

НОВО

Пробиотик

Lacto 4

Lactobacillus acidophilus

Lactobacillus rhamnosus

Lactobacillus delbrueckii subsp. bulgaricus

Streptococcus thermophilus

Възстановява чревната микрофлора

www.ecopharm.bg

Вълшебно меню

Как да се хранят гамите на 30, 40 и 50 години

▶ 10

Алкохол и секс

Възможна или абсурдна комбинация

▶ 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 18 (71), 13 - 19 май 2009 г. (зог. III)

Тема на броя

Грип по никое време

Както е обичайно у нас, "свинският грип" получи две напълно противоположни интерпретации. Някои от хората искрено се притесниха от избухването на грипна пандемия. Но веднага се намериха и радетели на конспиративната теория - новият вирус бил блъф или пък е реален, но бил създаден изкуствено, за да увеличи продажбите на лекарства...

И тъй като емоциите не са най-добрият съветник, нека да излезем от полето на кварталната мътва и да се обърнем към фактите. А те са красноречиви: нов грипен вирус съществува и той вече е заразил над 4500 души в 29 страни по света.

Заразяването става по обичайния за всеки грип начин. Но вместо да изпадаме в паника, най-добре е да следваме съветите на специалистите за предпазване, а ако се заразим, да се лекуваме със съвременните противовирусни средства възможно най-бързо.

Доколко новият грипен вирус е по-опасен от познатите ни досега и какво е лечението - на тези въпроси отговаря акад. Ангел Гълъбов, директор на Института по микробиология към БАН.

Още на стр. 8-9

Пролет и алергии

стр. 7

Промоция

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

Магията на тангото

Неотдавна спектакълът „Tango Seduction“ плени претенциозната софийска публика

Снимка Любомир БЕНКОВСКИ, Булфото

Интервю със световноизвестния аржентинец Густаво Русо ▶ 13

Повече ваксини, по-малко антибиотици

Бактериалните инфекции сред децата и най-възрастните ще намаляят значително, ако се разшири приложението на ваксините. Около тази позиция се обединиха участниците в Седмия национален конгрес по клинична микробиология и инфектология, който се проведе във Велико Търново.

"Приложението на ваксини срещу заболявания с

масово разпространение ще доведе до намаляване на употребата на антибиотици" - прогнозира пред health.bg националният консултант по микробиология доц. Тодор Кантарджиев.

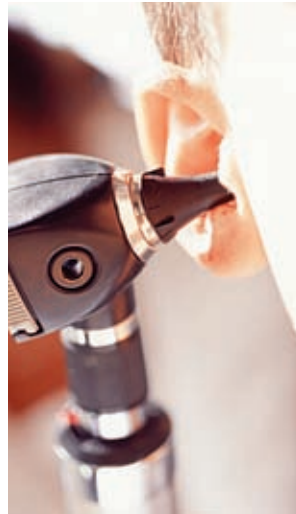
По думите на шведския специалист по клинична бактериология проф. Арне Форсгрен сериозен обществен проблем представляват острите възпаления на средното ухо. В САЩ

броят им рязко е намалял след 2000 г., когато започва масовото ваксиниране на децата.

"Ваксината, която се прилага там, е създадена, за да покрие специалните нужди на САЩ, където разпространението на серотиповете (разновидностите) на бактерията е различно. Затова при нас не е толкова ефективна. От около месец разполага-

ме с ваксина, съобразена с нуждите на Европа - Synflorix. Това е 10-валентна ваксина, съдържаща 3 допълнителни серотипа, които липсват в американската 7-валентна ваксина" - коментира проф. Форсгрен. Новата ваксина е достъпна в България и може да се прилага за защита на децата от пневмонии, менингити и отити.

Още - на стр. 6



Хроника

Слепота

Една от формите на витамин В1 може да стане ефективен метод за борба със слепотата, съобщиха американски изследователи. Те провели изследване върху лабораторни мишки, като използвали бактериални токсини, провокиращи симптоми, подобни на увеит - заболяване, което в много случаи е отговорно за слепотата. Оказало се, че мастноразтворимата форма на витамин В1 блокира признаците на заболяването.

Контрацепция

Метод за ефективна мъжка контрацепция са разработили китайски изследователи. Алтернатива на досегашните начини за предпазване може да стане препарат на основата на хормона андроген, който се отделя от надбъбречната жлеза и стимулира активността на мъжките полови органи, както и развитието на вторичните полови белези. Проучването не показало никакви сериозни странични ефекти от приложението на препарата. Репродуктивните функции на мъжете не се върнали само при двамата от 1045 китайци, участвали в експеримента.

Донорство

В Япония отгледаха в овца резервна застомашна жлеза от стволови клетки на шимпанзе. След окончателното порастване на новия орган той ще бъде присаден на маймуната, страдаща от диабет. Новата технология ще удовлетвори хроничната недостатъчност на донорски органи в страната. В същото време лекари призовават да бъде променено определението "смърт" в националните закони - днешната трактовка фактически не дава възможност да се правят трансплантации. В момента за смърт се счита не спирането на работата на мозъка, а на сърцето.



Целувката лекува

Целувката не е само удоволствие, но и ефективно средство срещу различни заболявания, твърдят специалисти. Лекари от Лос Анджелис установили, че целувката влияе благотворно на кръвоносната система, защото пулсът се увеличава до 110 удара в минута. А това е отлична тренировка и за сърдечно-съдовата система. Същите

изследователи смятат, че след "райската наслада" белите дробове започват да работят при усилен режим - 60 вдишвания в минута, вместо нормалните 20. Подобна "вентилация" е много добра профилактика срещу белодробните заболявания. Сътрудници от Академията по стоматология в Чикаго са убедени, че целувката помага и срещу... ка-

риес, тъй като стимулира образуването на слюнка, която по-добре отгъвкава неутрализира киселинните отлагания върху зъбите. А специалисти от Ню Йорк са доказали, че любителите на страстни и нежни целувки по-рядко страдат от пародонтоза. Учени от Монреал пък твърдят, че целувката избява от стреса и неговите последици.

Българите не се грижат за зъбите си



Само 36% от българите си мият зъбите, а 33% от хората редовно си купуват четки за зъби, съобщиха г-р Николай Шарков, председател на Българския зъболекарски съюз, който участва в XIV конгрес на Балканското стоматологично общество във Варна. Около 8 на сто

от българите пък почистят зъбите си веднъж на няколко дни. Д-р Шарков заяви, че зъбите на децата са в окаяно състояние, защото употребяват въглеводородни и меки храни, които пречат и обезвжват гъвкателния апарат. За да предотвратят появата на кариеси, стома-

толозите у нас ще прилагат специален японски метод, станал ясно по време на форума. Най-вероятно до края на годината ще започне изпълнението на национална програма

за "запечатване" на зъбите зъби на децата на възраст между шест и девет години. Програмата ще действа до 2014 г., като за целта е осигурено финансиране в размер на 15,5 млн. лв.

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 формираща звука, който чуваме 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

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

Тъжен портрет на надеждата

Наш режисьор е №1 в световния филмов фестивал за студенти

Румен ЛЕОНИДОВ

Илиян Метев е само на 26 години, автор е на един-единствен 30-минутен филм, но той му носи вече цял куп награди. Лентата се нарича "Голешово" и спечели три "регионални" отличия - в Киев, в Лайпциг и приза на Би Би Си. Но само преди броени дни получи и наградата за документално кино на най-големия световен студентски филмов фестивал - Sehsuchte 2009, който се провежда за 38-а поредна година в Берлин.

Филмът "Голешово" е надделял безапелационно в сериозна надпревара с ленти от цял свят в категорията "документален филм" и с това авторът отнесе една от най-големите парични награди на феста. Той е режисьор и оператор на своя авторски кинопродукт.

Прожекцията е предизвикала истински фурор не само сред публиката и журито, но и във всички централни германски медии. В България новината дойде малко като на куц крак - от Берлин ми звънна младата сценаристка Доника Денева, която следва в Германия и отговаря за връзките на световния форум с местните медии. Беше силно озадачена, че тази радваща нацията ни новина е минала покрай ушите ни, оглушели предтрапезно и предпразнично. Свързах я с колегите от БТА и успехът на младия българин стана достояние и на неговите сънародници.

За какво разказва документалната кинолента "Голешово"? За отмирането на поредното българско планинско село, истина,



Село Голешово и неговите колоритни баби



Филмът на Илиян Метев ни запознава с тъжната история на шепата стари хора, които тихо доизвървяват жизнения си път, забравени и от Бога, и от дявола

която иначе у нас е всеобщо известна - урбанизацията и глобализацията заплахват не само редица малки селища, но с тях умират и традицииите, обречени са на вечна забрава и цели човешки светове и самобитни култури. Филмът ни запознава с тъжната история на шепата стари хора, които тихо доизвървяват жизнения си път, забравени и от Бога, и от дявола.

Всекидневие то им е от спомени, междусъседски срещи, от време на време пеене на народни песни и дори... мечти. Мечти на синора на живота? Да. Очакването, че децата и внуци-

те ще дойдат да ги видят, че селцето ще го бъде и след тяхната кончина, че строеното от дедите им и достроявано от тях няма един ден да рухне и да се превърне в прах и пепел. Всички продължават да креят, защото пийват от живата вода на мъждукаща надеждица - децата няма да ни забравят, те все някога ще се върнат у дома...

С особена интимност камерата документира част от живота в Голешово: показва картини, изпълнени с хумор, със старческа безпомощност и с кандилото на извечния български оптимизъм - с

една дума, рисува тъжно-весел портрет на надеждата.

