

курьер-советник

Энциклопедия ЗДОРОВЬЯ

16+

№ 3 (48)
март 2017

Ходим
по-скандинавски / 4

«Железное
здоровье» / 5

Диета для спины / 8

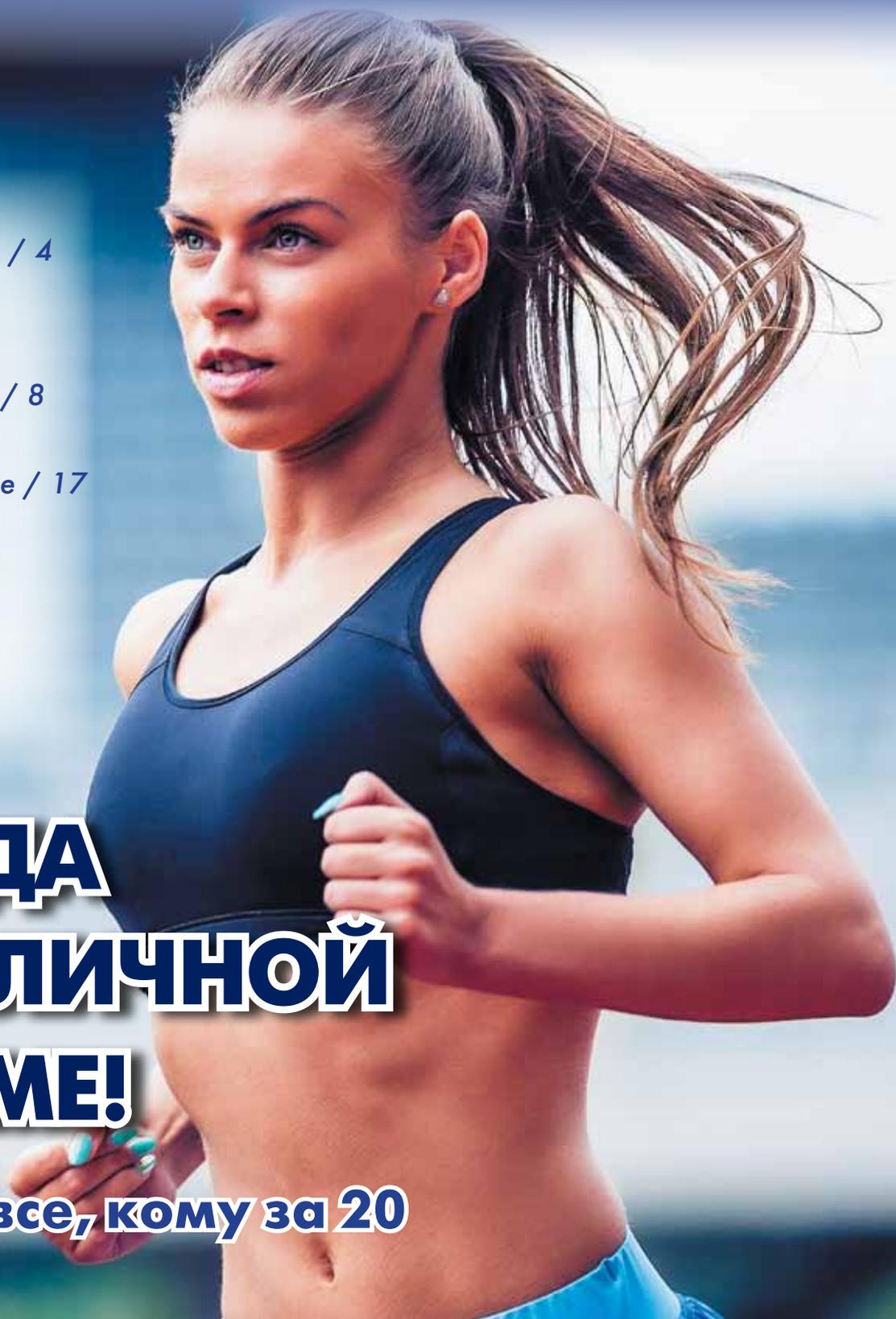
Северный олень
подарит здоровье / 17

Играй, гормон,
или «Горячая
семерка» / 18

Зависимость
от космической
погоды / 23

**ВСЕГДА
В ОТЛИЧНОЙ
ФОРМЕ!**

Читаем все, кому за 20



Как употреблять экзотические закуски из семян и орехов

ТЕМ, КТО ЦЕНИТ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ, ОЧЕНЬ ВАЖНО ПРАВИЛЬНО ПИТАТЬСЯ. А ЧТОБЫ РАЗНООБРАЗИТЬ СВОЙ СТОЛ И ПОЛУЧИТЬ МАКСИМАЛЬНУЮ ПОЛЬЗУ ОТ ЕДЫ, СТОИТ ЗНАТЬ О НЕКОТОРЫХ ПРОДУКТАХ И БЛЮДАХ ИЗ ДРУГИХ СТРАН, НАБИРАЮЩИХ ВСЕ БОЛЬШУЮ ПОПУЛЯРНОСТЬ.

Хумус является любимой холодной закуской в странах Ближнего Востока. Его делают из нута, кунжутной пасты, оливкового масла, лимонного сока, паприки и чеснока. Очень большой популярностью это блюдо пользуется у вегетарианцев и у людей, которые не могут употреблять продукты, содержащие глютен.

Хумус отлично подходит для завтрака. За завтраком его подают со свежим хлебом, хорошо подходят и крекеры, чипсы, лаваш.

Если хумус подают к обеду или ужину, то его дополняют свежими или консервированными овощами или мясом. Идеально это блюдо сочетается со стейком или шашлыком.

Урбеч — густая масса, получаемая из семян или орехов. При правильной обработке сырья оно не теряет своих полезных свойств и является настоящим кладом полезных микроэлементов и витаминов.

Паста рекомендована тем, кто страдает сахарным диабетом, остеоартритами, ревматоидными артритами, иммунными,

сердечно-сосудистыми заболеваниями, нарушениями зрения, а также при недостаточном или избыточном весе.

В состав продукта входит богатый набор ценных микроэлементов. Дополнительно содержится аскорбиновая кислота, таурин (энергетический комплекс), биотин и каротин. Применяется такое лакомство для зрения, для фигуры и других органов. Только не усердствуйте в употреблении и проконсультируйтесь с врачом. Могут быть противопоказания и переносимость некоторых компонентов. При беременности урбеч следует применять с большой осторожностью.

Арахисовая паста — один из самых популярных продуктов в Америке. Земляные орехи, из которых делают масло и пасту, не содержат холестерина. Продукт очень питательный, поэтому его часто употребляют на завтрак, чтобы запастись энергией на весь день. Калорийность арахисовой пасты довольно велика, поэтому ее рекомендуют употреблять не более 2-3 ложек в день.

При регулярном употреблении этой пасты значительно уменьшается риск заболеваний сердечно-сосудистой системы, так что арахисовое масло нужно включить в рацион для профилактики подобных заболеваний. Содержащиеся в пасте витамины и микроэлементы способствуют укреплению иммунной системы. Регулярное употребление продукта благотворно отражается на работе почек, печени, пищеварительного тракта, на нервной системе.

Содержание магния делает продукт полезным для профилактики сахарного диабета. В продукте содержится большое количество полиненасыщенных жирных кислот омега-6. Но при переизбытке могут появляться различные проблемы с работой сердца. Арахисовую пасту запрещено употреблять при патологических процессах в желудке и кишечнике, при таких заболеваниях, как артрит, артроз и подагра.

Крепкого вам здоровья и вкусной жизни.

Елена Антонова



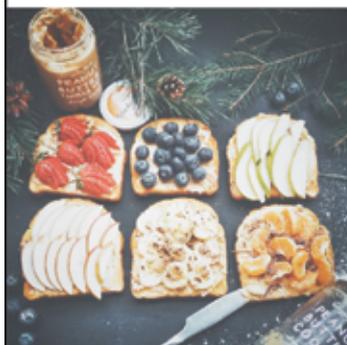
натуральная ореховая паста



Grizzly Nuts –

это натуральные арахисовые пасты без добавления сахара, масла и промышленных стабилизаторов. В состав классических паст входят только арахис и морская соль. Любители сладкого найдут интересные сочетания арахиса с финиками, вишней, клюквой, кокосом и шоколадом. Мы пользуемся оригинальными американскими рецептами и постарались сделать для вас не только вкусные, полезные продукты, но также доступные по стоимости.

Ведь наше дело — радовать вас каждый день!



+7 911 206-44-06

grizzlynuts.com



Улыбка без стеснения

«И улыбка, без сомнения, вдруг коснется ваших глаз. И хорошее настроение не покинет больше вас...» Слова из этой песни знакомы многим, как и ощущение, которое возникает у нас тогда, когда кто-то просто улыбнется нам в ответ. Да и сами мы любим улыбаться, выражая радость, счастье и просто хорошее настроение.

Но прекрасная улыбка — это не только красивые, но и здоровые зубы. Сегодня актуальная проблема для многих из нас: как сохранить зубы здоровыми. В наше время все более распространенными становятся такие воспалительные заболевания, как гингивит и пародонтит.

Что происходит при данных нарушениях, в чем их различие? При гингивите поражается только десна, пародонтит поражает окружающие зуб мягкие ткани, нередко с вовлечением и костных тканей.

Гингивит — начальная стадия заболевания пародонта. Он чаще всего встречается у лиц молодого возраста до 25-30 лет. Начинается все, как нам кажется, безобидно — с небольшой кровоточивости при чистке зубов (особенно в осенне-весенний период года) или неприятного запаха изо рта, может появиться отечность и покраснение десен. Начало развития гингивита не сопровождается болью, поэтому пациенты не обращаются к врачу, занимаются самолечением, начинают чистить зубы мягкой зубной щеткой или вовсе прекращают чистить их для предотвращения кровоточивости десны. Все это ведет к быстрому ухудшению состояния десны: кровоточивость усиливается, изменяется внешний вид десны, появляется большое количество мягкого зубного налета, а затем присоединяется неприятный запах изо рта. А дальше — больше: кровоточивость десен становится постоянной.

Причин возникновения данного заболевания очень много, и все они весьма разнообразны. Это и недостаток витаминов А, В₁, С, Е, при дефиците которых ткани десен становятся более рыхлыми и менее устойчивыми к различным инфекциям. Большое значение

в механизме развития гингивита приобретают сердечно-сосудистые заболевания, хронические заболевания желудочно-кишечного тракта, заболевания крови. Гормональные сдвиги в юношеском возрасте и у беременных — тоже повод для развития гингивита. Причиной развития воспаления могут стать заболевания эндокринной системы, например сахарный диабет. В целом очень многое в течении, а особенно в лечении этой патологии зависит от состояния иммунной системы пациента.

Следующее и более сложное заболевание — **пародонтит**. Это воспалительное заболевание окружающих зуб тканей. Десны при пародонтите, как правило, воспалены, кровоточат, могут наблюдаться и гнойные выделения.

Отличительным признаком является образование так называемого твердого зубного налета, или зубного камня.

Причинами развития пародонтита могут быть такие общие заболевания, как сахарный диабет, различные иммунодефициты, заболевания крови, тяжелые формы хронических заболеваний внутренних органов.

О профилактике. Чтобы избежать развития заболеваний десен и зубов, достаточно придерживаться следующих несложных правил:

- Регулярное посещение врача-стоматолога с целью профилактического осмотра или санации полости рта.
- Ежедневный и правильный уход за полостью рта с помощью подобранных врачом зубной щетки, зубной пасты, щетки для языка, зубной нити (флосса) и ополаскивателя.
- Здоровый образ жизни, включающий изменение привычек питания (уменьшение количества сладкой и мягкой пищи, которая, прилипая к зубам, является также и любимой пищей микробов, и увеличение твердой пищи, при жевании которой происходит механическое очищение зубов, а также улучшается кровообращение в деснах) и отказ от вредных привычек.

Ирэн Адлер

Возможна ли бескровная имплантация?

Сейчас некоторые стоматологические клиники предлагают базальную имплантацию. Уверяют, что она намного комфортнее и безболезненнее обычной. Это очередная рекламная уловка?

Е. Горленко, Кронштадт

Отвечает Олег Онохов, врач-стоматолог, хирург, ортопед:

— Базальная имплантация действительно имеет ряд преимуществ перед классической. Например, ее нередко называют одноэтапной, поскольку при ней не нужно ждать приживления имплантов. А ведь этот процесс занимает от нескольких недель до нескольких месяцев!

