

АПТЕКА

СПИСАНИЕ ЗА КЛИЕНТА
тираж 60 000 екз.

ноември, декември '2014
брой 88

Този екземпляр получихте във Вашата аптека:

(място за печат на аптеката)

безплатен
екземпляр

Истината за холестерола

**Най-добрите хранителни
средства срещу холестерол**

Защо кашля детето?

Спорт – какъв, кога, колко?

ИСТИНАТА ЗА ХОЛЕСТЕРОЛА

Половината европейци над 50-годишна възраст получават диагноза „повишен холестерол“. Успоредно с това всеки втори умира от сърдечно-съдово заболяване. Повишените нива на холестерола обаче не винаги са основната причина за това. Какво действително обременява обмяната на мазнините и как може човек да остане здрав без медикаменти.

Всеки втори европейец умира от сърдечно-съдово заболяване. Ако – както често се приема – повишените нива на холестерола са основната причина, бихме могли действително да говорим за убиене на хилядолетието. Още от средата на 70-те години на 20 век обаче изследванията показват изненадващи резултати, свързани с холестерола: ако нивото му бъде трайно намалявано при хора между 40 и 69 години, те умира-

рат с 20% по-често от нелекуваните пациенти! Едно друго изследване показва, че ниските нива на холестерола са свързани със значително повишаване на риска от смъртоносни ракови образувания. За сметка на това високите му стойности сравнително рядко били отговорни за тежките сърдечни заболявания.

„В днешно време съществуват неопровержими доказателства, които показват, че ниските нива на холес-



UNIREX 100+3
добри новини за вашето сърце

100 таблетки

Разтворима във вода таблетка - бързо действие

75 мг - най-ниската клинично ефективна доза, свързана с по-нисък риск от странични ефекти и кръвене

Английско качество

UNIREX

Лекарствен продукт.
Съдържа 75 мг. оцетилсалицилова киселина.
Преди употреба прочети листовката.
За възрастни и деца над 16 години.

МАЛ-44524-04-2014

За повече информация: „НАТУРПРОДУКТ“ ООД, София 1528, бул. „Христофор Колумб“ № 64, София Бизнес Център, Асютелна сграда 3, етаж 4, тел.: 999 12 75, факс: 971 12 17

терола повишават податливостта на организма към инфекциозни заболявания, и обратното – високите стойности предпазват от инфекции“ – пише в книгата си „Голямата измама с холестерола“ професионалният журналист Антъни Копло. Тези противоречиви становища на учените обаче не помагат човек да се ориентира по-добре, а само допълнително дразнят и обърват. Каква в крайна сметка е истината за холестерола?

Жизнено необходима субстанция

Обяснението за посочените резултати е съвсем просто: съдържащата се в кръвта мазнина холестерол действително е жизненоважна субстанция. „Холестеролът е вещество, което предлага компетентна защита на организма“, – обяснява д-р Волфганг Файл, специалист по хранене и спортна медицина от Тюбинген. „То засяга например имунната система. Също мозъкът не може да работи без него, тъй като се състои до 25% от холестерол. Липидите са важна част от нервни мембрани и предпазват от Алцхаймер. Освен това влизат в състава на жлъчните киселини и на много хормони, необходими за обмяната на мазнини.“

В хранителната индустрия обаче все повече се пропагандират като здравословни бедните на мазнини продукти. Миларди евро се харчат за снижаващи холестерола храни. Една съмнителна тенденция, тъй като от комисията за защита на потребителското търсене предупреждават, че насоченото към снижаване на холестерола хранене не

е за всеки. Използваните в продуктите съставки често се заменят дори с медикаменти, които съвсем не са безвредни и могат да имат негативни странични действия. Не по-малко се облагодетелства от това и фармацевтичната индустрия, която изчислява в стотици милиарди приходите си за понижаващи холестерола медикаменти.

Защо „несъдържащите холестерол“ продукти могат да бъдат опасни

Междувременно в медицината все повече се налага становището, че холестеролът не бива да се определя изцяло като вреден, а трябва да се възприема като важно гравидно вещество на всички клетъчни мембрани. Той осигурява стабилността на клетките в организма. Те могат да преживяват единствено благодарение на това, че холестеролът е водонерастворим, което поддържа целостта на клетъчните структури.





Холестеролът притежава освен това антиоксидантни свойства, което означава, че може да предпазва клетките от действието на свободните радикали и по този начин да предотвратява оксидативните увреждания. Други негови функции са свързани с усвояването на мастноразтворимите витамини, при това е незаменим и при производството на хормони.

Нищо чудно тогава, че пълното елиминиране на холестерола от храненето може да се окаже опасно. Специализираният в областта на натуралното лечение и ортомолекулярната медицина Кал Кремер от Саарбрюкен споделя следното: „Ако холестеролът бъде премахнат от храненето, черният дроб и стените на тънките черва редуцират собственото производство на холестерол, известно като холестерол-биосинтеза.“

Едва 25 до 35% от холестерола в тялото се поема с храната, по-голямата част от него организмът произвежда сам. „Провеждането на строга антихолестеролова диета може да доведе до нарушаване на собственото производство от организма.“ Успоредно с това в тялото започват да липсват важни хранителни вещества. Затова специалистът по храненето Кремер предупреждава: „Съдържащите холестерол продукти са богати също на важни хранителни вещества като витамини, аминокиселини и микроелементи, които при елиминирането им започват да липсват при обмяната. По този начин се образуват свободни радикали, които могат да причинят на организма много по-големи щети, отколкото повишеният холестерол.“ Включително при развитието на сърдечно-съдови заболявания свободните радикали играят ключова роля.

Триглицеридите – истинските виновници

Докато повечето се страхуват от холестерола в храненето, истинските „злосторници“ проникват в организма необезпокоявани. Става въпрос за триглицеридите, наричани преди

„неутрални мазнини“, които подобно на холестерола се причисляват към голямото семейство на съдържащите се в кръвта масти. Те се състоят от различни мастни киселини, някои от които жизненоважни. Прекомерното количество на триглицериди в кръвта обаче може да бъде опасно. Повишените им нива при всички случаи са тясно свързани с риска от сърдечно-съдови заболявания. Успоредно с това се затруднява протичането на кръвта в съдовете. Причините за повишаване триглицеридите в организма се дължи преди всичко на прекомерното или неправилно хранене. Факт е, че около 90% от поеманите с храната мазнини се състоят от триглицериди. Също високата консумация на алкохол повишава нивото им в кръвта.



Тъй като излишъкът от тези мазнини буквално се лепи по хълбоците и бедрата, хората с наднормено тегло са с особено повишен риск: колкото повече са мастните отлагания, толкова повече по правило са триглицеридите. „Най-добрият начин да намалите триглицеридите, е да стопите мазнините“, - е на мнение експертът по натурално лечение, д-р Шмидел. „Особено за хората с повишени триглицериди се препоръчва да снижат съдържанието на мазнини в храненето си под 30%.“ Те трябва да приемат по-често пълнозърнести продукти, плодове и зеленчуци вместо месо и наденици. Освен това трябва да се редуцира консумацията на богати на захар продукти като десертни блокчета, мармалади, безалкохолни напитки и сладки печива.

Победи холестерола!



PROFICHOL 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



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@bgnat.bg; www.naturprodukt.bg

Dormiplant®

... а Вие спяхте ли
спокойно?



Тя се довери 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.



NP
Natur Produkt

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

Проблемът с лабораторните стойности

„Ако лабораторните изследвания са показали „повишен общ холестерол“, все още няма основателна причина за паника“, - обяснява кардиологът проф. Даниел Кьоних от фрайбургския университет. Действително граничната стойност при нормата за общия холестерол е 200 мг/дл. „Сама по себе си обаче тази стойност не показва нищо.“ От решаващо значение са диференцираните стойности на различните видове холестерол, известни като „добрия“ HDL- и „лошия“ LDL-холестерол. Проф. Кьоних казва: „Ако приемем, че сте слаб с нормално телло и упражнявате много спорт, тогава е напълно възможно да имате завишен HDL-холестерол към 70 или 80 мг/дл. А ако HDL-холестеролът е висок, автоматично се повишава общият холестерол, без това да представлява риск за организма и да налага лечение.“ За сравнение: нормалните стойности на HDL-холестерола при мъжете са около 40 мг/дл, а при жените около 50 мг/дл.

