

# АПТЕКА

тираж  
60 000 екз.

брой 69, септември, октомври '2011  
СПИСАНИЕ ЗА КЛИЕНТА

Този екземпляр получихте във Вашата аптека:

(място за печат на аптеката)

безплатен  
екземпляр

**С ритъма на живота**

**Кръв от носа**

**Хиперактивните деца:  
в търсене на одобрение**

**Теснолистият жиловлек  
– царят на пътя**

**Лакомства за сърцето,  
кожата и косата**

# С РИТЪМА НА ЖИВОТА

**Научите ли се да разчитате своя вътрешен часовник, ще разберете как работи в действителност и защо си заслужава да следвате неговите указания.**

Дори понякога да не личи, всеки човек по природа притежава чувство за ритъм - поне що се отнася до биологичните му функции. Нещо повече: с определен ритъм всекидневно се управляват всички жизнени процеси в човешкото тяло - съвсем независимо от обществената натиск и предизвикателствата на динамичното ежедневие. Съществуването на т.нар. вътрешен часовник отдавна е получило потвърждение от науката.

Който върви срещу естествените ритми, често плаща висока цена. „Последиците могат да бъдат изтощение, депресивни състояния или органични заболявания”, - предупреждава проф. д-р Тил Роенберг от Центъра за хронобиология към университета Лудвиг-Максимилиан в Мюнхен. В науката се говори за т.нар. “Nigru



Sickness” (болест на бързането). Според Световната здравна организация (WHO) само в Европа от нея страдат над 37 милиона души, които просто не живеят в съзвучие със своя биологичен ритъм.

## Вътрешният Биг Бен

Науката, изучаваща вътрешния часовник на човешкото тяло, се

нарича хронобиология (от гр. *chronos* за време и *bios* за занимаващата се с живата природа дисциплина). Тя се развива от средата на 18 век. Първоначално за учените е трудно да приемат самото съществуване, но преди всичко да признаят широкото въздействие, което оказва вътрешният часовник на организма. В крайна сметка не става въпрос за конкретен орган, който може да бъде видян и изследван. Точно обратното: вътрешният часовник тикта тихо и незабележимо. Проф. Роенберг обяснява: „Като скрита в купа сено игла, обкръжен с нервни клетки, центърът му при хората се намира в мозъка над кръстосването на очните нерви, няколко сантиметра зад основата на носа. Оттук се управляват циклите на покой и активността, телесната температура, производството на урина, кръвното налягане, пулсът и дори настроението. Също ензимната активност и хормоналната концентрация се отмерват от вътрешния Биг Бен.”

Биохимично погледнато този ритъм предизвиква толкова големи органични промени, че през различните периоди на денонощието и годината се показват като напълно различни същества. Докъде се простират тези въздействия показват листовките на медикаментите – указанията за това, дали лекарствата да се приемат преди или след хранене, сутрин, вечер или нощем. Фактът, че кръвното налягане се повишава през нощта например, е важно за дозирането на понижаващите налягането средства. Според д-р Тил Роенберг дозирането на някои медикаменти може да се намали наполовина, ако бъдат приемани в оптималното време, т.е. тогава, когато организмът е най-възприемчив за преработването им.

Не само за терапевтични цели е важно да познавате показанията на своя биологичен часовник. Също обичайните жизнени процеси се управляват от него и могат да бъдат стимулирани или оптимално използвани, при положение че сте добре запознати със своята вътрешна ритмика и някои

влияния на околната среда. Ето най-важните от тях:

## Ритъмът ден и нощ: Светлината е живот!

Дневната светлина е един от най-важните фактори, когато става въпрос за управление на биологичния ритъм. Мнението на експерта Роенберг: „Светлината дава на тялото необходимата информация, за да постави всички органични процеси в дневен режим. При голям светлинен коефициент например (т.е. през деня) на разположение са активизиращи телесни функции. Регенериращите мероприятия за сметка на това протичат по-често на тъмно. Посредством смяната на светло и тъмно биологичният часовник дава сигнал на всеки орган и всяка клетка в организма кога да преминават в работен режим.”



Комуникацията между вътрешния часовник и органите в тялото функционира по принцип гладко. Някои трудности се появяват с развитието на човечеството. „В наши дни прекарваме по-малко време на открито, рядко работим на полето и прекарваме повече време в закрити помещения. Проникващата в тях светлина е около 1000 пъти по-слаба от тази навън”, - обяснява експертът. Резултатът е, че нашият био-часовник много по-трудно успява да настрои управлението на органичните процеси през деня. Постъпващите информационни сигнали са слаби и това се отразява на нашата работоспособност – ние ставаме отпуснати, вяли, раздразнителни и бързо се уморяваме.

**MADAUS**

**Echinacin® Madaus salbe**

Маз с пресен сок от ехинацея

Лекарствен продукт,  
погнوماгач заздравяването  
на рани от различен произход

Да се прилага 3-4 пъти дневно върху засегнатите участъци

Ехинацин Мадасу салбе 15% MADAUS

НАТУРПРОДУКТ® ООД, София 1528  
Бул. „Христофор Колумб“ № 64, София Експорт Център, Ложищенска сграда 3, Блок 4, тел.: 02/ 979 12 19; факс: 971 12 17





Трябва следователно да се търси по-чест и по-продължителен контакт с естествената дневна светлина. Повече светлина получава човек, дори когато отива на работа с колело вместо с метрото или практикува спортната си дейност на открито вместо под електрическите лампи в спортното студио.

### Сутрешните часове са истинско злато

Нашите енергийни завои не се влияят само от денонощния ритъм. Те са разделени на по-малки времеве отрязъци в рамките на деня. Със ставането жизнената енергия се пробужда – ярката светлина на започващия ден спира производството на хормона на съня мелатонин и активизира хормони, които задвижват всички телесни функции. В тази част на деня се отделят също увеличено количество сексуални хормони, което обяснява сутрешното благоразположение към партньора. Към 11 до 12 часа, когато организъмът е с оптимална експлоатационна температура, човек достига своя първи енергиен връх. Сега психиката е възприемчива и концентрирана, тялото пълно с енергия и сила. В ранния следобед, когато обичайно сме най-натоварени с работа, често си правим сметките без да отчитаме сигналите на своя биологичен часовник. Защото сутрешният енергиен пик се е сменил с дупка. Преди всичко между 12 и 14 часа психическата и телесната активност спадат и ние изпитваме чувство на отпадналост и глад – сигнал за това, че организъмът се нуждае от почивка и подкрепяне посредством доставката на хранителни вещества.

След пауза за почивка и храносмилане към 14 часа организъмът отново достига енергиен връх, макар и по-малко интензивен от сутрешния. Около 15 часа работоспособността отново намалява и към 16 часа пак за кратко се повишава. От 17 часа вътрешният Биг Бен започва да алармира: време за почивка! Нашият биоритъм започва да функционира на пестелив режим. Пулсът и дишането се забавят, призовавайки останалата част от тялото да направи същото. Затова концентрацията и интелектуалните пориви закономерно намаляват. От 19 часа енергийните нива продължават да спадат, подготвяйки тялото за биоритмичната нощ, която започва от около 22 часа. Настава време за отпускане и релаксация.








„Има, естествено, индивидуални колебания, които касаят енергийните завои през деня“, - казва д-р Робенберг. Достатъчно е да се вслушвате в сигналите на тялото си, за да определите границите им. Съобразен с индивидуалните

# Dormiplant®

... а Вие спяхте ли спокойно?



## Тя се доверу на Dormiplant®, защото е лекарствен продукт с доказана ефективност:

-  при безпокойство, депресия и раздразнителност
-  намалява периодите на безсъние
-  подобрява качеството на съня
-  не повлиява концентрацията и времето за реакции при шофиране или работа с машини
-  подходящ за деца над 6 години

### 1 обвита таблетка съдържа:

Стандартизиран екстракт от валериана 160 mg  
Стандартизиран екстракт от маточина 80 mg

Дозировка: Възрастни и деца над 6 години: 2 таблетки 2 пъти дневно. Лекарствен продукт. Преди употреба прочетете упътването.



За повече информация: НАТУРПРОДУКТ ООД  
София 1528, бул. „Христофор Колумб“ 64, София Еърпорт Център  
Сграда 3, вх.4, тел.: 02/ 979 12 19, [www.naturprodukt.bg](http://www.naturprodukt.bg)

AI 38/11.06.2009




**АПТЕКА**



**АПТЕКА**

СПИСАНИЕ ЗА КЛИЕНТА

Редактор: Анета Калчева, Консултанти: Д-р Галина Бъчварова, Д-р Ина Тодорова, Маг. Фарм. Победа Сталева, Худ. Оформление: Йежи Ярски, Издава: Студио „ЛИТЕРКА“. Адрес за контакт: София 1528, бул. „Христофор Колумб“ № 64, София Еърпорт Център, Логистична сграда 3, вход 4; Тел.: 02/ 979-12-19; [apteka@bgnet.bg](mailto:apteka@bgnet.bg); [www.naturprodukt.bg](http://www.naturprodukt.bg)

-  По-концентрирани...
-  По-балансиранни...
-  По-дейни...



## Стимулира паметта и концентрацията

- Лекарствен продукт
- Добра поносимост и редки странични ефекти
- Доказана ефективност при:
  - Деменции и проблеми с паметта
  - Световъртеж и шум в ушите
  - Студени крака и ръце, болки в подбедриците при ходене (стеснение на периферните артерии)
  - Нарушена концентрация



# МЕМОПЛАНТ®

## ЕНЕРГИЯ ЗА МОЗЪКА

При нарушения в паметта и концентрацията

**Дозировка и минимална продължителност на приложение:** Деменция: 1-2 таблетки 3 пъти дневно за най-малко 8 седмици. Световъртеж и шум в ушите: 1 таблетка 3 пъти дневно за 6-8 седмици. Стеснение на периферните артерии: 2 таблетки 2 пъти дневно за най-малко 6 седмици. Лекарствен продукт за възрастни и деца над 12 години. Без лекарско предписание. Съдържа 40 mg стандартизиран екстракт от листа на Гинкго билоба (EGB 761). Преди употреба прочетете листовката.

**За повече информация:** НАТУРПРОДУКТ ООД,  
София 1528, бул. „Христофор Колумб“ 64,  
София Еърпорт Център, Сграда 3, вх.4,  
тел.: 02/ 979 12 19, www.naturprodukt.bg

A37/28.05.2009



ритъм, планът за деня е добре да не се разминава с този на природата. Ако си починете за няколко минути, можете да бъдете много по-ефективни през следващия енергиен пик, вместо да се опитвате да се преборите със следобедната сънливост с напразни интелектуални напъни.

### 4-те сезона: Естествени енергийни завои

През пролетта се отварят пъпките. През лятото цветовете връзват плод. През есента се събира реколтата и природата се подготвя за зимната пауза, за да може след нея цикълът да започне отново.

„Четиригодишни времена са една чудесна природна постановка, в която и човекът взема активно участие“, - казва проф. Роенберг. Този повтарящ се цикъл е широко използван в традиционната китайска медицина (ТКМ). Пролетта например се счита за период на растеж и обновяване. И действително учените са доказали, че биохимичните процеси се ускоряват от март до май и възможностите за регенерация са по-големи, сравнени с всяко друго време на годината. Процедурите за отслабване и прочистване на организма са най-успешни и ефективни през пролетта, именно защото всички телесни функции оптимално подпомагат предприетите в тази посока мерки. До лятото човек достига максимума на своята жизненена сила. Според ТКМ всичко в тялото тогава се управлява от огъня – символ на активността, енергията и радостта от живота. Органично погледнато, човек понася натоварванията най-добре през лятото. Също психиката е в най-добрата си кондиция и креативните задачи се отдават с голяма лекота.

През есента слънчевата енергия започва да се оттича. Природата и човекът трябва да започнат да събират сили вместо да ги прахосват. Контрастните душеве, витамините и посещенията на сауна идеално подсилват организма и имунитета в този период. През зимата естествената енергия е на минимума си и жизнените функции се забавят. Ето защо пре-

товарването, било то физическо или психическо, лесно дебалансира организма. Човек става мързелив и инертен, предразположен към заболявания, но не бива да се отпуска. Разсейването откън сега е по-малко, затова зимата е идеалното време за вътрешна активност. Йога-упражненията и медитациите отпускат психиката и тялото, без при това интензивно да го натоварват.

**И още един съвет:** Сезонните продукти оптимално подкрепят организма в доминиращите жизнени функции. Пресните пролетни салати, билки и подправки (под формата на чай например) подпомагат естествената детоксикация и прочистващи процеси. Освежително и хидратиращо действат през лятото охлаждащите продукти като дини, пъпеши, краставици и домати. През есента енергията започва да намалява и есенните плодове (ябълки, круши, грозде, горски плодове) зареждат тялото с допълнителна енергия и сила. През зимата концентрирана енергия се извлича от събраните през есента кореноплодни зеленчуци, пълнозърнести продукти, варива и ядки. Чайовете от корени могат да донесат допълнителна топлина и да сгреят тялото отвътре.



### Нарушеният ритъм: Диктатурата на социалния натиск

Нашият вътрешен часовник ни ръководи следователно както през деня, така и през годината. За най-голямо съжаление обаче той рядко се намира в пълен синхрон с обществените норми, правила и нагласи. В определен смисъл този безпристрастен метроном ни прави винаги непунктуални. Фактът, че се налага да се будим с будилник, говори сам за себе си. Често пъти биологичният часовник настоява за повече сън през седмицата и се опитва да навакса пропуснатото през почивните дни.





Едно още по-голямо биологично нарушение се наблюдава при работа по време на нощна смяна: „Биоритмично погледнато, работещите нощем на изкуствено осветление са напълно изхвърлени от релсите. Те наваксват съня си през деня до към 15 часа и едва след това започват жадно да зареждат тялото си с дневна светлина. Парадоксално недоимъкът на светлина ги принуждава между другото да търсят и получават повече светлинна информация от работещите през деня.”

### Вътрешен часовник за нашата кожа

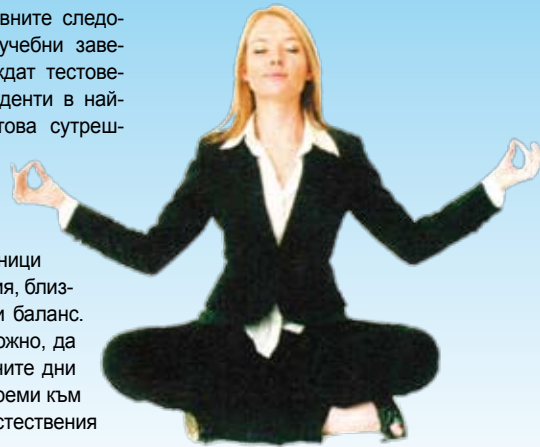
Късна вечер. Погледът в огледалото показва, как се е отпечатал денят на лицето ви и какви следи е оставил по кожата. Какво би следвало да предприемете сега – дълбоко почистване или пилинг? По-добре нищо, защото то ще е в противоречие с денонощния ритъм на организма. Тъй като вечер кожата е по-невъзприемчива към всякакъв вид процедури, отколкото сутрин например. За късните часове е достатъчно да използвате само меко почистващо средство.

По време на сън за сметка на това кожата работи на високи обороти, за да се възстанови, регенерира и подготви за следващия ден. Затова започва да складира вода, която абсорбира от организма. Всякакъв вид серуми, подсилващи кремове, обогатяващи субстанции или възстановяващи маски са особено подходящи за нощните часове.

В сутрешните часове кожата е най-издръжлива и най-устойчива на натоварване. Ето защо това са най-подходящите часове за посещение на козметичка. В следобедните часове кожата не изглежда вече толкова свежа, в нея започва да се натрупва умора и да проличават следите от натоварване. За сметка на това отслабва чувствителността към болка и сега е най-подходящото време за болезнени процедури като оформяне на веждите или епилация на краката.

В дългосрочен план тези хора стават по-здравни, по-работоспособни и по-мотивирани в работата си, особено когато на работния пазар се появи нещо по-добро и по-близко до естествения им жизнен цикъл. С две думи научават се да ценят и уважават светлината повече от работещите денем. За изглаждането на нарушения биологичен баланс се правят някои промени в институциите и по места при по-гъвкава фирмена политика. Такъв е опитът например на някои японски и западноевропейски фирми, които осигуряват условия за следобедна почив-

ка в най-непродуктивните следобедни часове, или учебни заведения, които провеждат тестовете за ученици и студенти в най-благоприятните за това сутрешни часове. Но като цяло всеки индивид в обществото е добре да определи биологичните си граници и да търси реализация, близка до естествения си баланс. А ако това е невъзможно, да компенсира в почивните дни и постоянно да се стреми към възстановяване на естествения си жизнен ритъм. ■



## КОМПЛЕКТ „ГРИЖА ЗА ВАШЕТО БЕБЕ“

Суша, чувствителна кожа, дерматит от пелени

### НАХТКЕРЦЕН БАЛСАМ И ДУШ-ОЛИО



Серия, създадена да поддържа суха и чувствителна кожа, каквато е детската.

Сухата и чувствителна детска кожа има нужда от постоянни грижи, интензивно омазняване и хидратиране. Полиненаситените мастни киселини в маслото от Нахткерце (цилинолова и гама-линоленова) омазняват сухата детска кожа, хидратират я, стимулират естествените ѝ бариерни функции и така намаляват дразненето и залющването. Чрез добавка на урея (естествена хидратираща субстанция), масло от жожоба, гваязулен и сквален бебешката кожа се предпазва от изсушаване, а душ-олиото „Нахткерцен“ прави нежната грижа за сухата детска кожа напълно завършена.

Производител: Dr. Theiss Naturwaren GmbH  
Михелинщрасе 10, 66424 Хомбург, Германия  
Вносител: „НАТУРПРОДУКТ“ ООД  
София 1528, бул. „Христофор Колумб“ № 64  
София Еърпорт Център, Логистична сграда 3, вход 4  
тел.: 02/ 979 12 19; факс: 971 12 17



Подходящи за малки деца и кърмачета



# КРЪВ ОТ НОСА



**Кръвотечението от носа е неприятно, но в повечето случаи безобидно. Само при голяма кръвозагуба се налага лекарска намеса.**

гане, но дори тогава в повечето случаи не е опасно. „Ако са засегнати кръвоносните съдове от предната част на преградната стена на носа, е достатъчно да останете спокойни и да задържите главата назад в продължение на 6-7 минути“, – обяснява проф. Юрген Щруц, завеждащ УНГ-клиниката на университетската болница в Регенсбург. При това е добре носът да се притисне в основата на преградната стена (вж. графиката). Така кръвотечението ще спре по-бързо и наранените съдове ще се затворят.

### Студът спира кръвотечението

Междувременно трябва спокойно да се диша през устата. Кърпа

със студена вода или торбичка лед в основата на носа подпомага рефлекторното свиване на съдовете и намалява кръвотока. Кръвотечение, което може да бъде спряно по този начин, не представлява сериозна заплаха. Ако обаче то е твърде силно и се наблюдава голяма загуба на кръв, не спира дори след половин час и / или непрекъснато рецидивира, трябва да се потърси лекарска помощ. Повишено внимание е необходимо при наличието на рискови фактори като прием на противосъсирващи медикаменти, но също и при нарушения в съсирването, наследствени съдови заболявания като болест на Ослер или хемофилия. „Който е наясно с наличието на подобни

рискове, не бива да чака, а трябва незабавно да алармира Бърза помощ или да бъде откаран при УНГ-специалист“, – предупреждава Юрген Щруц.

### Ако кръвозагубата е голяма

В подобни случаи най-често е засегнат кръвоносен съд в задната част на носа – кръвозагубата тогава може да е значителна. Ако кръвта се попива с носна кърпа или се събира в чаша, може да се види какво количество е изтекло и лекарят да прецени дали е необходима инфузия.

Колкото по-силно е кръвотечението, толкова по-важно е кръвта да не се стича назад в устната кухина. Преглъщането ѝ може да пре-

Особено през есенно-зимния сезон лигавиците в носната кухина изсъхват и стават податливи на леки наранявания. Силно издухване на секретите, настинка, сenna хрема или човъркане в носа могат също да предизвикат кръвотечение. Лекарите наричат това прокървяване от носа „епистаксис“. То може да бъде индикация и за наличието на високо кръвно наля-



- ✓ Алергии
- ✓ Простуда, ринит, синусит
- ✓ Сухи, замърсени помещения

## Mucoplant спрей за нос



Ежедневна хигиена и протекция на носната лигавица  
Отпушва носа



дизвика силно гадене. По-късно с помощта на отбъбващи капки лекарят може да се опита да открие източника на кръвенето. Ако успее да го направи, може да коагулира съдовете на засегнатото място. Ако не може поради обилно кръвене, трябва да тампонира носа. Специални тампонади могат да постигнат толкова голям натиск, че изтичането на кръв от наранения съд да спре. Тампонадата остава в носа два дена, след което се отстранява бавно и поетепно.

тролира с лекуващия си лекар кръвното налягане и дозировката на прилаганите медикаментозни средства.

### В сезона на простудите

При инфекция лигавицата на носната кухина, изсъхва и имунитетът ѝ отслабва. Това създава условия не само за размножаване на болестотворните причинители, но също за възникване на микроранявания по стените на носната кухина.



Ако кръвотечението е предизвикано от заболяване или приемането на определен медикамент, тампонадата се прилага единствено като средство за оказване на първа помощ. След спирането на кръвта лекарят трябва да провери дали са наложителни намаляващи кръвното налягане средства, дали е необходимо преразглеждане на дозироването им или е уместно цялостно преразглеждане на досегашната медикаментозна терапия.

При хрема носът трябва да се почиства „меко“ – да се издухва без силен натиск само слезта, която излиза лесно. При всяко почистване е добре едната ноздра да се притиска с палец и от време на време да се спира потока от другата с показалец, така че напрежението да не е голямо.

Капките за отбъбване лигавицата на носа в никакъв случай не бива да се използват продължително време, особено при хронично запушен нос, защото могат трайно да увредят носната лигавица. Много по-добре е носът редовно да се изплаква със солена вода. За тази процедура могат да се използват солени разтвори, приготвени с морска или готварска сол. Ето как можете да направите това: Сол на връха на ножа се разтваря в четвърт литра хладка вода, затиска се едната ноздра, а с другата се всмуква разтвор направо от чашата. Добре е да се поупражнявате малко, в началото изплакването на носа може да предизвика давяне и кашлица. По-удобни за използване са специалните уреди за изплакване на носа или готовите препарати от аптеката под формата на спрей. При наличие на централно отопление помещението трябва да се овлажняват, като например върху радиаторите се поставят съдове с вода, или се използват специални овлажнителни. Не забравяйте, че въздухът, който дишате, трябва да съдържа от 30 до 50% относителна влажност. ■



Който иска да избегне кръвотечението от носа, преди всичко през есенно-зимния период трябва да не допуска изсъхване на лигавиците в носната кухина и да ги поддържа добре смазани, да не издухва твърде силно секретите, да не се опитва да ги отстранява с пръст и регулярно да кон-

## Вирусни инфекции на горни дихателни пътища...

## Време ли е за антибиотици?

Троен механизъм на действие срещу инфекции на дихателните пътища:

- **Антибактериален** потиска бактериалния растеж
- **Противовирусен** засилва защитата срещу вируси
- **Муколитичен** помага отделянето на бронхиалния секрет



## UMSKALOR умното лекарство



### Дозировка

Възрастни и деца над 12 години: 30 kanku 3 пъти дневно  
Деца между 6 и 12 години: 20 kanku 3 пъти дневно  
Малки деца между 1 и 5 години: 10 kanku 3 пъти дневно

Лекарствен продукт. Без лекарско предписание. Съдържа стандартизиран екстракт от корени на пеларгония (EPs® 7630). Преди употреба прочетете листовката.

A158/16.10.2007

# ХИПЕРАКТИВНОСТТА: ТЪРСЕНЕ НА ОДОБРЕНИЕ

Те не се концентрират добре, рядко задържат вниманието си върху каквото и да било и се смятат за „трудни“ в детската градина и в училище. Децата със синдром на хиперактивност (ADHS) са истинско предизвикателство за родители и учители. Как да се справите с тях, как да им помогнете да се адаптират и да живеят успешно.



Това, което човек представлява, и преди всичко начинът, по който се развива, започва още от утробата. Невролозите са наясно с този факт от десетилетия: колкото повече интересни и стимулиращи влияния преживее ембрионът, толкова по-високо е числото на

неговите неврологични включвания, най-важен критерий за развитие на интелигентността. Кои дейности от активността на майката обаче са от значение в пренаталната фаза?

## Чувствата на мама са и мои чувства

Известно е, че ембрионът приема нефилтрирани всички трансмитери, с които майката предава чувствата си, т.нар. невротрансмитери. Всичко, което усеща майката следователно, го усеща и бебето. Особено важни задачи изпълняват разпращаните от нея ендорфини - трансмитери, известни също като

„хормони на щастието“. Те действат болкоуспокояващо и са отговорни за регулацията на телесната температура, за управлението на мотивацията и поведението, а така също за чревната активност.

И тук обаче, както при много други неща в живота, от решаващо значение е правилното количество. Експертът Андреас Винтер, дипломиран педагог и член на Немското дружество на естествоизпитателите и медиците, казва: „Когато майката произвежда твърде много ендорфин в ембрионалната фаза, детският организъм се нагажда към това и самият той започва да произвежда по-малко хормони на щастието, тъй като ги получава в предостатъчно количество чрез пъпната връв. След раждането обаче той престава да получава наготово доставките от майчиния организъм и започва да изпитва остра нужда от стимули за производство на ендорфини. За да бъдат те гарантирани, се пови-



шава активността на детето, което намира израз в т.нар. „Цапел-Филип синдром“. ADHS или синдромът на хиперактивност може да представлява тогава последваща реакция на внезапното прекъсване на ранното прекомерно стимулиране на интелигентността.“

## Изисква се родителска зрялост

Как да се държат родителите с дете, което показва симптоми на ADHS? Според Андреас Винтер: „Детето трябва да получи възможност само да се научи да произвежда необходимите количества ендорфини, които да удовлетворят усещането му за щастие. За това се изискват успехи, одобрение, стимулиране и уважение.“ Родителите трябва да окуражават детето по подходящ начин, като обединяват достатъчното стимулиране със съответстващо му уважение. Но експертът предупреждава: „Лесно преработваният от организма реталин, амфетаминоподобно лекарство средство със стимулиращо действие, намалява симптомите, но, както свидетелстват направените в последно време изследвания, води до по-късно предразположение към наркотична зависимост. Много по-разумно, макар и по-трудоемко, е провеждането на съобразена с повишените нужди на детето стимулираща програма.“

Естествено за развитието му е важно майката да се отнася чувствително към растящия фетус в корема си. Позитивните влияния в пренаталната фаза оказват влияние върху целия по-нататъшен живот на детето. Ако обаче бъде екстремно стимулирано, докато е



Вашето дете страда от безсъние, безпокойство и раздразнителност?



- Дормиплант е единственото сънотворно и седативно лекарствено средство с отлична поносимост и без привикване, подходящо за деца.
- Съдържа стандартизиран екстракт от Валериана и маточина.
- Подобрява значително качеството на съня и общото състояние, има благоприятен ефект върху симптоми като безпокойство, раздразнителност, нервни състояния и депресия.





в утробата, като например с часове се държи залепен за корема часовников механизъм, колонки със специални музикални миксове или се прекалява с гимнастиката за бременни, наред с позитивните влияния, то и занапред ще изпитва повишени нужди от внимание и одобрение.

Разумно е следователно да се поддържа изпълнено с любов, спокойно отношение към растящото дете още от началото на бременността. То със сигурност е по-малко стресиращо - както за детето, така и за бъдещата майка.

### Един пример

**Начална ситуация:** В кабинета на Андреас Винтер идва семейство с две деца. Осемгодишният син от години страда от симптоми на ADHS, между които дефицит на внимание и слаба концентрация. Той не може за дълго да остави сам, вниманието му не се задържа върху нищо за повече от няколко минути и проявява признаци на непрекъснато неспокойство. За намаляване на симптомите от една година приема медикамента риталин, който показва ефективно действие за успокояване на невротизма. Независимо от това обаче и факта, че е с висок коефициент на интелигентност, детето започва да страда от временни смущения в учебния процес – проблеми с четенето, ученето и запаметяването. В свободното си време е запален футболен играч.

По време на срещата се установява, че родителите са твърде контролиращи, почти потискащи в грижите си към детето. По време на бременността майката е прилагала твърде много пренатални интеракции: тя често е пускала музика на фетуса, непрекъснато му е говорила и активно се е занимавала с гимнастика за бременни.

**Диагнозата:** Детето страда от „първородна травма“: до раждането на 3 години по-малката му сестра, то смята, че винаги ще получава вниманието и одобрението, на което е свикнало. На някакъв етап първородното дете установява (несъзнателно), че има задължение за зрялост, каквото неговите по-малки братя или сестри никога няма да имат. Причините за това изискване обаче все още не са му ясни. Особено ако е получа-

вало прекомерно внимание преди раждането на следващо дете, то започва да страда от синдром на дефицит на внимание и да се бори за одобрението на родителите си. Тъй като родителите в цитирания случай са твърде самоуверени (една от причините за тяхната свръхпротекция и желание за контрол), им е трудно да се доверят на детето си. То усеща това и отказва да се подчинява на правилата, които нямат никакъв смисъл за него – да седи спокоен, да чете или да пише. Единственото, което разбира е неодобрението, което го прави още по-неспокойно. Затова хвърля всичките си усилия в спорта и така освобождава необходимото количество ендорфини, които е свикнало да получава още от пренаталната фаза на своето развитие, включително от гимнастиката за бременни, с която майка му активно се е занимавала. Там той търси да реализира също усещането си за щастие и да получи одобрението, което му липсва.



**Какво може да се направи:** Не само осемгодишното момче, а преди всичко неговите родители трябва да се справят със ситуацията. Те трябва така да се държат със сина си, че той да може да изгради необходимата самоувереност - да не го обезсърчават, да го стимулират достътъчно, да го вземат насериозно и да се отнасят с уважение към него. Този процес може да бъде по-ефективен с участието на психотерапевт, който да наблюдава и насочва развитието на отношенията. Той може да помогне на детето също да се справи с проблемите в ученето посредством техники, позволяващи му да усвои необходимите умения за отпускане и да разбере смисъла на задачите, с които се занимава. „Обучението на родителите“ е насочено преди всичко към промяна на взаимоотношенията в семейството. Детето с ADHS не се нуждае от семейни правила, а от постоянен диалог. Също с похвала може да бъде доволен гладът за възнаграждение и мотивация. ■



## Серия Мултивитамол

### Мултивитамол 1+

- Подходящ за деца над 1 година
- Съдържа желязо и Вит В12, които попълват депата и предпазват от анемия
- Спомага за здравословен растеж и развитие на костите
- Допринася за укрепване на защитните сили и стимулира апетита
- Подпомага възстановяването след прекарани заболявания

### Мултивитамол 6+

- Подходящ за деца над 6 години
- Подпомага растежа и жизнената активност
- Допринася за справяне с физическата и психическа умора в училище
- Подпомага съпротивителните сили на детския организъм
- Съдържа допълнително лизин и лецитин
- Лизинът допринася за правилния растеж и развитие на детския организъм, подпомага обмяната на калций и стимулира антивирусния имунитет
- Лецитинът повишава умствената работоспособност и противодейства на стреса



НАТУРПРОДУКТ ООД,  
София 1528,  
бул. „Христофор Колумб“ 64,  
София Еърпорт Център, Сграда 3, вх.4,  
тел.: 02/ 979 12 19,  
www.naturprodukt.bg



# ТЕСНОЛИСТИЯТ ЖИЛОВЛЕК – ЦАРЯТ НА ПЪТЯ

Считаното за бурен растение има забележителни лечебни свойства: успокоява кашлицата, пресипналостта и дразнещата сухота в гърлото, а използвано външно, подпомага бързото заздравяване на рани.

Независимо от невзрачния си вид теснолистият жиловлек е заслужил и друго име – «господар» или «цар на пътя». Защото се среща буквално навсякъде, включително на алеи и утъпкани пътеки, на които не вирее нищо друго.

Жиловлекът е едно от най-често срещаните растения в Европа. Той е толкова разпространен, че на много места се счита за бурен и бива отстраняван от зелените площи и градините. Селяните обаче са се научили да ценят непретенциозното растение. Издържаният на конкуренция жиловлек вирее буквално навсякъде и при всякак-

ви условия, включително като богата на хранителни вещества пасищна култура – първокласна храна за селскостопанския добитък.

## Като чай или сок

Устойчивото растение с научно име *Plantago lanceolata* принадлежи към семейство жиловлекови и предпочита сухите, бедни на варовик почви. Има стигащи до 40 см дълги листа, които се отварят като розетка от земята. От здравината и формата на тези листа е образувано и латинското наименование на растението. Родовото име *Plantago* означава „стъ-



пало” и действително листата му в известен смисъл приличат на гледан отдолу човешки крак. *Lanceolata*, видовото име на интересния от медицинска гледна точка подвид, при всички случаи се свързва с формата на листата, като идва от латинското *lanceo* (в българския език се среща в думата ланец) и визира дългите, заострени към върха листа на растението.

Теснолистият жиловлек цъфти с не особено атрактивни цветове от май до септември. Тъй като най-често се разпространява посредством вятъра, то не произвежда нектар и не представлява интерес за насекоми. За сметка на това се радва на голямо внимание от страна на фармацевтите.

„Стъблото и листата на теснолистия жиловлек се използват в медицината като сок или чай”, – казва билковедът, д-р Изабел Юстус, завеждаща Камарата на фармацевтите в Бремен. Суровината за извличаните екстракти произхожда от биологично контролирано култивиране. Теснолистият жиловлек, от който се използва цялото растение, е много добро средство при суха и дразнеща кашлица, магарешка кашлица и пресипване. Той съдържа много слюз, дъбилни вещества и силициева киселина, както и субстанции, които убиват болестотворните причинители. За разлика от него широколистият жиловлек (*Plantago major*) не е ефективен като противокашлично средство.

**Приготвяне на чай и приложение:** Една-две чаени лъжички от изсушената билка или свежото растение се заливат с четвърт литър вряща вода, оставят се да се запарят 10-15 минути и се прецеждат. Три или четири пъти на ден на малки глътки се пие по една чаша чай, подсладена с мед.

Много ефективен и приятен на вкус за децата е сиропът от теснолист жиловлек, който можете да пригответе и сами.

**Приготвяне на сироп и приложение:** Пресни растения се нарязват на ситно, смачкват се и се изстиска сок, който се смесва със същото количество мед, и се вари 20 минути. На всеки един или два часа се приема по една чаена до една супена лъжица сироп. След отзвучаване на оплакванията е добре сиропът да се приема още няколко дни – три пъти по една лъжичка. Затворен добре, този сироп може да се съхранява дълго време; той има високо съдържание на антибиотични вещества и не плесенясва.

## В грипния сезон

През есенно-зимния сезон неминуемо се сещаме за лечебните средства срещу настинка и грип. Дразнещата кашлица, пресипналият глас и бронхиалният катар са често срещани симптоми, на които може ефективно да се помогне без химия. „Теснолистият жиловлек е дрога за дихателните пътища”, – обяснява фармацевтката Изабел Юстус: „Той покрива раздразнената лигавица на дихателните пътища със защитен филм и по този начин намалява дразнещата кашлица”



## Mucoplant Hustensaft

### Сироп за кашлица

- Растително лекарствено средство с екстракт от теснолист жиловлек
- При кашлица, секрет в бронхите и бронхиален катар
- Има 4-посочно действие: противовъзпалително, имуностимулиращо, антивирусно и антибактериално

*Активните растителни съставки ограничават разпространението на вирусите и бактериите, облекчават дразненето и помагат за по-лесно откашливане на секретите*

За повече информация:  
НАТУРПРОДУКТ ООД, София 1528, бул. „Христофор Колумб“ 64,  
София-Бургаски път №15, Стара 3 в.к.ч.,  
тел.: 02/979 12 15, www.naturprodukt.bg





ца.” При това намалява дразненето на рецепторите, които предизвикват кашличния рефлекс, действа антибактериално и спазмолитично. „При повечето готови растителни препарати екстрактът от теснолист жиловлек се използва като успокояващо кашлицата средство”, – казва д-р Юстус. „Някои от тях съдържат допълнително масло от салвия (градински чай) или екстракт от мащерка.”

### Също и за външно приложение

Натуралното лечебно средство се използва и външно, като се препоръчва особено за леки възпаления на кожата. Друга област на приложение представляват възпаленията на лигави-

цата. Лечебният ефект в случая се дължи преди всичко на свиващото (адстрингентното) действие на растението. От него пациентите могат да се възползват, когато билката се прилага за гаргара при възпаления на гърлото и устната кухина.

В народната медицина непретенциозното растение отдавна се използва като средство за първа помощ, преди всичко за малки наранявания по време на път. Ако например някой се опари на коприва, одраска кожата си или е ухапан от насекомо, прясно изтисканият сок от листа на теснолист жиловлек може да успокои сърбежа и да намали отока на пострадалото място.

### Рецептите на баба

На високата си репутация на лечебно растение теснолистият жиловлек се радва от стотици години. Както лечителите преди, така и лекарите в днешно време го използват при отоци и изгаряния, температура и възпаления на очите, след ухапване от куче и ужилвания от насекоми. Те въртят „лечебното листо” буквално на всички страни.

В народната медицина билката се използва не само при катар на дихателните пътища, но също при кръвохрачене, диария, дезинтерия, разширени вени, гъбични заболявания, възпаление на венците, а при външно приложение за налагане на гнойни рани. След запарване старите листа се използват също за лапи.

Отварата за вътрешно приложение **против диария** се приготвя по следния начин: 12 г от билката се вари в 100 мл вода 10-15 минути. Пие се три пъти дневно по 1 кафена чаша.

Против **хемороиди**: 5-10 листа от жиловлека се варят в 500 мл червено вино 10-20 минути. Отварата се прецежда и се пие по три пъти на ден.

Против **жълтеница**: Взема се семе от жиловлека, счуква се на прах, смесва се с мед и се разбърква добре. От тази смес се приемат по 5-6 чаени лъжички дневно.

При **мокреца екзема** се употребява по следния начин: Листата се измиват добре и се слагат върху екземата, сменят се три пъти на ден.

При **възпаление на очите**: Семената на билката – 2 чаени лъжички се варят в 250 мл вода 15-20 минути. С отварата се правят компреси сутрин и вечер. ■

## Медицина за деца

Клиничните изследвания свидетелстват за ефективното действие на екстракта от теснолист жиловлек дори при неспецифични заболявания на дихателните пътища (хроничен бронхит, бронхиална астма и др.). Пациентите чувстват подобрение, което се доказва също от медицинските тестове и наблюденията на лекарите. „Забележителното в случая е, че успехът на лечението с теснолист жиловлек е по-голям при децата, отколкото при младежите и възрастните”, – отбелязва бременската аптекарка, д-р Юстус.



Забрави за упоритата дразнеща кашлица...

# Спи спокойно!

## Мукоплант „ЛЕКА НОЩ”

Съдържа екстракт от теснолист жиловлек  
Обогатен с подобрени екстракти с успокояващ ефект: мащерка, маточина и лайка

При респираторни инфекции екстрактът от жиловлек съдейства за втечняване и отделяне на секрета от увредените дихателни пътища и подпомага локалния имунитет за борба с болестотворните организми. Постинфекциозната неалергична кашлица е упорита и се усилва следобед, след дълъг престой в сухите, прашни и топли помещения. Подбраните екстракти от мащерка, маточина и лайка съдействат за облекчаване на кашлицата и допринасят за спокоен сън.

### Доза:

На всеки 2 часа 2-3 пъти следобед по:  
1/2 чаена лъжичка за деца от 1 до 6 години  
1 чаена лъжичка за деца от 6 до 12 години  
1 супена лъжичка за деца над 12 години и възрастни

Мукоплант „ЛЕКА НОЩ” не съдържа захар и може да се приема след вечерното миене на зъбите!

За повече информация:  
НАТУРПРОДУКТ ООД, София 1528, бул. „Христофор Колумб” 64,  
София Евъропорт Център, Сграда 3, вх. 4,  
тел.: 02/ 979 12 19, www.naturprodukt.bg





СТРОЙНИ, ЗДРАВИ

И КРАСИВИ

# ЛАКОМСТВА

# ЗА СЪРЦЕТО, КОЖАТА И КОСАТА

## Лимон

Възкиселият плод подобрява настроението, разхубавява и разтоварва. Тъй като лимоните са супербогати на В-витамини и витамин С, рутин, калий, флавоноиди и баластни вещества. Идеален освежител за сънливите следобедни часове е сокът от 1 прясно изцеден лимон, смесен с чаша минерална вода. Известното още от древността противопростудно и имуностимулиращо средство обаче може и много повече. Петната по кожата и нежеланото оцветяване на зъбния емайл могат да бъдат отстранени посредством натриване с лимонена кора. Боядисаните пръсти на ръцете или потъмнелите и захабени нокти на краката също могат да бъдат почистени с лимонов сок. Той помага при загрубяла кожа на лактите, коленете и стъпалата: намажете проблемните зони с токущо разполовен лимон, след това измий-



те добре третираните места и намажете обилно с крем. Внимание: не използвайте при открити кожни рани или драскотини, тъй като киселината болезнено ще раздразни нараняванията. За повече блясък и по-добро оформяне на косата можете да добавите сокът от 1 лимон към последната вода, с която изплаквате косата. Първа помощ за изпръхнали,

похабени ръце предлагат много козметични кремове с лимонов екстракт.

## Ябълка

Ябълката съдържа витамин С и много фенолови съединения (фенолови киселини и флавоноиди), които са силни антиоксиданти, отлични средства за защита на сърцето и предпазват от рак. Баластното вещество пектин намалява високото кръвно налягане и нивото на холестерола, освен това свързва отровните вещества в червата и стимулира храносмилането. Минералът бор може да забави загубата на костна тъкан в менопаузата и поддържа по-дълго нивото на естроген в кръвта, а калият стимулира кръвоснабдяването на мозъка и понижаване на кръвното налягане. Както е известно, Ева съблазнила Адам именно с ябълка и оттогава насам този плод е символ на съблазънта. При това не само с вкусовите си качества и здравословните си показатели. С прясно отрязана половинка от „райския плод“ можете да си направите чудотворен масаж. Отстранете вътрешността при семките, за да не издраскате кожата си и започнете с въртеливи движения леко да движите парчето плод по лицето, шията и деколтето. Дъбилните вещества в ябълката действат като нежен пилинг. Витамините, минералните вещества и микроелементите регулират кожната регенерация и обновяване. Подобен масаж може да бъде направен и с много други плодове. Най-подходящи са: ягодите, пъпешът, бананът, крушата, гроздето, прасковата и кайсията (при последните два трябва да бъде обелена кожата, за да не предизвика алергии или дразнене). Така ще подхраните, хидратирате и регенерирате кожата си не само отвътре, но и отвън.

## Мляко

Голямото количество калций е най-доброто средство за профилактика на здравите зъби и срещу осетопороза. Но далеч не само. Още Клеопатра знаела за чудотворното действие на млякото. Красивата египтянка се къпела всекидневно в магарешко мляко, за да запази кожата си гладка и свежа. Не е необхо-

димо разбира се да издирвате магарешко мляко за постигане на нежна и искряща кожа. Пълномаслено мляко от хладилника би постигнало същия ефект. Сипете 2-3 литра мляко в напълнена с топла вода вана и се отпуснете в нея за 15-20 минути. Така ще стимулирате кръвоснабдяването, ще регулирате клетъчната регенерация и ще подсилите защитните функции на кожата. Утайката втрийте в кожата с масажни движения, тъй като млякото, освен всичко друго, е мощно хидратиращо средство и защитава предпазватия от микроорганизми повърхностен киселинен слой на кожата. В млечната киселина се съдържа дори ценната алфа-хидроксиева киселина (АНА), една топ актуална анти-ейджинг съставка.



## Авокадо

Ефективен начин да възстановите изтощената коса предлага авокадото. Богатото му съдържание на витамини, лецитин и минерали го прави много подходящо за регенерираща маска. Настържете половин добре узрял плод на ситно ренде и го смачкайте до получаването на пюре, добавете 2 с.л. зехтин и с втриване в корените нанесете сместа върху косата. Покрийте с фолио и кърпа и оставете да действа 20 минути. С втората половина от авокадото можете да подобрите състоянието на ръцете си. Плодовата тъкан прави ръцете меки и изглажда фините линии. Към смачкания плод добавете един жълтък и разбъркайте. Нанесете сместа от външната страна на дланите и отгоре сложете по-голям размер латексови ръкавици. Оставете да действа около 20 минути и после изплакнете с хладка вода.

## Шоколад

Кулинарното изкушение, на което е толкова трудно да се устои, всъщност е много по-здравословно, отколкото би могъл да предположи човек. Особено тъмният шоколад с високо съдържа-



# ПРОМОЦИЯ



40%<sup>0</sup> ГРАТИС



Lacalut White възвръща естествената белота на зъбите по-добре от инструментите на стоматолога







те шепа от семките към салатата или към сутрешните мюсли. При раздразнена кожа третирайте мястото с 1-2 капки етерично масло от нар – така ще успокоите дразненето и ще подсилите бариерните функции на кожата с гама-линоленова киселина. Ще подмладите кожата си, ако често я масажирате с лосиони за тяло с екстракти от нар.

### Ананас

Вкусният тропически плод е богат на ензими и играе важна роля при изгарянето на мазнини в организма. Извличаният от ананаса ензим бромелайн освен това успокоява болките и отоците при артрит или травма и предотвратява покачването на фибриногена, което може да доведе до образуването на тромби, инсулт или инфаркт. Неравномерните пигментни петна по кожата могат да бъдат лесно отстранени с ананасов сок. Южният плод изсветлява неравномерните тъмни участъци и ги изравнява с останалия тен. Не правете обаче ананасовата маска по-често от два-три пъти на седмица: 1 с.л. прясно изцеден ананасов сок смесете с 1 с.л. кисело мляко и 1 ч.л. цветен мед до равномерна каша. Преди употреба раз-

ние на какао (над 70%) предпазва сърдечносъдовата система и може дори да намали високото кръвно налягане. Това показват резултатите от едно изследване на университета в Цюрих. Теоброминът в многообичаното лакомство освен това предпазва от астма, а аргинът представлява своеобразна естествена виагра. Аминокиселината триптофан поддържа нивото на серотонина, отговорен за доброто настроение. Ето защо шоколадът е отлично средство за противодействие на стреса – не само под формата на храна, но също и като аромат. Това е причината да се използва широко в ароматерапията. Като рафиниран ароматен компонент шоколадът присъства също в червила, помади и парфюми.

### Папая

Инките от край време са считали папаята за плод на дълголетие. Екзотичният плод е пребогат на витамини: витамин С и Е, флавоноиди, ензими и минерали. За уравновесяване на алкално-киселинния баланс е добре да се изяжда по 1 плод на закуска в продължение на 5 дни. Срещу уморена и повяхнала кожа може да се приложи следната маска: една сурова папая се смачква на пюре и се смесва с 3 с.л. бита сметана, след което се нанася на лицето и деколтето. Маската стимулира кръвоснабдяването и избистря теня. За освежаване на кожата, тялото може да се масажират с лосиони, съдържащи масло от папая.

### Нар

Ярко червените семки са пълни с витамини, желязо, калий и баластни вещества. Те стимулират клетъчната обмяна и обновяват кожата. Ако вкусът на нарави е силен, може да добави-



бърквайте 2-3 минути. Анасът съдържа също така субстанции, които правят кожата еластична и подобряват вида ѝ. Към направения на пюре плод можете да добавите сметана и мед и така приготвената маска да оставите да действа 20 минути, след което да изплакнете с хладка вода.

### Сметана

Още красивите алпийски пастирки открили действието на сметаната, възползвайки се от предложенията от кравите естествен продукт – каймакът на млякото. Сметаната не само регулира кръвоснабдяването и клетъчната регенерация, но посредством млечните мазнини позволява свалянето на водоустойчивия грим и успокоява стресираната кожа. Разбъркайте в чаша сладка сметана 1ч.л. лимонен сок и с памучен тампон използвайте вместо тоалетно мляко. Внимание: не отстранявайте със сместа очния грим, защото лимонената киселина може силно да раздразни очите. За премахване на спиралата и сенките използвайте само чиста сметана. След това изплакнете с хладка вода. Така приготвената смес може да се съхранява в хладилника до една седмица. За чиста кожа и хубав тен можете да пробвате и следната маска: смесете 20 г бирена мая с 20 мл сладка сме-

# Allga San®

Серия продукти от  
Алпите

При болки в ставите и мускулите  
Схващания и болки в гърба  
Навяхвания и контузии  
Ревматични болки





# Серия Репарил

## – първа помощ при травми

Компанията ROTTAPHARM / MADAUS следва основната научна стратегия традиционни растителни продукти да се разработват до модерни фармацевтични стандарти: проучване до активните молекулярни компоненти с доказана ефективност и профил на безопасност за развитието на нови оригинални продукти. Във връзка с тази концепция фирмата започва да изучава лечебното растение див кестен (*Aesculum hippocastanum L.*), което е известно от векове с въздействието си при различни хронични венозни заболявания. Изоллирана е активната съставка на растението – есцин. На базата на многобройни клинични проучвания върху есцина е разработена серия Reparil®, която включва три продукта – стомашно-устойчиви таблетки, гел и спрей.



### Основните показания на серията Репарил са:

Контузии, навяхвания, натъртвания, хематоми (кръвоизливания), отоци след травми, постоперативни отоци, повърхностни възпаления при разширени вени и др.

**Репарил - гел N** е специално разработен лекарствен продукт за локално приложение, който действа в три направления: противооточно, противовъзпалително и болкоуспокояващо. Има две активни съставки – есцин и диетиламиносалицилат.

Есцинът прониква в кожата, където възпрепятства събирането на течности в тъканите и появата на отоци. Локалните отоци, предизвикващи чувството за тежест и напрежение, бързо се отстраняват, а възпалителните процеси ефективно овладяват.

Диетиламиносалицилатът усилва противовъзпалителния ефект и има изразено болкоуспокояващо действие.

Репарил - гел N притежава и следните предимства:

- прозрачен е, прониква бързо и дълбоко в засегнатите участъци;
- не омазнява бельото и дрехите, не зацапва и поради това е много приятен за употреба;
- охлажда, понася се добре и може да се прилага ВЕДНАГА след травмата.

**Репарил стомашно-устойчиви таблетки** са лекарствен продукт без лекарско предписание, който притежава отблъващо, противооточно и противовъзпалително действие. Използват се за лечение на посттравматични и постоперативни отоци. Прилагат се по две таблетки три пъти дневно в острата фаза (първите няколко дни) и три пъти дневно по една таблетка като поддържащо лечение.

**Репарил айс спрей** е медицинско изделие на основата на ментол и камфор. Приложен веднага след травмата, действа силно охлаждащо локално върху засегнатия участък и по този начин предотвратява образуването на оток и хематом.



Комбинираното приложение на трите продукта от серията Репарил осигурява първа незабавна помощ при травми. При настъпила травма, при която няма открити рани, незабавно напърскайте с Репарил айс спрей, за да осигурите охлаждане и да предотвратите образуването на оток. След охлаждането на засегнатия участък мажете няколко пъти дневно с Репарил - гел. При тежки травми с отоци приемайте в допълнение и стомашно-устойчивите таблетки Репарил по указаната схема.

Д-р Галина Бъчварова



тана до кремообразно пюре, след това добавете 10 г мед и разбъркайте добре. Нанесете върху лицето, шията и деколетето. След 20 минути изплакнете обилно с хладка вода.

### Малина

Независимо дали са замразени или пресни, малините ни правят щастливи, тъй като активират медиатора на щастието серотонин. Нежните ароматно-сладки плодове са богати на калий, калций, магнезий и витамин С. За подобряване на настроението можете да се насладите на малиновия шейк, приготвен от 50 г плодове, 150 мл мляко и 50 г обезмаслена извара. При повехнал тен 1 шепа смажани на пюре малини се смесва с 3 с.л. извара. Така приготвената маска се оставя на лицето за около 15 минути и се отмива с хладка вода. За гладки и неустойчиви ухаещи устни ползвайте гланц за устни с екстракт от малина.



### Грейпфрут

Естествените горчиви вещества в грейпфрута са истински еликсир на здравето и красотата. Те намаляват както нивата на холестерола, така и обиколката на ханша. Богат на витамин С, рутин, калий, флавоноиди, баластни вещества и ликопен (при червения грейпфрут), плодът защитава сърцето и кръвоносните съдове, пречи на растежа на микробите, укрепва имунната система и блокира развитието на туморите. Идеален начин за намаляване на апетита е да изпие чаша прясно изцеден сок от грейпфрут преди ядене. При нечиста кожа помагат кръгчета грейпфрут, поставени за около 15 минути на лицето. Плодовата киселина действа като нежен пилинг. Тонизиращ, ободряващ и освежаващ ефект имат добавките за вана, душ-гелове и ползваните за ароматерапия продукти с масло от грейпфрут.

### Портокал

Портокалите подобряват настроението и сякаш олицетворяват силата на слънцето. Нищо чудно, че и козметичната индустрия все по-често насочва вниманието си към яркия плод. Продуктите с портокали имат успокояващо, подсилващо и тонизиращо действие, тъй като активно регулират клетъчното обновяване. Упоиващият аромат на портокаловия цвят, съхранен в етерични масла, действа отпускащо, разслабващо и повишава настроението. От два портока-

ла, една чаша плодов оцет и преварена вода без големи усилия и средства можете сами да пригответе освежаващ тоник, който да възвърне блясъка на уморената и отпузна кожа, да я стегне и регенерира. Измийте добре и обелете двата портокала, нарежете обелките на малки парченца. Сложете в затваряща се чаша (неголям съд) и ги залейте с плодов оцет, така че да бъдат напълно покрити, после оставете да престоят на тъмно и топло място за две седмици. След това прецедете течността и я разредете със същото количество преварена и изстудена вода. Извлекът от портокалови кори използвайте само разреден, за да не раздразните и изсушите кожата си.

### Лайка

Една маска от лайка успокоява уморените, пренапрегнати и зачервени очи и им позволява отново да засияят с предшния си блясък: изстудете две попарени с гореща вода пакетчета чай от лайка, отцедете леко и поставете на очите. Отпуснете се в легнало положение за около 10 минути. Лайката има също дезинфекциращи свойства и помага при възпалена или замърсена кожа. Съдържащите се в нея органични киселини и масла действат почистващо и успокояващо. Сложете в широк съд с гореща вода пълна шепа изсушен лайков цвят и направете парна баня на лицето за около 10 минути. Билката избистря също светлите тонове на русата коса и възвръща блясъка ѝ. За целта залейте косата с охладена отвара от лайка и оставете да действа 10-ина минути. А защо да не си направите първо парна баня и после да прецедите запарката и да освежите косата си?

### Мента

Поради високото съдържание на дъбилни и горчиви вещества тя принадлежи към лечебните етерични масла. Но е широко използвана също в козметиката, особено при средствата за устна хигиена. За свеж дъх е достатъчно да подвучете няколко листа мента. Подобен неутрализиращ ефект имат също магданозът и зърната кафе. Срещу мазна кожа помага парната баня с чай от мента. При раздразнена кожа на главата скалпът може да се масажире с ментова отвара.



### Кайсии

Сладките плодове съдържат много бетакаротин, магнезий и калций. Една шепа кайсии е достатъчна да попълни недостига и да изравни минералния баланс след спорт. Който страда от суха и захабена кожа, може да използва като маска пюрето от 2 сурови кайсии, смесено с 1 с.л. извара и 1 ч.л. мед. След наанася-





нето маската се оставя да действа за около 15 минути и се отмива с хладка вода. Широко използваното в душ-гелове и добавки за вана масло от кайсиеви ядки предпазва кожата от изсъхване.

## Зехтин

Богат на мононенаситени мастни киселини, той е най-добрата естествена храна, предпазваща от сърдечни заболявания. При това изглажда бръчките, избистря тена, прави кожата мека и гладка, а косата жизнена и блестяща – „течното злато на юга“ има многовековна традиция в естествената козметика. Още в античността гръцките атлети мажели телата си със зехтин, а Демокрит препоръчвал на своите съвременници „вътрешно мед, а външно зехтин“, ако искали да бъдат здрави и да живеят 100 години. Ценните мононенаситени мастни киселини, както и високото съдържание на вторични антиоксидантни съставки като сквален, фитосте-

рини и витамин Е възстановяват кожата и я правят да изглежда по-млада. Зехтинът има отлична поносимост, ето защо е много подходящ за третиране на суха и чувствителна кожа. Лицето, ръцете, тялото и косата могат да бъдат ефективно регенерирани, хидратирани и подмладени посредством извлечаното от костилките на дребния плод масло. За целта е достатъчно само да втриете златистата субстанция с масажни движения в кожата или да си направите 20-минутна маска на косата преди баня. Можете да обогатите действието на зехтина и с добавката на жълтък и мед. За целта използвайте само пресен и добре съхраняван продукт. При правилно съхранение зехтинът запазва качествата си забележително дълго – от 12 до 18 месеца, но само ако е на тъмно и хладно – от 10 до 16 градуса (когато се държи в хладилник образува утайка).



## Мед

В меда се крие богат мултивитаминен комплекс – витамините С, В1, В2, В6, аминокиселини, минерали и микроелементи. Над 120 ароматни вещества регулират апетита и храносмилането. За доставката на бърза енергия 1 ч.л.



мед между храненията е идеално решение. При малки ранички по кожата намажете с мед и тя бързо ще се регенерира. Биокозметиката на базата на меда осигурява на кожата всичко, което ѝ е необходимо. Ето една универсална маска, подходяща както за лицето, така и за косата и тялото: на гладка каша се смесват 1 с.л. мед, 2 с.л. зехтин и 1 жълтък (количеството стига за лице-то и деколтето, за намазването на по-голяма площ, то трябва да бъде удвоено или утроено). Маската се оставя да действа около 15 минути и се отмива с хладка вода. Медът съдържа много гроздова и плодова захар, която свър-

зва течностите и ги задържа в кожата. Той се използва широко в козметичната индустрия, както и в направата на повечето пресни маски с естествени продукти. Освен това в пчелния деликатес са скрити ценни противовъзпалителни активни съставки (инхибини), които позволяват на малките пукнатини по тънката кожа на устните бързо да заздравеят. Просто нанесете с чаена лъжичка известно количество мед върху напуканите устни и разнесете сладката субстанция по повърхността им с език, като се опитате да не я облизвате поне 10 минути, за да може да разгърне лечебното си действие. При напукани ръце, възпалени участъци по кожата или ноктите налагането с мед има същия бърз оздравителен и регенериращ ефект. ■



# ХОДЕТЕ ПО ОБЛАЦИТЕ...



## DR. THEISS



Болка и тежест  
В краката?  
Решението е Venen Gel



# Серия Allgasan MOBIL

## Allgasan Mobil Lotion и Allgasan Mobil Crème

### Продукти за мускулите и ставите

Загряваща специална грижа с екстракт от черен оман за втриване и масаж при болки в мускулите и ставите.

Продуктите съдържат оригинална комбинация от черен оман, капсаицин, масла от алпийски клек, розмарин и камфор. Проникват дълбоко, затоплят, отпускат и действат благотворно върху мускулите и ставите.



Natur Produkt  
„НАТУРПРОДУКТ“ ООД

София 1528, бул. „Христофор Колумб“ № 64; София Еърпорт Център  
Логистична сграда 3, вход 4; тел.: 02/ 979 12 19; факс: 971 12 17