

# АПТЕКА

тираж 60 000 екз.

брой 84, март, април '2014  
СПИСАНИЕ ЗА КЛИЕНТА

безплатен  
екземпляр

Този екземпляр получихте във Вашата аптека:

(място за печат на аптеката)

Когато умората краде  
от радостта на живота

Най-добрите енергийни източници

Растителен екстракт срещу вируси и бактерии

Никакъв страх от артроза

Задържането на вода, теглото и водният целулит

# КОГАТО УМОРАТА КРАДЕ ОТ РАДОСТТА НА ЖИВОТА

Един феномен на съвременния свят: Макар с повече свободно време и придобивки, които улесняват ежедневието, много хора се чувстват изтощени и ограбени. Модерният стил на живот ги претоварва и нарушава енергийния им баланс. Дефицитите се усещат особено силно през пролетта след месеците на усилена работа и заседаване на закрито. Ето как можете да възвърнете енергията си и радостта от живота.

Понятието слабост действително не пасва на модерния стил на живот. Съвременният свят залага твърде много на високата издръжливост и дееспособност. С все повече новости трябва да се свиква, все повече информация трябва да бъде обработена. Много хора не са в състояние да наваксат с темпото на промените, динамиката и високите изисквания. Често пъти и други фактори отнемат от енергията им: натоварванията от околната среда, отровите в домашното обкръжение, шумът, електросмогът.



психиката и е необходима доставката на нови сили. Основен природен закон е, че всяка дейност изисква пропорционална на усилието почивка. Модерният човек обаче толкова често се чувства под натиск, че отделя твърде малко внимание на жизненоважното за организма отпускане. Така изтощението бива до голяма степен предпрограмирано. Трябва винаги да се помни, че човекът не е робот и не работи с натискане на копчето. Той трябва да се съобразява с вътрешния си часовник и да се научи да различа посланията на тялото си.

Немско качество на достъпна цена.

## Д-р Тайс Мултивитамол „Мързел Град“

**Обещава**

- без изкуствени аромати
- без изкуствени подсладители
- без оцветители

### МУЛТИВИТАМИНЕН СИРОП ЗА АКТИВНИ, СИЛНИ и ЩАСТЛИВИ ДЕЦА. ПОВЕЧЕ ИГРИ и ЗАБАВЛЕНИЯ!

**МЪРЗЕЛ ГРАД**

За деца над 6 години.  
Допринос за:  
• повишаване на умелостта, умора и отпадналост  
• нормалните неврологични и психически функции  
• нормалното функциониране на имунната система

Д-р Тайс Мултивитамол „Мързел Град“ Сироп

За деца над 1 година.  
Съдържа желязо и витамин В12.  
Допринос за:  
• нормалното формиране на кръвните клетки и мозък  
• поддържане на нормалната костна система и зъби

Д-р Тайс Мултивитамол „Мързел Град“ Сироп

Не само възрастните, също младежите и децата се чувстват в днешно време изчерпани. Домашните лекари и практикуващите лечители чуват все по-често оплаквания за слабост, летаргия, изтощение. А който с умора посреща и изпраща деня, губи също радостта от живота. Това подсилва апатията и порочният кръг се затваря. Лекарските диагнози и лабораторните изследвания най-често не дават доказателство за причиняващ оплакванията органичен дефект. Затова страдащите от умора пациенти нерядко биват обявявани за невротичи, кръшкачи, симуланти или хипохондрици. Но става дума за реален симптом, който изисква изясняване и трябва да се приема насериозно, независимо от това, че е медицински неизмерим. Временната отпадналост е нещо нормално. Тя сигнализира, че е нарушен покойта на тялото или



## Най-честите причини

Съществуват много причини за умората и загубата на дееспособност. Органични нарушения се наблюдават едва при 10% от случаите. За останалите 90% поставянето на диагноза е наистина трудно, тъй като факторите, които биха могли да повлияят, са твърде много. Често пъти става въпрос за **нервно изтощение**, което става забележимо след продължителен стрес, пресилване или претоварване. Също продължителният **шум** може да





отслаби жизнената енергия, макар често пъти да не се възприема съзнателно. Подобно е положението с **електросмога**, особено при близко съжителство с трафопостове, жици с високо напрежение, кули на мобилни оператори и др., които при продължителен контакт могат да съсипят енергийния баланс.

Също **негативното геопатично лъчение** оказва неблагоприятно действие на виталността. **Отровите в домашното обкръжение** (изкуствени килими и дамаски, съдържащи формалдехид бои, домакинска химия и пр.) могат да повишат рисковете. Други **натоварвания от околната среда** могат да се съдържат във въздуха (автомобилни емисии, индустриални замърсители) или в храната (пестициди, оцветители, стабилизатори, консерванти) и да претоварят имунната система.

Дееспособността може да бъде намалена също от **амалгамни пълнежи** в зъбите или продължителен прием на определени медикаменти (антибиотични, приспивателни, антипсихотични, отводняващи, противохипертонични средства и др.)

Липсата на витални вещества (витамины, минерали, микроелементи, ензими, есенциални мастни киселини) при всички положения може да доведе до умора. До същия ефект води и **липсата на кислород**, дължаща се на недостатъчно движение или повърхностно дишане. До 90% от населението в западните страни не поема достатъчно кислород, поради неправилно дишане, което ще рече твърде плитко или спазматично. Дори насоч-

ване на вниманието и съзнателното наблюдаване на дихателния процес оказват позитивно регулиращо въздействие. Друг аспект на същия проблем е „тежкия“ **въздух** в помещенията, дължащ се на нерегулярно проветряване. **Хъркането и апнеята** (нарушения на дихателния ритъм) в съня при всички случаи могат да доведат до недостиг на кислород и събуждане с чувство на умора.

### Как да си върнете енергията

Натуралната терапия за регулиране на дееспособността се състои от няколко гравивни елемента:

- Здравословно и пълноценно хранене за набавяне на важни витални вещества.
- Физикални приложения за активиране на съпротивителните сили.
- Двигателни тренировки за мобилизиране на физическите сили.
- Техники за отпускане с цел уравнивесаване на психиката и откриване на вътрешен покой.
- Лечебни билки и домашни средства за подсилване (повече за тях в статията на стр. 6)



### Богато на витални вещества хранене

При прояви на умора е особено важно да се наблегне на хранене, което е предимно от растителен произход, пълноценно и с биологично чисти продукти. Така на организма ще бъдат доставени необходимите важни жизненни съставки като витамини, минерали и микроелементи. За препоръчване са: зеленчуци, салати, плодове, горски плодове, пълнозърнест хляб, мюсли, пълнозърнест ориз, био кисело мляко, прясно изцеден сок от грейпфрут, портокал или ябълки от биологично производство, кайсии, чай от шипки и др. Също



## 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; www.naturprodukt.bg

# Dormiplant®

... а Вие спяхте ли спокойно?



Тя се говори 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

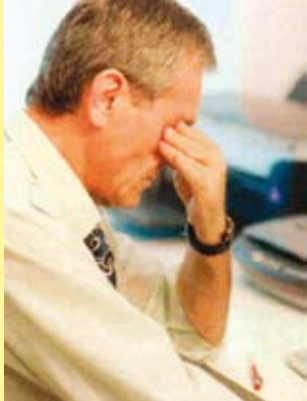
Дозировка: Възрастни и деца над 6 години: 2 таблетки 2 пъти дневно. Лекарствен продукт. Преди употреба прочетете упътването.



