

НОВО

Пробиотик

Lacto 4

Lactobacillus acidophilus

Lactobacillus rhamnosus

Lactobacillus delbrueckii subsp. bulgaricus

Streptococcus thermophilus

Възстановява чревната микрофлора

Уолт Дисни

Кой рисува Мики и Доналд

►12

Тенис

Докторски турнир на 6 и 7 юни в София

► 12

Безплатно издание

всяка седмица

225 000

читатели

Печатница "София"

Health media group

Вестник за здраве и антиейджинг

Живот и

Здраве

www.health.bg/vestnik

Брой 19 (72), 20 - 26 май 2009 г. (зод. III)

Снимка Рага ПЕТКОВА

Как да смъкнете портокаловата кожа ► 8-9

Наредба

Лишават ли ни от достъп до важни медикаменти?

Темата за лекарствата винаги е била много чувствителна за хората, при това не само в България. И това е напълно нормално, защото животът на стотици хиляди пациенти всекидневно зависи от възможността да приемат медикаментите, които са им предписани.

Вярно е, че равнището на здравеопазването в нашата страна не може да надминава общото социално-икономическо развитие на държавата, но властта има и трябва да има механизми максимално да улеснява и да разширява достъпа до

медицинска помощ и съвременни лекарства. Тази държавна функция се изразява в законите, правилниците и наредбите, регламентиращи цялата здравна и фармацевтична дейност. Понякога някоя недобре премислена промяна може силно да разклати системата. Очаква се в началото на юни да влезе в сила промяна в наредбата за безплатни или частично реимбурсирани лекарства, която беше приета с тревога от голяма част от субектите в здравеопазването.

Още на стр. 4

Превенция

Новите ваксини - срещу пневмококови инфекции, хемофилус инфлуенца и ротавирусни гастроентерити, трябва да влязат в имунизационния календар.

Интервю с д-р Клара Балджиева, шеф на Националното сдружение на педиатрите от доболничната помощ - на стр. 5

Промоция

По случай Втория си рожден ден в „Живот и Здраве“ обявява отстъпка 50% за реклами, договорени и публикувани през май. Възползвайте се от последната възможност!

Маркетинг

Лилавата крава

стр. 14



Пушещите родители вредят на децата си

Цигареният дим, който дишат децата на пушещи родители, снижава нивото на антиоксиданти в организма им и той става по-уязвим за биологичния стрес. Учени от университета в Рочестър, Великобритания, провели изследване и доказали, че колкото е по-високо нивото на котинин (продукт, получаван при метаболизма на цигарения дим) в кръвта на малките деца, толкова по-ниско е нивото на антиоксиданти. Те играят важна роля в защитата на клетките на организма от свободните радикали. Специалистите смятат, че информацията все още е недостатъчна, за да се препоръча на родителите да дават на децата си хранителни добавки, но винаги е полезно да ги хранят с плодове и зеленчуци, съдържащи повече антиоксиданти.



Космосът мирише на ром

Международен екип от астрономи откри в центъра на Млечния път сложни органични молекули. Използвайки 30-метров телескоп, учените попаднаха на сложните съединения етилформиат и n-пропилцианид. Първото определя вкуса на малините, а второто е отговорно за характерния мирис на рома. Това съвсем не са първите органични съединения, открити в Космоса, но интересът в случая е предизвикан от сложния им строеж. Астрономите идентифицират химичните съединения по характерния им спектър. Колкото повече различни атоми влизат в състава на веществото, толкова повече линии се появяват в спектъра на неговото излъчване.

България води по сърдечно-съдови заболявания

13,5 % от случаите на преждевременна смърт през 2001 г. в България се дължат на хипертонията. Страната ни продължава да е на челно място в Европа по смъртност от заболявания, свързани с високото кръвно налягане - мозъчен инсулт и сърдечен инфаркт. Продължителността на живота в България е с около 15 % по-ниска от средната за Европа и в 70-80 % от случаите причина за това са сърдечно-съдовите заболявания. Тези тревожни данни бяха изнесени на пресконференция по повод 17 май, Св-

товния ден за борба с хипертонията. Проф. Светла Торбова, председател на Българската лига по хипертония, сподели, че международен екип от учени е направил Бяла книга на сърдечните заболявания. В нея е отбелязано, че пациенти с кръвно над 140 на 90 са в риск и към тях сериозно трябва да се насочат усилията на кардиолозите. Изчислено е, че ако консумацията на сол се намали наполовина, това би предотвратило 2,5 млн. смъртни случаи от инсулт или коронарни заболявания в света.



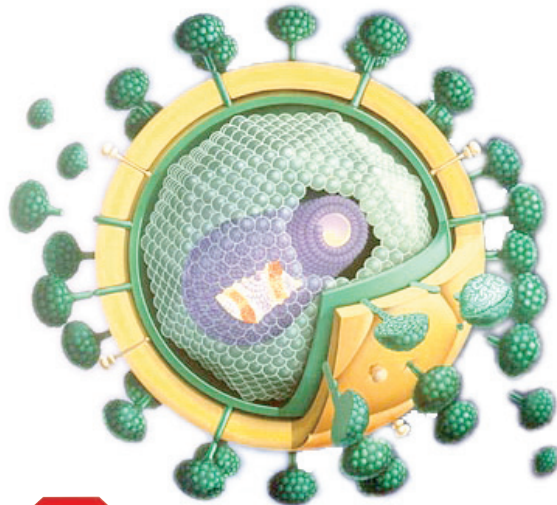
Грипният вирус мутира за часове

Новият, получил зловеща репутация грип, известен като "свински", се превръща във все по-сериозна заплаха. Според медиците причината е, че грипният вирус мутира не за дни, а за часове. Затова и създаването на надеждна ваксина е невъзможно. За сега със заболяването могат да се справят известните противогрипни препарати, но какво ще поднесе на човечеството непрекъснатата мутация на вируса, никой не се наема да прогнозира.

В същото време сътрудници на Имперския колеж в Лондон анализираха показателите за смъртност и скоростта на разпространение на вируса H1N1. Резултатите показват, че всеки новозаболял заразява средно по 1,2 - 1,6 души. В различни периоди показателят за смъртност по време на

епидемията в Мексико е от 0,3 до 1,5% от броя на болелите, което прави средно 0,4%. По последни данни в Япония бяха потвърдени над 90 случая на свински грип. Това пре-

дизвиква тревога у властите, защото хората на преклонна възраст в страната са голям процент от населението и за тях заболяването може да бъде много опасно.



Хроника

Генетика

Само преди дни екип на проф. Ивайло Търнев и проф. Люба Калайджиева откри два нови гена. Единият води до глаукома, а другият - до нетрадиционна форма на епилепсия. И двете заболявания са лечими, а откриването на двата нови гена за тях дава възможност за профилактика, поясни проф. Иво Кременски, директор на Националната генетична лаборатория. Според него най-големият проблем е, че 80% от редките болести са генетични.

СПИН

На 17 май беше отбелязан Международният ден за съпричастност със засегнатите от ХИВ/СПИН. Това е не само ден за почит към паметта на починалите, но и призив за повишаване на обществената толерантност към болелите. По последни данни със заболяването живеят 35 млн. души по света, от които 2 милиона деца. В България към 15 май са регистрирани общо 976 ХИВ серопозитивни лица, 50 на сто от които са млади хора на възраст от 15 до 29 години. През тази година новорегистрираните са 38. Броят на хората, за които има данни, че са починали, е 322.

Финансиране

Клиничните пътеки като система на финансиране на здравните услуги в България трябва да останат в миналото, тъй като загробват болниците. Такова становище изрази директорите на големите лечебни заведения във Варна във връзка с организираната от БЛС среща по проблемите на финансирането на болниците, която ще се проведе на 29 май в столицата. Според ръководството на лекарската организация, клиничните пътеки трябва да бъдат заменени от диагностично свързани групи. Според управителя на УМБАЛ "Света Марина" проф. Красимир Иванов успоредно със смяната на модела на финансиране, трябва да се увеличи бюджетът за здравеопазване.



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 д-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



М-Вох 7 дни x 4 приема
Кутийка за лекарства

НОВО



Търсете в аптеките

Дистрибутор: **Либра АД**

Производител: **929 19 03**

Един бал - много принцеси

Силикон в гърдите вместо цвете в косите



Няма по-добър дар от младостта и естествената красота

Снимка Веселина РАКАНОВА, Булфото

Тина БОГОМИЛОВА

Панаир на суетата се вихри из градовете и паланки през май. Девойки и младежи, издокарани като за вземане на "Оскар", крещят и надуват клаксоните на лъскави лимузини.

Завършването на средното образование в България си е бляскава церемония, а в наши дни - пир по време на криза.

Мама и тате дават мило и драго детето да е принцесата на бала. Забравили са приказката за Пепеляшка и че часовникът неумолимо ще отброи края на купона - лимузината отново ще се превърне в поочукан опел,

а дизайнерската рокля ще събира прах в гардероба. Всеки е свободен да празнува както душата му иска. Било с гънки, или със зашеметяваща рокля. С цялата рода и цигански оркестър или с пачка пари и изпращане с "Умната!".

Докато зрелостниците на Запад стават самостоятелни без фанфари и балони, у нас тъпани се бият със седмици. Докато родителите на Запад спестяват за колеж и обучение, у нас се подаряват силиконови гърди...

Времената се менят. Цветето в косите е заменено със силикон в гърдите. Специалистите знаят най-добре доколко

Според проучвания
силиконът в гърдите
е най-желаният подарък
за абитуриентския бал

е полезна или вредна тази "корекция" за младата девойка. Мнения всякакви. Кубици силикон също.

Обезпокоително е, че в България операцията за слагане на силикон струва около 3000 евро и е възможна почти навсякъде. Без значение от възраст или социален статус.

Според проучвания силиконът в гърдите е най-желаният подарък за абитуриентския бал. А защо не велосипед или карта за фитнес, които са доста по-полезни за здраве-

то и външния вид?!

Еуфорията през май дори не е панаир, а сеир на суетата.

Да оставим настрана модата. Ясно е, че невинни моделите и цветовете на най-новите модни колекции са подходящи за всеки. Роклята може да стои страхотно на модна икона, но не и на кльощава тийнейджърка. А новите гърди съвсем няма да увеличат мозъчните гънки. С повече силикон не се влиза в университет или поне не би трябвало. Жалкото е, че след надуваемите гърди, марковото уиски и лъскавата лимузина някои вместо на попътен вятър попадат в насрещното платно... и на пътя, и в живота...

Българщина

24 май - символ на нашата идентичност

Стефан ЧУРЕШКИ

Гордостта от нашето минало не произтича само от славните военно-политически събития на древността, а от обстоятелството, че един малък народ като българите винаги успешно е отстоявал правото си на философска самобитност в света на идеите. Това е идеята за създаването на славянската азбука, която е способна да породя автентично културно мислене сред народа. Затова празникът на 24 май е символ на философията на Възраждането, когато за първи път се чества на всеобщо национално равнище делото на солунските просветители Кирил и Методий.

