



## Интернет

Капани  
дебнат  
децата  
в мрежата



## „Чудесата на океана“

Новият стар  
филм на  
режисьора на  
„Акули 3D“



► 11

► 13



Вестник  
за здраве и  
антиейджинг

# Живот и Здраве

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

Брой 21 (74), 3 - 9 юни 2009 г. (год. III)

### Тема на броя

## Изкуството на масажа

Произходът на масажа се губи в дълбоката древност. Днес нито един народ не може да си припише честта, че е открил възшебните методи, даряващи здраве, самочувствие и дълголетие. В стремежа си да облекчат болката и да премахнат страданията хората от незапомнени времена търсели и използвали различни средства от заобикалящия ги свят. Първият масаж може би е бил инстинктивният жест на поглаждане и разтриване на удареното място.

Класическият вариант се използва за премахване на болката, отоците, нормализиране на половите функции, ускоряване процеса на регенерация на травмираните тъкани. Масажът възстановява уморените мускули, повишава тяхната работоспособност, укрепва ставите и ставните връзки. Разтриването действа добре при неврити и невралгични заболявания, защото снижава възбудимостта на нервната система.

Процедурите с шоколад, които вече се предлагат и у нас, влияят благотворно не само на кожата, а и на целия организъм. Сладкото изкушение великолепно подхранва кожата, моделира тялото и насища организма с необходимите микроеlementи.

Още на стр. 8-9



Снимка Булфото

## Ваксини

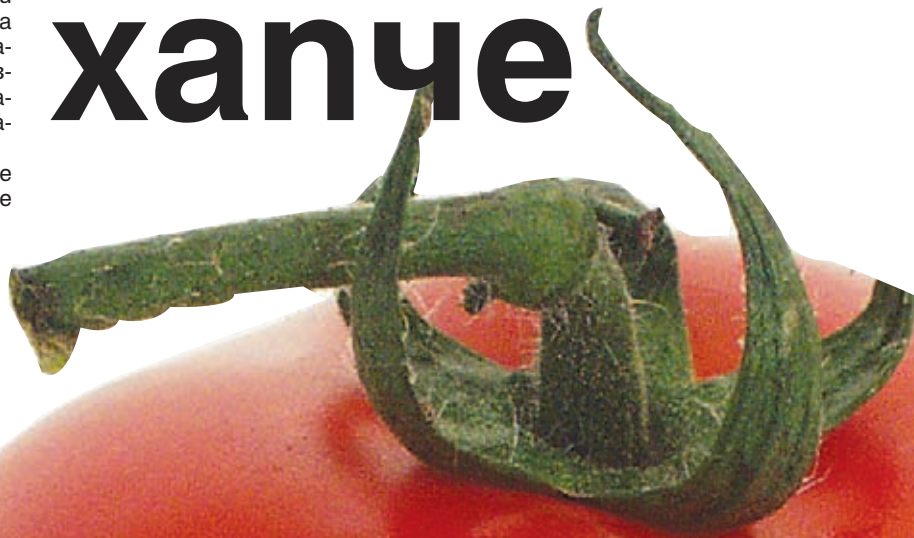


стр. 5

## Добрата Вест

От 1 юни  
на тел. 42 111 42  
специалисти  
оказват помощ на  
хора с психични  
проблеми

# Вълшебно доматено хапче



## Топ новина от Великобритания

Доматът обявен официално за най-здравословна храна ► 8





## Тренировките предпазват от рак

Смъртността от рак при мъжете, които редовно тренират и имат силна мускулатура, е с 40% по-ниска, твърди международен екип от експерти.

Те провели изследване, продължило 20 години, в което участвали 8677 мъже на възраст от 20 до

82 години.

Оказало се, че представителите на силния пол, които редовно се занимавали с физически упражнения и които имали по-голяма мускулна маса, се разболявали по-рядко от рак. Даже при тези от тях, които имали излишни мазнини около та-

лията или висок индекс на телесна маса, редовните тренировки оказвали защитно действие.

Затова учените препоръчват не само здравословно хранене и начин на живот, а и аеробни упражнения като бягане и ходене поне два пъти в седмицата.

## Пластмасовите шишета са опасни?

Редовната употреба на напитки от пластмасови бутилки може да нанесе сериозни вреди на здравето, смятат американски учени от Харвард.

Те провели изследване, в което установили, че при хората, пиещи само от такива шишета в продължение на една седмица, съдържанието на бисфенол А в урината е нараснало с 69%. Това съединение, което само по себе си напомня женския хормон естроген, се използва в

опаковъчната индустрия.

Предишни изследвания са доказали, че високото ниво на бисфенол А води до вродени дефекти, проблеми с ръста, до повишен риск от възникване на сърдечно-съдови заболявания и диабет.

Учените предупреждават, че нагряването на пластмасовите шишета, които често използват родителите на малки деца, води до проникване на химикала в течността, и то в опасни количества.



## Пиърс Броснан като агент 007 и в живота

Знаменитият актьор Пиърс Броснан, успешно превъплътял се в ролята на агент 007, спаси живота на холивудската звезда Ума Търман.

Произшествието станало по времето на снимки под режисурата на Крис Кълмбъс. Един от сътрудниците забравил да

включи ръчната спирачка на микробус с оборудване. Автомобилът се спуснал по хълма и с голяма скорост се насочил към нищо неподозиращата Търман.

Пиърс Броснан видял всичко това и закрещал на актрисата да се дръпне от пътя. След това догрозил микробуса, седнал заг

волана и успял навреме да натисне спирачките. Благодарение на бързата реакция на актьора Ума Търман не пострадала.

След инцидента всички на снимачната площадка обявили Пиърс Броснан за герой, като сравнявали постъпката му с подвизите на агент 007.

## Лондонските таксите са най-добри

Лондонските таксите са най-добрите в света според допитване, проведено по поръчка на туристическия портал Hotels.com.

Клиентите смятат, че професионалните шофьори в британската столица са най-приятливи и най-добре познават града.

Те спечелили първото място и по такива критерии като чистота на автомобилите и възможности за наемане на такси по всяко време на денонощието.

Освен това возенето в лондонско такси получи-

ло признанието като най-безопасно в света.

Председателят на Асоциацията на лицензираните шофьори на таксите Джон Томас заявил, че главният фактор, обезпечаващ високото ниво на обслужване на клиентите, са тренировките, през които минава всеки шофьор на такси. Правото да возиш клиенти в Лондон се получава след три години специална подготовка.

Според същото проучване най-грубите шофьори са в Париж, а най-мръсните таксиметрови коли - в Атина.



### Хроника

#### Лични лекари

От 1 до 30 юни всички, които са здравно осигурени, могат да сменят личния си лекар и да се регистрират при нов на територията на цялата страна, напомня НЗОК. Такава пререгистрация се извършва два пъти годишно - през юни и декември. Пациентът, който иска да избере нов семеен лекар, трябва да закупи от медицинска книжарница регистрационна форма за постоянен избор. Попълненият формуляр, здравноосигурителната книжка и документ за актуален здравноосигурителен статус се представят на предпочетената нов общопрактикуващ лекар.

#### Диабет

Масовно съвместно проучване на ирландски и унгарски учени показва, че случаите на диабет тип 1 сред децата ще се увеличат двойно до 2020 година. Учените смятат, че причините за бързото увеличаване на болелите не са само генетични, а има и други фактори - инфекции, вируси, начин на живот, цезарово сечение, наднормено тегло и други. Разпространението на диабет тип 1 се повишава с 3,9% годишно. Сред децата под 5-годишна възраст - с 5,4%, а между 5 и 9 години - с 4,3%. Специалистите са изчислили, че с тези темпове новите случаи на диабет при децата под 15 години през 2020 ще са 24 400.

#### Апарат

Уникален апарат, който безкръвно разбива камъни в бъбреците, пикочопровода и пикочния мехур, заработи в урологичното отделение на болница "Пловдив". Апаратът, с който се постигат 90% успеваемост, е на стойност 200 хиляди евро и е закупен от частен инвеститор. "На образуванията ще се въздейства с ултразвук, без да се уврежда околната тъкан", поясни началникът на отделението д-р Димитър Шишков. Предстои да бъде сключен договор със здравната каса за обслужване на пациенти по клинична пътека.

### От писмата

## Благодаря на лекарите от „Св. Наум“!

Уважаеми редактори,  
Поздравявам ви за списването на най-хубавия вестник за живота и здравето, който аз, а и много мои роднини и близки с удоволствие и интерес четем.

Моля ви да публикувате сърдечната ми благодарност към лекарите, медицинските сестри и санитарите от СБАЛНП "Св. Наум", София. За трета година се лекувам там и искам да кажа, че това не са обикновени хора, а медицински работници, отдадени на най-хуманната професия.

Това малко късче земя, потънало в зеленина, наречено "Св. Наум", блести от чистота и е много добре поддържано. А грижата за болните и обслужването са отлични. И най-важното е, че това е постигнато от ръководителите на болницата, клиниките и персонала без просене и натиск за "даре-

ния" от болните и без нарушаване на законите.

Тази болница показва, че трябва да спре тоталното оплюване на здравната реформа и здравеопазването, защото тук работят самопожертвувателни медицински работници.

Поклон на главния асистент д-р Галина Николова, на началника на Първа неврологична клиника проф. д-р С. Янчева, на лекарите Евденова и Михнев, на медицинските сестри Златанчева, Радкова, Горанова и Илиева, на санитарките. Благодаря за грижите и вниманието, за успокоителните и насърчителни думи.

