



Февруари 2011 г.; година I; брой 2 (2); Безплатен вестник

ВЕСТНИК ФРАМАР

Актуалното и полезното от света на здравето!

www.framar.bg

В БРОЯ ЧЕТЕТЕ:

**Правилната прическа
може да ви подмлади
с 10 години - интервю
с Николай Колев
на стр.2**

**Укрепете имунитета
си с...кисело зеле
Храните, които се
грижат за нашето
здраве
Салон за красота -
Фрамар
на стр.3**

**Хеморойдите -
неудобство за
тялото и проблем за
самочувствието -
д-р Тенко Тенев
на стр. 4**

**Пептидите - новата
мода в анти ейдж
грижата за лице
на стр.5**

**Не подценявайте
витамин Д
Лекарски кабинети
на стр.6**

**Фрамар Терапия
на стр.7**

**Билките и
натуралните продукти
- извор на живот -
интервю с д-р Тошков
на стр.8**

Давайте да изпушим по една цигара?



/Статията се чете за Времето, за което се пушат две цигари от пристрастен пушач. Молим ви, не палете, поне докато държите нашия здравен вестник в ръцете си./

Цигарите и пушачите са част от ежедневието ни. С цигара пием първото за гения кафе, с цигара започваме първите 5 минути от работата си, с цигара обядваме, вечеряваме, почиваме пред телевизора и заспиваме в леглото, пушейки. Пушат децата от 2-3 клас, пушат и старците. Цигарите се оказват единственият ни приятел по време на стрес, неудачи, символ на успех или щастие, просто компания за кафе или за пред екрана.

От няколко месеца упорито се говори, че започва промяна на здравната политика на България, която ще се изрази и в „забрана за пушене на обществени места“.

Страхотна идея, викнахме ние, които не пушим. По представителни данни в България пушат над 3 000 000 човека, но над 72% от населението са подкрепили идеята за тази санкция. Сред тях бях и аз, 38 годишен хроничен непушач.

Малко след началния ентузиазъм обаче започнах да се замислям.

Кога точно ще започне забраната?

Приказките за нея започнаха преди години. Налагането и вероятно ще започне скоро, но колко скоро, никой не може да ни каже. Вероятно през 2013 година, твърдят запознати. Прогнозните данни за 2011 сочат, че през тази година само от рак на белия дроб ще се разболеят 4020 човека. Умножете по три и получавате един малък български град. Ние намаляваме с 15 – 20 хиляди човека всяка година заради онкологични заболявания. Ключов фактор за развитието на рак е тютюнопушенето. Имаме ли време, за да изчакаме още 1-2 години?

Какво ще се промени след забраната?

Страхотна идея, но какво от това, замислих се малко след първоначалния ентузиазъм. Дали забраната въобще ще се защита от

собствениците на заведенията и от офис-мениджърите? Как контролните органи ще съумеят да надгледват навсякъде и да санкционират нарушителите?

И защо вместо да забраняваме и да заклеимяваме, да не се опитаме да вложим парите от тръбенето на фанфарите и от тютюн-ченгетата в нови спортни площадки за децата и добра превантивна програма. Такава обаче няма, ние забраняваме цигарите и даваме алтернатива...никаква.

Спорт? Здравословно хранене? Анти-стрес програми? Екология? Биохрани? Електронна здравна карта? Адекватно здравеопазване? Мерки за ограничаване употребата на другото социално зло – алкохола? Да знаете някой друг виц, че тези се изтъркаха.

И един пролясък от миналото...

Помните ли „сухия режим“ в България, някъде в началото на 80-те години на 20 век? По повелята на Юрий Андропов, в ресторантите в България не се сервираше алкохол, което доведе до бум на пиенето на кафе, чай и сок с як спиртен примес, както и до невиждан подем на употребата на всякакви алкохолни източници, като култовия тогава „Тройной“. Почти 30 години по-късно идва нова забрана, дали ще е също толкова ефективна?

Нарушават ли се гражданските права на пушачите?

Нима правото да се тровиш и да тровиш другите е толкова свещено, че да се защитава? Законите забраняват продажбата на цигари и алкохол на лица под 18 години, но всички ученици пушат и пият, защото това е въпрос на престиж. Глобата за хвърлен фас на земята скача до 50 лева, но да сте чували за някой глобен? Права и закони...уж еднакви за всички.

Има неща, които не разбирам...

В страната ни се въвежда забрана на тютюнопушенето. В същото време над 32 000 тютюнопроизводители в България се бунтуват за обещаните 143 милиона лева за доплащане на произведените килограми тютюн. Оказва се, че с едната ръка гържата строго порицава пушачите, а с другата благо поощрява производителите на тютюн. Хм...това не го разбрах.

Продължава на стр. 2



Аг्रेसи на аптеки Фрамар:

гр. Стара Загора

ул. „Х.Д.Асенов“ 115 работно време: 07.00 – 24.00 ч.

телефон: 042 / 620-923

ул. „Отец Пауций“ 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

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

ВЕСТНИК
ФРАМАР

Редакционен екип:

Ивайло Тончев -

главен редактор

0879/611 000

Деница Пеева -

журналист

0879/611 002

Контакт:

Стара Загора 6000,

ул. „Л. Каравелов“ 91

Електронна поща:

vestnik@frammar.bg

Телефони за контакт:

042/655 100

Skype: frammar.media

Издава ФРАМАР ООД

Предпечат:

РЕКЛАМЕН ЦЕНТЪР

042/620 111 • 0888 73 84 67

www.belji.eu

Правилната прическа може да ви подмлади с 10 години



Той е от онези българи, доказали качествата си отвъд граница, избрали да се върнат в родината, за да внедрят успешните чуждестранни практики и модели. Работил е за най-добрите салони в Лондон и се е учил от световно признати коафьори. Грижил се е за външния вид на Голди Хоун и Тејк Дет. Сред неговите клиенти има височайши особи, известни политици и личности, познати у нас от лъскавите списания и малкия екран. В момента Николай Колев е част от екипа на фризьорски салон „Арлет“ – Стара Загора, където всяка дама може да получи грижите, които доскоро са били привилегия само на известните и богати британци.

Кога, къде и как започнахте да се занимавате с фризьорство?

Това се случи съвсем случайно в Лондон преди повече от шест години, но бих могъл да кажа, че съм се учил от най-добрите. Първият ми учител се казва Харитой – емблематично име в Лондон и изявен специалист в нашите среди. Другият човек, който много ми е помагал, е Дар – световноизвестен фризьор, един от бившите творчески директори на „Вигал Сасуун“/най-добрата фризьорска школа в света/. Работил съм в Hari's и Patrick Ludde – два от най-престижните салони за красота в английската столица.

Защо „Арлет“?

Салони за красота „Арлет“ са първите в България, отговарящи на европейските стандарти за качество. Софийският салон „Арлет“ е обявен за най-добър салон в света за 2005 г. За мен „Арлет“ са с най-вярната концепция за развитие в България. Страхотен екип, който извежда „Арлет“ на едно от водещите места във фризьорския бизнес на България. Когато работиш в „Арлет“ ти имаш цяла структура от доказани специалисти зад себе си. Според мен, това е единствената верига от салони у нас, съизмерима по високото качество на предлаганите услуги със салоните извън граница.

Какви са предимствата на това да работиш в екип?

Винаги е по-добре да се работи в колектив. Заграница никога в тази сфера не работи напълно самостоя-

телно. Имам късмета и в България да бъда част от екип много добри специалисти – творческият директор на „Арлет“ – Гого /Григорий Кюлев/, доказан и световно признат коафьор, колегите от старозагорския салон – Ози, много добър с цветовете и подстригването, работил е за „Господари на ефира“, „Мюзик Айڈъл“, и „Шоуто на Азис“, Иван – сравнително млад стилист, който освен от прически, разбира много от мода, Сиси – справя се страхотно с плетки и всякакви фини детайли в прическите, Невена – специалист по всекидневен и официален грим... Бъдещето на този тип услуги е в екипната работа, за да бъдат обслужвани клиентите бързо, комплексно и качествено.

От съвсем скоро сте в България. Има ли разлика в начина, по който българката и британката се грижат за външния си вид?

Прави ми впечатление, че що се отнася до тенденции в прическите и облеклото, България е най-вече под влиянието на италианската школа. Все пак бих казал, че жените от Острова се грижат много повече и преди всичко по-успешно за визията си. Когато след толкова години се върнах тук, бях шокиран, че българката прекалява със стилирането на косата си, без да се съобразява с индивидуалността си, с чертите на лицето си и с начина си на живот. Тенденцията в световен мащаб е, че фризьорът не се грижи само и единствено за косата, той съобразява множество фактори, за да изгради цялостната визия на жената. Не ми харесва, че българската жена изкуствено се състарява с неправилния подбор на форма и цвят на косата си и често прекалява с грима. Голяма част от жените в България се стремят да бъдат руси на всяка цена, без да се съобразяват, че като нация сме с по-тъмни коси и изсветляването с десет степени, защото са лишени от смисъл. Изнедаден съм от непрофесионално направените кичури в косите на повечето жени. Неприятно впечатление ми правят и изключително ниските цени на фризьорските услуги у нас, които предопределят занижените стандарти за качество. Професионалните ножички, четки и продукти за коса са много скъпи и клиентът сам може да прецени как-

во ще получи за 5-10 лева в кварталния салон.

Какво планира в най-близко бъдеще екипът на „Арлет“?

Предстои ни едно незабравимо шоу за прически и стил, което ще се осъществи с подкрепата на „Национално сдружение на фризьорите“ и „Intercoiffure Bulgaria“. От 12ч. на 6-ти март в „Парк Мол“, – Стара Загора, всички присъстващи ще станат свидетели на оспорвано състезание между млади фризьори, както и на шоупрограмата, подготвена от изявени майстори на ножичките.

Вашите препоръки за добър външен вид.

Косата не трябва да дебалансира визията. Много е важно прическата да бъде съобразена с ритъма ви на живот. Важно е също така да се прави оценка на индивидуалността, а не да се отива на фризьор с готова концепция и желание да изглеждате като някоя личност от публичното пространство. Красивата коса е здравата коса, затова трябва да се грижим не само за моментния ѝ вид, а да инвестираме в нея в дългосрочен план, доверявайки се на специалисти и професионални козметични продукти. Ако една коса е подстригана добре и третирана с качествени продукти, тя израства красиво и може да издържи до 6 месеца, без да се налага повторно посещение при фризьор.

Обичам да казвам, че добрият стилист е отличен заместник на пластичния хирург. Бързо, евтино и безболезнено правилната прическа може да ви подмлади с десет години.

Деница Пеева

Екипът на салон за красота „Арлет“, – Стара Загора е готов да отговори на всички ваши въпроси, свързани с тенденции, прически, грим и добър външен вид.

Може да изпращате своите въпроси към:

Николай Колев – тенденции, прически, грижа за косата

Ози – мъжко подстригване, прически, боядисване

Иван – мода и стил

Сиси – детайли и декоративни елементи в прическите

Невена – грим

на електронен адрес vestnik@framar.bg или на адрес:

гр.Стара Загора, ул.„Любен Каравелов“,91

Продължение от стр. 1

Дайте да изпушим по една цигара?

Представете си около 3 милиона пушачи, които ос- тавят по 4 лева средно на ден за цигари. Това са 12 милиона дневен оборот от цигарите, а за месец 360 милиона лева. Сами можете да пресметнете акциза, който директно се прибира от държавата. Колосален подземен бизнес се развива с нелегални цигари, които се преследват от полицията. И какво се оказва, държавата печели много милиони годишно от бизнес със субстанция, която официално се кани да забрани, защото от нея умират 20 000 човека всяка година, но същевременно готира производителите и. Странно! В България от дълги години цари хаос и няма ясно и осъзнато следване на каквато и да е стратегия,

както в управлението, така и в здравеопазването. Последното правителство на ГЕРБ успя много сполучливо да продължи същата тенденция, произвеждайки куп чисто административни решения, които звучаха добре на хартия, но при приложението им се оказваха кукли и безпредметни. Вероятно и забраната на цигарите ще се окаже един от тези гръмки политически ходове, които формално ще съществуват, но никога няма да спазва, защото са лишени от смисъл. И в крайна сметка, за близо месец цяла България се вълнува от темата за тази забрана. С първите дни на пролетта, когато заведенятия се пълнят и всички хора са по улиците, смеа можем да запалим цигара

и да сме сигурни, че никога няма да ни направи дори забележка. Ако случайно ви направят такава, отвърнете, че пушейки, вие носите свежи пари на икономиката и подпомагате земеделието. Вашите два пакета на ден са част от важна държавна стратегия. Тя рано или късно ще ви доведе до болницата, където вероятно ще успеете да си възвърнете част от парите, които до момента сте инвестирали, използвайки някоя от клиничните пътеки за онкологично лечение. А ако не успеете да си възвърнете цялата сума, не винете държавата, тя ви е предупреждавала през цялото време.

Ивайло Тончев

Укрепете имунитета си с... кисело зеле



Киселото зеле е нискокалорична храна, богата на витамини (А, В, С, К), минерали и микроелементи.

То:

- активира обмяната на веществата в мозъка и нервите;
- стимулира обмена на желязо в кръвта;
- помага за производството на червени кръвни клетки;
- стимулира клетъчната функция и има подмладяващ ефект;
- спомага за изграждането на костите;
- регулира и намалява количеството на мазнини и холестерол в кръвта, а също така стимулира метаболизма на мастните клетки;
- укрепва имунната система и увеличава мускулната сила;

- допринася за обновяването на тъканите;

Кисело зеле с бяло вино

Продукти: 600 г кисело зеле, 1 глава лук, 100мл. бяло вино, 1 картоф, половин кубче бульон, черен пипер, червен пипер, 40мл. слънчогледово олио

Начин на приготвяне: Лукът се нарязва на ситно и се запържва в олиото заедно с червения пипер. Прибавят се 500 гр. от нарязаното зеле и се залива с бульона, разтворен 500 милилитра вода. Вари се под капак, докато зелето омекне. Останалите 100 гр. зеле се наситняват и заедно с настъргания на едро ренде картоф се добавят към къкрещото ястие. Изсипва се виното и се остава да вари още 10 минути. Готовото ястие се поръсва с черен пипер.

Храните, които се грижат за нашето здраве

Калете се със здравословни храни, които няма да навредят на сърцето и фигурата ви.

Коктейл от две супени лъжици мед и чаша топло мляко ще ви сгрее и отпусне преди лягане.

Лимоните и медът са най-добрите съюзници на организма срещу настинките и грипа.

Ако имате високо кръвно налягане, избягвайте силно солени храни. Вместо тестена закуска сутрин, изяжте шепа бадеми или няколко ореха. Индийското кашу е богат източник на протеини и фибри, калий, витамин В, фолиева киселина, както и на ненаситени мастни киселини, които пазят сърцето.

Сармите са отлична зимна храна, която поредпазва тялото, тъй като киселото зеле съдържа повече витамин С от някои цитрусови плодове. Витамин С е изключително важно хранително вещество в тялото ни. Свързан е с лечението на всички възможни заболявания, сред които: диабет, простудни заболявания и дори рак. Организмите на повечето животински видове умеят да го синтезират за разлика от хората, които трябва да си го набавят чрез храната.

През зимата увеличете консумацията на зелени зеленчуци - предимно къдраво и бяло зеле, които

нормализират кръвното налягане, заради високото съдържание на глутаминова киселина.

Витамин Д е необходим за абсорбцията на хранителния калций. Основните естествени източници на витамин Д са гъба. Единият е храната, а другият – синтезът му в кожата под влияние на слънчевата светлина. Витамин Д може да облекчи честите промени в настроението и останалите симптоми на зимната депресия. Съдържа се в най-големи количества в рибата, яйчния жълтък и млечните продукти.

Черният шоколад е полезен за сърцето (в ограничени количества, разбира се). Той намалява нивата на адреналин, норадреналин, норметанефрин, кортикостерон, както и на хормона на стреса – кортизол, като повлиява благотворно сезонните депресивни състояния.

Портокалите са не само богати на витамин С – те са източник на фолиева киселина, която тонизира и намалява нивото на стресовите хормони, както и на витамин В12 – ключов в процеса на синтез на серотонин, наричан още „хормон на щастието“.

За здраве и тонус през зимата всеки ден похапвайте по един портокал и няколко блокчета тъмен шоколад.



ЗДРАВИ СТАВИ - ЖИВОТ БЕЗ БОЛКА



Продуктът може да бъде поръчан и доставен до всяка точка на България от онлайн аптека www.framar.bg

САЛОН ФРАМАР



Маска за лице от моркови:

Морковът (сокът или настърган) се смесва с малко пшенично нишесте. Нанася се върху лицето и престоява 15 минути, след което се отмива с хладка вода. Маската е предназначена за мазна кожа.

Маска за лице от бяло главесто зеле:

Кашица от зеле, смляно с месомелачка, се нанася върху лицето за 20 минути, след което се отмива с хладка вода. Използва се за почистване, овлажняване и подхранване на суха и нормална кожа.

Маска за коса против пърхот с хума и оцет:

Разбъркват се в неметална купичка малко хума с 3 лъжици оцет. Бърка се с вода до получаване на хомогенна каша, подходяща за нанасяне върху косата. Сместа може да се използва вместо шампоан.

Маска против косопад с греяно вино:

Към кафена чаша греяно вино се добавят 5 чукани скилидки чесън и 1 с.л. свинска мас. Получената маска се нанася върху косата и се оставя да престои от 1 до 2 часа, като главата се увида с хавлиена кърпа. Отмива се с шампоан с неутрално рН.

Страницата е подготвена от Деница Пеева



ORGANIC GREEN HOUSE®

ЗДРАВΟΣЛОВЕН & БИО МАРКЕТ

Стара Загора • Отец Паисий 47 (пресечка с Хр. Ботев) • 0887166 744



Здравословни био храни и напитки

- многообразие от био зърнени култури (мелене на пълнозърнесто брашно на място)
- многообразие от био насипни семена, флейскове, ядки, сушени плодове, подправки, чай и др.
- био плодове и зеленчуци
- пълнозърнест хляб
- бебешки био храни
- био млечни продукти
- био масла и олиа
- био спагети и макарони
- безглутенови храни
- био закуски, snacks и десерти
- био кафе
- био соеви продукти
- био месни продукти
- био сокове
- био вино

Био козметика

- био козметика за лице, коса и тяло
- био сапуни, шампоани, душгелове

Био Санитарни продукти

- биологични почистващи препарати
- биологични перилни препарати

Био градина

- био семена
- био торове и защиты

www.houseofsport.bg

Хемороидите – неудобство за тялото и проблем за самочувствието



Хемороидите са едно от най-честите проктологични заболявания. Обикновено се проявяват и развиват при пациенти след 20-годишна възраст. Мъжете боледуват около два пъти по-често от жените.

Медикаментозното лечение включва приложение на лекарствени средства локално като кремове и/или супозитории с обезболяващо и тромболитично действие и системно приложение на венотоници. При по-късните стадии се извършват миниинвазивни интервенции – лигиране на хемороидални пръстени, склерозирание и др. Оперативното лечение е показано при пациенти в крайните стадии на хемороидална болест.

д-р Тенко Тенев

Фрамар съветва:

Движете се повече!

Спазвайте добра лична хигиена!

Избягвайте пикантните ястия!

Яжте много плодове, зеленчуци и храни, богати на фибри!

Пийте повече течности – поне 6 чаши вода дневно!

Предразполагащите фактори за поява на хемороидите са многообразни. Наследствеността при някои пациенти в комбинация със заседнал начин на живот, продължителни обездвижвания при пътуване или при работа с компютър водят до продължителен кръвен застои в аноректалната област, благоприятстващ развитието на хемороиди. Затлъстяването, алкохолът, консумацията на пикантни храни и неспазването на лична хигиена също допринасят за развитието на заболяването.

В началото на заболяването се установяват оплаквания, изразяващи се като **анален дискомфорт, сърбеж, тежест** в областта на ануса.

С напредване на заболяването при нелекувани пациенти се проявяват и кардиналните симптоми: **кървене, пролабиране** (изпадане) на хемороидалните възли, болка. Характерно за кървенето е, че не е обилно и кръвта е с яркочервен цвят. Пациентите го установяват като капки кръв по тоалетната хартия или по-рядко като по-обилно кървене в тоалетното гърне. Липсват кръвни съсиреци и слуз по фекалиите. При упорити, макар и малки кръвоизливи, е възможно да се развие анемичен синдром. Средно след около 5-6 години от началните оплаквания се установява **пролабиране на хемороидалните възли**. Отначало пролабирането е само по време на дефекация като с напредване на заболяването то става постоянно. Проявява се със зацапване на бельото с фекалии, наличие на постоянна секреция, водеща до мацерирание (размекване на тъканта поради продължително въздействие на течности) на кожата в аналната област. В резултат се появява **мъчителен сърбеж** в аналната област, който **нарушава съня** и комфорта на пациента. Болката при неусложнената хемороидална болест е непостоянна и тъпа. Острата и силна болка при хемороидална болест е показател за възникване на усложнения.

Разпространеността на заболяването в някои случаи води до negliжиране на оплакванията на пациента и неадекватна диагностика и лечение.

Обикновено в началните стадии на болестта лечението започва с премахване на предразполагащите фактори за заболяването: нормализира се телесното тегло, дефекацията, спазва се стриктна хигиена на аналната област.

НОВО! За първи път в България - нов начин на действие! Търсете в аптеките!

Хемороиди и фисури? Решението е "Цикатридина супозитории"!



За разлика от всички познати продукти на пазара, "Цикатридина супозитории" ускорява процеса на възстановяване и пълно заздравяване на тъканта, и помага за предпазване от последващ рецидив на хемороиди и фисури.

- **обезболяващо действие;**
- **заздравява и възстановява тъканта;**
- **без рецидив (ново появяване след оздравяване) на хемороиди и фисури;**
- **по 1 път на ден;**
- **възможност за дълготрайно приложение, до пълното оздравяване;**
- **приложение от бременни, кърмещи и деца;**
- **натурални съставки;**
- **конкурентна цена.**

Приложение: • Вътрешни и външни хемороиди • Анални рагади • Фисури • Проктити • Перианални фистули • Криптити • Лечение на ано-ректалния канал, след проктологични операции

"Цикатридина супозитории" повлиява:

- Болка • Сърбеж • Парене • Кървене • Секреция

Натуралният състав на "Цикатридина супозитории" го прави особено подходящ за бременни и кърмещи жени, и деца.

"Цикатридина супозитории" не съдържа кортикостероиди и локални обезболяващи, които често водят до странични нежелани ефекти. Продължителното лечение с локални кортикостероиди може да доведе до кожни инфекции, атрофия на кожата, хиперпигментация и повърхностни разширени кръвоносни съдове. Всички налични на пазара супозитории съдържат Lidocaine, което ги прави неподходящи за лечение повече от 20 дни и не могат да осигурят пълно заздравяване на тъканта!

Ако все пак хирургическата намеса е неизбежна "Цикатридина супозитории" ще помогне за по-бързото възстановяване и заздравяване на раната след операция.

Дозов режим: По една свещичка/24ч. след добър тоалет и по възможност дефекация, до пълното заздравяване на тъканта и отзвучаване на субективните симптоми.

Период на лечение: 10 дни или по лекарско предписание

С "Цикатридина супозитории" премахват неприятните усещания и дискомфорта при анални неразположения - почувствайте се отново пълноценни!

www.cicatridinabg.com

производител: Farma Derma - Italy; вносител: Натурфарма България, тел.: 02/ 963 33 59



Продуктът може да бъде поръчан и доставен до всяка точка на България от онлайн аптека www.framar.bg

Пептидите - новата мода в анти-ейдж грижата за лице

Мечтата за вечна младост съпътства хората от най-древни времена. Докато нашите прадеди са разчитали на магия и на чудеса, последните 100 години направиха много повече с бума на медицината и фармацията.

Едно от последните горещи открития на науката е уникалното действие на пептидите върху кожата. Те са верига от две или повече аминокиселини, които са съставна част на протеините. Дължината на веригата е различна и молекулярната им композиция определя въздействието им върху кожата.

Проучванията показват, че тетра- и пентапептидите действат като своеобразен химически посланик в тялото и имат способността да увеличават производството на колаген А от кожата. Протеинът е основен в поддържането на добрия тен и стегнат вид на кожата.

Пептидите карат клетките да произвеждат колаген. Той от своя страна подпомага възстановяването на структурата на кожата и спомага за изглаждането на бръчките. Най-основно проучваният от групата на пептидите е палмитоил пентапептид-3 - Matrixyl. Специалистите на френската компания Jean D'Arce

първи забелязват, че този пептид изпраща сигнал за обратна връзка до другите клетки на кожата, подтиквайки ги да произвеждат повече колаген. Множество дерматологични тестове върху хора са потвърдили, че пептидите действително имат уникален регенериращ ефект. Колагеновите пептиди подобряват комуникацията между базалната мембрана и дермиса!

На основа на този ефект Jean D'Arce пусна на пазара АРСЕЛМЕД - ново поколение козметика, която прави мост между козметичните анти-ейдж и медицинските терапии. Серията беше представена официално на изложение в Дюселдорф през 2007. Тя се прилага в дерматологични и пластични клиники по цял свят, като уникална и компетентна грижа за кожата.

В случаи на агресивни терапии върху кожата като химичен пилинг, блефаропластика, фейслифтинг, лазерни терапии или дори силно изгаряне от слънце, грижата за кожата би следвало да продължи с регенериращи продукти. АРСЕЛМЕД е грижа за раздразнената в следствие на интервенции кожа, проблемите на пигментацията и най-вече подготовка и грижа след дерматологична и естетично-пластична намеса. Кре-



мовите са особено подходящи и за ежедневната ви анти-ейдж грижа, като ефектите са близки до чудесата, за които древните ни прадеди само са мечтали. Продуктите на компанията D'Arce могат да бъдат поръчани и доставени до всяка точка на България от онлайн аптека www.framar.bg

Шведска технология Натурални съставки Високо качество

cece
of sweden

- + Суха коса
- + Косопад
- + Мазна коса
- + Против пърхот
- + Чувствителен скалп

www.cece.se



Произвеждаме козметика с най-добро качество въз основа на съвременна технология. За производството на продуктите са избрани най-добрите суровини в света. Внимателно подбраните и селектирани компоненти съдържат екстракт от растения и плодове. Те отговарят на най-строгите екологични норми и, което е най-важно, не са тествани върху животни. Това има значение за самочувствието на нашите клиенти.

Всички продукти с марка Cece of Sweden са дерматологично тествани, не причиняват раздразнения и алергични реакции. Тяхното деликатно действие и ефикасност са потвърдили 100% от анкетирания клиенти.

Серия MED отговаря на петте основни проблема на кожата на главата и косата – зазуба на коса, мазна коса, пърхот, суха и чуплива коса, чувствителен скалп.

ДЗЗД "Малкия принц"

гр.Пловдив, ул."Стоян Михайловски" 11

e-mail: ce_ce_sweden@abv.bg

тел.0888021131 / 0886739972

Фирмата търси дистрибутори за аптекната мрежа.

Търсете в аптеките и в онлайн аптека www.framar.bg



Мариана Илчева
професионален грим
0888 103 040
e-mail: m.ilmcheva@abv.bg

НОВО!

- ✓ Единствените продукти против косопад с 5% миноксидил в България.
- ✓ Безплатна доставка до цялата страна.
- ✓ Големи отстъпки за аптеки, салони, магазини.

Поръчайте **Spectral.DNC® ceral**
www.dslabs-bg.com
 02 8053170

Не подценявайте витамин Д



Димитър Пеев - Търговски директор на Херба Медика - България

Г-н Пеев, защо в България досега не се е предлагал в чист вид витамин Д?

Доскоро витамин Д бе доста подценяван не само у нас, но и по света. Все повече изследвания показват, че този витамин е от много по-голямо значение за човешкия организъм. Според някои учени тенденцията за намаляване на количеството витамин Д в телата ни, може да се превърне в истинска епидемия. Резултатът от нея може да бъде не по-малко страшен от този от епидемия от СПИН. Ще се появяват все повече деца с рахит и проблеми в развитието, а случаите на тежки фрактури и проблеми с костите ще зачестят драстично. Вече се доказва че има пряка връзка между ниските нива на

витамин Д и сърдечно-съдовите заболявания, диабет, високо кръвно, както и рак на гърдата, рак на панкреаса, рак на дебелото черво и други, общо 16 вида рак.

Вашата компания предлага микрокапсулиран витамин Д в таблетна форма. За какви възрастови групи е подходящ?

На практика биха могли да се приемат от всички възрасти. CapsuDar® D3-100 Е, както е точното наименование на влаганя в Съни Вит витамин Д3 е одобрен от всички европейски институции за контрол.

Може ли да се дава на бебета?

В стрит вариант – да! Разбира се, консултацията с педиатър е задължителна.

Продуктът може да бъде поръчан и доставен до всяка точка на България от онлайн аптека www.framar.bg

ЛЕКАРСКИ КАБИНЕТИ

СТАРА ЗАГОРА

г-р Тенко Георгиев Тенев

Специалист хирург, Асистент – преподавател в Тракийски университет, Медицински Факултет, Специализиращ „Съдова хирургия“
гр. Стара Загора, улица „Патриарх Евтимий“ 154,
Медицински център „Сано“
телефон: 0887/ 599 427

г-р Таньо Вълков

Общопрактикуващ лекар
гр. Стара Загора
ул. „Поп Минчо Кънчев“, 89
телефон: 042/621 711

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“, № 2В
За контакт: 0888378485
Електронна поща: stambolova_m@abv.bg

г-р Иван Ников

Психиатър
гр. Стара Загора, улица „Евлози Георгиев“ 66,
За контакт: 042/ 641 123, 0888/ 581 469,
0899/ 295 457
Сайт: <http://doctornikov.com>

г-р Диана Енева

Дерматолог
гр. Стара Загора
бул. „Руски“, 56А, ет. 1, офис 3
телефон: 0899/468945

Д-р Венцислав Азовски

Общопрактикуващ лекар
гр. София, Студентски град, Студентска поликлиника, каб. 74
Тел. 0888 308345

ПЛОВДИВ

г-р Ваня Колева

Лекар по дентална медицина
гр. Стара Загора, булевард „Патриарх Евтимий“ 116,
ет. 2, офис 9
телефон: 042/ 600 375 0888/ 788 495
Сайт: <http://vkoleva.com>

г-р Ния Кирчева

Акушер-гинеколог
гр. Стара Загора
ул. „хаджи Димитър Асенов“ № 87, ет. 1,
офис 1
тел. 0888712162

г-р Сийка Иванова

Лекар по дентална медицина
гр. Пловдив, улица „Константин Гергов“, 16
телефон: 0878876365
Работно време:
понеделник - четвъртък: 12-19 часа
петък - 9-14 часа

ЯМБОЛ

г-р Красимир Киров

Общопрактикуващ лекар
гр. Стара Загора 6000, ул. „Г. С. Раковски“ 130
телефон: 0898/ 739 329, 042/632 326

г-р Милена Неделчева

Дерматолог
гр. Стара Загора
ул. „Димитър Наумов“, 32
0887909099

г-р Таниел Мампреян

Общопрактикуващ лекар
АГПМП „Доверие 2000“ ООД
гр. Ямбол, улица „Христо Смирненски“ 2
телефон 046/ 669 343

СУДОКУ

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

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



- С кого разговаря този човек?
- Сам със себе си.
- Е, тогава защо вика?
- Не чува добре.

Хирург започва пост на някакъв банкет:
- Ние, докторите, имаме доста врагове на този свят...

- Някой се обажда:
- А на онзи свят още повече!

Докторът пита първокласник:

- Някакви оплаквания от уши и нос?
- Да, пречат ми, като си обличам пуловера.

Пациентка пита лекар:

- Защо трябваше да стоя цели десет минути с изплезен език, докторе?
- За да мога на спокойствие да Ви напиша рецептата, уважаема госпожо.

- Госпожице, позволете да Ви помогна!
- Благодаря, но чантата не е тежка.
- Аз не за чантата. Аз съм пластичен хирург.

В болницата. Доктор към пациент:

- Пригответе се за най-лошото!
- Ще умра ли докторе?
- Не, но Ви изписвам лекарство, което не се изплаща от Здравната каса.

ЗАБАВНИ ЗАДАЧИ

Задача 1.

За да си купи локум, на Златка не и достигат 7 стотинки, а на Кремена – 2 стотинки. Но дори и да съберат парите си, пак не могат да купят локума. Колко струва този локум?

Задача 2.

(задачата е на английския учен и богослов Алкуин от VIII в.) Двама купили овце за 100 солдо, като платили за всеки пет по 2 солдо. След това си разделили овцете поравно и отново ги продали – по две солдо всеки пет. Спечелили са?

Задача 3.

(задачата е от списание „Квант“, бр.11, 1971 г.) Девет еднакви книги струват 11 лева и няколко стотинки, а 13 такива книги – 15 лева и няколко стотинки. Колко струва една книга?

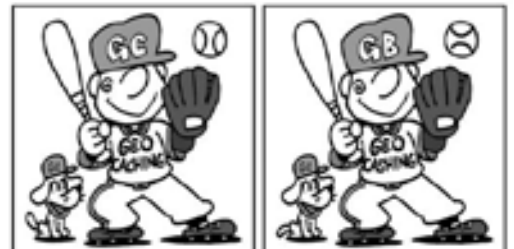
Задача 4.

(неизвестен автор) Водата в 10 kg краставици е 99%. След като престояли на пазара, заради високата им цена – водата станала 98%.

Колко килограма са краставиците сега?

Задачите подготви: Любомир Любенов

ОТКРИЙТЕ РАЗЛИКИТЕ



БИОСЛОВИЦА

Водоравно:

- Помътняване на естествената леща на окото.
- Науката, изследваща злокачествените (раковите) образувания при бозайниците.
- Меките тъкани (мускули и фасции), които затварят отдолу кухината на малкия таз.
- Увеличено натрупване на течност в междуклетъчните пространства на кожата и подкожната тъкан.
- Централната част на зъба, изпълнена с мек съединителен тъкан.
- Лек за всичко
- Онази част от окото, която се намира в средата на ириса (мн.ч.).
- Задколянна или подмишнична вдлъбнатина.
- Чувство - нито положително, нито отрицателно, при което психологически няма определено отношение към обект или обстоятелство.
- Разрязване, образуване на язва.
- Синоним на бенка.
- Болест, предизвикана от липсата на витамин Д, калций или фосфор. При нея се забавя процесът на втвърдяване на костите и те често се деформират.
- Чифтен сетивен орган при човека и животните.
- Вирс, който може да причини рак на маточната шийка.
- Промяна в цвета и структурата на кожата, в резултат на различни вредни въздействия и заболявания. Причинява сърбеж, локално затопляне, оток и болка.
- Част от човешкото тяло от долната част на шията до горната част на ръката.

Отвесно:

- Заболяване на мастните жлези и космените фоликули на кожата, което се характеризира със запушване на порите и възникване на пъпки.
- Техника на поставяне и манипулиране с игли по тялото.
- Възпалително дистрофично заболяване на устната лигавица.
- Автомунно заболяване, което води до загуба на коса или окосмяване в други части на тялото.
- Названието на вируси - най-честите причинители на остри вирусни диарии.
- Предсмъртни мъки.
- Женска полова клетка.
- Кръвоносен съд, част от сърдечно-съдовата система, който пренася кръв към сърцето.
- Състояние на храносмилателната система, при което изпразненията на човек или животно се втвърдяват и стават трудни за изхождане.
- Позиция от йога, която често се заема по време на медитация.
- Сакрална срчка в будизма, джайнизма, индуизма, сикхизма.
- Човешки имунодефицитен вирус.

Страницата е подготвена от
Деница Пеева

Билките и натуралните продукти - извор на живот



Д-р Тошков е едно от знаковите имена в българската медицина и фармация. Авторът на над 150 оригинални авторски лекарства, които се продават по цял свят, в разговор за медицината, здравето и лечебните свойства на природните продукти.



Фрамар: Представете се за читателите на „Фрамар„?

Здравейте, аз съм доктор Тошков и моята работа е свързана изцяло с природната медицина - от откриването на диагнозата до излекуването на пациента.

Фрамар: Вие бяхте един от първите лекари, които официално заговориха за билките и направихте първите много успешни билкови лекарства. Как започна всичко това? И как продължава дейността Ви сега?

И преди мен имаше лекари, които работеха с билки, но аз бях първият, който превърна билките в лекарства, комбинирах ги и ги направих в таблетки за всяко заболяване. Моята основна работа като билколечител започна през 1992 година - преди 20 години. Много бях разочарован от неправилното лечение и многото странични ефекти на химическите лекарства. Първоначално работех с билкови чайове и използвах билкови продукти на други производители. Ефектът обаче беше много слаб и аз не бях доволен от тези продукти. За да мога да лекувам успешно моите пациенти, имах нужда от сериозни препарати. Така започна тяхното създаване и непрекъснато усъвършенстване. Сега моите продукти са 54. С тях аз лекувам над 150 различни заболявания. „Томил Херб Продукт“, е моята фирма за билкови препарати. Чрез нея купувам най-добрите билки и произвеждам моите лекарства.

Фрамар: „Томил Херб“, е една от сравнително малкото български компании, извоювали пазар в чужбина. Как се възприемат Вашите продукти в далечни места като Африка? Трудно ли е да наложиш една марка извън България?

С многогодишен труд успях да остана на пазара в България и да продавам моите продукти в чужбина. Там много ги харесват и хората ги търсят. Говоря за трудни пазари като Украйна, Русия, Турция. В Африка сме продавали нашите продукти на малко места, например в Ангола, но нямам добро мнение за този пазар.

Фрамар: Какви са стандартите за събиране и обработка на билки, които Ви позволяват да излезете на световния пазар?

За да произвеждаш продукт с високо качество, трябва да имаш задължително собствена фабрика и европейски машини. Това е моята гордост и сигурност. Моята фабрика е в гр. Септември и съм защитил всички европейски изисквания и сертификати. Много

е важно всичко да е открито и законно. Трябва да се знае от къде са купени билките, как са преработени, как са направени таблетките и кога, от кого - всичко това е свързано с всекидневна документация. Моята фабрика е абсолютно автоматична и работниците са само организатори и контролори с образование. В моята фабрика имам единствената машина за стерилизация на билки и подправки и разбира се - собствена лаборатория. Ако билките не се стерилизират - не могат да се дават на хората - това не го знаят много от производителите

Фрамар: Заниманията Ви с билколечение разколебаха ли доверието към медицината, наричана „традиционна“?

Аз съм преди всичко лекар и после билколечител. Не трябва да има война между двете медицини. Нашата цел е здравето на хората - няма какво да делим. Много съм толерантен към моите колеги и ги уважавам. Всеки човек трябва сам да избира как да се лекува. Когато болестта е остра и опасна за живота - не може да се губи време - там е официалната медицина. Когато са хронични и ежедневни проблеми - там сме ние.

Фрамар: Какви хора посещават кабинета Ви? Какви са особеностите на ирисовата диагностика, които я правят успешен метод за откриване и за последващо лечение на заболявания?

Точната диагноза е от първостепенно значение - там е моята сила. Чрез ирис-диагностиката на мен ми е лесно. За няколко минути се ориентирам и знам какво да лекувам. Затова при мен идват пациенти вече 20 години. Няма лутане и съмнения, колебания и безкрайно чакане пред кабинетите. Всяка болест остава белег в ириса - по тези „слеци“, аз се насочвам. Така разбирам къде и какво да лекувам и най-важното - от какво ще боледува човек след време. Моите пациенти са с различни заболявания, но преобладават такива с храносмилателни, бъбречни, ревматоидни и разбира се, неврози и депресии.

Фрамар: Кои разработва новите Ви продукти и кои са най-новите разработки, които може да се намерят вече на пазара?

Всички продукти са мои разработки. Аз създавам рецептите за състава на продуктите - от тук тръгва и тяхното производство. Сега най-новите продукти

са изградени от екстракти и са много ефикасни: ВИРОНАЛ - за зимата и грипните вируси; КЛИНТОКС - за изчистване на токсините от тялото; ВИТ С НАТУРАЛ - извлек от шипки с много витамини; АБСТИНАЛ - за лечение на алкохолизъм; ЛУТЕИН 7 - за лечение на зрението и очите; ТРИГОНЕЛА - за растеж на зърдите. Сега благодарение на мои партньори ще започна да използвам и най-новия продукт НАНОДИАМАНТ. Очакванията ми за него са много големи и ще го включа във всички мои лечебни програми

Фрамар: Кои са най-успешните Ви продукти за последните 20 години, нещата, които трайно са се доказали с ефективността си сред хората?

Най-успешните продукти са тези, които най-много се търсят.

Това са продуктите, които всеки българин познава: ЛАКСИТ - за лечение на запек; НЕВРОЛАКСИН - за нервната система; ПРОСТАТИН - за лечение на простата; ГАСТРИНОРМ - за лечение на храносмилателния тракт.

Фрамар: На какво мнение сте за билковото самолечение, може ли то да навреди?

Билколечението, когато е самолечение, не е вредно, но понякога хората се забавят и могат да „изпуснат“, болестта. По-добре е да се консултират със специалист и да се направи комплексно лечение. Така например аз дневно съветвам повече от 60 човека. Не всички идват при мен на преглед. Повечето ми пишат и аз им оговарям онлайн.

Фрамар: Здрав ли е съвременният българин? Кои са главните болести, които ще мъчат България през 2011?

Всички хора боледуват. Българинът е много стресиран, изнервен, храни се лошо и неправилно. Затова главните болести са свързани с нервната система, храносмилането и бъбреците.

Фрамар: Вашите пожелания за нашите читатели?

Моите пожелания са - приемайте повече билки и натурални продукти - те са извор на живот и здраве.

За контакт с доктор Тошков:
тел. 02 953 12 51, 02 953 40 92
dr.toshkov@mac.com
www.tomilherb.com



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 Трингов № 6

ОЧАКВАЙТЕ

Очаквайте брой 3 на Вестник „Фрамар“, след 25 март, 2011.
За реклама и въпроси:

www.framar.bg

Електронна поща: vestnik@frammar.bg

Телефони за връзка: 042/655 100

0879/ 611 100