



В БРОЯ ЧЕТЕТЕ:

Проектозаконът за детето през погледа на Националната мрежа за деца

на стр. 2

Златни правила за храненето в златната възраст

на стр. 3

Постигнете пълен баланс според своята доша

на стр. 4

Навиците, които състаряват

на стр. 5

Натуралните масла - нежна грижа от природата
Лекарски кабинети

на стр. 6

Лицето ни говори... на китайски

на стр. 7

ФЕМИНЕЛА УроФорте при възпаления и инфекции на пикочните пътища

на стр. 8

Грех ли е да искаш дете?

Новата година стартира със скандал. Предизвика го Българската православна църква. В официално изявление Светият синод се обяви против ин витро оплождането и сурогатното майчинство. Изявлението гласеше, че става дума за „противоречаща на Божията воля човешка намеса в основополагащите екзистенциални аспекти на човешкия живот“.

Изказването, разбира се, взриви медийното пространство и причини множество неприятни последици, най-вече на източниците му. Тъкмо когато бяхме решили, че авторитетът на църквата у нас не може да се сруне повече, се убедихме за пореден път, че долна граница за това сруване не съществува. Интересно как и на кого хрумва идеята за подобно изявление при ясно съзнание, че в България има около 270 000 двойки с репродуктивни проблеми. Тези двойки не са сами – имат близки, приятели и познати, които ги подкрепят. Така масата от потенциално засегнатите хора от изказването се разшири неимоверно много, от което пострада цялата гилдия на православните свещеници.

Непланираният развой на събитията накара църквата да поднесе официално извинение и да редактира чувствително позицията си.

Страстите утихнаха, а в отговор се появи версия, че всичко е било медийен трик, показващ отчаяния опит на Светия синод да върне вниманието ни към църквата. За съжаление явно са взели лош пример от българските политици, които „пускат“ в медийното пространство недообмислени изказвания.

След промяната на становището за ин витро оплождане на Българската православна църква, потърсихме мнението на хора, проповядващи други религии в България.

Любо Петков е главен пастор на Християнска църква „Месия“, основана през 1991 година. Църквата е регистрирана по Закона за вероизповеданията и има 12 представителства в България.



Бихте ли споделили Вашето мнение с нас относно асистираната репродукция и по-специално ин витро процедурата?

Ние подкрепяме ин витро процедурата, но само когато се извършва с клетките на двамата партньори. Църквата е положително настроена към прилагането на тези съвременни методи – науката не противоречи на вярата и убежденията в Бога.

А според Вас чисто биологичното начало съвпада ли с божественото начало, с възникването на живота?

Не е хубаво, когато се опложда яйцеклетка и в последствие не се използват, защото вече има зароден живот. За начало на живота се смята втората седмица от развитието на ембриона.

А защо сте против имплантирането на яйцеклетки от една жена на друга? Това в противоречие ли е с божествените закони?

Аз не съм експерт в тази област и не мога да изкажа меродавно мнение, но не го приемам. Това го една степен е изкуствен процес и не се знае какви могат да бъдат последиците за детето от чисто генетична гледна точка.

Иначе сме изцяло против абортите, освен ако по някакъв начин не е застрашен животът на майката.

Каква е позицията на църквата относно осиновяването? Абсолютно положителна. Имаме членове на църквата, които осиновяват деца. Подкрепяме ги и ги насърчаваме, защото по този начин се помага на живот, който вече е наяве. Когато животът вече е даден, трябва да внимаваме как се грижим за него, но също така трябва да бъдем мъдри, когато даваме живот. Затова в църквата изключително много говорим за сексуална култура и възпитание.

Засягали ли сте въпроса за сурогатното майчинство на Вашите консултации?

Да, засяга се този въпрос, даже сме подписали декларация. Ние сме против сурогатното майчинство, защото това може да се превърне в един вид търговия, опасен бизнес с човешка плът. Все пак това е износване изцяло на друг човек. Дори за самото дете не е полезно, защото става отделяне от истинския майчин организъм, което може да доведе до трайна психична травма.

Роберт Джераси е председател на Централния израел-тански духовен съвет в България.



Бихте ли споделили Вашето мнение относно методите за асистирана репродукция и по-специално ин витро метода?

Съгласно последните учения, юдаизмът има ясно становище, че ин витро може да се поддържа като възможност за репродукция. Единственото, което може да се посочи като условие, е да не се използват яйцеклетките на една жена, за да се имплантират на други жени. Това е така, защото животът е незначително чудо. Може да се случи един ден деца, родени от тези яйцеклетки, да се срещнат и да се оженият помежду си, без да знаят, че са брат и сестра.

А относно сурогатното майчинство?

За сурогатното майчинство също имаме положително становище. При него единствено условие е детето да бъде износено от неомъжена жена. Причината за това е да не се получават бъдещи конфликти в семейството.

Каква е вашата позиция относно осиновяването.

Надявам се, че поне по този въпрос няма никакви разногласия. За нас няма никакви проблеми и го подкрепяме.

Ваня Димитрова и съпругът ѝ пастор Димитър Димитров основават Християнска църква „Сион“ през 1990г. Две години по-късно е официално регистрирана в Дирекцията по вероизповедания към Министерски съвет на Република България като вероизповедание.



Бихте ли споделили Вашето мнение относно методите за асистирана репродукция?

Лично аз не виждам нищо лошо в това, след като в крайна сметка резултатът

е добър, защото се раждат деца на хора, които в противен случай не могат да имат. Що се отнася до позицията на нашата църква – в края на януари предстои събиране на цялото ръководство. На тези събирания ние се консултираме и вземаме позиция по различни въпроси, които са на дневен ред в обществото.

А имате ли официално становище по темата за осиновяването?

Що се отнася до това – ние сме твърдо „за“. Дори мотивираме членове на нашата църква, които си осиновяват деца. Има и такива, които стават приемни родители, като ние ги подкрепяме напълно за това.

Главното мюфтийство има сходна позиция с православната църква относно ин витро процедурите и сурогатното майчинство. Според исляма ин витро е разрешено, но само ако е между съпруг и съпруга.



Главният мюфтия Мустафа Хаджи излезе с официално изявление, че не може да приеме „една жена да бъде наета или дадена под наем, като една кола например и след това да бъде изхвърлена някъде, а детето, което ще роди, да не знае кои ще са му родителите...“

Именно затова ислямът позволява ин витро при условие, че материалът от мъжа и жената се вземе от двамата съпрузи.

Представителите на тези вероизповедания дори и в различията си са единодушни в едно – няма нещо по-ценно от човешкия живот. Не е ли право на всеки да изпита щастието от раждането на дете? И трябва ли да бъдат обвинявани онези, които го правят с помощта на медицината, при условие, че самите методи са плод на човешки интелект. А нали Бог живее във всеки от нас...

Цветана Димитрова

ФИРМЕНИ ПЕЧАТИ, ФАКТУРИ, РУС КАРТИ, ОФСЕТОВ ПЕЧАТ
визитки, каталози, дипломати, етикети, менюта, плакати, календари
СИТОПЕЧАТ, ТАМПОНЕН ПЕЧАТ, ВЪНШНА РЕКЛАМА
РУС фолио за витрини и автомобили
ТАБЕЛИ - светещи и осветени
ОБЕМНИ БУКВИ
Белжи
РЕКЛАМЕН ЦЕНТЪР
Стара Загора, ул. „Хр. Ботев“ 113, вх. Б, ет. 1, ап. 19 „Айла е ДЖИ“
тел./факс: 042/ 620 111
GSM: 088/ 873 84 67; 088/ 7704 201
e-mail: elji@mbx.contact.bg
www.belji.eu

ВЕСТНИК РАМАР
Редакционен екип:
Ивайло Тончев - главен редактор
0879/611 100
журналисти:
Деница Никова
Ина Танева
Цветана Димитрова
Адрес:
Стара Загора 6010 кв. "Три чучура - юг" 105
Телефон:
042/605 106
Електронна поща:
vestnik@frammar.bg
Skype: frammar.media
Издава ФРАМАР ООД
Предпечат:
Белжи РЕКЛАМЕН ЦЕНТЪР
042/620 111 • 0888 73 84 67
www.belji.eu

www.frammar.bg
Интернет аптеката на България.
Над 30000 продукта на разположение.
Доставка до всяка точка на страната.

Адреси на аптеки Фрамар:

гр. Стара Загора
ул. „Х. Д. Асенов“ 115, работно време: 07.00-24.00 ч.; телефон: 042/ 620-923
ул. „Отец Паисий“ 92, работно време: 24 часа; телефон: 042/ 605-100
ул. „Патриарх Евтимий“ 130, работно време: 08.00-22.00 ч.; телефон: 042/ 605-109
кв. „Железник“, ул. „Младост“, работно време: 07.00-24.00 ч.; телефон: 042/ 605-101
ул. „Патриарх Евтимий“ 81, работно време: 24 часа; телефон: 042/ 605-103
ул. „Хан Аспарух“ 25, работно време: 08.00-24.00 ч.; телефон: 042/ 650 009
ул. „Свети Княз Борис“ 110, работно време: 08.00-20.00 ч.; телефон: 042/ 230 079

ул. „Генерал Столетов“ 113; работно време: 08.00-20.00 ч.; телефон: 042/ 623 287 /аптеката работи с НЗОК и със зелени рецепти/
гр. Сливен
ул. „Мур“ 2, работно време: 24 часа; телефон: 044/ 675-100
гр. Свиленград
ул. „Г. Кирков“ 1 б, работно време: 24 часа; телефон: 0379/ 719-91
гр. Гълъбово
ул. „Тунджа“ 2, работно време: 08.00-24.00 ч.; телефон: 0418/ 62 100

На 21 януари празнуваме Деня на родилната помощ.

