



## Парламентарни избори'09

Очаквайте специално приложение на в. „Живот и Здраве“



## Красота

Грижа за ноктите



► 13

► 10



Вестник за здраве и антиейджинг

# Живот и Здраве

www.health.bg/vestnik

Брой 20 (73), 27 май - 2 юни 2009 г. (зод. III)

Тема на броя

## Чакам бебе!

Желаната бременност е най-прекрасният период в живота на всяка жена. Всяка седмица носи нови усещания, които понякога предизвикват тревога у бъдещата майка.

- Какво всъщност се случва в организма на бременната жена?
- Какви изменения настъпват в нейната полово, ендокринна, сърдечно-съдова и храносмилателна система?
- Как трябва да се храни, да спортува?
- Колко вредни са цигарите?
- Наследствена ли е следродилната депресия?
- Трябва ли да се следи теглото по време на бременност?
- Ще навреди ли епидуралната упойка на бебето?

Тези и много други въпроси си задава всяка жена, решила да става майка. Не на последно място е психо-емоционалният стрес, който тя преживява. За щастие природата си знае работата, затова повечето от страховете на бъдещата майка не са оправдани. Въпреки това специалистите са единодушни, че бременността е изпитание не само за бъдещата майка, а и за близките ѝ. От тях се изискват повече търпение, разбиране и внимание. А най-добрата гаранция за здраво поколение си остава здравословният начин на живот през деветте месеца на трепетно очакване.



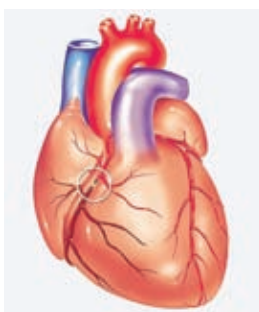
Серия полезни съвети ► 8-9

## Добрата новина



За първи път българка покори Еверест. Адвокатката Петя Колчева изкачи световния първенец на 22 май.

## Сърдечна недостатъчност



стр. 6

# Битките на Меглена Кунева



Снимка Рада ПЕТКОВА

Европейският парламент и правата на потребителите ► 12-13



# Зеленият чай пази от ХИВ

Зеленият чай може да предпазва от заразяване с ХИВ инфекция, смятат немски изследователи от университета по вирусология и имунология в Хамбург. Учените провели редица проучвания, които показали, че някои от съставните компоненти на чая действително са способни да защитят клетките от тежкото заболяване. По-рано било доказано, че протеините, съдържащи се в спермата, помагат на инфекцията да проникне в клетките. Затова специалистите се заели да търсят средство, което да блокира действието им. Едно от тях се оказали молекулите на зеления чай.

В момента специалистите се опитват да създадат гел, който да предпазва от заразата, без да дразни кожата. Резултати от тестове показали, че активен компонент в него трябва да бъде концентрат от зелен чай.



## Вегетарианството не е за мъжете

Полезно или вредно е вегетарианството? Този въпрос и до момента не е намерил еднозначен отговор. Учените твърдят, че при всеки човек предразположеността към определен вид храна е генетично заложена. За едни е необходимо да консумират само растителни продукти,

а за други това е противопоказано. Резултатите от много изследвания обаче сочат, че мъжете не бива да се увличат по вегетарианството. Според специалистите то може да доведе до полови дисфункции, защото импотентността възниква заради недостиг на мазнини.

Именно те образуват мъжките полови хормони. Освен това в нито едно растение не могат да се открият необходимите четири аминокиселини, които се съдържат в месото. Те са отговорни за имунитета, косата, ноктите, здравата кожа и мускулната система.



# Windows Vista е несполуката на десетилетието

Списание Time публикува рейтинг на десетте най-големи несполуки в областта на информационните технологии през последните десет години. На първо място е операционната система на компанията Microsoft, пусната през 2007 г., Windows Vista. Потребителите се сблъскаха с проблеми, отнасящи се до производителността и съвместимостта на програмите и драйвърите. А руснаците написаха, че Windows Vista е като неудобна обувка. На пето място е YouTube - най-популярният в света он-лайн сайт за видеооткъси, който само през март 2009 г. бил посетен от 99,7 милиона ползватели. През 2006 г. компанията Google плати за YouTube 1,65 милиарда долара, но според много аналитици проектът едва ли ще възвърне на собствениците си вложената огромна сума.



## Купете дървена линейка вместо пластмасова

Много от ученическите принадлежности са произведени от токсични видове пластмаса, което е опасно за детското здраве, твърдят американски изследователи от Mother Earth Foundation. Те съветват да не се купуват ярки и привличащи поглед пособия, защото повечето от тях съдържат трите най-вредни вида пластмаса: акрилонитридил бутадиен стирол, поликарбонат и полистирол. Учените препоръчват например дървената вместо лъскавата

пластмасова линейка.

Естествено, на потребителите ще им е трудно да се ориентират кои принадлежности са опасни за здравето на децата им, защото производителите не отбелязват на етикетите материалите, от които те са направени. Затова представители на фонда се обърнаха към Конгреса с предложение да се извършат законодателни промени, които да задължат производителите да изписват пълния състав на продаваното изделие.

## Хроника

### Безплатни прегледи

Безплатни профилактични прегледи за деца ще се проведат в болница "Токуда" - София, на 1 юни. При консултациите ще бъде направена цялостна оценка на здравословното състояние на детето, както и препоръки за лечение, когато това се налага. Лекарите ще прегледват в Клиниката по педиатрия между 9:00 и 16:00 ч. след предварително записване на тел. 02/403 4948 или на регистратурата на бул. "Никола Вапцаров" 51 Б. Няма да се изискват направления за преглед при специалист или други документи от пациентите, уточняват от болницата.

### Детски храни

Аптеките ще продават храни за кърмачета и преходни храни (детски пюре). Това предвиждат промените в Закона за лекарствените продукти в хуманната медицина с приетите окончателно поправки в Закона за здравето. Депутатът г-р Руденко Йорданов (БСП) поясни, че по този начин се регламентира продажбата на храните за децата на възраст до 1 година, тъй като при тях храненето е специфично и изисква познание и постоянен контрол.

### Бременност

Учени от американския университет "Уейк Форест" са провели изследване за безопасността на предпазните колани при бременните. Бъдещите майки обикновено се притесняват да използват колани по време на пътуване с кола, за да не навредят на плода, но новото проучване показва, че тези притеснения са преувеличени. Коланът предпазва бебето от увреждания при пътни инциденти с 33%, въздушната възглавница - с 45%. Комбинацията между двете намалява усложненията за бременните при евентуална катастрофа с 57%.

STOP

## НА ХЪРКАНЕТО СЪС SNORE® (Снор)

**Защо хъркаме?** Хъркането е резултат от натрупването на секрети при дишането, които допринасят за частичното блокиране на въздушните канали. Това блокиране причинява вибриране на тъканта в края на гърлото и формира звука, който чувате като хъркане.

**Проблем ли е хъркането?** Всички ние възприемаме хъркането като социален проблем, който затруднява общуването между партньорите. Наред с това то е здравословен проблем, тъй като води до намалено ниво на кислород в кръвта, мозъка и другите органи, повишава риска от сърдечна недостатъчност, инфаркт и високо кръвно налягане, причинява неспокоен и непълноценен сън. Хъркането засяга хора от всички възрасти и от двата пола - около 40% от мъжете и 25% от жените.

**Какво е решението?** Снор е уникална, 100% натурална и патентована хранителна добавка против хъркане, разработена от американския учен г-р Харис. Комбинация от четири вида ензими, 11 билки, калций и фосфор, **Снор** е един от най-успешните продукти против хъркане, доказали своята ефективност чрез множество научни проучвания и стотици хиляди доволни клиенти в САЩ и Канада.

**Как действа Снор?** Приема се на празен стомах преди лягане. Капсулите се усвояват от организма за около 10-12 минути, а ензимите разграждат натрупаните в гърлото секрети и спомагат да се намали отделянето на нови секрети. Всичко това води до отпушване на дихателните пътища и хъркането чувствително намалява или напълно изчезва. Редица независими изследвания в САЩ показват, че продуктът помага на близо 90% от изследваните пациенти.

**Телефон за контакт и консултация - 0890 338561**  
**Търсете в аптеките, дистрибутори - Либра и Хигия**  
**www.snore.bg**



## Донос

## До всички служби, тайни и явни

Дълбоко засекретени, добре осведомени и отлично платени сътрудници донесоха, че на 23 май 2009 г. г-н Бойко Станкушев, с агентурно име Шефа, е отбелязал юбилей. Без да предупреди службите, за да му се издаде необходимото тескере, телевизионерът, вестникар и неотстранимо камъче в обувките на политиките и босовете съвсем своеволно е навършил 55 г. В нарочна депеша източниците ни с тревога информират, че г-н Станкушев е на видимо по-млада възраст. Твърдя ще направим изводите от този факт.

Доверените ни сътрудници твърдят, че т.нар. Юбилей е дал повод на гореспоменатото лице да спретне шумно и напоително тържество. Ортаците на г-н Станкушев от Хелт Медия Груп три дена яли, пили и се веселили. Всичко това е в разрез с указанията, спуснати от вас, и в разрез с последиците от икономическата криза, които трябва да са валидни за всички.

