

кур^ьер-советник

Энциклопедия здоровья

16+

№ 4 (49)
апрель 2017



ЧИТАЙТЕ В НОМЕРЕ

**Победить
экзему / 4**

**Все об
артрите / 5**



**Диета
Афродиты / 7**

**Метод доктора
Бубновского
/ 12-13**

**Осторожно:
герпес / 14**

**Ножки —
в босоножки
/ 15**

**Аллергия:
атакуйте
первыми / 18**

**Вопросы об
имплантатах
/ 19**

тест

Как долго вы хотите жить?

Для начала возьмите число 69 (такова средняя продолжительность жизни россиянина). Из него вам нужно вычитать или же прибавлять к нему набранные в результате ваших ответов очки.

Мужчины должны вычесть из этой цифры 4. Читателям же следует добавить 5 (они живут у нас в среднем на 9 лет дольше, нежели представители сильного пола). Следовательно, у мужчин берется за основу средней продолжительности жизни 65 лет, а у женщин — 74 года.



DESIGNED BY FREEPIK

1. Если вы живете в населенном пункте, где проживают менее 10 тысяч человек, то добавьте 2 года. Если вы живете в городе с населением более 1 миллиона человек, то вычтите 2 года.

2. Если на работе вы заняты умственным трудом, отнимите 3 года, если физическим — добавьте 3 года.

3. Если вы занимаетесь спортом пять раз в неделю хотя бы по полчаса, то прибавьте 4 года, если два-три раза — прибавьте 2 года.

4. Если вы женаты или замужем (или же собираетесь вступить в брак), добавьте 5 лет; если нет — вычтите по одному году за каждые 10 лет холостяцкой жизни (начиная с 25-летнего возраста).

5. Если вы постоянно спите больше 10 часов, вычтите 4 года; если по 7-8 часов — ничего не вычитайте. Если вы плохо спите, отнимите 3 года; большая усталость, как и слишком продолжительный сон, — признак плохого кровообращения.

6. Если вы нервный, вспыльчивый, агрессивный человек, отнимите 3 года, если спокойный, уравновешенный — добавьте 3 года.

7. Если вы считаете себя счастливым, то добавьте 1 год, если же нет — отнимите 2 года.

8. Если за рулем вы постоянно нарушаете правила, отнимите 1 год.

9. Если вам постоянно не хватает денег и вы все время ищете, где бы можно было подработать, отнимите 3 года.

10. Если у вас среднее образование, добавьте 1 год, если высшее — 2 года.

11. Если вы на пенсии, но продолжаете работать, прибавьте 3 года.

12. Если ваши бабушка или дедушка дожили до 85 лет, то добавьте себе 2 года, если оба дожили до 80 лет — 4 года, если кто-то скоропостижно скончался, не дожив до 50 лет (умер от инсульта, инфаркта...), вычтите 5 лет. Если кто-то из ваших близких родственников, не дожив до 50 лет, скончался от рака, инфаркта... — вычтите 3 года.

13. Если выкуриваете больше трех пачек в день, отнимите 8 лет, если одну пачку — 6 лет, если меньше пачки — 3 года.

14. Если выпиваете каждый день хотя бы немного спиртного, вычтите 1 год.

15. Если ваш вес по сравнению с нормальным для вашего возраста и роста превышает 20 кг, вычтите 8 лет, если 15-20 кг, то 4 года, если 5-15 кг — 2 года.

16. Если вы мужчина старше 40 лет и проходите каждый год профилактический медицинский осмотр, добавьте 2 года, если вам 30-40 лет, прибавьте 1 год, если вам больше 50 — 3 года.

Теперь подсчитайте результат:

Число, которое получилось у вас в итоге, это и есть тот возраст, до которого вы можете дожить. Однако вы имеете возможность его увеличить, если станете лучше следить за собой и откажетесь от дурных привычек.

Подготовила Мария Фролова

КУРЬЕР-СОВЕТНИК

ПРИЛОЖЕНИЕ

Энциклопедия
здоровья

Товары и услуги, рекламируемые в газете, имеют необходимые сертификаты и лицензии. Материалы, помеченные знаком //, печатаются на правах рекламы. Редакция не несет ответственности за достоверность содержания рекламных материалов. Точка зрения редакции не обязательно совпадает с точкой зрения авторов. Материалы не рецензируются и не возвращаются. Редакция газеты и авторы запрещают перепечатку, использование материалов частично или полностью.

Обложка: s794.photobucket.com

Учредитель и издатель — ООО «ИД «КУРЬЕР-МЕДИА».

АДРЕС ИЗДАТЕЛЯ, РЕДАКЦИИ:

197022, СПб, ул. Льва Толстого,

д. 9, лит. А, пом. 5-Н.

СЕКРЕТАРЬ: 401-68-30.

РЕКЛАМНЫЙ ОТДЕЛ: 401-66-90.

WWW.KURIER-MEDIA.COM

E-mail: info@kurier-media.ru.

ДИРЕКТОР

ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР

РУКОВОДИТЕЛЬ ПРОЕКТА

С. А. ЯРКОВА

С. В. ВАСИЛЬЕВА

И. В. КУЗНЕЦОВА

Газета зарегистрирована в управлении Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Санкт-Петербургу и Ленинградской области. Рег. ПИ № ТУ 78-00333 от 22.06.2009. ТИРАЖ 200 000 экз.

Установленное время подписания в печать — 21.04.2017, 18.00. Фактическое время подписания в печать — 21.04.2017, 18.00. Дата выхода — 26.04.2017.

16+

ЗАКАЗ № 261999

Отпечатано в типографии «Колорит», 197198, С.-Петербург, Большая Пушкарская ул., д. 10, лит. А

Распространяется бесплатно.



Мир великолепного звучания доступен каждому

Мы начинаем Новый год с премьеры – в декабре 2016-го в России зарегистрированы слуховые аппараты Unitron (Канада) серии Shine Rev, и это действительно событие для нас.

Тенденции последнего времени в слухопротезировании очень приятны для нас, но особенно приятны и полезны они для пользователей слуховых аппаратов. Все самые полезные технологии, которые присутствуют в более дорогом сегменте аппаратов, решающие сложные акустические ситуации, становятся все более и более доступны в бюджетном классе аппаратов. Серия Shine REV Unitron (Шайн Рев Юнитрон) является достойным примером и иллюстрацией данных изменений.

Новинка-2017 Shine REV – что же заявляют об этой серии производители?

Shine Rev предлагает лучшие в своем классе возможности.

СЕРИЯ ПРЕДСТАВЛЕНА

СЛЕДУЮЩИМИ ТИПАМИ АППАРАТОВ:

Заушные слуховые аппараты серии Shine Rev
Shine Rev M



Эту модель отличают компактные размеры и надежность, она работает на 312-х батарейках и оснащена кнопкой смены программ.

Shine Rev S и HPm



Надежные модели с функциональным дизайном корпуса оснащены регулятором громкости и кнопкой смены программ, работают на батарейках 13-го типа.

Shine Rev HP



Высокомощная модель, работает еще дольше на батарее 675-го размера.



Внутриушные слуховые аппараты Shine Rev CIC
Shine Rev CIC создан, чтобы делать счастливым каждого.

ЧТО НАХОДИТСЯ ВНУТРИ SHINE REV?

Лучшие в своем классе характеристики на основе платформы Era.

В МОДЕ ЕСТЕСТВЕННОСТЬ. ЭПОХА ПОМЕХ В ПРОШЛОМ

Продукция Shine Rev выявляет и снижает уровень нежелательного шума с помощью функции AutoMic, которая при обнаружении фонового шума позволяет переключаться с ненаправленного режима в режим адаптивной направленности.

AUTOMIC

AutoMic работает в тихой обстановке в режиме всенаправленных микрофонов, обеспечивая пользователям комфорт в общении. Когда слуховые аппараты обнаруживают шум, они переключаются на адаптивный направленный режим работы микрофонов, чтобы изолировать и уменьшить громкость фоновых шумов, сохраняя



при этом важные сигналы из источника, который находится прямо перед человеком.

ШУМОПОДАВЛЕНИЕ

Функция шумоподавления связана с работой AutoMic: она выявляет и снижает уровень громкости фоновых шумов для повышения комфорта прослушивания.

ВЫДЕЛЕНИЕ РЕЧИ

Выделение речи дополняет функцию AutoMic и снижает шум за счет увеличения коэффициента усиления речи, чтобы сделать речевой сигнал еще яснее для комфортного участия в беседах.

АВТОМАТИЧЕСКОЕ УПРАВЛЕНИЕ АДАПТАЦИЕЙ

Обеспечивает пользователям слуховых аппаратов плавный автоматический переход от комфортного для них уровня усиления к необходимому.

ANTISHOCK

Технология, реализованная во всех слуховых аппаратах Unitron. Первая в отрасли функция AntiShock устраняет дискомфорт, вызванный внезапным импульсным шумом, но при этом не подавляет звук полностью и не делает его неразборчивым, сохраняя четкое и комфортное восприятие речи.

Как видите, все выглядит очень привлекательно, особенно когда мы узнаем, что цена таких аппаратов от 10 000 р. до 19 900 р.!

Мы хотим быстрее видеть у себя в центре слуха тех, кто хочет первым взять на пробное ношение эти замечательные аппараты и по достоинству оценить заявленное качество и набор функций.

Количество мест ограничено, так как это не единственные достойные слуховые аппараты в нашем центре.

Запишитесь на пробное ношение по телефону 748-23-04 или на сайте you-med.ru,

ст. м. «Владимирская», Большая Московская ул., д. 16;

ст. м. «Технологический институт», Бронницкая ул., д. 5.

Потому что мы хотим, чтобы Вы слышали лучше!

НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

СУХОСТЬ КОЖИ?

Псориаз Экзема
Атопический дерматит
Нейродермит



Решение - Радевит®
Актив!

- Смягчение, питание и увлажнение кожи
- Восстановление кожи после лечения гормональными мазями



Спрашивайте в аптеках:

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

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ
НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ С
ИНСТРУКЦИЕЙ ПО ПРИМЕНЕНИЮ

Победить экзему

ЭКЗЕМА — ДОВОЛЬНО РАСПРОСТРАНЕННАЯ ПАТОЛОГИЯ, НА КОТОРУЮ ПРИХОДИТСЯ ПОЧТИ 40 % ВСЕХ ИЗВЕСТНЫХ КОЖНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ.

Внешне эта болезнь проявляется в виде высыпаний красного цвета, часто мокнущих, обычно долго сохраняющихся. Это неприятно, потому что чаще всего они проявляются на открытых участках кожи. Острый процесс начинается с мелких пузырьков, которые позже сливаются, вскрываются, образуя эрозии, а затем подсыхают и шелушатся, вызывают кожный зуд.

Если рассмотреть экзему более подробно, то выяснится, что она вызвана и прогрессирует благодаря кожной аллергии. **На ее возникновение влияют также такие болезни, как вегетососудистая дистония, заболевания щитовидной железы и органов пищеварения, сахарный диабет. Заболевание может начаться после стресса, нервного перенапряжения, при синдроме хронической усталости. Кроме того, ее иногда вызывает прием некоторых лекарств, к примеру антибиотиков.**

К сожалению, экзема — болезнь не «одноразовая», ее течение длительное и «капризное», безо всяких видимых причин. Воспаление то обостряется, то затихает... Именно поэтому лечение экземы требует комплексного подхода.

