

АПТЕКА

СПИСАНИЕ ЗА КЛИЕНТА
тираж 60 000 екз.

март, април '2017
брой 102

безплатен
екземпляр

Този екземпляр получите във Вашата аптека:

(място за печат на аптеката)

**Изчисляването на калории
невинаги помага**

**Клетъчно-симбиозна терапия:
Защо здравето започва от клетките**

Пролетта на твоите мигли

Правилна грижа за силна и здрава коса

ИЗЧИСЛЯВАНЕТО НА КАЛОРИИ НЕВИНАГИ ПОМАГА

Причината за натрупването на килограми е известна отдавна: засегнатите приемат прекалено много калории, които не изразходват. Да се следят и изчисляват стойностите им обаче невинаги се оказва печеливша стратегия, тъй като на посочените на опаковките на хранителните продукти указания не може да се разчита. Колко енергия ще извлече организмът от храната се повлиява от много фактори и може да бъде строго индивидуално.

Ние осигуряваме енергия на тялото си чрез приемането на храна. За целта храносмилателните ензими в устата, стомаха и червата разграждат сложните молекули до по-прости, напр. скорбялата до глюкоза и протеините до аминокиселини. Така разградени, те попадат първо в кръвта, а след това и в клетките, които продължават да ги разграждат, за да се снабдят с необходимата енергия. В днешно време енергийната стойност на повечето от предлаганите на пазара продукти е прецизно изчислена и коректно посочена на опаковките в килоджаули (kJ) или килокалории (kcal), често пъти наричани за по-кратко „калории“. Според тях 1 грам мазнина би трябвало да достави 9 kcal и съответно 38 kJ, а 1 грам протеини или въглехидрати около 4 kcal. Т.нар. баластни вещества в храната, които се преработват по-трудно, доставят едва 2 kcal на грам. На базата на тези стойности, определени



лени от изследователите в лабораторни условия още през XIX век, до ден днешен се формират указанията, посочени на опаковките на хранителните продукти. Те се основават на предположението, че всеки човек придобива една и съща енергия от определен вид или количество храна, независимо от индивидуалните особености на отделната личност, различията в начина на приготвяне или формата на консумация на хранителните продукти. Съвременните изследвания обаче

показват, че подобен подход силно опростява действителните съотношения. Тъй като колко енергия получава всеки от дадено хранене зависи от много фактори. Към тях се отнася например еволюционната адаптация към храната, към която храносмилането повече или по-малко се приспособява. Начинът на приготвянето – било то варене или печене, пържене или претопляне в микровълнова печка – променя структурата и химическите свойства на храната. Други са свър-

зани с количеството предварителна работа, необходима на тялото за разграждането на храната до по-малки молекули. От първостепенно значение е също скоростта на метаболизма или изгарянето на калориите от организма. Не на последно място важна роля играят множеството бактерии в червата, които са незаменими помощници в храносмилателни-



те процеси, но също се нуждаят от собствена енергия и образуват множество индивидуални популации и различни щамове при отделните хора.

Защо не съществуват благонадеждни стойности

При наличието на толкова много базови различия учените са принудени да боравят с **усреднени стойности** на калорийния прием, които в отделни случаи се опитват да прецизират индивидуално. Общовалидна формула обаче не може да бъде създадена – храносмилателните процеси са твърде сложни и неясни. Цяла поредица от физиолози още от края на XIX и началото на XX век като немския медик Макс Рубнер (1854 - 1932) или американския химик Уилбър Олин Атуотър (1844 - 1907) се опитват да изследват нуждата от и разхода на енергия в организма, за да установят хранителната и енергийната стойности на хранителните продукти. Те откриват основните връзки, но се интересуват преди всичко от средните стойности, на които се основават калорийните показатели до ден днешен. При това се наблюдават съществени разлики при храносмилането и преработването на продукти с еднаква хранителна стойност или дори на такива от един и същ вид. Да вземем за пример зеленчуците. От различни видове растения консумираме листата, съблатата, пълките или корените. При някои от тях клетъчните стени на съблатата и листа-

САНОХЕПАТИК

За балансирано храносмилане

Подобрени чернодробни и жлъчни функции

Прием: Взростни: 1 – 3 капсули на ден преди хранене.

- Екстрактът от листа на **артишок** увеличава жлъчната секреция и диурезата, регулира процеса на образуване на холестерола, стимулира обновяването на чернодробните клетки и намалява гликемичното ниво.
- Екстрактът от **ким** стимулира стомашната секреция, действа противовъзпалително на червата, има диуретично и антисплетично действие и втечнява стомашните секрети.
- **L-орнитин L-аспартам** има защитно действие за черния дроб, намалява нивото на урея в кръвта.

30 КАПСУЛИ ЗА БЪРЗО ХРАНОСМИЛАНЕ



та винаги са по-дебели и твърди от тези в други части. Дори при едно и също растение това може да варира. По-старите листа от друга страна обичайно са по-жилави от по-младите. По правило получаваме толкова повече енергия от растителната храна, колкото по-мек са клетъчните стени. Благоприятно е, когато те са леко нарушени, така че клетъчното съдържание да е по-достъпно. И накрая от значение е начинът на нагряване, при това също в различна степен. При варене клетките на спанак и тиквичките се пръскат бързо, докато тези на маниоката и китайския воден кестен са по-здрави. Особено твърдите клетъчни стени като тези на суровата царевича преминават през червата неповредени.

Подовите като храна: предизвикателствата на еволюцията

Плодовете на растенията са пригодени към това да примамват животните, така че съдържащите се в тях семена да бъдат разпространени непреработени. Благодарение на специалната адаптация на храносмилателния тракт те преминават през животинския организъм неповредени, при това намиращи се в хранителната среда, от която се нуждае растението, за да покълне и да се развие. Меката, богата на захар плодова тъкан се преработва от организма особено лесно, но тя не доставя толкова енергия, колкото се съдържа например в семената, защитените със здрави черупки ядки или твърдите житни култури, които са с много по-висока хранителна стойност, но са трудно смилаеми при консумация. Плодовете, в това число ядките и костилките, са се появили в епохата креда, датирана преди 145 - 65 милиона години. Непосредствено след нея са се появили бозайниците. Оттогава насам тези две организми групи непрекъснато си взаимодействат и се напасват една спрямо друга.

Научните изследвания, свързани с консумацията на орехи, фъстъци и бадеми обаче, дават основания да се предположи, че получаваме значително по-малко енергия, отколкото се съдържа в ядките. С други думи, оползотворяваме съдържащите се в тях протеини, въглехидрати и мазнини в по-малка степен, отколкото в други, лесно смилаеми хранителни продукти с подобен състав. Така участниците в дадено кратко изследване са използвали от една порция бадеми 129 от посочените на опаковката 170 kcal.

Но дори усвояемостта на хранителните продукти, които не са пригодени към това да преминават неразграждани през стомашно-чревния тракт, понякога се различава съществено. Така при преработката на протеини от организма се употребява до пет пъти повече енергия, отколкото при тази на мазнини, тъй като се изисква много ензимна работа, за да се отделят тясно свързаните вериги на аминокислотите една от друга, макар при обичаен калориен прием това да не създава проблем на организма. Храносмилателната ни система за сметка на това почти не се обременява при преработката на мед. Тъй като някои храни, особено захарите, бързо се разграждат и без забавяне попадат в кръвта.

Не на последно място при изчисляването на калории често се забравя за това, че стомахът и червата са свързани не само с храносмилателната, но и с имунната система и постоянно се намират във взаимодействие с външния свят. Циркулиращите имунни клетки проверяват за болестотворни причинители нерядко силно обременената с микроби храна и при необходимост се справят със застрашаващите здравето микроорганизми. Необходимата за това енергия не е определена, но тя със сигурност не би била малка. Суровите или недопечените месо и риба, неизмитите плодове и зеленчуци или приготвените при ниска хигиена ястия могат да съдържат огромно количество потенциално опасни микроорганизми. Но дори да не е наложително имунната система да стартира атака срещу много от съдържащите се в храната микроорганизми, тя при всички положения остава активна, докато е заета с установяването на безвредността на попадналите от външния свят микроби.

При обичаен прием на калории е възможно да не са от голямо значение

Напрегнати? Стресирани? Изтощени?

Vitango®

Двойно-действащо решение при стрес

Vitango® облекчава умствените и физическите симптоми на стреса и преумората.