Светите солунски братя са почитани като равноапостолни, т.е. като равни на апостоли, избрани от Христос да разпространяват вярата. Тази висока оценка на св.св. Кирил и Методий е подкрепена както от запазения за тях спомен в народната памет, така и от признанието, което папският институт им даде. Днес солунските братя са почитани като покровители на Европа. Затова, ако искаме да запазим нашата автентична национална самоличност и в бъдеще, ние се нуждаем повече от всякога от осмисляне на делото на солунските братя и от актуализиране на тяхната цивилизационна идея чрез превода на божествените книги на български език. Защото идеята на солунските братя е чрез славянския език да се конструират християнските граници на Европа. Затова мисията на двамата братя е световна и тя не подлежи на разрушение от времето, нито на оспорване от страна на чуждестранни учени и духовници. Създаването на старобългарската азбука освобождава умствения и емоционалния потенциал на нацията. Запазването и развиването на българския език е нашият принос към завета на двамата солунски гении.



Снимка Миро ЗЛАТЕВ, Булфото

Фотофакт



Пред нас са цъфнали... лимоните

Снимка Рага ПЕТКОВА

Число
на броя

200

милиона души по
целия свят живеят
извън родината си

Списание
Foreign Policy

Мисъл
на броя

„

В социалистическите времена беше лесно за момчетата от района на морето да "обръщат" чужденки. Но легендата около бройката ми е пресилена.

Проф. Божидар
Димитров пред
В. "Уикенд"



Ваксини

Имунизационният календар да бъде разширен ►



Алергии

Овладейте сенната хрема навреме ►

20 - 26 май 2009 г.

Живот
Здраве

Кой решава как да се лекуваме?

Наредба ще лиши пациентите от достъп до важни медикаменти



Д-р Евгений Желев, министър на здравеопазването

Петър ГАЛЕВ

През последните дни към постоянните вълнения, свързани със здравната ни система, се прибави още едно. Малка наглед промяна в една наредба на министъра на здравеопазването може да се окаже пусковият механизъм за изтегляне от България на доказани и широко използвани лекарства и да ни лиши от избор как да се лекуваме.

Става въпрос за изискването, според което, за да попаднат в списъка за реимбурсиране, лекарствата с еднакъв химически състав трябва да се продават на една и съща цена, определена от цената на най-евтиния препарат в групата, независимо от произхода и производителя им. На пръв поглед изглежда, че това е ерижа за пациента, но съвсем малко под повърхността ясно се вижда липсата на пазарна и медицинска логика. Само си представете - независимо дали лекарството е произведено в завода в българския град Х, или в Лондон, то



Д-р Ваньо Шарков, член на парламентарната здравна комисия

трябва да струва еднакво. Все едно автомобилите с една и съща мощност на двигателя и еднакъв брой пътници да се продават на една цена, без оглед дали става въпрос за "Лада" или "Ауди"...

Неслучайно срещу тази наредба веднага реагираха представителите на фармацевтичния бизнес. В свое писмо до министър-председателя от Асоциацията на научноизследователските фармацевтични производители в България заявяват, че новата наредба ще ограничи избора на лекарите какви медикаменти да предписват на пациентите си, както и правото на здравноосигурените лица да избират между няколко лекарствени препарата с различни крайни цени, за които да получат еднаква по стойност компенсация от НЗОК.

В момента всеки лекар преценява заедно с пациента си кой точно медикамент, съдържащ определено активно вещество да изпише. Касата заплаща за даден тип лекарствено вещество, определена стойност, да речем 10 лв. Пациентът има избор да



Пациентите би трябвало да имат право не само на лечение, а и на избор на медикамент
Снимка Рада ПЕТКОВА

ли да пие препарат, съдържащ това вещество и с цена например 12 лв., като заплати само 2 лв., или да пие същото вещество, но в препарат на друг производител, с цена условно 20 лв., като заплати 10 лева. Точно този тип избор е на път да отпадне в нашата здравна система, без да е ясно каква е причината за това.

Наредбата ще има и друг ефект - производителите на препарати с определено качество и по-висока цена няма да имат възможността да ги предлагат на пазара, защото няма да издържат на изкуствено занижени цени. "Такава практика няма в нито една европейска държава - да се уеднаквяват

Производителите на препарати с определено качество и по-висока цена няма да имат възможността да ги предлагат на пазара, защото няма да издържат на изкуствено занижени цени

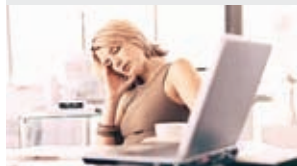
цените на медикаментите на базата на състава им, при положение че са на различни производители", заяви пред health.bg депутатът от Здравната комисия в Народното събрание д-р Ваньо Шарков. Според него дори и само заради разликата в цената на работната сила лекарствата, произведени в България и в САЩ например, не могат да имат една и съща себестойност.

Срещу подхода в новата наредба реагира и д-р Лъчезар Иванов, също член на здравната парламентарна комисия и експерт на ГЕРБ в здравеопазването. Според него е напълно реална опасността пациентите да бъдат лишени от достъп до важни медикаменти.

Ако държавата реално се е загрижила хората да имат достъп до лекарства на по-ниски цени, има реален ход - намаляване на ДДС, което за лекарствата у нас е сред най-високите в Европейския съюз. Иначе и до момента цялата нормативна уредба в България е направена в полза на ниските цени на лекарствата, защото тава на стойността им у нас се определя на базата на най-ниската стойност на даден медикамент в осем референтни европейски държави - естествено, тези с най-нисък жизнен стандарт.

Кратки

Болест на Адисон



Заболяването настъпва в резултат на недостатъчна продукция на хормони от надбъбречните жлези. Най-засегнати са хората на възраст между 30 и 40 години. В 80% от случаите се дължи на аутоимунен процес, а в 20% - на туберкулоза. Първите симптоми са отпадналост, лесна умора и мускулна слабост. Постепенно кожата потъмнява, наблюдават се пигментации в устната кухина. Съпътстващи са стомашно-чревни оплаквания, гадене, повръщане, безапетитие, загуба на телесно, хипотония.

Хипотиреоза



Това е едно от най-честите заболявания на ендокринната система. Според някои изследвания в отделни групи от населението хипотиреозата може да достигне 10-12%. Основните симптоми са сънливост, слабост, бърза уморяемост, забавяне на речта и мисленето, постоянно чувство за студ поради забавената обмяна на веществата. Понякога може да настъпят изменения в гласа, нарушения в слуха, хипотония, чупливост и опадане на косата.

Дислипидемия



Дислипидемията е нарушение в съотношението на липидите (мастнородните вещества) в кръвта на човека. Основно липидите са триглицериди и холестерин. Заболяването е главната причина за атеросклерозата. Генетичните фактори са най-съществени за развитието на дислипидемия. На второ място е начинът на живот. Диетата, физическото натоварване, пушенето и наднорменото тегло влияят пряко върху метаболизма на липидите.

Подходящ за възрастни

Подходящ за деца и диабетици

Ако сте в плен на нередовния стомах...

Лаксативни сиропи, съдържащи плодови екстракти

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

www.esopharm.bg

Esopharm

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

Безплатни прегледи за рак на гърдата

Безплатни прегледи за профилактика и ранна диагностика на рак на гърдата ще се проведат между 25 май и 17 юли в осем града в Североизточна България. Прегледите ще се извършват от специалисти на Националния онкологичен медицински център в мобилен кабинет, който ще посети Търговище (25 - 29 май), Смядово (1 - 5 юни), Омуртаз (8 - 12 юни), Попово (15 - 19 юни), Разград (22 - 26 юни), Исперих (29 юни - 3 юли), Кубрат (6 - 10 юли), Стражица (13 - 17 юли).

Очаква се кампанията "От любов към живота" на Avon да обхване 2000 жени.

Необходимо е предварително записване в срок от 7 дни преди датата на провеждане на профилактичните прегледи в съответния град, при отговорните за здравни и социални дейности лица в кметствата.

По данни на Националния раков регистър всяка десета българка е застрашена от карцином на млечната жлеза, а всяка година у нас заболяват над 3500 жени. **(ЖЗ)**

Новите ваксини трябва да са безплатни

С д-р Клара Балджиева, председател на Националното сдружение на педиатрите от доболничната помощ, разговаря Илиана Славова, Health.bg

България е сред страните с висок процент имунизирани деца. Заболявания като дифтерия, тетанус или полиомиелит почти не се срещат у нас. Почти. През миналата година момиченце от врачанско село се зарази с тетанус и оживя по чудо. Причината за подобни прецеденти са пропуски при имунизациите, които често са проява на родителска небрежност. Има и заболявания, които са рискови за живота на децата, но просто не са включени в имунизационния календар.

Д-р Балджиева, според част от родителите, е излишно децата да се имунизират срещу заболявания като дифтерия или коклюш, които на практика не се срещат у нас. Има ли основания за такава позиция?

- Такива заболявания не се срещат, защото имунизираме децата срещу тях. Те протичат много тежко и при неимунизирани деца заразяването може да има фатални последици. Случаят на момиченцето с тетанус във Враца е достатъчен да илюстрира опасността и да насочи вниманието към проблема. Задължителните ваксини, които са включени в имунизационния календар, са абсолютният минимум, който трябва да се изпълнява. Ние изпълняваме и много препоръчителни ваксини, които е желателно да влязат в имунизационния календар. Те са включени в голяма част от европейските страни, включително и сред част от м.нар. държави на прехода, като

Полша, Чехия, Унгария.
- Като цяло българският имунизационен календар отговаря ли на европейските стандарти?

- Разбира се, че отговаря! Той е изготвен от експерти - епидемиолози, микробиолози, вирусолози, които имат точна картина на ситуацията със заразените заболявания в света, Европа и България. Разбира се, той трябва да бъде оптимизиран, подобряван.

- Кои ваксини трябва да бъдат добавени в имунизационния календар?

- По отношение на ранната детска възраст най-важни са ваксините срещу пневмококови инфекции, хемофилус инфлуенца и ротавирусни гастроентерити. За по-големите трябва да се правят и менингококови ваксини. Разбира се, ваксините срещу хепатит В са включени, но е хубаво децата да бъдат имунизирани и срещу хепатит А.

- Какви са рисковете за здравето на децата при пневмококови инфекции?

- Световната статистика

показва, че при инвазивна пневмококова пневмония загиват над 25 на сто от болелите. В България смъртността от менингити, от пневмококови заболявания, е над 43,5 процента. А голям процент от тези, които оздравяват, остават с трайни неврологични последици - парези, изоставане в развитието, отключване на епилептични състояния. При някои има загуба на слуха, дори на зрението.