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

## Умората като следствие на болест

До отпадналост и изтощение могат да доведат: диабетът, дължащата се на недостиг на желязо анемия, ниското кръвно налягане (хипотонията), сърдечната недостатъчност, атеросклерозата (калцифицирането на съдовете). Понижената функция на щитовидната или надбъбречната жлези могат да понижат жизнения тонус. Но също инфекциозните болести, вкл. дължащите се на херпесен или Епщайн-Бар вируси, туберкулозата, раковите заболявания, левкемията или нарушенията в обменната на веществата могат да отнемат от енергията.



Чернодробните проблеми също могат да предизвикат състояния на умора. Черният дроб е „мълчалив“ орган, който не предизвиква болки при заболяване, затова патологичните сигнали често пъти остават незабелязани. Неслучайно в народната медицина се казва, че „болката на черния дроб е умората“.

За да се постигне трайно подобрене на състоянията на умора, дължащи се на заболяване, трябва да се лекува преди всичко причината, а не само симптомите.

овесените ядки под всякаква форма трябва ежедневно да присъстват на масата, особено за децата. Подсилващо действие има и флавоноидът крисин, който се съдържа в големи количества в броколите.

От дразнителите като алкохол, никотин, кафе, кола и индустриалните продукти като бяло

брашно и бяла захар е добре да се откажете, тъй като те редуцират витаминните резерви в организма. Много важно е също да следите за регулярното изхождане. Киселото зеле, сушените сливи, медът и лененото семе подпомагат затегнатото храносмилане и стимулират функцията на червата. За подправяне на

ястията е добре да се използват: розмарин, мащерка, хрян и червен пипер.

### Енергизиращи процедури

При състояния на слабост и умора се препоръчва и провеждането на някои регулиращи закалителни процедури, които повлияват позитивно възвръщането на телесната и психическата енергия. Хората със слабо кръвообращение или свръхчувствителност към студ, могат да заменят класическите процедури с обтриване на тялото със суха четка или



груба ръкавица. Всички останали обаче, които добре понасят дразненето с горещина и студ, могат всекидневно да прилагат контрастни душове на части или на цялото тяло. Успоредно или като алтернатива могат до 2 пъти седмично да посещават парна баня



**ADDITIVA**  
МУЛТИВИТАМИНИ И МИНЕРАЛИ

АДИТИВА МУЛТИВИТАМИНИ С МИНЕРАЛИ МАНДАРИНА

АДИТИВА МУЛТИВИТАМИНИ С МИНЕРАЛИ МАНГО

АДИТИВА МУЛТИВИТАМИНИ С МИНЕРАЛИ ПОРТОКАЛ

АДИТИВА МУЛТИВИТАМИНИ ПОРТОКАЛ

АДИТИВА МУЛТИВИТАМИНИ ЛИМОН

Acidum ascorbicum 1000 mg

20 ефересцентни таблетки Dr. Scheffler

или сауна. Термичното дразнене на кожата оказва благотворно действие върху кръвообращението, нервната система и обмяната на веществата.

Пациентите на легло могат да бъдат подсилвани чрез обтриване със суха четка или навлажнена в студена вода груба лена на кърпа (масажна ръкавица). Най-добре е, ако към водата бъде добавен оцет (1 с.л. на 1 литър вода).



### Активно движение

Доказано е, че при продължителна умора, например след дълго заболяване, дори малки физически упражнения са достатъчни, за да се поддържат способностите на двигателния апарат. Ето защо индивидуално съобразените вседневни тренировки дори при сериозно отслабване на организма са от голяма необходимост, независимо дали става въпрос за



гимнастика, йога, пилатес, туризъм, колоездене, джогинг или плуване. „Едноминутната проверка на тялото“ е особено подходяща за възрастни хора. Тя представлява тренировъчна програма, в която няма претоварване и пресилване на тялото, а едноминутни вседневни упражнения, които да го поддържат във форма.

### Напрягане и отпускане

Всяко напрягане изисква сила и равно на него отпускане. Това обаче не означава, че при състояние на слабост трябва да се отпуснете и постоянно да лежите. Правилно разбрано, отпускането представлява ритмична смяна между активно движение и спокойно отпускане. Човек трябва всеки ден да отделя минути за пълно отпускане на тялото чрез музика, автогенен тренинг, дихателни упражнения, йога или кратка следобедна дрямка. Също движението на открито или съзерцаването на природата позволяват на тялото и психиката да се заредят със сили. ■

## Синдром на хронична умора

Умората като болест е била открита от американците, които са й дали името „юпи-синдром“. В медицинските среди се въртят също термините „Burnout“ (прегаряне) и „Chronic Fatigue-Syndrome“ (синдром на хронична умора). При него става въпрос за болестни симптоми, свързани с нарастваща психическа и телесна умора. Проблем, който продължава без видима тенденция на подобрение с месеци и се характеризира с минимум 50%-но спадане на дееспособността.

Симптоматиката като цяло наподобява остра грипна инфекция. Към нея спадат необясними мускулни болки и слабост, подути лимфни възли на врата, леко повишаване или спадане на телесната температура. Типични са също ставните болки, нарушенията на съня и концентрацията, раздразнителността и депресивните състояния. Заболяването се свързва и с имунна слабост.

В развитите страни синдромът на хронична умора (CFS) е все по-често срещано явление. Засегнати са хора между 20 и 40 години, предимно градящи кариера или претоварени с работа, изисквания, срокове. 75% от тях са жени. Но също между по-младите и децата е разпространено болестното явление.

Поради факта, че много различни фактори могат да предизвикат CFS, не съществуват общи терапевтични препоръки. Лечението е индивидуално, съобразено с конкретните обстоятелства и симптоматика.



# Победи холестерола!



**PROFICHOЛ FORTE** съдържа специална комбинация от екстракт от червен ориз (стандартизиран Монаколин К) и витамини В6, В12 и фолиева киселина. Допринася за поддържане нормалното ниво на LDL холестерола и за нормалния метаболизъм на хомоцистеина.

Европейската комисия за безопасност на храните (EFSA) потвърди благотворното влияние на монаколин К в превенцията на сърдечно-съдовите болести при дневен прием от 10 mg.

Ефективен

Натурален

Сигурен

само 1  
таблетка  
дневно





# ПОМОЩ ОТ ПРИРОДАТА ПРИ УМОРА: НАЙ-ДОБРИТЕ ЕНЕРГИЙНИ ИЗТОЧНИЦИ

Глухарче, розмарин, коприва, гинкго или бирена мая – има много природни средства, които могат да ви помогнат да превъзмогнете състоянията на слабост. Трябва само да установите причината за умората, за да се насочите към най-подходящото средство, което да се справи с нея.

Преследване на срокове, неопосилни изисквания, борба с конкуренцията, натоварвания от околната среда и лични конфликти – има достатъчно стресиращи фактори, които да направят ежедневието на съвременния човек трудно, независимо от непрекъснатото повишаваща се стандарт на живот. За щастие природата предлага ценни средства, които да възстановят силите и баланса му в динамиката на модерния свят.

