



В БРОЯ ЧЕТЕТЕ:

Професор
Караханян:
Харесвам
движението
напред!

на стр. 2

Хранене според
възрастта

на стр. 3

Тествайте
здравето си в
домашни условия

на стр. 4

Варумин - живот
от природата

на стр. 5

Вслушайте се
във вътрешния си
ритъм

на стр. 6

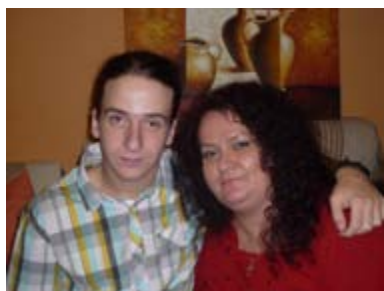
Уравновесени ли
сте? - тест

на стр. 7

Д-р Ваня
Тихомирова:
Англичаните
отказват да
разберат...

на стр. 8

Албена Атанасова, заместник-кмет на София: Нямам изгубени каузи



Албена Атанасова е заместник-кмет на София по здравеопазване, социални дейности и интеграция на хора с увреждания. През 1987 година тя завършва средното си образование в столичното 28-о училище. През същата година претърпява жесток инцидент и остава прикована в инвалидна количка за цял живот. Работила е към Червения кръст, ОП „Лозана“ и Център за независим живот.

Вие сте заместник-кмет по здравеопазване, социални дейности и интеграция на хората с увреждания в Столична община - все болни теми за българското общество. Първият ми въпрос е свързан с интеграцията на хората с увреждания - бихте ли обобщили какво направи Столична община през годините, в които отговаряте за тази сфера, за да улесни тяхното ежедневие?

Столична община е единствената в България, която може да се гордее с предоставеното на социална услуга „Асисмент за независим живот“ съгласно общинска Наредба. През 2011 година от тази услуга се ползват повече от 1300 човека. По този начин сме осигурили работа на повече от 1450 асисментна.

Освен това чрез бюджета си Столична община финансира обучението на кучета-во-

даци за незрящи хора, които им се предоставят безплатно.

В бюджета на общината се предвиждат средства за компенсация на преференциални поименни карти за градски транспорт за хора с увреждания и в момента за периода от януари до септември 2011 година за това са изразходвани 18 500 000 лева.

Само за 2011 година ремонтирахме, обзавеждаме и предстои да открием осем нови Клуба на инвалида и пенсионера.

За 2011 г. са обособени 700 парко-места за хора с увреждания за безплатно паркиране в „Синя зона“.

От началото на 2011 година го момента със специализиран транспорт са превозени близо 10 000 човека с увреждане и техните асисментни.

Освен услугите, за които знаете, през 2011 година сме разкрили следните услуги за деца и възрастни с увреждания:

- Защитено жилище за лица с психични разстройства;
- Център за социална рехабилитация и интеграция на лица със зрителни увреждания;
- Дневен център за деца с увреждания;
- Център за настаняване от семеен тип за деца с увреждания.

По-достъпна ли е вече архитектурната среда в София за хората с увреждания?

При всеки ремонт на улици и протоари още в проектна фаза се залага достъпност, че административните ни сгради постепенно се правят достъпни, че закупените нови коли за градския транспорт са достъпни, че се увеличават достъпните театри, магазини, училища, кина, спортни сгради, метрото и много други - всичко това говори за увели-

чаване на обхвата на достъпната архитектурна среда за хората в София.

Кои според вас са най-големите проблеми на хората с увреждания в България?

За така зададен въпрос няма универсален отговор. Както при всички така и при хората с увреждания проблемите са различни, но, според моята лична преценка, това е липсата на образование и от там потрудно намиране на работа. Не по-малък проблем е и липсата на достъпност на жилищните сгради, защото човек гори да учи или да си намери работа, ако излизането му от вкъщи е невъзможно - това е проблем. Донякъде нашата асисментска услуга спомага да се преодолее и барьерата с достъпността на сградата.

Вие самата сте прикована към инвалидния стол от дълго време, това ли е Вашият стимул да се борите за правата на хората с увреждания? Повече загубени или повече спечелени каузи имате през годините?

Да, за съжаление и аз съм човек с увреждане и се придвижвам с инвалидна количка и да, това е моят стимул да работя в полза на хората с увреждания.

Продължение на стр. 2

Орал

ПАРИЧНИ ПРЕВОДИ
ОТ/ДО БЪЛГАРИЯ

£3

За плащания към Фрамар комисионна £2

+4420 7233 7771

www.opaltransfer.com/bg

*независимо от големината на превода

www.framar.bg

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

Адреси на аптеки Фрамар:

гр. Стара Загора
ул. „Х.Д.Асенов“ 115, работно време: 07.00-24.00 ч.
телефон: 042/ 620-923
ул. „Отец Паисий“ 92, работно време: 24 часа.
телефон: 042/ 605-100
ул. „Патриарх Евтимий“ 130, работно време: 08.00-22.00 ч.
телефон: 042/ 605-109
кв. „Железник“, ул. „Младост“, работно време: 07.00-24.00 ч.
телефон: 042/ 605-101
ул. „Патриарх Евтимий“ 81, работно време: 24 часа.
телефон: 042/ 605-103

ул. „Хан Аспарух“ 25, работно време: 08.00-24.00 ч.
телефон: 042/ 650 009
ул. „Свети Княз Борис“ 110, работно време: 08.00-20.00 ч.
телефон: 042/ 230 079
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



Редакционен екип:
Ивайло Тончев -
главен редактор
0879/611 100
журналисти:
Деница Никова
Ина Танева
Адрес:
Стара Загора 6010
кв. "Три чучура - юг" 105
Телефон:
042/605 106

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



042/620 111 • 0888 73 84 67
www.belji.eu

Ексапет Караханян – Джамбазова: Харесвам движението напред!



Професор Караханян е лекар от 1956 година, изтъкнат специалист по педиатрия и ендокринология. Лекар на годината за 2004, автор на учебници и човек с голямо сърце, посветено на пациентите. Наг 55 години стаж в медицината и много опит и енергия, които може да предаде на по-младите си колеги. Важно е никога да не спиращ да вървиш напред!

Фрамар: Ще се представите ли на читателите на „Фрамар„?

Името ми е Ексапет Караханян – Джамбазова, по произход арменка, но съпругът ми е българин. Родена съм в Хасково, завърших медицина в Пловдив, бях там до пенсионирането си като професор /15 години/, а след това се завърнах в родния си град. В момента работя тук в частната си практика като педиатър и ендокринолог.

Фрамар: Кои са Вашите пациенти?

Моите пациенти са и деца, и възрастни. Децата са свързани с педиатричната ми специалност, а възрастните – с ендокринологичната.

Фрамар: Каква част от тях са пациентите с наднормено тегло?

Много голяма - и деца, и възрастни. Това е един много тежък проблем с много трудно лечение.

За да се постигнат резултати, се изискват много усилия от страна на самия пациент, както и високо ниво на съзнание. Много е трудно с децата, защото те идват под влияние на родителите. За тях е трудно да се спазва диетичен режим, защото имат нужда от разнообразна храна. Възрастните имат възможност да се подлагат на много ограничени диети, но за децата това е трудно и вредно. Друг аспект на проблема – физическата активност. Днешните деца не са физически активни, те стоят пред компютъра и телевизора, нямат навизи да спортуват или да изграт навън. Това е една от основните причини за повишена заболяемост.

Преди много години, докато бях лекар в Хасково, бях организираща лагери за деца с наднормено тегло. За сдвадесет дни се получаваха страхотни резултати – походи в планината, плуване в басейна и разумно

хранене. За съжаление, тези лагери след това спряха да съществуват и не съм чувала за други подобни инициативи.

Говори се много и за правилното хранене на учениците, но не съм уверена, че се прави кой знае колко.

Фрамар: Какво трябва да бъде менюто на един ученик?

Трябва да включва абсолютно всичко! Дори и хляб, а сега младежите го избягват. Естествено, говорим за черен или за пълнозърнест хляб. Дано се реализират хубавите идеи и това да стане национална политика, която да вмени разумност, не само в децата, но и в родителите.

Често децата не закусват у дома, а получават парички, с които си купуват чипс или джонер, а това не са най-здравословните храни на света. Трябва да се изкорени и мнението, че пълнотата е здраве, особено за малките деца.

Фрамар: Какви грешки допускат възрастните към самите себе си?

Много са, липсата на закуска, много кафета, на обяд се хапва на крак, а вечерта се преяжда. Трябва да бъде точно обратното – лека вечеря, стойностен обяд и добра закуска. Много вреден е и култът към слабо женско тяло, което е всичко, но не и нормално. Не можеш да изглеждаш така, освен ако не си навредил много на целия организъм.

Фрамар: Защо има толкова много диети, а толкова малък ефект от тях?

Много малко от тях са обусловени научно, голяма част от тях са с белтъчни храни, лишаване от въглеводороди и мазнини, а така организмът страда. Има ефект, но след това настъпва „йо-йо ефект“, и предишните килограми се връщат, че дажк и повече.

В диетите трябва да има рационалност, не трябва да има лишения – всякакъв вид храни, но в разумни количества, разпределени по часове.

Фрамар: Кои са най-популярните вредни диети?

Не мога да не спомена диетата на Дюкан – абсолютно вредна, натоварва бъбреците с преимно белтъчен режим на хранене. Диетите с пълен глед са абсолютно абсурд, бързи резултати, но след това... Жив пример за това е Стефан Данаилов, който отслабна много, но след това напълня пак и то много бързо. Не трябва да подценяваме и стреса, той може да направи неефективна всяка диета, дори и най-добрата.

Фрамар: Коя диета бихте препоръчали Вие?

Разработвам една програма за рационално хранене, адаптирана от американски образец, базирана на най-важните параметри – часово хранене и определени количества. Адаптирам я и към особеностите на българската кухня. И нещо важно, този режим се адаптира към всеки човек – зависи от телгто му, обиколката на ханша и талията, ръста на пациента. Определят се точни количества, както и заместители. Отслабва се бавно – 1-1,5 кг на месец, но това е щадяща програма, при която се запазват резултатите, както и разумността на храненето се спазва цял живот. Естествено, изисква се много търпение, но вярвам, че пациентите го имат.

Фрамар: Вие сте арменка по произход. Има ли

традиция на лекари арменци в България? Има ли нещо специфично, което ви отличава от другите.

Да, има много лекари, които са арменци, и то в цялата страна. Няма нищо по-различно, всичко е въпрос на личност, възпитание, наследственост. Винаги съм имала за пример моя баща, разумен и скромнен, получаваше литература и от чужбина, въпреки, че това бе забранено тогава. Майка ми бе също много добра жена, завършила Френския колеж в Пловдив, която се постара много да ни даде своето образование и възпитание, дано да е успяла. Хубаво е човек да има позитивни примери пред себе си.

Фрамар: Синът Ви също е лекар, нали?

Да, съпругът ми също е лекар, големият ни син избра да стане инженер, защото му вървеше математиката. Малкият ни син, доцент Карен Джамбазов, също реши и стана лекар. Хареса нашата специалност, кандидатура, стана асистент, доцент, а сега е директор на Университетска болница в Пловдив.

Фрамар: В какво положение е българската медицина?

Опасявам се, че напоследък не е никак добре. Много бързи промени, а не бяха съобразени с условията ни на живот. Пациентите също се оплакват, съдебни процеси и агресия срещу лекарите. Политиците не взимат никакви мерки.

Фрамар: Вие сте на 78 години, а продължавате да бъдете активна и да работите в полза на хората. Вдига ли се средната възраст на лекарите в България?

Такава е ситуацията, че много малко от колегите се пенсионираха. Няма младо поколение от лекари специалисти, средното поколение все още държи положението, а старото поколение вече си отива. Младите колежи не могат да се специализират, 3-4 години само с минимална заплата не може да се преживее. Повечето тръгват за чужбина или избират пътя на общопрактикуващите. Трябват най-малко 4-5 години, за да се изгради един специалист, а политиците нехаят, което след няколко години ще предизвика катастрофа. Дори няма и кой да обучава вече младите лекари, след като старите специалисти вече не са сред нас. Дори и в областта Педиатрия в България няма професори, след като старото поколение си отиде.

Лекарят трябва да чете и да се развива цял живот, обучение, литература, конгреси. Медицината върви напред и трябва всеки лекар да е в час. Иначе изоставате и губите форма.

Преди години много трудно се ставаше професор или доцент, а сега е по-лесно, но няма желаещи.

Фрамар: Које Ви държи така жизнена?

Цял живот съм работила това и ми харесва, движението напред, новостите в лечението, учебници, всичко, което помага на хората. Довола съм от живота си, постигнала съм всичко, което съм искала, никога не искам да спирам, спреш ли, приключваш с всичко.

Фрамар: Какво ще пожелаете на нашите читатели?

Най-важното - да са здрави и да нямат нужда от нашата помощ! Да правят редовна профилаттика, да четат сайта „Фрамар“, и да бъдат активни.

Ивайло Тончев

Албена Атанасова, заместник-кмет на София: Нямам изгубени каузи

Продължение от стр.1

Другият ми стимул е моят син, на когото се старая да давам само положителни примери в живота и за сега от нашите разговори разбирам, че съм го постигнала. За себе си, когато се обръна назад, не си спомням да имам загубени каузи. Тук не искам да пропусна имената на Анета Георгиева – общински съветник и Мина Владимировна – директор на Дирекция „Социални дейности“, с които заедно направихме толкова неща.

Вашата помощ със сигурност е търсена от много хора, но има ли случай, който Ви е трогнал толкова, че да не можете да го забравите?

Да, моят приеман ден обикновено е доста посеща-

ван и идват хора с много различни човешки проблеми, на които се опитваме да помогнем. Доста са и случаите, които са ме трогнали. Откривам, че въпреки позицията, която заемам не съм претръпнала за проблемите на хората. Мисля, че човек, поставен на такъв пост, започне ли да отговаря, че на това или онова не може да се помогне заради законови пречки, то той трябва да си помисли дали трябва да продължи да работи на тази длъжност.

Много се говори за толерантността към хората в неравностойно положение, някои я проявяват, други - не. Какво според Вас е нужно да допълним или да извадим от отношението си към различните? Може би да намалим съжалението и да увеличи-

чим желанието си да помогнем или?

Винаги съм казвала, че към мен искам да се държат като към всички останали. Дали ще сме дебели, слаби, млади, стари, високи, ниски и т.н., всички сме различни. Факт е, че има и хора с увреждания, които искат да бъдат съжалявани заради увреждането си, но се надявам те да са малка част от обществото ни.

Какво ще пожелаете на нашите читатели?

Преди всичко здраве - това е, което пожелавам на всички хора. И да се научим да се уважаваме взаимно и ценим различията си, защото това е начинът обществото ни да стане толерантно към всички.

Ина Танева

Хранене според възрастта – част 1

В три последователни броя „Фрамар“, ще проследи спецификата в храненето през трите основни периода от човешкия живот – младежките години, бременността и зрялата възраст.

Хранене в тийнейджърска възраст

Препоръчва се младежите да имат 5-6 хранения дневно, за да се осигури нужното количество глюкоза, необходимо за работата на мозъка и нервната система. Количествата на приетата храна зависят много от индивидуалната физическа активност.

Специфични потребности:

Често младежите имат по-голяма нужда от желязо и калций.

Момчетата трябва да имат предвид, че:

- Нуждата от желязо се увеличава с 50% от момента на първата менструация.
- Препоръчителната доза е около 15 милиграма дневно.

Някои момичета не приемат достатъчно желязо, заради спазването на различни диети за отслабване.

Момчетата трябва да знаят, че:

- Потребността от желязо се увеличава с 20% в периода на ускорено качване на мускулна маса.
- Препоръчителни са 12 милиграма желязо дневно.
- Момчетата страдат по-рядко от недостиг на желязо, тъй като поемат достатъчно количество храна, заради по-високите си потребности от енергия.
- Приемът на калций през пубертета е изключително важен и трябва да се вземат предвид следните факти:
- Препоръчителната дневна доза е 1300 милиграма.
- Според американско проучване едва 35% от младежите и 14% от девоичките приемат 100% от препоръ-

чителната дневна доза калций.

Тъй като 40% от костната маса се развива през пубертета, калций е изключително важен компонент от храненето на тийнейджърите. Адекватният прием на калций допринася за изграждането и здравината на костите и е най-добрата защита срещу развитието на остеопороза в един по-късен етап от живота.

Освен за правилното развитие на костната система, калцийът играе съществена роля при растежа и съкращаването на мускулите.

Храни, богати на желязо: червено месо, черен дроб, морски гарове, зелени листни зеленчуци, портокали, грейпфрути, диви ягоди.

Независимо кои от тези храни изберете да консумирате, трябва да знаете, че желязото се усвоява много трудно без присъствието на витамин С.

Храни, богати на калций: козе мляко, сирене, портокалов сок, тъмнозелени листни зеленчуци, зърнени закуски, сусам, соево мляко, тофу.

САЛОН ФРАМАР



Не пренебрегвайте кожата на тялото

Кожата на тялото е по-склонна да се дехидратира и изсушава, отколкото тази на лицето, тъй като има много по-малко мастни жлези и се обновява по-бавно. Ето на кои съставки в продуктите за тяло трябва да обърнете внимание:

- Плодови киселини (АНА) влият върху излющването, стягането и снабдяването с кислород;
- Производните на витамин А и ретинола имат дълбочинно въздействие и подпомагат обновяването и укрепването на кожата;
- Растителните масла и серамидите са важни за подхранването и хидратирането на кожата. Естествените мазнини, които се намират в повърхностния слой на кожата, контролирайки нейната пропускливост, намаляват загубата на влажност. Маслата от жожоба и авокадо са препоръчителни за по-голяма еластичност и плътност на кожата.
- Хиалуронова киселина е важна съставна част на съединителната тъкан. Тя възвръща влажността на кожата и има благоприятно въздействие върху силно дехидратирана кожа.
- За да се грижим правилно за кожата си, трябва да определим към кой тип спада тя, като вземем предвид и своята възраст. Съветът на специалист винаги е от полза.

Редовното изчеткване на кожата с мека четка от естествен косъм е една от първите стъпки в грижите. Витамините и минералите също са важни, тъй като активират ензимите в организма. Ето защо храненето се оказва ключова стъпка към красивата визия.

Витамините (антиоксиданти) и най-вече А, Е, С тези от В групата, минерали като: цинк, магнезий, мед, селен, хром, ванадий, както и есенциалните мастни киселини - омега-6 и омега-3 са важна част от всекидневното меню, тъй като техният понижен прием или дисбаланс могат да се изявят пог формата на зачервяване, спукани капилляри, лющене и ранна поява на бръчки. Крайният резултат от всичко това е бързото стареене на кожата.

Препоръчително е да приемате възможно най-много сезонни плодове и зеленчуци, особено такива с жълт, оранжев и червен цвят, тъй като са богати на бета каротин. Добре е да похапвате пълнозърнести продукти, варива, семена и сурови ядки. Внимавайте с приема на мазно, газирано, алкохол и захар.

Първо трябва да нахраните кожата отвътре, а след това и с подходящи козметични продукти – кремове, лосиони и масла.

Кожата изисква всекидневни грижи и малко повече труд, за да ви се отблагодари със свеж тен и блесък, а това безспорно ще се отрази на психическото, но и на физическото ви здраве.

БОРОВИТАЛ



- Срецу инфекции на уринарния тракт
- За имунитет, антиейджинг и кардиоозащита
- Здравословно допълва всяка диета

Витаминозен коктейл

Пречистете организма си и се преборете с анемията!



Пряното цвекло е едно от най-добрите природни средства за обновяване на кръвта. Когато се комбинира с малко ябълка, лимон и краставица се превръща в същински деликатес. Този своеобразен коктейл е отлична превенция на анемията, той регулира кръвообращението и избистря тена.

Съставки:

- 500ml минерална вода;
- 1 малка глава пряно червено цвекло;
- 1/4пряна краставица с дебелата на палец;
- 1 ябълка (Златна превъзходна);
- сокът от половин лимон.

Приготвяне:

С помощта на сокоизтисквачка направете сок от цвеклото, ябълката и краставицата, добавете към него минералната вода и лимоновия сок.

Какво съдържа напитката?

Витамини А, К, В1, В2, В3, В5, В6 и С, фолева киселина, манган, калий, фосфор, калций, желязо, сяра, йод, бром, селен и кобалт (участва в синтеза на витамин В12), каротеноиди, антоциани и фибри.

Какво е влиянието на напитката?

Отлична е за кръвта, възпрепятства развитието на анемия, регулира кръвното налягане, подобрява функцията на стомаха и е ненадминат диуретик. Подпомага бъбреците да изхвърлят токсините от организма. Действа благоприятно върху здравето на костите, кожата (избистря тена) и цялостната хидратация на организма. Подобрява здравето на зъбите и венците. Помага в превенцията на сърдечно-съдовите и раковите заболявания.

Страницата подготви Деница Никова

Витамините – пръв приятел на здравето



Витамин К в природата съществува в две форми – К1 и К2, а по синтетичен път са създадени още К3, К4 и К5. К1 си набавяме чрез храната, а К2 се синтезира от бактерии в тънките черва. Витамин К1 (фитоменадион) и К2 (менакинон) са с естествен произход, докато К3 (менадион) е синтетичен. Те не са водоразтворими. И се разпадат под влияние на светлината.

Добре е да знаете, че някои антибиотици убиват чревната бактерия, която синтезира витамин К, но при здрави възрастни, които се хранят рационално, витаминът се синтезира в достатъчни количества.

Естествени източници на витамин К са: зелето, спанакът, коптивата, доматиите, грахът, соята, морковите, картофите, растителните мазнини, рибеното масло, млякото, сиренето и водораслите. Най-богатият на витамин К плод е кивито.

Витамин К е необходим за синтезирането на четирите най-важни фактора за коагулация (съсирване на кръвта): протромбини, кръвосъсирващите

фактори VII, IX и X. Този витамин е изключително важен за предотвратяване на кръвозагуба.

Една от най-честите причини за понижени нива на витамин К в организма е неспособността на черния дроб да секретира жлъчен сок в стомашно-чревния тракт. Поради недостиг на жлъчен сок, мазнините не се усвояват пълноценно, а това води до проблемно усвояване и на витамин К. Поради тази причина на всички пациенти с болен черен дроб и жлъчка се инжектира витамин К, особено преди оперативни намеси, които предположат кръвене.

В случай на недостиг на витамин К се стига до понижаване на нивата на протромбин в кръвта, а от там и до нарушено кръвосъсирване и кръвене, било то спонтанно или в следствие на нараняване.

Yummy bears
от 01.11 до 31.12.2011 г.
СПЕЧЕЛИ
VIVA BIPPER®
плюс по избор и мобилен телефон
Повече информация на www.yummibears.bg

ТЕСТВАЙТЕ ЗДРАВЕТО СИ В ДОМАШНИ УСЛОВИЯ



Страгате ли от дефицит на желязо?

Тест: Обърнете дланта на едната си ръка нагоре, а с другата извийте пръстите надолу. Дланта Ви ще побелее, но трите главни хоризонтални линии, които я пресичат, трябва да почервеняят. Това е сигурен знак, че не страдате от анемия.

Мнението на специалистите: Слабост, тахикардия и бледост са класическите симптоми на анемия, настъпила в резултат на понижени нива на хемоглобин в кръвта. Хемоглобинът е белтък, който се свързва с кислорода, за да снабди с него тъканите. Има различни форми на анемия, но най-често срещаната е желязодефицитната.

Съвет: Като начало си направете кръвен тест и променете храненето си. Яжте храни, богати на желязо, като зелени листни зеленчуци, но не в комбинация със сирене, тъй като то потиска усвояването на този минерал от организма.

Какво е Вашето храносмилане?

Тест: В чаша вода разтворете чаена лъжичка сода за хляб. Изпийте получената смес. Би трябвало да започне да Ви се гади. Ако не почувствате нищо, вероятно имате проблем с храносмилането.

Мнението на специалистите: Натриевият бикарбонат в комбинация със стомашните киселини провокира образуването на газове, които причиняват гадене. Липсата на подобна реакция показва понижено ниво на стомашните киселини, което не бива да пренебрегвате. Най-често това се дължи на изменения в стомашната лигавица и смущение в работата на

С простите прегледи, които можете да си направите сами в домашни условия, бързо ще установите дали имате повишен холестерол, белодробни проблеми, нарушения в циркулацията на течности, проблеми с храносмилателната система или анемия.

жлезите, които отделят солна киселина, необходима за процеса на храносмилане. Това са типични симптоми на гастрит, затова се консултирайте с лекар, който ще назначи нужните изследвания.

Съвет: Ако резултатът от теста свидетелства за проблем, избягвайте мазните сосове и пикантните храни, които са трудносмилаеми. Загължително си направете пълна кръвна картина.

В норма ли е холестеролът Ви?

Тест: Огледайте добре в огледалото зоната около очите си. Белите петънца и неравности са мастни натрупвания – знак за повишените нива на холестерол в кръвта.

Мнението на специалистите: Тези мастни натрупвания се образуват, когато общото ниво на холестерол в кръвта е по високо от 6 mmol/l. Това е притеснително, тъй като мазните плаки се отлагат по стените на кръвоносните съдове и увеличават риска от развитие на сърдечно-съдови заболявания.

Съвет: Направете си кръвно изследване за холестерол. Ако се установят нива над 5,2 mmol/l преминете към хранене с ниско съдържание на животински мазнини. Консумирайте повече морска и океанска риба, ядки и храни, богати на фибри. Ако е необходимо, лекарят ще ви предпише и медикаменти за понижаване на нивата на холестерол.

Използвате ли пълния капацитет на белите си гробове?

Тест: Запалете свещ и я поставете на около 30см. от лицето си, поемете дълбоко въздух и го изпуснете в посока към свещта. Ако не успеете да я изгасите от първия път, това говори за намален капацитет на белите гробове.

Мнението на специалистите: Нощните пристъпи на кашлица, недостигът на въздух и задъхването при изкачване на стълби могат да бъдат знак за дихателна недостатъчност или белодробно заболяване. Причините трябва да търсите във влошено общо състояние, астма, бронхит или тютюнопушене.

Съвет: Обърнете се към специалист, който ще Ви

направи теста и ще установи капацитета на белите Ви гробове. Ако сте пушач, откажете се от този вреден навик. Повишете физическата си активност. Вървете поне по 30мин. пеша всеки ден и постепенно увеличавайте физическото натоварване.

Кои храни не Ви носят?

Тест: Ако след хранене чувствате погуване на корема, а по лицето и шията Ви избиват червени петна, това може да бъде знак за непоносимост към някои храни. Открийте кое точно не Ви носи. Първо премерете пулса си на врата, а след това изяжте порция от храната, за която имате подозрения, че Ви вреди, след което отново измерете пулса си.

Мнението на специалистите: Ако пулсът Ви се ускори с повече от 10 удара в минута спрямо първото измерване, това е знак, че поетата храна не Ви носи. В случай на непоносимост към някои храни организмът активизира имунната си система и ускорява работата на сърцето.

Съвет: Направете си ALCAT тест (тест за установяване на хранителни алергии), с който се определят нивата на IgG антителата в кръвта, повишени в резултат на непоносимост към някои продукти.

Имате ли проблем с циркулацията на течности?

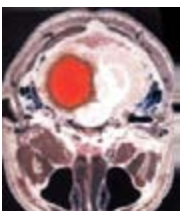
Тест: Ощипете се на няколко места по бедрата с помощта на показалеца и палеца. Промяната на цвѐта за повече от няколко секунди е знак за начална фаза на проблеми със задържането на течности в тъканите.

Мнението на специалистите: Задържането на течности в тъканите е симптом за нарушена циркулация и „отваря вратата“, за образуването на целулит. Този проблем често е в резултат на хормонални нарушения, тъй като естрогенът стимулира тъканите да задържат течности.

Съвет: Ако приемате противозачатъчни таблетки, поискайте от гинеколога си да ги смени или да Ви препоръча друг вид защита от забременяване.

Страницата подготви Деница Никова

4 стъпки – спасен човешки живот



Инсултът става причина за смъртта на все повече хора по цял свят. Често на пръв поглед безобидното главоболие може да преобърне целия Ви живот или дори да Ви го отнеме. Най-застрашени са хората над 55-годишна възраст, при които рискът от мозъчен удар се увеличава двойно.

Инсултът бива два типа - исхемичен и хеморагичен. Вторият тип се среща по-рядко, но смъртността при него е значително по-висока. Близко половината от засегнатите умират още през първите 24 часа. Характеризира се с кръвоизлив в мозъка. При исхемичния инсулт се наблюдава запушване на кръвоносен съд, което води до остър недостиг на кислород за мозъчните клетки. Външните признаци при двата типа инсулт са идентични. Забелязани навреме, те могат да спасят човешки живот!

За да установите дали Ваш близък е поразен от инсулт, направете следния бърз, но животоспасяващ тест!

- Помолете го да се усмихне. При мозъчен удар, това ще се окаже непосилна задача.
- Накарайте го да каже поне едно просто изречение. Нарушенията в говора са сигурно доказателство за мозъчен удар.
- Накарайте го да вдигне едновременно и двете си ръце. Провисването на едната ръка е сигурен знак.
- Помолете го да излезе език. Ако езикът е разкривен или провиснал от едната страна, то не се колебайте, а веднага повикайте екип на Спешна помощ!

СТАТИСТИКАТА:

България е на едно от водещите места по смъртност в следствие на мозъчен инсулт в Европа. Всяка година над 40 000 души биват поразени от мозъчен удар.

Над 120 000 у нас са инвалидите, освидетелствани от ТЕЛК и пенсионирани по болест заради преживян мозъчен инсулт.

Близко 100 000 души всяка година преживяват преходни нарушения на мозъчното кръвообращение. Половината от тях получават истински инсулт през следващите 1-2 години, умират или биват трайно инвалидизирани.

Над 130 000 българи са заплахени от инсулт в следващите няколко години, ако не обърнат внимание на рисковите фактори като: високо кръвно налягане, захарен диабет, висок холестерол, стеснения на мозъчните кръвоносни съдове, тютюнопушене, алкохол, недостатъчна двигателна активност, стрес на работното място, изразени сърдечно-съдови, ендокринни, кръвни и други не достатъчно лекувани хронични заболявания, които влошават кръвоснабдяването на мозъка.

За да се постигне пълно възстановяване след инсулт, е нужна точна и навременна диагноза. Първите 3 часа след мозъчния удар са решаващи. При съмнения незабавно потърсете лекарска помощ!

VARUMIN® – ЖИВОТ ОТ ПРИРОДАТА

Научни доказателства потвърждават, че „Варумин“ няма аналог в борбата срещу рака

Интервю с г-р Чавдар Михайлов



Д-р Чавдар Михайлов е специалист по белодробни заболявания и вътрешни болести.

От началото на 2002г. той работи с антиканцерогенния природен продукт „Варумин“.

– Какво отличава „Варумин“ от други продукти, рекламирани като притежаващи противотуморен ефект ?

– Първата отлика е, че при лица, приемали „Варумин“, са налице документирани резултати, втората – че тези резултати са забелязани от водещи наши специалисти в областта на онкологията, а третата отлика е, че името и съставът на „Варумин“ са патентовани и регистрирани от Световната организация по интелектуална собственост на 29.12.2005г. и 11.12.2007г. (World Intellectual Property Organization) като противоракова композиция с номера: 882181 и 950068.

Благоприятните ефекти от „Варумин“ са доказани с помощта на високоспециализирани медицински изследвания. При много от пациентите контролните образни изследвания (ядреномагнитен резонанс и компютърна томография) показват частично, пълно обратно развитие или стационариране на процеса. Подобряват се и кръвните показатели, като една част от тях достигат и до референтни стойности.

– Разполагате ли с документите на лицата, приемали „Варумин“, които са благоприятно повлияни от този продукт?

– Да, притежавам такава документация. Ето, извадка от разчитане на компютърна томограма на болна с аденокарцином на белите дробове, преди приема на „Варумин“: „КТ №1982 от 30.06.2006г, КТ данни за централно разположен Са на белия дроб. Лезията довежда до стесняване на левия главен бронх и хипо-

вентилация в ляво. Д-р Пенков - болница Лозенец“. И контролна КТ след няколко месеца прием на Варумин: „КТ № 2298 от 14. 11. 2006 г , Обратно развитие на измененията в карина трахея и левия главен бронх, видими при преходното КТ изследване, като израз на добър терапевтичен ефект. Д-р Смилков-болница Лозенец,. В сайта на продукта (www.anticancerbg.com) може да видите още много подобни документирани резултати.

– Кои наши специалисти са отличили и забелязали резултатите получени при прием на „Варумин“?

– В България Varumín® се прилага в продължение на седем години в Диспансера по Белодробни болести, зр.Благоевград и СБАЛ зр.Благоевград от мен. Документацията на 40 болни с онкологични заболявания, приемали „Варумин“ преди няколко години, беше видяна от доцент Валя Цекова, която тогава ръководеше клиниката по химиотерапия в Болница „Царица Йоана-ИСУА“ гр.София.Тя сподели мнение, че е изненадана от добрия противотуморен ефект на „Варумина“.

– В какви случаи може да се приема „Варумин“ и уместно ли е комбинирането с химиотерапия?

– Всички лица със злокачествени образувания е желателно да приемат „Варумин“. Той повлиява благоприятно злокачествени и доброкачествени тумори на вътрешните органи, кожата и костите с различна хистология, тъй като стимулира имунната система да открива и унищожава малигнените клетки. Освен при лица със злокачествени тумори, е отчетен благоприятен ефект след прием на Varumín® и при пациенти със злокачествени заболявания на костния мозък и кръвната тъкан, като левкози, болест на Ходжкин, мултиплен миелом и др. Varumín® повлиява благоприятно лица с HPV (хюман-папилома-вирус), включително и щамове, причиняващи рак на ший-

ката на матката, независимо дали е налице ерозио, или не. Проведено клинично проучване в клиника в Скопие доказва, че Varumín® е продукт, атакуващ директно самия вирус.

Varumín® е полезен и при редица тежки инфекции, хронични заболявания, имунодефицитни и следоперационни състояния, като диабет, СПИН, туберкулоза, анемии и като подкрепящо средство при лечение с химиотерапия, лъчетерапия, цитостатици и кортикостероиди. Клинично проучване доказва също благоприятно повлияване на пациенти с мултиплен склероза след приемане на Varumín®.

Препоръчва се приемът на Varumín® да се съчетава с химиотерапия и лъчетерапия, като освен благоприятния антитуморен ефект, намалява и страничните действия на последните, т.е. анемичния синдром, левкопенията, главоболието, световъртежа и позивите за повръщане са изразени в много по-малка степен или съвсем отсъстват.

При пациенти, нечувствителни или резистентни към химиотерапия или лъчелечение на тумори, като рак на шийката на матката, саркоми и др., при налице на медицински противопоказания (съотествващи заболявания, ниски стойности на кръвните показатели – левкопения, анемия и др.), нежелание на пациента или други причини за отлагане или прекъсване на химио- и лъчетерапията, е отчетен много добър и благоприятен ефект при самостоятелен прием на Varumín®, без да се комбинира с други медикаменти или добавки.

Varumín® се препоръчва и на здрави лица, както и на успешно оперирани от злокачествени образувания за предотвратяване от рецидиви или разсейки.

Повече информация може да намерите на: www.anticancerbg.com и на тел 0898/70 13 10 - г-р Чавдар Михайлов

Varumín® е природен продукт на билкова основа с доказан ефект чрез специализирани медицински изследвания. Съдържа растителни екстракти от няколко билки, чиято ефикасност е потвърдена от традиционната медицина.

В момента Varumín® се употребява в повече от 10 страни в Европа и в света. В зависимост от локалните изискванията на регулаторните режими в различните държави, Varumín® може да бъде с различен статус.

Varumín® е одобрен за употреба у нас като хранителна добавка. Вносът в България е разрешен със санитарно разрешение №01545/2004г. на МЗ. Varumín® (Varumín® 1 + Varumín® 2) може да се намери в аптеките в България. Всяка опаковка е защитена с холограмен стикер с пореден номер, който гарантира оригиналността и произхода на продукта. Varumín® е регистрирана търговска марка! В България се разпространява ексклузивно от „Биомеда 2000“ ЕООД.

Varumín ЖИВОТ ОТ ПРИРОДАТА
ПОВЛИЯВА БЛАГОПРИЯТНО:
❖ ЛИЦА СЪС ЗЛОКАЧЕСТВЕНИ ЗАБОЛЯВАНИЯ
❖ ЛИЦА С ЧОВЕШКИ ПАПИЛОМЕН ВИРУС
❖ ЛИЦА С МУЛТИПЛЕНА СКЛЕРОЗА

WIPO патент за противоракова композиция
Клинично доказана ефективност

дистрибутор за България
BIO MEDA
www.biomeda.net

**Очаквайте в следващия брой:
СТРАНИЧНИ ЕФЕКТИ НА КАМФОРА ПРИ ПРОДУКТИТЕ ЗА ДЕРМАЛНО ПРИЛОЖЕНИЕ**

Изводите от официалните научни изследвания по отношение на нежеланите ефекти на камфора при продуктите за дермално приложение са причината, поради която продуктите от серията STARBALM не съдържат камфор, но запазват своята ефективност! Това е една от причините те да бъдат предпочитани пред други подобни продукти.

FORSI VIT®
Новото име на Витамин С

BIO MEDA A company of R&E group

ТОНИЗИРАЙ СВОЯ ДЕН!

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

НЕ СЪДЪРЖА КАМФОР! **Asian Origin** 星島金油

ПОДОБРЕНАТА ЗА ЕВРОПА ФОРМУЛА НА НАЙ-ПРОДАВАНИЯ В СВЕТА ПРОДУКТ ЗА ОБЛЕКЧАВАНЕ НА МУСКУЛИ И СТАВНИ БОЛКИ!

STAR BALM®

www.starbalm.com **BIO MEDA** A company of R&E group www.biomeda.net

Продуктите могат да бъдат поръчани и доставени до всяка точка на България от онлайн аптека www.faramar.bg - за контакт: 042/603000 - 7 дни в седмицата. Пациентите към електронна аптека Фрамар от Великобългарския се извършват с Oral Transfer LTD на преференциални цени.

СУДОКУ

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

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

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



Има ли нещо, което може да ни спаси от излишните килограми, от депресия и безсъние, да закалимунната ни система и самочувствието ни и да ни кара да се чувстваме щастливи? Всъщност, да. Името му е:

Скандинавско ходене

Според практикуващите скандинавско ходене, то напълно замества различните видове фитнес и е сред основните съперници на плуването. Този спорт е подходящ както за отслабване и поддържане на форма, така и за укрепване на мускулите и повишаване на тонуса. По време на едночасова скандинавска разходка се задействат почти всички групи мускули и се изразходват до 400 калории.

Историята

Началото на nordic walking е поставено през 80-те години на миналия век от финландски спортисти. За да поддържат физическата си форма през лятото, те тренирали на полето и в гората бягане с щекки. Блестящите резултати от тренировките ги накарали да усъвършенстват откритието си, като при-

Ходене... по скандинавски

крепят към щеките специални кашки за поддържане на ръцете, за да стане ходенето по-леко и удобно. Страстта по скандинавското ходене завладяла първо северните страни, а после достигнала Съединените щати, Европа и Азия.

Предимствата на скандинавското ходене:

- може да се практикува от всички, защото не изисква специална подготовка;
- включва почти всички групи мускули – на корема, прасците, гърба, бедрата и ръцете, което го прави незаменим спорт за хората, които прекарват целия работен ден зад бюрото;
- намалява риска от остеопороза, укрепва сърдечно-съдовата система, опорно-двигателния и вестибуларния апарат, закалява организма и повишава имунитета;
- намалява опасността от тромбоза и инфаркт;
- подобрява съня, самочувствието и работоспособността;
- психолозите го препоръчват на страдащите от депресия;
- изгарят се с 35% повече калории отколкото при обикновеното ходене;
- използването на щекки намалява натоварването на ставите, което е важно за хората, които имат проблеми с коленете;
- подобрява метаболизма, ускорява мастната обмяна;

- повишава нивото на ендорфините в кръвта 5 пъти;

Техниката

Едновременно придвижете левия крак и лявата ръка, след което повторете движението с десния крак и дясната ръка. Стъпвайте първо на петата, а след това пренесете тежестта на предната част на ходилото. Бихте могли и да разнообразявате движенията като правите бързи крачки, а паралелно с това движите щеките и краката (левия крак с лявата щека, десния крак с дясната щека). Към щеките може да привържете и допълнителна тежест.

Позата

Изправете гърба, отпуснете плещите, гържете ръцете с щеките максимално близо до тялото.

Скоростта

Движете се бързо, но без да се преуморявате.

Коко често

Ако целта ви е отслабване, тренирайте всеки ден. За поддържане на форма и тонус са достатъчни две, три тренировки през седмицата.

Важно

Никога не практикувайте скандинавско ходене сами. С добра компания не само ще изминете в пъти повече километри, но и ще се насладите на пълноценното общуване с приятели.

Ина Танева

Уравновесени ли сте?

- Прекалено късно разбирате, че сте забравили за важен договор. Какво правите?
 - Дълго и неконтролируемо се нервирате заради случилото се;
 - Опитвам се да измисля убедително оправдание;
 - Човешко е да се греши – свързвам се с шефа и обяснявам ситуацията.
- Автомобилът зад вас е прилепил бронята си до вашата и шофьорът ви крещи да карате по-бързо. Какво ще направите?
 - Натискам газта, за да не провокирам гruzия шофьор;
 - Игнорирам го и карам, както сметна, че е редно;
 - Страшно се ядосвам и нарочно започвам да карам още по-бавно.
- Чувствате се отлично. Телефонът звъни и приятел започва да ви споделя проблемите си. Как се чувствате след разговора?
 - Приятно ми е, че съм помогнал/а и продължавам по своя път;

- Малко съм потиснат/а;
 - Ядосан/а съм, че ме занимава със своите проблеми.
- След спор се държите все едно нищо не се е случило. Какво мислите за това?
 - Защо не! Защо да правя от мухата слон;
 - Не бих могъл/а. Бих бил/а още по-напрегнат/а;
 - Това може би е добър начин да се дистанцирам от проблема.
 - Когато ви се събере твърде много напрежение и не знаете какво да правите с целия този стрес...
 - ...имам чувството, че ще полудея. Много ми е трудно просто да „изключа“;
 - ...развивам странен тип черен хумор, за да премина през тази фаза;
 - ...гледам отгоре на ситуацията и се изненадвам от правилните решения, които идват някак от само себе си.



Точкуване:

	a	b	c
1.	3	2	1
2.	2	1	3
3.	1	3	2
4.	1	2	3
5.	3	2	1

Резултати:

- 5-8 точки: Вие сте спокойна личност, приемате нещата такива, каквито са. Това Ви помага да се концентрирате върху най-същественото.
- 9-12 точки: По принцип сте уравновесени, но, когато някой Ви засегне лично, реагирате бурно и Ви е нужно време, за да постигнете вътрешен баланс.
- 13-15 точки: Вие сте емоционална личност. Склонни сте често да мените настроението си. За да запазите нервите си, Ви е нужно повече време за отдих и почивка.

Продуктите могат да бъдат поръчани и доставени до всяка почта на България от онлайн аптека www.framar.bg - за контакт: 02/605300 - 7 дни в седмицата. Плащанията към електронна аптека Фрамар от Великобритания се извършват с Oral Transfer LTD на преференциални цени.

