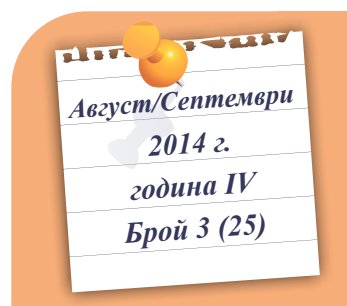




www.framar.bg

ФРАМАР

• **15 август** – Ден на медицините, загинали при изпълнение на служебния си дълг. Отбелязва се в чест на д-р Стефан Черкезов, който умира от тежко изгаряне, след като спасява пътници от пламнал автобус.

• **31 август** – Международен ден на свободата и солидарността. Отбелязва се по решение на Европейския парламент от 28 септември 2005 г.

• **1 септември** – Световен ден на мира. Отбелязва се в деня на нападението на Германия над Полша, с което започва Втората световна война (1939 – 1945).

• **9 септември** – Световен ден на красотата. Отбелязва се по инициатива на Международния комитет по естетика и козметология от 2003 г.

• **10 септември** – Световен ден за предотвратяване на самоубийствата. Чества се по инициатива на Международната асоциация за предотвратяване на самоубийствата с подкрепата на Световната здравна организация (СЗО).

• **13 септември** – Световен ден на първата помощ.

• **15 септември** – Световен ден за борба с лимфома. Отбелязва се от 2004 г. по инициатива на американския актьор Роб Лоу под патронажа на Международната организация „Коалиция за борба с лимфома“.

• **21 септември** – Световен ден на болестта на Алцхаймер. Отбелязва се ежегодно от 1994 г. по инициатива на Международната организация за борба с болестта на Алцхаймер.

• **26 септември** – Световен ден на контрацепцията.

• **28 септември** – Световен ден на сърцето (за 2014 г.). Чества се от 1999 г. по инициатива на Световната федерация на сърцето, подкрепена от Световната здравна организация, ЮНЕСКО и други международни организации.

Актуалният и полезен вестник за здравето!

тираж 100 000 броя



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

Болестта, засягаща семейството, приятелите, обществото и държавата!

Много често хората в началните стадии на заболяването, за което ще ви разкажем, просто са разсеяни и не се справят с работата си, изглеждат неспособни или мързеливи в очите на околните.

Коварната болест започва с дискретна промяна на личността, което обикновено се бърка с психическо разстройство. Преди 20 години тази диагноза е била непозната в България. Към момента има над 200 установени случая и над 500 застрашени, като постоянно се диагностицират нови семейства. Това е така, тъй като болестта на Хънтингтън се предава генетично от болен родител на дете, като шансът ѝ за проява е 50 на 50.

На тази тема разговаряме с Наталия Григорова от „Българска Хънтингтън Асоциация“, както и с близки на пациенти, които ни разказват за заболяването от първо лице.



Още на стр. 2

„Не трябва малки деца да пейт за белите хапченца“



Познаваме го като певец, но го срещаме и във филма „Живи легенди“. За първата кино роля, за собствената му житейска философия и начина му на хранене, за музиката и числото 33 в живота му разговаряме с притежателя на най-пленителната усмивка на българската поп сцена Орлин Павлов.

Стр. 8

Пик на алергиите към полени, насекоми и слънце



Нелечението на алергиите може да доведе до сериозни последствия. Съдбата на алергичния човек е с времето да става все по-алергичен, тоест към все повече алергени, от които да прогресира към астма и др.

Стр. 4

Чудотворният брезов сок



Сокът от бреза е отлично подсилващо, диуретично и антитуморно средство. И още: стимулира стомашната дейност, забързва метаболизма, извежда токсините от тялото и помага за разбиване на камъни в бъбреците.

Стр. 6

EVENSWISS
WITH DERMATOPOIETIN®

PROVEN BEAUTY

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

СВЕЖЕСТ И КОМФОРТ
ЗА ВАШИТЕ ОЧИ

Кристал Вижън

antibiotic

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

ФРАМАР ВЕСТНИК

Редакционен екип:
Ивайло Тончев - главен редактор
Журналисти:
Ина Фенерова
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

ФРАМАР www.frammar.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	гр. Сливен
ул. „Х. Д. Асенов“ 115, работно време: 07.00 - 24.00 ч. ; тел. - 042/ 620-923;	ул. „Генерал Столетов“ 113 , работно време: 08.00 - 22.00 ч. ; тел. - 042/ 623 - 287 /аптеката работи с НЗОК и със зелени рецепти/
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;	гр. Сливен
кв. „Железник“, ул. „Младост“, работно време: 07.00 - 24.00 ч. ; тел. - 042/ 605-101;	ул. „Мур“ 2 , работно време: 24 часа ; тел. - 044/ 675-100
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;	гр. Свиленград
ул. „Св. Княз Борис“ 110, работно време: 08.00 - 20.00 ч. ; тел. - 042/ 230-079;	ул. „Г.Кирков“ 1 б , работно време: 24 часа; тел. - 0379/ 719 - 91
бул. „Митрополит Методий Кусев“ 7, работно време: 08.00 - 22.00 ч. ; тел. - 042/ 605 106	гр. Гълъбово
	ул. „Тунджа“ 2 , работно време: 08.00-24.00 ч. ; тел. - 0418/ 62-100

Наталия Григорова: „Болестта на Хънтингтън засяга по-тежко семейството, приятелския кръг, обществото и не на последно място държавата“



Представете се за читателите на Фрамар.

Името ми е Наталия Григорова, на 29 години съм и съм дипломиран психолог, специализирана съм Клиничната психология с акцент върху психоаналитична школа в Нов Български Университет. Имам няколкогодишна практика с хора с психични и физически увреждания в лечебни заведения в София и в частната си практика. Работя също така по различни Европейски програми предимно с младежи и в психо-социалната сфера. Учредител и зам. председател съм на Сдружение „Българска Хънтингтън Асоциация“ и от половин година активно опосредствам неговото популяризиране и работя активно за постигане на неговите цели, както и за създаването на защитена общност за хората засегнати от това заболяване.

Бихте ли разяснили за нашите читатели в какво се изразява болестта на Хънтингтън?

Болестта на Хънтингтън е наследствено, невродегенеративно, генетично заболяване. То е известно още с името Хорея на Хънтингтън, като думата „хорея“ произхожда от гръцкия език и означава танц. Тя се отнася към най-характерните симптоми при болните, които ги карат да изглеждат като танцуващи - **неволевите движения на цялото тяло**. Болестта на Хънтингтън е описана през 1972 година от американски лекар, а генът, причинител на заболяването, е изолиран през 1993 година след дългогодишно проучване на стотици родове, засегнати от него. Болестта на Хънтингтън се изразява най-вече чрез характерно разстройство на волевите и неволевите движения при болните, което е част от симптоматиката на заболяването. Освен характерните неволеви движения, засягащи цялото тяло, които нарушават походката и често карат болния да изглежда странно и стряскащо, болестта засяга и други основни функции, а именно емоциите, поведението и мисленето. Това, което е характерно при коварното заболяване, е, че болестта започва с дискретна промяна на личността на болния и в началните си стадии много често бива погрешно диагностицирана като психическо разстройство. На практика болния постепенно започва да губи контрол, както върху движенията на тялото си, така и върху поведението и интелекта си. **Много често хората в началния стадий на заболяването не се справят с работата си, разсеяни са и изглеждат мързеливи за околните.** Суицидният риск също е много висок в началото на заболяването, когато хората са все още критични към него. В някакъв момент след началото на симптоматиката, обикновено от 5 до 8 години, болните на практика са неспособни да се самообслужват и имат нужда от постоянната грижа на друг човек. Стига се до тежка деменция и смърт поради редица усложнения като пневмония или задавяне. **Един болен родител има 50 % шанс да предаде дефектния ген на поколенията си,** независимо от пола си и независимо от пола на детето. Когато индивидът е носител на дефектния ген, той неминуемо развива заболяването в някакъв момент от живота си. Това е предизвикателство не само за болния, но и за цялото му семейство, тъй като липсата на информираност и подготовка в България значително затруднява диагностицирането, поддържащата терапия и последващите грижи за страдащия.

Какви са първите симптоми, по които човек може да разбере, че страда от заболяването?

Първите симптоми са свързани с промяна в личността на болния. Но тъй като самото заболяване се проявява с много различна клинична картина при всеки пациент, е трудно да се обобща. Човек може да бъде както тежко депресилен, така и да страда от халюцинации и да е агресивен към околните. В по-голям процент болните са депресивни със суицидни идеи и опити за самоубийство. Това, разбира се, са симптоми, които много често биват negliжирани, особено в семейства, където не е ясно родословието и в които няма диагностицирани с това заболяване членове. Основният индикатор тук е наследствеността. **Това, което наблюдаваме като тенденция при българските семейства, е, че бабата или дядото, които са били носители на гена, много рядко са диагностицирани с това заболяване.** Тоест, преди 20-30 години тази диагноза е била непозната в България и обикновено смъртта в следствие на заболяването е отдавана на старческа деменция или неясна странна болест. За съжаление, липсата на информираност вероятно е допринесла за широкото му разпространение в България. Първият стадий и дори предхождащият окончателната диагностика, е критичен период, в който е препоръчително да се работи психотерапевтично не само с болния но и с цялото семейство, за да бъдат подкрепени и подготвени за тази тежка травматична ситуация. В това отношение абсолютно категорично трябва да бъде въведена практика, в която пациентите с болестта на Хънтингтън да получават медицинска и последваща грижа от мултидисциплинарен екип, който следва да има опит със заболяването или е обучен да работи със спецификата на ситуацията.