## Витализиращи билки

Природата разполага с множество билки, които притежават подсилващо действие и могат да помогнат при умора. Предимството е, че тези тонизиращи лечебни растения могат да бъдат под-

брани според индивидуалните оплаквания на пациента, тъй като всяка форма на изчерпване на енергия изисква употребата на специфична билка. Някои от тях могат да бъдат открити в аптеките и дрогерите като готови препарати, от други може да се приготви лечебен чай по следните инструкции: 1 пълна ч.л. от препоръчаната билка се залива с чаша вряща вода и се оставя да се запари за 5 минути. После чаят се прецежда, и приема неподслден или подправен с мед 3 пъти на ден след хранене. Терапията с чай продължава около 3 седмици.

■ **Бедриница (Pimpinella saxifraga):** Лечебните сили на корена на растението, известно още като каменоломка или див анасон, са високо ценени от

индианците дакота в миналото. Той бил даван на войните преди битка, а после и на ранените като енергизиращ еликсир. Също известният швейцарски билкар Йохан Кюнцле имал високо мнение за витализиращите свойства на билката. Действително чаят от корен на бедрица е много ефективно натурално средство за подсилване при умора, изтощение и **състояния на слабост след инфекциозни заболявания или в период на реконвалесценция.**



■ **Коприва (Urtica dioica):** Растението има висока лечебна стойност при **състояния на слабост в следствие на недостиг на желязо и анемия.** Пряко изцеденият сок от коприва (да се приема 3 пъти на ден след хранене по 1 с.л. във вода) или готов препарат от аптеката повишават съдържанието на желязо и стимулират образуването на кръв, което от своя страна повдига тонуса и подпомага витализирането.



■ **Гинкго (Ginkgo biloba):** Листата му съдържат ценни флавоноиди, които могат да подпомогнат кръвоснабдяването на капилярите. **Отслабналата дееспособност, предизвикана от наруше-**

ния на мозъчното кръвоснабдяване, успешно се лекува с помощта на съдържащи гинкго препарати. Способностите за концентрация и възможностите за запаметяване също се подобряват. Гинкгото помага и при възрастово обусловената интелектуална немощ, както и при временно намален интелектуален капацитет.



■ **Овес (Avena sativa):** Овесът е източник на сила за конете. Също в натуралното лечение е от голямо значение, благодарение на богатото съдържание на витамините B1, B2, B6, E, K, пантотенова киселина, лецитин и фосфор. В аптеките и дрогерите могат да бъдат открити готови препарати и пресни растителни тинктури. Те са ефективно средство за стабилизиране на психиката и подсилване на организма при **нервна слабост и изтощение, дължащи се на страх и безпокойство.**



■ **Дяволска уста (Leonurus cardiaca):** На базата на клинични изследвания проф. Стефан Дайн от лайпцигския университет е доказал, че активните вещества в дяволската уста повишават коронарния кръвоток или количеството кръв, което обезпечава сърцето, и могат да действат като калциев антагонист. Това води до забележимо подобряване на дееспособността на сърцето. Основаващите се на сърдечна слабост състояния на умора могат да се повлияят благотворно от билката. Чаят от изсушена дяволска уста е показан при **вегетативно-функционални сърдечни**

**Уронат**  
За нормално функциониране на бъбреците и пикочните пътища

**УРОНАТ® КАПСУЛИ**

Екстракт от енечец	150 mg
Екстракт от листа на бреза	100 mg
Екстракт от коприва	50 mg

**Действие на екстрактите при инфекции на пикочните пътища и бъбречнокаменна болест:**

**Диуретичен ефект**  
Флавоноидът лейокарпозид в екстракта от енечец допринася за увеличаване обема и разреждане на урината, за забавяне отлагането на соли и формирането на конкременти.

**Антибактериален ефект**  
Глюкозидите и феноловите киселини потискат прикрепянето на бактерии към стените на пикочните пътища.

**Противовъзпалително действие**  
Дължи се на дъбилните вещества на салоницините.

Подходящ за продължителна употреба без странични ефекти

Уронат Здравит

Допринася за доброто състояние на уринната система

www.naturprodukt.bg

оплаквания, които често пъти предизвикват изтощение, понижена дееспособност и обезсилване.



■ **Жълт кантарион (Hypericum perforatum):** Жълтият кантарион притежава ярки цветове, които действат тонизиращо на психиката дори с вида си. Като лечебно растение под формата на чай може да уравни психиката, особено при **понижено настроение, безпокойство и състояние на слабост**. Той повлиява благотворно преди всичко на психиката и повишава **нервните сили**.



■ **Лавандула (Lavandula angustifolia):** Лавандулата цъфти и мирише прекрасно – самият ѝ аромат е балсам за душата. Също като лечебно растение под формата на чай притежава силата да отпуска психическите напрежения и да противодейства на негативните емоции. Билката е подходяща за лечение при **състояния на слабост и изтощение, дължащи се на чувствителност към климатични промени и атмосферни смущения**. Ароматното растение може да помогне също при виене на свят, слабост на кръвообращението, намалена концентрация и напрегнатост.



■ **Глухарче (Taraxacum officinale):** Какво би била пролетта без обиспаните с глухарчета поляни, които греят като малки слънца и повдигат настроението само с вида си. Допълнително корените на растението са богати на горчиви вещества и глюкозиди, които са особено полезни за **прочистване на организма от отрови и шлака и за стимулиране на храносмилането при пролетна умора**. Билковият корен може да се приема под формата на билков чай или на изстискан сок (3 пъти на ден преди ядене по 1 с.л. в малко вода). Глухарчето се справя също така с храносмилателните проблеми, свързани със запек, с отпад-

ните продукти от храносмилането, както и с чердробните и жлъчните смущения, които нерядко са свързани със загуба на енергия и намаляване на дееспособността.



■ **Самодивска трева (Peucedanum ostruthium):** Историческите източници сочат, че още Парацелз, „кралят на лекарите“, винаги е носел със себе си корен от билката по време на своите пътешествия. Модерните клинични изследвания доказват, че активните вещества в самодивската трева имат подсилващо имунитета действие. Тя се препоръчва на **отслабнали, изтощени и изчерпани хора**, които **поради спадане на имунитета** са предразположени към заболявания. Приготвеният от корена на растението чай може да активира неподозиран силов и енергиен потенциал.



■ **Пасифлора (Passiflora incarnata):** В средата на 90-те години на миналия век интензивно се изследва медицинското действие на пасифлората. Тогава се открива, че активните вещества в растението действат като транквилизатори за успокояване на **стреса, раздразнението, липсата на сън** и постоянно гонене на срокове. Чай от пасифлора води до вътрешен покой и равновесие, **подобрява съня и подпомага разграждането на стреса**, като успоредно с това подсилва организма психически и физически.



■ **Дива мащерка (Thymus pulegioides):** Невзрачното на вид растение е високо ценено във фитотерапевтиката като лечебно растение. Особено когато се отнася за **състояния на изтощение, дължащи се на чести инфекции на дихателните и пикочните пътища**. Натрупалата се умора нерядко се проявява екстремно, провокирайки чести заболявания. Опитът показва, че приготвеният от билката чай е ефектив-

## ХОДЕТЕ ПО ОБЛАЦИТЕ...



## DR. THEISS



Болка и тежест  
В краката?  
Решението е Venen Gel



но средство за преодоляване на отпадналостта и възвръщане на силите. Към това насочва и името на растението – от гръцката дума „Thymos“, която означава сила, смелост.