Георги Михайлов,  
ул. "П. Славеиков" 32, Перник

Патентован Айурведичен продукт

# N-Ti-Tuss

Биакъв сироп за кашлица

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

Екофарм

Айурведична серия

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



# ВГ музика гаде рамо на екокаузата

Миро, Невена, Графа и Б.Т.Р. са сред големите отличници на БГ Радио

Даниела СЕВРИЙСКА

Черното и бялото са набедени за единствените цветове, които никога не излизат от мода. Хегемонията им обаче е на път да приключи, защото се задава ерата на зеленото. Доказаха го организаторите на Годишните музикални награди на БГ Радио 2009, които на 31 май превърнаха зала 1 на НДК в огромна зелена градина. И не за да провокират евентуалната сенна хрема на някои от родните изпълнители, а за да посветят тазгодишния спектакъл на каузата за опазване на околната среда.

Идеята е от проста по- проста - ако всеки направи нещо малко, ефектът ще бъде голям за всички. Радостното е, че музиката, като най-универсалния език, на който може да бъде отправено всяко едно послание, провокира българските звезди да се раздават максимално на сцената и да застанат с дъве ръце зад мотото "Чиста българска музика за чиста българска природа".

Също като в приказките, на зелената поляна, сред спускащите се листа на дъветата награди получиха тези, които са имали най-сериозни заслуги към българската музика през изминалата година. Оплюваното от мнозина предаване Music Idol показва, че в крайна сметка то дава на родната сцена това, без което никоя музикална индустрия не би могла да оцелее и да се развива - млади звезди. Нора от миналогодишното издание на Music Idol взе частичен реванш от победителя Тома, след като го изпревари в гласуването и триумфи-

ра в категория БГ дебют. Невена Цонева от първия сезон на музикалното риалити пък взе една от най-големите награди - за изпълнителка на годината. БГ група и БГ дуо станаха съответно Б.Т.Р. и Нина Николина и Калин Вельов. Миро, който през последните 365 дни рядко слизаше от челните заглавия на вестниците (и респективно от телевизионните екрани), си тръгна от еко церемонията с цели три статуетки - за най-добър изпълнител, за най-добър албум - "Омнотворен", и за най-добра песен - "Губя контрол, когато". Владимир Ампов-Графа, традиционно абониран за всички видове награди за българска музика, тази година взе призовете за БГ текст и БГ видео за песента "Враг".

Сред най-запомнящите се моменти от вечерта останаха бурните и продължителни аплодисменти, с които бе посрещанат Димитър Бербатов. Само няколко дни след като загуби финала на Шампионската лига, той се качи на сцената на НДК, за да получи специалната награда за "БГ Посланик", която бързо върна усмивката на лицето му. Този приз е изключително престижен, тъй като се дава на българи, допринесли за популяризирането на България извън нея чрез постиженията си. Достатъчно е да се спомене, че през годините негови носители са били Албена Денкова и Максим Стависки, Иво Палазов, Елица Тодорова и Стоян Янкулов.

Във връзка със зелената тема на Годишните му-



Провокацията и оригиналността са запазени марки на Миро

Музиката провокира българските звезди да застанат зад мотото „Чиста българска музика за чиста българска природа“

зикални награди 2009 специално обръщение към българските музиканти пък направи фронтмънът на U2 - Боно Вокс, който подкрепи усилията им за защита на природата и околната среда. Церемонията беше закрыта от победителката в категория БГ Вдъхновител - Маргарита Хранова, която изпя заедно с водещите на вечерта Любо и Орлин Павлов своя най-голям хит - "Устрем".

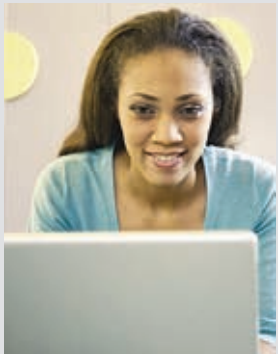
Аз от своя страна ще закрыя този материал с призива: "БГ Радио мисли за Земята! Мислете и вие!"



Невена продължава да отстоява "уголския" си статус

## Полове

### Реабилитация



Момичетата могат да се справят с математиката също толкова добре, колкото момчетата, както и в най-сложните области, ако получат съответната възможност и насърчение. Това е изводът от доклад на National Academy of Sciences, цитиран от информационната агенция Ройтерс. Изследването било провокирано от изказване на Лари Съмърс - ръководител на икономическия съвет в кабинета на Барак Обама, който през 2005 в качеството си на президент на университета Харвард заявява, че биологичните различия обясняват защо значително по-малък брой жени стават професори по математика. Получените резултати тотално опровергават тезата на Съмърс, защото показват, че половото неравноправие, а не някакъв неотстраним биологичен недостатък, е главната причина жените да не се издвигат така активно в сферата на висшата математика. Според учениците от National Academy of Sciences, ако биологията има някаква връзка, то навсякъде по света момичетата ще се справят по-зле с математиката от момчетата. Това обаче не е така. На тестовете по математика в страни като Исландия, Тайланд и Великобритания именно момичетата са тези, които в повечето случаи изкарват по 99%.

## Детство



Отмора след тежката битка с катерушките

Снимка Рага ПЕТКОВА

### Число на броя

1,6

милиарда души по света са с наднормено тегло

По данни на Световната здравна организация

### Мисъл на броя

„

Чувствам теб и личността ти като вирус, който съсипва централната, периферната и вегетативната нервна система на българския театър и стимулира най-вече отделителната.

Иван Ласкин към режисьора Иван Добчев във в. „Труд“



Херпес зостер

Не го  
подценявайте ►

Пробиотици

Защо са важни  
за децата ►

# За победата на Волята и духа

В България ще се проведат Първи национални игри за хора с трансплантации

Мирослава КИРИЛОВА

Да живееш благодарение на човешката доброта, означава да живееш с усмивка. Такова е и посланието на Първите национални игри за трансплантирани, които ще се проведат в България - "Живот с усмивка". На 8, 9 и 10 юни в НСА българите с присадени органи ще покажат на цялото ни общество, че всеки човек има шанс за щастливо бъдеще, че човешката воля и дух могат да поемат полета на мечтата и да кацнат с наша помощ на пиедестала, наречен ПОБЕДА.

В този смисъл трансплантацията е победа на живота над смъртта. Един загубен човешки живот може да спаси няколко други. Провеждането на игрите има за цел да повиши общественото съзнание относно даряването и трансплантацията на органи. Всъщност дарителите на органи са се увеличили с повече от 30%, сочи опитът на държави, в които са се провели Световни игри за трансплантирани. Първата страна - домакин на тези събития, е била Великобритания през 1978 г. Още тогава е имало участници от Великобритания, Франция, Германия, Гърция и САЩ. Така Световните състезания за

трансплантирани стават все по-популярни. Летните се провеждат на всеки две години, а през 2005 г. привличат над 1500 атлети от цял свят.

От 2007 г. Българският съюз на бъбречнотрансплантираните (БСБТ) е официален член на Световната федерация на игрите за хора с трансплантация (World Transplant Games Federation) и организатор на благородната инициатива, която ще стане факт у нас след по-малко от седмица. Участниците в игрите могат да са на възраст от 10 до 80 години, а условието е да са претърпели трансплантация минимум една година преди състезанието и да имат стабилни показатели през последните шест месеца. Съревнованието включва 6 спортни дисциплини - ко-

*Целта на игрите е да бъде показана победата на човешките умения над безнадеждността и да се популяризира донорството*

лоездене, петанка, тенис на корт, стрелба с въздушна пушка, тенис на маса, стрелба с лък, плуване, и ще донесе незабравими емоции не само на състезателите, но и на цялата публика. Патрон на събитието е г-жа Илвана Раева, а гости ще бъ-



Хората с бъбречни трансплантации си имат европейско първенство по тенис на маса  
Снимка Интернет

дат известни спортисти в съответните дисциплини. Освен всичките си плюсове, първите Национални игри за трансплантирани ще популяризират спорта и физическите упражнения като средство за пълното възстановяване и благополучие на хората с присадени органи.

Председателят на БСБТ - Стоянка Ананиева, с гордост сподели пред вестник "Живот и Здра-

ве", че са получили покана за участие в XVII световни летни игри, които ще се проведат от 22.08.2009 г. до 30.08.2009 г. в Gold Coast, Австралия.

Целта на игрите е да бъде показана победата на човешките умения над безнадеждността и да се популяризира донорството. Участвайки в игрите, българските състезатели биха могли да създадат контакти с хора от всички краища на света,

споделящи същата съдба, и да покажат интеграцията си в обществото. Организаторите отправят призив за включване в благородните им инициативи, за финансова подкрепа при осъществяването на Първите национални игри за трансплантирани, и по този начин - подкрепа на отбора ни при представянето му на Световните игри!

## Крамки

### Панкреатит



Панкреатитът е възпаление на панкреаса, при което неговите ензими се активират и го увреждат. Това може да доведе до кръвоизливи, образуване на кисти, загиване на жлезата и т.н. Ензимите и токсините могат да навлязат в кръвта и сериозно да увредят и други органи - сърце, бели дробове, бъбреци. Една от причините за появата на панкреатит е редовната употреба на алкохол. Жлъчнокаменната болест се явява другата често причина за панкреатит, главно при жени над 50-годишна възраст.

### Късогледство



Това е най-честата аномалия на зрителния апарат. В световен мащаб близо 2,3 милиона хора страдат от късогледство. Заболяването е най-разпространено в Япония, Сингапур и Тайван - там близо всеки втори човек носи очила. В Европа и САЩ късогледството засяга около 30-40%, от населението, докато в Африка процентът е едва 10-15. Причините за тази разлика се търсят основно в генетичната предрасположеност на белите към късогледство.

### Главоболие



Почти ежедневното главоболие, обхващащо периоди от месеци и дори години, отслабва при разтоварване, а се провокира от стрес и психическо напрежение. Най-добрата профилактика е избягването на стреса. Той е основна причина и за т.нар. тензионен тип главоболие, което се изразява в тъпа, често двустранна болка. Хроничното ежедневно главоболие се среща при 4-5% от населението и често се придружава от депресия или тревожност.