По учебник стойностите на LDL-холестерола трябва да са под 160 мг/дл. Но и тази гранична стойност може да се колебае: „Ние срещаме пациенти, които упражняват много спорт, не пушат и въпреки всичко имат стойност на LDL-холестерола 180.“ За това може да има много причини. Те трябва на първо място да бъдат изяснени. Да се гледат само стойностите от лабораторните изследвания е едностранчиво: те могат да определят индивидуалния риск за сърдечно-съдови заболявания едва до 30%.

Рискови фактори, за които трябва да се внимава

От решаващо значения са преди всичко личната предистория и стилът на живот. Към факторите, които могат неблагоприятно да повлияят обмяната на мазнини, се причисляват следните:

1. наследствено предразположение;
2. други заболявания;
3. прием на определени медикаменти;
4. тютюнопушене;
5. прекомерна употреба на алкохол;
6. наднормено телло и липса на движение;
7. психосоциален стрес.

Добре е да се знае:

- Когато има генетично предразположение

Когато високият холестерол е наследствено обусловен, той е известен като фамилна хиперхолестеролемия. Не се наследяват обаче високите стойности на холестерола, а само предразположение-



то към тях. При здравословен стил на живот стойностите на холестерола могат да бъдат съвсем нормални независимо от наследствената обремененост.

● Други заболявания

Преидшни или настоящи заболявания могат при всички случаи да повишат холестерола в кръвта. Наред с високото кръвно налягане и диабета това могат да бъдат:

- хипофункция на щитовидната жлеза;
- нарушена /ограничена бъбречна функция;
- Морбус Кушинг с прекомерно производство на кортизол;
- заболявания на черния дроб;
- липса на витамин В6, В12 и фолиева киселина;
- повишени стойности на кръвосъсирване;
- доброкачествен тумор (аденом) на хипофизата

● Висок холестерол като странично действие

Самите медикаменти могат да предизвикат повишаване на холестерола като странично действие. Д-р Фолкер Шмидел, завеждащ отделението по вътрешни болести на клиниката Хабихтсвалд в Касел, посочва следния пример: „Отводняващите организма средства, диуретиците, често се предписват при висо-



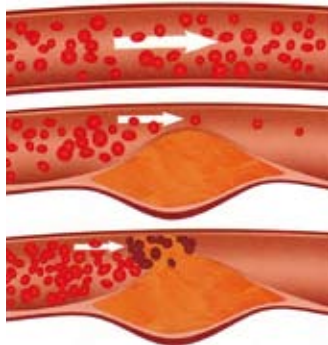
ко кръвно налягане или слабост на сърцето. И двете често се наблюдават при пациенти с високи стойности на мазнините в кръвта.“

● **Други медикаменти, които могат да окажат неблагоприятно действие, са:**

- **бетаблокери;**
- **съдържащи кортизол таблетки;**
- **хормонални препарати;**
- **профилактични средства (таблети);**
- **синтетичен витамин А (прилага се при лечение на сърдечно-съдови заболявания);**
- **СПИН-медикаменти;**
- **анаболи, например тестостерон.**

● **Също менопаузата може да повлияе обмяната на мазнини**

По време на менопаузата при жените също може да се стигне до лоши кръвни стойности. „Женският хормон естроген може да повиши здравословните холестеролови молеку-



ли и да противодейства на високите стойности на триглицеридите“, - обяснява проф. Кьоних. С намаляване концентрацията на естроген в организма тази естествена защита намалява. При жени в менопауза следователно е разумно, преди да се лекуват повишените нива на холестерола, да се обърне внимание на изравняването на хормоналния баланс.

Добрият и лошият холестерол: една преекспонирана концепция

Според мнението на много експерти отдавна познатият принцип на добрия и лошият холестерол е в основата си погрешен. „Само агресивният холестерол е опасен“, - обяснява специалистът по науката на храненето д-р Файл. Холестеролът се съдържа навсякъде в организма - в мозъка, нервите, сърцето, скелета, мускулите, кожата, а в кръвта съществува под формата на липопротеини, които се произвеждат в черния дроб и се пренасят до различни части на тялото. Тези въскоподобни субстанции са с различна плътност: висока, ниска и много ниска. Първите имат способността да се връщат в черния дроб, където се преработват и изхвърлят от организма. Това са т.н. „добри“ HDL-липопротеини, които не позволяват на холестерола да се натрупва по



съдовите стени. Липопротеините с ниска плътност обратното - се транспортират от черния дроб до органите, които го използват. Ако те не се отстранят от кръвта, се отлагат по артериалните стени, поради което са известни като т.нар. „лош“ LDL-холестерол. Липопротеините с много ниска плътност също водят до такова отлагане, както и някои други масти и вещества. Това постепенно стеснява съдовете и ги уплътнява, като спира притока на кръв и кислород към сърцето и тъканите.

Ако дефинираме HDL и LDL тогава: високият LDL означава, че много холестерол се транспортира от черния дроб към другите органи и тъкани. С HDL пък се определя холестеролът, който се транспортира от клетките обратно към черния дроб, тъй като не е необходим повече. От черния дроб той се освобождава като негоден и се отделя от организма. Когато този кръговрат на холестерол при транспортирането му в и извън организма е в равновесие, то и обмяната на мазнини е балансирана.

„Новите сведения показват, че опасни са високите концентрации на HDL-3 и LDL-B. Високите стойности на HDL-2 и LDL-A за сметка на това означават здравословен, градивен холестерол“, - обяснява д-р Файл.

Следователно съществуват не само по един вид LDL- и HDL-холестерол, както обичайно се приема от пациентите. Съществуват различни видове HDL и LDL, които циркулират из тялото, и повишаването на само някои от тях води до здравословни рискове.

Поради тази причина за поставянето на коректна здравна преценка трябва да бъдат изследвани споменатите подгрупи HDL- и LDL-холестерол. При обичайните кръвни изследвания това, за съжаление, не се прави. При това повечето пациенти не са чували и дори не допозират за това важно диференциране.

В резюме, действителният здравословен риск зависи от следното:

1. **Дали и какви индивидуални фактори съществуват и**
2. **Какви са нивата на точните изследвания на всички HDL- и LDL-подгрупи.**

При „подозрителни“ кръвни стойности следователно е разумно да се направи подробен липиден профил, който може да бъде извършен в специализирани лаборатории.

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 K1 и D3.

Дозировка:

1 таблетка 2 пъти дневно.



срещу климактерични оплаквания

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

Дълги години ДОСТОЕН ЖИВОТ



Тебокан Форте®
120 mg Гинкго екстракт EGb 761

**НАРУШЕНИЯ В ПАМЕТА И КОНЦЕНТРАЦИЯТА
СВЕТОВЪРТЕЖ
ШУМ В УШИТЕ
ДЕМЕНЦИЯ**



Тебокан Форте®

Подобрва кръвоснабдяването
в микроциркулацията на мозък, вътрешно ухо и крайници
Предпазва нервната клетка от липса на кислород
Действа антиоксидантно

Тебокан Форте®

Подобрва паметта и концентрацията
Облекчава симптомите на съдова деменция и
болест на Алцхаймер - отслабена памет,
разстройство в поведението и емоциите,
нарушена концентрация и дейности в ежедневието



Тебокан Форте®

Подобрва симптомите на световъртеж
Облекчава шума в ушите

Изследванията са проведени на възрастни над 18 години,
съдържа 120 mg Гинкго екстракт EGb 761
Гинкго билоба - природен антиоксидант

Tebokan Forte®

Кога съдовете са проходими

Многообразието от възможни причини за отлагане на мазнини по стените на съдовете означава, че холестеролът от храненето е само малко мозаечно парче от всички останали влияещи фактори. Независимо кои от тях обаче са довели до повишаването му, нелекуваният агресивен холестерол може да бъде опасен за здравето: той постепенно се отлага и натрупва по стените на кръвоносните съдове, където с времето се образува опасна плака. Тези отлагания стесняват съдовете и все повече започват да затрудняват свободното протичане на кръвта. Освен това наличието на плака може да доведе до образуването на тромби (кръвни съсиреци). Ако това се случи в сърдечна артерия, може да се стигне до инфаркт, а запушването на мозъчна артерия може да доведе до инсулт.