- Какъв е дялът на тежко протичащите ротавирусни инфекции?

- От болелите 39 процента постъпват в болница. Тъй като ротавирусните гастроентерити протичат с много бърза дехидратация на организма, може да има и фатален изход. У нас такива случаи не са много, защото децата се лекуват навреме. По света от това заболяване всяка година загиват по 440 хиляди деца. Всяка минута умира по едно дете с такава диагноза.

- Споменахте, че е редно имунизационният календар да предвижда ваксиниране срещу ротавируси и пневмококови инфекции. Препоръчителни или задължителни трябва да са тези ваксини?



Ваксините са най-сигурната гаранция, че децата ни ще бъдат здрави

Снимка Paga ПЕТКОВА

- Препоръчителни ваксини могат да правят хората с по-добър социален статус. Затова, за да се спази Жене-

вската конвенция, гарантираща на всяко дете достъп до здравни грижи, тези ваксини трябва да бъдат включени в дър-

жавния имунизационен календар. Така е в Германия, Белгия, Франция, Дания, Холандия, Унгария, Чехия.

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 намира и фитотерапията. Лечение 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 сухи 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 противовежпалителните, 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!

Силата на две сърца

ВСИЧКО ЗАВИСИ ОТ КОМБИНАЦИЯТА ИЗБЕРЕТЕ ВАШАТА!

- Специално подбрана комбинация от витамини и микроелементи, изключително важни за болните от диабет
- Съдържа витамини В, С и Е, Магnezий, Цинк, Хром и Селен
- Намален риск от късните усложнения на диабета (сърдечно-съдови, неврологични, зрителни)
- Една таблетка дневно

Витамины А-Я
Хранителна добавка с 27 витамина, минерала и микроелемента

Витамины за диабетици
Добавка към диетичното хранене при захарен диабет

Удобна и красива кутийка за хапчета към всяка закупена опаковка

ДЕПО формула
удължено освобождаване на активните съставки в продължение на 8-10 часа

- Една таблетка дневно

Допелхерц® актив витамини за диабетици
Офертата е валидна до изчерпване на количествата

ПОВЕЧЕ ОТ 100 ГОДИНИ - НЕМСКО КАЧЕСТВО И ТРАДИЦИЯ!

Пролетта - сезонът на алергиите

Сенната хрема не застрашава живота, но създава дискомфорт

Д-р Албена БЪЧВАРОВА,
алерголог,
МЦ "Детско здраве"

Пролетта е най-дълго очакваният сезон. Природата се събужда от дългия си зимен сън и ни обгражда със зеленина, разцъфнали дървета и цветя. Това носи радост, но в същото време създава и много здравословни проблеми на хората, страдащи от алергия.

През последните 2 десетилетия се наблюдава рязко увеличаване на честотата на алергичните заболявания - с 30-35%. Прогнозите сочат, че през 2015 г. всеки втори човек ще страда от някакъв вид алергия. Само от алергичен ринит страда 1/4 от населението в света.

През пролетно-летния сезон (март-октомври) се разгръщат в пълния си вид поленовите алергии - т.нар. сенна хрема (от която страдат 1 млн. души в България), поленова астма и поленова уртикария.

Сенната хрема е алергичен ринит и конюнктивит, причинени от полени - тичинковия пращец на растенията. Това са фини микроскопични частички, които въздушните течения носят на големи разстояния. При пределна концентрация 10-20 зърна/куб. м те предизвикват алергично гразнене след контакт с лигавицата на носа и дихателните пътища на белия дроб. Симптомите на забо-



ляването се появяват в периода на цъфтежа и обикновено липсват извън него. Изразяват се в многократно кихане, сърбеж в носа, очите и мекото небе, водниста или слузна секреция със стичане по фаринкса, запушване на носа. Често се съпровождат с умора, отпадналост, раздразни-

През последните 2 десетилетия се наблюдава рязко увеличаване на честотата на алергичните заболявания - с 30-35%

телност, дори субфебрилитет, което е причина нерядко ринитът да се

е заболяване, застрашаващо живота на болните, но в голяма степен нарушава комфорта и качеството на живот. Когато не се лекува адекватно, може да доведе до усложнения - серозен отит (възпаление на средното ухо) с различно по степен намаление на слуха; хроничен синусит, главоболие, болка в областта на синусите, нощна кашлица, субфебрилитет; възпаление на аденонатата вегетация (т.нар. трета сливица) при деца. Алергичното възпаление може да засегне и долните дихателни пътища и да доведе до развитието на поленова астма.

Повтарящият се, сезонен характер на оплакванията е много важен за поставяне на диагнозата. Наложителна е консултация с алерголог, който изяснява етиологично проблема с помощта на кожно-алергични проби или определяне на специфични IgE антитела в серума.

След поставяне на диагнозата "сезонен алергичен ринит" основните моменти в лечението са:

- избягване на контакт с алергена - за полени това е възможно частично;
- медикаментозно лечение - повлиява симптомите, като потиска проявите на алергичното възпаление. Трябва да бъде продължително, докато траят сезонът и оплакванията на пациента;
- специфична имуноterapia - лечение, насочено към причината, което може да доведе до изле-

куване.

Съществуват различни групи лекарства:

- антихистамини - орални и назални - повлияват кихането, сърбежа, секрецията. Особено място сред антихистамините препарати заема Allergodil-nasal spray (единствен на българския пазар) с двойно действие - антихистаминова и противовъзпалителна активност с минимум странични ефекти;
- локални деконгестанти (широко използваните обикновени капки за нос) - кратки курсове, не по-дълги от 7-10 дни поради риск от развитие на т.нар. медикаментозен ринит;
- назални кортикостероиди - с добър ефект върху запушването.

Някои полезни съвети за ограничаване на контакта с полени:

- избягвайте разхожките на открито;
- сменяйте дрехите и обилно измивайте очите, носа и лицето си след разходка;
- осигурете си пребиваване на планина (над 1500 м), на море и около водни басейни;
- проветрявайте дома си през нощта;
- използвайте овлажнители за въздуха или поставяйте мокри марли или чаршафи на прозорците, всекидневно извършвайте влажно почистване на дома;
- не простирайте дрехите навън;
- не използвайте климатика в дома и колата.

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 АЕВ

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™ (екстракт от гроздови семки)

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

Търсете в аптеките.

Най-интересното от тв предаването „Още за здравето“

Гениталните брадавици се лекуват успешно

С д-р Емил Бърдаров, дерматолог в университетската Александровска болница, разговаря Петър Галев



Д-р Бърдаров, преодоляха ли хората стеснението да се обръщат веднага към лекар, когато забележат промени в областта на гениталиите си?

- За съжаление още не сме стигнали до там, че посещението при лекаря да е първата реакция. Обикновено първо се разпитват близки и познати, пробват се различни лечебни, а често и псевдолечебни методи, докато накрая пациентът попадне при професионалист. А това забавяне понякога е доста опасно.

- На националната дерматологична конфе-

ренция в Стара Загора беше отделено сериозно внимание на заболяванията, причинявани от човешкия папиломен вирус (HPV), а едно от тях са именно кондиломи, наричани и полови брадавици...

- Точно така е, различните серотипове на този вирус причиняват различни заболявания при човека - рак на маточната шийка при жените, рак на пикочния мехур или кондиломи, а дори и обикновените брадавици и т.нар. кокоши тръни. При всички тези заболявания е важно навреме да се постави диагноза и да се проведе професионално лечение.

- Оказва се, че това

са заболявания, които могат се предават при сексуален контакт. Какви са първите признаци при кондиломите (гениталните брадавици)?

- Те засягат и двата пола. В началото след инфектирането има един скрит период (1 - 6 месеца) без никаква клинична изява. Точно това е моментът, когато човек предава заболяването на партньорите си дори и неволно, защото самият той не знае, че е заразен. Някои хора със силен имунитет остават само носители, без самите те да имат развити кондиломи. Но типичното начало е като малка островърха пъпка в областта на ге-

ниталиите, след това се появяват и други, а ако не се лекуват, могат да достигнат доста големи размери. Най-често при нас идват пациенти с кондиломи с големина от монета от 2 стотинки.

- Какво е съвременното лечение на гениталните брадавици?

- Преди време те се лекуваха с по-инвазивни и несигурни методи - изгаряне с ток, с лазер, с течен азот и др. Но отскоро в България е достъпен препаратът "Алдара", който преди това трябваше да се купува от Гърция или от Западна Европа. Той е много лесен за приложение и изключително ефективен. Но може би основното достойнство на този препарат е, че след неговото при-

ложение се получават най-малко рецидиви на заболяването. Защото по принцип основният проблем при лечението на гениталните брадавици е склонността към рецидиви. Това е вирусно заболяване, както вече изяснихме, и за справянето с него най-важен е имунитетът. А "Алдара" води до засилване на клетъчния и хуморалния имунитет. По този начин в максимална степен се избягват и рецидивите.

- С това ново лечение за колко време може да се преодолее проблемът?

- Лечението е ново за България, но изпитано по света. Препаратът се прилага три пъти седмично, например в понеделник, сряда и петък вечер след измиване и пог-

сушаване на съответната зона. Опаковката е разделена в индивидуални апликатори за всяко намазване. Според резултата приложението е от 2 - 3 до 16 седмици.

- При какви други кожни проблеми може да помогне "Алдара"?

- При повърхностен базоцелуларен карцином - една от често срещаните форми на кожен рак, който най-често се появява по лицето. При този тип карциноми по лекарска преценка може да се избегне необходимостта от оперативно лечение и съответно от траен белег. Но при всички случаи най-важен е прегледът при дерматолог и преценката на конкретното състояние на пациента.

Всеки понеделник от 20,15 ч. по Тв Европа



Заболяванията, предавани при сексуални контакти, се лекуват, когато са диагностицирани навреме

Снимка Архив "Живот и Здраве"

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

Природен препарат при запушени млечни канали

VitaLanes

С д-р Тихомир Гемеджиев, специалист АГ-мамолог при акушерогинекологичната болница „Света София“ - София, разговаря Камен Здравков

- Д-р Гемеджиев, известна е ролята на лецитина за организма, но малко хора знаят, че той помага при запушване на млечните канали в женските гърди.

- В съвременната мамология лецитинът има важна роля при повтарящи се запушени млечни канали. Вероятно това се дължи на факта, че той е емулгатор - поддържа мазнините в течна форма, т.е. намалява вискозитета (лепливостта) на млякото, поради което неговите мазнини не се натрупват по каналите и не ги запушват.

- Има ли някакви ограничения и противопоказания за приемането на препарати с лецитин?

- Той е много често срещана хранителна добавка, намираща се в естествено състояние в много храни (соя, яй-

чен и жълтъци,

слънчогледово

масло) и няма

противопо-

казания за употреба

та му от кърмещи

майки. Напротив,

при кърмачки те

с той се при-

е - поръчва.

