

АПТЕКА

СПИСАНИЕ ЗА КЛИЕНТА
тираж 60 000 екз.

Брой 159/ септември, октомври `2026

безплатен
екземпляр

**Нитрострес – много
оплаквания, една причина**

**Микронутриенти
в помощ на организма при
нитрозативен стрес**

Алергия или нетолерантност

**Регионалната
супрехрана – шипките**

Какво помага при упорити пъпки

Този екземпляр получите във Вашата аптека:

(място за печат на аптеката)

НИТРОСТРЕС – МНОГО ОПЛАКВАНИЯ, ЕДНА ПРИЧИНА

Изтощение, парализа, раздразнени черва, хронична болка - понякога много различни симптоми могат да имат обща причина: азотен стрес, предизвикан от натоварване от околната среда, медикаменти или травма. Нитростресът се отнася до излагането на организма на окислени азотни радикали, което може да причини много необясними симптоми. Той ограбва клетките на тялото от енергия и нарушава тяхното функциониране, така че те вече не могат да изпълняват реалните си задачи без ограничения. За съжаление, нитростресът рядко се разглежда като причина за заболяване и все още рядко се изследва в практиката.

Ние дишаме, мислим, чувстваме, спим, движим се и ядем. Нашето тяло е чудо на сътворението. Трилиони клетки ни поддържат живи с многобройните си функции и по този начин ни позволяват да имаме своите преживявания в този свят. За да има всяка отделна клетка достатъчно кислород и енергия обаче,

за да може да изпълни съответните си задачи, от съществено значение са многобройни метаболитни процеси. И тук нещата понякога блокират, защото липсва необходим ензим или специфичен микроелемент - или защото определени вещества парализират клетъчния метаболизъм, напр. свободни радикали.



ко реактивни кислородни радикали. Те не са увреждащи сами по себе си и по-скоро изпълняват важни функции в организма. Например, участват в производството на невротрансмитери и хормони или значително поддържат имунната система. Но твърде много свободни кислородни радикали, които вече не могат да бъдат контролирани от своите двойници, антиоксидантите, предизвикват верижна реакция. Това води до стрес в организма, по-точно: до оксидативен стрес, както и до възпалителни процеси. А подобно явление може да причини хронични заболявания и преждевременно стареене в дългосрочен план. Подобен е случаят и с нитроза-тивния стрес (нитрострес), специфична форма на оксидативен стрес, при който се образуват радикали от азотен оксид (NO радикали) вместо кислородни радикали. Самият азотен оксид (NO) също е важна почистваща субстанция за тялото. Например, той е част от имунната система и сигнализиращото вещество в сърдечносъдовата система, участва в контрола на нервната система и е есенциален невротрансмитер. Освен това има релаксиращ ефект и следователно предотвратява високото кръв-

Специфична форма на оксидативен стрес

Повечето хора са запознати със свободните радикали във връзка с оксидативния стрес. Те непрекъснато се създават като междинни продукти от клетъчния метаболизъм, но могат да се образуват и от външни влияния като различни токсини от околната среда, тютюнев дим или UV радиация. Свободните радикали са особено нестабилни молекули. Тъй като им липсва електрон в химическата структура, те винаги се стремят да се комбинират с други атоми или молекули, за да станат стабилни. Това свойство може да ги направи опасни без достатъчно неутрализиращи антиоксиданти в тялото, тъй като в търсенето на потенциални партньори за свързване те увреждат цели молекули чрез отнемане на електрон от фосфолипиди на клетъчната мембрана, протеини или дори ДНК. Антиоксидантите, от друга страна, предотвратяват този процес, като образуват стабилна връзка със свободните радикали и по този начин ги „неутрализират“. В случай на оксидативен стрес най-често се образуват висо-



Профихол
HEO

Амла 1000 mg • Холин 82,5 mg • коензим Q10 100 mg

30 обелени таблетки

Профихол
HEO

Амла 1000 mg • Холин 82,5 mg • коензим Q10 100 mg

Допълнително:

- поддържа нормален метаболизъм на липиди и холестерин
- подобрява кръвообращението и съня
- подобрява метаболитния на кръвообращението

**СИЛАТА НА ТРОЙНАТА СИНЕРГИЯ
ПРИ НАРУШЕН ЛИПИДЕН ПРОФИЛ**

но налягане. Ако обаче молекулите на азотния оксид се превърнат в свободни NO радикали, те могат да причинят трайно увреждане на клетките, генетичния материал и митохондриите. Митохондриите са изключително важни за снабдяването на организма с енергия. Те са известни също като електроцентралите на клетките и осигуряват всички присъщи на организма процеси с енергия - цялата топлина на тялото се създава именно тук. Първите физически признаци на нитрозативен стрес са липса на енергия, изтощение и т.нар. бърн аут (прегаряне). Митохондриите успяват да произведат само ограничено количество енергия (аденозин трифосфат/АТФ) и възниква т. нар. митохондриопатия.



ната детоксикация на тялото спира. Освен това, нитростресът може да доведе до хормонални нарушения, като повлияе на клетките, произвеждащи хормони. Например, хормонът на съня мелатонин може да бъде засегнат, така че нитростресът може да причини нарушения на съня. Метаболизмът на аминокиселини като L-триптофан или L-тирозин също се променя при нитрозативен стрес. „А тези аминокиселини са важни изходни материали за образуването на невротрансмитери като серотонин, мелатонин, норепинефрин, адреналин и допамин“, обяснява д-р Кобер. От това става ясно какви отрицателни ефекти може да има нитростресът върху тялото. Освен всичко друго, той може да доведе до проблеми с паметта и концентрацията, умора, ранно изтощение и по-ниска устойчивост на стрес, както и хронични болки, тревожност и дори пристъпи на паника. Нарушена имунна функция, повишена чувствителност към възпаление (включително на кожата), депресия и дразнене на стомашно-чревния тракт, включително непоносимост към храни, могат също да бъдат проследени обратно до нитрозативния стрес. Повишеният азотен стрес може да бъде открит понякога и при редица сериозни заболявания (вижте таблицата). Знанието, че нитростресът може също да предизвика хронични мултисистемни заболявания, се връща към биохимичните изследвания от последните 20 години: особено проф. д-р Мартин Пал от Института по молекулярна биология във Вашингтонския държавен уни-



Ефекти на функционално ограничаване в тялото

Докторът по обща и комплементарна медицина д-р Зигфрид Кобер обяснява нитростреса с примера на класически грип: „Всички сме усещали ефектите на нитрострес в даден момент. Всичко ви боли (болки в крайниците и мускулите), вие сте слаби, отпуснати и леко депресирани.“ Тъй като нитростресът е не само крадец на енергия, но и променя клетъчния метаболизъм, той също така ограничава цялостната функция на клетките. Това означава, че те вече не могат да изпълняват присъщите си задачи. Например, ако производството на ензими за детоксикация и собствени антиоксиданти на тялото (напр. глутатион) от определени клетки е намалено, собстве-

Напрегнати? Стресирани? Изтощени?

Vitango®

Двойно-действащо решение при стрес

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

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

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

ЗА НОРМАЛНИ НИВА НА КРЪВНАТА ЗАХАР

Глюкопил

захарни изделия

захар енергийни промени сънливост

2 x 1 на ден

60 таблетки

Хранителните добавки не заместват балансираната диета и здравословния начин на живот. Продуктът не може да се използва като заместител на разнообразното хранене. Да не се претоварва приложителната дневна доза. Предназначен за възрастни. T22236256/14.6.2023



АПТЕКА СПИСАНИЕ ЗА КЛИЕНТА

Редактор: Анета Калчева, Консултант: Д-р Галина Бъчварова, Маг. Фарм. Доротея Стефова, Маг. Фарм. Елена Стоянова, Худ. Оформление: АПЛА ПРЕСС, Издава: ЛЕМОНИДИМ, Адрес за контакт: София 1528, бул. „Христофор Колумб“ № 64, София Експорт Център, Логистична сграда 3, вход 4; Тел.: 02/ 979-12-19; www.naturprodukt.bg, В списанието са използвани снимки от Depositphotos.