Национална мрежа за деца: Едно от най-големите достойнства на проектозакона за детето е, че в него са застъпени ясно и категорично правата на децата

През 2013г. се очаква да влезе в сила новият Закон за детето. Някои от правилата, които ще въведе той, е децата до 8 години да не играят навън без родител, както и да не бъдат оставяни сами въщи, дори когато това не е опасно за тях. Нарушението на тези правила ще струва на родителите глоба от 1000 до 3000 лв.

Новият закон ще забрани деца до 2-годишна възраст да бъдат настанявани в домове и ще посочи отговорностите на всички институции - училищата, сферата на услугите, кметствата.

В края на 2011г. бяха проведени четири работни срещи за обсъждане на проектопредложението за Закон за детето. Те бяха инициирани и организирани от Национална мрежа за децата. Основната цел на работните срещи беше да се постави проектопредложението за Закон за детето на максимално широко обсъждане, така че да събере широк кръг от мнения и коментари.

Кои са достойнствата и слабостите на проектозакона? Има ли предписания в него, които трябва да бъдат променени или допълнени? Национална мрежа за деца дава отговорите на тези въпроси в своето официално становище върху проектопредложението за Закон за детето. Предлагаме на вниманието Ви някои от основните точки в становището:



Подкрепа за семействата

За да се осъществят на практика заложените в закона изисквания към родители и институции, необходимо е да бъдат създадени подходящи условия, които да позволят спазването на законовите предписания. Тези услуги трябва да бъдат развивани много интензивно преди приемането на закона. По време на обсъждането на проекта, специален фокус беше поставен върху разкриването на:

- услуги по превенция на изоставянето;
- услуги в помощ на надзор и грижа – при положение, че Законът предвижда санкции, трябва да има възможности за родителите да ползват такива услуги;
- разкриване на услуги, в които майката да може да бъде настанявана заедно с детето – става дума за случаите, в които детето е с увреждане и здравословното му състояние изисква резидентна грижа.

Подкрепа на деца и семейства в риск – към момента в предложението на текст на закона има специален фокус на подкрепа за деца с увреждания и техните семейства. Участниците в дискусиите посочиха, че освен тях, съществуват и други уязвими групи, които също трябва да бъдат специално указани. Такива групи са деца, живеещи в бедност, в конфликт със закона и др.

Основаване

Вписване на детето в регистъра за основаване в срок от 6 месеца след настаняването на детето в резидентна грижа/специализирана институция – двете основни точки на дискусията тук бяха срокът от 6 месеца и уведомяването на родителите за наличието на този срок. Преобладаващото мнение на участниците в срещите е, че срокът от 6 месеца трябва да се запази, но родителите трябва да бъде гарантирано уведомяване за това по разбираем

за него начин, както и да му бъде предоставена реална възможност за участие в интензивна социална работа.

Алтернативни услуги и осиновяване

Мерки за закрила извън семейството на дете, ненавършило 3 години – изцяло се приветства разпоредбата, предвиждаща настаняването на дете под 3-годишна възраст извън семейството да става само в семейство на близки и роднини и в приемно семейство. Бяха изразени сериозни опасения за приложимостта на тази разпоредба предвид липсата на достатъчно на брой услуги, които от една страна да приемат децата, нуждаещи се от алтернативна на родното семейство грижа, а от друга – да намалят броя на тези деца. Беше изразена и тревога относно липсата на описана възможност в закона за грижа за дете под 3 години, което е здраво и за което няма близки и роднини или приемно семейство, или за което е необходимо спешно настаняване. В този смисъл участниците в дискусиите се съгласиха, че е необходимо институциите да си поставят много по-високи цели за развитието на приемната грижа, както и да осигурят достатъчно услуги по превенция и ранна интервенция. За да е възможно всичко това беше изразено категоричното мнение, че е необходимо да се повиши капацитета на ДСП, за да е гарантирана работата с родителите на децата.

Възможност за разсиновяване

Към момента законът позволява оспорване на процедурата по осиновяване от страна на осиновителите, когато има основания за унищожаемост. Обявяването на процедурата за унищожаване реално дава възможност за „разсиновяване“ на осиновено дете. Единодушното мнение на участниците в дискусиите е, че такава възможност не бива да съществува, и изоставянето на осиновено дете трябва да бъде равносилно на изоставянето на биологично дете.

Тайна на осиновяването

Участниците са единодушни по въпроса, че трябва да се гарантира правото на детето да познава своя произход. Под въпрос остава разписаното в закона задължение на осиновителя за общи на детето, че е осиновено „на подходяща възраст“ с предложение възрастта на детето да бъде уточнена. В тази връзка отделни участници предложиха да бъде въведен и механизъм, който да гарантира, че осиновителите няма да сменят имената на осиновеното дете.

Изисквания за осиновител

Освен дееспособно лице, което не е лишено от родителски права да се добави и „лицето да не е било осиновител с прекратено осиновяване по негова вина или по негова инициатива“.

Създаване на независима институция, която да мониторира спазването на правата на детето.

Повечето участници в дискусиите смятат, че е по-добре, да се развият ефективни независими органи по правата на детето. Тази институция може да бъде както „детски омбудсман“, така и детски съд/съд по правата на децата, специализирани съдебни състави и прокурори. Целта е тези структури да:

- гарантират решаването на сложни казуси с правата на децата;
- създават условия да се разглеждат в комплект правата на децата и на родителите;
- да гарантират бързо производство;
- да създават условия за пререзглеждане на отсъдени мерки, особено по отношение на възможността за упражняване на правото на „лични отношения“ и по отношение на осигуряване на възможности детето да расте здраво и психически уравновесено при запазване на контактите с двамата родители в ситуация на развод;
- издават предписания за съвместно участие в терапевтични програми на цялото семейство, независимо дали има влязло в сила решение за развод на родителите;
- регламентира изслушването на детето по щадящ начин и съобразно неговия най-добър интерес.

Национална мрежа за деца подчертава, че едно от най-големите достойнства на представения проект на закон е, че в него са застъпени ясно и категорично правата на децата. Безпорен положителен елемент в проекта е неговият стремеж да обхване всички деца, а не само децата, нуждаещи се от закрила. Друга област, която е широко приветствана от страна на гражданските организации в Националната мрежа за децата, е забраната за настаняването на деца от 0-3 години в институции за бебета. Стъпка напред е стремежът за регулиране на отношенията в съдебната система, когато деца са въввлечени в съдебни процеси. Безспорен е и стремежът на проекта да осигури по-добри услуги за семейството и някои от текстовите ясно показват тази посока на развитие...

Страницата подготви Ина Танева
с подкрепата на сдружение „Самаряни“ -
Стара Загора

История на движението за защита правата на детето

Било е време, когато детето се е възприемало като същество без права...

В Древността детето е било считано за собственост на бащата, който е имал пълно право да го използва както за работа, така и за размяна. До самото начало на 16 век децата не са представлявали обособена социална група. По исторически данни по време на Средновековието детубийствата, изоставянето на деца с недъзи, както и използването им като жертви в религиозни ритуали са били често явление. Много са и случаите на полово дискриминация на децата – в Италия и Франция например се е приемало като трагично събитие раждането на момиче. Момичетата в тези страни не били смятани за деца, за което свидетелстват думите на френски фермери: „Нямам деца, а само момичета“.

През 16-ти, 17-ти век започва нов период в развитието на правата на детето. Тогава образованието на личността придобива важно значение. Голяма роля за това има Ян Амос Коменски, чиито основен методически труд „Великата дидактика“ (публикуван през 1649) е първото обхватно и систематично решение в сферата на преподавателската методика. В него Коменски защитава правото на всички деца да получават образование и възпитание.

Децата като самостоятелна социална група

Едва по време на Просвещението – 18 век, децата са обособени като самостоятелна социална група. Те получават правото да бъдат бъдещи граждани, но все още са без права в обществото. За съжаление момичетата продължават да са пренебрегвани, те дори не присъстват в социалната категория „деца“. През 19-ти и в началото на 20-ти век децата са били възпитавани с идеята, че трябва да се развият и да станат личности, за да се впишат в нормите на обществото.

Революция в тези възгледи настъпва през 20-ти век, благодарение на шведския педагог Елен Кей. В книгата си „Векът на детето“ тя се противопоставя на насилственото възпитание на децата, считайки, че детето е „един нов вариант поколение“, а не просто наследник на предишни поколения. Друг реформатор е Януш Корчак, за когото децата не са в категорията „все още не“, а в позицията на равноправни личности.

Първите документи, регламентиращи детските права:

- Женевската декларация от 1924 г.,
- Всеобщата декларация за правата на човека от 1948 г.
- Декларация за правата на детето от 1959 г.

Приемането на тези документи е последвано от още по-значима стъпка в признаването на правата на детето – приемането на Конвенцията на ООН за правата на детето през 1989 г., която се свързва с новата философия за детето и неговите права.

Женевската декларация се счита за първия международен документ, регламентиращ правата на детето. Тя определя задълженията на възрастните към децата, а именно: да осигурят средства за живота им, да подкрепят и успокояват децата в беда, да дават възможност на детето да работи, за да осигури препитанието си без насилие и експлоатация от страна на възрастните, да се възпитава съзнанието на детето така, че то да прояви най-добрите си страни.

Декларация за правата на детето

Значима стъпка в историята на правата на детето е приемането на Декларацията за правата на детето на 20 ноември 1959 г. Тя е приета с пълно мнозинство от 78-те страни - членки на Генералната Асамблея на ООН. С нея за първи път като международно признато право на децата се приема правото на любов и разбиране, освен утвърденото им право на материално осигуряване. На 20 ноември Общото събрание на ООН приема и Конвенция по правата на детето, която България ратифицира на 11 април 1991г.

Закрила на детето в България

Единственият специализиран орган на Министерски съвет за ръководство, координиране и контрол за осъществяване на държавната политика по дейности за закрила на детето в Република България е Държавната агенция за закрила на детето, създадена на основание Закона за закрила на детето и започнала своята дейност на 01.01.2001 г.