- Имате ли опит с лецитинов препарат, който има доказано действие?

- При мамологичния център бе проведено експериментално проучване как VitaLanes Lecithin действа конкретно върху кърмачки със запушени млечни канали и развитие на начален мастит. В експерименталното проучване бяха обхванати 16 жени с мастит. На 8 от тях освен стандартната методика на консервативно лечение бе приложена и допълнителна терапия с VitaLanes Lecithin. Установихме, че състоянието на групата кърмачки, ползвала допълнително VitaLanes Lecithin, се подобри значително по-бързо. Някои от тях още на 48-ия час бяха с напълно проходими и възстановени канали и кърмежа активно своите деца. Всичко това говори в подкрепа на тази уникална по своя състав и действие естествена хранителна добавка - VitaLanes Lecithin.

- Как може този тип лечение и профилактика да се провежда в домашни условия?

- Обичайната препоръчителна доза за повтарящи се запушени млечни канали е три пъти дневно по 1 до 2 капсули. След седмица или две без запушвания майката може да намали дозата с една капсула. Ако нещата се стабилизират и в течение на една-две седмици тя няма проблем с кърменето, може да се редуцира дозата с още една капсула.

VitaLanes Lecithin е 100% естествен продукт. Направен е от масло от соя, която не е генно модифицирана, за което потвърждава съответния сертификат от независимата организация Cert IDsm Non-GMO.



Тема на броя

Целулитът - коварният враг на жените

Всички сме заставали гъх пред платната на старите майстори. И дори не сме си задавали въпроса защо целулитът на разголените плещи красавици от картините на велики художници като Тициан, Рубенс, Тинторето, Веронезе и Рембранд е съвсем реалистично изрисуван и никой не се е старал да го прикрива. Просто по онова време портокаловата кожа не е била смятана за грозна и не е предизвиквала терзания у нежната половина на човечеството. През втората половина на XX век обаче идеалът за женска красота се променя и на мода излизат стройните спортни и стегнати фигури. Отмогава и датираят първите опити неравната кожа на бедрата да бъде изгладена, а целулитът беще обявен за един от най-коварните врагове на женската суета.

Днес статистиката твърди, че 89% от наследничките на Ева правят всичко възможно, за да прикрият портокаловата кожа.

Какво всъщност е целулитът?

Специалистите вече са единодушни, че това не е само козметичен дефект, а истинско заболяване, което си има и медицинско наименование - гинеидна липодистрофия, чиято мислена е мастната тъкан. Пагубният всекидневен стрес, влошената екология, неправилното хранене, афинитетът към алкохол и цигари бързо водят до на-

■ Портокаловата кожа не е козметичен дефект, а заболяване на мастната тъкан

рушения в най-важния процес в женския организъм - изработването на хормони, и като следствие - до нарушения в мастния и

водно-солеви обмен. Мастната тъкан започва да се видоизменя и да се образуват ненавистните прапчинки и бучки.

В 12% от случаите целулитът възниква по време на половото съзряване, 20% по време и след бременността и 25% в менопаузата.

Целулитът има четири стадия. През първия е практически невъзможно да се види. Кожата е гладка и равна, но в организма е започнал процес на задържане на течностите в подкожната

мастна целулоза. Един от признаците, че този процес е започнал, е трудното изчезване на синините. През тези два етапа избяването от целулита е съвсем просто. Необходимо е да се ускори извеждането на течностите чрез спорт, сауна, антицелулитни кремове и масаж.

През втория стадий венозната система вече не може да се справи с количеството течности, което трябва да се изведе от организма. Мастните натрупвания стават плътни, отоците нарастват. Появяват се неравности, които се забелязват при напрежение на мускулите. В третия стадий при "свиване" на кожата се вижда "портокалова кора". В четвъртия стадий целулитът се вижда ясно дори при отпуснати мускули. Поради недостиг на кръв кожата в тези места е студена и със син оттенък. При прищипване и натискане се усеща болка. Ако не се вземат мерки, площта на целулита ще се увеличи, появява се и по-ръцете.

Преди години не се

обръщаше достатъчно внимание на заболяването на мастната тъкан. Дори се е смятало, че тя не е особено необходима на нашето тяло и може да донесе само страдания. Всъщност мастната тъкан е важна не по-малко от мускулната. Освен това тази тъкан е депото на човешкия организъм, в което се съхраняват полезните микроелементи и витамини, а при бременните жени тя изпълнява и защитна функция за плода. Учените са доказали, че ако се пренебрегне профилактиката срещу заболявания на мастната тъкан или нейното лечение, това може да доведе до сериозни проблеми като варикозно разширение на вените на краката, каплярни кръвоизливи по кожата и дори дисфункция на яйчиците. Не на последно място са психоемоционалните разстройства, които предизвиква целулитът при жените. Не забравяйте, че целулитът е начин на живот и ако своевременно не го промените, след време може да възникне необходимост от операция.



"Съюзът между Земята и Богата", Рубенс, около 1618 г. Снимка Архив "Живот и Здраве"

Как да съхраните кожата си

Битието на съвременна жена е наситено с реклами на препарати срещу целулит, но те са предназначени за по-ленивите представителки на нежния пол, а понякога са доста скъпи и със съмнителен ефект. Предлагаме ви няколко прости, евтини и изпитани метода, които ще ви помогнат да съхраните свежестта и добрия вид на кожата си.

1. Пийте течности

За да бъде кожата ви гладка, пийте по два литра вода на ден. Много добре действат и други напитки, като сокове от моркови с мед или от лимон, домати и др.

2. Тормозете целулита

Не го оставайте да си живее спокойно. Намерете няколко свободни минути през деня и масажирате мускулите на бедрата си, като предварително сте нанесли антицелулитен крем. Това ще ви помогне да се избявите от подкожните мастни натрупвания. Разтриването подобрява и кръвопотока.

3. Прочиствайте организма си

Редовно сутрин и вечер употребявайте средства за извеждане на отровите от организма. Добре действат билковите чайове от сладък корен, зърна-

тец, копър или листа на бяла бреза.

4. Движете се

Водете активен начин на живот. Разхождайте се по 20-30 минути на ден, плувайте поне веднъж в седмицата. Обливането с хладка вода също е добър метод срещу целулита. Не пренебрегвайте и контрастния душ.

5. Започнете антицелулитна диета

При целулита се нарушава усвояването на мазнините, белтъчините, въглехидратите, минералните съединения и витамините, а понякога и оказва положително влияние върху епидермиса. Солените ванни и масажът с морска сол тонизират и изглаждат кожата.



те поправки. Допустимата норма на калоричност е 1800 ккал на ден. Мощно биологично оръжие срещу портокаловата кожа са витамините. Започнете деня си с току-що изстискан плод или зеленчуков сок.

6. Запасете се с морска сол

Безспорна истина е, че морските дарове помагат на жените да изглеждат привлекателни и могат да ги избавят от много проблеми, включително и от целулита. Морската сол е богата на калций, магнезий, йод и желязо. Тя не изсушава кожата и оказва положително влияние върху епидермиса. Солените ванни и масажът с морска сол тонизират и изглаждат кожата.

Терапията е спорт и балансирано хранене

На някои от най-често задаваните въпроси за антицелулитните терапии отговаря Йонка Йотова - управител на студио за масаж JoliiRelax

- Кои са съвременните тенденции и методи в борбата за лечение на целулита?

- Непрекъснато се появяват нови методи и средства за борба с целулита, но много от тях устояват на пробката на времето и се доказват като наистина ефективни. В този случай не трябва да се говори за съвременни методи, а за ефективни и доказали се. Такъв метод е мануалният масаж.

- Какви антицелулитни масажи и терапии се предлагат във вашето студио?

- Предлагаме мануален, вакуумен и антицелулитен масаж с мед, за който използваме висококачествени антицелулитни продукти. Защото от значение е засегнатите зони да се третират с качествени продукти, които добре се абсорбират през епидермиса и въздействат на мастната клетка. Освен това предлагаме различни антицелулитни терапии, в зависимост от вида целулит.



Йонка Йотова

- Колко време трябва да продължи една антицелулитна програма, за да са налице видими резултати?

- За видими резултати са необходими минимум 10-15 процедури, като за някои жени те могат да се окажат напълно достатъчни, а за други да са само първата крачка в борбата с целулита.

- Все по-често за целулита се говори като за заболяване, а не като за козметичен дефект. В този смисъл - може ли изобщо да се говори за премахване на целулита, или жените трябва да имат по-реалистични очаквания, свързани с неговото частично регулиране?

- Козметичен дефект на целулита е само външната му проява, т.нар. портокалова кожа, но същинският проблем се крие много по-надълбоко. За да се говори за напълно премахване на целулита, трябва да се премахнат патогенните причини, довели до неговото възникване. За целта е необходимо промяна на начина на живот и в частност елиминирание на вредните навици и съзряване на една по-добра физическа култура и начин на хранене.

- На каква възраст са жените, които ви посещават?

Явно вече за целулита няма възрастова граница, защото в салона идват все по-млади момичета. Това е свързано с ниската култура на хранене и липса на всякаква спортна активност.

- Има ли терапии, които са подходящи за жени, които все още нямат целулит, но искат да се застраховат срещу бъдещата му поява?

- Има, да! Терапията се нарича спорт и балансирано хранене.

Темата подготвиха Светлана ЛЮБЕНОВА и Даниела СЕВРИЙСКА

Митовите и истината за портокаловия проблем

Нашите майки и баби не са страдали от целулит

Наивно е да се мисли, че портокаловата кожа е проблем на съвременните жени. Целулитът винаги е съществувал. Друг е въпросът, че нашите майки и баби не са се тормозили толкова от неприятния вид на кожата си.



Целулитът е наследствено заболяване

Деяствително наследствеността е водещ фактор при целулита. Появата на портокаловата кожа може да бъде провокирана още от ендокринни разстройства, съдови заболявания, неправилно хранене, заложен начин на живот, стрес или неконтролиран прием на хормонални препарати. Независимо че може да получи целулита като наследство, не му създавайте благоприятна среда за развитие. Не носете прекалено тесни дрехи или обувки, защото те затруняват кръвообращението и разтварянето на мазнините.

Портокаловата кожа се появява само при пълните жени

За съжаление целулитът може да се появи и при слаби тийнейджърки. От портокаловата кожа на генно ниво са застраховани само азиатките и чернокожите жени.

Щом отслабнем, целулитът ще изчезне

И да, и не! Естествено, правилното хранене ще изтрие неравностите по кожата, но антицелулитната диета невинаги е идентична със здравословната. Избягвайте млякото, извара, ягките.

Домашните средства са безпомощни

Това не е истина. С целулита можем да се справим със собствени сили. Всеки масаж или разтриване укрепва мускулатурата и гони мастните натрупвания. Използвайте антицелулитен крем, сол от Мъртво море, кофени или витамин А. Морският зърнасти укрепва структурата на кожата.