Статините – благословия или проклетие?

При повишени стойности на холестерола лекарите по правило изписват по-често от необходимото понижавачи холестерола средства, наричани статини. Специалистът по обща медицина д-р Фолкер Шмидел казва: „Рядко някой се отървава от рутинното лечение.“ Често пъти дори само затова, защото единично лабораторно изслед-

ване не е било оптимално. „Всеки пациент трябва да се преценява отделно и при всички случаи да му се назначава индивидуална терапия.“ Като според експерта в днешно време съществуват достатъчно ефективни алтернативни терапии. Независимо от това не е рядка практиката, при която още при първото си посещение при лекар пациент с лабораторни стойности над 200 мг/дл получава рецепта за препарат със статин. Този тип медикаменти обаче могат да предизвикат множество странични действия. Много пациенти изпитват хронична умора и се чувстват по-нетрудоспособни. Тъй като статините водят също до намаляване нивото на Q-10 в кръвта, се нарушава и обмяната на доставящи енергия вещества, защото коензим Q-10 е важен при усвояване на витамините от организма. Ниските му нива в кръвта могат да доведат и до пови-



шаване на теглото и нарушения във функцията на щитовидната жлеза. Още по-парадоксално е, че статините сами по себе си не оказват терапевтично действие. Техният ефект продължава дотогава, докато се приема препаратът. Проф. Кьоних казва: „Това означава, че дори да приемате статини години наред, ако ги спрете, само в рамките на един месец нивата на холестерола ще се върнат там, където са били преди започване на терапията.“

Важно: Колкото по-високо са дозирани статините, толкова по-висока е възможността от странични действия. Особено опасен е рискът от увреждане на черния дроб и мускулите, преди всичко при комбинирането на повече препарати. Затова при наложителна продължителна употреба на статини задължително трябва да се следят не само нивата на холестерола, но също черnodробните стойности и мускулния показател креатинкиназа (СК).

Съвети за здравословна обмяна на мазнини

Много изследвания показват, че редица заболявания могат да бъдат предотвратени или да се спре прогресирането им, ако се намали нивото на липопротеините с ниска плътност. Най-лесният начин за постигане на това е, като се намали холестеролът, който постъпва в организма с храната.

В много случаи богатото на въглехидрати хранене предизвиква повишаване нивата на мазнини в кръвта. Изследванията показват, че посредством здравословен стил на живот нивата на холестерола могат да бъдат намалени с между 12 и 15%. „Само за 4 седмици вегетарианско хранене е в състояние да намали холестерола средно с 12%“, - обяснява д-р Шмидел. „При хората, които преди са приемали големи количества месо и колбаси, може да се постигне намаляване дори до 20% и повече.“ Особено ефективни са следните мерки:

- **редуциране на въглехидратите;**
- **включване на повече защитавачи съдовете средства в хранителния план;**
- **достатъчно движение.**

Витамин К прочиства съдовете

Към защитавачите съдовете средства спада витамин К. Става въпрос за един не много популярен витамин, който контролира кръвосъсирването, активира образуването на костно вещество и предпазва от ракови образувания. Много изследвания показват, че може да редуцира също отлаганията по съдовете. Специалната му форма K2 може да намали риска от атеросклероза или сърдечно-съдови заболява-



ния. Витамин К се крие в подправки като магданоза и дивия чесън, но се съдържа и в червеното цвекло, листното зеле и броколите. K2 може да бъде открит също в киселото зеле и домашно приготвените туршии. **Ето една проста рецепта за мариноване на моркови – чудесен източник на витамин K2:**

Съставки за 720 мл буркан:

- 600 до 700 г моркови
- 2 малки глави лук или 6-10 главички арпаджик
- 6 г сол
- 2 до 3 главички канела
- ½ скилидка чесън
- 1 дафиново листо
- 1,5 с.л. семена от копър или кимион
- 0,5 с.л. синапено семе
- Пресен или изсушен копър и естрагон на вкус
- 0,5 ч.л. суроватка или 1 капсула пробиотични култури



Морковите се измиват и нарязват, лукът се нарязва на малки парчета (ако е арпаджик, може да се сложи цял). Поставят се в по-голям съд, където се добавят също подправките, солта, суроватката. Всичко това се разбърква и мачка с ръка, докато зеленчуците си пуснат сока. Бурканът се пълни до 2 см под капачката и се затваря. Остава се да се маринова на тъмно при стайна температура (например покрит с одеяло) за 5 дни. После се премества в килера и се оставя да кисне за 3 до 6 седмици.

Така предпазват омега-3-мастните киселини

При използването на мазнини и олио от особено значение е комбинирането им. Всеки вид мазнина може да действа по различен начин: наситените мазнини повишават агресивния холестерол. Те се кроят преди всичко в храните с животински произход като месо и млечни продукти.



Така наречените ненаситени мазнини като омега-3-мастните киселини не само че го понижават, но имат и предпазващо действие. Омега-3 мазнините:

- понижават повишеното кръвно налягане;
- подобряват протекаемостта на кръвта;
- предотвратяват образуването на тромби;
- спират отлаганията в съдовете;
- предотвратяват сърдечните ритъмни нарушения;

- предпазват от внезапна сърдечна смърт;
- стимулират кръвообращението.

Добри източници на предпазващите съдове омега-3-мастни киселини са:

- Тлъстите морски риби като дива съомга, херинга, риба тон, калкан и скумрия
- Дивеч
- Орехи
- Ленено семе и ленено масло
- Рапично олио
- Соево олио
- Зехтин.

За достатъчно обезпечаване на организма експертите препоръчват 2 пъти на седмица да се ядат съдържащи омега-3-мастни киселини риби. Който не обича риба може да приема капсули с рибено масло като алтернатива. Те съдържат двете биологично най-активни омега-3-мастни киселини: айкосапентаена киселина (EPA) и докохексаена киселина (DHA).

Дозирание: 800 до 1000 мг EPA- и DHA-киселини на ден.

2:1 е формулата на здравословното съотношение на мазнините Също омега-6 мазнините се причисляват към здравословните ненаситени мастни киселини. При все това по правило те също биват заклеявявани. Специалистът по храненето, д-р Файл, обяснява: „Организмът ни се нуждае от омега-6-мастни киселини например за кожата и за производството на



хормони.“ Добър пример е линоловата киселина. Тя е жизненоважна, но само в малки количества. „Проблемът е, че се нуждаем от много по-малко омега-6, отколкото повечето от нас поемат.“ Решението е в поддържането на правилно съотношение. „Би следвало да се приема 2 до 4 пъти по-малко омега-6, отколкото омега-3.“ При среднестатистическия начин на хранене това съотношение най-често е в рисковата зона - между 10:1 и 20:1. Изливането от желателното равновесие на омега-6-мастните киселини може да доведе до хро-

нични болести като сърдечно съдово и ракови заболявания, артроза, ревматизъм или Паркинсон. Високата консумация на омега-6 може да задвижи възпалителни процеси в организма. Особено рискова е агресивната арахидонова киселина. Тя се съдържа в големи количества в продуктите с животински произход, преди всичко в свинското месо, пастетите от черен дроб, шунката, камембера (60% мазнини), млечното (3,5% мазнини) или сметаната. Обезмаслените млечни продукти са сравнително бедни на арахидонова киселина. ■

БЕСТИФЛЕКС[®] СТАВИ



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



Повече информация на www.bestiflex.bg

КОЛАГЕН ОТ НОВО ПОКОЛЕНИЕ



НАЙ-ДОБРИТЕ ХРАНИТЕЛНИ СРЕДСТВА СРЕЩУ ХОЛЕСТЕРОЛ

Когато на човек му се налага да избира между това, кое да вреди на организма му повече - повишеният холестерол или статините, които приема за понижаването му – той започва да обръща внимание не само на традиционните, но и на алтернативните методи за подобряване на здравето. Особено ако страничните действия на медикаментите крадат от тонуса и пречат на ежедневието му. Първата стъпка, разбира се, е да започне да променя стила си на живот – да се движи повече, да релаксира по-често и да контролира храните, които допуска в организма си.