Прежде всего, больному экземой необходимо пройти комплексное обследование для выявления и ликвидации тех патологических очагов, которые могли вызвать изменения реактивности кожи (неврозы, болезни внутренних органов, хронические очаги инфекции). Далее назначаются седативные (успокаивающие) и противовоспалительные средства, антигистаминные (противозудные) препараты, витамины B1, C и P, физиотерапия. Рекомендуются также наружное лечение — примочки, а после прекращения мокнутия — пасты, кремы, которые помогут купировать кожный зуд, усилить защитные функции кожных покровов, нормализовать процессы ороговения, увлажнить и смягчить кожные покровы. Лучше всего использовать гипоаллергенные препараты, содержащие комплекс витаминов A, D, E на водоземлемой основе, которые прекрасно смягчают и питают кожу, сохраняя ее свежесть и упругость, поддерживают ее естественную влажность, а также способствуют ее регенерации. Такими свойствами обладает мазь Радевит®Актив, которая прекрасно справляется со всеми вышеперечисленными симптомами экземы.

Часто, кроме консультации дерматолога больному требуется консультация терапевта, эндокринолога, гастроэнтеролога, аллерголога, то есть экземе нужно лечить комплексно, народные же методы, траволечение, диета являются только дополнением к этому комплексу.

И еще. Многие убеждены, что экзема успешно лечится морской водой и солнцем. Однако это опасное заблуждение. Помните: ультрафиолет может сильно подсушить кожу и вызвать обратное явление — обострение экземы; воздействие соленой воды также нередко обостряет течение экземы, как и вообще частое мытье водой пораженных мест.

Осторожнее надо быть и с кортикостероидными гормонами, которые при длительном бесконтрольном применении вызывают серьезные побочные эффекты (атрофию кожи, развитие грибковых и бактериальных инфекций, аллергию и даже глаукому).

Артрит

АРТРИТ — ОДНО ИЗ САМЫХ РАСПРОСТРАНЕННЫХ ХРОНИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ СУСТАВОВ. СРЕДИ ЛЮДЕЙ, ДОСТИГШИХ ПЕНСИОННОГО ВОЗРАСТА, ПРОЦЕНТ СТРАДАЮЩИХ ЭТИМ ЗАБОЛЕВАНИЕМ СОСТАВЛЯЕТ ОКОЛО 60 %.

Артрит — это не только патология суставов, но и собирательный термин, использующийся для описания более ста различных заболеваний, связанных с мышечно-скелетными расстройствами.

НАИБОЛЕЕ РАСПРОСТРАНЕННЫЕ ПРИЧИНЫ АРТРИТА

Современная медицина устанавливает следующие причины существующих видов артрита:

- бактериальные, вирусные или грибковые инфекции;

- нарушения обмена веществ (подагра);
- сбои в иммунной системе;
- нарушения в гормональной системе;
- заболевания нервной системы (ревматоидный артрит);
- переохлаждения и травмы;
- системное неправильное питание и дефицит витаминов и микроэлементов.

КАК ПРОЯВЛЯЕТ СЕБЯ БОЛЕЗНЬ?

♦ **Боль в суставах.** В случае заболевания боль проявляется во время движения и не стихает в покое. Особенно для артрита характерны ночные боли — между тремя и пятью часами утра.

♦ **Отеки суставов.** В случае заболевания сустав опухает, увеличивается в размере, становится горячим на ощупь и сопровождается покраснением кожи.

♦ **Скованность и ограничение движений.** Для артрита по утрам характерна скованность во всем теле или в суставе. Человек чувствует слабость, с трудом двигает ногой или рукой с пораженным



суставом. Скованность проходит в ближайшее время или в течение первой половины дня.

♦ **Деформация суставов.** Многие из вас видели пожилых людей с деформированными пальцами рук. Деформация суставов — одно из проявлений артрита.

Самый распространенный вид артрита — **ревматоидный артрит**. Это заболевание связано с нарушением работы иммунной системы, которая ошибочно атакует клетки суставов, принимая их за чужеродные элементы (вирусы, бактерии).

При данном виде артрита со временем повреждаются кости, хрящи, мышцы и связки вокруг суставов.

В течение пяти лет с момента начала заболевания 50-70 % людей получают инвалидность.

Современная медицина, к сожалению, не в силах навсегда остановить ревматоидный артрит, поскольку устраняет не причины заболевания, а лишь его симптомы. В связи с чем болезнь возвращается.

Тибетская медицина, в свою очередь, комплексно подходит к решению этого вопроса. И в отличие от традиционной медицины не лечит лишь симптомы, а выявляет причины заболевания, благодаря чему восстанавливает работу не только одного больного органа, но и всего организма в целом.

Острые болевые ощущения проходят через 1-2 сеанса, человеку становится комфортно, болезнь не маскируется и не загоняется вглубь.

Напротив, благодаря лечению тибетскими методами успешно предотвращается развитие хронических заболеваний суставов, начинается восстановление и оздоровление организма.

Обращайтесь в клинику «Тибетский доктор» по телефону **8 (812) 409-98-08** или оставьте заявку у нас на сайте **www.doctortibet.com**. Благодаря процедурам, применяемым в нашей клинике, вы гармонизируете свое состояние и тем самым запустите процесс восстановления.

Прислушивайтесь к своему организму и будьте здоровы!

Светлана Доржиевна Байминова,
врач тибетской медицины
с многолетним опытом работы

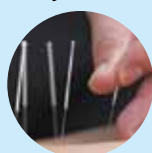


**ТИБЕТСКИЙ
ДОКТОР**

Методы лечения артрита тибетской медициной

На первоначальном этапе проводится обследование и диагностика пациента, после чего ему назначается индивидуальное лечение, зависящее от особенностей его конституции, образа жизни, стадии протекания заболевания и других факторов, выявленных во время диагностики.

Основные процедуры, используемые для лечения артрита, следующие:



• Иглоукалывание.

Благодаря этой процедуре в организме нормализуется энергетический обмен, устраняются боли и воспалительные процессы.

• Энергетический точечный массаж.

Благодаря такому массажу происходит восстановление иммунитета, улучшается кровообращение в суставных тканях.



• Вакуумный баночный массаж.

Нормализует питание и кровоснабжение пораженного сустава, стимулирует регенерацию хрящевой ткани.



• Стоунтерапия.

Устраняет боль и воспаление.

• Фитотерапия.

Использование фитопрепаратов, приготовленных по древним тибетским рецептам, оказывает мощный положительный эффект на восстановление целостности организма изнутри. Очищается кровь и восстанавливается кровообращение. Из организма выводятся продукты обмена, токсины и излишняя слизь.



О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.



DESIGNED BY DASHUB3 / FREEPIK

Травы для стройной фигуры

ВЕСНА — ВРЕМЯ ПРОБУЖДЕНИЯ И ВДОХНОВЕНИЯ И ДЛЯ ПРИРОДЫ, И ДЛЯ НАШЕГО ОРГАНИЗМА. ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ, КАК ПРАВИЛО, ПРИВОДИТ К ПРЕКРАСНОЙ ФОРМЕ.

СПЕЦИАЛИСТЫ РЕКОМЕНДУЮТ ИСПОЛЬЗОВАТЬ 3 ПРОСТЫХ, НО ОЧЕНЬ ЭФФЕКТИВНЫХ СОВЕТА:

- во-первых, включить в свое меню больше зелени, овощей и фруктов — источников витаминов и минералов. Питаться не реже 5 раз в день, но при этом сократить количество принимаемой пищи;

- во-вторых, подключить спорт. Занятия в фитнес-клубе, бег или ходьба по стадиону, прогулки по лесу, плавание — вариантов очень много. Главное — ни дня без движения плюс немного терпения и настойчивости;

- в-третьих, включить в свой рацион продукты, которые помогут освободить кишечник от шлаков и токсинов.

Лечебные травы — это самый безопасный и щадящий способ очищения организма, который повышает его способность к самовосстановлению и омоложению.

При выборе трав для похудения ориентируйтесь на причину лишнего веса и на тот эффект, который вы хотите получить с помощью фитотерапии.

Так, например, фитосборы компании «Алтайский кедр»

мягко подготовят ваш организм к избавлению от лишних килограммов. Рекомендуем начать курс очищения травяными чаями в выходной день, постепенно приучая организм к продукту, чтобы не менять ваших планов и при этом чувствовать себя физиологически комфортно. В этом вам помогут такие продукты компании «Алтайский кедр», как:

Фиточай «Алтай» № 35 Очищающий с расторопшей,
Фиточай «Алтай» № 3 Для похудения с кассией и мятой,
Фиточай «Алтай» № 13 Легкость и чистота,
Фиточай «Алтай» № 24 Фитнес-чай.

Важный совет при похудении: программа стройности должна быть рассчитана не менее чем на две недели, а лучше и того дольше. Позвольте вашему телу перестроиться на новый режим питания и занятия спортом. Краткосрочные программы снижения веса действительно работают, но эффект от них непродолжителен. Вывод простой: ежедневные физические нагрузки и разумная система питания обязательно приведут к гарантированному результату — стройности, здоровью и долголетию. И помните: в это чудесное время года все рекомендуется делать с радостным настроением и позитивными мыслями.

ВСТРЕЧАЙТЕ ЛЕТО С УДОВОЛЬСТВИЕМ!

**Фиточай «Алтай»
рекомендуется для
очищения организма
и снижения веса**



www.altaikeedr.ru

БАД НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ

Диета Афродиты

Средиземноморская диета, или, как ее еще называют — диета Афродиты, составляет основу питания жителей многих стран, в числе которых Испания, Греция, Португалия, Италия. Это и понятно: употребление большого количества свежих овощей и фруктов, рыбы, оливкового масла в ежедневном рационе благоприятным образом отражается не только на фигуре, но и на здоровье, общем самочувствии, внешнем виде и продолжительности жизни.

ПИРАМИДА ПИТАНИЯ

Итак, пирамида питания выглядит следующим образом: в основании расположены углеводы с низким гликемическим индексом. Это многозерновой хлеб, макароны из муки твердых сортов, крупы, бобовые, картофель. Над ними — овощи и фрукты, зелень, бобовые, пряности. Далее — орехи и оливковое масло, красное сухое вино, морепродукты, рыба и молочные продукты. На самой верхушке находятся красное мясо, яйца и сладости.

Именно такое расположение существует неспроста. То, что указано в основании пирамиды, можно употреблять ежедневно. Чем выше продукт, тем реже его надо использовать в своем рационе.

КАЖДОМУ — СВОЕ

Для страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями лучше всего подойдет такая рыба, как форель, семга (в них содержатся важнейшие для сердечной мышцы и артерий жирные кислоты), палтус, тунец, сардины. Рыба более постных сортов прекрасно подойдет тем, кто стремится похудеть. Такую придется есть не менее четырех раз в неделю (треска, хек, пикша, терпуг, морской окунь). Мясо в таких случаях лучше заменить говяжьими печенью, сердцем, языком, почками или есть говядину, телятину или птицу не чаще двух раз в неделю. Одна порция не должна превышать 100 г.

Напомним, что **ГИ — это скорость, с которой содержащиеся в продукте питания углеводы усваиваются организмом и повышают уровень сахара в крови. Регулярное употребление продуктов с высоким гликемическим индексом нарушает обменные процессы в организме, негативно сказываясь на общем уровне сахара в крови, провоцируя постоянное чувство голода и активизируя формирование жировых отложений в проблемных зонах.**

Яйца можно есть от двух до четырех раз в неделю, лучше в вареном виде или в виде омлетов с оливковым маслом. Орехи — раза два-три в неделю. А тем, кто худеет с помощью средиземноморской диеты, можно ограничить их до одного раза в неделю и не больше 30 г — они калорийны.