ВИРАСУТ ГЕЛ-
облекчава сърбежа при варицела

СПОКОЙНА ЗИМА С ЦИТРОСЕПТ! БЕЗВРЕДЕН И МОЩЕН!

Актуална информация, седем дни в седмицата за Стара Загора и региона

7 дни

www.7dni.bg

НОВИЯТ ГЛЮКОМЕР

VIVA CareSens II +

50 бр. тест ленти

На 6 януари 1971 г. в САЩ е синтезиран хормонът на растежа - соматотропин.

Златни правила за храненето в златна възраст



След като в предишните два броя се запознахме с храненето на погроставащите и бременните, дойде време да обърнем внимание на хранителните навици на хората над 50-годишна възраст. В този период от живота за-

почват да се проявяват симптомите на редица хронични заболявания, кожата се отпуска, косите побеляват, а енергията все по-често не достига. Същевременно 50-те са една прекрасна възраст - децата вече се справят сами, утвърдили сме позициите си в службата, гошъл е моментът да се погрижим за тялото, което ни е служило вярно дълги години. Спазването на някои прости правила в храненето, ще ви помогне да се радвате пълноценно и на този етап от живота си.

Запомнете едно - всякакви крайности трябва да бъдат избягвани. Хранителни режими като този на Пиер Дюкан, основаващи се на високопротеинов прием, могат да бъдат изключително опасни. В средата на живота е добре да се търси златната среда и в храненето.

Правилата са лесни за изпълнение:

- Ограничете количеството храна в дневния хранителен режим;
- С всяка следваща година се старайте да регулирате енергийната стойност на храната, която приемате;
- Ограничете приема на белтъчини (физиологичните норми за белтъчини при стареещ организъм са около 1 грам на килограм телесна маса за денонощие);
- Ограничете животинските мазнини, за да препятствате атеросклеротичните процеси (необходимото дневно количество мазнини за лица над 55-годишна възраст е 40-72 грама за мъжете (за жените тези норми са по-ниски с 4-6 грама) в зависимост от интензивността на физическия труд, от които поне 40% трябва да бъдат от растителен произход);

- Включете в менюто си храни, богати на омега-3 и омега-6 мастни киселини;
- Консумирайте храни, богати на антиоксиданти, ензими и витамини;
- Балансирайте правилно белтъчините, мазнините и въглехидратите в дневното си меню. Оптималното съотношение между тези основни вещества е 1:0.8:3;
- Изберете 4-кратен дневен хранителен прием;
- Подбирайте хранителни продукти с проотивоатеросклеротично действие. Нека тези от млечен, зеленчуков и плодов произход да бъдат приблизително 60% от полагаемото се дневно количество храна;
- Ограничете солта и силните подправки;
- Варете, печете и задушавайте храната!

Доброто здраве не познава ограниченията на възрастта. Погрижете се за организма си той със сигурност ще ви се отблагодари!

Салата „Пречистване“



Необходими продукти:

350 гр. червено зеле
3 моркова, магданоз
1 глава подварено червено цвекло

1 ябълка
няколко репички
1 с.л. сурово тиквено семе
1 с.л. сурово слънчогледово семе
1 с.л. сурово ленено семе
За дрсинга:
1 с.л. мед
3 с.л. лимонен сок
6 с.л. зехтин

Начин на приготвяне:

Нарежете зелето на фини лентички. Настържете морковите и нарежете на малки кубчета всички останали продукти. Смесете зеленчуците със семената в немтална купа, прибавете дрсинга и разбъркайте добре.

Мед за всяка болка

Акациев - съдържа ароматни етерични масла и се употребява при безсъние, стомашно-чревни и жлъчни заболявания, успокоява кашлицата.

Липов - има антимикробно, противовъзпалително и леко отхрачващо действие. В народната медицина се препоръчва при простудни заболявания. Действа успокоително на нервната система.

Ментов - действа болкоуспокоително, противовъзпалително и кръвоспиращо, подобрява храносмилането, намалява спазмите на храносмилателния канал, притежава общ тонизиращ ефект.

Мед от питомен кестен - намалява кръвонапълването в черния дроб и простатата.

Мед от конски кестен - укрепва капилярните съдове. Препоръчва се при бъбречни и стомашно-чревни заболявания.

Мед от слънчоглед - действа успокоително при спазми в бронхите и при стомашно-чревни колики.

Мед от детелина - добро хранително и укрепващо средство. Действа диуретично. Подобрява функциите на белите дробове.

Лавандулов мед - има противомикробно, спазмолитично и слабо успокояващо действие. Препоръчва се при стомашно-чревни колики и мигрена.

Манов - препоръчва се при гръдни болести, тъй като съдържа най-много минерални вещества и антибиотици.

САЛОН ФРАМАР

Домашни детоксикиращи маски за лице

Предлагаме ви три изключително лесни за приготвяне, но много полезни маски, които „изсмукват“ токсините от всеки тип кожа, почистват порите и карат лицето да засияе.

Маска с банани, за да диша кожата ви спокойно

Почистете лицето внимателно и нанесете смес от смачкан на каша банан и 1 супена лъжица мед. Нанесете маската върху лицето, оставете да действа 10-15 минути и накрая отмийте с хладка вода.

Маска с магданоз, за да забравите за черните точки

Поставете 1 ч. л. нарязан магданоз в чаша вряла вода. Запарете магданоза в продължение на 15 минути, след което прецедете течността. След като отварата се охлади, нанесете с памучен тампон върху лицето. Този еликсир ще извлече



токсините, намиращи се в по-дълбоките слоеве на кожата.

Доматена маска с мед, за да изчезне

и най-малкото петънце

Направете смес от 2 с.л. доматен сок и 1 с.л. мед. Оставете маската да действа върху кожата на лицето 25 минути и отмийте с хладка вода. Тази вълшебна смес ще ви помогне да се освободите от черните точки, да облекчите акнето и другите кожни раздразнения. Действа избелващо и успокояващо.

Диета за прераждане на организма



Детоксикиращата диета може да се превърне в най-доброто нещо, което някога сте правили за тялото си.

Ако всекидневно се чувствате изморени и страдате от липса на енергия, ако често изпитвате стомашни болки и дискомфорт, то пречистващият хранителен режим може би е точно това, от което имате нужда.

Една от основните причини да пристъпите към детоксикация на организма е това, че в наши дни сме изложени на всекидневни „бомбардировки“ от всевъзможни отрови, които не можем да избегнем.

Системното дългогодишно натрупване на токсини може да навреди на организма и на жизненоважни органи като сърцето, мозъка, бъбреците и черния дроб. Първата стъпка, която трябва да предприемете, преди да започнете детоксикираща диета, е да се лишите от всички вредни напитки, каквито са газирани напитки, различните плодови сокове от картонена кутия, които са пълни с консерванти и рафинирана захар. Забраната важи и за алкохолните напитки, които също съдържат токсични компоненти. С течение на времето те се натрупват в тялото и достигат нива, които нанасят сериозни щети на здравия организъм.

В основата на детоксикиращата диета стоят плодовете и зеленчуците. Нужно е да се консуми-

рат предимно плодове, богати на пектин, каквито са ябълките, крушите и грейпфрутът. Тези плодове са богати и на влакнини, които носят усещане за ситост и понижават нивата на холестерол в кръвта.

Често срещан проблем при хората с високи нива на токсини в организма е задръжането на течности. В този случай е препоръчителна консумацията на грейпфрут, тъй като той има изяви диуретични свойства. Комбинацията от магданоз и целина също е отличен естествен диуретик.

Количеството храна при едно хранене трябва да бъде толкова, че да запълни две трети от стомаха.

По време на диетата трябва да изхвърлите от менюто си белия хляб и да го замените с ръжен или с хляб от елда. Черният хляб комбинирайте с нискомаслено мляко и свежо сирене. Свинското и червените меса също трябва да се изключат от менюто в този период. Консумирайте умерени количества бяло пилешко месо, агнешко, риба и морски дарове.

Всеки ден изяждайте по три настъргани моркова, подправени с лимонен сок. Морковът е всепризнат като естествен „чистач“ на кръвта, черния дроб и бъбреците. За пречистване на черния дроб често консумирайте ястия с фасул, грах, соя и артишок.

Хапвайте всякакви зеленчуци и плодове, но задължително консумирайте плодовете отделно, два часа след обяда или вечерята.

Поне 15 дни се хранете с горепосроените продукти. Старайте се плодовете и зеленчуците да са пресни и необработени термично. Изхвърлете от менюто си всички пакетирани изкушения.

Витамините, пръв приятел за здравето

ФОЛИЕВАТА КИСЕЛИНА е изключително важна за човешкото здраве и особено за организма на бременната жена. Позната е още като витамин В9. Този водноразтворим витамин има ключова роля в образуването на плацентата и костния мозък на ембриона. Той намалява риска от увреждания на бебето с до 70%, тъй като спомага за правилното развитие на гръбнака, мозъка и образуването на ДНК. Витаминът оказва и положително въздействие върху организма на бъдещата майка, защото контролира нивата на стресовите хормони и предпазва от анемия.

Фолиевата киселина не се синтезира от човешкото тяло, затова е нужно да се набавя в достатъчно количество чрез храната или в таблетна форма. Потребността на организма от този витамин се увеличава двойно по време на бременността и всяка бременна трябва да приема поне по 400 мкг (0,4 милиграма) дневно. Почти невъзможно е това количество да се достави на тялото единствено чрез храната, а фолиевият дефицит е особено опасен в първите два месеца на бременността, тъй като увеличава значително риска от нарушения в развитието на нервната тръба на плода и води до врождени малформации, най-често т.нар. Спина бифида, също така преждевременно отделяне на плацентата, аборт.