Это связано с тем, что базальные импланты устанавливаются в очень плотную базальную кость и сразу получают высокую устойчивость, что позволяет начать протезирование уже через несколько дней после операции.

Кроме того, классическая методика требует высверливания большого объема кости под тело импланта, что весьма болезненно и требует длительного заживления. При базальном методе имплант устанавливается через прокол слизистой оболочки. Это не требует даже наложения швов. Недаром такой вид протезирования часто называют терминами «бескровная» или «бесшовная имплантация».

Благодаря низкой травматичности базального метода особенно рекомендуется его применение у пациентов преклонного возраста или страдающих сахарным диабетом, гепатитом и ВИЧ.

При этом отмечу, что при отсутствии только одного зуба целесообразнее отдать предпочтение классическому способу. А вот если у вас нет нескольких жевательных зубов или вы и вовсе пользуетесь съемным протезом — базальная имплантация подходит вам идеально.



UNIVERSTOM УНИВЕРСИТЕТСКАЯ СТОМАТОЛОГИЯ

Безболезненные технологии установки имплантатов без разрезов и отеков

ВЕСЕННЯЯ АКЦИЯ*:

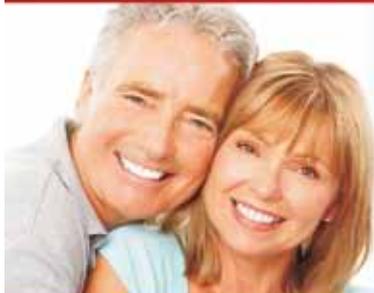
Имплантат Adin (Израиль) Каждый второй имплантат в ПОДАРОК.
5 300 рублей.

Новейшие гибкие протезы из материала BioSens.
Гарантия 3 года. Пенсионерам скидка 30 %.

Съемный протез 7 500 рублей.

Брекет-система Damon 14 500 рублей. Студентам рассрочка.

* Условия акции: 21.03.2017 - 31.05.2017. Информация об организации акции, включая перечень клиник, количество мест, сроки, условия и порядок участия можно узнать по телефону 904-22-40. Реклама.



Санкт-Петербург, пр. Римского-Корсакова, д. 65 Implantgood.ru Тел. 904-22-40

О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

Ходить по-скандинавски

В ПОСЛЕДНЕЕ ВРЕМЯ ВСЕ БОЛЬШУЮ ПОПУЛЯРНОСТЬ ПРИОБРЕТАЕТ СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА. ПРИ КОТОРОЙ ПОЛЬЗУЮТСЯ ДЛЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОПОРЫ И НАГРУЗКИ СПЕЦИАЛЬНЫМИ ПАЛКАМИ, ПОХОЖИМИ НА ЛЫЖНЫЕ. КОЛИЧЕСТВО ЕЕ СТОРОННИКОВ ГОД ОТ ГОДА РАСТЕТ. ПЕШЕХОДНЫЕ ПРОГУЛКИ ЧАСТО ВЫПОЛНЯЮТСЯ ПО МАРШРУТАМ ПАРКОВ, СКВЕРОВ И ДРУГИХ ТЕРРИТОРИЙ С ПРИЯТНЫМ ПРИРОДНЫМ ЛАНДШАФТОМ.

Удивительное дело, но скандинавская ходьба имеет очень серьезную физиологическую основу. Гармоничное физическое развитие подразумевает то, что у человека работают и мышцы рук, и мышцы ног. В этом плане скандинавская ходьба очень удачно сочетает движения и верхней части тела, и нижней, давая кроме того нагрузку на мышцы спины, живота и таза.

Благодаря технике ходьбы и палкам тело задействует на 40 % больше мышц, чем при езде на велосипеде, и на 45 % больше, чем при беге. Скандинавская ходьба также имеет преимущество по количеству сжигаемых калорий, это в 2,3 раза больше, чем во время бега, и в 1,8 раза больше, чем во время катания на велосипеде. Накоплению жира способствует не столько переедание, сколько безделье и снижение легочной вентиляции, которую скандинавская ходьба увеличивает вдвое. Любой приличный обед полезно сопровождать хорошей прогулкой. Скандинавская ходьба здесь вне конкуренции.

Говоря о пользе пешеходных прогулок с палками, нельзя сводить все только к физиологическим показателям организма. Эффект от прогулок на воздухе больше, чем от приема антидепрессантов и посещения психолога. Одна из поклонниц скандинавской ходьбы из Лондона в своем блоге описала путь по преодолению апатии. Двухлетний прием антидепрессантов и регулярные посещения психолога стали всего лишь воспоминанием уже после четырех недель занятий скандинавской ходьбой.

Во время движения кровь течет по телу быстрее, омывая органы и вызывая выработку гормонов, влияющих на настроение и самочувствие.



Виды деревьев, камней и воды успокаивают психику на подсознательном уровне, помогая сопротивляться стрессам и психологическим городским нагрузкам.

Этот режим движений полезен для людей в любом возрасте, в том числе и детям. По удобству учета нагрузки, возможности ее мягко наращивать, оздоровительному и закаляющему эффекту скандинавской ходьбе нет равных. Так что ходите по-скандинавски — и вам гарантированно станет лучше. А как известно, здоровье — самый важный фактор увеличения продолжительности жизни.

Кроме того, следует отметить важные терапевтические показания для скандинавской ходьбы: полезна она при гипертонии, бронхиальной астме,

ряде сердечных заболеваний (аритмии, стенокардии), остеохондрозах и артрозах крупных суставов, геморрое, различных типах недержания, варикозе вен нижних конечностей, плоскостопии и ряде других заболеваний, особенно тех, что связаны с нарушениями микроциркуляции.

Еще один момент, который следует знать о скандинавской ходьбе, это соединение ее с правильным дыханием. Соблюдая ритм дыхания 1:1:2, то есть шаг — вдох, следующий шаг — выдох, следующие два шага паузы, вы принесете себе большую пользу и увеличите лечебный эффект скандинавской ходьбы. Мы выбираем скандинавскую ходьбу. А вы?

А. И. Степаненко,
врач-реабилитолог

адоэаптека
С НАМИ ДО 100 ЛЕТ!

При покупке
ГЛЮКОМЕТРА Контур Плюс
и Тест-полосок Контур Плюс №50
+ 2-я упаковка
Тест-полосок Контур Плюс №50
В ПОДАРОК!

Лицензия № ЛО-78-02-001836 от 07.08.2014г.
Выдана Комитетом по здравоохранению Санкт-Петербурга.
* Скидки и акции не суммируются. Срок действия акции ограничен.
Наличие товара уточняйте в аптеках и по телефону 8 800 550 13 07.

О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

«Железное здоровье» вместо анемии

ВЫРАЖЕНИЕ «ЖЕЛЕЗНОЕ ЗДОРОВЬЕ» ПРИДУМАНО НЕСПРОСТА. ЖЕЛЕЗО ЯВЛЯЕТСЯ ОДНИМ ИЗ ВАЖНЕЙШИХ ЭЛЕМЕНТОВ, НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ЗДОРОВОГО КРОВЕТВОРЕНИЯ. ОНО ВХОДИТ В СОСТАВ ГЕМОГЛОБИНА, КОТОРЫЙ НУЖЕН ЭРИТРОЦИТАМ ДЛЯ СВЯЗЫВАНИЯ И ПЕРЕНОСА КИСЛОРОДА ОТ ЛЕГКИХ В КЛЕТКИ. НЕХВАТКА ЖЕЛЕЗА МОЖЕТ ПРИВЕСТИ К ПОЯВЛЕНИЮ У ЧЕЛОВЕКА ЦЕЛОЙ ГРУППЫ ПАТОЛОГИЧЕСКИХ СИНДРОМОВ, ИЗВЕСТНЫХ КАК АНЕМИЯ (В НАРОДЕ — МАЛОКРОВИЕ).

Анемия — коварное состояние, ведь признаки недостатка железа появляются не сразу. Поначалу организм использует внутренние резервы и пробует справиться с недугом самостоятельно.

Когда ресурсы исчерпаны, возникают выраженные признаки дефицита железа. В их числе: **быстрая утомляемость, хроническая усталость, вялость и бессонница, головокружения, мелькание «мушек» перед глазами. Меняется и внешний вид человека — появляются круги под глазами, наблюдается выпадение волос, ногти становятся ломкими, а кожа — бледной.**

Железодефицитная анемия — одно из наиболее распространенных в мире заболеваний. При такой анемии уменьшается уровень гемоглобина, клетки организма получают меньше кислорода и начинают страдать от его нехватки. Этому заболеванию особо подвержены беременные и кормящие женщины, спортсмены, дети первых лет жизни, подростки — всем им железа требуется больше обычного, так как они расходуют его с повышенной интенсивностью: будущие и молодые мамы — на построение тканей плода, плаценты, грудное молоко; спортсмены — для образования мышц; маленькие дети и подростки — в связи с усиленным ростом. В вопросе профилактики и лечения анемии могут помочь железосодержащие препараты, спектр которых достаточно широк. Выбор достояние лекарства — прерогатива врача. Обычно назначают препарат для при-

ема внутрь — это позволяет избежать серьезных побочных эффектов и передозировки железа.

Основная сложность в усвоении железа заключается в том, что оно встречается в двух формах: двух — и трехвалентной. Какое бы соединение ни входило в состав препарата, после прохождения через желудочно-кишечный тракт в тонком кишечнике железо в любом случае окажется в трехвалентной форме. Именно поэтому специалисты рекомендуют принимать препараты трехвалентного железа: проходя через организм в неизменном виде, оно вызывает меньше побочных эффектов. Из-за действия естественного барьера в кровь поступит лишь небольшая часть от общего количества принятого железа — в этом причина включения производителями в состав препаратов высоких доз этого микроэлемента. Но в таком случае терапия получается более небезопасной, поскольку могут возникнуть неприятные побочные эффекты (диарея, запоры и пр.). Современная наука предлагает выход из сложившейся ситуации — включение в формулу дополнительных ко-факторов, обеспечивающих биодоступность и снижение концентрации железа. Одним из таких ко-факторов является медь, а также витамины группы В, фолиевая кислота и цинк, которые нормализуют процесс кроветворения и помогают усвоению железа. После курса лечения (как правило, он длительный, от 3 до 6 месяцев) уровень гемоглобина возвращается к норме.

Зоя Порохова



Vitabiotics Feroglobin[®] B12

Комплексный подход в профилактике и лечении железо- и витамин В12-дефицитных анемий

- Железо в безопасной дозировке
- Комплекс компонентов для лучшего всасывания и усваивания железа

Разрешен к приему беременным и детям с первого года жизни



VITABIOTICS
SCIENCE OF HEALTHY LIVING

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ
ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ
ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ
СО СПЕЦИАЛИСТОМ ИЛИ ОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНСТРУКЦИЕЙ

Реклама. Фероглобин капс. БАД. RU.77.77.11.003.E.051911.12.11 от 07.12.2011г.
Фероглобин сироп. Лекарственное средство. ПН016014/01 от 10.09.2009

Головная боль, что делать?

ГОЛОВНАЯ БОЛЬ — РАСПРОСТРАНЕННОЕ ЯВЛЕНИЕ, С КОТОРЫМ СТАЛКИВАЛСЯ КАЖДЫЙ. НА СЕГОДНЯШНИЙ ДЕНЬ В ОДНОЙ ТОЛЬКО ЕВРОПЕ, ПО ДАННЫМ СТРАН ЕВРОПЕЙСКОГО СООБЩЕСТВА, ЗАРЕГИСТРИРОВАН 41 МИЛЛИОН ЧЕЛОВЕК, СТРАДАЮЩИХ МИГРЕНЬЮ. В РОССИИ ГОЛОВНУЮ БОЛЬ ИСПЫТЫВАЕТ 10 % НАСЕЛЕНИЯ.

О причинах головной боли и основных симптомах рассказывает врач-невролог клиники «ЭНЕРГИЯ ЗДОРОВЬЯ» Елена Юрьевна Минаева.



Минаева Елена Юрьевна, врач-невролог, врач высшей категории. Опыт работы — 19 лет. Владеет широким спектром лечебных методик: иглорефлексотерапия, медикаментозные блокады, кинезиотейпирование.

могут быть недосыпание или избыточный сон, алкоголь и смена погоды. Женскую мигрень иногда связывают и с менструальным циклом. Ученые полагают, что мигрень

могут вызвать продукты, содержащие усилители вкуса, цитрусовые, красное вино, шоколад, фасоль и кофе, заменитель сахара и некоторые виды благородных сыров. Однако каждый случай головной боли индивидуален, поэтому точность этих предположений до конца не определена.

ИЗ-ЗА ЧЕГО ЧАЩЕ ВСЕГО БОЛИТ ГОЛОВА?

Первой, наиболее распространенной причиной головной боли является мигрень. Как правило, заболевание впервые появляется у пациентов еще в молодом возрасте и даже в раннем детстве. Боль пульсирующая, преобладает в одной половине головы и постепенно усиливается. К сопутствующим симптомам мигрени относят тошноту, рвоту и боль, которая усиливается при физической нагрузке. Человек испытывает неприязнь к резким запахам и свету. Продолжительность головной боли может длиться от нескольких часов до нескольких дней.

Приступу мигрени может предшествовать так называемая аура — перед началом головной боли, за несколько часов или даже дней, человек начинает ощущать общую слабость, а также различные феномены. Например, частично пропадает зрение, симптомы также могут проявляться в виде мерцания, вспышек света, чувствительности к резким запахам и даже в виде галлюцинаций.

ИЗ-ЗА ЧЕГО ПЯВЛЯЕТСЯ МИГРЕНЬ?

Важную роль играет наследственная предрасположенность. Приступы мигрени могут быть связаны с эмоциональной неустойчивостью, стрессами, нерегулярным приемом пищи. Причиной

НУЖНО ЛИ СНИМАТЬ ПРИСТУП МИГРЕНИ?

Безусловно. Мигрень, как правило, не опасна для здоровья, однако приступы головной боли тяжело переносятся пациентами и значительно снижают их качество жизни. Иногда облегчение приносит холодный или теплый компресс на голову, часто приступ мигрени проходит после сна. Еще одним фактором, влияющим на быстрое выздоровление больного, может послужить нахождение человека в темном и тихом помещении.

Для снятия боли и облегчения сопутствующих симптомов врач подберет необходимые препараты, их подбор осуществляется индивидуально, с учетом тяжести приступов, индивидуальной чувствительности и сопутствующих заболеваний.

Помимо медикаментозного лечения справиться с мигренью поможет массаж, мануальная терапия, акупунктура, методы психомоторной релаксации, налаживание режима отдыха и питания.

Точный диагноз может поставить только врач. Помните, головная боль может быть симптомом и других заболеваний. Не откладывайте свой визит в врачу-неврологу, не терпите головную боль и будьте здоровы!



ЭНЕРГИЯ ЗДОРОВЬЯ 
многопрофильная клиника

Лечение | Диагностика | КТ, МРТ, УЗИ

Терапевт	Маммолог
Кардиолог	Дерматолог
Невролог	ЛОР
Эндокринолог	Флеболог
Уролог	Ортопед
Гинеколог	Хирург
Офтальмолог	Остеопат

Санкт-Петербург, пр. Энгельса, д. 33.
ТМ «Светлановский», 4-й этаж
тел. (812) 701 0303
ezclinic.ru



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Помощь ногам при диабете

В последние десятилетия по всему миру фиксируется катастрофический рост заболеваемости сахарным диабетом. Наибольшую опасность при этом заболевании представляют последствия в виде повреждения различных органов и систем. Пожалуй, одним из самых тяжелых осложнений является синдром диабетической стопы.

Синдром диабетической стопы — тяжелое осложнение сахарного диабета, которое обнаруживается на его поздних стадиях. Проявляется диабетическая стопа поражениями мягких тканей и костей нижних конечностей, что впоследствии может привести к гангрене, нередко заканчивающейся ампутацией.

Поэтому на первое место в борьбе с синдромом диабетической стопы выходит профилактика. Для этого в первую очередь необходимо соблюдать строгий контроль уровня глюкозы и холестерина в крови и следить за показателями артериального давления.

Синдром диабетической стопы развивается незаметно, поэтому важно не пропустить первые симптомы болезни и всегда помнить, что лучшее лечение — это профилактика.

МЕРЫ ПРОФИЛАКТИКИ:

- ✓ следить за состоянием кожных покровов ступней;
- ✓ ежедневно мыть ноги и вытирать их насухо;
- ✓ не допускать перегрева или переохлаждения;
- ✓ не удалять мозоли самостоятельно;
- ✓ ногти лучше не обрезать, а подпиливать, чтобы не было острых углов;
- ✓ отказаться от табака и алкоголя;
- ✓ не носить обувь на босу ногу;
- ✓ пользоваться смягчающими кремами.

УВЛАЖНЕНИЕ КОЖИ

Важной составляющей ежедневного ухода за чувствительной кожей ног больных сахарным диабетом является увлажнение — это позволяет устранить проблемы, присущие диабетической стопе: сухость кожи, гиперкератоз и т. д. Существуют специальные средства (кремы, бальзамы и мази), оказывающие смягчающее действие, удаляющие огрубевшую кожу и предупреждающие образование трещин.

ЭФФЕКТИВНОСТЬ МОЧЕВИНЫ

Терапевтическое действие средств, содержащих мочевину (кремы и мази), зависит от состава компонентов. Максимальный терапевтический результат в уменьшении гиперкератозов достигается благодаря введению значительных концентраций мочевины (10-30%), имеющей кератолитическое, кератопластическое (размягчающее), противовоспалительное действие и бактериостатический эффект. Мочевина способствует прекрасному восполнению жидкости в обезвоженном кожном покрове, дезодорирует и снимает раздражение.

Наталья Леонова

**ЭФФЕКТИВНЫЙ
ЕЖЕДНЕВНЫЙ УХОД
ЗА ДИАБЕТИЧЕСКОЙ СТОПОЙ**



**КЛИНИЧЕСКИ
ПРОТЕСТИРОВАНО**

МАЗЬ С МОЧЕВИНОЙ 30%

- Смягчает кожу стоп, уменьшает её сухость, устраняет неглубокие трещины
- Способствует размягчению и удалению избыточных роговых наслоений
- Размягчает утолщённые и деформированные ногти, облегчает их самостоятельную обработку

! Применение Уродерма не исключает обращение к специалисту при любом повреждении кожного покрова на стопах.

Спрашивайте в аптеках:

- «Университетские аптеки»,
- «Для бережливых», «Витамин»,
- «Балтика-Мед», «Сити-Фарм»

www.uroderm.ru

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ
НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ С
ИНСТРУКЦИЕЙ ПО ПРИМЕНЕНИЮ

ДИЕТА для скелета

ДИЕТЫ СЕГОДНЯ ОЧЕНЬ ПОПУЛЯРНЫ. БОЛЬШИНСТВО ИЗ НИХ ОРИЕНТИРОВАНО НА СНИЖЕНИЕ ВЕСА И ОРГАНИЗАЦИЮ ПРАВИЛЬНОГО, СБАЛАНСИРОВАННОГО ПИТАНИЯ. СУЩЕСТВУЮТ ДИЕТЫ, КОТОРЫЕ ПРИМЕНЯЮТСЯ В КОМПЛЕКСНОМ ЛЕЧЕНИИ ТЕХ ИЛИ ИНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ ДЛЯ ДОСТИЖЕНИЯ ОПРЕДЕЛЕННОГО ТЕРАПЕВТИЧЕСКОГО ЭФФЕКТА.

Заболевания позвоночника и суставов очень распространены в настоящее время. Наиболее часто встречающееся — остеохондроз. При данном заболевании также необходимо придерживаться определенной диеты. При остеохондрозе основные принципы диеты заключаются в уменьшении жиров и рафинированных (вредных) углеводов, снабжении организма необходимым количеством белка и минеральными веществами.

МОЖНО И НЕЛЬЗЯ ПРИ ОСТЕОХОНДРОЗЕ

Белок. Белки в рационе должны составлять 25 %. Белки бывают животного и растительного происхождения. Животными богато мясо: говядина, свинина, баранина, курица, индейка, кролик, а также рыба и морепродукты. Белков много в куриных и перепелиных яйцах, в молочных продуктах. Растительные бел-

ки содержатся в бобовых: фасоли, чечевице, нуте, а также в орехах и грибах.

Жиры. Употребляйте только ненасыщенные жиры, которые содержатся в морской рыбе и растительной пище. Обязательно 3 раза в неделю ешьте скумбрию, морскую форель, камбалу, лосося. А также добавляйте в салаты подсолнечное, оливковое и льняное масло.

Растительная пища должна составлять 50 % от общего рациона. Фрукты и овощи обеспечивают организм необходимыми витаминами и минералами и пищевыми волокнами. Чаше употребляйте овощи именно в сыром виде.

Витамины и минералы. **Витамины группы В** очень хорошо снимают боли при остеохондрозе позвоночника, укрепляют периферическую нервную систему, усиливают энергетический потенциал клеток. Регулярно употребляйте зерновые, пророщенную пшени-

цу, отруби, пивные дрожжи. Не забывайте о субпродуктах — печени, почках, сердце домашних животных, в них содержится много витамина В₁₂.

Витамины А, Е, С нужны для позвоночника в качестве антиоксидантов и для восстановления межпозвоноковых дисков. Витамина А много во всех овощах и фруктах оранжевого цвета (морковь, тыква, апельсины, хурма). Витамин Е присутствует в масле зародышей пшеницы, рыбьем жире. Источником витамина С являются овощи и фрукты. **Кальций.** Является наиболее важным элементом при заболеваниях позвоночника, так как укрепляет костную ткань и предотвращает дальнейшие дегенеративные изменения в ней. Кальцием богаты сыр, творог и другие кисломолочные продукты. **Витамин D.** Он необходим для лучшего усвоения кальция организмом. Им богаты яйца и морская рыба.

Хондропротекторы. Это вещества, участвующие в синтезе хрящевой ткани. Подобными веществами являются мукополисахариды — определенный вид пищевых волокон животного происхождения. При варке студня, холодца, заливной рыбы, приготовлении желе-десерта из желатина образуется много хондроитина, глюкозамина и гиалуроновой кислоты, необходимых для восстановления суставных поверхностей нашего позвоночника. По рекомендации врача можно принимать биологически активные добавки на основе глюкозамина, хондроитина и гиалуроновой кислоты.

Исключить необходимо острую, соленую и жирную пищу, сладости, мучные изделия и конфеты. Недопустимо употребление газированных напитков, пива и алкоголя.

Выполнение всех рекомендаций врача, соблюдение диеты позволит вам жить полноценной жизнью без боли и страданий.

Ирэн Адлер

советует специалист

Виртуальная реальность — прорыв в медицине

Светлана П.: В прессе встречаю много материалов об использовании устройств виртуальной реальности. А можно ли использовать виртуальную реальность для лечения?

Александр Иванович Степаненко, врач-реабилитолог, нейрохирург:



— С каждым годом в повседневную жизнь постепенно входят устройства виртуальной реальности (УВР).

Устройства используются для игр, в аттракционах, в профессиональных тренажерах. Лет пять-семь назад в зарубежной прессе стали встречаться статьи о применении виртуальной реальности в медицинских целях.

Два года назад я в сотрудничестве с научными работниками Университета ИТМО начал тестирование технологий, сконструировав два тренажера. Тестирование на них прошло чуть больше 3 тысяч добровольцев. Результаты превзошли ожидания. Уже 1,5 года созданная нами техника помогает излечивать пациентов, в том числе с тяжелыми заболеваниями: ДЦП, нарушениями опорно-двигательного аппарата, нарушением мышечного тонуса, опущением внутренних органов, рассеянным склерозом, инсультами, гипертонией, сердечно-сосудистыми проблемами, недержанием. Благодаря аппаратам удается ставить на ноги ранее не ходячих пациентов.

Тренажеры дают нагрузку на мышцы, мало испол-

зующиеся человеком, помогая развивать координацию и восстанавливая природные механизмы движения. Аппараты незаменимы в реабилитационной практике, поскольку активизируют мозговые структуры, обеспечивающие поддержание равновесия и тонус осевой мускулатуры. Полезны как больным, так и здоровым людям, возраст пациента не важен. Я использую созданные нами тренажеры в лечении любой локализации, в том числе при болях в позвоночнике, головных болях, остеопорозе и остеохондрозе.

Записаться на прохождения оздоровительных мероприятий можно, связавшись с Александром Ивановичем по телефону, приведенному ниже. Для иногородних предоставляется место в специа-



лизированной гостинице в непосредственной близости с реабилитационным центром.

Александр Иванович Степаненко,
контактный телефон
8 965 030-39-37

ЗДОРОВЫЙ ПОЗВОНОЧНИК

Вторая половина XX века характеризуется быстрым развитием фарминдустрии в мире. Таблетки и инъекции получили повсеместное распространение, и несколько поколений советских людей забыло, что существует другое лечение. Тем не менее уже в конце XX века общество стало понимать, что фармпрепараты — не панацея, что таблетки не лечат причину болезни, а лишь временно снимают ее симптомы: боль, воспаление, отек. И вновь стала развиваться натуральная медицина. Сейчас ее направления, такие как мануальная терапия, иглорефлексотерапия, гирудотерапия (лечение пиявками), стали официально признанными медицинскими специальностями, и это хорошо.

