

Патентован Азбучен продукт

**NeOx**

cream oil Capsules

Просто се движиш!

## Четене

Ще изяде ли  
мишката  
книжката



## Безплатен абонамент

за електронното  
ни издание  
в PDF формат на:  
[info@health.bg](mailto:info@health.bg)



► 3



Вестник  
за здраве и  
антиейджинг

# Живот и Здраве

Брой 31 (84), 26 август - 1 септември 2009 г. (год. III)

## Поморие - традиции от векове



Лечебната сила на калта и лугата ► 8-9

### Тема на броя

## Воля за промени



Д-р Божидар Нанев

Въпреки че държавата ни изпитва всички последици от финансово-икономическата криза, пациентите и лекарите могат да разчитат на здравната система, заяви пред в. "Живот и Здраве" министърът на здравеопазването д-р Божидар Нанев. Най-сериозната положителна промяна в болниците ще се почувства, когато сегашните ограничаващи клинични пътеки бъдат заменени с т.нар. диагностично-свързани групи.

Екипът на д-р Нанев е решен да увеличи и болничните легла за лекуване. Защото е кристално ясно, че никой не може да се възстанови след инсулт или тежка операция за няколко дни. Затова, ако някои от сегашните общопрофилни болници се преустроят в заведения за лекуване, от това ще спечелят и лекарите, и пациентите.

Тези реформи заедно с въвеждането на конкуренцията в здравното осигуряване, за което министър Нанев настоява, могат да съживят родното здравеопазване. Дано!

Интервю с министър Божидар Нанев четете на стр. 4

## Добрата новина

Шестима българи с трансплантирани органи участват в световните игри за хора с втори живот в Австралия.

Информация  
от медиите

## Менопауза

- Какво представлява
- Как протича този период в живота на жената
- Не прекалявайте с диетите, съветва д-р Стамен Илиев

стр. 5

## Екология по холивудски



стр. 11



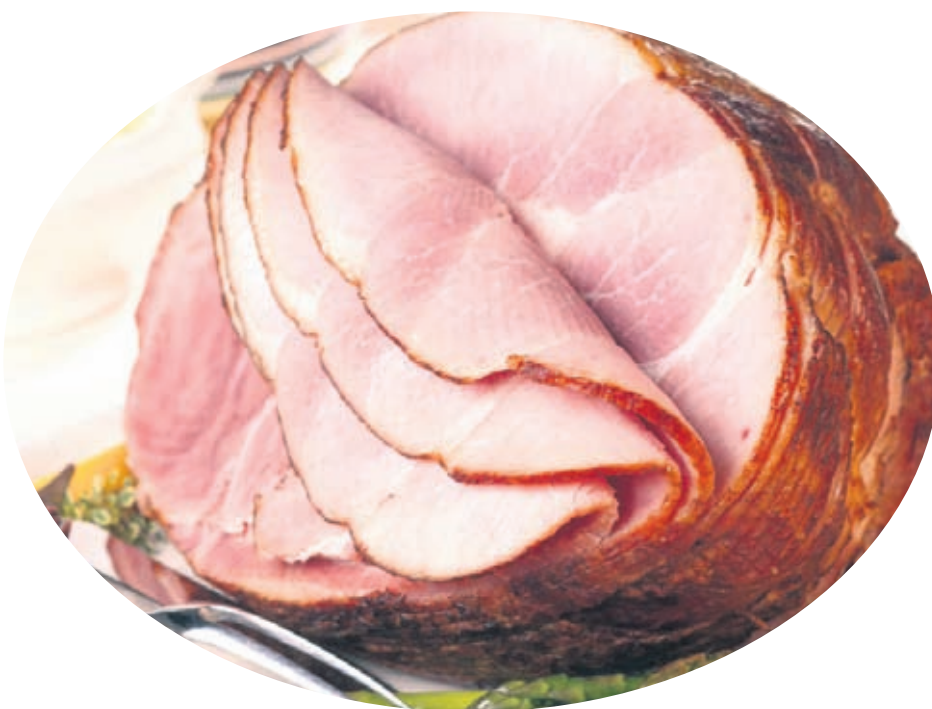
## Пушените меса са опасни за децата

Родителите не бива да дават на децата си шунка и друго пушено месо, за да избегнат риска от възникването на ракови заболявания след години.

Световният фонд за изследване на рака съобщава, че децата трябва намаляват употребата или съвсем да се отучат да хапват пушени, солени и консервирани месни продукти, за да избегнат ра-

ка на червата. През последните години изследователите успяха да открият връзка между обработените по споменатия начин меса и рака на червата при възрастни хора.

Според учените много случаи на заболяването може да бъдат избегнати, ако в детството се ограничи употребата на такива продукти до 70 г на седмица, съобщава Би Би Си.



## Тест за бащинство вече се прави вкъщи

ДНК тестове, чрез които се доказва бащинство, вече може да се провеждат в домашни условия и се продават по аптеките във Великобритания, съобщава The Times. Наборът за самос-

тоятелния тест струва около 160 лири.

За извършване на анализа са необходими само образци от слюнката на бащата, майката и детето, след което те се изпращат в лабораторията

на компанията Anglia DNA Services. След пет гена клиентът получава резултата. Предлага се и експресна услуга, като резултатите излизат за денонощие, но тя струва два пъти по-скъпо.

## Чаят отнема стреса

Пиенето на чай помага да се отнеме стресът и да се снижи чувството за безпокойство и тревога, съобщава британски психолози.

Учени от лондонския университет проведоха изследване и доказаха, че една чаша чай понижава раздразнеността минимум с 4%. Ако пък прове-

деш цяла чаена церемония, нивото на стрес може да падне с 25%. Учените отбелязват, че този висок ефект се постига не само благодарение на успокояващите свойства на самата напитка.

Огромна роля в борбата със стреса играе самият ритуал на пиене

на чай. Социално-психологическите аспекти усилват въздействието върху тялото и мозъка на човека, смятат психолозите. С това се обяснява и фактът, че британците посягат към чашката с чай в трудни ситуации. Изследването е публикувано в Daily Telegraph.



## Ракът може би ще бъде победен

Американски учени съобщиха, че са открили медицинско средство, което може да предотврати разпространението на рак при човека. Според изследователите от Broad Institute в Бостън химичното вещество салиномицин, което са тествали върху мишки, унищожава сто пъти повече стволови ракови клетки, отколкото химиотерапията, съобщава Би Би Си. Експертите са стигнали до извода, че

именно стволовите клетки позволяват на туморите да не се поддават на лечение и неконтролно да растат, но до момента спирането на този процес беше много трудно. Учените предполагат, че салиномицинът ще открие свършено нови възможности за лечение на рака, макар да предстои още много работа, защото става въпрос за първи лабораторни изследвания.

### Хроника

#### Ученици

От началото на учебната година влиза в сила наредбата за здравословно хранене на учениците. Забранява се предлагането на шоколадови и захарни изделия, чипс и газирани напитки в училищните столове и бюфети. Не се допуска продажбата на сухи супи и бульони. Ограничава се използването на мазнини, захар и сол. Новата наредба предвижда поне веднъж седмично на учениците да се предлага риба, два пъти - пълнозърнест хляб. От основното хранене се изключват колбасите, а телешкото, свинското и агнешкото месо трябва да са без видими мазнини. Задължително изискване за млечните продукти е да са с масленост до 2%.

#### Трансплантации

Правителството създаде специален фонд за трансплантации. Той ще подпомогне присаждането на органи и стволови клетки на българи в чужбина в случаите, в които това не може да стане у нас. Към център "Фонд за трансплантация" ще бъде създаден обществен съвет от 7 членове. Приходите на фонда ще се формират от държавния бюджет, дарения и помощи.

#### Свински грип

По последни данни на Световната здравна организация (СЗО) смъртните случаи от новия грипен щам H1N1 по света вече са 1799. Най-много починали от свински грип - 1579 души, са регистрирани в Северна и Южна Америка. В Европа вирусът е причинил смъртта на 53 души. Заболели има в над 170 държави. СЗО, отчитайки високия темп на разпространение на H1N1, обяви на 11 юни първата грипна пандемия за 21 век.

Оптимална доза комфорт от природата

# Lactagyn

10 капсули  
за вагинално приложение,  
съдържащи 4 билиона  
живи лактобацили

Възстановява нормалната вагинална микрофлора

Търсете  
в аптеките

Ecopharm

www.ecopharm.bg

### От писмата

## Елате ни на гости

Уважаема редакция!

Аз съм редовна читателка и голяма почитателка на вестник "Живот и Здраве". Много ми харесва това, че тук намирам полезни четива за здравословното хранене и начин на живот - теми, така актуални в днешното забързано ежедневие.

Понякога помествателите и четива за интересни и

малко известни екзотични географски обекти, а аз много обичам да пътешествам в България и по света.

Работя в грандхотел "Поморие" в красивия ни черноморски курортен град. Заповядайте да се запознаете с нашия чудесен, луксозен SPA хотел.

Искрени благопожелания за всички вас!

С уважение:  
Юлияна Бонева  
г. Поморие





# Ще изяде ли мишката книжката

Компютрите губят битката с шума от разлистването на любимите страници

Кристина ПЕШИНА

**К**онкурсът на БНТ "Големото четене" разбуди духовете, активира българите да гласуват за любимата си книга и автор и възкреси славата ни на четяща нация. Отколе чест и гордост за българския дом е личната библиотека. Рафтове с книги, грижливо събирани и подредени. С разгръщането на страниците на всяка една от тях попадаш в непознат и вълнуващ свят. Всеки човек, любител на книгата, е изпитвал нейната магия. Дали обаче във века на компютърните технологии и интернет, не е старомодно и дори глупаво да говорим за книгите? Стресът, вихърът на делниците, желанието да поглъщаш колкото се може по-добре компилирана и концентрирана информация като че ли отнема мястото на духовната храна. А нея не можеш да я получиш от екрана на компютъра и да я смелиш за секунди. Класическите произведения на големите български и чужди автори просто не са създадени за възприемане по този начин. Много хора споделят това мнение, но въпреки това си задават въпроса дали книгите трупат все повече прах през последните няколко години. Дали в годините на криза българите, принудени да мислят за физи-



Двубоят между мишката и книжката, който често е тема за разсъждения в университетите, едва ли ще бъде разрешен в полза на електронните гризачи

Снимка **Миро ЗЛАТЕВ**, Булфотом

*Потреблението на книгите най-вероятно ще падне, но ще е за сметка на комерсиалната, сладникава литература*

осведомят за новите заглавия, с които да попълнят библиотеките си. Други, които в повечето случаи са хора от по-младото поколение, се интересуват предимно от специализираната литература за повишаване на квалификацията си. Цените на книгите са сравнително приемливи. Художествената литература варира между 15 и 30 лв. Специализираната, както и речниците, са над 30 лв. Интересът на купувачи-

Това са прогнозите и те неизбежно ще се сбъднат. Въпреки това ние сме убедени, че винаги ще има хора, които, независимо от цената, ще си купят книга. Може би ще бъдат принудени по-рядко да се сдобиват с някое новоизлязло томче, а принудата на цените ще изведе на преден план заглавия, които наистина са ценни и си заслужават похарчените пари. Потреблението на книгите най-вероятно ще падне, но ще е за сметка на комерсиалната сладникава литература. Нейните читатели ще я възприемат по алтернативните начини - от екрана на компютъра си. Истинските ценители биха отделили всякаква сума за произведение, което е наистина здравословна духовна храна.

След краткия ни тур по столичните книжарници вече имаме отговор на въпроса дали мишката ще изяде книжката и той е - не. Погрешно е и мнението, че четенето ще умре заедно с отиващото си прелистващо страници поколение. Това просто не е вярно! Младите също четат и си купуват книги. Това е навик, който, придобит в най-ранна детска възраст, остава за цял живот. Ако искаме да имаме четящо бъдещо поколение, всичко е в нашите ръце. Да покажем на децата си магическия свят на книгата и да ги накараме да се влюбят в него - винаги и безвъзвратно!

## Традиции

Освещаване на Габровското училище



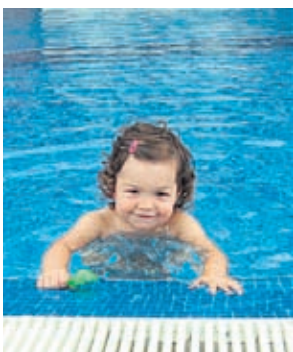
Стефан ЧУРЕШКИ

Датата 26 август 1873 г. е една от важните дати в историята на българското образование. На нея е осветена Априловската гимназия. Учредяването на светско училище в Габрово е повратен момент в развитието на образователното дело на българите през епохата на Възраждането. Фактически това е било най-реномираното българско училище тогава, което подготвя възпитаниците си по светски програми и за нуждите на развитието на българското общество.

Подбудителят за училище за "висока наука", както сам го нарича, е известният търговец и радетел на българщината Васил Априлов. Той завещава цялото си имущество на училището и до края на живота си съдейства за развитието на науката и образованието на българчетата, изпратени да учат в Габрово. Една от реликвите на Априловската гимназия са костите на Васил Априлов, донесени от румънския град Галац и погребани в делото на живота му.

**Бел. авт.** - За написването на статията са ползвани материали от сайта на Националната Априловска гимназия

www.health.bg



## „Моето гете спортува“

Така се нарича фотоконкурсът, в който очакваме вашите снимки на спортуващи деца до 12 г. Качете ги лесно на сайта health.bg, където най-добрите ще бъдат определени чрез гласуване. Конкурсът продължава до 15 септември, всичко за него ще намерите на health.bg.

Има чудесни награди за първите три отличени снимки. Ще ги публикуваме и във вестник "Живот и Здраве".



Число на броя

60

тира превозват техниката на Магона за концерта ѝ в София.

Информация от медиите

Мисъл на броя

„

Разглеждам предаването си като късмет, че съм един от нищожния процент от хората по света, които работят това, което обичат. Това е ужасно готино! И много ме кефи.

Слави Трифонов  
пред  
сп. L'EUROPEO



# Пациентът е в центъра на здравната система

С д-р Божидар Нанев, министър на здравеопазването, разговаря Петър Галев



**Д-р Нанев, какво заварихте в областта на лекарствената политика, когато вашият екип пое здравното министерство?**

- За съжаление констатирахме редица нарушения при провеждането на тръжните процедури. Сблъскахме се например с подготвени поръчки за скъпо струващи медикаменти за едно от редките заболявания за 150 пациенти, при условие че специалистите в съответната област са категорични, че за страната ни годишно от това заболяване се лекуват 20 души. Но някой еднотично е решил да завиши цифрите. В няколко последователни години редовните тръжни процедури са провеждани със сериозно забавяне. Допускани са грешки при планирането на необходимите медикаменти, поради което някои от пациентите са оставяни за дълъг период без животоспасяващо лечение.

**- Ще ви стигнат ли средствата, за да промените тази картина?**

- Истината е, че гарантираният пакет здравни услуги и определеният позитивен лекарствен списък не са съобразени с наличните финансови ресурси. Но подобряването на здравния процес не става само с пари. Важни са и организацията на процесите, правилната преценка на приоритетите, контролът.

**- Но нали сега ще има допълнително 15-процентно съкращаване на бюджета, включително и в Министерството на здравеопазването?**

- Това се налага по

обективни причини - всички сме свидетели на тежката финансово-икономическа криза в целия свят. Но това съкращение ще бъде за сметка на капиталови и други административни разходи, а не от средствата за лечение или лекарства. Имам уверението на премиера Бойко Борисов, че всички спешни нужди на здравеопазването ще бъдат удовлетворявани. Нашето намерение е на първо място да спрем изтичането на средства.

**- Как ще гарантирате прозрачност и запазването на интересите и на лекарите, и на пациентите?**

- Създаваме Одитен комитет към Министерството, в който ще участват представители на неправителствени организации, пациентски организации, Министерството на финансите, Държавния финансов контрол, както и на самото министерство. Това ще е реална форма на граждански и институционален контрол. Особено по отношение на лекарствената политика. Един от членовете на този Одитен комитет ще е г-жа Теодора Захаријева, която от много години се бори за правата на онкоболните.

**- Кога и как пациентите ще усетят реално положителна промяна в здравеопазването?**

- За мен и за моя екип пациентът е в центъра на здравната система. Но за да бъдат пациентите обслужвани по високите европейски стандарти, в тази система трябва да работят мотивирани медицински специалисти на всички равнища. Това са две страни на един медал - пациенти и medici. За-



Нищо няма да се прави на тъмно и без дискусия

това промените, които ще правим, са насочени двустранно - да са в полза на пациентите, но и да дават възможност на лекарите да работят качествено. Ще ви дам само един пример: сегашната система с т.нар. клинични пътеки не дава възможност за нормален лечебен процес. Това е лошо и за пациентите, но и за лекарите. Клиничните пътеки добре описват алгоритъма на поведение при дадена диагноза. Но човекът, пациентът, не е една диагноза. Той е личност със свои индивидуални особености и често страда от няколко заболявания. Затова ние ще въведем системата на диагностично-свързаните групи. При нея лекуващият екип ще преценява поведението си спрямо действителното състояние на болния, а няма да се опитва да нагажда "на

хартия" клиничната пътека.

**- Кога ще стане тази промяна?**

- Проблемът е, че не могат да се правят промени "на парче". Ще трябва да се променят включително и законите, за да въведем тази система. Това ще става паралелно с промените в системата за здравното осигуряване. Решени сме най-сетне да демонаполизираме НЗОК, като частните фондове започнат да предлагат надграждащ пакет над основния, който се предлага от обществената каса. Така от една страна, ще има конкуренция, а от друга - ще има и един осигурен от държавата оптимален пакет от здравни услуги. До края на годината ще сме готови със законодателните промени, които ще предложим на Народното събрание. Но преди това ще има сериозно професионално и обществено обсъждане на тези промени. Нищо няма да се прави на тъмно и без дискусия. Реалистично е

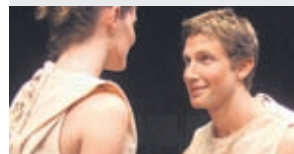
през следващата година законовите промени да бъдат приети и да започнат да действат.

**- Много ли са болниците в България?**

- Много са многопрофилните болници, а не ни достигат болниците за рехабилитация, за долекуване и за продължително лечение. Ако се регламентира съответното заплащане от здравноосигурителната система на такива дейности, много от по-малките болници, които в момента не функционират добре като многопрофилни, могат да станат ефективни като здравни заведения за долекуване. В момента исхемичният инсулт например е едно от водещите заболявания в страната. Пациентите прекарват в неврологично отделение най-много седмица, след което близките им са принудени да ги отглеждат в домашна обстановка, без необходимите условия. А ако има добре устроени заведения за долекуване, те могат да рехабилитират такъв болен още един месец и крайният резултат да е много по-добър.

## Кратки

### Емоции



Специалисти установили, че азиатците и европейците различно възприемат проявите на емоции. Жителите на Азия обръщат внимание само на очите, а европейците в равна степен и на устните. Това било доказано чрез експеримент, при който представители на двата континента трябвало да определят дали лицата от показаните им снимки изразяват щастие, радост, печал, удивление, неприязън или безразличие.

### Тегло и мислене



Деца с нормално тегло имат по-развити умствени функции в сравнение с пълните си връстници, твърдят испански изследователи. Те доказали, че колкото по-умни са децата, толкова по-рядко при тях се срещат излишни килограми. Изследването обаче не определя дали съществува и обратната връзка - могат ли високите умствени способности да предотвратят наднорменото тегло.

### Защита



В Беларус за първи път ще бъдат предлагани ученически униформи, които ще защитават от излъчванията на мобилните телефони. Униформите ще имат джобове от специална тъкан, която няма да пропуска електромагнитното излъчване. Според специалистите идеята е много добра, защото учениците много интензивно използват мобилни телефони, а тяхната безопасност е под въпрос.



Новият екип на здравното министерство стартира с амбициозна програма, насочена към грижите за пациентите  
Снимка Радя ПЕТКОВА



# Диета в менопаузата - нож с две остриета

Активното и позитивно отношение към живота помага в критическата възраст



През климактериума жените трябва да внимават с какво се хранят, но не и да се подлагат на грастични ограничения



Снимки Архив "Живот и Здраве"

Д-р Стамен ИЛИЕВ

Повечето съвременни жени очакват с тревога момента, когато редовният месечен цикъл става нередовен, а след това напълно спира. Климактериумът плаши, защото се свързва със започващото остаряване, с неприятни усещания и увеличен риск от развитие на хронични здравословни проблеми. Точният момент на настъпването на менопаузата е най-вероятно генетично заложен, но и начинът на живот има известно значение. При физически активните и позитивно настроени жени критическата възраст

протича много по-леко.

Какво всъщност се случва?

Постепенно функцията на яйчиците намалява и те спират да отделят зрели яйцеклетки и полови хормони. Това предизвиква редица субективни оплаквания, но също и обективни промени, които се появяват по-късно. Най-характерни са промените в менструалния цикъл - той закъснява или е по-чест и по-продължителен. Понякога протича като кръвоизлив. В такива случаи, ако гинекологът ви предложи кюртаж, не отказвайте.

Субективните оплаквания са широко известни - топли вълни, нощни изпотявания, безсъние, нарушаване на концентрация

та, болезненост при половия акт и нежелание за секс. Субективните оплаквания обикновено са с продължителност 1-1,5 години, само при около една четвърт от жените те достигат 5 години.

Обективните промени, които настъпват по-късно в периода на менопаузата, се свеждат предимно до намаляване на костната плътност (остеопороза) и до развитие на метаболитен синдром, свързан с нарушение на белтъчно-мастната обмяна. А вече науката установи, че метаболитният синдром - наднормено тегло, повишен холестерол и триглицериди, пови-

Всяко грастично ограничение или хроничното гладуване по-скоро може да навредят

шена кръвна захар - е основната причина за увеличаване на сърдечно-съдовите инциденти при жените в менопаузата. Защото отпада защитната функция на женските полови хормони върху кръвоносните съдове.

Много жени започват грастични диети, когато в климактериума увеличат теглото си. Вниманието към хранителния режим е напълно оправдано, но една неправилно подб-

рана и проведена диета е допълнителен стрес за организма, който и без това е в период на съществени, макар и напълно естествени промени.

В първите етапи на всяка диета започва процес на изхвърляне на натрупаните токсини от организма. От тъканите тези токсини попадат в общото кръвообращение и след това в черния дроб, който е химическата лаборатория на тялото и играе ролята на своеобразен филтър за вредните вещества. Затова по време на диета е особено важно да се поема значително количество течности, помагачи за побързото извеждане на вредните вещества от тялото. Освен това чер-

ният дроб трябва да бъде подпомогнат в своята функция. Това може да стане с т.нар. хепатопротектори - препарати, произведени на базата на лечебни растения, които стабилизират мембраните на чернодробните клетки и не позволяват мастното им израждане. Гастроентеролозите в България имат добър опит с препаратите хепасейв. Важни са и приемът на витамин Е, както и балансираното хранене в рамките на диетичния режим. Всяко грастично ограничение или хроничното гладуване по-скоро може да навредят. Важно е теглото да се сваля постепенно - с до 2-3 кг на месец, за да бъдат резултатите трайни.

Назаем от [www.health.bg](http://www.health.bg)

## Внимателно и с ниското кръвно

Към оплакванията на хората с ниско кръвно обикновено не се отнасяме сериозно. Хипотонията обаче не е толкова просто състояние, колкото масово се смята. То създава немалко проблеми, отразява се дори на поведението и характера, при мъжете може да причини сексуални разстройства.

Кога говорим за хипотония?

Ако кръвното налягане редовно е под 100/60 мм при мъжете и 95/60 при жените. Тогава са обясними постоянното чувство на умора, световъртежът, честите главоболия, прилошаването. Това е причината и за повишената чувствителност към студа, към ярката светлина и силните звуци, чувството за тревожност.

Както вече стана дума, борбата с ниското кръвно налягане не е проста, но има някои начини негативните усещания

да се облекчат. Според британски невролози две чаши вода дневно в повече от обичайното помагат да се поддържат приемливи стойности на кръвното.

Като цяло хипотониците са кафемани по неволя. Сутрешната чаша е неотменна, но следващите 4-5 - това е наистина излишно. Желателно е сутрешното кафе да се пие не на гладно, а със сирене.

Продължителният сън не е израз на мързел, а жизнена необходимост за хипотоника и близките му трябва да се събуждат с това.

Ако хипотоник скочи рязко от леглото, може да загуби съзнание. Най-добре е след събуждането да не се става веднага, а да се направи леко раздвижване на ръцете, коленете, стъпалата. След като за минута останете седнали в леглото, се изправете бавно.

Патентован Айурведичен продукт

# COMFORTEX®

20 меки желатинови капсули

**Не се надувай, карай спокойно!**

Отстранява излишните газове в червата

Съдържа само билкови екстракти

*Ecopharm*

Айурведична серия

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

[www.ecopharm.bg](http://www.ecopharm.bg)



# Когато коремът се бунтува

Лятото е любимият сезон на храносмилателните проблеми

Петър ГАЛЕВ

**Т**ръгвате за море или планина. Или сте планирали ремонт. Или смятате да свършите нещо, което е чакало реда си доста време. И точно тогава, най-коварно и неочаквано, се явява проблемът, който без никакъв план и предупреждение проваля вашите планове за почивка или за работа. Сценарият е много добре познат, защото едва ли има човек, който да не се е сблъсквал с неприятните стомашно-чревни разстройства. Понякога с тях са свързани трагикомични ситуации, за които след това си спомняме с години по простата причина, че някак си страната ни така и не можа да пригоди хигиенната си инфраструктура към нормалната човешка физио-



През лятото нехайното отношение към менюто може да ни навлече стомашен дискомфорт

логия. Да не говорим за случаите, когато се налага да ползваме тоалетната "аварийно" и на познатите места - гари, плажове, превозни средства или пък някой градски център.

Всъщност лятото е любимият сезон на храносмилателните пробле-

ми. И ако за иначе здрав човек в активна възраст те създават само временни битово-здравословни проблеми и могат да провалят плановите, за малките деца, възрастните и хронично болните могат да представляват доста сериозна заплахата.

В основата на тези болестни прояви стои остро възпаление на лигавицата на стомаха, тънкото и дебелото черво, известно като остър гастроентероколит.

кои препарати може допълнително да усложни състоянието. Затова не бързайте да посягате към антибиотиците, дори и да са ви били предписвани при предишни подобни симптоми.

**Не бързайте да посягате към антибиотиците, дори и да са ви били предписвани при предишни подобни симптоми**

Причините за възникването му са различни - поемане на некачествени или неправилно приготвени и съхранени хранителни продукти, прекомерна употреба на алкохол, някои лекарства, вирусни, бактериални и паразитни инфекции.

Отделните причинители имат предпочитания към различните части на стомашно-чревния тракт, което определя и особеностите на протичането на заболяването: при едни хора преобладават гаденето и повръщането, при други - диарията и коремните болки.

Самолечението с ня-

което действие на инфекцията, като главоболие, мускулни болки, хрема, кашлица. Те траят няколко дни и след това се явяват проявите от страна на стомашно-чревния тракт. Срещу най-опасните ентеровирусни инфекции при децата вече има ефективна ваксина, която предотвратява възможни трайни увреждания на здравето.

При хранителни отравяния без инфекциозно заразяване разстройството е по-кратко - за няколко дни, и служи най-често за изчистване на организма от гразнещите го вещества, с което се пос-

тига на практика оздравяването му. Ако обаче разстройството е причинено от бактериална инфекция, заболяването може да протича по-тежко, с кървави изхождания, както е при салмонелозата, дизентерията и други, което налага болнично лечение.

При всички случаи на стомашно-чревни разстройства и неразположения трябва да се приемат пробиотични препарати от рода на лакто-4, защото те възстановяват нормалната чревна флора и биологичното равновесие в стомашно-чревния тракт. При разстройствата, причинени от грешки в диетата и некачествена храна, пробиотичите и диетичното хранене обикновено са достатъчни за преодоляването на проблема. Чувството за тежест, разпъване на корема, газове и присвиващи болки може да се повлияе от препарати на билкова основа. Един от най-използваните през последните години е комфортекс, който съдържа стандартизирани екстракти от лечебни растения и няма никакви странични действия.

Патентован Аюрведичен продукт

## Нерасave

Capsules  
(300mg Extract of *Picrorhiza kurroa*)

**БЛАГОПРИЯТНО ПОВЛИЯВА ЧЕРНОДРОБНАТА ФУНКЦИЯ ПРИ:**

- Злоупотреба с алкохол
- Неспазване на диетата и повишена консумация на мазнини
- Нарушена жлъчна секреция
- Възстановяване след чернодробно заболяване

www.ecopharm.bg

Ecopharm

Аюрведична серия

Назаем от [www.health.bg](http://www.health.bg)

## Сънят може да е и опасен

Хората, които спят повече от 8 часа в денонощието, са два пъти по-застрашени от алцхаймер.

Според невролози на същия риск са изложени и обичащите да се излежава след събуждане, както и подгряващите следобед. Причините за тази тенденция не са известни засега, но се предполага, че продължителният сън говори за ранен стадий на алцхаймер или друга форма на слабоумие.

Продължителното време, прекарано в леглото, също така може да е знак за депресивно състояние, което от своя страна покачва риска от развитие на слабоумие в напреднала възраст.

При проучването си експерти от Магридския университет наблюдавали близо 3000 души от двата пола на възраст около и над 65 години. Участниците били анкетирани за начина им на живот, здравословното състояние, както и средно прекарването в леглото време, включително кратката дрямка през деня.

Доброволците били под постоянно наблюдение в продължение на три години. През това време 140 от тях заболяли от алцхаймер или други форми на слабоумие. Резултатите показали, че

по-продължителният от нормалното сън и чувството за сънливост през деня са пряко свързани с развитието на слабоумие в следващите три години.

Няма обаче ясна връзка между продължителния сън и риска от деменция, просто сънливостта може да е сигнал за начално развитие на болестта. В момента, посочват експертите, само една трета от хората, страдащи от деменция, имат точно поставена диагноза.

Според учените възникването на алцхаймер може да се предотврати чрез активна умствена дейност - решаване на кръстословици, упражнения с пъзели, логически задачи и т.н.

Сред новостите в тази област на медицината е и откритието, че редовната физическа активност и правилният хранителен режим (плодове, зеленчуци, тлъста риба, орехи и др.) снижават с 80% риска от развитие на тежкото заболяване.

Що се отнася до прекомерния сън - преди време бе доказано, че той може да доведе и до развитието на диабет. Следобедната дрямка пък увеличава риска заради нарушения хормонален баланс.



# Профилактиката - Все по-достъпна

Мобилните групи ще посещават и най-отдалечените места

Мобилен медицински екип извършва безплатни гинекологични прегледи за жени в неравностойно положение в Бургаска област. Кампанията се провежда в рамките на европейската програма "Здравна стратегия за лица в неравностойно положение, принадлежащи към етническите малцинства". Прегледите, които започнаха на 17 август, ще продължат до 31 декември. Разговаряме с бившия зам. министър на здравеопазването г-р Матей Матеев, управител на медицинския център "Рола", който работи по проекта.

Ани ДЕНКОВА

**Д-р Матеев, какви групи от пациентки ще са обхванати в кампанията?**

- Съгласно европейската програма основно се прегледват социално слаби и здравно неосигурени жени. В периода, в който рязко намалява броят на здравноосигурените жени вследствие на намаляването на работните места, мисията на кабинета е от огромно значение. Работим ръка за ръка с местната власт, която ни подава данните. Не отказваме и прегледи на жени, които сами са се насочили и желаят да бъдат обслужени по време на програмата. В края на месеца предоставяме в Районния център по здравеопазване в Бургас данните за

извършените профилактични гинекологични прегледи, а в края на календарната година ще представим анализ за здравословното състояние на целевата група.

**- Какви изследвания се извършват при профилактичните прегледи?**

- Особено важни за нас са цитологичното, отоскопското и ултразвуковото изследване. В мобилния кабинет има възможности за телемедицина и ние ще изпращаме ехографския образ в АГ болница "Шейново", когато сме затруднени при поставяне на диагнозата. При жените, които имат индикации, ще се извършват допълнителни изследвания. Сключили сме договор за стратегическо партньорство с болница "Шейново", към която ще насочваме всички жени, при които е ус-

тановена нужда от болнично лечение.

**- Кои населени места ще посети мобилният кабинет?**

- Нашата дейност започна от град Поморие. Благодарни сме на господин Петър Златарски, кмет на община Поморие, и на госпожа Фотева, ръководител на дирекция "Социално подпомагане", които ни помагат при организирането на потока от пациентки. Следващата дестинация е община Руен, Средец. В процес на разговори сме с кметовете на други общини в Бургаския регион.

**- Кое е най-важното в здравната политика по отношение на социално слабите групи пациентки?**

- Основен елемент в работата на всяко министерство на здравеопазването е профилакти-



Мобилният кабинет има възможности за телемедицина  
Снимка Росен ВЕРГИЛОВ

ката. Съгласно европейската програма "Здравна стратегия за лица в неравностойно положение, принадлежащи към етническите малцинства" министерството е закупило мобилни кабинети, които са разпределени в различни регионални центрове. Осигурени са средства за експлоатирането на всяка една от тези структури.

**- Какво трябва да се предприеме в дългосро-**

**чен план за пациентите в неравностойно положение? Имате ли амбиция проектът да бъде продължен?**

- Да, имаме желание и ще направим предложение до Министерството на здравеопазването и до РЦЗ - Бургас, този мобилен кабинет да остане в региона и през следващата година. Да разширим обхвата на профилактичната ни дейност. Ще изкажа лично

мнение: в един регион като Бургаския, където има недостиг от медицински кадри и качествено медицинско обслужване, чрез такава мобилна група, концентрираща АГ, педиатрия, вътрешни болести и др., ще може да се осигури достъпът на населението от най-отдалечените места до качествена здравна услуга.

Използвайки опыта си от работата в МЗ, считам, че населението в Бургаска област, респективно от Югозападния район на България, се нуждае от такава медицинска услуга. Достигнал съм до този извод, изхождайки от Здравната карта на България, която показва, че качествено здравеопазване е съсредоточено само в някои големи градове.

Аз, като управител на медицински център "Рола", съм готов да сътруднича за медийното осветяване на проекта и също така да представя проектите, които ще се реализират на малко по-късен етап.

Назаем от радиопредаването „Говорим за здраве“

## От 1 юни 2010 г. - атака срещу пушенето

С г-р Маша Гавраилова, началник отдел „Опазване на общественото здраве“ в Министерството на здравеопазването, разговаря Георги Нейков



Д-р Маша Гавраилова

**- Д-р Гавраилова, южните ни съседки Гърция и Турция, където се пуши сравнително много, вече въведоха ограничение на тютюнопушенето на обществени места. Защо България ще направи това почти година по-късно?**

- Мисля, че избрахме по-правилния подход, тъй като предишната наредба влезе в сила от 1 януари. Т.е. имаше един много кратък период, в който ние да информираме всички, които трябва да въведат необходимите промени. Затова решихме, че този път е необходим малко по-дълъг период. От 1 юни 2010 г. влиза ефективно забраната и изключения няма да бъдат правени.

**- Какви места ще обхване това ограничение?**

- Това, което е записано в Закона за здравето, гласи, че се забранява тютюнопушенето в закрити обществени места, закрити работни помещения и обществения транспорт. Трябва да дадем малко пояснения, че обществено място е това, до

което всеки един гражданин има свободен достъп. Независимо дали е заведение, дали са обществени сгради, магазини, хотели, влакове... Останалата голяма категория са работните помещения.

**- Да напомним за тел. 070010323 на хората, които имат намерение да се присъединят към непушачите.**

- Това е националната линия за отказ от тютюнопушене, която работи от края на миналата година. Досега са се обадили повече от 800 желаещи, като не са само тези, които лично искат да се откажат. Даваме им възможност и на нашия сайт да намерят материали и данни. Пак искам да кажа, че най-важното е човек да вземе решението сам. Няма значение каква ще е причината - дали това са здравословни проблеми, или това, че е видял как страда близък човек, или че много пари дава за цигари. Толкова много плюсове има, че си струва човек да опита сам. Но ако се нуждае от помощ, може да се обади на този телефон - 070010323, и там да получи съвет, подкрепа и информация за начините за отказване от тютюнопушене.

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





# Поморие - благослов о



Добиът на сол в Поморие е традиция от векове

Снимка Румен РАКАНОВ, Булфото

## Природните богатства на крайморското селище привличат като магнит

Поморие е курортът с най-много слънчеви дни от цялото ни Черноморие. Местните хора казват, че Несебър и Созопол им вземат облаците, затова тук през лятото много рядко вали дъжд. Изкушаващата ласка на морето и пясъчните плажове привличат туристите, но ако дойдете в Поморие само за да се насладите на слънцето, ще съжкате. Това място е като машина на времето. Тук древността живее не само в спомена за битките на Крум и Симеон, но дори в поминъка на града. Лозарството и винарството са били на висота още по времето на Римската империя. Поморийските вина и днес са известни по света. Днешните майстори добиват сол точно както са го правили предците им от древния град Анхиало. Предполага се, че този поминък датира от 2500 години. Слънците са разположени на брега на Поморийското езеро, което е природен резерват, защитен от ЮНЕСКО. Добиът е изцяло екологичен, а уникалното биоразнообразие на езерото е пощадено от агресията на модерните технологии. Отделните басейни са

## В „Анхиало“ облекчават артрозите и дископатиите

Д-р Стефан Шишков, главен лекар на центъра за балнеотерапия „Анхиало“ в грандхотел „Поморие“



**- Д-р Шишков, какво е уникалното в поморийската лечебна кал?**

- Това е лиманна кал, различна от тази в другите калолечебни находища по света - такива има в Италия, Франция, Испания, Япония. Уникалното е в специфичния химичен състав, високото съдържание на сяра и желязо. Известно е, че сярата има значение за всички движения, които се извършват в човешкия организъм. С годините тя се изчерпва, а няма известен медикамент, с който да се възстанови нормалното ѝ количество в тялото. Тук идва ролята на поморийската кал под формата на кални приложения и кални вани.

**- При какви заболявания се прилагат те?**

- Основният спектър на лечението с поморийска кал са заболяванията на опорно-двигателния

апарат - всички артрозни заболявания, болки в кръста, остеохондроза (т.нар. шипове). На второ място са заболяванията на периферната нервна система - дископатии, плексити, периартрити. На трето място са кожните заболявания, включително псориазис. Не на последно място - заболяванията на женската и мъжката полова система.

**- Задължителен ли е лекарският преглед преди започването на процедури във вашия център?**

- Винаги при постъпване при нас пациентът подлежи на задължителен медицински преглед. Абсолютно противопоказани са сърдечно-съдовите заболявания (прекаран инфаркт, втора или трета степен на хипертония), бременност и някои злокачествени заболявания.

**- Как се съчетава лечението с природните продукти от Поморийското езеро с постиженията на модерната физикална медицина?**

- Съчетаването на калолечението и луголечението със съвременната физиотерапия, с модерни

те медикаментозни средства е едно богатство за пациента. То подпомага неговото окончателно излекуване в много по-голяма степен, отколкото ако лечебните методи се прилагат поотделно.

От 2006 г., откакто съществува грандхотел "Поморие", стратегията

ни е да оборудваме базата с най-съвременната медицинска апаратура и да използваме най-съвременните медицински средства във физиотерапията. Прилагаме лазертерапия, магнитотерапия, лечние с ниско-средно- и високочестотни токове, пуватерапия и други

процедури.

От 3 години работим с препарата НеОкс, който използваме основно при ултрафонофорезата. Съчетаването на калолечението, луголечението, природните фактори, с които разполага Поморие, плюс това съвременното лекарство оказва не-

вероятен лечебен ефект.

**- Достъпно ли е лечението за българските граждани? Работите ли с НОИ?**

- Има 2 санаториума и 1 балнеохотел, където се прилагат калолечебни процедури. Освен на принципа на свободното договаряне, работим и по програмата на НОИ, която позволява на гражданите да се лекуват в продължение на 10-15 дни и да провеждат съответните процедури.

Пациентът трябва да е социално осигурен и да има направление от личния лекар. Необходимо е да се обърне към съответното териториално подразделение на НОИ, за да постъпи на балнеолечение.

Задължение на всеки българин е да обърне внимание на своето здраве.

В страната има 64 заведения за балнеолечение, но в световен мащаб ние изоставаме по отношение на профилактиката, за разлика от американците, англичаните, германците, които с техните социални програми използват всяка една възможност.



Грандхотел "Поморие" предлага съвременно балнеолечение

Снимка Румен РАКАНОВ, Булфото



а броя

# от древността

оградени с гъски и малки диги, както преди векове. Тук хората не казват, че добиват сол, а че солниците "раждат". Точно както лозята им раждат грозде.

Дори реките гъдгове могат да се окажат пагубни за реколтата от сол.

Нику, потомствен майстор солар, казва: "Ако не се роди сол, ще има повече грозде, ако няма грозде, годината ще е добра за солта." В Римската империя занаятът му е стоял високо в обществената йерархия. Нерядко на легионите са плащали със сол, вместо със злато.

Непосредствено до солниците е разположен единственият у нас музей на солта, в който са скътани още много любопитни факти.

От него се разкрива гледка към седемкилометровото протежение на езерото, обитавано от над 200 вида птици.

От тях 59 са в Червената книга на България, а 5 са застрашени от изчезване в световен мащаб. Оттук преминава миграционният път на птиците ята Via Pontica.

Ако предпочитате да почивате през есента, можете да се любувате на невероятно по разнообразие и многолюденост хвъркато царство. Над околността прелитат над 250 000 птици - щъркели, гъски, пеликани, гъдосвирици, гмурци и редица други видове. През зимата се срещат корморани, лебеди, къдроглави пеликани...

Водите на Поморийското езеро са обитавани от калканови риби, а перлата на растителния свят е водната лилия.

Местната флора и фауна и специфичният химичен състав на водата (през летните месеци тя е около 3 пъти по-солена от тази на Черно море) са причина за образуването на прочутата помо-

рийска кал. Нейните лечебни свойства са уникални в световен мащаб, затова много чужденци идват да се лекуват в Поморие. Смята се, че на година по-дълго на езерото се отлага около 1 мм кал, но не са правени проучвания какво е общото ѝ количество, натрупвано с векове.

На около 70 метра дълбочина, в недрата на езерото, е открит минерален извор, чийто химичен състав е различен от този на езерната и морската вода. Извора е седем пъти по-солена от Черно море и според специалистите притежава изключителни лечебни свойства. Водата му наподобява тази от Мъртво море, но има свои специфични характеристики.

Друг дар от природата - поморийската луга, също има световна изве-

стност като лечебно средство.

Местната община има амбицията да превърне Поморие в целогодишен център за международен туризъм. Освен на балнеотерапията и природните си дагенос-

*Поморие е курортът с най-много слънчеви дни от цялото ни Черноморие*

ти градчето разчита и на богатата си история. В архитектурния резерват "Стари поморийски къщи" се намира църквата "Преображение Господне", известна с уникалните си икони от 18 в. Сред забележителностите на Поморие са Тракийската куполна гробница, манастирът "Св. Георги", църквите "Христос" и "Рождество на Пресвета Богородица".

## Лугата унищожава бактериите



Снимка Росен ВЕРГИЛОВ

Поморийската луга е течен остатък от производството на сол. Тя представлява концентриран разтвор на соли (съдържанието им в лугата е над 30%)..

По цвят и плътност наподобява олио, а вкусът ѝ е солено-горчиво-лютив.

Медицинската луга се прилага при заболявания на костите и ставите, периферната нервна система, при трудно зарастващи рани.

Действа против възпалително, потиска развитието на бактериалната микрофлора, стимулира имунната защита на организма.

Лугата се загрява до 44-46 градуса и се прилага под формата на топли компреси върху засегнатите от заболяването места.

Като цяло процедурите имат релаксиращ ефект. Според терапевтите, ако пациентът заспи, това е много добър признак за ползата от тях.

Поморийската луга съдържа натриев, калиев, магнезиев и калциев хлорид, сулфати, хидрокарбонати и дори флуориди и бромиди.

## Калта дарява здраве



Снимка Рага ПЕТКОВА

Поморийската кал е богата на минерали, витамини, микроелементи.

Всекидневна тя се добива ръчно от Поморийското езеро, както това се е правело преди десетилетия. Не се използват багери, за да не се наруши природната среда, обитавана от множество защитени видове.

Лечебната кал се използва за кални приложения и кални вани.

температурата не трябва да е по-висока от 36 градуса.

Процедурите продължават 20 минути, като след тях тялото се измива със солена душ.

Лечебната кал се използва при артрози и ревматоидни артрити, болест на Бехтерева, дискови хернии, плексити, радикулити, неврити, състояния след полиомиелит, детска церебрална парализа, множествена склероза, заболявания на женската и мъжката полова система. Процедури с кал се прилагат и при псориазис, подагра, дерматити, алергични заболявания. Те имат добър ефект и при обменни заболявания като затлъстяване, диабетна полиневропатия.

Лечебната кал може да се прилага само непосредствено след добиването ѝ. В рамките на час след изваждането ѝ от езерото тя губи характерния си черен цвят и става сивкава - химичният ѝ състав се променя и лечебната ѝ сила отслабва. Затова тя не може да се изнася.

След процедурите калта се връща в Поморийското езеро. За да се възвърнат лечебните ѝ свойства, тя трябва да престои на дъното 10 години.

Темата подготви  
Илиана СЛАВОВА

Патентован Аюрведичен продукт

**NeOx**

**Просто се движеш!**

Бързо и ефективно повлиява болката в ставите и мускулите

capsules

cream

oil

www.ecopharm.bg





# Голямата полза от малката гимнастика

Най-важно е комплексът от упражнения да се изпълнява редовно

Мирослава КИРИЛОВА

Отдавна е известно, че здравословното хранене върви ръка за ръка с физическото натоварване и спорта. Тук идва любимата ни фраза: "Не ми стига времето". Истината обаче е, че това е само оправдание, защото и някои наглед леки упражнения могат да доведат до прекрасни резултати. Важно е да имате желание.

Търсейки отговора на въпроса как лесно и бързо да се справим с натрупания стрес, умората и излишните килограми, екипът на вестник "Живот и Здраве" се среща с фитнес инструктора Ивайло Огнянов. От разговора ни стана ясно, че гимнастиката (независимо дали се прави в спортната зала или вкъщи) заздравява тъканите, тялото става по-здро, стегнато и плътно, а кръвообращението се подобрява.

Много важно е комплексът от упражненията, които сме избрали, да се изпълнява редовно. Няма смисъл, ако само веднъж седмично ходим във фитнес центъра и тренираме до примамляване. Това е по-скоро вредно. Ето защо редовните

занимания, дори и у дома, са много по-препоръчителни и полезни за нашето здраве. Най-голям ефект оказва бавната гимнастика. Всички движения трябва да бъдат повтаряни често и много точно, за да бъдат запомнени от тялото ви. То само определя ритъма на упражненията. Ако твърде много се задъхвате, а сърцето ви бие силно, намалете темпото. Избягвайте и дългите почивки между упражненията.

Правете упражненията всеки ден по петнадесет минути най-малко. Подходящо за домашната тренировка е времето след ставане от сън или пък вечерта, но не веднага след обилно хранене. Изчакайте поне половин час. Освен това всяко движение струва на тялото ви не само енергия, но и вода. Затова винаги след гимнастика пийте много течности.

Ето и някои примерни упражнения, които ще помогнат за добрия ви тонус.

■ **Загряване** - Направете го задължително с леко подскачане и разтягане. Най-добре е да потанцувате, но може и само да се разтегнете, като съвсем бавно докоснете пръстите на краката си няколко пъти, без да свивате колената си. След



Най-важното е комплексът от упражнения да се изпълнява редовно  
Снимка Мироз ЗЛАТЕВ, Булфотом

*Всички движения трябва да бъдат повтаряни често и много точно, за да бъдат запомнени от тялото ви*

това направете няколко кръгови движения с ръцете около рамото.

■ **За корема** - Легнете по гръб, краката са леко разтворени, ходилата са стъпили на пода. Сложете ръцете зад главата

си, но внимавайте: докоснете само тила, а не се избултайте с помощта на ръцете. Брадичката не бива да пада надолу и да докосва гърдите! Сега леко повдигнете раменете от пода.

■ **За краката** - Краката са успоредни и много леко разтворени, ръцете са изпънати водоравно напред. Приклекнете, но никога до долу, а само докато бедрата и подбедриците образуват прав ъгъл. Дръжте

гърба изправен! Дишайте правилно (това важи за всички упражнения): при отпускане се вдъшва, при напъване се издишва. Ако ви е по-лесно, издишвайте шумно, но не на тласъци, а с ритмично дишане.

■ **За задните части** - В позиция страничен лег се подпирате с дясната ръка, а лявата поставяте пред корема, с дланта на пода. Десният крак лежи изпънат на пода. Бавно свийте в коляното левия крак и го опънете обратно. Преди да смените страната, задържете за няколко секунди свития крак в това положение.

■ **За разтягане** - Изходно положение: опора на ръце и лакти. Изпънете краката от глезените до пръстите на краката, така че да опрат плътно на пода. Много бавно протегнете цялото си тяло, а главата ви сякаш се отделя от гръбначния стълб. Стегнете задните части и бавно ги свийте към петите.

Е, това е нашата малка тренировка. Повтаряйте упражненията прецизно и колкото пъти можете. Носете удобно облекло! Никакви тесни и впити бодита, костюми или клинове от изкуствени материали. Ободряващо ще ви подействат една голяма чаша вода или една сочна ябълка, след като направите упражненията.

## Любопитно

### Обнадеждаващо



Жените, които консумират умерени количества бира, имат по-здрави кости. До този извод са стигнали испански изследователи, цитирани от Би Би Си. Според тях костната плътност при любителките на кехлибарената течност е по-добра от тази при въздържателките, най-вече заради растителните хормони, които се откриват в състава на бирата.

### Вкусно и полезно



Оказва се, че пуканките могат да предпазват от рак. Учени от университета Скрамън в Пенсилвания обясняват чрез в. Daily Mail, че полифенолите (вид изключително полезни антиоксиданти), които се съдържат в царевичния продукт, помагат за намаляването на риска както от рак, така и от сърдечно-съдови заболявания.

### Срам и позор



Британците са прекалено уморени в края на работния ден, за да правят секс, разкрива изследване на компанията Nuffield Health. Цели 73% от поданиците на Нейно Величество Елизабет II усеждали, че разполагат с твърде малко енергия, за да се отдават на бурни ласки в леглото. Мързелят на британците стига и по-далеч. Много от запитаните посочват, че предпочитат цяла вечер да гледат една телевизионна програма, ако нямат дистанционно, отколкото да станат да сменят канала.

## Динята лекува, засища и вталява



Тина БОГОМИЛОВА

Пълна къща с гечица, няма си врътица. Що е то?

Динята. Утолява жаждата, засища глада и изхвърля отровите от тялото ни.

Родила се е преди хилядолетия в Африка, още древните египтяни са сали бостани по поречието на Нил, а динени семки са открити в гроба на фараон Тутанкамон. Дебелата

ната е достигнала нашите географски ширини с рицарите кръстоносци.

Днес динята е цар на лятната трапеза. Странни рецепти за приготвяне има в различни страни. Съществуват повече от

1200 разновидности на вкусния летен плод. Вътрешността му е не само червена, но и жълта, оранжева или бяла.

И докато ние хвърляме корите на прасетата, китайците ги пържат и ги хапват с апетит.

Добре узрялата диня съдържа 95% вода, захароза, гликоза и фруктоза. В плода има още пектинови вещества, целулоза, фолева киселина, каротин и няма никакви мазнини.

Динята е добър чистач на бъбреците, килограмите и лошия холестерол. Плодът съдържа калций, магнезий, желязо, лецитин и кобалт. Магнезият се бори със стреса, но изтича през лятото от тялото ни заедно с потта. Учените са изчислили, че със сто грама диня си набавяме дневните нужди от него.

Според нови изследвания плодът е природна виагра, тъй като има в кората си цитрулин, който отпуска и разширява кръвоносните съдове и стимулира либидото.

Динята е подходяща за лятната ви диета. Хапвайте два килограма дневно на четири-пет пъти. Ако стомахът ви стърже от глад, можете да добавите варен ориз

или препечени филийки хляб. Ако на втория ден не ви тежи коремът и липсват газове, можете да продължите диетата пет дни. Ще свалите около три килограма.

Жаждата се утолява чудесно с динен сок. Приготвя се от 350 г от месестата част, 150 г захар, лимонов сок, 50 г бяло сухо вино, 600 г вода. Захарта и лимоновият сок се разтварят в гореща преварена вода до кипене. После охлаждаме, слагаме нарязаната на ситно диня и пяхате за половин час в хладилника. Накрая добавяте виното.

Динята служи и за разкрасяване, тъй като хидратира кожата. Достатъчно е да натриете лицето и шията. Кожата ви ще се тонизира от го-

машен лосион от равни части сок на праскова и диня.

Друг начин е да смесите диня, половин банан и няколко лъжици кисело мляко. А допълнително няколко капки витамин Е ще предпазят кожата от стареене и от ярките слънчеви лъчи.

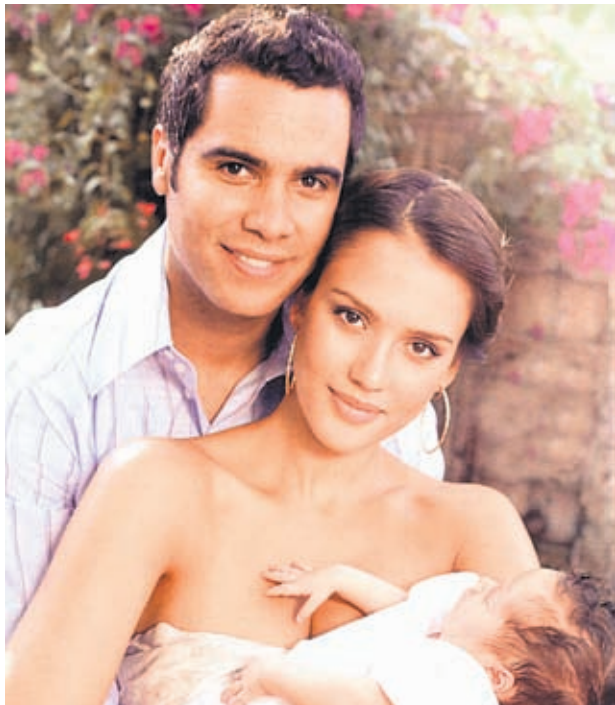
Тъй че дебелият плод лекува, засища, вталява и разкрасява. Единственото досадно нещо е чистенето на семките и стар виц гласи, че съветският генетик Иван Мичурин кръстосал диня с муха - семките сами излизали след разрезването на вкусния плод. А най-разпространената култарна кръстоска у нас през лятото е диня с маслика.

Наздраве!



# Екология по холивудски

Как звездните двойки се борят за по-чиста и зелена околна среда



**Д**а водиш природосъобразен начин на живот, може да бъде изключително похвално, но и доста трудно начинание. Преди всичко малко са хората, които в днешно време биха си позволили разхищение на време, предизвикано например от замяната на домашните електроуреди с техните естествени еквиваленти. Щом обаче едни от най-заетите личности на нашата планета - холивудските звезди, успяват да живеят "зелено", значи мисията не е невъзможна. Вижте кой и как се посвещава на екопълната, заляла с пълна сила хайлайф средите на Запад.

## Рийз Уидърспун и Джейк Гиленхал

Чаровникът Джейк Гиленхал наскоро се присъедини към организацията Global Green в опит да се популяризира идеята за използване на биопроductи в столовите на американските училища. Русокосата му половина Рийз Уидърспун пък е горда притежателка на семейна ферма в покрайнините на Лос Анджелис, където се отглеждат органично

чисти зеленчуци. Носителката на Оскар за филма Walk the Line дори споделя, че обожава да се разтоварва от всекидневния стрес чрез разходки и работа из своята китна градина.

## Джесика Алба и Кеш Уорън

Джесика Алба и съпругът ѝ - продуцентът Кеш Уорън, са твърдо решени да отглеждат гъщеря си Онър в съответствие с принципите на зеленото домакинство. Освен че купува само бебешки дрешки, изработени от 100% органичен памук (защото те най-добре предпазват децата от кожни заболявания), мама Джесика е въвела и доста сериозни екологични иновации в семейната къща. Знойната актриса, която на няколко пъти бе обявявана за най-секси жената в света, обяснява в свои интервюта, че иска нейното малко момиченце да види една по-чиста планета.

## Хали Бери и Гейбриъл Обри

Чернокожата перла и г-н Обри, който е сред любимите модели на Келвин Клайн и Версаче, отскоро



са щастливи родители на момиченце. Както се очертава, невръстната Наала Ариела ще бъде по-редното холивудско бебе, облагодетелствано от зелената вълна. Преди няколко седмици сметката на Хали Бери олекнала с 60 000 долара, които замислила за закупуването на детски eco-friendly мебели. Естествено, шкафове на малката принцеса моментално били запълнени с дизайнерски дрешки от органичен памук.

## Рейчъл Билсън и Хейдън Кристенсен

Тъмнокосата красавица от "Кварталът на богатите" и годеникът ѝ може да не са много слохоохотливи, когато става въпрос за обсъждането на тяхната връзка, но за сметка на това с радост говорят за всички екокаузи, на които са се посветили в последно време. Така например станалият известен по света с ролята на Анакин Скайуокър от "Междузвездни войни" Кристенсен побърза да си купи екоферма в родната Канада. Билсън пък упорито внедрява в своето ежедневие редица полезни за баланса на планетата навици като рециклиране на битовите отпадъци, използване на хибриден ав-

томобил и сушене на простор вместо в сушилната на любимите си винтидж дрехи. "Опитвам се да бъда зелена колкото мога" - споделя с усмивка познатата на всички като Самър Робъртс чаровница.

## Ребека Ромийн и Джери О'Конъл

Звездата от сериала "Грозната Бети" и нейният съпруг Джери О'Конъл са толкова посветени един на друг, колкото и на опазването на планетата. Русокосата актриса със задоволство споделя как получила като сватбен подарък от своята майка спестяваща система за пречистване на водата. Мъжът ѝ пък така се запалил от принципите на природосъобразния начин на живот, че собственооръчно инсталирал слънчеви батерии в общото им жилище.

## Боно и Али Хюсън

Хуманитарният герой Боно и половинката му - дизайнерката Али Хюсън, винаги са били в челните редици на борбата за по-зелена и чиста планета. Така например приходите



от съвместната им модна линия Edun (съставена от рокли и тениски от естествен памук) веднага били пренасочени в помощ на развиващите се страни. Дори при това положение обаче вокалистът на U2 признава, че се чувства "комплексирани" в екологично отношение, когато около него е близкият му съратник и още по-яръстен екоактивист Ал Гор.

## Тоби Магуайър и Дженифър Майър

В дома на Спайгърмен и неговата чаровна спътница в живота - дизайнерката на бижута Дженифър Майър, не се яде месо. "Вегетарианец съм от 14 години. Не съдя хората, които ядат месо - не съм такъв човек, но въпреки всичко това нещо ми е крайно неприятно" - споделя Магуайър в едно от своите интервюта. Явно любимецът на повечето хлапета по света е доста вещ в убеждаването, тъй като по време на снимките на лентата Brothers е успял да спечели за каузата на вегетарианството и своята колежка Натали Портман.

## Кийра Найтли и Рупърт Френд

Атрактивната двойка, която се залюби на снимачната площадка на филма "Гордост и предразсъдъци", редовно е засичана да пазарува в лондонските екомагазини, като на излизане продуктите задължително се носят в хартиени торбички, които се рециклират по-лесно. Освен това "карибската пиратка" и сънародничката ѝ Сиена Милър почти не пропускат светски мероприятия, свързани със значими екологични каузи.

## Джени Макартни и Джим Кери

Комикът Джим Кери и секс символът на MTV от недалечното минало Джени Макартни напоследък често правят демонстрации в подкрепа на искането за премахване на онези токсини от детските ваксини, за които се смята, че причиняват аутизъм. Синът на Макартни - Евън Ашър, страда от това заболяване, което е допълнителен стимул за борбата на холивудската двойка. (ЖЗ)

## Изненадващата диета на топ моделите

Кейт Мос отново успя да разбуни духовете на докторите по света със съвета, който дала на своята добра приятелка - певицата Лили Алън. Според британско издание гласовитата изпълнителка попитала всепризнатата красавица каква е диетата на моделите и г-ца Мос ѝ доверила, че жените в модния бранш живеят основно на кафе, водка, цигари и шампанско. Тези хранителни навици, разбира се, не влияели добре на кожата на лицето, но

както казвала навремето друга фешън икона - Джери Хол, "В определен момент всяка жена трябва да избира между лицето и задните си части. Ако халва добре, ще има изпъната и блестяща кожа, но за сметка на това закръглено дупе. Обратната закономерност също е вярна." На това му се вика сериозна дилема, поне за идеални красавици, които няма с какво друго да затормозят свършените си главици и тела. (ЖЗ)

# Sargenor

3x1 на ден

Нагвий умората!

www.ecopharm.bg

Лекарство за възрастни деца над 2,5 год. Съдържа Арвинин аспаранг. Преди употреба прочетете листовката.





# Да се гввижиш по ръба на стреса

Екстремните спортове са свобода, предизвикателство и много адреналин



Екстремните спортове са предизвикателство и свобода

Снимка Любомир БЕНКОВСКИ-БЕНДЖИ, Булфото

**М**ного ли му трябва на човек, за да се чувства уверено? Съвсем не! Достатъчно е просто да умееш това, което другите не могат. А спортът дава такава възможност, въпреки че до рекордите е трудно да се добереш. Трябва да започнеш от детството, да слушаш треньора, да спазваш желязна дисциплина. Докато екстремните спортове не изискват толкова жертви. Те са жизнена философия, свобода, предизвикателство към околния свят, школа за преодоляване на вътрешните страхове и

комплекси. Увлеченията на ръба на стреса мобилизират талантите на човека, възможностите на неговото тяло, способността на въображението му. Едновременно с това разширяват границите на позволеното, разрушават правилата и създават нови усещания, образи и достижения. Затова все повече хора са готови да рискуват здравето, а често и живота си заради адреналина. А има и такива, на които рисковите ситуации са

*Адреналинът е един от най-активните биологични стимулатори в човешкия организъм, който хората асоциират с остри усещания, страх и риск*

им необходими.

Известно е, че хората, занимаващи се с екстремни спортове, постоянно се нуждаят от адреналин. Той е това, което ги откъсва от скучния живот и сивото ежедневие. Всъщност адреналинът е един от най-активните биологични стимулатори в човешкия организъм, който хората

асоциират с остри усещания, страх и риск.

Още в края на XIX век английски учени предположили, че надбъбречните жлези отделят вещество, което, нахлувайки в кръвта, участва в регулацията на функциите на сърдечно-съдовата и нервната система. По-късно било установено, че производството на това вещество, наречено адреналин, се провокира от стресови ситуации. Те могат да бъдат както физически - горещина, студ, травма, така и психически - опасност, конфликт, радост. Всъщност на всяко въздействие организмът реагира с еднотипни биохимични реакции, които го адаптират към новите условия.

Доказано е, че точките на приложение на адреналина са адреналиновите рецептори, разположени практически във всички тъкани на организма, затова и реакцията на неговото въздействие е мигновена. Увеличава се честотата на пулса, кръвоносните съдове се свиват, което повишава кръвното налягане, разширяват се зениците (на страха очите са големи).

Повишаването на адреналина при скок с парашут например предизвиква такива емоционални усещания, че човек ги помни цял живот. Любителите на екстремни спортове неведнъж са из-

питвали подобни крайни състояния, които ги програмират да продължават с експериментите.

Според някои специалисти всеки човек си има собствена норма на емоциите, т.нар. емоционален пик, от който понякога се нуждае. При невъзможност да го достигне той може да развие депресия. Но съществуват и емоционални наркомани. Според психиатрите те са около 30% от населението на Земята. При тях пражът на емоционалните реакции е много висок и за да удовлетворят изискванията му, те се нуждаят от допълнителен стимул - скачане с бърджии, шофиране с висока скорост и т.н. Казано с други думи - нуждаят се от риск под всякаква форма. На тези хора по принцип са им непознати състояния като стрес, умора, недоволство от себе си.

Дори се предполага, че хора, избиращи професии на хирурзи, реаниматори, журналисти, военни в зоната на бойните действия, правят това подсъзнателно, за да обезпечат на организма си постоянно ниво на емоционална наситеност.

Въпреки че адреналинът безспорно е полезен за здравето, с него не бива да се прекалява, защото по този начин се изчерпва запасът, предназначен за крайни случаи. (ЖЗ)

## Свят

### Скрити таланти



В последно време Аштън Кътчър се е преквалифицирал в майстор на графитите, съобщава Daily Express. Кътчър и германският му авер NOMAD изрисували тапана на Planet Hollywood Resort and Casino в Лас Вегас с графит на ротативка, носеща ключовото за града на хазарта послание Lucky Me.

### Майсторлък



Вещи в занаята хакери успяха да проникнат в компютрите на развлекателната компания Suse и да гръпнат оттам песен от предстоящия албум на певицата Леона Луис. Става въпрос за очакваното с огромен интерес Don't Let Me Down, в което участва и Джъстин Тимбърлейк. Композицията вече може да се намери свободно в мрежата за ужас на талантливата певица.

### Скандално



Все повече мажоретни състави по света са изградени изцяло от момчета. Шокиращо, но факт. Вестник Guardian информира, че отскоро в Европа си има своя първи момчешки мажоретен състав, носещ името Peewee Boyz. Неговите членове са от английския град Лийдс и са на възраст между 8 и 9 години.

## Колко е важно да НЕ бъдеш отличник

Шест е хубава цифра. Особено когато запълва от горе до долу ученическия бележник или студентската книжка. Това, че си отличник на теория, обаче никога не е гаранция за успешното полагане на най-важния от всички изпити - безмилостната практика на истинския живот. Сред красноречивите примери, давани от вестник Times за провалили се в училище, но стигнали надалече в своята кариера, е Анна Уинтър. Легендарната главна редакторка на библията на модата - списание Vogue, напуска училище, когато е на 16. Същата година Уинтър, за която се счита, че е прототип на главната героиня от "Дяволът носи Прага", се включва в стажантска програма на елитния магазин Harrods. Само за няколко десетилетия тя успява да се превърне в жената, чиито авторитет има пълната власт да определя какво е модерно и какво не. Друг ин-

тересен пример е писателката Дорис Лесинг. Първата британка, удостоена с Нобелова награда за литература, самоинициативно приключва с училището на крехката 14-годишна възраст. На следващата година своеволната девойка напуска и дома си, за да стане медицинска сестра. Един от хората, с които работи Лесинг, постоянно ѝ дава книги за четене. С времето това отключва у самата нея неудържима страст към писането. Александър Бел, считан от мнозина за най-великия изобретател на всички времена, също не може да се похвали с отлични оценки в своя бележник. Това провокира основоположника на телефона да се откаже от училището, когато е на 15. В запазените архиви от началното му школо се посочва, че младият Александър Бел е посредствен ученик, който често отсъства от училище без уважителни причини. (ЖЗ)





# Месо на пяна, мляко на пластинки

Съвременната кулинария премина на молекулярно ниво

Молекулярната кулинария променя вида и консистенцията на храната, без да отнема от вкусовете и здравословните ѝ качества



**М**ного хора смятат, че всичко в кулинарията е измислено и изпробвано, но тя продължава да ни изненадва. Фюжън кухнята остана в недалечното минало, а приготвянето на продуктите премина на молекулярно ниво, като промени консистенцията и формата им до неузнаваемост. Яйца с белтъка отвътре, а жълтъка отвън, пенливо месо, сироп от раци, тънки пластинки от прясно мляко - всичко това вече не се среща само във фантастичните романи.

В края на XIX век гениалният химик Бертло предсказал, че през 2000 г. човечеството ще се откаже от традиционното меню и ще премине на питателни таблетки. Това не се случи, защото хората, освен от хранителни вещества, се нуждаят и от вкусни и ароматни блюда, красиво поднесени в приятна компания. Затова молекулярната гастрономия не тръгна по пътя на таблетките, ако изключим храната в космическите станции. Днес с нейна помощ в най-добрите ресторанти по света се разработват

рецепти, които не могат да се приготвят в обикновена кухня или да се купят в магазин. Засега това гастрономично направление не излиза от пределите на скъпите заведения, но никой не знае как ще се хранят хората след няколко десетилетия.

През последните години физиката и химията плътно се свързаха с кулинарията, но основата на съвременните познания в тази област беше заложена преди векове. Например всички знаят, че рохкото яйце се получава при по-малко варене, а разбитите белтъци се превръщат в пяна. Подквасването, ферментацията, осоляването, опушването са първите опити на човека да измени продуктите по химичен път.

Физичната и химичната страна на гастронимията са занимавали учените още в Древния Египет, а през XVIII век са се появили фундаментални трудове, описващи приготвянето на храната и начините за получаване на нови блюда. Лавазие е изучавал промяната в плътността на продуктите след сготвянето им. В средата на XX век специалистите повече са се интересували от състава на

храната и влиянието ѝ върху човека. А в края на миналия век се появява и новият отрасъл - молекулярна кулинария. Нейни основоположници станаха френският учен Херв Тис и Николас Кърти, професор в Оксфорд. През 1999 г. Хесън Блументал, главен готвач на знаменития английски ресторант Fat Duck, приготвил първото молекулярно блюдо - мус от хайвер и бял шоколад. Оказало се, че тези продукти си приличат на молекулярно ниво и лесно се смесват.

Благодарение на новото направление беше доказано, че осезанието по време на хранене влияе върху вкусовете усещания. Опитайте сладолед със затворени очи, като едновременно погладжете с ръка кагифе. След това докоснете шкурка. Сами ще установите кога сладоледът е бил по-вкусен.

Консистенцията и звукът, издаван от храната, също влияят върху вкуса. Това използват производителите на чипсове, подчертавайки хрупкавостта на продукта с издаваща подобен звук опаковка. Задължително обаче трябва да се прави разлика между индустрията фаст фудс и молекулярната ку-

линария. При последната се използват само натурални съставки, затова блюдата са балансиран и полезни.

*Засега това гастрономично направление не излиза от пределите на скъпите заведения, но никой не знае как ще се хранят хората след няколко десетилетия*

Принципите на най-съвременното течение в готварското изкуство могат да свършат работата и във всекидневното при приготвянето на традиционни продукти. Ето няколко съвета.

■ Замразявайте суфле и сладолед в метални контейнери. Размразявайте месо върху метални повърхности, а не в микровълнови печки.

■ Разбивайте крем при ниска температура.

■ Първо пържете или печете месото на силен

огън (около 5-10 минути), след това сложете капак или фолио, изключете котлона или фурната, за да може топлината да достигне до вътрешността на

месото. След това довършете готвенето на ниска температура.

■ Рибата ще стане по-сочна, ако се готви с лимонен сок, а месото - със сок от ананас.

■ Повяхналите зеленчуци ще се съживят, ако се държат 10-20 минути в ледена вода.

■ Солта в малки количества усилва сладостта. Солта и киселината взаимно се подсилват. Ванилията и канелата правят ястието по-сладко. (ЖЗ)

## Финансови извращения

Султанът на Бруней Хасанал Болкиах похарчил невероятните 15 000 лири за нова прическа, съобщава информационният сайт Анапова. Кралска особа, чието състояние се изчислява на 12 билиона лири, бил толкова уплашен от върлуващия свински грип, че настоящият му коафьор Кен Модесту да пътува от Лондон до Бруней в специал-

но изолирана кабина на луксозен самолет, за да се избегне всякакъв възможен досег с останалите пасажери. За тази си прическа 63-годишният султан се бръкнал с 11 000 лири. Останала сума била отделена за професионалните услуги на г-н Модесту, който пострива височайшата глава на Хасанал Болкиах от вече 16 години. (ЖЗ)

**НОВО** Пробиотик

# Lacto 4

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

При диарии, причинени от вируси, бактерии и хранителни интоксикации.

30 капсули

ecopharm  
www.ecopharm.bg



# Как да се опазим от мълният

Сергей ТРАЙКОВ

**М**огната смърт на сезона безспорно е отравянето с гъби.

Смъртта от гръмотевици обаче също е хит за тази част от календара. А тя може да бъде избегната, ако се знаят някои дребни хитрости. Вестник "Живот и Здраве" ви предлага някои от тях.

Правите сватба или някакво друго тържество на открита поляна. Изведнъж с грохот нахлува страхотен ураган с трещящи гръмотевици.

Какво трябва да знаете, за да не ви пука от тях?

Първо: всички прибори на трапезата трябва да са дървени. Изхвърлете пластмасовите, защото веднъж намокрят ли се от дъжда, стават проводници на електрополе.

Значи: само дървени лъжици, вилници, ножове, чинии, чаши и бутилки.

Плюс тирбушоните.

За да не влиза градушката в шишенцата за сол, черен и червен пипер и прочие подправки, те трябва да се затварят с дървени капачета.

А най-безопасно е, разбира се, на тържеството да присъстват колкото се може повече хора с дървени глави.

Подготвили ли сте се по този начин, като не сте допуснали нищо метално на трапезата, вие спокойно можете да продължите празничните танци и консумацията сред грохота на гръмотевиците и урагания вятър, независимо от силата на бурята.

Когато бурята ви свари в крачка, "Живот и Здраве" ви напомня, че вие сте един естествен гръмоотвод.

Затова веднага трябва да се скриете в близкия океан, море, езеро, река или в басейна на двора.

Изобщо - скачайте във всичко с изключение на Ниагарския водопад. Ако обаче халата ви свари вкъщи, може да влезете в пластмасовата ва-



Карикатура **Николай АРНАУДОВ**

на на банята си. Ако се окаже, че тя е останала пълна от предишната гръмотевична буря, мо-

жете да съчетаете полезното с приятното и да се изкъпете, докато се криете. Или обратно.

За да се борите успешно с гръмотевиците, вие трябва да сте разностранно развити.

Нужно е да владеете картографията, примерно.

Освен това за препоръчване е на разходка винаги да тръгвате с мотика.

В момента, в който затрещат гръмотевиците, вие трябва веднага да свалите от себе си всичко, което привлича природното електричество - часовник, гривни, пръстени, обици, колие-

та, мъж (евентуално), да ги заровите бързо (без мъжа) и да се отдалечите на бегот. А у дома веднага да направите карта на местността, за да знаете къде да се върнете след бурята и да откопаете опасните си мълниепривличащи скъпоценности.

(Ако случайно в бурзината сте закопали и мъжа, откопайте и него - като кавалер той ще носи тежката мотика по обратния път.)

Особено опасно в сезона е язденето на коне.

Затова, когато спрете да ореме картофената нива и изпрегнете коня си, за да се поразсеете по време на обедната си почивка с малко езда, трябва да сте се запасили с дървени шпори, които не привличат гръмотевиците.

Изобщо - дървото е убиец на мълният!

Затова и нашето принципно предложение е: всичко във вашия дом да бъде от дърво - от радиаторите (ако имате парно) или печката (ако се отоплявате с въглища), та чак до иглите, тизаните и тенджерите.

Тогава "Живот и Здраве" ви гарантира, че никога няма да умрете от гръмотевица!

А само от отравяне с гъби.

**НОВО** Патентован Аюрведичен продукт

## N-Ti-Tuss

*Билков сироп за кашлица*

N-Ti-Tuss сироп е уникална комбинация от 7 индийски билки. Сиропът облекчава симптомите при суха и влажна кашлица. Успокоява възпалената лигавица на гърлото. Действа благоприятно при пресипване на гласа. Сиропът не съдържа алкохол. Липсва седативен ефект.

**Ecopharm** Аюрведична серия

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

[www.ecopharm.bg](http://www.ecopharm.bg)

## Библиотека

### Отплавайте в света на мечтите

8 стъпки за пълноценен живот

**Карън Мерингер**

издателство:

Хермес

година: 2009

страници: 248

цена: 9.95

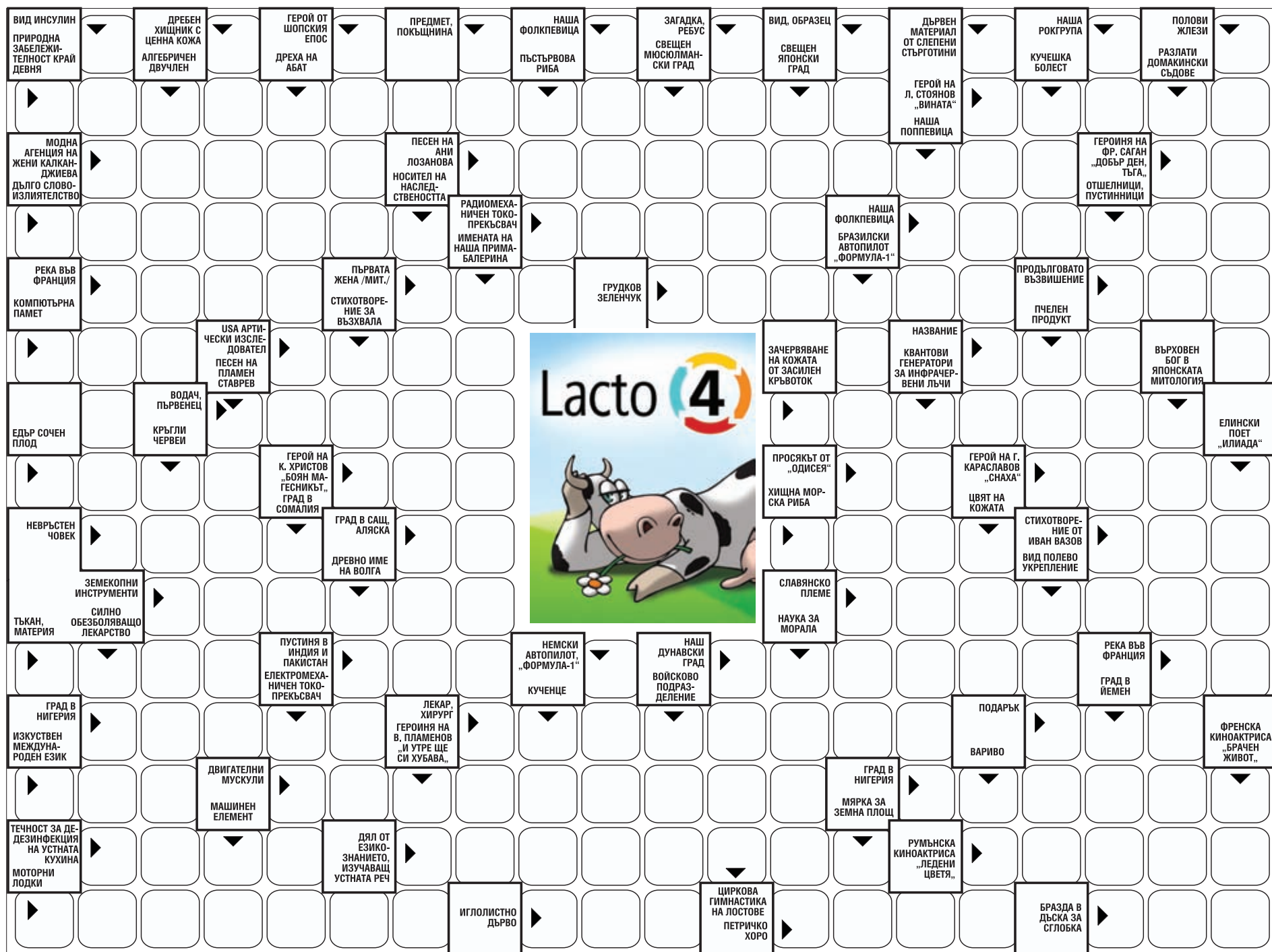


"Пропиях дните си". Въз основа на мъдростта на редица духовни учители, както и на своя собствен житейски опит, авторката на "Отплавайте в света на мечтите: 8 стъпки

за пълноценен живот" Карън Мерингер показва на читателите как да живеят по-пълноценен и радостен живот СЕГА, а не в някакво утопично бъдеще. Талантливата писателка сравнява съществуването на човека с пътешествие през морето, където има всичко: приливи и отливи, безметежно спокойствие и силно вълнение, страшни бури, но и безбрежни широти. Важното е да не изпускате руля на съдбата си и да следвате своята посока, за да не ставате играчка на капризите на времето и вятъра на промените.

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





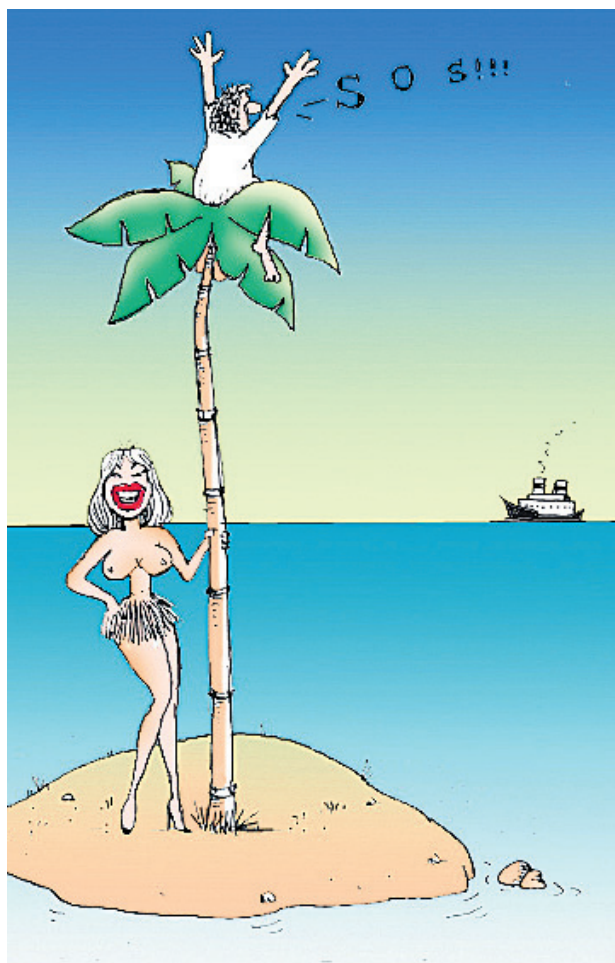
РЕЧНИК : АМАТЕРАСУ, ИТОРИ, НАРА, ОНЕСА, РОНА, ТАЛАРИ, ФЕТЕЛ

МИХАИЛ МИЦЕВ

## Отговори на кръстословицата от бр. 30 (83)

**ВОДОРАВНО:** Хитозан. "Имаме поща". АК. "Любов и още нешто". Елина. Нил. Некроза. Ерук. Пас. Ретинол. Ерер. Рапорт. Луна. Оти (Мерилин). Аки. Амар. Меги. "Анане". Кич. Дъна. Асар (Пабло). Кал. Нуван. Теун. Мум. Ме (Раини). Капер. "То". Праз. Лина. Аналитик. "Ожени се за мен". Димо. "Стани богам". Митеран (Франсоа). Епилог. Натали Генова. ЕЛО. Ана Маняни. Ам. "Лил".

**ОТВЕЩО:** Билирубун. Ротел. Тюлен. Чума. Айо. Боб. Там (Игор). Визони. Зони. ЕДАМ. Жила. "Бавен огън". Лебон (Филип). Никотин. Минога. Орли. Арениг. "Нищо". Асана. Мезе. Епан. Манар. Оз (Франк). "Тя". "Те". Аман. Пещера. Камили. Пор. Кастанети. По. "Ирина". Панега. Щека. Артел. Рем. Шал. Пан. Еруган. Ипотеки. Тинол. Канара. Антим. Ви. КАСТРОЛ. Окомал.

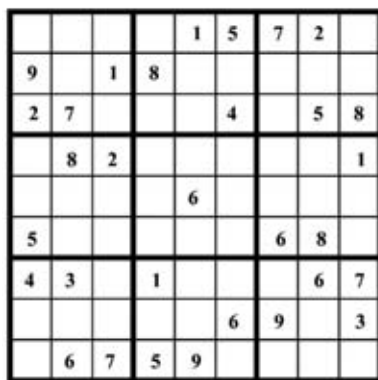


## Без гуми

Карикатура **Николай АРНАУДОВ**

# Cygoky

**Лесно**



**Средно**



**Трудно**



**Живот  
и Здраве**

**Издава**  
**Хелт медия груп**

**Изпълнителен директор**  
Бойко Станкушев

**Програмен директор**  
Петър Галев

**Графична концепция** Людмил Веселинов

**Отговорен редактор** Светлана Любенова

**Наблюдател** Румен Леонидов

**Медицински редактор** д-р Стамен Илиев

**Репортери:** Вася Дерменджиева,  
Даниела Севрийска

**Предпечат:** Веселка Александрова, Росица Иванова

**Коректор** Татяна Георгиева

**Адрес:** София, ж.к. „Малинова долина“, бл. 8, вх. А, ет. 4  
тел.: 02/962 58 12; 0887 60 80 80; факс 961 60 41;  
e-mail: [info@health.bg](mailto:info@health.bg)

**Печат:** Печатница „Дружба“, София, жк „Дружба 1“, ул. „Илия Бешков“. № 3. тел. 02/422 59 08

*Вестникът се разпространява безплатно.*

**Реклама**

Мария Богданова

мениджър Реклама

„Икономедиа“ АД

София 1000, ул. „Иван

тел. + 359 2 9376 399

факс + 359 2 9376 270  
СЕМ + 359 800 813580

GSM + 359 899 81758  
mariah@capital.bq

manab@capital.bg  
www.economedia.bg

Валери Ценков

менеджър Проекти

Хелт Медия Груп

GSM: 088 808 192; 0887 455 771

v.tsenkov@health.bg





Аюрведична серия

**От гревността към бъдещето!**

**COMFORTEX<sup>®</sup>**



20 меки желатинови капсули



За по-добро  
храносмилане



**NeOx<sup>®</sup>**

Просто се движиш!



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

Крем

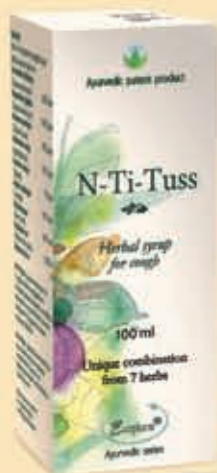
Капсули

Масажно масло



**НОВО**

**N-Ti-Tuss**



Билков сироп  
за кашлица



**Hepasave**



100 капсули



За  
възстановяване  
на черния дроб



[www.ecopharm.bg](http://www.ecopharm.bg)

**Ecopharm<sup>®</sup>**

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