В салоните само хвърляме пари на вятра

Истината е, че специалистите могат да направят чудеса с кожата, повредена от целулит. Процедурите са много и посещението на козметичен салон е най-приемливият вариант за заетата делова жена.

100% Вкус и качество от Granini

Granini е марка номер едно сред плодните напитки в Европа, познати и оценени в над 74 страни. В България, благодарение на „Девин“ АД, имаме удоволствието да пием десет вкуса на Granini - портокал, касис, домат, розов грейпфрут, праскова, ябълка, мултивитамин, както и екзотичните комбинации портокал-манго и ябълка-касис.

Тайната на уникалността на соковете Granini се крие в начина на приготвяне. Granini са гарантирано 100% натурални продукти, без консерванти, оцветители, изкуствени аромати или генномодифицирани плодове и зеленчуци. Те са приготвени чрез най-модерния стерилизиран метод за бутлиране на соковете (aseptic filling), при който соковете се бутлира студени, като по този начин характеристиките на плодовете - вкус, мирис и цвят, се запазват както при прясно изцеден сок.

За да съхранят този свеж и натурален вкус, Granini използват революционната трипластова опаковка за запазване на аромата (Aroma safe package), която не позволява на кислорода отвън да прониква в бутилката и да окислява сока. Уникалността на плътния и свеж вкус се допълва и от удоволствието от съхранените парченца плод, богати на здравословни фибри.

Допълнително технологията позволява висококачественият сок да бъде изцеден в бутилка, в която соковете се вижда - защото всички ние искаме да видим какво ще пием още преди да сме си взели бутилката от рафта в магазина.

Наздраве!



Патентован Аюрведичен продукт

NeOx

Просто се движеш!

Бързо и ефективно повлиява болката в ставите и мускулите

Capsules

cream

oil

www.ecopharm.bg



Хранителните добавки - природната алтернатива

Информирайте се и не правете компромиси със здравето си

Билките са голяма група от растения, които съдържат в себе си широка гама от витамини, минерали, антиоксиданти и фитохимикали. Целта на здравословния начин на живот е да бъде предотвратена появата на болести. Затова превантивните свойства на различните биологично активни вещества, съдържащи се в билките и добавките, са много важни. Според предназначението им можем да ги разделим на две основни групи.

1 Хранителни добавки за поддържане на оптимизиране приема на вещества. Човек има особено голяма нужда от тях по време на пубертета, бременността, кърменето или при тежки условия на труд, стрес, общо физическо и умствено натоварване, както и при редица заболявания. Тук попадат само веществата, характерни за човешкия организъм, като някои от тях трябва да се приемат предимно чрез храната, а други, чието производство се намалява със стареенето, трябва да се приемат и чрез добавки (например минерали, витамини, аминокиселини, глюкозамин, гру-



Хранителните добавки са инвестиция в здравето ни

пата на омега мастните киселини и др.).

2 Хранителни добавки за укрепване и превенция на специфични органи и системи в тялото, както и подобряващи движението и възстановяването. Те са ценни за превенция и профилактика на конкретни здравни проблеми. Към тази група спадат антиоксиданти, флавоноиди и други специфични фитохимикали.

Как да познаем дали дадени хранителни добавки са качествени?

Най-важното е качеството на субстанциите в тях, правилната дозировка и най-вече да поддържат доброто състояние на организма ни.

По-ефективно и по-евтино е човек да инвестира в здравето си, преди да го загуби. Макар да е малко трудно да се ориентираме в морето от "най-добри", "най-ефективни" и "уникални" продукти, масово битува становището, че колкото повече неща има в една таблетка, толкова по-успешна е тя. Може би то-

Снимка Интернет

ва произлиза от желанието ни да получим всичко възможно на най-ниска цена. Днес обаче е нелепо дори да се мисли, че може в една таблетка или капсула да се сложат над 20 съставки и те да са активни, т.е. да са в такова количество, че да могат да помогнат на организма (изключение правят някои силеноактивни и в малки дози компоненти, например ензими, горчиви билки и микрорелементи). Затова не се притеснявайте да купувате хранителни добавки,

съдържащи дори и само една активна субстанция.

Проявата на разумно поведение при избора какво да се закупи е от голямо значение за здравето ни. Добре информираният човек е готов първо да провери, а след това да купи. Най-добрата природна алтернатива си остават качествените хранителни добавки, които все още могат да бъдат закупени свободно.

Тяхната достъпност позволява да бъдат разгърнати потенциалните им възможности, което означава, че крайният клиент е желателно да се интересува, да чете и да бъде информиран относно качествените продукти, да знае как да ги разграничава от останалите, да бъде критичен и да не прави компромиси със своето здраве. Проверете внимателно сайта на фирмата - производител или търговец на хранителни добавки. Липсата на фирма, физически адрес, телефони дава повод за съмнение. Избягвайте продукти, чиито етикети са зацапани, неясно разпечатани или избелели. Не забравяйте информацията в научната литература и Интернет. Здравето все пак е най-скъпият дълготраен продукт! **(ЖЗ)**

Любопитно

За пример



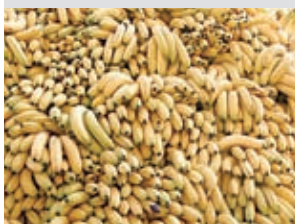
Белгийският град Гент ще стане първият в света вегетариански град, съобщава Ананова. Всички негови жители са решили поне през един ден от седмицата да изключват напълно месото от своето меню. Управниците на града и видни политици ще са първите, които ще дадат пример за спазването на вегетарианския ден, а за малчуганите в гентските училища ще се предлагат специално приготвени постни гозби.

Тегло



Ежегодно хиляди хора могат да избегнат опасността от рак, ако поддържат здравословно тегло, предупреждават изследователи от World Cancer Research Fund. Според статистиката 18 600 случая на заболявания от рак на гърдата, червата, матката и други могат да бъдат предотвратени, при положение че индексът на телесната маса на човек е под 25.

Алтернатива



Учени откриха нов начин за разрешаване на енергийните проблеми в Африка. Те са създали въглища от бананови кори, които могат да бъдат използвани за всекидневните нужди на едно домакинство като готвене, осветление и отопление. В някои африкански страни, като Руанда например, от остатъците на бананите пък се правят вино и бира.

Отслабвай! Сега му е времето!

Пектолка

Пектиново блокче за отслабване

Състав: гарциния, земна ябълка, акация, риган и келп (кафяви водорасли)



За стройна фигура!

1. Хранете се на малки порции (пет-шест пъти дневно). Не забравяйте за закуската. Тя е изключително важна за правилната обмяна през деня.
2. Движете се. Правете леки разходки, ако е възможно – сред природата, изкачвайте стълби, сутрин правете упражнения акъщи. Веднага ще почувствате разликата.
3. Не пълнете хладилника, особено със сладки неща. Да, парче шоколад два пъти в седмицата не вреди особено, но пахта или пакет бисквити всеки ден определено се отразяват на фигурата. Негативно.
4. В никакъв случай не се изкушавайте от газирани напитки. Вместо тях пийте вода. Минимумът е два – два и половина литра на ден.
5. Усмивкайте се повече. Доказано е, че 10-15 минути смях на ден топят 40-50 калории. Освен това е приятно, за разлика от мъчителните диети.

Избери своя начин да отслабнеш!

Биокорект Плюс Универсал-С Форте

За корекция на наднорменото тегло

Състав: гарциния, зърнастец, спел, ленено семе, царевична коса, сена и валериана, капсули 475 mg



Доза финес!

Клиничните изследвания на продуктите от серията "Биокорект Плюс", направени в НМТБ "Цар Борис III" – София (Транспортна болница) показват, че след двумесечен прием на "Биокорект Плюс" се наблюдава редуция на теглото с приблизително 6 kg (месечно 3%) от теглото на "пациента" (и намаляване на обиколката на талията с 9 cm).

За контакти:

"Мирта Медикус" ЕООД
Тел.: 02/ 963 14 15
mirta_medicus@abv.bg
www.mirtamedicus.com

Споделете момента на чаша червено вино

Руйната напитка е чудесна профилактика срещу много заболявания

Продължаваме да публикуваме откъси от бестселъра "Wein: Der neue Jungbrunnen" ("Виното - новият извор на младостта"). Книгата излезе миналата година на пазара в Австрия.



Автори са проф. д-р Маркус Метка, акушер-гинеколог, председател на Австрийското антиейджинг дружество, и д-р Йоханес Нойхофер, дерматолог.

Виното е по-добро от водата - факт, който е доказан още през 1933 г. в едно френско проучване - средната продължителност на живота при употребяващите вино е 63 г., докато при пиещите вода е 59 г. Затова трябва да се приеме, че умерената консумация на алкохол е желателна и понижава средната смъртност. Освен това виното побеждава и бирата в пряк дуел помежду им, в който били включени близо 23 000 участници. Резултатът от италианското изследване сочи, че бирата намалява риска от смърт с 22%, докато виното - с 33%. Важно е и познанието, че с нарастването на годините умерената употреба на вино става все по-важна.

Превенция срещу сърдечни заболявания

В проучване на Световната здравна организация (СЗО), продължило 30 години, са участвали 37 центъра от 21 страни и се установило, че едва една трета от предотвратените случаи на сърдечните коронарни заболявания се дължат на подобрените терапии, докато останалите две трети са за

сметка на целенасочената превенция. Това означава, че голяма част от тези заболявания могат да бъдат избегнати чрез контрол върху трите класически рискови фактора - високо кръвно налягане, лош холестерин и пушене. И естествено, тук умерената консумация на вино играе съществена роля.

Употреба на вино след инфаркт

Виното е полезно дори когато човек вече страда от сърдечни проблеми, а съчетано със средиземноморска храна, е в състояние да предпази и от втори инфаркт. Проучване от Уелс доказва, че червеното вино има най-силен ефект при мъжете между 55 и 64 г., когато рискът от инфаркт е особено висок.

Друго актуално изследване от Франция между 98 360 души показва категорично разликата в стила на живот на отделните народи и последициите от това: въпреки че французите пушат два пъти повече от американците, броят на инфарктите е значително по-малък.

Алкохол и високо кръвно налягане

Пиенето на алкохол в умерени количества пони-

жава кръвното налягане, сочи проучване, проведено сред мъже и жени. Освен това въздържателите срещат по-често проблеми с високото кръвно налягане, отколкото приемащите всекидневно чаша вино. Най-новите изследвания твърдят, че кръвното налягане при консумация на цяла бутилка вино (0,75 л) намалява с 13%.

Виното ограничава риска от деменция

Едно от най-интересните изследвания, свързани с риска от деменция, е холандско, в което са участвали хиляди възрастни хора за развитието на болестта алцхаймер. Оказва се, че ежедневната употреба на две до три чаши алкохол (не само вино) намалява риска от деменция с 50 и дори повече проценти.