Статините може и да понижават холестерола, но не лекуват организма. Те само разчистват последиците от неправилния стил на живот, без да изкореняват причините за съществуващия в тялото дисбаланс. При това добавят нови проблеми – както здравословни (увреждат черния дроб и мускулите, нарушават функцията на щитовидната жлеза, повишават телгто), така и практически (регулярно приемане на таблетки, постоянна умора, намалена дееспособност) – които на практика влошават вместо да подобрят качеството на живот.

Начинът на хранене е един от факторите, които пряко влияят на холестероловите нива. Често пъти човек подхожда негативно към промените в стереотипа на хранене, като насочва вниманието си предимно към онова, което не бива да яде. Не е задължително нещата да стоят така. За да смени начина си на хранене, човек трябва на първо място да промени отношението си към храната. Да не забравя, че тя цели не само засищане и наслада, а преди всичко и най-вече доставяне на необходими за правилното функциониране на организма вещества. С други думи, енергията си е енергия, но ако редовно пълните колата си с калпаво гориво, не е реалистично да очаквате от нея да се движи изправно.

По-разумната стратегия е да се заложи на позитивизма: да се потърсят нови възможности вместо да се оплакват старите. Наслада може да се открие и сред полезната пълноценна храна, особено като се вземе предвид, че тя гарантира също по-добро здраве и по-качествен живот. **Ето някои от храните, които биха могли да помогнат в битката с холестерола:**



с помощта на артишоков препарат е възможно снижаване на холестероловите нива с 10 до 15%.

Баластните вещества, мултиалантите

Нивата на холестерола в кръвта е възможно да бъдат намалени и чрез приема на баластни вещества, особено при пациенти с метаболитен синдром и такива, които страдат от затлъстяване, високо кръвно налягане или инсулинова резистентност. Тези несмилаеми хранителни съставки могат да намалят не само агресивния холестерол, те повлияват благоприятно цялостната обмяна на мазнини, както доказва едно американско изследване, проведено от университета на Южна Дакота. То показва, че баластните вещества стимулират намаляването на съдържащите се в организма мазнини и увеличаването на свободната от мазнини телесна маса.

Съвет: Баластните вещества противодействат на атаките на глад. Те се грижат също за бавното усвояване на въглехидратите. Поради тази причина кръвната захар остава балансирана. За постигането на положителни



Уронат
За нормално функциониране на бъбреците и пикочните пътища

УРОНАТ® КАПСУЛИ

Уникално съчетание на стандартизирани екстракти:

Екстракт от енеч	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 леобкарпозид в екстракта от енеч 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 сапонините.

Подходящ за продължителна употреба без странични ефекти

Допринася за доброто състояние на уринарната система

50 капсули

Във всички аптеки: АПТЕКА

За повече информации: АПТЕКА

Състав: 100% Nat. Използвана вода: 90 ml

Състав: Енеч, Листа на бреза, Коприва, Сапонини, Глюкозиди, Феноли, Вода

www.naturprodukt.bg

Артишокът поглъща мазнините

Листата на артишока съдържат активни вещества, които предпазват черния дроб и подобряват обмяната на мазнини. Тъй като пресни артишокови листа невинаги има в кварталния супермаркет и е възможно да не ви допаднат на вкус, съществуват готови препарати, които ефективно понижават холестерола. „Изберете качествен, високостойностен, добре дозиран препарат с около 300 до 400 мг екстракт на капсула“, - съветва д-р Фолкер Шмидел. Артишоковите средства трябва да се приемат половин час преди всяко хранене. При леко завишен холестерол е достатъчен приемът на 1 капсула на ден. Изследванията показват, че



лен ефект е необходимо да се поемат по 30 г баластни вещества на ден. Половината от тях трябва да са със зърнен произход, а другата половина да се набавя от плодове и зеленчуци. Като алтернатива могат да се приемат препарати с баластни вещества, които да допълват бедното на целулоза и фибри хранене.

Ето съдържанието на баластни вещества в 100 г от следните продукти:

Зърнени храни:

- Овесени ядки: 10 г
 - Овесени трици: 18 г
 - Бадеми: 10 г
 - Пълнозърнест хляб: 8 г
 - Мюсли: 10 г
 - Пълнозърнести макарони: 4,5 г
 - Пълнозърнест ориз: 4 г
- Плодове и зеленчуци:**
- Ябълки: 2 г
 - Банани: 2,8 г
 - Круши: 3 г
 - Боб: 7 г
 - Броколи: 3 г
 - Сушени смокини: 10 г
 - Картофи: 2,5 г
 - Карфиол: 4,5 г
 - Пресен спанак: 4 г
 - Домати: 1,5 г



Растителните мазнини и тяхната правилна употреба

Ограничаването на мазнините с животински произход за сметка на растителните е важна стъпка в преустройството на храненето, но е от основно значение също как се съхраняват и използват зехтинът, слънчогледовото, царевичното или рапичното олио. При неправилно съхранение, когато растителните масла са изложени на въздух и светлина, в тях протичат окислителни процеси, които водят до гранясване. Те се засилват и при продължително нагряване. Оттук идва и опасността от употребата на лошо съхранявани, престояли или прегрети мазнини, които увеличават холесте-

рола в кръвта. Изследванията показват например, че ако слънчогледовото олио се претопля многократно, полиненаситените мастни киселини в него се окисляват и при честа консумация стимулират развитието на атеросклероза.

Съвет: При термична обработка по-добре използвайте зехтин, чиито мононенаситени киселини са по-устойчиви на окисляване.

Маргарините – да или не?

Като алтернатива на маслото се създават маргарини с понижаващо холестерола действие. Често пъти те са обогатени със специални активни вещества като фитостероловите естери например, поради което са признати дори като функционални храни в САЩ. Маргарините на нашия пазар обаче изискват повишено внимание. Задължително трябва да се следи в съдържанието на продукта за наличие на трансмастни киселини, които подобно на наситените мастни киселини увеличават агресивния LDL-холестерол и риска от сърдечно-съдови заболявания. Вече са разработени технологии за ограничаване на вредните трансмастни киселини при производството на маргарини, но е разумно да се подхожда с повишено внимание за всеки отделен продукт.

Съвет: Избягвайте консумацията на чипсове, десертни блокчета, вафли и бисквити, защото те са приготвени с преработени растителни масла, повишаващи лошия холестерол.

Пробиотичните млечни продукти помагат, а не вредят

За нормализиране нивата на холестерола в кръвта помагат и някои продукти от животински произход. Става въпрос за пробиотичните млечни продукти, съдържащи живи микроорганизми, които са полезни за организма и стимулират здравето. Доказано е, че млечнокиселите бактерии намаляват риска от атеросклероза. Неслучайно киселото мляко е признато в Европейския съюз, САЩ и Япония като натурална функционална храна (под това се разбира храна, от която са отстранени или добавени някои съставки за постигане на по-голям здравословен ефект). В борбата с холестерола обаче трябва да се избягват пълномаслените млечни продукти (млека, сирена и сме-



**По-редки
позиви
за уриниране –
ПОВЕЧЕ РАДОСТ
ОТ ЖИВОТА**



- Намалява внезапните, неконтролируеми позиви за уриниране
- Разрежда нощните позиви за уриниране
- Двойно по-интензивно действие, благодарение на уникалната комбинация от активни съставки
- Може да се приема дълго време
- Няма странични ефекти върху либидото

При смущения в уринирането в резултат на доброкачествена хиперплазия на простатата.
 Съържа: 160 мг екстракт от сабал и 120 мг екстракт от копърива.
 Дозировка: 2 пъти по 1 таблетка дневно.
 Продължителността на лечение е неограничена във времето.
 Досега няма съобщени противопоказания
 Лекарствен продукт. Преди употреба прочетете листовката.



"Натурпродукт" ООД
 гр. София - 1526, бул. "Христофор Колумб" 64,
 Софийски Експертен Център, Ассистентна сграда 3, 6х4
 тел.: 02/979-12-19; факс: 02/971-12-17

тани). Препоръчителна е употребата на млека с намалена масленост (под 2%) и на обезмаслени сирена и извари.

Бобът, лещата и соята регулират храносмилането

Варивата (боб, леща, грах и др.) съдържат сапонини, за които е доказано, че понижават нивото на холестерола в кръвта. Зеленият фасул е особено богат на фибри и баластни вещества (целулоза). Затова той не само регулира храносмилателната система, но и по естествен път намалява усвояването на мазнини от организма. От същата група е соята,

чиито белтъчини (известни като соеви изофлавонови) действат успоредно с намиращите се в нея сапонини. Така се постига наслагване на полезни действия и по-ефективно понижаване на холестерола в кръвта. Неслучайно в източните страни, където традиционно се консумира много соя и риба (т.е. омега-3-мастни киселини), нивата за холестерола и рискът за сърдечно-съдови заболявания са значително по-ниски от тези в западния свят.

Съвет: Освен като тофу или печена левбебиа соята може да се приема под формата на готови препарати от аптеката, съдържащи соеви изофлавонови или екстракти.

Защо яйцата са здравословни

Няма никакво основание да се отказвате от яйцата. Поради високото им съдържание на холестерол, те често пъти биват изключвани от диетата. Според учените-експерти от Немското дружество за борба с нарушенията в обмяната на мазнините DGFF (Lipid-Liga): „Яйцата са абсолютно препоръчителни като основни елементи от здравословното хранене. Тъй като освен на холестерол, те са изключително богати на лецитин.“

Лецитинът от своя страна намалява според изследванията високия холестерол и помага при изгарянето на мазнините. При това предпазва черния дроб и лигавицата на дебелото черво. Той подобрява концентрацията и наблюдателността, подсилва нервите и помага при стресови натоварвания. От това следва, че хората с висок холестерол не е нужно да се отказват от яйцата, които освен всичко друго са богати и на намаляващи вредите от свободните радикали антиоксиданти. При това холестерол има само в жълтъците, белтъците въобще не съдържат такъв. Специалистите по хранене определят като безвредна консумацията на 2-3 яйца седмично.



Гъбите шийтаке спадат към важните продукти при нарушения в обмяната на мазнините. Техните активни съставки стимулират транспорта на мазните към черния дроб и регулират разграждането на мазните киселини. Могат да бъдат открити пресни, изсушени и под формата на капсули с екстракти или гъби на прах.



Чесънят – впечатляващо защитно вещество

Не по-малко ефективно средство за понижаване на холестерола е чесънят. Отговорните за това съставки - сапонините, които принадлежат към вторичните растителни вещества, забавят както изглежда поемането на холестерола. Освен това съдържащият се в пикантните скилидки ниацин също притежава намаляващо мазнините в кръвта действие.

Според изследванията чесънят трайно понижава риска от атеросклероза и тромбози, високо кръвно налягане и диабет. Който обича чесновия вкус трябва да изяжда на ден по две големи сурови скилидки. При термична обработка чесънят загубва своите здравословни съставки. За хората, които не обичат суров чесън, съществуват готови препарати, които се приготвят от чеснов прах или екстракти.

Дозировка: Около 1200 мг на ден под формата на дражета или капсули.

Розовият грейпфрут – изследвания, които убеждават

В грейпфрута се крият естествени вещества като нарингенините, които според изследванията повлияват позитивно стойностите на кръвните мазнини. Израелски учени доказаха през 2006 година, че хората, които изяждат по 1 розов грейпфрут на ден, намаляват нивото на холестерола си с около 15%, а това на триглицеридите дори със 17%!

Внимание: Който приема медикаменти, трябва да се откаже от яденето на грейпфрути, защото това може да доведе до неблагоприятни взаимодействия. Това се отнася най-вече до статините и бетаблокерите.

Зеленият чай – истински източник на здраве

Още през 2001 година реномираният British Medical Journal информира за връзката между зеления чай и подобряване нивата на мазнините в кръвта с понижаване на агресивния

холестерол и триглицеридите. Чайът възпрепятства поемането на мазнини от храната, което по всяка вероятност се дължи на съдържащите се в него дъбилни вещества и сапонини. Много ценни са също така антиоксидантните му съставки. Любителите на зеления чай могат да се радват на намален с 11% риск от сърдечен инфаркт. **Съвет:** За да се постигне ефект трябва да се изпиват по 3 чаши чай на ден.

Билки за прочистване на съдовете

Немалко билки също влияят на холестерола – гръмотрън, глог, коприва, риган, черна боровинка и други горски плодове. При наднормено тегло, повишен холестерол и високо кръвно налягане от фитотерапевтите се препоръчва следната рецепта: смесват се 100 г цветовете от глог, по 30 г листа от черна

боровинка и стръкове от горицвет; по 60 г корени от гръмотрън, плодове от резене и стръкове от пиперче. 2 с.л. от тази смес се варят в половин литър вода за около 5 минути. След изстиване отварата се прецежда и пие по 100 мл 4 пъти на ден преди ядене. Може да се пие и отвара от коприва, като 3 с.л. се варят в 1 литър вода около 10 минути. Полученият чай се разделя на равни части, които се изпиват в рамките на деня половин час преди всяко хранене. **Съвет:** Сутрин добавяйте към овесените ядки или мюслиите прясно изцеден сок от половин лимон.

Ликопинът от домати – балсам за сърцето

Ликопинът, растителният пигмент на червените домати, се счита за ефективен защитник срещу сърдечно-съдови заболявания. Изследванията показват обаче, че той притежава и понижаващо холестерола действие. Затова честата консумация на популярния зеленчук може да осигури идеална превенция. **Важно:** Тъй като термичната обработка засилва образуването на ликопин, е за предпочитане домати да се приемат не сурови, а под формата на варен сос или пък да се добавят към печено ястие. Освен това ликопинът е мастно разтворим и е добре да се приема с мазнина, например зехтин или друг вид растително олио.



Задържете вода в организма? Вземете Хидролесс!

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

Съдържа екстракт от:

- ◆ коприва
- ◆ ибълов оцет
- ◆ американска боровинка
- ◆ цинк

За повече информация посетете: www.Hydroless.bg

Съвет: В чери домати се съдържа най-голямо количество ликопин.

Тиквените семки – врагове на „лошия“ холестерол

Наред с много други качества съдържат се в тиквените семки фитостерини притежават и още едно позитивно свойство: тъй като химичната им структура е много близка до тази на холестерола, те оказват траен ефект при редуцирането му в кръвта, особено при снижаване концентрацията на „лошия“ LDL-холестерол. По този начин му пречат да се натрупва по съдовите стени и предпазват от възникването на атеросклероза и сърдечен инфаркт. Особено ефективно е маслото от тиквени семки. То е сред най-ценните растителни мазнини, тъй като 80% от съдържатите се в него мастни киселини са ненаситени, а повече от половината от тях са дори полиненаситени. Те намаляват нивото на мазнините в кръвта, предотвратяват образуването на кръвни съсиреци и намаляват риска от сърдечно-съдови заболявания.

Съвет: Търсете „extra virgin“, по възможност „био“ масло от тиквени семки от първо пресоване. Важно е да се използва студено, тъй като при загряване загубва ценните си съставки и става горчиво на вкус. Подходящо е за овкусяване на салати, на всякакъв вид печени и варени зеленчуци или за направата на песто.