## ПСОРИАЗАЛ ПЛЮС ПОМАГА ПРИ ПСОРИАЗИС

Псориазисът е кожно заболяване, проявяващо се с кръгли червени петна по кожата, които постепенно се покриват с множество сребристобели люспи. По-късно петната се уплътняват, надигат се над кожата и се разрастват периферно. Нерядко болестните промени ангажират и кожата на главата. Лечението на псориазиса не винаги е лесно, но независимо от това пациентите не бива да се обезкуражават. Наред с класическите медикаменти все по-широко приложение намират фитотерапията. Лечението на псориазиса с билки е било провеждано още от патриарха на българската дерматология професор П. Попхристов, който е използвал предимно сарсапарилата. Понастоящем аз препоръчвам много по-ефек-

тивния български билков препарат под формата на таблетки ПСОРИАЗАЛ ПЛЮС, тъй като той съдържа сушени вещества не само от сарсапарила, но и от бреза, репей, коприва и камшик. Според моите лични наблюдения така балансираната комбинация тонизира кожата, стабилизира кръвоносните й съдове, подобрява обмяната на веществата и процесите на епителизация. За да могат максимално да се реализират противовъзпалителните, антиалергичните, противобактериалните и антисептичните свойства на ПСОРИАЗАЛ ПЛЮС, препаратът трябва да се прилага в продължение на месеци в доза две таблетки дневно.

Д-р Н. Подолешев, дерматолог  
моб.: 0886 940 292



За информация на тел.: 02/944 60 06; www.vitaherb.bg

Търсете в аптеките!

## 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 Лонг“, партер, кабинети № 6 и 7.

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

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



Назаем от радиопредаването „Говорим за здраве“

# Имунизациите - изборът на културния човек

С доц. Тодор Кантарджиев, национален консултант по микробиология, разговаря Георги Нейков



Доц. Тодор Кантарджиев

**Д**оц. Кантарджиев, има ли европейски имунизационен календар и българският в синхрон ли е с него?

- Единен календар няма. Всяка държава приема за своите деца това, което смята за правилно и за което има средства. Българският имунизационен календар е с добри традиции. През 30-те г. на XX в. 5-10 на сто от децата, боледуващи от дифтерия, загиваха, а днес това заболяване, заедно с тетануса и коклюша, е почти ликвидирано благодарение на ваксината ДТК.

**- Трябва ли и други имунизации да се включат към задължителните?**

- В повече от 90% от европейските страни масово прилагат ваксинация срещу пневмококи и хемофилус инфлуенца. Децата са носители на пневмококите, а често ги предават и на възрастните. В световен мащаб може би това е мик-



Ваксините са най-добрата профилактика срещу много заболявания

Снимка Рада ПЕТКОВА

робът убиец. Той причинява най-честите заболявания, придобити в обществото - пневмониите, възпалението на ушите, изострянето на бронхита, менингити. Хемофилус инфлуенца е вторият по честота микроб, причиняващ пневмониите и бронхитите. И двата микроба са много опасни при малките деца заради неукрепнала-

та имунна система.

**- И вие препоръчвате точно такива имунизации?**

- Разбира се. Те рязко ще снижат общата заболяемост. Съвременният културен човек трябва наистина да се информира от своя лекар или от други меродавни източници за възможностите на ваксините. Ваксините са едни от лекар-

ствата, които са свързани с най-големите успехи на медицината.

**- А има ли рискове, някакви нежелани странични ефекти при имунизацията?**

- Както при всички лекарства, дори и най-добрите, са възможни странични реакции. Но преди 30-40 години ваксините бяха несъвършени, произвеждаха се от животни,



*Ваксините са едни от лекарствата, които са свързани с най-големите успехи на медицината*

от неprecистени антигени. В момента производствените методи са коренно различни, използват се постиженията на генното инженерство, а не продукти, които заплашват здравето. Въобще ваксините в момента са с много редки странични нежелани ефекти.

**- Можем ли твърдим, че в България се намират всички съвременни ваксини?**

- Почти можем да твърдим. Всички съвременни ваксини, които са регистрирани в Европейския съюз и които се използват в развитите в медицинско отношение държави.

**- В някои европейски държави вече е въведена ваксина срещу ротавирусите, които причиняват тежки чревни инфекции при децата, понякога с доста сериозни последици. Кога такава ваксина ще бъде прилагана рутинно в България?**

- На последното заседание на Експертния съ-

вет по епидемиологичен надзор и ваксинопрофилактика разгледахме въпроса и преценихме, че заедно с други ваксини ротавирусната ваксина

трябва да бъде предложена на Министерството по здравеопазването, за да бъде включена в списъка на така наречените препоръчителни ваксини. Това са групата ваксини, за които научно и медицински стои Министерството на здравеопазването.

**- Какви са резултатите до момента от прилагането на ваксината срещу рака на маточната шийка?**

- Един от успехите на медицината в последните години е генноинженерната технология, която стои в основата на тази ваксина срещу папилома вирусите, и то срещу някои групи на папилома вирусите, които са с най-голям онкогенен риск за предизвикване на рак на шийката на матката. В някои страни на света започна масово да се използва тази ваксина при момичета и млади жени, за да бъдат защитени в по-късна възраст от тази форма на рак.

Всяка събота от 08,30 ч. по радио София, БНР

**Здраве от природата!** Nature's Way

**ТОП ФОРМА за 15 дни!**

**ТИСИЛИН КЛИЙНС**

Генерално вътрешно почистване в 3 фази:

- пречистване на черен дроб, жлъчка, отделителна и лимфна система
- изхвърляне на токсините от организма
- мощна подкрепа на чревния тракт с пробиотици
- изключителна формула с екстракт от бял трън
- ефикасно, клинично доказано пречистване на организма
- поддържа функцията на черния дроб

Търсете в аптеките.

От „Ревита“ ООД, 02 953 0583, 032 641 616, www.revita-bg.com

**НОВО** Laxative Formula

**НАТУРАЛАКС 3**

Инструмент против запек!

**САМО 0,30 лв на ден**

✓ Безотказно кадифено действие!

✓ 100% натурален продукт!

✓ Най-продаваният продукт на американския пазар, с доказана ефикасност!

**Съдържа:** копър, джинджирил, малина, мента, алое вера, американски орех и каскара саграда. НЕ съдържа СЕНА.

**Фитомедицина** Nature's Way

**Лег Вейнс - лека походка за дълъг път!**

Уморени крака, отоци, разширени вени ... Можете и без тези проблеми!

**Започнете профилактика СЕГА!**

Уникалната патентована формула **Tru-OPCs™** (с екстракт от гроздови семки)

- укрепва стените на кръвоносните съдове
- запазва еластичността на вените
- подобрява кръвообращението

Търсете в аптеките.



# Не подценявайте херпес зостер

Ранното диагностициране е трудно и към заболяването не се създава имунитет

Д-р Васил СТАНЕВ,  
невролог

**Х**ерпесите са много често срещан проблем и при възрастните, и при децата. Всички добре познават раничките и мехурчетата, които се появяват най-често по устните и преминават спонтанно за период от 7 до 10 дни. Този вид херпеси се наричат херпес симплекс и обикновено не създават сериозни проблеми при иначе здрави хора.

Но има и една друга форма на херпеса, която се причинява от вируса на варицелата и има доста по-сериозни прояви и продължително протичане. Става въпрос за херпес зостер. При първа среща на организма с вируса на варицелата, обикновено в детството, се развива типичната картина на тази шарка с температура, мехурчести обриви и общо влошаване на състоянието. При следващо активиране на този вирус в същия организъм - най-често при намаляване на имунитета - излявата му вече е под формата

на херпес зостер. Той засяга едно или повече сетивни нервни коренчета и причинява силна и упорита болка по хода на засегнатия нерв. Най-често се засяга областта на гръдния кош, но се среща и по лицето, крайниците и кръста. Дни по-късно се явява и типичната кожна изява с мехурчета, пълни с течност. При разчесване те се инфектират допълнително и стават гнойни.

Преболеждането от херпес зостер не създава имунитет и той може да се явява многократно. Заразяване от човек на човек може да стане при много близък физически контакт чрез попадане на течност от мехурчетата на херпеса върху кожата на здрав човек.

Ранната диагностика на херпес зостер е много трудна поради липсата на типична картина в началото на заболяването. Обикновено пациентите търсят консултация с лекар заради силната болка и нерядко заболяването може

да се обърка с други състояния, като междуребрена невралгия или друг тип радикулит.

Лечението е със специфични противовирусни лекарства срещу херпес, които се прилагат през устата и външно под формата на кремове и унгвенти. Болката се овладява чрез про-

*Най-често се засяга областта на гръдния кош, но се среща и по лицето, крайниците и кръста*

тивовъзпалителни медикаменти, но понякога се налага да се предписват и противоепилептични лекарства, защото те потискат провеждането на болката по засегнатия нерв. Добро влияние имат и витамините от група В.

Като усложнение може да се яви постхерпетична невралгия, при която болките продължават повече от 6 месеца след изчезването на обрива. Тогава към лечението може да се добави и физиотерапия.

## Характерният обрив



Съставен е от червени пъпчици, които много скоро преминават в мехурчета върху основа от силно зачервена кожа. Те се образуват за около 3 до 5 дни. В следващите една до три седмици мехурчетата се разпукват, превръщат се за кратко в язвички и след това се покриват с плътна коричка и оздравяват, след което обикновено остава белез или по-интензивна пигментация на кожата. Най-често обривът представлява широка лента с кос ход от едната или двете страни на гръба, гръдния кош, корема или от едната страна на лицето.

Илюстрация Архив „Живот и Здраве“

## Как да не забравяме приема на лекарства?

Много често всеки от нас си е задавал въпроса: "Пух ли си лекарството, или забравих?"

Съвсем скоро на пазара се появи нов продукт, който може да ни спести тези тревоги.

