



Май 2011 г.; година I; број 4 (4); Безплатен вестник

ТИРАЖ 100 000 БРОЯ

ВЕСТНИК РАМАР

Актуалното и полезното от света на здравето! www.framar.bg

В БРОЯ ЧЕТЕТЕ:

**Николай Костов -
Интересите на БФС
противоречат на
обществените**
на стр. 2

**Три епиксира срещу умора
Влезте във форма лесно
и бързо
Гримът за лято 2011 -
Мариана Илчева**
на стр. 3

**д-р Красимир Киров -
Неочакваните опасности
на лятото
д-р Диана Янкова - Не
можем да спрем времето,
но можем да помогнем в
борбата с възрастта**
на стр. 4

**Oligo.DX® - интелигентният
разрушител на целулит
Консултация със
специалист в интернет
форума на Фрамар
Да ви ориентираме за
ориентирането?**
на стр. 5

**Привлекателен тен -
митове, трикове и факти
6 мита за слънчевата
защита
Подходящи стъклца за
слънчевите очила**
на стр. 6

**Фрамар терапия - усмишки
и забава**
на стр. 7

**Доцент Юлиан
Карабиберов - Фитнесът
да стане част от начинна
на живот, а не начин на
живот**
на стр. 8



Редакционен екип:
Ивайло Тончев -
главен редактор
0879/611 100
Деница Пеева -
журналист
0879/611 002
Контакт:
Стара Загора 6010
кв. "Три чучура - юг" 105
Телефон за контакт:
042/605 106

Електронна поща:
vestnik@framar.bg
Skype: framar.media
Издава: ФРАМАР ООД
Предпечат:

Белизи - РЕКЛАМЕН ЦЕНТЪР
042/620 111 • 0888 73 84 67
www.beliжи.eu

Черешите – лек от природата

Черешите са на почит още от дълбока древност. На тези вкусни плодове от края време са се приписвали редица лечебни свойства – от лек за ревматизъм и артрит до храна за спокоен сън. Но неотдавна качествата на черешата бяха признани само от народната медицина, но скорошни изследвания гадоха стабилна научна основа на всички ползи, които ни носят черешите по плодчета.

Макар да са богат извор на витамини, все пак черешите съдържат по-малко витамин С от ягодите, но наличето на антиоксиданти и други полезни вещества, ги превръща в изключително здравословен плод.

Черешите съдържат витамини С, В и А, биофлавоноиди, елагинова киселина, антиоксиданти, мелатонин. Тези съставки помагат в борбата с рака, при превенция на сърдечни болести, облекчаване на артритни болки, главоболие, както и при фибромиалгия. Черешите помагат на организма да произвежда мелатонин, подобряват физиологичните и менталните функции.

• против целулит и бръчки

Черешите съдържат голямо количество витамин С и цинк, които са много важни за имунната система, също така съдържат фолиева киселина за здравето на сърцето и кръвоносната система, калций за кости и желязо за кръвта. Въпреки това, най-ценни в тях са растителните пигменти, наречени антиоксиданти. Те укрепват съединителната тъкан и предотвратяват появата на бръчки, тъй като унищожават увреждащите ензими, които състаряват и сървъчат кожата. Черешите могат да предотвратят образуването на целулит, а антиоксидантите имат противовъзпалително действие и препазват от появата на спазми в прасеците.

• против ревматизъм и подагра

Благотворното действие на антиоксидантите при болни от ревматизъм и подагра е открыто през 1950 година в Тексас от немския лекар Лудвиг Блау. Той самият е спрадал от подагра със силни болки, заради които понякога не е можел да се движки без помощта на инвалидна количка.

Веднъж Блау забелязял, че след изяддането на две шепи череши му отпушчват. Той започнал прouчване с пациенти, които страдат от ревматизъм и подагра и доказал, че черешите намаляват нивата на пикочната киселина и лекуват възпаления.

• подобряват храносмилането

Благодарение на киселините и прородовата захар черешите подобряват работата на стомаха, червата и панкреаса, като по този начин стимулират храносмилането. Освен това тези вкусни плодове са чудесен диуритик, който облекчава сърцето и активира черния дроб и бъбреците.

• превенция на рак

В костилките на черешите се съдържа малко количество амигдалин, наречен още витамин В17 или леатрил, за който се смята, че влияе положително върху смятането на туморите и възпрепятства по-нататъшното развитие на рака, също така помага за облекчаване на болките, причинени от канцерогенни процеси. Някои народи като пакистански, които отдавна използват амигдалин в храната си, не боледуват от рак. Това е накарало учениите да работят в посока проучване на храните, които възпрепятстват развирането и появата на



По думите на Виенския учен Банххофен, тъмните череши са по-ефективни в борбата с ревматизма и подаграта, защото съдържат повече пигменти.

рака. Направените лабораторни опити върху мишки потвърждават теорията, но тези изследвания са все още доста противоречиви, тъй като амигдалинът съдържа цианцинен компонент, който е отровен.

• облекчаване на болката

Антицидините, които се съдържат в черешите, блокират възпалителните ензими и намаляват болката. 20 череши са 10 пъти по-ефикасни от едни аспирици.

• при камъни в бъбреците

Не само плодовете на черешите са здравословни. От държките им можете да направите чай за по-добро уриниране при камъни в бъбреците. За да пригответе чай, поставете шепа държки в лъчър кипеща вода и варете 2 минути, след което оставете да се охлади за 15 минути. Отпредете чай и отпивайте на гълътки през целия ден.

• за по-здрави кости

Черешите се смятат за изключително богат източник на елемента бор, който в комбинация с калция и магнезия въздейства изключително благоприятно на здравето на костите.

• за отслабване

Черешите съдържат малко калории, нямат мазнини, но имат висока концентрация на вода. Изследванията доказват, че увеличеният внос на вода в организма повишава енергията и ускорява метаболизма. Много хора използват засилена консумация на плодове, богати на вода, каквито са черешите, за отслабване.

В сравнение с повечето плодове черешите имат много калий и малко натрий, което възпрепятства задържането на течности в организма.

Черешите са известни и с това, че пречистват кръвта и повишават енергийността. Достатъчно вълго са се използвали за пригответвane на сладкиши и десерти, сега е моментът да вземем под внимание и дружата, здравословната страна на този плод! Затова, насладете се на черешите сега, когато е сезонът им, за да бъдете по-здрави, да излеквате по-малко и да се чувствате по-добре.

Черешите са един от плодовете с най-нисък гликемичен индекс. Те съдържат комбинация от антиедж антиоксиданти, богати са на влаганини, витамини А, В и С, съдържат и много минерали, особено калций, желязо и калий. Всяка череша има само 4 калории (една четка съдържа около 90 калории), имат равни количества въглехидрати и протеини и нямат никакви мазнини!

Превод: Д. Пеева

www.framar.bg

Интернет аптеката на
България.
Над 15000 продукта на
разположение.
Доставка до всяка точка
на страната.

Адреси на аптеки Фрамар:

гр. Стара Загора	ул. „Х.Дасенов“ 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

Николай Костов:

Интересите на Български фармацевтичен съюз противоречат на обществените



В последно време в медиите се разгоряха бурни дебати по повод на бъдещето на българските аптеки. Съсловната организация на българските фармацевтични лоби за промени, които звучат побче от добре, но дават това е наистина така? Във всеки населен пункт – аптека, всеки в аптеката – фармацевт, лекарствата с фиксирани цени, възможно ли е това и не противоречи ли на законите на пазарната икономика? Ще се опитаме да намерим отговор на тези въпроси с Николай Костов, председател на Асоциацията на собствениците на аптеки.

Бихте ли се представили на читателите на Фрамар?

Казвам се Николай Костов и съм председател на Асоциация на собствениците на аптеки. Фармацевт по образование и собственик на аптеки „Ремедиум“, локализирани в София.

Какво се случва с българските аптеки? Предстоят очаквани и неочаквани промени, които ще предизвикат сериозно съпротивление в аптечния бранш. Какъв ефект в по-дълготраен план очаквате?

От създаването на БФС/Български фармацевтичен съюз/ през 2007 год., тази организация води непрекъснатата борба за налагане на интересите си чрез фармацевтичното законодателство. Бавно и постепенно стартира преиздаване на различни нормативни актове – закоni и наредби. Въпреки че според българската конституция всички граждани имат право на свободно сържаване, има неправителствени организации, които са със специален статут. Те създавани със специален закон, в случаи – Закон за съсловната организация на магистри фармацевтични. На практика тази организация има законово създадени предимства пред всички неправителствени организации в бранша. Това предимство БФС използва много умело, за да налага икономическите интереси на част от своите членове, най-често в противовес на обществените.

Казвам всичко това, защото от 2007 год. започнаха скандалите в бранша, отначало с прословутата промяна в член 222 на ЗЛПХ, касаеща собствеността на аптеките. Според нея собственик на аптека можеше да е само магистър фармацевт. Повече от ясно е за кого е изгодна тази промяна.

Тогава като защитна реакция на бранша Възникна и АСА. Асоциация на собствениците на аптеки поведе борба за върхане на справедливостта в бизнеса. Сезира КЗК, Европейската комисия, стана страна по дело в конституционна съда.

Спечелихме битката за член 222. За съжаление, опитите на съсловната организация продължиха и тя успя през 2008 год. да възкара теквест 28, забраняваш работата на нефармацевти в търговската част на аптеката. Трябва да отбележа, че много се спекулира с тази тема от БФС. Техническите лица в аптеките се представят като заплахи за здравето на пациентите, защото щели да отпускат лекарствени продукти, това разбира се няма нищо общо с истината.

Ролята на тези хора в аптеката да извършват всичко, правещо функционирането на аптеката възможно. Те са специалисти в това, което работят – физическа охрана, чистене, консултация за нефармацевтични продукти, подреждане, логистика и др. Диференцирането на труда в аптеката просто го прави по-ефективен. Единствено то, което тези хора не правят и никога няма да правят, е да отпускат лекарства. Това е забранено от закона и винаги ще бъде забранено. Ако някой извърши нарушение, това е причина да бъде санкциониран, а не да се въвеждат забрани за тези, които спазват закона.

Политически или икономически са проблемите пред собствениците на аптеки?

Трябва да заявя, че в лицето на ръководството на Министерство на здравеопазването срещаме добронамерен партньор. Основните проблеми идват от това,

че не винаги министерството може да противостои на изнуването от страна на съсловната организация, която с различни средства – протести, обвинения в лобистки интереси, злепоставяне пред висшестоящи, мащупуване на общественото мнение и др. Всички се опитват да наложи интересите си. За съжаление, понякога успяват, макар и временно.

Икономическата криза създава проблеми на аптеките, както и на всички браншове, противно на общото мнение, че едва ли не това е един „недосегаем“ от кризата сектор от икономиката.

Според IMS – международна компания за доставка на данни, аптечният пазар за 2010 година има 12% ръст в стойност и 0% ръст в брой онакови. Според нас не е отчетено влиянието на рекеспорта и реалните резултати са по-негативни.

Считате ли за удачно в аптеките да работят само фармацевти? Как би могла да се запълни липсата на специалисти с тази дефицитна специалност, когато те и в големите градове се налагат трудно?

Аптеката, особено по-голямата, е едно сериозно „предприятие“. Някои от аптеките имат асортимент, включващ повече от 20000 артикула – и лекарствени и нелекарствени. Това е повече от номенклатурата на хипермаркет. Разбираате, че това е голямо логистично предизвикателство, за което е необходимо съответната организация и разделение на труда. В някои аптеки гори са необходими 4-5 човека, които се занимават със снабдяването, обработка на получената стока, заприиждаване, подреждане, етикетиране, ребусиране, реклами, експресни порочки за клиенти, поддържане на промоции, листване на продукти и др. Често в някои аптеки има промоции за над 1000 продукта месечно. Това е огромен труп, събрзан с преоценки, преетициетиране, преподреждане и т.н. Необходими са хора за поддържане на хигиената, охрана, касиери за каси на нелекарствени продукти, промотори и др. Аптеките са много различни, гори са сравнени с времето преди 20 години.

Необходимо ли е да имат фармацевтично образование и другите служители в една аптека – козметични консултанти, чистачки, отговорни по логистиката?

Изискването за фармацевтично образование на всички служители, независимо каква дейност извършват, е полен нонсенс. Такава нормативна уредба няма в нито една страна от Европейския съюз. Необходимо е такова изискване само за служителите, отпускащи и консултиращи за лекарствени продукти.

Подобна би била и ситуацията в една болница – по логиката на тази идея с медицинско образование трябва да са не само лекарите, но и чистачките, шофьорите на линейките, техническият състав, готвачите в столова, администратори, счетоводители... Възможно ли е и нужно ли е да съществува такава болница? Добре ли би функционирала тя?

Такова изискване не само че няма в друга държава, но няма и в друг сектор на икономиката. Болницата е типичен пример. В една болница има всяка възможна кадри, гори ръководителят на болницата не е задължително да е лекар, а специалист по здравен менеджмент. Такава болница не би могла да съществува и би фалирала много бързо, поради огромните разходи и лоша организация.

Има идея да се наложи регулативен механизъм, по който да се отварят нови аптеки само срещу задължението да се отвори и аптека в малък населен пункт, примерно село. До каква степен е удачно това и какво е бъдещето на тези малки аптеки в селата, които просто няма как да реализират необходимия оборот, за да просъществуват. Кой и как ще определи коя аптека да бъде затворена или да се премести, ако е една улица има 2, а често и много повече аптеки. Това лесно може да бъде решено при създаване на нова аптека, но какво ще стане със старите? Считате ли за нормално изискването за отстояние?

Мисля, че трябва да спре популарът с аптеки в малки населени места. Не трябва да се лъжат хората. В някои населени места няма, не е възможно и никога няма да има аптека. Според демографска статистика например с 21% от всички населени места живеят от 1 до 50 души, с 36% от населените места живеят от 100 до 500 души. Повече от очевидно е, че в подобни населени места не може и чисто теоретично да има аптека, освен ако тя не обслужва няколко близки села. В подобни населени места няма и лекар за съжаление, в много няма гори пощенски клон.

Въпросът за регулиране на броя на аптеките чрез географски или демографски критерии е изчакано погрешен, защото е изключително неподложен. Пазарът, това са потребителите и техните нужди. Аптеки, несъобразени с нуждите на потребителите и съществуващи, само защото други аптеки не могат да бъдат отворени наблизо не са полезни никому, освен на техните собственици.

Какво мислите по идеята за налагане на определени фиксирани цени на лекарствата? Възможно ли е да се наложи модел на изкуствена регулация на цените и в чия полза е това?

Фиксирането на цените на лекарствата е неизгодно за потребителя и изгодно за определена част от собствениците на аптеки. В интервюта на желаещите фиксирана на цените в месици отворено е обяснено, че цените трябва да бъдат фиксирани на пределните към момента. С една дума: Всички аптеки в България да си вдигнат цените до пределните. Това искане има доспока прозрачни мотиви. То е средство за по-големи печали и оцепляване на тези аптеки, които в момента не могат да се конкурират ценово.

Почти всеки ден по телевизионните екрани можем да видим репортажи, в които хора твърдят, че лекарствата са скъпи, че пътуват с часове, за да стигнат до аптека, че еднинна цена /според тях/ би била в тяхна изгода. Защо по месици се налага един неясен социален облик на исканията за промяна, които обаче утре ще разкрие неочаквани и със сигурност неприятни изненади?

БФС нарича търсенето на ниска цена „аптечен туризъм“, възникността точно това е пазарът, точно това търсено поражда и съответното предлагане. Търсенето на ниска цена е част от нормалния пазар, а не нещо, срещу което трябва да се борим. Същото е и с търсенето на бърса услуга, изборът на аптека изобщо, това е възгателят на развитието.

Има ли реална опасност да излязат аптеки в сточна готовност и в ефективна стачка? Стачката решение ли е на проблемите пред аптеките в България?

Българският фармацевтичен съюз няма икономическа база, за да има реални протести. Реално биха стачкували много малко на брой и невълигави на пазара аптеки и то за не повече от 1 час. Възността протестите са основно на думи.

БФС, както вече обясних, използва протеста като форма на изнуване, за да наложи интересите си на правителството. Лошото е, че те противоречат на общественините.

Какво ще пожелаете на читателите на Фрамар?

Читателите на Фрамар са слушили на мегия. Сигурен съм, че винаги ще бъдат добре информирани. Пожелавам да стават все повече!

И. Тончев

**Актастайл
ЛеноФорт**
здраве от природата

Три еликсира срещу умора



Проблем: пристъп на съничиност

Как се чувствате: Вашата продуктивност спада и се налага да използвате един куп трикове, за да го прикриете. Отговорите: „Да, да...“ гори ако не сте чули въпроса.

Какво трябва да изпиете, за да подобрите състоянието си: чаша прясно изцеден портокалов сок, към който добавяте една чаена лъжичка захар. Витамин С, киселият вкус на портокал и захарта ще събудят мозъка моментално – тази напитка е отлично помагащо средство в кризисни моменти.

Какво трябва да избиявате: алкохол – захарите, които се съдържат в чаша вино, ще ви разсънят само за момент, но бързо след това ще усетите приятна топлина, която ще ви доведе до полужинотично състояние.



Проблем: падане на кръвната захар

Как се чувствате: Внезапна слабост и замаяноста са сигурни признаки на хипогликемична криза, причинена от спадането на нивата на кръвната захар. Причината за това? Може да сте прекалено гладни или изморени?

Какво трябва да се пийте, за да се почувствате по-добре: Чаша кола съдържа достатъчно количество захар и голяма доза кофеин, които бързо ще ви върнат във форма.

Какво трябва да се избиява: Лед – ако сложите в чашата пет-шест кубчета лед ще заплашват стомашни болки и гори загуба на съзнание. Същото се отнася и за студеното прясно мляко.



Проблем: меланхолия

Как се чувствате: Твърде лесно избухвате в сълзи – гостстъчно е никак да ви погледне накриво или героянски от лобумия ви латиноамерикански сериал да заплаче. Убеден сте, че никой не ви обича и си мислите колко прекрасен бы бил животът ви с човека, когото

само до преди месец мислехте за чудовище.

Какво трябва да пийнете, за да се почувствате по-добре: Горещият шоколад ще ви помогне да сложите относно розовите очи. Тази напитка може да се окаже по-ефикасна от антидепресантите, защото спомага за отделянето на серотонин, невротрансмитера, отговорен за доброто настроение.

Какво трябва да избиявате: Алкохолните напитки не могат да ви помогнат. Те ще ви изтеглят на по-върхността за момент и веднага след това ще ви запратят на дъното на океана от собствените ви сълзи. Резултат? Глобобие и самосожаление.

Влезте във форма лесно и бързо



Сега е най-доброто време да промените своите хранителни и дигитални навици. Помогнете си с нашите съвети:

1. Излизайте по чаша вода преди всяко хранене. Това е най-сигурният и здравословен начин за намаляване на апетита.

2. Мотивирайте се. Залепете на видно място снимка на грехите, които желаете да носите, а в момента не можете.

3. Използвайте подправки. В японския университет в Киото установили, че някои видове пипер и сосът тамбаско ускоряват изгарянето на калории в организма.

4. Дръжте отворен гардероб и честичко поглеждайте в него преди хранене. Видът на дрехите, които не можете да облечете, намалява желанията за храна.

5. Учените от Чикаго твърдят, че женските метаболизъм се ускорява с 40% при достатъчно сън.

6. Когато искате да отслабнете, манекените изхвърлят от менюто си алкохол, хляб и възлекирани храны.

7. Мрачните помещения и тъмнината увеличават апетита. Внесете побече светлина в помещението.

8. Винаги закусвайте, за да не бъдете много гладни

на обяд.

9. Не яжте на крак, а си намерете приятно място за хапане, за да се контролирате по-лесно.

10. Концентрирайте се върху това, което ядете. Избиявайте да се храните, докато гледате телевизия или преглеждате електронната си поща.

11. Винаги предпочитайте по-леките храни. Задоволете потребността си за сладко с плодове, вместо съладкиши.

12. Пийте зелен чай. Швейцарски учени са доказвали, че зеленият чай повишава изгарянето на калории.

13. Мийте зъбите и езика с вкусна паста за зъби. Изпреваратете желаниято за определен вкусове.

14. Вместо асансьор, предпочитайте стълбищата. По възможност изкачвайте ги през стълбищата.

15. Обуйте си стари чорапи и се пързаяйте из възчищи. За десетина минути ще изгубите 150 калории.

Бонус съвет:

Пощипвайте корема, бедрата и задните части. Така не само ще ускорите изгарянето на мазнини, но ще газдравите съединителната тъкан и ще я направите по-еластична. Носете по-тесни панталони, защото това ще ви предпази от преягане.

Шейк „Неустоимо ягодово изкушение“



Този шейк е чудесна алтернатива на слузобразуващия и киселиннообразуващ стандартен шейк с краве мляко и е подходящ за хора с лактозна неподносимост. Това „Ягодово изкушение“ е пълно с антиоксиданти, борещи се със свободните радикали, протеини, витамини А, В, С, калий, калций, магнезий, цинк, желязо и ензими. Шейкът

се усвоява пълноценно от организма, ще ви зареди с много енергия и ще ви засили за дълго.

Ето и рецептата за 500 мл: 1/4 чаша суррова кашу, 1 чаша изворна, вода, 1 банан, 5-6 ягоди, 1 с.л. мед, ванилия (по желание).

Първо сложете водата, кашуто и мед в блендера и разбийте добре. След това добавете банана и ягодите и продължете да миксирате. Накрая сервирайте в красива чаша и се насладете бавно на това кремообразно „Неустоимо ягодово изкушение!“

САЛОН ФРАМАР

Гримът през лято 2011 г. ще бъде изпълнен с ярки насытени цветове, привличащи погледа. През този сезон е добре да забравим за тежко очертаните с тъмен молив очи и да започнем на пъстроцветни сенки в пастелни тонове.



Мариана Илчева

Актуални при устните, ще бъдат пълните червила в ярко розово и червено. Те имат уникатното качество да подчертават не само устните, но и да озаряват всяка друга част от лицето.

Когато се насяна ярък цвят червено, moist събет е да се избиява предварителното очертаване на устните с молив, защото това подсилва изкуствения кукленски вид на изражението, който неминуемо се постига, ако се злоупотреби с яркото.

За по-прецисно поставяне на червилото е най-добре да се използва четка. За да постигнете повече пълнота на устните, нанесете малко гланц само в средата на долната устна.

Пълни розови устни и спирала за мигли са единствената декоративна козметика, от която имате нужда през топлите пролетни и летни дни.

Гримът на пляжа става постигнат с водоустойчива спирала и червило със сънцевзащитни свойства и хидратиращ ефект. Ако използвате сенки, те трябва да се



Мариана Илчева
профессионален грим
0888 103 040
e-mail: m_artmakeup@abv.bg

Открий перфектната храна за теб с тест ВIA 101 и Тест Хранителен толеранс! Изгответяне на индивидуален хранител план. Губи до 4 килограма мазнини на месец без глад, без диети и без йо - йо ефект!

Виж повече на:
www.dieti-bg.com
www.health-prevent.com
www.dnasolutions-bg.com
E-mail: info@health-prevent.com
Телефон: 02 9587937

интервю с доктор Красимир Киров

Неочакваните опасности на лялото



Настъпиха първите сънчеви дни, които са важните неща, които не трябва да забравяме, свързани със сънцето и все по-леките грехи?

Много е важно през летния сезон да защитавате добре кожата от сънчевите лъчи.

Повечето проблеми през лялото започват още от пролетта – първо с появата на алергични реакции, а в последствие и с риска от изгаряне. Ето защо е добре, ако не сте започнали да започнете да използвате сънцевзащитни продукти. Те могат да ѝ предизвикат – освен от изгаряне и алергична реакция и от много сериозни здравословни проблеми като рак на кожата. Да не забравяме, че кожата, която се излага активно на сънце старее по-бързо – особено при хора с по-светъчен тон.

Каква е първата помощ при ухапвания от насекоми? Може ли с подъръчки средства да се справим при ужилвания от комар или оса?

Днес на пазара има много продукти, които са предназначени за отблъскване на насекомите. Използването на такива препарати помага за предизвикане на ухапване. Това е особено важно за малките деца и хората, чиято кожа реагира много бурно. След ухапване също могат да се използват редица препарати за локално приложение. Най-често се предизвикват тези, съдържащи кортикостероид. Има случаи, в които ухапването може да причини сериозна алергична реакция и тогава трябва да потърсите лекар.

Кои са най-често срещаните алергии и как човек може да се избави от гостински сърбеж, болка и съръхчуствителността на кожата?

Един от най-често срещаните алергични реакции са тези към сънцето и след ухапване от насекоми. Най-добре е изобщо да не се допускат, а това не е толкова трудно. Достатъчно е да се използват подходящи сънцевзащитни продукти, които отблъскват насекомите – те се наричат репеленти. Естествено, когато вече е късно и сърбежът е налице най-добре е първо да измийте засенчното място с вода, без измивни средства и без да търкате. След това може да поставите локален препарат, облекчаващ сърбежа.

Сънчевите изгаряния – когато е прекалено късно, какво да направим?

Моят съвет е да не гоните кама да става прекалено късно,

зато че в такива случаи има риск не само за здравето на кожата, но и на организма – особено за тези, които имат и други заболявания като високо кръвно налягане, диабет или заболявания, които се влошават от сънцето (лупус, порфирия и др.). Когато сънчевите изгаряне е налице, често се налага да се пият и лекарства от групата на нестероидните противобългашителни средства. За по-леките изгаряния може да използвате студени компреси или да вземете студен душ. Локално може да се използва подходящ облажняващ и хидратиращ крем.

Има ли универсален продукт, който да може да се използва при всичките тези оплаквания и равнодално да реши проблема с кожните оплаквания?

За съжаление няма универсален продукт, с който човек може да реши всички проблеми. В същото време на пазара има продукти, които могат да облекчат състоянието и могат да се закупят без рецепт. В никакъв случаи използването им дори спестява посещението при лекар.

Вие какво бихте препоръчали на наши-те читатели?

Препоръчвам продукта Дермодрин.

Какво е уникалното в този продукт? Как може да се употребява и кое гарантира бързия му ефект? Има ли странични ефекти и противопоказания?

Дермодрин е продукт за локално приложение. Съдържа дифенхидрамин хидрохлорид – локален антихистамин. Използва се за облекчаване на сърбежа и болката при алергии и кожни заболявания. Може да се използва при ухапвания от насекоми, леки изгаряния, сънчева алергия. Нанася се върху засенчното място на кожата от 4 до 6 пъти дневно. Дермодрин маз като емулсия мазнина във вода действа притежателно охлаждащо, като с това облекчава болката и намалява отека на кожата. Дермодрин се понася много добре.

Има ли специални изисквания за съхранение на този продукт? Може ли той да бъде съхраняван в дамска чанта или в пляжна чанта?

Избръжи ли на високи температури и сънце?

Дермодрин трябва да се съхранява под 25°C. По принцип може да се пренася в дамска чанта, но е добре да не го оставяте на директна сънчева светлина и високи температури.

Какво ще пожелаете на читателите ни?

Да се умисват побече и да се наслаждават на природата и сънчевите лъчи. Естествено, да вземат всички препоръки мерки, за да си спестят нерви и притеснения. Сега това е вече лесно.

Ивайло Тончев



Показания: срещу сърбеж при алергия, ухапване от насекоми, уртикария, леки изгаряния, сънчева алергия.

Кои са храните, които трябва да се избягват, за да си спестим неприятните хранителни отравяния и уртикарията, които несъмнено създават кожни проблеми?

Така е, има храни, които могат да предизвикат появя на уртикария, но това е съвсем различна тема. Обикновено, при хора, при които има съмнение за алергия към храни се провежда prick тест с убождане. Не е необходимо профилактично да се избягват определени храни, за да се предизвикат кожен проблем, освен ако не са алергични.

Как да се справим с ужасната сърбеж, който често ни мъчи през горещините?

Сърбежът е едно много често оплакване и лечението му зависи изцяло от причината, а причините могат да бъдат много и да се дължат не само на проблеми с кожата. Ако имате мочителен сърбеж, попърсете кожен лекар.

Как ще коментирате природните продукти, които всички ние сме свикнали да мислим за „ефективни“ – кал при ухапване от насекоми, кисело мяко при сънчево изгаряне...

Трудно може да се коментира, защо нерядко след приложение на различни „хранителни продукти“ и „природни лекарства“, върху кожата проблемът, вместо да се реши, се задълбочава.

Кои са продуктите, които би трябвало да ма във всяка аптечка?

За съжаление човек не може да разполага с всичко необходимо в своята аптечка. Това е невъзможно. Имам толкова много заболявания, които не питат кожа, как и къде ще се появят.

РИНИТАЛ

Край на алергиите!



Не можем да спрем времето, но можем да си помогнем в борбата с Възрастта



Всичко около нас се променя, променяме се и ние, и нашата кожа. Не можем да спрем времето, но как можем сами да помогнем на кожата си в борбата с Възрастта?

Ето няколко съвета:

- Намалете вредното влияние на сънцето. Неправилното излагане на сънчевите лъчи може да предизвика редица болести, като най-честите от тях са: сънчев дерматит, обриви от ухапване (от кърлежки, медузи и различни насекоми), инфекции от бактерии, гъбички, херпес, трайни пигментации, старчески петни, особено ако се допусне изгаряне. Увличайте разрушават еластина в дермалния слой, а без него се оформят бръчки и кожата старее.

Не подценявайте вредите от изкуствените лъчи на соларумите. Те крият всичките рискове на сънчевото грееене. Особен че причиняват изсушаване и фотостареене на кожата, могат да провокират появата на кожен рак. Световната Здравна Организация отчита, че рисковете са особено актуални при подгравдации. Затова в редица страни има възла забрана за ползване на соларуми от лица под 18 години – Германия, Белгия, Австралия, в скоро време и във Великобритания. Глобата за собствениците на уреди за мен, които нарушаат правила, е в хиляди евра. В България посещението на соларум не се претирам правоно. Няма

забрани, но доброма информация, предварителната консултация с дерматолог и спазването на неговите препоръки биха спестили на всички значителни проблеми.

- Спреме пушението – то състарява! Защото свива кръвните съдове и намалява храненето на кожата, но и защото оформя трайна мимика с постоянни бръчки, най-вече около устните.

- Алкохолът е вреден за кожата! Не прекаляйте!

- Внимавайте с храненето! Нека приемате храни снабдяват кожата с необходимите й вещества и витамини – А, Е, С, биотин. Яжте свежи плодове и зеленчуци, цитруси, маркови, домати.

- Поддържайте постоянно тегло, близко до нормата за вас. Бързото напълняване и отслабване състарява!

- Няколко съвета за добрия вид на кожата през лялото:

- Спреме сънчевите бани за мен, особено между 10 и 15 часа;

- Винаги използвайте фотозащитен крем с фактор над 15 (написан е на опаковката) и го нанасяйте през гъба часа;

- Носете предпазващи от сънцето дрехи и шапки, сънчеви очила;

- Редовно облажнявайте кожата, за да избегнете прекомерното изсъхване. Не забравяйте устните!

- Някои кожни заболявания, като Розаcea, Лупус еритематозус, Себорея, Херпес симплекс и други, се влошават от сънце. Има и значителен брой лекарства за различни болести, включително и антибиотици, които провокират обриви. Съветвайте се с дерматолог за Вашата проблема.

А когато все пак кожата има нужда от корекции, на помощ извикайте специалистите с всички включени в арсенала на подмладяването техники.

Д-р Диана Джанкова, дерматолог
гр.Русе, ул.Мостова № 18; 0888 33 22 93

**активация и дълбока
релаксация чрез
тренировка на мозъка**

- аутизъм
- след инсулт
- депресия
- хронична болка
- безсъние
- мигrena

brain-amigo.com

Oligo.DX® - интелигентният разрушител на целулит

През пролетните и лятните месеци онлайн пространството е залято с информация за лечение и премиране на целулита – от специални скуети и спортни упражнения, през поемане на течности, сокове и чайове, до масажи, лазерни процедури и електротерапия. Въпреки че правилното хранене, физическата активност и начинът на живот имат голямо въздействие върху целулита, той не може да бъде преобретен само с скуета или упражнения. Борбата с целулита задължително трябва да е пригруженна от използването на подходящата козметика.

Какво прави една козметика подходяща? За никого не е тайна, че ефективността на антицелулитните козметични продукти от една страна зависи от правилния подбор и концентрация на активните съставки.

Както може да знаете, една от най-ефективните съставки против целулит е кофеинът. Множество клинични изследвания доказват, че кофеинът допринася за мазнините. Водораслите също са широко разпространени в антицелулитните козметични продукти, тъй като спомагат за изсмукването на мазнините.

Изборът на активните съставки е важен, но не е достатъчен, тъй като действието им е незначително, ако те не достигнат до там, за където са предназначени – мастните гепа. Затова много често

продуктът просто хидратира кожата и я прави по-гладка, без да влияе на целулита.

Ето защо антицелулитният гел Oligo.DX® е революционен продукт. Неговите активни съставки се срещат и в други продукти против целулит: кофеин, екстракт от лотос, екстракт от бъръшян и



триетаноламин хидрободиг. Но тайната за ефективността на Oligo.DX® се крие именно в технологията на пренасяне на активните съставки. Съставките на този високотехнологичен и силно концентриран

гел се доставят, капсулирани в органични биосфери наречени нанозоми – технология разработена от DS Laboratories. Нанозомите са 200 пъти по-малки от човешките клетки, затова са способни да проникнат в най-дълбоките подкожни слоеве, където се сливат с клетъчната мембра на, за да освободят постепенно активните съставки.

Oligo.DX® използва още новооткрития революционен метод в козметиката – Caffeine Micropatch™, чрез който кофеинови микро-молекули доставят до подкожните напрурвания на мастните клетки и увеличават действие на кофеина с 114% в сравнение със свободната форма на кофеин, използвана в конвенционалните антицелулитни продукти.

Тази характеристика осигурява единствената клинично доказана формула, която прониква в подкожната тъкан на целулита и разтваря лимфните напрурвания. Така Oligo.DX® не просто заглежда кожата, а разтваря целулитните напрурвания без нужда от масаж, разгражда мазнините и елиминира течноностите, възстановява тъканите и побелява еластичността на кожата.

89% от потребителите забелязват бързо и съществено намаляване на появата на целулит и около 90% от потребителите продължават да го използват. И най-важното, Oligo.DX® започва да намалява целулита само след две седмици употреба. Убедете се сами!

За повече информация: www.dsrlabs-bg.com



Актуалното и полезното от света на здравето!

Консултация със специалист в интернет форума на Фрамар

Представляваме сме си някога, че можете да си спечтите изгубеното време, докато чакате пред лекарския кабинет, само за да попитате каква е причината да ви кани косата, как да кормите бебето си или защо вашето дете страни от съучениците си? Сега това е напълно осъществимо, при това от комфорта на вашия дом.

От няколко седмици във форума на Фрамар (www.framar.bg/forum) всеки регистриран потребител има възможността да зададе своя конкретен въпрос към специалистите от форума. Наша

основна цел е да обхванем лекари – специалисти от всички области на здравето, които ще отговорят на всеки въпрос, който Ви възнува.

А колко пъти Ви се е случвало да излагате в стресова ситуация, при която е трябвало да спрете кръвотечение или сте били жертв на улично куче? Колко от Вас знаят как да реагират, за да спасят или поддържат човешки живот до изваждането на лекарския екип? Паниката и лошата информираност в такива моменти могат да костят човешки живот, за да бъдете подгответи за всяка екстремна

ситуация може да разчитате на раздел „Първа помощ“, във форума на Фрамар.

Във форума ни можете да се включите и в атрактивните ни игри и да спечелите романтичен уикенд – подарък от нашите партньори в програмата „Вземи повече“, или да спечелите бесплатни продукти!

Преподлагаме, Вече сме събудили интереса ви? Включете се в онлайн говорилнята ни и научете повече – наградите са от нас!



www.framar.bg

Да Ви ориентираме за ориентирането?

Спорното ориентиране е сравнително непознато за България според, който ние от Фрамар намираме за изключително интересен и полезен, особено в дългите лятни дни. Той ни дава възможност за много забавления, пряк контакт с природата и чистия въздух, както и една добра възможност да се влезе бързо във форма. Не забравяйте – много смях и добро настроение!

Какво е нужно? Компас и карта, за да можете да

се ориентирате в предварително избрания маршрут.

На организираното от клуб „Сърнена гора“ и ОУ „Свети Никола“, Стара Загора /в лицето на з-жа Мария Димова/ състезание Взеха участие 5 групи по 8



Предвидените места ще бъдат покрити и доставяни до всяка точка на България от онлайн аптека www.framar.bg – за контакти: 042/605300 - 7 дни в седмицата.

Ивайло Тончев

L-Carnitine Li-caps
Фантастичен ефект!
Без стомашен дискомфорт.
1000mg per capsule
Мая Пеева

**Ефективен
Натурален
100% Чист**

www.sncbg.com

Привлекателен тен – митове, трикове и факти

По данни на британската академия по дерматология всяка година умират 100 души във Великобритания от рак на кожата, причинен от солариум.

За кратък период от време солариумите се превърнаха в предпочитан начин за придобиване на красив „сънчев“, загар. Все по-малко са плахувашите, които имат смелост да се покажат с естествения цвят на кожата си. Набляжи ли лятото всички борзат да го изпредяват с поне десет соларни „бани“. Не са редки случаите на появята на т.н.р. менорексия, която заплашва да се превърне от психическа зависимост към тъмния тен в сериозен здравословен проблем.

Съвременните солариуми разполагат с филтри, които ограничават частично вредните лъчи, но нека не забравяме, че кожата по-тъмнява именно заради UV-тъмни радиационни въздействия, затова трябва да бъдем много предпазливи и умерени, когато решим да си подарим екзотичен загар.

Не използвайте солариум, ако:

- сте под 16 години
- имате много светла кожа и много бенки
- лесно изгаряте на слънце
- в семейството ви има история на рак
- използвате лекарства, които повишават чувствителността към ултрабиометричните лъчи.

... И преди да влезе в солариум:

- добре е да се направи пилинг за премахване на мъртвите клетки от кожата
- отстранете грима
- проверете чистотата в солариума
- консултирайте се със специалист колко време да прекарате в солариума
- използвайте защитни очила
- прекратете, ако почувствате парене, виене на свят, умора и сърбеж
- не се излагайте на естествена слънчева светлина през деня, след като сте били в солариум
- пийте много течности
- между две процедури направете почивка от най-малко два дни

Бронзиращите кремове са далеч по-безопасни от ултрабиометричните лъчи (независимо дали от слънцето или солариум), които проникват дълбоко в кожата и

Германските Власти Взеха решение да забранят на младежите под 18-годишна Възраст да посещават солариуми. Забраната се въвежда, за да се предотврати опасността от рак на кожата при младите. Глоба в размер на 50 хил. евро грози всеки собственик на солариум, който разреши на непълнолетен да се сдобие с тен.



могат да причинят не обратими увреждания. Използвани самостоятелно автобронзиантите предизвикват химична реакция, ограничена в горния слой на кожата. Именно това е причината изкуственият тен да избледнява по бързо (в рамките на 3-4 дни), съответно когато горният слой се излоъща в следствие на обновяването на кожата.

Ако искаме да запазим тена си за по-дълго, можем да се наложим повторно. Добре е да използвате отделни кремове, предназначени за лицето и мялото, тъй като автобронзиантът за лице е по-интензивен и с по-лека текстура, а бронзиантът за мяло се нанася по формата на лосион или спрей.

Автобронзиантите често имат неприятен мирис. За съжаление именно съставката, която носи тази неприятна мирисма, придава на кожата ѝ таък желаният тен. Нещо повече, ако намирате тази мирисма за изключително неприятна и сила, това значи, че кремът, който сте избрали, е богат на съставки, които ще допринесат за бързите и видими резултати. Едно от решенията на проблема с неприятната мирисма е вместо крем да използвате лосион, който сътворява по-малко бронзиращи съставки. Друго решение е да смесите автобронзианта с ароматен крем за мяло. Така не само ще добчете приятен тонен „загар“, но и ще у懈те приятно.

* Преди нанасянето на крем или лосион за тен е необходимо да се направи пилинг на лицето и мялото.

* Ако искате да по-тъмнявате лицето си, купете си лосион, предназначен специално за лице, защото в него са включени и с по-лека текстура.

* По-добре е постепенно да по-тъмнявате кожата. Така менът ще бъде по-хубав и естествен. Ще постигнем това, ако смесиме автобронзианта с мяко за мяло (или крем за лице).

* Ефектът от автобронзианта е красив цвят и добре хидратирана кожа.

Д. Пеева

6 мита за слънчевата защита:

- Съществуват слънцезащитни продукти, които защищават кожата 100% и действат през целия ден
- В обачен ден няма нужда от слънцезащитен продукт
- ефективната защита на кожата зависи само от SPF фактора, а не от количеството продукт, което се нанася
- до 20-годишна възраст не е необходимо да се вземат сериозни предпазни мерки срещу слънцето
- веднъж покерияла, кожата става неуязвима за увреждания
- хората с тъмна кожа нямат нужда от специална защита

Подходящи стъкла за слънчевите очила



Без значение колко ще харесват, не бива да купувате слънчеви очила, ако те не отговарят на условията за защита и безопасност. Най-важно е стъклата да осигуряват пълна защита от ултрабиометричните лъчи, които увреждат зрението. Очилата със стъкла са изтъркани, но тежки, затова е по-добре да изберете такива от качествена и издръжлива пластмаса.

Не забравяйте за дечета, чиито очи са по-чувствителни и се нуждаят от качествена защита. Не им купувайте очила-играчки, с които да приличат на големите, а такива, които предпазват очите от ултрабиометричните лъчи и слънчевите отблъсъци.

Цветът на стъклата не е за пренебрежване:

- жълтият намалява яснотата на погледа, но позволява реалното възприемане на цветовете
- кафявият и кехилбареният омекотяват отблъсъците, но нарушащо възприемането на цветовете
- зеленият филтрира синята част от спектрата, намалява отблъсците и позволява добър контраст между наблюдаваните обекти
- червенакият се препоръчва на всички, които се занимават със спортове на открито, защото осигурява контраст на предметите, които се намират на зелен или син фон
- рефлексните стъкла, които на пръв поглед приличат на огледало, изглеждат добре, но са нетрайни, тъй като рефлексният слой избледнява бързо.

ЛЕКАРСКИ КАБИНЕТИ

СТАРА ЗАГОРА

Антония Ганчева

магистър по психология

Клиника „Св. Анна-1“, бул. Руски -39-
средище АГ клиника,
с предварително записване - 0879 100 176

г-р Красимир Киров

Общопрактикуващ лекар

ул. "Г. С. Раковски" 130
телефон: 0898/ 739 329, 042/632 326

г-р Тенко Георгиев Тенев

Специалист хирург, Асистент – преподавател в 8 Тракийски университет, Медицински Факултет, Специализирана „Събота хирургия“
улица „Патриарх Евтимий“ 154, Медицински център „Сано“
телефон: 0887/ 599 427

г-р Ваня Колева

Лекар по генитална медицина

булевард „Патриарх Евтимий“ 116, ет. 2, офис 9
телефон: 042/ 600 375 0888/ 788 495

Сайт: <http://vkoleva.com>

РУСЕ

Специализиран кабинет по кожни болести
и козметична дерматология

Доктор Диана Дянкова

• Запълване на бръчки и устни с хиалуронова киселина, Корекции с ботокс • Подмладяване с мезотерапия • Химичен пилинг против старение • Лечение на акне, пигментации и др.

• Прегледи на деца и възрастни улица Мосголова 18
www.proderma-bg.com; тел.: 0888332293

СОФИЯ

г-р Мария Петрова Стамболова

Ревматолог

ДКЦ-8-София ЕООД, ул. „Христо Силянов“, № 77
Национална специализирана болница по физиотерапия и рехабилитация бул. „Овча купел“, № 2B

За контакт: 0888378485

Електронна поща: stambolova_m@abv.bg

ЯМБОЛ

г-р Танеел Мампреян

Общопрактикуващ лекар

АГППМП „Доверие 2000“ ОДД
улица „Христо Смирненски“ 2

телефон 046/ 669 343

Тук можете да представите вашата практика в тираж 100 000 броя. Цена - 60 лв без ДДС.

Доц. Юлиан Карабиберов:

Фитнесът да стане част от начина на живот, а не начин на живот



Фитнесът ще бъде новата религия на градските хора, обезвъжени и с наднормено тегло. И гори и това сега да не е така, то със сигурност до няколко години хората ще разберат нуждата си от спорт и разумно хранене. Избрахме да Ви представим един от хората, положили началото на фитнеса и културизма /като негово спортно подразделение/ в България - Юлиан Карабиберов. Доцент, преподавател в НСА, създал първата си фитнес зала през 1982 в Спортния комплекс на Правителствена болница, 40 научни публикации, над 100 популярни статии, 5 книги и монографии, 3 патента на фитнес уреди - човек, чийто живот е отведен на здравето и красотата.

Представете се за читателите на Фрамар.

Казвам се Юлиан Карабиберов и съм преподавател в НСА и основател на спортивния колеж „Био Фит“.

Вие сте един от бащите на българския културизъм/фитнес. Ще ни разкажете ли за началото на този спорт в България?

Културизъм е сътворен с високото спортивно майсторство, което не означава здраве. Изключват тук фитнес културистите, които имат за цел да изградят добра фигура и мускулатура, но и добро здраве. Културизъмът като спорт беше утвърден много трудно през годините на социализма, тъй като се смяташе за буржоазен спорт, а и беше в сънятка на видигането то нещестие, където бяха международните ни успехи.

Засега са се наложи културизъм в неговата масовост, както и ефект от практикуването му, е лично на първия преподавател на БФК, Атанас Джананов. Аз съм бил в управителния съвет на федерацията, при пеп президента, побежи от 15 години и знам колко трудно се наложихме на международния по-дущум. Първият пробив направи Столи Столицов с четвъртиято си място на Европейското пръвренство в Истанбул. Той беше състезател на моя клуб, а сега живее и се състезава в САЩ.

Първата Европейска тимска спечели Христомир Христов в Бугадела. Тогава мой също беше състезател към клуба ми (към SNC). По-късно стана и световен шампион. Третото име, което ще посоча е Димитър Димитров, който също е състезател в моя клуб от началото на кариерата си. Той също стана световен Европейски и световен шампион в най-трудната категория при най-тежките. Това са тримата на състезатели, представили България най-добре на световния по-дущум. Разбира се, имаме и други добри състезатели, които заслужават уважение. Бих добавил това, че културизъмът е много труден спорт и не е за хора, които имат време и не са свикнали на лишения.

Какво ще споделите за една от пръвите и най-стари български марки хранителни добавки?

През 1995 год. започнахме и разработваме на наша линия хранителни добавки с марката JK Nutrition.

Най-купуваниите в момента продукти са супервълчините протеини, аминокиселини, глутамин, фет борнери.

Никой от продуктите не могат да се произведат все още в България с качеството, което ние искаме, и затова си поръчахме от чужбина. Такива са Fat Burner, Monster Amino 2700, които се произвеждат в САЩ от фирмата UNIVERSAL NUTRITION, Amino 2500, произвеждан от Bio Fit в Германия, Super Slim в Китай и др. Имаме наш цех сертифициран по GMP и приложен систем за контрол (Хасен), затова търсят, че никой продукт като протеините, гейнърите, азотните бустери и др. правим на Европейско ниво, но други предпочитат да поръчват от утвърденни,renomирани фирми извън България.

Кои са най-интересните и полезни Ваша продукти?

Имаме много интересни и качествени продукти! От серията на Bio Fit това са Vitea Flakes, който е много добър протеектор. Кломе ен Кломе, фат борнер с доказани качества, Luyking Kanc L-Carnitine, който е инстинктивен л-карнитин - доказан, че функционира, Makia, която кара хората да се чувстват по-добре физически и с по-голямо желание за полов живот. Този продукт използва поборавка и психическо състояние. Подобен ефект има и гуарана. Продуктите са

много, ако искате подробна информация всичко е описано в презентацията им.

Хранителните добавки - лекарство или чист плацео ефект?

Не трябва да се забравя, че добавките не са лекарства и не лекуват, но могат да имат превантивна роля. Нека да ги използваме, докато сме здрави, с цел профилактика. Да ги използваме според нуждите, а не безразборно, защото някой бил чуд и казал. Добавките само допълват пропуските в храненето, което трябва да е балансирано и комплексно. Така че, ако се храним ефективно и качествено и живеем разумно, може и без добавки.

Към кого са насочени добавките - към трениращите активно или...? Могат ли да се взимат и от хора, които не спортуват активно?

Добавките са и за трениращи, за да могат да се предпазват възстановяването и издръжката на по-големи напомоварвания. Но не е необходимо да спортувате активно, за да приемате добавки и да имате добър ефект от това.

Фрамар отпразнува Биофит Експеримента с Владо - какви са очакванията и как един търъл цикъл от 8 седмици може да повлияе на формата ни? Трайни ли са резултатите?

Експериментът с Владо ще покаже, че за 8 седмици всеки човек може да промени телесния си състав и да придобие добра фитнес форма, ако следва целенасочена тренировъчна и хранителна програма и приема правилни висококачествени хранителни добавки. Хранителните добавки помагат в тренировъката и допълват храненето затова се отдава определено значение и на тях. Bio Fit са доказали своя ефект. В програмата на Владо сме включили продукти, произведени само в Европа, тъй като Американска линия на Bio Fit е предимно за тежък тренировки спортисти.

Какви са вашите препоръки за мъжа и жената в активна Възраст - 30-40 години, които живеят в града, работят в офис и нямат много време да тренират?

Основното профилактично средство е движението, т.e. фитнесът, съчетащ кардио и символи упражнения. Колкото човек напредва възрастта, толкова по-важна за него стаби фитнес тренировъката. На Запад ще видите повече хора на 40-годишна възраст в залите, отколкото младежи. За младите, които работят на бълго, също е нужно движение, в противоположност на по-голямата част от теглото им са мазници.

Храните в България - кое ни бърка, качеството или количеството?

Със сигурност и във времето, но в България в по-голяма степен е качеството. Нямаме качествено, хем евтино, така както искаме в България. Хората са по-ниски доходи боледуват повече, защото се хранят с по-некачествени и евтини храны, а и спортуват по-малко. Но и хората, които прекаяват, също се подлагат на риск от заболявания, най-вече сърдечно-съдови и ставни и др.

Кои ваши съплементи са подходящи за хората в пенсионна възраст и могат ли да се съчетават с тренировъчен режим?

Протеините примерно са подходящи за хора с мускулна атрофия, след оперативно възстановяване, за хора, подложени на тежък физически трул, спортисти и др. Използват се и при гиети, лишен от достатъчно белтъчини - Bio Fit Уей протеин. Амино киселините са подходящи за умствено източнение, сърдечна слабост, която се дължи на тежъки сърдечни пороци, интензивна мускулна работа, съврзана с разграждане на мускулна тъкан и мускулна гистрофия.

Вита Флекс е много подходящ и ценен продукт за възрастни. Той е тестован върху много спортисти и обикновените хора, дори и Владо е много

доволен, а той има доста проблеми и травми и казва, че се чувства много по-добре. Този продукт има приложение при възстановяване на колянна, глезенна и тазобедрена стави. Добър е за хора с намалена подвижност, с преокомерно тегло и при възрастни. Намира приложение и при лечение и забавяне процесите при коксартроза, остеопороза и гонартроза.

Какъв е възрастът от кога може да се тренира в залите?

В наше време са ли? От 3-годишнините, когато тренирати са до хора съсем на възраст. Известни са българи хора - деца, студенти, работещи, пенсионери. Нямам определена възрастова граница. Спортуват са здрави и са с всички!

Какво трябва да знаят хората, които никога не са тренирали в залата? Трудни или лесни са пръвте стъпки?

Първите стъпки в залите, особено за човек, който никога не е спортувал, не са лесни. Нужна е малко боля. Но, след като резултатите от фитнес тренировъките станат видими, тогава нещата се обръщат. Човек усеща ползата от усилвателя си, които вече не са неприятни, а гори са чувства като необходимост.

Вашето желание за читателите на Фрамар?

Пожеланието ми е: Фитнесът да стане част от начина на живота, а не начин на живот. Спортувайте, хранете се различно и не се лъжарайте от удоволствията на живота, стига да са в разумни граници!

И. Тончев

**ФИРМЕНI ПЕЧАТИ,
ФАКТУРИ, РУС КАРТИ
ОФСЕТНИ ПЕЧАТ**
визитки, каталоги, диптихи, етикети
менюта, пакети, календари
**СИТОПЕЧАТ, ТАПЛОНЕН ПЕЧАТ
ВЪНШНА РЕКЛАМА**
PVC фолио за витрини и автомобили
**ТАБЕЛИ - свещети и осветители
ОБЕМНИ БУКВИ**
РЕКЛАМАЕН ЦЕНТЪР
След Записър, ул. „Хр. Ботев“ 113, бл. 6, ет. 1, ап. 19 | www.belji.com
тел./факс: 042/620 111, GSM: 088/ 873 84 67; 088/ 7704 291, e-mail: ej@belji.com
www.belji.eu

Пълноценен пробиотик с мултищамове

Здравословната чревна микробиота - доброжелателните чревни бактерии, които обитават храносмилателния тракт, е жизнено важна за поддържане на правилно храносмилане и стимулиране на имунната система.

Пълноценният пробиотик от Уебър нечърълс® съдържа 5 мултищама. Те спомагат за поддържането на здравословен бактериален баланс за нормално храносмилане.

Може да предотвратят чревни инфекции и смущения, съврзани с употребата на антибиотики, диария по време на пътуване, синдром на раздразнените черва и възпалителни чревни заболявания като улцерозен колит и болест на Крон.

Пълноценният пробиотик може да се съхранява продължително време (не изисква съхраняване в хладилник).

webber naturals™
vitamins • herbs • supplements
made in Canada www.camaxfoods.com

Официален вносител: Камакъс Фуудс ООД, GSM: 0888 53 53 31

Прилагането на тези продукти не е заменяне на консултации с лекар - за консултации с лекар: 042/66530 - 7 дни в седмицата.



ЕВРОПЪТ - 2000 АД

0700 10 717 – за заявка на куриер

e-mail : office@evropat.com ■ Интернет страница: www.evropat.com

Факс : + 359 32 968 085 ■ Адрес : гр. Пловдив, ул. Георги Тринков № 6

ОЧАКВАЙТЕ

Очаквайте брой 5 на Вестник „Фрамар“, след 25 юни, 2011.
За реклама и въпроси:
www.framar.bg

Електронна поща: vestnik@framar.bg
Телефон за Вързка: 042/605 106; 0879/ 611 100



МАСЛО ОТ ЧЕРЕН КИМИОН Nigella sativa oil

МОЩЕН ИМУНОСТИМУЛАТОР

- Ефективен при:
- астма ● злокачествени образования ● високо кръвно
 - главоболие и световъртеж ● бронхити ● кашлица ● алергии
 - нюризис ● екземи и други кожни болести ● коносаг ● акне
 - стомашно-чревни проблеми ● взаима ● ревматизъм ● артрит
 - диабет ● грип ● дигария ● хемороид ● треска ● отпадналост

Arganika

АРГАНИЯ ООД, София, ул. Ариана Буевска 2,
тел: 02/4198678, www.arganika.bg