- Повече спокойствие и енергия
- Намалена умората, раздразнителността и напрежението
- По една таблетка два пъти дневно
- Много добра поносимост
- Растителен лекарствен продукт

Официален представител за България: „НАТУРПРОДУКТ“ ООД
София 1528, бул. Христофор Колумб 64, София еърпорт център, Логистична сграда 3, вход 4;
тел.: 02/ 979 12 19; факс: 02/ 971 12 17

Оптихепан

ФОРМУЛА ЗА ЧЕРНОДРОБНО ЗДРАВЕ

+ ХОЛИН

Силимарин
бял трън
холин

Холин – поддържа нормалната чернодробна функция и нормалния метаболизъм на липидите и хомоцистеина.

Стимулира функциите на черния дроб

Силимарин – смес от флавоноиди, извлечени от плодовете на белия трън *Silybum marianum*, предпазва чернодробните клетки от вредното въздействие на свободните радикали и подпомага възстановяването им.

Възстановява и предпазва чернодробните клетки

АПТЕКА

СПИСАНИЕ ЗА КЛИЕНТА

Редактор: Анета Калчева, Консултанти: Д-р Пенка Гетова, Маг. Фарм. Доротея Набоко, Худ. Оформление: АПЛА ПРЕСС, Издава: ЛЕМОНИДИМ, 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
В списанието са използвани снимки от Depositphotos.

ние начинът на приготвяне, видът или качеството на храната. Добре е обаче да се има предвид, че **раздробяването** ѝ (например посредством смилане, мачкане или пасиране) **може да повиши доставката на енергия**. Особено различните форми на топлинна обработка повишават в значителна степен смиланемостта на някои продукти в организма. Британският приматолог и изследовател на шимпанзета в свободни условия Ричард Рангхам, който понастоящем се занимава с изследване на човешката еволюция в Харвардския университет, е направил опит през 70-те години на XX век да се храни идентично като човекоподобните маймуни, но в крайна сметка прекъснал експеримента по простата причина, че не се чувствал сит. Затова в сво-

ите свързани с храненето студии той заключава, че открития като използването на огъня за топлинна обработка на храната и смилането на продуктите с помощта на мелнични камъни е изиграло огромна роля в човешката еволюция. Никоя човекоподобна маймуна не приготвя храната си по спомнатите начини, но всички човешки култури притежават технологии за смилане или промяна на хранителните продукти – нагряване, ферментация, замразяване. Затова Рангхам предполага, че хората внезапно са почнали да добиват повече енергия от храната, отколкото преди, особено от месото. Възможно е това от своя страна да е стимулирало развитието на мозъка, тъй като един голям мозък се нуждае от значително по-голямо количество калории. Допреди няколко години тази теза все още не беше доказана експериментално. Но междувременно се появи едно

изследване на мишки, проведено от докторантката на Рангхам, Рейчъл Кармоди.

Заедно със своите колеги тя хранела гризачите четири дена или само със сладки картофи, или с постно говеждо месо. И двата вида храна се поднасяла или сурова, или сварена, или наситнена, или не, като се предлагала само в една от тези четири форми. От получената храна мишките били оставяни да изядат толкова, колкото желаят.

Наблюденията на учените били следните: от несварените сладки картофи гризачите консумирали с около 4 г по-малко, когато храната била наситнена, в сравнение с приема им на целия суров зеленчук. За сметка на това с консумацията на сварени картофи и в двете форми, те наддали тегло. При приема на сурово говеждо месо всички гризачи отслабнали с по няколко грама – както и било очаквано при едностранното протеиново хранене, но когато месото било сварено – много по-малко, отколкото при суровия продукт. Това е обяснимо, тъй като под действие на топлината протеините се денатурират и стават по-лесно смиланеми. Освен това имунната система в червата е разтоварена, тъй като варенето убива бактериите.

Тези изводи би следвало да са валидни и за индустриално прера-

ботените хранителни продукти. През 2010 година било проведено изследване, при което една група участници приемали хляб от пълнозърнеста пшеница със семена и слънчогледови семки и твърдо сирене чедър. На друга група били давани бял хляб с разпространена на пазара марка сирене. Предлаганите порции били с еднакво калорийно съдържание. За храносмилането им участниците от първата група се нуждаели от два пъти повече енергия в сравнение с тези от втората, а и се оказало, че пълнозърнестият хляб доставя на тялото с 10% по-малко калории от белия.

Измерване дължината на червата

Към това трябва да се добави доста индивидуалното оползотворяване на едни и същи ястия. Дори при практически идентични състав и приготвяне на храната калорийният прием може значително да се различава при отделните хора. При мишките Кармоди и нейните колеги открили, че дори гризачите, които били с много голямо генетично сходство, се справяли по различен начин с една и съща храна. Хората се различават един от друг в още повече аспекти, включително в дължината на червата. В началото на XX век сред европейските изследователи същес-





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
- ябълков оцет
- американска боровинка
- цинк

За повече информация посетете: www.Hydroless.bg



твувала мода да се измерва **дължината на дебелото черво**. При това било открито, че някои етнически групи в Русия притежават средно с 57 см по-дълго дебело черво, отколкото други в Полша например. А дори в тази част на червата все още се резорбират някои хранителни вещества, като напр. преработваните там от бактериите мазнини.

От голямо значение за храносмилането е и **индивидуалното наличие на ензими**. Така например само в малки етнически групи в организма на възрастни все още се произвежда разграждащия млечната захар ензим лактаза, който им гарантира безпроблемна консумация на мляко, докато при другите приемът на „бебешката храна“ може да предизвика стомашно-чревни оплаквания като колики или разстройство.

Напълно пренебрегвано от изследователите за дълго време остава и **значението на чревната флора**. Но учените започват все по-внимателно да се вглеждат в съвкупността от микроби в стомашно-чревния тракт, които дори при еднояични близнаци могат да се различават значително (независимо от това, че притежават генетично сходство, развили са се в един организъм и са отглеждани при идентични условия) и да говорят за **микробиом**. В човешките черва преобладават два щамове бактерии - бактероидити и фирмикути. Последните според изследванията могат да бъдат открити в по-големи количества при хората с наднор-

мено тегло, отколкото при по-слабите. Някои страдащи от затлъстяване хора вероятно дължат излишните си килограми и на тези бактерии, които могат да разлагат особено ефективно някои съставки на храната като например сложните въглехидрати. Съществуват също чревни микроби, които се срещат само в определени части на света. Така например някои японци имат бактерия, която особено добре подпомага храносмилането на морския език, тъй като е заимствала гени от друга морска бактерия, която живее в симбиоза с въпросната риба. Възможно е при много от лесно смилаемите храни, разпространени в наши дни, да съществува подобно взаимодействие с чревната флора и бързото им усвояване да се дължи на приспособилите се към тях чревни микроби. От друга страна се наблюдава намаляването на бактерии, които са „специализирани“ в разграждането на т.нар. баластни вещества, тъй като те започват все по-често да отсъстват от диетата ни. Това означава, че по-твърдите храни като целината например ще бъдат трудно усвоявани от организма ни.

Много е трудно съдържачите се на опаковките указания за калорийното съдържание на хранителните продукти да бъдат изчислени в съзвучие с всичко казано дотук. Макар да отразяват средни стойности е добре, разбира се, тези данни да бъдат актуализирани, за да се установи колко енергия действително се доставя на организма и колко се отделя от него неоползотворена. Но дори това да се направи и да се прецизират по-добре енергийните стойности, за отделните индивиди сметката никога няма да бъде една и съща. Затова човек трябва да се ориентира не само по етикетите на хранителните продукти, но да обръща внимание на показаните на кантара. И най-вече да следи симптомите на собственото си тяло, което не пропуска да сигнализира коя храна му „понася“ и коя не, кои ястия му „натезават“ и кои се усвояват безпроблемно, кога времето за хранене е неподходящо или пък кулинарните изкушения са му дошли в повече. ■



Umckalor®

умното лекарство

ПРИ ОСТРИ ИНФЕКЦИИ НА ДИХАТЕЛНИТЕ ПЪТИЦА, БРОНХИТИ И СИНУЗИТИ

- ✓ има умерени антивирусни и антибактериални свойства
- ✓ облекчава симптомите
- ✓ спомага за по-бързото възстановяване
- ✓ предотвратява повторно заболяване



NP
Natur Produkt

„НАТУРПРОДУКТ“ ООД
София 1528, бул. Христофор Колумб 64, София еърпорт център, Логистична сграда 3, вх. 4, тел.: 02/ 979 12 19; факс: 02/ 971 12 17

Лекарствени продукти без рецепта. Съдържат екстракт от пеларгония.
Калии: за възрастни и деца над 12. Таблетки: за възрастни и деца над 6 г.
Преди употреба прочетете листовката.