Съществува ли адекватно лечение или поне поддържаща терапия, която предотвратява усложненията?

Болестта на Хънтингтън към момента остава **нелечимо заболяване**. Не съществува лекарство, което да лекува болестта на Хънтингтън, нито такова, което да забавя доказано прогресията на симптомите. Терапията е симптоматична, според актуалния проблем на всеки болен и обикновено в България се води от психиатър. Тъй като повечето психиатри обаче нямат опит с това заболяване, дори и тази терапия често е затруднена или непълноценна в нашата страна. В света съществува едно-единствено лекарство, одобрено за овладяване на двигателната симптоматика при болните. Това е медикаментът Tetrabenazine, като ние работим активно от месеци с цел той да бъде внесен и клинично изпитан в България.

Освен медикаментозната терапия на болните е нужен мултидисциплинарен екип, който да следи състоянието им и да работи най-вече в посока за по-лесното справяне с разнообразната симптоматика. Този екип следва да включва невролог, психиатър, психолог, социален работник, логопед, рехабилитатор и други специалисти. Съществуват клинични изследвания, въз основа на които се препоръчва приема на някои диетични добавки, като например антиоксиданти, есенциални мастни киселини, аминокиселини и най-вече на креатин в прахообразна форма, тъй като редица клинични проучвания при групи от хора, диагностицирани с болест на Хънтингтън, установяват **положителен ефект върху мозъчните им функции в следствие приема на креатин.**



В момента в Европа и в САЩ се работи изключително активно от групи специалисти относно това да бъде създаден медикамент, който забавя прогресията на заболяването, както и търсене на иновативни терапевтични интервенции, касаещи заболяването. Това изглежда изключително оптимистично и ние скоро възнамеряваме да се присъединим към световната научно-изследователска дейност в тази област, с цел да се обогатим от опита и да допринесем в тази насока.

Имате ли информация към момента колко хора в България страдат от болестта на Хънтингтън?

В България няма официални данни относно заболяемостта от болест на Хънтингтън. Към момента работим активно за събирането на данни с цел изграждането на Национален регистър на болните от Хънтингтън в България. По неофициални данни има **над 200 диагностицирани човека и над 500 потенциално застрашени.** Не можем да кажем дали това е окончателната бройка, тъй като постоянно с нас влизат в контакт скорошно диагностицирани семейства.

Как може да им се помогне най-ефективно, вие в каква посока работите сега?

Ние работим във всички възможни посоки - свързване със семейства, изготвяне на легалната документация, свързана с организацията и дейността ѝ, разпространение на информация за заболяването и създаване на информираност в обществото, събиране и превод на информация, касаеща заболяването, активно взаимодействие с български и европейски подобни организации, разработване на стратегически план за действие в следващите три години, разработване на план за дарителски кампании, тъй като **към момента БХА работи напълно доброволно и не разполага със средства.** Изграждане на взаимоотношения с държавните институции, които биха могли да бъдат от полза на заболялите и техните близки. Изграждане на връзка със специалисти, които биха могли да се специализират по-тесно в терапията на болестта. Заели сме се също така с оформяне на първоначални идеи за проекти за научно-изследователска дейност, изграждане на екип в помагачите професии за социалното и психично подкрепяне на семействата на заболялите. До момента българската държава и отговорните институции, както и представителите на властта, не са направили абсолютно нищо за засегнатите от болестта на Хънтингтън и техните страдащи семейства. Умишлено използвам това определение страдащи семейства, тъй като **болестта на Хънтингтън не засяга само болния, тя засяга по-тежко семейството, приятелския кръг, обществото и не на последно място държавата.** Това е една опустошителна болест, която има тежка социална стойност. Цялото общество е отговорно за подкрепянето на болните и техните семейства, за ограничаването на разпространението на заболяването и в краен план за обединението с цел да се намери лечение за него.

Какво Ви накара да посветите част от практиката си именно на този здравословен проблем?

Срещата ми с това заболяване беше изключително разтърсваща и емоционална. Ситуацията, в която бяха изпаднали мой пациент, страдащ от Хънтингтън и неговото семейство, беше толкова несправедлива и безнадеждна, че не можех да не се предприема нещо, или поне аз не можех да остана безпристрастна. **За съжаление пред очите ми си отиваше една голяма любов и едно прекрасно семейство биваше разкъсвано от това чудовишно заболяване.** Последствията за личността и психиката на болния и близките му са изключително опустошаващи и мъчителни, а в моята професия емпатията е на първо място. За мен като човек и като професионалист нямаше съмнение, че нещо съществено трябва да

бъде предприето. Така се роди и осъществи идеята за българска организация, посветена на това генетично заболяване, чрез която официално да се борим за напредване в областта на лечението и превенцията и за това бъдат защитавани правата на хората, засегнати от Хънтингтън.

Каква е основната дейност на Българската Хънтингтън организация? Какви цели си поставяте?

Нашата основна дейност е свързана с подкрепата, защитата и отстояването на интересите на страдащите от това заболяване в България. Основните цели са свързани със закононото уреждане на полагащата се от държавата здравна помощ, осъществяването на мащабни информационни кампании, касаещи заболяването и неговите последствия, изграждането на защитена общност и материален фонд за подкрепа на всички семейства, страдащи от това заболяване и не на последно място развитие на научно-изследователската дейност в областта, която към момента е нулева за България.

Очаквате ли някаква подкрепа от държавата и в какво може да се изразява тя?

Разбира се, че очакваме подкрепа от държавата и активно е я търсим. Тя може да се изразява най-вече в стабилна здравна политика и изграждане на законови реформи, легализиращи активното и ефективно диагностициране, терапевтиране и обгрижване на засегнатите от болестта на Хънтингтън и техните семейства. Това включва не само медикаментозната терапия, но и работата на всички други специалисти и необходими консумативи за това болният да функционира максимално пълноценно за себе си и другите.

Липсата на информираност за тази болест сред обществото възпрепятства ли по някакъв начин усилията Ви?

Изключително много. Според мен **липсата на информираност е най-големият враг на българското общество като цяло**, не само на нашите усилия. Беглата, бедна, недостатъчна и половинчата информация, която се дава на пациентите с това заболяване и техните семейства, служи единствено за влошаване на болестта и на коварната ситуация, в която попадат тези хора, както и за широкото разпространение на заболяването. Трябва да съществува яснота относно естеството на болестта, както в диагностичен така и в терапевтичен план. Трябва да има яснота и разбиране и в обществото.

Какво е Вашето послание към всички пациенти? А към хората, които за първи път научават за това заболяване?

Към нашите семейства се обръщам с посланието да вярват в себе си и в това, че те са сила за промяна. Също така искам да отправя посланието, че **обединяването на усилията им би могло да доведе до свят, в който тази болест не съществува!**

Към тези, които за първи път се сблъскват с болестта на Хънтингтън, искам да се обърна с посланието, че помощта им днес може да се превърне в надежда за всички хора, които страдат от това заболяване, че бъдещето не е толкова безнадеждно, колкото изглежда.

Цветана Димитрова

ПЕТ ГОДИНИ

ХИЛ КЛИНИК HILL CLINIC

-50% намаление от цената за преглед на простата:

- ▶ КОНСУЛТАЦИЯ С УРОЛОГ
- ▶ ЕХОГРАФСКО ИЗСЛЕДВАНЕ
- ▶ PSA ТУМОРЕН МАРКЕР

ХИЛ КЛИНИК
ЗЛАТЕН СТАНДАРТ В УРОЛОГИЯТА

Запази час по телефона
02 439 3131

София, бул. Пушкин 71 • www.hillclinic.com

Освен обикновена статистика за честотата на срещане, симптомите и лечението, всяка болест си има и реално лице. Това лице обикновено е оформено от истинските образи и съдби на семействата, засегнати от заболяването. Казваме семейства, засегнати от заболяването, а не само пациенти, тъй като болестта на Хънтингтън неизбежно вълича след себе си цялото семейство на болния.

Запознайте се с историите на тези хора, които от години се борят със заболяването. Вижте препятствията, през които са преминали, изводите, до които са стигнали и призивите, които отправят към всички потенциално засегнати семейства.



От името на г-жа Миглена Захова изразяваме специална признателност към д-р Тони Дончев, началник на клиниката по психиатрия към ВМА – София. Благодарение на неговата изключително висока професионална компетентност и човешко отношение към пациентите, той помага по най-добрия начин за стабилизиране състоянието на съпруга ѝ. В най-трудните за тях моменти д-р Дончев е специалистът, който единствен провежда правилно лечение и им оказва силна морална подкрепа.