Друго изследване, проведено сред 3777 човека на възраст от 65 г. и нагоре, потвърждава, че при употребяващите вино е по-малка опасността от деменция. Редовните консуматори на вино (средно от 2 до 4 чаши на ден) показали с 1/4 по-малък риск от деменция, отколкото въздържателите. Добрите новини обаче не спират дотук - проучвания в САЩ сред 12 840 жени на възраст между 71 и 84 г.



Червеното вино печели първенството по здравословни качества

Снимка Рага ПЕТКОВА

доказват, че употребата на една чаша алкохол води след себе си подобряване на менталните способности.

Половите различия и значението им

Има голяма разлика между мъжете и жените при употребата на вино. Жените притежават други навици, друг стил на живот и затова на тях се препоръчва и по-малка консумация на алкохол. До този извод достига и итали-

анско проучване, което търси различията в ползите при консумацията на алкохол. При малки количества алкохол жените разполагат с много по-висока защита, отколкото мъжете. С покачването на дозата предпазващото влияние при жените намалява, докато мъжете продължават да се радват на същата защита. Проучването показало и че при радикално покачване на дозата смъртността сред жените се увели-

чава с високи темпове, а при мъжете запазва по-скоро нормален характер.

Светът е за двама

И без друго най-добре се пие по двама - това твърдение се защитава и от едно ново проучване от Бордо, според което споделените моменти между мъжа и жената на чаша вино само усилват позитивното влияние на руйната напитка.

Превод
Вася ДЕРМЕНДЖИЕВА

САМО ЗА ЖЕНИ

- безсънието и лесната умора се усилват при недостиг на витамините от групата В
- зачервените очи, дезориентацията често са резултат на дефицит на витамин В2
- виенето на свят и шумът в ушите в много случаи се дължат на недостиг на витамин В3
- витамините от групата В спомагат за бързото възстановяване на тъканите при отказали се от пушенето
- пърхотът се появява при недостиг на витамини В6 и В12
- жената-родилка задължително трябва да приема витамин В12, и фолиева киселина, без които рискът за плода е голям

Всички витамини от групата В

Всичко в 1 таблетка

Витамин В комплекс+ фолиева киселина

15 таблетки

Всяка таблетка съдържа:
Vitamin B-1 (Thiamine Mononitrate) 8 mg,
Vitamin B-2 (Riboflavin) 9 mg,
Vitamin B-3 (Niacin) 10 mg,
Panthothenic Acid (Vitamin B-5) 12 mg,
Vitamin B-6 (Pyridoxine HCl) 10 mg,
Folic Acid 140 mcg,
Vitamin B-12 10 mcg,
Biotin (Vitamin H) 10 mcg,
Vitamin B-10 10 mg.

Произведено от Vitamins for Life, USA

Патентован Аюрведичен продукт

Нерасаве

Capsules
(300mg Extract of Picrorhiza kurroa)

ГРИЖА ЗА ЧЕРНИЯ ДРОБ ПРИ УВРЕЖДАНЯ ОТ:

- Вируси
- алкохол
- медукаменти
- токсини

Ecopharm

Аюрведична серия

www.ecopharm.bg

Йога и йоги

Малки трикове
за отслабване ►

Библиотека

Най-важното за седемте
възрасти на жената ►

Не искам да се разделям с детето в себе си

С Улрих Шрьодер, художник в „Уолт Дисни“, разговаря Даниела Бенишева



Гн Улрих, в София сте за втори път. Какво ще покажете на многобройните почитатели на Мики и Доналд?

- Донесъл съм всичко, което съм нарисувал през живота си, така че зрителите ще могат да видят много и разнообразни неща. Може би най-интересното е, че има една специална история, която се казва "Чудовищният Мики", а посетителите на изложбата ще могат да видят процеса на създаването на тази история - от скицирането на героите до финалната рисунка.

- Как се раждат идеите за вашите герои? Откъде черпите вдъхновение?

- Повечето идеи идват по време на пътуванията ми. Например, когато рисувам пиратска история, се сещам за момента, когато съм бил в Колумбия. А в момента рисувам Гуфи, който готви, аз много обичам да готвя и затова пренасям своето преживяване върху скицата. Всъщност самите герои са и страхотни актьори. Всеки един от тях има и свой характер. Така че, когато Гуфи готви, не е същото както ако готвят Мики или Доналд, защото той го прави по свой характерен начин. Така че в рисунките ми се оставям да ме води и характерът на героите.



Улрих Шрьодер при посещението си в София

Снимка Авторът

- Рисувате за деца. Това означава ли, че сте съхранили детското в себе си и не искате да се разделите с него, защото то подхранва въображението ви?

- Рисувам за деца, но не само. Според мен, ако на-

рисувах една хубава история, тя ще се възприеме еднакво добре и от децата, и от възрастните. Защото, когато едно дете я разгледа и прочете - то я харесва, но когато един възрастен я прочете, той я харесва още повече. Наистина съм съхранил детето в себе си и не искам все още да казвам доживяване на това дете. Мисля, че по-дълго време трябва да остана любопитен към околния свят, защото съм срещал много художници - артисти на "Дисни", които вече са възрастни и все още творят над "Снежанка и седемте джуджета", "Спящата красавица" и които непрекъснато са любопитни към обкръжаващата ги среда и вечно задават въпроси. Така че искам да съхраня детето в себе си, но по-важното е да запазя любопитството си към обкръжаващата ме среда.

- Вече двайсет години работите за "Дисни". Какво е усещането да се работи за толкова известна компания?

- От една страна, "Дисни" е като икона, а Мики е корпоративен символ на тази компания, но от друга страна, креативността - тя ми помага да рисувам героите, които съм обичал като дете и да режисирам.

Името му е Улрих Шрьодер - художникът на Мики и Доналд. Роден през 1964 г. в Аахен, Германия, той от малък рисува героите от комиксите и анимационните филми на "Уолт Дисни". На двайсетгодишна възраст успява да осъществи мечтата си и започва да работи за компанията. Оттогава насам не е спирал да вдъхва живот на обичаните в цял свят герои - патока Доналд и приятелката му Дейзи, Мики и Мини Маус, кучето Гуфи.

В България художникът бе по повод осемнайсетия рожден ден на българското списание "Мики Маус".

компютърна анимация.

- Това означава, че всеки един комикс е уникален...

- Да, така е. Всичко, което рисувам, е мое истинско. То минава през сърцето ми. Много често са ми задавали въпроса: "Защо не изоставиш героите, които рисуваш, за да създадеш нещо собствено, свое?" Правил съм го, но не ми харесва. Предпочитам да рисувам Доналд Дък. Той е моят любимец, но обичам да рисувам и Мики, въпреки че той е по-сложен. По-трудно се поддава, докато Доналд повече се криви и при него нещата по-лесно могат да се преувеличат. Независимо от всичко обичам и двата персонажа.

- Казвате, че Доналд ви е любим. Можем ли да открием в него черти от вашия характер?

- Въпросът е много труден. Доналд е прекрасен герой и той носи в себе си много черти, които откриваме във всеки от нас. Понякога съм непохватен като него. Друг път си казвам, че съм много велик и мога да направя всичко, а в края на краищата се провалям, както се случвало на много от нас, точно както и Доналд го прави. Много лесно е да си помислиш колко си велик и да не можеш да се справиш с това, което си решил.

- При първото си посещение в България сте били впечатлен от Рилския манастир. Можем ли да очакваме България да ви вдъхнови и да намери своето място в историите, които рисувате?

- Може би не точно в следващата история, но със сигурност ще се почувствам вдъхновен, защото и този път ще се върна в Рилския манастир, където ще рисувам. Много бих искал да покажа това място в някоя следваща история. Имам белгийски комиксов герой, който се казва Тин Тин и постоянно пътува. Желанието ми е чрез него да покажа и вашата страна пред света.

Снимки Архив Егмонт България и Авторът

Свят

Практично



Мъж изроди собствения си син в домашни условия, след като изгледал няколко клипчета от популярния сайт YouTube. Съпругата на инженера Марк Стивънс започнала да ражда преди пристигането на линейката и затова той изписал в търсачката Google ключовата фраза "как да изродиш бебе". След няколко секунди се появи клипче с ценни инструкции, които помогнали на Стивънс успешно да влезе в ролята на акушерка.

Реакция



Носителката на няколко музикални награди Грами - Ани Ленъкс подложи на остра критика папа Бенедикт XVI. Духовникът предизвикал гнева на певицата заради проповедите си срещу използването на контрацептиви в Ангола - една от най-тежко засегнатите от СПИН африкански държави. Според Ленъкс, възгледите на църквата само още повече ще спомогнат за разпространението на смъртоносна болест в региона.

Древност



Германски археолози смятат, че са намерили най-старото запазено в света изображение на човек. Фигурата на пишна жена с голям бюст и закръглен корем била открита наскоро из стените на пещера в Германия. Според първоначалния анализ, скалната рисунка е най-малко на 35 хиляди години. Учените са изненадани, че още от такава дълбока древност хората са имали ясно формирани и изразени концепции за сексуалността.

2009 Sargenor Cup
тенис турнир за лекари

За трета поредна година Есортатт 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



Излъжете глада с чаша изворна вода

При диети се препоръчва да се консумират напитки, бедни на минерали и соли



При интензивно натоварване и спорт приемайте повече вода

Снимка Румен РАКАНОВ, Булфото

Ако приемем, че процентът е важен, то можем смело да заключим, че ние сме съставени най-вече от... вода! Човешкият организъм съдържа близо 70% вода, която намалява с напредването на годините. Ако при възрастните пада до 50% от телесната маса, то при малкото дете тя е почти 75%. Водата ни носи младост и красота. Тя помага на тялото ни да се поддържа в оптимална кондиция и е задължителна за правилното функциониране на организма във всяка една от възрастните.

За какво служи водата в организма

Всички процеси на обмяна на веществата са изградени на основата на консумацията на вода, тъй като в нея се разтварят почти всички елементи, които поемаме с храната. Водата помага да усвоим полезните съставки и отстранява ненужните продукти от обмяната на веществата. Водата позволява на червата да работят активно, да се предотвратят запек и подпухналост. В бъбреците водата съдейства за пречистването на кръвта и изхвърлянето на токсините чрез урината.

При диета

Специалистите съветват да не консумираме газирани и подсладени напитки, богати на консерванти, оцветители и

захари. В режим на хранене с цел намаляване на теглото водата е изключително необходима и се препоръчва да се пие минимум по 1.5-2 литра на ден. При ограничаване на поеманата храна вероятността от получаване на запек се увеличава, а консумацията на достатъчно вода ще намали риска. Необходимостта от вода в организма се увеличава при ускоряването на процесите по разграждането на мазнините и способства за по-бързото очистване от страничните вещества и токсините и изхвърлянето им от организма.