■ **Златовръх (Rhodiola rosea):** Начините на действие на известната още като златен корен билка се изследват особено интензивно през последните години в скандинавските страни, Русия и Армения. Така се разбира, че растението стимулира отделянето на медиатори в мозъка, преди всичко невротрансмитерите серотонин, допамин, норадреналин и ацетилхолин. Златният корен подобрява възможностите за концентрация, паметта и повишава дееспособността при умора, изчерпване на силите и интелектуална слабост. При спортни тренировки стимулира издръжливостта. Също учениците, имащи проблеми с



ученото и концентрацията, могат да се възползват от подсилващото й действие. Билката може да неутрализира и отрови от околната среда. Тя представлява отлично натурално лечебно средство за справяне с **възрастово обусловените оплаквания като загуба на памет, забравяне, нарушения на концентрацията и летаргия.**

■ **Бял трън (Silybum marianum):** В семената на растението се съдържа активното вещество силимарин, което притежава ценни свойства за черния дроб – стимулира образуването на чернодробни клетки, прочиства от отрови и като цяло подсилва функцията на жизненоважния орган. Белият трън ефектив-



но **предпазва черния дроб** и се слави като първокласно растително терапевтично средство (под формата на готови препарати от аптеката), **за прочистване и регенерация на черния дроб.** Билката е известна също със своите антиоксидантни свойства. Свободните радикали, които обременяват организма с умора, ниска дееспособност и апатия, могат да бъдат неутралилизирани с помощта на бодливото растение. Белият трън се препоръчва и при **състояния на слабост в следствие на прием на алопатични медикаменти.**

■ **Розмарин (Rosmarinus officinalis):** Ароматната подправка, която излъчва силно свежо ухание, може да придаде вкус не само на ястията, но и на ежедневие. Силната миризма бързо прояснява мислите и подобрява настроението. В натуралната лечебна практика розмаринът се употребява под формата на чай при **слабост на кръвообращението, дължаща се на ниско кръвно налягане, апатия, липса на енергия и изтощение.**



## Даряващи енергия домашни средства

Да се опитвате с кафе да се справите с умората е лоша идея. По-добър вариант са витализиращите домашни средства, които са достъпни в аптеките или дрогерите.

■ **Бирена мая за спортистите:** Една постоянно намаляваща спортна издръжливост независимо от регулярните тренировки може да бъде знак за недостатъчно обезпечаване с витамини от В-група. Дори малък недостиг в организма може да доведе до ограничаване на телесната виталност. Той обаче може лесно да бъде попълнен с бирена мая под формата на хранителна добавка. Бирената мая съдържа 16 есенци-



ални аминокиселини, 15 важни минерали и микроелементи, между които и важния антиоксидант селен. Подходящи са също препаратите с витамин В-комплекс (В1, В2, В3, В5, В6, В9, В12) и високо съдържание на лецитин.

■ **Сок от раkitник (облепиха) за изтощени деца:** Изстисканият сок от червено-оранжевите плодчета на раkitника е особено богат на витамин С (в 100 г се съдържат 200 до 1000 мг), витамин Е (15 мг/100г) и бета-каротин (12 мг/100 г). Също от гледна точка на трайността има

## Честотата на чернодробните заболявания расте

Около 800 хиляди българи са засегнати от увреждания на черния дроб. Повишената чернодробна заболяемост в последно време е свързана не само с влошената екологична обстановка, но и с широко разпространения неправилен начин на живот и хранене. Фактори, които дори и да не увреждат сами по себе си този жизненоважен за човешкия организъм орган, намаляват неговите съпротивителни сили и го правят податлив на болести. Едно богато на белтъчини, мазнини и денатурирани въглехидрати хранене, освен че заплашва организма като цяло със затлъстяване, претоварва черния дроб, който именно трябва да се справи с преработването на твърде обилната и небалансирана храна. Липсата на жизненоважни вещества, складирането на мазнини в черния дроб, наличието на химически примеси в храната, както и широко разпространената „ленивост“ на червата затрудняват още повече и без това сложните функции на органа. Началните симптоми на повечето чернодробни заболявания са свързани с неясни общи неразположения като слабост, отпадналост, намалена дееспособност или лоша концентрация.

**Легалон®140** е стандартизиран растителен екстракт от плодовете на белия трън *Silybum marianum*, съответстващ на 140 мг силимарин. Производител е немската фирма Madaus AG.

**Легалон®140** има антитоксично действие върху черния дроб. Той ограничава достъпа до клетките на някои хепатотоксични субстанции, притежава антипероксидантна активност (неутрализира токсичните кислородни радикали) и стимулира синтеза на структурни и функционални протеини. Клетъчните мембрани се стабилизират и загубата на разтворените в чернодробните клетки съставки (напр. трансаминазите) се ограничава или предотвратява. Резултатът е нарастване на възстановителната способност и регенеративните възможности на черния дроб.

**Легалон®140** е показан при токсични чернодробни увреждания, за поддържащо лечение при пациенти с хронични възпалителни чернодробни заболявания (хронични хепатити) и цирроза. Приемането на лекарството не означава, че не трябва да се избягват причините за увреждане на черния дроб (напр. употреба на алкохол).

В началото на лечението се приемат 3 пъти дневно по една капсула (420 мг силимарин). Като поддържаща терапия са достатъчни 2 пъти дневно по една капсула (280 мг силимарин).

**Легалон®140** нормализира функцията на черния дроб, има изключително добра поносимост и е най-добре документираното хепатопротективно средство с повечето от 200 публикувани клинични проучвания.

Д-р Галина Бъчварова







предимства. Каротиноидът се грижи за това витамин С да се запазва за по-дълго съхранение. Плодовият сок се препоръчва особено за отслабнали или изтощени деца, като може също да се дава с чаена лъжичка, да се добавя към кисело мляко или да се подсладва с мед.

■ **Ацерола (барбадоска череша) за имунна слабост:** С високото си съдържание на витамин С (2000 мг/100 г), витамин В1, В2, В6, никотинамид, пантотенова киселина, каротин и флавоноиди барбадоската череша е особено препоръчителна при повтарящи се инфекциозни заболявания. Засегнатите често



се оплакват от постоянна умора, която съпътства ежедневието им. Ацеролато успешно се справя със състоянията на изтощение, които се дължат на отслабнала имунна система.

■ **Спирулина при натоварване с отрови от околната среда:** Спирулината може

позитивно да повлияе различни състояния на слабост, свързани с наличието на отрови (от околната среда) и шлага (от храната). Симптоматиката им може да бъде разнообразна: нарушения на концентрацията, чупливи нокти, загуба на бялтък на косата, анемия, чести инфекции, херпес на устата, недостиг на желязо, кръвене от венците или храносмилателни проблеми. Синьо-зелените микроводорасли са в състояние да свържат дори съдържащите се в околната среда тежки метали като олово и живак и посредством черния дроб и бъбреците да ги отделят от организма.



■ **Желе роял по време на реконвалесценция:** Желе роялът или пчелното млечице е витализираща храна за царицата на кошера. Силната субстанция ѝ позволява да снася до 3000 яйца на ден. Учените с години са изследвали забележителната храна, чиито съставки вече са повсеместно известни: витамини В1, В2, В6, пантотенова киселина, фолиева киселина, до 30 аминокиселини, минерали, микроелементи, стероли и хормони. Всички те поотделно, и особено в комбинация, притежават изключително подсилващо действие. Ето защо пчелното млечице е особено подходящо при състояния на изтощение след тежка болест или продължително боледуване.



■ **Цветните полени подсилват сърцето:** Цветните полени са бебешката храна на пчелите. Те съдържат повече от 20 аминокиселини. Руски учени открили освен това висока концентрация на рутин, натурална субстанция, която подобрява кръвообращението в капляриите и насищането на сърдечния мускул с кислород. По този начин полените подсилват жизнено важния орган и имат ефективно действие при отпадналост, дължаща се на проблеми със сърцето.