Илиян Метев е роден в София, живял е години в Германия, през 2008 г. е завършил в Лондон Националната академия за филми и телевизия с магистърска степен за документална режисура. Дипломната му работа е тъкмо "Голешово". Как го е осенила идеята за този проект? След като прочел в "Ню Йорк Таймс", че България е на първо място в Европа по обезлюдени райони.

Ето какво разказва и Доника Денева: "След спечелването на наградата филмът му се радва на особен медиен интерес в Германия. Той докосна много хора тук и заговори лично за един наболял проблем по цял свят, който за съжаление е особено силно изразен в България -

държавата, която печели убедително "първенството" по замиращ живец в провинциите си. Въпреки това се радвам, че чрез Илиян Метев страната ни стана център на вниманието на фестивала, макар по малко тъжен, но професионален и запомнящ се начин. Обаче е много показателно това: макар че наши селища като Голешово умират пред очите ни, редица млади българи се срещат абсолютно случайно в групи кътчета по света, включително и на този филмов фестивал. И веднага започваха да умуват върху нови проекти, да изграждат свои нови духовни селища."

През последните години Илиян Метев сътрудничи на глобалната организация Save The Children и се е посветил на интерактивни проекти към Showstudio и Silverbridge и WGBH-Frontline. В момента работи по проект на Би Би Си, който също се очаква с голям интерес.

Снимки Интернет

Легенди



Нови рими на „Бийтълс“

Откриха непубликуван текст за песен на "Бийтълс". Ръчно написаните от Джордж Харисън рими вече са изложени в една от залите на Британската библиотека, съобщава електронното издание на вестник Times. Пожълтялото парче хартия се състои от 67 думи и било намерено случайно, докато Хънтър Дейвис, биографът на "Бийтълс", пренареждал своя личен архив. Предполага се, че Харисън е писал текста по времето, когато Ливърпулската четворка се е намирала в епогея на музикалната си слава. Според експертите стойността на отзаязка хартията, съдържаща останалата незаписана песен, може да достигне десетки хиляди лири. Times припомня, че през 2006 г. ръчно написаният от Джон Ленън и Пол Маккартни текст на парчето A Day in the Life беше продаден на търг за 1,3 милиона лири. Новоткритите рими се оценяват високо и от изследователите на "Бийтълс", защото са поредното доказателство, че освен Пол Маккартни и Джон Ленън - автори на най-успешните песни на групата, и Джордж Харисън също е бил брилянтен текстописец. Приближени до музиканта споделят, че приживе той пишел поезия за свое собствено удоволствие и рядко я споделял с останалите хора.

XXI век



Собствениците на тази къща сигурно са най-любопытелните копривщеници

Снимка Paga ПЕТКОВА

Число на броя

33

на сто от българите си купуват редовно четки за зъби

Съобщение на д-р Николай Шарков, председател на Българския зъболекарски съюз

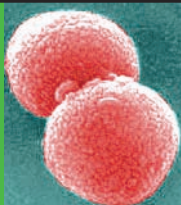
Още на стр. 2

Мисъл на броя



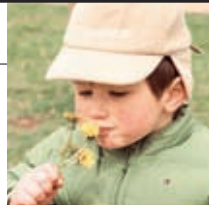
Мъчно ми е за държавата, че е толкова свинска и неприятна.

Скулпторът Георги Чапкънов пред в. "Труд"



Пневмококи
Ваксини срещу
инфекциите ▶

Алергия
Лекувайте
сенната хрема ▶



„Фамилатлон“ - семеен спортен празник

Европейската инициатива стана реалност и в България

Мирослава КИРИЛОВА

Защото спортът е общуване, защото спортът е семейство, защото спортът е здраве за тялото и за духа. Това беше мотото на първото издание на празника на семейството, спорта и здравословния начин на живот "Фамилатлон". Една прекрасна европейска инициатива стана реалност в България именно в Деня на Европа - 9 май. На поляната в Южния парк в София се събраха деца от всякакви възрасти, родители, баби и дядовци, за да открият удоволствието от движението и споделяните мигове.

Спортни демонстрации и състезания за цялото семейство, културна програма и много награди привличаха малки и големи да се включат в празника. С демонстрацията на капитана на българския национален отбор по волейбол Пламен Константинов и други национали всеки можеше да усети магията на този спорт.

На всеки час се провеждаше и благотворителна томбола с награди, подгурени от Чешкото посолство. Събраните средства ще бъдат използвани за подобряване на инфраструктурата и общия вид на Южния парк.



Цели семейства споделиха удоволствието от празника и спорта

Снимка Цветан МИХОВ, Булфотом

На семейния празник, организиран от асоциация "Родители" съвместно със Столична община и Център за безопасен Интернет, стотици столичани избраха природата и здравословния начин на живот. "Първообразът на ФАМИЛАТЛОН е създаден във Франция от група ентусиасти" - сподели пред екипа ни Мариета Радулова, координатор на асоциация "Родители". Когато ѝ се представихме, тя

възкликна: "Много харесвам вестник "Живот и Здраве", страхотни неща пишете!" И тя остави отлични впечатления у нас: за добре свършена екипна работа в името на семейството, която стана основата за истински празник и слънчево настроение.

Цветомир Тодоров, състезател от баскетбо-

*Първообразът на
ФАМИЛАТЛОН е създаден
във Франция от група
ентусиасти*

лен клуб "Шампион 2006" и ученик в спортно училище, ентусиазирано играеше любимия си спорт и в най-голямата жега. Чрез играта си той и неговите съотборници запалиха по баскетбола много свои връстници. Републикански шампион по колоездене пък беше главен съдия на площадката по приложно колоездене.

Незабравимо приключение се оказаха организирани от Outward Bound (Отвъд границата) тропей и въжена градина. Специалист екипираше всеки желаещ да стане за няколко минути истински

алпинист. Българската федерация по ориентирание, която е вече на 50 години, събра рекорден брой ентусиасти - над 120. Баби и внучета, майки и татковци, ученици заедно или поединично пътешестваха из парка. Усмивната след пътуването беше и ученичката от 5 клас на столичната математическа гимназия - Мариана Петрова. Тя сподели, че обиколката ѝ е отнела 2 часа, но "е била истинско удоволствие". Най-добре представиха се в различните спортове - волейбол, айкьо, спортни танци, колоездене, бадминтон, софтбоул, баскетбол и много други - получаваха на сцената разнообразни награди, сред които и ваучъри за безплатно трениране на определен спорт в съответния клуб.

Крамки

Ботулизъм



Това е рядко срещано, но сериозно заболяване. Дължи се на действието на ботулиновия токсин, който често попада в организма при хранене, например с консерви или колбаси, и предизвиква паралитичен ефект. Ботулиновото отравяне е изключително опасно и лесно води до смърт. Затова при съмнения за отравяне с ботулинов токсин задължително трябва да се потърси медицинска помощ.

Емфизем



При белодробния емфизем е налице атрофия на презградките между отделните алвеоли. Това води до увеличаване на техния обем и намаляване на броя им. Заболяването най-често е вторично и най-често се появява като усложнение на хроничен бронхит или бронхиална астма.

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 акъци. Веднага ще почувствате разликата.
3. Не пълнете хладилника, особено със сладки неща. Да, парче шоколад два пъти в седмицата не вреди особено, но паста 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. Усмиввайте 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

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



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

Витамините - опората на нашето здраве

И недостигът, и предозирането вредят на организма

Д-р Стамен ИЛИЕВ

Потребности-те на организма от витамини зависят от възрастта, пола, физиологичното състояние, професията и условията на труд. Дневните нужди от витамини са повишени при бременност, кърмене, интензивен физически и умствен труд, активно спортуване и след инфекциозни заболявания.

Липсата на някои витамини може да причини недостатъчно усвояване на други, а биологичната им активност в голяма степен зависи от съдържанието на белтъчини в храната. Техният недостиг нарушава усвояването на витамините С, В₁, В₂, каротин и др. Затова при белтъчна недостатъчност настъпва и витаминна. При правилно организирано рационално хранене организмът получава всички витамини и не се налага допълнителен внос на синтетични препарати. Естествените витамини се усвояват по-



Естествените витамини са по-здравословни от синтетичните си аналози

Снимка Пага ПЕТКОВА

Витамините помагат по-лесно да се приспособите към стреса и трудностите, боледувате по-рядко, а децата увеличават темповете си на растеж

добре и оказват по-благоприятно въздействие от техните синтетични аналози, продавани по ап-

теките.

Недостигът или липсата на витамини може да предизвика специфични недомъчни състояния и болести, наречени хипо- и авитаминози. Приемането на големи количества витаминни препарати е причина за хипервитаминози. Затова приемането на витамини под формата на лекарства е желателно

■ склонност към инфекциозни заболявания

Ако сте убедени, че имате някои от тези симптоми, действайте бързо.

Най-важното е пълноценното и правилно разпределено хранене.

Използвайте комплексните витаминно-минерални фармацевтични препарати. Не забравяйте, че те са разработени специално за определена възрастова група. Ако са за деца, съдържат всички основни витамини и жизненоважни микроелементи (цинк, желязо, йод, мед, селен и други) в количество, съответстващо на възрастовите потребности. Те трябва да се приемат не по-малко от 30 дни. Доказано е, че тези препарати са в състояние да повишават нивото на хемоглобина и психоемоционалния тонус.

Витамините помагат по-лесно да се приспособите към стреса и трудностите, боледувате по-рядко, а децата увеличават темповете си на растеж.

Витамините и минералите имат голямо значе-

ние и за бременните и кърмещите. Авитаминозата повишава риска от нарушения в протичането на бременността и раждането, намалява продължителността на лактацията, води до нарушения в състоянието на плода и здравето на новороденото.

Установено е, че жените, приемащи витамини и минерали през първите месеци от бременността, по-рядко раждат деца със забавено ембрионално развитие, а тяхната кърма съдържа достатъчно от всички полезни за детето микро- и макроелементи.

Важно е витаминните комплекси да имат пълноценен състав, т.е. да съдържат всички необходими витамини и минерали в една таблетка.

Наличието на бактериални пробиотици в състава на витаминно-минералните комплекси способства за по-ефективното укрепване на имунитета. За съжаление в повечето популярни продукти такива липсват, но могат да бъдат набавяни чрез допълнителен прием.

Акупунктурата възстановява баланса

С д-р Нина Аначкова, физиотерапевт, разговаря Вася Дерменджиева



Д-р Нина Аначкова

Д-р Аначкова, какво представлява акупунктурата?

- Това е рефлексогенен метод на лечение - чрез повърхностно въздействие се постига ефект в дълбочина чрез забождаване на тънки игли в кожата. Прилага се, за да може тялото да се "балансира" вътрешно, което да доведе до добро здраве.

- Боли ли поставянето на иглите?

- Възможна е кратка и лека болка само при поставянето, като при вземане на кръв. Иглите са доста тънки, с дебелина от порядъка на косъм, и се поставят повърхностно. Освен това по време на акупунктура тялото ни произвежда естествени обезболяващи вещества, т.нар. ендорфини.

- Какви са принципите на това лечение?

- Съществува енергия, наречена Чи, която според китайците се поема през белия дроб по време на раждането и циркулира в тялото на човека през специални канали, наречени меридиани. Когато тази енергия е дефицит или не е балансирана, човек започва да се разболява. Акупунктурата помага балансът да се възстанови, като се подпомагат увредени органи и се успокояват хиперактивни органи.

- Какво е научното обяснение на акупунктурата?

- Проведени са множество научни проучвания, като добре е известно, че акупунктурата стимулира мозъка да освобождава морфиноподобни вещества, наречени ендорфини, които намаляват болката. Акупунктурните канали (т.нар. меридиани) в някои изследвания се ограничават ясно от лимфни и кръвоносни съдове. Проучванията продължават, но и досега не може да се изолира енергията Чи. Едно нещо обаче е сигурно - пациентите на иглотерапия забелязват значително подобрение в здравето си състояние.

- Какво лекувате с акупунктура?

- В Далечния изток иглотерапията е била използвана най-вече за профилактика, за поддържане на добро здравословно състояние, за обезболяване и анестезия. Най-добри резултати от моята практика се наблюдават при пациенти с артрити, дископатии, дискови хернии, депресии, косопад, псориазис, мигрени, алергии, менструални нарушения, нощно напикаване, астма. Много добре се влияят хора, които искат да намалят теглото си, като терапията потиска апетита, и такива, които искат да спрат цигарите.

- Колко процедури са необходими за постигане на резултат?

- Според тежестта на заболяването и състоянието на пациента - от 10 до 20 процедури, като всяка трае около 20 минути.

Седмична доза
антистрес!

2
години

Медицината тръгва срещу пневмококите

С доц. Нина Гачева от Националния център по заразни и паразитни болести разговаря Илиана Славова

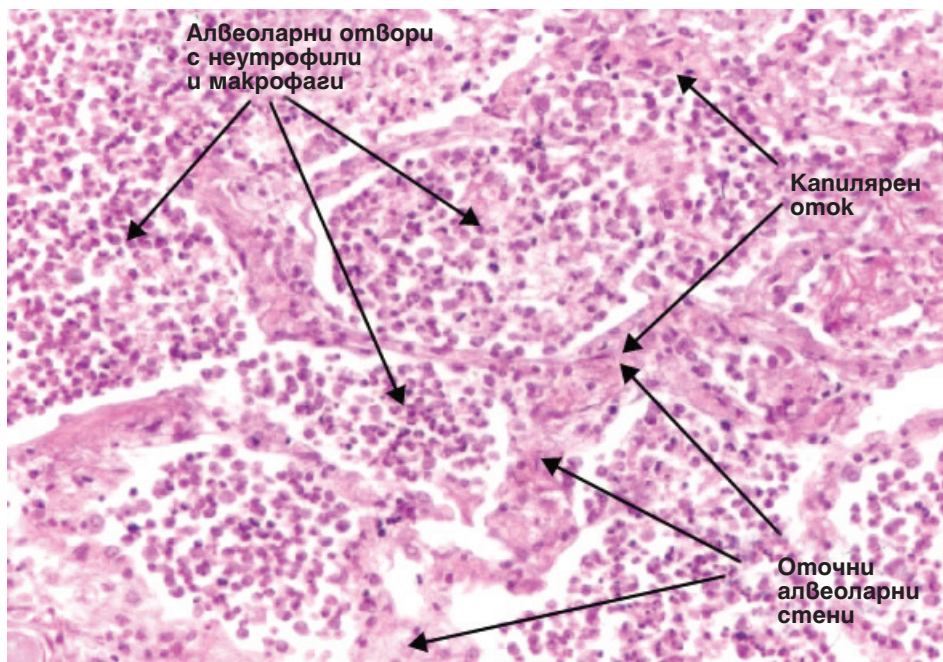
Доц. Гачева, специалистите в развитите страни отделят все по-голямо внимание на разпространението на пневмококовите инфекции. Какви са последиците от тези заболявания за общественото здраве?

- Пневмококите заболявания са много чести и засягат предимно децата и най-възрастните хора. Става дума за пневмонии, менингити, сепсис, отити. По данни на Световната здравна организация те са най-честата причина за смъртност сред децата до 5 години, когато става въпрос за болести, предотвратими с ваксини. Това са 28 на сто от смъртните случаи.

- Срецу тези заболявания вече има ваксини. Каква е тяхната ефективност?

- Ваксините до 2000 г. бяха предназначени за възрастните. Те не можеха да предизвикат изработване на траен имунитет при малките деца. Новите ваксини (т.нар. конюгатни ваксини) позволяват при малките деца да се изработи много добър имунитет, който, за разлика от предишното поколение, може да се поддържа с реимунизация. Когато говорим за пневмококовите болести, трябва да обърнем внимание на възпаленията на средното ухо - отитите.

Социалната им значимост е много голяма по-



Пневмококите са едни от основните причинители на пневмонията



Пневмококовите заболявания са много чести и засягат предимно децата и най-възрастните хора. Става дума за пневмонии, менингити, сепсис, отити

ради масовото им разпространение. Почти всяко дете до 3-годишна възраст се среща с инфекцията. Отитът често започва като хрема и докато майката разбере какво се случва, детето започва да плаче постоянно, защото болките в ухото

са много силни. Гнойта пробива тъпанчето, изтича от ухото и чак тогава майката разбира, че е станало нещо. В такива случаи се предписва антибиотик, а това е лошо, защото бактериите стават устойчиви, получава се т.нар. антибиотична резистентност.

- Какви са евентуалните последици от антибиотичното лечение при деца, прекарвали отит?

- При лечението се

унищожава по-голямата част от бактериите, но малка част от тях остава в организма. Тези, които не загинат от антибиотика, стават устойчиви. И ако се случи тежко заболяване - вече не отит, а пневмония, менингит или сепсис, ние оставаме без средство за лечение. Ваксините предотвратяват децата от широко разпространените отити, както и от тежките, макар и по-редки заболявания, които могат да имат фатални последици. При менингита смъртността е около 50 процента, въпреки че имаме антибиотици.

- Специалистите посочват, че ваксинирането на децата се отразя-



Отитите са от най-разпространените пневмококови заболявания
Снимка Архив "Живот и Здраве"

ва и на заболяемостта при възрастните. Какво е обяснението за това?

- Ваксините предотвратяват децата не само от заболявания, но и от носителството на пневмококовата бактерия. Когато са носители, те я предават на възрастните, с които живеят. В САЩ масовата имунизация е въведена през 2000 г. Три години по-късно пневмококовите инфекции са намалели с 84% при кърмачетата, с 52% във възрастта от 20 до 39 години и с 27% при хората над 60 години. Получава се ефектът на колективния имунитет, който нараства с увеличаването на броя на имунизирани.

- Как да се избере подходящата ваксина? Седмивалентната, която се прилага в САЩ,



Новите ваксини позволяват при малките деца да се изработи много добър имунитет

или новата десетвалентна ваксина?

- Седмивалентната ваксина е разработена въз основа на щамове, които не са включени в тази ваксина, затова тя предпазва срещу по-малък процент от вероятните причинители на пневмококови болести. СЗО препоръчва новата десетвалентна ваксина Synflorix, в която са включени три допълнителни щамове, които причиняват 23% на сто от тези заболявания в Европа.

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

ТИСИЛИН КЛИЙНС

- инактивирана формула с екстракт от билотърп
- ефикасно, клинично доказано пречистване на организма
- поддържа функцията на черен дроб

Влез във форма за 15 дни!

Търсете в аптеките.

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

НОВО Laxative Formula

НАТУРАЛАКС 3

Инструмент против запек!

САМО 0,30 лв НА ДЕН

Безотказно кадилено 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 с ЛЕГ ВЕЙНС СЕГА!

Уникалната патентована формула Tri-OPCs™ (с 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“

Алергията може да доведе до астма

С д-р Мария Стаевска, гл. асистент в Клиниката по алергология и астма, МУ, София, разговаря Петър Галев



Нелекуваната сенна хрема може да отнеме радостта от най-красивия сезон
Снимка Рада ПЕТКОВА

Д-р Стаевска, защо все повече хора на средна и в по-късна възраст започват да развиват сенна хрема, която се смяташе за заболяване, засягащо повече младежите?

- Наистина има такъв феномен, който се забелязва напоследък не само в нашата страна. Става въпрос за хора на 50, 60 и

70 години, които проявяват алергия към растителните полени, без преди това да са имали каквито и да било подобни оплаквания през живота си. Причините са преди всичко в съвременния начин на живот. Голямото преселение от селата в градовете увеличи броя на алергичните хора. Когато един човек живее на село, при него действа т.нар. ефект на спонтанната имуноте-



Сърбежът в очите и носа е много типичен симптом за алергията, докато острата хрема протича с главоболие и болки в гърлото, но без сърбеж

рапия поради контакта с голям брой алергени. Така имунната система постепенно започва да толерира определени гразнители. Но при емиграцията в големи градове на по-късна възраст започват да се проявяват алергични реакции. Този феномен е потвърден от специално проучване в Дания.

- Имате ли пациенти, които погрешно са се лекували за инфекция, преди да се установи, че оплакванията им са причинени от сенна хрема?

- Има много такива случаи, защото понякога хората смятат, че хремата и зачервяването на очите са причинени от традиционните вирусни ринити. Но трябва да е ясно, че сърбежът в очите и носа е много типичен симптом за алергията, докато острата хрема протича с главоболие и болки в гърлото, но без сърбеж.

- Освен сърбеж и зачервяване на очите, водниста секреция в носа и кихане какво друго причинява алергията?

- Понякога се явява сърбеж и гразнене в гърлото, както и в ушите. Рядко има пациенти, при които симптомите са

изолирани само в носа или още по-рядко - само в очите. Някои хора развиват и контактна уртикария - обрив по тялото след контакт със

съответните полени.

- Комбинира ли се сенната хрема и с алергия към храна?

- Специално алергията към бреза е свързана с кръстосана реакция към някои плодове и ядки - ябълки, череши, лешници и фъстъци.

- Оправдана ли е реакцията на някои пациенти, които имат сенна хрема, но си казват: "Не е приятно, но няма за какво да се лекувам, защото след края на сезона алергията ми ще мине сама"?

- Това е изключително погрешно мнение. На първо място, около 40 на сто от хората с поленова алергия развиват астма, а това вече е много сериозно заболяване. Освен това самата алергия без лечение се разширява и към други алергени и се задълбочава.

- Но причината хората да не искат системно лечение често е страхът от евентуални странични действия на препаратите.

- Този страх не е оправдан. Отдавна се предлагат съвременни лекарства, които не причиняват сънливост и умора. Освен това има много ефективно лечение чрез локално приложение на съвременни антиалергични средства - спрейове за нос или капки за очи. Прилага се и имунотерапия.

- Всъщност локалните препарати въз-



Д-р Мария Стаевска

действат само върху алергично раздразнената лигавица, без да влияят общо върху организма.

- Точно така е. В България е достъпен препаратът алергодил, който се прилага в носа два пъти дневно. Той повлиява и оплакванията в очите, защото достига до тях по носослезния канал. Освен това може да се впръсква допълнително при излагане на повече алергени, например посещение в парк, в планината и т.н. Този препарат е с много добър профил на ефективност и безопасност.

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

Патентован Аюрведичен продукт

NeOx

Просто се движиш!

Бързо и ефективно повлиява болката в ставите и мускулите

Capsules

cream

oil

Ecopharm

Аюрведична серия

www.ecopharm.bg

Тема на броя

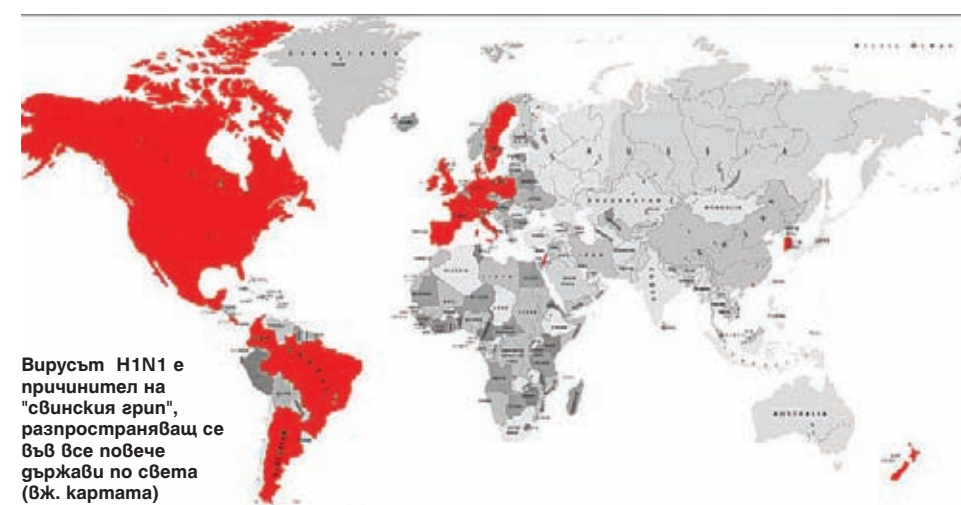
Истината за грипа



Петър ГАЛЕВ

Както е обичайно у нас, "свинският грип" получи две напълно противоположни интерпретации. Някои от хората искрено се притесниха от избухването на грипна пандемия. Но веднага се намериха и радетели на конспиративната теория - новият вирус бил блъф или пък е реален, но бил създаден изкуствено, за да увеличи продажбите на лекарства...

И тъй като емоциите не са най-добрият светник, нека да излезем от полето на кварталната мълва и да се обърнем към фактите. А те са красноречиви: нов грипен вирус съществува и той вече е заразил над 4500 души в 30 страни по света. Към 10 май от него са починали над 50 души. Световната здравна организация изрично посочи, че не е коректно новият грип да се нарича свински, защото човек не може да се зарази чрез консумация на свинско месо. Заразяването става по обичайния за всеки грип начин. Носител на вируса са малките капки секрет, които се отделят от болните при кашляне и кихане. Ако тези капчици попаднат в дихателната система на здрав човек, той се заразява. Но вирусът живее известно време и върху външни



Вирусът H1N1 е причинител на "свинския грип", разпространяващ се във все повече държави по света (вж. картата)

повърхности, които са замърсени със заразни секрети. Затова можем да се заразим и без непосредствено да се срещнем с болен, ако сме докосвали замърсени повърхности, след което чрез ръцете си сме вкарвали заразата в устата или носа си. Все още се проучва дали новият вирус може да прониква през очната лигавица. Важно е да се знае, че болните могат да заразяват околните един ден преди те самите да са усетили симптомите и до седмица ден от началото на заболяването.

Вместо да изпадаме в паника, най-добре е да следваме съветите за предпазване, а ако се заразим, да се лекуваме със съвременните противовирусни средства възможно най-бързо.

Преди всичко трябва

да сме наясно, че смъртността от грип при рисковите групи не е нещо изключително. Напротив, той взема жертви и при обичайните си сезонни взривове. Най-честата причина за фатален изход и при сезонната епидемия, и при сезонния грип са белодробните усложнения - основно пневмония. Някои от пациентите развиват менингит (възпаление на мозъчната обвивка) или миокардит (възпаление на сърдечния мускул). Най-застрашени от ус-

ложнения са децата под 5-годишна възраст (особено под 2 г.), бременните жени, хората над 65 г., хронично болните от белодробни и сърдечно-съдови заболявания, диабет, хората с потиснат имунитет. Американският център за контрол на заболяванията дава следните съвети за предпазване от грип по време на епидемия. Избягвайте местата, където се събират много хора в затворени пространства. Когато се налага да посещавате такива места, слагайте маска на устата и носа. Миете често ръцете си с вода и сапун или със съдържащи спирт хигиенини салфетки. Не докосвайте с ръка устата, носа и очите си. Ако имате болен у дома, изолирайте го по възможност в отделна стая и

дръжте вратата затворена. Информирайте се за актуалната ситуация, за възможностите за профилактика и лечение. Добрата новина е, че в България са налични световните противовирусни препарати ремантадин, оселтамивир и занамивир, които могат да се използват за профилактика. Добре е да имате у дома противовирусен препарат. Дори и да не го използвате сега, може да ви послужи при следващи епидемии.

Протичането на новия грип не се отличава от обичайното: началото е остро, с втрисане, висока температура, болки в цялото тяло, гърлото, силно главоболие, чувство на безсилие, по-късно суха кашлица. При някои пациенти се явяват повръщане и разстройство. Симптомите могат да вариат от средно изразени до много тежки в зависимост от общото състояние на организма. Важното е лечението да започне навреме със съществуващите противовирусни средства. Те са най-ефективни, когато се приложат в първите 48 часа от началото на заболяването. При особено тежко протичане на грипа лекарят може да ви предпише комбинация от противовирусни препарати, например оселтамивир и ремантадин.

■ Болните от „свински грип“ може да заразяват околните ден преди те самите да са усетили симптомите

Вирусът поражда белите гробове

С акад. Ангел Гълъбов, директор на Институт по микробиология към БАН, разговаря Петър Галев

Акад. Гълъбов се завърна от XXII международна конференция по антивирусни изследвания в Майми - САЩ, организирана от International Society of Antiviral Research. Благодарение на усилията на тази организация са създадени терапията на СПИН, голяма част от специфичните лекарства срещу грип, лечението на хепатит В и С. През 2011 г. престижната научна конференция ще се проведе в България, което е голям успех за нашите микробиолози.

В САЩ акад. Гълъбов и неговата докторантка Лора Симеонова са представили силно положителния за пациентите ефект от комбинацията между тамифлу и ремантадин при лечението на сезонен грип.

- Акад. Гълъбов, имали паника в САЩ във връзка с новия грипен вирус?

- Не, животът е напълно нормален. На лекциите в Майми имаше няколко души с маски, но не видях други външни белези на страх от епидемия. Но истината е, че на нашата конференция не дойдох много от експертите по вирусите, защото работят активно в своите лаборатории. Въпреки това ние

поддържахме активна връзка с тях и сме запознати с резултатите им. - Установи ли се напълно характерът на новия вирус, който в началото се наричаше свински грип?

- Това наименование дойде, защото вирусът е възникнал в едно стопанство за милиони свине в Мексико. По принцип свинята е една "генетична торба". Когато едно животно е заражено едновременно с два вируса,



много често в клетката те обменят гени помежду си, все едно си разменяят по няколко карти от две тестета. Така в новия вирус от 8 сегмента 6 са от добре познатия свински вирус H1N1. Но неочаквано към него в организма на заразен прасета се прибавят два сегмента от евро-азиатски вирус. Проблемът е, че новополученият вирус още в началото се оказва човеколюбив и започва да се предава между хората. - Този вирус по-опас-

ен ли е от досегашните грипни вируси?

- Тази преценка е относителна. Смята се, че вирусът постепенно ще отслабне. Очевидно в Мексико той е доста агресивен, но преминавайки през множество популации от хора, той се стабилизира и засега не дава толкова висока заболяемост и смъртност в САЩ и Европа. По-скоро заболяването протича като обикновен сезонен грип. Поради това доста малка част от болелите трябва да се лекува в болница.

- Но от какво тогава са смъртните случаи?

- Преди всичко в Мексико има и известен социален елемент - биповото равнище и качеството на медицинската помощ все пак не са като в Европа и САЩ. Смъртните случаи са от белодробни усложнения, но не бактериални, а от самата вирусна инвазия. Поради това антибиотиките са безсилни да се

справят с такова възпаление. Новият вирус проявява склонност да поражда долните етажи на белия дроб - белодробните основи. Вследствие на сложни имунни процеси някои - особено млади хора - развиват тежък белодробен оток, който понякога става причина пациентът да почине.

- Ще се разработи ли ваксина срещу новия грипен вирус?

- Усилено се работи върху това, но не е ясно как ще мутира вирусът с времето. Ако вирусът е стабилен до есента, най-вероятно ваксина срещу него ще бъде включена в сезонните комбинирани ваксини.

- В крайна сметка има ли лечение?

- Да, този грип се подлага на лечение с традиционните противовирусни препарати, които са налични в България. Хората не трябва да се тревожат прекомерно, имаме готовност да реагираме при необходимост.

Sargenor
ARGININE ASPARTATE



3 x 1
дневно

Нагвий умората!

www.ecopharm.bg

„ЕКОФАРМ“ ЕООД 1421 София, бул. "Черни Врх" № 14, бл. 3, тел. 963 15 96, 963 15 97, факс: 963 15 61

Анкета

Вземате ли предпазни мерки срещу новия вирус?

Таня Иванова, 44 г., фармацевт

В самото начало, когато непрекъснато отивах в работното си място, че свинският грип не е опасен. Всъщност в Мексико умираха толкова хора, защото това е страна от Третия свят, където няма достатъчно средства за имунизация и организъмът на хората там не е свикнал с такива тежки вируси. За мен това е просто грип като всеки друг. Аз редовно се имунизирам и затова не се страхувам от тази болест.

Стефан Михов, 32 г., фармацевт

Може да се каже, че да. В нашата аптека редовно идват хора на различни възрасти, които предпочитат предварително да се застраховат срещу свинския грип, макар и той все още да е далеч от България. Купувам се основно доказаните антигрипни лекарства и ваксини.

Елка Даскалова, 53 г., лаборантка

Не, не вземам предпазни мерки. Работя в здравно заведение, където по принцип се спазват строги хигиени изисквания, а това е един от най-добрите начини да се защитим от всеки вид грип, включително и от свинския.

Галин Петков, 22 г., журналист

Не, не вземам предпазни мерки, защото мисля, че свинският грип не е опасен. Всъщност в Мексико умираха толкова хора, защото това е страна от Третия свят, където няма достатъчно средства за имунизация и организъмът на хората там не е свикнал с такива тежки вируси. За мен това е просто грип като всеки друг. Аз редовно се имунизирам и затова не се страхувам от тази болест.

Виолета Христова, 45 г., личен лекар

Най-простите и сигурни мерки, които може да вземе един човек срещу свинския грип, е да отдели повече време за общоукрепващи мероприятия като разходки из природата, консумация на пресни плодове и зеленчуци, редовно миене на ръцете с дезинфекциращ препарат, защото грипният вирус лесно се унищожава от него. Ако има някаква по-близка опасност от грип, като профилактика може да се започне приемането на медикаменти, които повишават имунитета на човека срещу грипния вирус, като ремантадин.

Силата на две сърца

ВСИЧКО ЗАВИСИ ОТ КОМБИНАЦИЯТА, ИЗБЕРЕТЕ ВАШАТА!

• Уникална комбинация за растежа на косата и ноктите и регенерирането на кожата

• Действа благоприятно на паметта и бързината на мисълта

• Подходящ и при диетично и вегетарианско хранене

• Хистидин - подобрява многократно усвояването на цинк

• Стимулира имунната система

• Повишава работоспособността - за хора подложени на стрес и умствено натоварване

• Особено подходящ при простудни заболявания

• Подходящ за пушачи - за отстраняване на свободните радикали

ДЕПО формула

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

• Една таблетка дневно

Queisser PHARMA



Вълшебни храни за всяка възраст

Какво трябва да присъства в менюто на дамите, когато са на 30, 40 и 50 години

Невинаги е нужно да се държите така, както по-добава на възрастта ви. И определено може да не изглеждате на годините си, а по-млади. Погледнете Магона, например! Един от начините да контролирате промените, които настъпват във вашето тяло с течение на годините, е като се храните с най-подходящите за възрастта ви храни. 30-те, 40-те и 50-те години си имат свои специфични характеристики и изисквания. Прочетете към какви хранителни режими трябва да се придържате, за да имате енергия и сили, с които смело да посрещнете предизвикателствата на времето.

На 30

В няколко гуми:

Балансирайте между работата, децата, фитнеса и приятелите. Ако имаше медал за мултифункционалност, със сигурност щяхте да се окичите със златния.

Задължителни за менюто са:

Желязо, фолиева киселина и калций. Нужни са 18 мг желязо всеки ден, за да се елиминира рискът от появата на анемия и за да се повишат защитните сили на имунната система. Фолиевата киселина е доказан помощник на жените, които искат да забременеят, а калций е особено важен за запазването на силата на костите, тъй като човек започва да губи костна маса след 35-ата си година. По



Посрещнете предизвикателствата на времето с подходящо меню

принцип всяка жена на възраст между 19 и 50 трябва да приема по 1000 милиграма калций на ден, но повече от половината представителки на нежния пол не го правят.

Силно препоръчителни храни:

Пълнозърнести закуски, говеждо и свинско месо без тлъстину, бобови култури, портокали, аспержи, нискомаслено прясно и кисело мляко, сирене.

На 40

В няколко гуми:

Работата, децата и остаряващите ви родители точно сега се нуждаят от вас повече от всякога. Освен това изведнъж осъзнавате, че

дългите разходки вече не ви спасяват от няколко досадни килограма, които сте склонни да качвате от време на време.

Задължителни за менюто са:

Фибри, калий, калций, нискокалорични храни. Метаболизмът ви бавно, но сигурно се забавя. Не-що повече - при жените нивата на холестерола и кръвното налягане започват да се покачват с приближаването до менопаузата. Това от своя страна увеличава рисковете от сърдечни проблеми и диабет тип 2. Пълнозърнестите храни, както и плодовете са абсолютно задължителни, защото помагат при балансирането на калориите, които човек поема. Калци-

ят продължава да играе ключова роля, затова не бива да бъде пропускан.

Силно препоръчителни храни:

Кафяв ориз, овесени ядки, ръж, царевица, соево мляко, всякакви плодове и зеленчуци, особено ягоди, банани, грах и броколи.

На 50

В няколко гуми:

Най-после животът ви е изцяло във ваши ръце. Остава само да намерите начин да се справите с непостоянните хормони.

Задължителни за менюто са:

Витамин В, антиоксиданти, калций, витамин D. Независимо колко добре изглеждате и се чувствате, вашето тяло

Снимка Архив "Живот и Здраве"

е подложено на сериозни промени. При жените те са свързани с настъпването на менопаузата. В този период количеството естроген започва да намалява, което води до изостряне на опасността от сърдечни заболявания, остеопорози, рак на гърдата. За да гадете на сърцето си нужната защита, е достатъчно всекидневно да приемате витамини В₆ и В₁₂, а витамин D ще спомогне за пълноценното усвояване на нужния калций.

Силно препоръчителни храни:

Банани, картофи, нар, яйца, риба, пилешко месо, броколи, брюкселско зеле, портокали, круши, спанак, ябълки, царевица, соя, кашу, бадеми.

Любопитно

Тенденция



Деца, чиито бащи страдат от психически смущения като депресии или алкохолизъм, често са склонни към проблемно поведение. Експерти от университета Оксфорд предупреждават, че се отделя прекалено малко внимание на проблемите на мъжа, за сметка на тези на жената. Най-рисков от гледна точка на менталните отклонения при мъжете е възрастовият интервал между 18 и 35 години.

Наследство



Древните египтяни са използвали виното като лекарство още преди 5000 години. Те добавяли към него различни билки, сред които маточина, кориандър и мента, за да подсилят лековитите му свойства. Жителите на Египет са известни в медицината и до ден днешен заради преобладаващия брой естествени продукти, които прилагат в борбата срещу редица опасни човешки болести.

Патентован Аюрведичен продукт

COMFORTEX®

20 меки желатинови капсули

**Не се надувай,
карай спокойно!**

Отстранява излишните газове в червата

Съдържа само билкови екстракти

Екофарм

Аюрведична серия

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

www.ecopharm.bg

Парите - ключ към дълголетието

Специалистите смятат, че охолството в семейството и доброто образование могат да станат предпоставка за дълъг и щастлив живот. Те установили, че хората с дипломи и с високи доходи по-често доживяват до дълбока старост и по-рядко страдат от различни заболявания в преклонна възраст. И обратно - липсата на образование и лошото качество на живот провокират развитието на депресии, затлъстяване и диабет при хора в пенсионна възраст. Освен това учени от американския социално-икономически център доказали, че рано излизащите в пенсия живеят по-дълго, когато приключването на трудовия им път не е станало по принуда. Станало ясно

още, че върху продължителността на живота влияе и благотворителната дейност.

Изводите на специалистите са основани на серия изследвания за статуса на живот и здраве на 12 000 души на възраст от 50 до 60 години.

Страницата подготви
Даниела СЕВРИЙСКА



Петите са ахилесови през пролетта

Масажът на стъпалата отпуска тялото, подобрява кръвообращението, избавя от стрес и отрови



Красивите и подгържани стъпала са задължителни за всяка уважаваща себе си дама
Снимка Интернет

Тина БОГОМИЛОВА

Петите на дамите са ахилесови по това време на годината. От ботушите трябва да се скочи в сандалите и чехлите, но оттам се подават издйнически дебелокожи образувания. И не си мислете, че кавалерите не виждат. Напротив, те винаги забелязват, че имате мазолести крака като на римски пехотинец.

Нежните крачета на

нежния пол трябва да се пазят от студ, топлина, прах и неудобни обувки. Краката ни са подложени всеки ден на тежки изпитания. По груби сметки през живота си човек извървява приблизително сто хиляди километра, или над седем хиляди крачки ежедневно.

Най-често причините за напуканите пети са суха кожа, затлъстяване, липса на витамини и минерали, дълго стоене прави, както и напредване на годинките. Напуканите пети се появяват през про-

летно-летния сезон. Кожата е като груба и удебелена кора.

Твърди се, че стъпалата и гланите ни са като карта на цялото тяло - определени точки от тях отговарят на точно определени органи. Неслучайно масажът на стъпалата е лечебна техника още от древността. Според специалистите с редовни масажи човек може да се отърве от редица болести и да подобри здравето си.

Масажът на стъпалата отпуска тялото, по-

добрява кръвообращението, тонизира, избавя от стрес и отрови. Затова е най-добре да правите масаж на стъпалата вечер преди сън и след душ. Започнете с масажи около десет минути за всяко стъпало, като притискате отделните точки от него, като обръщате внимание къде ви боли. Може да използвате и различни грапави предмети за масаж на стъпалата.

Полезно е да мажете петите със зехтин, бадемово или някакво друго масло. Може да добавите и маслени витамини А и Е, после обуйте чорапи за през нощта и сутринта ще се събудите с меки петички.

Препоръчително е да си правите пилинг на шест седмици. След всеки душ краката трябва да се обливат със студена вода. Изстъргвайте мъртвите клетки с пемза веднъж в седмицата.

Колкото се може по-често дръжте краката си на високо, тъй като това стимулира кръвообращението и предпазва от разширени вени.

С ванички ще хигрирате кожата и ще я омокните. Напълнете съд с топла вода до средата на прасеца и добавете две супени лъжици ябълков оцет, който балансира киселинния защитен слой на кожата. След това си направете контрастна вана, като преместите краката в друг съд със студена вода за около 20 секунди. Можете да си потопите краката и в литър и половина затоплено прясно мляко и да ги изплакнете чак като засъхнат.

Спасението за напукани пети са ванички с нишесте. В три литра вода сложете три измити и необелени картофа и при-

бавете три супени лъжици ленено семе. Варете, докато получите гъста каша. Охладете я и в нея потопете краката за 20 минути. При нацепени пети във водата за ванички, не забравяйте да прибавите дезинфектиращи средства като калиев перманганат или отвара от коприва. След водните процедури можете да използвате боров вазелин.

Парафиновата терапия също е ефективен метод за хубави пети. При тази процедура се облекчават сковаността и болката. Изстивайки, парафиновото покритие

служи като топлопроводник, абсорбира и задържа топлината, което прави по-добро кръвообращението на кожата.

Може да използвате готов ексфолиант или да си направите следната смес: 30 капки етерично масло от лавандула, 125 мл масажно олио, 50 г едра морска сол. Леко навлажнете краката и ги разтрийте от пръстите нагоре към колената.


За да стъпвате свободно и със самочувствие в сандалите или чехлите, е хубаво също да мажете петите си или с лимонов сок, или с глицерин и розова вода.

Домашни маски за пети



С оцет

Две парчета памук напоявате с оцет, слагате ги на петите, а отгоре обуйте чорапи. Оставете оцета да действа през нощта. На сутринта изтъркайте петите с пемза, а след това нанесете крем.




С ябълка и прясно мляко

Нарежете една ябълка на кубчета и я сварете в половин литър прясно мляко. Пасирайте я и прибавете една супена лъжица мед. Нанесете върху ходилата и ги завийте във фолио, а отгоре обуйте чорапи. След час изплакнете с хладка вода.




С мед и лимон

Към 2 чаени лъжички мед прибавете сока от половин лимон. Нанесете сместа и обвийте с найлон. След два часа измийте с топла вода и намажете с мазен крем.



С лимон и жълтък

Смесват се сокът от един лимон, едно шенце глицерин и един жълтък. Петите се намазват вечер след измиване.



С хума и мед

Към пакетче хума добавете една чаена лъжица мед и разредете с вода до получаване на каша. Вечер намажете петите, покрийте с парченца памук и обуйте чорапи.

Изгонете стреса

Вече е неоспорим факт, че стресовите ситуации съпътстват живота ни. И колкото и да се опитваме да ги избягваме, те ни връхлитат и съсипват здравето ни. Предлагаме ви няколко изпитани начина, които ще ви помогнат да не допускате стресът да вземе връх в ежедневието ви.

1 Правилно дишане. На всички ни е позната ситуацията, когато в труден момент коремът ни се сви. Това нарушава ритъма на дишане и усложнява положението ви. Затова се научете да дишате с корема си. В стресова ситуация това ще ви помогне.

2 Масаж. Това е отличен способ за релаксация. Дори да не можете да си позволите услугите на професионалист, допирът на близък човек ще ви успокои и ще ви даде чувство на увереност.

3 Творчество. Не е нужно да създавате шедеври. Просто са заемете с нещо, което ще ви накара да забравите проблемите.

4 Игралки. Ако стискаме балонче, пълно с пясък, вие активизирате точки, намиращи се на дланта, което ще ви помогне да се избавите от ненужното напрежение.

5 Физическа активност. Прекаленото на-

товарване също е стрес, затова не прекалявайте. Бягането например ще ви отърве не само от неприятните емоции, а и от излишните килограми.

6 Природа. По-често излизайте на чист въздух. Станете градинари. Само не се опитвайте да прекопаете един декар и да засадите картофи. Просто си купете няколко сандъчета и засадете цветя.

7 Животни. Поиграйте с кучето, потъркайте се с котката, поговорете на папагала или помълчете със златната рибка. Ще се убедите, че стресът няма място в живота ви. (ЖЗ)

Оптимална доза комфорт от природата

Lactagyn

10 капсули
за Вагинално приложение,
съдържащи 4 билиона
живи лактобацили

Възстановява нормалната вагинална микрофлора

Гърсете в аптеките

Ecopharm
www.ecopharm.bg





За бебетата - чиста изворна вода

Най-натуралната напитка трябва да е нискоминерализирана

Начинът на хранене и приемане на напитки е особено важен за бебетата поради уязвимостта и недоразвитостта на отделителната и имунната им система. Всички продукти, които се консумират от най-малките, трябва да са доказано качествени и затова съвсем логично е да се сетим за водата. Най-съвършената, най-чистата, здравословна и натурална напитка, която идва директно от природата.

Да даваме ли вода на бебето?

Това е един въпрос, който често си задават майките. Съвременните педиатри активно подкрепят кърменето и това не е случайно. Кърмата осигурява на бебето храна, повишава имунитета му, но и му осигурява нужната хидратация, тъй като съдържа 80% вода. Затова и повечето специалисти считат, че не е необходимо да се дава допълнително вода за пиене, докато бебето е на естествено хранене.

Няколко глътки вода след кърмене

Млечницата (соор, монилиаза) е гъбична инфекция. Това често срещано заболяване се наблюдава обикновено при новородени или кърмачета, когато в устната лигавица се образуват малки бели налепи. За да се предпази бебето от млечница, след кърмене се дават няколко глътки вода - по този начин остатъците от мля-



Водата от кофата не става за пиене, но винаги носи емоции за децата и... майките
Снимка Рада ПЕТКОВА

кото се отмиват и се избягва развитието на гъбички.

Ами ако няма кърма?

Когато обаче няма кърма или майката не може да кърми поради различни причини, на помощ идват разтворимите бешки млека. Тогава се налага и млеката да бъдат разтворени - във вода. И тук идва важният въпрос:

Каква вода да изберем?

Имунната и отделителната система на бебето са недоразвити в момента на раждането и това е особено валидно за бърбреците им, затова е забранено да им се дава минерална вода. Когато пиехме само хлорирана вода от чешмата, тя задължително се преваряваше. Все още някои от педиатрите препоръчват водата на кърмачетата да се преварява до шестия ме-

сец, но след като бебето започне активно да се движи и да поставя различни предмети в устата си, нуждата от поддържа-не на пълен стерилитет отпада. Със старта на бутилиране на изворните води се появи алтернатива на чешмяната вода и преваряването. Изворните води, които са ниско минерализирани, са подходящи за приготвяне на храна и за консумация от кърмачета. Но когато избираме водата, е важно четем етикета и да внимаваме за следното:

- **Първо.** Водата трябва да е много нискоминерализирана, тъй като до тригодишна възраст не се препоръчва пиенето на минерални води. Избирайте води с минерализация под 100 мг/л - каквито са изворните води.
- **Второ.** Водата трябва

мо сте избрали, има нужните сертификати за качество.

Например при изворната вода DEVIN с розов етикет съдържанието на натрий е само 5.4 мг/л, а общата минерализация е 82 мг/л и тя идва от екологично чист район, без индустриално производство, в сърцето на Родопите. Тези характеристики са причината както българската, така и румънската педиатрична асоциация да я препоръчват като вода, подходяща за бебета.

Когато детето расте

При увеличаващото се затлъстяване сред децата все повече родители се стремят да ограничават децата си да поемат газирани напитки с висока калоричност и изкуствени оцветители и консерванти. Изборът, както винаги, е добрата стара вода. Но педиатрите не препоръчват консумацията на минерална вода от деца до 3 г., освен при специални показания и схема на приемане. Някои специалисти дори удължават този период до 7-годишна възраст на детето. Затова е желателно малките ни съкровища, докато растат и се развиват да поемат изключително нискоминерална вода. Чудесно е, когато това е натурална изворна вода от природата. Тя може да се консумира постоянно, без да натоварва организма на децата, за да растат те здрави, жизнени и пълни с енергия. **(ЖЗ)**

Изворните води, които са нискоминерализирани, са подходящи за приготвяне на храна и за консумация от кърмачета

да е бедна на натрий (Na) и флуор (F). За деца до седем години, включително и кърмачета, допустимото съдържание на натрий във водата е максимум 20 мг/л.

- **И трето.** Водата трябва да е чиста. Вземете под внимание чистотата на региона, откъдето се добива водата, защото качеството ѝ изключително се влияе от околната среда. Проверете дали водата, която

жават този период до 7-годишна възраст на детето. Затова е желателно малките ни съкровища, докато растат и се развиват да поемат изключително нискоминерална вода. Чудесно е, когато това е натурална изворна вода от природата. Тя може да се консумира постоянно, без да натоварва организма на децата, за да растат те здрави, жизнени и пълни с енергия. **(ЖЗ)**

Свят

Чудеса



Кони Кълп се превърна в първата американка с почти изцяло присадено ново лице. 46-годишната жена останала без средната част на лицето си през лятото на 2004, когато била простреляна от съпруга си. Пластичните хирурзи успели да заместят 80 процента от обезобразеното лице на е-жа Кълп, като за тази цел използвали части от лицето на починала жена донор.

Райски кътчета



Хавайските острови продължават да бъдат най-предпочитаната дестинация за прекарване на меден месец, според скорошно проучване на туристическите нагласи. На второ място младите двойки поставят Италия, а на трето - Таити. Интересна констатация е, че в челната петнайсетица има само още две европейски страни - Франция и Гърция. Като цяло по време на медения си месец новоизлюпените съпрузи предпочитали да се усамотят на някой екзотичен остров.

Алкохол и секс

Д-р Стамен ИЛИЕВ

■ Вино (12-15 % алкохол)

Сигурен съм, всеки е убеден, че алкохолът "запалва" кръвта, усилва половото влечение и предпазва мъжете от преждевременна еякулация, като по този начин удължава половия акт. Знаете ли обаче, че след приема на големи количества започва обратният процес - затормозяване, което може да провали сексуалния подвиг. Естествено, всичко е индивидуално, въпреки че отделните спиртни напитки влияят почти еднакво върху либидото на силния пол.

■ Бира (4,5-6 % алкохол)

За екстремни секс изяви бирата не е най-добрият ти избор. Един съвет - използвай бирата като разгорещяваща напитка само ако си сигурен в ерекцията си и нямаш проблеми с пикочния мехур. Не надвишавай един литър!

■ Водка (40 % алкохол)

Качествената водка е чист алкохол, без примеси и без странични ефекти. Напиването с нея става по-бавно, отколкото с шампанско, но и по-бавно се изтрезнява. Никога не забравяй, че при водката периодите между припадъците на настроение, напиването и тежкото алкохолно опиянение са много кратки и границата между тях е трудно уловима. След препиране с водка всяка глътка вода на следващия ден води до ново опиянение, да не кажем "трупичане"! Пределно допустима доза: 200 мл червено или 300 мл бяло вино.

Патентован Аюрведичен продукт

Нерасаве

Capsules (300mg Extract of *Picrorhiza kurroa*)

ГРИЖА ЗА ЧЕРНИЯ ДРОБ ПРИ УВРЕЖДАНЯ ОТ:

- Вируси
- алкохол
- медикаменти
- токсини

Есopharm

Аюрведична серия

www.ecopharm.bg

Тангото е музика и чувство

Със световноизвестния танцьор и хореограф Густаво Русо разговаря Даниела Бенишева



Густаво, спектакълът, с който направихте в ролейско турне, е озаглавен "Танго седусион". Кажете нещо повече за идеята?

- Това е танго спектакъл, но бих искал да уточня, че в Аржентина истинското танго се казва само танго, докато в Европа е познато като аржентинско танго. Всъщност това се дължи на факта, че тангото се е родило в Аржентина и след това е претърпяло значителни модификации в Холивуд, в Европа. По отношение на спектакъла, той е музикален. Има много моменти, в които околото се наслаждава на сложни хореографии, перфектни танцьори, светлини и костюми, но има и друга, втора част, в която амбицията ми на хореограф отива малко напред, като се опитвам да кажа нещо на хората.

- И какво е то?

- Става дума за насилието над жените, а то се случва навсякъде по света. Тъкмо на него съм посветил някои моменти в спек-

такъла. Желанието ми на артист и хореограф е да накарам жените в залата да се замислят върху този проблем и да не приемат мнението, че всички са подложени на насилие и че това е нормално и го заслужават. Някои от тях до такава степен са свикнали с малтретирането, че го смятат за съвсем естествено, като част от ежедневието си. Но не целият спектакъл е толкова драматичен. И въпреки че повечето от хората ще виждат светлините, красотата на момичетата, ако само един си тръгне, мислейки за този проблем, моята амбиция на хореограф ще бъде изпълнена.

- Как подбирате танцьорите?

- Важно условие е да бъдат прекрасни танцьори на традиционното танго аржентинско. Но това съвсем не е достатъчно. Трябва да владеят техниката на другите танци - класически и съвременни, джаз, защото има моменти в спектакъла, в които е необходимо танцьорите да имат по-богат речник на изразяване. Нуждая се от артисти, а не от спор-

тисти. Всички танцьори, участващи в "Танго седусион", са професионалисти.

- Важен момент в един танго спектакъл е музиката. Какъв е вашият оркестър?

- Това е музикален квинтет, който се състои от пиано, виола, контрабас, китара и инструмент, който дава гуша на тангото - бандонеона, който по ирония на съдбата е изгубен и който вече не се произвежда никъде по света. По произход той е немски и е пренесен в Аржентина по време на Първата световна война и дори германците не знаят, че това е всъщност техен инструмент.

- Къде извън Аржентина се танцува най-много танго?

- Може би във Франция, в някои части на Испания. Разбира се, тези страни са латински и затова е по-лесно да приемат тази култура. В Германия също се танцува много добре, но за тях е малко по-трудно. Обикновено германците идват в Аржентина, където остават 3-4 месеца, даже и година, за да разбе-

Роден в Буенос Айрес през 1970 г., на 18 години Густаво Русо вече е един от най-обещаващите таланти в света на аржентинското танго. Започва професионалната си кариера през 1990 г. През 1995

г. създава своята формация "Tango Seduccion" ("Танго прелъстяване"), на която е режисьор и хореограф. С едноименния спектакъл Густаво Русо гостува неотдавна и в България.

”

За три минути дамата, с която танцуваш, е твоята жена

рат нашата култура, защото тангото не е само танц, то е персонализация на едно общество. Разбира се, най-важното в тангото е да почувстваш музиката и да почувстваш жената, която е пред теб. Така за три минути дамата, с която танцуваш, е твоята жена. Целта е да се усети връзката между танцуващите, а тя няма


всичко да се почувства, да се изживее.

- Кое от големите танго имена чувствате най-близо до себе си и кой е бил вашия вдъхновение? Все пак тангото е философия на живот.


- Тангото е било философия на живот преди 50 години. В Аржентина през 30-те и 40-те години на миналия век се пие танго,





яде се танго, облича се танго. С една дума, всичко е било танго. В момента в Аржентина, както във всяко друго кътче на света, се обличаме в китайски грехи, пие се кокакола, слуша се рокендрол и може би някои слушат танго. И в този смисъл то вече не е философия на живот. А що се отнася до големите танго композитори, взел съм отделни теми, песни, от които се чувствам вдъхновен и се идентифицирам с тях. Затова в моите спектакли не е само музиката от Астор Пиацولا, а от различни композитори. И все пак, ако трябва да уточня - за мен Пиацولا е една икона.

Това е твоят начин да обичаш.

 М-Тел ЛЮБИМ НОМЕР

Любимият човек ще е винаги до теб с твоя Любим номер – един номер от мрежата на М-Тел, с който говориш напълно безплатно, колкото искаш.

ТОВА Е ТВОЯТ ГЛАС. 

За повече информация: *88, www.mtel.bg и магазините на М-Тел, Технополис, Хенди, Моби, МСвят и МПорт.



Страстно изпълнение на актьорите - прелъстителите на сцената в НДК
Снимки Булфото

А демокрация в леглото?

Карикатура Николай АРНАУДОВ



Сергей ТРАЙКОВ

Сутринта едва успях да се избърсна и жената, както винаги, ме подкара да пазарувам - кафе, мляко, хляб, плодове, зеленчуци, колбаси.

Беше ми направила и цял списък, за да не забравя нещо.

Аз, както винаги, поне-чих да ѝ кажа, че пазаруването не е мъжка работа, но за пореден път преце-

них, че е по-добре да изпълня нареждането, вместо да се озова в епицентъра на ранен сутрешен скандал.

Пред входа на магазина обаче ме спряха двама непознати и ми предложиха днес да бойкотирам пазаруването.

Как така? - изненадах се аз.

Така съм цял да подкрепя стачката на различните синдикати от сферите на производство на ме-

со, кафе, мляко и хляб, казаха ме.

- Като видят, че не им се купува стоката - обясниха ми двамата стачници, - собствениците на различните браншове ще повишат качеството на своето производство и ще намалят цените.

- А колко време да бойкотирам пазаруването? - поинтересувах се користно аз.

- Ами няколко дни - по ваш избор.

Това беше госта съблазнително предложение!

Само представата, че няколко дни няма да се мъква по магазините, ме правеше пламенен привърженик на бойкота.

Но жена ми...

- А може ли преди това да се консултирам по телефона? - попитах аз и отидох към дясната стена на супермаркета, на която бяха монтирани пет телефонни автомата.

Пред тях обаче ме посрещнаха още двама, които се представиха като стачници от БТК и ме попитаха дали съм доволен

от качеството на телефонните услуги.

- Ами... доволен съм.

- Наистина? - изненадах се и двамата.

- Да, телефоните ми помагат да общувам с много хора, и то наведнъж! Набера само няколко цифри и докато говоря с моя номер, слушам едновременно още няколко разговора, които текат през това време и ме развеселяват.

- Не бяхме чували такава гледна точка - признаха стачниците.

Те ми обещаха, че ако бойкотирам известно време телефонните услуги, разговорите щели да станат хем по-качествени, хем по-евтини.

Явно трябваше да се върна вкъщи, за да попитам жена ми какво самостоятелно решение трябва да взема.

Пред асансьора обаче ме спряха още двама стачници.

- Най-добре е да се изкачите този път пеша до вашия апартамент - предложиха ми те.

- Защо?

- За да бойкотираме лошото асансьорно обслужване и по този начин да способствате за неговото подобряване.

Явно днес беше някакъв ден, който не беше отбелязан в календара - денят на стачките. Аз обаче по принцип съм солидарен човек и подкрепям демократичните процеси, затова не възразих.

С въздишка бавно се затътрих към петнайсетия етаж и понеже нямаше какво друго да правя, започнах да разсъждавам.

Ами ако изведнъж и жена ми се запита дали е доволна от мен?

Дали съм достатъчно конкурентноспособен в тази пазарна среда на юпити, банкери, кредитни милионери и всякакъв род новобогаташи?

Дали мога да се сравнявам с разните мускулести културисти с плочки на коремите, които танцувайки правят стриптиз по нощните клубове и са готови да задоволят сексуалните капризи на всяка жена?

Изобщо - дали съм качествен мъж на достъпна цена?

И дали със своето поведение и своите качества оправдавам цената си?

Дааа... Въпросите, които нахлуха в главата ми, неочаквано ме умориха повече от изкачването.

Спрях за малко на площадката на единайсетия етаж, за да си почина, и изведнъж един ужасен въпрос се заби в главата ми: А дали и жена ми няма да реши да ме бойкотира с едновременно стачка, без изобщо да ме допуска в леглото?

Та нали днес всеки има право на бойкот или стачка!

Дааа, понякога демокрацията може да бъде и госта стресираща!

Библиотека

Оптимистичен живот

Д-р Орисън Марген

Издателство:
Здраве и щастие
година: 2009
страници: 256
цена: 8.50 лв.

Американският писател Орисън Суит Марген (лекар психолог) е един от най-изтъкнатите представители на философското движение "Нова мисъл" през XX век и американското движение към успеха.

Централна тема в многобройните книги на автора е утвърждаването на силната личност, способна да достигне житейски и професионални върхове с честност, упорит труд, култивиране на волята, постоянство и

позитивно мислене.

Днес повечето експерти по самопомощ продължават да признават, че значимостта на книгите и теориите на д-р Марген в настоящето е също така голяма, както и за времето, когато е създал творбите си.

Изгигнал се от низините като сираче, самообразовал се, преминал през много житейски трудности, той поставя акцента върху изкуството да живеем щастливо и пълноценно.

Той твърди, че щастие е състояние на ума и може да бъде постигнато от всяко човешко същество.

Книгата "Оптимистичен живот" е най-ценен самоучител - житейски



учебник, който ни учи как да живеем, за да се чувстваме удовлетворени от живота и щастливи. Тя трябва да се чете и препрочита от най-младите до най-възрастните и да ни бъде пътеводител в живота.

Програмата Alli

Колектив

Издателство:
AMG Publishing
година: 2009
страници: 368
цена: 18.00 лв.

Alli е единственото лекарство средство за отслабване, разрешено за продажба без рецепта в Европейския съюз. Само че тези, които си мислят, че тук става дума за магическо хапче с мигновен ефект, ще се окажат излъгани. Защото приемането му изисква спазването на цяла подкрепяща програма, чиито основни елементи са нискокалорично, бедно на мазнини хранене и повишена физическа активност. Целта на програмата е да подходите съзнателно към начина си на живот и да постигнете же-

лания краен резултат - успешно и здравословно отслабване.

Тази книга представя всички елементи на програмата, а именно:

- обяснение как действа програмата и за кого е подходяща
- ценна информация за храненето и ролята на мазнините
- съвети за приготвяне на храната, пазаруване и хранене според изискванията на диетата
- лесни за следване хранителни планове - какво да консумираме всеки ден на закуска, обяд и вечеря
- идеи за повишаване на физическата активност и указания колко интензивна трябва да бъде тя, за да доведе до желаната загуба на тегло

Близко 200 рецепти за



вкусни ястия, напълно приложими с изискванията на диетата - около една четвърт от тях са от българската кухня, а останалите са подбрани от най-известните световни кухни

Книгата "Програмата Alli" е изцяло адаптирана към потребностите на българските читатели благодарение на консултантите на българското издание и автори на предговорите към него: д-р Мария Папазова - холистичен лекар и нутриционист, и Ангел Трендафилов - консултант по фитнес.

Хеликон

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

РЕЧНИК : АБУКИР, ГИК, ЖОЗЕ, ЛИМ, МАНИТ, ОГИ, ОПОСУМ, ХЛЕБ

ВОДОРАВНО: "Люлека ми замира". Ано. Тун. "Титаник". Ретинол. Ветеринар. Тетанус. "Тя". "Нора". Екуп. Луминал. Бит. Саџ. "Ел". Кико (Валентина). Цол. МАН. Емилова (Людмила). Гамети. Товари. Иванове (Георги). Олег. Нор. Рея. Лоти (Пиер). АТОС. Си. Ар. Семец. Паг. Паган. "Унизените наши тела". Агамити. Асен. "Надали". Иро. Атенолар. Кимоно. Станин. СОНИ. Есе. Инок.

ОТВЕШНО: Гора. Лютеница. Ерудити. Литотомия. Нара. Рейер. Лев. Симон (Жил). Рас. Талази. КАми. Аминометан. Минева (Стефка). Отенит. Лутак. Навици. Ес. Зару. Тано. Хан. Кесон. Мит. Нели. Пикел. Пано. ТУ. Аш (Шалом). Ле (Франси). Пирамем. Ладун. Сенилпитем. Take. Катун. Логонегу. Исаков (Нико). Салами. Пан. Ливан. Галон. Пот. КАРОСА. "Ино". Коляно. Ирина. Ок.

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





Умора?
ВИЖ
www.health.bg