Всяка жената в детородна възраст се нуждае от ежедневен прием на фолиева киселина, дори ако не планира бременност скоро.

Трябва да имате предвид, че голяма част от бременностите не са планирани. Това е причината, поради която трябва да се приема достатъчно фолиева киселина всеки ден от жени в детородна възраст, защото много често, докато се установи бременност, мозъкът и гръбнакът на бебето вече са формирани.

Храни с високо съдържание на фолиева киселина са: авокадо, агнешко месо, аспержи, бирена мая, броколи, говеждо месо, грах, домати, ечемик, зеле, зрял фасул, карфиол, къндове, леща, неполуиран ориз, пресен портокалов сок, пшеница и пшеничен зародък (пълнозърнест хляб и варива), ряпа, свинско месо, соя, спанак, сушени плодове, цикория, цитрусови плодове, черен дроб, тъмнозелени зеленчуци.

На 9 януари 1929 г. Александър Флеминг прилага за първи път суров пеницилин като лекарство в болницата „Сейнт Мери“ в Лондон.

Постигнете пълен баланс според своята доша



Кафа, питта и вата (трите доши), характеризират тялото и характера и стоят в основата на Аюрведа – индийската наука за хранене и здраве, създадена преди хиляди години. Едно от основните неща в аюрведическата медицина е да откриеш своята доша и да постигнеш пълен баланс. Голяма част от процеса за хармонизиране на организма е изборът на подходящи храни. За да определите към кой тип спадате вие, решете следния тест:

За всеки отговор „да“, поставете по 1 точка. Поставете точка за въпросното твърдение, дори и ако само една от изброените характеристики ви е присъща. Накрая съберете точките от всеки раздел и ги запишете поотделно най-отдолу. Обикновено, всеки притежава по две по-изявени доши. Едната от тях е водещата. Рядко се срещат хора с три-доша конституция – почти или напълно равен брой точки във всички раздели. Тези хора обикновено са много здрави и издръжливи. Те могат да следват препоръките и за трите типа доши.

БАТА

1. Аз съм висок. / Нисък съм.
2. Слаб съм и трудно пълнея.
3. Имам суха, груба и тъмна кожа. Трудно изгарям на слънце.
4. Косата ми е тъмна, няма особен блясък, по-скоро е суха и тънка или много ситно къдрава.
5. Очите ми са тъмни, не са големи и особено изразителни.
6. Носът ми е гърбав или с прегръдка на върха.
7. Зъбите ми са изпъкнали, имат разстояние помежду си. Предните ми зъби са по-едри или не съвсем добре подредени. Имам слаби венци, които понякога кървят.
8. Ноктите ми са трошливи и с набраздена повърхност.
9. Пъпът ми е изпъкнал.
10. Имам бърза и лека походка.
11. Имам проблеми с храносмилането – повишен метеоризъм и склонност към констипация.
12. Говоря бързо и близките ми смятат, че съм много общителен и приказлив.
13. Действам бързо, без много да му мисля.
14. Аз съм енергичен, забравям да си почивам.
15. Лесно се изморявам.
16. Много лесно се пали за нови идеи.
17. Бързо навлизам в новите неща.
18. Трудно взимам решения и понякога се колебаю.
19. Настроенията ми често се сменят и понякога реагирам емоционално, дори непредсказуемо.
20. Често съм притеснен и тревожен, дори и без особена причина. Понякога имам тенденция да преувеличавам проблемите.
21. Трудно ми е да помня физиономии, имена, телефони, както и да уча наизуст.
22. Често не мога лесно да заспя. Понякога не спя добре, сънувам много и често се будя.
23. Трудно мога да следвам каквото и да е режим.
24. Студеното време е много трудно поносимо за мен. Краката и ръцете ми са винаги студени.
25. Чувствителен съм към течение и пътувания.

БАТА

структура - тънка, лесно губи тегло
тяло - малки очи, суха коса, много суха кожа, понякога на люспи
сън - спи леко
телесна температура - студени ръце и крака
темперамент - жив, лесно се пали
стрес - често тревожен, неспокоен

Този тип е управляван от Въздуха. Хората БАТА са чувствителни, подвижни и винаги им е студено. Живи, с развито въображение, те често изпадат в тревожни състояния, затова за тях са подходящи сладки и топли храни.

Храни подходящи за БАТА: ориз, пшеница, авокадо, банани, череши, манго, папая, готвени зеленчуци (особено моркови), мляко (дори пълномаслено), ожинджифил, канела, сол, карамфил, синап, черен пипер

ПИТТА

1. Имам среден ръст и телосложение.
2. Кожата ми е чувствителна, мека, червеникава или жълтеникава. При горещо време не се чувствам много добре, лесно изгарям на слънце.
3. Косата ми е рижава, руса, мека, лесно се омазнява, рано посивява и олесява.
4. Очите ми са остри, проникателни, зелени, сиви или пьстри.
5. Носът и брадичката ми са остри.
6. Зъбите ми са средни, жълтеникави.
7. Имам меки и розови нокти.
8. Пъпът ми е плосък (равен).
9. Имам много добър апетит и бързо, добро храносмилане.
10. Изпитвам силна жажда.
11. Не мога да не ям.
12. Прям съм. Понякога имам хаплив език.
13. Имам остър ум и добри ораторски способности.
14. Смятам себе си за ефективна личност.
15. Точен съм и целеустремен.
16. Настойчив съм.
17. Хората ме считат за упорит. Имам силна воля и добри пробивни способности.
18. Понякога съм педантичен за някои неща, обичам реда и мога силно да се отдам на някоя идея.
19. Критичен съм към себе си и околните.
20. Въпреки че не винаги го показвам, лесно се нервiram.
21. Лесно изгубвам търпение, понякога имам уклон към агресивност.
22. Понякога съм склонен към избухливост и ревност.
23. Обичам зимните спортове и студените храни и напитки.
24. Склонен съм към образуване на бенки и лунички.
25. Лесно се изпотпявам, склонен съм към възпаления и екземеи.

ПИТТА

структура - средна, лесно трупа или губи килограми
тяло - проникателни очи, топла кожа и фина коса
сън - здрав
телесна температура - топъл, предпочита студена среда
темперамент - целеустремен и напорист
стрес - лесно възбудим и агресивен

Водещ елемент на този тип е Огънят. Темпераментът им е бурен. ПИТТА имат пламенна сексуалност. Те са интелектуални, директни, оптимистични. Нуждаят се от успокояващи храни. Пикантните подправки не им действат добре.

Храни подходящи за ПИТТА: ечемик, овес, грозде, пъпеш, нар, ананас, портокали, сливи, аспержи, краставици, картофи, сладки картофи, зелен фасул, мелаца, мед, зехтин, слънчогледово олио, кокосово масло, кориандър, кардамон, пиле, пуйка, фазан.

КАФА

1. Имам тежко тяло и добре смазани стави.
2. Имам мека, бяла, блага, хладна и по-плътна кожа.
3. Имам гъста, тъмна, вълниста, лъскава и здрава коса.
4. Имам големи, привлекателни, сини или ласкави тъмни очи с дълги и гъсти мигли.
5. Носът ми е объл (топчест) на върха.
6. Имам хубави, здрави и добре подредени бели зъби.
7. Пъпът ми е дълбок.
8. Имам нормално храносмилане, дори и когато пътувам.
- 9.3 абравям да пия вода и течности.
10. Обичам лъто.
11. Лесно напълнявам.
12. Мога да спазвам хранителни диети.
13. Имам бавна походка.
14. Действам бавно и методично, никога не бързам.
15. Аз съм много издръжлив и уравновесен.
16. Спокоен съм, устойчив, трудно се нервiram.
17. Понякога съм инертен.
18. Рядко съм превъзбуден.
19. Весел съм, добродушен, ласкав, незлоблив и незлопаметен.
20. Бавно усвоявам знанията, но усвоя ли ги, е за цял живот.
21. Имам дълбок сън.
- 22.Т рудно ставам сутрин и имам нужда от повече сън.
23. Мога да спестявам.
24. Обичам семейния уют.
25. Склонен съм към образуване на слуз, понякога съм въл, имам синусит, проблеми с гърлото, астма или други проблеми с белите гробове.

КАФА

структура - едра, закръглена, лесно трупа килограми
тяло - големи очи, гладка мазна кожа, мазна коса
сън - дълбок
телесна температура - лесно се адаптира към топло и студено
темперамент - весел, открит, лесно се сприя-телява
стрес - затваря се в себе си

Това са хора, управлявани от Земни сили. Те са уравновесени и приветливи. Лесно качват килограми. Нуждаят от сериозна физическа тренировка. Силни и лоялни.

Храни подходящи за КАФА: всички видове кълнове, ябълки, круши, маруля, броколи, обезмаслено мляко, мед, всички подправки без сол, морски храни, бяло пилешко, пуйка, зърнени храни, царевича и просо. Не са подходящи: домати, краставици и сладки картофи.

Сладък масаж за здраве и красота

Всеизвестни са лековитите свойства на меда. Той съдържа витамини С, В1, В2, ензими, киселини, минерални и бактерицидни вещества, аминокиселини, желязо, мед, калций и калий, магнезий, манган, никел, сребро, литий, натрий, фосфор и сяра. Именно уникалният му състав го прави подходящ, както за вътрешен прием, така и за масаж.



Масажът с мед влияе върху обновяването на кожата. Уникалните му предимства са:

- премахване на целулита;
- подобрява циркулацията на кръвта в дълбоките слоеве на кожата и мускулите;
- бързо възвръщане на мускулния тонус;
- подобряване на структурата и външния вид на кожата;
- укрепване на вътрешните тъкани.

Масажът с мед е еднакво добър за редуциране на теглото и за скултуриране на тялото. Подпомага снабдяването на кожата и мускулите с хранителни вещества и кислород. Кожата става по-гладка, мека и еластична, всички подкожни неравности се изглаждат, а общото състояние на организма се подобрява чувствително след сладкия масаж.

Масажът с мед е отлична превенция срещу:

- главоболие;
- проблеми със съня;
- психическа и физическа преумора;
- психосоматични заболявания;
- отслабен имунитет.

Каква е тайната на този чудотворен масаж?

Тя се корени във взаимодействието на кожата с биологично активните вещества, които се съдържат в меда. Медът изсмуква токсините и спомага за бързото им изхвърляне от организма. Този масаж е подходящ за подсилване на лимфната система и изчистване на кожата от всякакви несвършенства.

Към меда за масаж можете да добавите етерични масла от: лимон, мандарина, портокал, зрейпфрут, смърч, евкалипт или лавандула.

Препоръчително е терапията с мед да се прави през ден, за да се осигури нужното време кожата да отпочине и да се възстанови. Масажът продължава от 15 минути до един час. Започва от краката и гърба, след това медът се отмива, масажираният ляга по гръб и се третира предната част на краката, корема, гърдите и ръцете. След като приключи масажът, медът се отмива с топла вода.



Страницата подготви Деница Никова



На 11 януари 1922 г. в Торонто, Канада, за първи път успешно е използван инсулин при лечение на 14-годишно момче, болно от диабет.



Бягайте назад... за здраве и красиво тяло

Джогингът е вид бявно бягане, което става актуално през 70-те години на миналия век в САЩ. Той разтоварва сърцето, помага за сваляне на напрежението и за изгарянето на излишните калории, укрепва мускулите, намалява напрежението и успокоява нервите. Освен това е добра превенция срещу исхемична болест на сърцето, захарен диабет и остеопороза, полезно е за сърдечносъдовата система и за белия дроб.

Препоръки

Джогингът, колкото и лесен да изглежда, също трябва се практикува по определени правила. За да имате пълен успех, следвайте препоръките на специалистите:

- гръбте тялото си изправено и леко наклонено напред;
- не забравяйте, че от правилното положение на тялото зависи работата на вътрешните органи и на мускулите на краката;
- гръбте главата си изправена, за да отпуснете мускулатурата на шията и раменния пояс;
- не тренирайте късно вечер и периодично променяйте маршрута си.

Недостатъци

Бягането крие рискове от травми заради натоварването на мускулите и ставите. Може да

зи избегнете със замявка преди самия джогинг, удобни обувки и правилно положение на тялото при бягане.

Бягане назад?

Според експерти ще имате още по-голям успех, ако тичате назад.

Бягането на заден ход осигурява 1500 изгорени калории, докато при традиционното те са едва 300. Друго преимущество на тази техника е, че тя развива сетивата и стимулира вестибуларния апарат.

И все пак, бъдете нащрек – с бягането назад никога не се знае дали ще стъпите на здрава почва или ви чака препятствие.

Ина Танева

Навиците, които ни състаряват



Всеизвестно е, че поддържаната и красива кожа има волшебната сила да ни подмлади, но, за да се случи това, трябва да бъдат избягвани някои често допусками грешки.

Първата и най-важна стъпка в грижата за кожата е запазването на нейната здравина. Макар да ви се струва, че правите всичко възможно за това, може би и вие допускате малки пропуски и вместо да се радвате на младежка външност, се борите с многобройни проблеми.

За да бъде кожата ви дълго здрава и млада, запознайте се някои от грешките, които допускате всекидневно... и техните решения.

Избягвайте употребата на ретиноиди

Ретиноидите са разновидност на витамин А. Те имат репутация на агресивни вещества, когато става въпрос за поддържане на кожата, но дерматолозите твърдят, че в малки количества оказват отличен ефект за обновяването на кожните клетки. Макар ретиноидите да са агресивни по природа, съвременните козметични продукти, в които се съдържат, са щадящи, а при изключително чувствителна кожа се препоръчва употребата на кремове и лосиони с ретиноиди през вечер.

Забравяте да предпазите всеки сантиметър от кожата си

Излагането на слънчеви лъчи може чувствително да увреди кожните клетки и да открадне няколко години от младостта Ви, затова трябва внимателно да предпазвате и хидратирате кожата си. Дерматолозите препоръчват да нанасяте върху лицето, шията, ръцете и гърдите защитен лосион с фактор 30 и едва след това да излизате на открито.

Не се съобразявате със своя тип кожа

С години кожата става по-суха, по-тънка и чувствителна, а това означава, че продуктите, които използвате днес, няма да бъдат винаги най-добрите за Вашата кожа. Макар много жени да се водят при избора на продукт от напистите, които показват дали той е предназначен за суха, мазна или комбинирана кожа, дерматолозите съветват да се съобразите и с наличието на бръчки, акне, пъпчици и зачервявания.

Третирайте еднакво акнето в зряла и тийнейджърска възраст

Макар на пръв поглед да функционират еднакво, пъпчиците, които сте имали в тийнейджърските години, не са едни и същи с тези, които ви притесняват след 20-годишна възраст. Тийнейджърските пъпчици се появяват заради повишена мастна секреция на кожата, докато акнето на по-късен етап е в резултат на стрес, хормонални промени и свръхчувствителност. Това е причината двата типа акне да изискват различно лечение. Дерматолозите препоръчват в зряла етап от живота си да използвате лосиони със салицилова киселина за хидратация на кожата и почистващи продукти със соеви протеини. Желателно е да се ограничат мазилата със съдържание на бензол пероксид, който повлиява възпаленията, но изсушава кожата.

Използвайте правилните продукти в неправилното време

Продуктите за грижа за кожата ще имат много по-добър ефект, ако ги използвате в правилния момент. Дерматолозите съветват кремове и лосиони с антиоксидантни свойства да нанасяте рано сутринта, за да защитите кожата, а тези със съдържание на колаген – вечер, за да подпомогнете обновяването на кожните клетки.

Не реагирайте своевременно срещу бръчките

Ако сте на 20 и все още нямате проблем с бръчките, дерматолозите съветват възможно най-рано да започнете третирането на кожата с кремове против бръчки. Дълбоките и видими бразди можете да предотвратите, ако още при първите им признаци започнете да употребявате серуми и лосиони със съдържание на пептиди.

Страстно следете тенденциите в грижата за кожата

На пазара има толкова искрящи, прекрасни и красиви опаковани шишеници, предназначени за Вашата кожа, че е трудно да им устоите, но, без значение колко красива е опаковката и как ухае, истината е една – против бръчки най-добри са хидроксидни киселините, ретиноидите и пептидите. Салициловата киселина е най-ефективна, ако сте склонни към акне, зеленият чай повлиява зачервяванията, а витамин К заличава тъмните кръгове около очите.

Деница Никова

ТОВА НЕ Е РЕКЛАМА! FORSIVIT® НЕ СЕ НУЖДАЕ ОТ НЕЯ!

FORSIVIT®

Новото име на Витамин С

По пътя на еволюцията цялото разнообразие на света е произлязло чрез бавно, постепенно и безкрайно приспособяване на формите към условията на външната среда. Всичко съществуващо дава основа на ново разнообразие от форми, защото то неизбежно е погълнато на по-нататъшна еволюция.

Серията Forsivit® е успешният резултат от ежедневните допитвания до съвременния потребител и търсещата да се поеме по различен път. Не е позната толкова разнообразна серия витамин С съдържащи продукти, защото никой производител досега не е мислил да задоволи повишените изисквания и предпочитания на хората. Но ние знаем, че потребителите днес не са потребителите вчера!

Серията Forsivit® от Elder Bulgaria е плод на свободния от търговски предубеждения ум, който открива нови измерения в задоволяване на нарастващите изисквания на потребителя. Тя е резултат на последните иновационни технологии. С разнообразието си подобрява качеството на живот и осигурява най-богатия избор от форми за възстановяване и поддържане здравето на цялото семейство.

Забележителният успех на Forsivit® се дължи както на разнообразието от предпочитани форми, така и на невероятното удоволствие от ежедневното му използване. Различно, качествено и ново, при това на най-ниска цена!

Ние от Биомега вярваме, че най-добрата реклама на качествените продукти с атрактивна цена са самите те. Ето защо няма да видим или чуем такава. Не желаем да подценяваме потребителите, тъй като „Интелигентните хора игнорират рекламата, защото рекламата игнорира интелигентните хора“.



0.85лв.*

Forsivit® tabl. 100mg x 30
обикновени таблетки

ЗА ЛЕСНО ИНДИВИДУАЛНО ДОЗИРАНЕ!

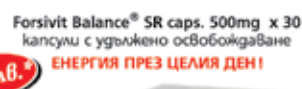
Най-добрата
цена
Гарантирано!



1.75лв.*

Forsivit® tabl. gemcku 30mg x 32
таблетки за смучане с вкус на ягода, портокал, банан

НАЙ-ВКУСНИЯТ ВИТАМИН С! ВАШИТЕ ДЕЦА ЩЕ БЪДАТ ВИНАГИ ДОВОЛНИ!
С ЛОКАЛНО ОБЛЕКЧАВАЩО ДЕЙСТВИЕ!



3.98лв.*

Forsivit Balance® SR caps. 500mg x 30
капсули с уголяено освобождаване

ЕНЕРГИЯ ПРЕЗ ЦЕЛИЯ ДЕН!



4.48лв.*

Forsivit Balance+Zn® SR caps. 500mg/5mg x 30
капсули с уголяено освобождаване

ЕНЕРГИЯ ПРЕЗ ЦЕЛИЯ ДЕН! УКРЕПВА ИМУНИТЕТА!
СЪДЪРЖАНИЕТО НА ВИТАМИН С В ЕДНА КАПСУЛА Е РАВНО
НА КОЛИЧЕСТВОТО ВИТАМИН С В ЕДИН ЛИТЪР
ПЪРХОНО ИЗЦЕДЕН ЛИМОНОВ СОК.



ТОНИЗИРАЙ СВОЯ ДЕН!



1.90лв.*



Forsivit® tabl. 100mg x 30
таблетки за смучане и гребане с вкус на ягода, портокал, ябълка

НАЙ-ВКУСНИЯТ ВИТАМИН С! УДОБЕН И ПРИЯТЕН ЗА ПРИЕМАНЕ!
С ЛОКАЛНО ОБЛЕКЧАВАЩО ДЕЙСТВИЕ!



2.70лв.*

Forsivit Dynamic® eff. tabl. 1000mg x 10
ПРИЛИВ НА ЕНЕРГИЯ! БЪРЗО И ДИНАМИЧНО ТОНИЗИРА,
ВЪЗСТАНОВЯВА И ПОВИШАВА ЖИЗНЕНИЯ ТОНУС!
НЕ СЪДЪРЖА ИЗКУСТВЕНИ ОЦВЕТИТЕЛИ!

2.95лв.*

Forsivit Dynamic + Zn® eff. tabl. 1000mg/10mg x 10
ЕНЕРГИЯ С ДВОЙНО ДЕЙСТВИЕ! ДИНАМИЧНО И БЪРЗО
ТОНИЗИРА, ВЪЗСТАНОВЯВА И ПОВИШАВА ИМУНИТЕТА!
ЗА ПЪРВИ ПЪТ НА БЪЛГАРСКИЯ ПАЗАР ЕФЕРВЕСЦЕНТЕН
ВИТАМИН С 1000mg + ЦИНК 10mg.
НЕ СЪДЪРЖА ИЗКУСТВЕНИ ОЦВЕТИТЕЛИ!

ДИСТРИБУТОР: BIO MEDA

* ПРЕПОРЪЧИТЕЛНИ ЦЕНИ

ВИСОКАЧЕСТВЕНИ ПРОДУКТИ, ПРОИЗВЕДЕНИ СЪГЛАСНО
ИЗСКВАНИЯТА ЗА ДОБРА ПРОИЗВОДСТВЕНА ПРАКТИКА



На 22 януари 1931 г. В Англия е открит метод за имунизация срещу детски паралич.

Натуралните масла – нежна грижа от природата

В стремежа си към изцелство и красота сме готови да изпробваме всички вълшебства, които се предлагат в изобилие на козметичния пазар. Но понякога съвършенството се крие на най-неочакваните места. В този брой на Вестник „Фрамар“ стартираме поредица, в която ще ви запознаем с ценните качества на натуралните масла, които оказват чудотворно влияние както на кожата ни, така и на косата ни.

Натуралните масла се делят на базисни и етерични. Базисните са на основата предимно на житни растения като пшеница и царевица или на основата на маслосайни растения – кокос, маслина и ший. В масажните процедури се ползват базисни масла, които осигуряват по-голяма плътност и така образуват предпазен слой, който защитава кожата от протриване. За добиването на етеричните масла са нужни много повече растения, отколкото при базисните, затова са и доста по-скъпи. Те се отличават със силния си и наситен аромат.

В този брой ще ви запознаем с качествата на три натурални масла – от макадамия, кокос и пшенични зародиши

Багемово масло

Заради многото си качества и достъпна цена, то е най-масово използваното от всички растителни масла. Действието му е омекотяващо и успокояващо, подхранва, омазнява и е подходящо за всеки тип кожа, предпазва от образуване на бръчки и придава гладкост и мекоота. При мазна кожа намалява секрецията на мастните жлези. То попиива в дълбочина, освежава и регенерира клетките.

Масленият състав на багемовото масло е най-близък до човешкия. По тази причина то се влага като съставка в кремове и подхранващи маски за лице и коса. Мнозина го предпочитат и като масажно масло за бебета.

Багемовото мляко е богато на минерални соли, на витамин А и Е. То е изключително мощен стимулатор за заздравяване на косъма, подпомага растежа на косата и ѝ придава здрав и блестящ вид.

Може да се приема и вътрешно по няколко капки три пъти дневно задължително 30 минути преди ядене. Действа противовъзпалително, препоръчва се при стомашни проблеми като язви и гастрити.

Масло от макадамия

Натуралното масло съдържа витамини А, В и Е, както и множество минерали.

Има хипоалергенно и хигратиращо действие, подхранва и тонизира кожата. Маслото се използва в различни масажни смеси, в ароматерапията,

подходящо е за масаж по време на бременност. Използва се при бебешки обриви и млечни корички.



Добър помощник е при слънчеви изгаряния, протривания и белези от рани.

Маслото от макадамия има изключително

добро влияние върху чувствителна кожа. Често то се прилага и с лечебна цел при раздразнена и зачервена кожа.

Кокосово масло

Универсално подхранващо масло, което е подходящо за всички типове кожа. Може да се използва ежедневно както за грижа, така и за лечение. То изцяло прониква в кожата, благодарение на което тя става мека и гладка. Използвайте кокосовото масло като:

- съставка от маска за коса – предпазва от прехот и възстановява изтощената коса;
- като балсам за коса
- като балсам след епилация;
- слънцезащитно средство;

- за здравословен баланс на кожата;
- за масаж;
- при кожни заболявания като екзема, дерматит и псориазис;
- при проблеми, свързани с храносмилането;
- при рани и ожулвания.

Маслото от пшенични зародиши

Пшеничното масло е богато на витамин Е и това го прави идеално средство за предпазване от бръчки, напуквания на кожата, образуване на стрии и отпускане на кожата. Изключително ефикасно е и в лечението на белези и зарастването на рани. Тъй като е едно от най-мазните масла се препоръчва само за сухите кожи.

Маслото от пшенични зародиши съдържа и витамините А, В, D, F, PP, омега-мастни киселини и бета-глюкани, пантотенова и фолиева киселина, които са незаменими в естествена защита на кожата от замърсяването и ултравиолетовите лъчи.

Още за чудотворното действие на маслата очаквайте в следващия брой на Вестник „Фрамар“.

Ина Танева

Не забравяйте за чая през зимата

Чаят е незаменима напитка през студентите зимни дни. Той действа изключително благотворно и укрепващо на организма, обогатява, връща силите ни след боледуване, облекчава състоянието при грип и простудни заболявания. Напомняме Ви обаче, че приготвянето и консумацията на чай има своите тънкости, които ако не спазвате, ефектът от полезната напитка ще бъде нулев.

Начин на приготвяне

Идеалният вариант е да съберем сами билките, но това често е непосилна задача в натовареното ни ежедневие. Затова разчитаме на чая, който се предлага в магазините. В никакъв случай не се спирате на най-евтиния. Ниската цена понякога може да означава и ниско качество. След избора, идва ред и на приготвянето му. Мнозина грешат, като варят чая. Всъщност той трябва да се запаря, за да съхрани полезните си качества. Запарката не бива да надвишава 30 минути.

Консумация

Чаят не бива да се пие горещ. Дори когато се пие с цел облекчаване на болки в гърлото, той трябва да е с нормална температура. Лечебното действие на чая се съдържа в билките, които той съдържа.

Първа помощ

През зимния период е добре въкъщи никога да не оставаме без:

- чай от мента - помага за сваляне на висока температура, при главоболие, стомашни болки;
- чай от лайка - помага при възпалено гърло, висока температура, хрема, запушен нос;
- чай от мащерка – помага при грип, бронхит, възпаление на горните дихателни пътища, бронхиална астма.

Още за чая и неговото целебно действие четете в следващия брой на Вестник „Фрамар“

Ина Танева

ЛЕКАРСКИ

СТАРА ЗАГОРА

г-р Ваня Колева

Лекар по дентална медицина
бул. „Патриарх Евтимий“ № 116, ет. 2, офис 9
телефон: 042 600 375, 0888 788 495
Саѓм: <http://vkoleva.com>

г-р Красимир Киров

Общопрактикуващ лекар
ул. „Г. С. Раковски“ № 130
телефон: 0898 739 329, 042 632 326

г-р Петър Руев

Специалист УНГ
бул. „Патриарх Евтимий“ № 97, ет.5, офис 6
Телефон: 042 602738; 0886 367779; 0888 817397
E-mail: petar.rouev@mail.bg
<http://www.rouev-ori.com>

г-р Нойко Станислав

Специалист хирург
бул. „Патриарх Евтимий“ № 84
Телефон: 0888 239397; 0882 988968
E-mail: nouko@abv.bg

г-р Атанас Матев

Специалист по хирургия и онкология (проктолог)
ул. „Цар Иван Асен Втори“ № 117
телефон: 0700 14010, 0888375060, 0888395060
E-mail: a_matev@yahoo.com <http://www.hemoroidi.bg>

г-р Милена Негелчева

Специалист – дерматолог, кожни и венерически болести
ул. „Димитър Наумов“ № 32
Телефон: 042 646464; 0887 909099
E-mail: drnmnedelcheva@gmail.com

г-р Таня Ангелова Алексиева

Специалист – ревматолог
бул. „Патриарх Евтимий“ № 86 (МЦ „Трета поликлиника“, ЕООД)
Телефон: 042 988999 /регистрация/; 0898 979821
E-mail: tani_63_1963@abv.bg

г-р Ния Динева Иванова – Кирчева

Специалист – акушер-гинеколог
ул. „Хаджи Димитър Асенов“ № 87, ет. 1, офис 1
Телефон: 042 622032; 0888 712162
E-mail: niaKircheva@gmail.com

г-р Мария Ангелова Ангелова

Специалист – акушер-гинеколог
ул. „Св.Княз Борис“ № 87(бивша стоматология)
Телефон: 042 640066; Мобилен 0887 706051
E-mail: angelova70@abv.bg

г-р Юлияна Данаилова

Специалист – нервни болести
ул. „Поп Минчо Кончев“ № 137 (зад магазин „Аскент“ на ул.„От.Пауций“)
Телефон: 042 639657 042 640196 0898 220760
E-mail: drjuliana@abv.bg

г-р Тенко Георгиев Тенев

Специалист – съдов хирург
бул. „Свети Патриарх Евтимий“ №154
Телефон: 0887 599427; 042 619090; 042 629233
E-mail: tenko_tenev@yahoo.com

г-р Мария Иванова Апостолова

Специалист – образна диагностика
ул. „Ст. Стамболов“ №29, МБАЛ „НиаМег“
Телефон: 042 621116; 0893 523052; 0879 894719
E-mail: apika13@abv.bg

г-р Любомир Трифонов

Специалист – образна диагностика, мамолог
бул. „Руски“ № 56
Телефон: 042 645420; 0878 645408; 0887 797677
E-mail: ltrifonov@yahoo.com

г-р Борислава Чакъррова

Специалист – медицинска паразитология
ул. „Св. Отец Пауций“ №87, вх. А, ет. 3
Телефон: 042 664233 042 664287 0888 871601
E-mail: borislava_chakarova@abv.bg

Д-р Иван Георгиев Никол

Специалист – психиатър
ул. „Евлоги Георгиев“ №66
Телефон: 042 641123; 0888 581469 ; 0899 295457
E-mail: l_nikov@yahoo.com

г-р Искрен Стефанов Станислав

Специалист - ветеринар
ул. „Евлоги Георгиев“ № 70
Телефон: 0888 512397
E-mail: iskren.stanilov@abv.bg

г-р Бисерка Иванова

Стоматолог, лекар по дентална медицина
ул. „Цар Иван Шишман“ №85, вх. Б, партер
Телефон: сл.042 625540; моб.0878 625540

МБАЛ „НиаМег“ ООД

ул. „Стефан Стамболов“ № 29
Телефон: 042 611611; 042 611610
E-mail: mbal@niamed.com
Саѓм: <http://www.niamed.com>

г-р Диана Бушкалова

Стоматолог, лекар по дентална медицина
ул. „Г. Михайловски“ № 28
Телефон: 042 978910; факс 042 601259; 0887 625347
E-mail: bushkalova@abv.bg

РУСЕ

г-р Диана Дянкова Дянкова

Специалист – кожни и венерически болести
ул. „Мостова“ №18
Телефон: 0888 332293
E-mail: derm54@yahoo.com

г-р Деян Петков Славов

Стоматолог, лекар по дентална медицина
ул. „Брезник“ № 1
Телефон: 0888 610300; 0878 610300
E-mail: deyan.slavov@mydento.com

ПЛОВДИВ

г-р Румен Тулев

Специалист по хирургия и онкология
ул. „Люлебургаз“ №1 Тел.: 0898 447120
E-mail: ratulev@gmail.com
саѓм: <http://onkolink.hit.bg>

г-р Антон Стоянов Михнев

Специалист акушерство и гинекология
Телефон: 0888 379191
E-mail: mihnev@mihnev.com
Саѓм: <http://mihnev.com>

г-р Светослав Георгиев Георгиев

Специалист – УНГ и абулекар
ул. „Петко Д. Петков“ № 23, ет. 4
Телефон: 0898 735243; 032 653853
E-mail: georgiev_sv@abv.bg

г-р Евгений Валентинов Иванов

Специалист – съдов хирург
бул. „Пещерско шосе“ № 66, ет.8
Телефон: 032 602968
E-mail: ivanov@ksh-plovdiv.com

ЯМБОЛ

г-р Таниел Мампрян

Общопрактикуващ лекар
АГППМП „Доверие 2000“ ООД
ул. „Христо Смирненски“ № 2
Тел.: 046/ 669 343

ВЕЛИКО ТЪРНОВО

г-р Росица Димитрова Димитрова

Специалист – алерголог
ул. „Христо Караминков“ № 19
Телефон: 0878 441555
E-mail: rositsa1968@abv.bg

ВАРНА

г-р Гален Димитров Шиваров

Специалист УНГ
Частна болница „Майчин дом“
Телефон: 0888 734287
E-mail: docshivarovbg@abv.bg

г-р Виделина Проданова Пютюнджиева

Специалист – Физикална и рехабилитационна медицина
ж.к. „Младост“ бул. „Република“ МК „Младост“ МЦ
„Младост-Варна“ физиотерапия, ет.6
Телефон: 0897 601898; 052 555733 - лекарски кабинет
E-mail: videlina_pt@abv.bg

Очен медицински център „Свети Николай Чудотворец“ ЕООД

ул. „Никулицел“, №12
Телефон: 052 630670; 0878 630954; тел/факс 052 630671
E-mail: hubanov.md@abv.bg
Саѓм: <http://www.eyecenterstnikolay.com>

БУРГАС

Специализирана очна болница за активно лечение - Бургас ООД

ж.к. „Славейков“ № 174 (го Спортна зала „Младост“) Тел.: 056 859850; 056 859840; 0895 050506
E-mail: eyehospital.burgas@mail.bg
Саѓм: <http://www.eyehospitalburgas.com>

ДОБРИЧ

Мая Любенова Златева

Специалист – психолог
ул. „Димитър Петков“ № 5, каб. 217(сградата на Стоматология)
Телефон: 0876 548100
E-mail: zlateva_maya@abv.bg

СЛИВЕН

МБАЛ „Д-р Иван Селимински - Сливен“ АД

бул. „Христо Ботев“ № 1
Телефон: 044 611700
E-mail: mbal.sl@iradeum.com
Саѓм: <http://mbal.sliven.net>

г-р Борислав Михов

Стоматолог, лекар по дентална медицина
ул. „Марин Дринов“ № 1
Телефон: 0888 201534
E-mail: bmm.dental@abv.bg

Тук можете да представите вашата практика в тираж 100 000 броя.
Цена - 80 лв без ДДС.
За заявка: vestnik@framar.bg или 0879 611 100.

На 29 януари 1896 г. — Американският физик Емил Грубе за първи път в света използва радиоактивно облъчване за лечение на рак.

СУДОКУ

	3		4		7		8
		6		5	7		
2	7			8		3	5
	5					9	
1		2				6	3
	6						1
6	2			9			5 1
		8		3	4		
	4		1		8		7

6		2	4	3			5
		4			5		
5	7				3		
7				6			3
3				7	9	5	
	5		2	8			
		3		7		9	6
				6	1		
8			3		5		

	8	4		1			6
2					7	3	
5		7				4	
		5	3	6			
3			1		9		7
		2		7	2		
	5					9	8
	1	9					3
4				3		1	7

Любимият цвят издава темперамента ни



Научно доказано е, че хората избират своя любим цвят с темперамента си, а не с очите. Любимият цвят отразява и разкрива личността. Кой цвят предпочитате Вие?

Жълт: Маркер е за оптимистична нагласа и разкрива темпераментна личност с чувство за хумор. Същото важи и за всички светлооранжеви нюанси.

Син: Хората от „синия тип“ са предани и винаги готови да помогнат. Те са изключително рационални и уравновесени. Спокойни и балансираны, на тях винаги можете да се доверите.

Зелен: Това е цветът на природата. Разкрива оптимистичните натури с весел нрав, които пълноценно се радват на живота. Отворени, спонтанни и изключително емоционални са почитателите на зеленото.

Лилав: Този цвят издава голяма вътрешна сила. Това са креативни хора, които се вълнуват от свръхестественото. Често се занимават с астрология и езотерика. „Лилавите личности“, имат изключително силен дух.

Кафяв: Това са рационални личности, здраво стъпили на земята. Рядко поемат рискове. Балансирани и отговорни.

Черен: Този цвят е предпочитан от хора с изразена индивидуалност. Личностите, които предпочитат черния цвят, са самостоятелни, интелигентни и неуправляеми. Те имат свое мислене и твърда позиция, от която не отстъпват.

Червен: Червеното е символ за динамичност. То е предпочитано само от силни характери, които гребят с пълни шепи от живота. Почитателите на червеното са енергични и никака не е лесно да се съжителства с тях.

Лицето ни говори... на китайски

Китайските физиогномици смятат, че всяка черта на лицето отговаря за някой от вътрешните органи. Обръщат внимание на линиите, белезите, дори на бенките, както и на разликите между лявата лицева половина, която отразява действителната ни личност, и дясната, която показва чертите, които демонстрираме пред околните. Освен това се на думите на Конфуций - „Погледнете човека в зениците, нищо не може да остане скрито“. Китайските „тълкуватели“ на лица са обособили пет типа хора въз основа на петте основни елемента в природата.

Метал

„Металното лице“ е овално с широки и изпъкнали скули, дълъг и тънък нос, високо разположени вежди, блед тен. Металът е елемент на разума и характеризира личности със силна воля, които сами решават проблемите си. Това са хора с добро чувство за хумор и атрактивна външност. Работните им навици са тяхното най-голямо достойнство, а недостатъците им са песимизъм и завидливостта.



Огън

Издължето лице с изразени, дори леко грубовати скули, брада и чело, а нерядко и често луничаво е характерно за този тип хора. Типични за тях са резките движения, бързата реч и енергичността. Хората с „огнени“, лица лесно губят ентусиазъм или го прехвърлят върху нещо друго. Много активни и склонни към авантюри, често се впускат в рискови начинания и непрестанно търсят ново възбуждение. Ако огънят угасне, стават муди и страхливи, а енергията им се превръща в слабост и липса на мотивация.



Вода

Водните типове ще разпознаете по закръглените меки бузи, големите очи и силната челюст. Тихи и чувствителни, водени винаги от емоциите, те са отлични събеседници.



Въпреки че действат несигурно, могат да бъдат изключително отговорни, когато ситуацията го изисква. Вреди им дълготрайният стрес, особено ако е свързан с работата.

Земя

Земните личности се характеризират с изразена челюст на късо и четвъртито лице. Жълтеникав тен, пътен глас и голяма уста са другите им характерни черти, които разкриват проблеми с храносмилането. Този тип хора са много практични и отговорни, склонни са към прекомерна загриженост към околните и занемаряване на себе си. Основните им недостатъци са твърдоглавостта и трудното адаптиране към промени.



