



Европейски съюз

**ОПЕРАТИВНА ПРОГРАМА ЗА ХРАНИ И/ИЛИ  
ОСНОВНО МАТЕРИАЛНО ПОДПОМАГАНЕ**

**ФОНД ЗА ЕВРОПЕЙСКО ПОДПОМАГАНЕ НА  
НАЙ-НУЖДАЕЩИТЕ СЕ ЛИЦА**

*Процедура BG05FROP001-5.001 "3.1-Топъл обяд в  
условията на пандемията COVID-19"*

# Подсилване на организма чрез правилните витамини и билки



*Бенефициент на проект  
BG05FROP0015.0010025C01  
"3.1-Топъл обяд в условията на  
пандемията COVID-19  
в община Алфатар"*

## Захарен диабет

Често наричан и само диабет, е болест, характеризираща се с повишено ниво на кръвната захар (глюкоза) в организма, което се дължи на отслабената реакция на клетките към инсулина или на недостатъчното му произвеждане в тялото. Инсулинът е хормон, секретирани от панкреаса, който стимулира клетките да абсорбират глюкозата и да я трансформират в необходимата за функционирането им енергия. Захарният диабет има множество разновидности, но най-разпространените форми са 3:

**Захарен диабет тип 1:** дължи се на неспособността на тялото да произвежда инсулин.

**Захарен диабет тип 2:** дължи се на неспособността на клетките да реагират на инсулин, понякога в съчетание с понижено производство на хормона.

**Гестационен диабет:** проявяващ се по време на бременност.

## Лечение

Успешно лечение понякога е възможно чрез подходящ двигателен режим, съчетан със строга диета, в която се изключва приемането на бързоусвоими захари и се намаляват до минимум животинските мазнини. Набляга се на бавноусвоимите въглехидрати, каквито има в пълнозърнестите храни (около 60% от дневния калориен баланс), растителни мазнини (10 – 30% от калориите за деня), плодове, зеленчуци, ограничени количества млечни продукти (например 100 g сирене дневно).

**Винаги чувството за глад трябва да присъства!**

## Хипертония

Хипертонията, наричана още високо кръвно налягане и артериална хипертония, е хронично заболяване, при което кръвното налягане в артериите е трайно повишено. Високото кръвно налягане принуждава сърцето да изразходва повече енергия, за да осъществява циркулацията на кръвта в кръвоносните съдове и така изтощава сърдечния мускул. Хипертонията е главен рисков фактор за инсулт (мозъчен удар), инфаркт на миокарда (сърдечен удар), сърдечна недостатъчност, аневризма на артериите (аневризма на аортата), периферна артериална болест и хронично бъбречно заболяване. Дори умереното повишаване на артериалното кръвно налягане скъсява продължителността на живота. Промените в хранителния режим и начина на живот могат да подобрят контрола на кръвното налягане и да намалят риска от здравни усложнения.



## Промени в начина на живот

Първият вид лечение за хипертония са препоръчаните превантивни промени в начина на живот и включва промени в хранителния режим, физически упражнения и отслабване. Всички тези промени са показали значително понижаване на кръвното налягане при хора с хипертония. Промяна в начина на живот се препоръчва дори когато хипертонията е достатъчно висока, за да е оправдателна незабавната употреба на лекарства.

*Настоящата информационна брошура е изготвена в изпълнение на "Предоставяне на съпътстващи мерки" по проект "3.1-Топъл обяд в условията на пандемията COVID-19 в община Алфатар"*

Ролята на имунната система е да ни предпазва от вируси и бактерии непрекъснато. Въпреки това, температурните колебания, както и сухият топъл въздух от отопление или климатик ни правят по податливи на настинки.

## Най-добри витамини за подсилване на имунната система

### ✓ Витамин А

Този витамин е от съществено значение за подсилване на имунната система. Може да се намери в зеленчуци като *моркови, спанак, броколи и зеле*. Също така, се съдържа в *млечни продукти като мляко или масло*, и дори в плодове като *пъпеш, кайсии и манго*.

### ✓ Витамин В

Витамин В засилва имунната система. Храни като *авокадото* са богати на витамин В, докато други храни като *млечни продукти йогурт и мляко*, също го съдържат.

### ✓ Витамин С

Най-вероятно витамин С е този, с който сте най-запознати, защото супермаркетите рекламират портокаловия сок като източник на витамин С.

### ✓ Витамин Е

Нашият последен витамин за подсилване на имунната система, се съдържа в *орехите, бадемите и фъстъците*. Също се намира в *слънчогледовите зърна, спанак и броколито*. Най-добрите масла за готвене и за салати са *слънчогледовото олио, маслото от пшеничен зародиш и соевото масло*.

## Билки, с които да подсилите имунната си система

### ✓ Ехинацея

Добре познато лекарствено растение, което увеличава количеството на веществата в кръвта, повишаващи активността на фагоцитите – клетки, абсорбиращи всичко, което е вредно за тялото – бактерии, чужди частици, умиращи клетки и други.

Ехинацеята засяга неспецифичния имунитет или т.нар. вроден имунитет, затова се използва широко в комплексното лечение при деца и възрастни. Много от химичните съставки на ехинацеята са мощни стимуланти на имунната система, които могат да осигурят значителна терапевтична стойност.



### ✓ Джинджирил

Джинджирилът е известен повече от 5000 години, а коренът му се използва в Китай и Индия от древни времена.

Джинджирилът съдържа манган, желязо, калий и магнезий, витамин Е, витамин С и витамини от група В (1, 2, 3, 5, 6), фолиева киселина, етерични масла, протеини, липиди, лецитин, бета-каротин, мастни киселини, ензими и други. Той е естествен антиоксидант и антисептик. Също така е добре познат афродизиак.



Настоящата информационна брошура е изготвена в изпълнение на "Предоставяне на съпътстващи мерки" по проект "3.1-Топъл обяд в условията на пандемията COVID-19 в община Алфатар"

### ✓ Гинко Билоба

Гинко билоба е дърво, произхождащо от Китай, което е отглеждано в продължение на хиляди години за различни цели.

Растението е мощен антиоксидант. Антиоксидантите, съдържащи се в листата му, неутрализират вредните ефекти на свободните радикали. Изследванията показват, че гинко билоба подобрява мозъчната функция, помага при възпалителни процеси, подобрява циркулацията на кръвта, здравето на сърцето, намалява тревожността и други.



### ✓ Черен бъз

Чаят приготвен от цветовете на черен бъз подпомага отхрачването, действа още диуретично, засилва потната секреция и понижава високата температура.

Няколко проучвания показват, че бъзът има силата да стимулира имунната система.



### ✓ Котешки нокът

Котешкият нокът е тропическо растение, което може да нарасне до 30 метра височина. Името му идва от наличието на тръни по него, наподобяващи ноктите на котка. Кората и коренът на растението са били използвани от векове от южноамериканците като средство за лечение. Билката се обработва и може да бъде приемана под формата на: течен екстракт, капсула, прах или чай. Котешкият нокът поддържа имунната система, помагайки й по-ефективно да се бори с инфекциите.