Не забывайте про пряности, приправы и зелень. Лук, чеснок, укроп, петрушка, салаты обязательно должны присутствовать почти во всех блюдах. Зеленью можно посыпать каши, омлеты, салаты, тушеные овощи. В салаты помимо оливкового масла добавляйте лимонный сок.

А ЧТО НА ЗАВТРАК И ОБЕД?

Хлеб и злаковые (каши) обязательно нужно есть на завтрак. Салаты, как овощные, так и фруктовые (или просто овощи и фрукты), хорошо дополняют обед и ужин.

На обед можно приготовить овощной суп, а в дополнение к нему — салат, подать хлеб и красное вино (не более бокала в день). Вместо супа можно приготовить фаршированные овощи, например перец с рисом и морковью. Рыбу и мясо тоже лучше есть за обедом, в крайнем случае — за непоздним ужином (не менее чем за три часа до сна).

На ужин подайте пиццу и пасту (из цельнозерновой муки), дополняя эти блюда салатом и фруктами на десерт. Тем, кто сильно страдает без сладкого, можно посоветовать сухофрукты, но в небольших количествах и предварительно вымоченными в воде.

Кстати, те, кто долгое время придерживается средиземноморской диеты, отмечают, что со временем их все меньше тянет к той пище, которую они употребляли раньше. Само собой сходит на нет желание полакомиться фастфудом, перекусить пирожным или съесть на ужин большой кусок стейка. Привычка, как видите, и здесь играет огромную роль.

Немалую роль в достижении результата в средиземноморской диете играют питьевой режим (не менее 1,5 л чистой воды в день) и физические нагрузки (абсолютно любые — бег, плавание, танцы, прогулки быстрым шагом). Именно это в сочетании с правильным и сбалансированным питанием позволяет терять лишние килограммы.



ЭКОЦЕНТР



Дыхание Алтая

**ВСЕ ДЛЯ ИММУНИТЕТА
И ПРОФИЛАКТИКИ ПРОСТУДНЫХ
ЗАБОЛЕВАНИЙ**

**МУМИЕ АЛТАЙСКОЕ
И КАМЕННОЕ МАСЛО**

**ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ
ПРОДУКЦИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ**

ПАНТОГЕМАТОГЕН

**ФИТОБАЛЬЗАМЫ, ФИТОСБОРЫ
И ЧАЙНЫЕ НАПИТКИ**

**БАЛЬЗАМЫ НА ОСНОВЕ
ЯГОДЫ ГОДЖИ**

ЖИВИЦА С ДОБАВКАМИ

ЛИСТВЕННИЦА СИБИРСКАЯ

**МАСЛА ХОЛОДНОГО ОТЖИМА
И ДИЕТИЧЕСКОЕ ПИТАНИЕ**

**НАТУРАЛЬНАЯ АЛТАЙСКАЯ
КОСМЕТИКА**

МЕД С ГОРНЫХ ПАСЕК АЛТАЯ

+7 (981) 144-95-90, +7 (981) 829-43-37

8 (812) 646-75-38

DUHALTAYA.SPB@GMAIL.COM

WWW.DUHALTAYA.RU

Дыхание Алтая

**ТРЕНДОМ ПОСЛЕДНИХ ЛЕТ СТАЛ ВОЗРАСТАЮЩИЙ
ИНТЕРЕС ОБЩЕСТВА К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ
ЖИЗНИ, ПОЗВОЛЯЮЩЕМУ ПОДДЕРЖАТЬ
ЗДОРОВЬЕ И ПРОДЛИТЬ МОЛОДОСТЬ С
ПОМОЩЬЮ ПРОФИЛАКТИЧЕСКИХ МЕТОДОВ.**

Мы рады приветствовать вас на страницах нашего сайта <http://duhaltaya.ru/>, посвященного природным оздоровительным средствам на основе целебных трав, природного растительного и животного сырья, а также сырья минерального происхождения из экологически чистых районов Алтая.

Природа в этих краях сохранила свою чистоту и известна своими богатейшими природными резервами, необходимыми для поддержания и восстановления здоровья.

«Дыхание Алтая» — представительство экологически чистой продукции крупнейших производителей Алтая, единственное в Санкт-Петербурге и Северо-Западном регионе России.

Мы предлагаем вам продукцию ведущих производителей натуральной продукции Алтая: ЗАО «Алтай-витамины», ООО «Алтамар», ООО «Спектр Бальзам», ООО «ХАНАЛТАЙ», ООО «Пантопроект», ООО «Сашера-Мед», ИП Трутнева, «Травы Алтая», ООО «СПЕЦИАЛИСТ», ООО «Алтай-Селигор», ООО «Алтайская чайная компания», ООО «Родник Здоровья», ООО «Две Линии» (г. Бийск); ООО «Универсал Фарма», ООО «Хорст», ООО «АЛСУ» (г. Барнаул).

За время работы нашего представительства мы неоднократно представляли продукцию алтайских производителей на выставках здоровья в Санкт-Петербурге: фитосборы от более чем 70 заболеваний, травы, витамины (напитки и кисели), косметику, медовые композиции, бальзамы и пантогематоген, пантовые ванны, мумие и каменное масло (белое мумие), облепиховое масло (масла холодного отжима), живицу кедровую, лиственницу сибирскую и препараты на основе «бобровой струи», продукты для диетического питания (муку, каши, хлебцы, семена для проращивания и др.).

ДЛЯ ПОСТОЯННЫХ КЛИЕНТОВ В НАШЕМ ОФИСЕ ПРОДАЖ ДЕЙСТВУЕТ СИСТЕМА СКИДОК.

1. При накопительных покупках товара на сумму 3000 руб. выдается карта на скидку 3 %.
2. При дальнейших покупках товара на сумму 5000 руб. выдается карта на скидку 5 %.
3. При дальнейших покупках товара на сумму 10 000 руб. выдается карта на скидку 10 %.
4. Для пенсионеров (по предъявлении пенсионного удостоверения) предоставляется скидка 5 %.

Для участников ВОВ и блокадников Ленинграда (при предъявлении соответствующего удостоверения) выдается карта VIP 20 %.

Обратите также внимание, что в экоцентре «Дыхание Алтая» по адресу: Санкт-Петербург, Светлановский пр., 70, корп. 1, вы можете приобрести «Перспективы здоровья», каждый номер которого посвящен тому или иному заболеванию, способам его лечения и профилактики с помощью алтайской продукции, которая постоянно имеется в наличии в нашем центре.

Почему болит **СПИНА** и как с этим бороться

Боль в спине — одна из самых частых причин, из-за которой пациенты обращаются к врачу-неврологу. Чтобы установить диагноз, используют диагностические методы, которые позволяют подобрать наиболее эффективное лечение. Боли в спине могут быть связаны с неправильным образом жизни — физические и психологические перегрузки, сидячая работа в офисе, неправильное питание и гиподинамия.

ДИАГНОСТИКА ПРИ БОЛЯХ В СПИНЕ

Причина боли у каждого пациента индивидуальна. Например, болевые ощущения из-за дегенеративно-дистрофических поражений позвоночника — это остеохондроз, артроз, спондилез, протрузии и межпозвонковые грыжи. Или, например, нарушение осанки — сколиоз. Кроме того, причиной болей в спине могут быть фасеточные синдромы (спондилоартроз фасеточных суставов), перенапряжение мышц, радикулит, а также заболевания позвоночника воспалительного и инфекционного характера.

Сейчас существует множество эффективных диагностических возможностей, позволяющих врачу-неврологу в короткие сроки установить точный диагноз. К наиболее эффективным методам диагностики можно отнести МРТ-диагностику, которая позволяет в короткие сроки выявить наличие или отсутствие межпозвонковых грыж у пациента, опухолей спины, защемлений спинных нервов, а также аномалий развития позвоночного столба. Электромиографию (ЭНМГ), которая позволяет определить, в какой части нерва находится проблема и насколько она серьезна. УЗИ-диагностику,

необходимую при исследовании межпозвонковых дисков, которые всегда причастны к формированию сколиоза и протрузий.

Электромиография является комплексным

безболезненным, врач-остеопат оценивает плотность, форму и размеры тех или иных органов, тем самым определяя малейшие изменения в их структуре и расположении.

Мануальная терапия также является эффективным методом в лечении болей в спине. Мануальный терапевт использует комплекс лечебных приемов, который воздействует на анатомические структуры тела человека, восстанавливая циркуляцию жидкостей и улучшая двигательное состояние больного. Мануальная терапия активно используется для лечения таких заболеваний, как остеохондроз, сколиоз, артрит, артроз, радикулит, межпозвон-

ковые грыжи, головные боли и невралгии.

Избавиться от боли в спине помогает **иглорефлексотерапия**. Суть этого метода заключается в воздействии на активные биологические точки организма (акупунктуру). Оздоровление происходит не только на физическом уровне, но и на эмоциональном. В процессе лечения радикулита и остеохондроза, болей в позвоночнике различного генезиса, при судорогах и последствиях после травм активно применяют и **рефлексотерапию**.

Становится понятно, что при возникновении болей не нужно заниматься самолечением. Не откладывайте визит к врачу. Помните, что боль может быть следствием совершенно разных заболеваний.



исследованием состояния мышц и периферической нервной системы. Однако не рискуйте назначать себе самостоятельную диагностику — перед исследованием обязательно проконсультируйтесь с врачом.

ЛЕЧЕНИЕ БОЛЕЙ В СПИНЕ

Существует несколько вариантов лечения заболеваний опорно-двигательного аппарата:

- **медикаментозное лечение;**
- **остеопатия;**
- **мануальная терапия;**
- **лечебный массаж;**
- **паравертебральные блокады;**
- **физиотерапия;**
- **иглорефлексотерапия;**
- **лечебная физкультура (ЛФК).**

Выбор лечения зависит от причины боли, результатов диагностики. Важно, чтобы выбранный лечебный метод не вызвал серьезных осложнений.

Комплексный подход в лечении болей проповедует **остеопатия**. Действуя мягко и



Мурзина Е. Г., специалист в области неврологии и остеопатии. Владеет методиками мануальной терапии, иглорефлексотерапии. Член Российской остеопатической ассоциации.



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



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

Подарите себе молодость!

**В ПОСЛЕДНИЕ ГОДЫ НА РЫНКЕ
ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ УСЛУГ ПОЯВЛЯЮТСЯ
ВСЕ НОВЫЕ ПРОЦЕДУРЫ И УСЛУГИ. ДАВАЙТЕ
ПОЗНАКОМИМСЯ С НИМИ ПОБЛИЖЕ.**

ФИТОСАУНА

Фитосауна представляет собой кедровую бочку, сделанную из трехсотлетнего алтайского кедра — самого экологически чистого материала на планете. Древесина этого дерева в большом количестве содержит различные уникальные вещества — фитонциды, которые эффективно уничтожают микробы и вирусы.

Процедура очень комфортна: тело человека, находящееся в бочке, окутывается парами трав и масел, поры кожи под воздействием температуры раскрываются. Вместе с потом тело покидают токсины и шлаки, а через очищенные поры в организм проникают целебные вещества, выделяющиеся из растений и масел под действием пара.

При регулярном пользовании кедровой бочкой проявляется выраженный омолаживающий косметический эффект, кожа становится упругой, гладкой, эластичной. Эффективно излечиваются дерматит и псориаз, исчезает целлюлит.

