

АПТЕКА

март, април '2019
брой 114

СПИСАНИЕ ЗА КЛИЕНТА
тираж 60 000 екз.

Този екземпляр получите във Вашата аптека:

(място за печат на аптеката)

Детокс за червата

**Чувствителност към
климатични промени**

**Стратегии
срещу хъркане**

Козметика за ядене

**Безплатен
екземпляр**

ДЕТОКС ЗА ЧЕРВАТА

Прочистете организма си с настъпване на пролетта под мотото „здрав черва – здрав човек“! Това не само ще стимулира здравето и имунитета ви, но ще подобри също външния вид и ще ви помогне да стопите натрупаните през зимата излишни килограми.

Няколко метра дългите, не особено атрактивни органични „маркучи“ са често пъти пренебрегвани при грижа за здравето. Докато храносмилането функционира безпроблемно, човек рядко им обръща внимание. Те обаче са важен команден център в организма – преди всичко на имунните сили, но също и първостепенна защита от големите цивилизационни заболявания като диабет, рак и алергии. Дори болестта на Паркинсон и множествената склероза учените свързват с чревната флора.

Противно на неоправдано пренебрежителното отношение науката привежда все повече доказателства за значимостта на червата за физическото и психическо здраве на човека. С повърхност от около 500 квадратни метра те са най-големият ни имуногенен орган, където се намират до 80% от всички имунни клетки. Освен това подобно корените на дърво обезпечават тялото ни с всичко, което му е необходимо.



В традиционната китайска медицина (ТКМ) разграждането и усвояването на храната се счита за толкова важно, че връзката на тези храносмилателни функции с дебелото и тънките черва се разглежда като наш „център“. Към този функционален кръг принадлежат също далакът и стомахът. А който притежава силен, здрав център, може безпроблемно да извлечи от храната необходимата жизнена енергия.

Добрият храносмилателен „огън“ според ТКМ е отговорен също за духовното здраве и яснота. И действително научните студии потвърждават, че правилното за червата хранене повишава умствените способности.

При това който намали или напълно се откаже от богатите на рафинирана захар и бяло брашно продукти, не на последно място ще намали обиколката на талията си. Бързите храни и прекомерната употреба на белтъчини под формата на месо и сирена могат от друга страна да доведат до зловонни газове и други гнилостни процеси, при които се образуват амониак, метан и серен диоксид. Така се програмират здравословни проблеми и излишни килограми. Добре е да се знае, че който се въздържа от киселинно хранене и дава предимство на богатите на алкални минерали храни като салати, зеленчуци и подправки, се грижи за наличието на добри микроби в чревната си флора.

Експертът по холистична медицина и детоксикология, д-р Франц Милц, казва: „До днес токсичните отпадни обменни продукти на червата – шлаката – продължават да се възприемат като натуропатични безсмислицы. Това положение трябва бързо да се промени, тъй като червата несъмнено са много повече от обикновена храносмилателна машина.“

Бактериалната флора - мултикултурна среда

В червата на здрав възрастен човек могат да бъдат открити над 1000 бактериални вида. При това чревните микроби населяват изумително големи пространства, които започват още от устата и стигат до зоните около ануса. Тази бактериална среда изобилства от разнородни микробни култури. Особено полезен вид е например *Akkermansia muciniphila*, която се отразява благотворно на лигавицата на чревната стена и я подкрепя при регенерация.

Между чревните власинки се крие и бактерията *Salmonella*. За щастие, тя най-често бива своевременно откривана и изхвърляна навън. Тъй като започне ли да се размножава, човек е застрашен от силни стомашни болки и диария. Тук може да бъде срещната също бактерията *Escherichia coli*, която е известна най-вече като вреден за здравето причинител на пикочни инфекции. Това

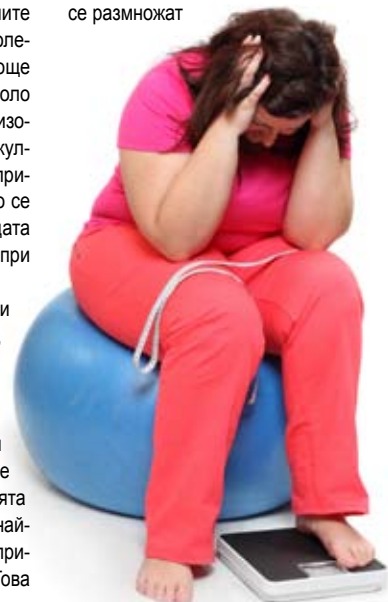
действително е така, но коли бактериите не са „вредни“ сами по себе си. Те принадлежат към смесената популация на една силна чревна флора и се срещат при повечето здрави хора. Едва когато равновесието на бактериите в средата е нарушено, могат да предизвикат проблеми.

„Чревните бактерии превръщат храносмилателния тракт на човек в една от най-гъсто населените екосистеми в света“, - пише авторката на бестселъри проф. Михаела Акст-Гадерман в книгата си „Добре с червата“. „Върху чревната повърхност се тъпчат над сто милиарда бактерии. Това са хиляда пъти повече микроби, отколкото има звезди в нашата галактика. Благоприятно за фигурата например е приютяването на колкото е възможно по-шарено смесена бактериална група.“

„Полезните“ и „вредните“ бактерии следователно могат много добре да съжителстват едни с други. „Тъй като системата Човек функционира само с разнообразни микробни щамове“, - обяснява експертката. „Всеки микроб има различни свойства и таланти. И колкото повече се съберат, толкова по-гладко функционира животът в червата.“

Когато балансът в чревната среда е нарушен

Освен всичко друго червата представяват важен сигнален механизъм в организма. Подобно диригент на голям оркестър тяхното състояние сигнализира за хармония или хаос. Ако прекомерно се размножат



2 СИСТЕМИ ЗА ОТСЛАБВАНЕ

за жени над 20 г. и над 40 г.

• Свръх КАЛОРИИ • Лош МЕТАБОЛИЗЪМ • Повишено ТЕЛЕСНО ТЕГЛО

БЪДИ СТРОЙНА И ЕНЕРГИЧНА

2 ТАБЛЕТКИ ДНЕВНО (1 сутрин и 1 на обед).
Да не се приема кафе преди или веднага след употребата на продукта.
Не се препоръчва при жени, страдащи от високо кръвно налягане или със сърдечни проблеми,
необходима е консултация с лекар. Да не се приема от бременни и кърмещи жени!

НатурПродукт ООД: София 1592, бул. Христофор Колумб МБ4, София Еърпорт Център, Логистична сграда 3, вход 4; тел.: 02/ 979 12 19; факс: 971 12 17



вредните бактерии и вземат превес – което може да се случи дори само чрез начина ни на хранене – те образуват в чревните гънки своеобразен биологичен филм. Успоредно с бактериите този нездравословен слузен слой често пъти съдържа също плесенни гъбички и вируси. Вследствие на това чревната стена изсъхва и се стига до дразнене. Тогава не само хранителните вещества от приеманите продукти, но и лечебните средства се усвояват по-лошо. Освен това патогените могат без усилие да попаднат в кръвообращението и да причинят вреди на други места в организма.

Първи признаци на нарушена чревна флора са умората и разстройството при увеличаващо се телесно тегло. Ако червата не се прочистват своевременно от отрови, могат да се наблюдават храносмилателни нарушения като газове, но също главоболие и ревматични оплаквания. Цяла поредица от болестни симптоми могат да се дължат на нарушен баланс на чревната флора, известен в научните среди като дисбиоза или дисбактериоза.

„Щамове на клостридии, ламблии, ешерихия коли и особено на дрождеви гъбички взимат тогава надмощие над жизненоважните здравословни бактерии“, - обяснява немският натуропат д-р Франц Милц. Съберат ли се в стомаха и червата прекалено много газове – състояние, известно като Рьомхелдов синдром – това при всички положения води до натоваване на сърцето, предупреждава експертът. Тъй като при събирането на въздух диафрагмата се повдига нагоре и притиска сърцето.

Една от най-важните причини за дисбиоза успоредно с острите инфекции, отровите от околната среда и стрес

са е нездравословното, едностранно хранене. „Денатурираните хранителни продукти (рафинирана захар и бяло брашно), мазните ястия, преобладаващите месни белтъчини, силно загряваните мазнини, оцветителите, консервантите и емулгаторите или плесенно-гъбичните отрови оказват негативно влияние върху чревната флора.“ Подобен ефект се наблюдава също когато храната се приема твърде припряно, късно, в неразумно големи количества, небрежно, често или пък се смесват прекалено много различни продукти при едно хранене, тъй като тогава храната не се храносмила достатъчно бързо и не се усвоява напълно.

Защо е важно храната да се съдъвква добре

Доброто съдъвкване на храната по време на ядене е важно, тъй като здравословното храносмилане започва още в устата. Тук раздробената храна се смесва със слюнката, докато не придобие подходяща за храносмилателния процес кашеобразна форма. Всички слюнчени жлези заедно произвеждат до 1,5 литра слюнка на ден. Тя служи не само за храносмилане, но има почистващо и леко антибактериално действие. Не на последно място чрез дъвкателния процес стомахът и червата получават сигнал да отделят достатъчно количество храносмилателни сокове, необходими за преработването и пълноценното усвояване на хранителните вещества.

Позитивното действие на прочиствените черва

Подкрепянето на организма в усиления му да се освободи от натрупаните се отпадни продукти и отрови стимулира самолечебните сили на тяло-

SANOHEPATIC

АРТИШОК, КИМ, L-ОРНИТИН-L-АСПАРАТАТ

За балансирано храносмилане
Подобрени чернодробни и жлъчни функции



Екстрактът от артишок има **холеретичен, антиоксидантен и антилипемичен** ефект

Екстрактът от ким има **карминативно, спазмолитично и болкоуспокояващо** действие

L-орнитин-L-аспаратат има **балансиращ и защитен** ефект върху чернодробната функция



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

Хидролесс

Подпомага програмите
за отслабване

Слим

- ✓ **Организмът Ви задържа вода?**
- ✓ **Имате забавен метаболизъм?**
- ✓ **Безпокои Ви „портокаловата кожа“?**

Хидролесс Слим-
СЛИМ-ЕФЕКТ ЗА
ПО-ТЪНКА
ФИГУРА!



Ще намерите в аптеките!



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



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; arpeka@bgnet.bg; www.naturprodukt.bg
В списанието са използвани снимки от Depositphotos.

- **ПРЕНАТОВАРЕН ЧЕРЕН ДРОБ?**
- **ЛОШ МЕТАБОЛИЗЪМ?**
- **ПОВИШЕНО ТЕГЛО?**
- **УМОРА И ОТПАДНАЛОСТ?**
- **РАЗДРАЗНЕНИЕ?**



БЕЛИ ДНИ ЗА ЧЕРНИЯ ДРОБ И ТВОЯ СИЛУЕТ!

С АНТИОКСИДАНТЕН ЕФЕКТ



то. Червата имат решаваща роля в това отношение – ето защо те са ключът към всяка детоксикираща програма. Добри преработвачи на храна – които следователно е добре да бъдат редуцирани, ако човек не иска теглото му да скачи нагоре – са например фирмакутните бактерии. Те се срещат най-вече в съдържащите захар храни и са в състояние да разградят всичките три енергийни доставчици: мазнини, белтъчини и въглехидрати. Стимулиращият пълнеенето микроб е способен да произведе калории дори от почти несмилаеми хранителни съставки. Последствията описва интернистът д-р Еберхард Вормер: „Който има предимно фирмакутни бактерии в червата си, трябва да е наясно, че дори баластните вещества загубват своето отслабващо действие.“

И действително научните студии свидетелстват, че хората с наднормено тегло притежават повече фирмакутни бактерии от тези с нормално тегло. При слабите хора положението е точно обратното: най-често те притежават едва около 10% от тях и към 90% „отслабващи“ бактерии. Към тях спадат бактериалните шамове прево-тепа, бифидобактериите и споменатата вече *Akkermansia muciniphila*. „Рецептата за редуциране на теглото с „отслабващи“ бактерии се състои от 3 съставки: много баластни вещества, белтъчини и правилни мазнини. Така човек може да програмира здра-

вословното си хранене“, - е на мнение Еберхард Вормер. А д-р Милц обобщава: „Детоксикацията, така както я разбирам, е модерна базисна медицина и задължителна предпоставка за дългосрочно здраве и тонус. Действието ѝ е многоопосочно: то облекчава организма, намалява отичането, снижава киселинността и регулира лимфния поток. Правилното саниране на червата противодейства също на целулитата и подобрява външния вид. Редуцирането на теглото разтоварва тялото, намалява натиска върху ставите и облекчава болките, човек мисли по-ясно и се чувства по-добре. Освен това става по-самоуверен, спокоен и уравновесен.“

Доколко преустройството на храненето променя бактериалната среда в червата, показва едно изследване, участниците на което трябвало да изяждат по 2 сурови ябълки на ден. Резултатите показали, че след 14 дни дори само тази незначителна промяна трайно повишила количеството на „добрите“ бифидобактерии в организма им, а способстващите за увеличаване на теглото клостридии започнали постепенно да намаляват. Тези успехи се дължали между дру-

гото и на това, че обелките на ябълките са богати на баластното вещество пектин – пир за много от полезните бактериални заселници.

Кога санирането на червата е особено важно

Прочистването на червата от шлака е особено важно след антибиотична терапия, тъй като тя повишава общото токсично натоварване, което от своя страна пречи на обмяната на веществата и блокира имунните сили. Когато човек хвърля антибиотични „бомби“, в червата настъпва бунт, тъй като някои микробни видове се борят за оцеляването си и това мобилизира имунната полиция.

10 000 тона антибиотици се използват в света годишно за пилета, свине и крави, а под формата на медикаменти хората поглъщат допълнително още 1 300 тона. Ако не се използват с разбиране и внимателно, последиците могат да бъдат негативни в много посоки – не само че отслабва или се губи тяхната терапевтична ефективност поради развитие на резистентност, но се нанасят и трайни щети на организма. Научни студии твърдят например, че продължителният прием на антибиотици може да доведе до увеличаване на теглото. А когато се използват често в детска възраст, активните вещества увеличават след години риска от възпалителни чревни заболявания, астма и имунни нарушения. При това тяхното безразборно или неразумно прилагане в световен мащаб отслабва лечебното им действие и ги прави неефективни в случаи, в които са действително необходими, включително в животозастрашаващи ситуации.

Антибиотиците наистина не умъртвяват всички чревни бактерии, но трайно променят бактериалната среда. След приложената терапия може да отнеме месеци, докато микрофлората се регенерира до здравословно равновесие. Санирането на червата след антибиотична терапия улеснява извеждането на токсините от организма и възстановява баланса на чрев-



ната флора. За ускоряване на процеса се препоръчва приемането на про- и пребиотици, баластни вещества и натурални имуностимулиращи средства.

Мини детоксикиращо лечение в домашни условия

В професионалните холистични детоксикиращи програми храносмилателните органи се разтоварват в продължение на няколко седмици, по време на които твърда храна се приема само сутрин и на обяд.

Ако няма време или възможност за многоседмично лечение на червата в специализирана клиника, човек може да проведе мини-детокс в домашни условия през уикенда.

Петък вечер: Започнете с лек зеленчуков бульон (до 500 мл).

Събота и неделя: Веднага след ставане от сън разтворете 1 до 2 ч.л. глауберова или горчива сол в 250 мл топла вода или билков чай и бързо изпийте. „Разхлабващият“ ефект би следвало да отшуми в рамките на 2 часа. За да могат червата по-добре да се изпразнят след изпиването на солта, човек може да направи гимнастически упражнения.

Всяка закуска: Най-рано 1 час след приемането на глауберовата сол се приема оризова вафла, пълнозърнест кракер или земел. При това всяка хапка се сдъхва 30 пъти до обилно слюноотделяне и се преглъща заедно с 1 ч.л. неподсладено натурално кисело мляко (макс. 125 гр).

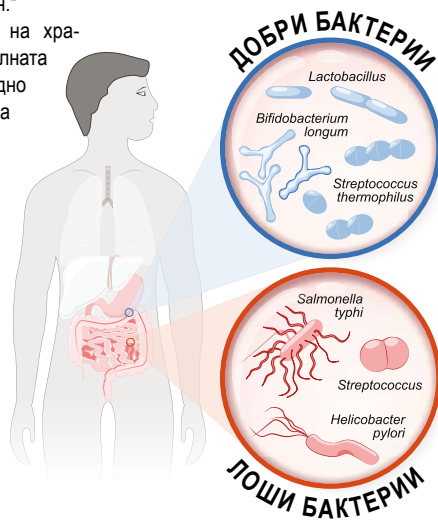
Всеки обяд (около 5 часа след закуската): същото като закуската.

Всяка вечеря: лек зеленчуков бульон (до 500 мл).

Рецепта за зеленчуков бульон: 3 средно големи картофа, 3 моркова, 1 глава лук, 1 малка глава целина и 1 корен пащърнак, нарязани на малки кубчета се варят около 25 минути в 1,5 л вода. При това е важно зеленчуците да се почистят добре, но да не се белят, тъй като в кората и под нея се намират важни хранителни вещества. След сваряване бульонът се прецежда и подправя с мускатово орехче и кимшон, добавят се предпочитани свежи подправки (магданоз, копър, джоджен, див лук или майорана, нарязани на ситно).

Про- и пребиотиците се грижат за лигавицата на червата

Както вече беше споменато, с помощта на пробиотиците също може да



се подкрепи чревният баланс, тъй като те съдържат бактерии, от които червата се нуждаят за подсилване на бариерната функция на лигавицата. Богатото на пробиотици хранене може да предотврати и появата на възпалителни заболявания на червата като се започне от дивертикулит и се стигне до ракови образувания.

При хронична обстипация (запек) и синдром на раздразненото дебело черво доказано действие имат преди всичко бифидо- и млечно-киселите бактерии, известни също като лактобацили. Тези здравословни помощници могат да бъдат открити във ферментиралите млечни продукти като кисело мляко, айрян и кефир. Разумно е да се приемат също под формата на хранителни добавки, тъй като много пробиотични бактерии не могат да се заселят трайно в червата и трябва регулярно да се доставят отвън. Пробиотичните препарати съдържат високо концентрирани капсули със селектирани култури от млечно-кисели бактерии, които са съгласувани с различни части на червата в човешкото тяло. За да могат да бъдат доставени непокътнати в червата, те най-често са двойно защитени срещу стомашни и жлъчни киселини. При това температурните влияния не могат да им навредят, затова те са идеални по време на пътуване, когато сблъсъкът с непривична кухня и непознати местни микроби поставя на изпитание баланса на чревната среда.

Т.нар. пребиотици – здравословните несмилаеми съставни части от храната – също могат да са от помощ при регенерацията на червата. Особено ценен в това отношение е инулинът. Пребиотичното разтворимо баластно вещество се крие например в артишока, цикорията, глухарчето, гулията или пащърнака. Но се съдържа също в чесъна, левурдата, лука и бананите. Изследванията показват, че не на последно място с помощта на инулина се подобрява резорбцията на калция в червата, което означава, че здравословното хранене за червата стимулира и здравето на костите.

Омега-3 – правилната мазнина за червата

Изборът на правилни мазнини при всички случаи играе важна роля при разтоварване на червата. Полиненаситените мастни киселини функционират като медиатори, които могат да повлияят благотворно възпалителните процеси в организма. Особено подходящи за „смазване“ на червата са омега-3-мастните киселини. „Полиненаситените мастни киселини са есенциални. Това означава, че те трябва да бъдат приемани с храната“, – обяснява мюнхенският диетолог, д-р Едмунд Шмидт.

„Преди всичко омега-3 мазнините EPA (ейкосапентеноична киселина) и DHA (декосахексаноична киселина) притежават антитромбозно, антивирусно, съдоразширяващо и противовъзпалително действие.“

В червата омега-3-мастните киселини допринасят за това, да се стимулира увеличаване количеството на „добрите“ чревни бактерии и да се поддържа достатъчната им наличност в чревната микросреда. Богатите на мазнини студеноводни риби като съомгата, херингата, скумрията и рибата тон са отлични доставчици на EPA и DHA. Много подходящи са също щадящо пресованите растителни масла като лененото, ореховото и зехтинът. Много от тези масла обаче са подходящи най-вече за студена кухня. Ако бъдат твърде силно нагreti, те могат да образуват вредни трансмазнини. А колкото повече от тях приема човек, толкова по-голям е рискът от увеличаване на „лошия“ LDL-холестерол в кръвта му, който може да доведе до атеросклероза, инфаркт или инсулт. Най-подходящо за леко нагряване е рапичното масло. Ореховото масло и зехтинът могат да бъдат използвани за овкусяване на салати и студени разядки. Лененото масло може да се добавя към сутрешните мюсли или киселото мляко.

Спреди експерта Едмунд Шмидт дневната доза от омега-3-мастни киселини може да варира от 1 до 2 грама според индивидуалната ситуация. „Затова се препоръчва допълване на храненето с хранителна добавка – не само за подкрепа на чревната функция, но също за подобряване на сърдечната и мозъчната дейности.“

7 детоксикиращи рецепти за здрави черва

1. Овесени ядки – Те са особено богати на витални и баластни вещества. Съдържащите се в тях слузни субстанции се отразяват благотворно на лигавицата на стомаха и червата. Неслучайно някои народи считат супата от овесени ядки за първокласно домашно лечебно средство. Поради специфичните си баластни вещества овесът може при всички случаи да намали нивото на

холестерола и да стабилизира кръвната захар.

Супа с овесени ядки и кестени подсилва стомаха и червата: Необходими са 1 малка глава лук, 1,5 с.л. зехтин, 60 г овесени ядки, 20 г кестеново брашно, 2 с.л. или 2 кубчета био зеленчуков бульон, 1 ч.л. смлян кимион, 1 шепа пресни подправки (магданоз, копър, целина), сол и пипер на вкус, 1 л вода. Лукът се нарязва на ситно и се налива в зехтина. Добавят се овесените ядки, кестеновото брашно и за кратко се запържват на ниска температура. След това се добавят водата, зеленчуковите бульони и сухите подправки. Супата се вари на ниска температура до разваряване на овесе-



ните ядки и съгъстване. Сервира се, поръсена с нарязаните на ситно пресни подправки.

2. Гулия – известният още като „земен артишок“ зеленчук е богат на инулин, олигофруктоза и пектин – любими лакомства за полезните чревни бак-

терии, тъй като тези баластни вещества не само стимулират храносмилането, но благодарение на пребиотичното си действие допринасят за подобряване на чревната флора. Общогулията притежава около 20% пребиотична част. Поради факта, че инулинът, минавайки през храносмилателната система не повишава кръвната захар, гредката с лек вкус на ядки и земя е подходяща също за диабетици.

Напитка с гулия – мека помощ при храносмилателни оплаквания и особено запек: За 4 порции 250 г гулия, измити и нарязани на ситно се варят в 200 мл вода около 5 минути. После се пюрират заедно с водата и се претриват през цедка. Сместа се разрежда с 300 мл ябълков сок (най-добре прясно изцеден).

3. Разновидности на зелето –

Зелето, карфиолът и броколите се причисляват към зеленчуците със силно лечебно действие. Те спадат към семейство кръстоцветни, към което се числят също репите, репичките, алабашът и хрянът. Много от тези благоприятни за фигурата зеленчуци са бедни на калории (само 12 ккал на 100 г), но богати на витамините С и К, хлорофил, мед и калций. Освен това съдържащите се в растителния вид глюкозинолати допринасят за изявното им антибактериално действие. В

50 МИЛИАРДА „ДОБРИ“ БАКТЕРИИ

LACIUM

ПРОБИОТИК



1

КАПСУЛА ДНЕВНО

9

ШАМА ЖИВИ КУЛТУРИ

50 КОЕ*

КОЛОНИЯ - ОБРАЗУВАЩИ ЕДИНИЦИ *

АНТИБИОТИЧНА ТЕРАПИЯ | ПРОБЛЕМИ С ХРАНОСМИЛАНЕТО
ЗАПЕК | РАЗСТРОЙСТВО | АОШ ИМУНИТЕТ

Овладей своята форма!

Направи Го

20x по-добро усояване

Подходящ и за вегани!

Турмирин®
БИОСЛИМ

Куркума + БиоПерин®

Турмирин БиоСлим® засилва метаболизма и предотвратява натрупването на мазнини

„Натурпродукт“ ООД
София 1592; бул. „Христофор Колумб“ 64
тел.: (02) 979 12 19; <http://naturprodukt.bg>

MADE IN ENGLAND
www.turmirin.bg

народната медицина зелето се счита за ефективен лек срещу стомашна язва. В червата подхранва лактобактериите и потиска растежа на вредните, свързани с процесите на гниене микроорганизми. Опитите с броколи и други видове кръстоцветни са показали, че те могат да възпрепятстват дори растежа на ракови клетки и да подобрят ефективността на химиотерапията. Предизвикващото понякога образуване на газове действие на зелевите зеленчуци може да бъде смекчено чрез добавянето на кимон, копър, джинджирил или куркума към ястието.

Салата от китайско зеле и синапени семена прочиства червата и предпазва от рак: Нуждаете се от 1 глава китайско зеле, 1 глава червен лук, 1 шепа синапено семе, по 1



ч.л. масло от синапено семе и ябълков оцет, сол и бял пипер на вкус. Измитите зеле и лук се нарязват на ситно. Синапените семена се запичат без олио върху сух тиган до отделяне на аромат. Нарязаните зеленчуци се поставят в купа. От синапеното масло, оцета солта и пипера се приготвя дресинг, с който се заливат зеленчуците и добре разбъркват. Отгоре се поръсва изпеченото синапено семе. Подходяща добавка към ястия с риба и пиле.

4. Хрян – Подобно на зелето той принадлежи към семейство кръстоцветни. Има стимулиращо храносмилането действие и регулира отделянето на жлъчка. Богат е на ценни витални съставки като витамин С, калий, желязо, магнезий, глюкозинолати и горчиви вещества. Притежава мощен подсилващ здравето потенциал с антибиотични свойства, например при храносмилателни блокади, коремни болки, разстройство или повръщане.

Дип с извара, хрян и кълнове донся облекчение при разстройство, раздразнени черва и рефлукс: За 4 порции са необходими 50 г отцедени житни или други кълнове, нарязани на ситно, 50 г нискокалорична извара, разбъркана на гладка каша с 4 с.л. прясно мляко, 4 с.л. заквасена сметана и 1 с.л. хрян. Дипът се подправя с билкова сол и се разбърква с наря-

заните кълнове. Подходящ за топеене с листа от цикория, пръчици копър или селъри.

5. Артишок – основната съставка цинарин в деликатните зеленчуци действа лековито на черния дроб и жлъчката, поради което може да повлияе позитивно обмяната на веществата. Тъй като често пъти оплаквания като гадене, чувство за пълнота и наличие на газове се причиняват от нарушения във функцията на жлъчката и черния дроб. Не на последно място артишокът има противовъзпалително и отводняващо действие, освен това намалява холестерола и регулира кръвната захар.

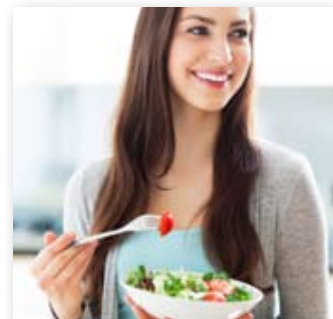
Лимоново ризото с артишок подсилва функцията на стомаха, червата, жлъчката и черния дроб: Нуждаете се от 150 г лук, 300 г подходящ за ризото ориз, 1 био лимон, 350 г артишок (накиснат в зехтин), 100 г пармезан, 5-6 стръка магданоз, био зехтин екстра върджин, около 1 л зеленчуков бульон, сол и пипер на вкус. Лукът се обелва и нарязва на ситно. Пармезанът се настъргва. Лукът се нагръва в зехтина, добавя се оризът и се обръща няколко пъти, докато стане прозрачен. После се прибавя бульонът и всичко се вари на тих огън при постоянно бъркане, докато оризът се свари почти, но не съвсем. Артишокът се нарязва на четвъртини, добавя се към ориза и се разбърква заедно с настъргания пармезан и нарязания на ситно магданоз. Ароматизира се с настърганата кора от лимона, подправя се със сол, пипер и се сервира горещ, най-добре със зелена салата.

6. Кисело зеле – Ферментиралото с млечно-кисели бактерии зеле е особено благоприятна за червната среда храна. При ферментацията една голяма част от съдържащата се в зелето захар се преобразува в млечна киселина, която е истински балсам за червата. При това тя действа дезинфекциращо и поради тази причина противодейства на процесите на гниене. Към това се добавя високото съдържание на баластни вещества, витамините А, С, К и В, фолиева киселина и микроелементи. Накратко: киселото зеле е източник на здраве, който противодейства на размножаването на вредни бактерии в червата.

Кисело зеле с ябълки и къри срещу запек и затегнати черва: Нуждаете се от 500 г кисело зеле, 150 г лук, 300 г ябълки, 1 с.л. кафява захар, 2 с.л. или 2 био кубчета зеленчуков бульон, 3 ч.л. сладко къри на прах, 200 мл вода и био зехтин екстра върджин. Лукът се нарязва на ситно, ябълките се обелват и нарязват на малки кубчета. Лукът се запържва в зехтина с малко вода до златист цвят. Добавят се ябълките, а после и захарта, докато се карамелизира. Прибавят се кърито, зеленчуковите бульони и водата, като се варят за

кратко. Накрая се добавя нарязаното на ситно кисело зеле и се вари на възможно най-слаб огън 30 до 40 минути.

7. Джинджирил и куркума – В Китай се счита за обичайно всяко ястие да съдържа джинджирил. Подобно на куркумата лютивият корен е пребогат на стимулиращи здравето вещества. Изследванията показват, че той е ефективен между другото срещу гадене и повръщане. При това противодейства на образуването на газове, регулира жлъчния поток и по този начин стимулира обмяната на мазнини. С най-активното си вещество куркумин куркумата също регулира производството на стомашен сок и жлъчната киселина, а притежава и противовъзпалително действие. В индийската аюрведическа медицина подправката е позната като популярно средство срещу запек, стомашни спазми и чувство на пълнота, а е прочута и със своето антиканцерогенно действие, признато дори от съвременната медицина. Двете подправки в комбинация с червена леща са отлична рецепта за отслабване: варивото е богато на здравословни белтъчини,



засища за дълго време и предотвратява атаките на глад, тъй като позволява бавно покачване на кръвната захар, а баластните вещества стимулират храносмилането.

Супа от червена леща с куркума и джинджирил прочиства червата, предотвратява образуването на рак и редуцира телгто: Нуждаете се от 1 скилидка чесън, 1 глава лук, 1 джинджирилова шайба с дебелина ½ см, 1 морков, 150 г червена леща, 750 мл вода, 3 ч.л. био зеленчуков бульон на прах, няколко капки лимонен сок и тамарин, по 2 ч.л. куркума и сладко къри, сол и прясно смлян черен пипер, зехтин екстра върджин. Лещата се измива. Лукът, чесънът, морковът и джинджирилът се обелват и се нарязват на ситно. Лукът, чесънът и джинджирилът се запържват в зехтин, добавят се морковите и лещата. Разбъркват се с куркумата, кърито и зеленчуковата био вегета, след което се добавя водата и супата се вари 35 минути на много слаб огън. Накрая се пасира и овкусява с лимоновия сок, тамарина (естествено ферментирал соев сос само от соеви зърна), сол и прясно смлян пипер. Сервира се гореща. ■



ЧУВСТВИТЕЛНОСТ КЪМ КЛИМАТИЧНИ ПРОМЕНИ

Промените на времето често предизвикват здравословни проблеми. Главоболие, нарушения на съня и проблеми с кръвообращението са само част то тях. А има и други: белезите започват да сърбят, астмата се обостря, ревматичните оплаквания се засилват, концентрацията отслабва. Стари домашни рецепти и лечебни билки могат да помогнат за бързо справяне с обременителните симптоми.

Сигналите на тялото при някои хора са по-точни и от прогнозата на времето. Кръвното им налягане пада и започва световъртеж, още преди да са се събрали облаци в небето, сърбящите белези и обострените ревматични болки им напомнят да си вземат чадър, дори когато навън блисти ярко слънце. Внезапните атаки на мигрена или главоболие ги карат да поглеждат подозрително към небето и да прибират градинските мебели, преди да се е разразила буря, за която няма никакви изгледи. Статистиката показва, че около 20% от европейците страдат от чувствителност към промени на времето, която се изразява в цяла палитра от неприятни до остри оплаквания.

На какво се дължи чувствителността към климатични промени

Реакции като потене или мръзне не спадат към нормалните отговори на човешкото тяло на причинени от климатични промени дразнения. Други сериозни оплаквания или влошаване на съществуващи заболявания, свързани с колебания на времето обаче, се определят като чувствителност към климатични промени. Тук играе роля не само промяната от високо към ниско атмосферно налягане. Подобна промяна в налягането е съизмерима между другото с разликата в налягането между партера на една висока сграда и 10-ия етаж. Околоносните кухини и челният синус реагират на тази разлика, но тя не е достатъчна, за да предизвика главоболие, ревматични оплаквания или да повлияе настроението. В противен случай човек би трябвало да се сблъсква с проблеми при пътуване с асансьор. От решаващо значение в случая са едновременно протичащите допълнителни фактори като промени в температурата и влажността на въздуха.

Кои са особено податливи

Преди всичко хората с хронични болки реагират при резки колебания на времето. Тук немалка роля играе налягането на мускулатурата, затова методите за релаксация и натуралната билкова помощ биха могли да стимулират отпускането и да постигнат облекчение. Втвърдените тъкани на белезите, засегнатите от ревматизъм стави и отслабените от астма бели дробове при всички случаи се претоварват при резки промени на времето. Затова при смяна на сезоните, при настъпване на климатични промени или при дължащи се на това екстремни условия във външната среда е важно да се помогне на тялото да възстанови своята флексибилност, както и да се предприемат действия за неговото закаляване.



Главоболие и мигрена

Главоболието и мигрената са сред най-честите оплаквания, свързани с промени на времето. Дължащите се на климатични колебания смущения в кръвното налягане и кръвооб-

ращението са причина за появата на главоболие или в по-лошите случаи на мигрена. На учените в днешно време е известно, че при покачване на температурата с 6 градуса честотата на мигренозните атаки нараства с 36%, а повишаване на влаж-

СТАВА ВИ ЛОШО ПРИ ПЪТУВАНЕ?

Превомит

Хранителни добавки, специално адаптирани за деца и юноши, когато сте на път



Допринасят за лесната адаптация на организма при пътуване със самолет, кораб, автомобил (при рязко тръгване и спиране, на завой)

Близалки за деца над 3 години:
Една до 3 близалки на ден при пътуване.
Децата могат да ползват близалките само под надзора на възрастни!

Таблетки за юноши:
1-2 таблетки на ден.
Първата таблетка се приема с вода 1/2 час или около 1 час преди пътуване. Ако е необходимо, може да се приеме по-късно още една таблетка.



НАТУРПРОДУКТ ООД - София 1592, бул. "Христофор Колумб" №64; София Еърпорт Център, Логистична сграда 3, вход 4; тел.: 02/ 979 12 19; факс: 971 12 17

БЪРЗ И ЕФЕКТИВЕН ПРИ БОЛКА И ВЪЗПАЛЕНИЕ!

ИБУТОП 50 mg/g гел ибупрофен



Подходящ за лечение на спортни травми и ревматични заболявания

- ✓ Прониква директно и не омазнява
- ✓ Бързо подобрение на движението
- ✓ Приятен охлаждащ ефект
- ✓ Патентована формула

Лекарствен продукт за възрастни и деца над 14 г. Съдържа ибупрофен.
Преди употреба прочетете листовката! Без рецепта. ИАЛ: А0147/02.08.2018

ността на въздуха с 20% увеличава пристъпите на главоболие с 22%. Затова си струва човек да си води дневник, в който да записва атаките на главоболие и климатичните промени, за да може да опознае реакциите на тялото си и да се научи да взема предпазни мерки.

Отпускане и закаляване

При съобщени климатични промени е особено важно да се избягва стрес, да се внимава за леко здравословно хранене и да се отдели повече време за отпускателни упражнения като йога или автогенен тренинг, за да може тялото по-добре да се справи с новите условия и да реагира без болки. Който се занимава регулярно със спорт, се грижи за бъдещето си дори в това отношение. Най-добро е движението навън

при всяко време. При това дългите разходки са напълно достатъчни. Важно е тялото да се приспособи към смяната на топло и студено. Който няма време за спорт и дълги ваканции, може сутрин да прави топло-студени обливания на прасците. При студените обливания водата трябва да е около 18 градуса. Допълнително помагат билковите чайове, билковите възглавнички или напоени с етерични масла кърпички. Към успокояващите билки спадат маточината, жълтият кантарион и лавандулата.

Билки против болка

Болкоуспокояващото действие на някои билки е ефективно също при главоболие и мигрена. Към тях се причисляват ментата, върбовата кора, джинджирилът, ванилията,

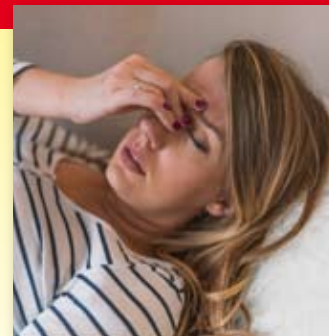
черният и зеленият чай. Чрез своя охлаждащ ефект ментовото масло успокоява болките, ако няколко капки се втрият в слепоочията с нежен масаж. В чая от върбова кора се съдържа салицин – полезно вещество, което в кръвта и черния дроб се преобразува в терапевтично активната салицилова киселина. Тя има дълго действие и не показва странични ефекти, наблюдавани при синтетичната салицилова киселина (аспирин). За направата на чая е необходима 1 ч.л. нарязана на ситно изсушена върбова кора, която се залива с 250 мл вряща вода, оставя се да се запари 15-20 минути и се прецежда. При остри болки трябва да се изпиват на части 5 до 8 чаши на ден. В съчетание с черен или зелен чай джинджирилът е друго ефективно натурално болкоуспокояващо средство. Теинът (кофеиновият танат) в чаените листа стеснява болезнено разширените кръвоносни съдове в мозъка. Подобно действие оказват също чаят мате, кафето, какаото и гуараната. Джинджирилът от стотици години се прилага в аюрведическата медицина за спиране на главоболие и мигренозни атаки. Ванилията съдържа естественото болкоуспокояващо вещество евгенол и може добре да се комбинира с други билкови лечебни средства. Важно е те да се прилагат още при първи признаци на поява на главоболие, тъй като при остра мигрена те едва ли ще могат да помогнат. Воденето на дневник също би могло да бъде от помощ, тъй като тогава човек е наясно точно кои климатични промени предизвикват оплакванията и кои не изискват терапевтични действия.

Ревматични оплаквания

Преди всичко хората с болезнени хронични заболявания страдат при промени на времето. Техният организъм много трудно се приспособява към колебания в атмосферното налягане, температурата и влажността на въздуха. Не е чудно тогава, че при лошо време се обострят артритните болки и всички разбират за ревматизма на баба.

Затопляне и компреси

Ако се очертават промени на времето, страдащите от ревматизъм трябва да подхождат с още по-голямо внимание към храненето си. С много добро противовъзпалително действие са богатите на кверцетин храни. Този жълт растителен пигмент се съдържа в големи количества в каперсите, броколите, лукът, ябълките, гроздето, черешите, цитрусовите и горските плодове. При всички положения противовъзпалително действие имат оме-



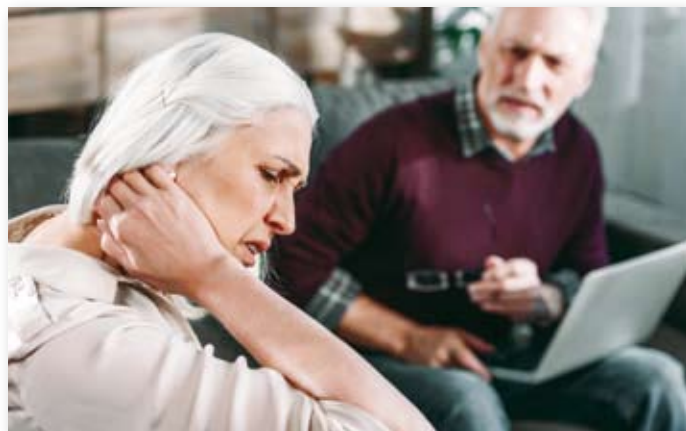
га-3-мастните киселини, съдържащи се в масла като рибеното, соевото, рапичното, ореховото и лененото. С помощта на слънчевата светлина особено през лятото тялото ни се запасява с жизненоважния витамин D3, който освен всичко друго подпомага лечението на ревматичните стави и меките тъкани. Освен това слънчевата топлина, но също топлината от възглавниците с черешови костилки и загаряващите пакети с лечебна кал регулират кръвообращението и обмяната на веществата, като активират самолечебните сили на организма. Затоплянето обаче трябва да се прилага, докато се усеща като приятно, в противен случай стимулира възпалението. Особено добро успокояващо действие имат компресите с цвят от арника, които се приготвят със студена отвара от арника и остават до 2 часа върху болезнената става. Ефективно обезболяващо действие имат и някои билкови чайове, приемани вътрешно. Преди всичко върбовата кора и цветът от отвратниче (ливадник) могат да помогнат при ставни болки. Особено ако са включени в чаена смес с отводняващи и противовъзпалителни билки като дъб и енчец, коприва или корен от балканска фитоима биха могли да помогнат да се преодолеят безболезнено неблагоприятните климатични периоди.

Компреси с арника

За компреса ще са необходими изсушен цвят от арника, вода, лена или памучна кърпа. 4-5 ч.л. цвят от арника се залива с 250 мл вряща вода, оставят се да се запарят 10 минути и се прецеждат. Ленена или памучна кърпа се потапя в студения чай, изстиска се и се поставя върху или увира около болезненото място. Компресът трябва да се остави да действа 2 часа.

Изтощение и умора

Промените във времето поставят на изпитание сърдечно-съдовата система. В такива периоди хората с ниско кръвно налягане могат дори да колабират. За тях регулярното движение е от особена важност. Допълнително могат да помогнат регулиращи средства като чай от розмарин, чаша кафе, тъмно какао, черен или зелен чай,



както и парче черен шоколад. Хората с нормално или повишено кръвно налягане често пъти чувстват изтощение и умора, тъй като поради натоваване на кръвообращението тялото им се нуждае от покой и почивка.

Движение и хранене

При чувство за умора при промяна на времето се препоръчва движение, а не отпускане на дивана. При горещо време помагат кратки разходки в гората или парка. При студено време разходките трябва да са по-дълги, но интензивният спорт е противопоказан. Може да помогне и изпиването на чаша топъл зеленчуков бульон на малки глътки. Дори бавно изпита чаша топла вода може да възвърне енергията в тялото. Учените от Нюйоркския институт за проучване на храненето са установили, че за някои хора е достатъчно парче пълнозърнест хляб, намазано с горчица, за възстановяване на енергията. Алтернативно може да се изяде една кисела краставичка. Други домашни средства срещу изтощение са пиенето на чай от женско биле или розмарин (1 ч.л. от сухата билка се залива с 50 мл гореща вода, оставя се да се запари 10 мин. и се прецежда; приема се 1-2 пъти на ден), както и вдишването на масло от рози или портокалов цвят (върху кърпичка се капват няколко капки от етеричното масло и ароматът се вдишва).

Нарушения на съня

При слънчево време и температура между 20 и 25 градуса, високо атмосферно налягане и приятно прохладни нощи се чувстваме най-добре. Тогава тялото ни е в хармония с околната среда и дори чувствителните към метеорологични промени хора спят добре. Ако климатичните условия обаче се променят и е твърде топло или студено, те започват да страдат от нарушения на съня – имат проблеми със заспиването, прекъснат или неспокоен нощен сън. Когато времето навън се стабилизира, оплакванията най-често отшумяват от само себе си. За да може и по време на тези неблагоприятни периоди, човек да се радва на качествена нощна почивка, могат да му помогнат няколко прости трика, както и изпи-

тани методи от народната медицина и билколечението.

Помощ за ефективно отпускане

Който успее да се успокои преди лягане, ще разтовари чувствителното си към промени на времето тяло и ще му помогне да възстанови баланса си. Отпускащата, немного гореща вана, обогатена с успокояващи билки като маточина и лавандула, ще разтовари стреса и ще отпусне мускулатурата преди сън. Един час преди лягане трябва да бъде изпита последната чаша приспивателен чай, за да не бъде прекъсван по-късно сънят от позиви за уриниране. Подходящи сънотворни билки са



валерианата (студен извлек), маточината, пасифлората, лавандуловият цвят, жълтият кантарион и хмелът. Вечерята трябва да бъде лека и приета не много късно. Който се чувства неспокоен, вместо да гледа напрегнат трилър е по-добре да послуша успокояваща музика и да направи отпусащи упражнения. Леглото трябва да се използва само за спане, а не за гледане на телевизия или четене. Така тялото ще го възприема като място за почивка, за други дейности е по-разумно да се използва дивана в дневната. Който поддържа спалнята си тъмна, студена (18 до 22 градуса) и изолирана от шум, е с големи шансове да възвърне своя здравословен ритъм на сън, независимо от неблагоприятните климатични условия. Не се препоръчва приемането на синтетични сънотворни медикаменти, тъй като тогава сънят не е достатъчно отпусащ и ободряващ.

Чай за сън

За успокояващия чай са необходими цвят от пасифлора, листа от маточина, цвят от лавандула и шишарки от хмел. Смесват се по 30 г цвят от пасифлора, листа от маточина и хмелови шишарки с 10 г цвят от лавандула. 1 с.л. от тази смес се залива с 250 мл вряща вода, оставя се да се запари 10 минути и се прецежда. Изпиват се 2 чаши през деня и 2-3 чаши вечер, но не непосредствено преди лягане, за да се предотвратят позивите за уриниране през нощта.



Погрижете се за сърцето си!
Победете холестерола!

Profichol
FORTE

Само 1 таблетка дневно!

Ефективен
Натурален
Безопасен

Профихол
FORTE
МОНАКОЛИН К
КОЛЕСИТЪН К, КОЛЕСИТЪН Д, - ФОЛИКОВА КИСЕЛИНА

- Допринася за поддържане на нормалното ниво на LDL холестерола
- Допринася за нормалния метаболизъм на холестерола

✓ **Monakolin K - натурален статин**
✓ **Бързо, клинично доказано действие**

PROFICHOL FORTE съдържа специална комбинация от екстракти от червен ориз (стандартизиран Монакولين К) и витамини В6, В12 и фолиева киселина.

Официален представител за България: "НАТУРОПРОДКТ" ООД
София 1528, Бул. "Кристофор Колумб" 64, София Еърпорт Център, Люксембургска улица 3, вана 4, етаж 4, телеф. 02/979 12 19, факс: 02/971 12 17

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:

БЕДРО **КОЛЯНО** **РАМО**

Промяна в ставния хрущял само след 3 месеца

Преди употреба на Бестифлекс След употреба на Бестифлекс

Официален представител за България: "НАТУРОПРОДКТ" ООД
София 1528, Бул. "Кристофор Колумб" 64, София Еърпорт Център, Люксембургска улица 3, вана 4, етаж 4, телеф. 02/979 12 19, факс: 02/971 12 17

Dormiplant®

... а Вие спазвате ли
спокойно?



Тя се довери на Dormiplant®, защото е
лекарствен продукт с доказана ефективност

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

1 обвита таблетка съдържа:

Стандартизиран екстракт от Валериана 160 mg
Стандартизиран екстракт от маточина 80 mg

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



NP
Natur Produkt

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

Раздразнителност и лошо настроение

Преди всичко на фона (топъл, сух, обикновено силен и поривист вятър) много хора реагират с раздразнително настроение. Често пъти и задаващи се гръмотевични бури провокират промени в настроението и раздразнителност.

Вкусните хормони на щастието

За щастие доброто настроение може да се яде. Има цяла поредица от хранителни продукти, които съдържат т.нар. хормони на щастието – невротрансмитерите серотонин и допамин. Достатъчното количество серотонин в организма се грижи за това, настроените ни да е трайно добро и да гледаме оптимистично на света. Допаминът освобождава ендорфини, които в големи дози могат да действат като наркотик и дори имат болкоуспокояващо действие. Който иска да повиши собственото производство на серотонин в тялото си, трябва да приема богати на триптофан продукти. Подобряващи настроението храни са например бананите, смокините, фурмите, соевите зърна, сиренето, домати или ядките. Към съдържащите ендорфини продукти спадат например тъмният шоколад, ванилията, чилито или мускатовото орехче. По вкусен начин те допринасят за разведряване на настроението. Ендорфини се отделят също при движение. Много занимаващи се с бягане спортисти твърдят, че от определен момент на трасето се движат като в опиянение. Това се дължи на факта, че при практикуване на спортове за издръжливост организмът произвежда увеличено количество ендорфини. Други носещи щастие спортове са колоезденето, плуването, туризмът и танците.

Здравословен микс за щастие

Човек може да противодейства на лошото настроение - независимо дали е провокирано от промени на



времето, или не – с купичка здравословен микс от ядки, плодове и сирена. За целта ½ банан, 2 смокини (най-добре пресни), 2 фурми (сухи), ¼ ананас, 1 шела кашу, около 100 г ементал и 2-4 коктейлни домати се нарязват на кубчета и смесват в неголяма купа. Тази вкусна рецепта е съвсем лесна за изпълнение и търпи импровизации според наличностите в хладилника.

Какво още може да се направи

Лека храна: Пресните салати, подправени със съдържащи омега-3-мастни киселини масла като ленено или рапицово, плодовете и зеленчуците трябва да се ядат по-често и да преобладават на масата при промени на времето. Мазни ястия не се препоръчват.

Ограничаване на алкохола и цигарите: Употребата на алкохол особено през деня, както и тютюнопушенето допълнително обременяват организма, затова е добре да бъдат отказани или сведени до минимум.

Водни процедури: Контрастни душове на прасците (описани погоре) и студени вани на стъпалата (вода с височина 20 см и температура 18 градуса, 1-2 минути сутрин в щъркелова стойка първо с единия крак, после с другия) регулират кръвообращението и повишават тонуса на тялото.

Навън по всяко време: Разходки сред природата при всяко време помагат на организма да се приспособи към резките промени и колебанията на налягането, температурата и влажността на въздуха.

Избягване на стреса: Научи ли се веднъж да медитира човек, не е необходимо да седи в поза лотус, докато му изтръпнат краката. Достатъчно е да се отпусне удобно на стола и да затвори очи. Своевременното справяне със стреса, разтоварва организма и му помага да преодолее по-лесно външните натоварвания.

Повече смях: Съществува дори терапия със смях, тъй като смехът ефективно разгражда стреса, активира лечебните процеси, повишава имунните сили и донася още много позитиви на организма. Затова при промени на времето не пропускайте страницата с вицове във вестника, а вечер избирайте комедии вместо трилъри.

Вдигане на краката: Винаги когато е възможно, вдигайте краката си нависоко. По този начин се разтоварва кръвообращението и се избягва събирането на течности. ■



СТРАТЕГИИ СРЕЩУ ХЪРКАНЕ

От много спални нощем се разнасят хъркащи звуци, понякога толкова силни, че могат да достигнат децибелите на уличния трафик. Какво поражда този дразнещ шум, който смущава съня на околните и нерядко пречи на самия хъркач? Опасен ли е за здравето и има ли лек срещу него?

Причините, които предизвикват хъркането, могат да бъдат много различни, обяснява д-р Хартмут Грюгер, завеждащ клиниката за нарушения на съня Грнд Арк в Дюселдорф: „При около 20% от пациентите горните меки тъкани - мъжеца и задните сводове на небцето спадат надолу в посока към езика. При около 30% от хъркащите отпускатият се назад език препречва дихателните пътища.“ При другите 50% от шумно спящите се наблюдава смесена картина, при която мястото на нарушението не може да бъде ясно установено.

Хъркането може да бъде опасно

Често засегнатите разбират за нарушенията на нощното си дишане, едва когато изнервените им партньори заговорят за това. Специалистите съветват подобни сигнали да се приемат насериозно – не само заради постигането на социален мир, но и заради собственото здраве. Студиите показват, че силното хъркане свидетелства за уязвимост към сърдечно-съдови заболявания. „Опасността от преживяване на сърдечен инфаркт при хъркащите е два пъти по-голяма“, - предупреждава д-р Грюгер. Това се дължи на ограничения достъп на въздух по време на сън. Поради временния недостиг на кислород в кръвта може да настъпи увреждане на кръвоносните съдове. Едно изследване стига до извода, че хъркащите не си почиват добре и не са бодри на следващата сутрин – те са толкова по-уморени, колкото по-силен е бил нощният концерт.

Особено опасно е, че от хъркането човек може да развие сънна апнея с периодично спиране на дишането по време на сън. От нея страдат около 10% от мъжете и 5% от жени-



те. Дневна умора, натиск в главата, суха уста, увеличено нощно потене, нощен гастроэзофагеален рефлукс, високо кръвно налягане или нарушения на сърдечния ритъм могат да бъдат признаци за т.нар. синдром на обструктивна сънна апнея. „Затова е важно симптомите да бъдат изяснени. При съмнение за сънна апнея диагнозата е добре да бъде поставена в специализирана лаборатория за изследване на съня“, - съветва специалистът.

Жените хъркат по различен начин

Жените наистина имат по-тесен отвор на устата от мъжете и поради тази причина би следвало да са по-податливи на хъркане. Езикът им обаче по-рядко се отпуска назад, тъй като благодарение на влиянието на естрогена тяхната мускулатура е с по-голямо напрежение. Освен това меките части на устната кухина трептят по-малко при дишане. Затова жените хъркат относително по-леко. „Често партньорите казват, че жените им понякога издават тихи звуци по време на сън, пуфтят или преглъщат“, - споделя д-р Грюгер. Независимо от това при тях също е възможно проявяването на сънна апнея с повече от 15 дихателни паузи на час. „При жените рядко се мислеше за сънна апнея досега, затова лабораторни изследвания на съня се правеха едва при 20% от пациентките. Статистиката показва обаче, че те са около една трета от засегнатите“, - предупреждава специалистът.

Сънната апнея – голям рисков фактор

Обструктивната сънна апнея се характеризира с повтарящи се епизоди на частично или пълно спадане

сът за възникване на заболяването като промени в анатомията на горните дихателни пътища, механични или тъкани характеристики, нестабилен контрол на дишането по време на сън от страна на централната нервна система и центъра на дишането, генетични фактори и др.

Хората със сънна апнея са с постоянно повишен риск от развитие на сърдечно-съдови заболявания. Затрудненото прекъснато нощно дишане е разпространено и при пациенти с различни сърдечни болести. Според изследванията близо 50% от хората с високо кръвно налягане страдат от сънна апнея, а сред пациентите с тежка хипертония те достигат дори 80%! Също всеки втори със сърдечна слабост и всеки четвърти с предсърдно мъждене е диагностициран с опасното нарушение.

10 съвети срещу хъркане:

1. Поддържайте носа си колкото е възможно по-чист – Когато дишането през носа е възпрепятствано, спящият диша през устата. Ако това се случва често, отворът на дихателните пътища в устната

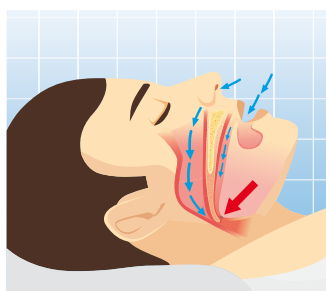
ХЪРКАНЕТО ВИ ВБЕСЯВА?



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



„НАТУРПРОДУКТ“ ООД

София 1592, бул. Христофор Колумб 64,
София експорт център, Логистична сграда 3, вход 4; тел: 02/ 979 12 19; факс: 02/ 971 12 17

Напрегнати? —
Стресирани?
— Изтощени?

Vitango®

Двойно-действащо решение при стрес

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

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



АБСОЛЮТНО БЕЗОПАСНО

Natur Produkt

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

кухина се стеснява. Така при вдишване езикът по-лесно се всмуква назад към задната стена на небцето. Затова хроничните възпаления на синусите, изкривяванията на преградната носна стена или алергиите трябва да бъдат своевременно и грижливо лекувани.



2. Справете се с алергиите – Алергиите могат не само да възпрепятстват дишането през носа, но и допълнително да предизвикат оток на лигавицата в устната кухина и така още повече да стеснят дихателните пътища. Особено коварни са алергиите срещу дървесни полени, тъй като те летят предимно през нощта. Затова е добре страдащите от поленова алергия да затварят прозорците нощем. Освен това те трябва целенасочено да лекуват заболяването си

с медикаменти. В дългосрочен план хипосенсибилизацията е най-ефективната терапевтична стратегия.

3. Избягвайте обилното хранене вечер – Ако стомахът и червата са твърде пълни, те повдигат диафрагмата нагоре и белите дробове над нея. Поради изместването на белия дроб, въздухотопа в горните дихателни пътища бива намален. Така уязвимите места в устната кухина по-лесно се свиват и препречват пътя на въздушния поток.

4. Регулирайте телесното тегло – Излишната телесна маса може да оказва натиск върху дихателните пътища през нощта, а мастните тъкани в областта на гъшата допълнително ги стесняват. Мастните натрупвания в коремната кухина могат да повдигнат диафрагмата и белите дробове. Дори малко намаляване на теглото може да се отрази позитивно на хъркането. Обструктивната сънна апнея също е тясно свързана с излишните килограми – над 70% от страдащите от нощно задушаване са с наднорменото тегло.

5. Избягвайте да лежите по гръб – Спането по гръб може да стимулира хъркането, тъй като в тази позиция на тялото езикът най-лесно може да се плъзне назад и да запуши дихателните пътища.

Специалните възглавници за странично спане или фланелки със защити ролкови уплътнения на гърба могат да попречат на спящия да се обръща. Неблагоприятна е и позицията на тялото, при която брадичката доближава гърдния кош, затова не се препоръчва също висока възглавница.

6. Повдигнете леглото – През деня се събират течности в долната половина на тялото. През нощта те отново се разпределят равномерно, докато човек е в хоризонтална позиция. Преразпределените течности обаче могат да предизвикат отичане на меките тъкани в гърлото, което при неблагоприятни анатомични особености може допълнително да затрудни дишането. Това може да бъде предотвратено, ако в горната част леглото бъде повдигнато до 15 см, така че да се получи плавен наклон на тялото от главата към краката.

7. Не пийте много вечер – Повишеният прием на течности при всички случаи стимулира набъбване на тъканите, затова е добре вечер да не си пие много. Също медикаментите с кортизон могат да стимулират складирането на течности, което да засили хъркането. Особено неблагоприятно е пиенето на алкохол, тъй като мускулното напрежение е пониско и поради това между другото се наблюдава отпускане на мускулатурата на устната кухина.

8. Когато е възможно, избягвайте успокоителни медикаменти – Също като при алкохола, мускулатурата се отпуска след приема на успокоителни, а това стимулира хъркането. Към тях спадат например някои сънотворни средства, антидепресанти и невролептици. Затова е добре пациентите да обсъдят с лекувания си лекар дали назначената терапия може да бъде променена, като бъдат изписани алтернативни медикаменти с други съставки.

9. Не пушете – Тютюнопушенето дразни лигавицата, в резултат на което тя отича и може да възпрепятства дишането. Освен това чрез пушенето кръвният пигмент хемоглобин се окислява в метхемоглобин (фракция, която не може да пренася кислорода). Това влошава по-нататъшния транспорт на

кислород към клетките, което може допълнително да засили вредния ефект на обструктивната сънна апнея.

10. Не тренирайте прекомерно шийните си мускули – Който чрез бодибилдинг или повдигане на тежести развие прекомерно шийната си мускулатура, може да стесни по този начин дихателните си пътища. И действително според д-р Грюгер около 40% от практикуващите бодибилдинг страдат от синдрома на обструктивна сънна апнея.



Механични домашни средства и операции

Ако препоръчваните правила за поведение не помагат, лекари могат да предложат различни домашни средства: при хъркане с изместена назад долна челюст се препоръчват например протрузионни шини. Те фиксират положението на долната челюст спрямо горната и имат ефект при приблизително половината от пациентите. По-ефективни според специалистите, но по-обременителни за пациентите са т.нар. CPAP апарати за дишане, препоръчвани най-вече при сънна апнея. Алтернативно съществуват стентове – флексибилни тръби, които някои пациенти си въвеждат през носа нощем, за да могат да освободят дихателните си пътища от вътре и по този начин да ги поддържат отворени. Експертите междувременно развиват нови домашни средства като езиков пейсмейкър или спирали, които се поставят в основата на езика. УНГ-специалистите са разработили освен това различни хирургични интервенции за овладяване на хъркането. Към тях спада например отстраняването на тъкани от мъжеца и задната стена на небцето.

Лекуване на съпътстващите заболявания

Астмата, сърдечната слабост и бъбречната недостатъчност могат да затруднят дишането и да доведат до задържане на течности в организма. Затова тези заболявания трябва да бъдат лекувани от лекар колкото е възможно по-добре, за да се предотврати хъркането и свързаните с него допълнителни здравословни проблеми. ■





СТРОЙНИ, ЗДРАВНИ И КРАСИВИ

Козметика, която може да се яде? Здравни експерти издават кои хранителни продукти съдържат важни витални вещества за гладка кожа и блестяща коса.

КОЗМЕТИКА ЗА ЯДЕНЕ

Първо лошата новина: захарта не принадлежи към храните, които стимулират здравето и красотата на телесната ни обвивка – точно обратното. Това прави обаче черният шоколад, консумиран разбира се с мярка – не повече от едно блокче на ден. „Черният шоколад с високо съдържание на какао притежава ценни съставки, които предпазват клетките ни от т.нар. свободни радикали. Вредните и отровните вещества, които се образуват в организма по време на различни обменни процеси, ускоряват преждевременното стареене на кожата, стимулират образуването на бръчки и отпускането на съединителната тъкан“, - обяснява диетоложката и експертка по натуропатия Хайке Марингер.

Ефективни ловци на радикали

Полезни вещества, които могат да предпазят външната ни обвивка, се съдържат не само в черния шоколад. Особено ефективни ловци на свободни радикали са горските плодове с червен и тъмносин цвят. **Растителните субстанции**, които са отговорни за апетитния цвят на дребни плодове, оказват позитивно действие и на клетките в човешкия организъм. „От голямо значение за гладката и здрава кожа е също съдържанието на **витамин С**“, - е мнението на експертката. „Това витално вещество задър-

жа процесите на стареене, засилва способността на кожата да съхранява влага, стимулира образуването на колаген и поддържа съединителната тъкан еластична. Освен това регулира обезпечаването на космени фоликули с желязо и кислород.“ Освен в повечето плодове и цитрусови видове витаминът се съдържа във високи концентрации в магданаза, шипките, червените чушки, броколите, зелето, копъра и спанака. Също **витамин А** предпазва кожата от загуба на еластичност, поява на акне и изсъхване, а на косата придава здравина и блясък. Той подпомага обновяването на клетките и стабилизира клетъчните стени. Добри доставчици са яйцата, морковите и доматиите. Някои **В-комплекс витамини**, които между другото се съдържат в просото и пълнозърнестите продукти, се грижат за поддържането на еластичността и способността за регенериране на кожата и съединителната тъкан. Не на последно място съдържаният се в зехтина, авокадото, фурмите, карфиола и ядките **витамин Е** допринася немалко за предпазване на кожата от увреждания.

Красота и грижа за кожата отвътре

Експертите са единодушни за това, че семената и ядките са първокласно средство за здравословно разхубавяване на кожата. Тези са богати на т.нар. витамин на красотата – **биотин**, който има огромно значение за храненето на тъканите, стимулира растежа на косата и регулира производството на себум (специфичен мастен секрет, отделян от мастните жлези) в кожата. Освен това ни обезпечава – както и повечето сортове плодове и зеленчуци – с важни минерални вещества и микроелементи, които активират кожната функция и подсилват нейната еластичност. Успоредно с изброените витални вещества ценните **омега-3-мастни киселини** от тлъстите морски риби и растителните масла, както и задържащите влагата в кожата **линоленови киселини** от

вечерната иглика и пореча въздействат позитивно на състоянието на кожата и подкрепят естествените й бариерни функции.

На базата на тези познания диетолозите разработват вкусни ястия с разхубавяващ ефект, които подпомагат поддържането на здравето и добрия външен вид на кожата и косата. И още един съвет от експертите: Пийте много течности! Водата и неподсладените билкови чайове допринасят много за това, външната ни обвивка да се запази нежна, гладка и свежа.

8 прости рецепти с разхубавяващ ефект

1. Цитрусови плодове – Лимоните, портокалите и грейпфрутите са с високо съдържание на витамин С, калций, магнезий и калий. Тези витални вещества предпазват кожата от свободните радикали и подобряват нейното здраве.



Солени лимони с много витамин С за здрава кожа: Необходими са 6 малки лимони (необработени, по възможност био), 6 с.л. сол, 3-4 дафинови листа и добре затварящ се стъклен съд (напр. буркан с капак на винт). 5 от лимоните се измиват с гореща вода и се нарязват на четвъртини. В зависимост от големината на съда на дъното се поставят 2 или 3 резена и добре се осоляват. След това се поставя следващ ред лимони, посолява се и така



НОВО
RECUPAR
| MEN |
при **КОСОПАД**

С ФАРМАЦЕВТИЧЕН КОФЕИН

Shampoo
Шампоан

Made in Germany

попитайте за тестер в аптеките! *

* до изчерпване на количествата



FORFORIN
CLINICAL

ШАМПОАН ПРИ ПЪРХОТ

ШАМПОАН ПРИ ПЪРХОТ

МАЛКИ ПЪРХОТ

НОВО

За НЕЯ и НЕГО

ПРИ ПЪРХОТ!

КЛИНИЧНО И ДЕРМАТОЛОГИЧНО ТЕСТВАН

до запълване на буркана. Поставят се дафиновите листа, а последният лимон се изстиска и сокът му също се добавя. Така наредените плодове се натискат с тежест (напр. чист изсушен камък). Накрая съдът се допълва с преварена вода и се затваря. Остава се да предстои минимум 4 седмици. Осолените лимони са отлична добавка към рибни, месни, зеленчукови ястия и сготвен ориз, а също и като подправка в салатен дресинг.

2. Моркови и гулия – Съдържащият се в морковите бета-каротин

предпазва кожата от вредата на UV-лъчението и от дължащото се на свободните радикали клетъчно увреждане. В-витамините в гулията стимулират регенерацията на кожата, а инулинът повлиява позитивно чревната флора.

Богата на витамини сурова салата за кожата и косата: Необходими са 500 г моркови, 200 г грудки гулия, 2 ябълки, 50 г лешници (най-добре прясно изпечени), 1 с.л. мед, прясно смлян черен пипер, 1 био или осолен лимон (вж. рецепта 1), 100 мл заквасена сметана. Морковите, гулията

и ябълките се обелват и настъргват на едро, ядките се нарязват и добавят. Прибавят се също медът и пиперът. Лимонът, ако е пресен, се измива добре и изсушава. Кората му се настъргва на ситно, а сокът изстиска и също се добавя. Накрая се прибавя сметаната, всичко добре се разбърква и се оставя да престои поне 1 час преди консумация.

3. Ябълки, горски плодове и овесени ядки – Ябълките са изключително богати на всички витамини и минерали, от които се нуждае нашата телесна обвивка. Овесените ядки обезпечават кожата и косата с много витамини от В-групата, а червените или тъмносините горски плодове са ефективни ловци на свободни радикали.

Ябълков десерт с изобилие от витамини и минерали за здрава и свежа кожа: Необходими са 1 кг ябълки, 200 г горски плодове (напр. боровинки, къпини, малини, арония), 1 чаша ядки (бадеми, лешници, орехи) или семена, 1 чаша овесени ядки, 1 чаша пълнозърнесто брашно от спелта, 1 чаша растителна мазна или масло, 1 ч.л. канела, 1 щипка сол, ½ чаша подсладител според вкуса (захар, мед, глюкоза, сироп от агаве или др.), предпочитани подправки за сладкиш. Ябълките се обелват и нарязват на малки парчета, горските плодове се почистват и измиват. Ако плодовете не са достатъчно сладки, се поръсват със захар, мед или подсладящ сироп и се оставят настрана. Ядките се нарязват и смесват със сухите съ-

тавки (брашното, овесените ядки, подправките), добавят се мазнината и подсладителят. Всичко се обърква до получаването на трохи, които се смесват с парчетата ябълки. Сместа се разпределя в тава или керамичен съд и се пече 40 - 50 минути на 180 градуса. Преди сервиране се поръсва с горските плодове.

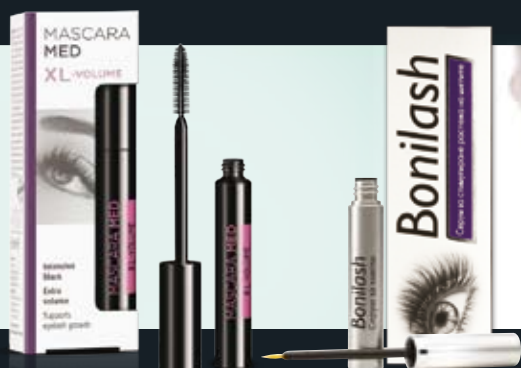


4. Домати – За червения цвят на зеленчуците е отговорно вещество-то ликопен, което предпазва кожните клетки от вредното въздействие на UV-лъчите и свободните радикали. Тази ценна за здравето и красотата субстанция обаче се освобождава при нагряване и тъй като е мастноразтворима, се усвоява най-добре с известно количество мазнина.

Печени чери домати с активни вещества за защита на кожата: Необходими са 500 г чери домати или сорт мини ръгби, 1 с.л. мащерка, 1 с.л. розмарин (нарязан на ситно), 1-2 скилидки чесън, 75 мл зехтин, 65 мл балсамов оцет, 10 г захар или мед, настъргана кора от 1 био лимон, ½ ч.л. сол, малко черен пипер. Доматите се измиват, подсушават и поставят в съд за печене. Останалите съставки се смесват. Със сместа се заливат доматиите и добре се разбъркват, така че съсът да се разпредели равномерно. После се поставят в предварително загрята фурна и се пекат 20 минути на 200 градуса. Оставят се да се охладят в съда за печене и после се сервират в малки купички



Мигли, с които можеш повече



Спирала за обем и растеж

Серум за мигли

Комплексна грижа за мигли в 2 стъпки

Търсете в аптеките!

като предястие или към багета. Те могат да бъдат приготвени и от предишния ден.

5. Просо – Зърната са с високо съдържание на силиций, който стимулира клетъчната регенерация, поддържа здравината на съединителната тъкан и така допринася за здравето и добрия вид на кожата и косата.

Сладко ризото със сметана и пресни плодове, пълно с минерали за регенериране на кожата: Необходими са 1 чаша просо, 1 ч.л. кардамон, 3 с.л. мед, настърганата кора от 1 био лимон, 2 ябълки, 200 г пресни горски плодове (боровинки, малини, къпини, касис, ягоди), 100 г предпочитани ядки или семена (евентуално изпечени), 200 мл бита сметана, по желание плодов сироп според вкуса (розов, малинов, яболов). Просото се изпича на сух тиган до отделяне на аромат. Добавят се кардамонът, медът, 2 чаши вода и се оставя да къкри на ниска температура около 20 минути. Ябълката се нарязва на малки парчета или настъргва, смесва се с лимоната кора, ядките / семената, горските плодове (една част от тях се отделя за гарниране) и всичко се добавя към ризотото. След сваляне от котлона се прибавя сметаната. Гарнира се с пресните плодове и се сервира по желание с предпочитан плодов сироп.

6. Вечерна иглика – Особено ценни за здравето на външната ни обвивка са семената на растението. Те са с висока концентрация на линоленови киселини, които подобряват еластичността на кожата, предотвратяват образуването на бръчки и имат противовъзпалително действие.



Пълнени цветове на вечерна иглика с линоленова киселина за защита на кожата от изсъхване: Необходими са 5 семенни капсули от вечерна иглика (фино нарязани), 5 цветни пъпки от растението (фино нарязани), 1 корен от вечерна иглика (фино нарязан), 200 г сирене, малко сметана, 1 с.л. осолен лимон (фино нарязан, вж. рецепта 1) или настъргана био лимонова кора с малко лимонов сок и сол, няколко цветчета от вечерна иглика. Семената, пъпките и коренът се запържват в малко зехтин и се оставят да се охладят. Останалите съставки се смесват и

за кратко пасират до получаването на пюре. Цветчетата внимателно се отделят от дръжките и пълнят със сместа (около 1 ч.л. на цветя). В горната част листенцата на цветчетата се затварят над пълнежа. Със сместа могат да се гарнират също нарязани на шайби краставици или да се пълнят издълбани чери домати, подходящи за коктейлни хапки или предястие.

7. Магданоз – Популярната пряна подправка е изключително богата на витамин С и е ценен помощник за подобряване здравето и вида на кожата и косата. Магданозът регулира производството на колаген в кожата и стимулира клетъчното делене, обновяване и регенерация.



Магданозено песто с много витамин С за гладка и здрава кожа: Необходими са 1 голяма връзка пресен магданоз (измит и изсушен чрез изтръскване), 250 мл зехтин, 100 г тиквени семки или орехи (изпечени и смлени), сол на вкус. Магданозът се нарязва на едро и заедно със зехтина за кратко се смилва в блендер. Добавят се ядките / семената, солта и всичко още веднъж за кратко се пасира. Пестото се прехвърля в добре затварящо се малко бурканче и се съхранява на студено. Отлична добавка към хляб, брускети, паста и зеленчуци.

8. Орехи – Те обезпечават тялото с важни минерали и се славят с високо съдържание на витамин Н (биотин), който стимулира растежа на косата и подобрява състоянието на кожата и ноктите. Съдържащият се в ядките витамин Е допълнително предпазва клетките благодарение на ефективното си антиоксидантно действие.

Орехов мус с много витамин Н за здрава кожа и красива коса: Необходими са 400 г орехови ядки, 1 ч.л. сол, зехтин, настърган пармезан. Ядките се запичат в предварително загрята фурна 8 - 10 минути на 175 градуса. Оставят се да се охладят и се смилат в блендер до получаването на фино брашно, което евентуално се подправя със сол. Смлените орехи се смесват в равни части със зехтин и фино настърган пармезан. Ореховият мус е подходяща добавка към паста, ориз или картофи, но е вкусен също, намазан върху багета или добавен към салатата. ■

Pharma Hyaluron

Обемен филър за лице

Изпълва бръчките отвътре навън

Без инжектиране!

Pharma Hyaluron Bulgaria

www.pharma-hyaluron.bg

Sensibel НАХТКЕРЦЕН

Суха, чувствителна кожа

Възстановява естествените бариерни функции на кожата

Предпазва от изсушаване и стимулира регенерацията

Възвръща еластичността

Ежедневна грижа

Екстремно сухи участъци

Сух и чувствителен скалп

Грижа за мен и мама

PARUSAN

Brilliant Brown

С брилянтни
кестеняви нюанси косата
Ви блести отново!

Висококачествени бои

Разгръщат се с всяко
измиване на косата и
засилват естествения
й цвят.



Формула против косяпад

Поддържа здравословния
растеж на косата.



Пшенични протеини

За лесно разпенване
на косата, придава
обем и блясък.



Маслиново масло

Заздравява крехката
и изтощена коса.



www.naturprodukt.bg
www.parusan.bg



НОВО

PARUSAN

Brilliant Brown
шампоан

ЗА ЖЕНИ

+ Формула
при косяпад



PARUSAN
Brilliant Brown
шампоан

ЗА ЖЕНИ

+ Формула при косяпад

За брилянтни
кестеняви
нюанси

+ подхранва
косата

+ придава блясък,
гладкост и
плътност



PARUSAN

Brilliant Brown
балсам за коса

ЗА ЖЕНИ

+ Формула при
косяпад



За брилянтни
кестеняви нюанси

+ подхранва косата

+ придава блясък,
гладкост и плътност