Нарича се М-Вох и представлява кутийка за лекарства с 28 отделения. Отделенията са групирани по 4 броя в 7 самостоятелни колонки. Всяка от тях е предназначена за различен ден от седмицата, може да се изважда от кутийката и да се носи самостоятелно. Така не се налага човек винаги да носи със себе си цялата кутийка за лекарства М-Вох. Четирите отделения във всяка колонка съответстват на 4 възможни приема на лекарство през денонощието, като са надписани съответно със СУТРИН, ОБЯД, СЛЕДОБЕД, ВЕЧЕР.

Важно е да се подчертае, че всички текстове са на български език. Обозначени са и дните на седмицата, като за всеки ден съответства независима колонка. Те също са надписани, като за някои от тях са използвани съкращения: ПОН, ВТОР, СРЯДА, ЧЕТВ, ПЕТЪК, СЪБ, НЕД. По този начин човек винаги е сигурен, че е приел точно лекарството за съответния ден и час, предписано му от лекаря.

Кутийката за лекарства М-Вох е направена от

прозрачна трайна пластмаса, което ви позволява с един поглед да видите дали лекарствата са все още в отделението си, или вече сте ги изпили, дори и без да отваряте съответното отделение. Всяко едно от тях има самостоятелно капаче на хитроумна пантичка с щракващо затваряне. Така направените 28 отделни капачета не позволяват на лекарствата да се разпилят при приема им. Освен това те предпазват хапчетата от разпиляване в чантата, сака или куфара ви.

Дозировката на лекарствата и подгребата им в кутийката за лекарства М-Вох става веднъж седмично за цялата следваща седмица и спомага за организирането на правилния им прием. Помислено е и за хора със затруднено зрение, като всяко от 28-те отделения има обемни точки за незрящи хора.

Кутийката за лекарства М-Вох 7 дни x 4 приема може да намерите в най-близката до вас аптека.

ПОН	ВТОР	СРЯДА	ЧЕТВ	ПЕТЪК	СЪБ	НЕД
ПОН СУТРИН	ВТОР СУТРИН	СРЯДА СУТРИН	ЧЕТВ СУТРИН	ПЕТЪК СУТРИН	СЪБ СУТРИН	НЕД СУТРИН
ПОН ОБЯД	ВТОР ОБЯД	СРЯДА ОБЯД	ЧЕТВ ОБЯД	ПЕТЪК ОБЯД	СЪБ ОБЯД	НЕД ОБЯД
ПОН СЛЕДОБЕД	ВТОР СЛЕДОБЕД	СРЯДА СЛЕДОБЕД	ЧЕТВ СЛЕДОБЕД	ПЕТЪК СЛЕДОБЕД	СЪБ СЛЕДОБЕД	НЕД СЛЕДОБЕД
ПОН ВЕЧЕР	ВТОР ВЕЧЕР	СРЯДА ВЕЧЕР	ЧЕТВ ВЕЧЕР	ПЕТЪК ВЕЧЕР	СЪБ ВЕЧЕР	НЕД ВЕЧЕР

**Ако сте в плен на нередовния стомах...**

**Лаксативни сиропи, съдържащи плодови екстракти**

**Есopharm**

**Се-Лакс**  
Сироп от айва и грейфрути  
150ml  
За регулиране на храносмилането

**ФрутиЛакс**  
Сироп от айва и грейфрути  
150ml  
За регулиране на храносмилането

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

Подходящ за възрастни

Подходящ за деца и диабетици

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

www.ecopharm.bg



Най-интересното от тв предаването „Още за здравето“

# Пробиотиците са важни за децата

С д-р Татяна Ралчева, педиатър в ДКЦ-ХВ - София, разговаря Петър Галев



Д-р Татяна Ралчева

**Д**-р Ралчева, от стари педиатри знам, че много важно в прегледа на едно дете е наблюдението на неговото поведение, така ли е?

- Действително още от вратата опитният лекар може да познае дали е сериозно състоянието на малкия пациент. При домашни посещения е важно как заварваш детето - дали е запазило интереса към играчките си, активно ли е, какъв е видът му. При преглед включваме игровия момент, позволяваме на детето да "преслуша"

някоя играчка, преди ние да го преслушаме, и т.н.

- Кои са най-честите оплаквания, с които децата идват при вас?

- До известна степен зависи от сезона. Но водещи си остават инфекциите на дихателните пътища, независимо дали са вирусни или бактериални. През пролетно-летния сезон зачестяват алергиите, ухапванията от насекоми, ентеровирусните с т о м а ш н о - ч р е в н и разстройства. Целогодишно се явяват шарките - варицела и скарлатина. Много майки погрешно смятат, че при скарлатината не се дава антибиотик, а при нея това е задължително.

- По принцип често се налага децата да пият антибиотици. Има ли природни методи, чрез които да се намалят и преодолеят техните странични неблагоприятни ефекти върху организма?

- Първо е много важно



Пробиотиците може да се дават и на здрави деца  
Снимка Рага ПЕТКОВА

децата да приемат антибиотик само по преценка на лекаря. Недопустимо е майките сами да дават антибиотик, защото детето имало много висока температура. Нека всички да знаят, че антибиотиците не са лекарства срещу температура! Те са задължителни при бактериални инфекции - отити, гноини ангини, пневмонии. Тогава са променени и кръвните показатели - утайка, левкоцити и др. Антибио-

тиктът убива вредните бактерии, но унищожава и полезните бактерии, които живеят в храносмилателната система. А тези полезни бактерии участват в обмяната на веществата, в храносмилането, в имунните процеси. Затова учените са открили природен метод, чрез който да се възстановява нормалната бактериална чревна флора - това са пробиотиците. Името им идва от гръцки и означава

"за живота".

- Вие имате ли опит с тези препарати, как действат те на децата?

- Много важно е да има голяма концентрация на полезни бактерии. Пробиотиците се предлагат под различна форма, но аз предпочитам "Лакто-4", защото съдържа висока концентрация от четири важни пробиотични бактерии. Освен това е под формата на капсули, които при децата могат да се изсипят в течност или пюре.

- Как всъщност действат пробиотиците?

- В стомашно-чревния тракт те стават активни, колонизират чревната лигавица и изместват болестотворните микроорганизми. Пробиотиците подпомагат и усвояването на лактозата, пречат на развитието на гнилостните процеси и са добър помощник срещу образуването на газове и колики при децата.

- Освен при антибиотично лечение, кога трябва да се приемат пробиотици?

- Те могат да се дават и на здрави деца, например при стрес и умора, при грешки в диетата. Пробиотиците са задължителни при лечението на диарии от различен произход. Те са много важни при кърмачетата, особено при изкуствено хранените деца. Защото е доказано, че естествено кърмените деца са по-здрави. Пробиотиците могат да нормализират чревната флора при децата на изкуствено хранене.

- Киселото мляко може ли да замени приема на пробиотици?

- Не, защото малките не могат да поемат толкова голямо количество кисело мляко. Освен това не е ясно кои кисели млека какво реално количество естествени бактерии съдържат.

Всеки понеделник  
от 20,15 ч. по ТВ Европа

Патентован Аюрведичен продукт

## COMFORTEX®

20 меки желатинови капсули

**Не се надувай,  
карай спокойно!**

Отстранява  
излишните  
газове  
в червата

Подобрява  
моториката  
и храносмилането

Съдържа само билкови екстракти.  
Търсете в аптеките.

Екофарм

Аюрведична серия

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

www.ecopharm.bg

НОВО Пробиотични капсули за перорална употреба

## Lacto 4

- Lactobacillus acidophilus
- Lactobacillus rhamnosus
- Lactobacillus delbrueckii subsp. bulgaricus
- Streptococcus thermophilus

Възстановява  
чревната  
микрофлора

Подобрява функцията на  
храносмилателната система

Екофарм

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

www.ecopharm.bg

30  
капсули



## Тема на броя

## Искусството на масажа

## ■ Възстановяващите и лечебните методи преживяват своя ренесанс

Произходът на масажа се губи в дълбоката древност. Днес нито един народ не може да си припише честта, че е открил възшебните методи, даряващи здраве, самочувствие и дълголетие. Но началото на познанието между човека и масажа трябва да се търси в народната медицина. В стремежа си да облекчат болката и да премахнат страданията хората от незапомнени времена търсели и използвали различни средства от заобикалящия ги свят. Първият масаж може би е бил инстинктивният жест на поглаждане и разтриване на удареното място.

По описанията на пътешествениците масажът като лечебно средство се е използвал от туземните знахари на различни племена

в Южна Африка. Древнокитайската медицина отделяла голямо внимание на хигиенния режим и общоукрепващите лечения: гимнастика, диети, масаж, водни процедури, слънчевата терапия. Историците твърдят, че три хиляди години пр.н.е. в Китай определени заболявания са се лекували не само с лекарства, а и с използването на гимнастика и масаж. Китайските лечители смятали, че масажът усилва движението на кръвта и по този начин помага за по-бързото оздравяване. Сведението за техниката и методиката на древния китайски масаж били систематизирани преди около 1000 години от известния лекар Кан-Фу и до известна степен стават основата на съвременния масаж в Китай.

Римляните прибягвали до масажа след поредната

битка, за да намалят кръвоизливите и отоците. В Гърция още по времето на Хипократ на масажа се е гледало като на средство, помагащо при много болести.

В първите векове на християнството масажът изпаднал в забвение. На него дори гледали като на остатък от езическите времена. Едва преди 300 години започнало отново да се говори за лечебните свойства на масажа. Независимо от това масажът продължавал да стои настрана от медицината и попаднал в ръцете на хора, които нямат никакво понятие от процесите в човешкия организъм или от заболяванията, които се опитвали да лекуват.