ЛЕЧЕБНЫЙ МАССАЖ

К массажу многие из нас относятся неоднозначно. Одни в него безоговорочно верят, другие настроены весьма скептически. В результате — масса противоречивых мнений насчет полезности этого вида лечения.

Однако, если вы попадете в руки опытного массажиста-профессионала, пользу для здоровья этого вида воздействия на организм трудно переоценить.

Во время сеансов массажа прорабатываются все слои кожных покровов — потовых и сальных желез, сосудов, мышечных тканей. Кроме этого, благодаря раздражению активных точек массаж способен оказывать положительное влияние на работу нервной системы и внутренних органов. И конечно, массаж отлично корректирует фигуру, способствует похудению, поскольку активизирует обменные процессы, при которых наблюдается прилив крови к тканям, что способствует повышению расхода жира.

ИГЛОРЕФЛЕКСОТЕРАПИЯ

Еще один метод лечения широкого спектра заболеваний — иглорефлексотерапия, или акупунктура. Это уникальная методика, пришедшая к нам с древних времен и признанная не только в странах Востока, но и весьма популярная на Западе.

В основе метода — введение в биологические активные точки специальных игл. Иглы непосредственно воздействуют на все основные системы организма — сосудистую, нервную, лимфатическую, благодаря чему активизируются главные управляющие системы — ЦНС, эндокринная, нейрогуморальная, иммунная. Акупунктура — чрезвычайно эффективный метод для лечения широкого спектра заболеваний, при котором достигается отличный результат без побочных явлений.

**Внимание: имеются противопоказания!
Проконсультируйтесь со специалистом.**



ФИТОБОЧКА «АЛТАЙ» (КЕДРОВАЯ БОЧКА)

**КОСМЕТИЧЕСКАЯ
ПРОЦЕДУРА ДЛЯ
ОЗДОРОВЛЕНИЯ
ВСЕГО ОРГАНИЗМА.
ОКАЗЫВАЕТ ПОЛОЖИТЕЛЬНОЕ
ВЛИЯНИЕ НА:**

- КОЖУ
- НЕРВНУЮ СИСТЕМУ
- ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНЫЙ АППАРАТ
- СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТУЮ СИСТЕМУ
- ДЫХАТЕЛЬНУЮ И МЫШЕЧНУЮ СИСТЕМУ
- МУЖСКУЮ И ЖЕНСКУЮ ПОЛОВУЮ СФЕРУ

МАССАЖИСТ-ПРОФЕССИОНАЛ:

**ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ, ГЛУБОКО-
ТКАННЫЙ, АНТИЦЕЛЛЮЛИТНЫЙ,
РЕЛАКС и др.**



+7 (981) 144-95-90, +7 (981) 829-43-37

8 (812) 646-75-38

DUHALTAYA.SPB@GMAIL.COM

WWW.DUHALTAYA.RU

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

Метод Бубновского: Здоровье в движении



Имя Сергея Бубновского известно многим. Профессор, доктор медицинских наук, автор уникального способа оздоровления опорно-двигательного аппарата без лекарств и операций. О кинезитерапии он рассказывает на семинарах и тренингах, в книгах и брошюрах, а также на телевидении. На практике ознакомиться с кинезитерапией можно в одном из специ-

ализированных центров, которых в России и других странах уже более 100.

СУТЬ МЕТОДИКИ

Первым пациентом Сергея Бубновского стал он сам. А началось все с аварии, в которую он попал в период службы в армии. Водитель машины, перевозившей солдат, уснул за рулем. В ДТП пострадали многие, в том числе Сергей. Он пережил клиническую смерть, травм было столько, что не задетой оказалась лишь левая нога. Врачи спасли юношу, но в течение долгих лет он передвигался на костылях.

Именно это несчастье стало для Сергея толчком — он решил посвятить жизнь медицине. В институте Буб-



новский не только внимательно слушал лекции, но и штудировал специализированную литературу. Полученные знания студент

практиковал на себе, отбирая наиболее эффективные способы оздоровления. В итоге он не только сам встал на ноги, но и помог



«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 мицелярной формы клетки 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

ВНИМАНИЕ, АКЦИЯ!

Весь май скидка **25 %** на все средства для улучшения работы суставов.

Весь апрель скидка **20 %** 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

многим другим людям. Годы врачебной практики позволили Сергею Михайловичу сформировать и отшлифовать свой метод. Сегодня его уникальность подтверждена свидетельствами и патентами, отмечена наградами и благодарностями.

Если кратко, суть кинезитерапии — оздоровление движением. Доктор Бубновский и врачи, работающие по его методу, сразу разъясняют посетителям центра: кости у человека не болят, неприятные ощущения возникают в прилегающих мышцах. Затем посетителей учат, как заставить мышцы нормально функционировать, с помощью специальной гимнастики и занятий на Многофункциональных Тренажерах Бубновского (МТБ).

В пике традиционной медицины, которая убеждает, что боль надо терпеть и заглушать, кинезитерапия говорит об обратном: боль надо преодолевать! По мнению Бубновского, двигаться необходимо через боль, напрягая именно проблемные суставы и мышцы. Тем самым человек побеждает болезнь и фактически становится хозяином своего здоровья.

ПРАКТИКА ОЗДОРОВЛЕНИЯ

Чтобы увидеть кинезитерапию в действии и попробовать ее на себе, корреспондент «Энциклопедии здоровья» посетил Центр доктора Бубновского на Заневском пр., 37. Работа с посетителями построена здесь по той же схеме, что и в других центрах. Вначале — предварительная запись, затем — прием у врача-кинезитерапевта. После изучения анкеты кинезитерапевт Максим Цициков провел миофасциальную диагностику — оценку состояния суставов и двигательной функции мышц. После обследования доктор заполнил историю болезни и составил индивидуальную карту выздоровления. Во время прохождения курса оздоровления карта постоянно редактируется, что позволяет отслеживать состояние здоровья человека.

Не будем раскрывать все подробности, которые наш корреспондент узнал о своем здоровье во время приема. Скажем лишь, что врачу удалось определить некоторые патологии мышц, связанные с ежедневной рабо-

ставы, одновременно укрепляя и тонизируя мышечную массу. Заниматься на них оказалось интересно и при этом не очень сложно: нагрузка поначалу небольшая, но сразу чувствуется, как разгоняется кровь,

С точки зрения профессора Бубновского, опорно-двигательный аппарат или костно-мышечную систему оздоровить или восстановить функционально без движения невозможно. Специально разработанные тренажеры помогают людям, которые не могут двигаться без боли, вновь вернуть эту способность. Каждый из спортивных снарядов доктор, передвигающийся с имплантированным тазобедренным суставом, испытывает на себе и только потом предлагает людям.

Бубновский разработал уникальные программы для различных категорий граждан, в том числе спортсменов высших достижений (команда «КамАЗ-мастер», представители сборной РФ по легкой атлетике, вольной борьбе, ушу, хоккею, футболу, пауэрлифтингу, силовому многоборью, спортивным бальным танцам, большому теннису и т. д.), для людей пожилого возраста, для людей с рядом врожденных заболеваний, а также для тех, кто пережил тяжелые травмы.

той за компьютером. Во время подробной беседы доктор рассказал немало интересного: о заблуждениях, связанных с так называемыми профессиональными заболеваниями, об опасности бесконтрольного применения лекарственных препаратов, о саморегуляции организма и преодолении стресса. Он также дал несколько полезных советов по поводу решения проблем с артериальным давлением и правильного обустройства рабочего места.

Максим Цициков детально рассказал, чем может быть полезна в данном случае методика доктора Бубновского и сколько займет период восстановления. Затем журналиста проводили в зал, где под присмотром тренеров уже занимались несколько посетителей, и предложили «тест-драйв» — несколько упражнений на многофункциональных тренажерах. Особо отметим, что упражнения каждому назначаются индивидуально, в зависимости от проблем, которые необходимо решить, а также с учетом возраста, состояния здоровья.

Спортивные снаряды, разработанные самим Бубновским, позволяют разгрузить позвоночник и су-

полнении упражнений. В процессе тренировки постепенно становится понятным основной постулат кинезитерапии — оздоровление происходит при правильных движениях самого выздоравливающего.

Разумеется, за один раз никакая, даже самая эффективная методика не может дать «долгоиграющего» результата (хотя облегчение вы все равно почувствуете!). На пути к выздоровлению предстоит упорная и, возможно, долгая работа. Как правило, придется пройти не менее трех циклов по 12 занятий, и приходиться в центр нужно будет через день. Но усилия того стоят! Чтобы стимулировать людей активно участвовать в процессе собственного выздоровления, Сергей Михайлович любит цитировать Ницше: «Мы, вы и я, бесконечно сильнее, чем реализовались до сих пор. На этом и надо сосредоточиться».

Зоя Горохова

**ЦЕНТР ДОКТОРА
БУБНОВСКОГО**
г. Санкт-Петербург

БЕСПОКОЯТ БОЛИ В СПИНЕ И СУСТАВАХ?

**ПРОЙДИТЕ КОНСУЛЬТАЦИЮ
ВРАЧА-КИНЕЗИТЕРАПЕВТА**

Приходите, мы будем рады Вам помочь!

(812) **677-44-40** | пр. Динамо, 44

(812) **677-44-41** | пр. Народного Ополчения, 10

(812) **677-44-42** | пр. Заневский, 37

Лицензия № ЛО-78-01-006844 от 06.06.2016 г.

**ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ.
НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА**

советует специалист

Виртуальная реальность — доступная медицина будущего

Марина С.: Каждый год приносит нам все новые сервисы и технологии, облегчающие жизнь. Появляется ли что-то подобное в медицине?

Александр Иванович Степаненко, врач-реабилитолог, нейрохирург:



— Возможно, вы заметили, как в нашу 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 технологии, сконструировав два тренажера. Тестирование на них прошли чуть больше 3 тысяч добровольцев. Результаты превосходили ожидания. Уже 1,5 года созданная нами техника помогает излечивать пациентов, в том числе с тяжелыми заболеваниями: рассеянным склерозом, инсультами, гипертонией, сердечно-сосудистыми проблемами, ДЦП, нарушениями опорно-двигательного аппарата, нарушением мышечного тонуса, опущением внутренних органов, недержанием. Парадоксально, но зафиксированы даже случаи излечения бесплодия.

Благодаря аппаратам удается ставить на ноги ранее

не ходячих пациентов.

Тренажеры дают нагрузку на мышцы, мало используемые 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 болезненных ощущениях в период ПМС, при болях в позвоночнике, головных болях, остеопорозе и остеохондрозе.

Записаться на прохожде-



ние оздоровительных мероприятий можно, связавшись с Александром Ивановичем по телефону, приведенному ниже. Для иногородних предоставляется место в специализированной гостинице, в непосредственной близости с реабилитационным центром.

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

РЕКЛАМА

Алоэ аптека
С НАМИ ДО 100 ЛЕТ!

Дни лёгких цен

Весь апрель!

скидка до -15%

скидка до -7%

скидка до -20%

при покупке от 500 руб.

Акция не распространяется на товары по специальным ценам. Акция действительна при наличии соответствующего рекламного сообщения в торговом зале аптеки. С полным перечнем аптек-участниц И УСЛОВИЯМИ АКЦИИ можно ознакомиться на сайте www.aloea.ru

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

РЕКЛАМА

МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР XXI ВЕК
МЕДИЦИНА КАЖДОГО ДНЯ

Помощь там, где это нужно!

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

38-002-38 **www.mc21.ru**

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

ВИКТОРОВ 101110 РЕКЛАМА

Ножки — в босоножки!

