АПТЕКА

юли, август ‘2018
брой 110

СПИСАНИЕ ЗА КЛИЕНТА
тираж 60 000 екз.

безплатен екземпляр

Как ни лекува гората

Моят доктор – дървото

На високи обороти с магнезий

Натурална козметика за пълноценна наслада от лятото

Този екземпляр получихте във Вашата аптека:

(място за печат на аптеката)

www.naturprodukt.bg

КАК НИ ЛЕКУВА ГОРАТА:

ЗЕЛЕНИТЕ ОАЗИСИ КАТО ЛЕК ЗА ТЯЛОТО И ДУШАТА

„Отиди сред природата, сред зеленината на гората и ще се излекуваш, просто защото си там и дишаш“, - казва известната от епохата на Средновековието монахиня, лечителка и писателка Хилдегард фон Бинген. Гората успява успешно да редуцира хормоните на стреса, да стимулира кръвообращението, да подсили защитните сили и да подобри настроението ни. Дърветата са ценни доставчици на кислород. Зелените площи в градовете прогонват депресиите, като даряват спокойствие и отмора. Ароматните вещества на гората предлагат лековита ароматерапия. Защо тогава да не се възползваме по-често от изобилието на стимулиращи здравето ни природни сили?

Да разпределяме силите си правилно ни се удава все по-трудно в днешно време. Дърветата ни превъзхождат в това отношение – те живеят във вътрешно равновесие и грижливо стопанисват своите ресурси. Като дозират прецизно, те изпращат само определена порция енергия в ствола, за да се увеличи диаметърът им точно толкова, колкото е необходимо за поддържане на короната. А една част от енергията задържат като резерва, за да могат да се „отбраняват“ в случай на нападение от вредители. Размножаването също им струва енергия, както и растежа на клоните. Това, което на природата се удава привидно от само себе си, става възможно за дърветата единствено чрез вътрешен баланс и продължително развитие.

„В горите има неща, над които човек може

да размишлява, докато лежи в мъха с години“, - философства писателят Франц Йозеф Кафка (1883 - 1924). Растенията са своеобразен сборен пункт на най-висша енергия и особено дърветата са в състояние да я предават на хората. Не са много обаче в наши дни онези, които се възползват от този ценен опит. „Днес никой вече не иска да ходи пеша, независимо че разходките на открито оказват много голямо влияние на нашето здраве“, - споделя с горчивина свещеникът-лечител Себастиан Кнайп (1821 – 1897) преди повече от 120 години!

И действително съвременните изследвания показват, че си заслужава човек да преодолее мързела си, за да изпита благотворното влияние на зелените оазиси. Има многобройни примери за това. Корейски учени например предписали на 43 жени лекарството „чист горски въздух“ и ги изпратили на едночасова разходка в гората, докато други 19 трябвало да вървят по градски улици за същия период от време. Преди и след ходенето били проверявани кръвното налягане, белодробният капацитет и еластичността на съдовете. Немного изненадващите резултати били, че „горските жени“ били с трайно намалено кръвно налягане при успоредно по-еластични артерии и повишен белодробен капацитет. Докато при „градските жени“ не били отчетени никакви разлики в измерените стойности.

Когато липсва зеленина, страда здравето

Дърветата съществуват на земята от 320 милиона години, а модерният човек - Homo Sapiens - едва от 200 000 години. Не е изненадващо тогава, че това прави дърветата наши лечители и учители – майстори по оцеляване. Независимо от това че са живи същества, те стоят сигурно и здраво вкоренени в земята. И макар привидно неподвижни, са в постоянно движение. Шумят с листа и се огъват от поривите на вятъра, но остават на мястото си и оцеляват при всякакви климатични условия.

Позитивните чувства хранят всяко живо същество. За целта дърветата комуникират с помощта на биофотонно лъчение. Биофотоните са миниатюрни свете-

щи енергийни частици, които се излъчват от живи клетки. Биологична светлина, която е много стабилна и равномерна – като познатата ни изкуствена светлина. Чрез това лъчение на светлинни частици дървото се свързва и с хората, като регулира и тяхната жизнена система.

Според законите на таоисткото учение елементът дървесина храни елемента огън, който пък регулира сърцето. Затова според таоистите дърветата и тяхната дървесина буквално подхранват огъня на въодушевлението в нас. „Всеки знае колко добре се отразява прекарването на няколко часа в градината, в гората или в парка“, - казва проф. Андреас Михалсен от университетската болница Шарите в Берлин. „Един опит, който човек никога не може да придобие в затворено помещение. Ако липсва зеленина и връзка с природата, равновесието ни бива нарушено и ставаме по-податливи към здравословни проблеми. С тази прастара връзка с природата не на последно място могат да бъдат обяснени стимулиращите здравето ефекти като снижаване на кръвното налягане.“ Урбанистичното ежедневие изглежда поскоро „сиво“. Статистиката показва, че в настоящия 21 век – векът на градовете – съотношението между градско и селско население в Европа се е обърнало почти изцяло за последните 100 години и ако през 1950 година градското е било 30%, то през 2050 година се очаква да нарасне до 70%.

„Ние преживяваме всекидневно своеобразно ускорено съществуване, едно побързо осъзнаване на нещата“, - казва експертката по природолечение Аделаид Линг и насърчава хората да минат през „зелената врата на природата“, за да възстановят връзката си с нея и преоткрият своя вътрешен баланс.

Както са установили изследователите в групата на Роналд Търнър от университета във Вирджиния, постоянният стрес разстройва фината настройка на имунната система. А ако тя е отслабена, вируси, бактерии или други микроорганизми могат да атакуват организма. Но също оплакванията от сърдечно-съдови заболявания, диабет и други цивилизационни болести се увеличават.

Колкото по-голям е градът, толкова по-висок е рискът: според изследванията особено големите градове с население над 100 000 души и динамична атмосфера са тесни за тялото, психиката и душата. Прибавят се също вредните емисии, финият прах, постоянният шумов фон и 24-часовото осветление. Вследствие на това рискът от психически нарушения като страхови неврози или зависимости се повишава с около 38%. Едно датско изследване от 2001 година показва например, че рискът човек да заболее от шизофренна психоза се повишава повече от 2 пъти, ако е прекарал първите 15 години от живота си в голям град. А според една анкета на института Форса децата от селските региони страдат по-рядко от хронични заболявания, докато при градските деца напротив много по-често се проявяват заболявания като астма, невродермит или сенна хрема.

Съвременни фактори като социално изгнание или етническа дискриминация изострят този проблем: най-новите изследвания, показват, че степента на психотични заболявания нараства, когато човек принадлежи към малцинствена група, или пък в съседство живеят малко хора със същия произход.

В градовете разбира се има не само недостатъци. Жителите им се радват на по-добре организирано здравеопазване, повече предложения за превенция. Хората имат лесен достъп до добре заредени супермаркети и аптеки, радват се на повече културни събития, възможности за развлечение и социални контакти. „Урбанистичните предимства“ обаче имат своята цена и човек нерядко я плаща със здравето си. Защото за него е невъзможно да диша правилно, да изключва от проблемите, да релаксира психиката и тялото си, когато всичко наоколо пулсира.

Как природата програмира мозъка в режим на радост

Неслучайно още в края на 19 век в милионния град Ню Йорк се създава Централ парк, който до ден днешен е сред най-посещаваните паркове в САЩ – 200 хектара с над 20 000 дървета, изкуствени езера, поточета и водопади. Един зелен остров насред „гората“ от небостъргачи - лековита зона на спокойствие в сърцето на динамично препускащия град.

Хората отдавна знаят, че зеленото е лечебен цвят, който притежава успокояващо и балансиращо действие. То символизира спокойствие, надежда, задоволство и успоредно с розовия и златния се счита за цвят на сърдечната чакра – анахата. Не е случаен и фактът, че се намира в центъра на цветовия спектър на дъгата. Затова е

АПТЕКА

СПИСАНИЕ ЗА КЛИЕНТА

Редактор: Анета Калчева, **Консултанти:** Маг. Фарм. Доротея Набоко, Маг. Фарм. Елена Стоянова, **Худ. Оформление:** АПЛА ПРЕСС, **Издава:** ЛЕМОНДИМ, **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.