Ябълките – предпазват целогодишно

Ябълки има целогодишно на пазара, а те също намаляват холестерола и предпазват от сърдечно-съдови заболявания. Това установили учени от флоридския университет, изследвали 16 жени в менопауза, които консумирали по 2 ябълки на ден в продължение на 1 година. На всеки 3 месеца на жените били правени кръвни тестове и се оказало, че още



след първото тримесечие лошият им LDL-холестерол бил спаднал с 13%! Резултатите от едно холандско проучване пък сочат, че ябълките могат да понижат риска от висок холестерол дори до 50%! За целта трябва да се приемат по 300 мл ябълков сок или 2 ябълки на ден.

Съвет: Добър антисклеротичен ефект има редовната консумация на десерт от прибавени към нискомаслено кисело мляко нарязани ябълки и сурови неосолени ядки (напр. орехи, бадеми или лешници). Ядките допълнително укрепват съдовите стени и стабилизират обмяната на мазнините.

Червеният ориз – един растителен медикамент

Плесенният червен ориз представлява ферментиран продукт на обикновения ориз с помощта на определени плесенни щамове. Неговата употреба като лечебно средство има неколкостотин годишна традиция в Източна Азия. „При ферментацията се образуват между другото монаколини, които имат действието на медикамент. На това се дължи ефективното му действие при понижаване нивата на холестерола“, - обяснява проф. Кьоних. Съдържащата се в ориза активна



съставка монаколин К е идентична с тази в широко употребяван медикамент за сваляне на холестерола. В Европейския съюз червеният ориз се предлага като хранителна добавка за снижаване на холестерола.

Дозирание: 10 мг монаколин К трябва да се приемат на ден под формата на съдържащи ферментиран червен ориз препарати, които могат да подобрат кръвотока по естествен начин.

Правилното хранене поддържа здравето

Едва ли има друга тема, по която мненията на експертите да се различават толкова много като тази за холестерола. Едно обаче е ясно на всички: чуete ли изречението: „Холестеролът ви е твърде висок“, е крайно време да се замислите за здравето си. Първото, на което трябва да обърнете внимание, е стила на живот, който има определящо значение за това да сте здрави и да останете здрави. Това, разбира се, не е ново за вас - на теория. На практика обаче се изискват мероприятия, които трябва да се провеждат съзнателно и регулярно в посока на желаната промяна. Внимателно да се планират двигателния план и релаксиращите паузи. Но преди всичко трябва да се постави специален акцент върху здравословното хранене, което може не само да ограничи щетите, но и да окаже възстановително, лечебно действие. То е и най-ефективната профилактика за много други болести, които е добре да не допускате близо до себе си.

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**
Полиска бактериалния растеж
- ✓ **Муколитичен**
Втечнява гъстия секрет в дихателните пътища

С Umckalor дихателните се възстановяват по-бързо, а работните си се връщат по-бързо на работата

Дозировка
Взрастни и деца над 12 години:
Два пъти дневно по 12 капсули
Малки деца между 7 и 12 години:
Лечебна доза: 10 капсули
Преди употреба прочетете листовката

30 капсули 3 пъти дневно
20 капсули 3 пъти дневно
10 капсули 3 пъти дневно

Соден 1126, Бунд „Амстердам-Колумб“ № 68
Соден Еуропей Център, Полска улица 3, етаж 4
тел. 021 979 12 18 факс 021 12 17

Хранителен план за съдовете – хранете се като на остров Крит

За поддържане балансирана обмяна на мазнините се препоръчва спазване на основните правила, към които се придържа например критската кухня. Когато чуят за гръцка кухня, повечето се сещат за твърде мазната мусака или тежките ориенталски десерти. Примерът на жителите от остров Крит обаче показва друго: мазнината не е просто мазнина, тя внимателно се подбира и вражда в хранителния план. Неслучайно критяните са с най-дълга продължителност на живота сред европейците. Като най-важен източник на мазнина критската кухня използва зехтина.

Освен него към нея спадат:

- всекидневна богата употреба на растителни продукти: напр. плодове, зеленчуци, бобови растения, ориз, салати, картофи, ядки;
- възможно най-малко преработени продукти;
- приемане предимно на типични за сезона и региона свежи продукти;
- за десерт се предпочитат пресни плодове вместо сладкиши, които при нужда се подсладят с мед;
- големи количества млечни продукти, преди всичко кисело мляко и сирене (при млечните продукти е добре да се избират с масленост 1,5 вместо 3,5%);
- много малко червено месо;
- честа консумация на риба и пилешко месо;
- до 4 ябълки на седмица;
- честа, но умерена употреба на алкохол (напр. 1 чаша червено вино с храната).



ЗАЩО КАШЛЯ ДЕТЕТО?

Кашлицата е важен защитен рефлекс на организма за очистване на дихателните пътища от чужди материи или излишни секрети. За нея може да има различни причини и те не винаги се крият само в белия дроб. Кога и защо кашля детето, при кои случаи родителите могат да се справят сами и кога трябва да потърсят лекарска помощ.



Кашлицата е един от най-честите симптоми на заболяване при децата. Понякога тя предизвиква неоснователни тревоги у родителите, но не са редки и случаите, когато сериозността ѝ се подценява. Затова всеки родител трябва внимателно да наблюдава детето си, когато започне да кашля – от една страна, за да се научи да различава обезпокоителните симптоми и от друга, за да помогне на педиатъра да постави правилна диагноза, ако намесата му се окаже наложителна. За лекаря ще е важно да знае: от кога е започнала кашлицата, в коя част на денонощието е изя-

вена най-силно и дали е суха, или влажна. От съществено значение е също така дали тя е придружена от други симптоми като повишена температура, хрема, тежко дишане, повръщане, обрив и др.

Причини за появата на кашлица

Има три основни причини за появата на кашлица. Тя може да възникне при дразнене в дихателните пътища, да бъде от механично или инфекциозно естество. Към специфичните дразнители се отнасят аспирирани чужди тела, вдишани частици прах, или химически веществ-

тва, оток, хиперсекреция, възпалителна реакция, възникнала в следствие на инфекция или алергия. Анатомичните и физиологичните особености на дихателната система в детска възраст определят характера на кашлицата в отделните възрастови групи. При новородените и особено при недоносените бебета, тя е относително рядко явление. В кърмаческа възраст се среща по-често, може да се прояви и като симптом на вродени заболявания. Данните за характера на кашлицата, нейната продължителност и периодичност са основните ориентири в поставянето на правилна диагноза. Под внимание трябва да се вземат също епидемиологичната обстановка, повлияването от приложеното лечение и евентуалната промяна в динамиката на заболяването. От родителите е важно да се знае, че причините за кашличния рефлекс невинаги се крият в белия дроб. Ето защо е необходимо да се изясни евентуалната връзка на кашлицата с различни ситуации – хранене, сън, физическо усилие, вдишване на алергени, аспирация на чужди тела. Например „давецата“ кашлица при рефлукс е свързана с храненето и позицията на детето по време на сън. Суха кашлица пък може да се появи и при съвсем здрави деца в резултат на засилено компенсаторно кръвоснабдяване лигавицата на ларинкса, ако след игра на открито влязат в топло помещение.

Хроничната, суха, и особено рецидивиращата кашлица може да има също психогенен произход, т.е. да се обуславя от емоционални или психологически проблеми. Тя е често срещана при интровертни, притеснителни, затворени в себе си деца. Характерно за нея е, че може да бъде много честа през деня (през 5-10 минути), но да изчез-

ва напълно по време на сън. Силната тревога на околните или обратното – неглижирането на упоритата кашлица – могат да бъдат причина за появата ѝ, да засилят или затвърдят симптомите. Липсата на клинични белези при този тип кашлица изисква поставянето на диагноза да стане след изключване на всички останали органични причини.