СКОРО НАСТУПИТ ЛЕТО. ЛЕГКИЕ, ВОЗДУШНЫЕ ПЛАТЬЯ, ОТКРЫТАЯ ОБУВЬ, КРАСИВЫЕ НОЖКИ...

Красивые и ухоженные, на которые приятно посмотреть и не стыдно показать...

В течение дня большую часть времени мы, что называется, «на ногах». И большую часть дня проводим в обуви. Стопы не дышат, нарушается теплообмен, из-за этого кожа, особенно на пятках, становится чрезмерно сухой, могут появиться трещинки, доставляющие при ходьбе неприятные, а порой и болезненные ощущения. Ноги выглядят очень неэстетично...

Кто не мечтает о красивых, мягких пяточках в босоножках? Давайте приведем наши любимые ножки в порядок!

Существует множество различных методов и средств борьбы с сухостью пяток, которые применяли наши бабушки, но кроме этих народных средств, особенно при очевидных проблемах, используйте мази для ухода за сухими стопами ног. Предпочтение отдайте **лекарственным** мазям на водоземлю-основой основе, содержащим в своем составе мочеви-ну. И чем выше ее концентрация — тем лучше будет увлажняться кожа ваших ног.

FREEPIK



Вы не знаете, что такое мочевина и в чем ее значение? Объясним: **мочевина — натуральный увлажняющий компонент, к тому же это прекрасный проводник других биологически активных веществ. Обычно она вырабатывается человеческим организмом и играет важную роль в сохранении влаги тканями и кожей.** Но если по той или иной причине в коже наблюдается дефицит собственной мочевины, она иссушается, подвергается трещинам, шелушению и огрубению. На ней появляются трещины. Более всего этот разрушительный процесс затрагивает кожу ног.

Не так давно в аптеках появилась лекарственная мазь с высоким содержанием мочевины — 30 % — **Уродерм®**. Ее рекомендуется применять при шелушении и огрубении кожи, трещинах на пятках, натоптышах и сухих мозолях. **Уродерм®** позволяет ввести влагу в кожу стоп за короткий период, помогает устранить воспаление и болезненные ощущения, снижает тяжесть в ногах, дезодорирует и снижает раздражение.

И еще. Уход за ногами должен быть комплексным, поскольку сухость и шелушение на ногах могут возникать по разным причинам: неподходящее питание, недостаточное количество воды, нехватка витаминов, неудачно выбранная косметика, болезни. И если Вас длительное время беспокоит сухость и неприятный вид ступней, стоит обратиться к врачу, особенно, если другие возможные причины такого состояния исключены. Даже за здоровыми ногами нужен уход, но неподходящее средство не только не даст положительного результата, но может привести к обратному эффекту и ухудшить состояние стоп.

УРОДЕРМ

Уход за огрубевшей и потрескавшейся кожей

**Подготовь
пяточки к лету!**

МАЗЬ С МОЧЕВИНОЙ 30%

Высокая концентрация в лекарственных препаратах для наружного применения

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



РУ № ЛПТ-001277



Спрашивайте в аптеках:

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

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ
НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ С
ИНСТРУКЦИЕЙ ПО ПРИМЕНЕНИЮ

Не спешите ставить подпись!

В наших информационных статьях мы регулярно поднимаем наиболее актуальные вопросы защиты рядовых граждан, столкнувшихся с несправедливостью, обманом, а порой и откровенным мошенничеством. Возможность оказания правовой помощи напрямую зависит от самих граждан, от их своевременного решения обратиться к юристу.

Истории, о которых идет речь в статье, — это реальные случаи, получившие широкое распространение не только в нашем городе, но и по всей стране.

В данной проблеме читателям помогает разобраться адвокат с 14-летним адвокатским стажем и партнер Федерации юристов Санкт-Петербурга — Мария Александровна Ошакбаева (на фото).

ИСТОРИЯ № 1

В декабре 2016 года за консультацией к нам обратилась женщина, которую в ходе телефонного опроса уговорили на бесплатное обследование хирургом-флебологом. В кабинете медицинского центра — современное оборудование, приветливый персонал, за минимальный набор процедур денег не потребовали.

По итогу осмотра и взяв анализ крови, флеболог выписал рекомендации по лечению, которые оказались женщине вполне обоснованными. Однако одновременно с назначением дорогостоящих процедур сотрудниками медицинского центра было настоятельно рекомендовано приобрести специальные средства, без которых лечение не имело бы смысла. Клиентке, находившейся в стрессовой ситуации, было предложено купить матрас, повязку и специальную подушку, которые она увидела только в глянцево-каталоге.

Общая стоимость навязанных товаров и услуг составила более 180 000 рублей. На их приобретение под давлением специалистов центра женщина подписала кредитный договор.

Вернувшись домой с такой неожиданной покупкой и кредитным договором, женщина только на следующее утро пришла в себя и смогла обдуманно принять решение о возврате ненужной покупки и расторжении кредитного договора. Естественно, на второй день отношение к нашей клиентке поменялось кардинальным образом — ей категорично отказали в возврате приобретенного товара. Единственным вариантом защиты прав было обращение к юристу.

Комментарий юриста нашей компании

Чтобы соблюсти все формальности и официально предъявить претензию, мне пришлось неоднократно лично посетить злополучный центр. На первой же встрече мне заявили, что ситуация с бесплатным осмотром флебологом и навязывание лечебного матраса является выдумкой клиента. По словам руководителя центра, такой специалист никогда не работал у них в клинике, а о покупке матраса женщина приняла решение самостоятельно.

После получения аргументированной жалобы тон обращения несколько изменился, однако нам предложили вернуть лишь часть уплаченной суммы. Естественно, данное предложение противоречило здравому смыслу, мы приняли решение обращаться в суд.



На судебном заседании женщина решила присутствовать наряду со мной, она до сих пор не могла поверить в откровенный обман со стороны уважаемых специалистов медицинского центра. В судебном процессе она убедилась, как принципиально отстаивали свою позицию представители ответчика.

15 февраля 2017 года судом было вынесено решение, по условиям которого ответчик был обязан вернуть в полном объеме всю сумму, уплаченную за навязанный товар и предложенные услуги. Помимо этого в пользу клиента были взысканы компенсация морального вреда и судебные расходы.

В таких ситуациях мы советуем взять паузу, спокойно обдумать любое предложение о заключении договора, а по возможности — проконсультироваться с юристом. Мы поможем вернуть деньги в случае обмана, но вернуть драгоценное здоровье и нервы не поможет даже суд.

ИСТОРИЯ № 2

К нашему специалисту обратился племянник пенсионерки. Женщина, которой недавно исполнилось 82 года, недавно стала жертвой распространенного обмана. По ее адресу пришли два гражданина, назвавшиеся работниками собес, и предложили услуги по замене старых окон на современные, пластиковые. В ходе убедительных рассказов женщины пояснили, что как пенсионеру ей положена существенная льгота, и сразу предложили подписать договор.

Поставив подпись, пенсионерка решила внимательно изучить его и поразились сумме, подлежащей уплате за стандартную работу по замене окон, — 92 000 рублей. На робкое предложение расторгнуть договор «работники собес» пригрозили ей судебным заседанием и предложили внести имевшиеся наличные средства. Растерянная женщина отдала 70 000 рублей, за остатком суммы аферисты пообещали подойти позднее.

Комментарий юриста нашей компании

Очень распространенная ситуация. Хотя о таких случаях знают уже по всей стране, люди пожилого возраста все еще соглашаются на подобные сомнительные сделки.

Нами было подано заявление в правоохранительные органы, так как налицо признаки состава преступления — мошенничество. В органах социальной защиты населения подобные услуги никогда не предоставляются,

поэтому женщина фактически отдала личные сбережения первым попавшимся аферистам.

После установления личностей виновных лиц данная сумма будет взыскана с них в судебном порядке. Вот только получить их будет проблематично, так как подобные граждане редко располагают средствами для возмещения ущерба.

Мы сделаем все возможное, чтобы вернуть клиенту потраченные средства. Но еще раз хочу напомнить, что защита своих прав начинается с собственных обдуманных действий и решений.

Подумайте, прежде чем подписывать документы, предложенные незнакомыми лицами. И совершенно недопустимо отдавать любые суммы денег без оформления официальных документов после проверки благонадежности компании или частных исполнителей.

ИСТОРИЯ № 3

Ситуация, аналогичная предыдущему делу, произошла с пенсионеркой 67 лет. Вот только вместо окон ей предложили купить невероятные чудодейственные фильтры для очистки воды. Не поверить в чудо было невозможно — на глазах женщины с помощью фильтров совершенно мутная жидкость приобретала различные оттенки, выделяла яркий осадок, наглядно демонстрируя концентрацию вредных веществ в обычной воде.

Впечатленная подобным «шоу», пенсионерка отдала 110 000 рублей с оформлением минимального количества документов. Уже через час после ухода аферистов она поняла, что стала жертвой обмана.

Комментарий юриста нашей компании

Это серьезная проблема, ведь подобные случаи далеко не единичны. Фактически женщина отдала собственные средства первым встречным людям, показавшим ей нехитрый фокус начального уровня школьной химии.

Сейчас мы оформили заявление в полицию о возбуждении уголовного дела, личности аферистов установлены. Тем не менее вернуть деньги будет непростой задачей, ведь предстоит длительный судебный процесс, а судебное решение будет крайне сложно исполнить. У нас есть эффективные способы защиты пострадавших от таких случаев, но даже опытные юристы нашей компании не могут помочь мгновенно.

Даже если вы попали в аналогичную ситуацию, немедленно обращайтесь к юристам, ведь своевременное обращение за помощью даст возможность быстро установить виновников. И еще совет — любые документы перед их подписанием дайте проверить юристу. Это займет немного времени, но позволит убедиться в законности сделки или сорвет планы мошенников.

ФЕДЕРАЦИЯ ЮРИСТОВ
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА



Ст. м. «Невский проспект»,
Итальянская ул., 2,
тел. 8 (812) 603-44-85.
Консультации проводятся бесплатно.

КАК ПОБЕДИТЬ БОЛЬ В ПОЯСНИЦЕ?

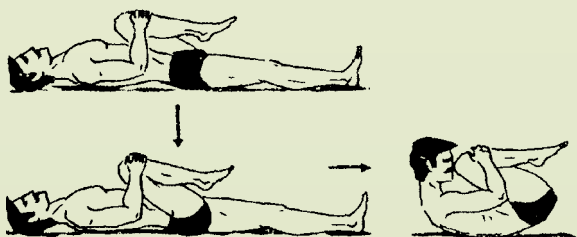
Добрый день, уважаемые читатели!

Сегодня мы поговорим об одной из самых распространенных проблем. Кто наиболее часто испытывает боли в поясничном отделе? Давайте вспоминать. Вспомним людей, занимающихся тяжелым физическим трудом: грузчиков, спортсменов, людей, увлеченных сельским хозяйством. Также вспомним профессиональных водителей. По какому механизму развивается остеохондроз у тех и у других? В первом случае межпозвонковые диски страдают вследствие повышенной нагрузки, а во втором — вследствие застоя крови и локальных биохимических нарушений.

Позвоночнику требуется движение, но без чрезмерных нагрузок. Для того чтобы боли в поясничном отделе не беспокоили вообще или по крайней мере беспокоили как можно реже, нужны умеренные ежедневные статические и динамические нагрузки. Нужно стараться проводить на свежем воздухе все свободное от работы время, гулять, кататься на велосипеде и на лыжах, плавать. Необходимо делать специальные упражнения для позвоночника утром и вечером. Поскольку суть остеохондроза есть именно в снижении подвижности межпозвонковых сочленений, упражнения на гибкость позвоночника бьют нашего «демона» в самое сердце. Это самое главное средство профилактики.