Първият, който се заел сериозно да изучи влиянието на масажа върху човека, бил шведският лекар Хенри Петер Линг. Той бил син на свещеник и се готвел да поеме по пътя на баща си. При едно пътуване из Европа Линг се разболял от ревматизъм, лекувал се при много знаменитости на погвашината медицина, но така и не оздравял. В Копенхаген Линг се запознал

с двама френски емигранти и взел при тях няколко урока по фехтовка. Спортните занимания облекчили ревматичните болки, след което той изцяло се заел с изучаване на гимнастиката, запознал се с анатомията и физиологията на човека и написал учебник. След време Линг открил в Стокхолм Централен красен институт по гимнастика, който съществувал и до днес. Но успоредно с школата за лечебна гимнастика той прилагал и лечебен масаж, като разработил основните похвати: поглаждане, разтриване, намачкване и вибрация, които за повече от 170 години не са се променили съществено.

Линг организирал първия масажен курс в Европа през 1813 г.

Днес масажът претърпява своя ренесанс. Многожест се не само доказателствата за неговата ефективност, но и видовете. Класическият вариант се използва за премахване на болката, отоците, нормализиране на половите

функции, ускоряване процеса на регенерация на травмираните тъкани. Масажът възстановява уморените мускули, повишава тяхната работоспособност, укрепва ставите и ставните връзки. Разтриването действа добре при неврити и невралгии заболявания, защото снижава възбудимостта на нервната система.

Спортният масаж се използва за отделяне на

те рецептори, кръвоносните съдове, мускулите. Този масаж, извършен от професионалисти, гарантира гладка и еластична кожа и може дори да отстрани видими недостатъци.

Един от най-разпространените масажи днес, особено за дамите, е антицелулитният. Той може да се прилага и като профилактично средство.

Съвременните жени определено се облагодетелствани не само защото масажът вече е разрил тайните си, много от които подобряват външния вид и самочувствието, а и защото имат възможност да ползват услугите на специалисти. Днес повече от всякога е важно да се знае, че масажът е изкуство и когато се извършва от невалифицирани хора, може повече да навреди, отколкото да помогне.



Съвременните процедури се усъвършенстват непрекъснато

*Първият масаж е бил инстинктивният жест на поглаждане и разтриване на удареното място*

продуктите от метаболизма, подобрява функционалното състояние, отнема умората от мускулите, стимулира всички звена на нервно-мускулния апарат. Възстановителният масаж е едно от най-важните терапевтични средства при увреда или заболявания на опорно-двигателния апарат. Козметичният масаж въздейства на кожних

## Да подариш... здраве

Промяната в мисленето на хората обикновено отнема години. При българина, който е пословичен със своята упоритост и претенции за възрастност, може би дори векове. Философията на здравословния начин на живот обаче се налага с пълна сила. Един от основните стълбове на тази философия е релаксацията, а тя е немислима без въшебствата на лечебните и класическите масажи. "Всичко е въпрос на култура. Българите вече са потвърдени към нещата, които довчера са възприемали като лукс. Човекът от 21 век ценя своето време и се е убедил, че чрез масажните процедури може да се постигне много по-добър ефект за сравнително кратък период, отколкото да се ангажира при пълни седмично за по два часа и да ходи на фитнес например."

Това обяснява Вера Наумова - кинезиотерапевт и управител на Рехабилитационен център "Св. Наум" в София. За 30 години стаж през нейните ръце са минали много и всякакви хора. Ето какво разказва е-жа Наумова: "Като цяло съвременният начин на живот оказва голямо влияние, особено върху младите хора. Личните ми наблюдения са, че много работещи хора от 25 години нагоре прекарват пред бюрото или пред компютъра по десет часа на ден. Не след дълго нат-

рупаният стрес и напрежението ги довеждат при нас. В много случаи тези хора са търсили и друга помощ (например медикаментозна), но установяват, че един масаж седмично е много по-ефективен и моментално ги освобождава от цялото това напрежение, което най-често чувстват от раменете нагоре. Излизайки от масажното студио, човек е зареден с енергия и сила поне за следващите 4-5 работни дни".

Клиентите, които идват в рехабилитационен център "Св. Наум", най-често търсят класически, лечебни, антицелулитни масаж, рефлексотерапията. Също така от началото на годината има голям интерес към HYPOXI терапията. Това е един метод, който е нов за България и се предлага в нашия център. Представлява съчетание между вакуум преса и движение, при които

тялото е поставено в условия, предизвикващи усилване на кръвообращението точно в определени, проблемни зони. Така се получава редукция на мастните натрупвания там, където най-малко искаме да са те."

Доказателство за позитивното влияние на масажите е, че те все повече изместват традиционните подаръци като форма на изненада за любимия човек. "Да - при нас това се случва много често, споделя е-жа Вера Наумова. Даже си има специални талончета, надписани с "Честит празник!". Подаряват си масажи не само приятели, но и цели семейства. Тялото е нашето богатство и ако ние сами не си го обичаме и не си го гледаме, няма кой да го направи вместо нас. Не е гледието да отидеш на масаж. Това е нещо, което ни е дадено от Господ, и ние трябва да го използваме.



Най-добър ефект се постига, когато се доверите на специалисти

Темата подготвиха Светлана ЛЮБЕНОВА и Даниела СЕВРИЙСКА

## Откритие

## Чудото на доматеното хапче

Доматът официално бе обявен за суперхраната, върху която ще се крепи балансът на човешкото здраве

Чудогейно хапче, пуснато в продажба от 1 юни във Великобритания, ще лекува сърдечни заболявания и цироза - съобщиха в "Дейли експрес". Британски учени от Оксфордския университет са успели да разработят технология за използване на антиоксидантните свойства на кората на узрелите домати, превръщайки я в магическо лекарство. Възможност става въпрос за прословутия ликопен - каротиноиден пигмент, който придава цвѳта на червено оцветени плодове като домати, диня, червен грейфрут и зъва.

На пресконференция в Лондон учени от Британското кардиоваскуларно дружество представиха убедителни доказателства за това как чрез тези хапчета нивото на холестерола може да се свали до почти нулеви стойности само за осем седмици. Тестове, проведени със 150 доброволци, показват, че нивото на вредните мазнини в кръвта, известни като липиди, спада почти до нулата за един курс на лечение. Новото хапче се оказва много по-ефективно и от статините - най-масово предписваното лекарство в света за лечение на кардиозаболявания и инсулти, с годишен оборот \$ 27 млрд.

Новите таблетчи - Атегопол, които лекарите наричат Средиземноморска диета на хапчета, ще се продават свободно във всички аптеки на Великобритания от края на месеца и един курс на лечение (осем седмици) ще струва 68 паунда. За продукта няма да се изисква рецепта, защото е 100 процентна природен, без странични ефекти и поради това не се нуждае от допълнителни тестове. Според известния британски кардиолог д-р Роб Хикс, чудогейното хапче може да спаси "милиони човешки живо-

ти в глобален мащаб".

Д-р Хикс добавя: "Потенциалът на новото доматено хапче е огромен. То ще ни помага да се борим с най-смъртоносни и опасни болести на цивилизацията - инфарктите, инсултите, други заболявания, свързани с артериалното налягане, и цирозата".

Сърдечните заболявания са най-големият убиец в световен мащаб, те вземат по една жертва на всеки 34 секунди. В България всеки ден 250 души умираат от сърдечно-съдови заболявания, инсултът поразява 30 000 годишно.

Досега статините играеха ролята на чудогейното лекарство за лечение при хора с високи стойности на холестерол в кръвта. Но те се оказваха неефективни при една трета от пациентите. Точно тази празнина ще запълнят доматените хапчета, разработени на базата на ликопен.

Д-р Питър Къркпатрик, който ръководи научния екип на "доматения проект" в Addenbrooke's Hospital в Кеймбридж, представи доказателства, които категорично доказват предимствата на новото хапче пред статините. Алф Линдбърг от Нобеловата фондация заявя, че ликопенът отдавна е доказал способността си да възпрепятства образуването на холестеролна плака, поради това Атегопол на практика "автоматично намалява опасността от сърдечен удар".

Професор Антъни Лийдс коментира за в. "Дейли експрес": "Новото лекарство въвежда революционен подход към сърдечно-съдовите заболявания и лечението на високите стойности на холестерол в кръвта и открива отлични перспективи за лечение на та-

кива смъртоносни болести като цироза на черния дроб".

Учените работят върху създаването на отпелно лекарство само за пациенти, страдащи от цироза. То ще се казва Losatan, също ще е на базата на ликопен, но ще предотвратява развитието на цирозата. Работата върху новото лекарство е във финален стадий и то съвсем скоро също ще се появи на пазара.

Могат ли антиоксидантите да вредят - на стр. 10

## Въшебният домат

■ Мъжете, които изяждат по 10 домата седмично, намаляват риска от рак на простатата с 45 процента. Ликопенът също така помага да се борим с другите видове ракови заболявания - на хранопровода, стомаха и устната кухина.

■ Доматите съдържат витамин К, който помага да поддържа здрава костите на скелета, а витамин Е, който също се съдържа в доматите, помага за подобряване структурата на тъканите и цвѳта на кожата и косата. Двата витамина изтъняват и ролята на "очистители" на кръвта, намаляващи кръвните съсиреци и предотвратяващи кръвоизлизи.

■ Болезнените камъни в жлъчния мехур могат да се разтварят с помощта на доматите, тъй като те са богати на витамин С и на антиоксиданти, жизненоважни за поддържането на здрава имунна система. Витамин А, който също се съдържа в големи количества в доматите, подобрява зрението и лекува неврози.

■ Доматите са богати и на калий, важен минерал, регулиращ кръвното налягане и контракцията на мускулите. Доматите съдържат и фибри, които улесняват храносмилателния процес.