Подпис: не се чете





# Завети, изрисувани с четка и молив

Творбите на Владимир Димитров-Майстора и Стоян Сотиров са огледално отражение на българския свят

Даниела СЕВРИЙСКА

Н е трябва да си посещавал лекционни курсове по философия на модерното изкуство, за да се решиш да прекрачиш прага на някоя галерия. Да, има определени художествени течения като импресионизма или виенския сецесион, чиито творби стават по-интересни, ако предварително си прочел нещичко за историята на тяхното създаване. Дори тогава обаче най-важното в картините си остава начинът, по който ти ги възприемаш. Само личната интерпретация има силата да плете емоционалните нишки, свързващи твореца и хората, които застават пред платната му. Цветовете и фигурите също като хората говорят на различни езици. Добрата новина е, че за да разбереш платната на български художници като Владимир Димитров-Майстора и Стоян Сотиров, единственото, което трябва да прочетеш, е самият себе си.

До 27 май в Артгалерията на НДК ще се помещават творбите на двамата от най-знаковите български художници за всички времена - Владимир Димитров-Майстора и Стоян Сотиров. Сборната изложба се провежда в рамките на 14-ия салон на изкуствата, като показаните произведения са собственост на Историческия музей в Благоевград. В тях необезпокоявано съжителстват много контрастни лица на българина - вълъбен, весел, горд, сразен, носталгичен, скърбящ, вярващ. Цветовете, които



Ярките багри рядко напускат света на Майстора

За да разбереш  
платната на български  
художници като  
Владимир Димитров-  
Майстора и Стоян  
Сотиров, единственото,  
което трябва  
да прочетеш,  
е самият себе си



Вечните "Победители" на Стоян Сотиров

разказват истории, започващи с "Имало едно време...", носят белега на жаркото слънце - този вечен символ на родния бит и фолклорна традиция. Имаш чувството, че ако протегнеш ръка, ще усетиш парещата плът на нарисувани от Майстора и Сотиров хора, а не хладното стъкло на предпазните рамки. Каква ли е тайната? Как един художник може да заключи толкова много човешка топлина в своите картини? Лесно - стига да успее да обикне моделите си в тяхната несъвършена човешка цялост, в най-ниското и в най-високото състояние на духа им.

Владимир Димитров-Майстора и Стоян Сотиров не само са обичали българите и България. В своята живопис те са уловили неизменните характеристики на българското така точно, че преди да си се усетил, вече ще си започнал да търсиш своите собствени черти в лицата на хората от платната. И най-вероятно ще ги намериш, защото съдбата на всички българи е свързана в една кръговратна история. Земята ни е толкова малка, че дори онзи човек, който рови в кофите за боклук пред блока ни, може някога да се е бил рамо до рамо с някои от нашите дядовци, да е спасил живота му и така да е повлиял необратимо върху нашата лична съдба. Владимир Димитров и

Стоян Сотиров са знаели това. Техните картини носят посланието, че единственият начин да продължим напред като народ е да се върнем назад в миналото и веднъж завинаги да си приберем от там това, което най-много ни липсва днес - духа, готовността за саможертва на българина и неговата непоколебима вяра, че на тоя свят човек трябва първо да премине през лошото, за да дочака никога незакъсняващите награди на радостта и щастие.

## Кампания

### Не на агресията към жените!

Една от най-влиятелните правозащитни организации в света - "Амнести интернешънъл" - стартира кампания за спиране на насилието срещу жените. Според служителите на неправителственото сдружение жени и момичета продължават да бъдат бити, изнасилвани, дори убивани без наказание. От "Амнести интернешънъл" алармират, че насилието срещу нежния пол е един от най-сериозните глобални проблеми, свързани със системното нарушаване на човешките права. Обезпокоителен е фактът, че жените са почти еднакво уязвими към посегателства както във военно, така и в мирно време, както от членове на семейства и общността си, така и от представители на държавата.

Целите на кампанията са насочени основно към натиск за строгото налагане на съществувашите закони, които да гарантират достъпа до правна защита на жертвите на насилие, включително и такова от сексуално естество. Едновременно се настоява за пълното премахване на законите, които допускат каквато и да е форма на дискриминация спрямо жените. Ако и вие искате да бъдете съпричастни към кампанията за спиране на насилието срещу жените, можете да посетите официалната страница на "Амнести интернешънъл" - [www.amnesty.org](http://www.amnesty.org).



Задават се жеги, а фонтаните често са спасение за градските жители Снимка Рада ПЕТКОВА

## Лято

Число  
на броя

144

британски лири  
струва най-скъпата  
палачинка в света,  
която се предлага в  
заведение "Opus" в  
Манчестър.

Информация от  
медиите

Мисъл  
на броя

„

Цялото човешко  
развитие е било  
борба между разум и  
чувства, мозък и  
сърце. Победител за  
жалост излезе  
червото.

Тегу Москов  
във в. "Труд"



## Нокти

Как се лекуват  
гъбичките ►

## Сърдечна недостатъчност

Бъдете нащрек при задух  
и кашлица ►

# НЗОК не определя цените на лекарствата

С д-р Румяна Тодорова, директор на Националната здравноосигурителна каса, разговаря Петър Галев

**Д**-р Тодорова, кой определя списъка с лекарства, които касата заплаща частично или напълно, както и цените на тези лекарства?

- В продължение на няколко години обществото беше свикнало да свързва името на касата с тези процеси - определяне на лекарствата в позитивния списък, определяне на цените и т.н. Но от 2007 г. влезе в сила новият закон за лекарствени продукти в хуманната медицина, който отрежда една твърде ограничена роля на НЗОК. С новото законодателство се създадоха две комисии към Министерския съвет. Едната е по позитивния лекарствен списък, а другата е комисия по цените. Именно тези комисии, които са напълно самостоятелни и не са свързани със здравната каса, определят кои лекарства НЗОК може да заплаща изцяло или частично и на какви цени. В тези комисии влизат представители на различни ведомства. Вярно е, че касата е представена в двете комисии, но - бих казала - доста скромно. В Комисията по позитивния лекарствен списък например касата има едва двама от общо 11 членове.

- Всъщност вие получавате един готов продукт под формата на списък с лекарства и конкретни цени, които сте длъжни да следвате.

- Така е, касата е един 100-процентов изпълнител на този закон и една финансираща

институция.

- Преди няколко дни изразихте опасение, че средствата за лекарства няма да стигнат до края на годината, какви са мотивите ви за това заключение?

- Това притеснение не ме е напуснало въпреки уверенията от страна на министъра и от членове на комисията, че всичко ще бъде наред. През тази година много трудно събираме своите приходи и се опасявам, че бюджетът на касата за лекарства няма да стигне, за да покрие списъка, в който има 418 нови лекарствени продукта. През април има един лъч в тунела с малко по-добра събираемост на здравните вноски, но дали тази тенденция е трайна, ще се разбере в края на май, началото на юни.

- А кога можете да направите анализ за реалното потребление на лекарства през 2009 г.?

- Това е най-трудната прогноза, защото в потреблението на лекарства, от една страна, има сезонност, както при част от заболяванията, от друга страна, хронично болните не получават нови предписания всеки месец, а по друг времеви алгоритъм. Не е ясно и колко пациенти ще бъдат включени в програмите за скъпо струващо лечение. Някои от лекарствата на хронично болните ще трябва да бъдат заменени не защото не действат, а защото ги няма в новия списък. Става въпрос за около 300 препарата.

- Кой е най-големият парадокс в новия лекарствен списък, който ка-



Д-р Румяна Тодорова: Би ми се искало повече хора да отидат на профилактични прегледи  
Снимка Рага ПЕТКОВА



Един от парадоксите е, че в списъка за лекарства за домашно приложение са включени инфузионни разтвори (т.е. препарати за венозно приложение)

сата ще трябва да изпълнява?

- Един от парадоксите е, че в списъка за лекарства за домашно приложение са включени инфузионни разтвори (т.е. препарати за венозно приложение), за които самите производители из-

рично са посочили, че трябва да се прилагат в болнични условия. Така може да се окаже, че веднъж касата ще заплати самия скъп препарат и втори път

отделно ще заплати клинична пътека за болнично приложение на същия препарат. В списъка има и някои доста екзотични медикаменти, което по принцип не е лошо, но не е съобразено с реалния бюджет на касата.

- В края на януари

променихте наредбата за профилактика. Хората възползваха ли се от новите възможности?

- Би ми се искало повече хора да отидат на профилактични прегледи, защото те вече не са формални, а са много информативни за здравето. Всеки профилактичен преглед вече включва изследване на холестерол (общ и "добър" - HDL), триглицериди, кръвна захар на гладно, както и общ преглед, измерване на кръвното налягане, кардиограма. Въведохме и анкетна карта за здравословното състояние на пациентите, която се съхранява при лекаря.

## Кратки

## Васкулити



"Васкулити" е общо наименование за цяла група заболявания, които се характеризират с възпаление на кръвоносните съдове, като процесът може да варира по тежест. В по-изразените случаи увреждането на стените на кръвоносните съдове нарушава снабдяването на органите с кръв, което ги лишава от кислород и хранителни вещества. Това може да причини тежко увреждане на тъканите и органите.

## Миома



Тя представлява доброкачествен тумор, който се развива в мускулната тъкан на матката. Заболяването се открива при 20% от жените на възраст между 20-35 години, като честотата му се повишава с годините. При жени над 40-те миомата се среща в около 40% от случаите. Установено е, че нераждалите жени обикновено страдат по-често от появата на миомни възли в сравнение с раждалите.

**Пробиотик**

# Lacto 4

Възстановява чревната микрофлора  
Подобрява функцията на храносмилателната система

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

## 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



# Гъбичките по ноктите вече не са проблем

С д-р Георги Коджабашев, началник на Кожно-венерологичното отделение в Медицинския институт на МВР, разговаря Петър Галев

**Д-р Коджабашев, лятото засилва ли проблема с гъбичните заболявания по ноктите на ръцете и краката?**

- Не бих казал, че лятото има някакво специално влияние, но през този сезон просто проблемът става по-видим, защото хората ходят с отворени обувки и сандали. От друга страна, размяната на чехли и джапанки между различни хора благоприятства разпространяването на гъбичните инфекции. Те се причиняват от три вида микроорганизми - гъбички, плесени и дрожди, които се прехвърлят от заразената кожа и нокътни плочки към чорапите, обувките и чехлите на засегнатия човек.

**- Какви други фактори способстват за гъбичните инфекции?**

- По принцип гъбичките се развиват най-добре на тъмно и влажно, т.е. затворените тесни обувки са идеална среда за размножаването им. Затова, ако



Отворените обувки и джапанките могат да предотвратят появата на гъбички

се спазва добра лична хигиена и хората не ползват чужди сандали и чехли, ходенето с отворени леки обувки се препоръчва. Някои общи заболявания като диабет и различни имунодефицитни състояния увеличават риска от инфекции, включително и гъбични. Локални наранявания на

Снимка Архив "Живот и Здраве"

пръстите и ноктите също могат да станат входна врата за развитие на онхомикоза (медицинското наименование на гъбичките по ноктите - бел.ред). Обикновено при увреждане на конкретен нокът може само той да се деформира от последваща гъбична инфекция, а ако става въпрос

за първично засягане, обикновено страдат симетрично всички нокти на горните или долните крайници. Не са редки случаите на поразяване на всички пръсти и на ръцете, и на краката.

**- Посещаването на басейн и ходенето по пясък на плажа може ли да предизвика заразяване?**

- Не. Басейнът може да е предпоставка, но не и причина за заразяване. Още по-малко морският пясък. Но трябва много да се внимава с посещенията за маникюр и педикюр. Тази дейност изисква добра квалификация и стриктна хигиена! Инструментите трябва да се стерилизират по хирургическите стандарти.

**- Само естетически ли е проблемът с гъбичките по ноктите?**

- Не бих казал. При напреднала гъбична инфекция деформирането на нокътните плочки затруднява някои от функциите на съответния крайник. Често се явяват и различни по интензивност болки. А и ес-

тетическият проблем не е за подценяване - някои пациенти с тежко засягане на ноктите на ръцете ограничават социалните си контакти.

**- Кой е най-ранният признак?**

- В началото се променя цветът на нокътната плочка - явява се едно жълтеникаво петно. След това то обхваща все по-голяма площ, съпроводено с деформиране на нокътната плочка - изкривяване, зазърбяване и задебеляване. Процесът започва най-често от предния свободен ръб на нокъта. Важно е човек да забележи проблема навреме, за да започне лечение в самото начало.

**- Възможно ли е пълно излекуване и в кой стадий?**

- Лечението е възможно във всички стадии, защото има лекарства, които унищожават причинителите на гъбичната инфекция. Но лечението е вътрешно - чрез пиене на таблетки. Локална терапия с антимикотични лакове е възможна при засягане на по-



Д-р Георги Коджабашев

малко от 30% от площта на нокътната плочка.

**- В България регистрирани ли са препарати, с които се лекуват от гъбични инфекции в напредналите държави?**

- Да, но проблемът е, че цената доскоро беше много висока. Но от около година в аптеките се намират качествени генерични продукти на достъпни цени. Такова лекарство е Тербинафин Генерикон. Той е с изключително добри лечебни качества, което позволява на всеки да проведе ефективния курс на лечение.

Още за здравето и добрия вид на ноктите - на стр. 10

## Усложненията на диабета могат да бъдат овладени

Проф. д-р Ивайло Търнев, невролог, МУ - София, началник на отделение в Александровската болница

Повече от 70 на сто от пациентите с дългогодишен диабет развиват едно от най-сериозните усложнения на заболяването - диабетна полиневропатия. Става въпрос за комплексно увреждане на периферната нервна система по сложен механизъм вследствие на повишената кръвна захар.

За съжаление това усложнение се открива много често и в началната фаза на захарния диабет, дори още преди неговото диагностициране. Не са редки случаите, когато пациенти се обръщат към нас по повод на различни неврологични оплаквания - изтръпвания, болки в крайниците, намалена мускулна сила, за които след изследванията установяваме, че са причинени от диабетна поли-

невропатия. А самият пациент никога не е знаел, че има висока кръвна захар.

Диабетната полиневропатия в никакъв случай не бива да се подценява, защото понякога тя започва като едно невинно страдание, но в напредналите си стадии може да доведе до т.нар. диабетно стъпало с множество незарастващи язви по крайниците. Мрачната статистика сочи, че по света на всеки 30 секундни се налага ампутация на крайник заради диабетни усложнения.

Затова е особено важно пациентите с диабет да контролират качествено своята кръвна захар и да правят своевременно профилактика и лечение на диабетната полиневропатия. Съвременната ефективна профилактика и лечение, което влияе на механизмите за възникване на усложнението, са с прилагането на тиоктова киселина - тиоктацид. То се наложи като стандарт в световен мащаб. Пациентите сами споделят, че имат много добър ефект след приложение на тиоктацид в достатъчно количество. Проучванията показваха, че това лечение е не само много ефективно, но и безопасно за организма и може да се прилага в продължение на години. Първоначалното приложение са венoзни вливания в болнично отделение, най-добре в продължение на две до три седмици, след което терапията може да продължи в домашни условия с таблетната форма на препарата. Ефективната бионаличност се осигурява чрез първоначален прием на 1800 мг тиоктацид дневно, след което може да се продължи с 1 таблетка от 600 милиграма на ден.

Важно е пациентите с диабет да се консултират с невролог поне веднъж на 6 месеца, за да се установи навреме евентуалното развитие на диабетна полиневропатия.



Проф. д-р Ивайло Търнев

Ако сте в плен на нередовния стомах...

Лаксативни сиропи, съдържащи плодови екстракти

Подходящ за възрастни

Подходящ за деца и диабетици

150ml

150ml

● мек лаксативен ефект

● възстановяване на физиологичния ритъм

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

● приятен плодов вкус

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

www.ecopharm.bg



# Внимание: сърдечна недостатъчност

При задух и кашлица потърсете помощта на специалист

**С**ърдечната недостатъчност е един от най-важните проблеми на здравеопазването във всички развити страни, защото около 1,5-2% от населението им имат нейните признаци. Проблемът с разпространението ѝ го голяма степен се определя от увеличената продължителност на живота. В страните от Западна Европа сърдечната недостатъчност се среща при 2,9-3,9% от хората. Става въпрос за състояние, при което сърцето не получава достатъчен приток на кръв, не може да изтласква необходимото количество кръв, с което да задоволява потребността на органите и тъканите от кислород и хранителни вещества, или е налице увеличено налягане - застой на кръвта във венозната система зад отслабналата част (лява или дясна) на сърцето.

Сърдечната недостатъчност е синдром, който съпровожда много заболявания на сърцето. Най-честите причини за нейната поява са исхемичната болест на сърцето (около 70%), арте-

риалната хипертензия (17,1%), клапанните пороци на сърцето (10%), кардиомиопатиите (10%).

Задухът е един от най-ранните симптоми на сърдечната недостатъчност. В началните стадии на заболяването тя възниква само при интензивно физическо натоварване, като след време прагът на натоварването се снижава и при тежка сърдечна недостатъчност задухът се появява и при покой. Не бива да се забравя, че задухът може да е проява и на заболявания на органите на дихателната система и гр.

Кашлицата (суха и непродуктивна) като правило съпътства задуха. Появява се или когато човек е в хоризонтално положение, или при физическо натоварване. Слабостта, повишената уморемост и тежестта в краката са също ранни признаци на сърдечната недостатъчност. Но първите две не са специфични за заболяването и се срещат още при пациенти със злокачествени новообразувания, неврологични заболявания, анеми и гр.

**Обагете се на личния си лекар, ако:**

■ теглото ви се покачва

с един килограм на ден или 1-2 килограма за пет гена;

■ подуват ви се краката, стъпалата, ръцете или коремът и ви се струва, че обувките, коланът или пръстенът са ви станали тесни;

■ имате задух;

■ използвате повече възглавници, когато спите, или чувствате необходимост да погребнете в креслото;

■ кашляте през нощта;

■ по-бързо се уморявате или изпитвате слабост;

■ имате лош апетит или ви се повдига;

■ получавате често световъртеж или чувство на обърканост.

**Потърсете спешна помощ, ако:**

■ имате задух дори когато сте в покой;

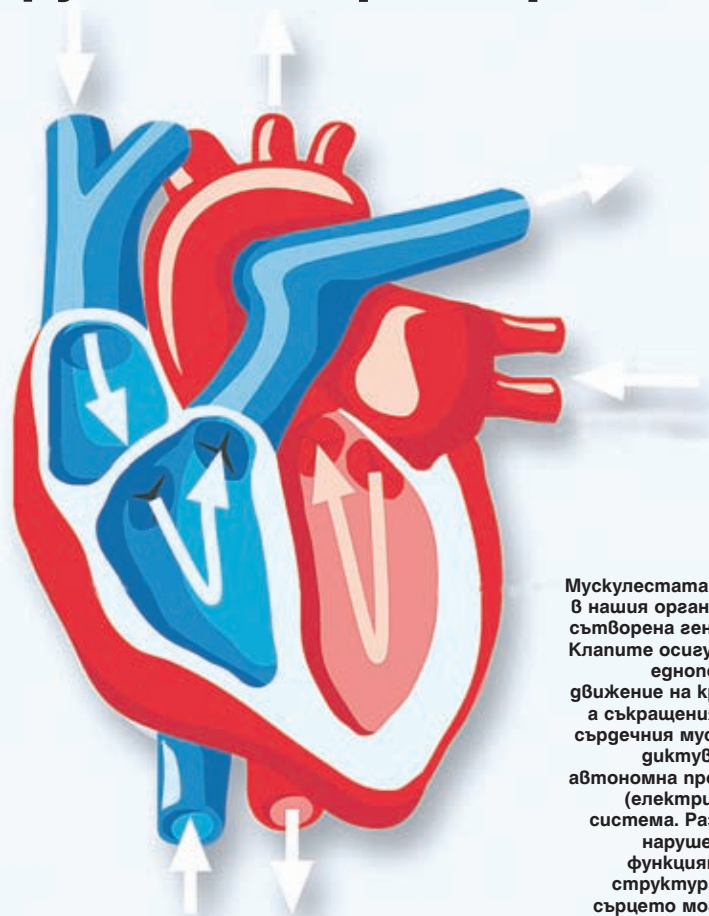
■ усещате болка в гърдите, чувство за задушаване и притискане;

■ имате припадъци;

■ имате често и неравномерно сърцебиене.

Част от лечението на сърдечната недостатъчност е насочена към предотвратяването на развитието на нови увреждания на миокарда: отказване на цигарите, намаляване на теглото, контрол на артериалната хипер-

## Как функционира сърцето



Мускулестата помпа в нашия организъм е сътворена гениално. Клапите осигуряват еднопосочно движение на кръвта, а съкращенията на сърдечния мускул се диктуват от автономна проводна (електрическа) система. Различни нарушения на функцията или структурата на сърцето могат да доведат до сърдечна недостатъчност

Илюстрация Архив „Живот и Здраве“

тония, отказ от алкохол. Необходимо е също да се стабилизира балансът на течностите в организма

и да се подобри общото физическо състояние. При всички положения не бива да се лекувате сами, а да

се обърнете към специалист. Вече има съвременни медикаменти, които се приемат цял живот.

# Силата на две сърца

ВСИЧКО ЗАВИСИ ОТ КОМБИНАЦИЯТА ИЗБЕРЕТЕ ВАШАТА!

КАЧЕСТВО 100% ОТ ГЕРМАНИЯ

- важни за сърцето и нервната система
- за здрави кости и профилактика на остеопорозата

- важни за сърцето, костите и мускулите

- важни за сърцето, нервната система и мускулите

- за здраво сърце и кръвоносни съдове
- профилактика на сърдечно-съдовия риск

**ДЕПО формула**  
удължено освобождаване на активните съставки в продължение на 8-10 часа  
• Една таблетка дневно

**ПОВЕЧЕ ОТ 100 ГОДИНИ - НЕМСКО КАЧЕСТВО И ТРАДИЦИЯ!**

**Queisser PHARMA**

## Нова ваксина срещу пневмококи

България се нареди сред страните, в които е достъпна най-новата и ефективна ваксина срещу пневмококови инфекции, съобщи пред Хелт Медия проф. Арне Фосерен, известен шведски учен, професор по клинична фармакология в университета "Лунд".

Пневмококовите инфекции засягат огромен брой хора, а умират толкова, колкото и от СПИН, малария и туберкулоза. Заболяванията, които те причиняват, обаче могат да бъдат предотвратени.

Освен животозастрашаващи болести пневмококтът причинява и по-често срещани състояния - като остро възпаление на средното ухо. Това е проблем с голяма финансово-икономическа тежест. Пневмококовите инфекции засягат предимно малките деца, предизвиквайки пневмонии, менингити, сепсис. Една от основните причини за смърт сред възрастното население е пневмонията. Тя се "прихваща" от внуците, боледувачи или носители на бактерията.

Дълго време единственият начин за борба с пневмококовите инфекции са били антибиотиците. Сега обаче разполагаме с ваксини. През 2000 г. първата такава ваксина е въведена в САЩ и това води до впечатляващи резултати в намаляването на смъртността при деца-та.

Такъв косвен ефект се наблюдава и при техните баби и дядовци, въпреки че не са ваксинирани. Тази ваксина обаче е създадена, за да покрие специфичните нужди на САЩ, където разпространението на серотиповете е по-различно от това в Европа. Затова и в Европа тя не е толкова ефикасна.

От около месец обаче разполагаме с още една пневмококова ваксина. Тя е по-ефикасна, защото е събрана със серотипното разпространение в Стария континент, каза проф. Фосерен.

Синфлорикс включва в състава си три допълнителни серотипа, които липсват в предишната 7-валентна ваксина.

Ето защо Синфлорикс е следващото поколение ефективна защита в борбата с остро възпаление на средното ухо. **(ЖЗ)**



# Децата да са център на здравеопазването

Доц. д-р Пенка Переновска, ръководител на Детската клиника в Университетската Александровска болница



Обществото ни е длъжник на детското здравеопазване  
Снимка Рада ПЕТКОВА

Десетата национална конференция за общопрактикуващи лекари и педиатри, с международно участие, беше посветена на социалнозначимите заболявания при децата. Но там беше проявена и тревогата за състоянието на медицинската помощ за малките пациенти.

През последните години и обществото, и ме-

диците са длъжници на детското здравеопазване, защото то остана някак встрани от приоритетите на здравната система. Фактите говорят сами: педиатрите се оказаха най-онеоправданите специалисти в страната, поради което броят им намалea прогресивно от 3400 преди няколко години до 1900 в момента. Младите не желаят да специализират педиатрия, защото не им се

струва атрактивна специалност. Много от действащите опитни педиатри излязоха от болниците и започнаха работа в групови практики или като общопрактикуващи лекари. Така се оголиха педиатричните отделения в много болници, включително окръжни, където постъпват най-тежко болните деца. От друга страна, материалната база в педиатрията най-често е в много тежко състояние. Всичко това няма как да не рефлектира върху възможностите за диагностика, профилактика и лечение на децата ни.

Все още не е намерено решение на спора дали децата до 14-годишна възраст трябва да бъдат наблюдавани и лекувани от педиатри, каквато теза застъпваме университетските педиатрични центрове, или малките да бъдат следени от общопрактикуващите лека-

ри. За съжаление се оказва, че втората теза е практически възможната именно поради недостатъчния брой на педи-

**Младите не желаят да специализират педиатрия, защото не им се струва атрактивна специалност**

атрите. Това, което се борим да постигнем, и вярваме, че ще бъде потвърдено административно, е да няма ограничение в броя на направленията, с които един семеен лекар да може да праща децата на консултации при педиатри.

Някои общини сами намериха сили да възстановят училищното здравеопазване, за което мога само да поздравя кмета на г. Варна Кирил Йорданов.

За да имаме модерно здравеопазване, особено при децата, държавата трябва да приеме финансирането на още някои ваксини, които отдавна се прилагат рутинно в напредналите държави. Става въпрос за пневмококовата ваксина, за ваксината срещу причинителя на рака на маточната ший-

ка, както и срещу много тежкия болестен причинител хемофилус инфлуенце.

На националната конференция в Слънчев бряг обсъдихме новите методи за диагностика и лечение на водещите заболявания при българските деца. Става въпрос на първо място за респираторните заболявания от алергичен или инфекциозен тип. Ако преди няколко години всяко 7-о дете беше алергично, сега всяко 4-

то дете има този проблем, който често прераства в астма. Епидемични размери придобива и затлъстяването в детската възраст с всички свързани последици - диабет тип 2 и ранна артериална хипертония. Костно-ставните деформации изискват навременно внимание и усилено лечение, за да не останат траен проблем в живота на детето. Психоемоционалните проблеми при децата също бележат ръст. Те изискват специализирана помощ и много търпение и такт в семейството.

Тревога буги увеличаването на злокачествени заболявания при децата, което най-вероятно е свързано с екологичните фактори. Учените в нашата област усилено се занимават и с генетични изследвания, защото много от заболяванията имат вродена предиспозиция.

## Полезните свойства на лецитина

С д-р Емилия Димитрова, н.с. I ст., Клиника по терапия на вътрешните болести и диететика, УМБАЛ "Царица Йоанна - ИСУЛ", София, разговаря Камен Здравков

**- Д-р Димитрова, каква е ролята на лецитина в нашия организъм?**

- Лецитинът е субстанция, която участва в изграждането на всяка клетка в организма. Той спада към т.нар. есенциални фосфолипиди, които се включват в изграждането на клетъчните мембрани и в частност на чернодробните клетки. Лецитинът има важна роля за нормалната пропускливост на мембраните, което е основна тяхна функция. Засилва обменните процеси в черния дроб и неговата детоксична функция - хепатопротективен ефект, като стимулира и регенеративните (възстановителните) процеси. Участва активно в транспорта на вещества, активира ензимните процеси при техния обмен.

**- Освен за черния дроб за кои други органи и системи е важен?**

- Лецитинът е изключително важен за функционирането на мозъка и нервната система - засилва паметта и повишава дейността на мозъчните клетки. Освен това отслабва тромбocитната агрегация, с което намалява риска от образуване на тромби. Есенциалните фосфолипиди, сред които е лецитинът, помагат пренасянето и разграждането на холестерола и стабилизират секрецията на жлъчка, чрез което се избягва опасността от образуването на

жлъчни камъни. Подобрява липидния статус, като понижава нивото на общия холестерол. Възстановява след тренировъчни и физически активности с голям обем и продължителност.

**- Може ли да се каже, че е естествен продукт, как се произвежда?**

- В областта на спортното и здравословното хранене като лецитин се означава натурална субстанция, изградена от фосфолипиди. Като основен първичен ресурс за индустриално производство на лецитин се използват ячени жълтъци, слънчогледово масло, соя, където фосфолипидите са сравнително в най-високо съдържание.

**- Вие имате ли личен опит в прилагането му?**

- Познавам много добре Лецитин - VitaLanes, продукт на проспериращата фамилна компания Lanes, основана през 1930 г. от Gilbert Lane, намираща се в Глочестър, Англия, и с международен опит повече от 30 години. Техните капсули от 1200 мг съдържат чист лецитин от соя със сертифициран произход, 100% естествен продукт - чисто соево масло от негенномодифицирана соя.

**- При какви състояния го предписвате?**

- При остри и хронични хепатити, висок холестерол, подагра, диабет, в рамките на различни диети за отслабване, при жлъчно-каменна болест, при усилен физически занимания. Той има значение и за подобряване на зрението.

**- По каква схема се приема?**

- Дневната доза е 2 пъти по 1 капсула в продължение на 1-2 месеца. След почивка може да се повтаря. Препаратът има много добра поносимост.



**2009 Sargenor Cup**  
тенис турнир за лекари

За трета поредна година Есортагт 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)









## Патент

Конопено въже лекува болки в кръста ▶



## Акция

В. „Живот и Здраве“ представя медицински центрове ▶

# Хубавите нокти зависят от здравето ни

Лакът изсушава, яркият цвят пожълтява



Хубавите нокти зависят от здравословното състояние

Снимка Булфото

## Тина БОГОМИЛОВА

Лак, точици, цветенца... Какви ли не изрисувани нокти се подават от дамските сандали през лятото. Модата си е мода, но без значение от цветовете, ноктите трябва да са къси и добре поддържани.

Хубавите нокти зависят от здравословното ни състояние. За да са здрави, е полезно да се хапват храни, богати на витамините А и Е.

Според дерматолозите поне две трети от жените имат проблеми с ноктите си - те се чупят, разслояват, набраздяват, често пожълтяват или се покриват с бели петънца. Когато и при най-лекия натиск ноктите се чупят, причината за това е недостиг на мазнини, влага, желязо или витамини.

При чупливи нокти на помощ идват калций, оме-

га-3 мастните киселини, витамин С и цинк. Не ги топете често във вода, разтворители, перилни препарати. Слагайте ръкавици и използвайте защитни кремовете. Ноктите се чупят и когато ги изрязвате сухи и с неподходяща ножица.

Белите точки в ноктите са въздушни джобове, които се образуват след травми и при недостиг на витамини. Наблегнете на пилешкото, морските дарове и пълнозърнестите продукти, за да си набавите цинк и витамини от група В.

Пожълтяването се дължи на възрастовите изменения и на пушенето. С добре поддържан маникюр и качествен лак ще маскирате този дефект. Полезно е един-два пъти седмично да потапяте ноктите си в лимонов сок.

Ноктите са по-красиви, когато са лакирани, но

не забравяйте, че лакът и лакочистителят ги изсушават. Затова веднъж на два месеца оставете ноктите да се възстановят за седмица без лак, като ги мажете с балсам всеки ден.

Ноктите се разслояват също и ако се пият с метална пила или при търкане по сух предмет. Те трябва да се режат след баня, да се пият с мека пила и първо да се лакират с безцветен лак.

Кожичките около ноктите се нуждаят периодично от намазване със специално средство, което да ги омекоти.

Стъпалата трябва да се намазват с овлажняващ и омекотяващ крем, а след това да се масажират.

Необходимо е да се използват средства, които са предназначени специално за крака и притежават антибактериални,

противовъзпалителни и омекотяващи свойства. Тези, които често посещават сауна и басейн, трябва да внимават за появата на гъбички, защото високата температура и влажността стимулират развитието на инфекцията.

Процедурите за краката се наричат педикюр, което от латински означава "лечение на стъпалата". Тази процедура трябва да се извършва един-два пъти месечно у дома

маски и ароматни масла.

Можете да си направите педикюр и сами. Започнете, като напълните малък леген или ваничка за крака с топла вода. Може да добавите разтвори или соли за баня. Киснетите краката си колкото си искате, но не по-малко от 10 минути. С малка четка внимателно изтъркайте краката, за да отстраните мъртвите клетки.

Изрязвайте ноктите си по права линия, за да бъдат равни с връхчетата на пръстите. Не ги скъсявайте прекалено в средата и отстрани. Заглаждайте заострените връхчета с пила. Избягвайте използването

*Класическият педикюр е идеален за привегдането в ред дори на най-занемарените крака*

или в козметичен салон.

В салоните за красота предлагат най-често три вида педикюр: класически, апаратен и спа. Поискайте си индивидуален пакет, запечатан в стерилни торбички.

Класическият педикюр е идеален за привегдането в ред дори на най-занемарените крака. Той може да се направи и у дома, но без масажа на стъпалата.

Апаратният, наричан сух педикюр, включва шлифование на загрубели места и ноктите с помощта на уред, който прилича на бормашина.

СПА педикюрът включва допълнителни грижи за кожата на краката, масаж и ароматерапия, но той не е подходящ за занемарени крака. Кожата на краката се обработва с лосион, гел, почистващи и овлажняващи

на нокторезачка, тъй като извитите краища могат да наранят кожата ви. Никога не изрязвайте дълбоко ноктите, изпилете ги, като се стараете да им придадете квадратна форма. Важно е да не ги скосявате в краищата, защото тогава има опасност да се забият в кожата. Купете си дълбоко хидратиращ крем и мажете с него краката си всяка вечер. За по-добър ефект слагайте памучни чорапи след това.

Ноктите могат да се полират със специална пила, която при добрите марки е покрита с коприна. Процедурата трябва да се прави, когато ноктите са сухи, за да не се увреди естественият защитен пласт под тях.

А когато слагате лак, трябва да знаете, че от ярките цветовете ноктите пожълтяват.

## Любопитно

## Оливане



Австралийски фермер бил хоспитализиран по спешност заради парализа на белия гроб, която според лекарите е причинена от прекомерна консумация на кокакола. Мъжът всекидневно изпивал рекордните 4 до 10 литра от газиранията течност, като предозирването със съдържащите се в нея захар и кофеин е сред най-вероятните причини за рязкото понижаване на количеството калций в кръвта му.

## Каръци



Британският вестник Mirror състави списък с най-странните алергии в света. В обширния материал се разказва за момиче, което не получава джобни, защото е алергично към пари, и за жена, която развила непереносимост към целувките на своя съпруг. Сред другите отличени "късметлии" са алергиите към слънчева светлина, банани, ябълки, домати и фъстъци.

## Кауза



В опит да спре масовото убийство на тюлени, Европейският парламент прие забрана за продажбата на продукти от този животински вид. Законът ще възпрепятства разпространението в Европа както на тюленово масло, което се използва за производството на някои омега-3 хранителни добавки. Забраната със сигурност е зарадвала сър Пол Макартни и Памела Андерсън, които през последните години активно участват в кампаниите за защита на тюлените.

## Витилигето проличава през лятото

Д-р Подолешев, дерматолог, ВМА

Витилигето е заболяване, при което върху кожата се появяват бели петна. Липсват сърбеж и болка, но заболелите фиксират вниманието си върху козметичния дефект и непрекъснато се чувстват потиснати. Болестта не е заразна, но околните се страхуват, контактите се ограничават и това води до изолация и пълна загуба на самочувствие. За това допринася и твърдението, че болестта е неизлечима.

Днес обаче терапията все по-често се увенчава с успех, като използваните средства не само не увреждат кожата, а укрепват организма като цяло. Такива са комбинациите от антиоксидантите каталаза и супероксиддисмутаза, които се предлагат като гел и таблетки.

Друга възможност е депигментираната кожа да се третира с някои съдържащи псоралени билкови продукти, създадени по рецептурите на аюрведа.

Още по-добри резултати се получават с екстракт от човешка плацента (т.нар. кубинско лечение), при което ефикасността се оценява на повече от 80%. Ако болестта не отстъпва, медицинс-

ката козметика разполага с гримове, прикриващи сполучливо кожните дефекти.

### Лечение на витилиго с кубинското лекарство Мелагенина

Мелагенина е създадена в Куба от професор Карлос Миарес Као и представлява 50 процентов хидроалкохолнен екстракт от плацентата.

#### Предимства на лечението с Мелагенина

- Активната съставка е безвреден липопротейн от плацентата
- Възможно е продължително третиране на кожата
- Отсъстват нежелателни странични ефекти
- Лесно се прилага - едно-единствено намазване в генонощието
- Възможно е комбиниране на терапията със специални антиоксидантни препарати

Записване за преглед - на тел. 02/953 00 44

Допълнителна информация и консултация с д-р Николай Подолешев - на тел. 0886940292

## Хората се раждат оптимисти



Учени от университета в Канзас установили, че хората са по природа оптимисти, събщи Science Centric.

Проучването показва, че оптимизмът е универсален и за него няма граници. Анализирани са данни за над 150 000 души от повече от 140 страни, предоставени от Галъп.

89% от анкетираните очакват следващите 5 години да бъдат добри или по-добри в сравнение със сегашните условия за живот. 95% смятат, че животът им ще бъде по-добър, отколкото преди 5 години.

Най-много оптимисти живеят в Ирландия, Бразилия, Дания и Нова Зеландия, а най-малко са в Зимбабве, Египет, Хаити и Бългрия. САЩ е на 10-о място в списъка с оптимистично настроените страни.

Демографските фактори (възраст и доходи) оказват съвсем слаб ефект върху индивидуалните нива на оптимизъм.



# Лечебната тайна на конопеното въже

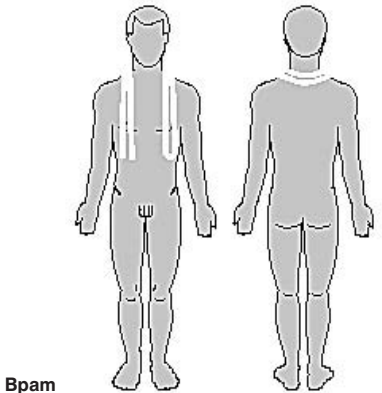
Защо нашите предци не са познавали болките в кръста, обяснява д-р Илия Биволарски от МУ - Пловдив



Румен ЛЕОНИДОВ

Внедалечното ни минало гедите ни са носели груби дрехи от коноп - ризи, фланели, чорапи, фустанели, фустани и др. И рядко са страдали от модерните болести на нашата цивилизация. По онова време остеопорозата, артрозите, артритите, изкривяванията на гръбначния стълб, шиповете и пр. са били рядко срещани страдания. Безспорно широко използване на конопеното влакно е имало силно профилактично и лечебно въздействие, за което през годините всички сме забравили. Но напоследък интересът към тайните на българската народна медицина се засили и тя намира все повече последователи дори и сред ортодоксалните лекари. Един от тях е доктор Илия Биволарски, гл. асистент от Катедрата по обща и клинична патология в пловдивския Медицински университет. Той е патентовал продукт, който лекува артрози, артрити, тендовагинити, дискови хернии, неврити, радикулити и всякакви болки, причинени от заболявания на костите и ставите. Д-р Биволарски е нарекъл своя стопроцентово чист екопродукт "Коносан". Разпитах и узнах смайващи подробности - конопено въже на гол кръст са носели не само нашите български геди, но и будистките монаси в Япония и Китай.

- Д-р Биволарски, какво всъщност се крие за името "Коносан"?  
- Наименованието идва от абревиатура на "коноп" и "сано", което от латински означава оздравявам.

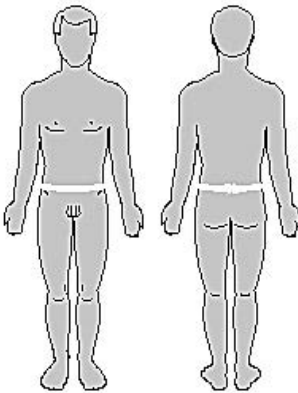


Врат  
Сгънете въжето наполовина. Преметнете го през врата, оставете краищата да висят свободно отпред на тялото и фиксирайте с бельото

Става дума за естествен коноп. Продуктът намира приложение за лечението на широк кръг остри и хронични болестни състояния. Размерите му позволяват лесно прикрепяне към различни части на тялото, а малкият обем и тегло го правят удобен за носене през цялото денонощие.

- Да продължим с може би най-неудобния въпрос - в какво се изразява патентното право на вашето откритие - нали всеки може да си купи от пазара конопено въже и да започне да се самолечува?

- Преди да добие окончателния си вид, конопеното въже претърпя доста модификации. Бяха изпробвани различни варианти на дължини, ширини, плетки и т.н. Търсенето целеше да се намери "универсална" форма, която да може да се прикрепя бързо, лесно и удобно към всяка част на тялото. В процеса на работата се оказа, че броят на влакната, техният вид и начинът на изплитане оказват съществено влияние върху ефекта от въжето. Анализът на тези различия доведе до подбор на конопени влакна с опреде-



Тазобедрени стави и поясна област  
Прекарайте въжето около кръста и го завържете на панделка отпред на корема. Направете възела отзад, така че да застане върху болното място, и го фиксирайте с бельото



Изборът на подходящо влакно и неговото „активиране“ увеличават в пъти лечебния ефект

лени качества и подсказва метод за т.нар. активиране - в вече изплетеното въже. Изборът на подходящо влакно и неговото "активиране" увеличават в пъти лечебния ефект.

- На какво според вас се дължи лечебният му ефект върху организма?

- Върху кожата ни повърхност се намират проекции на различни вътрешни органи и лежащи в дълбочина нервно-съдови елементи. При дразненето на тези кожни зони се задействат различни реакции с лечебен ефект. Допирът на конопеното въже до кожата, представяща заболялия орган, променя както биохимичния състав, така и енергийното поле.

- По-конкретно...  
- Чрез своите фини власинки конопът "отнема" излишното електричест-

во и облекчава страданието. Химичният състав на естествения коноп включва вещества, чието про-

никване през кожата действа обезболяващо посредством пряко повлияване на биохимичните процеси и блокиране на рецепторите за болка. Доказан е и съдоразширяващият му ефект върху мозъчните съдове. Част от химическия му състав се използва за антиконвулсант при епилепсия, при заболявания, протичащи с мускулни спазми, при хронично безсъние и болки в гърба, както и при постоперативни болки, глаукома, гадене и повръщане, тумор-асоциирани синдроми, херпес, мигрена. Установени са и различни други негови ефекти - дезинфекционни, антибиотични, антибактериални, обезболяващи и противовъзпалителни.

- Какъв е начинът му на приложение?

- Въжето се привързва така, че да минава през болезнената област на тялото, без да се притяга. Носи се директно върху кожата, под дрехите, които му осигуряват допълнителна фиксация

към тялото. За постигане на дълготраен ефект е препоръчително да не се сваля, освен по време на къпане. Намокрянето намалява обезболяващия му ефект. Същото се отнася и при смяна на собственика.

- За колко време се постига обезболяващият ефект?

- Той отслабва постепенно и след 1,5 - 2 месеца е възможно напълно да се преустанови. Това може да се прецени и по изглаждането на фините власинки на въжето, което налага подмяната му с ново.

- Къде не трябва да се поставя?

- Да се избягва поставянето му върху открити рани, бемки и други кожни образувания поради опасност от усложнения на същите във връзка с механичното дразнене. Също така не е уместно използването му при наличие на кожни заболявания. Използването на продукта не заменя предписаните от лекаря процедури.

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: mcmcd1@abv.bg

М-Вох 7 дни x 4 приема  
Кутийка за лекарства

НОВО



ПИХ ЛИ СИ  
ЛЕКАРСТВАТА  
ИЛИ ЗАБРАВИХ?

Търсете в аптеките

Дистрибутор: Либра АД

Производител: 929 19 03





Безопасни ли са  
детските играчки  
от Китай ▶



За конкурентите  
Ивайло Калфин и  
Натанел Михайлова ▶

# Силен е знаещият потребител

С Меглена Кунева, водач на листата на НДСВ за Евроизбори 2009, разговаря Иво Инджов



Еврокомисар Кунева и  
фотографският тандем  
Мисирков/Богданов  
популяризират кампанията за  
борба с рака на гърдата през  
февруари в София

Снимки: Булфото  
и Рада ПЕТКОВА

Меглена Кунева е първият български еврокомисар. Назначена е да ръководи чувствителния ресор по въпросите на потребителите през януари 2007 г., точно когато България се присъедини към ЕС. Преди месец си взе три седмици отпуск, за да оглави листата на НДСВ за изборите за Европейски парламент. Политическата кариера на Кунева започва през юни 2001 г., когато е избрана за депутат от НДСВ. Назначена е за зам.-министър на външните работи, а по-късно за министър по европейските въпроси и главен преговарящ с ЕС. По образование е юрист. Родена е в София, омъжена, с един син.

**Г**-жо Кунева, разбраха ли българите по време на вашия мандат като еврокомисар по защита на потребителите, че имат специфични потребителски права и могат да ги отстаиват?

- Това, с което много се гордея, е, че за последните две години и половина българският потребител е много по-активен и търси правата си. Аз вярвам, че трябва да не се примиряваме с нещата, които не ни харесват, и това е единственият начин да започнем да променяме света около нас. Информационните кампании като "Коледата безопасна" или срещите на Училище за потребители, откриването на центрове "Европа Директно" в цялата

страна, създаването на Европейски потребителски център, който може да ви даде съвет, ако сте закупили дефектна стока при вашето пътуване до Румъния или Гърция, са все примери на инициативи, които ни накарата да бъдем по-смели и активни.

Най-много оплаквания



Не трябва да чакаме за едно или друго решение да бъде взето в Брюксел, а да искаме нещата да се случват в България

в моя кабинет са сигнали от България, което ме кара да смятам, че сме станали по-взискателни и информирани. Аз винаги съм казвала, че силен е знаещият потребител, а процесът на информирането му е безспорен.

- Кои е най-големият ви успех като еврокомисар?

- Всяка една битка за правата на потребите-

лите е била важна за мен. От справедливите и по-ниски цени за мобилните разговори до проверките на страниците за продажба на самолетни билети. От безопасността на стоките до ясните сметки за тока. От черния списък на нелоялни търговски практики до напълно новите уеднаквени правила за потребителски договори.

Например скоро ще имаме право да получим обратно сумата за закупена от разстояние стока, ако тя не е доставена в рамките на 7 дни (в мо-



Меглена Кунева е заклет книгоман, както личи от краткото ѝ посещение на щандовете на книжното изложение в НДК миналата седмица



Ако телевизионна реклама твърди, че с един есемес се включват в игра за мерцедес, а после с малки букви става ясно, че има допълнителни условия, тя ще бъде свалена от ефир

мента срокът е 30 дни); право да не заплащаме допълнителни такси, за които не сме предварително уведомени; право да върнем стоката или да се откажем от услугата в рамките на 14 дни (понастоящем периодът е 7 дни). Ако телевизионна реклама твърди, че с един есемес се включват в игра за мерцедес, а после с малки букви става ясно, че има допълнителни условия, тя ще бъде свалена от ефир.

- А най-големият неуспех?

- Има още много неща, които могат да се направят, но които изискват време. Например всичко, свързано с навлизането на новите информационни технологии, които ни предоставят нови възможности, но ни изправят и пред нови предизвикателства.

- Какво ще посъветвате родителите - да купуват ли на децата си примамливи китайски играчки, които биха могли да крият рискове за здравето им, или да търсят други, по-скъпи алтернативи?

- Невярно е да се твърди, че играчките, произведени в Китай, са непременно опасни. Всъщност много играчки от Китай са по европейски дизайн, произведени и сглобени в Китай, и след това изнесени в Европа. Това, което е най-важно, е да се опитаме да купим стоки от надежден доставчик. Бъдете по-внимателни и при съмнение, че има явни дефекти, не купувайте стоката.

- Екологията е неразделна част от здравословния начин на живот. Как ЕП може да "накара" България да стане едно по-чисто място за живеене на нашите деца?

- През Европейския парламент минават много решения, свързани с чистотата на въздуха, с изисквания към водата. Например наскоро беше

приета Директива за чистотата на водите за къпане. Но аз мисля, че ние не трябва да чакаме за едно или друго решение да бъде взето в Брюксел, а да искаме нещата да се случват в България. Например всички преходни периоди, които сме договорили в областта на околната среда, отлагат прилагането на екологичните стандарти. Чудно ми е, че някои партии продължават да говорят, че въвеждането на тези стандарти сега ще попречи на бизнеса. Това са инвестиции в нови технологии, които теглят индустрията напред, създават работни места и са по-чисти за нашите деца, а не технологиите от преди 30 години.

- Как правата на потребителите се свързват с тяхното здраве? Кои директиви в тази сфера зависят от гласуването и мнението на депутатите в Европейския парламент?

- Преди по-малко от месец забранихме употребата на биоцида диметилфумарат в потребителските продукти за всекидневна употреба. Химикалът не е разрешен за използване в ЕС, но някои продукти, внесени от трети страни (в най-голяма част от случаите - от Китай) биха могли да съдържат опасно вещество.

В страни като Франция, Финландия, Полша и Швеция имахме случаи, при които заради химикала потребители бяха получили обриви, зачервяване, дори и дихателни проблеми. С решението на Комисията опасният биоцид ще бъде забранен във всички продукти, но по правилата тази мярка трябваше да получи и одобрението на Европейския парламент.

- Здравото и спортът не са извън вниманието на Европейския парламент. Въпреки това си оставаат някои странни теми. Как новият му състав може да разчупи тази рамка?

- Съгласна съм с вас, че спортът не е в центъра на вниманието на Ев-



ропейския парламент, но за това има много ясно обяснение. Спортът е въпрос, който се урежда на национално ниво - т.е. практически няма европейски норми или изисквания дали да се подкрепя например масовият или елитарният спорт, дали да се развива определен спорт или друг. Разбира се, има редица инициативи за сътрудничество в тази област - през юли 2007 г. Европейската комисия прие т.нар. Бяла книга за спорта, на европейско ниво се обсъждат препоръки за борба с допинга и т.н.

Така че тук има голямо пространство за действие за новите членове на ЕП - ако те са хора със специален интерес и знание в областта на спорта, те ще имат възможност да спомогнат много. Искам да ви дам пример с един от най-известните алпинисти - Райнхолд Меснер - първия човек, качил се на Еверест без кислородна маска. Той беше член на предишния Европейски парламент и естествено, неговата експертиза беше много полезна.

По отношение на здравеопазването не мога да се съглася, че е останало назад в дейността на ЕП. Отново искам да наблегна, че трябва да знаем за какво отговарят националните власти и за какво - европейските институции. Основната отговорност на европейските институции е по отношение на въпроси, които са наднационални или не могат да бъдат решени само от една държава-членка. Такъв скорошен пример е новият грип - никоя държава не може сама да спре подобна епидемия, затова координацията бе поета на европейско ниво. Друг пример, където Европейският парламент има особено важна роля, е новата директива за здравното обслужване в други държави-членки.

туции е по отношение на въпроси, които са наднационални или не могат да бъдат решени само от една държава-членка. Такъв скорошен пример е новият грип - никоя държава не може сама да спре подобна епидемия, затова координацията бе поета на европейско ниво. Друг пример, където Европейският парламент има особено важна роля, е новата директива за здравното обслужване в други държави-членки.

**- Защо българите трябва да гласуват на 7 юни? Как да бъдат**



*Здравословният начин на живот за мен означава достатъчно сън и да не се прекалява с нищо. Това е моята рецепта*

**убедени, че ЕП вече е място, където се вземат важни решения за тяхното здраве, за живота и по-високото качество на живот?**

- Европейският парламент е единствената институция в ЕС, в която представителите се избират пряко. Трябва да обясним на хората, че тези избори са важни за тях, че е важно гласът им да бъде чул в европейските институции и един от начините за това е да гадат кредит на доверие на свой предста-

вител.

Ето един пример. В Европа пациентите имат право да търсят здравно обслужване в други държави-членки, като у дома разходите за него им биват възстановявани. В момента съществуват сериозни проблеми при практическото прилагане на тези разпоредби. Затова парламентът реши:

■ да бъдем лекувани в друга държава-членка без предварително разрешение.

■ да имаме достъп до специализирано здравно обслужване, каквото ина-



Еврокомисар Кунева разглежда изложба с детски рисунки през февруари м.г. в рамките на кампанията "Коледата безопасна!"

не се прекалява с нищо. Това е моята рецепта.

**- Вестник "Живот и Здраве" популяризира Anti-Aging като философия и медицина. Мислите ли, че човек може да**

**остарее здрав и щастлив, да достигне творческо дълголетие и да надхитри старостта?**

- Преди седмица имах възможността да участвам в Петата световна среща на българските медици, организирана от БТА. Там вашият колега Петко Бочаров доказва, че можеш да надхитриш старостта и на 90 години да продължиш да радваш читателите.

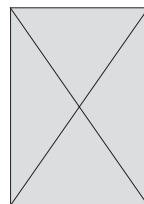
**- И накрая - какво мислите за вашите най-известни опоненти**

**на евроизборите Ивайло Калфин и Надежда Михайлова?**

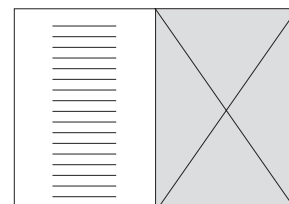
- Не ги считам за опоненти. В Европейския парламент можем да предложим различни решения за постигане на една и съща цел. Либералните демократи винаги сме предлагали най-добрите решения. Аз ще продължа да работя за всички граждани, както и досега. Нямам против да го правя с г-жа Михайлова и г-н Калфин за една по-добра България в ЕС. И двамата имат европейско призвание.



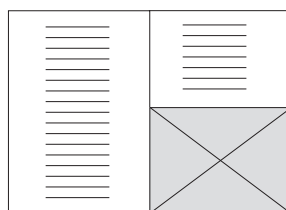
## Тарифи за политици и партии



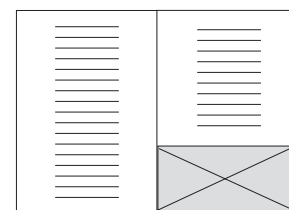
► Цяла последна страница - 4000 лв.



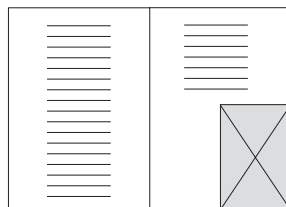
► Цяла вътрешна страница - 3000 лв.



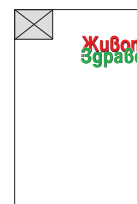
► 1/2 вътрешна страница - 1600 лв.



► 1/3 вътрешна страница - 1100 лв.



► 1/4 вътрешна страница - 900 лв.



► Каре на първа страница - по договоряне

# Очаквайте

на 24 юни 2009 г.

Специално предизборно приложение на

**Живот и Здраве**

8 страници за:

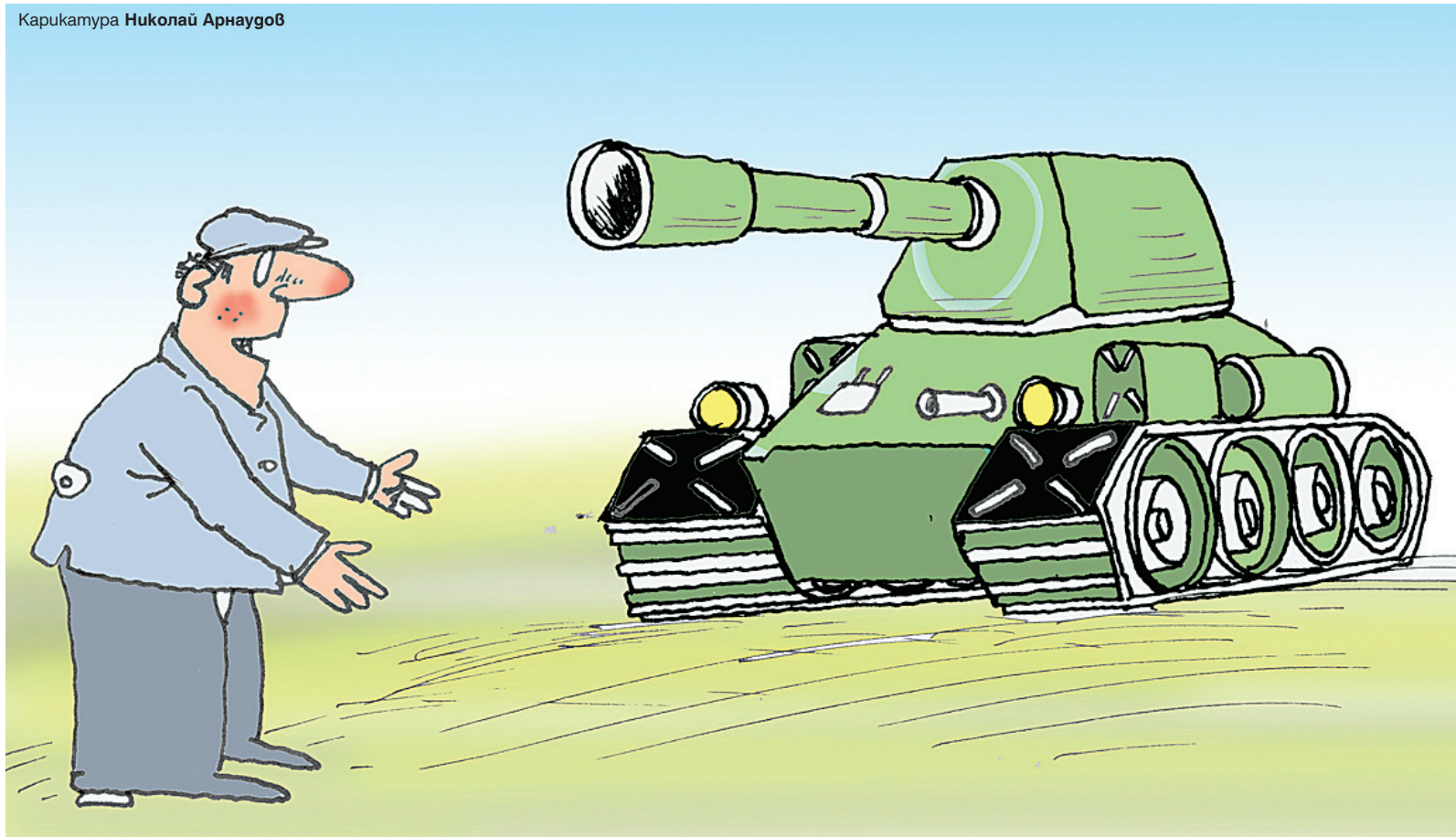


- ✓ здравето на българина
- ✓ правата на пациентите
- ✓ бъдещето на здравната реформа
- ✓ съдбата на здравноосигурителните фондове
- ✓ достъпна до здравна помощ в Европейския съюз



# „Лада“ с право мерене

Карикатура Николай Арнаугов



Сергей ТРАЙКОВ

С у т р и н т а М е т о д и Иванчев излезе на двора с намерението да отиде на работа с колата, но с ужас видя, че старата му "Лада" е останала без четирите си колела. Той мислеше, че е далеч от софийската автомафия, защото живееше чак в Карлово, и затова не си построи гараж, сигурен, че тук няма

кой да краде коли и авточасти.

Сега обаче белята беше дошла и до неговата глава.

Методи запали нервното цигара и тя го подсепти, че вуйчо му е главен инженер на все още по чудо неприватизирания военен завод, и затова веднага му телефонира:

**Вуйчо, закъсах!**

- Какво е станало?

- Откраднах ми и четирите колела на ладата!

- Дреболия! - успокои го вуйчо му. - Сега ще ти изпратя мои хора и всичко ще бъде наред.

След по-малко от час до входната врата на двора на Методи Иванчев спря огромен камион. От него слезоха няколко човека и за петнайсетина минути поставиха вместо откраднатите колела танкови вериги.

И Методи Иванчев за пръв път спокойно отиде на работа с колата си, защото вече не се притесняваше от никакви

гунки по пътя.

На другия ден обаче го чакаше нова неприятност - от ладата бяха откраднати четирите врати, както и предният и задният капак - на багажника и на мотора.

И Методи пак вдигна телефона:

**Вуйчо, закъсах!**

- Какво е станало?

- Ладата ми вече стана обран бостан! - проплака той и описа новите липси.

- Бели кахъри! - успо-

кои го вуйчо му. - Сега ще ти изпратя моите хора, за да оправят нещата.

Огромният заводски камион пристигна отново и момчетата на вуйчо му поставиха на ладата метални бронирани врати и капаци от стомана за танкове.

На третата сутрин обаче Методи Иванчев зарева с глас: от колата му липсваха кормилото, тапанът и най-лошото - целият мотор!

Той се обади на вуйчо си и направо заплака по

телефона:

**Този път напълно закъсах, вуйчо!**

- Дреболия! - успокои го вуйчо му. - Сега ще изпратя моите хора и всичко ще бъде наред!

Този път огромният камион докара от завода танков двигател и скорострелна базука с танков купол, въртящ се на 360 градуса. Работниците сръчно ги монтираха на автомобила за някакви си трийсет минути.

- Твоята ладата вече с право мерене може да обърне и цял локомотив! - казаха работниците.

И преди да си тръгнат, обясниха на Методи, че винаги може да ги търси при нужда, защото от половин година нямат никакви поръчки и по цял ден играят карти в заводските цехове.

На другия ден вместо крадци в двора на Методи Иванчев се появиха непознати господа с предложение, на което не можеш да откажеш.

Те разтвориха лъскави каталози с красиви музични и му обясниха, че техният бос Симо Съсирека предлага на Методи Иванчев следната сделка: да размени своята стреляща танкова гъсенична "Лада" за "Мерцедес", "Кадилак", "Мазерати", "Линкълн", "Ферари", "Ролс-Ройс", или каквото друг автомобил си избере от каталозите.

Този път Методи Иванчев не се обади на вуйчо си...

## Библиотека

## Суперхранене за жени

Ан Луиз Гитълмън  
издателство:  
Скорпио  
година: 2008  
страници: 240  
цена: 11.99 лв.



В тази книга се предлага нова революционна програма за здравословно хранене, с помощта на която всяка жена ще може да поддържа съвършена физическа форма, без чувство на лишения и глад.

Ан Луиз Гитълман е

лабване с повече от две десетилетия опит в областта на общественото здраве и частната практика. Тя е продала над 3,5 милиона от своите книги.

Ан Луиз е доктор по холистична нутриционистика и дипломиран специалист в областта на храненето. Консултирала е мъже и жени на всякаква възраст и с всякакви професии и социално положение и се появява редовно по националното радио и телевизионните новинарски предавания.

## Как да бъдем здрави

Майя Гогоулан  
издателство:  
Здраве и щастие  
година: 2009  
страници: 426  
цена: 14.00 лв.

В книгата са посочени най-важните нетрадиционни методи за лечение на заболяванията:

- Системата за здраве на К. Ниши - методи за лечение на рака
- Прочистване на организма
- Лечебно хранене при

различните заболявания.

- Лечение и профилактика на болестите: сърдечно-съдови, инфаркт, атеросклероза, разширени вени, отекли крака, тромбоза, хипертония, хипотония, анемия, болести на храносмилателната система (гастрити, язви, колити), хемороиди, чернодробни и бъбречни болести, дисфункция на ендокринната система (на щитовидната и задстомашната жлеза).



# Хеликон

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



РЕЧНИК : АВАТАРА, АКАД, АРУ, ИКЕДА, ИНАБИ, ОБУСИ, ОКАРА, ЮГЕР

**ВОДОРАВНО:** Марули. "Имена на жени". Царевец. Нер. Каротин. Мед. Намерение. Реване. Либиго. Ацетон. Нан. Луковица. Нематоди. Нане. ИК. "Те". Ава. Гел. Цион. Мотем. КА. "Шук". Оне (Жорж). Амитал. Аг. Етна. Мали. Ура. Лена. Лок (Джон). Ани. Аш (Шолом). Лук. Панорама. Екуп. Му. Перитонит. Баталова (Росица). Карерас (Хосе). Навара. Елена. Киту. Трасета. Брокер.

**ОТВЕШНО:** "Да целунеш глупак". Раѓикали. Екери. Жур. Бон. КЕН. Рет. Ленивец. Тапури. Ливади. Ион. "Ата". Емоционалност. "Лице". Акне. ООН. РА. Крина. Венец. Атос. Нене. "Ом". Ве. Барит. Абат. Еон. Мома. Ара. Лак. Нето. Анета. Жар. "Металика". СЕРЕНА. "Еми". Илер. "Новаџа ти". Аполо. Витанов (Теодоси). Туш. Век. Ин. Дакар. Мане (Егуар). Монети. Алари (Нагин). Ар.

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



Вестникът се разпространява безплатно.





# 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

Олио



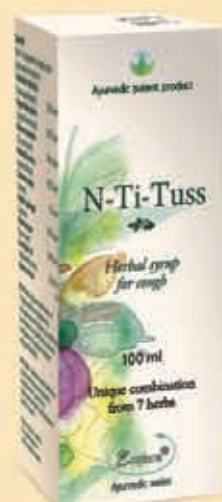
Скоро и под формата на капсули

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



Грижа за черния дроб при увреждания от:

- вируси
- алкохол
- медикаменти
- токсини



www.ecopharm.bg

Ecopharm

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