Здесь я приведу несколько упражнений, позволяющих сохранить поясничный отдел позвоночника здоровым. Начнем лежа на спине.

Упражнение № 1. И. П.

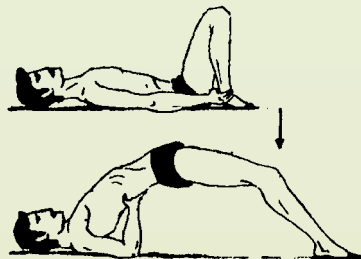


Лечь на пол на спину, согнуть правую ногу в колене, обхватить ее двумя руками и прижать к груди на 5-10 секунд. Освободить прижатую ногу и выпрямить ее для отдыха. Прodelать то же самое с левой ногой. После этого согнуть обе ноги сразу, обхватить их руками, прижать колени к груди, голову пригнуть к коленям на 10-15 секунд. Эти три движения составляют одно упражнение, делать его по четыре раза утром и вечером. Дыхание спокойное, поверхностное.

Упражнение № 2. И. П.

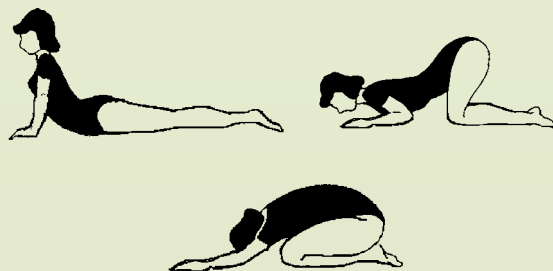
Лечь на спину на коврик, руки вдоль тела, согнуть колени, подтянуть пятки как можно ближе к тазу, оторвать таз от пола и поднять как можно выше. Лопатки

остаются прижатыми к полу, кисти рук подпирают поясницу. В таком положении находиться 5-10 секунд. Вернуться в И. П., расслабиться, дыхание неглубокое: маленький вдох — пауза.



Выполнять по 8 раз утром и вечером, дыхание поверхностное, через нос.

Упражнение № 3. И. П.



Лежа на животе, опереться на вытянутые руки, прогнуться максимально в грудном отделе, живот прижат к полу. Оторвать таз, сесть на пятки и уйти в растяжку. Выполнять 5 раз.

Эти простые движения позволяют хорошо подготовить позвоночник к предстоящим нагрузкам, поэтому особенно важно их выполнение утром. Любая патология поясничного отдела, в том числе межпозвонковая грыжа, требует комплексного лечения: мануальная терапия (остеопатия), дополнительные методы лечения, упражнения. В рамках лечебного процесса последние позволяют быстрее восстановить позвоночник. Получается, что упражнения — одновременно и профилактика, и лечение.

**Всем здоровья,
уважаемые читатели!**



КЛИНИКА ПРАВИЛЬНОГО ЛЕЧЕНИЯ ПОЗВОНОЧНИКА

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

Санкт-Петербург, Разъезжая ул., д. 7

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

О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

Аллергия: атакуйте первыми!

ТЕРМИН «АЛЛЕРГИЯ» ПРОИСХОДИТ ОТ ДВУХ ГРЕЧЕСКИХ СЛОВ: «АЛЛОС» — «ДРУГОЙ», «ИНОЙ» И «ЭРГОС» — «ДЕЙСТВИЕ». ТО ЕСТЬ ЭТО НЕАДЕКВАТНАЯ РЕАКЦИЯ НА ПРИВЫЧНЫЕ ВЕЩИ, СОСТОЯНИЕ ПОВЫШЕННОЙ ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТИ ОРГАНИЗМА ПО ОТНОШЕНИЮ К ОПРЕДЕЛЕННОМУ ВЕЩЕСТВУ ИЛИ ГРУППЕ ВЕЩЕСТВ.

Запомните: все виды аллергических заболеваний имеют пять общих признаков: отек, покраснение, зуд, выделение слизи, спазмы внутренней мускулатуры. Так, если это верхние дыхательные пути — отек проявляется в виде заложенности носа, если горло — то в виде охриплости. Спазмы бронхов приводят к астматическому приступу, а спазмы кишечника — к поносу. Но... многие из нас даже не осознают, что больны, относя симптомы аллергии на счет других заболеваний.

Старайтесь в теплое время года не держать нараспашку окна и не открывать форточки; не гуляйте там, где происходит наибольшая концентрация пыльцы (в скверах, лесах, полях, за городом). Перед выходом на улицу наденьте солнцезащитные очки. Пришли домой — сразу же прополощите горло, вымойте лицо и руки, промойте нос и глаза.

Атакуйте первыми: не дожидаясь обострения болезни, начните по назначению врача принимать антигистаминные препараты заранее, чтобы подавить симптомы аллергии в зародыше.



DESIGNED BY CREATIVEART / FREEPIK

ВСЕРОССИЙСКИЙ ЦЕНТР ИЗУЧЕНИЯ ОБЩЕСТВЕННОГО МНЕНИЯ (ВЦИОМ) И ФАРМАЦЕВТИЧЕСКАЯ КОМПАНИЯ «ГЕДЕОН РИХТЕР» ПРЕДСТАВИЛИ РЕЗУЛЬТАТЫ ЕЖЕГОДНОГО ОПРОСА ЖЕНЩИН РЕПРОДУКТИВНОГО ВОЗРАСТА «ИНДЕКС ЖЕНСКОГО ЗДОРОВЬЯ «ГЕДЕОН РИХТЕР».

Согласно полученным данным, уровень квалификации является ключевым фактором выбора гинеколога, он получил 4,86 балла из 5. Лишь треть женщин имеет «своего» врача: к одному и тому же специалисту обращаются 32 % опрошенных. По результатам дополнительного опроса, проведенного в Санкт-Петербурге, жительницы Северной столицы больше других удовлетворены доступностью

квалифицированных гинекологов — 60 % по сравнению с общероссийскими показателями в 35 %.

Несмотря на то что основной причиной обращения к гинекологу остаются профилактические осмотры (49 %) и большинство женщин совершают их регулярно (74 % посещают специалиста ежегодно), в случае появления тревожных симптомов наиболее типичным сценарием поведения, как и год назад, является ожидание. Опрос показал, что 59 % женщин идут к врачу спустя некоторое время (если симптомы не проходят сами), еще 14 % — могут ждать довольно долго и обратиться за помощью к специалисту, только если ситуация заметно ухудшится.

59%

ЖЕНЩИН ИДУТ К ВРАЧУ СПУСЯ
НЕКОТОРОЕ ВРЕМЯ (ЕСЛИ СИМПТОМЫ
НЕ ПРОХОДЯТ САМИ)

14%

МОГУТ ЖДАТЬ ДОВОЛЬНО
ДОЛГО И ОБРАТИТЬСЯ ЗА
ПОМОЩЬЮ К СПЕЦИАЛИСТУ,
ТОЛЬКО ЕСЛИ СИТУАЦИЯ
ЗАМЕТНО УХУДШИТСЯ

DESIGNED BY CREATIVEART / FREEPIK

Вопросы об имплантатах

БОЛЬШИНСТВО ИЗ НАС БОИТСЯ ДАЖЕ МЫСЛИ О СТОМАТОЛОГИЧЕСКОМ КРЕСЛЕ, А ВЕДЬ НЕ СЕКРЕТ, ЧТО ТОЛЬКО РЕГУЛЯРНАЯ ЗАБОТА О ЗУБАХ ПОМОЖЕТ СОХРАНИТЬ ИХ КРЕПКИМИ И КРАСИВЫМИ. СЕГОДНЯ НА ВОПРОСЫ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ ОБ ИМПЛАНТАТАХ ОТВЕЧАЕТ ВРАЧ-СТОМАТОЛОГ, ХИРУРГ АНТОН ПАВЛОВИЧ ДИКОВ.



«Я был в двух стоматологических клиниках на консультации. И в той, и в другой врачи утверждали, что у меня совсем нет костной ткани для установки имплантатов. Как быть в такой ситуации?»

— На мой взгляд, в современной имплантации существует одно противопоказание к восстановлению зубов или зубных рядов при помощи имплантатов — это дефицит или полная нехватка костной ткани в области отсутствующих зубов. Но даже такие случаи при доскональном изучении небезнадежны. И не всегда даже нужно проводить дорогостоящие костно-пластические операции. В большинстве случаев дефицит костной ткани удается устранить благодаря современной конструкции зубных имплантатов, которые позволяют раздвигать недостаточную по ширине и высоте костную ткань и добиваться отличной первичной стабилизации. Можно также выбрать такой вариант протезирования, при котором костная пластика не требуется. Например, обратите внимание на весьма популярную в последнее время методику протезирования полностью беззубых челюстей на четырех имплантатах. При этом протезирование является несъемным!

«Расскажите, что собой представляет операция имплантации?»

— На первом этапе операции имплантат, похожий на винт, устанавливается в кости. На втором этапе в течение 3-6 месяцев происходит сращивание имплантата с костной тканью, которая должна служить надежной опорой для искусственного зуба. На этот период времени устанавливается временная конструкция, возмещающая дефект зубного ряда. В это же время необходимо «раскрыть» имплантат и присоединить к его наддесневой части — абатменту. После того как имплантат прижился в кости, проводится протезирование, после которого вы забудете о том, что у вас есть утраченные зубы.

«Как долго могут служить имплантаты?»

— Это зависит от того, насколько правильно выбрана методика в том или ином клиническом случае. Однако пациенту стоит уделить особое внима-

ние гигиене полости рта в период после имплантации. Налет, остающийся на зубах и коронках, часто вызывает воспаление десен и так называемый периимплантит, который может привести к выпадению имплантата. Поэтому в этот период необходимо регулярно посещать врача для контроля качества гигиены полости рта и состояния протезов на имплантатах.

Что касается срока службы имплантатов, при тщательном уходе они могут служить вам в течение всей жизни. Требуются регулярный контроль врача за состоянием имплантата, гигиенические процедуры, которые обеспечат здоровое состояние десен: снятие зубных отложений, чистка шейки имплантата.

В моей практике я наблюдал пациентов, которые в течение трех десятилетий пользуются протезами с опорой на имплантаты! Долговременные исследования также показывают все более высокий уровень выживаемости имплантатов.

UNIVERSTOM УНИВЕРСИТЕТСКАЯ СТОМАТОЛОГИЯ

Безболезненные технологии установки имплантатов без разрезов и отеков

ВЕСЕННЯЯ АКЦИЯ:*

Имплантат Adin (Израиль)
5 300 рублей.

Каждый второй имплантат
в ПОДАРОК.

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.

* Срок действия акции 01.03.2017 - 31.05.2017. Информацию об организации акции, правилах проведения, количестве, месте и порядке получения 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.

Гибкие зубные протезы — сплошные плюсы

АКРИ-ФРИ — ЭТО ГИБКИЕ ЗУБНЫЕ ПРОТЕЗЫ, КОТОРЫЕ СОЗДАЮТСЯ ИЗ МАТЕРИАЛА НА ОСНОВЕ АКРИЛОВЫХ СМОЛ.

Рекомендуются как при полной потере зубов, являясь полными съемными зубными протезами, так и при частичной. Частичные съемные протезы используются при утрате одного, нескольких зубов в ряду или основных жевательных зубов.