Mucoplant

Надежден избор при кашлица

ПРИ ВЛАЖНА КАШЛИЦА Мукоплант експекторант с бръшлян

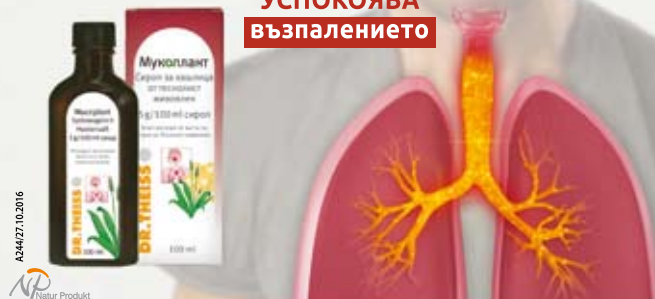
ОТДЕЛЯ СЕКРЕТА
от бронхите



ПРИ СУХА КАШЛИЦА

Мукоплант сироп за кашлица от теснолист живовлек

УСПОКОЯВА
възпалението



„НАТУРПРОДУКТ“ ООД - гр. София 1528, бул. Хр. Колумб 64, София еърпорт център, Логистична сграда 3, вх. 4, тел.: 02/ 979 12 19; факс: 02/ 971 12 17

Лекарствени продукти за възрастни и деца над 2 години. Преди употреба прочетете листовката. Без рецепта!



КЛЕТЪЧНО-СИМБИОЗНА ТЕРАПИЯ:

ЗАЩО ЗДРАВЕТО ЗАПОЧВА ОТ КЛЕТКИТЕ

Ключът към много заболявания е в нарушената клетъчна обмяна. Така поне виждат нещата нарастващият брой привърженици на холистичната медицина. На тази база е развита и клетъчно-симбиозната терапия, която набира все по-голяма популярност. **Особен акцент при нея се поставя върху лечението на хроничните инфекции, за да могат функциите на клетките отново да се нормализират.**

Основите на клетъчно-симбиозната терапия са поставени преди около 15 години от придобилия международно признание изследовател на рак и СПИН Хайнрих Кремер, бивш медицински директор на Германската Федерална Клиника за злоупотреби с лекарствата. Той стига до убеждението, че причините за болестите и процесите на старее-

не трябва да се търсят в клетките на тялото. Но не както се смята десетилетия наред в увредената наследственост, а в митохондриите - малки органели, отговорни за енергията в клетката. Човешкото тяло се състои от около 70 милиарда клетки. Всяка една от тях представлява собствен малък организъм, а за баланса на енергията в него отго-

варят митохондриите, които биолозите наричат „първичен бульон“ на висшия живот. Според убеждението на д-р Кремер те са не само машини за топлина и сила, а трябва да се възприемат също като „странстващи информационни медии“. Тъй като в клетките едновременно протичат три основни биологични програми: делене, диференциране и клетъчна смърт. За да могат те да се координират, трябва да съществуват информационни системи, които се създават от митохондриите.

Функцията на тези миниатюрни клетъчни органели може да бъде нарушена от множество фактори. Например от неправилно хранене или претоварване, от извадена от равновесие чревна флора или нарушена лигавица на червата, от недостиг на хранителни вещества, стрес или пък отслабена имунна система.

При клетъчно-симбиозната терапия става въпрос за цялостна терапевтична концепция, която целенасочено повлиява обменните процеси в клетките. При това се регулира прочистването от токсини, като се стимулират саморегулацията и лечебните сили на организма.

Често пъти коренът на всички злини са хроничните инфекции

Дори натрупаният 15-годишен опит с клетъчно-симбиозната терапия (CST) показва, че голяма част от разпространените в днешно време „цивилизационни“ заболявания биха могли да бъдат не само успешно лекувани, но и предотвратени със съвсем ниски разходи. При това на пациентите могат да бъдат спестени неблаго-



приятните последствия от приема на много медикаменти и немалкото дължащи се на употребата им странични реакции.

При CST се внимава особено много за това, организмът да получава всичко, от което се нуждае, за да могат клетките и органите да функционират неограничавано. Хроничните болести например нарушават нормалната функция на организма и водят до нови заболявания. В този смисъл хроничните инфекции индуцират широко разпространените съвременни заболявания и поради тази причина представляват важни междинни станции на различни здравословни проблеми. Много от сериозните болести на нашето време като сърдечен инфаркт, диабет, ревматизъм, чревни заболявания, деменция или рак водят началото си от хронични инфекции.

Подобни драматични последици се обуславят от факта, че при една инфекция загиват клетки и следователно техните митохондрии. Ако причините за това не бъдат овладени, се стига до още повече клетъчно и органично разграждане или просто казано в тялото започват да се повреждат повече тъкани, отколкото да се регенерират. Това принудително води до по-нататъшно органично разграждане и стимулира процесите на стареене.

Дееспособните преди клетки и органи се трансформират в белегова тъкан. Тази втвърдена тъкан вече не функционира правилно, а това може да се случи на всяко място в организма, където протичат инфекции. Например в мускулите, лигавиците или храносмилателните органи. Всичко може да бъде засегнато – черният дроб, сърцето, бъбреците, всички органи и съдови системи, мозъкът и нервите, имунната защита и сензорните органи. Ето защо причините за възпаленията трябва да бъдат своевременно-

Погрижете се за сърцето си! Победете холестерола!

Profichol FORTE

Ефективен
Натурален
Безопасен

Моноколін К - натурален статин
Бързо, клинично доказано действие

28 таблетки с витамини

Само 1 таблетка дневно!

Профихол ФОРТЕ моноколін К
витамини B₆, витамин B₁₂, фолиева киселина

Допринася за поддържане на нормалното ниво на LDL-холестерола
Допринася за нормално ниво на холестерола

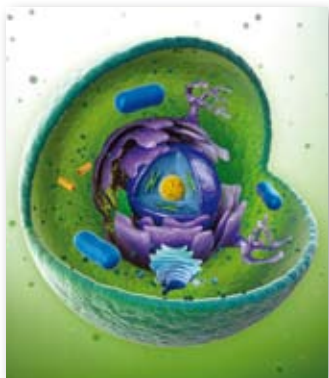
PROFICHOL FORTE съдържа специална комбинация от екстракт от червен ориз (стандантизиран Моноколін К) и витамини B₆, B₁₂ и фолиева киселина.

Official distributor: "NATUROPROFIT" OOD
Склад: 1125, Бургас, "Аристократ Вилас" 64, София: Република България, Ломско шосе 1, вил. 5, тел.: 02/874 12 16 факс: 02/874 12 17

но отстранявани. Те могат да са свързани с неправилно хранене или нарушения на хранителните органи. Могат да се дължат на електросмол или генни мутации, индустриално замърсяване, стрес или липса на жизненоважни аминокиселини и витамини.

Защо правилната функция на червата е толкова важна

Особено при тежки заболявания като рак, атеросклероза, депресии, чревни инфекции или синдром на хронична умора е важно човек да обръща внимание на индивидуалното хранене и на червата като централен орган, отговорен за доброто здравословно състояние на организма. „Дори само факторът хранене и особено създаването на индивидуално установен хранителен профил съставят минимум 80% от успеха на всяка терапия“, - спо-



деля авторът на книги и практикуващият от 13 години CST лекар, Ралф Майер. „Затова съветваме търсещите и често пъти отчаяни пациенти да поемат лечението в свои ръце. Така те биват въввлечени в терапията и до голяма степен увеличават шансовете си за оздравяване.“

„Що се отнася до червата“, - убеден е специалистът, „Само когато те са здрави, храната може правилно да се преработи и оползотвори.“ За целта на организма е необходима интактна лигавица, тъй като над 70% от лимфната система е разположена именно там, както и определено количество чревни бактерии, но от здравословния щам. Здравата чревна флора е важна за перисталтиката на червата, за производството на имунни клетки и за усвояването на хранителни вещества. От първостепенно значение е също за обезпечаването с витамини, минерали и микроелементи, за производството на важни мастни киселини, за отвеждане на отрови от организма и не на последно място за поддържане на телесното телло в норма.

Откъде идва името клетъчно-симбиозна терапия

Клетъчно-симбиозната терапия се фокусира върху митохондриите на клетките, които преди били определяни като „клетъчни енергийни фабрики“ и смятани за неизменна част от клетъчната структура. Еволюционните биолози се осланят в днешно време на мнението, че в праисторически времена митохондриите са плували като самостоятелни бактерии в „първичния бульон“. Един ден обаче тези първични бактерии, които можели да усвояват кислород, се свързали с бактерии, които живеели без кислород. Така по пътя на симбиозата възникнала една по-успешна форма на живот. И не само това – с нейна помощ се образували също първите еднинични клетки с клетъчно ядро. Предпоставка за това да се развият многоклетъчни организми.

Този процес на свързване д-р Кремер определя като клетъчна симбиоза. От усвояващи кислород бактерии (протобактерии) митохондриите се превръщат в своеобразни органи, доставящи енергия в клетката. Докато геномът на другите бактерии (Archaea) се грижи за останалата част от клетката. Генетичната информация и на двете първични бактерии може да бъде открита във всяка наша клетка и днес. Ето защо (в нормалните случаи) в цитоплазмата може да бъде добита анаеробна енергия (без кислород), а в митохондриите напротив аеробна (с кислород).

Непоносимост към глутен – рисков фактор за много болести

До каква степен са свързани червата, храненето и здравето, може много добре да се види при глутеновата непоносимост. Имуните реакции срещу слепващия протеин глутен в пшеницата, ръжта, овеса, ечемика и спелтата могат да имат фатални последици и да предизвикат мултисистемни заболявания, както са установили изследванията. При подобна автоимунна болест имунната система атакува собствените си тънки черва. Това води до увреждане клетките на чревната лигавица, възпаления и нарушения в резорбирането на хранителни вещества, вследствие на което се усвояват все по-малко от тях. Нараства и рискът от рак. Има свидетелства за връзката между непоносимостта към глутен и редица заболявания като диабет тип 1, ревматоиден артрит, множествена склероза и синдром на раздразненото черво.

За съжаление, глутеновата непоносимост е трудна за разпознаване. В 99% от случаите тя не се открива навреме, тъй като класическите симптоми на заболяването като разстройство, газове, загуба на тегло и гадене се проявяват, едва когато критичните участъци от червата са вече увредени.



Повече от половината пациенти не са имали преди никакви оплаквания, свързани със стомашно-чревния тракт. Проявяват се по-скоро нетипични болестни картини като желязодефицитна анемия, кожни увреждания, остеопороза, болки в ставите, хронич-

на умора, епилепсия, деменция и дори шизофрения.

Чрез кръвен тест и изследване на фекална проба обаче глутеновата непоносимост може да бъде установена рано. Една серия изследвания на 347 пациенти с мултисистемни заболявания показва, че при над 26% от тях е била установена непоносимост към глутен, а това означава, че повече от всеки 4 пациент е страдал от нея.

Успоредно с отказването от глутен специалистите препоръчват при подобни случаи да се приемат чревни бактерии, тъй като бактериалната им колония в червата може да неутрализира глутеновата непоносимост. В клетъчно-симбиозната терапия се използват над 30 различни пробиотични бактериални щамове, защото една здрава чревна флора може да редуцира и активността на гените, които водят до свръхактивност на имунната система към глутен.

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 кървене
- Английско качество

UNIREX

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

ИЛЛ. А4524_04.2014

За повече информация: „НАТУРПРОДУКТ“ ООД, София 1028, бул. „Христофор Колумб“ № 64, София Експерт Център, Алаштински сгроби 3, блок 4, тел.: 02/ 979 12 19; факс: 02/ 979 12 19

URONAT® Gold

Фитопрепарат съдържащ уникална тройна комбинация:

- ✓ Екстракти от златна пръчица(енчец)
- ✓ брезови листа
- ✓ коприва

Съдържащите се в тях флаваноици действат противовъзпалително, диуретично и спазмолитично

Повлияват благоприятно симптомите при остри инфекции на уринарния тракт



„НАТУРПРОДУКТ“ ООД - гр. София 1592, бул. Христофор Колумб 64, София евърпорт център, Логистична сграда 3, вх. 4, тел.: 02/ 979 12 19; факс: 02/ 971 12 17

Опорни точки на клетъчно-симбиозната терапия:

- Установяване на индивидуален хранителен план (алергии към хранителни продукти).
- Лабораторна диагностика (кръв, урина, фекална проба).
- Прием на здравословни чревни бактерии (пробиотици).
- Детоксикация и прочистване на организма от тежки метали.
- Регулиране на алкално-киселинния баланс.
- Терапия с лечебни растения и ензими.
- Прием на микро- и макрохранителни вещества.
- Инфузионна терапия.
- Психотерапия.

Проверка на хранителните продукти чрез анализ на кръвта

При CST се провеждат и допълнителни изследвания, за да се установи дали други хранителни продукти също не предизвикват алергични реакции. При това се търсят забавени във времето възпалителни реакции, които се проявяват чрез имунните белтъчини, например имуноглобулин G-1 или G-3. Предизвиканите чрез подобни имунни реакции клетъчни и органични увреждания могат да бъдат спрени или предотвратени, ако причините бъдат своевременно открити.

В случаите на установена алергия правилното хранене придобива първостепенна важност. Успоредно с избягването на храната, към която пациентът реагира индивидуално с алергия, специалистите препоръчват той генерално да се придържа към противодействащо на възпаления, антиалергично, богато на белтъчини и есенциални мастни киселини, но бедно на въглехидрати биологично хранене.

Не всеки човек може да се подложи на подобни обстоятелства изследвания или пък е в състояние да следва препоръките на специалистите за цялостно преустройство на хранителния план. Затова най-често се прилага поетапно оптимизиране на хранителните навици стъпка по стъпка. Според концепцията на CST е необходимо пациентът да поеме собствена отговорност и своята част от лечебния процес, в който да се включи доброволно и активно.

При нарушения в червата вече не може да бъде извлечено всичко, което се съдържа в храната. Затова пациенти с подобна болестна картина се нуждаят от хранителни добавки, за да могат да поддържат имунната си система дееспособна. Според концепцията на CST както клетките на лигавицата на стомаха и червата, така и имунните клетки зависят от дееспособността на митохондриите.

Успоредно с описаната вече хранителна терапия в CST се включват допълнително витални (живи), способни да се размножават, високо дозирани микроорганизми, както и имуноглобулин-A (защитна белтъчина), съдържащи имунния медиатор (цитокин) хранителни екстракти и магнезиев силикат. Тук на преден план са възстановяването на лигавицата, за да се подобри жизненото пространство на защитните лимфни клетки и да се оптимизира усвояването на хранителни вещества.

За регенерацията и подпомагането на горните храносмилателни органи като стомах, панкреас, черен дроб и жлъчка се предписват допълнително растителни екстракти с горчиви вещества, ензими, полифенол-екстракти (т.нар. вторични растителни вещества) и балансни вещества.

Каква е връзката между киселинно-алкалния баланс и функцията на митохондриите

Немалка роля при хроничните заболявания играе нарушеният алкално-киселинен баланс и често споменаваната повише-

БЕСТИФЛЕКС Стави

Само 1 саше дневно

НАУЧНО ДОКАЗАНО
ДЕЙСТВИЕ
НОВА ГЕНЕРАЦИЯ КОЛАГЕН

Бестифлекс оказва положително въздействие върху ставния хрущял и допринася за нормалното функциониране на ставите:



Промяна в ставния хрущял само след 3 месеца



Официален представител за България: „НАТУРПРОДУКТ“ ООД
София 1592, бул. „Христофор Колумб“ 64, София Евърпорт център,
Логистична сграда 3, вх. 4, тел.: 02/ 979 12 19; факс: 02/ 971 12 17



на киселинност на организма. Според CST нарушената функция на митохондриите или тяхната увредена структура се считат за основна причина за насищането на организма с киселини в междуклетъчното пространство, тъй като се стига до преобразуване на извлечената енергия във ферментирала кръвна захар. При това се образува млечна киселина като отпаден продукт на обмяната.

Когато междуклетъчното пространство е прекалено кисело, това затруднява преминаването на кислород и хранителни вещества в клетките и митохондриите. При това прекалено многото киселини блокират активността на имунните клетки, което на свой ред затруднява функцията на митохондриите и другите клетъчни дейности и подпомага ферментацията на кръвната захар. По този начин се стига до цялостно затрудняване на клетъчната обмяна.



По принцип излезлият от релси алкално-киселинен баланс играе голяма роля и при възникването на ракови мутации. Туморните образувания растат по-бързо, когато осигуряването на клетките с енергия е превключило на ферментация на кръвната захар.

За да може да се разгради прекомерната киселинност в междуклетъчните пространства, при клетъчно-симбиозната терапия се предписват между другото дясно въртящи се млечни киселини. Преди всичко фитопрепаратите със стимулиращите здраве ценни вещества, отговорни за цвета и вкуса на растението обаче, би трябвало да стимулират функцията на митохондриите. Противно на препоръчаните с години алкални прахове и инфузии за неутрализиране на прекомерната киселинност според концепцията на CST кръвта трябва да бъде подкиселявана с дясно въртящи се млеч-



ни киселини, включително и чрез прием на лактатни напитки. Тъй като алкално-киселинните стойности в кръвта противно на междуклетъчните са твърде алкални, следователно с прекалено високи рН-стойности. За да се преодолеят тези разлики, кръвта се подкиселява с определени препарати. Това облекчава транспортирането на киселините от междуклетъчните пространства в кръвта и тяхното по-нататъшно разграждане. Ако с помощта на алкални инфузионни разтвори кръвта се обогати с повече основи, се стига до още по-голяма разлика в рН-стойностите на кръвта и тъканите. По този начин разграждането на киселините се затруднява. Когато междуклетъчното пространство е „прочистено“, кислородът, микро- и макрохранителните вещества могат отново да попаднат в митохондриите и „високо дееспособната енергийна система“ да се стабилизира. От решаващо значение при това е, че за образуването на енергия сега отново се използва кислород, а не глюкоза. Така по-малко млечни киселини се отделят в междуклетъчните пространства и „агрегатът за спешни случаи, предизвикващ ферментация на кръвта“ може отново да бъде изключен.

Важен градивен материал: лабораторни анализи за диагноза и лечение

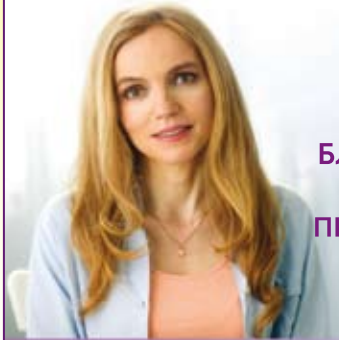
При клетъчно-симбиозната терапия се поставя особен акцент на лабораторните тестове. Те са необходими на първо място, за да бъдат идентифицирани храните и продуктите, които предизвикват възпалителни реакции при пациентите. Въз основа на получените резултати се изготвят хранителни профили с предложения и рецепти. Така пациентът може да се храни без риск от инфекции и без да настъпва по-нататъшно увреждане на клетките.

Клименум

СИСТЕМА

☀ ден

☾ нощ



24 ЧАСА

**БЛАГОПРИЯТЕН ЕФЕКТ
ВЪРХУ СИМПТОМИТЕ
ПРИ ЖЕНИ В МЕНОПАУЗА**

28 ТАБЛЕТКИ ДЕН и 28 ТАБЛЕТКИ НОЩ



NP
Natur Produkt

„НАТУРПРОДУКТ“ ООД
София 1528, бул. Христофор Колумб 64, София еърпорт център, Логистична страда 3, вх. 4, тел.: 02/ 979 12 19; факс: 02/ 971 12 17

Нарушенията във функцията на митохондриите освен това също могат да бъдат установени като системни или органично специфични възпалителни реакции. Правят се и тестове за наличие на азотни съединения в организма, проверяват се рисковите фактори за атеросклероза, туморни маркери, намалена дееспособност на органите и недостиг на аминокиселини, мастни киселини, микроелементи, минерали и витамини. Търсят се също следи за слабост в имунната система, увреждания на чревната лигавица, храносмилателни нарушения и интоксикации например с тежки метали. Лабораторните изследвания

освен това действат като обективен лабораторно-медицински контрол в хода на терапията. За целта се правят редовни тестове на кръвта, урината, фекалиите и слюнката. Така може да се проследи динамиката на проведеното лечение и в много случаи да се предоставят дългосрочно документирани доказателства за успехите на терапията. И накрая както лекуващият лекар, така и пациентът са заинтересовани да бъдат следени отблизо процесите на лечение и оздравяване. Обемът на тези изследвания, разбира се, зависи от индивидуалната болестна картина и предварително направените тестове.

Клетъчно-симбиозната терапия би могла да помогне при:

- хронична умора;
- фибромиалгия;
- ADHS (синдром на дефицит на вниманието и хиперактивност);
- мигрена;
- хронични ортопедични възпалителни болки;
- стомашно-чревни оплаквания като гастрит, улцерозен (язвен) колит, раздразнени черва;
- акне;
- диабет тип 2;
- високо кръвно налягане;
- повтарящи се инфекции при имунна слабост;
- депресии;
- невродермит и други алергични заболявания като астма и сenna хрема;
- нарушения на кръвообращението;
- като допълваща терапия при ракови заболявания.

Sensibel



Sensibel HAХТХЕРЦЕН БАЛСАМ

Съпътстваща грижа при невродермит, псориазис, хронични екзема, чувствителна бебешка кожа. Чисто масло от Нахткерце (7%) осигурява на сухата, залющена и проблемна кожа достатъчно влага и липиди.

Добавки като урея, масло от жожоба, сквалан и Вит. Е предпазват кожата от изсъхване, стимулират естествената регенерация и облекчават сърбежа.

Sensibel HAХТХЕРЦЕН ИНТЕНЗИВЕН БАЛСАМ

Съпътстваща грижа при невродермит, псориазис, хронични екзема, чувствителна бебешка кожа. Чисто масло от Нахткерце (21%) осигурява на кожата есенциални мастни киселини.

Специално разработената формула с цинков оксид и урея облекчава сърбежа и обогатява кожата интензивно с липиди.

Идеална грижа като поддържаща терапия при памперсдерматит и чувствителна бебешка кожа.



Sensibel HAХТХЕРЦЕН ДУШ-ОЛИО



Съпътстваща грижа при невродермит, псориазис, хронични екзема, чувствителна бебешка кожа. Съдържа ценни поддържащи масла, които интензивно обогатяват кожата с влага и липиди и така я предпазват от изсушаване.

Чисто масло от Нахткерце (5%) подпомага регенерацията на кожата. Прилага се няколко пъти седмично. За вана на цялото тяло са необходими 30-40 мл, а за къпане с душ – 20 мл за директно нанасяне върху тялото вместо сапун или душ-гел.



За контакти: „НАТУРПРОДУКТ“ ООД
София 1528, бул. Христофор Колумб 64,
София еърпорт център, Логистична сграда 3, вх. 4,
тел.: 02/ 979 12 19; факс: 02/ 971 12 17
www.naturprodukt.bg

След провеждането на серия от тестове, необходими за установяване на здравословния статус на пациента, често пъти се назначава приемането на хранителни добавки, целящи да се попълни индивидуалният дефицит от определени вещества в организма. В този смисъл лабораторните изследвания предоставят възможност за индивидуален контрол при осигуряването и дозирането на липсващите вещества, като предпазват пациента от предозиране, което допълнително би обременило организма и влошило здравето му. Д-р Ралф Майер споделя: „Нерядко при мен идват пациенти, които още на първата консултация носят със себе си цяла торба или кашон с хранителни добавки, за да ме уведомят, че приемат всичките тези препарати без какъвто и да било контрол върху ефекта от употребата им.“ Ето защо лабораторните изследвания са от първостепенно значение за успеха на лечението и макар да струват време и пари, в дългосрочен план спестяват както едното, така и другото, и в крайна сметка печелят здраве. Единствено в този случай е възможно терапията да протича контролирано в правилна посока и значително количество от приеманите преди или в хода на лечението препарати постепенно да отпаднат, когато не са необходими повече. Лабораторните тестова са сигурна база за диагностика и лечение с помощта на правилното средство, приемано в правилното време и в правилната доза.



ставява единствен стандартен труд върху митохондриалната медицина. Оттогава неговите познания са били подложени на сериозно тестване във всекидневната практика и солидно научно доказани, включително от самия д-р Кремер. През 2001 година е основана Интернационална CST мрежа, където се обучават в концепцията на клетъчно-симбиозната терапия и сертифицират лекари и практикуващи лечители. От 2004 до 2014 година се провежда обширно клинично изследване във всички създадени CST-практики. Събраните в рамките на изследването данни позволяват по-лесно да се систематизират спецификите на лечението и да се прецизират етапите на протичането му, а натрупаната внушителна документация представлява солиден доказателствен материал за успехите на клетъчно-симбиозната терапия.

Така става ясно, че ефектът от терапията при често срещаните цивилизационни заболявания в повечето случаи е неоспорим. Това доведе до сертифицирането през март 2010 година на учебното съдържание на CST според д-р Хайнрих Кремер, както и до провеждането на систематизирано обучение за лекарска квалификация в рамките на Централното сдружение на лекарите за натурална медицина и областните лекарски сдружения.

С основаването на Академията за клетъчно-симбиозна терапия и натрупването на практически опит теоретичният принцип на лечението бива още по-добре развит и прецизиран. Междувременно около година обучение завършват около 60 нови специалисти. Ето защо през 2013 година се формира също Научно-медицински съвет за CST и няма да е преувеличено, ако се каже, че в рамките на медицинската наука той извършва пионерска дейност. Благодарение на усилията на членуващите там специалисти познанието за връзката между здравите клетки и здравето тяло се радва на все повече привърженици и привлича нарастващо международно внимание. ■



Клетъчно-симбиозната терапия – научно проверена

Дълго време на концепцията на д-р Кремер за клетъчната симбиоза се гледа с недоверие в медицинските среди. Появилата се през 2000 година негова книга „Тихата революция на раковата и Спин-медицина“ за дълго време пред-

БОНИЛАШ:

ПРОЛЕТТА НА ТВОИТЕ МИГЛИ!

Интервю с Ива Дойчинова, от много години лице-символ на радио ФМ+, позната като водещ от телевизионния ефир. Организира и подкрепя много социални каузи и инициативи, завършила е българска филология в Софийския университет „Св. Климент Охридски“, семейна с две дъщери. За себе си казва, че обича да чете, пътува и общува. Срегнахме се с нея, за да ни припомни за „Предизвикателството Бонилаш“.

Ива, здравей! Разкажи ни за пролетта на твоите мигли? Как научи за Бонилаш и му се довери?

Здравейте и желая скорозна пролет на всички, ако не в природата, то в настроението. ☺

За Бонилаш научих от представителите му у нас – фирма Натурпродукт. Те ми представиха серума и ме увериха, че е дерматологично и офталмологично тестван, създаден от специално подбрана комбинация природни и ефективни съставки и чудото биматопрост, което стимулира растежа на миглите. Обичам естествената красота, но това не означава да не правиш нищо за себе си, а да се доверяваш на продукти, които се грижат за твоето здраве, а оттам и за хубостта. Затова не само се доверих, но и с удоволствие се съгласих да тествам продукта и да споделя своя опит в личния си профил в социалните мрежи, радио и телевизионната аудитория на България.

Какъв бе резултатът лично за теб - след 6 и след 12 седмици?

Още на 3-та – 4-та седмица миглите ми видимо се стъстиха и укреп-



наха. Към 6-тата седмица вече бяха по-дълги и естествено извити. Резултатът беше видим и то не само за мен, а и за колегите ми и гостите на предаването, които ме питаха дали не са изкуствени, или залепени. След три месеца - 12-те седмици, можех спокойно да си ходя без грим или със съвсем малко и да се чувствам добре по всяко време. Харесвам очите си, а

погледът с такива мигли е още по-игрив и красноречив.

Със статиите и предаванията си вдъхновяваш жените да се стремят към уникалност и красота. Бонилаш подчертава естествената красота на очите. С какво би насърчила българската жена да придобие по-висока самооценка и самочувствие?



Първото, за което насърчавам жените е да се радват на себе си и на живота. Красотата идва първо отвътре и от самочувствието ни на хора. След това идва онази обич към самите себе си, която ни кара да се доверяваме на правилните продукти и козметика. Правилност за всеки означава нещо различно и е личен избор, но за мен мярата е в това да мислиш първо за здравето си – на кожата, миглите, очите, косата, тялото си, защото това е пътят към красивото. Съветвам жените да не прикриват слабите, а да подчертават силните си страни. Да си вярват, да се обичат и да са усмихнати. Усмивката е най-голямата сила. Започва от сърцето, вдига се в очите и се появява на устните.

Аз самата обичам да се обличам всяка сутрин красиво, независимо колко часа ставам. Мисля за косата и грима си, за уханията. Излизайки от вкъщи вече обичам деня, който предстои, и му се наслаждавам.

Какво би пожелала на читателите на списание Аптека?

Пожелавам на читателите ви да обичат, защото това означава да са здрави. Винаги започвам с любов в пожеланията си, защото духовното и психическото здраве е предпоставка за физическото. Обичайте, наслаждавайте се на живота, защото щастието е нещо много простиичко и започва с радостта. Обичайки себе си и грижейки се за себе си, създаваме свят, който ни отвърща със същото.

С Ива Дойчинова разговаря Магдалена Найденова, Натурпродукт

Пролетта на твоите мигли!

Естествено по-дълги мигли!

ПРЕДИ СЛЕД

Bonilash
Серум за мигли

Удължава, съставява и уплътнява миглите;
Подсилва естествения цвят на миглите;
Подхранва, хидратира и възстановява миглите;
Предотвратява прекомерното падане на миглите;
Подходяща грижа след прилагане на изкуствени мигли.

www.bonilash.bg



СТРОЙНИ, ЗДРАВИ

И КРАСИВИ

ПРАВИЛНА ГРИЖА ЗА СИЛНА И ЗДРАВА КОСА

80 000 до 150 000 косъма на главата ни представляват в действителност тръбовидни рогови нишки.

Всекидневно губим около 80 до 100 от тях и на тяхно място се образуват нови. Продължителността на живота на един косъм от косата може да варира между 2 и 6 години. Този цикъл на подмяна обаче остава почти незабележим за нас.

Много хора се оплакват от проблеми с косата, а ѝ придават немалко значение като акцент за външния си вид. Около 70% от жените боядисват косата си например, а всяка втора редовно посещава фризьорски салон. Едва 3% са европейците, които въобще не поддържат косата си.

Доколкото различни са хората, дотолкова разнообразни са и свързаните с косата им проблеми – от тънка и суха



до загубила блясъка си и цъфтяща. Причината за подобно състояние на косата най-често представлява вик за помощ от страна на организма. Когато му липсват хранителни вещества, той намалява своите резерви, които открива между другото в корените на косата и започва да ги извли-

Неправилната грижа и липсата на хранителни вещества могат силно да обременят и дори да увредят косата. В подобни случаи добрият съвет може да се окаже по-ценен от скъпите козметични продукти, особено ако приложението им е неподходящо. Когато косата стане тънка и чуплива, изгуби еластичността и блясъка си, а кожата на главата започне да сърби и да се лющи, е необходимо не само да се вземат мерки за заздравяването ѝ, но и да се преосмислят полагащите грижи.

ча дори оттам. В този смисъл фразата „чувствам се изтощен и изчерпан“ може да се окаже валидна дори за косата. Експертите и фризьорите наричат това състояние деминерализация на косата.

Всеки косъм се състои от един богат на сяра протеин кератин и от пигменти, минерали, липиди и вода. Всички тези съставки си взаимодействат в една сложна обмяна на веществата, тъй като корените на косата принадлежат към клетките с висока честота на делене. Първото основно правило за здрава и красива коса следователно е оптималното ѝ осигуряване с хранителни вещества.

Корените на косата са гладни

Едни от най-необходимите за живена и силна коса подхранващи вещества са:

- **Цистинът:** Тази аминокиселина е естествена съставна част на кератина. В големи количества може да бъде открита в овесените ядки, лещата, кашута, бразилския орех, соята и морския език.
- **Желязото:** Ако в организма липсва желязо, косата става чуплива и без блясък. Особено богати на желязо са месото, черният дроб, варивата и пълнозърнестите продукти.
- **Калций:** Подобно на магнезия минералът стимулира космения фоликул. Липсата му в организма от друга страна може да предизвика падане на косата. Добри доставчици на калций са сусамът, смокините, лененото семе, бадемите, спанакът.
- **Пантотеновата киселина (витамин В5):** Този незаменим помощник за клетъчната обмяна предпазва косата от увреждане. Може да бъде открит в черния дроб, маята, яйчния жълтък, броколите, рибата, птичето месо.
- **Силиций:** Познатият градивен елемент на съединителната тъкан и ноктите подсилва също косата, тъй като се грижи за напречните връзки на протеините. Най-добри източници са: варивата, картофите, житните култури и зеленчуците.
- **Цинкът:** Съдейства за изграждането на кератин. Ако микроелементът липсва в организма, косата може да стане чуплива, а краищата

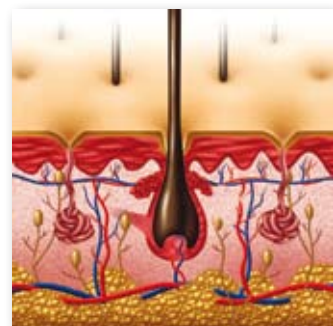
ѝ да започнат да се раздвояват. Това може да бъде избегнато при достатъчен прием на пълнозърнести продукти, варива и ядки.

Съвет: При небалансирано хранене добра алтернатива могат да предложат готовите комплекси с микрохранителни вещества. Изследванията показват, че с приема им състоянието на косата може да бъде трайно подобро.

По-добро кръвоснабдяване чрез самомасаж

Масажът на главата също е способства за осигуряването с подхранващи вещества, тъй като чрез тях по бърз и прост начин се стимулира кръвообращението на скалпа. Ето два от начините, по които може да бъде направен:

- **„Скубане“ на косата:** При този метод на самомасаж всички 10 пръсти бавно се прокарват по дължината на косата, като при това тя леко се опъва. Започва се първо от скулите към раменете, а после и от челото към врата. Опъването на косата трябва да бъде осезаемо, но леко и в никакъв случай неприятно.
- **Масаж на главата:** Особено ефективен е стимулиращият масаж на главата. За целта пръстите трябва да бъдат поставени директно върху скалпа и цялата глава трябва да бъде обработена с не много силни, но бързи и енергични кръгови или барабани движения. Съвет: Преди началото на масажа могат да се втрият между пръстите 1-2 капки етерично цитрусово масло (например бергамот, нерол или грейпфрутово масло).



6 решения за грижа при някои често разпространени проблеми

Често пъти решението на проблема е свързано с правилната грижа за косата. Между другото при оформ-

pharmatheiss cosmetics
Doliva
ГРИЖА ЗА КОСАТА

Жизненост. Здравина. Блясък.
ИНТЕНЗИВНА ГРИЖА ЗА КРАСИВА И ЗДРАВА КОСА

СПЕЦИАЛНА ГРИЖА ЗА РАЗЛИЧНИТЕ ТИПОВЕ КОСА

- Подхранване и витаминизиране
- Обем и блясък
- Силнивяване и грижа със силата на биотина
- Възстановяване и запазване на цвета на боядисаната коса

С рединово масло, най-висококачествено муслиново масло и комплекс от натурални съставки

За по-продължителна грижа - всеки Doliva шампоан - 500 ml

Made in Germany

мянето ѝ също трябва да се внимава. Твърде честите фризьорски манипулации или всекидневното сушене със сешоар я обременяват в степен, която може да се сравни с действието на горещата вода или фьона – силния топъл, сух и поривист вятър, който духа от планините. Всичко това може да се отрази неблагоприятно на цялостната ѝ структура и да доведе до увреждания.

1. Тънка и изтощена коса

Структурата и гъстотата на косата се променя с напредване на годините. Все по-изтъняващата коса обаче може да бъде също резултат от продължителен стрес или постоянни грижи. Опадането на косата например може да бъде последица от освобождаване на стрес хормони като адреналин. Също диетите с приемане на по-малко от 1000 ккал на ден могат да стресират корените на косата. Помощ могат да предложат шампоаните с подобряващи структурата на косъма протеини, тъй като съдържащите се там съставки могат да предотвратят чупливостта на косата и да се погрижат за попълването на обема ѝ.



„Тънката коса най-често е вродена“, - обяснява експертът дерматолог Франк-Матиас от Хамбург, „Може обаче да бъде и последица от недостиг на някои хранителни вещества като желязо, цинк и витамини. Също нарушенията на щитовидната жлеза могат да дадат отражения върху статуса на косата, затова функцията ѝ трябва да бъде проверена при специалист и при нужда лекувана.“
Оптически увеличаването на обема е възможно не само с предназначените за това козметични продукти, но и с помощта на т.нар. **треси за удължаване на косата**, прикрепени с клипси, които гарантирано не увреждат собствената коса за разлика от залепените екстензъни. Но за да бъде приложен какъвто и да било метод за удължаване, собствената коса трябва да е с дължина поне до брадичката.

2. Липса на гланц

Косата придобива гланц, единствено когато има здрав и неповреден външен люспест слой, обуславящ нейната структура. Безцветни люспести клетки покриват намиращите се директно под тях пигменти и те се виждат като картина през стъкло. Ако



клетките от този покривен слой са увредени, те действат като надраскано стъкло и косата изглежда без блясък. Основна причина за това е неправилната грижа.

Особено препоръчителни в случая са продуктите за грижа, обогатени с **витамин Н**, които по оптимален начин регулират съдържанието на влага на косата и скалпа. Чистият витамин Н, или по-познатият като витамин на косата и ноктите „биотин“, се препоръчва от лекари и аптекари за нежна външна грижа. Но той може да бъде приеман също вътрешно и е включен в редица комплекси за заздравяване и разкрасяване на кожата, ноктите и косата.

Важно правило: Косата не трябва никога да се изтрива до сухо. Това разрушава нейния външен люспест слой. По-щадящо е да се завие в тюрбан.

Маски за коса с екстракт от соев или микро-пшеничен протеин 1 – 2 пъти седмично също биха могли да се отразят благотворно при нарушена структура на косъма. И двете активни съставки са богати на растителен кератин, който е много подобен на естествено съдържащия се в косата и запълва увредените участъци. Биха могли да помогнат и натурални етерични масла като например **маслото от камелина** (*Camelina stiva*), което е в състояние да възстанови хидролипидния слой на косъма.

3. Лющене и сърбеж

Типичните симптоми при чувствителна кожа на главата са сърбежът, паренето, зачервяването и лющенето. Най-честата причина за това са неправилните за типа коса грижи или неподходящите поддържащи продукти. Понякога кожните проблеми могат да се дължат и на себореен дерматит (себорейна екзема), който е наследствено обусловен и може да се провокира от топлина, студ, влага или стрес.

За успокояване на симптомите се препоръчва използването на **меки, непарфюмирани шампоани и лечебни средства за коса**. Най-често предизвикващата алергични реакции на кожата на главата субстанция е трудно произносимата разпенваща съставка кокамидопропилбетаин, която според дерматолозите е добре по възможност да се изключва от състава на шампоаните. Същото според специалистите важи за силиконите. Съветът им е косата



да се мие не по-често от 2 до 3 пъти седмично. А при сух, лющещ се скалп – веднъж седмично, като се използва качествен шампоан против пърхут. Срещу неприятния сърбеж би могло да помогне **планкнето с оцетна вода** или използването на подходящи **косметични продукти с охлаждащи етерични масла**. В никакъв случай не трябва да се използват остри гребени или четки за коса.

4. Цъфтящи краища и заплитане

Известното под медицинското наименование трихоптилоза явление засяга раздвоените връхчета на косата, които понякога се разпространяват по цялата ѝ дължина. Макар да не са наясно с медицинския термин, много жени, а и немало мъже се сблъскват с неприятния проблем. Основните причини са топлинното въздействие (сешоар, преса за коса, силни слънчеви лъчи или претоплени помещения) и обременяване с химикали (боядисване, къдрене, употреба на стилизащи продукти). Твърде чес-

тото или агресивното разресване на мокра коса също могат да доведат до цъфтящи краища. Ако към това се прибави пренебрегване на задължителните грижи за дългата коса – редовно подстригване на връхчетата и подхранване с подходящи продукти – става ясно, че макар и по различни причини от проблема страдат немало хора.

Косата с цъфтящи краища лесно се заплита и затрудненото разресване може да предизвика допълнителни увреждания. Затова специалистите препоръчват използването **специализирани косметични продукти за поддръжка връхчетата на косата** или малко **затоплен зехтин**, който да се втрива с влажни ръце в краищата на косата. Това предотвратява по-нататъшното ѝ нацепване. За полесно разресване е добре да се ползват **балсами, маски или спрейове с етерични масла** и да се употребяват само **дървени гребени или четки с естествен косъм**. Разумно е също така да се избягва прекомерното загряване на косата, а химичното натоварване да се минимализира. Измиването на косата е добре да завършва с хладка вода, а когато се налага използването на сешоар, той трябва да се държи на разстояние от главата. **Редовното подхранване с маски и подстригването на всеки 3 до 6 седмици** с по 1-2 см също влиза

в грижите за здравата, жизнена и силна коса без цъфтящи краища.

5. Боядисване, но правилно

Цветът на косата по принцип е генетично обусловен. Интересното е, че съвсем скоро след раждането той се променя, като причината за това засега остава неясна. Възрастовите промени, свързани със загубата на пигментация, са неизменна част от остаряването на човека. Побеляване на косата обаче може да се наблюдава във всяка възраст, а причините за това са много. На първо място е наследственият фактор, но появата на бели косми може да бъде причинена също от силен стрес или емоции, използване на някои лекарства и дори от UV-лъчите, които изсушават косата дотолкова, че тя губи пигментацията си. Някои експерти дори смятат, че причината за ранното побеляване може да е свързано с нарушение във функцията на някои органи, което от своя страна предизвиква липса на жизненоважни витамини и елементи.



За да се забави появата на бели коси, е много важно да се осигури на организма достатъчно количество **мед и цинк**. За целта е добре да се приемат орехи, кайсии, банани, грозде, домати и краставици, сирене, ябълки, череша и боровинки. В менюто може да се включи също чай от шипки, морски дарове, ориз и ръжен хляб.

Който иска да смени цвета на косата си или да прикрие побеляването ѝ, може в наши дни да направи това безпроблемно с пощадящите и меки **съвременни продукти за боядисване**. Това потвърждава проф. Томас Платцек, токсиколог от Немския институт за оценяване на риска в Берлин: „С предлаганите днес на пазара бои за коси не съществуват рискове. Те са преминали през всички процедури за сертификация.“ Съдържащите се в тях съставки са подложени допълнително на постоянен контрол от научни комисии от национални и международни учреждения.

Под внимание обаче трябва да се вземе фактът, че има субстанции, които могат да предизвикат контакт-

на алергия като например р-фенилендиаминът. При съмнение е най-добре човек да се довери на професионалист и да не експериментира сам с боите.

Съвет: Който иска да си спести кислородната вода, може да прикрива побелелите коси с **натурални бои** като къна. Макар, както показват проведени през 2014 година тестове с боядисването на различни видове коса, резултатът при сивите коси да не е толкова убедителен както при останалите цветове разновидности. Побелелите коси не поемат натуралните бои много добре и прозират, изпъквайки с по-светли нюанси в общата маса. За сметка на това те са напълно натурални и много пощадящи. Междувременно сивите коси излязоха на мода както за стари, така и за млади. Особено след като поп звезди като Лейди Гага и Риана популяризираха т.нар. „Granny Hair Style“ или стила „Косата на баба“.

6. Опадане на косата

Загубата на коса е неприятно, понякога траматично преживяване и далеч не засяга само мъжете. Косата расте в три различни фази: анагенна (или фаза на растеж, която трае от 2 до 8 години и в която се намира около 90% от косата на главата); катагенна (фаза на преход, продължаващ обикновено 2-3 седмици, през която косменият фоликул се смалва до около 1/3 от предишната си дължина и мигрира към повърхността на скалпа) и телогенна (по време на която косата почива в продължение на около 2 до 4 месеца).

Независимо че загубата на коса се наблюдава по-често при мъжете (при жените е по-вероятно да се получи изтъняване, отколкото да се стигне до опадане), от нея страдат също жени, особено над 50-годишна възраст. Но тя може да се прояви и във всяка друга възраст поради най-различни причини - заболявания, нарушена функция на щитовидната жлеза, хормонален дисбаланс, стрес, диети, свързани с недостиг на хранителни вещества, химиотерапия, медикаменти и пр.

Съществуват различни видове косопад и само някои от тях могат да се лекуват успешно:



Doliva

Пролетно
Събуждане
за Вашата
Кожа

pharmatheiss cosmetics

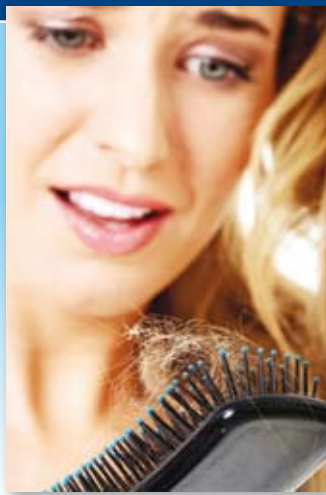
Made in Germany

● **Кръговият косопад** (алопеция ареата) се наблюдава при мъже и жени от всички възрасти и раси, но най-често се проявява през детството. От него страдат 2% от населението на света и причините за появата му остават неизяснени от науката, макар да е широко застъпено мнението, че представлява аутоимунно заболяване, което се счита за отделна болест, а не за симптом или съпътстващо друго заболяване явление. Проявява се чрез едно или повече по-малки или по-големи окръглени оплешивели места и може да се наблюдава във всяка една окосмена част на тялото, включително върху главата. Характерно за него е, че т.нар. алопатични огнища са рязко очертани като с невидима линия. Най-тежката форма е универсална алопеция, при която окалват всички косми по тялото. От провокиращите заболяването фактори най-голям акцент се поставя върху стреса, хроничните инфекции и някои хормонални смущения. Лечението трябва да се провежда от дерматолог и изисква много търпение.

● **Андрогенната алопеция** е най-честата форма на косопад и е заболяване, засягащо както мъже, така и жени, но както показва името, по-често се наблюдава при мъже. Въпреки че андрогенната алопеция е хормонално детерминирано състояние, последните проучвания показват, че и други фактори могат да предизвикат този косопад при жените. Средно 47% от мъжете под 30-годишна възраст са с андрогенен тип косопад, като броят им нараства с възрастта. От жените над 20 години са засегнати около 19%.



● **Дифузната алопеция** е вид косопад, който се среща както при мъже, така и при жени. При мъжете трудно се разграничава от андрогенната алопеция. Дифузният косопад обикновено засяга целия скалп, а не типичните за алопеция ареата или андрогенния косопад места. Може да се наблюдава във всички възрасти. Първите симптоми са нарастваща загуба на косми, последвана от видимо изтъняване на косата. Около 40% от жените, но също и 20% от мъжете над 20-годишна възраст страдат от дифузен косопад поне веднъж в живота си. За това могат да способстват много фактори като стрес и нервно напрежение, небалансирано хранене, някои заболявания (кожни,



хронични, диабет, болест на Крон и др.) и медикаменти. Една от основните причини за дифузния косопад при жените са хормоналните промени (раждане, менопауза, спиране на контрацептиви, дисфункция на щитовидната жлеза). Обикновено се проявява, когато организмът е слаб, но независимо от причината резултатът винаги е един и същ: активността на корена претърпява промяна, а това води до промени и в цикъла на растеж на косата. Резултатът е: косопад. **Зехтинът, кокосовото, рапичното, бадемовото, сусамовото и розмариновото масло** могат да окажат добро действие при дифузен косопад. За целта маслото трябва да се разнесе върху скалпа с нежни масажни движения, върху главата да се постави шапка за баня и да се изчака 1 час, след което косата да се измие с подходящ шампоан. **Изцеден сок от лук, чесън, лимон или джинджирил** също би могъл да заздравя косата и да стимулира растежа ѝ (сокът е добре да се втрие в корените и да се остави да действа през нощта, а на сутринта да се отмие). **Яйцата** съдържат много протеини и минерали (йод, фосфор, желязо, цинк, сяра) и също помагат за израстването на повече коса. **Кактусовото масло** съдържа мастни киселини, които стимулират растежа на косата, а **къната** играе важна роля за заздравяването на косъма. Ако се смеси **синапено масло с къна**, ефектът ще е още по-добър. За целта са необходими 250 мл синапено масло и 50-60 г изсушени листа от къна, които да се сварят едновременно. **Кофеиновите екстракти** също помагат за намаляването на косоплада.

Съвет: Много добро действие срещу косопад, но също за подхранване и заздравяване на косата има следната маска, която може лесно да се приготви в домашни условия: Разбъркват се 1-2 жълтъка, 1-2 с.л. мед, 2-3 с.л. зехтин, 1 ч.л. сок от лимон или джинджирил и сместа се втрива в корените на косата. Маската се оставя да действа 20-30 минути и косата се измива с подходящ шампоан. ■

PARUSAN

НОВО



Косата пада при сресване?

Ефективна грижа при косопад и оредяваща коса при жени - PARUSAN в две стъпки!

ПОДСИЛВА КОСАТА ОТ КОРЕНА ДО ВРЪХА



1
СТЪПКА

Стимулиращ шампоан

2
СТЪПКА

Енергизиращ тоник
за още по-добър резултат

ЗА ЖЕНИ

www.parusan.bg

Made in Bulgaria

Профлексон

ЗА ПРОФИЛАКТИКА И ФЛЕКСИБИЛНОСТ

Хондропротектор за здрави кости и стави

Глюкозамин сулфат 1500 mg*

- Стимулира анаболните процеси в хрущяла
- Има противовъзпалителна активност

Хондроитин сулфат 200 mg*

- Поддържа структурата на хрущяла
- Съхранява водното съдържание

Хиалуронова киселина 40 mg*

- Основен компонент на хрущяла
- Укрепва ставите в условия на натоварване

Витамин С 80 mg*

- Vit C участва в синтеза на колаген и е едно от най-добрите средства при остеоартрит

Плодове от шипка на прах 50 mg*

- Шипковият плод е без аналог в растителния свят по съдържание на Vit C

* състав в две прахчета



2 по 1 прахче дневно