МАКСИМАЛНА СИЛА СРЕЩУ СТРЕСА

ЗА НОРМАЛНОТО
ФУНКЦИОНИРАНЕ НА
НЕРВНАТА СИСТЕМА

ЗА ПОДДЪРЖАНЕТО НА
НОРМАЛНАТА
ПСИХИЧНА ФУНКЦИЯ

ЗА НАМАЛЯВАНЕ
НА ЧУВСТВОТО НА
ОТПАДНОСТ И УМОРА

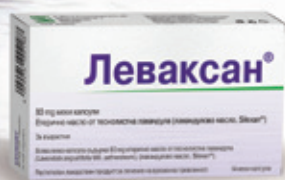


1 таблетка дневно. Да не се превишава препоръчителната дневна доза.
Да не се използва като заместител на разнообразното хранене.
T-221119734 | 22.03.2019

Леваксан®

ОСТАВЕТЕ
тревожното си
настроение

- Успокоява вътрешното напрежение
- Намалява натрапчивите мисли и така подобрява съня
- Клинично доказана ефикасност
- Не води до привикване
- Само една капсула на ден



Лекарствен продукт за лечение на временна тревожност.
Съдържа 80 мг етерично масло от теснолистна лавандула.
Преди употреба прочетете листовката! Подходящ за възрастни над 18 г. без рецепта!



Официален представител за България: "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

верситет и специалистът по екологична медицина д-р Бодо Куклински са в челните редици на изследванията в тази област.

Причини за нитрострес

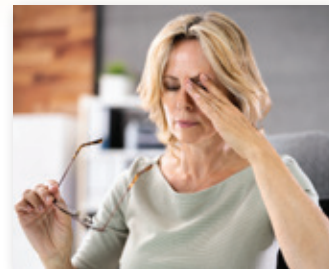
Как всъщност възниква нитростресът? Когато организмът е под особено силен стрес, той произвежда повече NO молекули. Бактериални, паразитни и вирусни инфекции (напр. Borrelia или вирусът на Epstein-Barr), липса на кислород, наранявания на гръбначния стълб, особено в областта на врата и главата, тежка психологическа травма и токсично излагане на отрови и химикали от околната среда се считат за доказани причини за повишено производство на NO. Причини за това могат да бъдат също:

- пестициди, разтворители, хидроизолационни агенти за текстил;
- тежки метали, алуминий, желязо;
- ароматни хлорирани въглеводороди;
- тютюнев дим, изкуствени козметични и хранителни добавки.

Диета, която е особено богата на въглехидрати или нитрати (много пушено, консервирано месо, храни, третирани с изкуствен оборски тор), определени медикаменти (включително антибиотици, статини, лекарства за потентност), изкуствени хранителни добавки (като глутамат или аспартам) или електро-смог стимулират производството на NO. Екстремните физически или психически натоварвания като състезателни спортове или силен психологически стрес също увеличават производството на NO молекули.

След като в организма има повишени NO молекули, процесът поема своя ход: азотният оксид реагира с кислородния радикален супероксид и обра-

зува опасния пероксинитрит (ONOO), който е отговорен за повечето поражения в тялото. Той уврежда собствените антиоксидантни ензимни системи на организма, като по този начин причинява допълнителен оксидативен стрес в организма и на свой ред подхранва производството на още повече NO и супероксиди - които се обединяват отново: порочен кръг, наричан още цикъл NO/ONOO. Тъй като сега нитростресът може вече да се поддържа в самото тяло - дори когато външните тригери отдавна са изчезнали.



Хубавото е, че ако той бъде разпознат и лекуван навреме, свързаните с него симптоми обикновено изчезват напълно. Независимо от това, ако ситуацията е налице продължителен период от време, митохондриалната ДНК може да бъде необратимо увредена. На какво особено трябва да се обърне внимание? Последниците от нитростреса могат да се предават дори от майката на нейните деца. За съжаление, възможното наличие на нитрострес досега е изследвано само в медицинската практика.

Диагностициране на нитрозативен стрес

Прост тест на урината от лекар или алтернативно практикуващ специалист може да предостави информация за възможното наличие на нитрострес. Като алтернатива могат да се използват





тестови комплекти, предназначени за домашна употреба.

От значение за диагностициране на нитрозативен стрес са следните показатели:

- **Цитрулинът** се образува в организма при наличие на нитрострес;
- **Метилмалоновата киселина** дава информация за възможен дефицит на витамин B12 в клетките. Това често е придружено от нитрозативен стрес;
- **Нитрофенилоцетната киселина** е вторичен продукт при нитрострес.

Прекъсване на порочния кръг

Кой е най-добрият начин за лечение на нитрострес? По принцип е важно да се изясни предварително как се е стигнало до прекомерното натоваване на тялото. Тогава тригерите и причините трябва да бъдат елиминирани бързо. Например всички тежки метали и токсини, които могат да присъстват, се отстраняват и хроничните инфекции се лекуват.

Също така има смисъл да се започне саниране на чревната. Увредената чревна флора причинява възпаление в тялото, което може да стимулира както оксидативен, така и азотен стрес. Колкото по-добре са червата, толкова по-здрави сме и ние. В този контекст трябва да се обърне внимание на всякакви хранителни непоносимости (глутен, лактоза и др.). Те също водят до възпаление и по този начин подлагат клетките на тялото на стрес. Що се отнася до храненето, важи следното: най-добре е да не се използват готови продукти и напълно да се избягват индустриално преработените храни. Вместо това трябва да се избират пресни, нетретирани органични продукти, които не само не съдържат нитрати и пестициди, но също така са богати на значи-

телно повече антиоксиданти от зеленчуците, произведени чрез индустриално земеделие. Друга важна цел на терапията е да се увеличи броят на доставените антиоксиданти, тъй като те могат да неутрализират свободните радикали. Особено препоръчителна е куркумата, тъй като нейната активна съставка, куркумин, е ефективен антиоксидант. Същото важи за броколите (сулфорафани), нараве и зеления чай (флавоноиди). Успоредно с това е важно антиоксидантните и ензимни системи на тялото да работят отново. Защото в крайна сметка всичко — както и в самия живот — е въпрос на баланс. Ако винаги има достатъчно налични антиоксиданти, прекомерните радикали могат да бъдат държани под контрол — и оксидативният или нитрозативен стрес в тялото може да бъде избегнат.



Добро снабдяване с микроелементи

За да се стимулират собствените антиоксидантни, ензимни системи на тялото, от решаващо значение са четири микроелемента: селен, манган, мед и цинк. За добиване на яснота относно личното състояние, се препоръчва цялостно изследване на кръвта. Особено по отношение на минералите и микроелементите често се наблюдават дефицити сред населението. Витамин B12 също играе много важна роля в терапията, която може да се приложи перорално или инжекционно. Той регулира производство-

Невраксил®



гел 100ml

30 капсули

РЕВУЛЗИВЕН ГЕЛ
ПОДХОДЯЩ ЗА ОТПУСКАЩ ЛЕК
МАСАЖ НА ГЪРБА,
ШИЯТА И РАМЕНЕТЕ

ДОПРИНАСЯ ЗА НОРМАЛНОТО
ФУНКЦИОНИРАНЕ НА
ПЕРИФЕРНАТА
НЕРВНА СИСТЕМА

Невраксил капсули е хранителна добавка ТЗ21121372/29.11.2019 г.
1 капсула дневно. Да не се превишава препоръчителната дневна доза.
Да не се използва като заместител на разнообразното хранене.

КУРКУМА + БИО-ПЕРИН



ЗАСИЛВА
МЕТАБОЛИЗМА
И ПРЕДОТВРЯВА
НАТРУПВАНЕТО
НА МАЗНИНИ.

98% 2000%

Овладей своята форма.

Тебокан®

ПОДОБРЯВА МИКРОЦИРКУЛАЦИЯТА
В МОЗЪКА И ВЪТРЕШНОТО УХО



ПРИ СВЕТОВЪРТЕЖ И ШУМ В УШИТЕ ОТ СЪДОВ
И/ИЛИ СВЪРЗАН С ВЪЗРАСТТА ПРОИЗХОД

Лекарствени продукти за възрастни над 18 г. Съдържат сух стандартизиран екстракт
от листа на Гинко билоба (EGb 761®). Преди употреба прочетете листовката. Без рецепта!
ИАЛ: A0120/21.05.2021г.

Сериозни заболявания в резултат на повишен нитрострес

- Болест на Алцхаймер;
- амиотрофична латерална склероза (ALS/мускулна загуба);
- артериосклероза;
- синдром на хронично изтощение (умора);
- захарен диабет;
- фибромиалгия (ревматизъм на меките тъкани);
- ракови заболявания;
- сърдечна недостатъчност;
- дегенерация на макулата (AMD);
- мигрена;
- множествена склероза;
- невродермит;
- болест на Паркинсон;
- полиартроза;
- полиневропатия;
- псориазис;
- заболяване на щитовидната жлеза (Хашимото);
- системен лупус еритематозус (SLE).



то на азотен оксид, като същевременно дезактивира излишъка. Нитростресът често води до тежък дефицит на витамин В12. Решаваща роля в терапията играят и останалите витамини от група В, тъй като витамин В2, витамин В3 (ниацин), витамин В12, биотин, но също така коензим Q10 и карнитин са важни кофактори в производството на митохондриална енергия.

По принцип се препоръчва индивидуален прием на високи дози микроелементи, съгласуван с опитен натуропат или алтернативен лекар.

Как може да се избегне нитрозативният стрес

За да се избегне нитрозативният стрес – независимо дали профилактично или след вече проведена терапия – е важно постоянно да се избягва хроничният стрес в допълнение към промяна към балансирана алкална диета и попълване на евентуален дефицит на микроелементи. Редовната медитация, автогенният тренинг, йога

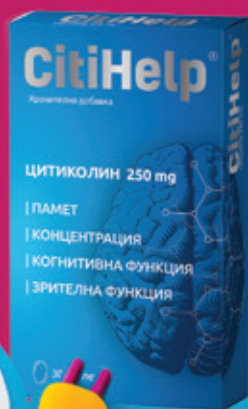
или просто разходки могат да осигурят съзнателна релаксация. Движението на чист въздух също помага за обезвреждането на свободните радикали. Трябва да се използват и натурални козметични средства. Конвенционалната козметика съдържа множество токсични съединения, оцветители и консерванти, които се абсорбират през кожата. Същото важи за текстила, перилните препарати, боите за стени и т. н.

Има смисъл освен това редовно да се използват методи за детоксикация, за да се елиминират натрупаните токсини. Тежките метали са особено опасни, тъй като блокират метаболизма, стимулират хронично възпаление и по този начин увеличават азотния стрес в тялото. Полезни са например алкалните вани или приемането на зеолит (клиноптилолит). Също така е важно да се пие много натурална вода. А за подпомагане на черния дроб в неговата детоксикираща функция ефективна помощ може да осигури белият трън. ■

ЦитиХелп 30 таблетки

ЦИТИКОЛИН 250 mg

ЗА НОРМАЛНОТО
ФУНКЦИОНИРАНЕ
НА МОЗЪКА



ПАМЕТ | КОНЦЕНТРАЦИЯ
КОГНИТИВНА ФУНКЦИЯ | ЗРИТЕЛНА ФУНКЦИЯ

Хранителна добавка. Продуктът не е предназначен за деца





МИКРОНУТРИЕНТИ В ПОМОЩ НА ОРГАНИЗМА ПРИ НИТРОЗАТИВЕН СТРЕС

Освен здравословния начин на живот, включващ регулярно движение, релаксация за намаляване на стреса, качествен сън и балансирана алкална диета, от първостепенно значение за преодоляване състоянието на нитрозативен стрес е попълването на евентуален дефицит на микроелементи.

Преглед на най-важните микроелементи при нитрострес:

➤ **(R)-Алфа-липовата киселина** улавя свободните радикали като пероксинитрита, както и тежките метали. Счита се за „антиоксидант на антиоксидантите“, тъй като те се регенерират и ефектът им се засилва.

➤ **Коензим Q10** се счита за водещо вещество в митохондриалната терапия и стимулира, наред с други неща, клетъчното дишане (може да се приема като убиквинол, който е по-лесно достъпен).

➤ **Каротеноидите** (вторични растителни вещества като бета-каротин в морковите, ликопена в домати или лутеина в боровинките) имат изразен детоксикиращ ефект върху организма, основно чрез мощните си антиоксидантни свойства, които предпазват клетките от оксидативен стрес и подпомагат функциите на черния дроб.

➤ **Витамин А** (ретинол) – е мощен антиоксидант с ключови действия на антиоксидантна защита, като неутрализира свободните радикали, подпомага възстановяването на клетъчните мембрани, намалява възпалителните процеси, подобрява клетъчния метаболизъм и поддържа здравето на кръвоносните съдове.

➤ **Витамин В комплекс:** Витамин В12 (кобаламин) дезактивира излишния NO; витамините от група В поддържат също клетъчното дишане

не и са основни кофактори за собствените системи за детоксикация на тялото. Те играят ключова роля в пречистването на организма от отрови, основно чрез подпомагане функцията на черния дроб и метаболизирането на вредни вещества. При това участват активно в енергийния метаболизъм и са от съществено значение за работата на митохондриите. Препоръчителен е комплексен прием на В витамини (Vitamin B-complex), тъй като те работят синергично за цялостното здравословно състояние и оптимално функциониране на детоксикиращите органи.

➤ **Витамин С** (аскорбинова киселина) е централният антиоксидант, благодарение на мощните си антиоксидантни свойства и способността да подпомага черния дроб. Наред с други неща, той повишава глутатиона, детоксикира химикали, помага за превръщането на тежки метали (като олово и живак) в по-малко вредни форми, които се елиминират по-лесно от организма и укрепва имунитета. Представлява водно-разтворим витамин, важен за възстановяването на тъканите, който помага за неутрализирането на вредни вещества (най-добре се приема в т. нар. естер С форма).

➤ **Витамин D** стимулира образуването на антиоксидантни ензими, които имат имуномодулиращ ефект. Освен че има ключова роля в регулирането на калциево-фосфатната обмяна в организма, активната форма на витамин D3 (калцитриол) участва в имунната система, като подпомага имунния отговор и намалява възпалението. При това участва в регулацията на клетъчното деление и диференциация и в контрола на генната експресия (най-добре се приема заедно с витамин К2).

➤ **Витамин Е** (токоферол) защитава от свободни радикали и

подкрепя имунната система, като увеличава количеството на Т-клетките в организма. При това има забележителен противовъзпалителен ефект (добре е винаги

да се приема заедно с витамин С).

➤ **Полифенолите** включват ресвератрол, флавоноиди, антоцианини, кверцетин, рутин, проантоцианидини (напр. ОРС), силимарин (от бял трън) и куркумин (стимулира глутатиона и прави пероксинитрита безвреден). Освен че се грижат за сърдечносъдовото здраве, тези мощни растителни съединения действат като естествени защитници на организма, осигурявайки значителен детоксикиращ ефект, като подпомагат функциите на черния дроб, неутрализират вред-



МАГНУМ®

бисглицинат

+ Витамин В6

1000mg
магнезиев
бисглицинат

1000mg
магнезиев
бисглицинат

60
ТАБЛЕТИ
ПОДЪЛЪЖНИ
ТАБЛЕТКИ

МАГНУМ®
бисглицинат

1000mg
магнезиев
бисглицинат

+ Вит. В6

• хелатна форма магнезий
• много по-добре усвояема

60
ТАБЛЕТИ

**ВИСОКОЕФЕКТИВНА
ХЕЛАТНА ФОРМА МАГНЕЗИЙ
ЗА ПЪЛНОЦЕННО УСВОЯВАНЕ**

PrimLife
ЗА ЖЕНСКОТО ЗДРАВЕ – ОТ ПРИРОДАТА

ЖЕЛЯЗО ЗА ЕНЕРГИЯ И ЖИЗНЕНОСТ!



FERRO ENERGY

• витамини С, В1 и В6
• коприва, екстракт
• абсорбция и проницаемост

Желязото е отговорно за енергийното обкръжение на червените кръвни клетки и енергията

Съдържа витамин С, който подобрява абсорбцията на желязото

Съдържа витамин В6, който е отговорен за енергийния обмен

FERRO ENERGY

• витамини С, В1 и В6
• коприва, екстракт
• абсорбция и проницаемост

Желязото е отговорно за енергийното обкръжение на червените кръвни клетки и енергията

Съдържа витамин С, който подобрява абсорбцията на желязото

Съдържа витамин В6, който е отговорен за енергийния обмен

PrimLife
FERROFOLIC

• витамини С, В1 и В6
• фолиева киселина
• абсорбция и проницаемост

Желязото е отговорно за енергийното обкръжение на червените кръвни клетки и енергията

Съдържа витамин С, който подобрява абсорбцията на желязото

Съдържа витамин В6, който е отговорен за енергийния обмен

ФЕРО ЕНЕРДЖИ

с витамини, екстракт от коприва и живовляк

ФЕРОФОЛИК

с фолиева киселина

Хранителни добавки T22302597/14.6.2023 и T223021392 / 12.4.2022 г. Да не се използват като заместител на разнообразното хранене.



Detrical

C+Zn с ВИТАМИН D

Detrical C+Zn

Витамин С 1000 mg
Витамин Zn 100 mg

18+

Detrical C+Zn

Витамин С 400 mg
Витамин Zn 40 mg

4+

Detrical C+Zn

Витамин С 250 mg
Витамин Zn 25 mg

3+

Detrical C+Zn

Витамин С 1000 mg
Витамин Zn 100 mg

18+

ТРОЙНА КОМБИНАЦИЯ ЗА СИЛЕН ИМУНИТЕТ

ните свободни радикали и поддържат механизмите за възстановяване на ДНК.

➤ **Глутатионът** е най-важният антиоксидант, който детоксикира чужди вещества. Т. нар. „мастер антиоксидант“ неутрализира свободните радикали и реактивните кислородни видове, като поддържа клетъчния редокс баланс. Стимулира изхвърлянето на ксенобиотици, тежки метали и токсини от черния дроб, подпомага клетъчния метаболизъм и сигнализация, като регулира клетъчния растеж, апоптозата и реакцията на стрес. При това подпомага регенерацията на други антиоксиданти, като възстановява витамин С и витамин Е до активните им форми.



➤ **Мелатонинът** има невропротективно действие и също неутрализира пероксинитрита. Освен като хормон на съня, той е известен като мощен вътрешен антиоксидант с изразен детоксикиращ ефект, особено по време на сън, като за разлика от другите антиоксиданти, преминава лесно през клетъчните мембрани на кръвно-мозъчната бариера. При това стимулира производството на антиоксидантни ензими и защитава митохондриите от оксидативен стрес.

➤ **Тауринът** играе ключова роля в детоксикационните процеси на тялото, особено в черния дроб, благодарение на способността му да неутрализира вредни вещества, да поддържа клетъчната цялост и да участва в метаболизма на жлъчните киселини.

➤ **Метилсулфонилметан (MSM)** е органично съединение, съдържащо сяра, която играе ключова роля в много биохимични процеси в организма. MSM е ефективен срещу възпаления и подпомага процесите на детоксикация в тялото.

➤ **Босвелията** (индийски тамян) е мощно аюрведическо средство, което подкрепя процесите на детоксикация в организма, главно чрез силното си противовъзпалително действие. Тя помага за изчистването на токсините, като намалява хроничното възпаление, поддържа здравето на хра-

носмилателната система и черния дроб.

➤ **Селенът** свързва тежките метали и е компонент на глутатиона. Той играе важна роля в поддържането на имунната система и представлява мощен имуностимулатор, особено в комбинация с витамините С, А и Е. При това има детоксикиращ ефект и участва в прочистването на организма от токсини и тежки метали.

➤ **Манганът** е свързан с важен ензим – супероксид дисмутаза (SOD), който е основен антиоксидантен ензим в митохондриите и се произвежда по естествен път в организма. Наличието на манган в тялото многократно улеснява работата на този „суперензим“, а именно да се свързва със свободните радикали и да неутрализира действието им.

➤ **Цинкът** участва в структурата и функцията на повече от 3000 ензими и протеини, при това има противовъзпалителни и антиоксидантни ефекти. Наред с всичко друго, той допринася за детоксикацията на черния дроб и благоприятства имунната система, като подпомага работата на имунните клетки да неутрализират непознати и възможно опасни частици в организма.

➤ **Желязото** играе важна комплексна роля в детоксикацията на организма. Макар да не действа като „прочиствач“ агент в традиционния смисъл, то е жизненоважен компонент на ензимите, които са отговорни за разграждането на токсините в черния дроб и подпомага имунната система, която от своя страна участва в елиминирането на токсини и патогени.

➤ **Медта** улеснява транспортирането на желязото, има роля в модулирането на ензимите и укрепва имунната система.

➤ **Магнезият** е изключително важен за нормалното функциониране на целия организъм, като участва в повече от 310 ензимни реакции, регулиращи обменните процеси. ■



АЛЕРГИЯ ИЛИ НЕТОЛЕРАНТНОСТ

Специалисти обясняват защо този въпрос е от решаващо значение, ако човек иска да овладее стомашните си болки или други храносмилателни проблеми. И защо се излага на риск, ако просто изключи определени храни от диетата си.

Нещата в супермаркета са се променили съществено в наши дни: рафтовете са отрупани с продукти, които само преди няколко години биха се смятали за екзотични - хляб без глутен, прясно и кисело мляко без лактоза, подсладители без фруктоза. Наистина ли се нуждаем от всичко това? Проучванията показват, че 30% от населението страда от хранителна алергия. Според Службата за информация за алергии на Центъра „Хелмхолц“ в Мюнхен обаче, тези алергии са видимо много по-рядко срещани, засягайки само около 3% от възрастните, както показват проучванията. Но: макар това да е вярно за алергиите, не е вярно за хранителните непоносимости: засегнатите са около 20% от европейците.



Фактът, че цифрите се различават толкова значително или могат да бъдат само приблизителни, може да се дължи, първо, на факта, че алергията и непоносимостта често се бъркат от лаиците. Второ, много хора не изследват професионално храносмилателните си проблеми. Например, Дружеството за потребителски изследвания (GfK) е установило, че около 80% от купувачите на продукти без лактоза не страдат от непоносимост към лактоза. Тенденцията за избягване на определени хранителни съставки като глутен или лактоза и следователно прибягване до скъпи храни, които не ги съдържат, обаче има и недостатък: тези продукти не предлагат доказани ползи за здравето за хора без непоносимост или алергии, а отказването от определени храни може да доведе дори до хранителни дефицити. Ето защо, преди едностранно

да промени диетата и да елиминира хляба, млякото или плодовете от храненето си, човек трябва да се консултира с лекар, за да определи причината за симптомите си.

Голямото недоразумение

Алергиите и хранителните непоносимости първо трябва да бъдат ясно разграничени. В случай на хранителна алергия, имунната система реагира на иначе безвредни протеини и произвежда антитела. Хранителната алергия е реакция на имунната система срещу храна, на която тя обикновено не би реагирала. При първия контакт с алергена тялото произвежда антитела, насочени срещу него - IgE - имуноглобулини Е. След това тези антитела се свързват с мастоцити - клетки, които осигуряват имунната защита на организма. Макар първият контакт с алергена да остава без симптоми, той предизвиква повишаване на чувствителността към съответната храна, което означава, че при втори контакт, мастоцитите се стимулират и това води до освобождаване на вещества като хистамин още в началото на проявата на алергичните оплаквания.

Честите симптоми включват сърбеж, подуване на устата и гърлото, кожен обрив, гадене и диария. Могат да се появят и по-тежки реакции, като спадане на кръвното налягане и загуба на съзнание. Тези симптоми обикновено се проявяват веднага след консумация на храната, понякога дори след приемане на съвсем малки количества. Типичните причинители включват ядки, яйчен белтък, соя и морски дарове. Между другото, много хора с поленови алергии реагират също на определени храни, защото протеините например в ябълките или ядките и полениите са сходни. Медицински изследвания като кожен тест или кръвни анализи изясняват дали е налице алергия. При кожен тест с убождане, се прилагат алергени върху кожата и по този начин тя се стимулира. Ключов елемент от лечението на хранителната алергия е изключването на алергените от диетата.

В случаи на непоносимост червата са безсилни

Ситуацията е различна при хранителната нетолерантност. В тези случаи имунната система не е ангажирана. Тялото просто има затруднения с храносмилането или разграждането на определени вещества. Честите симптоми включват подуване на корема, коремни спазми, повръщане и диария, които обикновено се появяват едва след няколко часа. Освен това много засегнати могат да понасят малки количества от дадена храна. Например, твърдото сирене, с ниското си съдържание на лактоза, не представлява проблем за страдащите от лактозна непоносимост. Прясното сирене, от друга страна, което съдържа много лактоза, не се понася добре.



Лактозната нетолерантност е една от най-често срещаните хранителни непоносимости. При здрави хора лактозата се разгражда в тънките черва от ензима лактаза. При хора с тази непоносимост има твърде малко количество от този ензим. В резултат на това неразградената лактоза преминава от тънките в дебелото черво, където се разгражда от бактерии. Газовете, получени при този процес, стимулират изхожданията. Освен това се образу-

**ДИСКОМФОРТ
СЛЕД
ХРАНЕНЕ?**

**ОПТИХЕПАН
Слим**
хранителна добавка

Допринос за:

- нормалната чернодробна функция и здравето на черния дроб
- защита на клетките от оксидативен стрес
- поддържане на оптимално телесно тегло

**ЗА НОРМАЛНАТА ЧЕРНОДРОБНА ФУНКЦИЯ
И ПОДДЪРЖАНЕ НА ОПТИМАЛНО
ТЕЛЕСНО ТЕГЛО**

Хранителна добавка T22115415/14.06.2017. 2 капсули дневно. Да не се превръщава
препоръчителната дневна доза. Да не се използва като заместител на разнообразното
хранене.



ФОРМУЛА ЗА ЧЕРНОДРОБНО ЗДРАВЕ

ЗАЩИТА НА КЛЕТКИТЕ ОТ СВОБОДНИТЕ РАДИКАЛИ
ВЪЗСТАНОВЯВАНЕ НА ХЕПАТОЦИТИТЕ
НОРМАЛНА ФУНКЦИЯ И МЕТАБОЛИЗЪМ НА ЛИПИДИТЕ

Хранителна добавка T221107665 [22.10.2014]. 2 капсули дневно. Да не се превъзпада препоръчителната дневна доза. Да не се използва като заместител на разнообразното хранене.



ва повече течност – в допълнение към подуването на корема, гаденето и спазмите, може да се появи диария. Възможни са също главоболие, умора и световъртеж.

Плодовете осигуряват повече от просто витамини

Подобен е случаят на малабсорбция на фруктоза: При това състояние определени транспортни системи предотвратяват обичайната абсорбция на фруктоза от тънките черва в кръвния поток. Голяма част от фруктозата остава в червата и се разгражда там от бактерии, което води до ускорена перисталтика. Захарта причинява по-малко проблеми, когато се комбинира с глюкоза, т.е. декстроза. Така трапезната захар се понася лесно. Къпините и бананите най-често също се приемат добре: съотношението на двете захари е относително балансирано в тези храни.

Не само захарта, но и хистаминът може да причини проблеми, а именно главоболие и хрема. Той присъства в малки количества почти навсякъде. Много от него се крие във ферментирани или дълго отлежали храни: в салам, отлежало сирене или кисело зеле, но също в преработени храни като кетчуп или соев сос. Освен това, този тъканен хормон се произвежда в тялото, където играе роля в регулирането на кръвното налягане и цикъла сън-бодърстване. Когато има твърде много хистамин, ензим разгражда излишъка. Този процес обаче не работи правилно при около един процент от европейците. Сложната част: симптомите на хистаминова нетолерантност (в допълнение към главоболието и хремата, също сърбеж или задух) могат да се появят непосредствено след хранене, но и няколко часа по-късно. Непоносимостта не може да бъде директно диагностицирана. Хранителен дневник и провокационен тест помагат в работата по откриването.

Дихателни тестове в лекарския кабинет могат да разкрият непоносимост

Ако се подозира хранителна нетолерантност, тя може да бъде открита с т. нар. водороден диха-

телен тест. Той открива предимно непоносимост към въглехидрати като лактоза или фруктоза. Поради това често се провежда при лактозна непоносимост и малабсорбция на фруктоза. В тези случаи захарта преминава несмилаема от тънките черва в дебелото черво, където се разгражда от бактерии. Този процес произвежда водород (H₂), който преминава от червата в кръвния поток и оттам в издишания въздух. За целта засегнатият човек пие разтвор, съдържащ лактоза или фруктоза. Преди и след това (на различни интервали) той диша в тестово устройство. Лекарят може да определи дали е налице непоносимост, като измери концентрацията на водород.

Дори и най-малката трохичка може да нанесе вреди

Нито обикновената нетолерантност, нито алергията са причина за цъолиакия. Тя представлява аутоимунно заболяване. Тялото произвежда антитела срещу протеина глютен и срещу собствената си тъкан. Глутенът се съдържа в храни като овес и пшеница. Дори и най-малките количества са вредни за здравето на страдащите от цъолиакия, така че хлябът, тестените изделия и сладкишите са забранени за тях. При засегнатите индивиди несмилаемите фрагменти от глютен реагират с ензима трансглутаминаза-2 в лигавицата на тънките черва. Това причинява възпаление и увреждане на чревните вѐси, които са отговорни за абсорбцията на хранителни вещества в червата.



Досега болестта се смяташе за нелечима; само строга безглутенова диета предлагаше облекчение. А това е трудно, защото дори продукти, които на пръв поглед изглеждат безглутенови, съдържат следи от него. Изследователи в Майнц вече са разработили активна съставка: ZED1227 инхибира ензима, който е свързан при пациенти с цъолиакия. В проучване той намалява симптомите като коремна болка и диария, предотвратява възпаление на чревната лигавица и спира

КАПКИ ЗА ОЧИ

ViziHelp

ALLERGY

Алергия? Конюктивит?

Бърза помощ срещу сълзене, сърбеж и зачервяване

Защитава Успокоява
0,15% натурален екстракт
2% екстракт
Без консерванти
Капки за очи 10 ml

атрофията на чревните въси. Ако по-нататъшните проучвания са успешни, медикаментът ще бъде наличен съвсем скоро на пазара. Предназначен е да помогне на пациентите в допълнение към до голяма степен безглутенова диета, за по-голяма безопасност и качество на живот.



Лечебни растения при стомашни проблеми

Лечебните растения могат нежно, но ефективно да облекчат симптомите, когато стомахът реагира свръхчувствително.

Люспи от псилиум – Те всъщност помагат както при диария, така и при запек: Ако в червата има твърде много течност, те я свързват и втвърдяват изпраж-

ненията. Благодарение на многобройните фибри, съдържащи се в люспите от псилиум, те увеличават обема на изпражненията и по този начин стимулират чревната дейност при запек.

Брашно от елда – Идеалната алтернатива на пшеничното брашно за хора с глютенска непоносимост и цьолиакия. Осигурява добър протеин.

Копър – Спазми, подуване на корема, чувство за пълнота. Семената на растението копър облекчават тези симптоми – например, като чай. Често се комбинира с анасон и кимион. Благодарение на горчивите си съединения, тази зелена подправка се счита за полезна също за храносмилането.

Джинджирил – Етеричните му масла увеличават отделянето на слюнка и производството на храносмилателни сокове. Коренът се използва за лечение на гадене и повръщане – като чай (запарен в гореща вода върху ситно нарязан джинджирил) – или просто чрез дъвчене на парче от корена. Това помага също при болест при пътуване (кинетоזה). ■

Храносмилателни проблеми?

20% от европейците имат затруднения с храносмилането на определени храни. Ето някои от тях:

Хранителна алергия – състояние, при което имунната система реагира негативно на определени храни като ядки, яйца, мед, морски дарове и др. **Анафилаксията** е тежка алергична реакция, която изисква спешна медицинска помощ. Симптомите включват: оток на ларинкса, задушаване и затруднено дишане; рязко падане на кръвното налягане; учестено или неравномерно сърцебиене; силна болка в стомаха.

Малабсорбция на фруктоза – случва се, когато има проблем с транспорта на фруктоза от червата в кръвния поток. Гроздето е с високо съдържание на фруктоза, съдържащо около 8 г/100 г. Когато е изсушено, то е още по-високо: 100 г стафиди съдържат около 30 г фруктоза.

Лактозна непоносимост – червата реагират негативно при консумация на лактоза. Ако се диагностицира лактозна непоносимост, въздържането от млечни продукти за известно време – или преминаването към алтернативни заместители на мляко – може да помогне.

Хистаминова непоносимост – състояние, при което тялото не успява ефективно да разгради хистамина. Причината обикновено е дефицит на ензима диаминооксидаза (DAO). Симптомите включват главоболие, кожни обриви, хрема и стомашни неразположения. Облекчава се чрез избягване на ферментирани и отлежали храни, както и чрез прием на ензимни добавки. Добре е да се знае, че колкото по-дълго зрее сиренето, толкова повече хистамин съдържа.

Цьолиакия (наричана още глютенска ентеропатия) – хронично аутоимунно заболяване, при което консумацията на глютен уврежда лигавицата на тънките черва. Избягването на пшеница и подобни зърнени храни обикновено е единственото решение.



SANOHEPATIS

АРТИШОК, КИМИОН, L-ОРНИТИН-L-АСПАРАТ



**За балансирано храносмилане
За подобрени чернодробни и жлъчни
функции**

Хранителна добавка Т 221137664 / 22.10.2014.
До 3 капсули дневно. Да не се превъзлага препоръчителната дневна доза.
Да не се използва като заместител на разнообразното хранене.

3+

**ЗА ПО-ЛЕСНА
АДАПТАЦИЯ ПРИ ПЪТУВАНЕ**

Хранителна добавка Т222400758/5.2.2024 и Т221113973/12.01.2017

Да не се използва като заместител на разнообразното хранене.

РЕГИОНАЛНАТА СУПЕРХРАНА - ШИПКИТЕ

Шипките са популярно домашно средство при настинки и инфекции, познато от древността. Малките червени плодове обаче могат да помогнат също при остеоартрит, нарушения на липидния метаболизъм и високо кръвно налягане. Терапевтични ползи, съвети и рецепти.

В края на 19-ти век шипката вече е в центъра на вниманието. В детската песничка „Ein Mannlein steht im Walde“ („Малко човече стои в гората“) поетът Хофман фон Фалерслебен живописно описва пурпурния цвят и черната й шапка. Но плодът на непретенциозния храст е не само визуална наслада. Хранителното му съдържание също е впечатляващо, тъй като шипката е щедър източник на витамин С и лесно може да се конкурира с екзотични суперхрани като ацерола или каму каму от Амазонка.

Шипката

– лек с дълга история

Лечебните свойства на шипката са известни още от древността; Хипократ я е препоръчвал като тонизиращо и проти-



вовъзпалително средство. През Средновековието от шипки се е приготвяла запарка за лечение на различни неразположения, като настинки, ревматични заболявания и стомашно-чревни проблеми. Хората са консумирали и шипково пюре като възстановяваща храна при състояния на отпадналост. Освен това през този период шипката се е смятала за средство за пречистване на организма и детоксикация. Билкарят отец Кнайп е препоръч-

вал чай от шипки при заболявания на пикочния мехур и бъбреците. И до днес консумацията им се препоръчва при широк кръг от здравословни проблеми.

Природно съкровище в трънлив гъсталак

Шипката (*Rosa canina*) е многогодишен бодлив храст, вид диворастяща роза, която принадлежи към семейство Розоцветни. Забележителните й характеристики са елиптичната форма и яркочервеният й цвят. Плодовете на дивата роза растат свободно в Европа и Азия, въпреки че самите рози също се култивират. Времето за беритба е през септември и октомври, но също и през зимата. Изчакването до първата слана прави плодовете по-ароматни и по-сладки. Когато кожата леко се поддава на натиск, събирането може да започне. Беритбата невинаги е лесна, тъй като нежните плодове са крехки и трябва да се събират на ръка. А храстът, върху който растат шипките, е покрит с множество тръни. Но си струва човек да се пребори с бодливото диво растение: ще открие богато на витамини природно съкровище.

Шипките могат да се консумират сурови. Препоръчително е обаче да се отстранят дръжката и чашката преди консумация или по-нататъшна обработка. Това позволява отърване от семената и околните власинки, които причиняват сърбеж.

Неслучайно тези малки семки често се използват като прах за сърбеж в детските шегички.

От пюре до чай – универсален плод

Шипките не са трайни и не могат да бъдат съхранявани дълго време. Затова е най-добре да се консумират, замразят, изсушат или преработят на пюре или конфитюр скоро след събирането им. Не бива да се забравя обаче, че при преработката на плодовете в конфитюр или пюре се запазва само част от хранителните вещества поради високата температура при термична обработка. За сушене е най-добре за се използва дехидратор за храна; температурата не бива да надвишава 40°C. Изсушените люспи трябва да се съхраняват на хладно и тъмно място. За да се приготви чаша домашен чай от шипки, се заливат 2 ч. л. изсушени шипкови люспи с гореща вода и запарката се оставя да престои няколко минути. Независимо че високите температури ускоряват разграждането на аскорбиновата киселина (витамин С), този ефект е валиден при продължително варене, а и шипките съдържат толкова много витамин С, че в чашата чай остава достатъчно количество. Когато се купуват преработени продукти като конфитюри или сокове, е важно да се проверява съдържанието на захар и наличието на добавки, тъй като те могат да намалят полезните за здравето свойства на плода.

Кога ще се отървете от настинката и грипа?
По-бързо отколкото си мислите!

Umckalor®

При първи симптоми на настинка и грип

Лекарствени продукти за възрастни и деца над една година (капки) и над 6 години (таблетки).
Съдържа ЕР® 7630 екстракт от пепаргоничум.
Преди употреба прочетете листовката. Без рецепта.
ИДАН А 0217/07.12.2020 г.

- При възникнала остра инфекция на дихателните пътища – антивирусен, антибактериален, секретомоторен ефект
- Облекчава симптомите и ускорява възстановяването
- Растителен лекарствен продукт
- Подходящ за цялото семейство



Шипките се предлагат и като хранителни добавки, главно под формата на прах, който може да се добавя към студени напитки, мюсли или кисело мляко. При покупка е важно да се обръща внимание на чистотата на продукта, като човек се увери, че е произведен от целия плод, включително семената (които съдържат галактолипиди). Най-добре е шипковият прах да се купува от аптека. Препоръчва се дневен прием от 1 до 2 ч. л. за период от поне един месец. Тъй като съдържащите се в него галактолипиди са мастноразтворими, добавянето на малко количество висококачествено растително масло подпомага усвояването. Освен в храненето, шипката играе важна роля в козметиката, особено в продуктите против стареене. Високото съдържание на витамин С действа като антиоксидант, като подпомага защитата на кожата от свободните радикали и предотвратява преждевременното ѝ стареене.



Истинска витамин С бомба

От ботаническа гледна точка шипковият плод е сборно плодче. Външно той изглежда като плод, но всъщност се класифицира като лъжлив (акцесорен) плод. Докато истинските плодове се развиват от оплодения яйчник, лъжливите могат да се образуват от други части на растението, например от цветното легло. С узряването на шипката цветното легло се удебелява и образува червената „месеста част“. Тя е особено богата на витамини – особено на витамин С – както и на каротиноиди, флавоноиди и пектин.

Шипката не отстъпва при сравнение на съдържанието на витамин С с това на плода каму-каму: докато плодът от западната част на Амазония съдържа между 2 и 3 г витамин С на 100 г, шипката изоставя съвсем малко с 1,5 г. Това я превръща в местен „супергерой“ – съдържа поне осем пъти повече витамин С от лимоните (за сравнение, лимонът съдържа едва около 50 мг на 100 г). Шипките са истински витаминни бомби. Те се нареждат сред мест-

ните плодове с най-високо съдържание на витамини. Само 1 с.л. шипкова пулпа покрива дневната нужда от витамин С на възрастен човек. Малките плодчета са богати и на провитамин А, който тялото преобразува във витамин А – хранително вещество, жизненоважно за зрението. Съдържат също витамини В1 и В2, както и витамин Е, в състава им влизат антиоксиданти. Освен това са богати на ценни хранителни влакнини и фитохимикали, като например галактолипиди. Смята се, че именно тези съединения са основната причина за противовъзпалителното им действие. При това шипките осигуряват важни минерали като магнезий и калий, както и микроелементи като мед и цинк. Поради тези причини те се препоръчват при различни здравословни проблеми – практика, датираща от хилядолетия.

Какво вече е известно на науката

Шипките отдавна се използват в традиционната медицина заради техните противовъзпалителни свойства. Сега е известно, че чувствителните към топлина галактолипиди (съединения на захар и мастни киселини, които се разграждат при нагряване), открити в шипките, помагат за облекчаване на възпалението. Това е особено вярно за специфично съединение, известно като GORO – име, произлизащо от химическото му наименование. Ценният растителен галактолипид, извлечен от шипки, помага при болки и схващания в ставите, като намалява възпалението, подобрява подвижността, поради което се използва в натурални добавки за стави. GORO инхибира миграцията на бели кръвни клетки (левкоцити) в проблемните зони, като по този начин намалява възпалението и защитава ставния хрущял. Няколко рандомизирани контролирани проучвания показват, че специално обработеният прах от шипки може да има благоприятен ефект върху ставите; по-специално, участниците в проучването са изпитали по-малко болка и подобре-



Ibutop® Крем

КРЕМЪТ В ЖЪЛТАТА ОПАКОВКА, КОЙТО МИ ПОМАГА!



ИБУТОП КРЕМ ДЕЙСТВА ЦЕЛЕНАСОЧЕНО СРЕЩУ БОЛКАТА ПРИ АРТРОЗА И РЕВМАТИЗЪМ:

- ✓ Облекчава болката
- ✓ Действа противовъзпалително
- ✓ Добре поносим от кожата

Лекарствен продукт за възрастни и деца над 14 г. Съдържа ибупрофен. Преди употреба прочетете листовката без рецепта.

ИБУТОП 50 mg/g гел

ибупрофен

БЪРЗ И ЕФЕКТИВЕН ПРИ БОЛКА И ВЪЗПАЛЕНИЕ!



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.

Мултивитамол




за силни, активни и щастливи деца

БЕСТИФЛЕКС

ЗА ВАШИТЕ КОСТИ И СТАВИ

на мобилност. Галактолипидите обаче не са уникални за шипките; те се срещат и в много други растителни храни, включително боб, грах, зеле и тиква.

Повечето проучвания използват стандартизиран екстракт от шипки, така че не е ясно дали същите резултати се отнасят за търговски достъпните прахове или за суровите плодове. Ще бъде интересно да се види какви допълнителни открития ще донесат изследванията относно тази местна „суперхрана“. Междувременно човек може да се възползва от здравословните ползи на непретенциозния плод и да се наслади на шипките като чай, мармалад или прахова добавка към ястия, напитки и десерти.

Доказани терапевтични ползи

Облекчаване на инфекции и подкрепа на имунната система: Тъй като шипките са сред местните плодове с най-високо съдържание на витамин С – и съдържат също така множество други витамини и антиоксиданти – консумацията им се препоръчва за укрепване на имунната система.

Облекчаване на болката при възпаление на ставите, увреждане на хрущялите и остеоартрит: Проучване, проведено в Университетския медицински център Фрайбург, показва положителни резултати по отношение на болките в ставите. То заключава: „Благодарение на противовъзпалителните и защитни за хрущяла ефекти на праха от шипки, увреждането и разграждането на хрущялите се забавят, като същевременно болката се облекчава и мобилността се подобрява.“ Други по-малки клинични проучвания също подкрепят мнението, че прахът от шипки може да помогне за облекчаване на симп-

томите на остеоартрит. За да се запазят активните съставки на шипките, плодовете се сушат внимателно и се смилат на прах.

Облекчаване на инфекции на пикочните пътища: Диуретичният (отводняващ) ефект на шипките в момента се изследва; предварителни проучвания по тази тема вече са проведени от проф. д-р Сигрун Хрубасик в Университетския медицински център Фрайбург.

Често се твърди, че шипките имат ефект на понижаване на кръвното налягане: В момента се провеждат изследвания и за клиничната ефикасност на екстракта при лечение на хиперхолестеролемия – нарушение на липидния метаболизъм, характеризиращо се с повишени нива на липиди в кръвта. Проучванията показват, че специфичният екстракт от шипки, който се използва, може да понижи нивата на LDL холестерола (отговорен за транспортирането на холестерола от черния дроб до други органи), както и кръвното налягане.



Какви са рисковете, свързани с консумацията на шипки?

Малките власинки, които обграждат семената вътре в шипката, могат да причинят сърбеж. Затова те трябва да се отстранят преди консумация. Алергични реакции или стомашно-чревни оплаквания също могат да възникнат понякога в резултат на консумацията на чай или прах от шипки. ■

Местни алтернативи на вносните суперхрани

Независимо дали става въпрос за каму каму, акай на прах или годжи бери, така наречените „суперхрани“ са постоянна тема на разговор и се предлагат на пазара като чудодейни храни. Тези плодове, семена и зърнени храни със сигурност съдържат ценни хранителни вещества. Критиките обаче нарастват – и не само защото често пътуват на дълги разстояния от далечни страни, за да достигнат до Европа, което води до значителен въглероден отпечатък. Вниманието се фокусира върху потенциалните рискове от алергии, липсата на научни доказателства относно ползите им за здравето в сравнение с местните продукти и замърсяването с вредни вещества. За щастие, много богати на хранителни вещества растения растат точно пред прага ни. И макар те да не са силно рекламирани, човек може лесно и евтино, при това ежедневно да се възползва от здравословните витамини, минерали и фибри, които осигуряват.



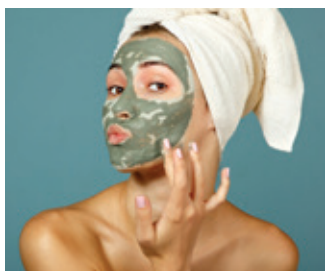
СТРОЙНИ, ЗДРАВИ
И КРАСИВИ

КАКВО ПОМАГА ПРИ УПОРИТИ ПЪПКИ

Понякога дори набавянето на „най-добрите и най-скъпите“ продукти, предлагани в козметичната индустрия, не помагат да се постигнат желаните резултати. Често срещани са и съветите да се подложи тялото на детоксикация и алкализирание, като се спазва хранителен режим, напълно изключващ захари, млечни продукти и глютен, който се следва поне десет седмици, след което човек може да се върне към „нормалното“ си хранене. Специалистите са по-скоро скептични и се опасават, че толкова ограничаващ режим би довел до хранителни дефицити.

Защо диетите не осигуряват трайно решение на проблема?

Концепцията крие рискове, тъй като безглютеновата диета – макар и жизненоважна за хората с непоносимост към глютен – всъщност е доста нездравословна за останалите. Липсата на витамини А, В6, В12 и D, желязо, фолиева киселина, калций и цинк, може да доведе до дефицити в организма. Освен това, след продължителен период на безглютенов режим, червата могат да „забравят“ как да разграждат глутена в достатъчни количества. Пълнозърнестите продукти са източник на множество ценни хранителни вещества и от тях човек следва да се лишава само в краен случай; също толкова важи за млечните продукти.



При това приемът на хранителни добавки обикновено не е толкова полезен, колкото мнозина си представят. Тези продукти често съдържат прекомерни количества от едни хранителни вещества, докато в тях напълно липсват други, което може да доведе до дисбаланс и да застраши здравето. Нещо повече – организъмът усвоява много по-ефективно важните нутриенти от естествени храни. Представата, че след детоксикиращ режим човек може да се върне към „нормалните“ си хранителни навици – които обикновено включват прекомерна консумация на мазни, сладки и солени храни – е напълно погрешна. Много по-добре е да се придържа към умерено, пълноценно и богато на хранителни вещества хранене, което по естествен начин поддържа добрата форма, стройната фигура и здравето.

„Мини маски“ с хума могат да се използват за оказване на първа помощ

Опитът показва, че простите, изпитани във времето средства обикновено са най-надеждни: за външна употреба лечебната хума се смесва с вода до получаване на кремообразна консистенция, нанася се като маска за лице и след около 15 минути се отстранява внимателно с кърпа. След тази процедура кожата е особено възприемчива към висококачествени продукти за грижа. Дори първите признаци на отделни пъпки могат да се третират с „мини-маска“ от лечебна хума: просто се смесва количество глина, колкото върхът на нож, с една или две капки вода в дланта и се нанася директно върху засегнатото място. Основният ефект настъпва по време на процеса на изсъхване: пастата от лечебна хума съхне отвън навътре, създавайки ефект

Възпалените, пълни с гной пъпки по лицето, деколтето и гърба, особено често срещани в тийнейджърска възраст, се отразяват негативно на самочувствието на младежите, а и на по-възрастните засегнати. Интернет форумите изобилстват от съвети, пазарът прелива от продукти за грижа, които невинаги дават резултат. Специалисти обясняват защо това е така и дават някои прости съвети, които действително помагат.

на засмукване. Себумът от порите, гнойните отпадни продукти от метаболизма, клетъчните остатъци и дори бактериалните токсини могат да бъдат извлечени от възпаления участък и свързани с лечебната хума. Освен това се стимулира кръвообращението в кожата, с което се подобрява снабдяването ѝ с хранителни вещества.

Парна баня с лайка – успокояващ ритуал за свеж и равномерен тен

Парната баня за лице с лайка помага за предотвратяване и лечение на пъпки и несъвършен

ства, като основно изчиства кожата. Тя прочиства порите, успокоява кожата и намалява възпаленията. За целта се слагат 2 с.л. лайка в голяма купа и се заливат с 1-2 л гореща вода. Човек се навежда над купата на разстояние 20-30 см, като слага чиста кърпа над главата си, за да задържи парата, и престоява така 5-10 минути. Кожата реагира на комбинацията от топлина и влага, като отваря порите, за да освободи замърсяванията и излишния себум. Топлината стимулира и кръвообращението, което води до свеж и розов тен. ■

ClinSkin® Papilom
Медицинско изделие

Лечение на папиломи

- ефективно отстраняване за 6 дни
- отличен козметичен резултат
- без болка

MADE IN DENMARK

Лечение на папиломи

- ефективно отстраняване за 6 дни
- отличен козметичен резултат
- без болка

ВНИМАНИЕ: С този продукт трябва да се работи внимателно и в съответствие с инструкциите за употреба.

Алифлузин

парацетамол / аскорбинова киселина / хлорфенаминов малеат

НАСТИНКА?
ГРИП?

ВИСОКА
ТЕМПЕРАТУРА

ВЪЗПАЛЕНО
ГЪРЛО

ХРЕМА
ГЛАВОБОЛИЕ



ЕФЕРВЕСЦЕНТНИ
ТАБЛЕТКИ И САШЕТА

до **3** ПЪТИ
ДНЕВНО
В ДЕНОНОЩИЕ



Комбиниран лекарствен продукт при възрастни и юноши над 15 години!
Преди употреба прочетете листовката. Без рецепта! ИАЛ №: А-0173/07.09.23