Скритите соли

Специалистите препоръчват да се избягва консумацията на сол във високи количества, тъй като тя води до задържане на течности в организма. Така се забавят процесите на изчистването му от токсини и други странични продукти, получени при разграждането на ненужните мазнини. Това се отнася за солта, но и за храните и напитките, които са богати на сол.

Когато мислим за солта обаче, често забравяме за напитките. Склонни сме да се лишим от сол, но ако изпием 2 л. минерална вода, в която има соли и минерали, реално не помагаме на организма си в процеса на отслабването и очистването му от токсините, а напротив. При диети е важно да пием вода, бедна на минерали и соли. Такава е изворната вода.

Същевременно е доб-

ре да си дадем сметка и за това каква вода пием и да изберем най-добрата за нас. Но за това е важно да познаваме видовете води.

Не всички води в бутилка са еднакви

Много често срещана грешка е да мислим, че всички води в бутилка са минерални. Те могат да бъдат минерални, изворни или трапезни. Минералните се добиват от 300-700 м дълбочина, те са термални - обикновено над 20 °C и са с по-висока обща минерализация. По-известните минерални води в България са с обща минерализация 200-450 мг/л и е добре да се редуват с изворна или трапезна/чешмяна вода. Такива са DEVIN минерална вода, Горна Баня, Банкя, Торн Спринг, Хисар и др.

При диети обаче се препоръчва да се консумират води, бедни на минерали и соли, за да се избегне излишно задържане на вода в организма. Много подходящи за целта са изворните води, например изворна вода DEVIN с розов етикет. Тя се добива от по-малко от 200 м дълбочина и е с много ниска минерализация - 82 мг/л, и с много ниско ниво на натрий/ сол - 5.4 мг/л (при норма 200 мг/л). Изворната вода DEVIN с розов етикет е единствената вода, препоръчана

за бебета в България и е изключително подходяща за диети.

От друга страна, трапезната вода също е с много ниска минерализация, но това е в резултат от обработка с цел дезинфекция или отстраняване на нежелани микро- или макроелементи или лош мирис/ вкус. До-

Японският учен д-р Масару Емото твърди, че едно от уникалните свойства на водата е това, че тя има памет. Тя е запомнила и съхранила енергията на мястото, откъдето идва

като минералната и изворната вода са натурални, с ясен географски произход, означен на етикета, и с постоянен състав, то трапезната вода може да идва от всякакъв водоизточник, дори и от чешмата.

Околната среда

Водата е много деликатна и изключително много се влияе от околната среда. Най-добре е водата да идва от екологично чист район без индустриално производство, далеч от големите градове. Идеалният случай е тя да извират от планината, както е при изворната вода DEVIN. За да разберете произхода на водите, четете етикетите им - минералната и изворната вода задължително носят името на извора или мястото на бутилиране.

всеки 10 излишни килограма. През лятото губим по-голяма част от течностите си в организма и е добре да поемаме повече вода заради жегата. През зимата и ранната пролет пък консумираме по-малко пресни зеленчуци и плодове, в които има повече вода, и е добре да си я набавим от бутилката.

Малките трикове

Поставете бутилката от 1.5 л изворна вода на вашето бюро и отпивайте по 1 чаша на час докато сте на работа. Така няма да натоварвате бъбреците си и ще осигурите вода за организма си равномерно през целия ден. Ако искате да отслабнете, е добре да пиете чаша вода винаги, когато изпитате чувство на глад. Много често жаждата се бърка с потребност от храна. Така ще излъжете глада и ще сте стройни, с тонус и изпълнени с енергия.

Водата помни

Японският учен д-р Масару Емото твърди, че едно от уникалните свойства на водата е това, че тя има памет. Тя е запомнила и съхранила енергията на мястото, откъдето идва. Отпивайте всеки ден по малко свежест от сърцето на планината и се чувствайте прекрасно! (ЖЗ).



Фитнесът и диетите са най-ефективни, когато се "поливат" обилно с вода

Снимка Росен ВЕРГИЛОВ

Маркетингът умря. Да живее маркетингът!

Издателство:
Кръгзор
година: 2009
страници: 176
цена: 9.50 лв.

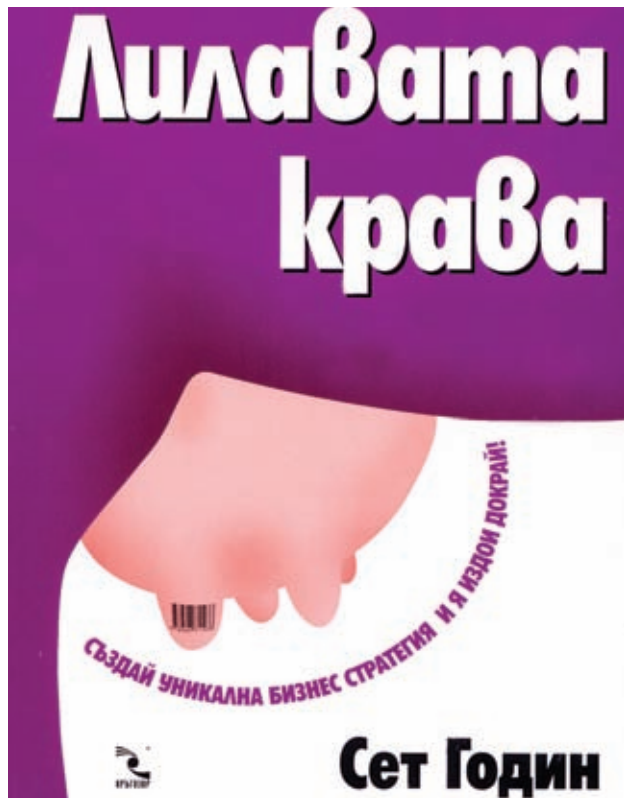
Сет ГОДИН

О т години маркетинговете говорят за петте П на маркетинга. (Всъщност те са повече от пет, но всеки си има любими пет.) Някои от тях включват:

- Продукт
- Политика на ценообразуване
- Промоция
- Позициране
- Публично присъствие
- Пакетиране
- Предай-нататък механизми
- Позволение

Това е списъкът на маркетинговете: бърз начин да се увери, че си върши добре работата, начин на описване на предстоящите дейности, които трябва да накарат хората да купуват това, което фабриката току-що е произвела. Ако елементите не се напасват (например да предлагате пюре с вкус на бебешка храна на възрастни хора), маркетинговото послание е размито и в крайна сметка - неефективно.

Няма гаранция, че маркетингът ще работи, но така, както бяха устроени нещата досега, ако сте изпълнили всичките си П-та, по-вероятно бе-



Сет Годин

ше да успеете, отколкото обратното.

Впрочем има нещо смущаващо. Оказа се, че П-тата просто не са достатъчно. Тази книга е за едно ново П. Едно П, което внезапно се оказва изключително важно.

Новото П

Новото П е Лилавата крава*.

Когато със семейството ми пътувахме из Франция преди няколко години, бяхме очаровани от стотиците крави, пасящи до магистралата по пасища, извадени като от картинка. Няколко десетки километри всички

зяхахме през прозорците, учудвайки се колко красиво е всичко това, като рисунка от детска книжка.

След това, двадесет минути по-късно, започнахме да пренебрегваме кравите. Новите крави, които виждахме, бяха точно като предишните и това, което преди беше удивително, сега беше обичайно. Дори по-лошо от обичайно. Беше скучно.

Кравите, след като си ги наблюдавал известно време, са скучни. Може да са перфектните крави, привлекателни крави, крави с индивидуалност, крави, облени от възхити-

■ Недостатъчните П-та

телна светлина, но все пак - скучни.

Обаче представете си само една Лилава крава. Това вече би било интересно (поне за известно време).

Същността на Лилавата крава е, че тя е забележителна. Всъщност, ако "забележителен" започваше с П, може би щях да се изхитря и да избегна кравата, но какво да се прави...

Тази книга е посветена на "защо", "какво" и "как" и става забележителна.

За какво ви е нужна Лилава крава

Преди четиридесет години Рон Саймек, собственик на "Канелката на надгробния камък" (бар, наречен така заради съседството му с гробището), решил да предлага на клиентите си замразена версия на пицата, която имало в заведението. Идеята "прихванала" и не след дълго Tumbstone Pizza (надгробна пица) завладяла фризерите в хранителните магазини. Kraft Foods купили марката през 1986 г., рекламирали като луди и спечелили милиарди. Това е американската мечта в действие - измисли продукт, който всички желаят, рекламирай на масите, спечели много пари.

Тази стратегия действа не само за пицата, а за почти всичко, което имате в дома си, включително аспирин.

Да бъдеш първият, предлагащ замразена пица, е чудесна идея. Да бъдеш първият, предлагащ болкоуспокояващи, също е чудесна идея. За съжаление и двете вече са използвани.

И така, стигнахме до тъжната истина за продажбите на почти всичко, било то стока или услуга, независимо дали е предназначено за отделни хора, или за цели корпорации.

Повечето хора не могат да купят продукта ви. Или нямат пари, или нямат време, или пък нямат желание да го притежават.

Ако аудиторията ви няма пари да купи това, което предлагате, по цената на която го предлагате - нямате пазар.

Ако аудиторията ви няма време да чуе или види посланието ви, тя ще се отнася с вас все едно сте невидими.

Ако аудиторията отдели време, за да види какво предлагате, но реши, че не ѝ трябва... ами, няма да стигнете твърде далеч.

Това не беше така преди едва двадесет години. Тогава хората имаха много по-малък избор и много повече време. Разполагаемият ни доход можеше да бъде пропилян по доста по-малко начини, така че ако някой излезеше на пазара с наистина хубава новост (например клетъчния телефон), намирахме

начин да платим за нея.

Преди години високотехнологичната ни икономика намери начин да задоволи нуждите на всички. След това играта се промени - имаше всичко за задоволяване на нашите желания. Общността на маркетинговете ни обучи (с цената на огромно количество телевизионна реклама) да искаме все повече и повече, а ние като консуматори дадохме най-доброто от себе си в тази насока.

Така че по-голямата част от хората, които все пак биха купили вашата стока, никога няма да са чували за нея. Вече има толкова много алтернативи, че хората са трудно достижими чрез масмедията. Заемите консуматори игнорират нежеланите послания, докато конкуренцията ви (която вече има пазарен дял, който да защитава) е готова драстично да увеличи разходите си, но да запази пазарния си дял.

Заклучителни думи?

■ Всички очевидни цели вече ги няма, не е много вероятно да откриете хора с проблеми, които са лесни за решаване.

■ Потребителите са трудни за достигане, по-неже ви игнорират.

■ Доволните клиенти са все по-малко склонни да споделят положителен опит с приятелите си.

Старите правила вече не работят така добре. Маркетингът умря. Да живее маркетингът!