Деси Димитрова: Следвам примера на детенцето си, ще се боря докрай със зъби и нокти за живота!

Представете се с няколко думи за нашите читатели.

Казвам се Десислава Димитрова, на 30 години, родом от гр. Разград. От 10 години живея в София. Също от 10 години съм с приятеля си, с когото имаме 2 прекрасни и лъчезарни момчета на 7 и на 5 години. Работя в голямо предприятие и в голям колектив. Любимка съм на всички, защото винаги съм на тяхно разположение за услуга, без да искам нещо в замяна.

Кой член от семейството Ви страда от болестта на Хънтингтън? Кога и как разбрахте, че става дума именно за това заболяване?

Дядо ми, който почина през 1996 година на 66 години, страдаше от тази болест. Преди 24 години с майка ми го доведохме до София със самолет в клиниката на 4-ти километър, за да му направят тест за болестта. Разви се бързо и след може би 2-3 години той почина, но аз бях само на 12 години и не съм обръщала много внимание на това. Двете му дъщери, Мария и Христина Петрови, които са на 58 и 49 години, също боледуват. Мария е с диагноза хорей на Хънтингтън, без да е правен тест, а на Христина написаха, че стада от тежка шизофрения. Внучката му, тоест дъщерята на Христина Петрова, съм аз. Разбрах от направения тест преди малко повече от 20 дни.

Какви бяха симптомите, с които се проявява заболяването при тях?

Дядо ми беше каруцар. Имаше най-голямата работилница в околността и беше правил каруци на много хора от различни села. Работеше денонощно. Имаше много пари... Дядо ми залиташе като ходеше по пътеката и аз като го гледах все мислех, че ще излезе от нея и ще падне, но той се олюляваше и задържаше, и така отново на другата страна. Помня, че го бях водили няколко пъти в Бяла, но той всичките пъти бягаше от там и се прибираще у дома целия насинен. Много плачеше и се молеше да не го пращат там, защото много са го биели, без да прави нищо, в което и аз съм убедена, защото той не е буйствал. Трудно говореше.

Майка ми Христина преди 15 години се раздели с втория си мъж, остана без работа, а аз имам още да уча. Решиха, че от това се е поболяла. При нея усетих симптомите може би по същото време като при лея, с малка разлика. Майка ми беше втора. Бях на 18, а тя на 35 години. Правеше разни гримаси, залиташе като дядо ми. Обиждаше ме съвсем спокойно, без да вика

Интервю с Миглена Захова, съпруга на пациент, страдащ от болестта на Хънтингтън

Кога и как разбрахте, че съпругът Ви страда именно от болестта на Хънтингтън?

Съпругът ми беше диагностициран през 2010 година. Направи си ДНК тест в частна лаборатория и беше потвърдена диагнозата – хорей на Хънтингтън.

През какво се наложи да минете, докато се установи точната му диагноза?

Посетихме много и различни специалисти – невролог, психолог, психиатър. Имаше различни диагнози. Първата беше тумор, която се отхвърли веднага, след като съпругът ми си направи ядрено-магнитен резонанс. Следващата диагноза беше разстройство на личността и съмнения за Алцхаймер. През 2010 година Благой постъпи в Александровска болница и веднага д-р Мария Петрова каза, че трябва да се направи ДНК анализ със съмнение за болестта на Хънтингтън. На следващия ден вече бяхме в лабораторията и след няколко дни получихме положителния резултат.

Какви бяха симптомите при него?

Първите симптоми бяха дезориентираност, безсъние, нервност, смяна на настроеността, агресия, апатия и световъртеж.

Какво е състоянието му сега, може ли да се справя без Вашите грижи?

Не, не може да се справя самостоятелно, необходими са ежедневни грижи.

Има ли лекар, на който разчитате, че е добре информиран за заболяването и Ви помага

най-адекватно досега?

Да, изключително съм благодарна на доц. д-р Дончев, който ни подаде ръка и ни оказва помощ във всеки един момент при борбата с овладяването на симптомите на това коварно генетично заболяване. Той беше първият специалист, който промени терапията на съпруга ми, а не както всички специалисти до момента, които твърдяха, че няма друго лечение.

Как стои въпросът с финансовата страна на нещата? Приблизително колко струва поддържащата терапия на месец?

Здравната каса не покрива медикаментите за това заболяване. Трудно бих отговорила каква е точната сума за лекарствата, които взима Благой, тъй като лечението се променя през определен период от време. Заболяването изисква чести посещения при рехабилитатор, други специалисти и физиотерапия, което в този момент не можем да си позволим. След като установиха заболяването, съпругът ми започна да приема Ахига с цел забавяне развитието на болестта. Това лекарство например ни струваше малко над 200 лева на месец.

Възникват ли и други усложнения със здравето, за чието лечение също трябва да плащате?

Да, последното усложнение беше една тежко прекарана пневмония. За нея лекуващият лекар каза, че може да бъде резултат и от дългото обездвижване.

Получавате ли някаква социална помощ от държавата, как се справяте с всички разходи?

В момента не получавам социална помощ от държавата. Кандидавах за социалната услуга „Асистент за независим живот“. Но за втори път Благой остава в листата на чакащите, тъй като е неработещ и получава по-малък брой точки и съответно помощ получават асистентите на ра-

ботещи хора.

Как научихте за Българската Хънтингтън Асоциация и по какъв начин Ви помогнаха те?

За Българската Хънтингтън Асоциация научих чрез социалната мрежа facebook. Свързах се с асоциацията в момент на абсолютна безизходица. Впечатли ме изключително бързата и адекватна реакция на Наталия Григорова. В тази връзка искам да изразя искрена благодарност за подкрепата, която ни оказа като един изключително добър психолог, както и за изключително подробната информация, която ни предостави за самото заболяване.

Имате дъщеря, какъв е рискът тя също да е носител на гена, причинител на болестта? Правил ли сте някакви изследвания?

Да, дъщеря ми е на 29 години и рискът да носи заболяването е 50/50. Преди месец си направи ДНК тест и се оказа, че е абсолютно здрава. За щастие не е наследила гена, причинител на болестта.

Какво е Вашето послание към близките на засегнатите от това заболяване и към онези хора от обществото, които за пръв път се сблъскват с него?

Не се отказвайте и се борете срещу симптомите на заболяването, дарявайте близките си хора, които носят болестта, с много обич и търпение и не губете надежда за едно по-светло и добро бъдеще от настоящето. Не се притеснявайте да общувате с близките на засегнатите от същата болест, защото съм убедена, че ако комуникираме, ще успеем да насочим усилията си в правилната посока и те ще бъдат увенчани с успех.

В тази връзка желая успех и на Българската Хънтингтън Асоциация в осъществяването на всички идеи за подобряването на начина на живот, лечението, консултациите с хората, носещи болестта, и с техните близки. Благодаря ви!

понякога. Аз не ѝ обръщах внимание, но тя започна да се трови със син камък и други неща. Влизаше през прозорците и трошеше всичко наред с камъни или със столове и т.н. Разхождаше се гола. Викахме полиция, линейка, подавахме жалби... И нея са я прибирали в Бяла няколко пъти, но и от там я връщаха. От Бяла ѝ крадяха дрехите. Пиеше по 6-8 кафета на ден, тогава вече не пушеше.

Аз тогава се бях запознала с приятеля си и за няма и месец, тъй като не можех да изтърпя кризите на майка си, си тръгнах от там. Дойдох в София и се отдалох на семейството си. Това беше и съветът на баба ми към мен.

От тогава до сега бабата се грижи за дъщеря си, сега помагат и комшии, защото вече не буйства. В момента има личен асистент, хранят я, обличат я. От 1-2 години не буйства и не може да става на крака. От тази година вече и трудно се храни. От няколко години също и не говори. Мен и приятеля ми не ни позна, когато отидохме да я видим.

Аз рядко ходя там, защото няма условия за нощуване с 2 малки деца, а 14 часа път са много за тях. Пращам им само снимки по пощата.

Проявило ли се е засега по някакъв начин заболяването при Вас?

Мисля, че все още не!

Как смятате да процедурате за в бъдеще?

Българската Хънтингтън Асоциация е зад гърба ми. Ще проведе срещи с тях и те ще ме напътстват какво трябва да предприема в бъдеще. Аз едва сега научих и още не мога да си организирам семейството за среща с тях. В момента на преден план има още трима болни в семейството и те са по-неотложни. Но не мисля да се оставям по течението, а мисля да събирам сили и когато му дойде времето, да плувам срещу него.

А в личен план мисля да се отдам изцяло на семейството и приятелите си, на колегите си. Ще се радвам на всеки миг от живота като за последно! Ще съм ангажирана изцяло с бъдещия първолак и мисля да му предавам само положителна енергия.

Преди 5 години родих втория си син недоносен 1.800 кг с порок на сърцето. Не давах никакви надежди да оцелее! 4 месеца го влачиха от болница в болница с пневмония, за наддаване на килограми, за бактерии... Искан да го оперират на рождения ден на баба му, който ставаше на 2 години, но се отложи. Давах му 4 месеца живот, без да се оперира. Влоши се преди опера-

цията и спря да се храни. В операционната зала това беше единственото дете, което влезе там с усмивка. Всички излязоха да му се радват. На операционната маса сърцето му отказва да работи на 2 пъти и когато вече го отписват, той се съвзема! Следва тежко възстановяване, но след 15 дни аз си го прибрах у дома! Никой не даваше надежди, но той сега е едно палаво дете, любимец на всички комшии, колеги и в градинката му. Вече 5 години сърцето му се опитва да се пребори с отслабения пулс, но той не се предава! Движи се повече, кара ролери, колело и т.н. Непрекъснато скача и беснее.

Той се пребори с живота, та аз ли ще се предам? Никога! Аз следвам примера на сина си и ще се боря докрай със зъби и нокти за живота, който ми е даден от Бог! Дал ми е прекрасно семейство, за което са нужни майка и баща! Имам наистина много силна подкрепа!

Как научихте за Българската Хънтингтън Асоциация и по какъв начин Ви помогнаха те?

Съжалявам, че не съм търсила информация по-рано за болестта и за предаването ѝ в поколенията. Може би животът ми щеше да се развие в друга посока. Сега, когато знам, че тях ги има, аз съм напълно сигурна, че те ще направят

всичко за мен и семейството ми да преодолеем проблемите, които може да възникнат в бъдеще. На този етап не се чувствам пренебрегната от приятеля си, напротив, той повече се интересува от мен. Ние си имаме нагласа и не сме притеснявали от болестта. Той е наясно какво го очаква. Знаем, че не е страхливец и няма да ме изостави, ако някой ден се разболея... Защото никой не е застрахован от болести и когато най-малко очакваш, тогава ти се струпват едно след друго и приемаш нещата не като изпитание, а като начин на живот. Искан да си отгледаме и възпитаваме децата в тяхната най-крехка възраст и да знаем, че имат мама и татко у дома.

Какво е Вашето послание към близките на засегнатите от това заболяване и към онези хора от обществото, които за пръв път се сблъскват с него?

Да не се предават! Да се борят със зъби и нокти, защото никой не знае какво ще го сполети. Ако не е хорей на Хънтингтън, може да е рак или нещо друго... Има милиони болести за съжаление... Никой не иска да е болен, но това е изпитание, с което трябва да се борим! Дано по-малко хора по света боледуват! Здраве и живот пожелавам на всички по този свят!



Към момента в държавната генетична лаборатория на Майчин дом, София, се извършват безплатни генетични тестове на застрашените от болестта на Хънтингтън семейства. Може да отидете всеки работен ден от 09:00 до 14:00 часа в 212 стая, при доц. Алексей Савов. Необходимо е да носите медицинска експертиза със съмнение за болестта или потвърден генетичен тест на Ваши роднини. Ако не разполагате с такива, моля свържете се с Българската Хънтингтън Асоциация.

Очаква се да бъде въведена цена за генетичните изследвания през есента. Когато това стане ясно регламентирано, ще намерите точна информация в интернет страницата на асоциацията.

Страницата подготви Цветана Димитрова

Пикът на алергиите

С настъпването на пролетта и лятото се обострят всички видове алергии, като съществуват и алергия, характерна само за пролетно-летния сезон. Това е алергията към полени. Много често хората наричат тази алергия сенна хрема, което е неправилно, защото самата дума „сенна“ идва от сено, а полениите са голяма и разнородна група, включваща тичинковия прашец на дърветата, тревите, житните растения и плевелите.

В зависимост към кой полен точно е алергията, симптомите могат да се проявят още от ранна пролет до късна есен. Самите полени са невидими дребни частици, които са водоразтворими и проникват лесно в дихателната система и очите.

Най-честа е алергията към треви и житни растения, като пиков месец на симптомите е месец май, но още от април започват оплакванията, които продължават до късно лято.

Симптомите са добре познати – обилна водниста секреция от носа, често кихане, сърбеж в носоглътката и носа, в гърлото и дори в ушите. Могат да се засегнат и очите с появата на характерния лек оток, парене и зачервяване. Има вероятност от главоболие и общо неразположение на организма, температура и раздразни-



Д-р Росица Димитрова, алерголог

телност. Освен това, поленовата алергия може да отключи и тежки астматични пристъпи, проявяващи се с кашлица, задух и свиркащо дишане.

За появата на алергичните симптоми има много фактори, като например концентрацията на полена във въздуха. Затова при някои растения алергията се проявява само в много висока концентрация, а при други – в много по-малка. Най-изявени са симптомите през сухото, топло и ветровито време, защото концентрацията на полениите във въздуха е много голяма, докато дъжда и влагата ги премахват и тогава пациентите се чувстват най-добре.

Кога говорим за алергия?

Човек трудно може да разбере за алергията си през първата и втората година, защото симптомите са леки и краткотрайни. Те лесно могат да се объркат с вирусна инфекция или простуда. Обикновено едва през третия сезон пациентите си помислят за алергия, тъй като симптомите стават все по-изразени и обхващат по-дълъг период от време.

Любопитен факт е, че много често хората с поленова алергия изпитват дискомфорт, чувство на изтръпване на лигавицата на устната кухина и езика или оток при консумацията на сурови плодове и зеленчуци. Случва се например към

ябълки, черешки, киви, лешници, орехи. Това са най-вече алергичните към семейство бреза. Този факт често учудва пациентите, но симптомите са с ясен механизъм, а явлението се нарича орален алергичен синдром.

През лятото се среща и така наречената контактна уртикария, като при всеки човек се проявява индивидуално и само към определени растения.

Нелечението на алергиите може да доведе до сериозни последствия. Съдбата на алергичния човек е с времето да става все по-алергичен, тоест към все повече алергени, от ринит да прогресира към астма и прочие. С правилното лечение – симптоматично и патогенетично, отлично се повлияват симптомите. Освен това, се пречи на „прогреса“ на алергията.

В дадени ситуации алергията може дори да се излекува чрез алергенна имунотерапия. За това обаче е нужно да се знае към какво точно сме алергични. А това става с помощта на тест, който е напълно безопасен и безболезнен. Той се поставя под формата на капки върху кожата на предмишницата и само за няколко минути се установява има ли алергия и към какво точно. Също така става ясно дали пациентът е подходящ за алергенна имунотерапия, дават се съвети за настоящия и за следващите сезони.

Алергията към пчели може да е смъртоносна

Друга алергия, характерна за летния сезон, е алергията към пчели. Тази непоносимост към ужулването може да се прояви по различен начин – само с лек оток или със значително подуване на ужиленото място, както и обриви и отоци на отдалечени от ужулването места, симптоми от дихателната и сърдечно съдовата система и така нататък.

Алергия може да има и към отровата на стършелите и осите. Особено опасно е, ако ужулването е в областта на главата, устната кухина и шията, тъй като там има по-рехва съединителна тъкан и дори да липсва алергия, се получава силен оток, застрашаващ понякога и дишането. По принцип след всяко ужулване от пчела се получава кожна реакция, проявяваща се с болка, зачервяване и оток на ужиленото място, което се дължи на самата пчелна отрова. Но при нормалната реакция отокът е до 5 сантиметра. Ако е по-голям, то тогава имаме локална

алергична реакция или ако обхваща цялото тяло – генерализирана алергична реакция.

Симптомите на алергичния шок

Най-честите симптоми на алергичния шок са:

- стягане в областта на гърдите;
- повръщане, болки в корема;
- изпотяване, задух.

Това състояние изисква незабавни мерки и то при болнични условия!

На пазара има така наречените писалки с адреналин, предназначени именно за тежка алергия не

само към насекоми, но и към храни и лекарствени продукти. Хора, които вече са претърпели остра анафилаксия, трябва да носят със себе си Адреналин. Това е животоспасяващият медикамент, който трябва да се постави максимално рано (по възможност още от самия пострадал) и веднага да се потърси Спешна помощ!



Студова алергия

Сега ще ви озадача или разсмее, но през лятото е възможна и поява на студова алергия. В тези случаи не се касае за дихателна симптоматика, получена от студен въздух, а за контакт на кожа и лигавици със студени предмети.

Имала съм пациенти, получили уртикариален обрив след къпане в басейн с хладна вода, често – контактна уртикария след обработване на месо от фризер и много други подобни. Преди 2-3 години пациент получи сериозен оток в устата след консумация на пъпеш от хладилник.

Като стана въпрос за храни, през лятото се консумират по-често морски деликатеси. Те обаче са едни от продуктите, към които вероятността за развиване на алергия е по-голяма.

След като сте подготвени с информация, остава да се насладите на хубавото време и да се радвате на здраве и полезен слънчев тен!



Д-р Росица Димитрова

Специалист вътрешни болести, алергология и клинична имунология

Слънчева алергия

Естествено, слънчевата алергия е най-характерна за лятото, когато и топлината играе роля за поява на симптомите. Този вид кожна свръхчувствителност може да се появи самостоятелно, може и под влияние на различни фактори – прием на медикаменти (най-често антибиотици, нестероидни противовъзпалителни средства, диуретици и други).



Симптомите при слънчева алергия

Симптомите са най-вече по откритите части на тялото и се изразяват в:

- зачервяване и сърбеж на кожата;
- лек оток;
- поява на обриви с различна морфология.
- при по-тежки случаи има и общо неразположение на организма – гадене и повръщане, световъртеж, отпадналост, изпотяване.

Превенцията за предпазване от слънчеви лъчи се изразява в избягването на излагане на слънце. За хора с алергия тя е задължителна, като може да се приема и антихистаминова таблетка по време на най-критичните летни месеци за повлияване на симптомите или с цел профилактика. Често се греша слънчевото изгаряне със слънчева алергия, но съветите за превенция са едни и същи.

ЗДРАВΟΣЛОВНО И ВКУСНО!

МОДЕРНО,

ЛЕСНО И УДОБНО

Пастили с червена боровинка и натурален витамин от ацерола

Днес повече от 20 млн. души в Европа използват боровинката като антиоксидант. Най-ефективният, съдържащ се в плодовете и токоферол /рядко срещана форма на витамин Е/ е 40 до 60 пъти по-ефективен от токоферол – най-често срещаната форма на витамин Е. Плодовете на боровинката са изключително богати на витамини, минерали, дъбилни вещества, флавоноиди и есенциални мастни киселини. Те помагат за поддържане на нормалната функция на пикочно-половите пътища и облекчават симптомите при цистит. Плодовете от ацерола са едни от най-богатите източници на природен витамин С. Те най-вече предпазват кръвоносните съдове и намаляват риска от алергии.

Съвременна и модерна, комбинацията от червена боровинка и натурален витамин С под формата на пастили, е ХРАНИТЕЛНА ДОБАВКА, която е създадена за да отговори на нуждите на активното единение. Произведена и контролирана в съответствие с международните стандарти за качество на немската компания SUNLIFE GmbH. Лесното и ефективно приемане осигурява бързо възстановяване на съпротивителните сили на организма, добър имунитет и прилив на енергия.

29⁹⁰ ЛВ

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

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



Зелено кафе
Ускорява метаболизма и намалява телесното тегло

21⁰⁰
ЛВ



Колаген + Хондритин + Глюкозамин
Благоприятства за образуването на ставния хрущял, подвижността и гъвкавостта на ставите

55⁰⁰
ЛВ



RAM Q10
Забавя процесите на стареене; стимулира имунната система; понижава високото кръвно налягане; подобрява функциите на сърцето

25³⁰
ЛВ



Спирулина
Против сърдечно-съдови смущения, подобрява обмяната на веществата, регулира имунната система и функциите на простатата

23⁵⁰
ЛВ



Боровинка + Хранителна добавка
с благоприятен ефект върху зрението

18⁶⁵
ЛВ



Акай Бери
Благоприятства намаляването на наднорменото тегло и допринася за укрепване на имунната система

17¹⁰
ЛВ



Облепиха
За по-здравяване на кожата и коса, повишава енергията и допринася за по-добро физическо състояние, съдържа всички омега мастни киселини

38²⁵
ЛВ



Конци за зъби Тепе Мини Флосер
Почистване между зъбите, където четката за зъби не може да достигне

8⁷⁵
ЛВ



Тепе Антибактериален гел за венци + четка
Предимствата на хлорхексидина и на флуорида за двойна защита на венци и зъби

13²⁵
ЛВ



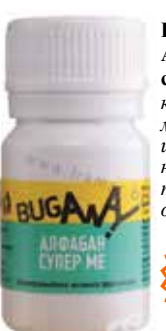
Оливокап спрей за отстраняване на ушна кал
100% натурален спрей за разтваряне и премахване на ушна кал

10⁶⁰
ЛВ



BugAway АЕРХИТОН
неутрализатор на лоша миризма
Концентрирана формула поглъща изцяло лошите миризми и напълно ги неутрализира

4⁴⁰
ЛВ



BugAway АЛФАБАН СУПЕР МЕ
срещу хлебарки
концентрираната формула, комбинираща две изключително ефективни вещества, работи там, където другите обикновено се провалят.

5⁸⁰
ЛВ



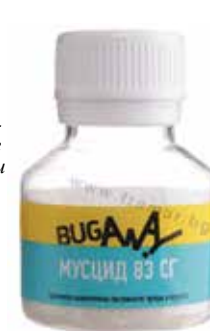
BugAway БАНДИТ 10 ЕВ
срещу бълхи и кърлежи
убива кърлежите и бълхите и не им дава шанс да се настанят в тревните площи

4³⁰
ЛВ



BugAway ДОБОЛ 2 МГ
срещу мравки
Изключително ефективна примамка, която мравките носят в гнездата си и хранят ларвите и царицата

3⁷⁰
ЛВ



BugAway МУСЦИД 83 СГ
срещу мухи
Съдържа хранителни атрактанти и сексуален феромон, които моментално привличат мухите и при контакт, веднага умират

7⁰⁰
ЛВ



BugAway РАТИБРОМ 2
срещу гризачи
Силно привлекателна примамка, която действа ефективно и коварно, дори на места, където нищо друго не работи

4⁹⁰
ЛВ



BugAway АКТИВНА БАРИЕРА
репелент срещу комари и кърлежи
Не дава шанс на комарите и кърлежите

0⁷⁵
ЛВ



Кафе с лимец за джезве
75 гр.

2¹⁰
ЛВ



Соленки от лимец
40 гр.

1⁸⁰
ЛВ



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



ОТКЛЮЧИ СЕКСУАЛНИЯ СИ ПОТЕНЦИАЛ

ГАРАНЦИЯ ЗА БЕЗСЪННИ НОЩИ

Формулата на **Horny Goat Weed** на **Haya Labs**, съдържа екстракт от епимедиум, мака, сао палмето, еурикома лонгифолия и мукуна пруриенс, а тази на **Yohimbe Bar** - натурален екстракт от кората на вечнозеленото дърво Йохимбе.

ДЕЙСТВИЕ:

- Подобрява сексуалната издръжливост и повишава либидото както при мъжете, така и при жените
- Мощен имуностимулатор и поддържа хормоналния баланс в организма
- Увеличава тонуса и стимулира нервната система

ЗА ДИСТРИБУЦИЯ НУТРАКОРП ЕООД
DISTRIBUTION@HAYALABS.BG

59.00 ЛВ
38.00 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: Дъщеря ми е на 5 месеца. Преди две седмици трябваше да й поставят ваксина, но тогава беше болна - със зачервено гърло, кашлица и сополи. Изписаха й антибиотик, сироп за кашлица и капки за нос. Сега антибиотикът е на привършване, но тя все още със запушен нос?

Какво да правя? Да отложка ли пак ваксината? А какво да правя със запушения нос?

Р.П., Сандански

Отговор: Съветът ни е да изчакате с ваксината, докато състоянието на детето напълно се стабилизира. Относно запушеният нос, щом не се повлиява от лечение с антибиотик, препоръчваме да се вземе носен секрет, за да се установи точния проблем. Междувременно почиствайте нослето всеки ден със спрей с физиологичен разтвор и помпичка.

Въпрос: Преди месец бях на гинекологичен преглед, съвсем здрава съм, а изследванията ми са много добри. След прегледа обаче се наложи да пътувам в чужбина. Цикълът ми закъснява вече седми ден. Изключвам възможността да съм бременна, тъй като осъществявам половите си контакти винаги с презерватив. Друга важна подробност е, че през последния месец изживявам голям стрес. Притеснена съм много от закъснението на цикъла ми. Каква би могла да бъде причината?

И.Н., Петрич

Отговор: Пътуването, а в допълнение и стресът, който посочвате, са вероятните причини за закъснение на менструацията Ви. Не се тревожете, особено щом сте и здрава и изследванията Ви са добри.

Въпрос: На 24 години съм и страдам от затлъстяване. От друга страна в семейството ми има хора, болни от диабет, което означава, че и аз съм застрашен от това заболяване. През годините съм пробвал какви ли не диети, но безуспешно, свалям 5 килограма, а после ги трупам отново. Бихте ли ме посъветвали какво да правя?

В.Р., Димитровград

Лечение със сок от бреза



Сокът от бреза е отличен тонизиращ, диетичен и изключително полезен природен продукт. Затова се постарайте да не пропуснете времето, през което може да си го набавите.

Многобройни изследвания показват, че сокът притежава редица лечебни свойства, помага при пролетна умора, депресии, отпадналост, авитаминоза. Освен това, повишава съпротивителните сили на организма срещу алергични, инфекциозни и простудни заболявания.

Известно е, че сокът от бреза е отлично противоглистно, диуретично и антитуморно средство. И още: стимулира стомашната дейност, влияе благоприятно върху обмяната на веществата, извежда бързо токсините от организма и помага за разбиване на камъни в бъбреците.

Лечението със сока дава добри резултати при мигрена, незарастващи дълго време рани и язви, отоци, артрит, радикулит, ревматизъм, подагра, камъни в жлъчката и в бъбреците. Доказано е също, че продуктът действа безотказно при бронхит и кашлица.

Как да лекуваме различни заболявания със сок от бреза?

При нарушено отделяне на жлъчката

2 супени лъжици наситнени листа от бреза (или 2 чаени лъжици пъпки) се заливат с половин литър вряща вода, слага се и малко сода. След като престои 1 час, се прецежда. Приема се по половин чаена чаша 4 пъти дневно.

При ангина и заболявания на гърлото

Устната кухина и гърлото се изплакват със сок от бреза.

При хроничен ринит

Проблемът постепенно изчезва, ако всяка сутрин се приема пресен сок от бреза.

При камъни в бъбреците

Пие се по 1 чаена чаша сок от бреза на гладно. Той разрушава фосфатните и карбонатните камъни, но не влияе задълбочено върху оксалатната и пикочната киселини.

За стимулиране работата на бъбреците

Пие се смес от млади листа от бреза и сок от дървото. Тази рецепта допринася за укрепването на слабите бъбречни тъкани и нормализира тяхната функция.

При кашлица и чести простудни заболявания

Приема се сок от бреза в комбинация с прясно мляко, нишесте и брашно.

При онкологични заболявания

Сместват се добре 2 части сок от бреза с 2 части бял равнец и също толкова моркови. Добавя се по 1 част сок от бучиниш (бардаран), благен тъжник и жълт кантарион. Полученият лек се приема два пъти дневно: сутрин на гладно и вечер точно преди сън заедно с пастьоризирано мляко.

Радостина Райчева

Отговор: За да намалите теглото си, трябва да изразходвате повече енергия, отколкото консумирате, тоест - спортувайте 5 пъти седмично по 30 минути минимум. Заедно с физическата активност обаче, трябва напълно да промените начина си на хранене. Ако след всяка диета се връщате към обичайния си режим, шансовете да отслабнете трайно са нулеви. Във възрастта, в която сте, е много лесно да промените навиците си. Ако не можете да се справите сам, посъветвайте се с диетолог, който ще Ви състави индивидуален диетичен план..

Въпрос: Синът ми е 4-годишен и в момента е болен от варицела. Въпросът ми е дали може да го къпя, все пак е лято. Може ли да използвам сапун или да го обливам само с вода?

К.В., Гурково

Отговор: По време на боледуване от варицела къпането не се препоръчва, за да не се разпространява инфекция. Това правило важи докато има мехурчета, тъй като секретът в тях може да съдържа вирусни частици. Често мехурите стават на рани, които се инфектират със стафилококи, стрептококи или други бактерии. Тези бактерии също се разпространяват при къпане и още повече при подсушаване.

Въпрос: Здравейте, напоследък чета доста за остеопорозата и да ви призная, много се наплах. На 45 години съм, теглото ми е нормално, костите не ме болят, но все пак искам да знам има ли нещо, което мога да направя, за да се предпазя от тази болест?

С.С., Сливен

Отговор: Разбира се, профилактиката започва от най-ранна възраст. Включва здравословно хранене и редовна физическа активност. Необходимо е също да се намалят до минимум вредните фактори - тютюнопушене, консумация на

алкохол, препоръчва се също и умерен прием на кафе.

Въпрос: От няколко месеца ме болят пръстите на ръцете. При най-малкия удар мястото се подува и е много болезнено. Не мога да разбера на какво се дължи това. На 48 години съм, непушач съм, алкохол пия рядко. Можете ли да ми кажете каква е причината за тази болка?

Б.Ж., Бургас

Отговор: Фактът, че болката не спира вече няколко месеца, е знак, че трябва да посетите ревматолог. Той ще Ви прегледа, а ако се налага, ще Ви назначи и изследвания. Само така ще бъде изяснен проблемът и ще бъде предприето съответното лечение.

Въпрос: Скоро ще ми поставят пейсмейкър и искам да знам какво представлява и дали ще мога да водя нормален и пълноценен живот? Има ли нещо специфично около това устройство, което не бива да правя? Притеснен съм много! Предварително благодаря за информацията!

Б.У., София

Отговор: Хората с имплантиран пейсмейкър водят съвсем нормален живот. Имплантирането се извършва с локална анестезия трансвенозно. След имплантация на пейсмейкър всеки пациент получава паспорт на устройството, както и подробни указания какво не трябва да прави. Не се притеснявайте излишно! Бъдете здрав!

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

Пречистете бъбреците и пикочните пътища с чай от бреза

Листата на бялата бреза са богати на активни вещества като флавоноиди, етерични масла, горчиви вещества, танини, витамин С и др. Най-често използвани за лекарствени цели са именно листата на дървото. Те имат силен диуретичен ефект, без да натоварват бъбреците. Специално се препоръчват против бактериални инфекции на пикочните пътища и уретрит. Чаят от листа на бяла бреза е предпочитан за пречистване на кръвта, тъй като освобождава бъбреците от соли, пясъчинки и камъни.

За да си го пригответе, залейте 1 чаена лъжичка наситнени листа с 1 чаена чаша вряла вода. Оставете ги да се запарят за 10 минути,



след което прецедете. Пийте между храненията по 1 литър на ден, като след чая пиете и вода.

webfusion

Уеб Фюжън 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

Скъпи читатели, изключително сме възхитени от цветните, забавни и красиви неща, които е изработила ръчно г-жа Антоанета Миленова. Тя е от Перник и изпрати в нашата редакция тези снимки на своите най-хубави произведения. Предлагаме ви да ги разгледате и вие.



Нека те ви донесат същото добро настроение, каквото донесоха на целия ни екип!



Благодарим на Антоанета Миленова от Перник!

Това представляват детски маски за игра, които могат да се закрепят с помощта на ластик върху всяка детска главичка.



А това са украшения за сламки, изработени като допълнение към маската на всяко дете.



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

ПОДБРАХМЕ ЗА ВАС

В този брой на вестник „Фрамар“ ще ви потопим в творчеството на един от най-известните автори на антивоенни романи - Ерих Мария Ремарк.



Истинското му име е Ерих Паул Ремарк. Роден е на 22 юни 1898 г. в Оснабрюк, Северна Германия. Заминава за фронта едва 18-годишен в разгара на Първата световна война. Написва първия си роман, "Мансардата на бляновете", през 1920 г. След него, през 1929, идва ред и на този, който ще му донесе световна слава - "На западния фронт нищо ново", роман за жестокостите на войната през погледа на едно деветнадесетгодишно момче.

През 1933 г. националсоциалистите изгарят публично два негови романа, обвинявайки автора, че помага на френски евреи и че истинското му име е Крамер (Ремарк - на обратно). Отнемат му немското гражданство и той заминава за Париж, а през 1939 г. емигрира в САЩ.

В чест на писателя през 1991 г. родният му град Оснабрюк учредява литературната награда за мир "Ерих Мария Ремарк".

"Обичам теб и този миг, и лятото, което ще отминем, и този пейзаж, и раздялата, и за първи път през живота ми и самия мен, защото целият съм твое огледало, отразявам те и така двойно те притежавам." **Нощ в Лисабон**

"Но не желае ли всеки да задържи това, което не се задържа? И да изостави онова, което не ни напуца?" **Нощ в Лисабон**

"Най-страшното е времето. Мигът, чрез който живеем и който въпреки всичко не ни принадлежи." **Трима другари**

"Само не оставяй нищо да се приближи до теб. Щом допуснеш нещо да се приближи, ще поискаш и да го задържиш. А човек нищо не може да задържи..." **Трима другари**

"Братя, животът е болест и смъртта започва с раждането. Всяко поемане на дъх, всеки удар на сърцето е вече миг от умирането, малка стъпка към края..." **Трима другари**

"Утешата на дребните неща на този свят. Вода, дишане, вечерен дъжд. И само този, който е бил сам, ги познава." **Триумфалната арка**

"Човек не може да затвори вятъра, нито водата. Ако го направи, те се вмиришат. Затвореният вятър се превръща в застоял въздух." **Триумфалната арка**

"А той бе обиколил цял Париж, не защото му се струваше възможно да я намери, а защото му бе невъзможно да се откаже да я търси." **Живот на заем**

"В полунощ светът мирише на звезди." **Черният обелиск**

"Всеки спасява веднъж някого. Точно както всеки убива веднъж някого. Дори когато не го съзнава." **Черният обелиск**

"Не е нещастие, че не можем никога напълно да се спрем. Нещастие е, че трябва постоянно да се напускаме, всеки ден и всеки час. Винаги някой умира пръв. Винаги някой остава след него." **Черният обелиск**

"Героите трябва да умират. Ако останат живи, те стават най-скупните хора на света." **Сенки в рая**

Ина Фенерова

БИЛКОВА ГРАДИНА ООД

КАФЕЛЕК ТРАКЕ

лимец

Кафе с лимец за готвене

Солени лимец

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

ИбуМентол

50 mg/g + 30 mg/g gel

Ибупрофен + Левоментол

Облекчава болката и възпалението при ревматични и мускулни болки, вследствие на изкълчвания, навяхвания и спортни травми.

40 g gel

antibiotic

Рецепти

Бърза здравословна торта от ядки и плодове без печене

Необходими продукти:

За блат:

- бадеми и фурми в съотношение 1 към 2

За крема:

- 1 чаена чаша сурово кашу или орехи
- сока от 1 лимон
- 1/2 чаена чаша мед
- 2 супени лъжици кокосово масло (разтопено на водна баня)
- щипка хималайска сол
- малко вода (1/3 чаена чаша)
- много боровинки
- щипка захар
- какао

Начин на приготвяне:

Смелете бадемите и фурмите в кухненски робот*, докато слепнат като тесто и



след това разпределете в плоска чиния, оформяйки стеничка по края.

*Ако нямате кухненски робот, необходимите продукти за блат могат да бъдат натрошени на ситно.

Изсипете в блендера съставките за крема, без боровинките и какаото. Разбийте на висока скорост, докато се образува фина кремообразна смес. Готовия крем изсипете върху блат, като преди това на дъното на съда сте сложили слой боровинки.

Готовата торта поръсете с какао и украсете по избор. В случая са използвани парченца киви и шоколадови пръчици. Последните може да заместите с настърган натурален шоколад, за да бъде абсолютно здравословно сладкото изкушение.

Комбинацията на какао и боровинки е не само вкусна, но и много полезна за здравето и младостта ни, благодарение на огромното количество антиоксиданти и витамини.

Добър апетит!

Маринован лук

Необходими продукти:

- дребен лук

За маринатата (на 1 литър вода):

- 1 литър вода
- 1 супена лъжица захар
- 1 супена лъжица сол
- 1 супена лъжица оцет
- няколко зрънца черен пипер
- кориандър



Начин на приготвяне:

Обелете лука, попарете го с вряща вода и разпределете в стерилизирани буркани. Може да добавите и няколко скилидки чесън. Смесете продуктите за маринатата, нека тя заври и с нея залейте лука. Стерилизирайте бурканите в продължение на 15 минути и ги обърнете с капачките надолу.

Добър апетит!

Радостина Райчева

Орлин Павлов: Нека има цензура в музиката, а не малки деца да пеят за „белите хапченца“



Познаваме го най-вече като певец, но го срещаме и в главната роля на филма „Живи легенди“. Той е син на двама оперни певци. Още от 14-годишен е част от театрална паралелка, която гастролира на български и международни сцени, печелейки редица награди. Успоредно със следването си играе в габровския театър. През 2002 година е поканен за вокал на група „Каффе“, а след 4 години започва самостоятелна кариера. За първата кино роля, за собствената му житейска философия и начина му на хранене, за музиката и мистериозното число 33 в ежедневието му разговаряме с притежателя на една от най-пленителните усмивки на българската поп сцена Орлин Павлов.

Ще ни обясниш ли малко повече за ролята си в българския филм "Живи легенди"?

Много съм щастлив, че първите ми стъпки на големия екран са именно във филм на Ники Илиев и с този екип на снимачната площадка!

Освен това, ролята страшно ми допадна и по някакъв начин наистина е свързана със самия мен. Аз се възмущавам в един банкер, който се вдетинява, защото си удря главата. От това следва една много сериозна амнезия, която общо взето го връща в пубертета. Този типаж много ми хареса, защото по принцип и аз съм по-усмихнат. Да не кажа точно наивен, но винаги се стремя да не губя детското у себе си. Опитвам се нарочно да разсъждавам като дете, за да мога да реагирам по-спонтанно и да бъда по-истински във всички ситуации. Това ми помага в живота и като че ли успех по-лесно да влезе в образ.

Мотивът, който се засяга във филма, донякъде е носталгията по отминалото време, нали?

Да, това е една тема, която винаги присъства в живота ни, винаги мислим за изпуснатите моменти... Във филма например, част от ролята на Саня са разговорите с по-възрастния влюбен мъж. В диалозите има страхотни реплики, които много точно могат да накарат хората наистина леко да поизтрезнеят и да видят реалния живот такъв, какъвто е. Важно е да осъзнаем, че не всичко е в парите, има емоции и чувства. И макар и да са притиснати от ситуацията, хората трябва да запазят своите принципи.

А ти имал ли си такава ситуация в живота си, която да те отрезви по същия начин?

Как да ти кажа... Аз понякога много се вгълбявам и разбирам, че за съжаление тъжните неща, които ни се случват в живота, ни карат да изтрезняваме. Веселите неща, хубавите моменти ни карат да летим. И тези крила, които ни нискат, ни карат да забравяме реалността. И чак когато се случи нещо тъжно, това ни кара да осъзнаем повече неща. Ние сме ги знаели винаги, на някаква подсъзнателна линия, но случи ли се някакво нещастие, винаги осъзнаваме за какво сме дошли, какво трябва да направим, къде се

бавим и какво сме пропуснали... Поне така се е случвало при мен досега.

Ще ни разкажеш ли за това мистериозно число 33 в живота си?

Това е много странна история, която буквално ме преследва от около 4-5 години. Просто виждам това число навсякъде, както в професионален, така и в личен план. Например, докато карам по улицата и спирам някъде, се обръщам за секунда и виждам, че на стълба пише „33“. Скоро научих, че на кино фестивала "Златната липа" в Стара Загора, на който се представихме с филма "Живи легенди", участват общо 33 прожекции. Спомням си и за случай, в който готвих и сложих нещо на кантара, при което на екрана се изписа „33“. Говоря за наистина много странни моменти... Просто ми е любопитно да разбера какво ли означава всичко това...

Не мога да не попитам как поддържаеш физическа форма...

Да ти кажа, в Америка наистина се пълнее. За времето, в което бях там, напълнях с 6 килограма. Истината е, че там почти няма натурални продукти, а храната им е пълна с консерванти. Затова всички се издухмех с по 5-6 килограма. В един момент осъзнах, че задържах адски много течности, заради това, че всичко, което ям, е много солено. Колкото и да си мислим, че тук в България храните вече са много променени, мога да ти кажа, че в това отношение сме светлинни години напред. Дори относно природата, която имаме! Там всичко е изключително стерилно и изкуствено създадено. Има много закони, много полиция... Тук пък е другата крайност с прекалената слободия. Затова от една страна е добре, че и тук започват поне малко да се стягат нещата. Просто трябва да се търси златната среда. Но наистина един човек, за да се храни добре там, трябва да разполага с много пари и да избира всичко много прецизно.

Явно все повече хора започват да харесват това, което правиш, предвид възхода, който бележи поп музиката в България...

Така е, поп музиката наистина е във възход. Дали това се случи заради хип-хопа, който навлезе в нея и всичко се превърна в една интересна симбиоза, но наистина започна да се слуша повече. Към хип-хопа, разбира се, има много забележки относно съдържанието на текстовете. Според мен наистина трябва да има някаква цензура, защото всички тези изгълнителни, сред които има много талантлив, са слушани от много малки деца. И понеже те попиват като гъби, е хубаво да има известна цензура в текстовете. В Щатите например, популярните парчета винаги се правят в два варианта - един цензуриран и един нецензуриран. Тук също трябва да се мисли в тази посока, а не малките деца да пеят за „белите хапченца“ и за всичко останало, без да знаят какво е това. Аз мисля, че това не никак добре...

Цялото интервю с Орлин Павлов четете на www.framar.bg

Цветана Димитрова

ВИТА
СЕМЕЙСТВОТО НА ЗАРАВЕТО

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 Простага Център", "Вита Естетик Център" и СТМ "Вита Имженеринг". 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. Драговина 9
тел: 02/960 49 50; 960 49 51
e-mail: vita@vita.bg
www.vita.bg

STAR BALM®

РОДИ СЕ НОВА ЗВЕЗДА!
ЕФЕКТИВНА ГРИЖА ЗА
МУСКУЛИ И СТАВИ!

МЕДИЦИНСКО ИЗДЕЛИЕ НА 2013 ГОДИНА!

БЕЗ КАМФОР!

ДОКАЗАНО КАЧЕСТВО!

ПОДОБРЕНА ЗА ЕВРОПА ФОРМУЛА НА №1 В СВЕТА ПРОДУКТ ЗА ОБЛЕКЧАВАНЕ НА МУСКУЛИ И СТАВНИ БОЛКИ!

ПРЕДИМСТВАТА НА STAR BALM®

Не съдържа камфор! Не оставя петна върху кожата! Не замърсява дрехите! Нанася се лесно! Притежава свеж аромат! Безопасен е дори при продължителна употреба! 100% натурален продукт! Не съдържа изкуствени оцветители и ароматизатори! Повече съдържание на по-ниска цена! Не съдържа забранени за използване вещества при спортисти съгласно списъка на WADA! Не съдържа животински елементи и не е тестван върху животни по какъвто и да било начин!

НАЙ-ГОЛЕМИЯТ ИЗБОР НА ДЕРМАЛНИ ФОРМИ ПРЕДЛАГАНИ НА ПАЗАРА, ЗАДОВОЛЯВАЩИ ВСИЧКИ ПРЕДПОЧИТАНИЯ И СЪЧЕТАВАЩИ ЕФЕКТИВНО ДЕЙСТВИЕ С ДОСТЪПНА ЦЕНА

Star Balm® е специално подобрена за Европа формула на най-продавания в света азиатски балсам, предназначен за облекчаване на болки в мускулите и ставите. В продължение на векове оригиналният азиатски Star Balm® се приготвя само от натурални растителни съставки, които се употребяват по целия свят. Не съдържа камфор! Внимателното комбинироване на тези билкови съставки, съдържащи подобрени натурални масла допринася за високото качество и мощно действие на азиатския Star Balm®. Star Balm® съчетава вековната традиция на Изтока с амбицията за качество на Запада. Star Balm® е произведен съгласно изискванията на добрата производствена практика.

Star Balm® red 10z и 25z

Star Balm® red /червен балсам/ със загреващо си действие е ефикасен при мускулни и ставни болки с различен произход; болки, свързани с простудни заболявания; главоболие. Действа успокояващо при сърбежи от ухапвания на насекоми. Нанася се лесно в малки количества върху засегнатите области и се втрива до пълното му попиране в кожата. Обикновено се използва 2-3 пъти дневно.

Състав /в 100g продукт/: Menthol /17%, Dementholised Mint Oil /4%, Eucalyptus Oil /11%, Clove Oil /6%, Cassia Oil /5%, Methyl Nicotinate /1%, Waxes & Petrolatum /ad 100%/

Star Balm® white 10z и 25z

Star Balm® white /бял балсам/ с нежното си загреващо действие е ефикасен при главоболие; мускулни и ставни болки, свързани с простудни заболявания; хрема; запушен нос; главоболие и синусит. Действа успокояващо при сърбежи от ухапвания на насекоми. Нанася се лесно в малки количества върху засегнатите области и се втрива до пълното му попиране в кожата. Обикновено се използва 2-3 пъти дневно.

Състав /в 100g продукт/: Menthol /18%, Dementholised Mint Oil /2%, Eucalyptus Oil /6%, Clove Oil /4.5%, Pine Tree Oil /22%, Waxes & Petrolatum /ad 100%/

Star Balm® oil 50ml

Star Balm® oil /масажно масло/ е подходящо за третиране на по-големи части от тялото при болки в мускулите и ставите; простудни заболявания и грип; главоболие; хрема; запушен нос и синусит под формата на масаж. Премахва напрежението и подобрява настроението. Обикновено се използва 2-3 пъти дневно.

Състав /в 100g продукт/: Menthol /18%, Dementholised Mint Oil /6%, Eucalyptus Oil /10%, Clove Oil /5%, Cassia Oil /0.5%, Pine Tree Oil /ad 100%/

Star Balm® muscle spray 150ml

Star Balm® muscle spray /спрей за мускули/ е подходящ за самостоятелно, удобно и лесно облекчаване на мускулни и ставни болки с различен произход на по-големи части на тялото. Използва се и за загаряване, схващания и/или облекчаване на мускулни и ставни болки преди или след спортни занимания. Действа успокояващо при сърбежи от ухапвания на насекоми. Не изсушава втриване. Обикновено се използва 2-3 пъти дневно.

Състав /в 100 g продукт/: Menthol /12%, Borneol /2%, Clove Oil /2.5%, Eucalyptus Oil /8%, Methyl Nicotinate /1.5%, Ethyl Alcohol /14.5%, Pine Tree Oil /2.5%, Isopropanol /ad 100%/

Star Balm® aqua gel 4 plasters (8cm x 12cm)

Star Balm® aqua gel plasters са загреващи пластири и се прилагат за облекчаване симптомите при локални мускулни и ставни болки. Пластирите са на водна основа, гъвкави, отлични прилепват към кожата и са удобни за употреба върху раменете, гърба, коленете и други части на тялото. Уверете се, че мястото е добре почистено и сухо. Отстранете защитната лента и поставете пластира върху засегнатата област. Всеки пластир може да се употребява еднократно. Обикновено се използва 2-3 пъти дневно.

Състав /в 100g продукт/: Menthol /2%, Tocopherol Acetate /1.5%, Methyl Nicotinate /1%, Methyl Salicylate /3%, Waxes & Petrolatum /ad 100%/

Star Balm® massage lotion 200ml

Star Balm® massage lotion /масажен лосион/ е подходящ за третиране на по-големи участъци от тялото при болки в мускулите и ставите; простудни заболявания и грип под формата на масаж. Премахва напрежението и подобрява настроението. Не омазнява! Обикновено се използва 2-3 пъти дневно.

Състав /в 100g продукт/: Isopropyl Palmitate /1%, Cetrimide /0.7%, Cetyl Alcohol /1.8%, Menthol /4%, Dementholised Mint Oil /1%, Eucalyptus Oil /1.5%, Cassia Oil /0.6%, Clove Oil /2.5%, Glycerine /1.2%, Polyethylene Glycol /2%, Arnica Montana /1.2%, Winter Green Oil /1%, Methyl Nicotinate /1%, Octadecanol /4%, Purified Water /76.5%/

Star Balm® warm gel 100ml

Star Balm® warm gel /загаряващ гел/ е прозрачен гел с локално загреващо действие и е подходящ за отпускане и възстановяване на мускулите и ставите. Угобен е за третиране на по-големи участъци от тялото при напрежение, свързано с болки в мускулите и ставите от различен произход. Може да се прилага няколко пъти дневно при необходимост. Втрива се лесно и бързо, не омазнява, притежава свеж аромат и създава незабавно и приятно усещане за загаряване. Премахва напрежението и подобрява настроението.

Състав /в 100g продукт/: PVM/MA Decadiene Crosspolymer /1.3%, Triethanolamine /1.2%, Menthol /5%, Eucalyptus Oil /0.8%, Cassia Oil /0.5%, Clove Oil /2%, Methyl Nicotinate /0.4%, Glycerine /1%, Azone /1%, Isopropanol /46.2%, Purified Water /40.6%/

Star Balm® cold packs x 2

Star Balm® cold packs /моментални легени компреси/ са идеално средство за третиране на травми в условия, при които нямате достъп до лег или хладилник. Прилага се при остри травми, за които се препоръчва бърза начална охлаждаща терапия.

Състав /в 100g продукт/: Sodium sulfate decahydrate /20%, Ammonium hydrogen sulfate /19%, Sodium bisulfate /13%, Ammonium nitrate /7%, Water /41%/

Star Balm® cold gel 100ml

Star Balm® cold gel /охлаждащ гел/ е предназначен за ефикасно облекчение на мускулни и ставни болки и възстановяване след травми. Той има охлаждащо и успокояващо действие при опож. Може да се прилага няколко пъти дневно при необходимост. Втрива се лесно и бързо, не омазнява и създава незабавно усещане за охлаждане.

Състав /в 100g продукт/: PVM/MA Decadiene Crosspolymer /1.3%, Triethanolamine /1.2%, Menthol /10%, Eucalyptus Oil /1%, Cassia Oil /0.1%, Tea Tree Oil /0.1%, Methyl Acetate /0.6%, Polyethylene Glycol /2%, Acid Blue /0.01%, Azone /1%, Ethyl Alcohol /50%, Purified Water /32.69%/

Star Balm® cold spray 150ml

Star Balm® cold spray /охлаждащ спрей/ е идеално средство за моментално и ефикасно облекчение при остри спортни и други травми на мускулите и ставите, които изискват незабавно охлаждане или възстановяване след травми. Разкалате добре преди употреба! Напърскайте директно върху кожата от разстояние около 15 см! Може да се прилага няколко пъти дневно при необходимост.

Състав /в 100g продукт/: PVM/MA Decadiene Crosspolymer /0.2%, Menthol /15%, Eucalyptus Oil /1.5%, Cassia Oil /0.1%, Methyl Acetate /2.6%, Glycerine /1%, Azone /1%, Ethyl Alcohol /18%, Isopropanol /35%, Purified Water /25.5%/

STAR BALM® - РАБОТИ ТАМ, КЪДЕТО БОЛИ!

STAR BALM® СА СЪОБРАЗЕНИ С ФАКТОРА СТОЙНОСТ И СА ИЗКЛЮЧИТЕЛНО ДОСТЪПНИ ЗА ПОТРЕБИТЕЛИТЕ! Продуктите от серията Star Balm® са медицински изделия и са достъпни в аптеките и дрогерите. Star Balm® е регистрирана международна търговска марка! Производител: Novum Pharma B.V.Holland, Вносител за България: Bioomega 2000 ЕООД, за повече информация: www.starbalm.com, www.biomedina.net
[youtube.com/user/StarBalmNL](https://www.youtube.com/user/StarBalmNL) [facebook.com/StarBalm](https://www.facebook.com/StarBalm) twitter.com/star_balm

ОЧАКВАЙТЕ

Брой 26 на вестник „Фрамар“
след 1 Ноември, 2014

За реклама и въпроси:
www.framar.bg

Електронна поща:
vestnik@frammar.bg

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