Видове кашлица

За да могат родителите да различат доколко опасна е кашлицата, е добре да познават специфичните ѝ прояви:

- **„Лаеща кашлица“:** Дължи се на възпаление на горните дихателни пътища – **круп** (дифтерия), възпаление на ларинкса и трахеята. Крупът се появява в резултат на вирусна инфекция, но може да бъде причинен също от алергия или промяна на температурата в помещението за сън през нощта. Кашлицата започва изведнъж през нощта, характеризира се с хрипове и „свирещо“ дишане. Рискът от круп е по-висок при деца под 3-годишна възраст.
- **„Магарешка кашлица“:** Такава кашлица се наблюдава при **коклюш**, бактериална инфекция, която се предава по въздушно-капков път и чрез замърсени повърхности.



Мукоплант Анисол

Здравейте, аз съм вашата кашлица!
Преча на работата Ви!
Смуствам почивката Ви!

Време е за Мукоплант Анисол!

- Мукоплант Анисол лекува кашлицата
- Втечнява гъстите секрети
- Прочиства дихателните пътища
- Ограничава инфекцията

Лекарствен продукт за възрастни и деца над 12 години.
Съдържа 100 mg ментол от естествен източник.
Преди употреба прочетете листовката.

DR. THEISS

София 1528, Бил „Христофор Колумб“ 64, София Експрес Център,
Пожителна сграда 3, вил 4, тел.: 02/ 979 12 18, факс: 02/ 971 12 17

Natur Produkt

Тя е придружена от специфичен звук, подобен на хълцане или задавяне, който се чува в края на кашлянето при поемане на въздух. Други симптоми на коклюш са повишена температура, хрема и кихане. Заболяването се среща при деца под 1 година. То е включено като съставна част от задължителната петкомпонентна ваксина срещу дифтерия, тетанус, полиомелит и хемофилус инфлуенце тип В.

➤ **Кашлица, комбинирана с кихане:** Ако при издишане на въздух, детето издава звук, подобен на кихане, това сигнализира за **възпаление на долните дихателни пътища и белия дроб**. Подобно кашляне се наблюдава също при **астма и вирусни инфекции**, но не е невъзможно да се дължи и на чуждо тяло в дихателните пътища.



➤ **Нощна кашлица:** В повечето случаи кашлянето се изостря през нощта, особено при **настинка и грип**, когато секретите от синусите и носа се стичат в гърлото и провокират кашличен рефлекс. При **астма** кашлицата също се изостря през нощта поради по-голямата чувствителност на дихателните пътища по време на сън.

➤ **Дневна кашлица: Студеният въздух и физическата активност** при всички положения могат да влошат кашлицата през деня. Ако обаче причината не е свързана с респираторно заболяване, е възможно организмът да реагира на определени **алергени**: полени, прах, животни, цигарен дим, химикали, ароматизатори.

➤ **Кашлица с висока температура:** Ако е придружена от повишена температура и хрема, кашлицата най-често сигнализира за **респираторна инфекция**. Температура над 39 градуса е признак на сериозно заболяване, а при учестено и накъсано дишане може да е свързана с **bronхопневмония**. Внезапно покачване на температурата

при налична кашлица е свидетелство за **усложнение**.

➤ **Кашлица с повръщане:** Най-често се дължи на **гастроэзофагеален рефлукс** или е свързана със силния рефлекс за връщане на храна при децата. Когато се проявява при **настинка, грип или астма**, са дължи на изхвърляне на секрети от гърлото, попаднали в стомаха. Тогава повръщането е инцидентно и в малко количество. Ако обаче не спира, трябва да се потърси лекарска помощ.

➤ **Постоянна кашлица:** Наблюдава се при **астма, алергия или при хронична инфекция** на дихателните пътища и синусите. Родителите задължително трябва да се консултират с лекар, ако кашлицата на детето продължава повече от 3 седмици.

➤ **Хронична кашлица:** Среща се при голям брой заболявания. Като хронична се определя кашлица с продължителност над 8 седмици. В 90% хроничната кашлица при децата се дължи на **ринит, бронхиална астма, гастроэзофагеален рефлукс** или е комбинация от тях.

Най-важното, което трябва да се знае за кашлицата е:

- Сутрешната и нощната кашлица се дължи в повечето случаи на **секреция от носа**, която се стича по задната фарингиална стена. Най-доброто лечение за нея е да бъде овладяно възпалението на носа и околните синуси.

- Сухата, дрезгава, кънтяща кашлица, придружена от затруднено вдишване, която се проявява предимно нощно време, е характерна за **ларингита**. Кашлянето често пъти е на серии, гласът е променен, сънят е неспокоен, а дишането силно затруднено и звучно. Традиционното лечение включва антихистамини, кортикостероиди, антибиотици и др. медикаменти, но може успешно да се приложи и хомеопатично лечение.

- Кашлицата, предизвикана от **bronхит** се проявява по всяко време на денонощието. Обикновено тя е суха и на продължителни серии. Често продължава седмици и месеци. Рядко се лекува с антибиотици, в повечето случаи се контролира с отхрачващи, противоалергични и др. средства.

- Когато дишането е придружено от звук, наподобяващ свистене, най-вероятно става въпрос за **спастичен бронхит**. Причина за появата му е алергия и трябва да се вземат мерки за лечение и профилактика на астма.

- Кашлицата при **bronхопневмония** е дълбока, влажна и се проявява по всяко време на денонощието. Винаги е придружена от други симптоми: висока температура, тежко общо състояние, крайна отпадналост, бледност, потене, нарушено дишане, повръщане и др. Лечение то винаги включва антибиотици и медикаменти за облекчаване на симптомите.

- Когато едно дете започне да кашля и след известно време покачи температура, трябва

веднага да се заведе на лекар, защото това е знак за **усложнение**.

- Силата и честотата на кашлицата няма връзка с тежестта на заболяването – детето може да се изкашля два пъти през деня и да има бронхопневмония и обратното – да кашля непрекъснато, но да не е сериозно болно.

- Целта на лечението при кашлица е тя да се облекчи, а не да се потисне. Кашлицата трябва да бъде контролирана, облекчавана и е редно да се стимулира нейният защитен ефект.

- Когато кашлянето е продължително и упорито, трябва да се отхвърлят **алергия, трета сливица и чуждо тяло** в дихателните пътища като възможни причинители.

- Ако кашлицата не се повлиава от приложените лечения и продължава с месеци, е добре детето да се изследва за:

- наличие на алергии;
- трета сливица;
- **съпътстващи синусити;**
- чуждо тяло в бронхите;
- при бебетата - рефлукс (връщане на храна от стомаха и попадане в дихателните пътища). ■





СТРОЙНИ, ЗДРАВИ

И КРАСИВИ

СПОРТ – КАКЪВ, КОГА, КОЛКО?

От колко движение се нуждае организмът, за да остане здрав?

Учените са го изчислили съвсем точно: от 10 000 крачки се нуждаете всеки ден, за да функционират органите ви добре и да остане тялото ви здраво. За съжаление в ежедневието си работещите на бюро служители правят сред-

но едва около 3 000 крачки, а заетите с домашна работа домакини не повече от 6 000, както показват изследванията. Работата, качването на стълби и ходенето на пазар не са достатъчни. Човек трябва да прави и нещо допълнително. 30 до 40 минути умерено движение е идеално за всекидневно поддържане на формата, например 10 минути гимнастика и половин час ходене. Ако става въпрос единствено за подкрепа на здравето, разходките с куче също са препоръчителни. Изследванията са доказали тяхното позитивно действие за сърдечно-съдовата система.

Здравословен ли е маратонът?

„Радвайте се, победихме“, възкликнал Фидипид, след като пробягал разстоянието от град Маратон до Атина, за да съобщи на гърците за победата над персите и рухнал мъртъв от умора в подножието на Акропола. Над 2 000 години по-късно през 1896 година маратонът е включен в Олимпийските игри като основна дисциплина за мъже, а от 1984 и за жени. Спортът се практикува все по-често и от любители при провеждането на масови маратони, например в Берлин, Лондон или

Спортът поддържа тялото, духа и психиката здрави. Той разгражда стреса и стимулира органичните функции, подобрява настроението и външния вид. Това, разбира се, ви е известно. Когато обаче се наложи на практика да решавате кога, какво и колко да тренирате, ви е по-скоро трудно да се ориентирате в разнородните мнения, съвети и предложения. Отговорите на някои противоречиви въпроси по темата могат да ви помогнат да разберете по-добре нуждите на тялото си и да изготвите оптимален двигателен план за себе си.

Ню Йорк – мегаполиси, които събират любители на екстремния спорт от цял свят. Спортният учен Инго Фробьозе определя маратона като спорт за „откачени“: „Единственото добро нещо в него е тренировката. Но да тичаш 30, 40 километра, останал без дъх? По-добре не. Виждал съм хора, които след 42-километровия маратон са със симптоми на сърдечен инфаркт, а има и смъртни случаи.“ Половин-маратонът е относително по-здоровословен е на мнение специалистът.

Нуждаят ли се жените от силови тренировки?

Жените разполагат с над 50% по-малко мускулна сила от мъжете, поради което за едно и също усилие трябва да изразходват двойно повече енергия. Поради тази причина проф. Инго Фробьозе от Немското спортно училище в Кьолн съветва жените да практикуват целенасочени силови тренировки: „Жените са много по-зависими от стабилността на мускулите си, отколкото мъжете.“ Посредством силови тренировки женската мускулатура става по-издръжлива и дееспособна, тъй като по всяко време могат да се активират повече мускулни влак-

на. Но пък коя жена иска да изглежда като Шварценегер? Спортният експерт Фробьозе успокоява: „Да се подсили мускулатурата не означава, че жените ще развият мускулни пакети.“ За това на красивия пол липсва тестостерон, който при по-голямо темпо и обем на тренировките се грижи за натрупване на мускулната маса при мъжете.



Може ли и след 40 да изградите мускулна маса?

Да, независимо от факта, че мускулната маса зависи от производството на хормони и с възрастта намалява. „Човек трябва да започне да прави повече за мускулатурата си тогава“, - казва известният в миналото спортист Инго Фробьозе. Но времето, употребено за тази цел е добре инвестирано: „В крайна сметка мускулите са най-голе-



Как и при какви състояния да използваме различните продукти Серията Allga San

Остро възпаление

✓ При първи симптоми на възпаление-оток, болка, зачервяване, парене и нарушена функция на болното място



масло от алпийски клек

Алгасан гел и лосион

Хронично възпаление

✓ Възстановяване на кръвоснабдяването и регенерацията на тъканите при продължителни възпалителни процеси водещи до дегенеративни изменения



екстракт от черен оман капсаицин

Алгасан мобил крем

NP Natur Produkt „Натурпродукт“ ООД

гр. София – 1528, бул. „Христофор Колумб“ 84, София Експерт Център, Лазитачка сграда 3, вх. 4, тел.: 02/979-12-19; факс: 02/971-12-17



мият орган на обмяната.“ Освен това стабилната мускулатура гарантира мобилност, а следователно и независимост до много напреднала възраст. При това независимо от какво ниво започва човек, за 12 месеца мускулната му сила може да нарасне със 100%!

По-добре ли е да се тича на гладно?

„Който иска да тренира обмяната на мазнините си, трябва да тича сутрин на гладно със спокойно темпо“, - съветва Волфганг Файл, съветник по храненето на редица известни спортисти. Още повече мазнини се изгарят, ако предишната вечер са приети малко въглехидрати. Спортият ученик диетолог съветва вечер да се приемат предимно зеленчуци, ядки и риба и да не се консумират храни като макарони, хляб, картофи и ориз. При тази двойна стратегия – тичане на гладен стомах в комбинация с нискокалоривна превенция – килограмите се топят, а издръжливостта нараства. Учените от бирмингамския университет във всеки случай са убедени, че организмът изгаря повече мазнини, когато делата за мазнини са изпразнени.

Може ли и на 50 да се тренира бягане с кьнки?

„На всяка възраст е добре да се движим“, - казва спортният медик Томас Хорстман, който оглавява Немското дружество по спортна медицина и превенция. Това се отнася и за карането на кьнки. Натоваарващият спорт може да заздрави тялото по много начини: тренира издръжливостта, подсилва краката и гърба, грижи се за подвижността и изгаря калории. Поради натоварване

на ставите и опасност от травми обаче на хората с наднормено тегло професорът от мюнхенския университет препоръчва да заменят карането на кьнки с умерено тичане, спортно ходене или колоездене. **Важно:** Начинаещите със зимната спортна дисциплина на зряла възраст е добре да започнат тренировките под наблюдението на професионалист, за да усвоят правилно техниките на спиране, тъй като с новите кьнки и човек на 50 може да развие прилично темпо.

Защо е необходимо подсилване на дълбоката мускулатура?

Всички упражнения за подсилване на дълбоката мускулатура подобряват координацията на движенията. Най-подходящи за целта са тренировките за стабилност и баланс. Тренирането на стабилността включва преди всичко статични упражнения без движение. При определени пози цялата мускулатура се задържа в напрегнато състояние. Упражненията с движение се изпълняват бавно и в равномерен ритъм. При това мускулатурата на цялото тяло и особено на гърба остава напрегната. При упражненията за баланс човек тренира чувството си за равновесие. Седенето на гимнастическа топка например се препоръчва при проблеми с баланса. Друго типично упражнение за баланс е поддържане тялото неподвижно на един крак. Ако това се отдава на човек без проблем, той може да го усложни, като започне да се прави кръгове настрани последователно с лявата и дясната си ръка. И двата типа упражнения са широко застъпени в йогистките асани.

Може ли да се спортува без пари?

При всички положения, като възможности съвсем не липсват. Спортно

Allga San

Бихме искали да Ви информираме, че част от продуктите на серията **Алга Сан** вече се предлагат в нови опаковки с цел подобряване на визията и уеднаквяване стила на бранда.

- Всички опаковки имат модерна визия - сребристи със стилизирано движещо се човече, което насочва към действието на продуктите.
- Към името на продуктите се добавя **Mobil**, което също символизира действието на продуктите по отношение на подобряване на движението и осигуряване на активен стил на живот.

ходене, разходки, джогинг, гимнастика, при възможност туризъм и плуване през лятото. Колелото и баскетболният кош изискват еднократна инвестиция, която може да разшири възможностите. Чудесно интензивно движение, гратис за лято и зима, е например скачането на въже. При това то е точно толкова ефективно, колкото са тичането и колоезденето, но може да се упражнява на едно място, дори въкъщи. Освен това представлява идеална комбинирана тренировка за сила, издръжливост и подвиж-

ност. При правилно стягане на тялото се стимулира дори дълбоката мускулатура. От скачането на въже печели не само сърдечно-съдовата система. Подсилва се мускулатурата на краката, седалищните мускули и гърба, като се подобрява стойката. При това разходът на калории е огромен, така че и фигурата става по-стройна. За начинаещи: 1 минута скачане на въже (60 отскока на минута) се редува с 1 минута пауза. Серията трябва да се повтори 5 пъти. След време минутите за скачане могат да се удължат. ■

Остра травма	Ранно възстановяване	Късно възстановяване
<p>✓ Намалява отока и разнася хематомата</p> <p>екстракт от арника</p> <p>Алгасан арника гел и лосион</p> <p>до 7-ми ден</p>	<p>✓ Помага и ускорява естествените оздравителни процеси</p> <p>✓ Намалява болката и отока</p> <p>екстракт от черен оман</p> <p>Алгасан мобил гел интензив</p> <p>от 7 до 30-45 дни</p>	<p>✓ Възстановяване на кръвоснабдяването и регенерацията на тъканите за нормално функциониране</p> <p>екстракт от черен оман капсаицин</p> <p>Алгасан мобил крем</p> <p>след 30-45 дни</p>

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