



Правилните решения за добър имунитет

Банална вирусна инфекция, която се загълбочава, следват първи, втори, дори и трети антибиотик, но подобрение така и не настъпва. Има изход от тази ситуация.

Кое ни прави толкова уязвими пред бактериите? Защо все повече болни се оказват в капана на антибиотичната резистентност и как да се грижим за себе си така, че имунитетът винаги да побеждава? По тези въпроси ще изнесат серия безплатни лекции д-р Дора Пачова, председател на Асоциацията на лекарите хомеопати в България, и д-р Мария Папазова, холистичен лекар. Образователните лекции са част от ежегодното отбелязване на Световната седмица на хомеопатията у нас и ще се проведат от 22 до 29 април

в София, Велико Търново, Варна, Бургас, Стара Загора и Пловдив. Тази година фокус на седмицата е проблемът с антибиотичната резистентност, за който Световната здравна организация представя тревожни данни. Ето и някои акценти от лекциите.

Битката за здраве Изглежда тя тепърва предстои – направени проучвания показват, че бактерии, които ни застрашават със сериозни инфекциозни заболявания – сепсис, пневмония, уроинфекции, диария и др., все по-често не реагират на антибиотичното лечение. Учените са наясно, че са нужни

спешни мерки, а в същото време през последните 30 години няма напредък в създаването на нови антибиотици. Но с нарастващата резистентност към тях, идва и необходимостта от промяна в мисленето. Вместо да търсим нови начини за унищожаване на патогенните бактерии и микроорганизми, трябва да знаем как да помогнем на организма да се пребори с тях. А това се случва, когато имунната система работи добре.

Какво ни вреди?

Имунната ни система се влияе от много фактори: стрес, преумора, неправилно хранене, дехидратация, енергиен дефицит, прекомерен прием на медикаменти, сред които и антибиотици. В момент, в който се съберат няколко стресора – изтощение и преумора от работа, недостиг на сън, преохлаждане, имунитетът ни пада и микроорганизмите атакуват.

Медицински проучвания сочат, че около половината от боледуващите злоупотребяват с приемането на антибиотици. Но честата им употреба води до резистентност към тях поради естественния процес на мутации в бактериите, които се „научават“ как да обезвреждат медикамента. Възможните странични ефекти са много: стомашни пробле-

ми, алергични реакции, повишена податливост на организма към инфекции. Антибиотиците могат да провокират широко разпространени хронични заболявания като затлъстяване, диабет и рак. А последни открития сочат, че ранното им прилагане при новородените води до развитие на наднормено тегло в по-късна възраст.

Има ли изход?

Лекарите хомеопати препоръчват на първо място

да поддържаме хармонична вътрешна среда – добро физическо и емоционално състояние, като си почиваме достатъчно и се движим достатъчно. Така тялото се освобождава от стреса. Правилното хранене пък включва протеини, въглехидрати (от добрия тип) и полезни мазнини, които са имуномодулатор, както и богатите на антиоксиданти зеленчуци. Нуждаем се също от 2 литра и половина вода дневно. С помощта на хомеопатичното лечение и Шулслеровата терапия може да се постигне баланс и равновесие в организма. Всички тези мерки са нужни за активирането на имунитета. Още практически съвети по темата можете да получите на безплатните образователни лекции от 22 до 29 април. За повече информация: homeopathybulgaria.org.

1 час за профилактичен презлед годишно отнема общо за 20-годишен период по-малко от 1 денонощие. Тази елементарна сметка направи Тодор Воденичаров, ръководител сектор „Здравеопазване“ на водеща компания за медицинска техника. Докато ако отделяте по 5 минути всеки ден за някакъв народен метод (например пиете всяка сутрин чаша топла вода с лимон), за 20 години ще сте изразходвали повече от 608 333 часа за прилагането му.

Заседналият начин на живот води до инфаркт и рак



Хората на средна възраст, които прекарват много часове седнали, имат повишен риск от инфаркт и рак, независимо дали намират време за спорт, предупреждават учени от Корнелския университет, САЩ.

Оценката на здравните технологии

(ОЗТ) бе темата на четвъртата дискусия, организирана от българското представителство на Международното общество по фармакоикономика и оценка на резултатите (ISPOR). ОЗТ трябва да е основана на изследователските и научни методи. На семинара бе представен разработеният от проф. Давид Данко (Унгария) и проф. Генка Петрова модел за ОЗТ, публикуван в престижно международно списание и представен пред ISPOR през 2014 г. Той предлага балансиран подход, който награжда и усъвършенства съществуващия модел в България, като въвежда и признаването на вече направени оценки във Великобритания и Франция. Моделът представя ползата от иновативните подходи в медицинската практика, включително и новите лекарствени продукти, и спомага за по-добър достъп на пациентите, които ще имат най-голяма полза от тези иновации.

ОЗТ е мултидисциплинарен процес на оценка на социалните, икономическите, организационни и етични аспекти на здравните технологии.

Здравна технология са превенцията и рехабилитацията, ваксините, лекарствените продукти и медицински изделия, медицински и хирургични процедури, както и системата за защита и поддръжане на здравето.



Световна седмица на хомеопатията
22 – 29 април 2015 г.

ОБРАЗОВАТЕЛНА ЛЕКЦИЯ на

д-р Дора Пачова,
лекар хомеопат,
председател на АЛХБ

д-р Мария Папазова,
холистичен лекар,
председател на ЕОИМБ



БИТКАТА ЗА ИМУНИТЕТА АНТИБИОТИЧНА РЕЗИСТЕНТНОСТ и ХОМЕОПАТИЯ

ОЧАКВАМЕ ВИ от 18.30 часа в:

СОФИЯ

22 април

НДК, зала №9, ет.5

ВЕЛИКО ТЪРНОВО

23 април

Голямата зала на общината, площад „Майка България“ №2

ВАРНА

24 април

Хотел „Черно море“, бул. „Сливница“ №33

БУРГАС

27 април

Културен дом на нефтохимика, пл. „Тройката“ №1

СТАРА ЗАГОРА

28 април

Хотел „Верея“, Булевард „Цар Симеон Велики“ №100

ПЛОВДИВ

29 април

Хотел „Санкт Петербург“, бул. „България“ №97



Лекциите се организират от АЛХБ.

Асоциация на лекарите хомеопати в България

ЛЕКЦИИТЕ СА БЕЗПЛАТНИ!