■ **Ечемична трева срещу липса на витални вещества:** Нивото на витални вещества в хранителните продукти драматично намалява поради непрекъснатото им култивиране, допълнителната обработка с консерванти, оцветители и овкусители или продължителното съ-

хранение. Морковите например съдържат едва една пета от бета-каротина, брокколите само една трета от калция, а копърът половината от магнезия, които са се съдържали в тях преди 10 години. Този недостиг от витални вещества довежда до хронични състояния на умора при много хора. Който иска да попълни



пропуските е добре от време на време да се подсилва с екстракт от ечемична трева. Прорасналият ечемик е истинска съкровищница на витамини (вкл. вит. В12), аминокиселини, ензими, минерали и микроелементи.

■ **Други препоръчвани подсилващи средства са:** лецитинът, омега-3-мастните киселини, сокът от манго и алоевера, папаята, гъбите шийтаке, коензим Q10, L-карнитинът, екстрактът от грейпфрутови семки, гуараната, комбухата, ликопинът, коластрата и др. ■

# ФЕМИНОСТ

*разумната алтернатива*

## ФЕМИНОСТ

съдържа само 2,13 kcal в една таблетка,  
или 4,26 kcal дневно

Препоръчва се на жени по време на менопаузата  
за намаляване на чувството за дискомфорт.

Съдържа соеви изофлавонови, резвератрол, цинк,  
витамини К1 и D3.

**Дозировка:**

1 таблетка 2 пъти дневно.



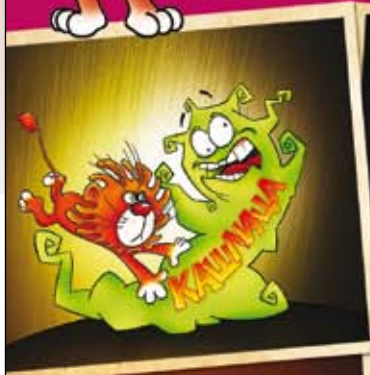
*срещу климактерични  
оплаквания*

За контакти „Натурпродукт“ ООД  
tel. + 359 2 979 12 19  
www.naturprodukt.bg



# Umckalor®

## Разумната стратегия



### Бързо облекчава симптомите на простуда, бронхит и синусит

### Umckalor® - разумната стратегия

При първи симптоми на дихателни инфекции, Umckalor има троен механизъм на действие:

#### ✓ Противовирусен

Стимулира имунитета и засилва защитата срещу вируси

#### ✓ Антибактериален

Потиска бактериалния растеж

#### ✓ Муколитичен

Втечнява гъстия секрет в дихателните пътища

*С Umckalor децата се възстановяват по-рано, а родителите се връщат по-бързо на работа*

**Дозировка**  
Възрастни и деца над 12 години:  
Дете между 6 и 12 години:  
Малко дете между 1 и 5 години:  
Лекарствен продукт със стандартизиран екстракт EPy 7630® от пеларгония.  
Преди употреба прочетете листовката.

30 капки 3 пъти дневно  
20 капки 3 пъти дневно  
10 капки 3 пъти дневно



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

ИДЛ 814/07.02.2018

# РАСТИТЕЛЕН ЕКСТРАКТ СРЕЩУ ВИРУСИ И БАКТЕРИИ

Алкохолният извлек на южноафриканското растение от семейство герааниеви *Pelargonium sidoides* се оценява от експертите като „инфект-блоркер“. Неговите области на приложение са острите и хронични инфекции на дихателните пътища, както и на тези в зоната уши-нос-гърло.



За инфекциите на дихателните пътища са отговорни преди всичко вирусите. Показателни за една вирусна инфекция са течият нос, съзлящите очи и възпаленото гърло, придружени от суха кашлица. Ако нормалните защитни механизми бъдат нарушени поради инвазия на вируси, може да се стигне до развитието на бактериална суперинфекция. За да се избегне опасността от възпаление на средното ухо, особено на децата често пъти се дават антибиотици.

Зеленикавият секрет, свидетелстващ за наличието на пневмококи или стафилококи, е знак за развитието на гнойно възпаление – т.нар. бактериална суперинфекция. Особено податливи на хроничните форми на бронхит са възрастните хора и пушачите, при които е намален имунитетът на лигавицата. Поради нарушаване на естествените почистващи механизми, бронхите биват непрекъснато колонизирани от бактерии. Това може да доведе до опасни постинфекциозни заболявания на сърцето, бърбреците или ставите.



По правило при вирусни инфекции успоредно със стимулирането на имунната система се прилага симптоматично лечение. А за предотвратяването на бактериална суперинфекция често пъти се приемат профилактично антибиотици. Честата употреба на антибиотици обаче може да доведе до отслабване на имунната система, до негативни странични действия като нарушения на стомашно-чревния тракт или алергии и дори до резистентност. Прекъснатото по-рано антибиотично лечение е още по-опасно - то не намалява, а увеличава тези рискове.

Екстрактът от корен на южноафриканското растение *Pelargonium sidoides* предлага добра алтернатива на конвенционалната антибиотична терапия

при инфекции на дихателните пътища. Откритият от англичанина Чарлс Хенри Стивънс в края на 19 век лек се радва на голяма популярност в Европа до 20-те години на 20 век, когато швейцарският мисионерски лекар Адриен Зехеайе успява да излекува с т.нар. „Stevens' Cure“ над 800 туберкулозно болни. Бумът на синтетичните медикаменти и антибиотиците в средата на 20 век обрича растителния екстракт на забвение и едва към края на 70-те години той бива преоткрит за съвременната медицина.

Активните съставки в корена от пеларгония са фенолите и кумарините като умкалин и скополин. Много високо е също съдържанието на калций и силициева киселина. Забележителното фармакологично действие на растението се дължи на допълващите се ефекти на отделните активни вещества.

С бактериостатичните и имуномодулиращите си свойства той не само облекчава симптомите, но съксява продължителността на заболяването и действа срещу причинителите. Лечебното средство умкалоабо, разработено на базата на екстракта от пеларгония, е познато на българския пазар под търговската марка Umckalor. То показва троен ефект на действие:

- **Противовирусен** – засилва защитата срещу вируси.
- **Антибактериален** – потиска бактериалния растеж.
- **Муколитичен** – подпомага отделянето на бактериалния секрет.

Особено опасни са заболяванията на дихателните пътища при децата. Тяхната имунна система е ненапълно развита, инфекциите са по-чести и протичат по-тежко. Статистиката показва, че те също биват много по-често обременявани с антибиотици. Подобно на действието на силните синтетични препарати умкалоабото показва доказана ефективност при заболявания на дихателните пътища и синусите, както и при възпаления на сливиците. Но при него не се наблюдават странични действия и е отлично поносим за възрастни и деца над 1 година. Ефикасността и безопасността на препарата са доказани в редица плацебо-контролирани двойно-слепи клинични изследвания. ■

# НИКАКЪВ СТРАХ ОТ АРТРОЗА

**Артрозата не трябва да ви плаши. Много може да се направи както за предотвратяването ѝ, така и за успокояване на болките. Най-добрите методи и средства срещу болки и обездвижване.**

Артрозата е най-разпространеното ставно заболяване в света. Тя се причислява към ревматичните заболявания, които се характеризират с пристъпи на болка и намалена подвижност. При артроза се износва покриващият ставните повърхности хрущял, който подобно на гумичка за триене губи от субстанцията си и предизвиква засилващи се болки и оплаквания.