Оптихепан

ФОРМУЛА ЗА ЧЕРНОДРОБНО ЗДРАВЕ

+ холин

силимарин
бял трън
холин

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

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

толкова важно хората да се противопоставят на масовото застрояване на зелените площи в големите градове и да впрегнат усилията си за целенасоченото им развитие като „зелени градове“.

Естествената зеленина програмира мозъка в режим на радост. Хората страдат порядко от депресии, когато живеят в непосредствена близост до парк. Зеленината се отразява добре и на способностите за концентрация. Учениците, които имат възможност да прекарват паузите в учебната си програма на зелени площи имат значително по-добри способности за учене и показват по-високи резултати на тестовете. Проф. Стивън Каплан, психолог в университета в Мичиган, САЩ, е доказал, че пребиваването сред природата трайно подобрява вниманието, възможностите за усвояване и паметта на учениците.

„Лековитата гора въвежда в ред нашето тяло и мозъчни честоти. Тя ни помага да свържем дясното и лявото мозъчни полукълба и да ги синхронизираме“, - пояснява практикуващата натурално лечение Аделаид Линг. „Гората въвежда съзнанието ни в зоната на алфа честотите при едновременно състояние на будност и отпускане, които могат да бъдат постигнати единствено по време на медитация и в кратките времеви интервали на границата между будуването и съня при заспиване или събуждане.“

Известният германски автор на книги, лесничеят Петер Воллебен, обяснява защо разходките в гората ни дават нещо различно от това, което би могъл да ни даде фикусът у дома: „Гората е голяма социална общност, която комуникира чрез миризми. Ние също вдишваме тези аромати и нашето подсъзнание реагира между другото с промяна на кръвното налягане. Това е една от причините, поради която разходките в гората ни се отразяват толкова отморяващо.“

Връзката на човека с гората датира от хиляди години. Цялостното ни развитие е било силно зависимо от огъня и топлинната преработка на храната. За това сме се нуждали от дървесина. Петер Воллебен е на мнение, че връзката ни с дърветата е закодирана дори в нашите гени: „Просто помислете за това, как хората се хипнотизират от огъня и не могат да откъснат погледа си от него, без нещо значително да се случва там. Той някак си ни привлича и това „някак си“ е нашето дълго съвместно минало.“ Днес повечето хора не са пряко зависими от гората като жизнена среда, но вътрешната връзка е запазена. Затова дишаме спокойно, когато се завърнем в своя първоначален дом. Нима не се чувстваме по подобен начин и в ежедневието си: къде можем да се отпуснем по-добре – на своето работно място или у дома?

Един благотворен натурален лек - терпените

Който върви с отворени сетива през гората, се потапя в играта на светлини и сенки, в музиката от естествени звуци и най-вече в свежото ухание на особените ароматни вещества – терпените. Според учените те не само оказват успокояващо въздействие на сетивата ни, но се отразяват позитивно на нашето настроение и психика, като могат да противодействат на депресиите и страховите състояния.

При това в най-големи количества лековитите терпени са съсредоточени на височината на очите ни, т.е. на отстояние 1-2 метра от почвената основа на гората. След дъжд или в мъгливо-влажни дни концентрацията на тези лечебни вещества във въздуха е особено висока – здравословен коктейл, чието действие нараства в топлите сезони. То започва да се увеличава през пролетта и достига най-високия си потенциал в разгара на лятото – месеците от юни до август.

Терпените оказват благотворно въздействие и на имунната система: количеството на т.нар. клетки-убийци се повишава. Изследвания на учени от медицинското училище Ниппон в Токио показват, че в залесени райони от рак умират значително по-малко хора в сравнение с регионите без гори. „Дали обаче повишаването на клетките-убийци действително има антираков ефект, все още предстои да бъде изследвано“, - уточнява проф. Михалсен.

Не подлежи на съмнение за сметка на това фактът, че който всяка седмица се разхожда в зелена гора например 75 минути, само благодарение на движението прибавя средно 2 години към продължителността на живота си. Допълнително контактът с природата редуцира нивото на стрес-хормона кортизол. Активността на известния като „дял на спокойствието“ парасимпатикус се повишава, докато тази на неговия противоположен дял – симпатикус – намалява.

Други известни лечебни ефекти са:

- очистване на дихателните пътища и кожата чрез чистия въздух и високата влажност;
- повишаване капацитета на белите дробове;
- нормализиране работа на сърцето и съдовете;
- подобряване на телесната дееспособност;
- подобряване на настроението чрез специалния съдействащ за усещането на сигурност светлинен фон и специфичната естетика на гората.

С особено богати на терпени етерични масла, които се „издишват“ от дървесните им иглички, разполагат смърчовете, елите, хвойните, листвениците, кедрите, пиниите и кипарисите, както са установили „горските“ медици Наогуки Мациу и Тацуро Охира. При това тези иглолистни растения притежават стимулиращо съня действие. Широколистните дървета като бук, дъб, бреза или леска освобождават своите активни лечебни вещества чрез листата. Но също кората и корените на дърветата „издишват“ терпени, както храстите, папратите, тревите, билките и мъховете. „Близо 8 000 известни

терпени принадлежат към групата на вторичните растителни вещества“, - обяснява Аделаид Линг. „Те изпълняват много функции, действат например антимикробно. Освен това дърветата използват терпени, за да комуникират помежду си и с другите същества. А в случай на нападение от вредители те призовават тези полезни вещества, които действат като екип за бърза помощ, за да унищожат вредителите и помогнат на дървото.“

Дърветата – дарители на кислород

Най-важен от всичко разбира се е характерният свеж, ухаещ на смоли и билки горски въздух, богато наситен с лечебни субстанции. Нашите дробове и бронхи ги поемат свободно и дълбоко. Ако беше възможно да се бутилира горският въздух, той би могъл да се продава като първокласно лечебно средство.

Между другото в градовете дърветата поддържат въздуха в буквалния смисъл на думата „ненатоварен“. В близост до жици с високо напрежение те се грижат например за това да бъдат отслабени вредните електрическите полета. Поради високото замърсяване на въздушната среда с изобилие от електрически натоварени прахови частици електрическият потенциал във въздуха обикновено е повишен. Природолюбителката Аделаид Линг обяснява: „Дърветата засмукват вода от земята и чрез стъблата си провеждат сокове-те нанагоре към короната и листата. Една значителна част от тази вода се изпарява. Така обкръжаващата дървото среда постоянно се пречиства и освобождава от електрически натоварените прахови частици.“

Успоредно с това листата асимилират от въздуха храна, която преобразуват в бел-

тъчини, целулоза и захар. Вследствие на протичащите в дърветата обменни процеси се произвежда и жизненонеобходимия за нас кислород. Кислородът, който те „издишват“ като отпаден продукт, ние поемаме в дробовете и включваме в кръвообращението си, като от своя страна издишваме поемания от тях въглероден диоксид. Аделаид Линг уточнява: „Един столетен бук консумира около 2,6 килограма въглероден диоксид на ден и с негова помощ произвежда около 1,7 килограма кислород. Със своите 1600 квадратни метра листна повърхност този стар дървесен вид произвежда в рамките на една година такова количество кислород, което може напълно да покрие годишната нужда на 10 души.“

Букът и дъбът – най-широко разпространените видове в широколистните гори на Европа – действат също като овлажнители на въздуха, подобрители на климата и дарители на сянка в горещите дни. При това дърветата са богати на множество ценни лечебни вещества, които могат да подпомогнат здравето (вж. статията „Моят доктор-дървото“ на стр. 6)

„Горско къпане” и прегръщане на дървета

Не на последно място общуването с гората и природата ни кара да осъзнаем колко преходен е животът. При това се учим от умението на растенията и животните да използват времето си, за да оцеляват. Пример за това е най-старото дърво в света – норвежкият смърч на повече от 9500 години, известен като Old Tjikko (кръстен на сибирското хъски на проф. Лейф Кълман от университета на Умео, който открива уникалното дърво през 2004 година). То продължава да расте в Швеция до ден днешен, въпреки ветровете и ниските температури, които са го превърнали в „своеобразен бонсай“, тъй като по думите на проф. Кълман „големите дървета не могат да достигнат толкова преклонна възраст.“ При това растението е укрепило старата си коренова система, като се е заобиколило с ниски „смърчови храсти“, които да поддържат стъблото му. Благодарение на по-новите издънки този шапмион по оцеляване е успял да устои на суровия климат в продължение на хилядолетия.