Дърво

Издължено лице, дълъг нос, тесни бузи, тънки вежди, фина коса и високо чело характеризират този тип хора. Те са мислителни, визионери, ръководители и организатори, готови да поемат големи отговорности и допълнителна работа за доброто на околните. Водеща емоция при тях е гневът. В положителен смисъл той е знак за страст, която помага за реализиране на идеите, но в отрицателен може да навреди на обкръжението на този тип хора.



Основни характеристики на личността според лицето

Форма на лицето:
Продълговато и слабо – издръжлива и решителна личност, която рядко оставя нещо недовършено.
Кръгло – оптимистични и жизнени хора, способни винаги да разсмееят околните.
Широко – толерантни и социални личности с широк размах на мисълта.
Четвъртито – индивидуалисти, решителни в осъществяването на своите мечти, активни и бързи.

Очи:
Паднал горен клепач – гънката, която скрива горния клепач, а понякога дори достига до миглите, издава аналитичните личности. Колкото по-голяма е тази гънка, толкова е знак, че човекът държи винаги да знае всичко за всички.
Голямо разстояние между очите – това е знак за толерантност, добронамереност, но и за ленива личност, която не се ядосва лесно.
Малко разстояние между очите – ако очите са близко разположени, това е знак за нетолерантност. Често е белег на перфекционистите, за които никога нищо не е достатъчно добро.
Вертикална бръчка между очите – говори за труден характер, склонен да драматизира.
Торбички под очите – този белег е характерен за добрите оратори.

Вежди:
Прави – правите, хоризонтални вежди са знак за влиятелни личности, пълни с идеи.
Дъговидни – хората с този тип вежди имат добро чувство за хумор.
Тънки – такива вежди имат хората с ниско самочувствие.
Склучени – такъв тип вежди притежават хората, които непрестанно размишляват и с които винаги може да обменят нови идеи.

Нос:
Малък – този тип нос издава слабохарактерни личности, непостоянни в решенията си.
Голям – знак за инициативност и решителност, силен характер.
Тъп – ако ност е голям, но тъп, личността не е церемони в отношенията си с останалите, прагматична е и понякога постъпва доста бързо.
Орлов – предимно егоистични и нерешителни личности.

Устни:
Плътни – освен че изглеждат красиво, по-плътните устни издават щедрост и самокритичност.
Тънки – подсказват за вродено интровертни личности.
Тънка горна и по-плътна долна устна – този тип устни говори за самоуверен характер.

Деница Никова

Смехът е здраве!



Да прекъсваш говореща жена било позволено само с четири фрази:
„Купувам!“
„Обичам те!“
„Аз съм глупак!“
„Пожар!“

Две съпруги на богати мъже си говорят за секс:
- В коя поза мъжът ти те докарва до оргазъм?
- С отворен портфейл до касите на магазина.

Мъж и жена по време на скандал:
Мъжът заплашва:
- Писна ми, ще отида сега на бар, ще се напия, ще се запозная с някоя красива жена и ще се върна у дома и познай кой ще ми свали обувките..
Жената:
- Как кой, патологоанатомът!

Пациент след операция:
- Докторе, защо медицинската сестра само до минута танцуваше гола на масата, а сега е облечена с халат?
- Така, успешно излизаме от упойката!

Баща и син в тоалетната. Бащата изнася лещия:
- Синко, дори и в тоалетната може да изяви своята обща култура. Ето, аз чета „Война и мир“, майка ти чете „Бруелни хълмове“, а ти... вестничета с вицове. Замисли се!
- Татко, запекът трябва да се лекува, а не да се гордееш с него!

Между приятели:
- Как се чувстваш?
- Като дамска превръзка?
- ????
- Мястото е супер, ама времето е лошо.

При психиатъра:
- Докторе, имам сериозен проблем, всяка вечер сънувам едно и също – отивам в скъп бар или ресторант, а после от там си тръгвам с една и съща красива жена, която ми прави стриптиз и до сутринта правим луг секс.
- И какъв е проблемът?
- Ми, омръзнала ми е и искам да я сменя!

Две жени говорят за мъжете си.
- Моят насян само блънува, явно има проблеми в работата, по цели вечери говори.
- А моят само се усмихва, мръсника му с мръсник...

Момче се хвали на майка си:
- Мамо, мамо, като дам от онези бисквити на кучето и то си вдига опашката.
Майката въздъхва и казва:
- Ох, остави малко и на татко си от тях.



Science For A Better Life

На 28 януари отбелязваме Световния ден на болните от проказа.
Причинителят на заболяването - бактерията *Mycobacterium leprae*, е изолиран едва през 1873 г. В Норвегия.

Феминела® УроФорте - При възпаления и инфекции на пикочните пътища



Феминела® УроФорте
30 филмирани таблетки



Феминела® УроФорте
сироп 120ml

Нова форма
за деца!

- Стандартизиран екстракт от червена боровинка - 120 mg, еквивалентни на 36 mg проантоцианидини (РАС)
- Витамин С - 60 mg
- Витамин Е - 10 mg

дозировка и прием ВЪЗРАСТНИ И ДЕЦА НАД 6 ГОДИНИ ДОЗИРОВКА И ПРИЕМ ДЕЦА НАД 1 ГОДИНА

Остър неусложнен цистит:

Един път на ден по 1 таблетка за 10 дни.

Хроничен цистит и профилактика при неусложнени инфекции на уринарния тракт:
Един път на ден по 1 таблетка в продължение на 1 месец.

Вземете 1 таблетка с малко течност по време на хранене. Поддържайте добра хидратация на организма, като пиете 1,5 до 2 литра течности на ден.

Феминела® УроФорте - филмирани таблетки като хранителна добавка е предназначена за допълване на дневния хранителен режим с високо ценения екстракт от червена боровинка обогатен с витамините С и Е.

Феминела® УроФорте - таблетки е подходящ за възрастни, деца, подрастващи, бременни и кърмачки.

За деца и възрастни, изпитващи затруднения при поглъщане на таблетки, се препоръчва Феминела® УроФорте сироп (чист или разреден) за пиене.

съдържа

- Стандартизиран екстракт от червена боровинка - 120 mg, еквивалентни на 36 mg проантоцианидини (РАС)
- Витамин С - 60 mg

Остър неусложнен цистит:

Един път на ден по 1 дозирача чаша (15 ml) за 8 дни.

Хроничен цистит и профилактика при неусложнени инфекции на уринарния тракт:
Един път на ден по 1 дозирача чаша (15 ml) в продължение на 1 месец. Сиропът може да се приема чист или разреден в чаша вода. Преди употреба разклатете бутилката.

ВЪЗРАСТНИ

Остър неусложнен цистит:

Един път на ден по 1 дозирача чаша (15 ml) за 8 дни.

Хроничен цистит и профилактика при неусложнени инфекции на уринарния тракт:
Един път на ден по 1 дозирача чаша (15 ml) в продължение на 1 месец.

Феминела® УроФорте сироп като хранителна добавка е предназначена за допълване на дневния хранителен режим с високо ценения екстракт от червена боровинка обогатен с витамин С. Феминела® УроФорте - сироп е подходящ за възрастни, деца, подрастващи, бременни и кърмачки. съдържа

Хранителните добавки не са заместител на разнообразния хранителен режим. Балансираният и разнообразен хранителен режим и здравословният начин на живот са важни. Не превишавайте препоръчителната дневна доза. Да се съхранява при стайна температура под 25° и на място, недостъпно за деца.

Феминела® УроФорте

Сироп и таблетки със стандартизиран екстракт от североамериканска червена боровинка

- бързо облекчава оплакванията при цистит - болка, парене, често уриниране.
- за поддържане здравето на уринарния тракт.
- подходящ при деца над 1 година, подрастващи, бременни и кърмачки

Възпаленията на уринарния тракт са чест здравословен проблем и създават дискомфорт, особено при жените. Най-честият причинител е бактерията *Escherichia coli*.

Североамериканската червена боровинка (*Vaccinium macrocarpon*) съдържа големи количества проантоцианидини (РАС тип А), които са различни от проантоцианидините, съдържащи се в други растения. РАС тип А единствено проявяват антиадхезивно действие и предотвратяват прилепването на патогенни микроорганизми (*Escherichia coli*) към стените на пикочния мехур и уретрата, улесняват изчистването на бактериите от организма и поддържат уринарния тракт здрав.

През април 2006 година Френската агенция по безопасност на храните (AFFSA) утвърждава ефикасността на североамериканската червена боровинка при намаляване адхезията на *Escherichia coli* към стените на уринарния тракт.

Феминела® УроФорте е предназначена за допълване на дневния хранителен режим с високо ценения екстракт от червена боровинка, обогатен с витамините С и Е.

Дистрибутор: ЦЦЦ Фармасютикъл Лтд България ЕООД, бул. „Асен Йорданов“ № 10, 1192 София
Производител: KWIZDA Pharma GmbH, 1160 Вiena, Австрия, www.kwizda.at



ЦИНК 10 и ВИТАМИН С



**Подсили организма
с важните минерали
и витамини!**

Електронен апарат за кръвно

**СЕНДО
АДВАНС**



Бъди прецизен с кръвното си налягане!

ОЧАКВАЙТЕ

Очаквайте брой 11 на Вестник „Фрамар“ след 6 март, 2012.

За реклама и Въпроси:

www.framar.bg

Електронна поща: vestnik@frammar.bg

Телефон за Връзка: 042/605 106; 0879/ 611 100

ПРОМОЦИЯ



БИОДЕРМА АТОДЕРМ

крем и душ гел в елегантна подаръчна опаковка

Състоянието на кожата не винаги се влошава през зимата, но е хубаво да сме готови!