Още под 45-годишна възраст от артроза бива засегнат всеки 10-ти, а над 60-годишна възраст – почти всеки втори, особено при жените. Като цяло става въпрос за около 12% от населението. Срещу „изтриването на хрущяла“ обаче има какво да се направи. Възможно е дори да се постигне регенерация.

Често артрозата протича дълго време незабелязано. Тогава се говори за клинически скрит стадий. Ако се наблюдават типичните болки

в областта на ставите, става въпрос за активирана артроза. В този стадий болките вече не са зависими само от преумората или претовар-



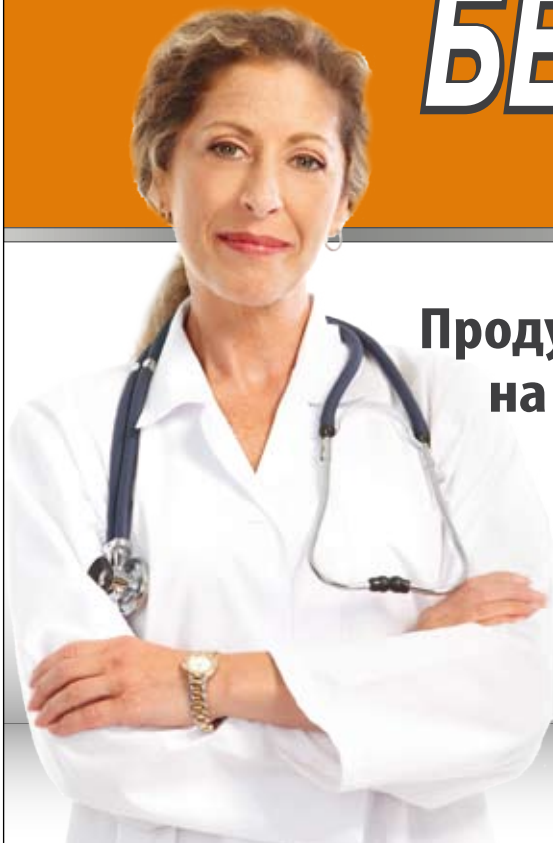
ването. В напреднал стадий е възможно те да настъпват дори в състояние на покой.

Особено често биват засегнати хълбоците и коленете: от над 55-годишните около 15% страдат от т.нар. гонартроза на коленната става, при 70- до 74-годишните този процент вече е 40. При всички случаи най-често е изтриването на хрущяла на малките стави – гръбначните прешлени, ръцете и особено на ставата на палеца.

## **Защо хрущялът става по-тънък**

Често артрозата се дължи на разминаване между натоварването и индивидуалната телесна способност за натоварване. Също неправилната постановка на тялото

# БЕСТИФЛЕКС® СТАВИ



**Продуктът с най-високо съдържание на колаген - 10 грама в едно саше**



Повече информация на [www.bestiflex.bg](http://www.bestiflex.bg)

**КОЛАГЕН ОТ НОВО ПОКОЛЕНИЕ**

## Видове артроза според степента на ставното увреждане

За да се установи степента на ставните поражения се прави рентгенова снимка. Тя позволява определянето на следните 4 вида артроза:

**1. Начална артроза:** На този етап ставната синовиална капсула не е засегната. Тя е разположена между разделените ставни краища и е пълна със ставна течност (синовия), която се грижи както за гладкостта на хрущялната повърхност, така и я предпазва от триене при движение.

**2. Ранна артроза:** Синовиалната капсула вече е по-тъсна. В резултат на това се наблюдават болки и известно ограничаване на движенията.

**3. Масивна артроза:** Хрущялът е до такава степен изтрит, че върху ставните повърхности се появяват неравности. Болките водят до неправилни натоварвания, които влошават заболяването.

**4. Тежка артроза:** Синовиалната капсула е екстремно сплескана, а хрущялът е напълно изтрит до оголване на костната повърхност.



играе определена роля, но и обездвижването, особено при продължително засядане. Генетичното предразположение обяснява едва 10% от случаите.

В повечето случаи артрозата е следствие на нездравословни навици и начин на живот. За това свидетелства увеличаващото се количество млади пациенти. Ето как коментира това д-р Волфганг Франц, хирург в спешна помощ, спортен медик и

един от водещите специалисти по коленна става в Германия: „Прагът на засегнатите спадна до 30-годишните.“ В нормалните случаи ставният хрущял смекчава ударите и се грижи за това, всяко движение да протича в буквален смисъл като смазано. „При артроза хрущялното покритие е по-тънко, грапаво и все по-малко издържа на натоварване. Важен аспект в много случаи се оказва наднорменото тегло.“

Успоредно с това болният ставен хрущял загубва своята еластичност и възможността си да свързва водата. Самият той се състои предимно от вода и за разлика от другите тъкани се храни не чрез кръвоносните съдове, а посредством хрущялна течност, известна още като синовиална. Оттук следва първото важно правило – да се изпиват минимум 2 до 2,5 литра на ден преди всичко под формата на минерална вода и билкови чайове.

### Възприемайте сигналите насериозно!

Особено към сутрешните ставни болки човек трябва да се отнася с повишено внимание. Ставният специалист, д-р Франц, допълва: „Други алармиращи сигнали са болките при качване и слизане по стълби, при вдигане и пренасяне на тежки товари, характерни са и оплакванията при влажно-студено време, както и специфичният шум на триене. Към това често пъти се прибавят мускулни напрежения в областта на ставата.“



Кога трябва човек да потърси лекар? Ето какво е мнението на биолога и съветника по хранене на професионални спортисти, д-р Волфганг Файл от Тюбинген: „Най-късно тогава, когато болките продължават да се появяват по-дълго от 6 седмици.“ Този съвет обаче не важи за острите двигателни ограничения и ставните отоци. При подобни случаи е разумно да се потърси лекарска помощ веднага.

### Ролята на възпаленията

„При настоящото ниво на знания вече не можем да говорим само за изтриване на хрущял при артроза. Тъй като в 85 до 90% от случаите се наблюдават и съпътстващи възпалителни процеси, които са отговорни за болките. Това се нарича субклинично възпаление“, - казва специалистът по хранене, д-р Файл.

Един пример: както беше споменато, хрущялът се храни посредством

синовиалната течност. Това функционира обаче само при регулярно движение. Тъй като при смяната на натоварване и разтоварване от една страна се извеждат отпадните вещества от обмяната от ставата и от друга се приемат хранителни субстанции чрез хрущялната течност. Най-лесно човек би могъл да си го представи като изстискване на гъба, която после отново полива течност. Затова липсата на движение води до възпаление в ставите, тъй като блокира обмяната на веществата и по този начин регенерацията на хрущяла.

„Също бедната на хранителни вещества диета и постоянната прекомерна киселинност стимулират артрозата“, - допълва Волфганг Файл. „Междувременно човек не забелязва нищо с десетилетия, а после внезапно се появяват ставни болки. При това обаче от много години унищожаването на хрущяла е било в ход. Между другото артрозата в днешно време се възприема като хронично възпалително заболяване.“

Остава въпросът, какво представлява тогава артритът (arthritis): има окончание „-itis“ за възпаление, а се свързва и с изтриването на хрущяла. Ето какво е мнението на експерта по хранителни вещества: „Действително тези термини рязко са се разграничавали в миналото и възпалението не се е свързвало с износването на хрущяла. Днес вече се знае, че те са взаимнообусловими. Естествено има и чисти увреждания на хрущяла. Помислете си само за внезапния огромен възнен натиск при спортна травма. Но и чисто възпаление не е невъзможно, например в резултат на инфекция.“

### Хрущялът също може да се регенерира

Друго мнение, което упорито се задържа в професионалните среди, е, че хрущялът, който е изгубен, е изгубен завинаги. Д-р Файл не е съгласен: „Много медици и ученици по ортопедия продължават да твърдят това. Като биологична система обаче човешкият организъм винаги преследва регенерацията. Също и ставният хрущял. Да вземем за пример спортната травма. На мястото на увредения хрущял костният мозък изпраща пряс-



## Когато започнах да прилагам Алга Сан, забравих за травмите и болките!

**Евгени Тодоров**

Двукратен европейски и настоящ световен шампион по таекуондо ITF за ветерани

За шампиони

Allga San®

Натур Продукт ООД

Седен 1126, Булевард „Ар. Кимур“ №44, Седен Експорт Център, Логистична Странца 3, Етаж 6, тел: 02 919 12 99, факс: 919 12 13



но образувани хрущялни прекурсорни клетки. Този процес е доказан в една студия на годингенския университет от 2009 година. Хрущялните прекурсорни клетки могат да се диференцират в нови хрущялни клетки, при което хрущялът нараства. Това обаче функционира, само когато обкръжението е подходящо, т.е. при невъзпалени стави. В противен случай прекурсорните клетки не могат да се диференцират и отново умират.“

### Обезболяващите средства – за или против?

Непрекъснато да се посяга към обезболяващи средства при ставни оплаквания не е решение, тъй като както казва спортният медик, д-р Франц: „Всичко, което е ефективно, има, за съжаление, и стра-

киселина се инжектира в ставата“, обяснява спортният медик. „Тя е естествена основна градивна част на синовиалната течност в организма и е отговорна за еластичността и гладкостта. Когато достига хрущяла, оказва върху него също толкова добро действие като капка масло върху скърцаща врата.“

Терапията подобрява ресорната и смазващата функция на ставата. „Тъй като модерните препарати, например Go-on, са стабилизиращи въз основа на клиничния опит с пациенти, действието на една инжекция вече е достатъчно за период до 6 месеца.“ Най-добри резултати обаче се наблюдават в ранен стадий на артроза. Някои пациенти постигат подобрене на ставните оплаквания и чрез прием на хиалуронова киселина на капсули.



нични действия. Приемът им е разбираем, ако някой иска бързо да се справи със силните болки. Постоянната употреба на класическите обезболяващи от групата на т.нар. антиревматични средства – за по-кратко APC - не е препоръчителна.“ Познати APC са ацетилсалициловата киселина, диклофенакът или ибупрофенът. „Централно странично действие при продължителен прием са стомашните оплаквания, стигащи до язва и стомашен кръвоизлив“, - допълва специалистът.

### Как действа хиалуроновата киселина

Хиалуронова киселина се предписва вече от 20 години срещу артритни болки и в последно време става все по-популярна. „Хиалуроновата

### Помощ чрез акупунктура

Акупунктурата при всички случаи може да облекчи хроничните болки при артроза. Много изследвания свидетелстват за ефекта ѝ особено при коленна артроза. По правило резултат постигат 30-минутни процедури 1-2 пъти седмично в продължение на 2 до 4 седмици.

Според възгледите на китайската медицина болките в коляното са в резултат на енергийна блокада. Жизнената енергия Чи, която протича по определени пътища в човешкото тяло, не може да се движи свободно. Акупунктурата хармонизира протичането на енергия и стимулира кръвообращението.

Друг ефективен метод е био-акупунктурата, чиято цел е саморегулацията. Д-р Цирус Сами, специа-

**Reparil-Gel N**

Reparil-Gel N

→ ПРОТИВООТОЧНО ДЕЙСТВИЕ  
→ ПРОТИВОВЪЗПАЛИТЕЛНО ДЕЙСТВИЕ  
→ АНАЛГЕТИЧНО ДЕЙСТВИЕ

Травми, контузии и хематоми.

Навяхвания и изкълчвания на стави.

Повърхностни тромбофлебити, варици.

Болкови синдроми от страна на гръбначния стълб: дископатии, радикулопатии, шийни и лумбални невралгии, мускулни разтежения.

Лекарствено средство. Преди употреба, прочетете упътването.

MADE IN GERMANY  
AP Natur Produkt

лист по обща, спортна и натурална медицина от Мюнхен обяснява: „Ако това бъде постигнато, пациентът за дълго време се освобождава от болките. Също при био-акупунктура се използва дразненето посредством игли: в акупунктурните пунктове се инжектират хомеопатични комплексни средства.“ Те имат антивъзпалително действие и подобряват протичането на лимфата. Разликата с класическата акупунктура е, че иглите не остават дълго време в тялото.

Основа за съответните хомеопатични разтвори са например: общостимулиращият и подобряващ зарастването на рани равнец (*Achillea millefolium*), болкоуспокояващата самакитка (*Accosipum napellus*), отпускащата спазмите и регулираща обмяната на веществата паричка (*Bellis perennis*), противодействащият на отоците невен (*Calendula officinalis*), компенсиращата ехинацея (*Echinacea purpurea*) или спирацията възпаленията вирджински орех (*Hamamelis virginiana*).

### Премахване на болките стъпка по стъпка

Последователното оптимизиране на жизнените навици за премахване на болките си заслужава усилията. Опитът на д-р Волфганг Файл е следният: „Наблюдава се подобрене при 80% от случаи-

те. Между тях се срещат пациенти, които са били с назначена вече операция за изкуствена става и само след няколко седмици са я отказали.“

Посредством последователно здравословно хранене със спиращи възпаленията продукти (плодове, зеленчуци, шипки, извара, зелен чай, подправки и др.) и натурални препарати, съчетани със спорт за издръжливост 3 пъти седмично и упражнения за разтягане болките постепенно отминават. Подобрене настъпва обичайно в рамките на 3 месеца, но е добре придобитите навици да се запазят, за да остане ефектът траен. ■





**СТРОЙНИ, ЗДРАВНИ  
И КРАСИВИ**

# ЗАДЪРЖАНЕТО НА ВОДА, ТЕГЛОТО И ВОДНИЯТ ЦЕЛУЛИТ



Има много причини, които могат да предизвикват задържане на вода в организма. Голяма част от тях са свързани с небалансирани диети (прекомерна употреба на сол, липса на белтъчини, нередовно хранене), хормонални нарушения (менструален цикъл, бременност, климактерийум), медикаменти (противозачатъчни, антидепресанти, срещу високо кръвно налягане) или недостатъчна физическа активност. То може да се дължи също на топлото време и изгарянията (вкл. слънчевите изгаряния), на про-

Пазите диета и правите упражнения, но теглото ви не се променя? Чувствате тялото си подуто и ви е трудно да сложите пръстените си сутрин, а вечер имате следи от чорапи по глезените? Много пъти, когато усетите повишаване на теглото, обвинявате неправилното хранене или хаотичния начин на живот, но може да става дума за задържане на вода. Какви са причините и начините за отстраняване на проблема.



блеми с бъбреците или на алергични реакции, свързани със задържане на вода в ръцете и краката. Признаците са подути крайници, целулит, бързо натрупани килограми, чувство на подпухналост и дискомфорт.

## Какво представлява задържането на вода

Лекарите използват термина "оток", за да дефинират задържането на вода в организма. Отокът може да бъде сигнал за състояние на обезводняване, запек, хормонални промени, излишък на сол в диетата, сърдечносъдови проблеми или неправилна работа на бъбреците. Симптомите на задържане на вода в организма включват чувство на подуване, видимо подпухване в областта на краката, ръцете и други части на тялото, както и бързо увеличаване на теглото (няколко килограма за един-два дни). Това е резултат от проникване на водата от кръвата в тъканите. Обикновено течността се дренира от тъканите чрез лимфната система – съдова мрежа, разпространена из цялото тяло, която отвежда токсините и чуждата материя, като ги връща обратно в кръвоносната система.

Има две големи категории на задържане на вода: общ оток (възпаления в цялото тяло) и локален оток (възпаления в определени части на тялото). Основната причина за отока в повечето случаи е възпаленото място. Най-често засегнатите от отоци места са:

- Крайниците (периферен оток)
- Белите дробове (белодробен оток)
- Коремът (асцит)

## Съществува ли връзка между задържането на вода и целулита?

60% от нашето тегло е вода. Имаме вода в клетките, в кръвата, където се намира най-голямата част от нея, в кожата, в органите и мускули-

те. За да запази нивото на течностите постоянно, нашето тяло разчита на сложна хормонална система, която въздейства на бъбреците. Обикновено, когато приемаме повече вода от обичайното, бъбреците се заемат с отстраняване на излишните течности и токсини. Въпреки това, понякога нещо в системата се поврежда и те започват да се задържат в тъканите. Задържането на вода показва, че има нарушение в работата на лимфната система. Тя вече не е в състояние да отвежда токсините и излишните течности от кръвоносната система и затова не може правилно да дренира отока или възпаленията. Това явление се дължи на хормоните и засяга само жените, тъй като основните хормони, които са включени в този процес, са естрогените (женските хормони). Когато тялото складира твърде много от конзумираните мазнини, мастните клетки стават прекалено големи и



Помогнете на сухата кожа с уникалната комбинация от **маслиново масло** и **урея**

**SKIN IN BALANCE**  
**Olive oil & Urea**

Крем за лице 5% урея  
и крем за тяло 10% урея  
Продуктите, отговарящи на особените изисквания на сухата, чувствителна кожа



pharmatheiss  
cosmetics

започват да пречат на кръвоносните и лимфните съдове. Това засяга дренажа на водата и токсините. Задържането на вода и дегенерацията на колагеновите или епителните влакна правят кожата неравна, довеждайки до т.нар. ефект на портокаловата кожа. Явлението е видимо, особено в някои зони като бедрата и седалищните части.

### Задържането на вода и повишаването на теллото

Много често дори здрави хора се сблъскват с промени на теллото поради задържане на вода, което може да предизвика разлики в показанията на кантара в два последователни дни. Докато повечето задържат до три килограма „скрита“ вода в течността, която заобикаля клетките, позната също под името извънклетъчна течност, хората с наднормено тегло или със затлъстяване могат да задържат до 5 и дори 7 килограма вода.

### Задържането на вода и менопаузата

Когато навлязат в менопаузата, почти 90% от жените напълняват поради хормоналните промени. Докато повечето жени очакват горещи вълни, много от тях са изненадани от промените в теллото. Част от допълнителните килограми се дължат на задържането на вода и подуването, причинено от ниското ниво на прогестерона.

Независимо от това, че повишаването на теллото не е свързано с натрупване на мазнини, много жени забелязват промяна в начина, по който им стоят дрехите и имат чувството, че са тежки. Дори теллото, което няма връзка със задържането на вода обаче, не е непременно нездравословно само по себе си, тъй като помага на тялото да се защити от остеопорозата и други болести. Опитайте да се концентрирате върху здравето си и поддържането на активен начин на живот, а задържането на вода и подуването ще се разрешат в повечето случаи до няколко месеца.

### Задържането на вода и бременността

Хормоните карат тялото да задържа излишна вода. Някои жени например имат проблеми с появата на отоци около менструалния цикъл. Хормоналните промени, които се



случват по време на менструацията, могат да предизвикат задържане на течности няколко дни преди и след менструалния цикъл.

Бременността по принцип е съпроводена от множество промени в организма, предизвикани от промяната на хормоналните нива. Тези промени могат да причинят задържане на течности в долните крайници, особено в зоната на глезените и краката. Неизбежно ли е да се сблъскате с възпалението на крайниците и лицето и възможно ли е да се предотврати, или намали задържането на вода по време на бременност? Отговорът е: да, възможно е, но, както всяко нещо, и това изисква полагането на много труд. По-долу, а и в следващия брой на списание Аптека ще откриете полезни съвети, с които да си помогнете да предотвратите или намалите задържането на вода по време на бременност и в ежедневието си живот.

### Задържането на вода и топлото време

Тялото има тенденция да е по-малко ефективно при отстраняване на течностите от тъканите през летните месеци. Кожата задържа вода и се възпалява, като това е реакцията и към раните, причинени от изгаряне (включително слънчево изгаряне). Състоянието се влошава особено при липсата на физическа активност или при продължително стоене



в изправено положение, при което се предизвиква натрупване на течности в тъканите в долната част на краката. Подобен е случаят с алергичните реакции - свързани са със задържане на вода в меките тъкани на лицето и в областта на ларинкса, което може да се окаже дори животозастрашаващо.

### Консултирайте се с лекаря си и се опитайте да следвате тези практически съвети:

Тренирайте, тренирайте, тренирайте! 60-90 минути кардио упражнения (ходене пеша, тичане, плуване и т.н.) всеки ден! Избягвайте дрехите, които стягат китките или глезените. Намалете времето на открито в горещите дни. Почивайте си с повдигнати крака. Слагайте торбички с лед или студени компреси на възпалените места. Носете удобни обувки, избягвайте високите токове. Спазвайте здравословен хранителен режим. ■

# Задържате вода в организма? Вземете Хидролесс!

**Хидролесс**  
Пълноценно витаминизирано и минерализирано водаче от Франция

- ◆ С помощта за поддържане на нормално телно тегло
- ◆ Съдейства за елиминиране на течностите и обемните на мазнините

30 капсули  
30 таблетки

- ◆ Спомага за поддържане на нормалното телесно тегло
- ◆ Редуцира водния целулит
- ◆ Подпомага елиминирането на излишните течности в организма

Съдържа екстракт от:

- коприва
- иблъков оцет
- американска боровиена
- цинк

За повече информация посетете: [www.Hydroless.bg](http://www.Hydroless.bg)

DR.THEISS



## Анги Септ – балсам за гърлото

**Анги Септ** е серия пастили за гърло с 5 различни вкуса, съдържащи чисти растителни екстракти и масла, които се разстилат като балсам върху лигавицата на гърлото и устната кухина. **Анги Септ** действа благоприятно при сухота и дразнене в гърлото. **Дозировка и начин на приложение:** Възрастни и деца над 6 години да смучат бавно по 1 пастил на всеки 2 – 3 часа.

София 1528, бул. „Христофор Колумб“ 64, София Еърпорт Център, Логистична сграда 3, вход 4; тел.: 02/ 979 12 19; факс: 02/ 971 12 17