ

ГЕРОИНЯ ОТ
ЕДНОИМЕНЕН
КОЛУМБИЙСКИ
ТВ СЕРИАЛ

НАША ПРИМА-
БАЛЕРИНА

ИГЛА ЗА
ПЛЕТЕНЕ

СОРТ РОЗИ

ПОРОДА
КУЧЕТА

ДОМАКИНСКИ
СКЛАД

НАША ЦАРИЦА
ОТ XIII ВЕК

▶

▶

▶

▶

▶

▶

▶

▶

▶

▶

▶

▶

▶

▶

▶

▶

ЦЪРКОВЕН
ПРИПЕВ

ТИТЛА НА
ПРАБЪЛГАР-
СКИ ВЛАДЕТЕЛ

ГРУДКОВ
ЗЕЛЕНЧУК

ПРОСЯКЪТ
ОТ „ОДИСЕЯ“

ГЕРОИНЯ НА
Д. ДИМОВ
„ТЮТЮН“

ЖИЛЕСТ
ДЪРВЕСЕН
ПЛАСТ

КУБЧЕ ЗА
ИГРА НА
ТАБЛА

НАШ ФУТБО-
ЛИСТ, БИВШ
НАЦИОНАЛ

НАША ТВ
ВОДЕЩА
„НА КАФЕ“

ЗЕМЕКОПНА
МАШИНА

МОДЕЛ БУС
„МЕРЦЕДЕС“

СЦЕНИЧЕН
ТАНЦ

СРЕДНОВЕКО-
ВЕН ДОБРУД-
ЖАНСКИ
ФЕОДАЛ

ТУЗЕМЦИ

НАШЕ КНИГО-
ИЗДАТЕЛСТВО

▶

▶

▶

▶

▶

▶

▶

▶

▶

▶

▶

▶

▶

▶

▶

▶

ДРАМА ОТ
И. ЙОВКОВ

МЯРКА ЗА
МОЩНОСТ

КАЛАЕНА
РУДА

ТЕРМО-
ПЛАСТИЧНА
МАСА

ДУНАВСКИ
ПРИТОК

ГРАД В
ПОЛША

ГЕРОЙ ОТ
ЕДНОИМЕНЕН
МУЛФИЛМ

ЗАГАТВАНЕ

МОДЕЛ НА
„ФОРД“

АРЖЕНТИНСКИ
КИНОАРТИСТ
„ЧЕРНАТА
ПЕРЛА..“

ПОДВИЖЕН
ПАНАИРСКИ
ТЕАТЪР

▶

▶

▶

▶

▶

▶

▶

▶

▶

▶

▶

▶

▶

▶

▶

▶

НАРОДНОСТ
В ЗАПАДНА
БЪЛГАРИЯ

СПОРТНА
ДРЕХА ЗА
ТУРИЗЪМ

▶

▶

РЕЧНИК : ИГЕЛИТ, ИМА, НАРИНЕ, НИКОН, ПАК, ПОТОМАК, ЧИТА

МИХАИЛ МИЦЕВ

Отговори на кръстословицата от бр. 23 (76)

ВОДОРАВНО: СААБ. Онтогенезис. Ротатори. Сигер. Риванол. Накит. Куфар. Мими Николова. Кири те Канава. Иран. Кук. "Таро". "Титаник". Анорак. Нонин. Рем. Ви. Кака. Ари. Оливинит. Ило. АК. Етанол. Сирена. Агон. Мила. Им. Метог. Елица Тодорова. Они. "Ера". Яна Маринова. Имам. Ивана. Аконит. Велино. Инат. Ла Сал (Ерик). Сава Цеков.

ОТВЕСНО: КАРО. Инсулин. Ледерин. Тиф. Корито. Ава. КОДАК. Реване. Ам. Геритамин. Лян. Цер. Рак. Номинал. Мир. Вилица. Перитонит. Ламас (Лоренцо). "Зиме". Атака. СИВИК. ОРОЛ. Асана. Огун. НИН. Онис. Брокат. Сирота. Оловина. Имов (Георги). От. Лам. Кир. Вава. Ано (Жан-Жак). Аналема. Ец. Отавино. Оне (Жорж). Иле. Окарина. АТОМИК. Ери. Акура. Онано. Итан. Никодимов (Аспарух).

Сугоку

Лесно

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

Лесно

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

Трудно

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

Трудно

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

Без гуми

Карукатура Николай АРНАУДОВ

Живот
Здраве

Издава
Хелт медиа груп

Изпълнителен директор
Бойко Станкушев

Програмен директор
Петър Галев

Главен редактор Иво Инджов

Графична концепция Людмил Веселинов

Отговорен редактор Светлана Любенова

Наблюдател Румен Леонидов

Медицински редактор д-р Стамен Илиев

Репортери: Вася Дерменджиева,
Даниела Севрийска

Предпечат: 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 „София“, бул. „Цариградско шосе“ №47А,
тел. 02/942 20 02

Вестникът се разпространява безплатно.



Умора?!

***Няма чудо,
има health.bg***

за по-добра умствена и физическа кондиция