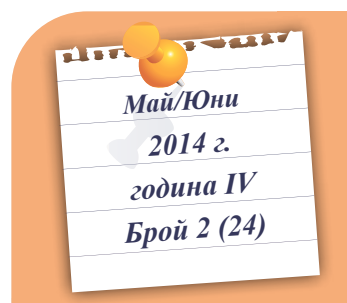




www.framar.bg



ФРАМАР

• 19 май – Световен ден за борба с хепатита (от 2006 г.).

• 31 май – Международен ден за борба против тютюнопушенето.

• 4 юни – Международен ден за защита на децата жертви на агресия. Отбелязва се от 1983 г.

• 5 юни – Световен ден на околната среда. Отбелязва се от 1973 г. по решение на ООН

• 13 юни – Световен ден на безвъзмездното кръводаряване и Световен ден на донора. Чества се от 2004 г. по инициатива на СЗО, Международната организация на Червения кръст и Червения полумесец, Международното дружество за кръвопреливане и Международната федерация на организациите на кръводарителите с цел осигуряване на безопасна кръв от доброволни кръводарители.

• 18 юни – Ден на достойнството на болните от аутизъм (Autistic Pride Day). Чества се от 2005 г.

• 23 юни – Международен ден на детските селища SOS. Годишнина от рождението на Херман Гмайнер (австрийски социален педагог, създател на модела за отглеждане на изоставени деца и сираци).

• 24 юни – Еньовден - ден на билколечението и професионален празник на фармацевтите.

• 26 юни - Световен ден за борба с множествената склероза.

• 27 юни – Световен ден на борба с диабета. Обявен е през 1991 г. от Световната федерация за борба с диабета и СЗО.

Актуалният и полезен вестник за здравето!

тираж 100 000 броя



Естествен & семпъл начин на живот. Връзка с природата и семейството.

Не осолявайте бебето си! Това може да го убие...

Погрешно е да се смята, че обичаят бебето да се къпе в солена вода принадлежи на определена етническа група. Всъщност е български и все още се прилага в много части на страната. Смислът на традицията е, когато детето порасне, потта му да не мирисе на другове.

За осоляването и вредните последствия от него, както и за други опасни народни лечения, прилагани върху бебета и деца, разговаряме с д-р Виолина Тодева, специалист кожни и венерически заболявания, консултант за национален здравен портал www.framar.bg.



Още на стр. 2

ИЗЛОЖЕНИЕ



7%
ОТСТЪПКА

Мисия Здраве

6-8 юни 2014 г.

пред Паметника на Съветската армия, София

На вниманието на:

- ✓ Фармацевтични и козметични компании;
- ✓ Производители на хранителни добавки и здравословни храни;
- ✓ Болници и здравни центрове.

Предлагаме ви участие в уникален формат:

- ✓ Изложение на открито за здравето и красотата;
- ✓ Очаквани посетители над 11 000;
- ✓ Възможност за директни продажби;
- ✓ С музика, игри и забавления за публиката и водещ Ники Кънчев

Запазете своето място в Изложението „Мисия Здраве“!

Заявка за участие на: тел. 02/951 57 59 или e-mail: info@biforum.org
www.biforum.org

С този талон получавате 7% отстъпка за наем на изложбени площи

NewAge.bg
ДУХОВНО
РАЗВИТИЕ
ЕЗОТЕРИКА
АЛТЕРНАТИВНО
ЛЕЧЕНИЕ
www.newage.bg

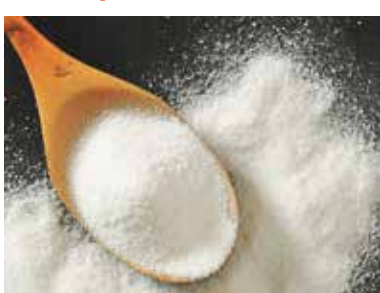
Проф. Мермерски пред Фрамар



Вижте какво препоръчва на читателите на „Фрамар“ човекът, който върна млади и стари към лечебните рецепти от народната медицина. От специалното ни интервю с проф. Христо Мермерски ще научите най-лесната рецепта за еликсир на младостта и още редица полезни съвети!

Стр. 8

Лечението на рак - най-строго пазената тайна



Защо всеки, който открие работещ и надежден метод за лечение на рак, веднага попада под обстрела на официалната медицина? Ефективен ли е методът, разработен от Тулио Симончини и наистина ли обикновената хлебна сода лекува рак?

Стр. 4

Как всъщност се лекува пародонтит?



Как започва пародонтитът и трябва ли да вземаме антибиотици срещу него? Колко често трябва да се преглеждаме и кои са двете най-ефективни мерки срещу кървенето на венците? Отговори на всички въпроси дава д-р Малина Димитрова.

Стр. 3

Joya SOYA
Joya Natur
Joya Vanille
Joya Schoko
Без консерванти, ГМО
и оцветители
поръчай от www.framar.bg или на 042/605300

ВЕСТИК
ФРАМАР

Редакционен екип:

Ивайло Тончев -

главен редактор

Журналисти:

Ина Танева

Цветана Димитрова

Радостина Райчева

Мария Маринова

Предпечат:

Иван Каменски

Адрес:

Стара Загора 6000

ул. „Петър Парчевич“ 26

Телефон:

0879 / 611 100

Електронна поща:

vestnik@frammar.bg

Skype: frammar.media

Издава: ФРАМАР ООД



www.framar.bg

Националният здравен портал на България!

Над 40 000 продукта. Доставка до всяка точка на страната.

АДРЕСИ НА АПТЕКИ ФРАМАР В СТРАНАТА:

гр. Стара Загора

ул. „Х. Д. Асенов“ 115, работно време: 07.00 - 24.00 ч. ; тел. - 042/ 620-923;
ул. „Отец Паисий“ 92, работно време: 24 часа; тел. - 042/ 605-100;
ул. „Патриарх Евтимий“ 130, работно време: 08.00 - 22.00 ч. тел. - 042/ 605-109;
кв. „Железник“, ул. „Младост“, работно време: 07.00 - 24.00 ч. ; тел. - 042/ 605-101;
ул. „Патриарх Евтимий“ 81, работно време: 24 часа; тел. - 042/ 605-103;
ул. „Хан Аспарух“ 25, работно време: 08.00 - 24.00 ч. ; тел. - 042/ 605-009;
ул. „Св. Княз Борис“ 110, работно време: 08.00 - 20.00 ч. ; тел. - 042/ 230-079;
бул. „Митрополит Методий Кусев“ 7, работно време: 08.00 - 22.00 ч. ;
тел. - 042/ 605 106

ул. „Генерал Столетов“ 113 , работно време: 08.00 - 22.00 ч. ;
тел. - 042/ 623 - 287 /аптеката работи с НЗОК и със зелени рецепти/

гр. Сливен

ул. „Мур“ 2 , работно време: 24 часа ; тел. - 044/ 675-100

гр. Свиленград

ул. „Г.Кирков“ 1 б , работно време: 24 часа; тел. - 0379/ 719 - 91

гр. Гълъбово

ул. „Тунджа“ 2 , работно време: 08.00-24.00 ч. ; тел. - 0418/ 62-100

Не осолявайте бебето си – това може да го убие...

Погрешно е да се смята, че обичаят бебето да се къпе в солена вода принадлежи на определена етническа група. Всъщност е български и все още се прилага в много части на страната. Смята се, че традицията е, когато детето порасне, потта му да не мирише на друговец.

За осоляването и вредните последици от него, както и за други опасни народни лечения, прилагани върху бебета и деца, разговаряме с д-р Виолина Тодева, специалист кожни и венерически заболявания, консултант на национален здравен портал www.framar.bg.

Интересен е фактът, че човешката пот, за разлика от тази на приматите, се откроява с високо съдържание на сол и логично идва въпросът, защо, след като има високо съдържание на сол по кожата на изпотения човек, трябва да считаме, че осоляването ще има благоприятно въздействие върху потенето?

Какви могат да бъдат последиците за детето след осоляване?

Последиците от осоляването на бебето могат да бъдат фатални за кожата и здравето на

агресивно въздействие и настъпва електролитен дисбаланс.

Всеки път, когато се случи нещо нередно, нашият организъм се стреми да се справи, просто защото е устроен така – да противодейства на всяка промяна, за да се запази нормалното му съществуване. Естествено докато се преодолеят всички защитни бариери, които не са малко!

Много хора вярват, че лъжица морска сол във водата за къпане с нищо няма да навреди на бебето. Прави ли са?

Какво всъщност представлява готварската сол – това е химическото вещество натриев хлорид. Не може да се оспори, че натриевият хлорид е много важен за живота на Земята. Сол или натриевият хлорид се съдържа във всички тъкани и телесни течности и концентрацията му е пряко свързана с регулацията на течностите и електролитния баланс.

Натриевата сол в организма на човека е в концентрация 0,9%. Поради това тази концентрация се нарича физиологичен разтвор. Тук идва и отговорът на Вашия въпрос. Ако водата за къпане е с 0,9% концентрация на натриева сол, тя е безвредна за кожата. Дори се счита, че има и полезни свойства, а някои козметични фирми са разработили продукти, които съдържат физиологичен разтвор.

Какво означава 0,9 % - ако едно корито е с вместимост 10 литра, то да съдържа 90 грама натриев хлорид или това са около 6 стандартни супени лъжици.

Аз лично не бих препоръчала такова къпане за бебетата, защото ако не се спазва добре съотношението, може да се окаже вредно за кожата. Нека не забравяме, че за хигиена на бебето е напълно достатъчно да се използва течаща вода и не е необходимо да се престоява в корито или вана.

В България има и друга традиция – къпане на бебето с яйце, опасно ли е това и какви са рисковете за детето?

За съжаление с осоляването и къпането във вода с яйце далеч не се изчерпва списъкът с народни средства. По-разпространено е мазането и обтриване с ракия, оцет, мед или дори пепел. Прилагане на свинска мас с или без невен, натъркване с чесън, къпане в прясно мляко или вода, в която е престояла орехова шума също заслужават споменаване.

Имайте предвид, че изредих все неща, които се прилагат върху кожата. Има още много други

средства, които ежедневно се употребяват през устата или дори с поставяне в ануса.

Не бива да се отрича фактът, че в някои от тези прийоми има истина, родена от народният гений, особено в години, когато хората са нямали достъп до лекари и смъртността е била много висока сред новородените. Но всичко е толкова изкривено, че за да не навреди, трябва да дискутираме съвсем отделно всичко, което само споменах.

Яйцето например има изключително богат състав, някои от съставките в него имат благоприятно въздействие върху кожата, но да се счита, че те ще се резорбират и ще окажат въздействие и върху организма, особено при разтваряне на едно яйце във вода няма смисъл и единственото, което може да се постигне при неконтролиран произход на яйцата, е тежка инфекция. За съжаление в България има и такъв пример с малко дете.

Ако вземем отново под внимание солта, най-вероятно при „народната медицина“ се поставя малка шепа сол във водата, а не директно осоляване на нежната бебешка кожа.

Какво препоръчвате Вие за кожата на новородените деца и какъв е Вашият съвет към родителите?

Да не бъдем агресивни към нашата кожа и още по-малко към кожата на нашите деца. Тя тепърва се развива и нека не й пречим! Ние лекарите имаме едно правило: primum non nocere! В превод означава: преди всичко не вреди! Апелирам за това и към майките!

За малките деца препоръчвам къпане основно с вода, за някои области като главичката и интимните части в допълнение подходящ измивен препарат, поставяне на емолиент според сезона и кожата на детето и грижа за областта под памперса.

Ежедневно се срещам с много „специалисти“, които винаги дават съвети какво да се слага върху кожата и то не само за безобидни състояния, а при сериозни заболявания. Естествено това се дължи на всеобщото схващане, че това, което се поставя върху кожата е безобидно и само би могло да помогне. Това съвсем не е така, защото всеки един продукт, всяка една народна рецепта крият много капани, а и за неспециалистите всички кожни промени са идентични! Използването на грешни средства не само че няма да помогне, но ще бъде причина за задълбочаване на проблема или поява на нов.

Ина Танева

Осоляването на бебето е стар обичай, който продължава да се спазва в България и то далеч не само от определени етнически групи. Това ли се наблюдава в практиката?

Абсолютно вярно е това, което споделяте. Почти винаги, когато се доведе за преглед дете с кожен проблем, то е осолявано и това далеч не е само сред етническото население в България. Колкото и странно да звучи, родителите вярват, че по този начин потта на техните деца няма да мирише, когато те пораснат. Само по себе си в ерата на „свръх хигиената“ това е абсурдно твърдение. С честотата на къпането днес се отмиват механично всички фактори, отговорни за мирис – микроорганизмите, повърхностните слоеве на кожата и отделената пот. Друго твърдение е, че осоляването предпазва от рахит – отново абсурдно, защото солта не участва в обмяната на витамин Д, който е причината за рахит. По третото мнение, че осоляването помага против уроки или че ако не се осолит детето няма да бъде християнче, вече трудно бих могла да кажа къде е истината, но предвид риска не мисля, че си струва да бъдем суеверни.

новородените деца. Това е етапът от време, в който техният организъм тепърва се развива. Те все още имат несъвършена регулация и всяко външно въздействие може да е пагубно за здравето. Естествено външното въздействие е най-лесно осъществимо през кожата. Тя заема най-много площ, а и е най-достъпна.

Ще дам един прост пример с приготвянето на сухи меса, риба, сланина и т.н. Те се осоляват и се оставят да престоят. Какъв е резултатът – намаляване на обемът няколко пъти заради силното изсушаване и консервиране. Подобно е и това, което случва с осоляването на децата, с тази разлика, че след като се преодолеят кожата и нейната бариера, се продължава с въздействие върху вътрешността на организма и се достига до тежко обезводняване.

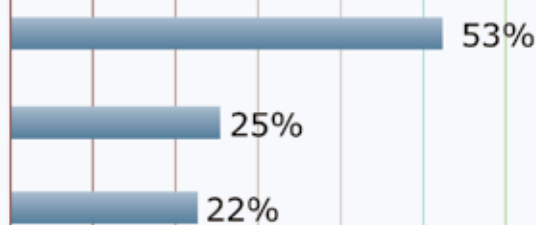
Какво става след осоляване – първо се изсушава кожата, а след това тя се разранява. Едва ли има човек, който да не помни как изглеждаше на снимката кожата на 3 месечното бебе от Стара Загора. Разранената кожа е идеалната входна врата за инфекция, а организъмът отвяре се стреми по всякакъв начин да компенсира това

Екипът на „Фрамар“ реши да провери дали е висок процентът на хората, които се доверяват на „бабините“ рецепти в грижата за бебето и детето. Анкетата ни показва следните резултати:

Да, винаги се възползвам от опита на по-възрастните. **165**

Използвам, но винаги след консултация с лекар. **77**

Не, разчитам изцяло на педиатъра на детето. **67**



поръчай от www.framar.bg или 042 / 605 300

Elasti-Q®
Крем срещу стрии

2
опаковки
на цената
на 1

ПРИВЛЕКАТЕЛНА ПО ВРЕМЕ И СЛЕД БРЕМЕННОСТТА

ВИТА
СЕМЕЙСТВОТО НА ЗДРАВЕТО



Създадена преди 22 г., „Вита“ е първото частно медицинско заведение в гр. София. От първоначалните три кабинета и малък лабораторен бокс, днес семейството на „Вита“ обединява няколко структури, сред които ДКЦ „Вита“, МБАЛ „Вита“, „Вита Херния Център“, „Вита Ин Витро Център“, „Вита Простата Център“, „Вита Естетик Център“ и СТМ „Вита Инженеринг“. Във „Вита“ работят доказани специалисти от над 20 области на съвременната медицина. Водещите принципи в работата на целия екип на „Вита“ са безкомпромисното качество на медицинските услуги, придружено с лично отношение и индивидуален подход към всеки един пациент.

МБАЛ „Вита“
гр. София, ул. Драговица 9
тел: 02/960 49 50; 960 49 51
e-mail: vita@vita.bg
www.vita.bg

Как да се излекуваме от пародонтита?



венците и фините влакна, които задържат зъбите в костта. Повече за симптомите на пародонтит, за стъпките на лечение, както и за най-важните превантивни мерки научаваме от специалистка по дентална медицина д-р Малина Димитрова. Тя е магистър по дентална медицина, завършила Факултета по дентална медицина, гр. София. Редовно посещава специализации по ортодонтия, имплантология и пародонтология в страната и чужбина.

Пародонтитът започва с възпаление на венците, което се изразява в зачервяване на меките тъкани, подуване или кървене по време на миене с четка и паста. Ако не бъде лекувано своевременно, възпалението засяга и костта, при което тя започва да се стапя, а зъбите да се оголват. Когато възпалението се пренесе и върху връзките, държащи зъбите, се стига до тяхното разклащане и разместване. Пародонтитът обикновено се съпътства и от лош дъх.

Съвременната медицина предлага редица успешни начини за терапия на хроничния пародонтит без вземане на антибиотици (добре познатия на по-голямата част от пациентите Роджър). В пародонталното лечение обаче, огромна важност има и самият пациент. Терапията

на пародонтита минава през следните стъпки:

1. Инициална (начална) терапия – изразява се в ултразвуково почистване на подвенечния и надвенечен зъбен камък, зъбна плака и полиране със сода. Назначават се подходящи антибактериални хигиенни средства с цел намаляване на възпалението. Значително важно е пациентът да поддържа перфектна орална хигиена в периода на цялото лечение, а и след него. Затова се налага допълнително на обучението за правилно почистване на зъбите у дома.



2. Реоценка – 6-8 седмици след началната те-

рапия се прави оценка на оздравителния процес. След инициалната пародонтална терапия повечето от зъбите, които се клатят, се стабилизират до някаква степен или изцяло. Ако все още има клатещи се зъби, се поставят шини в зависимост от степента на подвижност (за да няма подвижност над нормалната при говор и хранене, няколко зъба се закрепват един за друг). При упорит възпалителен процес в някои участъци може да се използват и хирургични методи за лечение.

3. Поддържаща терапия - включва перфектна устна хигиена от страна на пациента и редовно почистване на зъбния камък и плака (3-4 пъти в годината) с ултразвук и полиране със сода.

Най-ефективните превантивни мерки при пародонтита са:

- често посещение при стоматолог за отстраняване на плаката и зъбния камък;
- поддържане на добра орална хигиена у дома.

При първи симптоми на пародонтит е препоръчително пациентът да посети специалист-пародонтолог, който да диагностицира заболяването и да проведе подходящо лечение. Ранното поставяне на диагноза и адекватната терапия на пародонтита ще предотвратят загубата на зъби в млада възраст.



Права на пациентите при получаване на стоматологични услуги

Правата на пациентите при получаването на стоматологични услуги се описват в Националния рамков договор.

Здравноосигурените пациенти имат право да изберат стоматолог, който е сключил договор с Националната здравноосигурителна каса без значение от адресната регистрация.

При прегледи при личния стоматолог всички пациенти, които са записани при него, трябва да носят със себе си здравноосигурителна книжка. В нея се записват данни на стоматолога, проведени дейности и дата на тяхното извършване.

Пациентите, които са здравноосигурени, могат също така да променят своя избор на стоматолог. Тяхно право е да получават детайлна информация относно обема и пакетите от дейности, а също и стойността им, преди да получат стоматологичните услуги.

При посещенията при стоматолог пациентите плащат потребителска такса. Трябва да се има предвид, че граждани, попадащи в категорията на освободените от потребителска такса лица, и децата под 18 години, не следва да заплащат тази такса.

Право на здравноосигурените пациенти при ползването на стоматологични услуги е направата на безплатна секторна рентгенография на зъби и ортопантомография, които са назначени с медицинско направление от изпълнител на доболнична стоматологична помощ.

Здравноосигурените деца до 18-годишна възраст имат право на:



- стоматологичен преглед със снемане на зъбен статус;
- четири лечебни дейности. До две от тях са пулпит или периодонтит на постоянен зъб.

Бременните жени имат правото на допълнителен дентален преглед, включващ снемане на зъбен статус.

Здравноосигурените лица имат правото да се възползват от специализирания пакет услуги. Това се осъществява след изпращането от личния общопрактикуващ стоматолог от доболничната помощ с талон No119A-M3.

Националната здравноосигурителна каса поема стойността на стоматологичната помощ на здравноосигурените лица, които са институ-

ционализирани в домове за медико-социални грижи, децата до 18 годишна възраст с психични заболявания, настанените в специализирани училища и задържаните по стража.

Болнична стоматологична помощ

Националната здравноосигурителна каса поема хоспитализацията на здравноосигурените пациенти по 9 клинични пътеки в областта на лицево-челюстната хирургия. Това се отнася за:

1. Хирургични интервенции в лицево-челюстната зона с много голям обем и сложност.
2. Хирургични интервенции в лицево-челюстната зона с голям обем и сложност.
3. Хирургични интервенции в лицево-челюстната зона със среден обем и сложност.
4. Хирургична намеса за различни болести на слюнчените жлези.
5. Хирургична намеса на възпалителни процеси на лицето и шията.
6. Консервативно лечение при хирургични болести в лицево-челюстната зона.
7. Хирургична интервенция на вродни малформации в лицево-челюстната зона.
8. Лечение на фрактури в областта на лицето и челюстта.
9. Ортогнатична хирургия.

Здравноосигурените пациенти се насочват за болнично лечение от стоматолог или от общопрактикуващ лекар с талон "Направление за хоспитализация".



Лесни природни рецепти срещу кървящи венци



• За да спрете кървенето на венците и да се отървете от пародонтозата, е необходимо да смесите 1 чаена лъжичка мед с 1 щипка сол. С получената паста 2-3 пъти на ден разтривайте проблемните области.

• Ако страдате от възпалени венци, оголване на зъбите, гноен венци и други заболявания по тях, може да се излекувате успешно с помощта на хума. На съответните места по венците сложете 3-4 парченца хума с големина колкото царевично зърно от външната страна на венеца. След като ги оставите да се разтопят, ги разстелете внимателно върху целия венец като пластин. Задръжте така 3-4 часа, а най-добре е, ако успеете да задръжите хумата през цялата нощ. Тогава ефектът ще бъде още по-добър.

• Ако вече страдате от кървящи венци, си пригответе следната течност за жабурене. Сложете 50 грама от билката смрадлика (тетра) в 250 милилитра оцет и изчакайте да се накисне за около 3-4 дни. Прecedете извлека и редовно се жабурете с него, докато почувствате оздравяването на венците си.

• Освен външно, като средство за мазане, сушамовото масло се прилага и в стоматологична-

та практика при възпаления на венците и лигавицата на устата, пиорея, гингивити и др. Като профилактика за здрави венци или лечение на тези заболявания се жабурете с 1 супена лъжица сушамово масло всяка сутрин и вечер по 15 минути. След това задължително го изплювайте, тъй като в него са се отделили много бактерии от устната кухина. Правете процедурата в продължение на 15-20 дни.

• Може да подсилите слабите венците с масло от чаено дърво. Във вода (1 чаена чаша) разбъркайте 3 капки масло от чаено дърво и правете промивки на устата с нея. Разтворът не само ще подсили венците, но ще ви помогне и срещу кариес, а изплакването устата с него винаги ще ви гарантира свеж дъх.

• За укрепване на венците може да използвате и изсушена кора от патладжан. Вземете 1 чаена лъжичка от наситнената патладжанена кора и 1 чаена лъжичка сол. Изсипете ги в 1 чаена чаша вряща вода и с получения разтвор (след като изстине) изплаквайте устата си 2 пъти на ден.

Страницата подготви: Цветана Димитрова

Лечението на рака - най-строго пазената тайна в света

Всяка година от рак умират 8 милиона души в света. Очакванията на специалистите са, че до 2030 г. броят им ще се увеличи и ще достигне 12 милиона.

"Хората продължават да боледуват и да умират от заболявания, които елитни фамилии и техните фармацевтични картели откаждат да лекуват", пише британският журналист и писател Дейвид Айк.

В своя статия той разказва интригуващ случай от 1969 година, свързан с д-р Ричард Дей - ръководителят на организация "Планирано родителство", занимаваща се предимно с евгеника, и контролирана от Рокфелер. Пред лекари в Питсбърг д-р Дей говорил за приближаваща трансформация на глобалното общество. Той помолил всички присъстващи да изключат своите записващи устройства и да не си водят бележки. Тогава прочел дълъг списък с планирани мерки, целящи изменение на обществото на планетата. Все пак един от присъстващите лекари си водил записки, благодарение на които днес мнозина са наясно с този таен проект на социалното инженерство.

"Можем да излекуваме всеки вид рак. Цялата информация за лечението се пази във фонда "Рокфелер", но може да бъде обнародвана само при наличието на съответното разрешение", заявява д-р Дей по време на конференцията през 1969 г. Той допълнил, че ако хората умират бавно от онкологично и друго заболяване, то това ще забави прираста на населението...

Всъщност на практика се оказва, че фармацевтичната индустрия няма за цел да лекува рака. Защо да се лекува заболяването, след като може да се печели от борбата със симптомите? Според Айк това дори не се прави само заради парите.

Крайната цел на елита е редуциране на населението.

Именно по тази причина хората трябва да умират по-рано... А ако някой учен или лекар открие работещ и надежден метод за лечение на рак, то той веднага попада под обстрела на официалната медицина.

Един от лекарите, които съвсем открито тръгват срещу системата, е италианецът д-р Тулио Симончини. Историята му е изключително интересна. След като започва да лекува успешно свои пациенти дори в последен стадий на рак, той е пратен в затвора за три години. "Престъплението" му се състои във факта, че стигнал до следното заключение: злокачествените тумори представляват разраснали се гъбички от вида кандида (това са гъбички с паразитна природа, живеещи дори в организма на съвсем здрави хора. Контролира ги единствено силният имунитет. Когато имунната система е слаба, гъбичките се разпространяват навсякъде и предизвикват злокачествени тумори).

Специалистът по онкология и метаболитни нарушения е твърдо убеден, че традиционното обяснение на природата на рака е напълно неправилно. Но не само това. Според него не са правилни и традиционните методи на лечение. Желанието му действително да помага на хората, заболели от рак, а не само да им дава празни надежди, го кара да търси нови пътища към ефективно лечение на това заболяване.



Италианският онколог Тулио Симончини, откривателят на отричаното от мнозина лечение на рак със сода бикарбонат и британският журналист и писател Дейвид Айк, който в книгите и статиите си развива различни конспиративни теории.

По време на своето изследване Симончини открива, че всички видове рак се проявяват по един и същи начин без значение къде са се образували туморите. Той открива, че всички ракови новообразования са с бял цвят. Постепенно стигнал до извода, че единственото, с което може да сравни раковият тумор, са възрастните гъбичките кандиди.

Според Симончини това, което традиционната медицина нарича "неконтролируемо деление на клетките", е процес, който се задейства от самия организъм, за да се защити от кандидоза.

Ето и сценария, по който протича болестта, според Симончини:

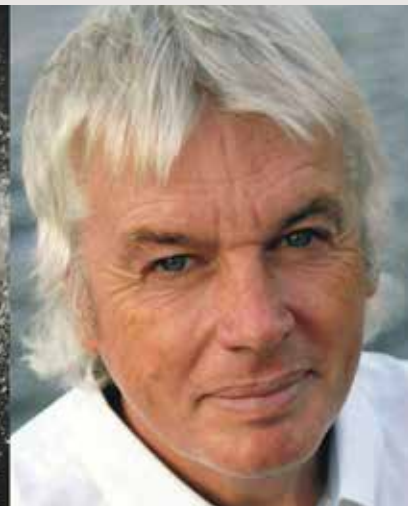
Гъбичките кандида, които обикновено се контролират от силния имунитет, започват да се размножават в отслабения организъм и постепенно образуват своеобразна "колония". В даден момент някой от органите се заразява от кандидоза, но имунитетът се опитва да го предпази от чуждото нахлуване и изгражда защитна бариера от клетки. И точно това традиционната медицина нарича рак...

Според Симончини метастазите са предизвикани от разпространението на гъбичките кандиди в организма. А те могат да бъдат унищожени само от клетки на нормално функциониращ имунитет. Ето и къде точно се крие ключът към оздравяването - имунната система.

Какво обаче съсипе имунитета по-бързо от всичко? Химиотерапията и лъчетерапията. А слабата имунна система не е в състояние да кон-

тролира клетките на кандида. Според Симончини, за да излекуваме рака, трябва да засилим имунитета си, а не да го отслабваме.

След като стигнал до заключението, че ракът има гъбична природа, той насочил усилията си в намирането на ефективен фунгицид. Но по време на изследването си открил, че противогъбичните препарати не просто не действат, но Кандида мутира и дотолкова се приспособява към



препарата, че дори започва да се храни от него.

Единственото проверено и заедно с това достъпно средство оставало едно - содата бикарбонат. Само към нея гъбичките не могат да се адаптират. Симончини започва да дава на пациентите си содов разтвор. И съвсем скоро постигнал първия резултат.

През 1983 г. италианският онколог започва да прилага „содовото лечение“ върху Хенаро Сангермано, страдащ от рак на белия дроб. Лекарите не му давали повече от няколко месеца живот, прогноза, която го накарала да се обърне към Симончини. След по-малко от година Сангермано се излекувал напълно. Ракът бил изчезнал.

Ентусиазиран от този успех, Симончини представя своите изследвания и наблюдения на Здравното министерство в Италия с надеждата то да предприеме съответните клинични изследвания и да провери как работи този модел. Но уви! Изследванията му не само не били удостоени с внимание, а и му отнели правата за лечение на пациенти с лекарства, които не били одобрени от властите.

Започва масова атака срещу Симончини и не след дълго той е изпратен в затвора за три години.

И това изпитание обаче не го отказва. Той продължил да съветва пациенти, а броят на търсещите го се увеличил многократно. При някои от тях лечението било кратко, при други продължа-

вало с месеци, а резултатите надвишили очакванията му.

По време на работата си той открил още, че туморните клетки съдържат уникален биомаркер, ензимът CYP1B1. Ензимите са белтъци, които изпълняват ролята на катализатори на химическите реакции. CYP1B1 изменя химическата структура на веществото салвестрол,

съдържащо се в много плодове и зеленчуци. Химическата реакция превръща салвестрола в компонент, който убива раковите клетки, без да нанася вреди на здравето! Салвестролът е естествената защита на растенията от гъбичките...

Колкото повече растението е подложено на гъбична атака и заболяване, толкова повече салвестрол съдържат неговите плодове... Към тях спадат боровинките, ягоди, малини, черен и червен касис, гроздето, прасковите, ябълките, зелените зеленчуци като броколи и всякакъв вид зеле, артишок, жълти и червени чушки, авокадо, аспержи, патладжан.

„Но фармацевтичните и агро компаниите знаят това... Какво правят? Произвеждат химически фунгициди, които убиват гъбичките и по този начин пречат на образуването на естествената защита - салвестрол. Веществото се съдържа само в плодовете, които не са подложени на обработка с химически фунгициди. Най-разпространените фунгициди блокират синтезирането на CYP1B1. Затова, ако вие се храните с химически обработени плодове и зеленчуци, то няма да получите никакъв оздравителен ефект от тях.

„Все още ли мислите, че това е случайно? Че Тулио Симончини е отстранен случайно? Не!“, пише Дейвид Айк в статията си. По думите му просто има властни хора и компании, които искат хората да умират от рак и никакво лекарство да не може да попречи на това.

Превод: Ина Танева

Не да ядем, а да се лекуваме - кои храни ни предпазват от рак?

Храната може да бъде причина за нашите болести, но може да бъде и наше лекарство. А кое от двете ще изберем зависи изцяло от нас. По този повод някои диетолози обичат да казват, че с лъжичката си ние копаем собствения си гроб. Смята се, че една трета от всички ракови заболявания се предизвикват точно от липсата на ценни хранителни вещества.

По този повод през 1982 година известният японски онколог и хирург Т. Накаяма показва интересен опит. Сред пациентите, които увеличават дневния си прием на растителни храни, за 5 години смъртността от рак е намаляла с 25%.

Ето кои са най-ценните правила в храненето, които да спазваме, ако искаме да се предпазим от ракови заболявания.

Правилно начало на деня

Закуската може да се състои от всички видове овесена каша или други зърнени храни, като за по-добър вкус добавяте:

- сезонни плодове (или сушени плодове) - витамините, минералите и растителните им фибри имат антиканцерогенна функция. Плодовете могат да бъдат малини, които са богати на антоцианини. Те инхибират растежа на предракови клетки. Но всички останали плодове също са подходящи;
- натурален настърган шоколад - богат на катехини, осигуряващи защита срещу сърдечно-



съдови заболявания и рак;

- сурови ядки - особено препоръчителни са орехите, които проявяват противоракова активност. Но всички сурови ядки съдържат антиоксиданти, витамин А и Е, както и полезни мастни киселини, които предпазват от рак на гърдата и рак на простатата;
- трици - те съдържат баластни вещества, които предотвратяват рак на дебелото черво.

Като напитка може да използвате отвара от шипки, която също се бори с раковите клетки. Ефективната доза е 4 - 5 чаши на ден. Изключително полезен е и зеленият чай (3 - 4 чаши на ден). Той съдържа катехини, които инхибират растежа на злокачествени тумори.

Лек обяд

Най-добре започнете обяд с една прясна сала-та (без сол и добавена мазнина). Като източник

на полезни мазнини може да използвате сурови ядки, слънчогледови, тиквени семки или ленено семе. Плодове и зеленчуци в суров вид трябва да се консумират редовно, тъй като най-разпространените видове рак са свързани с ниска консумация на тези продукти.

От зеленчуците най-полезни са:

- зелени листни зеленчуци - богати на фолиева киселина, която предпазва клетките от опасна дегенерация;
- лук - богат на серни съединения, които инхибират образуването на злокачествени клетки, особено в млечните жлези, простатата и яйчниците;
- чесън - богат на селен, който предпазва от ракови заболявания стомаха, дебелото черво, хранопровода, фаринкса, млечните жлези и кожата. За най-добър ефект консумирайте суров лук и по няколко скилидки чесън на ден;
- моркови, тиква, спанак, чушки, червено цвекло, маруля - съдържат бета каротин, който предотвратява превръщането на здравите клетки в злокачествени туморни образувания (особено в простатата, белия дроб, шийката на матката, млечните жлези, стомаха, панкреаса и дебелото черво);
- репички, целина - съдържат изотиоцианати, които представляват силни анти-канцерогенни вещества.

Основното ядене може да бъде зеленчукова супа, например от тиква или домати, които съ-

държат ликопен - мощен антиоксидант, предотвратяващ рак на дебелото черво, белите дробове, стомаха и простатата. Може да си приготвите и супа с карфиол или броколи. Те съдържат индол-3-карбинол, който ни защитава от рак на кожата, черния дроб, простатата, белите дробове, стомаха, млечните жлези и пикочния мехур.

Друго подходящо ястие е рибата (риба тон, сьомга, сардини). Тя е богата на витамин D и омега-3 мастни киселини, които увеличават антитуморния имунитет на организма, намаляват риска от рак на гърдата, дебелото черво и белите дробове.

"Вечерята дай на врага си"

Основното ядене може да бъде зеленчукова супа, например от тиква или домати, които съдържат ликопен - мощен антиоксидант, предотвратяващ рак на дебелото черво, белите дробове, стомаха и простатата. Може да си приготвите и супа с карфиол или броколи. Те съдържат индол-3-карбинол, който ни защитава от рак на кожата, черния дроб, простатата, белите дробове, стомаха, млечните жлези и пикочния мехур.

Друго подходящо ястие е рибата (риба тон, сьомга, сардини). Тя е богата на витамин D и омега-3 мастни киселини, които увеличават антитуморния имунитет на организма, намаляват риска от рак на гърдата, дебелото черво и белите дробове.

Цветана Димитрова

www.framar.bg – онлайн магазин с тематика здраве, красота и здравословен начин на живот



Доставка до 36-48 часа
до всяка точка на България

Избор от над
40 000
артикула



Адекватни цени и
ексклузивни промоции



Оригинални
хранителни
добавки
от САЩ

Амбицията на Хая Лабс е да представи на българския пазар продукти с висок стандарт на работа и качество.



Глюкозамин,
хондронин и
MSM комплекс
За здрави стави

38.00
ЛВ



Джинджифил
В подкрепа
на стомашно-
чревната
система

19.00
ЛВ



Омега 3
При висок
холестерол и
сърдечни
проблеми

18.00
ЛВ



Магарешки
бодил
За по-добра
работа на черния
дроб

13.00
ЛВ



Валериан
Спокойствие,
добър сън,
намалява
напрежението

28.00
ЛВ



Коса, кожа,
нокти
Необходимите и
ползени вещества

24.00
ЛВ



Чесън
При висок
холестерол и
високото кръвно
налягане

21.00
ЛВ



Мирта Медикус
Здраве от
българската
природа

Лятна промоционална серия – да влезем в тесните дънки!!!



Универсал С
Форте
При различни
форми на
запльствяване

20.50
ЛВ



Табослим
За стройни
непушачи

12.00
ЛВ



Бодислим
Перфект Х
Синдром
Понижава
чувството за
глад

18.50
ЛВ



Минифемин
За отслабване и
тонус при дами в
активна възраст

18.50
ЛВ



Гинко-ко
За по-добър иму-
нитет и подкрепа
на сърдечната
дейност

15.50
ЛВ



Офтавитал
В подкрепа на
очите и зрението

14.65
ЛВ



Еромакс 2
Нова и подобрена
формула

12.00
ЛВ



Здраве
от
природата



Зелено кафе
мляно
За намаляване
на телото и
пречистване на
организма

29.50
ЛВ



Билкова
тинктура за иму-
ната
система
При стрес, умора,
физически натовар-
вания и др.

5.95
ЛВ



Билкова тинктура
за дейността на
бъбреците
При дисфункции на
бъбреците, отоци
от бъбречен произ-
ход и др.

5.95
ЛВ



Билкова тинктура
за кръвоносната
система
При нарушено
кровооросяване,
разширени вени
и др.

5.95
ЛВ



Билкова тинкту-
ра за нервната
система
При стрес,
тревожност и
предменструална
и менопаузална
напрегнатост

5.95
ЛВ



Билкова тинкту-
ра при колит и
гастрит
При спазми и
болки в долната
част на корема,
нарушения на
храносмилането...

5.95
ЛВ



Ябълков оцет
TRASIMENO
Здравословен
и натурален

3.00
ЛВ



Зехтин 1л.
Екстра Върджин
TRASIMENO
За правене
на сосове и
дресинги

12.30
ЛВ



Зехтин 1л.
Санса
TRASIMENO
За приготвяне на
печени ястия и
сосове

8.50
ЛВ



Супер
Котешки
Нокът
Хранителна
добавка

24.00
ЛВ



Максимум
Коензим Q10
Хранителна
добавка

28.50
ЛВ



Супер
Селен
Хранителна
добавка

13.80
ЛВ



Yohimbe
BemoXerb
За сексуалните
функции и изгаряне
на мазнините

18.00
ЛВ



Ginkgo Hypericum
BemoXerb
За дейността на
мозъка,
концентрацията и
памятта

15.00
ЛВ



Ecodysterone
BemoXerb
Повишава
екстремно
протеиновия
синтез, мускулния
растеж

53.00
ЛВ



Rhodiola rosea
BemoXerb
Натурален
адаптоген и
тонизатор на
мускулната и
нервната системи

35.00
ЛВ



СТЕВИОЛА
Захар на прах
Подходящо
за диабетици!

15.75
ЛВ



СТЕВИОЛА
сироп 125 мл.
Подходящо
за диабетици!

8.75
ЛВ



Синетрим Про
Африканско
Манго+Цисус
300мг 40капс
Цялостна
формула за
контрол на
теглото

43.00
ЛВ



Уел Трим
АйДжи
150мг 40капс
Повече
результати в
контрола на
теглото

33.00
ЛВ



Уел Трим Ултима
150мг 40капс
Повече
результати в кон-
трола на телото

40.00
ЛВ

Хербамед с екстракт от мента и
евкалипт



пастили 12 бр.
За нормалното
дишане през
носа

7.00
ЛВ

Хербамед Ехинацея



пастили 12 бр.
Подпомага
имунната
система

9.35
ЛВ

Хербамед с живовляк, мащерка
и липа



пастили 12 бр.
За здраво
гърло

7.00
ЛВ

Хербамед с екстракт от исландски
лишей



пастили 12 бр.
За добра хигиена
на устната
кухина

7.00
ЛВ

Хербамед с екстракт от салвия и
жен шен



пастили 12 бр.
Подпомага
имунната
система

7.00
ЛВ



100% БИО
Арганово масло
10 мл.
Студенопресовано
от Мароко

9.00
ЛВ



100% БИО
Арганово масло
30 мл.
Студенопресовано
от Мароко

16.80
ЛВ



100% БИО
Арганово масло
50 мл.
Светло
от Мароко

19.00
ЛВ



Сапун
с арганово масло
100 гр
За мека, гладка и
добре хидратирана
кожа

7.00
ЛВ



Мек сапун с
есенция от
черна маслина
Премахва
всички
токсини

6.00
ЛВ



Донна Нейлс
30 капсули
Хранителна
добавка за
здрави нокти
Без добавени
захари!

8.50
ЛВ



Донна Хеър
30 капсули
За здрава
коса и скали
Без добавени
захари!

8.50
ЛВ



Еректан
Гел 50 мл
Интимен
лубрикант

29.98
ЛВ



Еректан Мен Лонг
120 капсули
За дългосрочно
подобрене
на ерекцията

42.00
ЛВ



Еластик
Ексклузив
Крем за тяло
срещу стрици

29.90
ЛВ



Еластик Оригинал
200 мл
Крем за тяло
срещу стрици

24.90
ЛВ



Малинови кетони
400 мг 60 капсули
срещу стрици

45.20
ЛВ

ПОРЪЧКИ СЕ ПРИЕМАТ:

Онлайн
на
www.framar.bg

на телефон
042/605 300
Понеделник – Неделя
08:00 – 19:00 часа



Уважаеми читатели в тази рубрика лекарите консултанти в Национален здравен портал www.framar.bg ще отговарят на въпросите ви, свързани с вашето здраве и добруване. Нашият екип има добрата грижа да намери компетентен лекар или друг подходящ специалист, който да отговори на конкретния ви въпрос и да ви даде препоръки. Няма да бъдат публикувани лични данни, а ако някой изрично пожелае, отговорът на въпроса му ще бъде предоставен лично и само на него по електронен път или чрез писмо.

Ако искате да отговорим на вашите въпроси, може да ни пишете на vestnik@frammar.bg или на адрес гр. Стара Загора 6000, ул. "Петър Парчевич" 26, етаж 2, за редакцията на вестник "Фрамар".

Въпрос: Страдам от желязо-дефицитна анемия. Приемам редовно изписаните ми лекарства, но изследванията ми всеки път показват много ниски стойности на желязото. Консултирала съм се с различни лекари, но до момента няма никакъв ефект от лекарствата, които ми се изписват. Бихте ли ме посъветвали какво да предприема?

М.Ж., Сливен

Отговор: Причините за желязо-дефицитната анемия могат да бъдат от най-различно естество. При жена е важно да се потърси гинекологичен проблем и заболяване на гастро-интестиналния тракт.

Въпрос: Имам проблем с наднорменото тегло. Опитвала съм да го нормализирам с всякакви диети, но без успех. Въпросът ми е дали затлъстяването може да бъде вследствие на проблем с щитовидната жлеза?

И.К., Благоевград

Отговор: Намалената функция на щитовидната жлеза може да доведе до повишаване на телесното тегло. Но обикновено не се наблюдава високостепенно затлъстяване. Промяната в теглото е само един от признаците на заболяването и рядко е единствен.

Напълняването може да бъде симптом и на други заболявания, затова е най-добре да се консултирате с личния си лекар, който ще ви насочи към необходимите изследвания и консултации със специалист.

Въпрос: Стомахът ми е подут вече цял месец, а има дни, в които ме боли изключително много, вие ми се свят, имам и сухота в устата. Какъв може да е проблемът?

П.Н., Русе

Отговор: Изследвайте кръвната си захар и ацетона в урината. Трудно може да се каже какъв е проблемът, може да е стомашно неразположение, но би могло да е и по-сериозно заболяване. Необходимо е по-подробен преглед и изследвания.

Въпрос: Може ли да ми препоръчате бързо действащ продукт за заличаване на пресни, силно зачервени ранички от изстисквани пъпки по лицето?

Т.Р., Горна Оряховица

Отговор: На първо място - не чоплете пъпките по лицето си, това е един от най-сигурните начини да се получат белези. Изборът на продукт е строго индивидуален, затова ви съветваме да се консултирате със специалист и да следвате препоръките му.

Въпрос: Дъщеря ми е на 7 години. От няколко месеца боледува от едно и също - остър тонзилит - неуточнен. Дъщерята изписва антибиотици след антибиотици и нищо. Какво да правим?

Л.В., Пловдив

Отговор: Препоръчваме преглед при УНГ специалист, а също и вземане на гърлен секрет за микробиологично изследване.

Въпрос: Преди около 3 седмици започна да ме боли палеца на дясната ръка. Болките бяха придружени от схващане, особено вечер. Проблемът е, че ако не си движа принудително пръста, той буквално се обездвижва и боли. При всяко свиване на пръста ми се чува щракане на ставата. Един познат ми каза на шега, че имам щракащ пръст, а после се оказа, че наистина има такава диагноза и се лекува само оперативно. Проблемът е, че много се страхувам от операция. Може ли да ме свържете със специалист, който да ми каже дали има алтернативно лечение и трудно ли е възстановяването след евентуална операция?

Марин Н., гр. Свищов

Отговор: За съжаление стенозиращият тендовлагинит (щракащ пръст) рядко се повлиява от алтернативни процедури и физиотерапия. Ето защо при повечето пациенти се налага оперативна намеса. Най-добре да получите индивидуална консултация от ревматолог или ортопед, който ще прецени каква е възможността във Вашия случай. Но все пак, докато заболяването е в начален стадий, опитайте с локална инжекция кортикостероид (Дипрофос) или обездвижване на пръста за няколко седмици, последвано от рехабилитация и физиотерапия. Но ако това не даде резултат, трябва да се предприеме операция. Вкъщи може да се мажете с болкоуспокояващ медикамент (диклак, волтарен, фастум и т.н.). Също така може да правите масаж с кубче лед, като директно разтривате с него мястото на надлъжни или кръгообразни движения за 1 минута. После направете пауза за 1 минута и отново повторете от 3 до 5 пъти. Ако от тези процедури ефектът е незначителен, трябва да знаете, че операцията преминава под местна упойка и в амбулаторна обстановка, така че не е нещо, от което да се страхувате. За възстановяване се извършва курс на рехабилитация.

Въпрос: Здравейте, аз съм на 27 години. През 2001 година претърпях контузия на коляното с диагноза „фрактура остеохондралис пателе“, от което последва операция "екстракция фрагментурум. Пластика". След по-малко от година претърпях втора операция по същия повод. След това имаше период без проблеми. Постепенно започнаха да се появяват болки, коляното оттичаше при по-големи натоварвания. Започнах да имам блокажи в коляното и невъзможност за движение за известно време. Така до 2009 година, когато претърпях и трета операция. Оттогава има едно постоянно "хрущене" в коляното ми. Преди няколко дена ходих на ортопед по повод "хрущенето". Той ме посъветва да се инжектира хиалуронова киселина в коляното, като максимално добрият вариант бил 2 пъти годишно. Това, което ме притеснява е, че при всяка инжекция се прониква в колянната става, а знам, че това не е добре. Бихте ли ме посъветвали кой медикамент е най-подходящ за приложение? А дали има някаква рехабилитация, която би ми помогнала, без да се налага да приемам медикаменти?

Николай Б., Стара Загора

Отговор: Инжектирането на хиалуронова киселина в ставите е редовно използван от ортопедите метод за облекчаване на артрозни заболявания. Вероятно Вашият ортопед е установил артрозни изменения в колянната става и затова е препоръчал този вариант. Ако е направена от специалист, самата манипулация не носи рискове, а хиалуроновата киселина е естествена съставка на смазващата течност в ставите и няма негативни ефекти. Ставните инжекции със стероидни медикаменти имат повече странични ефекти и не трябва да се прилагат твърде често.

Тези препарати, за които говорите, реално са хранителни добавки, които се препоръчват за облекчаване на симптомите на ставни заболявания и подпомагане подвижността на ставите. За всички тях е необходимо да се приемат поне 2-3 месеца, за да има максимален ефект. За да изберете най-подходящия за Вас, просто се консултирайте с фармацевт. Този тип продукти нямат странични или негативни ефекти и могат да се приемат продължителен период време.

Трябва сам да решите дали предпочитате при-

ема през устата или директното приложение в ставата. Заради по-бързия ефект, ортопедите обикновено препоръчват директно приложение.

Физическите упражнения са важна част от поддържането на ставната подвижност и забавяне на дегенеративните процеси. Добре е ежедневно да правите упражнения, защото така се подобрява кръвообращението и смазването на ставите. Особено важно е това да се прави сутрин.

Въпрос: Здравейте, имам проблеми със съня, които според мен се дължат на психическо претоварване, страх и стрес. Какво бихте ми препоръчали?

Лилия В., Балчик

Отговор: Ако сте убедени, че безсънието Ви е причинено от стрес, е препоръчително да направите няколко срещи с психотерапевт. Според състоянието Ви, е възможно да се наложи последваща терапия и с медикаменти за известно време. Затова е добре и да направите консултация с невролог или психиатър. Преди всичко променете дневния си режим, начина си на хранене и практикувайте релаксиращи техники. Много е важно да получите яснота относно причините за вашето състояние, а това може да стане само с помощта на съответните специалисти.

Въпрос: Бебето ми е на почти 3 месеца, момиченце. Моля, препоръчайте ми някакви витамини за подсилване на организма. При последното й теглене тя беше 4,500 кг и ми се струва, че изостава с теглото си. За последния месец е надала само 860 грама. Какво мога да й дам, за да й засилия апетита и да си дава нормално? (Да поясня, че в момента прием антибиотик, заради който съвсем изгуби апетит)

Николеца Д., Горна баня

Отговор: На този етап не е необходимо да давате нищо на бебето за подсилване, освен това е още малко, за да приема такива медикаменти. Единственото, което трябва да направите, е да изчакате да свърши антибиотика и да се стабилизира имунната й система. Не се тревожете за това, че бебето е надало по-малко от нормалното. По-важно е сега да отминете стреса ви около разболяването и да следите състоянието й. След това съвсем спокойно и по естествен път организъмът й ще навакса с приема на храна и на даването на килограми. Също така е добре да се вземе кръвна картина, за което може да говорите със своя лекар.

Въпрос: Здравейте! Надявам се, че ще можете да ме насочите, тъй като не съм сигурен сигнал за какво представляват оплакванията ми! Преди около 3 месеца започнаха да ме болят коленете и глезените. И преди това съм имал слаби бол-

ки, но те зачестиха сериозно към края на есента. За мен са почти необясними... Никога не съм ги натоварвал особено много, но болката е остра и пронизваща (все едно ме пробжда шило) и това става по-често при промяна на времето. През последните дни се случва почти на всеки час, като болката, въпреки че е остра, отшумява бавно! Какво ще ме посъветвате? Благодаря предварително!

Крум Х., Средец

Отговор: За изясняване на причината за Вашия проблем на първо място е необходимо да си направите рентгенови снимки на коленете и глезените. Желателно е и да Ви се направи ехография на същите стави, както и да се пуснат стандартни кръвни изследвания и острофазови показатели. Препоръчваме Ви да направите консултация със специалист ревматолог, който да се запознае с Вашето състояние. Нека той да анализира резултатите от изследванията Ви и при необходимост да Ви насочи към допълнителни изследвания. Това ще му помогне да Ви постави конкретна диагноза, както и да Ви насочи възможно най-подходящото за Вас лечение. Допреди да са излезли резултатите от всички изследвания, не предприемайте никакви мерки за самолечение, тъй като във Вашия случай това е възможно да усложни положението Ви.

На изпратените въпроси от нашите читатели отговарят лекарите консултанти на Национален здравен портал www.framar.bg.

МБАЛ
„Св. Иван Рилски“
Център
Стара Загора
тел.:042 / 988 988

Трижката, от която се нуждаем!

МБАЛ
„Св. Иван Рилски“
Парк
Стара Загора
тел.:042 / 987 777
www.bolnicata.com

webfusion
Уеб Фюзън ООД - Уеб Дизайн Студио

- Изработка на уеб сайт
- Изработка на онлайн магазин
- SEO оптимизация

- www.webfusion.bg
- office@webfusion.bg
- +359 (88) 761 46 92

АРТ - ИДЕИ

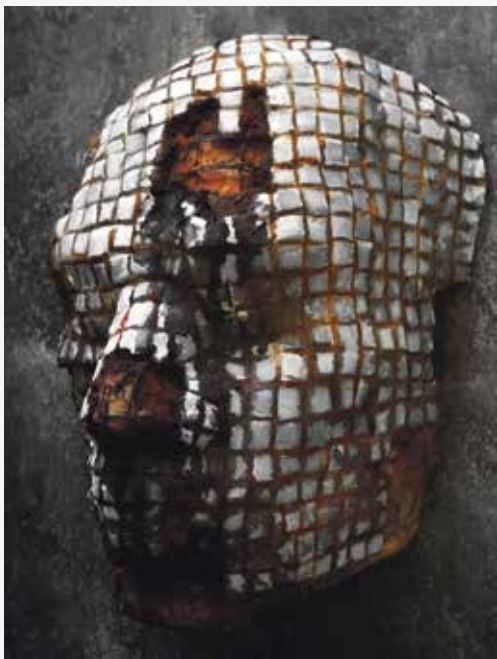


Ето какво ни пише Мирослав Георгиев, студент по скулптура във Велико Търново и артист на свободна практика.

„Вдъхновението за творенията ми идва от мен самия. Сънищата ми винаги са основен източник, от който черпя идеите за произведенията си. Опитвам се максимално да се обърна към себе си и да игнорирам днешния пренаситен от образи свят. Разбира се, за техническата реализация на творбите си се уча и черпя опит от класическите и съвременни майстори художници.

„Материалът, който използвам, може да бъде абсолютно всякакъв. В последните си произведения изследвам същността, текстурата и цвета на различните материали, както и съпоставката между тях. Философски изследвам и засягам идеи за полярността - живото и неживото, тленното и вечното, изграждането и разрушението като процес на етапно съзидание и смърт.”

За това колко време отнема изработката на една творба, Мирослав споделя с нас: „Когато



не става дума за поръчка или задача в срок, времето за изработка не го определям аз, а оставям самата творба да ми го „прошепне”. За мен определение като завършеност няма, аз никога не завършвам произведения си. Просто се вирам в себе си да видя най-добрия от многобройните пътища, по които се развива творбата и избирам момент кога да спра работа по нея.”

За момента личното творчество на Мирослав не е ориентирано към комерсиален пазар. В



близо бъдеще обаче, той не изключва възможността да разгръща творбите си в изложби, на които могат да бъдат закупени. А накъде ще поеме творчески разчита главно на душевния си климат и на вътрешния си глас.

Ако и вие искате да разкажете и да покажете вашите арт-идеи, пишете на vestnik@frammar.bg



Рецепти

Зелена пролетна баница

Необходими продукти:

- 250 грама готово тесто (замесено с мая)
- 450 - 500 грама обезмаслена извара
- 2 скилидки чесън
- 1 връзка зелен лук (около 150 грама)
- 1 връзка магданоз (около 100 грама)
- 150 милилитра сметана с масленост около 15 - 20%

- 3 яйца
- щипка индийско орехче
- щипка захар
- черен пипер и сол на вкус

Начин на приготвяне:

Нарежете на ситно зеления лук и магданоза. Към тях добавете намаквания чесън, изварата,



сложете сол и пипер на вкус и разбъркайте всичко добре.

Вземете разглобяема форма за печене (с диаметър 28 см), намажете дъното ѝ с олио. Придайте

на тестото форма на кръг и го разпределете във формата, повдигайки по краищата, оформяйки "висока ограда".

Разбийте яйцата, добавете щипка захар, щипка индийско орехче, сол, черен пипер. Налейте сметаната и разбийте всичко за кратко. Разпределете плънката върху тестото и заравнете. Отгоре равномерно разпределете яйчната смес и подвийте краищата навътре.

Сложете баницата да се пече във фурната при 200 градуса за около 1 час.

Извакайте 10 - 15 минути, преди да я извадите от формата. Вкусна е и топла, и студена.

Десерт от ягоди със сметанов крем

Необходими продукти:

- 2 жълтъка
- 15 грама пшенично брашно
- 200 милилитра сметана
- 100 милилитра прясно мляко
- 70 грама захар
- ванилин
- 1 чаена лъжичка желатин
- 500 грама пресни ягоди
- 50 грама шоколад за украса (по желание)
- захар на вкус

Начин на приготвяне:

Накиснете желатина за 40 минути в 100 милилитра студена преварена вода. Разбийте жълтъците с по-голямата част от захарта, до-



бавете брашното и бъркайки налейте на тънка струя горещото прясно мляко. Продължавайте да бъркате и затоплете на водна баня, докато кремът се сгъсти малко. Следва да добавите ванилина, набъбналият желатин и разбъркайте добре, за да се разтвори последният. Охладената сметана разбийте с останалата захар, добавете истиналата млечно-яйчна смес и нека се сгъсти. Разпределете ягоди в подходящи купички или чашки, насипете със захар на вкус, отгоре сложете крема и охладете.

Може да украсите с настърган шоколад, ако желаете.

Добър апетит!

Радостина Райчева

ПОДБРАХМЕ ЗА ВАС

В пролетния брой на вестник "Фрамар" решихме да ви подарим няколко минути в компанията на едно от най-емблематичните имена в новата българска литература - Йордан Радичков. Номиниран е 2 пъти за Нобелова награда за литература. Произведенията му са превеждани на 37 езика и са издадени в 50 страни по света. Ненадминатият майстор на късия разказ се отличава със своя самобитен стил и фрази, които веднъж прочетени, трудно могат да бъдат забравени...



"Едно дърво стоеше самотно край пътя и много тъжуваше, че няма приятели. Наоколо бе пусто, по полето скитаха ветрове, но никой не се спираше при него, прелитаха птици, но нито една не се скриваше в клоните му, защото бе още голо. Наблизо минаваше река, ала и тя не се спря нито веднъж при дървото да си побъбрят. Реката бързаше да се събере с друга река, за да си приказват заедно из пътя, докато стигнат морето.

Минаваха и хора, разбира се, но те си отиваха по работата и никой не се спираше при дървото. Понякога то си мислеше, че е най-хубаво да може да тръгне на някъде. Но дърветата не могат да вървят, не могат да избягат дори и когато видят, че селяните идват с брадвите да ги секат.

Тъй беше до пролетта. Щом дойде пролетта, дървото се разлисти, тури си много хубава зелена шапка, но пак си стоеше самичко. Веднъж то видя, че един ястреб преследва врабче в небето. Врабчето пищеше и тъй като наоколо всичко бе голо, скри се в зеления клонак на дървото.

Дървото не се разсърди. Те си бърбиха през цялата нощ, а на другия ден птичката си направи гнездо и легна в него да мъти.

Един ден под дървото спря каруца. Селянинът разпрегна конете, тури им сено, а сам той легна да си поспи. Минаваха други селяни, видяха хубавата сянка под дървото и решиха и те да си починат от пътя. Насядаха и почнаха да си разказват истории, а дървото слушаше и му бе много приятно, че не е само. То стоеше и гледаше да разстила добре сянката си, да не би хората да кажат, че сянката не е хубава, и да си отидат.

Оттогава, който минеше по пътя, все спираше под хубавата сянка да си почине. Вярно е, че дървото не можеше да върви с хората по пътя, но нали из пътя им служеше със сянката си!

Тъй дървото си спечели приятели и разбра, че за да има приятели, то трябва да им дава своята сянка." За да имаш приятели

"Ако вие, деца, някъде по пътя си срещнете птича перушина, недейте я отминава. Повдигнете я от земята и я пуснете да полети и тя ще ви бъде много признателна. Защото една птица може да бъде мъртва, но перата ѝ са винаги живи. Недейте отминава нашата птича перушина, недейте отминава спомена на нашия живот, а го съживявайте!" Ние, врабчетата

"Трудните уроци са по-мъдри и по-благодарни за човека от лесните - това сам съм го изпитал и го зная от опит. Лесният урок се усвоява с леснина и от него почти нищо не научавате. Трудният урок иска много пот, но пък като усвоите урока, за цял живот ще ви държи влага."

"Дано бог ни запази от чужди държави! Какво биха казали чуждите държави: Нямаме ли си вие държава да хвърчите из нея, ами сте се юрнали, ще кажат, да хвърчите по нашите държави!" Опит за летене

Ина Танева

Ако се храним здравословно, няма да купуваме лекарства и да ходим по болници

Решихме да ви срещнем с човека, който връща все повече българи към народната медицина. След като издава 13 книги, посветени на билковите лекове и лечението чрез хранене, неговото име става все по-популярно и напълно заслужено се нарежда до имената на останалите ни известни народни лечители. Въпреки че проф. Христо Мермерски няма медицинско образование, той печели доверието на хиляди хора именно с достъпните природни рецепти, които разработва и описва в книгите си.



или юли месец, тъй като през май месец започва цъфтежа на най-целебните билки. След това те се опрашват от пчелите, които, заедно с прашеца, вземат и лечебните им качества. По това време цъфтят от 200 до 400 различни билки, при което медът се сдобива с едно огромно разнообразие от комбинирани лечебни ефекти. Затова препоръчвам да се търси и да се употребява именно полифлорен мед, произведен през тези месеци.

Бихте ли ни дали конкретен съвет за подсилване на организма през пролетта след дългия зимен период на боледуване?

Най-лесният трик за възстановяване на силите на организма е рецептата с мед, кисело мляко, прополисови капки, пектин и канела или така наречения еликсир на дълголетието. Това е уникален продукт, който всеки може да си приготви, като смеси 1 кофичка кисело мляко, 1 супена лъжица мед, 1 чаена лъжичка пектин, 30 капки тинктура от прополис и канела на вкус. Ако сутрин закусвате с тази смес, ще се пречистите от токсините, натрупани през зимата, ще подсилите имунитета си и няма да се поддадете на пролетната умора.

Можете ли да ни дадете още един конкретен съвет за решаване на следния ежедневен проблем: Отиваме да обядваме, но какво да си купим, при условие, че нямаме възможност да си носим домашно приготвена храна?

Така е, това е голям проблем. Още повече, че в магазините за пакетирани стоки наистина няма нищо качествено и здравословно за ядене. Но винаги можете да отидете в магазин за плодове и зеленчуци например. Това би било най-разумно, при условие, че организъмът ви е обеднял по отношение на витамини. Просто изаждете 5 - 6 портокала или 5 - 6 моркови. Може да си направите и салата, в която да сложите само малко ябълков оцет и зехтин. По този начин напълно снабдявате тялото си с витамин С и витамин А. Освен това, решава и въпроса с пролетната умора!

Много хора не се хранят здравословно, не защото нямат желание, а защото нямат възможност да си купуват качествени продукти. Ще ни дадете ли пример за едно икономично меню с полезни

и в същото време евтини неща?

Мога да оспоря твърдението, че е скъпо един човек да се храни здравословно. Напротив, много по-евтино е! Тук не става въпрос за хранителни добавки, а за храни с естествен произход. Кое му е скъпото на червеното цвекло или на морковите, или на ряпата? Какво й е скъпото на една кофичка кисело мляко? Кълновете също се правят много лесно, а житото е по-евтино от хляба. Така че здравословното хранене наистина е най-евтино и най-ефективно при лечение на всякакви заболявания. Да не забравяме и това, че когато човек се храни здравословно, на него не му се налага да ходи по болници или да си купува скъпи лекарства.

Още един масов проблем - болките в ставите, които се усещат особено много при промяна на времето. Може ли да ни кажете някакъв природен лек за тях или поне кои храни трябва да се избягват, на кои да се набляга?

Задължително трябва да се приемат храни, които очистят организма и ставите от токсините, от тежките метали. Трябва да се ядат повече зеленчуци и плодове, те не натоварват организма по никакъв начин. Метаболизмът се прето-

варва от лошите меса, от консервирани храни, от луканки, кренвирши и т.н. Много е важно всеки ден да снабдявате организма си с не повече от 400 - 500 грама плодове и зеленчуци. Тогава няма да има болки нито в коленете, нито в другите стави

Напоследък излизат все повече статии, които информират за наличие на хормони в пилешкото месо, а и в други месни продукти. С какво да заместят месото хората, които искат да го ограничат, но не могат да се откажат напълно от него?

По-богати на белтъчини от бобовите култури няма. Консумирайте повече фасул, леща, грах, които са и страшно богати на витамини. Българката е хубава и умна, както и българинът покрай нея, защото ние никога не сме страдали от белтъчен глад. Навремето са се консумирали предимно бобови култури и в никакъв случай не се е ядало толкова често месо. Освен белтъчини, фасулът съдържа и растителни мазнини, които в комбинация изграждат тъканите в организма. Те изграждат мускулите и най-вече помагат на мозъка.

Цветана Димитрова

За поръчки от онлайн аптека - www.framar.bg, телефон: 042 / 605300

Какво Ви накара да се развивате в посока природни начини на лечение? Вие самият ли сте се лекувал, прилагайки тези рецепти или причината е друга?

Не ми се е налагало да се лекувам на млади, тъй като мога да се похваля, че бях як като бик, както се казва! А истинската причина да се обърна към природните методи на лечение е, че съм изучавал много дисциплини, които по един или друг начин са свързани с природата. Учил съм ботаника, микробиология на храните, микробиология на млякото, лечебните качества на зеленчуците и плодовете. Освен това, аз съм селско момче, израснал съм само с естествени продукти. Моят дядо навремето е имал 250 кошеря, а после аз и баща ми отглеждахме ферма с 300 кошеря, кооперативни. И възпитанието, което имам, а и впоследствие образованието, което съм получил, са ме тласнали в тази посока на развитие.

Има много спорове по темата За или Против комбинирането на чесън с мед, които поотделно са силни лечебни средства. Какво е Вашето становище, допустимо ли е да се съчетават или не?

Не би трябвало веднага да се отрича тази комбинация. Но трябва да се има предвид, че съчетаването на различни природни лечебни средства не е подходящо за всеки. То може да се прави само при определено заболяване и то по точна рецепта. Това, което е трагично в България е, че нито в медицинските университети, нито в агротехническите, нито в хранително-вкусовата промишленост се изучават лечебните качества на храните. Да не говорим за синергизма между тях, т.е. увеличаване на ефекта им, когато се комбинират. Чесънът се прилага в комбинация с други продукти, най-вече с цел сваляне на високо кръвно налягане. Например, когато се смеси с лимонен сок или кисело мляко, ефектът е наистина голям. Има хора, които само за месец свалят кръвното си налягане от 220 до нормални стойности. Така че всичко зависи от дозата и от конкретното приложение.

Винаги, когато говорите за сваляне на кръвното, препоръчвате чесън. Но какво ще кажете за китайския чесън, който заля нашия пазар, можем ли да се доверим на неговите лечебни свойства?

В никакъв случай! Трябва да консумираме и да се лекуваме само с натурален български чесън. Освен това, е добре чесънът да бъде пресен, качествен и добре съхраняван. Ако вече се е сбръчкал или е покафенял, най-добре да го изхвърлим, тъй като вече не може да очакваме от него същите лечебни свойства като в пресния.

В рецептите си препоръчвате предимно полифлорен мед. Какво точно представлява той и по какво да го различим на пазара?

Полифлорен е медът, който се прибира юни

ЗДРАВЕ ЗА ТЕБ

Магистър ЗДРАВko съветва:

ИМАШ СТАВНИ И МУСКУЛНИ БОЛКИ, ОСТРИ ТРАВМИ ИЛИ ПРОСТУДНИ СХВАЩАНИЯ?

СПРИ БОЛКАТА!

РАДВАЙ СЕ НА ДВИЖЕНИЕТО!

МЕДИЦИНСКО ИЗДЕЛИЕ НА 2013г.

STAR BALM®

НА ПРОМОЦИОНАЛНИ ЦЕНИ ТОЗИ МЕСЕЦ!

ПОДОБРЕНА ЗА ЕВРОПА ФОРМУЛА НА НАЙ-ПРОДАВАНИЯ БАЛСАМ В СВЕТА!

Star Balm® red 10г и 25г
силно загаряващо действие

Star Balm® white 10г и 25г
нежно загаряващо действие:
подходящ за чувствителна кожа

Star Balm® warm gel 100мл
локално загаряващо действие за отпускане и възстановяване на мускулите

Star Balm® massage lotion 200мл
премахва напрежението и подобрява настроението

Star Balm® oil 50мл
подходящ за третиране на по-големи части от тялото, под формата на масаж

Star Balm® muscle spray 150мл
подходящ за самостоятелно удобно и бързо облекчаване на болки

Star Balm® aqua gel 4 plasters (8cm x 12cm)
облекчава симптомите при локални мускулни и ставни болки

Star Balm® cold packs x 2
подходящ при остри травми, за които се препоръчва бърза начална охлаждаща терапия

Star Balm® spray 150мл
за моментално и ефикасно облекчение при остри травми, които изискват незабавно охлаждане

Star Balm® cold gel 100мл
охлаждащо и успокояващо действие при болки и отоци

STAR BALM® - РАБОТИ ТАМ, КЪДЕТО БОЛИ!

Посочените цени са препоръчителни. Валидни до изчерпване на промоционалните количества.

ВСИЧКИ ♥ МАГИСТЪР ЗДРАВko!

"ЗДРАВЕ ЗА ТЕБ" е програма на **НЮ МЕДА** и нейните партньори и предлага качествени продукти за здравето на достъпни цени!

ОЧАКВАЙТЕ

Брой 25 на вестник „Фрамар“
след 1 Август, 2014

За реклама и въпроси:
www.framar.bg

Електронна поща:
vestnik@frammar.bg

Телефон за връзка:
042/ 655 100; 0879 611 100