* От англ. ез. - purple - лилав (purple cow). Б.пр.

Библиотека

Книга за седемте възрасти на жената

Роузмари Ленард

издателство:

Слънце

година: 2009

страници: 344

цена: 17.10 лв.

През своя живот жените се сблъскват с редица сериозни физиологични промени. Справянето с някои от тях е истинско предизвикателство. Благодарение на дългогодишния си опит като лекар авторката

на тази книга предлага полезна информация и практически съвети за всеки етап от живота:

■ Детство и тийнейджърски години - как да се справите с физическите и емоционалните промени, свързани с процеса на превръщането на момичето в жена, възможно най-безболезнено.

■ Репродуктивна възраст - как да съчетаете ролята на майка и на работеща жена и да се грижите по най-добрия начин за здравето си.

■ Менопауза - как да постигнете баланс и да водите пълноценен живот въпреки бушуващите хормони и другите здравословни предизвикателства, пред които се изправяте.

■ Активно оттегляне - как да вземете максималното от тези години, да бъдете независими и да остарявате в добро здраве.

Както подсказва заглавието, съдържанието на книгата е разделено на седем части: детство (от раждането до 11 го-



дини), пубертет (от 11 до 19 години), репродуктивна възраст (от 20 до 39 години), предменопауза (от 40 до 49 години), менопауза (от 50 до 59 години), пенсионна въз-

раст (от 60 до 75 години), старост (след 75 години). Освен за масова публика, информацията в тази книга е подходяща и за педиатри, гинеколози, геронтолози, общопрактикуващи лекари. Всяка част описва физическото развитие на жената през съответната възраст, най-често срещаните здравословни проблеми, както и начините, по които можем да се справим с тях. Освен възможностите на съвременната медицина, авторката посочва и някои алтернативни методи, които могат да решат проблема или поне да облекчат състоянието в една или друга степен.

Тази книга представява истински енциклопедичен текст, засягащ особеностите на женското тяло и всички проблеми на женското здраве. Освен необходимата доза научни сведения представителките на нежния пол ще открият тук ценни съвети, благодарение на които ще се чувстват и ще изглеждат добре независимо от неумолимия ход на времето.

Роузмари Ленард е практикуващ лекар и специалист по проблемите на женското здраве. Тя сътрудничи редовно на телевизия BBC1 и пише за списания Express, Woman & Home, Tesco Healthy Living.

Хеликон

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

КИНОКОМЕДИЯ
С ДЕЙВИД
ШУИМЪР

ДОМАШНА
ЗАБАВА

МОРАВИ

РОМАН ОТ
БЛАГА
ДИМИТРОВА

МЕСНАТА
ЧЕЛЮСНА
ОБВИВКА НА
ЗЪБИТЕ

РАЗНОЦВЕТЕН
ТЕЖЪК
МИНЕРАЛ
ПОРТУГАЛСКИ
ФУТБОЛИСТ
„ЕСПАНЬОЛ“

КОЗМЕТИЧНО
ПОКРИТИЕ ЗА
КОСА, НОКТИ

МОДЕЛ БУС
НА „НИСАН“

НАШ ЛЕКАР,
КНИЖОВНИК,
ОБЩЕСТВЕНИК
1861-1930
ФОЛКПЕСЕН
НА ПРЕСЛАВА

МЕТАЛНИ
ПАРИЧНИ
ЗНАЦИ

▶

▼

▶

▼

▶

▼

▶

▼

▶

▼

ИСТОРИЧЕСКИ
ХЪЛМ КРАЙ
ВЕЛИКО
ТЪРНОВО

ПЧЕЛЕН
ПРОДУКТ

СИЛНО
ПОЛОВО
ВЛЕЧЕНИЕ
ПОДЗЕМНО
СТЪБЛО НА
РАСТЕНИЯ

ДИВА МЕНТА

КОЗМЕТИЧНО
МАЗИЛО

НАШ
ПОПДУЕТ

ФРЕНСКИ НОС
НА ЛАМАНША

РЕКА В
СИБИР

ЗЕЛЕНЧУК

ВЪЗПАЛЕНИЕ
НА
КОРЕМНИЦАТА
ПРОЧУТ
ИТАЛИАНСКИ
ТЕНОР

ГЕРОИНЯ ОТ
ТВ СЕРИАЛА
„НАСЛЕДСТВО-
ТО НА ГУЛДЕН-
БУРГОВИ..“

▶

▶

▶

▶

▶

▶

▶

▶

▶

▶

ТЪКМЕЖ,
ЗАМИСЪЛ

СТАРА
ГЕРМАНСКА
СТОЛИЦА

НАЦИОНАЛЕН
ПАРК В
САЩ, ЮТА

ФРЕНСКИ
ПИСАТЕЛ
1848-1918
„ЖЕЛЕЗАРЯТ“
ТЪПИ, НЕДО-
ДЯЛАНИ ХОРА

ВУЛКАН В
ИТАЛИЯ

ГЕОДЕЗИЧНИ
ИНСТРУМЕНТИ

АНГЛИЙСКИ
ФИЛОСОФ
1632-1704
СТИХОТВО-
РЕНИЕ ОТ
УСИН КЕРИМ

ОБЩ ИЗГЛЕД

ЕТАЖ ОТ
ТРИАСКАТА
СИСТЕМА

ЛИНИИ ЗА
ОБОЗНАЧАВАНЕ
НА ПЪТИЩА
ВЪРХУ КАРТА

▶

▶

▶

▶

▶

▶

▶

▶

▶

▶

ТВОРБА ОТ
ВЛАДО
ДАВЕРОВ

РЕКА В
ПОЛША
НАШ УРЕД,
ОТКРИВАЩ
АЛКОХОЛ
В КРЪВТА

РАЗТВОРИТЕЛ
НА БОИ И
ЛАКОВЕ

ГРАД В САЩ,
АЛЯСКА

АТИНСКИ ЦАР,
СИН НА
АПОЛОН

ДЕЙСТВАЩА
СВЕТОВНА
ОРГАНИЗАЦИЯ

СТАРА НАША
МЯРКА ЗА
ЗЪРНЕНИ
ХРАНИ

НАША
НЮЕИДЖ
ФОРМАЦИЯ

КАТОЛИЧЕСКИ
СВЕЩЕНИК

ДЕВОЙКА

СПОРТНО
ОБЛЕКЛО

ПОРОДА
ПАПАГАЛИ

НАША
ДИРИГЕНТКА

ИНДОНЕЗИЙ-
СКИ ОСТРОВ

ГРАД В
ИТАЛИЯ

▶

▶

▶

▶

▶

▶

▶

▶

▶

▶

ПИГМЕНТ,
ПРЕВРЪЩАЩ
СЕ ВЪВ
ВИТАМИН „А“
КОСМИЧЕСКИ
ЦИКЪЛ

СИРОПИРАН
СЛАДКИШ

ЧИСТО ТЕГЛО
НА СТОКА

ГЕРОИНЯ НА
МАРК ТВЕН
„ПРИНЦЪТ И
ПРОСЯКЪТ“,
АМЕРИКАНСКА
РОКГРУПА

КРЪГЛИ
ЧЕРВЕИ

НАША
РОКГРУПА

ТВ ВАРИАНТ
НА НАГРАДИ-
ТЕ „ОСКАР“

МОДЕЛ
НА „ФОРД“

ЧИСТА
ПОБЕДА В
БОРБАТА

СЪНОТВОРЕН
ПРАХ

ДЪРЖАВА
В АФРИКА

БОЕН ВИК

АМЕРИКАНСКИ
КОСМИЧЕСКИ
КОРАБ

СТАРА
АРМЕНСКА
СТОЛИЦА

РЕКА В
ГЕРМАНИЯ

ЕВРЕЙСКИ
ПИСАТЕЛ
„НАЗАРЯНИНА“
ФРЕНСКИ
ХУДОЖНИК
1832-1883

МУЗИКАЛНА
НОТА

СТОЛЕТИЕ

МЯРКА ЗА
ЗЕМНА ПЛОЩ

▶

▶

▶

▶

▶

▶

▶

▶

▶

▶

ДУНАВСКИ
ПРИТОК

СТОЛИЦАТА
НА СЕНЕГАЛ

НАША
ПОППЕВИЦА

ФРЕНСКА
КИНОАКТРИСА
„КОНДОРСЕ“

▶

▶

▶

▶

РЕЧНИК : АМИТАЛ, ЕОН, КИТИ, ИЛОР, ИОН, КАРОТИН, НЕНЕ

МИХАИЛ МИЦЕВ

Отговори на кръстословицата от бр. 18 (71)

ВОДОРАВНО: "Пролет мила животворна". "Отело". Никотин. Айо. ОЛА. "Аноел". Закон. Отит. Ева. Ъгломери. Еос. Ро. Стилети. Морун. Ноти. Паламида. ЕЛО. Елек. Гук. Лим. Алиби. Ват. Конс. Хлеб (Александър). Бот. Пан. Изумен. Ламас (Лоренцо). Ма. Опека. "И защо да се лъже". Уринатор. Лапаг. Рени. Ам. Ром. "Натали". Аконит. ИЖ. Локатори. ОЛИВЕТИ.

ОТВЕСНО: "Пролет". Лилипути. Отавино. Езер. "Оле!". Ало. Абукур. Ела. "Етел". Манол. "Сто пъти либе". "Амо". Оги ("Приключенията на Оги Марч"). Ебонит. Шинел. Скит. Зона. Лило. Карат. Сак. "То". Жозе (Делфим). Молар. Ситар. Дали (Салватор). Вики. Лапи. Боно. Меганаса. Неолит. Медал. ЯВА. Орак. ПАЛ. Ки. Опусум. Касъров (Лука). Грот. Нилон. Жене (Агелина). Иригин. Манит. Палто. Амеба. Ити.

Сугоку

Лесно

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

Средно

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

Стандартно

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

Трудно

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

ТУК НЕ
СЕ ПУШИ!

Без гуми

Карикатура Николай АРНАУДОВ

Живот
Здраве

Издава
Хелт медиа груп

Главен редактор

Графична концепция

Отговорен редактор

Наблюдател

Медицински редактор

Репортери:

Печат:

Иво Инджов

Людмил Веселинов

Светлана Любенова

Румен Леонидов

д-р Стамен Илиев

Вася Дерменджиева,

Даниела Севрийска

Веселка Александрова,

Росица Иванова

Татяна Георгиева

Адрес:

тел.:

e-mail:

Печат:

София, ж.к. „Малинова долина“, бл. 8, вх. А, ет. 4

02/962 58 12; 0887 60 80 80; факс 961 60 41;

info@health.bg

„София“, бул. „Цариградско шосе“ №47А,

Вестникът се разпространява безплатно.

Очаквайте

на 24 юни 2009 г.

Специално предизборно приложение на

8

**Живот
и Здраве**

страници за:



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

Рекламни тарифи

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

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