Плюсы гибких протезов: прочность и долговечность; отсутствие аллергических реакций при протезировании зубов; для протезирования зубов не требуется обточка зубов для установки протезов; для протезирования зубов не требуется предварительное лечение десен перед установкой зубного протеза; протезы эластичные и гибкие, а отсутствие

металлических крючков делает процесс привыкания к ним максимально комфортным; надежная фиксация: крепятся либо при помощи специальных кламмеров, которые обхватывают опорные живые зубы у основания, либо за счет эффекта «присасывания», плотно прилекая к деснам.

При ситуации, когда невозможна фиксация съемного протеза из-за большой потери костной ткани, возможна постановка имплантов, на которые ваш протез будет защелкиваться и надежно фиксироваться.

Стоматологический центр
«СТОМГАРАНТ»

Лицензия на медицинскую деятельность ООО «СтомГарант» № ЛО-78-01-0006953

**Консультации
всех специалистов
бесплатно!**

Скидка пенсионерам 10 %

Проф. чистка зубов	1500 р.
Лечение кариеса	от 1500 р.
Отбеливание зубов	3600 р.
Имплантация (операция + имплант)	15000 р.
Брекет-система (с фиксацией)	19000 р.
Съемный протез	от 8900 р.

Наб. канала Грибоедова, д. 14.
Без выходных с 10.00 до 21.00.
Тел.: 903-19-88, 671-02-33.
<http://www.stomgarant.ru>

ОТВЕТНАЯ
САНЦИЯ —
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, поддержать 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.

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.

КРАСИВЫЕ НОГТИ И КОЖА СТОП!

Деформированные, утолщенные, крошащиеся, пожелтевшие ногти. С такими изменениями трудно носить открытую обувь. Зачастую даже носки снимать нелегко. Безуспешные (по разным причинам) попытки избавиться от таких запущенных изменений ногтей вынуждали людей смириться с проблемой. Отработавшая 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.

ПРОБЛЕМЫ БРОНХОВ И ЛЕГКИХ

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.

Так вот ты какой, **северный олень!**

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. Эффективность ее подтвердили более 200 академиков, докторов и кандидатов наук.

СОСТАВ И ДЕЙСТВИЕ

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.

ВЗРОСЛЫМ И ДЕТЯМ

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), вегетососудистая 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 иммунобиологических 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.

Спортсменам и лицам, ведущим активный образ жизни, препарат повышает 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.

Контакты: тел. 8 (48453) 912-62,

e-mail: info@cigapan.ru;

market@cigapan.ru;

www.cigapan.ru

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.

CigaPan
Цыгапан®

Общеукрепляющее средство №1 в России!

Заказать продукцию можно на сайте www.cigapan.ru,
а также по телефону 8 (484) 539 12 62. Оплата наложенным платежом.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ

О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

КОМПЬЮТЕРНАЯ ДИАГНОСТИКА

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 огра-

ничением 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 двух 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 РМР.
Росс. патент свид. о рег. № 2001610175 от 16.02.2001.

ПОЗДРАВЛЯЕМ С МАЙСКИМИ ПРАЗДНИКАМИ! ДАРИМ СКИДКУ 50 % ДО 10.05.2017!



О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

Когда пора идти к неврологу?

Невролог — это врач, специализирующийся на заболеваниях нервной системы: головного и спинного мозга, периферических нервов и мышечной системы. На прием к неврологу чаще всего отправляют врачи общей специализации — терапевты, если у них есть подозрение на нарушение работы нервной системы у пациента. Какие симптомы могут потребовать консультации невролога?

ГОЛОВНЫЕ БОЛИ

Практически каждый человек время от времени мучается от головных болей, вызванных сильным умственным и физическим напряжением или появляющихся при простуде. Но иногда головные боли бывают очень сильными — в этом случае дело может быть в мигрени. В остальных случаях боли могут быть обусловлены другими серьезными причинами: опухолью мозга, кровоизлиянием в мозг, высоким внутричерепным давлением.

НАРУШЕНИЕ ЗРЕНИЯ

Медленно ухудшающаяся с годами острота зрения требует наблюдения у офтальмолога. А вот мгновенное существенное ухудшение зрения нередко является признаком неврологических проблем. Также невролога следует посетить, если в глазах начало двоиться или стали появляться зрительные аномалии, не проходящие после закрывания одного из глаз.

ПОКАЛЫВАНИЕ ИЛИ ОНЕМЕНИЕ

Подобно головокружению онемение и покалывание иногда являются признаками многих заболеваний. Самый опасный симптом — онемение или покалывание одной из сторон тела, сопровождающееся затрудненным движением и слабостью в мышцах. Это может оказаться признаком нарушения работы периферических нервов или даже признаком нарушения кровообращения мозга.

Головокружение

Регулярные головокружения и потеря равновесия могут указывать на нарушения работы мозга, а также на разные неврологические заболевания или болезни сердечно-сосудистой системы.

НАРУШЕНИЯ СНА

Проблемы со сном — очень частая проблема, и большинство из них требуют помощи терапевта, пульмонолога или лор-врача. Если при нарушениях сна имеются также другие

неврологические симптомы, такие как боли в шее, головные боли, признаки ухудшения памяти, то стоит посетить невролога.

НАРУШЕННОЕ МЫШЛЕНИЕ

Нарушения интеллектуальных способностей могут выражаться разными способами: проблемы в подборе слов во время беседы, проблемы с памятью, спутанность сознания, изменение личности. Визит к неврологу также необходим при наличии проблем с памятью и мышлением у детей.

ХРОНИЧЕСКИЕ БОЛИ

Постоянные боли в спине и шее нередко объясняют усталостью или неудачно поднятыми тяжестями, рассчитывая, что они сами пройдут. Но если боль вызвана хроническими проблемами, лучше обратиться к неврологу. Такие недомогания могут указывать на травмы позвоночника или неправильную работу нервной системы.

СЛАБОСТЬ

Ее часто путают с усталостью, однако два данных состояния надо различать. При мышечной слабости человеку не удастся поднять рукой даже чашку, какие усилия он бы ни прикладывал. А при усталости человеку удастся это сделать, но для этого надо поднапрячься. Также слабость частенько распространяется на отдельные мышечные группы, а усталость воздействует на все мышцы. Отличать два этих состояния очень важно, потому что усталость может указывать на нехватку сна, перетренированность или простуду, а слабость свидетельствует о более серьезных проблемах — таких, как инсульт и нервно-мышечные заболевания. Когда слабость сопровождается онемением и охватывает только половину тела, она может быть признаком инсульта или прочих тяжелых неврологических проблем.

НАРУШЕНИЕ ДВИЖЕНИЯ

Нарушения движения включают в себя тремор, неуклюжесть, некоторую замедленность, непреднамеренные движения или затрудненную ходьбу. Если вы регулярно переживаете такие симптомы, дело может быть в нарушении работы мозга и быть поводом для посещения невролога.

! **ИЗМЕНЕНИЯ СЛУХА, ОБОНЯНИЯ ТАКЖЕ ЯВЛЯЮТСЯ СИГНАЛАМИ ОБ УЖЕ ПРОИСХОДЯЩИХ ПРОЦЕССАХ РАЗВИТИЯ НЕВРАЛГИИ, КОТОРЫЕ МОГУТ ПРИВЕСТИ К ЕЩЕ БОЛЬШИМ ОСЛОЖНЕНИЯМ.**

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: необходимо 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 усили-

вают речь из окружающих шумов, повышают разборчивость речи, расширяют возможности общения в людных и шумных местах.

Многие боятся, что использование слухового аппарата еще больше испортит слух. Это не так. Пра-

вильно настроенные и верно подобранные устройства не навредят, даже если вы пользуетесь ими целый день. Наоборот: постоянно получая и обрабатывая звуковую информацию, ваши 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, — рассказывают доктора «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.

Бросайте пить и курить!

В Великобритании опубликованы результаты исследования, посвященного причинам развития болезни Альцгеймера. Были обследованы около тысячи человек в возрасте 60 лет и старше, у которых имелись клинические проявления заболевания, а также опрошены их близкие относительно привычек пациентов, связанных с курением и потреблением алкоголя.

Анализ данных показал, что увлечение алкогольными напитками способствует возникновению болезни Альцгеймера на 4,8 года раньше среднестатистического возраста. Пристрастие к курению ускоряет наступление болезни на 2,3 года, а сочетание нескольких факторов риска — на 8,5 года. Данное исследование — еще одно веское доказательство в пользу того, что следует придерживаться здорового образа жизни.



DESIGNED BY VALERIA_AKSAKOVA / FREEPIK



DESIGNED BY FREEPIK

Хотите защититься от рака — занимайтесь сексом

Немецкие ученые установили, что частота эякуляции влияет на вероятность рака простаты. Чем чаще мужчины испытывают оргазм (важно именно семяизвержение), тем реже у них развивается эта форма рака.

Исследования, посвященные изучению этой взаимосвязи, проводятся не впервые. И не первый раз опыты подтверждают, что секс полезен для здоровья. Помимо рака простаты он помогает предупреждать и другие заболевания — сердечно-сосудистые, бессонницу, ослабление иммунной системы и преждевременное старение.

Мечтаете о беременности? Проверьте зубы!

Оказывается, болезни зубов и десен самым непосредственным образом влияют на зачатие и беременность.

Больные зубы — источник микробов. Вызванные ими инфекции могут привести к выкидышу и развитию врожденных пороков у малыша. Не случайно всем женщинам, мечтающим о материнстве, врачи рекомендуют вылечить зубы еще до наступления беременности.

А недавно выяснилось,

что кариес плохо влияет не только на вынашивание плода, но и на саму способность к зачатию. Австралийские специалисты обнаружили, что у женщин с больными зубами беременность наступает позже, чем у их сверстниц. Мало того: для успешного зачатия им требуется больше попыток, чем женщинам со здоровыми зубами. Это открывает завесу над некоторыми случаями необъяснимого бесплодия, когда оба

партнера объективно здоровы, но беременность все же не наступает.

Чистите зубы зубной нитью и щеткой два раза в день и каждые полгода посещайте стоматолога для удаления зубного камня.

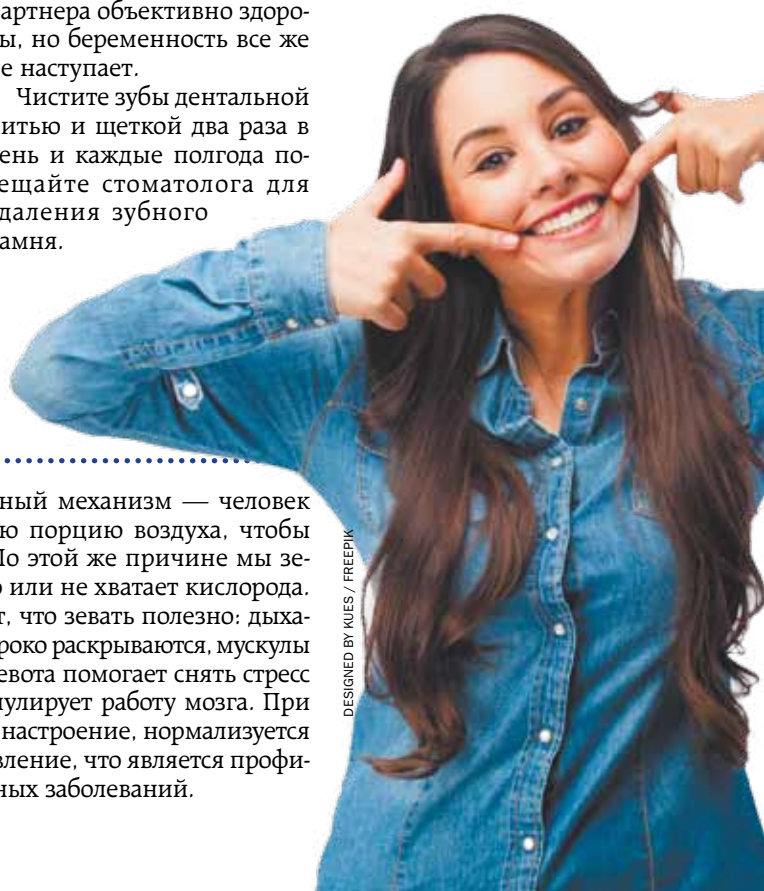
Зевать полезно

В природе зевают почти все живые существа, даже лягушки и рыбы. А малыши начинают зевать еще в утробе матери.