Неслучайно в Япония е разпространена т.нар. практика ширин-йоку (в буквален превод „горско къпане“), която се състои в това в това да се потопиш в атмосферата на гората и да се свържеш с нея посредством петте си сетива. Според експертите по горско къпене това е най-лесният начин човек да се свърже с природата и да се възползва от лечебните й свойства. Забележителният ефект за физическото и психическото здраве на ширин-йоку може да бъде обогатен и чрез зареждане на тялото и духа с енергия посредством прегръщане на дървета. Затова опитайте по време на следващата разходка в гората да усетите силата на дърветата в пряк контакт.

Подобно на хората те притежават биоелектрични полета, както твърдят в едно изследване учени от Йейлския университет. Протичащият през дърветата биоелектричен ток варира от 0 до 500 миливолта и е особено силен във външните слоеве на ствола, следователно е отдалечен от нас едва на няколко милиметра, когато обгръщаме дървото.

Занимаващата се с горска терапия д-р Христине Мюлер казва: „При горските бани се излагаме на цялостната атмосфера на гората. Тя със сигурност предлага повече от сумата на отделни фактори и представлява комплексна система, която науката едва започва да опознава. Една система, която стимулира както креативното мислене, така и здравословния апетит и не на последно място осигурява отлична превенция срещу инфекциозни и други заболявания.“ При това специалистката по горска терапия съветва човек да отива в гората без лични вещи, мисли или музика. Може да събира билки, да медитира, да слуша песента на птиците или собствените си стъпки, но е добре да присъства пълноценно и да поема горската атмосфера с всичките си сетива. Само след едноседмично лечение в горската клиника пациентите на д-р Мюлер отчитат подобрение на мисловната си дейност, концентрацията, настроението, съня и своето общо физическо състояние. Един от тях успял дори да се отърве от мъчещият го от години индуциран от стрес шум в ушите (тинитус).

Край на тежкия въздух: зелена енергия в дома и офиса

Зелените растения оказват своето благотворно влияние и в затворени помещения, дори когато погълнати от напрегнатото ежедневие не им обръщаме особено внимание.

В проведен от НАСА експеримент „биодом“ било изследвано дали растения биха могли да пречистят помещения с изкуствена среда и тежък въздух и да произвеждат свеж въздух. Първоначално, докато в стаите нямало растения, обитателите се оплаквали от лютене на очите, болки в гърлото и затруднено дишане. След като те били щедро „озеленени“, симптомите изчезнали в рамките на няколко дни. За да може да се живее в помещения с тежък въздух, трябва да се създаде биорегенеративен процес – бил изводът на изследователите. И то с помощта на растения и микроби, които функционират на практика като естествени разпространители на въздух.

Човек, разбира се, веднага се сеща за над 80 000 вредни вещества, които вдишваме ежедневно и е немислимо да бъдат отстранени от нашия модерен живот. За всички е ясно, че те могат да предизвикат здравословни проблеми, затова е още по-разумно помещенията да бъдат озеленени със стайни растения, които благодарение на високата си необходимост от вода могат да пречистват въздуха в тях. Много подходящи за целта са например папратите, спарманията, филодендронът, циперусът, фикус бенджаминът, шелферата и зелената лилия (хлорофитумът), известна още като „офисна трева“. Всички те са в състояние да повишат влажността на въздуха с до 15%.

Това че зелените растения могат да подобрят здравословните оплаквания и на работното място, показват резултатите от едно норвежко изследване: с 30% намалява умората; с 30% по-малка е сухотата в гърлото; с 37% се подобряват кашличните оплаквания и с 23% състоянието на сухата, раздразнена кожа при богато озеленена служебна среда.

От проведена анкета става ясно, че 93% от служителите на мюнхенския автомобилен гигант БМВ се чувстват по-добре след озеленяването на офиса им, 47% са по-релаксирани, а около 30% са дори по-мотивирани благодарение на поставените в служебните помещения стайни растения.

Не на последно място зелената околна среда заздравява очите и зрението. Още Хилдегард фон Бинген съветвала често да се отправя поглед към гората. Съвременните експерти също така твърдят, че е добре минимум веднъж на всеки половин час очите да се отделят от компютъра или книгата и да се насочват надалече към виждащия се през прозореца парк, шумолящото наблизо дърво, стайното растение или поне към боядисаната в зелен цвят стена... ■

МОЯТ ДОКТОР – ДЪРВОТО

Дърветата осигуряват не само важния за съществуването ни въздух. Някои от тях разполагат със собствена природна аптека. Техните цветове, листа, плодове, смоли, дървесина и кора съдържат множество активни вещества, чиято лечебна сила се използва от векове срещу различни оплаквания и болести.

Силата и лечебните свойства на дърветата са познати от прастари времена. Лечители от всички части на света са ги използвали не само, за да отслабват инфекциите, да лекуват кожни заболявания или да успокояват ставни болки. Дърветата са имали мощно символично значение за почти всички племена и народи. Те били считани за седалище на боговете, били сборен пункт на обществения живот и почитани като образ на свободата и плодородието. Продължават да играят роля в живота ни и в днешно време - много по-важна, отколкото си даваме сметка. Това е намерило отражение дори в езика ни – говорим за здраво „вкоренени“ навици, за „разцъфнала“ хубост или за „семейно дърво“.

В действителност бихме могли да се възползваме много повече от лечебната енергия на дърветата, ако се научим да прилагаме различни части от тях – дървесината, смолата, корените, листата, цветовете, семената, плодовете. “Задължително обаче ни трябва време“, - предупреждава природолечителката Аделаид Линг, - „и готовност, за да влезем в хармония с дървото или някоя негова част. Така енергията му ще започне да тече и в нашето тяло.“

Липа (Tilia)

Тя може да живее до внушителните 1500 години и дори в напреднала възраст да продължава да се обновява. Затова често била средищен пункт в селището или център на весели танци „под липите“. Заради благотворното им успокояващо въздействие липи често се засаждат близо до къщите. Само нежният аромат на разцъфналите им цветове разведрява настроението, балансира нервното неразположение и се отразява позитивно на депресиите. Също като лечебно дърво липата има дълга традиция – в началото се използвала предимно кората, а от 18 век по-голямо предпочитание било давано на листата и цветовете. Със своите етерични масла, флавонгликозиди, сапонини, дъбилни и слузни вещества липата може да бъде многостранно прилагана.

Така действа дървото:

При протичащи с висока температура и суха кашлица простудни инфекции особено се цени чаят от липов цвят. Съдържащите се в него слузни вещества и етерични масла могат да помогнат за подсилване на имунната система и унищожаване на вирусите и бактериите. При грипна инфекция липовият чай може да бъде ефективно прилаган като температуропонижаващо и изпотяващо средство. При това оказва и меко успокояващо действие на стомаха.

Рецепта за противопростуден чай:

Липов цвят човек може да си изсуши сам или да купи от аптеката. Една пълна шепа от него се залива в кана с 1 литър вряща вода и се оставя да се запари минимум 5 минути, най-добре под капак. След това чаят се прецежда, оставя се малко да се охлади и се пие на малки глътки. Този чай е ефективен не само при висока температура и кашлица, но също при започваща инфекция, която може да отслаби и дори предотврати.

Рецепта за успокояваща стомаха салата:

Сърцевидните листа на липата са не само символ на хармонията, любовта и обвързаността, те са богати на множество витални вещества, включително на витамин С. Две пълни шепи млади липови листа се овкусяват със солен микс от подправки, растително масло, оцет балсамико и няколко капки лимонов сок. Салатата има лек вкус на ядки и се отразява благотворно на лигавицата на стомашно-чревния тракт.

Клен (Acer)

Кленът се слави преди всичко като „кожен доктор“. При различни дерматологични проблеми като слънчево изгаряне или ухапване от насекомо неговите листа се услаждат на кожата точно толкова, колкото и палачинките, подправени с неговия сироп. Това се дължи на съдържащите се в тях здравословни съставки като сапонини, дъбилни вещества, флавоноиди, множество минерали и микроелементи като калий, магнезий, манган и др. Добре е да се знае, че младите листа, които израстват през пролетта, са особено богати на фитохормони и минерали. При това съдържат до 5% протеин и могат да бъдат добър доставчик на белтъчини.

Така действа дървото:

Благодарение на флавоноидите и дъбилните вещества кленовите листа имат противооточно и охлаждащо действие. Те успокояват раздразнената и сърбяща кожа, намаляват отоците около очите и тонизират уморените крака.

Употреба на листата:

При ухапване от насекомо облекчение донася налагане на пострадалото място с намачкано кленово листо. При отоци около очите помага оставане в покой за няколко минути със затворени клепачи и наложени отгоре намачкани листа. А, ако ви предстои дълъг преход в планината или изморителен ден, може да поставите кленови листа в чорапите под стъпалата си. Те противодействат на умората, поддържат краката тонизирани и приятно охладени.

Дъб (Qercus)

Достигащото внушителни размери дърво от край време се счита за символ на силата и вечността, а в лечебната практика е познато от древността. Със своите дъбилни вещества, галусова киселина, горчиви субстанции и пектини оказва на кожата и лигавиците противовъзпалително действие, кората му пък се използва от нродната медицина като кръвоспиращо средство. Плодовете на дървото – жълъдите - са с висока хранителна стойност: съдържат до 40% нишесте, до 15% мазнини, до 6% белтъчини и до 7% захар. Изсушени и смлени, те могат да се използват като брашно за печива или тонизираща напитка.

Така действа дървото:

Особено богатата на дъбилни вещества дъбова кора може да се справи с подути сливици и всякакви други инфекци на устната кухина. Тя подпомага свиването на кръвоносните съдове и отбъбването на лигавиците, затова често се прилага при ангина. Нейното антисептично действие се разгръща и при възпалителни кожни заболявания – в идеалния случай, ако се използа за бани или за налагане на проблемното място.

Рецепта за чай при болки в гърлото:

Две супени лъжици изсушена дъбова кора се варят в половин литър вода около 20 минути. След прецеждане и леко охлаждане, отварата се използва за гаргара многократно в рамките на деня.

Рецепта за добър старт на деня с дъбово кафе:

Една пълна шепа жълъди се обелват, сърцевината им се натрошава или нарязва на ситно, след което се изпича до слабо покафеняване и се смила на фино брашно. За 1 чаша се сварява 1 ч.л. от полученото „инстантно кафе“. То може да бъде подправено с кардамон, канела или какао, овкусено със захар или мляко. Дъбовото кафе е особено полезно за общо подсилване на организма, но също за здравето на щитовидната жлеза, костите и пикочния мехур.

Бреза (Betula)

Символ на пролетта, растежа и плодородието, брезата също отдавна се счита за целебно дърво и се радва на дълга лечебна традиция. Още в Средновековието листата й били прилагани при слабост на пикочния мехур или бъбреците. Нейното противовъзпалително и мочегонно действие се дължи на съдържащите се в растението флавоноиди, терпени, фенолкарбонови киселини, сапонини и етерични масла.

Така действа дървото:

Брезовите листа са особено ефективни при заболявания на пикочните пътища и свързани с пикочния мехур и бъбреците оплаквания. Благодарение на високото съдържание на дъбилни, горчиви и минерални вещества те регулират функцията на бъбреците и пикочния мехур, като при това намаляват отоците и задържането на течности. Чаят от брезови листа може да помогне също при ставни проблеми, подагра и ревматизъм.

Рецепта за чай при проблеми с пикочния мехур:

Две супени лъжици изсушени брезови листа се заливат с 250 мл вряща вода, оставят се да се запарят около 10 минути и се прецеждат. Чаят се приема 3 пъти на ден бавно, на малки глътки. По този начин се активира отделянето на урина, което подпомага „отмиването“ на болестотворните причинители.

Върба (Salix)

В света съществуват над 400 разновидности на красивия дървесен вид. Еластичните му клони са символ на пролетното обновяване и украсяват домовете ни на християнския празник Цветница, известен още като Връбница. Върбата е майката на аспирина – от кората й може да се добие салицин, който се разпада в организма под влияние на ензима саликаза на салигенин и се окислява по-нататък до салицилова киселина. Именно оттам произхожда широко прилаганата в днешно време за успокояване на болки, понижаване на температура или разреждане на кръвта ацетилсалицилова киселина. Едва ли има друго лечебно средство, което да е с по-дъл-

га традиция от върбата. Дали древните египтяни, римляните, старогерманските племена или келтите – всички са използвали дървото и то винаги е заемало централно място в натуралната лечебна традиция. Успоредно със салицина, растението е богато на дъбилни вещества, алдехиди и флавоноиди. В ранна пролет се събират младите клони на дървото, кората им се обелва, нарязва и изсушава за по-нататъшна лечебна употреба.

Така действа дървото:

Върбовата кора може да понижи високата температура, да спре инфекциите и да успокои болките. Било при ревматични оплаквания, главоболие или свързани с висока температура инфекции тя представлява ефективна растителна алтернатива на болкоуспокояващите медикаменти и е особено подходяща за щадяща черния дроб продължителна терапия. **Важно:** Приемът на препарати с върбова кора не се препоръчва на бременни жени и деца под 2-годишна възраст.

Рецепта за успокояващ ревматичните оплаквания чай:

3 до 4 грама (около 1 ч.л.) нарязана или пулверизирана върбова кора се заливат с 250 мл студена вода, оставят се да заврат, да се запарят 10 минути и се прецеждат. В рамките на деня на части се изпиват 3 чаши от чая. Той може да помогне също за понижаване на температурата и срещу главоболие.

Рецепта за мускулна сила с върбова тинктура:

За приготвянето на тинктура са необходими две равни части нарязани на много ситно върбова кора и розмаринови листа и двойно количество хвойна, накиснати в 70%-ов алкохол. За целта използваната бутилка трябва да бъде напълнена дополовина с билковата смес и допълнена догоре с алкохол. Тинктурата се оставя да престои на тъмно при стайна температура. След това се прехвърля в добре затваряща се тъмна бутилка и се съхранява на студено. Многократните разтривки с върбова тинктура помагат при невралгия, ишиас, ревматизъм или мускулни болки.

Смърч (Picea)

Още в Средните векове с лечебна цел били прилагани игличките и особено богатите на етерични масла връхчета на растението. Те са ефективни преди всичко при бронхит, но с високото си съдържание на витамин С подсилват и имунната система. Смърчът е богат и на други активни съставки, между които смоли, етерични масла, гликозиди като пицеин, дъбилни вещества и витамини. Той може да помогне също

за общо подсилване на организма при пролетна умора.

Така действа дървото:

Много спортисти познават етеричното маслото от смърч, което помага при мускулни болки и облекчава мускулната треска. Също при простудни заболявания смърчът може да стимулира лечението, особено при оплаквания, свързани с дихателните пътища благодарение на своето антибактериално и разтварящо секретите действие. Растението може да подпомогне и заздравяването на рани.

Рецепта за чай срещу кашлица:

За ефективно разтварящ секретите и благотворно действащ на дихателните пътища чай 1 ч.л. смърчови връхчета се кипват в 250 мл вода, оставят се да се запарят около 5 минути и се прецеждат. Чаят се пие бавно на малки глътки.

Вана срещу мускулни болки:

Който страда от мускулни или ставни болки, може да получи облекчение чрез обогатена със смърчово масло вана. За целта към водата трябва да се добавят няколко капки масло от смърчови иглички и да се престои във ваната около 15 минути. Така кръвообращението се регулира и болките се успокояват.

Конски кестен (Aesculus)

Преди на конския кестен били приписвани едва ли не магически свойства. Считало се например, че една шепа кестени в джоба на панаталона успокоява ревматичните оплаквания. Това не е научно доказано. За сметка на това е потвърдено ефективното действие на много от активните съставки на растението - флавоноиди, фитостерини, смолисти, дъбилни и горчиви вещества, гикозиди като ескулин, ескулетин, фраксин и особено ценния тритерпенов сапонин есцин, който притежава силно противооточно, противовъзпалително действие и често се прилага при венозни проблеми. Дървото

може да помогне също при стомашни болки, висока температура и кожни проблеми.

Така действа дървото:

Съдържащият се в конския кестен есцин притежава доказани противовъзпалителни и противооточни свойства, а ескулинът повишава устойчивостта на капилярите и червените кръвни клетки. На това се дължи благоприятното влияние върху венозните стени, тонизиращият и обезболяващ ефект при разширени вени, хемороиди и тромбофлебит. Освен че укрепва венозните стени, конският кестен предотвратява събирането на вода в тъканите. Той е изпитано средство и при тежки крака, ревматизъм, инфекции и висока температура.

Рецепта за подсилващ вените чай:

1 ч.л. изсушен кестенов цвят се вари 1 минута в 150 мл вода. После се сваля от котлона, оставя се да се запари 5 минути и се прецежда. Три пъти дневно се приема по 1 чаша чай. Тази отвара може да се използва и за налагане срещу уморени крака. За целта чаят се охлажда, с него се напояват 2 памучни кърпи, които се увиват около прасците и стъпалата.

Елша (Alnus)

Освен с използваната за производството на мебели качествена дървесина, символизиращото хармония дърво е известно със своите лечебни свойства. То противодейства на възпаленията, укрепва защитните сили на организма и оказва благотворно действие на стомашно-чревния тракт.

Така действа дървото:

Младите листа и кората помагат при възпалителни процеси, но също за прочистване на червата, при разстройства, съпроводени с висока температура инфекции и ревматични оплаквания.

Рецепта за противовъзпалителен чай:

За 1 чаша чай са необходими 1 ч.л. изсушени листа и кора от елша. Билковата смес се вари в 250 мл вода 8 минути, след което се прецежда, охлажда леко и пие бавно на малки глътки.

Топола (Populus)

Със своята внушителна осанка тополата вдъхва чувство на сигурност и покой. Неслучайно се счита, че може

да се справи със страховете и тревогите, дори ако пресните листа или пъпки бъдат просто сдъвкани. Подобно на вътрбата кората на тополата притежава полезни свойства за намаляване на температурата, болката и възпалението благодарение на съдържащия се в нея натурален салицин. С горчивия си вкус вътрешната кора на тополата дори напомня вкуса на добре познатия ни аспирин. Дървото се използава във фитотерапията от прастари времена, като по-популярно е действието на черната топола (Populus nigra) пред това на кавака (Populus alba). Използват се най-вече кората и листните пъпки на растението, които се берат в ранна пролет при набъбването, но преди разпукването им, след което се изсушават в проветриво и немного топло помещение.

Така действа дървото:

Кората и листните пъпки са богати на етерично масло, смоли, дъбилни вещества и ценни гликозиди като салицин, популин, саликортин, прумелацин. Употребяват се във вид на запарка и мехлеми, които имат бактерицидно, успокояващо, температуропонижаващо, отхрачващо, противоревматично и мочегонно действие. Съдържащият се в дървото комплекс от гликозиди понижава нивата на пикочна киселина в кръвта и стимулира извеждането ѝ от организма, затова се препоръчава вътрешно при хронични ставни възпаления и заболявания на пикочните пътища, а външно – срещу изгаряния, рани, кожни възпаления и хемороиди. Накиснати в растително масло листни пъпки се използват за налагане при ревматични болки.

Рецепта за успокояващ мехлем:

Мехлемът може да се приготви по различни начини – от свежи, от стрити на прах сушени пъпки, от прясно изцеден от пъпките / младите листа сок или от стрита на прах кора, като се смесват 1 част екстракт с 8 части свинска мас. Прилага се за лекуване на напукани усни, загрубяла кожа, разранени зърна при кърмене, ревматизъм, подагра и особено при хемороиди. Мехлемът е подходящ също за втриване при бронхити, астма, полиартрит, камъни в бъбреците, цистит, простатит.

Рецепта за температуопонижаващ и обезболяващ чай:

Най-лесният начин да се приема вътрешно кората е като се дъвче и се пие с вода. Който не иска да дъвче тази горчилка, може да свари една супена лъжица от кората в 200-250 мл вода, да я остави да се запари за 10-15 минути, след което да я прецеди и изпие на части в рамките на деня.

Рецепта за запарка с отхрачващо действие:

20 г сухи пъпки се заливат с 200-250 мл вряла вода, киснат до изстиване и се прецеждат. Приемат се по 1-2 с.л. от течността 3-4 пъти на ден преди ядене. Запарката има антисептично, бактерицидно и отхрачващо действие.

Рецепта за лечебен мед с пъпки от тополa:

Буркан се пълни около 1/3 с пъпки (свежи или сушени) или млади листа от топола и се долива догоре с мед. Оставя се да престои 14 дни и се приема по 1 ч.л. многократно на ден, като се задържа в устата. Със своето разтварящо секретите действие медът е особено ефективен при суха кашлица и бронхит.

Дървесните брашна – ефективна помощ, лесна за приготвяне

Човек може да почерпи здраве и сила от гората също чрез употребата на дървесни брашна. Особено лесно е да се добавят по 1-2 ч.л. от тях към тесто на печива, супи или ястия. Различават се 2 вида брашна:

Зелено дървесно брашно: Събират се зелени, по възможност млади листа, иглички, иглолистни връхчета и пъпки, изсушават се на проветриво, прохладно място и се смилат в блендер на фино брашно.

Шарено брашно от дървесни цветове или плодове: Състои се от внимателно изсушени и фино смлени дървесни цветове или плодове. И двата вида брашно трябва да се съхраняват на тъмно и студено място.

Природолечителката Аделаид Линг посочва специфичното действие на различните видове брашна:

- **За силна имунна система:** ябълка, круша, елша, гинкго билоба, бъз, топола, хвойна, върба.
- **За пречиствне на кръвта:** ябълка, круша, леска, конски кестен, хвойна, бяла ела.
- **За прочистване от шлака и токсини:** ябълка, круша, елша, леска, конски кестен, орех.
- **За понижаване на температурата:** клен, бук, дъб, леска, бъз, череша, топола.
- **За подсилване на нервите:** дъб, смърч, леска, бор, череша, лиственица, липа, орех, глог, бяла ела.
- **За здрава и красива кожа:** клен, ябълка, елша, череша, топола, орех.
- **За по-бързо оздравяване на рани:** бреза, лиственица, топола, бяла ела. ■

НА ВИСОКИ ОБОРОТИ С МАГНЕЗИЙ

Ключовата дума „магнезий“ най-често се асоциира с болезнените нощни крампи на прасците. Запалените по фитнеса пък знаят, че е добре да обезпечават мускулите си преди и след тренировка с минерала. Този „метал за спортисти“ обаче може много повече и бива често подценяван. Специалистите дори го определят като универсален гений, който участва в процеса на делене на клетките и в синтеза на белтъчини, в електролитния баланс и производството на енергия. При това подпомага сърцето, мускулите, костите, нервната система и психичната функция.

Може да звучи куриозно, но в медицината магнезият (Mg) е все още с незначително участие в сравнение с дяла му в индустрията. 50% от световното производство на този лек метал (250 000 тона) се използва като добавка за алуминиеви сплави, които са разпространени например в автомобилостроенето при летите джанти и четиристепенните скоростни кутии, поддържащите конструкции на седалките и двигателите. Известен немски производител на автомобили например изгражда шестцилиндровите си двигатели от 2004 година насам чрез употребата на алуминиево-магнезиев силикат и по този начин постига редукция на теглото им със забележителните 24% в сравнение с обичайно използваните материали.

Но магнезият задвижва не само автомобилите на високи обороти. Той взима участие на практика във всички реакции на

въглехидратната, мастната и белтъчната обмяна в човешкия организъм и играе важна роля при близо 300 ензими. Между другото при производството на фосфолипиди, които отговорят за осигуряването на целостта на клетъчните мембрани и стимулират нормалното преминаване на сигнали по нервните влакна. Със сигурност може да се твърди, че без магнезий нищо не би могло да се задвижи.

Според таблиците с хранителна стойност на хранителните продукти ценният минерал може да бъде открит в картофите, бадемите, соята, кашуто, кафявия ориз, авокадото и спанака, но той се съдържа също в бананите и някои минерални води от добри източници. Това, че ще доставим достатъчно магнезий на тялото си чрез храната обаче, не е гарантирано. Необходимо е да се покрие дневна доза от 300 - 500 мг. От това количество чрез храносмилателната система се усвояват около 20 до 70%. При това екстремната доставка не подобрява, а намалява резорбцията – феномен, наблюдаван също при други минерални вещества като калций например.

Много фактори решават за това дали магнезият действително ще се усвои добре от организма: от една страна, вида и разтворимостта на магнезиевото съединение, но също мускулната активност на червата (чревната перисталтика) и дължащото се на това време за преминаване през храносмилателния тракт. Високо дозираният прием на други минерални вещества, например калций, също може да повлияе усвояването и да възпрепятства резорбирането на магнезий.

Скрит недостиг на магнезий: труден за изследване и диагностициране

Установяването на евентуалния дефицит на магнезий в организма в клиничната медицина се извършва чрез серумен анализ и особено чрез предпочитания от специалистите анализ на пълна кръвна картина. Това обаче става трудно, тъй като по-голямата част, а именно около две трети, от магнезия се складира в костите. Само малко количество – около 1% - се намира в клетките на кръвната плазма. Нормалните стойности са установени: от 0,8 до 1 милимола (mmol) на литър кръв. Следователно стойности под 0,8 милимола се считат за изискващ терапия недостиг. Общо човек разполага в тялото си с около 20 г магнезий.

Както при други медицински проблеми необходимостта от терапия се определя не само от показателните лабораторни резултати, но преди всичко от клиничните симптоми. Списъкът с възможните

прояви на недостиг е дълъг. Успоредно с намалената дееспособност и вегетативна лабилност са описани тетания (свръхвъзбудимост на мускулите и нервите), крампи, ускорен сърдечен ритъм, дезориентираност и дори психотични състояния. Често срещани са също мускулната слабост и повишена възбудимост на мускулатурата.

В кардиологичната област магнезиевият дефицит стимулира нарушенията на сърдечния ритъм. Липсата на минерала благоприятства също недостига на калций в организма и съдейства за обедняването на клетките с калий. Както вече беше споменато, в по-голямата си част минералното вещество се отлага в костите, поради което недостигът остава за дълго време скрит в тялото. Кръвната картина показва стойности в „зелената зона“, тъй като организмът черпи магнезий от костите. Независимо от това магнезиевият дефицит е налице.

Стил на живот, болести, медикаменти – какво със сигурност води към дефицит

Успоредно с недостатъчната доставка на минерала недостигът може да бъде предизвикан от начина на живот, но също от някои болести. Хроничният алкохолизъм например води до засилено отделяне на магнезий през бъбреците и едновременно до намалено усвояване през червата. Улцерозният колит и болестта на Крон, следователно хроничните възпалителни чревни заболявания, но също възпаленията на панкреаса, бъбречните оплаквания и диабетът форсират магнезиевия дефицит.

Цяла поредица от широко разпространени лекарствени средства могат да окажат влияние върху наличието на магнезий в организма. Преди всичко при продължителен прием на следните медикаменти това би трябвало да се вземе под внимание:

- редуциращи стомашните киселини средства като пантопразол, омепразол, езомепразол;
- антибиотици;
- слабителни (очистителни) средства;
- кортизон;
- естроген;
- диуретици (отводняващи средства – назначавани често при сърдечна слабост и високо кръвно налягане);
- понижаващи кръвното налягане медикаменти от типа ACE-инхибитори (напр. рамиприл), сартани (напр. валсартан, олмесартан).

Успоредният прием на желязо може да възпрепятства резорбцията на магнезий в червата, както иначе полезните за организма баластни вещества и оксалатите, съдържащи се например в какаото или ревена. За сметка на това усвояването му се подобрява чрез витамините B6, D и калий.

Различни изследвания описват понижаващо кръвното налягане действие на минерала до 18,7 mmHg систолично (горна граница) и до 10, 9 mmHg диастолично (долна граница) налягане. Независимо от индивидуалното вариране на тези цифри - при някои пациенти с хипертония може да се наблюдава още по-ниска редукция, докато при други въобще не се отчита измерим ефект – допълнителният прием на магнезий представлява разумна съпътстваща терапия при лечение на високо кръвно налягане. Тя помага да се предпазят сърцето и съдовете от претоварване. Ако кръвното налягане се движи в гранични стойности, магнезият може да бъде прилаган дори като единствено терапевтично средство. Според актуално изследване магнезият очевидно играе роля и за предотвратяване на високото кръвно налягане. Така хората, които приемат допълнително 300 мг магнезий на ден (за жените 200 мг) показват с около 23% по-нисък риск от хипертония.

Най-накрая нещо добро за сърцето! Магнезий за по-дълъг живот?

Специални ефекти от приема на магнезий се забелязват във връзка с коронарната (исхемична) болест на сърцето. При нея сърдечните съдове са стеснени или дори запушени и артериите на засегнатите от заболяването не доставят достатъчно кислород и хранителни вещества до сърдечния мускул.

Според едно изследване достатъчната доставка на магнезий намалява степента на заболяване от коронарна болест на сърцето с около 27%. Друга студия пък описва лека редукция в честотата на инсулт с около 8%, докато трета установява намаляване на смъртността от сърдечно-съдови заболявания с около 69%! Това може да се дължи между другото на спиращото тромбоцитната агрегация действие на минерала, което възпрепятства слепването на тромбоцитите (кръвните плочки) и образуването на кръвен съсирек. Възможна теория за позитивното действие на сърдечния мускул е намаляването на теломеразната активност при недостатъчна доставка на магнезий. Ензимът тело-

ХЪРКАНЕТО ВИ ВБЕСЯВА?

СФОРСИН
спрей срещу хъркане
20 ml спрей за възрастни!

- Позволява тих и спокоен сън през цялата нощ
- Прилага се 1 път вечер преди лягане
- Подходящ за редовен прием

Natur Produkt
„НАТУРПРОДУКТ“ ООД
София 1592, бул. Христофор Колумб 64,
София еърпорт център, Логистична сграда 3, вход 4; тел.: 02/ 979 12 19; факс: 02/ 971 12 17

Макси Маг
Здрав дух – здраво тяло!
250 mg магнезий+B6

*Специално предложение с 10 капсули повече

Natur Produkt
www.naturprodukt.bg
София 1592, бул. Хр. Колумб 64, София еърпорт център,
Логистична сграда 3, вх. 4, тел.: 02/ 979 12 19; факс: 02/ 971 12 17

мераза предпазва клетъчните хромозоми на сърдечния мускул и ги регенерира при възможни дефекти. Ако активността му е ограничена, се повишава рискът от развитие на сърдечно заболяване, а нараства и опасността от затлъстяване на сърдечния мускул.

Магнезият е незаменим за баланса на минерални вещества в организма. В известен смисъл той е противников играч на калция, като стабилизира протичането на електрическите импулси във възбудно-проводната система на сърцето и противодейства на ритмичните нарушения. При това принципът на действие на минералното вещество е подобен на този на антиаритмичните средства – назначавани при сърдечни ритъмни нарушения. Чрез оказването на специално въздействие върху синусовия и AV- възлите – естествените пейсмейкъри и водачи на ритъма на сърцето – магнезият регулира както ускорения, така и неравномерния сърдечен такт. Затова ако пациент страда от твърде ускорен и или неравномерен пулс, преди назначаването на антиаритмични медикаменти, е добре първо да се приложи магнезиева терапия, за да се изключи евентуален магнезиев дефицит.

Достатъчният прием на магнезий помага също за предотвратяване на усложнения по време на бременност, повишава действието на инсулина при диабетици, а при склонност към образуване на пикочни камъни показва предотвратяващ ефект.

Магнезий и витамин D: едно полезно приятелство

Независимо от високия прием на витамин D – преди всичко през зимата – много хора не успяват да постигнат достатъчно ниво на витамина в организма си. За това могат да бъдат посочени различни причини: с напредване на възрастта в тялото се образува по-малко активен витамин D3. Освен това витамин D трябва да се активира първо в черния дроб и бъбреците. При 70-годишните тази способност е редуцирана до една трета в сравнение с 20-годишните. Успоредно с това, разбира се, съществува „аспектът магнезий“, който благоприятства активирането на жизненоважния витамин. Витамин D от своя страна стимулира усвояването на магнезий от червата. Следователно съществува синергия между двете субстанции и тя е от особено значение за диабетиците, които често страдат от недостиг на важни вещества.

Ако човек иска да допълва храненето си с магнезий, той се предлага по два начина: като орални средства най-често под формата на таблетки или гранули. При тях се предпочита използването на органични соли като цитрат, аспартат или оротат, които са с по-добра бионаличност в сравнение с неорганичните. При магнезиевите инжекции напротив на преден план са неорганичните соли като магнезиев сулфат.

При състояния на недостиг – според източника – се препоръчва приемът на 200 до 800 мг магнезий на ден. Съдържанието в една таблетка е посочено още на външната опаковка. Независимо от това не е толкова лесно да се определи точната доза. Понякога данните на производителя се отнасят всъщност до цялата молекула, а не до чистия магнезий. Това означава, че споменатите по-горе органични съединения са с посочено високо молекулно тегло, но съдържанието на чист магнезий в тях е значително по-ниско.

Колко трябва да се приема? Когато експертите не са сигурни

Дори експертите не са съвсем сигурни в дозирането на минералното вещество. Затова в случай на съмнение при съответната индикация и клинична картина следва да се приема ударна доза. Тъй като дори описаните в медицинската литература предозирания не показват сериозни заплахи за здравето. Типична индикация за предозиране на магнезий са по-редките изпражнения, т.е. поява-та на разстройство. При хроничен запек човек би могъл дори да се възползва от това действие.

Други терапевти пък се кълнат в пътя на лечение чрез шуслерови соли. Тук успехът се свързва не толкова с количество-то на приетия магнезий, колкото с повишената готовност на организма за него-вото усвояване. ■

С натурални слънцезащитни кремове и подходящи афтър сън продукти кожата ви може да се чувства добре дори през лятото, независимо от горещите слънчеви лъчи, сухия вятър и честите бани. При това може да остане здрава и да сияе с красив, равномерен, дълготраен тен.

НАТУРАЛНА КОЗМЕТИКА ЗА ПЪЛНОЦЕННА НАСЛАДА ОТ ЛЯТОТО

Един прекрасен ден на плажа: в безоблачното небе пулсира ярко слънце, мек пясък гали босите ви стъпала, а мирисът на море и плисъкът на вълните едновременно разтоварват и изпълват всичките ви сетива. Дългоочакваната отпуска най-после е факт. Дали на морския бряг, на колоездачен тур из страната или на екскурзия в планината – навън може да отпуснете психиката си и най-после да се освободите от среса. При това слънцето винаги е ваш спътник. То допълнително повдига настроението и събужда вашата виталност. Слънчевата светлина съдейства в кожата ви да се синтезира жизненоважния витамин D, който между другото е отговорен за производството на т.нар. „хормон на щастието“ - серотонин. И не само за това: витамин D подсилва също мускулатурата, костите, метаболизма и се грижи за добро функциониране на имунната система.

Но слънцето има и своите сенчести страни. Прекомерното излагане на слънчева светлина може да се отрази зле на кожата – алергии, преждевременно състаряване и ракови образования могат да бъдат последиците от прекаляването с нея. Как тогава да дозираме слънчевите бани здравословно? Възможно ли е изобщо това? Дерматоложката Керстин Тайхелман от Бремен смята, че: „това е възможно, но само при правилно отношение към слънцето и оптимална слънчева защита. Подходящата поддържаща грижа на кожата също играе важна роля.“ Здравословните слънчеви бани следователно се намират в истинския смисъл на думата в нашите ръце.

Невидимите врагове

Какво обаче отслабва, изсушава, а понякога дори разболява кожата ни? С какво точно си имаме работа? Става дума за съдържащите се в слънчевата светлина различни видове ултравиолетови лъчи. „За нас най-важни са UVA- и UVB-лъчите, тъй като при незащитена кожа те проникват в епидермиса и могат да увредят тъканите. При това UVB-лъчите са пряко отговорни за слънчевото изгаряне“, - обяснява д-р Тайхелман. UVA-лъчите пък напротив водят до стареене на кожата и при продължително увреждане на клетките до кожни ракови образувания, които могат да се проявят дори десетилетия след неразумното предозиране със слънчеви бани. Всяка кожа разполага със своя собствена защита, която е индивидуална и зависи най-вече от типа кожа (вж. карето на стр. 15). „При малките деца до 6-годишна възраст тази защита не е достатъчно развита. При хората над 40 години пък с времето тя започва бавно да отслабва. Затова правилната защита е от особено значение както за малките деца, така и за възрастните хора“, - предупреждава дерматоложката. Няма никакво съмнение, че кожата се нуждае от помощ – защитен слой, който да „филтрира“ вредното лъчение при пребиваване на открито. При това не само докато сте на плажа през отпуската, а по време на всичките ви ежедневни ангажименти и занимания на открито - ходене по градските улици, разходки в парка, пиене на кафе на външна маса, строителна или градинска работа, четене на вестник на балкона или чакане на превозно средство на спирката. „Особено в обедните часове лятното слънце може да доведе до изгаряне на кожата, ако тя не е подходящо защитена“, - напомня експертката.

Правилна защита

Пазарът на слънцезащитни продукти изобилства от различни предложения, които могат грубо да бъдат разделени на две основни групи: кремове с химични или с минерални филтриращи субстанции.

Натуралната козметика използва преди всичко минерални субстанции като титанов диоксид или цинков оксид, които подобно на огледало отразяват UVA- и UVB-лъчите от повърхността на кожата. Предимството им е, че слънчевата защита се активира напълно веднага след нанасянето на крема, като успоредно с това натуралните съставки се грижат за кожата. „За съжаление те трудно се нанасят и поемат от нея“, - казва д-р Тайхелман: „Колкото по-висок е слънцезащитният фактор, толкова повече некрасив бял филм оставят натуралните кремове върху кожата.“

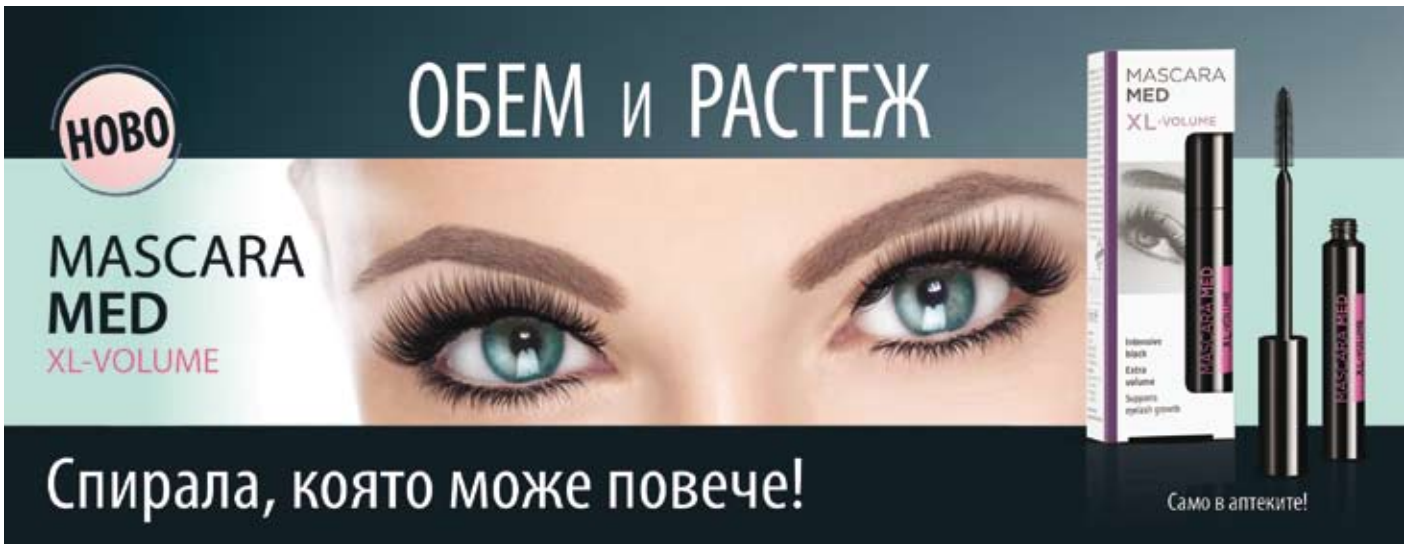
Синтетичните продукти действат на друг принцип. Микропигменти например се комбинират с химически филтър и проникват в горните слоеве на кожата, където преобразуват UVA- и UVB-лъчите в топлина. Този тип слънцезащитни средства лесно се нанасят и поемат от кожата, но имат един недостатък – често са произведени на базата на парафиново масло. Те могат да запушат порите на кожата и да предизвикат задържане на топлина. В комбинация с горещината, синтетичните парфюмни вещества и емулгатори могат да доведат до кожни възпаления и дори алергии. При това защитата се активира около 30 минути след нанасянето на крема, което налага предварителна подготовка преди отиване на плаж например. В противен случай при индивидуален лимит на собствена защита на кожата от 10 или 20 минути тя може да изгори, независимо от намазването ѝ с крем.

Дали натурални, или химически – всички козметични продукти предлагат слънцезащитен фактор (SPF) от 2 до 50+. При това защитата от UVA- и UVB-лъчите е еднакво важна. „Височината на фактора показва колко по-дълго кожата може да издържи на слънце без зачервяване. Това обаче не означава, че човек може цял ден необезпокоявано да се излага на слънце“, - предупреждава дерматоложката. Един пример: Ако времето за индивидуална защита на кожата е 10 минути, то SPF 20 умножава това време до 200 минути.

При това е от значение в какво количество се нанася слънцезащитното средство. При мазането с крем важи девизът: повечето помага повече! Всички части на тялото трябва да бъдат добре намазани, особено проблемните зони като челото, носа, раменете, горната част на стъпалата. Не бива да се пропускат врата, ушите и особено устните. Кожата там е особено тънка и слънчевото лъчение попада директно в нея. Дорбе е да се знае, че SPF-факторите се тестват върху обилно намазана със слънцезащитен продукт кожа. Затова пестенето на крема може да ви изиграе лоша услуга. Някои специалисти препоръчват дори да се използват продукти с по-висок слънцезащитен фактор, защото при потънкия слой, който хората обичайно нанасят, SPF 50 например може реално да отговаря на SPF 30 или SPF 20.

По отношение на дрехите дерматоложката дава следните съвети: „Една бяла фланелка осигурява плашещо ниска защита, която в най-добрия случай би отговаряла на SPF 5 до максимум 10. Това е причината, хора с по-чувствителна кожа да „изгарят“, дори когато са облечени. Аз препоръчвам дрехи с плътни тъкани и по-тъмни цветове.“ Влажните тъкани осигуряват по-ниска защита от сухите, затова къпането с бяла фланелка не осигурява кой знае каква закрила. По-добре е да се ползва водоустойчив слънцезащитен крем с висок фактор.

Мазането с крем освен това трябва да се подновява. Повечето кремове трудно се отмиват във водата и това създава измамното усещане, че човек е защитен по време на къпане. При изсъхване на кожата и потене обаче, голяма част от него се губи, дори когато препаратът е водоустойчив. Затова е важно мазането да се подновява, особено след продължителен престой във водата. Повторното намазване с крем не означава, че индивидуалното време за излагане на слънце ще се увеличи, а само че се гарантира ефективна защита в рам-



Определете типа на кожата си!

Тип 1 – много светла кожа, лунички, светли очи, естествено руса или рижа коса, постоянни слънчеви изгаряния.
Собствена защита: до 10 минути
Тип 2 – светла кожа, често лунички, светли очи, светла коса, бавно добиване на тен, чести слънчеви изгаряния.
Собствена защита: до 20 минути
Тип 3 – средно светла кожа, понякога лунички, светли до тъмни очи, светло- до тъмнокестенява коса, бавно добиване на тен, понякога слънчеви изгаряния.
Собствена защита: до 30 минути
Тип 4 – мургава, немного чувствителна кожа, тъмни очи, тъмна коса, бързо добиване на тен, редки слънчеви изгаряния.
Собствена защита: до 45 минути
Тип 5/6 – тъмна до черна кожа, тъмни до черни очи, черна коса, много редки или никакви слънчеви изгаряния, никакви пигментни петна.
Собствена защита: 60 до 90 минути

ките на избрания фактор. С други думи: прилагане на SPF 20 + SPF 20 няма да даде защитата на SPF 40, а ще продължи да бъде SPF 20, но пък няма да спадне на SPF 10 или SPF 5.

Грижата след това

Прекрасният летен ден клони към края си. След прибиране вкъщи, кожата се усеща напрегната и суха: тя изпитва „жажда“ и се нуждае от специална възстановяваща грижа. В случая най-добра помощ могат да предложат натуралните продукти за след слънчеви бани: „Те съдържат висококачествени растителни масла и екстракти, които могат отново да възстановят и подхранят кожата“, - е на мнение д-р Тайхелман. Със своя охлаждащ и влагозадържащ ефект пустинното растение алое вера се отразява особено благотворно на стресираната от UV-лъчението кожа. При това то е в състояние да намали увреждания и да подпомогне нейното възстановяване. Маслиновото масло показва подобни свойства при грижа след излагане на слънце, тъй като неговите ненаситени мастни киселини са много подобни на съдържащите се в кожата и проникват добре в нея, като оставят защитен слой на повърхността й. Също маслата от ший и жожоба утоляват „жаждата“ на кожата, а хамамелисът оказва противовъзпалително действие. Маслата от арган и иланг-иланг стимулират кожната регенерация, ментовото масло донася приятно охлаждане, а при много суха, чувствителна и възпалена кожа помагат маслото от вечерна иглика, екстрактите от лайка и невен.

„След плаж е добре първо основно да се отмият слънцезащитните кремове, пясъка и потта, за да могат активните съставки на продукта за грижа по-добре да проникнат в кожата“, - съветва специалистката.
Доброто й състояние може да бъде подпомогнато също чрез вътрешен прием на бета каротин. При излагане на слънце този силен антиоксидант функционира подобно на кожния пигмент – отразява слънчевите лъчи, съхранява се в кожата и я оцветява. Така допринася за по-бързо придобиване на равномерен тен, като едновременно с това защитава кожата от вредното действие на свободните радикали и подобрява устойчивостта й срещу слънчеви изгаряния. Особено ефективно е действието на бета каротина, ако приемът му започне преди отпуската (в оптималния случай 1 месец по-рано) или в началото на лятото. Той може да бъде доставен на организма чрез храната (моркови, кайсии, праскови, манго, сладък картоф, чушки, спанак и др.) или чрез хранителна добавка.
Подходящ слънцезащитен крем, правилно излагане на слънце и своевременна грижа с хидратиращ и регенериращ кожата продукт – това печеливше трио ще ви позволи да запазите кожата си здрава и с равномерен красив тен. ■

Турмирин® БИОСЛИМ

ТВОЯТА ДОЗА ЛЕКОТА!

Турмирин®

ЕСТЕСТВЕНАТА СИЛА НА КУРКУМАТА

ПОДОБРЯВА ХРАНОСМИЛАНЕТО.
ЗА ЗДРАВИ ЧЕРВА,
ЖЛЪЧКА И ЧЕРЕН ДРОБ.

С БИОПЕРИН ЗА 20 ПЪТИ ПО-ДОБРО УСВОЯВАНЕ!

хранителна добавка

60 ВЕГАН КАПСУЛИ

Natur Produkt
www.naturprodukt.bg

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

MADE IN ENGLAND
www.turmirin.bg