След новината от Великобритания българският домат ще придобие още по-голяма слава

Снимка Рага ПЕТКОВА



От незапомнени времена масажът се е ползвал за тонус и лечение

Снимки Булфот

## Шоколадът подмладява кожата



Процедурите с шоколад, които вече се предлагат и у нас, влияят благотворно не само на кожата, а и на целия организъм. Сладкото изкушение великолепно подхранва кожата, моделира тялото и насища организма с необходимите микроелементи. Често масажът не се прави с истински шоколад, а с шоколадово масло или какао на прах. Те съдържат много антиоксиданти, които подмладяват кожата. Освен това какаото е богато на вещества, които повишават настроението, събуждат ендорфините в мозъка и ви правят щастливи. Шоколадът намалява стреса, дори помага да се преодолее депресията. Известно е, че не само вкусът, а и ароматът на шоколада успокоява, създава вътрешна хармония и чувство за комфорт, стяга кожата и помага за извеждането на токсините от организма. След процедурата кожата придобива свеж и здрав вид, става бронзова и кадифена. Какаовото масло облягнява, омекотява кожата и забавя стареенето.

Шоколадовата терапия въздейства на проблемните зони на нашето тяло и е изключително ефективна при справяне с целулита, пигментните петна, стриите.

Ако искате да поддържате тонуса на кожата си, можете да вземете и шоколадова вана. Просто използвайте какао на прах (без захар и ароматни добавки) вместо пяна или соли.

Шоколадът ще ви донесе едно наистина изключително преживяване и наслада за тялото и сетивата.

Патентован Аюрведичен продукт

**NeOx**

Просто се движеш!

Бързо и ефективно повлиява болката в ставите и мускулите

Capsules

cream

Масажно масло

www.ecopharm.bg





# Може ли витамините да са вредни?!

Да оставим организма сам да определя баланса между оксиданти и антиоксиданти

Снимка Интернет



**А**ко попитате млада аптекарка, едва ли ще получите отговор, по-различен от този, че дори и да не помагат, витамините със сигурност не вредят и че когато ги приемаш е все едно да изядеш ябълка. Все повече учени обаче са на мнение, че всъщност много по-добре е да изядеш една ябълка.

Съмненията относно действието на витамини-

те започват още в средата на 90-те години. Проучване с пушачи било прекъснато, защото тези от тях, които получавали бета-каротин, много често развивали рак на белия дроб. През 2007 г. научното списание Јата публикува анализи от 68 проучвания с около 230 000 участници, като резултатите са ужасяващи. Въз основа на тях лекари обобщават, че бета-каротинът (витамин А) и витамин Е повишават

смъртността. Учените дори добавят и конкретни проценти, с които се покачва смъртността - бета-каротин - 16%, витамин Е - 4%.

Еуфорията от приема на витамини се е основавала преди всичко на лабораторни изследвания, в които са били провеждани експерименти с мишки, които живеели по-дълго

*Лекари обобщават, че бета-каротинът (витамин А) и витамин Е повишават смъртността*

когато приемали хранителни добавки и витамини. Това, което поддържа клетъчните култури или гризачите в добро състояние, не е задължително да бъде източник на младост и здраве при хората.

Изследователят Хелмут Сиес от университета в Дюселдорф твърди, че ние всъщност изобщо не знаем как точно тези субстанции действат в тялото ни. Дори една фундаментална теория попада под съмнение. Според нея "добрите" молекули на витамините в тялото ни нападат "лошите" свободни радикали, разрушаващи клетъчните мембрани. Те им отнемат електрони и по този начин радикалите загубват своите вредни функции. Заради това действие витамините се наричат антиоксиданти.

Междувременно се доказва, че свободните радикали изпълняват важна роля в организма. Те хващат вируси и бактерии и атакуват дори туморни клетки. Точно това им свойство се използва при лъчевата и химиотерапията, при чието

действие се образуват голямо количество свободни радикали. Който поема много витамини, действа срещу този ефект, затова не се препоръчва приемът на антиоксиданти по време на такава терапия, защото така туморите биват защитени и намалява вероятността за преживяемост.

Според Михаел Рис-тов, занимаващ се с наука, свързана с храненето, антиоксидантите предпазват организма дори и от реакции, които са полезни и необходими. В експерименти с кръгли червеи по-дълго преживяват тези от тях, които произвеждат сами свободни радикали. След приемане на витамини техните шансове за по-дълга преживяемост намалявали.

Затова може би най-добрата стратегия за здравето ни е да оставим организма сам да определя баланса между оксиданти и антиоксиданти в клетките си, тъй като главните механизми на защита срещу антиоксидантите се упражняват благодарение на собствени ензими и по-малко от витаминни препарати.

Между лошите новини има, разбира се, и изключение, а това в нашия случай е витамин Д. Освен че е добра защита срещу мултиплената склероза и остеопорозата, той намалява кръвното налягане, риска от захарен диабет и различни видове рак.

При това не е задължително да бъде приеман чрез храната, тъй като се произвежда от холестерола в организма. Единственото условие, което трябва да е налично от външната среда, е слънчевата светлина, тъй като само под действието на UV лъчи този витамин се образува в кожата. Затова и много хранителни експерти съветват за половинчасово излагане под обедното слънце или поне висока дозировка на витамин Д под формата на хапчета.

За всички витамини и минерали важи следното: много не помага много. Никой не може да каже със сигурност каква концентрация от тези вещества е нужна в кръвта, мастната тъкан, клетките на черния дроб и какво е действието на концентрацията в едно хапче.

Списание Geo Wissen

Превод:

Вася ДЕРМЕНДЖИЕВА

## Любопитно

### Хайде на бас!



Нов метод за отслабване набира все по-голяма популярност във Великобритания. Дебеланковци се присъединяват към специално създаден уебсайт, където правят облог, че ще свалят желаните килограми за определен период от време. Ако не успеят да постигнат целта, парите им се изтеглят от въпросния акаунт и се даряват за избрана от самите тях благотворителна кауза.

### Време за деца



Учени откриха тест, който може да установи с точност кога ще настъпи менопаузата при една жена. Този пробив в медицината ще позволи на дамите да планират по-добре една евентуална късна бременност. Благодарение на теста повече жени на възраст между 30 и 40 години ще знаят колко точно време им остава за опити, ако искат да заченат.

### „Горчиво“



Младоженец от Тайван починал в деня на сватбата си, след като препил с вино и бира, съобщил информационната агенция Ројтерс. Застрахователният агент Ву принадлежал в дома си на връщане от ресторанта, където празнувал новия си семеен статус в компанията на стотина приятели и роднини.

Патентован Аюрведичен продукт

# Hepasave

Capsules  
(300mg Extract of Picrorhiza kurroa)

ГРИЖА ЗА ЧЕРНИЯ ДРОБ  
ПРИ УВРЕЖДАНИЯ ОТ:

- Вируси
- алкохол
- медикаменти
- токсини

Есopharm

Аюрведична серия  
www.ecopharm.bg







# Летен полъх на красотата

Гримът трябва да подчертава индивидуалността ни



Мира ВАЛЕНТИНОВА

**С**настъпването на лятото генят става по-голям, излизаме по-често, а визията ни говори много за нас. Ето защо се замисляме за външния си вид и трескаво търсим начини да го подобрим. Добрата новина е, че с малки усилия и повече внимание върху себе си можем да постигнем много. Пръв помощник в тази "битка за красотата" е гримът. Време е да посегнем към молива, спиралата, пудрата, червило то и гланца за устни.

Следващите няколко съвета за използването

на грима са много практични и ще ви помогнат да подчертаете индивидуалността си. Не забравяйте да използвате обаче само качествена и изпитана козметика, която не причинява обриви и други алергични реакции. На пазара вече се предлагат и естествени продукти от гамата на козметиката, които са чисти и натурални, без консерванти и химикали, които увреждат кожата ни. Важно е да знаете, че цената винаги е определяща за качеството на продукта. Зад широко рекламираната козметика често не се крие нищо уникално... освен цената може би. Затова четете внимателно ситните

буквички на етикета и купувайте възможно най-натуралните продукти.

Широко известна е фразата "Очите са огледало на душата" и това наистина е така! Ето защо те не бива да изглеждат тъжни или уморени.

■ Тъмните сенки смаляват окото, а светлите го уголемяват. Така че, преди да пристъпите към тях, се съобразете с цветовете на тоалета и с големината на очите си.

■ При розова кожа най-подходящ е фон дьо тен с лек сивкав нюанс. При жълтеникава кожа е удачно да използвате течен фон дьо тен с лек розов оттенък, а бледото лице изглежда по-добре с течна пудра в

топло бежово.

■ Ако устните ви не са едновременно широки, можете опитно да промените това. За по-широката устна използвайте по-тъмно червило, а за по-тясната - с един тон по-светло червило.

■ По-големите устни можете да умалите с помощта на молива за устни. Ограничителната линия се изтегля по вътрешния ръб на устата и с червилото се попълва само този участък. При прекалено малките устни се прави точно обратното: контурът излиза малко извън очертанията на устните, но внимавайте! Ако прекалите, веднага си личи.

■ Ако излизате вечерта навън и искате да имате т.нар. котешки поглед, първо изтеглете нежна очна линия по цялата дължина на окото, а след това във външния ъгъл на клепача можете да нанесете очната линия леко косо нагоре. Външните ъгли на очите се подчертават с тъмни сенки. Под миглите на долните клепачи се поставя съвсем малко от същите сенки и леко се размазва. На миглите се слага повече спирала.

■ Моливите за очи трябва да се подострят добре. Ако са много меки, можете да ги поставите за малко в хладилника. Това помага и при размякването от жегите червило. Обратният



Качественият и добре поставен грим може да ви направи неопразими  
Снимки Интернет

вариант също не е за предпочитане! Ако моливът ви е много твърд, подгряйте го за секунди над пламъка на запалка, така ще се омекоти и няма да гразни окото.

■ Ако очите ви са прекалено раздалечени, очертайте цялото око с молив. Ако пък разстоянието между тях е много малко - подчертайте само външните ъгли.

■ Носенето на контактни лещи често е истинско предизвикателство за поставянето на грима. Сложете си лещите, преди да започнете гримирането. Избягвайте прахообразни сенки и изобщо всякакъв вид пудра. Нежният прах на тези продукти лесно може да попадне върху лещите и да предизвика сълзене. Не поставяй-

те спиралата плътно до основата на миглите, отново поради същото съображение.

■ През лятото често се решаваме да използваме водоустойчив грим, но премахването му е много трудоемко, ако нямате подходящите продукти за отстраняване на този тип грим.

■ И последно: никога не заспивайте с грим! През нощта той прониква в кожата и създава неприятности - запушени пори, пъпки, зачервени очи или отпуснати бръчки.

Дано тези съвети ви помогнат да се чувствате по-добре в собствената си кожа. А сега се усмихнете, излезте навън и посрещнете румения, бляскав и много красив ЖИВОТ!



За трета поредна година Esopharm организира тенис турнира *Sargenor cup* за лекари. Той ще се проведе на 6 и 7 юни 2009 г. на кортовете на *тенис клуб Левски* в Борисовата градина в София.

Очакваме най-добрите тенис ракети сред лекарите да заявят своето участие на тел/факс: 987 93 01. Всички любители на „докторския“ тенис могат да намерят допълнителна информация в здравния портал [www.health.bg](http://www.health.bg)

## Неизвестният Холивуд

Трудно е да се каже, че Холивуд е град. Той е един от районите на Лос Анджелис, присъединен към мегаполиса преди близо сто години. Даже производът на името му не е съвсем ясен. Независимо че Холивуд се смята за център на световната филмова индустрия, в него има само една голяма киностудия - Paramount. Съперниците като Warner Bros и Universal отдавна се преместиха в други райони на Лос Анджелис. Знаменитият надпис на хълма - "HOLLYWOOD", се е появил през 1923 г. като временна реклама на компания, занимаваща се с продажба на недвижими имоти. Макар че компанията скоро фалирала, надписът останал като неотменна част от образа на Холивуд. Средният доход в Холивуд е доста по-нисък от този на редовия американец. През 1999 г. жителите на филмовата Мека заработили средно около 34 000 долара годишно при 44 900 долара за средния американец. Независимо от световната си известност нито Клинт Истууд, нито Мел Гибсън, нито Робърт Редфорд имат свои звезди в

холивудската "Алея на славата". Възможно е тази несправедливост да се дължи на факта, че популярните артисти не са изяви готовност да заплатят около 25 000 долара за увековечаване на името си. "Алеята на славата" е една от най-големите забележителности на Холивуд, но малко хора знаят, че тя съществува главно с рекламна цел и няма отношение към приноса на звезди за кинематографията.

В Холивуд филми се показват даже на гробищата. Така например последният дом на много звезди - Hollywood Forever Cemetery, от 2002 г. е домакин на популярния летен кинофорум Cinespia, в рамките на който се прожектират нови филми. Вместо екран се използва стената на мавзолея, където е погребана холивудската легенда Рудолф Валентино.

В Холивуд живеят най-самотните и нещастни хора на планетата, готови да загубят няколко години от живота си, за да се появят за няколко секунди в някой второразряден филм.



# Чудесата на океана или как да спасим коралите

С Жан-Жак Мантело, режисьор на хитовите филми „Акули 3D“ и „Чудесата на океана“, разговаря Даниела Бенишева

Жан-Жак Мантело започва филмовата си кариера през 1986 г. През 1991 г. режисира първия си 3D-анимиран подвoden филм "Miracle Mermaid". От 1994, когато заедно с брат си Франсоа основава "Дайнамакс" до днес е режисирал над 30 3D-анимации и стереоскопични международни проекта. През 2001-а създава и първия си 45-минутен IMAX филм Ocean Wonderland 3D. Придобива световна слава с

филма "Акули 3D", за чиято премиера през 2008 г. лично пристигна в София заедно с автора на музиката Кристоф Жаклин. В края на май т.г. Мантело спази обещанието си и се върна отново в България, за да представи лично "Чудесата на океана" - удивително приключение за сетивата във вълшебния и красив, но и крайно застрашен и крехък свят на кораловите рифове.

**Г**-н Мантело, световната премиера на "Чудесата на океана" беше през 2003 г. Защо филмът идва в България толкова късно?

- Наистина световната премиера на "Чудесата на океана" беше през 2003 година, а що се отнася до това защо идва в България едва сега, въпросът е по-скоро към разпространителите. Те предпочетоха да представят първо "Акулите", а сега вече решиха да покажат и "Чудесата на океана". Бих казал обаче че това са филми, които не са обвързани с някакво време. Те могат да бъдат гледани и след десет години и да бъдат също толкова успешни.

- С какво се промени отношението на тези, които вече са гледали „Чудесата на океана“? Става дума за Големия бариерен риф в Австралия и Бахамите - местата, където сте снимали. Все пак филмът е показван в 17 страни.

- Много трудно е да се прецени. Би било претенциозно от моя страна да кажа "да" и все пак сло-



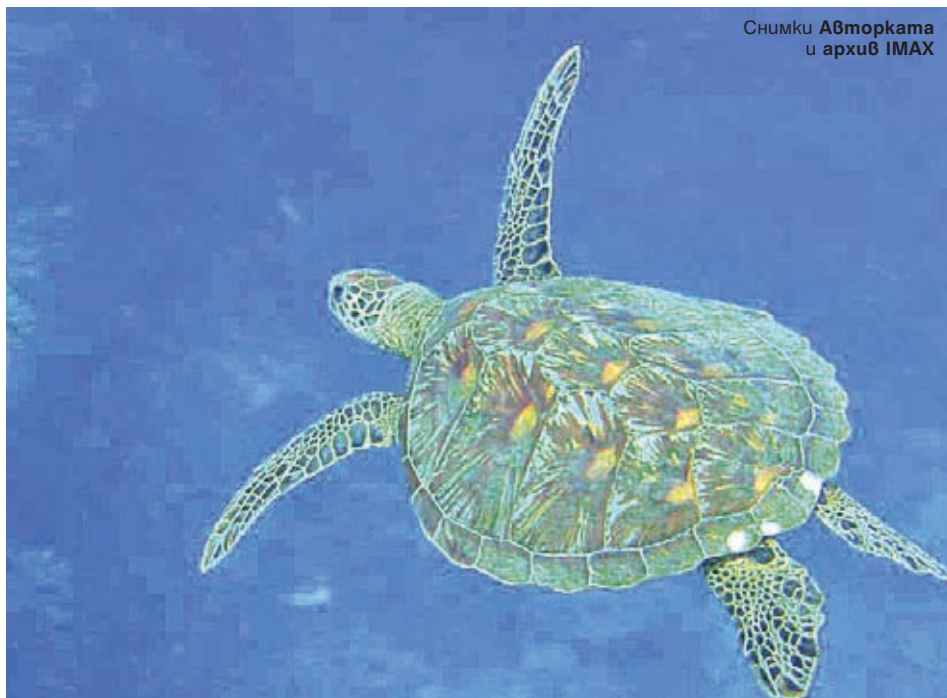
жихме малка капчица в океана на комуникацията по отношение на околната среда и опазването на океана. Колкото повече хора говорят за това, толкова по-голям е и шансът ни да поставим въпроса за опазване на океаните. Вече около 5 милиона зрители видяха филма и може да се каже, че посланието му е прехвърлено към тях.

- Всъщност много или малко са пет милиона зрители?

- Никога не е много, но за един документален филм във формат IMAX е много.

- Кое ще е най-интересното за българските зрители?

- Не само за българите, но и за всички зрители по света филмът е интересен. В България няма коралов риф и трябва да се знае, че рифовете са създадени от скелетите на животни и се променят при повишаването на температурата на водата, която пък се повишава от покачването на температурата на почвата и общата температура. Така че този въпрос е важен и всички ние сме отговорни - без значение дали сме българи, французи или южноафриканци. Въпросът трябва да бъде на дневен ред, за да можем да спасим кораловите рифове, които в момента умират.



- Във филма си по интересен начин - чрез разказа на една костенурка, представяте многообразието на коралите, заплахите, които ги грозят. Защо избрахте костенурката?

- Всъщност филмът е предназначен за младите и най-вече за децата, тъй като те са тези, които ще вземат решения за нашето бъдеще. А защо избрах костенурката? Тя е любимо за децата животно и може би чрез нея най-лесно посланието на филма ще стигне до зрителите и в случая до най-малките.

- Голяма част от филма е снимана на естествена светлина. Лично за вас като режисьор кои са картините, които няма да забравите?

- Всъщност има няколко неща, които бяха много интересни и вълнуващи. На първо място най-впечатляващото беше Големият бариерен коралов риф. Другото - за съжаление негативно, бяха големите пространства с корали, които видяхме в близост до градовете, и те бяха мъртви... Километри мъртви корали.

- Това ли е картината, която няма да забравите?

- За жалост да, защото коралите представляват четири процента от повърхността на океана, но върху тях се възпроизвеждат двайсет и пет процента от животните там. Така че изчезването на коралите ще доведе до зловеща



Избрах костенурката, защото тя е любимо за децата животно и чрез нея най-лесно посланието на филма ще стигне до най-малките

съдба за океаните, а оттам индиректно ще се отрази и на нас.

- В такъв случай какво е посланието на вашия филм? Какво бихте искали да кажете на българските зрители?

- Трябва да се научим да обичаме океаните. В един обикновен телевизионен репортаж зрителят не може да се гмурне, докато във филмите във формат IMAX вие реално можете да се гмурнете. Затова и моето послание е да обичаме океаните, защото човек е устроен така, че защитава това, което обича. Още повече че коралите са източник на живот.

- При предишното си гостуване за премиерата на "Акули 3D" посланието ви към зрителите беше да опазят тези хищни риби, от които океанът има нужда. Вашите думи бяха: "Акулите не са само зъби. За да ги защитаваш, първо трябва да се опиташ да ги харесаш". Определено сте загрижен за околната среда и най-вече за океана, затова искате да накарате и зрителите да заобичат това, което представяте.

- Да, наистина е така. Мисля, че по отношение на околната среда и нейното опазване едно човешко същество не може да живее без океана, който всъщност му дава

живот. Унищожихме около осемдесет процента от акулите в света. Поради прекомерния риболов има много видове риби, които са на път да изчезнат. И най-сериозният проблем е, че засягаме кораловия риф, който всъщност е източник на живот за океана. Всъщност основният проблем при коралите е, че много от хората смятат, че те са скали, а всъщност това са скелети на животни. Затова много често хората си откупват парче от корала, за да си го занесат вкъщи като сувенир.

- С една дума, коралите не трябва да бъдат сувенири, поставяни във витрини.

- Разбира се. Доколкото зная, около две хиляди тона корали годишно се събират като сувенири. Но не това е най-големият проблем. Основният проблем е затоплянето на климата, а това е убийствено за коралите.

- Както в "Акулите", така и в "Чудесата на океана" авторът на музиката Кристоф Жаклин работи с Българския симфоничен оркестър - СИФ 309, като повечето от записите са правени в Първо студио на БНР. Доволни ли сте от работата с нашия оркестър?

- Да, в противен случай не бихме поканили точно тези музиканти. Наистина са много добри.

- А бихте ли ги поканили и за следващата си филмова продукция?

- Разбира се. Това, което мога да кажа, е, че вече имаме няколко записани парчета за третия, както и за четвъртия филм. Ако не се лъжа, четири пъти идвахме до София, за да правим записи.



# Манифест на един ядещ

Майкъл Полан

„В защита на храната“, изд. „Изток-Запад“, 224 стр., цена 11 лв.



**Я**жте храна. Не твърде много. Прегимно растение. В общи линии това е и най-краткият отговор на един уж прост, но всъщност невероятно сложен и смущаващ въпрос: Какво трябва да ядем ние, хората, за да бъдем и максимално здрави?

Тук ще добавя само няколко детайла, колкото да погледичкам апетита ви. Например, че малко месо със сигурност няма да ви убие, но за вас ще е по-добре, ако гледате на него като на гарнитура, а не като на основно ястие. Определено ще е по-добре за вас, ако ядете само пресни, а не преработени продукти. Точно това имам предвид, като ви казвам да ядете храна и този съвет съвсем не е толкова наивен, колкото изглежда на пръв поглед.

Ако навремето поглед "храна" се е разбирало всичко, което човек може да яде, то днес в супермаркета има и хиляди други ядими субстанции, в много отношения наподобяващи храна. Тези най-нови изобретения на хранително-вкусовата промишленост се предлагат в лъскави опаковки със съответните атестации и сертификати за тяхната здравословност, което пък ме кара да ви дам още един "парадоксален" съвет: Ако наистина искате да сте здрави, мисля, че ще е по-добре да избягвате всички продукти, на които пише, че са полезни за вашето здраве.

Защо ли? Много просто: щом на един хранителен продукт пише, че е

здравословен, то това по-скоро подсказва, че той не е точно храна, т.е. нещо, което би ви се искало да изядете.

Ето как простите наглед неща могат много бързо да се усложнят.

Реших, че е редно да формулирам и някои от правилата за хранене. Въпросите за личното здраве на редица мои читатели могат се формулират в един: "Окей, а какво тогава да ядем?! Какво ядете например вие, щом знаете на какъв хал са разните там места за уговяване на добитък, ме-сокомбинати, консервни фабрики, ферми и т.н.?"

Въпросът е съвсем уместен, макар и да откривам в него познатите симптоми на онова поголовно объркване на тема храна, царящо в момента. То кара хората да се допитват до журналисти, храноведи, лекари и дори държавни институции по такива елементарни въпроси, свързани с нашето всекидневно поведение. Нека и аз да попитам нещо: А има ли друго животинско на Земята, което се нуждае от професионална помощ, за да избира какво да яде?

На какво се дължат познатите ни постоянни

промени в американското меню? Един от основните двигатели, разбира се, е добре смазаната машина на хранително-вкусовата промишленост, която върти годишен оборот от 32 милиарда долара и естествено, гонни промяната в името на собствения си интерес.

Друг съществен фактор е променливото естество на самата наука за храните (нутрициологията), която непрестанно разширява границите на познанията ни за храните и тяхната здравословност или пък - в зависимост от гледната ви точка - най-редовно се отмята от предишните си твърдения, защото си е една измислена наука, на която не ѝ стиска да си признае, че не е особено компетентна по въпроса. Това, че менюто на дедите ми изчезна от американската трапеза, се дължи до немалка сте-

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

пен и на официозното научно становище, което в началото на 60-те гласеше, че животинските мазнини са едни смъртоносни съставки.

После на учените запригласяха и производителите на храни, които очевидно се чувстваха оцелели от готварските умения на такива като баба ми - жената не тичаше за цяло и нещяло до магазина, а работеше главно с подръчни материали, включително и като си измисляше свои собствени запръжки. И позовавайки се на "най-новите научни открития", те успяха да пробутат на нейната гъщеря разни прелести като хидрираното растително олио - същото, за което напоследък все по-упорито се твърди, че е... смъртоносна съставка.

И какво излиза!? Че всичко, което учените са ни втъпнявали за връзки-между нашата диета

и здравето ни, рано или късно бива оборено от по-редните "най-нови научни открития".

Да вземем някои по-пресни примери.

През 2006 г. в научните среди плъзна тревожната вест, че една нискокалорична диета, за която от доста време се твърдеше, че предпазва от рак, май не прави точно това. И новината дойде не откъде да е, а от мащабната и федерално спонсорирана "Здравна инициатива на жените", която въпреки сериозните си ресурси така и не успя да открие пряка връзка между въпросната диета и риска от сърдечно-съдови заболявания. Ето как пред очите ни рухват устоите на цялото ортодоксално "хранознание" от последните пет десетилетия.

Продължава в следващия брой

## Очаквайте

на 24 юни 2009 г.

Специално предизборно приложение на

# Живот и здраве

# 8

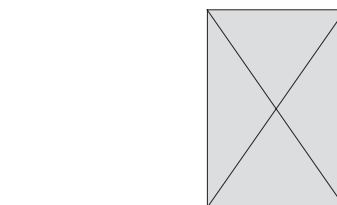
страници за:



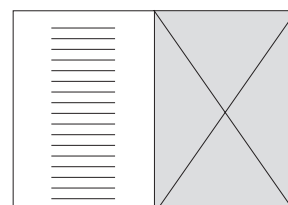
- ✓ здравето на българина
- ✓ правата на пациентите
- ✓ бъдещето на здравната реформа
- ✓ съдбата на здравноосигурителните фондове
- ✓ достъпна до здравна помощ в Европейския съюз



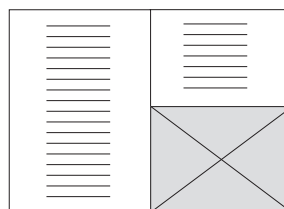
## Тарифи за политици и партии



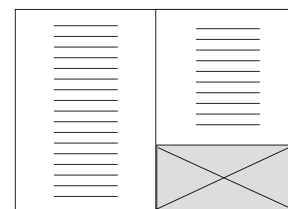
► Цяла последна страница - 4000 лв.



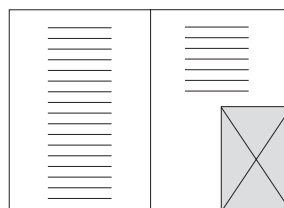
► Цяла вътрешна страница - 3000 лв.



► 1/2 вътрешна страница - 1600 лв.



► 1/3 вътрешна страница - 1100 лв.



► 1/4 вътрешна страница - 900 лв.



► Каре на първа страница - по договаряне



**МИХАИЛ МИЦЕВ**

**ОТВЕШНО:** "Ела се вие, превиџа". Адалат. Руготел. "Ера". Етапи. Обуси. Итака.  
 "Ала". Ор. Стар (Ринго). "Ранена душа". ЕДАМ. Пикапи. Анани. "И питам". Во. Мач.  
 Дарак. Кредо. Дора. Ари. Вапор. Аѓива. "Ноџа". Икега. Паста. "Скарамуш". Илка. УНО.  
 Азот. Памет. "Ел". Неро (Франко). Оби. ОЛА. Инаби. Јунона. Ек. "Ота". Олег. Дилема.  
 Полимер. Сенат. Травис. Рафт. Аго.

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







Аюрведична серия

**Комплексното решение, доказало своята ефективност през хилядолетията!**

# COMFORTEX®

20 меки желатинови капсули



Повлиява някои функционални смущения на стомашно-чревния тракт като:

- метеоризъм
- чувство на тежест
- болезненост след хранене
- нарушено храносмилане



# NeOx®

**Просто се движиш!**



- редуцира възпалителния процес в ставите и мускулите
- успокоява болката
- намалява отока и сковаността в засегнатите области
- подпомага възстановяването на функциите на опорно-двигателния апарат

Крем

Масажно масло

Капсули

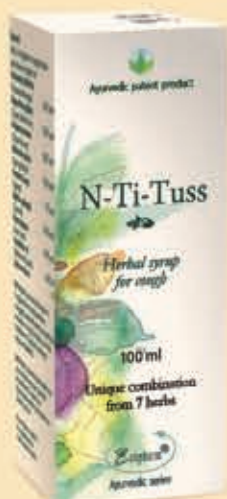


**НОВО**

# N-Ti-Tuss



*Билков сироп  
за кашлица*



N-Ti-Tuss сироп е уникална комбинация от седем индийски билки под формата на стандартизирани екстракти. В резултат на тази комбинация се постига оптимално взаимодействие между активните съставки на лечебните растения.

# Hepasave

100 капсули



**Благоприятно повлиява чернодробната функция при:**

- злоупотреба с алкохол
- неспазване на диетата и повишена консумация на мазнини
- нарушена жлъчна секреция
- възстановяване след чернодробно заболяване