Однако, вопреки расхожему мнению, человек зеваёт вовсе не потому, что ему скучно или он хочет спать. Все дело в волнении. Во время стресса мозг напряженно работает и перегревается. В ответ нервная система

включает защитный механизм — человек вдыхает большую порцию воздуха, чтобы охладить мозг. По этой же причине мы зеваем, если жарко или не хватает кислорода.

Врачи считают, что зевать полезно: дыхательные пути широко раскрываются, мускулы расслабляются. Зевота помогает снять стресс и усталость, стимулирует работу мозга. При этом улучшается настроение, нормализуется артериальное давление, что является профилактикой сердечных заболеваний.



DESIGNED BY KUES / FREEPIK

Осторожно: герпес!



DESIGNED BY ASIER_RELAMPAGESTUDIO / FREEPIK

ГЕРПЕС — НЕ ПРОСТО БЕЗОБИДНАЯ БОЛЯЧКА НА ГУБАХ, КАК ДУМАЮТ МНОГИЕ. ГЕРПЕС-ВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИЕЙ ОЧЕНЬ ЛЕГКО ЗАРАЗИТЬСЯ, ОНА ТРУДНО ЛЕЧИТСЯ И РАСПРОСТРАНЕНА ВО ВСЕХ СТРАНАХ МИРА. ЧТО ЖЕ ЭТО ЗА БОЛЕЗНЬ?

КОВАРНЫЕ ПУЗЫРЬКИ

По внешнему виду герпес представляет собой группы пузырьковых высыпаний на слизистых оболочках и коже. Помимо высыпаний он характеризуется ломотой в мышцах и суставах, головной болью, повышением температуры, насморком, кашлем. Герпес сопровождает простудные болезни: ОРЗ, ОРВИ, грипп.

Когда с этих повреждений на коже отслоится корочка, больной человек перестает представлять опасность для окружающих, а вот в остром периоде язвочки на губах, ягодицах, бедрах, половых органах, в области паха очень разны. Вирус передается воздушно-капельным путем: при чихании и кашле, пользовании посудой, бельем, игрушками, при рукопожатиях, поцелуях. Возможен передача и половым путем.

БЕРЕГИТЕ НОВОРОЖДЕННЫХ!

Чаще всего герпес возникает на губах, в носу (этот вариант является самым болезненным) и на подбородке. Но герпес бывает и во рту — это герпетический стоматит. В частности, проявления заболевания возникают на языке и в горле — появляются маленькие чувствительные язвы, вскоре превращающиеся в ранки, наполненные гноем. Они так сильно болят, что бывает невозможно есть и даже пить.

Генитальный герпес проявляется в паховой области: сыпь на бедрах, половых органах, ягодицах, в промежности, а иногда даже на спине и ногах. Высыпания достаточно болезненные

и сопровождаются зудом. Этот вид передается при интимных контактах, редко — через предметы. Заболевание часто поражает людей, активно меняющих половых партнеров.

Когда пузырек любого вида герпеса лопнет и из него вытекает жидкость, вирусы в большом количестве попадают в окружающую среду. Поэтому в это время строго соблюдайте личную гигиену, чтобы никого не заразить.

Особенно опасен герпес для новорожденных, поскольку у них еще не сформирована иммунная система. Также во время беременности вирус может вызвать серьезные осложнения — выкидыши и физические недостатки у плода.

БОЛЕЗНЕННЫЙ ЛИШАЙ

Опоясывающим лишаем, или герпесом, называют вирусную инфекцию, которая характеризуется высыпаниями и сильнейшими болевыми синдромами. Заболевание вызывается вирусом герпеса, который выступает возбудителем ветрянки. Человек, переболевший ветряной оспой, становится носителем вируса, находящегося долгое время в неактивной форме. Проявления опоясывающего лишая появляются чаще всего у пожилых людей вследствие ослабленного иммунитета.

Спровоцировать опоясывающий герпес могут переохлаждение; сильные стрессы, усталость; прием препаратов, которые понижают иммунитет; различные злокачественные опухоли; влияние лучевой терапии; пересадка кост-

ного мозга и органов; ВИЧ-инфекция в стадии перехода в СПИД.

Высыпания проявляются с какой-нибудь одной стороны тела, обычно в пределах груди, живота и таза. Редко — на руках, ногах, голове. Боли по ходу нерва мучают людей месяцами и даже годами.

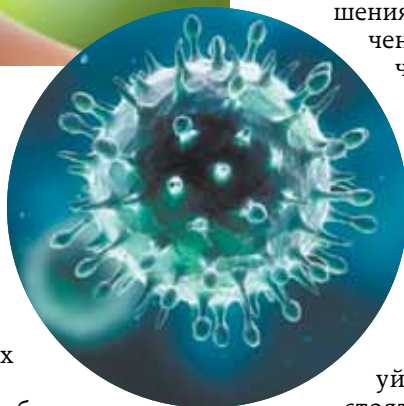
ПРЕПАРАТЫ НАЗНАЧИТ ВРАЧ

Не стоит покупать в аптеке тот или иной препарат от герпеса и заниматься самолечением. Чтобы назначить мазь, нужна консультация врача. Больному также прописывают антивирусные средства и препараты для повышения иммунитета. Во время лечения рекомендуется исключить из меню соленую, а также кислую пищу.

Недавно появилось лекарство от ветряной оспы и опоясывающего герпеса. Но, к огромному сожалению, от остальных герпес-вирусных инфекций вакцину еще не разработали.

Запомните: герпес не уйдет из организма самостоятельно. И только начав своевременно необходимое лечение, можно избежать возникновения обострений.

Действуйте в зависимости от типа вируса. Если пострадала кожа, тогда обратитесь к дерматологу. При герпесе полости рта идите к стоматологу или лору. Если пострадали глаза — к офтальмологу. При генитальном герпесе — дорога к гинекологу или урологу.



АПТЕКА
СЕТЬ АПТЕК
«НАРОДНАЯ ЛИНИЯ»

-50%

**НА ВСЕ ПОДГУЗНИКИ
ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ SOFFISOF**

Подробности на www.nl-apteka.ru

Как помочь коже лица и губ сохранить здоровье летом

О вредном влиянии избыточного УФ-излучения на кожу пишут и говорят всё чаще; боль, воспаление, пузырьки на обожженных участках знакомы почти каждому. Солнцезащитные лосьоны и кремы для "правильного" загара уже давно стали неотъемлемым атрибутом похода на пляж. Однако мало кто знает, что кожа лица и губ требует **особого** ухода.

Загорая, помните, что кожа лица и губ тоже нуждается в защите.

Избыточное УФ-излучение:

- ★ повышает риск фотостарения
- ★ ослабляет иммунную систему кожи и снижает ее сопротивляемость вирусам
- ★ может вызвать ожоги и герпес, который летом так некстати

Для профилактики герпеса нанесите Алломедин® после приема солнечных ванн. Он:

- ☀ быстро охладит и успокоит раздраженную кожу
- ☀ восстановит местный иммунитет, предотвращая появление герпеса
- ☀ впитается, не оставив следов

Если герпес уже появился, наносите прозрачный гель Алломедин® каждый раз, как почувствуете покалывание, зуд или жжение.

Гель моментально начнет действовать, снимет неприятные ощущения и запустит процесс заживления!



Инновационное дерматологическое средство для ухода за кожей лица и губ.

Спрашивайте во всех аптеках страны!





**СПРАШИВАЙТЕ «ЛИКОЛАМ»
В АПТЕКАХ ВАШЕГО ГОРОДА!**



Препарат «Ликолам» — источник природного ликопина

2 капсулы «Ликолама» содержат
6 мг ликопина и полностью
обеспечивают рекомендованную
суточную норму его потребления.

Св-во о гос. рег.

№ RU.7799.88.003E.006124.04.15 от 30.04.2015
и ТУ 9281-001-38528134-12 с изм. 1.

7 ПРИЧИН ПРИНИМАТЬ ЛИКОПИН

Часто самые простые вещи помогают нам чувствовать себя здоровее, активнее, счастливее. **Ликопин** — каротиноидный пигмент, который придает овощам ту самую аппетитную красно-оранжевую окраску. В организме человека он не вырабатывается, а поступает исключительно с пищей. Больше всего ликопина содержится в обычных помидорах. Казалось бы, что может быть проще? Но существует по меньшей мере семь причин для регулярного приема ликопина.

Причина № 1. Влияние на мужское здоровье

Одной из причин развития простатита, аденомы и импотенции являются процессы на клеточном уровне. **Ликопин** накапливается в предстательной железе, предотвращая повреждение клеток свободными радикалами и улучшая межклеточный обмен.

Причина № 2. Воздействие на сердечно-сосудистую систему

Возникновение атеросклероза и гипертонической болезни часто обусловлено плохим состоянием кровеносных сосудов. Антиоксидантные свойства **ликопина** также предупреждают повреждение свободными радикалами стенок сосудов, что делает их более эластичными и прочными.

Причина № 3. Улучшение межклеточного обмена

Онкологические заболевания характеризуются прекращением межклеточного обмена между раковыми и другими клетками пораженного органа. **Ликопин** стимулирует межклеточный обмен на всех уровнях и снижает риск снижения его активности.

Причина № 4. Активизация защитных свойств организма

Свободные радикалы, повреждая клетки организма, негативно влияют на общее состояние иммунной системы и способность организма противостоять болезням. **Ликопин** предотвращает повреждение клеток свободными радикалами, активизируя процессы обмена и активизации естественных защитных свойств организма.

Причина № 5. Воздействие на кожу

Повреждения клеток свободными радикалами — существенный фактор преждевременного старения кожи. **Ликопин** улавливает свободные радикалы и предотвращает повреждения клеток, которые они вызывают.

Причина № 6. Влияние на состояние зрения

Ухудшение зрения в ряде случаев связано с воздействием на глаз ультрафиолета. Продукты окисления **ликопина** помогают защитить сетчатку и хрусталик глаза от ультрафиолетового излучения.

Причина № 7. Антиоксидантные свойства

Эффективность антиоксидантных свойств **ликопина** в 2,5 раза выше, чем у бета-каротина, и примерно в 100 раз выше, чем у витамина Е.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ: ИНДИВИДУАЛЬНАЯ НЕПЕРЕНОСИМОСТЬ КОМПОНЕНТОВ ПРЕПАРАТА.

Узнайте больше о препарате «Ликолам» по бесплатному телефону 8-800-550-33-20 или на сайтах bionet.ru, vk.com/feokarpin.
Производитель: ООО «Производственная компания «Бионет»: 191025, СПб, Владимирский пр., д. 1/47, а/я 48.

БАД, НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ.