



Безплатен абонамент

за електронното ни издание
в PDF формат на:
info@health.bg



Вино и красота

Консумирайте умерено за по-стройна фигура



►10



Вестник
за здраве и
антиейджинг

Живот и Здраве

Брой 27 (80), 15 - 21 юли 2009 г. (зод. III)



Здравословното хранене е спасение от наднорменото тегло
стр. 8-9

Калорично детство

Снимка Булфотом

Партньори

„Икономедия“ и „Хелт Медия“ с обща рекламна стратегия

"Хелт Медия Груп" - издателят на вестник "Живот и Здраве", обедини усилия с най-голямата печатна медийна компания "Икономедия" за реализиране на нова рекламна стратегия. Както посочва вестник "Дневник" в броя си от 13 юли т.г., целта на партньорството е да се увеличава рекламата в разпространявания безплатен вестник

"Живот и Здраве", който всяка седмица според проучване на TNS Balkan British Social Surveys достига до аудитория от 225 000 активни българи. "С включването на в. "Живот и Здраве" в нашето рекламно портфолио предлагаме на рекламодателите достъп до още една таргет група, различна от тази на другите ни продукти. Това ще ни

позволи различни пакети за крос продажби, което улеснява клиентите и прави новите оферти по-гъвкави" - обясни Мария Богданова от "Икономедия", която отговаря за рекламата в съвместния проект.

"Хелт Медия Груп" е първата и единствена специализирана медийна група за здраве, здравеопазване и антиейджинг в България.

Добрата новина

Белоградчишките скали продължават в надпреварата за новите седем чудеса на света. Те заеха четвърта позиция, което им осигурява по-нататъшното участие.

Анемия

Кои са признаците? Как протича? На какви други болести може да е предвестник? С какво се лекува?

Отговаря г-р Таня Русева от Първа градска болница, София

стр. 6

Имплантите



стр. 11

Биреното коремче не е... бирено

Трупането на тлъстини около талията не е свързано с употребата на бира, а се дължи на гените, смятат учените. Специалисти от Германия и Швеция провели изследване, като в течение на 8,5 години наблюдавали 7876 мъже и жени. Оказало се, че за биреното коремче не е виновна пенливата течност. Основната причина за трупането на тлъстини около корема и бедрата е генетичната предразположеност,

а пристрастеността към халбата оказва незначително влияние. Такива са крайните резултати от изследването. Освен това учените отбелязват, че бирата не съдържа мазнини и е два пъти по-нискокалорична от виното. Въпреки че тази информация ще зарадва любителите на пивото, специалистите съветват да не се прекалява с неговата употреба, защото може да нанесе други вреди на здравето.



Още доказателства в полза на HPV ваксините

Ваксината срещу човешки папилома вирус Cervarix е първият продукт, който предпазва срещу петте най-разпространени вируса, причиняващи рак на маточната шийка, съобщи Роутерс. Ново финландско проучване, публикувано в сп. „Лансет“, показва, че

освен срещу двата варианта на HPV вируса (HPV-16/18) ваксината е ефективна и при другите три.

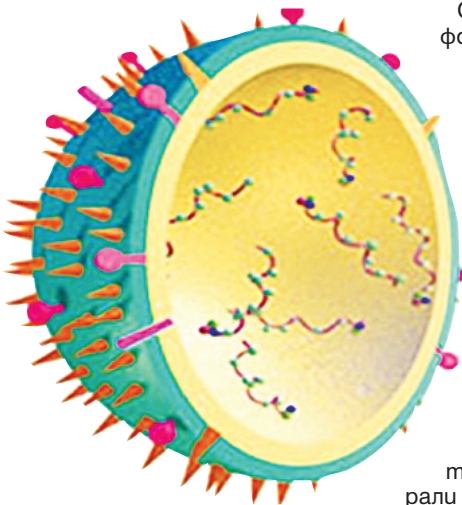
Изследването е обхванало жени на възраст между 15 и 25 години, които са получили три дози от ваксината за 6-месечен период. Резултатите

показват, че ефективноста срещу вируса е 98% и между 37% и 54% при другите вирусни варианти, причиняващи рак.

Освен жените трябва да бъдат ваксинирани и мъжете, за да се спре разпространението на папилома вируса, допълват учените.



Открити са вируси, резистентни към тамифлу



СЗО е била информирана от здравните власти на Дания, Япония и Хонконг за появата на вируси на H1N1, които при лабораторни тестове се оказали резистентни към антивирусното лекарство тамифлу. Тези вируси били идентифицирани в трима пациенти, които прекарали лека форма на

свинския грип и след това бързо се възстановили. Не са били открити наличия на резистентния вирус в най-близкото обкръжение на болелите. Вирусите, макар и резистентни към тамифлу, все пак оставали чувствителни към занамивир.

На този етап няма достатъчно основания да се смята, че е налице развитие на широко разпространена резистентност на вируса на H1N1 спрямо противогрипните лекарства. Ето защо СЗО не смята да променя досегашните си препоръки за клинично лечение на свинския грип. Антивирусните лекарства, използвани съобразно тези препоръки, остават ключов компонент на здравните системи по света в отговор на пандемията.



Най-калоричните летни храни

Месото, приготвено на барбекю, прохладните коктейли и сладоледът са част от любимото меню на много хора през горещия сезон. Диетолози от Великобритания обаче доказваха, че тези изкушения сериозно ще навредят на фигурата ни, и съставиха списък на най-калоричните храни.

На първо място е месото, опечено на барбекю. 500 г от него съдържат 1500 kcal и 125 г мазнини. Хотдогът се класира с 280 kcal, 15 г мазнини и 1250 мг сол. Една порция салата с майонеза съдържа 180 kcal и 12 г мазнини, а леките разхладителни коктейли с алкохол - от 250 до 800

kcal. В един сладолед има 380 kcal и 25 г мазнини. Калориите в 25-30 г чипс са 160, а мазнините са 10 г.

Специалистите съветват хората, които се грижат за фигурата си, да сведат до минимум употребата на тези храни или да ги заменят с нискокалорични аналози.

Хроника

Памет

Хората с добра езикова подготовка на млади години могат да запазят паметта си в по-голяма степен при появата на възрастова деменция. Учени от университета "Джонс Хопкинс" установили, че рискът за паметта е по-малък при тези, които имат по-богат речник и могат да се изразяват добре. Езикова култура помага на паметта да се съхрани, но познанията по граматика и прилагането им в речта не оказва влияние в напреднала възраст. Данните доказват, че мозъкът може да се адаптира и променя и при някои хора се наблюдава уголемяване на невроните с цел да се компенсират увреждания вследствие на деменцията, допълват учените.

Алцхаймер

Безплатни консултации за пациенти с алцхаймер и сходни заболявания ще се провеждат в София и Варна. На болните и техните семейства ще се предоставят психологически, социални и юридически съвети, с възможност за насочване към други специалисти. Всеки, който желае, може да получи специализирана помощ в двата центъра на адреси: София, ж.к. "Св. Троица", бл. 379, до вх. Г, всяка сряда и четвъртък от 14.30 до 17.00 часа; тел.: 0898 444 027; 02/ 470 64 48; Варна, ул. "Поп Харитон" 4, всеки вторник и четвъртък от 16.00 до 18.00 часа; тел.: 0899 432 079; 052 505 873.

Рехабилитация

Първият у нас Дневен център за рехабилитация на ракови болни беше открит към Специализираната болница за активно лечение по онкология в София. Целта е максимално подобряване качеството на живот на пациентите след период на активно оперативно лечение, лъчетерапия или химиотерапия. По данни от Националния раков регистър около 1/4 от хората с онкологични заболявания се нуждаят от рехабилитация.

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.

Работно Време: понеделник - петък от 13.00 до 17.00 ч.

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

E-mail: modl@abv.bg

От редакционния e-mail

Пишете за хидроколон терапията

Драга редакция,

Не знам към кого да се обърна, защото избрах вашето издание.

Казвам се Здравко Ганев, на 42 години съм и съм от извънредно малкото хора, които правят постоянно профилактика, за да не се стига до терапия. От 5 години всеки ден пия Aloe vera, както и хранителни добавки. А от една година си правя хидроколон терапия, която наричам хидроколон профилактика, и съм решил да я правя веднъж годишно.

Вестникът ви "Живот и Здраве" е страхотен, за което ви поздравявам.

Пиша ви с молбата да видя на страниците на изданието подробна информация за всичко, касаещо хидроколон терапията. Включително и кои от известните личности си правят

тази процедура. Аз знам и съм информиран доста добре за всичко около този профилактичен метод, но бих искал и читателите ви да изберат за здравословните предимства на терапията. А изборът дали ще се грижим за себе си остава наше право. Просто вие информирайте обществеността, а нък всеки сам да си прецени.

Ние, българите, от девет кладенеца вода ще докараме, за да докажем, че сме прави, но невинаги е така.

Аз живея в САЩ и мога да направя сравнение. На 30 години лицата на българите започват да стареят, а хората в другите държави всячески се стремят да живеят по-дълго. И правят различни неща за това.

Така че, моля ви, публикувайте информация за хидроколон терапията.

С уважение, Здравко Ганев, САЩ

Американската мечта на един български лекар

Сертификат за медицинска правоспособност в САЩ отскоро краси витрината на д-р Кирил Свиленов



Д-р Свиленов пред здравното министерство на щата Индиана и сертификата, даващ му право да лекува в САЩ
Снимка Авторът

Даниела СЕВРИЙСКА

Всяко човешко начинание започва с определен мотив. С времето силата на този мотив намалява или се усилюва, но никога не ни оставя намира, защото пожелаеш ли си нещо, то няма да спре да се изпречва на пътя ти, докато не си го вземеш. Д-р Кирил Свиленов знае това. Макар решението да се яви на изпитите за медицинска правоспособност в Щатите да е било отлагано няколко пъти, в крайна сметка се е случило това, което е трябвало да се случи: "При мен това си беше идея от няколко години, но все не се захващах по простата причина, че все се надявах нещата в България да се променят и най-накрая здравната ни система да заработи ефективно. Вземането на самите изпити, от една страна, беше трудно, защото десет години след завършването ми трябваше да започна отново да чета неща, които съм учил в първи, втори и трети курс. От друга страна, беше лесно, защото смятам, че в България се подготвят достатъчно качествени кадри и обучението е

на госта добро ниво."

За времето на престоя си в страната на неограничените възможности д-р Свиленов е добил много ярки впечатления както от американската здравна система, така и от мощните пациенти: "За мен лично САЩ е страната с най-голям ред не само в медицината, но и във всяко друго отношение. Там си имат т.нар. клинични протоколи - ако дойде човек в такова и такова състояние, първо му се прави това, после - друго. Има си строго определена последователност - "мениджмънт на пациента", който трябва задължително да се усвои от всеки лекар, който иска да практикува в Щатите. Иначе в Америка обгрижването на пациентите е уникално. Такова, каквото съществувало у нас може би на съвсем малко места. Да не говорим за болниците - изглеждат като хотел с пет звезди."

Въпреки че съм от поколение, набедено за притежател на тотално промит от американизацията мозък, положителните щрихи в описанията на д-р Кирил Свиленов ми идват в повече. Затова го моля за мое, типично българско успокоение, да ми



В Америка обгрижването на пациентите е уникално. Да не говорим за болниците - изглеждат като хотел с пет звезди

каже и нещо негативно от действиелността зад Океана. "Колкото и курioзно да звучи, нашата спешна медицинска помощ се отзовава много по-бързо, отколкото американската. Като цяло американските пациенти не са по-запознати със своята здравна система, отколкото българите. Има случаи, разбира се, в които се проявяват съдебни претенции към определен лекар било заради лекарска грешка, било защото пациентът не се чувствал комфортно, но в общ план янките не са попросветени здравно и не мога да кажа, че водят по-здравословен начин на живот от хората в България. Основният им проблем е затлъстяването и въпреки голямата пропаганда да се яде здравословна храна и да се води физически активен начин на живот, засега видими резултати няма. Всички сме гледали американски филми, в които просто няма начин да не

видите как там някъде, в далечината, тича човек. Това е абсолютно умишлено направено, за да се провокират хората да тичат. Фитнес залите например са абсолютно празни."

Макар да е лесно да се дават съвети, когато вече си преодолял дадено препятствие, д-р Кирил Свиленов е удебен, че българските лекари, които са решили да вземат изпитите за медицинска правоспособност в САЩ, нямат поводи за притеснения. "Съветът, който мога да дам, е, че ако наистина са решили да го правят това нещо, не трябва да позволяват никакви странични фактори да повлияят на решението им. Мен лично ме притесняваше, че съм прекалено възрастен, за да уча тепърва".

Традиция

20 юли - денят на св. пророк Илия

Стефан ЧУРЕШКИ

По старинен обряд Църквата празнува на 20 юли деня на най-великия старозаветен пророк св. Илия. Известен в народните поверия като Илия Гръмовец, той често е цитиран от богослови и от тълкуватели на библейските текстове в България и по света. Св. Илия можел да общува директно с Бога, да измолва от Него гръжд и да прави различни чудеса. В православната вяра св. Илия е даван за пример на вяност и ревност към истинския Бог. Той не се прекършил от гоненията на светската власт и от безверието на своите сънародници.

По произход този велик пророк бил от свещеническо потекло, като за него били дадени много свръхестествени откровения още докато бил дете. Библията разказва, че по неговото време народът бил изпаднал в идолопоклонство, а освен това имало много лъжепророци и фалшиви месици, които били популярни сред населението и били поддържани от светската власт. Св. Илия изобличавал неверието и лъжливите богове на царя, затова бил принуден известно време да живее в пустинята, където враните му носели храна и добри хора му помагали. Той е известен с това, че в години на голяма суша успял да измолви гръжд и така спасил препитанието на народа. Затова по време на суша сред християните има специални молитви към св. Илия. Неговото име на български език означава "Крепост Господня".

В България св. Илия е много почитан, като се вярва, че на неговия ден не бива да се влиза в морето, защото тогава водната стихия взема жертви. Освен към св. Илия в българската народна култура има особен култ към пророческите дарби и способността за тълкуване на свещени текстове. Това обяснява защо денят на св. пророк Илия е толкова честван.



Число на броя

1,4

млн. долара струва на Лос Анджелис раздялата на феновете с Краля на поп музиката Майкъл Джексън.

Информация от медиите

Мисъл на броя



Попитали Радио Ереван кога ще станем по-добре. Радиото отговорило: „Вече бяхте...“

Петър Курумбашев в предаването „Нека говорят...“

Юруш на витамините



Дините и пъпешите напуснаха бостаните и превзеха тротоарите

Снимка Paga ПЕТКОВА



Гонартроза

Обърнете се
към ревматолог ►

Анемия

Мълчаливото
заболяване ►

Кърмата - дар за здраве

Банката за майчина кърма, единствена на Балканския полуостров, се нуждае спешно от донорки

Мирослава КИРИЛОВА

Кърменето е безспорно е най-естествен и здравословен начин за хранене на новороденото. Някои майки обаче по една или друга причина не могат да кърмят децата си и единственият шанс на тези бебета да растат здрави е Банката за майчина кърма (БМК). През 2009 се навършват 20 години от създаването ѝ. Тя е единствената по рода си не само в страната, а и на целия Балкански полуостров. БМК работи изцяло по европейски стандарти и е на издръжка от Столичната община. Нейната цел е да осигури донорска кърма за бебета, които имат някакъв проблем или техните майки не могат да ги кърмят. Всъщност БМК има остра нужда от донорки, които да представят излишното си количество кърма.

Екипът на вестник "Живот и Здраве" посети Банката за майчина кърма в София, която се намира на ул. "Сава Михайлов" 57, и се запозна с нейния директор г-р Мария Русинова. Тя ни обясни, че за бебетата кърмата е най-пълноценната храна. "Тя е високо специфичен продукт, т.е. предназначена е за



Д-р Мария Русинова призовава за съпричастност към майките, които не могат да кърмят
Снимка Росен ВЕРГИЛОВ

малки бебета, както кравето мляко е предназначено за малки теленца" - усмихнато обяснява г-р Русинова, която е и специалист по хранене и диетика. Кърменето е уникален процес, който продължава връзката майка - бебе.

Кърмата, която се дарява в БМК, е срещу заплащане: 7,20 лв. на литър, ако екип на Банката взема майчино мляко от дома на дарителката, и 9 лв., ако майката или нейн близък носи кърмата един-два пъти седмично в заве-дението. На въпроса ни: "Какви са условията една майка да стане донорка?", г-р Русинова отговори: "Първото и най-важно условие е да има желание и

Кърменето е уникален процес, който продължава връзката майка - бебе

да има излишък от кърма, след като нахрани собственото си бебе (около 200-250 мл на денонощие), да бъде здрава, да не употребява алкохол, цигари и медикаменти, да има хладилна камера или фризер, в които да съхранява кърмата при -18 °С. От БМК първо посещаваме дома на донорката, за да видим какви са условията, в които тя живее, след това вземаме кръв за изследвания - за СПИН, сифилис, хепатит В и С, гонорея, изследваме гърлен и носен секрет и на майката, и на бебето и гр. Предоставяме ѝ стерилни банки, обясняваме ѝ точно какво трябва да прави, получава указания как да изварява помпата, как трябва да изглежда кърмата и как да я замразява."

Д-р Русинова обаче сподели, че донорките не го правят толкова заради парите, а заради акта на самото даряване. Майчи-



ното мляко от Банката за майчина кърма се дава безплатно на бебета с различни заболявания (най-често алергии към белтъка на кравето мляко) срещу талон-направление, както и на такива, чиито майки не могат да кърмят поради туберкулоза, диабет, сърдечно-съдови, психически, онкологични заболявания, епилепсия, болести на щитовидната жлеза, венозни тромбози и гр. Обикновено търсенето е много по-голямо от предлагането, затова г-р Русинова апелира към всички майки, които имат излишна кърма, след като нахранят бебето си, и най-вече - имат желание, да се обадят в Банката или да се свържат с нея.

В момента 20 са донорките в БМК и има 4 канди-

гатки, които са в процес на изследване. Точен списък на чакащи за майчина кърма няма, но с приоритет са най-мъничките, новородените, недоносените. "За тях лишаваме някое по-голямо дете по наша преценка, затова имаме и лекар в отделението по пласмент. На най-нуждаещите се гледаме да осигурим максимално количество. Още повече че много малко деца можем да си позволим да изхраним изцяло. Те често или се кърмят от майката и се дохранват с нашата кърма, или пък се дохранват с някакво адаптирано мляко. Обикновено кърма за цялостно хранене се опитваме да осигурим на новородени, когато има близнаци, тризнаци или недоносени.

Есopharm
Алергология

Allergodil®

Непримирих към сенната хрема!

2 пъти на ден

Алергодил® спрей за нос
Allergodil®
Nasal spray

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

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

За по-широк достъп до генерични лекарства

Според изводите от доклад на ЕК са необходими значителни реформи в европейското и националните законодателства, които да осигурят своевременната наличност на генерични лекарства на пазара. Това са по-евтини заместители на оригиналните медикаменти, които не отстъпват по качество, ефективност и безопасност. Докладът отправя важни препоръки, които трябва да засилят генеричната конкуренция в европейското здравеопазване и да генерират значителна икономия на разходи за здравните системи, пациентите и данъкоплатците.

От своя страна Европейската генерична асоциация (ЕГА) призовава европейските и националните органи за бързо изпълнение на заключенията и препоръките за преодоляване на непосредствено лекарствени политики в държавите членки относно генеричните лекарства, които позволяват на производителите на оригинални лекар-

ства да се държат антиконкурентно. Това блокира или забавя достъпа на пациентите до генерични лекарства.

Докладът на комисията ясно потвърждава, че точно тези национални лекарствени политики и антиконкурентно поведение на оригиналните компании към генеричните лекарства са основните причини за забавяне достъпа до генеричните лекарства, се посочва в съобщението на ЕГА. Грег Пери, генерален директор на ЕГА, коментира препоръките на ЕК: "Генеричните лекарства сега се изпращат пред сериозни закъснения при навлизането си на пазара. Затягане на законодателната рамка в Европа в четири области - патентното право, фармацевтичното законодателство, цените и правилата на реимбурсиране, както и законодателството в областта на конкуренцията, ще доведе до по-добро функциониране на фармацевтичния пазар в цяла Европа." (ЖЗ)

Кратки

Зъби



Вредата от препаратите за избелване на зъбите се оказала незначителна в сравнение с тази на плодовите сокове, установили учени от Рочестърския университет, САЩ. Портокаловите напитки например намаляват твърдостта (до 84%) и увеличават крехкостта на зъбния емайл в много по-голяма степен. При избелващите препарати толкова драстичен ефект не е установен. При хората, които пият сокове бавно, ерозията се развива с по-голяма скорост.

Кафе



Употребата на пет чаши кафе на ден може да въздейства върху паметта на хора, страдащи от болестта на Алцхаймер, смятат американски изследователи. В експеримент с опитни мишки те доказали, че кофеинът може да предотврати възникването на белтъчни плаки, които са виновни за проблемите с паметта. Резултати от предишни изследвания също потвърждават защитния ефект на кафето.

Спорт



Редовното и умерено физическо натоварване помага да се съхранят функциите на мозъка, увеличавайки количеството на стволовите клетки, твърдят австралийски учени. Специалистите обясняват, че именно тези клетки са източник за създаване на нови неврони в мозъка, чийто брой с годините намалява.

Бъди нащрек, ако колянното пука

С д-р Родина Несторова, ревматолог, разговаря Петър Галев

Д-р Несторова, кои са най-честите причини за болки в колената?

- След 35-40-годишна възраст това е ошипяването на колената (гонартрозата). Колянната става е сред най-силно натоварените, затова и шиповете там се развиват по-рано и дават сериозни оплаквания.

- Защо се получават тези шипове?

- Защото с течение на годините започваме да губим ставния хрущял, а той е амортизьорът, който поема натоварванията.

- Това естествен процес ли е и можем ли да го забавим?

- За съжаление естествен процес е. Точно както остарява кожата, побелява косата, променят се всички тъкани и органи, така и ставният хрущял се изхабява с годините. Има и доста рисков фактори, които забърбават този процес.

- Кои са те?

- Напреднала възраст, наднормено тегло и затлъстяване, заседнал начин на живот, професия с тежък физически труд, травми на колената, системно лечение с кортикостероиди.

- Винаги ли се засягат и двесте колена?

- Не е задължително. По-често процесът започва едностранно, а след това човекът, щайки болната си става, натоварва другата и гонартрозата се развива и там.

- Какви са ранните



Д-р Родина Несторова
За консултации 0888 81 34 35

признаци на гонартроза?

- Първоначално увреждането на хрущяла протича без симптоми, защото в него няма н е р в н и окончания.

Ако пациентът е наблюдателен, може да забележи пукане и хрущене в колянното при движение. Когато се появи болка, това вече е вторият стадий, при който на места хрущялът е силно износен и околните тъкани реагират с болка. В този стадий се явяват също оток и ограничение в движението на ставата.

- Какво все пак можем да направим, за да не сме пасивни наблюдатели на този процес?

- При оплаквания - пукане и хрущене в ставите - трябва да се направи преглед при ревматолог. Ключови фактори за запазване на ставите са оптималното тегло, здравословното хранене, интелигентният двигателен режим.

В хрущяла няма не само нерви, но и кръвоносни съдове. Той се храни чрез изстискване на съответните вещества от синовиалната мембрана - вътрешната част на ставната капсула, при активно движение. А ако през повечето време сме бездвижни, няма как да се храни хрущялът. И обратната ситуация не е полезна - при претовар-



Колянната става е сред най-силно натоварените, затова и шиповете там се развиват по-рано и дават сериозни оплаквания

ване на ставите тази "хранителна" мембрана се изчерпва и хрущялът отново е недохранен.

- Как се диагностицира гонартрозата?

- През последните години много напредна ставната ехография, при която могат да се установят дори минимални изменения в ставите. При това този метод е напълно безвреден за организма. Могат да се използват и други образни методи по преценка на лекаря.

- Какво е комплексното лечение?

- На първо място ликвидирането на възпалението и болката, което се постига в началото с нестероидни противовъзпалителни средства. Но те



Коленете могат да носят много, но не и прекалено натоварване

трябва да се вземат много кратко време, заради възможни сериозни странични действия. Затова за продължително лечение са подходящи продуктите на природна основа. Лично аз имам много добър опит със серията „Неокс“, която включва

крем и олио за втриване в болните участъци, както и капсули за вътрешна употреба. Продуктите на „Неокс“ съдържат уникална комбинация от 8 стандартизирани билкови екстракта, насочени противовъзпалително и противоболково. Това е

научно разработена комбинация с много добър ефект и без странични действия.

В комплексното лечение влиза и прилагането на хондропротектори - препарати, съдържащи глюкозамин, хондроитин, хиалуронова киселина.

Какво провокира простатита

Възпалението на простатната жлеза се нарича простатит. Колкото по-възрастен е мъжът, толкова по-голяма е вероятността да го застигне това заболяване. Според различни данни пациентите с такава диагноза са над 35% от мъжете на планетата.

Простатитът е два вида - хроничен и остър. Хроничният, който е бил описан за първи път още през 1850 г., се среща доста по-често - при 80-90% от пациентите. Острият обикновено е следствие от бактериална инфекция, затова по-лесно се диагностицира и лекува.

Причини за възникване на заболяването:

- силно преохлаждане на организма,
- седяща работа или слабо активен начин на живот,
- хроничен запек,
- хронични възпалителни заболявания на кръвта - може да внесат в простатата болестотворни бактерии, които да провокират простатита,
- урологични или венерически заболявания,
- продължително полово въздържане,
- нездравословен начин на живот - стрес, хронично недоспиване, непъл-

ноценно хранене, потиснат имунитет, вредни навици.

Съвременната медицина до момента няма точни данни за механизма на възникване и развитие на заболяването, особено на хроничната му форма. Но са постигнати забележителни успехи в борбата с простатита.

Симптомите на заболяването са: повишена температура (до 37-38 градуса), втрисане, болки в гърба, често и болезнено уриниране, понякога урината става мътна и др. Като правило болките се усилват след продължително седене и отшумяват, след като пациентът започва активно да се движи. Често при болните се наблюдават повишена умореност и раздразнителност. За хроничната форма на простатита са характерни продължителни спокойни периоди, когато болестта почти не се проявява, прекъсвани с периоди на обостряне.

При появата само на някои от симптомите не се опитвайте да се самолечувате, а веднага се обърнете към специалист уролог. Заболяването няма да мине само, а може да предизвика много усложнения. **(ЖЗ)**

Патентован Айурведичен продукт

NeOx

Просто се движеш!

Бързо и ефективно повлиява болката в ставите и мускулите

capsules

cream

oil

www.ecopharm.bg

Анемията е рожба и на неправилното хранене

С д-р Таня Русева, хематолог в Първа градска болница, София, разговаря Илиана Славова



При диагностициране на анемия се прави цялостно изследване на пациента
Снимка Рада ПЕТКОВА

Д-р Русева, често срещано заболяване ли е желязодефицитната анемия?

- Това е широко разпространено заболяване, но в началото протича "мълчаливо" и много хора не знаят, че имат такъв проблем. Според проучвания на СЗО в световен мащаб около 1/3 от населението е засегната от желязен дефицит. Той има различни степени, като най-тежката му форма се изразява в анемия.

- Какви са първите сигнали, че организмът страда от недостиг на желязо?

- В началото пациентът не усеща промяна освен известна умореност, сънливост, сърцебиене. Хората обикновено свързват тези неща с преумора в работата или стрес и не си обръщат внимание. Други по-дискретни прояви може да има от страна на нервната

система - безсъние, раздразнителност, затруднена концентрация. Влошава се състоянието на кожата и косата, ноктите стават по-чупливи. Някои хора живеят дълго с анемия и идват в болницата с толкова ниски стойности на хемоглобина, че се налага кръвопреливане.

- Какво причинява желязодефицитната анемия?

- Около 30 процента от желязонеодимичните анемии се причиняват от неправилно хранене. На първо място като източник на желязо за човешкия организъм е червеното месо, но не колбасите, а истинското месо. Също и пресните зеленчуци и плодове. Достатъчната консумация на месо, плодове и зеленчуци е най-добрата профилактика на желязения дефицит.

Почти еднаква по значимост причина са хроничните кръвозагуби.

- В какви случаи се наблюдават хронични кръвозагуби?

- При жените те най-често са с гинекологичен произход - миоми, хиперме-

норея и други заболявания. След раждане е обичайно да се развие желязен дефицит заради високите нужди на организма по време на бременността както за плода, така и за майката. По време на кърменето също се губи доста желязо. При мъжете най-честите хронични кръвозагуби са от стомашно-чревния тракт, на първо място хемороиди. Хронични гастрити, колити, язви на стомаха и особено на дванадесетопръстника често водят до желязодефицитни състояния.

На трето място са други хронични заболявания - бъбречни, белодробни, някои хронични инфекции, както и злокачествени заболявания.

Един от важните признаци за появата на злокачествено заболяване е наличието на анемия. Затова при установяване на анемия е необходимо цялостно изследване за изключване на злокачествено заболяване.

- Кои хора са най-застрашени?

- На първо място сред рисковите групи за развитие на желязен дефицит са жените в репродуктивна възраст - след раждане, при повече бременности, кръвозагуби от гинекологичен произход. Особено уязвими са кърмачетата, които са

хранени изкуствено, както и деца, които нагледват по-бързо на тегло. В пубертета има риск при момичетата. Редно е да се прави скринингово изследване на тези групи, но в България няма такава масова практика.

- Какво трябва да знаят хората за лечението?

- Това е една от благоприятните за лечение болести, пациентите бързо се подобряват, но трябва да се направи поддържаща терапия. Болните трябва да знаят, че тя е продължителна. Обикновено приемат 1-2 месеца желязен препарат, подобряват се и прекъсват лечението, което е грешка. Това са дефицити, които са натрупвани с години, резервните депозита на желязо в организма обикновено са изчерпани и е необходима по-продължителна терапия - може да е 4 месеца, може и година - в зависимост от конкретния случай.

Семейният лекар трябва да проследи нивата на хемоглобин, хематокрит, еритроцити, серумно желязо. Евентуално пациентът да се консултира и със специалист. Ранната диагноза и профилактиката са много важни. В развитите държави се прави профилактика с желязни препарати на рисковите групи.

Ало, докторе...

Прекаленото потене може да се лекува

Имам проблем с прекомерното потене. Бихте ли публикували повече информация - дали това е заболяване, или е нормален процес.

Иван Станимиров, Пловдив

Човекът има около 3 млн. потни жлези, с дължина 3 мм. Техните отвори се намират по повърхността на кожата, като повечето са разположени на стъпалата, дланите и гр. Потоотделянето при хората и някои животни (маймуните, копитните - коне, мулета) е основно средство за терморегулация. Слабата окосменост на кожата повърхност и много-то потни жлези при човека определят значимостта на този процес. Потта съдържа вода (98%) и раз-

лични продукти на метаболизма. Количеството на отделяната пот е строго индивидуално и се движи в границите от 1 литър на денонощие (при слаба двигателна активност) до 7,5 литра на пробег (при спортни състезания, например марафон).

Нормалното потоотделяне е два вида:

■ **Термично**

Влияе се изключително от околната среда (температура, влажност и

скорост на движение на въздуха), топлоизолационни свойства на дрехите и др.

■ **Психогенно**

Причините са емоционално или психическо напрежение, като то не е свързано с необходимостта от охлаждане на организма.

Патологичното потоотделяне се нарича хиперхидроза. При нея механизмът за охлаждане на тялото е прекалено активен и се отделя 4-5 пъти повече пот от нормалното. Повишената концентрация на сол при засиленото потоотделяне е причина за силна жажда. Освен това повишеното изпотяване вече губи значението си на терморегулатор и става индикатор за стрес и външение.

Хиперхидрозата е честа причина за сериоз-

ни социални проблеми - притеснение, отдръпване от активни контакти и даже психични оплаквания. Лечението се провежда с антиперспиранти, йонофореза, инжекции с ботокс и е много ефективно. При неефективност може да се прибегне и до хирургично лечение.

Нарушена функция на жлезите с вътрешна секреция също почти винаги предизвиква повишено потене. При заболявания на щитовидната жлеза то е съпроводено с лошо настроение и безсъние, необичаен апетит, но и рязко отслабване. Ако човек освен от повишена потливост се оплаква и от жажда и пристъпи на нощен глад, специалистите подозират наличието на диабет.

Д-р Стамен ИЛИЕВ



Кожният рак може да се лекува с нов препарат

С д-р Елмира Павлова, дерматолог, управител на Националния онкологичен медицински център, разговаря Петър Галев

Д-р Павлова, през колко време трябва да проверяваме при кожен лекар съмнителните бенки?

- Това зависи от типа кожа и от конкретните проблеми на всеки пациент. По принцип хората с по-светла кожа, светли коси и очи трябва по-често да се преглеждат, например на около 6 месеца.

- Преди години стяхме с часове на плажа, дори и без слънцезащитни кремове, защо сега се отхвърли тази практика?

- Защото отдавна сме наясно с проблемите, които неразумното излагане на слънце може да предизвика. През последните години заради изтъняването на озоновия слой слънчевото влияние е по-агресивно, особено върху детския организъм. Кожата има своеобразна имунологична памет и натрупаното слънчево



Д-р Елмира Павлова

облъчване през годините по-късно се проявява под формата на бенки или на кожни злокачествени образувания.

- Помагат ли реално слънцезащитните кремове?

- Много е важно да се използва медицинска козметика. Но излагането на слънце трябва да става 20 минути след нанасянето на съответния слънцезащитен продукт. За децата изобщо не се препоръчва да се пекаят на плажа.

- Възможно ли е колкото време слънчево облъчване е достатъчно, за

да е полезно за здравето?

- Около 10-15 минути. Но това не означава непременно да се излагаме активно на слънце. При престой на открито през лятото, дори и при облачно време, ние получаваме достатъчно слънчева светлина. Неслучайно през последните години специалистите не препоръчват ползването на солариуми.

- Защо?

- Защото се увеличават случаите на злокачествени кожни заболявания, за които е доказано, че имат връзка със слънчевите изгаряния. Най-често се среща т.нар. базоцелуларен карцином, но и спиноцелуларният карцином, както и най-опасният кожен рак - малигненият меланом. В България ракът на кожата по честота е на второ място след рака на гърдата при жените и след рака на белия дроб при мъжете.

- Каква е прогнозата при кожен рак?



- Зависи от формата му. Малигнените меланоми са изключително опасни и при по-късно откриване често завършват фатално. При базоцелуларния карцином се постига пълно излекуване. Този карцином се проявява като незарастващи ранички, червеникави петна, възелчета, в които се виждат капилляри.

- Какво е лечението при този най-често срещан кожен рак - базоцелуларния карцином?

- Туморът може да се отстрани хирургически, може да се приложи повърхностна лъчетерапия или фотодинамична терапия. Но отскоро у нас навлезе нов за страната, но отдавна наложен в

чужбина медикамент за локална терапия - алдара. Той е под формата на крем за домашно приложение под лекарски контрол. Този препарат води до деструкция на кожния карцином, като подлежащата здрава кожа избутва - образно казано - болния участък. Резултатите са отлични.

- Има ли други кожни увреждания, които могат да се лекуват с този нов препарат?

- Да, това са т.нар. актинични кератози - червени грапави петна по участъците на кожата, подложени на дългогодишно слънчево облъчване. Те са предракови състояния и трябва да се лекуват навреме. Друго заболяване, лечимо с алдара, са кондилимите - гениталните брадавици. Дерматолозите са добре запознати с тези проблеми и могат най-професионално да приложат съответната терапия.

Всеки понеделник
от 20,15 ч. по ТВ Европа

Назаем от радиопредаването „Говорим за здраве“

Пикът на свинския грип предстои

С акад. Богдан Петрунов, директор на Националния център по заразни и паразитни болести, разговаря Георги Нейков



Акад. Богдан Петрунов

- Акад. Петрунов, изглежда, свинският грип ще се окаже по-опасен от птичия?

- Да, в момента бихме могли да кажем, че така нареченият свински грип получава сериозно разпространение в целия свят. Но

важното е, че вълна от по-опасен грип ще се яви някъде есента, когато към така наречения H1N1 ще се прибави и нормалният грип. Дори отделни случаи са изолирани и сега.

- Мнозина специалисти очакват увеличаване на случаите през летния туристически сезон.

- Прогнозите на СЗО и на Европейския център за контрол на заболяванията в Стокхолм, който ежедневно следи разпространението на този грипен вирус, са, че пика на епидемията трябва да очакваме някъде през октомври-ноември, когато ще се появи и "нормалният" грип.

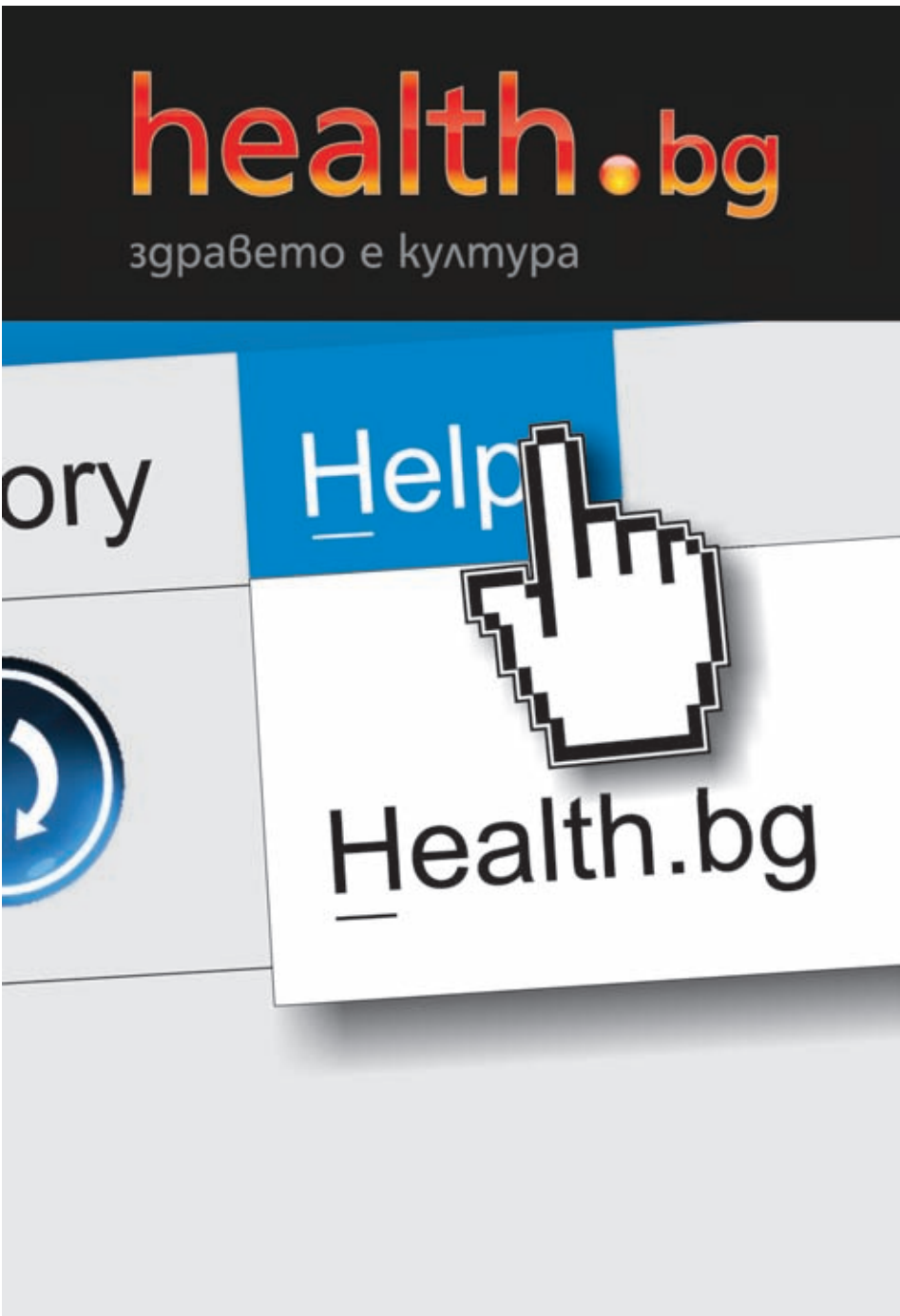
- Уместно ли е да се успокояваме, че в Европа, и по-специално в България, свинският грип протича по-леко в сравнение със случаите зад Океана?

- Да, поначало този грип протича по-леко. Вземането на спешни мерки със съответните противовирусни средства и препарати с доказано действие дава много добри резултати и болните бързо се овладяват. Трябва да подчертая, че новият грипен вирус засяга предимно млади хора, защото там се получава така наречената цитокинова буря, т.е. клетките, които осигуряват имунитета в човешкия организъм, най-пряко се засягат от този вирус. Те започват да произвеждат големи количества биоактивни вещества, които, когато се натрупат в голямо количество, стават токсични.

- Как можем да се предпазим от грипна зараза и да укрепваме имунитета си?

- Освен специфични антивирусни препарати е изключително важно да се мисли за една по-продължителна системна профилактика по отношение засилване качествата на имунната система, на естествения имунитет, с който може да се преборим против една вирусна инфекция. Това е нещо много добре познато и отдавна използвано. Повече от 20 години в България се използва мощен полибактериален имуностимулатор, който дава отлични резултати и помага при една предстояща грипна епидемия, когато имунната система трябва да бъде готова да посрещне идващия нов вирус.

Всяка събота от 8,30 ч.
по Радио София - 94.5 MHz



Деца с наднормено тегло



Здравословният начин на живот ще ви осигури строен и здрав наследник

Езикът на цифрите е лишен от емоции. Въпреки това, когато чуем, че 22 милиона деца в Европа са с наднормено тегло, ни завладява чувство на тревога и вина, защото нарастващият брой (1,2 млн. годишно) на пълнички наследници се превръща в епидемия. Причините за излишните килограми са същите, както и при възрастните - нездравословен начин на живот, липса на физическо натоварване и прекалено калорична храна.

Кога се приема, че едно дете е заплашено от затлъстяване? Когато теглото му надвишава възрастово-ръстовия норматив с 15 и повече процента. Специалистите разделят трупането на излишни килограми на четири степени:

- първа степен - 15-25% над норматива
- втора степен - 26-50%
- трета степен - 51-100%
- четвърта степен - над 100%

Най-много подкожни мазнини се натрупат в периода между 7- и 10-годишна възраст. Последствията от пла-

шещите цифри на кантара са дефицит на белтъчини, витамини и полезни микроелементи, дължащ се на претоварване с мазнини и въглехидрати. Това може да доведе до анемия, стомашно-чревни заболявания, отклонения в състоянието на сърцето и кръвоносните съдове, на дихателната система. Особено голяма е опасността от диабет и други ендокринни заболявания. Специалистите са доказали, че 25% от децата със затлъстяване са предразположени към захарна болест. Наднорменото тегло предизвиква и проблеми с половото съзряване, а в по-напреднала възраст нараства рискът от хипертония, атеросклероза, подагра, инфаркт на миокарда и в крайна сметка - съкращаване на продължителността на живота.

Профилактиката срещу затлъстяването при децата се нарича здравословно хранене още от самото раждане. Това е и единственият начин да се елиминират проявите на наследствена предразположеност към трупането на килца.

Откъде трябва да се започне? Разбира се, от максимално ограничаване

на бързите закуски, с които особено злоупотребяват децата, живеещи в големите градове. Т.нар. фаст фууд оказват пагубно влияние върху невръстния организъм, като не само водят до затлъстяване, а и до неговото трудно преодоляване.

Основната цел на лечебното хранене при затлъстяване е да се потисне процесът на образуване и отлагане на мазнините в подкожната тъкан и около вътрешните органи

Основната цел на лечебното хранене при затлъстяване е да се потисне процесът на образуване и отлагане на мазнините в подкожната тъкан и около вътрешните органи

маслените. Тъй като главният източник на излишни килограми са въглехидратите, на втория етап от лечението трябва напълно да се елиминират от менюто белият хляб, сладкарските изделия, консервираните сокове, захарта, макаронените изделия.

Особено внимание е необходимо да се обърне на белтъчините. 60-70% от тях трябва да се набавят от продукти с животински произход. Не забравяйте и зехтина - той има способността да възпрепятства натрупването на мазнини в организма.

Включете в менюто на детето плодове и зеленчуци. Те ще обезпечат подрастващия организъм с витамини и минерали. Особено полезни са продуктите, съдържащи целулоза и пектин. Те създават чувство



Физически активните деца по-рядко имат проблеми със затлъстяването

за насищане, регулират функциите на стомашно-чревния тракт, извеждат отровите от организма, а всичко това е много важно при наднормено тегло. Кажете се от консервираните плодове и зеленчуци, както и от подсланиците газирани напитки.

Разбира се, и най-здравословното хранене е слабо ефективно без двигателна активност. Открийте спорта, който пасва на вашето дете. Намалете престоя му пред компютъра или телевизора. Направете всичко възможно максимално време вашият наследник да прекарва навън, сред природата или в градинката. Дори ходенето е по-ползено от въздишането в екрана или монитора.

Важно е да се осъзнае, че проблемът е сериозен. Специалистите твърдят, че в много страни децата с наднормено тегло са около 12-20%. Опитайте се вашият наследник да влиза в числото на другите 80-88%, което означава, че винаги ще бъде не само строен, а и здрав.

Примерът трябва да гоиде от родителите

Не съществува понятие като вродено затлъстяване - абсолютното всички деца при раждането си имат еднакво количество мазнини в организма, дори ако майката и таткото са шампиони по излишни килограми. Но когато родителите са притежатели на доболно плути форми, то голяма е вероятността наследникът им също да е от прекалено пухкавите. Причината е, че хранителният му режим е като на мама и татко - обилно, висококалорично и вкусно халване, а преяждането е нещо съвсем нормално. Всичко това трудно може да се отнесе към изискванията за здравословен начин на живот. Ако в семейството е прието всяко съядане зад масата да е свързано с неконтролируемо хранене или непрекъснато да се посееа към местните изделия, шансът при детето да се появят проблеми с теглото многократно нараства. Съвсем естествено е малките да копират навиците на големите. Загължително празната чиния в никакъв случай не е добър начин да създадеш здравословни хранителни навики.

Като добавим, че в такива семейства

думата "спорт" е табу, става ясно, че в повечето случаи родителите са притежатели на доболно плути форми, то голяма е вероятността наследникът им също да е от прекалено пухкавите. Причината е, че хранителният му режим е като на мама и татко - обилно, висококалорично и вкусно халване, а преяждането е нещо съвсем нормално. Всичко това трудно може да се отнесе към изискванията за здравословен начин на живот. Ако в семейството е прието всяко съядане зад масата да е свързано с неконтролируемо хранене или непрекъснато да се посееа към местните изделия, шансът при детето да се появят проблеми с теглото многократно нараства. Съвсем естествено е малките да копират навиците на големите. Загължително празната чиния в никакъв случай не е добър начин да създадеш здравословни хранителни навики.

Като добавим, че в такива семейства

Според резултати от проучване 50% от децата, страдащи от затлъстяване, винаги са чувствали пренебрежение от страна на родителите си.

Тук изводът може да бъде само един - борбата с излишните килограми на детето трябва да започне с промяна в начина на живот на цялото семейство. Ако родителите вечерят свинска пържола с пържени картофи, а в чинията на детето има салата с пилешко месо, това няма да доведе до нищо добро. Примерът трябва да гоиде именно от възрастните.

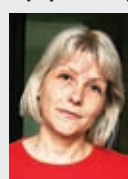
Домашните неуредици също може да станат причина за наднормено тегло на детето. Поредната стресова ситуация може да доведе до сериозно увеличаване на полещаните от наследника порции.

Медиците вече са категорични, че родителите играят първостепенна роля и влияят върху начина на живот на децата си както в положителна, така и в отрицателна посока. Затова се препоръчва при появата на първите признаци на затлъстяване да се потърси помощ от специалист.

Анкета

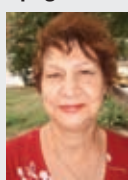
Доволни ли сте от това, което предлагат в училищата като храна за децата?

Нели Илиева, 31 г., ефирен оператор



- От какво да съм доволна? Уж се появила някакви нови наредби, че в училищните бюфети ще има пресни салати, пълнозърнести сандвичи и три пъти седмично риба, но засега не знам това да е станало някъде другаде, освен в частните училища.

Антоанета Василева, 52 г., работи в детска аргина



- Не мога да кажа, че съм доволна. Когато голямата ми дъщеря беше в училище, си спомням, че имаше по-нормална храна. Най-малкото задължително на ден раздаваха поне по едно флуорирано мляко. Когато малката тръгна, положението стана трагично - столът предлагаше основно пици и газирани напитки.

Александра Лазарова, 29 години, занимава се с частен бизнес



- Средна работна. Преглани там сама да приготвям менюто на детето си за училище. Така поне ще знам какво точно съдържа санд-

вичът му и няма да се притеснявам, че могат да му пробутат нещо с изтекъл срок на годност. Последното нещо, което гледат децата, са опаковките на нещата, които купуват.

Христо Стоянов, 39 г., мениджър



- Не. Трябва да се разработят някакви по-балансиран и разнообразен менюта. Хранителните, а и останалите навики на децата се оформят в училищна възраст, затова е важно именно в този период те да разберят защо е необходимо да се хранят здравословно и да спортуват повече.

Меги Гатева, 34 г., режисьорка



- Проблемът със затлъстяването на децата става все по-сериозен и би трябвало в училище да му се обърне сериозно внимание. Тук не говоря само за храните, които се предлагат в столовете, но и за други, по-сериозни мерки. Аз лично гласувам с двете ръце за идеята да се въведат задължителни часове по здравно образование. Само това е начинът - трябва да се промени мисленето на децата.

Лаксативен сироп, съдържащ екстракти от смокиня и слива

Подходящ за деца

Мама винаги избира най-доброто за мен

Есофарм

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

Здравословното хранене от най-ранна детска възраст е гаранция, че след години няма да имате проблеми с теглото

Снимка Рада ПЕТКОВА

Напълняването е бомба със закъснител

Времената, когато родителите, баби и дядовци слагаха знак на равенство между пухкавите зачервени бузи, закръглените форми на детето и предсавата за здраве, би трябвало да са напълно отминали. Но за съжаление статистиката показва друго: тревожно расте броят на българчетата със свръхкилограми. А науката категорично доказва, че проблемите с наднорменото тегло се залагат в детството. Както и че между излишното тегло и развитието на социално-наличиите заболявания има пряка причинно-следствена връзка.

Броят на мастните клетки се формира преди пубертета и след това напълняването и отслабването само разпъват или свиват тези клетки, без да променят количеството им. Затова е решаващо да зазърбим бабината загриженост, че "детенцето е слабичко". Във времената, когато инфекциозните болести като туберкулоза са вземали много жертви, сигурно е

било важно детето да изяде всяка по-калорична храна, до която семейството му е имало достъп в общия недосмък, но днес - слаба

Богу - този проблем не стои пред обществото ни! Затова и съвременните лекари не се радват на червените грапахи бузи -

те често са признак на стафилококова инфекция, на алергия или просто на неправилен хранителен режим.



Бързите закуски са основният виновник за наднормените килограми на подрастващите

Снимка Рада ПЕТКОВА



Вино и красотата
Резвератролът
поддържа кожата ▶



Импланти
Предимствата на
съвременния метод ▶

Вечната младост - мисията е възможна?

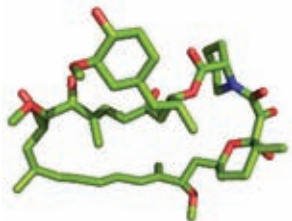
Веществото рапамицин забавя стареенето и удължава живота при мишките

Лекарство, използвано при пациентите с трансплантационни органи, може да удължава живота на мишките с близо една трета. Обнадеждаващите резултати са от мащабно американско изследване, публикувано в сп. Nature и цитирано от авторитетни медии като британския в. "Таймс" и Би Би Си.

Проучването за пореден път провокира мечтите на човечеството за откритието на "еликсир на живота". Мъжките мишки, на които бил даван рапамицин, регистрирали увеличение на продължителността на живота с 28 процента, а женските - с 38. Изследователите се надяват, че откритото за пръв път в почвения състав на Великденските острови в Тихия океан вещество в бъдеще ще се използва и като лекарство за удължаване на живота при хората. Ранди Стронг от университета в Тексас и член на екипа обяснява на страниците на списание Nature: "Вярваме, че това е първото убедително доказателство как посредством медицинска терапия процесът на стареене дори при хората може да



Загадъчните Великденски острови може би ще помогнат да се разкрие тайната на вечната младост
Снимка Архив "Живот и Здраве"



бъде забавен, а продължителността на живота - удължена."

Колегата му Лин Кокс, професор от университета Оксфорд, допълва, че "това е едно изключително вълнуващо изследване. Особено интересно е, че лекарството е повлияло



Много по-добре е, ако бъде открито лекарство за дълголетие, което да започне да се приема от определена възраст нататък

Проф. Лин Кокс

дори на възрастни мишки. От научна гледна точка е много по-добре, ако бъде открито лекарство за дълголетие, което да започне да се приема от определена възраст на-

татък, отколкото да се налага цял живот да се подлагаме на терапии срещу стареенето".

Според учените на този етап рапамицинът е опасен за здрави хора. В

съвременната медицинска практика той се използва основно за потискане на имунната система при пациенти с трансплантации, за да се намали рискът от отхвърляне на новите органи. Освен това медикаментът се употребява при кардиологични операции и е тестван за възможните му антиракови свойства.

Двама от водещите геронтолози в света - Мат Кебърлайн и Браян Кенеди от Университета Вашингтон, предупреждават, че здрави хора изобщо не трябва да обмислят възможността да приемат рапамицин, за да забавят процеса на стареенето. Според тях "потенциалните имunosupресивни ефекти на това лекарство са опасни и увеличават уязвимостта на човека към заболяване. В този смисъл рапамицинът може много повече да навреди на здравето хора, отколкото да им помогне".

Тепърва учените и фармаколозите ще съсредоточат усилията си около изследването на рапамицина и създаването на хапче на дълголетие, което да забавя процеса на стареенето, но без да има опасни странични ефекти.

Даниела СЕВРИЙСКА
по материали
от чуждия печат

Любопитно

Обратен ефект



Канадски изследователи откриха, че хората с ниско самочувствие, които прибавят до популярната в днешни дни самопомощ, всъщност още повече усложняват емоционалното си състояние. Повтарянето на глас на положителни мисли като: "Аз съм привлекателен, умен и способен", вместо да повишава настроението и духа на комплексирани хора, ги кара да се чувстват още по-зле. Според проучването, цитирано от Би Би Си, причината се крие в това, че самооценката на човека се базира върху доказателства от истинския живот, а не върху положителните внушения.

Виното ни прави по-красиви

Проф. д-р Маркус МЕТКА
Д-р Йоханес НОЙХОФЕР

Виното, освен че е полезно за здравето, ни прави и по-красиви. То всъщност притежава богатата традиция като средство за поддържане

на добрия външен вид. Още египетската кралица Клеопатра е използвала виното за къпане, но не е пренебрегвала и плодовите киселини, които оставали след производството му, като ги втривала в лицето си. В дъбора

Представяме ви последния откъс от бестселъра "Wein: Der neue Jungbrunnen" ("Виното - новият извор на младостта").

на Лудвиг XIV виното също било използвано като продукт за разкрасяване. Френските благородници

през 17 век чистели лицата си с гроздов сок, за да може тенът им отново да придобие блясък.

И днес силата на гроздето се използва в служба на по-добра грижа за кожата. Полифенолите, съдържащи се в обвивката на гроздето, се прибавят често към кремове за изпъване на кожата. Полифенолите стимулират и производството на колаген и подпомагат съхраняването на влажността на кожата, чрез което тя придобива повече еластичност.

Резвератролът съдейства за регенерацията на кожата и пази клетките от застаряване, като по този начин спомага фибробластите (клетки, намиращи се в съединителната тъкан) да образуват много повече хиалуронова киселина между клетките. Тя е важна, защото не само свързва и задържа влагата в роговия слой на епидермиса, но и създава защитен филм на повърхността.



Терапия с вино

Винотерапията има за цел да подобри кръвообращението и имунната система, както и да подпомогне мастния метаболизъм и кръвооросването. Към нея е включена и специално избрана релаксираща програма. Корените ѝ се крият във Франция, където в Париж беше отворен първият СПА център, предлагащ винотерапия.

Вино за хубава фигура

Изследванията показват, че хората, които консумират умерено вино, като цяло имат по-стройна фигура. Това е така, защото

калориите от виното (около 100 kcal на 250 мл вино) не се превръщат в подкожна мазнина. Условие, което ни интересува не само от медицинска гледна точка, но и от естетическа.

По-активен начин на живот

Красивата фигура на употребяващите вино се дължи не само на малкото калорийно натоварване. Проучванията показват, че почитателите на вино притежават по-активен начин на живот, имат много хобита и интереси. Затова те се радват и на построен и красив профил.

Патентован Айурведичен продукт

Нерасаве

Capsules (300mg Extract of Picrorhiza kurroa)

ГРИЖА ЗА ЧЕРНИЯ ДРОБ ПРИ УВРЕЖДАНИЯ ОТ:

- Вириси
- алкохол
- медициментни
- токсини

Есopharm

Айурведична серия

www.ecopharm.bg

Зъбният имплант - ефикасният заместител

Предимствата са и естетически, и функционални



Съвременната стоматология ще ви осигури не само красиви, а и функционални зъби
Снимка Рада ПЕТКОВА

Вася ДЕРМЕНДЖИЕВА

Под „имплант“ в стоматологията се разбира изкуствен корен на зъб, който служи за прикрепване на корони, мостове или протези. Неговата основна конструкция може да има форма, подобна на винт, цилиндър или лист.

Изискванията са особено високи към материалите, използвани за импланти. За тях е задължително:

- да проявяват оптимална тъканна поносимост
- да не предизвикват каквито и да са алергии
- да издържат като естествен зъб натоварванията вследствие на гъвченето

Чистият титан, като метал с особено структурирана повърхност, се е наложил като суровина

за импланти, тъй като се приема от човешкия организъм безпроблемно.

Защо се използват импланти ?

Те са създадени, за да донесат естетически и функционално по-пълноценна замяна на остарелите методи, справяйки се с условието за оптимално напаснат изкуствен зъб. С конвенционални протези гъвкателната функция често може да бъде по-скоро ограничена, отколкото възстановена. Липсата на един-единствен зъб се отразява негативно върху гъвкателната функция. Лесно е да си представим какви вреди нанасят на организма и доброто физическо и душевно състояние няколко или изцяло липсващи зъби.

Ефикасен заместител

Когато в затворена зъбна редица се наложи един зъб да бъде отстра-

нен, с помощта на имплант може бъде заместен коренът на този зъб. Предимството се състои в това, че състоянието на съседните зъби няма да пострада от намесата. В противен случай, при обичайното поставяне на мостове, съседните зъби трябва да бъдат силно изпилени. Друг плюс е, че имплантите ограничават разпадането на костта на мястото на липсващия зъб. Така челюстната кост се съхранява.

При заместването на преден зъб поставянето на имплант носи големи дори и естетични предимства.

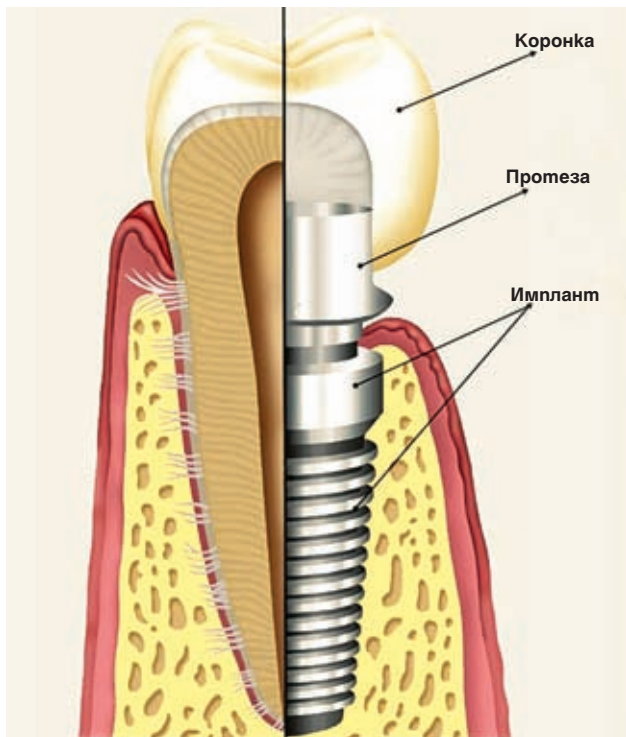
Липсващите зъби възпрепятстват правилната захапка и гъвчене, като по този начин смущават храносмилането. Те водят и до ненужни натоварвания на останалите зъби, което може да стане причина за тяхната загуба.

Предпоставки за успешно лечение

Първа предпоставка е перфектната устна хигиена. Това означава, че преди имплантацията систематичната грижа за зъбите и устата трябва да е перфектна. По време на заздравителната фаза зъболекарят наблюдава не само процеса на оздравяване, но също така помага за постигане на добра устна хигиена. Същата интензивна грижа е важна и за новите зъби, техните държащи елементи и венците.

Втората предпоставка е щателен преглед при лекаря. Намалена регенерация на костите, диабет, високо кръвно налягане или хормонални смущения, както и други заболявания, които влияят негативно на зарстването на импланта, могат да попречат на поставянето му.

Трета предпоставка са томографските рентгенови снимки. Едва след един рентгенов преглед може да бъде установено, дали съответната челюстна кост е подходяща за качествена имплантация.



Фази на лечение

Под местна или пълна упойка първо се прави легло за импланта в челюстната кост, след което той се поставя. Нужни са от 3 до 5 месеца за зарастването на изкуствения корен под лигавицата. Едва след този период може да се

сложи изкуственият зъб.

Прогнози

Резултатите са превъзходни, но винаги зависят от външни и вътрешни фактори и се влияят значително от квалификацията на стоматолога и сътрудничеството на пациента.

Как да контролираме рязката смяна на настроенията

1. Ограничете кофеина и никотина - тези две вещества действат като силни стимуланти и резултатът е, че могат за кратко време да ви направят по-възбудени и изнервени, особено по време на летните жеги.

2. Избягвайте алкохола - дори една чашка и от най-лекия вид алкохол може да разстрои съня ви и да повлияе негативно на емоционалното ви състояние.

3. Не крадете от съня - опитвайте се всеки ден да лягате и да ставате в точно определен час. Смяната на времето за спане може да окаже лошо въздействие върху цялата нервна система.

4. Хранете се балансирано - това е един универсален съвет за преодолява-

нето на почти всички здравословни и психични проблеми на човека. Менюто трябва да включва всички задължителни хранителни компоненти, а почасовото хранене ще засили още повече благотворния ефект.

5. Движете се - 30 минути физическа дейност на ден, без значение каква точно, помага безотказно в борбата с рязката смяна на настроението.

6. Заклучете работата в офиса - веднага след приключването на работния ден изхвърлете от главата си всяка мисъл, свързана с трудови ангажменти. Утре също е ден. Тогава ще му мислите. Домът е място, в което хората почиват и трупат сили за нови предизвикателства. (ЖЗ)

Sargenor

ARGININE ASPARTATE

3 x 1
дневно

Нагвий умората!

„ЕКОФАРМ“ ЕООД 1421 София, бул. "Черни Върх" № 14, 6т.З, тел. 963 15 96, 963 15 97, факс: 963 15 61
www.ecopharm.bg



Всяка зодия си има коктейл

Когато сте на плажа, се ориентирайте към правилната напитка

Тина БОГОМИЛОВА

Овен

Ще блеете блажено на плажа с "Текила сън-райз" в ръка. Коктейлът ще отвее от мислите ви служебното пасище и ще ви пренесе някъде в Акапулко. Напитката съдържа текила, портокалов сок, капки гренадин и задължително се украсява с парче портокал, което изобразява изгрева на слънцето.

Телец

Налитате на червено и в студ, и в пек. Вашата напитка е доматеният сок. Хем ще се вталите, хем ще си набавите дневната доза витамини А и С.

Вечер не гледайте като теле, ами прибавете към доматената напитка водка, черен пипер, сол, лимонов сок и сос "Табаско". Получава се коктейлът "Блъди Мери".

Близнаци

И през това лято ще се раздвоявате. Ще поглъщате алкохолни градуси до ранни часове, а след събуждане ще топите жегата в главата със студен чай. Заради вашето двойствено начало е подходящ джин-тоник с лед и лимон. Съотношението на гжина към тоника може да варира от едно към едно до едно към три.

Рак

Дори и без алкохол вървите назад, тъй че за вашето лятно разхлаждане най-подходяща е бирата. Халба със златистата течност топи мазнините, но цацата и картофките на плажа ще отпуснат шкембето.



Колкото и да са ниски алкохолните градуси, ако се превърнете в постоянен посредник за златистата напитка, ще се влачите като пиян омар.

Лъв

Финансовата криза няма да се отрази на вашия портфейл, тъй като и без това той няма гръно. Ще продължите да се перчите със скъпо уиски, нискокалорично шампанско с хайвер и други подобни глезотии. За разсипници като вас е подходящ коктейл "Манхатън", кръстен на бохемския нюйоркски квартал.

Дева

За вас е безалкохолният коктейл "Дева Мария". Трябват ви прясно изцеден лимон, сос уорчестър, доматиен сок, целина и бучки лег.

Но коктейлът "Маргарита" ще ви помогне да превъзмогнете девическите си предрасъдци и да се отдадете на ласките на любим човек.

Везни

Три пъти мери, веднъж пиийни! Калорийната везна при вас е задължителна, тъй като килцата ви не подлежат на контрол, а алкохолът ги трупа... Много си пагате

Стрелец

Авантюристичният ви дух е налице и това лято. Сигурно попадение в десетката на нечие сърце на морския плаж ще имате с коктейла на Джеймс Бонд - "Мартини". Рецептата е три части джин, една - водка, половин - сухо мартини и много лед. Гарнира се със зелена маслина или спирала от лимонова кора. Твърди се, че две малки мартинита действат на дамите любовно.

Козирог

Най-добрата лятна напитка за вас е айрянът. Той едновременно разхлажда, утолява жаждата и засища глада. Към разреденото кисело мляко можете да прибавите орехчета или копър.

Айрянът върви чудесно с мастика, със или без гинен бански. Един от най-популярните летни коктейли е мастика и мента - по нашенски "Облак", а според джентълмените на Острова - "Лондонска мъгла".

Водолей

Стига сте преливали от пусто в празно, а пълнете каната със сангрия - превъзходна испанска напитка за жегите. Трябват ви ябълки, портоколи и лимони. Към тях добавете канелата и захарта, после и винцето.

Риби

Водата е вашата напитка за справяне с летните жеги, годинките и килограмите. Към нея може да добавите лимон, лед и стрък мента. Срещите с приятелки гарнирайте с коктейла "Космополитън", който е особено популярен след сериала "Сексът и градът".

Свят

Нечувано



Британската актриса Рейчъл Вайз хвърли в шок и ужас цял Холивуд със своето изказване, че ботоксът трябва да бъде забранен със закон. Носителката на Оскар за поддържаща роля във филма "Вечният градинар" заяви, че както стероидите са забранени за спортисти, така и ботоксът трябва да е забранен за актьори: "В нашата професия едно от най-важните неща са изражението и мимиката на лицето, а ботоксът значително ги ограничава".

Загриженост



Градският съвет на Амстердам е решил да обърне внимание на задълбочаващите се икономически проблеми в един от възловите за града отрасли - секс индустрията, информира Роутерс. Властите са обезпокоени, че побечето местни банки не са склонни да отпускат кредити на тружениците на най-древната професия, които също са тежко засегнати от върлуващата световна криза.

Кусури



Най-големият проблем на Пенелопе Круз е, че е непоправима перфекционистка. Това признава самата тя в интервю за британското списание Psychologies. "Съсипах щастиеото си и провалих взаимоотношенията си с много от най-близките ми приятели заради този недостатък. Всеки път, когато снимам нов филм например, се чувствам така, сякаш ми е за първи път. Трябва ми много дисциплина, за да спра да се тревожа за всяко нещо" - обяснява е-ца Круз.

Пробиотик

Lacto 4

Възстановява чревната микрофлора

Подобрява функцията на храносмилателната система

1421 София, бул. "Черни Врх" 14, бл. 3

тел.: 02/ 963 15 96

Lacto 4

20 капсули

Майкъл Джексън светец?

Още преди погребението на поп иконата Майкъл Джексън във Ватикана се развихриха сериозни дебати. Свещенослужителите начело с римския папа не издържаха на общественения натиск и започнаха да обсъждат възможността да причислят без време починалия крал на поп музиката към светците. Всъщност разговорите се водят не толкова около големия принос на Майкъл Джексън в музикалната култура, колкото около чудесния шанс за пореден път публично да се демонстрират могъществото и великодушieto на Католическата църква. Според църковния адвокат монсеньор Бюонаселта огромният световен резонанс, предизвикан от смъртта на певица, е заставил Ватикана да се замисли над канонизацията му. Не бива да се игнорират всемирната скръб и народните вълнения, хората искат канонизацията на Майкъл Джексън, казва адвокатът. Той е споделил, че трябва да се решат редица проблеми. Най-сериозният от тях не е подозрението в педофилия на поп легендата, а съмненията в неговата вяра. Трябва да се уточни много важният за процедурата на канонизацията факт дали Майкъл Джексън е католик, или е изповядвал друга вяра. Засега църквата няма точна информация по този въпрос.

Забравен или незабравим

Художникът Николай Дюлгеров е единственият българин
в редицата на големите пионери на европейския авангард от 20-те години



Румен ЛЕОНИДОВ

След суперсупершоуто представяне в Рим и Торинот ретроспективната изложба, посветена на универсалния талант на Николай Дюлгеров, се приземи край фонтана в градинката на Народния театър. И ще остане там до края на септември.

Кой е Николай Дюлгеров? Архитект, художник, дизайнер, автор на реклами в градска среда. Сигурно не сте чували за този наш сънародник с европейка известност, с изключителна изобразителна същност. И нищо не знаете за него.

Споко! Това не е нито срамно, нито е бяло петно в най-общата ви култура, защото става дума за българин, роден през 1901 г. и прекарал почти целия си живот извън родния си Кюстендил и нашенската културна среда. Дюлгеров е предпочел да диша и да престане да диша в Торинот - града, в който осъществява по-голямата част от творческата си кариера. И който обявява забележителния българин за свой почитен гражданин.

Сега Николай Дюлгеров отново ни гостува с живота си духовно наследство, отново се завръща в родината си четвърт век след своята физическа кончина. Казвам отново, защото през 2000 г. в

залите на Софийската градска художествена галерия бе реализирана изложба с неговите работи от родните колекции с решаващото участие на НХГ и Художествената галерия в Кюстендил.

Новото му триумфално завръщане има своя предистория, която започва в Италия, където по случай 100 години от рождението и 20 години от смъртта на големия художник и архитект бяха организирани три ретроспективи с неговите творби: графика, плакат, архитектурни и индустриални проекти, живопис, вътрешна архитектура, мебели, мода, или всичко онова, което е в програмата на авангарда. Така се стига и до изложението, наречено "Николай Дюлгеров. Множествена художествена идентичност". Днешното ѝ осъществяване се свързва с появата на първия манифест на футуризма, публикуван преди един век в Париж. Автор на манифеста е Филипо Томазо Маринети - знаков италиански поет, писател, журналист, издател и основател на първото авангардистко движение на XX век. Към творческия кръг на футуристите освен литератори се включват и редица художници, музиканти и театрални

Сега Николай Дюлгеров отново ни гостува с живота си духовно наследство, отново се завръща в родината си четвърт век след своята физическа кончина

от цяла Европа.

Кой е все пак този възкръснал от небитието наш сънародник, с какво толкова е заслужил, че целокупното му творчество отдавна да е признато като съществена част от историята на италианския модернизъм и по-специално в изобразителното изкуство.

През 1920 и 1921 г. младият тогава българин следва във Виенското Училище за приложни изкуства, като взема участие в годишните изложения на модерно изкуство. През 1922 г. следва в Дрезден, където подрежда самостоятелна изложба, а след това се представя и в Берлин. През 1923 г. е вече във Ваймар, където посещава "Баухаус". През 1924 г. Народният музей в София устройва самостоятелна изложба на Дюлгеров. От 1926 г. се установява в Торинот, Италия, където отива, за да следва във Висшето училище по архитектура на Албертинската художествена академия. Само няколко месеца след пристигането си в този град



Почитателите на Николай Дюлгеров могат да се насладят на универсалния му талант

Снимки Авторът

той се свързва със средите на футуристите.

Най-значимите си творби създава през 20-те и 30-те години на миналия век. Негови работи се намират в различни колекции в Италия, включително и в Националната галерия за съвременно изкуство, Рим.

У нас в продължение на дълги десетилетия името и творенията на Дюлгеров са тотално забравени, в някакъв смисъл и забранени.

Чрез своите работи Дюлгеров внася в торинската футуристична група елементите на новата за

времето си конструктивистична култура от европейски тип. И оттогава до днес никой не оспорва, че той е първият или по-точно единственият българин в редицата на големите пионери на европейския авангард от 20-те години.



Патентован Аюрведичен продукт

COMFORTEX®

20 меки желатинови капсули

**Не се надувай,
карай спокойно!**

Отстранява
излишните
газове
в червата

Подобрява
моториката
и храносмилането

Съдържа само билкови екстракти.
Търсете в аптеките.

ЕкоФАРМ
Аюрведична серия

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

www.ecopharm.bg

Евромайстор Пешо

Сергей ТРАЙКОВ

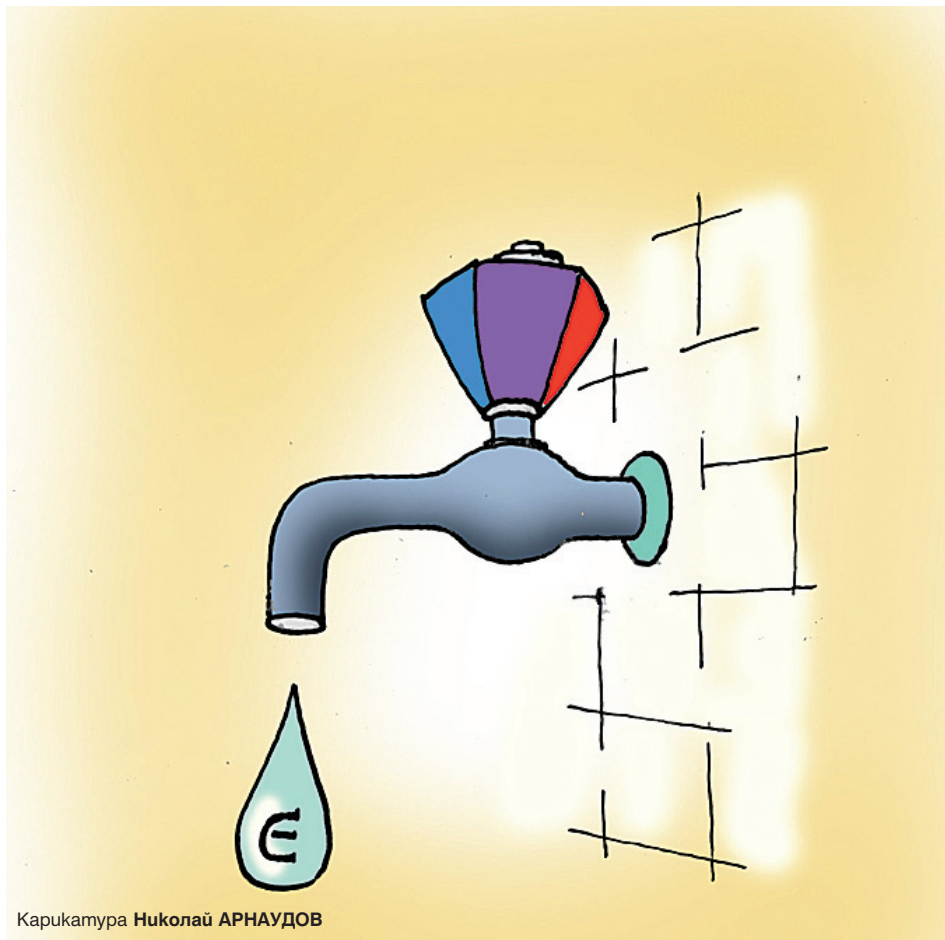
Ма й с - т о р ъ т водопроводчик Пешо беше толкова известен, че за него пишеха по вестниците и списанията, интервюираха го по радиостанциите, снимаха го за телевизията.

При него идваха колеги от други райони, просто за да го пипнат и да се убедят, че той наистина съществува, а не е някаква журналистическа измислица.

За майстор Пешо се чуваха само добри гуми и от клиентите, а началникът му от "Водопровод и канализация" просто не можеше да спре да го хвали:

- Пешо е направо европейски специалист! - сочеше го той на идващите от различни краища на страната посетители.

- Той има златни ръце, които отстраняват всякакви повреди! И най-важното - всички негови клиенти са във възторг! Дали ще им поправи моалетното казанче, което непрекъснато тече, дали крановете им ще затегне да не капят, дали ка-



Карикатура Николай АРНАУДОВ

налите им ще почисти - работата му е винаги брилянтна!

Началникът спира за момент, за да си поеме въздух, и черпи посетите-

лите с шоколадови бонбони, което пък го подсеща за нещо друго:

- Работи майстор Пешо, а когато му наляят водка или уиски - отказва!

ви казвам, нашият Пешо е истински европейец!

- Нито капка? - не могат да повярват посетителите.

Те цъкат възхитено с език и изумени клатят глави, пълни с негоумение.

Началникът гордо продължава:

- А на работа майстор Пешо винаги пристига облечен в костюм и с вратовръзка! Като истински европейец! И работи с бяла престилка и с бели ръкавици! Направо европейска класа!

- С бели ръкавици? - ахкат посетителите.

- И не взема от клиентите си нито лев! - повишава тон началникът на Пешо.

- Не взема нито лев за работата си? - направо стенат посетителите.

Нито лев, нито долар даже! - продължава началникът

- Отказва даже долари? - щипят се посетителите, за да се убедят, че не сънуват някакъв фантастичен сън.

- Да, и долари отказва! - изпада в екстаз директорът. - Затова казвам, че нашият водопроводчик Пешо е истински

феномен! Първият наш майстор от европейска класа!

- Наистина европейска класа! - въздъхват завистливо посетителите и съжаляват, че няма такъв техник в тяхното ВиК.

А Пешо седи през това време и скромно се усмихва на похвалите.

Защото е приятно, когато говорят за теб истината, но е и малко притеснително.

Пешо обаче наистина си заслужава похвалите

Той наистина не пуши и не пие нито капка алкохол по време на работата.

И наистина винаги е облечен в костюм, върху който навлича бяла престилка и ръкавици по време на трудовия процес.

И действително никога не взема след края на ремонта от своите клиенти нито долари, нито, боже опази, левове.

Защото майстор Пешо наистина е водопроводчик от европейска класа.

И затова за работата си винаги иска да му се плаща само в евро.

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.

Работно време: понеделник - петък от 13.00 до 17.00 ч.

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

E-mail: modl@abv.bg

Библиотека

Диетата Портфолио

Вашият паспорт към свят без висок холестерол

**Ан Дюфур;
Изабел
Делальо**

издателство:

Сиела

година: 2009

страници: 316

цена: 12.50 лв.



Искате да намалите нивото на холестерола? Да отслабнете, избягвайки "вълчия глад"? Да останете слаби завинаги, придобивайки добри хранителни навици?

Базирана на най-последните проучвания, диетата Портфолио е най-ефикасният и интелигентен начин за намаляване нивото на холестерола. Един достоверен и реалистичен отговор на основните здравни предизвикателства - за-тлъс-

тяване, диабет тип 2 и сърдечно-съдови болести.

Резултати? Зашеметяващи... Сърцевината на Портфолио: "суперфибри" и антиоксиданти-

те, но също така и "добрите" мазнини, които предпазват от "вълчия глад" и от повишаването на теглото! Открийте всички добри страни на тази революционна диета с най-добрите хранителни продукти за отслабване на Портфолио. Заедно с 80 гастрономски и лесни за осъществяване рецепти и менюта за всякакви случаи, просто за да хапнем вкусно! Приложение: таблица на съдържанието на холестерол и фибри в обичайните храни.

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

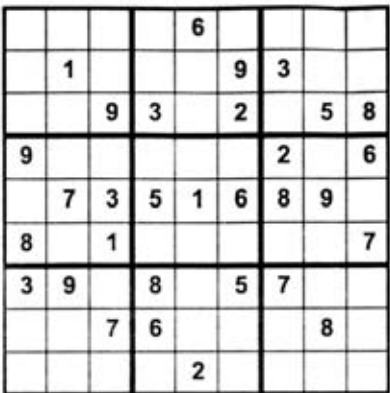




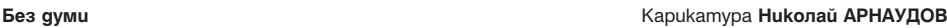
ВОДОРРАВНО: Маедалена Джанаварова. Среда. Арина. Агалат. Еталони. Аврамов (Красимир). Кене. Ени. ЕМЕКА. Сенилитет. Ату. Стуг. Али. Си. Лимани. Акола. Ат. Арико. Пи. Елини. Еком. Ар. Палат. Клуб. Рем. Улан Уге. Ерат (Кристине). "Те". Памет. Тел. Сфинкс. Ороховац (Димитър). Феб. Наемодатели. Анарат. Юта. Бемол. Рало. Ируда. "Топло". Вино. Стаматов (Георги).

ОТВЕСНО: Пастет. Релеф. "То". Гранули. Уринал. "Иде ли?" икебана. Ода. Смок. Обект. "Планета". Ор. Смет. Имуניתет. Ом. Ина. "Еgun". Водоем. Кара (Рафаела). Рали. АДИБА. Мат. Жар. Орех. Манос. Пола. Еман. Слива. ФА. "Американо". От. Вавилон. Деца. Чаг. Лилпунт. Пим. Икар. Алан. ФАРА. Колети. Елатерит. Ванеса. Одабела. Катет. "Тамул". Восм.

Лесно



Трудно



Програмен директор
Петър Галев

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

Вестникът се разпространява безплатно.



Аюрведична серия

От гревността към бъдещето!

COMFORTEX[®]



20 меки желатинови капсули



За по-добро
храносмилане



NeOx[®]

Просто се движиш!



Крем, капсули и
масажно масло –
за здрави и
подвижни стави.

Крем

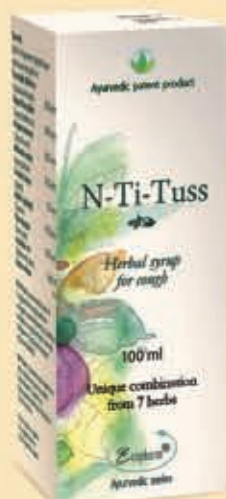
Масажно масло

Капсули



НОВО

N-Ti-Tuss



Билков сироп
за кашлица



Hepasave



100 капсули



За
възстановяване
на черния дроб



www.ecopharm.bg

Ecopharm[®]

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