Сегодня я вам расскажу про лечение позвоночника. Таблетки и уколы не поставят на место больной позвонка или диска, не разработают напряженные мышцы спины, здесь нужно комплексное натуральное лечение. В минимальном варианте оно должно состоять из процедур мануальной терапии (остеопатии), специальных упражнений (ЛФК), растирания специальными мазями и использования аппликаторов. Больше всего вопросов, естественно, вызывает мануальная терапия, поэтому попробую ответить на некоторые из них.

Мануальная терапия (manus — рука, therapia — лечение) включает в себя все известные методики лечения позвоночника руками, в т. ч. и остеопатию (osteon — кость, pathos — болезнь). Отличия от массажа два: высшее медицинское образование специалиста и воздействие на кости, а не на мышцы. Такое лечение хорошо помогает при любой патологии позвоночника, суставов и головных болях. Процедуру можно выполнять в любом возрасте, при остеопорозе и



межпозвоночных грыжах любого размера: грамотный врач всегда подберет мягкие и безопасные мануальные техники, чтобы улучшить состояние больного. Единственным официальным противопоказанием являются злокачественные опухоли.

На первичной консультации невролог также назначает упражнения. Их мы выдаем на DVD-дисках, где врач показывает, как правильно выполнять каждое упражнение, и объясняет, на что оно воздействует. Также некоторым пациентам назначается рефлексотерапия (лечение китайскими иглами) и гирудотерапия. Это натуральные, безопасные и эффективные методы лечения.

Всего этого еще недостаточно, чтобы иметь здоровый позвоночник. Чтобы он как можно реже беспокоил, нужно двигаться как можно больше, все свободное время тратить на прогулки на свежем воздухе, катание на велосипеде, лыжах, плавание. Это самая лучшая профилактика любых заболеваний опорно-двигательного аппарата.

Люди ищут «чудо-таблетку», «чудо-препарат», хотя самые лучшие, самые надежные «лекарства» находятся рядом и абсолютно бесплатны. Это движение, свежий воздух и хорошее настроение! Пускай этого будет по максимуму в нашей с вами жизни, и никакие таблетки не будут нужны.



КЛИНИКА ПРАВИЛЬНОГО ЛЕЧЕНИЯ ПОЗВОНОЧНИКА

КЛИНИКА ПРАВИЛЬНОГО ЛЕЧЕНИЯ ПОЗВОНОЧНИКА

(812) 924 45 79, www.spine-clinik.ru

Санкт-Петербург, Разъезжая ул., д. 7

Суханов Никита Александрович, врач-невролог, мануальный терапевт, остеопат

О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

ДИАГНОСТИКА XXI ВЕКА

Мы рассказывали в предыдущих номерах о методе биорезонансного (квантово-резонансного) сканирования. Сегодня мы осветим все подробности о компьютерной NLS-диагностике, а разговор пойдет с врачом Олегом Юрьевичем Кошелевым, который работает с самого начала появления метода.

– Олег Юрьевич, что можно сказать нового о компьютерной диагностике?

– На сегодняшний день существует множество методик, так называемых информационных диагностик, даже врачам не всегда известны все современные методы обследования, откуда, надо сказать, не совсем корректный подход врачей к биорезонансному сканированию. Просто новые методики врачи долго принимают.

И тем не менее NLS-диагностика — очень удобный метод, если правильно к нему подходить.

Несомненные плюсы метода — это безопасность, безболезненность, получение полного представления о состоянии своего здоровья всего за один час обследования, экономия времени и средств, отсутствие необходимости часами выстаивать очереди в поликлиниках.

– Хорошо, но куда идти обследоваться, когда в городе множество предложений?

– Скорее я скажу куда не стоит ходить! Туда, где явно завышена цена.

– И все же сколько стоит полное обследование?

– Средняя цена по городу 5000 рублей, но не более!

– Как же происходит обследование? Нужна ли специальная подготовка?

– Нет, специальной подготовки не требуется. Во время обследования мы просим выключить мобильный телефон, так как происходит изменение сигнала. Пациенту надевают триггерные датчики (головной мозг, рука, инфракрасный датчик-лазер), происходит сканирование, после чего данные обрабатываются и пациент по-



лучает заключение о состоянии своего здоровья.

– Что же можно выявить с помощью компьютерной диагностики?

– Практически любые патологические изменения во всех органах и системах (сердечно-сосудистой, бронхолегочной, мочеполовой, эндокринной, нервной, желудочно-кишечном тракте, опорно-двигательном аппарате), онкозаболевания. Вирусные, бактериальные, грибковые инфекции, глистные инвазии, инфекции, передающиеся половым путем, возможно выявить аллергены, причины набора веса и многое другое.

– Кто же может прийти на обследование?

– Все желающие, единственным ограни-

чением является возраст младше двух лет из-за длительности процедуры.

– Хорошо, выявили проблему — и что делать дальше?

– Даются рекомендации по лечению, а если необходимо — направление в ведущие клиники города.

– И последний вопрос. Почему такого обследования нет в поликлиниках?

– Действительно, пока в наших поликлиниках нет данной методики, но, надеюсь, это дело времени. В настоящее время вся NLS-диагностика платная. А по сути, NLS-диагностика не требует стационарных условий и может проводиться даже на дому. Выбор за вами.

**Мы ждем вас
в наших кабинетах.**

ПОЛНАЯ ДИАГНОСТИКА ОРГАНИЗМА

Метод квантово-резонансного сканирования позволяет в течение 1 часа безболезненно, безопасно для организма выявить даже начальные проявления заболеваний, оценить состояние здоровья на клеточном уровне, что недоступно УЗИ, рентгену и др.

Все патологические изменения пациент сможет увидеть на экране компьютера.

В ПЛАН ОБСЛЕДОВАНИЯ ВХОДЯТ:

- сердечно-сосудистая система;
- желудочно-кишечный тракт;
- бронхолегочная, мочеполовая, нервная, эндокринная системы;
- опорно-двигательный аппарат;
- установление причин набора веса;
- оценка состояния иммунитета;
- выявление инфекций (бактерий, лямблий, вирусов, грибов, глистных инвазий и т. д.), в том числе инфекций, передающихся половым путем;
- выявление аллергенов.

Обследуем детей с 2 лет, беременных женщин.

Пациент получает заключение и рекомендации по лечению **БЕСПЛАТНО.**

Предварительная запись по тел.: (812) 972-39-04 (многоканальный), 8-901-372-39-04.

Находимся у ст. м. «Гостиный Двор». Работаем без выходных.

Свид. М-064/243 РМП.
Росс. патент свид.о рег. № 2001610175 от 16.02.2001.

Стоимость
2990 рублей,
скидки
льготным
категориям.

ВНИМАНИЕ! ДО 16.04.2017 ПРЕДЪЯВИТЕЛЮ КУПОНА СКИДКА 1000 РУБЛЕЙ.

О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

Что делать, если родной человек плохо слышит?

**СПЕЦИАЛИСТЫ ЦЕНТРА
СЛУХОПРОТЕЗИРОВАНИЯ «МЕД-АУДИО»
РАССКАЗАЛИ, КАК СОВРЕМЕННАЯ
ТЕХНИКА ПОМОГАЕТ ВОЗВРАЩАТЬ
СПОСОБНОСТЬ СЛЫШАТЬ.**

ШАГ 1: ОБРАТИТЬСЯ К ВРАЧУ

Казалось бы — это очевидно: пойти к доктору, если начал хуже слышать. Но многие из нас привыкли тянуть до последнего. Однако чем раньше обнаружено снижение слуха, тем больше шансов его восстановить или предотвратить возникновение сопутствующих проблем. Это особенно важно, когда речь идет о детях. Даже при серьезных потерях слуха малыша можно адаптировать к социальной среде — если вовремя взяться за дело.

— Добиться правильной речи и звуковосприятия после десяти лет крайне сложно, — предупреждают специалисты центра «Мед-Аудио». — Без лечения маленькие пациенты становятся не просто глухими, а глухонемыми. Если они не слышат, то и научиться говорить у них нет возможности. Чтобы этого не произошло, очень важно грамотно провести диагностику слуха и подобрать качественный слуховой аппарат.

ШАГ 2: ПРОЙТИ ДИАГНОСТИКУ

Центр слухопротезирования «Мед-Аудио» оснащен всем необходимым оборудованием, которое позволяет провести диагностику как взрослым, так и детям раннего возраста. При многообразии моделей слуховых аппаратов именно от грамотно проведенной диагностики зависит корректность подбора слухового аппарата и улучшение качества жизни пациента.



ШАГ 3: ПРИОБРЕСТИ ХОРОШИЙ СЛУХОВОЙ АППАРАТ

Качество жизни во многом зависит от возможности общаться. При сенсоневральной тугоухости нарушается звуковосприятие, и помочь в этом случае могут только слуховые аппараты. Цифровые слуховые аппараты последнего поколения выделяют и усиливают речь из окружающих шумов, повышают разборчивость речи, расширяют возможности общения в многолюдных и шумных местах.

Многие боятся, что использование слухового аппарата еще больше испортит слух. Это не так. Правильно настроенные и верно подобранные устройства не навредят, даже если вы пользуетесь ими целый день. Наоборот: постоянно получая и обрабатывая звуковую информацию, ва-

ши уши и мозг совершенствуют свои функции.

ШАГ 4: ПРОЙТИ РЕАБИЛИТАЦИЮ

Мало приобрести слуховой аппарат, важно научиться с ним жить. И не только пациенту, но и его близким.

— Бывает, родители юных пациентов не сразу привыкают разговаривать со своим ребенком, — рассказывает доктор «Мед-Аудио». — За время существования проблемы со слухом многие успевают смириться с тем, что малыш их не слышит.

Кроме того, для четкой работы современной техники необходимо регулярно проверять и корректировать ее настройки, для пациентов «Мед-Аудио» эти услуги совершенно бесплатны.

МЕД-АУДИО СЛУХОВЫЕ АППАРАТЫ



**Консультация, подбор, настройка
слухового аппарата БЕСПЛАТНО!**

**Невидимые
цифровые
слуховые
аппараты
с повышенной
разборчивостью речи.**



Санкт-Петербург, канал Грибоедова, 23/4.
Часы работы: с 10.00 до 19.00.

Запись по телефону (812) 710-68-94
spb.medaudio.ru

О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

ВСЯ «АПТЕКА» — ВНУТРИ ЧЕЛОВЕКА



Надежда Паулевна
Лехтлаан-Тынниссон –
создатель и руководитель
института, биофизик,
автор научных статей
и изобретений.

И это может доказать **Активационная терапия «Обратная волна»**, которую в Санкт-Петербурге проводят только в научно-практическом **Институте**

перспективной медицины (ИПМ).

Без лекарств, только за счет природных свойств адаптации, в организме человека происходит синтез и образование веществ, необходимых именно вашему организму.

И тогда любая аллергия может уйти без приема антигистаминных препаратов, инфекция — без антибиотиков, а вашему сердцу не понадобятся таблетки из калия и магния. Даже гемоглобин поднимется за счет «железа», выработанного «аптекой» самого организма.

Такая процедура не требует курсового лечения. За 1-2 сеанса, к примеру, может вылечиться отит или гайморит.

Активационная терапия — это безопасная медицина с положительным

побочным действием. Она активизирует метаболизм жидких сред организма, и «клеточный мусор» начинает выводиться естественным путем: через пот, стул, мочу и мокроту.

Именно этот эффект быстро приводит к оздоровлению и хорошему самочувствию.

При этом организм способен предупредить самые тяжелые болезни нашего времени: рак, инфаркт, инсульт, диабет и астму.

Такую терапию полезно

проводить взрослым и детям 2-3 раза в год, чтобы забыть про ОРЗ и ОРВИ. А для тех, кто имеет «букет» болезней, она просто незаменима!

Пройдите обследование по специальной программе ВМА, загляните внутрь себя! Врачи с многолетним профессиональным опытом помогут вам детально, и зачастую весьма своевременно, диагностировать уже имеющиеся и возможные в будущем слабые места вашего организма!

ДЕМОНСТРАЦИЯ ЛЕЧЕБНО-ДИАГНОСТИЧЕСКОГО КОМПЛЕКСА «ОБРАТНАЯ ВОЛНА»

Вопросы, ответы, тест-диагностика для желающих.
Вход свободный. Предварительно звонить!

8 (921) 31-82-822, 8 (812) 296-08-45

www.ip-med.ru

О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

ОТВЕТНАЯ
САМЦЕЛЕНИЕ —
ПОКУПАЕМ РОССИЙСКОЕ!

ПОВЫШАЕМ КАЧЕСТВО ЖИЗНИ!

ПРОБЛЕМЫ С СУСТАВАМИ, МЫШЦАМИ, СПИНОЙ

В молодости связаны с перегрузками, которые испытывают мышцы, связки и хрящевые части суставов. В старшем возрасте к перенесенным перегрузкам добавляются хронические нарушения питания тканей сустава и связок. «ЦИТРАЛГИН» применяется с 1985 года. Массаж с использованием косметического крема «ЦИТРАЛГИН» помогает улучшить питание тканей и кровообращение в области кожи суставов и позвоночника, поддерживать нормальный уровень перекисного окисления липидов, увеличить объем движений, так необходимый для активной жизни.

«БИШОФИТ-ГЕЛЬ» — улучшенная формула природного бишофита. Усиливает кровообращение в зоне нанесения, что повышает его эффективность.



80 руб.

ВЕРНУТЬ КРАСИВЫЕ НОГТИ — ЭТО РЕАЛЬНО!

Деформированные, утолщенные, крошащиеся, пожелтевшие ногти. Такие изменения отмечают у 30 % населения старше 50 лет. Безуспешные (по разным причинам) попытки избавиться от таких запущенных изменений ногтей вынуждали людей смириться с проблемой. Отработанная с 1997 г. методика косметического ухода с применением крема «ФУНДИЗОЛ» помогает очистить измененные участки ногтевых пластинок, вырастить новый ноготь. Регулярное его применение поможет сохранить привлекательный вид ногтей и кожи стоп.



90 руб.

ЧИСТАЯ КОЖА ДЛЯ ДЕТЕЙ И ВЗРОСЛЫХ

Серьезные проблемы с кожей в виде покраснения, шелушения и раздражения могут быть вызваны воздействием хлорированной воды, холода, нарушением диеты, воздействием моющих средств, повышенной потливостью и др. Для защиты кожи от таких проявлений необходимо ее активное увлажнение, заживление микротрещин и расчесов, нормализация электролитного баланса и pH, восстановление эластичности. Созданное отечественными учеными косметическое средство «ГЛУТАМОЛ» может помочь организму защититься от покраснения, шелушения, утолщения кожи, высыпаний. «ГЛУТАМОЛ» свободен от гормонов, может применяться длительно. Действие «ГЛУТАМОЛА» усилено компонентами, заживляющими, увлажняющими кожу, увеличивающими ее эластичность. Пиритионат цинка обладает дополнительным подсушивающим действием.



180 руб.

ПРОБЛЕМЫ БРОНХОВ

Избавиться от них не всегда бывает просто. В холодную погоду они напоминают о себе. Опираясь на эффективность старых рецептов, НПФ «Инфарма» разработан крем «МУКОФИТИН». Камфора, масло пихты, алоэ, входящие в состав косметического крема «МУКОФИТИН», помогут поддержать в нормальном функциональном состоянии бронхолегочную систему.

Дополнительные компоненты (витамин PP, диметилксантин и др.) усиливают кровообращение, обеспечивая согревающее действие и бережный уход за бронхами.



80 руб.

СПРАШИВАЙТЕ В БЛИЖАЙШИХ АПТЕКАХ. Справки по применению (495) 729-49-55, www.inpharma2000.ru.
НЕ ЯВЛЯЮТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМИ СРЕДСТВАМИ.

Рекламируемые кремы не оказывают влияния на течение заболеваний.

 ЛЕККЕР®

Вокруг так много опасных ситуаций, а выход один!
ЛЕККЕР ЙОД+ и ЛЕККЕР ЗЕЛЁНКА+

**МЯГКАЯ КИСТОЧКА
УДОБНЫЙ ФЛАКОН
И РУКИ ЧИСТЫЕ!**



ЙОД И ЗЕЛЁНКА

ВСЕГДА С ВАМИ И РЕБЁНКОМ!

ПОКУПАЙТЕ В МАГАЗИНАХ И АПТЕКАХ

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА



ПУТЕВКА ЗА СЧАСТЬЕМ В ЗДРАВНИЦУ «СИБИРСКАЯ ЗДРАВА»

Чем тоньше талия, тем дольше жизнь!

Абсолютное большинство наших соотечественников проживают в иллюзиях по отношению к своему здоровью. Это поведение сформировано управленческими установками, в основе которых лежит страх: страх перед очисткой организма, страх перед разгрузочной диетой, страх несвоевременного обращения к врачу и т. д. и т. п. А за всеми этими страхами стоит ОГРОМНЫЙ СТРАХ СМЕРТИ. Причем в обосновании этих страхов стоят научные учреждения, опытные специалисты, телевизионные шоу с привлечением профессионалов и другие СМИ. Это приводит к тому, что у простого человека эмоция страха отключает способность к анализу и самоанализу и он не способен увидеть простую истину жизни: у наших меньших братьев — животных — нет ни аптек, ни здравниц, ни поликлиник. Они живут по закону Жизни, используют естественные механизмы саморегуляции, самовосстановления и самосохранения, присущие и человеку тоже.

Мы в нашей Здравнице решаем одну задачу — научить человека жизни в ладу с самим собой, в ладу с обществом, в ладу с природой. Пятнадцать дней жизни в нашей Здравнице дают первые прекрасные результаты, а дальнейшая жизнь по правилам «Сибирской Здравы», а равно по закону Жизни, обеспечивает постоянное естественное здоровье. Вот и весь секрет сохранения и продления активного долголетия. Проблема только в одном — изменить свои привычки. В нашем арсенале две методики практической психологии, позволяющие человеку совершенно сознательно (без всякого лукавства) и комфортно скорректировать свое поведение. Результаты не замедлят сказаться.

Метод «Сибирская Здрава» — это комплексное оздоровление всего организма без оптических костылей (очков), без лекарств и операций, без БАДов, без гипноза и лукавства. Метод, проверенный 23-летней практикой.

В чем преимущество нашей Здравницы?

Во-первых, экологически чистый метод русского здоровья творения без применения лекарств, операций, гипноза и лукавства.

Во-вторых, подбор физиологичной индивидуально-потребной диеты.

В-третьих, уникальный древнерусский способ оздоровления позвоночника и суставов.

В-четвертых, уникальный русский гидромассажер, не применяемый в обычных санаториях.

В-пятых, обретение устойчивости к геофизическим и психологическим, стрессовым факторам.

В-шестых, устранение вредных поведенческих установок

(переедание, навязчивое поведение, табакокурение, алкопотребление, депрессия, заикание и пр.).

В-седьмых, комплексная предупредительная диагностика всего организма в начале и конце курса.

Только труд, правда и добро обеспечивают высокие результаты оздоровления и сохранения их на всю жизнь.

Комплекс не имеет противопоказаний и не имеет возрастных ограничений. Нужно хотя бы один раз в жизни полюбить себя. Желаю читателям любви и здоровья. **Быть здоровым — это счастье.**

Будьте счастливы!

С уважением и пожеланием крепкого сибирского здоровья, автор системы здоровья творения «Сибирская Здрава», практический психолог, проф. Пирожков Н. К.



Выбирайте свою путевку к счастью!

**ЧЕРНОЕ МОРЕ, Краснодарский край
с 5 по 20 июня, с 15 по 30 сентября**

Мы приглашаем вас в пансионат МГУ «Буревестник», расположенный в красивейшем месте, в 5 минутах ходьбы от берега моря. Кроме теплого моря, солнца, чистого воздуха, незабываемых рассветов и закатов вас ждут походы в горы с пирожковскими палками к молодильным водопадам, в хрустальные воды которых можно окунуться, увлекательные экскурсии к дольменам. Пансионат имеет собственный оборудованный пляж и природный тренажер сердечно-сосудистой системы.

Проживание в двухместных номерах, во всех номерах есть телевизор, холодильник, кондиционер, балкон, санузел с душевой кабиной.

**ГОРНЫЙ АЛТАЙ, Чемальский район
с 10 по 25 июля**

Вас ждут походы в горы с пирожковскими палками к истокам горной речки, журчание которой будет вас сопровождать весь путь, купание под водопадом, сбор дикорастущих трав и ягод. Дополнительно можно организовать конные прогулки, сплавы по Катунь.

Здесь работает не только система здоровья творения «Сибирская Здрава», но и целебный воздух, солнечная энергия, живая вода из родников, впадающих в Катунь, живая еда (вы узнаете вкус натурального молока, сметаны, сливок, творога, целебного меда). 15 дней пролетают как один. По пути в Здравницу предусмотрена обзорная экскурсия по Новосибирску, а на обратном пути вы станете участниками Шукшинских чтений, которые ежегодно проходят на горе Пикет в селе Сrostки, на родине Василия Шукшина.

Проживание в бревенчатых домиках, просторных, уютных, с большими кроватями. Есть душ с горячей водой, баня на дровах.

График работы представительства в Санкт-Петербурге: каждую среду с 14.00 до 20.00.

Ждем вас в ДК «Выборгский», офис № 347. Проезд до ст. метро «Площадь Ленина», выход на ул. Академика Лебедева.

Телефон для регистрации и справок 8 (812) 244 24 35. Сайт: www.sibzdrava.org. E-mail: sibzdrava@yandex.ru.

О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

мнение эксперта

Минеральная вода — источник здоровья!

ДАЖЕ ЕСЛИ СЛЕДОВАТЬ ПОЛЕЗНЫМ СОВЕТАМ И СТАРАТЬСЯ ЗА НОВОГОДНИМ СТОЛОМ ВЕСТИ СЕБЯ УМЕРЕННО, ПЕРЕЕДАНИЯ И ПОХМЕЛЬЯ ИЗБЕЖАТЬ УДАЕТСЯ НЕ ВСЕГДА. ЭФФЕКТИВНЫМ СПОСОБОМ ПРИВЕСТИ ОРГАНИЗМ В НОРМУ ЯВЛЯЕТСЯ МИНЕРАЛЬНАЯ ВОДА.

При выборе «жидкого лекарства» важно обращать внимание на степень минерализации. Часто у минералки, продающейся в магазинах, она минимальна, поэтому такая вода не способна восстановить водно-солевой баланс. Огромное количество углекислого газа дает воде «шипучесть», но при этом раздражает слизистую желудка. Так что вместо лечения можно получить обострившийся гастрит или изжогу.

Для избавления от похмелья правильнее купить лечебно-столовую минеральную воду, предназначенную для лечения и профилактики желудочных заболеваний. Вообще-то лечение с помощью минеральных вод уместно не только для единовременной «акции», но и для более длительной и серьезной терапии. Бальнеология — лечение минеральными водами — применяется веками и успешно заменяет фармакологические методы. В Чехии, например, население лечится этими водами более 350 лет!

Поговорим о том, какие виды чешской минеральной воды помогут поправить пошатнувшееся здоровье.

«Билинска киселка» — щелочная гидрокарбонатно-натриевая лечебно-столовая минеральная вода общей минерализацией 7,5 мг/л. Добывается в горах с глубины 190 м. По составу напоминает «Боржом» и «Ессентуки № 17», но вкус имеет более мягкий и приятный. Применяется при гастроэнтерологических

заболеваниях, является хорошим профилактическим средством.

«Винцентка» — щелочная хлоридно-гидрокарбонатная натриевая борная лечебная минеральная вода с содержанием йода. Общая минерализация 9-10 мг/л. Добывается из скважины глубиной 34 м. По вкусу напоминает «Ессентуки-4». Применяется при нарушении обмена веществ, сахарном диабете, гепатитах, гастроэнтерологических заболеваниях. Также используется для лечения верхних дыхательных путей путем и ингаляциями.

«Зайчицкая горькая» — сульфатно-магния лечебная вода высокой минерализации (33-34 мг/л), желчегонное и слабительное средство. Применяется как опорожняющее кишечник и очищающее печень средство. Рекомендуется при заболеваниях печени, желчного пузыря, желчевыводящих протоков, поджелудочной железы. За счет огромного содержания магния подходит для лечения сердечно-сосудистых заболеваний, заболеваний мышц и нервной системы.

«Пролом вода» относится к категории гидрокарбонатно-натриевых, кремниевых, щелочных, олигоминеральных вод. Она приятна на вкус и не имеет запаха. Низкая минерализация позволяет пить воду в больших количествах, она быстро выводится из организма и действует как мочегонное средство, снима-



ет отеки, растворяет камни и выводит песок из почек. Вода повышает щелочной резерв крови, что важно для диабетиков. Кроме того, она снижает кислотность, повышает секреторную функцию печени, улучшает желчеотделение. Растворенный в воде кремний положительно воздействует на предстательную железу и мочевыводящие каналы.

«Рудольфов прамен» — минеральная природная питьевая лечебно-столовая гидрокарбонатная магниевая кремнистая вода с уровнем минерализации 2,3-2,5 г/л. Вода помогает при лечении заболеваний почек и мочевыводящих путей, диабета, мочекаменной и почечнокаменной болезни, лишнего веса, подагры. Благодаря высокому содержанию кальция рекомендуется при лечении остеопороза. Содержание двухвалентного железа позволяет использовать ее при долечивании больных после операций и при лечении малокровия.

Все упомянутые виды минеральной воды не имеют ограничений к постоянному потреблению и хранятся достаточно долго — от 12 до 24 месяцев. Пейте природную (настоящую) минеральную воду и будьте здоровы!

Адреса магазинов:

7-я Советская ул., д. 16;

Будапештский пр., д. 17 корп. 1.

Тел.: 719-82-96, 309-92-08.

shopminervoda.ru



О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

Разводим пчел

ГОВОРЯТ, ЧТО В ПЧЕЛОВОДСТВЕ РАЗОЧАРОВЫВАЮТСЯ ТОЛЬКО ЛЕНИВЫЕ И РАВНОДУШНЫЕ, ОСТАЛЬНЫМ ЭТО ЗАНЯТИЕ СРАЗУ ПРИХОДИТСЯ ПО ДУШЕ. ВЫ МОЖЕТЕ РАЗВОДИТЬ ПЧЕЛ В КАЧЕСТВЕ ХОББИ, А МОЖЕТЕ ПРЕВРАТИТЬ ЭТО УВЛЕКАТЕЛЬНОЕ ДЕЛО В ПРИБЫЛЬНЫЙ БИЗНЕС. ГЛАВНОЕ — ВСЕ ПРАВИЛЬНО ОРГАНИЗОВАТЬ.

Начать стоит, как всегда, с науки. Прежде всего детально изучите информацию о пчелах и об уходе за ними, а также о продуктах их жизнедеятельности. Затем выберите место для пасеки (чаще всего это дача) и приступайте к ее организации. Чтобы все получилось, нужно соблюдать следующие правила:

Проверьте, нет ли у вас или у членов вашей семьи аллергической реакции на пчел. Если они ужалят, это может быть опасно для здоровья и жизни.

Учтите мнение соседей по поводу пасеки, убедитесь, что она им не будет мешать. Расстояние от ульев до соседнего участка должно быть не меньше двух метров.

Если дача находится в населенном пункте, ее нужно отделить двухметровым забором.

Заведите сначала не более 5-6 семей пчел. В специализированном магазине «Пчеловодство» вам помогут выбрать качественные семьи с продуктивными пчеломатками.

Многие новички в пчеловодстве боятся быть покусанными. Однако пчелы жа-

лят пчеловода редко. Рабочие насекомые узнают хозяина по характерным чертам лица — бровям, ушам, губам. Да и вообще жалят пчелы только в исключительных случаях, так как это заканчивается их смертью. Если вас все-таки укусили, помните: укус пчелы болит недолго, зато обладает целебными свойствами.

Ну а самый главный совет от опытных пчеловодов такой: полюбите своих пчел! Это удивительные создания, трудолюбие которых часто ставят в пример. Кроме того, пчелы производят мед — полезнейший натуральный продукт, который объединяет в себе свойства профилактического средства, эффективного лекарства и вкусного лакомства.

Пчеловодство на Литейном, 46

Высококачественный мёд!
Инвентарь и оборудование для пчеловодов.
Живые пчелы и пчеленные матки (по предварительной записи)

Тел.: 273-72-62, 273-06-21, +7 (906) 241-32-72
www.pchelovodstvo-spb.ru, mail: pchelovodstvo@bk.ru, vk.com/club36833518

МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР XXI ВЕК
МЕДИЦИНА КАЖДОГО ДНЯ*

Помощь там, где это нужно!

- ОПЫТНЫЕ ВРАЧИ
- АНАЛИЗЫ, ДИАГНОСТИКА
- ИННОВАЦИОННОЕ ОБОРУДОВАНИЕ
- ВЫЗОВ ВРАЧА НА ДОМ
- АБОНЕМЕНТНЫЕ ПРОГРАММЫ
- 19 ОТДЕЛЕНИЙ В ПЕТЕРБУРГЕ

☎ 38-002-38 🌐 www.mc21.ru

Сам себе психолог

СУЕТА, КАЖДОДНЕВНЫЕ ЗАБОТЫ, СТРЕСС... РЕЗУЛЬТАТ — УПАДОК СИЛ, АПАТИЯ, ДЕПРЕССИЯ. ОТСУТСТВИЕ ВОЗМОЖНОСТИ КАЧЕСТВЕННО РАССЛАБЛЯТЬСЯ — БИЧ СОВРЕМЕННОСТИ. СЛИШКОМ МАЛО ВРЕМЕНИ ДЛЯ СЕБЯ, А ПОВОДОВ ДЛЯ РАДОСТИ И УВЕРЕННОСТИ В ЗАВТРАШНЕМ ДНЕ — МАЛО. КАК СЕБЕ ПОМОЧЬ?

РАССЛАБЛЯЕМСЯ ПРАВИЛЬНО

Остановимся на одном из популярных способов релакса — медитации на природе.

Для этого лучше выбраться за город (если погода позволяет). Пройти хотя бы пару километров пешком, подышать свежим воздухом, накопить приятную усталость. Постараться не думать о текущих делах, о проблемах — в идеале вообще ни о чем не думать. Просто слушайте тишину. И ощущайте себя частью этой тишины.

Желательно удобно сесть, обязательно прижавшись спиной. Поза должна быть максимально расслабленной. Постарайтесь ни о чем не думать, слушать звуки природы и свое дыхание. Вдыхать нужно медленно, глубоко, причем стараться больше задействовать низ живота, а не грудную клетку: насыщение крови кислородом, а эфирно-

го тела энергией в этом случае будет максимальным.

Сконцентрируйтесь на дыхании. Почувствуйте, как становитесь легче, словно дирижабль, стремящийся в облака. Визуализируйте, будто вдыхаете небо глазами: вдох — задержка — выдох — задержка. Если закружится голова, прикройте глаза ладонями и дышите низом живота, как вначале. Повторяйте упражнения в произвольном порядке на протяжении десяти минут — новичкам достаточно. Позже увеличьте время до получаса, а можно и больше.

По окончании еще раз пройдите и насладитесь видами природы, лением птиц, шелестом ветра. Почувствуйте, что и вы летите заодно с ветром: свободные и счастливые.

После такого релакса ощущение новых сил вам гарантировано!

Ирэн Адлер

Здоровье и иммунитет от северного оленя

«ТАК ВОТ ТЫ КАКОЙ, СЕВЕРНЫЙ ОЛЕНЬ!» — МНОГИЕ НЕ РАЗ В ШУТКУ ЦИТИРОВАЛИ ЭТУ ПОПУЛЯРНУЮ ФРАЗУ. И МАЛО КТО ЗНАЕТ, ЧТО СЕВЕРНЫЙ ОЛЕНЬ — ДЕЙСТВИТЕЛЬНО НА РЕДКОСТЬ УДИВИТЕЛЬНОЕ ЖИВОТНОЕ. ПО КРАЙНЕЙ МЕРЕ, ИЗ ЕГО РОГОВ УЧЕНЫЕ СУМЕЛИ СОЗДАТЬ ПРЕПАРАТ, КОТОРЫЙ НЕ ИМЕЕТ АНАЛОГОВ ПО КОЛИЧЕСТВУ ПОЛЕЗНЫХ СВОЙСТВ.

УНИКАЛЬНЫЕ СВОЙСТВА

Природный комплекс из рогов северного оленя под названием «Цыгапан» — это российская разработка с 20-летней историей. Благодаря широчайшему спектру действия (более 260 свойств!) эта биологически активная добавка внесена в Книгу рекордов планеты и Книгу рекордов России.

Основные свойства препарата:

- укрепляет иммунитет;
- повышает жизненный тонус и работоспособность;
- нормализует обмен веществ;
- улучшает работу всех систем организма;
- препятствует развитию заболеваний;
- повышает эффективность лечения и ускоряет выздоровление.

СОСТАВ И ДЕЙСТВИЯ

В рогах северного оленя содержится множество биологически активных компонентов: более 60 микро — и макроэлементов (в том числе кальций, фосфор, калий, натрий, магний, фтор, йод,

железо), аминокислоты и витамины, пептиды, убихиноны, нуклеотиды, фосфолипиды и другие.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРИМЕНЕНИЮ

«Цыгапан» могут применять как взрослые, так и дети.

Детям с трех лет препарат помогает укрепить иммунную систему и повысить сопротивляемость организма. Доказано, что «Цыгапан» улучшает рост и психомоторное развитие детей, а подросткам помогает адаптироваться к психологическим и физическим нагрузкам.

Препарат полезен и для ребят, страдающих разного рода заболеваниями: заболевания ЖКТ (гастрит, колит, язва, дисбактериоз), вегето-сосудистая дистония, остеопороз и другие. Кроме того, «Цыгапан» показан детям, проживающим на радиоактивно-загрязненных территориях или подвергшимся по медицинским показаниям радиационному воздействию.

Детям с 12 лет и взрослым «Цыгапан» может быть полезен для повышения им-

мунобиологических и защитных сил организма. С его помощью нормализуется обмен веществ и минеральный обмен; регулируются кроветворяющие процессы, функции эндокринных желез; восстанавливается гормональный баланс; укрепляется костно-мышечная ткань. Препарат способен улучшить репродуктивные способности, стимулировать половую функцию и даже замедлить процесс старения.

«Цыгапан» также рекомендован спортсменам и лицам, ведущим активный образ жизни. Препарат повышает энергообеспечение организма и силовую выносливость, нормализует иммунитет, сниженный на фоне физических нагрузок. Стимулирует умственную и физическую активность, повышает психоэмоциональную устойчивость и быстро восстанавливает функции организма в экстремальной обстановке.

Это одна из самых исследованных и клинически изученных БАД в мире, эффективность которой подтвердили более 200 академиков, докторов и кандидатов наук.

Контакты: тел. 8 (48453) 912-62,

e-mail: info@cigapan.ru;

market@cigapan.ru

www.cigapan.ru

CigaPan
Цыгапан®

Общеукрепляющее средство №1 в России!
Не является лекарством

О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

Играй, гормон, или «Горячая семерка»

Что же с нами происходит и чем можно объяснить усиленное половое влечение в весенний период? Оказывается, всем этим руководят гормоны. Поговорим о том, какие именно.

Эстроген. Эстроген — самый известный половой гормон, который вырабатывается в яичниках у женщин и семенниках у мужчин. Благодаря ему обновляются клетки, кожа и сосуды сохраняют упругость и эластичность.

Тестостерон. «Гормоном мужественности» снабжают организм женщины надпочечники, мужчин — семенники. Недостаток тестостерона сказывается на либидо, которое заметно снижается. При избытке гормона характер становится агрессивным, на коже появляется угревая сыпь.

Окситоцин. Образуется в гипофизе. Он отвечает за настроение. Чем больше мы радуемся, тем больше в нашем организме окситоцина. Благодаря этому гормону мы способны на нежную долгую привязанность к своим близким.

Тироксин. Вырабатывается щитовидной железой. Этот «гормон фигуры и ума» регулирует скорость обмена веществ и мышления, а значит, полноту и способность соображать. Его дефицит приводит к ожирению, а избыток — к исхуданию.

Норадреналин. «Гормон отваги и ярости» концентрируется в надпочечниках. Он расширяет сосуды, снимает спазмы, защищая организм от стрессов, а еще — улучшает иммунитет.

Инсулин, или «гормон сладкой жизни». Поступает из поджелудочной железы, следит за уровнем глюкозы в крови. При его недостатке возникает риск развития диабета.

Соматотропин. Вырабатывается гипофизом. Этот «гормон си-

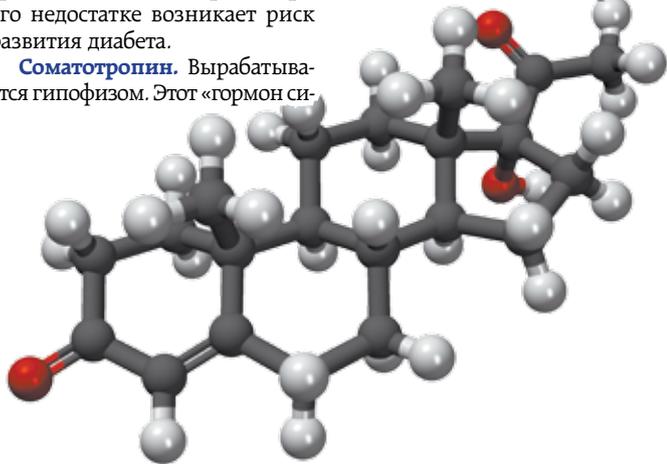
**«И ДАЖЕ ПЕНЬ В АПРЕЛЬСКИЙ ДЕНЬ
БЕРЕЗКОЙ СНОВА СТАТЬ МЕЧТАЕТ».
АХ, ВЕСНА-ВЕСНА! ПЕРВОЕ ТЕПЛО,
ЩЕБЕТАНЬЕ ПТИЦ И... ИГРИВОЕ
НАСТРОЕНИЕ. ЖЕНЩИНЫ НАДЕВАЮТ
МИНИ-ЮБКИ, МУЖЧИНЫ УЛЫБАЮТСЯ,
В ВОЗДУХЕ ВЕЕТ РОМАНТИКОЙ.**



ли и стройности» отвечает за крепость мышц и суставов, без него невозможно нормальное сжигание жиров. При дефиците соматотропина у взрослых мышцы становятся слабыми, а дети медленно растут.

Вот такая «горячая гормональная семерка» отвечает за наше здоровье, настроение, внешность, сон, аппетит и многое другое. По сути, гормоны управляют нашей жизнью. И поэтому их нужно знать в лицо! Восполнять недостаток или контролировать переизбыток того или иного гормона можно при помощи потребляемых продуктов. Об этом вам расскажет квалифицированный эндокринолог.

Зоя Горихова



ФАРМИНДЕКС.РФ

С НАМИ ВЫГОДНО!

Современная интернет-справка
по наличию лекарств и других товаров
в аптеках

Покупаете лекарства в аптеках?
Делайте это с максимальной выгодой
для себя!

На портале Фарминдекс.рф:

- сравнить цены в аптеках и выбрать для себя лучшие предложения;
- поиск ближайших аптек по карте;
- найти аналоги и синонимы лекарств;
- бронирование и предварительный заказ в выбранных аптеках*;
- информация и отзывы об аптеках.

Адрес в интернете: **Фарминдекс.рф (www.pharmindex.ru)**

* Портал Фарминдекс не занимается продажей или доставкой лекарств, а предоставляет только справочную информацию для потребителей.

Весна тревоги нашей...

ПОЧТИ ВСЕ МЫ С НЕТЕРПЕНИЕМ ЖДЕМ ПРИХОДА НАСТОЯЩЕЙ ВЕСНЫ — ЧТОБЫ СБРОСИТЬ НАКОНЕЦ НАДОЕВШИЕ КУРТКИ И ПАЛЫТО И НАДЕТЬ ЛЕГКИЕ РУБАШКИ ИЛИ ПЛАТЬЯ. НО ЕСТЬ ЛЮДИ, КОТОРЫХ НАСТУПЛЕНИЕ ТЕПЛА ТРЕВОЖИТ — ВЕДЬ ТЕПЕРЬ ИХ ПРОБЛЕМУ СКРЫТЬ БУДЕТ НЕВОЗМОЖНО.

Повышенную потливость, по-научному — гипергидроз, многие считают исключительно эстетической проблемой, но это мнение ошибочно. Данный синдром может быть вызван множеством причин и свидетельствовать как о неких изменениях, происходящих в организме (в лучшем случае), так и о наличии опасного заболевания (в худшем).

Гиперпотливость нередко связана с изменениями гормонального фона: на этапе полового созревания, во время беременности, в период климакса. В подростковом возрасте бурно развивается эндокринная система, поэтому избыточная продукция пота многократно усиливается. У беременных женщин порой длится все девять месяцев и остается во время кормления грудью. В период климакса свильные внезапные потоотделения могут возникать по 10-20 раз в сутки. Впрочем, в этих случаях все постепенно проходит само, без лечения.

Гипергидроз может появиться и на фоне инфекционных заболеваний — если вы болели гриппом, вспомните, как сильно вы потели. Возникает он и при некоторых заболеваниях эндокринной системы: нарушении работы щитовидной железы, сахарном диабете.

Сильную потливость могут давать и онкологические болезни. Коварство опухолевого процесса заключается в том, что он протекает сначала бессимптомно. А когда становится заметным, бывает, что время упущено, и лечить пациента поздно. Поэтому нужно настороженно относиться к таким проявлениям, как регулярное повышение температуры и постоянная потливость.

При заболеваниях сердца, а именно при остром инфаркте миокарда, потеет все тело человека. Помимо острой боли за грудиной, отдающей в левую руку, резкой слабости, возникает избыточная потливость. Резкое снижение артериального давления — коллапс — тоже может стать причиной гипергидроза.

Если усилившуюся потливость вы ощущаете, когда волнуетесь, чего-то испугались или находитесь в подавленном состоянии, то у вашего гипергидроза психологическая природа.

Самый трудноизлечимый вид повышенной потливости — генетический. Есть небольшой процент людей, имеющих сильный и резкий запах пота: он обусловлен наследственностью и не связан ни с гигиеной, ни с питанием, ни со здоровьем. Чтобы хоть как-то нейтрализовать неприятный запах, следует не реже двух раз в сутки принимать душ, отказываться от одежды с содержанием синтетики и покупать обувь из натуральной кожи.

Некоторые на бой с потливостью пускают дезодоранты или антиперспиранты, но этого явно недостаточно. Победить гипергидроз помогут лекарственные средства, обладающие антисептическим и дезинфицирующим действием. У многих из них активным компонентом является формальдегид, способный угнетать секрецию потовых желез. Регулярно пользуясь специальным гелем или мазью, вы можете нивелировать чрезмерное потоотделение. Но помните — узнать причину этого явления все же необходимо. Маскировать проблему бессмысленно, ее следует выявить и решить.

Зоя Горохова

ФОРМАГЕЛЬ®

*Нет пота —
нет запаха!*

- Снижает образование пота на 7-12 дней
- Исчезают неприятные запахи
- Безопасное применение



P-NB01756/01

Спрашивайте в аптеках: «Витамин», «Озерки», «Университетские аптеки», «Петербургские аптеки», «Для бережливых», «Сити-Фарм», «Балтика-Мед»

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ.
НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ С
ИНСТРУКЦИЕЙ ПО ПРИМЕНЕНИЮ



Слуховые аппараты: зачем пробное ношение?

Почему полезно пройти процедуру пробного ношения перед покупкой слухового аппарата?

• Допустим, вы только делаете **первый шаг** к протезированию. У вас множество вопросов:

➤ Как может помочь слуховой аппарат именно в вашем случае?

➤ Подойдет ли вам аппарат по своему технологическому уровню?

➤ Как он работает в шуме: не будет ли все вокруг звучать слишком громко?

➤ Сможете ли вы носить его целый день?

➤ Самое главное: будет ли он оптимален для вас по цене? И т. д. и т. п.

...Конечно, на все эти вопросы подробно ответят наши специалисты, НО!

Испытайте возможности современных аппаратов на практике!

У вас ЕСТЬ возможность перед покупкой устроить вашему будущему помощнику самое настоящее испытание во всех важных для вас ситуациях: совещания на работе, семейные обеды, концерты, ужин в ресторане, клубная вечеринка, прогулки в парке, воскресная служба в церкви, вылазка за город на охоту... Эти ситуации знаете только вы, и **только вы сможете оценить, насколько естественным и акустически комфортным станет звучание в этих ситуациях с вашим будущим слуховым аппаратом!**



• Или вы — уже **уверенный пользователь** слухового аппарата. Много лет он служил вам верой и правдой, но пришла пора заменить его на новый. А за последние 5-7 лет технологии ушли далеко вперед. Как выбрать замену и не потерять в комфорте от уже привычной работы вашего старенького аппарата?

Устройте тест-драйв будущему аппарату!

Предварительно, еще до покупки, оцените работу современных технологий в новом аппарате. Сравните свои ощущения в разных ситуациях звучания вашей жизни. **Понравилось? Можно смело приобретать именно такой аппарат!**

Пробное ношение до четырех недель возможно со специальными **аппаратами для пробного ношения Flex: Trial** — разработкой бренда Unitron (Канада). Без финансовых рисков. Без обязательств покупки, если аппарат не подошел.

Устройте своему будущему слуховому аппарату настоящий экстремальный тест-драйв! Испытайте его вашей жизнью в звучании «на полную»!

Запишитесь на пробное ношение по телефону 748-23-04 или на сайте you-med.ru, ст. м. «Владимирская», Большая Московская ул., дом 16; ст. м. «Технологический институт», Бронницкая ул., дом 5.

НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

НЕ МОЖЕТЕ НОСИТЬ СЪЕМНЫЕ ЗУБЫ?

ВЫХОД ЕСТЬ: мягкие подкладки и гибкие протезы.



ЧИКАНОВ
Сергей Васильевич,
врач-стоматолог-ортопед,
генеральный директор
стоматологической
клиники «Пьер Фошар».

Такужполучается, что многие люди вынуждены пользоваться съемными зубными протезами – то ли сам человек виноват, вовремя не дошел до стоматолога, то ли ретивые зубные врачи решили, что лучше ваши собственные зубы удалить. Так или иначе, но без съемного протеза уже не обойтись.

И тут возникает первая проблема – выбор конструкции. Таких конструкций великое множество, но неприятностей, которые подстерегают пациентов, в большинстве случаев три.

ПЕРВАЯ – это аллергическая реакция пациента на материалы, из которых изготавливается про-

тез: появляется жжение во рту, десна под протезом припухает, болит. Короче, пользоваться такой штукой совершенно невозможно. Единственный выход из этого положения – это подобрать другой материал, на который реакции нет.

ВТОРАЯ – это величина съемного протеза, когда и язык не помещается, и говорить трудно, и вообще во рту «всего слишком много». В таких случаях делают так называемые бюгельные протезы, в которых самые неудобные части заменяются небольшими металлическими дугами, и тогда привыкнуть к такому протезу значительно легче.

Иногда врачи обходятся и без металлических помощников – просто уменьшают величину протеза, насколько это возможно.

ТРЕТЬЯ и наиболее распространенная причина затруднений при ношении съемных протезов – давление жесткого базиса протеза на десну при жевании.

Конечно, доктор делает поправки, но часто бывает так: сегодня поправили в одном месте, завтра болит в другом, и так – бесконечно.

К счастью, в последнее время придумали решение и этой про-

блемы. Научились изготавливать не жесткие, а гибкие протезы из нейлона (их некоторые называют мягкими). Такие конструкции при жевании плотно охватывают десну и не оказывают точечного давления, а создают ощущение «подстраивания» такого протеза под форму беззубой части вашей челюсти. Еще одно их достоинство – это отсутствие таких некрасивых металлических крючков.

Конечно, такие зубы и держатся устойчивее, и выглядят натурально. Правда, их стоимость в несколько раз выше, чем у обычных жестких протезов. Но и здесь можно найти компромисс: в настоящее время стали применять некий гибрид жесткого и мягкого протеза – жесткий протез с мягкой подкладкой. В нем, по сути, делается мягкой только та часть, которая прилегает к десне, и стоимость такого протеза уже не намного превышает стоимость обычного недорогого протеза из жесткой пластмассы.

Конечно, сам пациент чаще всего не способен разобраться в своих неудобствах. Для этого существуем мы – стоматологи-профессионалы, которые должны найти выход из любой, даже самой сложной ситуации с вашими зубами.

КСТАТИ, ЗА КОНСУЛЬТАЦИИ И СОВЕТЫ ДЕНЕГ НЕ БЕРЕМ!



Стоматологическая клиника «Пьер Фошар»
СПб, Серпуховская ул., 14. Тел.: 710-17-13, 316-39-75, 903-37-47.
www.pierfoshar.ru

О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

В «Экспофоруме» обсудят проблемы старшего поколения

12-15 АПРЕЛЯ В КОНГРЕССНО-ВЫСТАВОЧНОМ ЦЕНТРЕ «ЭКСПОФОРУМ» ПРОЙДЕТ МЕЖДУНАРОДНЫЙ ФОРУМ «СТАРШЕЕ ПОКОЛЕНИЕ», КРУПНЕЙШИЙ В РОССИИ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫЙ ПРОЕКТ, НАПРАВЛЕННЫЙ НА РАЗВИТИЕ РЫНКА ТОВАРОВ И УСЛУГ ДЛЯ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ.

Ключевым вопросом деловой программы форума станут аспекты социальной адаптации, поддержки и здоровья пожилых людей в современном обществе. Обширная деловая программа затронет вопросы вклада работающих пенсионеров в экономику страны, проблемы граждан старшего поколения, ветеранов и инвалидов и актуальные вопросы социального и медицинского обслуживания и повышения качества жизни граждан пожилого возраста.

Традиционно деловую программу дополнит выставочная часть. Более 120 экспонентов презентуют новинки медицинского и реабилитационного оборудования, ортопедические товары и лечебные препараты, средства самоконтроля, гигиенические и косметические принадлежно-



сти, комфортную одежду и обувь, сувениры и подарки.

Посетителей форума ждет насыщенная культурно-познавательная программа: консультации специалистов по вопросам пенсионного, социального, медицинского обеспечения, ярмарка вакансий, творческие мастер-классы, обучение работе с компьютером, спорт для пожилых и многое другое.

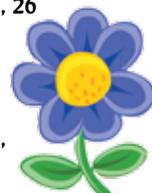
Международный форум «Старшее поколение» проводится в Петербурге ежегодно с 2006 года при поддержке Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации, Пенсионного фонда РФ, правительства Санкт-Петербурга, Союза промышленников и предпринимателей Санкт-Петербурга.

Где найти рецепт здоровья и красоты, не потратив на это уйму драгоценного времени?

НА ВЫСТАВКЕ-ЯРМАРКЕ «КРАСОТА. ЗДОРОВЬЕ. МОЛОДОСТЬ»! ИМЕННО ЗДЕСЬ СОБРАНЫ БОЛЕЕ 180 УЧАСТНИКОВ, ПРЕДСТАВЛЯЮЩИХ ПРОДУКЦИЮ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ И КРАСОТЫ, ИЗГОТОВЛЕННУЮ НА ОСНОВЕ ПРИРОДНЫХ КОМПОНЕНТОВ!

На выставке вы выберете подходящий для себя способ стать красивым и здоровым без лекарств, встретитесь с представителями оздоровительных центров, пройдете диагностику систем организма, познакомитесь с оздоровительными методиками, запасетесь продуктами здорового питания (в том числе superfood), косметикой и средствами для красоты на природной основе, изделиями из натуральных материалов, найдете нужные технические средства для поддержания здоровья, в том числе ортопедические изделия, товары для здоровья детей.

Приглашаем за здоровьем и красотой на выставку-ярмарку «Красота. Здоровье. Молодость» в КВЦ «Евразия» на Кантемировской ул., 26 (ул. Капитана Воронина, 13) (напротив ст. метро «Лесная»), с 5 по 10 апреля с 11.00 до 19.00 (10 апреля до 17.00). Вход свободный. Контакты: тел. (812) 324-64-16, 596-38-64, www.krazdom.ru.



РЕКЛАМА

РЕКЛАМА

Живое лечение. Пиявка не обманет

Лечение пиявками — один из древних методов врачевания. Пиявки — ровесники динозавров. Легенда гласит, что пиявки спасли от неминуемой гибели саму Клеопатру и она повелела изображать их на стенах пирамид в течение десяти поколений.

Воздействие происходит на тканевом уровне и затрагивает глубинные причины развития болезни: ишемию, гипоксию и нарушение микроциркуляции.

Суть воздействия экстракта слюны пиявки не только в получении организмом необходимых для выздоровления веществ, но и в том, какова его ответная реакция.

Это живое лечение. Поэтому очень важно учитывать состояние человека на данный момент. Важно место постановки пиявки, количество пиявок на сеанс и курс и продолжительность процедуры. Это искусство врача.

Показания к гирудотерапии:

— сердечно-сосудистые заболевания (гипертоническая болезнь, ишемическая болезнь, атеросклероз, нейроциркуляторные дистонии, тромбоз, варикозное расширение вен);

— болезни обмена веществ: ожирение, подагра, диатез;

— заболевания пищеварительной системы: холецистит,

дискинезия желчевыводящих путей, желчекаменная болезнь, панкреатит, колит; — неврологические расстройства, заболевания дыхательной системы, гинекологические заболевания, кожные болезни, урология, заболе-

вания опорно-двигательного аппарата.

Гирудотерапия не имеет побочных эффектов.

Имеет научное обоснование.

В 1990 г. создано Всемирное общество гирудологов.

В 1995 г. метод официально признан медициной как лекарственный.

Центр здоровья и красоты
Радость

- Комплексное очищение организма
- Коррекция веса
- Все виды массажа
- СПА-процедуры
- КОСМЕТОЛОГИЯ
- Гомеопатия
- Парикмахерские услуги

ЛУЧШАЯ КРАСОТА - ЗДОРОВЬЕ!

ЛЕЧЕНИЕ ПИЯВКАМИ

Угловой пер., д. 3, ☎ «Фрунзенская», vk.com/club130077255

+7 (812) 317 97 35
+7 (931) 976 44 93

СКИДКА 10%
по вторникам и четвергам

О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.



Лечение пиявками — это универсальная программа оздоровления.

В системе натуральной медицины нет второго или хотя бы близкого по глубине и мощности средства воздействия на организм человека.

Уникальность гирудотерапии состоит в том, что экстракт слюны пиявки содержит до 50 биологически активных веществ, оказывающих комплексное действие на весь организм: противовоспалительное, противоотечное, регенерирующее, гипотензивное (снижающее артериальное давление). Ферменты слюны пиявки нормализуют жировой обмен, снижают уровень холестерина и сахара в крови, разжижают кровь, выводят токсины, нормализуют работу иммунной системы, рассасывают тромбы и восстанавливают кровообращение. И это еще далеко не весь перечень целебных действий.

О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

РЕКЛАМА

Бури невидимые, магнитные

ЗАВИСИМОСТЬ ОТ «КОСМИЧЕСКОЙ ПОГОДЫ» — НЕ БОЛЕЗНЬ. НО С НЕЙ НУЖНО СЧИТАТЬСЯ.

Влиянию геомагнитных бурь, по различным оценкам, подвержено от 50 до 70 % всего населения Земли. В такие периоды у людей нарастает депрессия, примерно на 15 % увеличивается вероятность суицидов, инфарктов и инсультов.

Особо уязвимы от магнитной бури те, кто страдает хроническими болезнями, нервными расстройствами. В силу особенностей атмосферы магнитные колебания больше сказываются на жителях северных районов и жителей мегаполисов. Их влиянию подвержены не только люди в возрасте. Однако среди молодежи таких лишь 10 %, а среди пожилых, согласно данным медицинских исследований, магниточувствительны 60-70 % пациентов.

Что следует делать при магнитных бурях?

- Ограничить физическую нагрузку.
- По возможности избегать поездок в метро и авиаперелетов. На протяжении маг-

нитной бури и 2-3 дня после нее автомобилистам стоит воздержаться от управления автомобилем, т. к. из-за гипоксии мозга снижается реакция.

- Принимать контрастный душ.
- Воздержаться от жирной и жареной пищи, алкоголя.
- При повышенной раздражительности, плаксивости, бессоннице — применять натуральные успокоительные препараты: настойку боярышника, настойку валерианы или настойку пустырника.
- Гипотоникам при геомагнитных бурях рекомендуется применять натуральные препараты, повышающие давление: экстракты женьшеня, золотого корня, настойку китайского лимонника.

И не забывайте о тех препаратах, которые прописал врач.

Елена Антонова



«Лиственница сибирская подсочка» - комплекс для вашего РАБОЧЕГО давления!

Причина повышенного давления — потеря сосудами эластичности и хрупкость сосудов. Здоровые сосуды гибкие и эластичные, и при любых неблагоприятных факторах стенки сосудов эластично меняются и регулируют артериальное давление, корректируют внутриглазное и внутричерепное давление.

Природные средства имеют двойное действие — нормализуют давление, мягко и гармонично приводят в порядок сосуды, их тонус, гибкость и эластичность, а при постоянном употреблении могут полностью восстановить тонус сосудов, а значит, решить проблему высокого давления.

Лиственница сибирская — одно из тех самых народных средств, которые мягко и эффективно решают проблему нарушения давления не только у пожилых, но и у молодых людей. Нативный продукт «Лиственница сибирская подсочка» создан по специальной технологии, которая не нарушает структуру растений, отсюда слово «нативный».

В составе продукта — нативные концентраты самых эффективных природных

компонентов, которые охраняют сосуды от потери эластичности, восстанавливают тонус сосудов и очень эффективно снижают давление, нормализуют работу сердца и пульс, устраняют головные боли, последствия инсультов и инфарктов. Это не просто растения, это концентраты активного действия, направленные на восстановление не только нормального давления без применения синтетических препаратов, но и нормализующие зрение, слух, устраняющие головокружение и другие изменения при повышенном давлении и нарушении работы сердца. Каждый природный нативный компонент в составе продукта «Лиственница сибирская подсочка» усилен вследствие мицеллярной формы таблетки природного вещества, которая отличается повышенным воздействием на нарушение тонуса сосудов, атеросклеротические изменения и сопутствующие нарушения органов сердечно-сосудистой системы.



Продукты
природной чистоты®
www.sachera-med.ru

СКИДКА 20%
Флавоотека
На все СРЕДСТВА для улучшения работы СЕРДЦА и нормализации ДАВЛЕНИЯ

ТРК «Лето», 1-й этаж, № 166.2,
напротив гипермаркета «Ашан»
+7 (962) 686-80-61; +7 (812) 986-80-61.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Насколько же сильны ели и сосны,
что зеленеют они даже среди трескучих морозов!
Хвоя – уникальное сочетание более 100 биологически активных веществ.
И вся целительная сила хвои собрана в ФЕОКАРПИНЕ!

ФЕОКАРПИН – натуральный хвойный продукт для здоровья груди



Человек – самое совершенное
и одновременно с этим беззащитное
творение природы.
Особенно остро это ощущают женщины.

- Болезненный цикл.
- Боли и неприятные ощущения в груди.
- Уплотнения и узелки, который легко прощупываются при осмотре.



Натуральный хвойный комплекс ФЕОКАРПИН – СПРАШИВАЙТЕ В АПТЕКАХ ВАШЕГО ГОРОДА.

Эти проблемы знакомы большинству женщин в возрасте от 30 лет и старше. И эти проблемы всегда вызывают волнение. Неприятные симптомы в груди – это не только дискомфорт, но и постоянные вопросы: «Что же будет дальше? К чему это приведет?» Думать об этом не хочется. И именно по этой причине от них нужно избавиться как можно скорее.

Наиболее часто это связано с нарушением гормонального баланса. Женский организм запрограммирован природой на большое количество родов (5 и более) и частое грудное вскармливание. Если этого не происходит, то в организме и в том числе в груди скапливается большое количество женского гормона эстрогена, что часто и провоцирует боли в груди.

Нарушения в работе внутренних органов, а также неврозы на фоне стресса, снижение иммунитета могут повлиять на женское здоровье. И чтобы решить проблему с основным заболеванием, в схему оздоровления необходимо включать вспомогательную терапию, витаминотерапию, лечебное питание и различные методы защиты от стрессов.

Уникальные целебные и общеукрепляющие свойства хвои были открыты людьми много столетий назад. Из нее делали мази и порошки, готовили отвары – лечили многие болезни. Хвоя обладает укрепляющим и антиканцерогенным действием, в том числе способствует торможению канцерогенеза в молочных железах.

Феокарпин создан на основе экстракта живой хвои и содержит уникальный фитонцидно-поливитаминный комплекс: хлорофиллин натрия, фитостерин и антиоксиданты, витамины E и K, органические кислоты и другие вещества и микроэлементы.

**ФЕОКАРПИН – НАТУРАЛЬНЫЙ ХВОЙНЫЙ
КОМПЛЕКС ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ВАШЕЙ ГРУДИ.**

Нам доверяют более 20 лет!

Производитель:
ООО «Производственная компания «Бионет».
Бесплатная горячая линия:
8-800-550-33-20, 8-800-555-55-09,
отвечаем на вопросы по рабочим дням с 10 до 19 ч.
191025, СПб, Владимирский пр., д. 1/47, а/я 48,
www.feokarpin.ru, <http://vk.com/feokarpin>.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ: ИНДИВИДУАЛЬНАЯ НЕПЕРЕНОСИМОСТЬ КОМПОНЕНТОВ ПРЕПАРАТА.

Номер св-ва о гос. рег. № RU.77.99.11.003.E.002397.02.15 от 09.02.2015.

БАД, НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ.