

Энциклопедия ЗДОРОВЬЯ

16+

№ 5 (50)
май 2017

*Лечение, которое
по карману!*

*Уложимся
в ваш бюджет!*



ст. м. «Балтийская»,
Лермонтовский пр., 54.
Тел. (812) 575-10-50
www.zubnoy-centr.ru

Подробная
информация на стр. 3



4 Приемы
скорой помощи17 Чем защитить кожу
от солнца?7 Что вы знаете
о лецитине?18 Осторожно:
клещи9 По грибы...
на пляж19 Вопросы
стоматологу13 Собираем аптечку
в отпуск20 Как проводить
разгрузочные
дни16 Сок:
за и против

Реклама

Наша Сашера-МЕД® Продукты природной чистоты



В Санкт-Петербурге, ТРК «Лето» 5 марта этого года открылся салон-магазин продуктов для здоровья «Флаботека». Мы хотим заботиться о здоровье россиян, выпуская очень вкусную, полезную, а главное, натуральную, из экологически чистого сырья продукцию. Вы будете приятно удивлены ценами на предлагаемую продукцию: их доступный уровень обеспечивается поступлением всей продукции в магазин непосредственно от завода-изготовителя ООО «Сашера-Мед». Более того, в магазине постоянно действует персональная система скидок, проводятся разнообразные акции.

В 2010 году в предгорье Алтайских гор было создано уникальное предприятие «Сашера-Мед». Географическое расположение — на границе с Горным Алтаем — позволяет использовать богатые природные ресурсы флоры и фауны Горного Алтая в качестве сырьевой базы. Главное направление компании — разработка

здоровительной продукции натурального растительного происхождения. Сырье для изготовления продукции и сама продукция проходят тщательный контроль по показателям качества и безопасности. ООО «Сашера-Мед» чтит традиции и приумножает накопленный опыт за счет постоянной готовности к новым экспериментам и внедрения инновационных технологий. Конечно, все продукты — это усиленные комплексы направленного действия, которые не только устраняют причину недомогания, заболевания, выстраивают алгоритм выздоровления, поведения организма, но и воздействуют на сопутствующие симптомы недомогания. Эти продукты природной чистоты должны включать в свой рацион каждая семья для поддержания тонуса и активности, так как в любом случае для здоровья каждого в любом возрасте и при любом состоянии от этого будет только польза.

ТРК «Лето», 1 этаж, № 166.2
напротив гипермаркета «Ашан»
+7 (962) 686-80-61; +7 (812) 986-80-61.
* Срок проведения Акции 01.06.17-30.06.17. Подробности Акции, информацию о цене Товара, количестве и ассортименте Товара можно узнать у продавцов-консультантов магазинов сети «Флаботека» или по телефону горячей линии 8-800-100-16-70.

Весь июнь — вечерние скидки!
Скидка 10 % — с 18.00 до 19.00;
Скидка 20 % — с 19.00 до 20.00;
Скидка 30 % — с 20.00 до 22.00.

куррьер-советник
приложение

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. Фото в номере: Фотобанк Лори (www.lori.ru)

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 — 26.05.2017, 18.00. Фактическое время подписания в печать — 26.05.2017, 18.00. Дата выхода — 29.05.2017.

16+

ЗАКАЗ № 264891.
Отпечатано в типографии
«Колорит»,
197198, С.-Петербург,
Большая Пушкарская ул.,
д. 10, лит. А

Распространяется
бесплатно.Имплантация
зубов:
этапы,
сроки и уходЧто такое
имплантация зубов?

Это операция по установке зубного имплантата с последующим креплением на него коронки. Методика может быть применена в случае потери одного, нескольких или всех зубов.

Иногда операция по имплантации зубов может сопровождаться тем или иным видом костной пластики, которая необходима для надежной фиксации титанового стержня. Вживленный зубной имплантат с установленной на нем коронкой имеет вид натурального зуба и полностью выполняет его функции.

Кому показана
имплантация?

Отсутствие хотя бы одной зубной единицы вызывает целый ряд неприятных изменений. Медленно, но верно зубы смещаются со своих мест, в результате чего нарушается окклюзия, то есть соприкосновение зубов друг с другом, появляются большие диастемы. В результате этого могут возникнуть пародонтит и кариес. Кроме того, после удаления зуба кость в этом месте перестает получать должную нагрузку и постепенно начинает убывать. Вот почему при установке зубного имплантата ряд пациентов сталкивается с необходимостью проведения костной пластики.

Противопоказания
и возможные
осложнения

Существует мнение, что костная имплантация зубов в стоматологии — довольно рискованная операция и многим противопоказана. Но это не так.

Реклама

Антикризисные цены в стоматологии
«Зубной центр протезирования и имплантации!»

Лечение, которое по карману! Уложимся в ваш бюджет!

- Металлокерамическая коронка 3800 рублей
- Лечение кариеса от 1200 рублей
- Скидка 30 % на все виды съемного протезирования
- При установке имплантатов каждый второй имплантат в ПОДАРОК*!

Имплантат SGS (Швейцария) 4900 руб. Пожизненная гарантия!

Запишитесь на БЕСПЛАТНУЮ консультацию!

Мы используем самые современные технологии и материалы.

Все процедуры абсолютно БЕЗБОЛЕЗНЕННЫ. Даем 100 % гарантию на все наши работы!

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

Зубы — единственная часть человеческого организма, которая не способна к самовосстановлению. Их необратимая потеря чревата изменением черт лица, нарушением функции жевания, а затем и неблагоприятным воздействием на пищеварительную систему человека. К счастью, современная стоматология предлагает верное решение проблемы — имплантацию зубов.

АБСОЛЮТНЫЕ
ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ
для ИМПЛАНТАЦИИ ЗУБОВ:

- возрастные ограничения (нельзя поставить имплантаты молодым людям до 20 лет);
- системные заболевания соединительной ткани;
- хронический алкоголизм, наркомания;
- психические заболевания;
- выраженный остеопороз;
- декомпенсированный сахарный диабет;
- инфаркт миокарда в остром периоде;
- хроническая почечная и печеночная недостаточность.

ОТНОСИТЕЛЬНЫЕ
ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ
для ИМПЛАНТАЦИИ ЗУБОВ:

- беременность и лактация;
- непроизвольный скрежет зубами;
- курение более 20 сигарет в день;
- компенсированный сахарный диабет.

Этапы имплантации зубов

Среднее время имплантации зубов — 20-40 минут, под местной анестезией. После установки имплантата проверяется, насколько плотно он сидит в кости, и прини-

мается решение, стоит ли проводить второй этап имплантации, т. е. устанавливать на имплантат временную зубную коронку. Ее эстетическая функция очень важна, особенно если это имплантация передних зубов. Если стабильность имплантата в кости вызывает опасения, то вместо временной коронки ставится формирователь десны.

После окончательной остеоинтеграции имплантата с костью временная коронка заменяется постоянной. В случае с формирователем десны он убирается, а на его место фиксируется абатмент, на который устанавливается постоянная зубная коронка.

Уход за полостью рта
после имплантации

За полостью рта придется ухаживать более тщательно, поскольку зубной налет имеет тенденцию очень быстро образовываться на искусственных поверхностях. Для очищения верхней части имплантата (коронки) используются зубная нить, суперфлоссы и межзубная щетка с одним рядом щетины. Решающее значение имеет применение различных видов ирригаторов и ультразвуковых щеток, которые позволяют поддерживать индивидуальную гигиену полости рта на высочайшем уровне.

Не забывайте об этих простых правилах, и имплантат прослужит вам всю жизнь!

ст. м. «Балтийская»
Лермонтовский пр., 54
Тел. (812) 575-10-50
www.zubnoy-centr.ru



Уже начался не только дачный сезон, но и период летних отпусков, а с ним – туристские походы, рыбалка, охота. К сожалению, не всегда удается уберечься от травм, ожогов, укусов насекомых. А если поблизости нет больницы? Вот для таких случаев вам и пригодятся наши советы, особенно если время не ждет.

Когда время не ждет

Рыболовный крючок

● **ЕСЛИ РЫБОЛОВНЫЙ КРЮЧОК ВОНЗИЛСЯ В ТЕЛО**, наберитесь мужества и спокойно проколите крючком мягкие ткани насквозь так, чтобы острие крючка с бородкой вышло наружу. Затем, отломив каленую бородку крючка плоскогубцами или каким-либо другим способом, извлеките крючок из тела, двигая в обратном направлении. Не забудьте прижечь ранку йодом или другой дезинфицирующей жидкостью.

Укус пчелы

● **ПРЕЖДЕ ВСЕГО УДАЛИТЕ ЖАЛО**, так как оно отрывается от тела насекомого вместе с ядовитыми железами, которые продолжают впрыскивать под кожу новые порции яда, а сами стилеты все глубже уходят внутрь. Ни в коем случае не выдергивайте жало пальцами. Этим вы сами себе будете делать инъекцию. Подденьте жало кончиком ногтя или выдерните пинцетом. Место ужаления протрите раствором нашатырного спирта (12 %) или спиртовой настойкой календулы.

Реклама



Медицинский центр XXI ВЕК
МЕДИЦИНА КАЖДОГО ДНЯ

Врач-педиатр Громова О.М.
в образе известной английской сыщицы

ПРИЕМ ВЕДУТ ПРОФЕССИОНАЛЫ МЕДИЦИНСКИХ «РАССЛЕДОВАНИЙ»

ОПЫТНЫЕ ВРАЧИ	ВЫЗОВ ВРАЧА НА ДОМ
АНАЛИЗЫ, ДИАГНОСТИКА	АБОНЕМЕНТНЫЕ ПРОГРАММЫ
ИННОВАЦИОННОЕ ОБОРУДОВАНИЕ	18 ОТДЕЛЕНИЙ В СПБ

38-002-38 www.mc21.ru

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ПОЛУЧИТЬ КОНСУЛЬТАЦИЮ СПЕЦИАЛИСТА



Ожоги

● **ЕСЛИ У ВАС ОЖОГ** (солнечный или термический), достаточно обработать кожу сырной кашицей (50 г сыра натереть на мелкой терке и развести в 100 мл воды).

При ожогах в первый момент хорошо снимает боль локальная гипотермия (холод) – просто опустите кисть в холодную воду.

Мозоли

● **ПЕРЧАТКИ, РУКАВИЦЫ ПРЕДОХРАНЯТ ВАШИ ЛАДОНИ** от кровавых мозолей при работе лопатой или на веслах. Если же перчаток нет, наклейте полоски лейкопластыря на самые слабые участки ваших ладоней.

Отравление пищей

● **ДАЙТЕ ПОСТРАДАВШЕМУ ВЫПИТЬ КАК МОЖНО БОЛЬШЕ ВОДЫ** (на 1 л теплой кипяченой воды – 1 ч. л. соды), примерно 5 л. После этого нужно вызвать рвоту путем раздражения пальцами стенки глотки. Повторяйте эту процедуру до тех пор, пока не начнет литься чистая вода (даже если с момента отравления прошло несколько часов, желудок все равно необходимо промыть).

Чтобы нейтрализовать те отравляющие вещества, которые уже всосались в кровь, используйте активированный уголь (из расчета: на каждые 10 кг массы тела – 1 таблетка). Таблетки растолките, смешайте с небольшим количеством теплой воды, чтобы образовалась кашица, и дайте ее выпить пострадавшему. Помогут также сорбенты: полифепан, энтеросгель, фильтрум или смекта. Молоко при отравлении противопоказано – оно не имеет противотоксического действия.

Если пострадавший находится без сознания, ваша задача – перевернуть человека на бок, чтобы тот не захлебнулся рвотой, и как можно быстрее доставить его в лечебное учреждение.

Приблизительно через шесть часов после промывания желудка можно попробовать дать пострадавшему немного подслащенного чая с сухариками, а на следующий день он должен есть только каши.

Травма кисти

● **ПРИ ТРАВМЕ КИСТИ** или ожоге немедленно снимите обручальное кольцо и перстни с поврежденной руки, так как быстро развивающийся отек тканей может привести к нарушению кровообращения в пальце и последующей гангрене. Потом снять кольцо удастся, только разрезав его слесарным инструментом. Если кольцо сидит плотно, кожу можно смочить водой, кремом, жиром, мыльным раствором.

Кровь из носа

● **ВРОДЕ БЫ НЕСЛОЖНОЕ ДЕЛО** – остановить кровь из носа, но тут многие делают ошибки. Так, не нужно закидывать голову назад, поскольку кровь может стечь по горлу и попасть в гортань. По этой же причине нельзя ложиться.

Самое хорошее средство – положить на переносицу холодный компресс, например пакет с замороженной или кусочек льда, завернутый в носовой платок. Или прижать носовую перегородку к хрящу и поддерживать так минут пять. В крайнем случае капните на ватку сосудосуживающие капли от насморка и вложите ее в нос.

Ушиб колена

● **ВОЗЬМИТЕ ПАЧКУ ТВОРОГА** и примотайте к больному месту. Такой компресс можно носить, не снимая, меняя творог раз в сутки.

Или смочите кусок ткани в луковом соке и сделайте компресс. Можно также приложить к гематоме репчатую луковицу, измельченную в кашку.



Врач Сергей Михайлович Бубновский – создатель уникального способа лечения патологий опорно-двигательного аппарата. Его методика позволяет восстанавливать трудоспособность человека и снимать болезненные ощущения. Вы можете задать свои вопросы врачам-кинезитерапевтам, пишите по адресу: adv@kurier-media.ru.

Метод Бубновского: здоровье – в движении

– У меня высокая степень сколиоза, начал формироваться горб, уменьшился рост. Перидически сильно болит спина. Недавно прочитала о методике доктора Бубновского и узнала, что в Санкт-Петербурге работают центры. Какую помощь я могу получить в ваших центрах? Светлана Н., 45 лет

– Значимо скорректировать положение позвоночного столба при помощи упражнений возможно только в юном возрасте. В данном случае мы можем порекомендовать вам пройти пер-

вичную консультацию в одном из наших центров. Специалист – врач-кинезитерапевт – проведет миофасциальную диагностику (патент 23106) – это позволит оценить объем и степень нарушений со стороны опорно-двигательного аппарата, оценить амплитуду пассивных и активных движений, мышечную силу на текущий момент времени. Систематические занятия в Центре доктора Бубновского помогут вам избавиться от болей и дискомфорта в спине и профилировать дальнейшее развитие процесса.

– У меня сидячая работа, много времени работаю за компьютером. Последнее время стала замечать, что немеют шея и плечи. От подруги узнала, что существует методика доктора Бубновского. Скажите, пожалуйста, может ли мне помочь данная методика в целях профилактики заболеваний позвоночника? Ольга К., 37 лет

– Скорее всего, эти симптомы связаны со спазмом мышц шейного отдела позвоночника, возникшим в результате недостаточного кровоснабжения шейно-воротниковой зоны (точнее можно будет сказать только после проведения миофасциальной диагностики). Методика доктора Бубновского способна за счет выполнения упражнений на тренажерах МТБ (многофункциональный тренажер Бубновского) за короткий срок восстановить нормальное кровоснабжение и ликвидировать спазм и «зажатость» мышц шеи, что в свою очередь приведет к избавлению от вышеуказанных неприятных симптомов.

– Моя дочь учится в 5-м классе. Нагрузка большая, много времени проводит за уроками, сидя за столом или компьютером. Есть ли в вашем центре программы для детей по профилактике нарушений осанки и искривления позвоночника? Марина Ф., 32 года

– Да, конечно, врач-кинезитерапевт после проведения консультации составляет индивидуальную программу для детей. Занятия в Центре доктора Бубновского эффективно укрепляют мышечный корсет спины, гимнастика и комплекс растяжек оказывают благотворное влияние на опорно-двигательный аппарат растущего ребенка, что позволяет успешно проводить профилактику и корректировать возможные нарушения осанки и другие проблемы.

– Моя мама пожилой человек, ей 71 год. Недавно ей поставили диагноз «артрит». Врач посоветовал помимо всего прочего занятия лечебной физкультурой, специальные упражнения для мышц и суставов. Принимает ли ваш центр пожилых людей, какие программы для них существуют и есть ли ограничения? Елена, 51 год

– В наших центрах занимаются пациенты от 4 до 80 лет. Главным критерием эффективности методики Бубновского является не возраст, а возможность выполнять активные движения на многофункциональных тренажерах Бубновского, которые позволяют не только одновременно давать дозированную правильную нагрузку и усиливать кровоток в области проблемного сустава, но и «разгрузить» сам сустав за счет умеренного вытяжения. Таких упражнений более ста. Необходимый комплекс упражнений составляется в каждом случае индивидуально, уже на первичной консультации. Консультацию проводит специалист – врач-кинезитерапевт, он определяет возможные противопоказания и целесообразность применения методики в каждом конкретном случае.

– Несмотря на свой возраст, я веду активный образ жизни: путешествую, езжу в лес, на экскурсии. Недавно занялась скандинавской ходьбой. Попробовала ходить на фитнес. Но для меня это тяжело, и часто я не справляюсь с нормами, чувствую дискомфорт на занятиях. Слышала о ваших центрах и знаю, что у вас занятия также проходят на тренажерах. Насколько тяжело проходят занятия и какие нормы у вас существуют? Оксана Николаевна П., 69 лет

– Интенсивность занятий в наших центрах можно определить как «среднюю». Нагрузка на тренажерах подбирается таким образом, чтобы было возможно выполнить упражнения на 25-30 повторений. При работе в таком режиме в мышцах значимо усиливается кровоснабжение, но сама мышца при этом не перетруждается и не «закачивается», а сердечно-сосудистая и дыхательная системы активизируют свою работу.



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 | Заневский пр., 37

Лицензия № 10-78-01-006844 от 06.06.2016

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

Реклама



19 мая во всем мире отмечается День борьбы с воспалительными заболеваниями кишечника (ВЗК). Эти серьезные болезни поражают детей и молодых людей трудоспособного возраста и при отсутствии эффективного лечения могут привести к крайне тяжелым последствиям. Можно ли вовремя распознать заболевания? Какие осложнения они могут вызвать? И каковы методы лечения? На эти и другие вопросы отвечает главный детский гастроэнтеролог и эндоскопист Санкт-Петербурга, доктор медицинских наук, профессор Елена Корниенко.

Берегите кишечник!

– Елена Александровна, объясните читателям, что собой представляют ВЗК?

– **ТА АББРЕВИАТУРА** расшифровывается как воспалительные заболевания кишечника и объединяет две болезни – болезнь Крона и язвенный колит. Они достаточно сложные по своей природе и связаны с нарушениями в иммунной системе человека. Хотя, к сожалению, точная причина их возникновения до сих пор неизвестна.

– Как они проявляются, каковы основные симптомы?

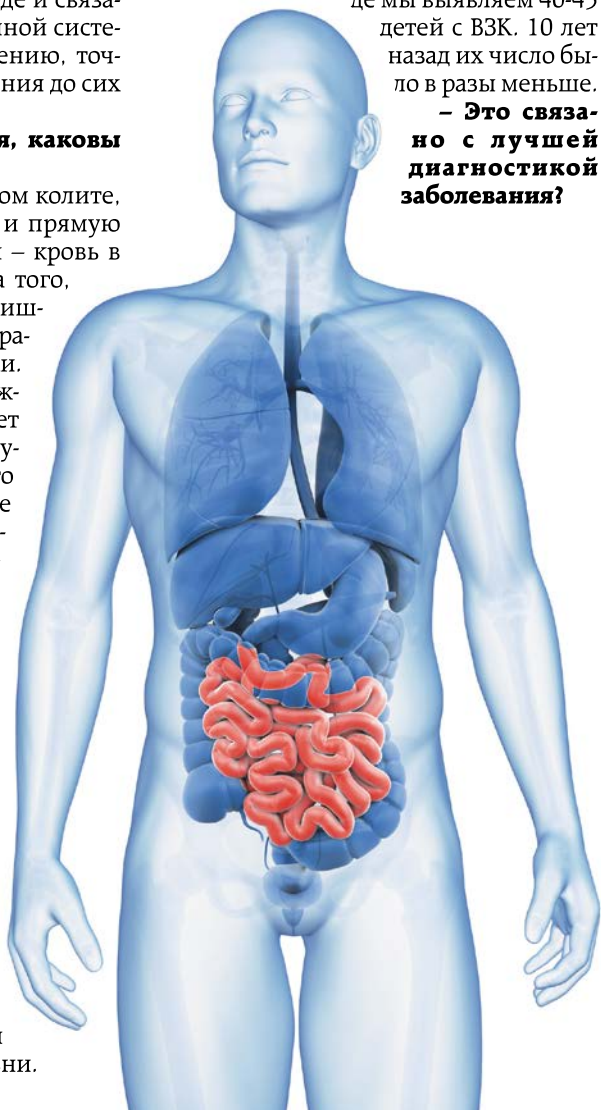
– Если говорить о язвенном колите, который поражает толстую и прямую кишку, то первый симптом – кровь в стуле. Это происходит из-за того, что на внутренней стенке кишки – слизистой оболочке – образуются кровотокающие язвочки.

Болезнь Крона – более сложное заболевание. Оно может поражать любой отдел желудочно-кишечного тракта. Его симптомы зависят от того, где располагается очаг воспаления, каковы степень и глубина поражения слизистой. Это также может быть кровь в стуле, а еще и боли в животе, тошнота, диарея, резкое похудение, анемия. Коварство болезни в том, что она может начинаться с внекишечных проявлений: допустим, поражений суставов, печени, конъюнктивита и других расстройств. Поэтому у большинства больных первый период развития – скрытый. И в связи с этим установление диагноза происходит через несколько месяцев, а иногда и лет после начала самой болезни.

– Кто более всего подвержен этим заболеваниям?

– ВЗК чаще всего возникают у молодых трудоспособных людей 20-40 лет, но в последние годы они диагностируются даже у школьников, то есть значительно помолодели. Если говорить о Санкт-Петербурге, то ежегодно в городе мы выявляем 40-45 детей с ВЗК. 10 лет назад их число было в разы меньше.

– Это связано с лучшей диагностикой заболевания?



– И с ней тоже. Сегодня появились новые методы, которые позволяют с высокой вероятностью заподозрить наличие ВЗК и провести дополнительные обследования. Но рост заболеваемости связан не только с улучшением выявляемости болезней, он действительно происходит сам по себе.

– На какие симптомы и признаки должны обратить внимание родители, чтобы не пропустить у детей первые тревожные «звоночки»?

– Как я уже сказала, достаточно тревожный симптом – это кровь в стуле, особенно если она наблюдается в течение какого-то периода времени. Кроме того, это задержка роста, регулярные боли в животе, постоянный жидкий стул, потеря веса, появление жалоб на боли в суставах, необъяснимый подъем температуры...

– Поддаются ли ВЗК лечению?

– Несмотря на то что подобного рода заболевания полностью не вылечиваются, мы ставим своей целью как можно быстрее вывести пациента в состояние ремиссии и поддерживать его как можно дольше. Тактика лечения выбирается в зависимости от формы, степени тяжести заболевания. Это могут быть противовоспалительные препараты, цитостатики, в более тяжелых случаях – биологическая терапия антителами и др.

Сейчас лечение больных с заболеваниями кишечника оценивается как высокотехнологичная медицинская помощь. Больные получают квоты на это лечение и в дальнейшем (допустим, в Петербурге) имеют возможность бесплатного получения этих медикаментов.

– Существует ли профилактика воспалительных заболеваний кишечника?

– На этот вопрос однозначно ответить пока сложно: мы все еще не до конца понимаем природу ВЗК. Тем не менее употребление в пищу фруктов, зелени, овощей, медленно усваиваемых углеводов, большого количества клетчатки и, напротив, снижение потребления жирной пищи плюс активный образ жизни в какой-то мере являются профилактическими мерами. Кроме того, важно помнить, что частый прием антибиотиков – один из факторов, связанных с развитием ВЗК.

Если же говорить о профилактике с первых дней жизни, то здесь велика роль родителей, которые должны с детства содействовать нормальному формированию микрофлоры кишечника у ребенка. Это прежде всего естественное, грудное вскармливание в течение минимум первых 6 месяцев, как это рекомендует ВОЗ, а затем – правильное введение прикорма.

Что вы знаете о лецитине?

Лецитин – жироподобное органическое вещество, представляющее собой комплекс фосфолипидов, своеобразное топливо для человеческого организма. Его нужно и можно принимать в любом возрасте.

Универсальный и эффективный

ЛЕЦИТИН – строительный материал для клеточных оболочек. Он способствует укреплению нервной системы, незаменим для печени (при гепатитах, ожирении печени, интоксикациях, циррозах) и головного мозга (регулярный прием лецитина может приостановить рассеянный склероз, улучшить мозговую активность при болезни Паркинсона и синдроме Альцгеймера), при снижении памяти, недостаточной концентрации внимания и, являясь сильным антиоксидантом, способен выводить токсины из организма.

Нормализовать уровень холестерина в крови и активизировать работу ферментов по расщеплению жиров, стабилизировать жировой обмен, способствовать лучшему усвоению витаминов А, D, Е и К тоже помогает лецитин.

Интересно, что фосфолипиды активизируют микроцирку-

ляцию крови в организме, вот почему лецитин, практически не имея побочных действий, незаменим для профилактики болезней сердца и атеросклероза, в период восстановления после инфарктов и инсультов.

При псориазе и дерматите прием лецитина значительно уменьшит неприятные симптомы, поэтому он часто используется при комплексном лечении кожных заболеваний.

Еще одно волшебное свойство лецитина – способность нормализовать уровень сахара в крови.

У мужчин подвижность сперматозоидов обеспечивается специальными веществами, в состав которых входит и лецитин (30 % от общего количества остальных веществ), вот почему им также стоит регулярно принимать это вещество.



СУТОЧНАЯ

ДОЗА лецитина – 5-6 г для взрослого человека и 1-4 г для ребенка. Это не считая того лецитина, который мы можем получить с пищей. Употребляют его обычно до или во время еды, три раза в сутки. Курс лечения – не менее трех месяцев, но может быть более длительным, вплоть до нескольких лет. Окончательную дозировку и продолжительность приема определяет врач.

Откуда получают лецитин?

Лецитин содержат многие продукты питания, но главные его источники – яйца, орехи, бобовые, икра, мясные субпродукты, капуста и подсолнечное масло. Для поддержания здоровья необходимо, чтобы все эти продукты регулярно присутствовали в рационе.

Лецитин также входит в различные витаминные комплексы, выпускается как самостоятельный препарат в виде капсул, гелей, гранул, таблеток, жидкостей.

А из подсолнечника – лучше!

Лецитин в основном производят из сои, однако нужно помнить, что чрезмерное употребление соевых продуктов детьми младше 3 лет может привести к появлению у них аллергических реакций и проблем со щитовидной железой. Кроме того, в производстве в последнее время все чаще стали использовать генномодифицированную сою. Что также сказывается на качестве продукта. Хотя соевый лецитин, польза и вред которого будут предметом научных дискуссий еще много лет, обладает наименьшими затратами при производстве, и поэтому альтернативу ему найти не так просто...

Но она есть – сегодня уже налажен выпуск лецитина из экологически чистых семян подсолнечника, в том числе российскими производителями. И в нем на 15 % больше активных веществ, чем в лецитине, полученном другими способами!

Противопоказанием к приему любого вида лецитина является только его индивидуальная непереносимость.

Для прекрасных дам

Для женской красоты лецитин тоже незаменим. Фосфатидилхолин – активное вещество в лецитине – разглаживает кожу лица, делает ее мягкой и нежной. А еще помогает снять воспаления, аллергические высыпания, убрать лишнюю жирность и вернуть личику свежесть.

Кроме того, препараты лецитина назначают для ускорения выздоровления после перенесенных тяжелых заболеваний и более быстрого восстановления после родов (если женщина не кормит грудью). Лецитин способен повышать эффективность терапии, которая назначается для лечения таких женских заболеваний, как эндометриоз, фиброзно-кистозная мастопатия, рак молочной железы и рак матки.

И даже если у вас нет особых проблем со здоровьем, стоит равно обратиться внимание на лецитин, поскольку он способствует общему укреплению организма и необходим как для развития подрастающего организма, так и для поддержания здоровья людей зрелого возраста.

ЮВИКС ФАРМ ПОДСОЛНЕЧНЫЙ ЛЕЦИТИН

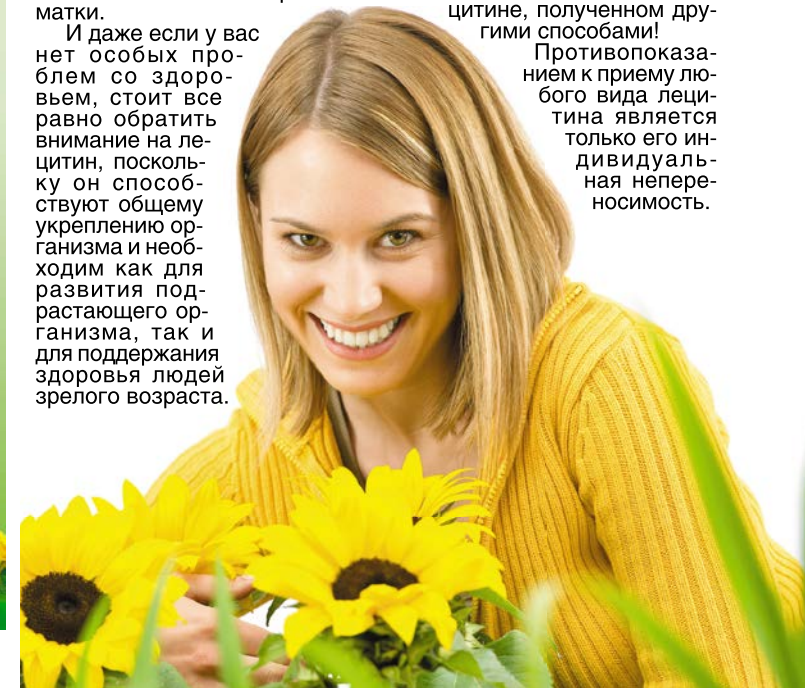
для крепкого здоровья и счастливой жизни вашей семьи от российского производителя

- **Натуральный продукт.**
- **Без ГМО и сои.**
- **Суточная норма эссенциальных фосфолипидов.**

Подобная информация по тел. **+7 928 884 88 81** и на сайте **www.uviks.ru**

СПРАШИВАЙТЕ В АПТЕКАХ САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.



Осторожно: тромб

Шел человек, вдруг внезапно упал и умер. Врачи ничего не успели сделать – тромб! Кто из нас не слышал такие страшные истории? А кто входит в группу риска? Давайте разберемся.

ДАЛЕКО не каждый тромб ведет к смерти. В норме тромб – наш спаситель. При повреждении сосуда сгусток свернувшейся крови закрывает собой ранку и защищает нас от потери крови и от инфекций. Наша свертывающая система уравновешена противосвертывающей – это равновесие поддерживает кровь в жидком состоянии. Если это равновесие нарушается в сторону свертывающей системы, появляются тромбы. Они могут образовываться в сердце, в артериях и венозных сосудах, переноситься с током крови по сосудам, вызывать их закупорку. Тромбы могут вызвать ишемию сердца, инфаркты, инсульты. В некоторых случаях тромбоз вызывает воспаление вен – флебит.

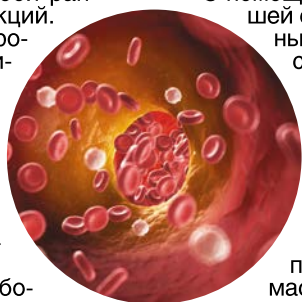
Откуда берется тромб? Все начинается с ног, более 90 % всех тромбозов вен у человека возникает в ногах. Медицине известно множество причин возникновения тромбозов. Но для их образования необходимо минимум три условия: замедление тока крови, повышенная свертываемость крови и повреждение внутренней поверхности стенки сосуда.



Чтобы быть начеку, нужно периодически делать коагулограмму – это способ определения времени свертываемости крови. С помощью коагулограммы можно узнать все о работе вашей свертывающей системы, предсказать – подвержены ли вы или нет образованию тромбов. Такой анализ сдается утром натощак. За неделю до обследования нужно отменить препараты, разжижающие кровь.

Если у вас бывают боли в икроножных мышцах, которые усиливаются при движении, особенно при сгибании стопы, если появился отек голени, повысилась температура в месте отека – нужно срочно пойти на консультацию к специалисту-флебологу: возможно, у вас тромбоз глубоких вен голени. Если вы сдали коагулограмму и оказались в группе риска, не стоит паниковать. Сегодня существует масса разжижающих кровь препаратов – антикоагулянтов. Но если болезнь прогрессирует – на помощь приходят хирурги. Сегодня медики научились «ловить» оторвавшиеся тромбы прямо в нижней полой вене. Сделать это можно многими способами.

Поэтому, если вы будете постоянно следить за своим здоровьем, плачевного исхода можно избежать.



Советует специалист

Виртуальная реальность – доступная медицина будущего



С каждым годом появляются все новые сервисы и технологии, облегчающие нам жизнь. О новых технологиях в медицине корреспонденту редакции рассказал Александр Иванович Степаненко, врач-реабилитолог, нейрохирург.

ВОЗМОЖНО, вы заметили, как в нашу повседневную жизнь постепенно входят устройства виртуальной реальности (ВР). Устройства используются для игр, в аттракционах, профессиональных тренажерах. Лет пять-семь назад в зарубежной прессе стали встречаться статьи о применении виртуальной реальности в медицинских целях.

Два года назад я в сотрудничестве с научными работниками Университета ИТМО начал тестирование технологий, сконструировав два тренажера. Тестирование на них прошли чуть больше трех тысяч добровольцев. Результаты превзошли 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 неважен. Я использую созданные нами тренажеры в лечении любой локализации, в том числе при болезненных ощущениях в период ПМС, болях в позвоночнике, головных болях, остеопорозе и остеохондрозе.



Записаться на прохождение оздоровительных мероприятий можно, связавшись с Александром Ивановичем по телефону 8 (965) 030-39-37. Для иногородних предоставляется место в специализированной гостинице (неподалеку от реабилитационного центра).

Реклама



Отдых на пляже – вещь всегда приятная. И как-то не хочется думать о том, что следствием хорошо проведенного времени могут стать грибковые заболевания кожи стоп.

На пляж... по грибы

В ПРИНЦИПЕ, грибковые инфекции кожи можно подхватить везде, где нам волей-неволей приходится ходить босиком и где присутствуют тепло и влага (в банях, душевых, бассейнах, спортивных залах). И если у вас есть ссадины, потертости, трещинки в межпальцевых складках и на коже стопы, то вы – в группе риска, грибок легко внедряется именно в поврежденную кожу.

Пострадать могут и ногти – при грибковых заболеваниях изменяется их окраска и толщина, они начинают крошиться со свободного края.

Заболевание начинается иногда исподволь, незаметно и длится десятилетиями. Но без лечения почти никогда не проходит... Лечить микозы нужно обязательно, поскольку они влияют на весь организм человека: могут развиваться астма, синуситы, риниты, аллергические сыпи, мигрени, головные боли и т. д. Да и другие заболевания на «грибном» фоне протекают более тяжело и длительно. К тому же носитель грибка заражает окружающих, в первую очередь – свою семью.

Лабораторная диагностика позволяет поставить правильный диагноз (существует множество инфекций, которые умело маскируются под грибок). После анализа врач-дерматолог назначит грамотное и эффективное лечение.

Среди назначений наверняка будет и мазь с высоким содержанием мочевины – **Уродерм**. Не пренебрегайте им! Уродерм справляется с сухостью, шелушением и является важным компонентом в борьбе с грибковыми поражениями стоп и ногтей.

Вы заметите положительный эффект уже после первого нанесения препарата. Мочевина в составе комплексной терапии грибковых заболеваний кожи стопы и ногтей усиливает действие других противогрибковых препаратов, отлично увлажняет кожу, повышает ее эластичность. **Уродерм** разрыхляет кожу стопы и ногтевые пластинки, что способствует максимальному проникновению в их толщу топических противогрибковых препаратов. Благодаря этому возможно снижение дозировки этих лекарств и выздоровление наступает быстрее.

Чтобы свести риск заражения грибковой инфекцией к минимуму, соблюдайте несложные правила:

- ❗ не пользуйтесь чужой обувью и не делитесь своими тапочками, особенно в гостиницах, бассейнах, саунах, банях, спортзалах;
- ❗ после мытья насухо вытирайте ноги, особенно межпальцевые складки, и обрабатывайте их профилактическими средствами, которые предохраняют от грибка;
- ❗ воздержитесь от прогулок босиком;
- ❗ следите за чистотой кожных покровов, пола, ванной, предметов индивидуального пользования (маникюрных и педикюрных инструментов, губок, мочалок);
- ❗ ежедневно меняйте носки и колготки;
- ❗ откажитесь от синтетической обуви.

УРОДЕРМ

МОЧЕВИНА 30%



КОМПЛЕКСНОЕ ЛЕЧЕНИЕ ГРИБКОВЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ!

- Размягчает кожу стоп и ногтевых пластинок
- Усиливает проникновение в кожу и ногти противогрибковых лекарственных препаратов
- Повышает эффективность местных противогрибковых средств



РУ № ЛП-001277

URODERM.RU



Спрашивайте в аптеках:

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

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ
НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ С
ИНСТРУКЦИЕЙ ПО ПРИМЕНЕНИЮ

Всё о слухе

Сегодня современные технологии совершили настоящий прорыв в слухопротезировании, но многие люди не считают нужным или стесняются носить слуховой аппарат и тем самым значительно снижают качество своей жизни.

Не лишайте мозг информации!

ВАЖНО усвоить главное: чем раньше человек начинает пользоваться аппаратом, тем лучше сохраняет способность понимать речь и звуки. А вот отказ от аппарата приводит к постепенному угасанию этой способности.

Многие полагают, что качество слуха зависит от состояния ушей. Но это ошибка. Наши уши – только часть сложного процесса. На самом деле слух контролируется особым центром в мозгу, а уши лишь передают туда информацию. Отсюда – вывод: если человек плохо слышит и не носит аппарат, он лишает свой мозг этой информации. С течением времени способность мозга обрабатывать звуки постепенно угасает, и у человека может развиваться необратимый дефект понимания речи – он не сумеет разобрать слова, даже если они будут достаточно громкими.

Осознанный выбор

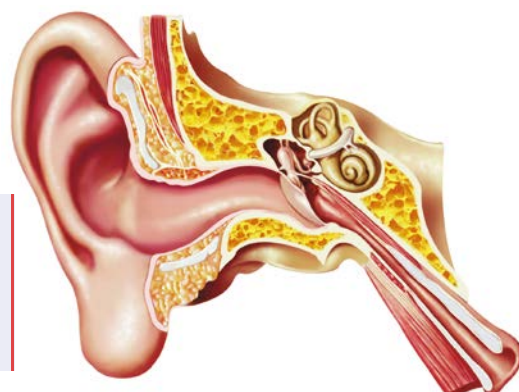
Не миритесь с потерей слуха, примите единственно правильное и осознанное решение – приобретите для себя слуховой аппарат! И это будет не одолжение родным и близким, уставшим от необходимости проговаривать свои ре-



плики в разговорах с вами по несколько раз. Слуховой аппарат нужен прежде всего вам самим – чем раньше вы пройдете слухопротезирование, тем интереснее и насыщеннее станет ваша жизнь. Вы уже не будете чувствовать себя неполноценным человеком, вернете радость общения. Ведь сегодня современные слуховые аппараты помогают использовать даже самые малые остатки слуха!

Конечно, звукоусиливающий прибор не наделит вас в одно мгновение суперслухом. Привыкание к слуховому аппарату – дело не одного дня. Срок, в течение которого вы полностью адаптируетесь к своим новым «ушам», зависит от целого ряда факторов и может занять некоторое время.

В любом случае волнения излишни: врач-сурдолог будет постоянно рядом и, когда это необходимо, подкорректирует процесс, который рано или поздно, но обязательно приведет к оптимальному результату. Необходимо также посещать коммуникативные тренинги, ведь развитая коммуникабельность помогает успешно ве-



сти переговоры, выступать перед публикой, понимать собеседника и быть понятым им.

То есть человеку с потерей слуха потребуется пройти через процесс слуховой реабилитации, в котором слуховой аппарат – лишь одна из его составляющих. Слух ухудшается годами, головной мозг забывает звуки, которые не слышит, и ему нужно заново научиться их разбирать с помощью слухового аппарата.

Слуховая «акклиматизация»

В прошлом слуховые аппараты были громоздкими, неуклюжими. Но сегодня это миниатюрные, элегантные приборы, практически незаметные для постороннего глаза, – надежные модели известных мировых фирм с функциональным дизайном корпуса, оснащенные регулятором громкости и кнопкой смены программ.

Есть также модели, которые работают 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.

То есть теперь слуховые аппараты могут непрерывно анализировать звуковую обстановку и также непрерывно приспосабливаться к ней, чтобы улучшить качество звука и уменьшить фоновый шум!

Мы живем в мире, наполненном моридами звуков. И чем больше времени вы будете носить слуховой аппарат в течение дня, тем быстрее пройдет ваша слуховая «акклиматизация». К тому же большинство центров слуха предлагает покупателям слуховых аппаратов испытательный период, по истечении которого можно возвратить прибор или поменять его в случае неудовлетворенности результатом.

Вопросы врачу-сурдологу

Этот список поможет вам подготовиться к посещению врача-сурдолога.

Вопросы о лечении

- 1 Каким видом нарушения слуха я страдаю?
- 2 Это излечимо?
- 3 Нужен ли мне дополнительный медицинский осмотр у врачей другого профиля?
- 4 Каковы результаты испытания остроты моего слуха и величина моего слухового порога?
- 5 В каком частотном диапазоне и с какими типами звуков я испытываю наибольшие трудности?
- 6 Что для улучшения своего слуха я могу сделать самостоятельно?
- 7 Какие методы лечения планируется использовать по отношению ко мне?
- 8 Как я могу предотвратить дальнейшее ослабление слуха?

Вопросы о подборе аппарата:

- 9 Действительно ли слуховой аппарат решит мою проблему?
- 10 Чем различаются между собой различные типы слуховых аппаратов?
- 11 Какой слуховой аппарат подойдет мне лучше всего?
- 12 Имею ли я государственные льготы, если у меня есть группа инвалидности?
- 13 Слуховой аппарат предоставляется временно или на постоянный срок? Предусмотрен ли какой-либо испытательный период?
- 14 Взимаются ли какие-либо комиссионные платежи в случае возврата слухового аппарата?
- 15 Какие адаптационные программы слуха к слуховому аппарату вы можете предложить?



Запишитесь на бесплатную консультацию (812) 748-23-04



Качество подбора

Вы можете вернуть или обменять слуховой аппарат в течение 3 месяцев без всяких условий.



Лучшие цены

Для нас важно предложить вам лучший слуховой аппарат по лучшей цене.



Бесплатный сервис

Чистка, уход и мелкий ремонт бесплатно в течение всего срока службы. Аппарат на замену на время ремонта.

PHONAK unitron SIEMENS
WIDEX bernafon ReSound

- 16 Какие документы будут оформлены при заключении соглашения на оказание услуг по слуховой коррекции?
- 17 Предусмотрена ли гарантия на слуховой аппарат? Кто несет гарантийные обязательства?
- 18 Можно ли приобрести слуховой аппарат в кредит или рассрочку?
- 19 Каков средний срок эксплуатации слухового аппарата?
- 20 Каковы должны быть мои действия в случае технических неполадок со слуховым аппаратом?
- 21 Кто занимается ремонтом слуховых аппаратов и сколько это будет стоить?

Диагностику слуха и подбор слуховых аппаратов необходимо проводить в лицензированном медицинском центре у сертифицированных специалистов!

СЛУХОВЫЕ АППАРАТЫ



Запишитесь на консультацию и бесплатное пробное ношение (812) 748-23-04

ВСЕ АКЦИИ И СКИДКИ НА САЙТЕ YOU-MED.RU

«Технологический ин-т»
Бронницкая ул., 5
Мед. лицензия №78-01-007753

«Владимирская»
Большая Московская ул., 5
Мед. лицензия №78-01-004465

SIEMENS

СКИДКА -20%
НА ВСЕ МОДЕЛИ

Новые слуховые аппараты на платформе Binaх™ и Micon™. Акция до 31.07.2017.



О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Собираем аптечку

СОБИРАЯСЬ на дачу, к морю, в поход, стоит запастись необходимыми лекарственными средствами, чтобы у вас была возможность быстро оказать неотложную медицинскую помощь.

1 **Первым делом** – препараты от аллергии. Ведь цветущие растения, дым костра и укусы насекомых – постоянные спутники отдыха.

2 **В аптечке обязательно должны быть** обезболивающие и спазмолитические препараты. Злоупотреблять ими не следует, но спазмы в животе, сильную головную или зубную боль они снять помогут.

3 **Необходимы жаропонижающие препараты**, особенно если с вами едут дети. Это могут быть таблетки, сиропы или свечи.

4 **Не забудьте положить в аптечку** средства от расстройства кишечника – адсорбенты (например, активированный уголь), таблетки, нормализующие пищеварение (ферментативные или бифидокапсулы), противомикробные препараты.

5 **На всякий случай**, даже если у вас нет проблем с сердцем, запаситесь валидолом и нитроглицерином. Опыт показывает, что часто за ним обращаются соседи по даче и отелю.

6 **Могут пригодиться** средства от кашля и лекарства местного применения от боли в горле, насморка.

7 **Обязательно приобретите** противоожоговые средства. Наиболее удобны и безопасны спреи от ожогов, так как они позволяют не травмировать кожу при нанесении лекарств.

8 **Традиционные составляющие аптечки** – антисептические растворы зеленки или йода. Если вы купили зеленку в карандаше, то не забывайте, что она может использоваться только как индивидуальное средство. Сейчас можно приобрести спиртосодержащие или противомикробные салфетки.

9 **Не забудьте** про вату, бинт, лейкопластырь (и положите ножницы).

10 **И конечно, не помешает** средство для отпугивания насекомых и лечения последствий их укусов, а также крем для защиты от солнца.

Где скрывается бисфенол?

БИСФЕНОЛ А, или ВРА, в прошлом широко использовался при производстве пластиковых бутылок и пищевых коробок. Специалисты давно подозревали, что некоторое количество ВРА может проникать из тары в пищу. В пользу этой гипотезы говорил тот факт, что у многих людей при анализах мочи и крови обнаруживаются малые дозы бисфенола. Однако самая авторитетная в мире организация по надзору за «химией» в еде – Федеральное управление США по контролю за лекарствами и продуктами (FDA) – долгое время полагала, что столь низкие дозы не представляют опасности для здоровья. Однако со временем накопились десятки исследований, которые обнаружили связь между бисфенолом и гормональными проблемами – ранним половым развитием, ожирением, раком груди. Детские бутылочки с бисфенолом были запрещены к использованию в больницах и роддомах большинства стран мира.

Но если с малышами все ясно, то как насчет взрослых? Бисфенол до сих пор входит в состав многих изделий, которыми мы широко пользуемся в быту. Последствиям такого контакта было посвящено исследова-



ние американских ученых. Оно показало, что люди с высоким уровнем ВРА в моче чаще страдают диабетом, болезнями сердца и печени. А в другом медицинском журнале, Pediatrics, появились такие тревожные данные: у девочек, чьи матери во время беременности контактировали с бисфенолом, повышается риск развития гиперактивности и депрессии.

Так каким же образом можно снизить воздействие вредного вещества на свое здоровье?

РЕЖЕ ПОЛЬЗУЙТЕСЬ пластиковой посудой, отдавайте предпочтение стеклянной и керамической.

НЕ РАЗОГРЕВАЙТЕ ЕДУ в пластиковых коробках в микроволновой печи.

ЗАПОМНИТЕ ЧИСЛА 1, 2, 4, 5. На дне каждой емкости из пластика выбиты цифры, означающие вид использованного полимера. В посуде, на которой проставлены 1, 4, 5 или 2, уровень бисфенола либо микроскопически мал, либо его нет вообще. Другие цифры на коробке должны вас насторожить: таким пластиком для пищевых целей лучше не пользоваться.

А самое «несчастливое» число – 7. Эта цифра внутри треугольника – знак наличия бисфенола.

ПЕРЕЙДИТЕ НА МЯГКИЙ ПЛАСТИК. Чем прозрачнее и тверже пластик, тем вероятность наличия бисфенола выше. Более мягкие и гибкие изделия, как правило, не содержат ВРА.

ЛЕККЕР®

ХОТИТЕ УЗНАТЬ БОЛЬШЕ?
8 (812) 702-72-62
www.LEKKER.ru

ЙОД, ЗЕЛЁНКА?

ЗНАЧИТ ЛЕККЕР!

НЕ ПАЧКАЕТ РУКИ

ЛЕККЕР+ с мягкой кисточкой В ДОМАШНЮЮ АПТЕЧКУ



В ДОРОГУ всем известные



Маркеры ЛЕККЕР



ПОКУПАЙТЕ В МАГАЗИНАХ И АПТЕКАХ

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

Реклама

В рамках ежегодного Российского фармацевтического форума – 2017, проводимого в Санкт-Петербурге, состоялся пресс-брифинг Ассоциации международных фармацевтических производителей (АИРМ) на тему: «Защита прав интеллектуальной собственности как основа для инвестиций в здравоохранение и развития научно-исследовательского потенциала России».

Как защитить интеллектуальную собственность?

ПРЕДСТАВИТЕЛИ международной фармацевтической индустрии в своих выступлениях отметили, что в целях недопущения попадания в систему государственного заказа контрафактных лекарственных препаратов, создающих риск срыва поставок и дефектуры лекарственных препаратов в лечебных учреждениях страны и системе льготного лекарственного обеспечения населения, а также обеспечения инвестиционной привлекательности российской фармацевтической отрасли необходимо принятие экстренных мер со стороны правительства Российской Федерации и уполномоченных федеральных органов исполнительной власти. Одновременно должны быть разработаны дополнительные правовые механизмы, препятствующие нарушению прав и законных интересов патентообладателей.

Одной из возможных мер, способствующих формированию условий для обеспечения эффективной правовой охраны и защиты результатов интеллектуальной собственности в сфере обращения лекарственных средств, представляется межведомственное взаимодействие и обмен информацией



Минздрава России и Роспатента, что могло бы стать своего рода «проверкой патентной чистоты» в процессе государственной регистрации лекарственных средств.

НАША СПРАВКА. Ассоциация международных фармацевтических производителей (АИРМ) объединяет более 60 международных компаний, на долю которых приходится свыше 80 % мирового фармацевтического производства и более 60 % объема лекарственных средств, поставляемых на территорию Российской Федерации.

«Сколково» и «АстраЗенека» подписали соглашение

Фонд «Сколково» и международная биофармацевтическая компания «АстраЗенека» договорились о стратегическом партнерстве в научно-исследовательской и образовательной деятельности на территории России.

СТОРОНЫ намерены реализовать ряд научно-исследовательских и образовательных проектов. В настоящий момент «АстраЗенека» изучает разработки компаний – резидентов «Сколково» в области онкологии с целью возможного сотрудничества. Партнерство сторон в области онкологии продолжится и в рамках совместного проекта по разработке инновационной платформы математического моделирования, позволяющей спрогнозировать терапевтический потенциал комбинаций новых онкологических препаратов и предсказать конечные точки результатов клинических исследований «АстраЗенеки» в сфере иммуноонкологии, реализуемых на территории России.

НАША СПРАВКА. Фонд «Сколково» – некоммерческая организация, созданная по инициативе президента РФ в сентябре 2010 года. Цель фонда – мобилизация ресурсов России в области современных прикладных исследований через создание благоприятной среды для осуществления НИОКР по пяти приоритетным направлениям технологического развития: энергоэффективность, космос, биомедицина, ядерные и компьютерные технологии.



МЕДИЦИНА – наука, в которой, как нигде, практически ежедневно происходят новые открытия и применяются самые передовые технологии. Уже почти 10 лет благодаря новейшим направлениям в медицине и применению нанотехнологий работает современнейший комплекс для полного обследования организма – метод квантово-резонансного (биорезонансного) сканирования. Почему метод является таким прогрессивным?

Потому что до появления NLS-диагностики было невозможно за такое короткое время и с такой точностью определить уровень поражения организма. А ведь правильный диагноз – это почти 100 % успеха даль-

Нанотехнологии в медицине

В этом номере мы расскажем о возможностях метода NLS-диагностики, или квантово-резонансного (биорезонансного) сканирования.

нейшего лечения. Уникальность диагностики заключается в выявлении заболеваний даже на клеточном уровне, когда человек и не подозревает об уже начавшемся патологическом процессе в организме, что невозможно сделать на данный момент за такое короткое время ни на одном из существующих аппаратов.

Хотя NLS-диагностика, конечно же, не панацея, поэтому, приходя на обследование, пациент может не получить полной картины состояния организма. Но для постановки диагноза этого вида диагностики обычно бывает достаточно.

Метод неинвазивен, безболезнен. Очень часто приходят пациенты, которые боятся, например, при подозрении на язвенную болезнь делать фиброгастродуоденоскопию, а мы быстро, не причиняя неудобств пациенту, определяем наличие или отсутствие патологического процесса, хотя точную локализацию и размер язвы до 2-3 мм сказать не сможем, и тут другие методы незаменимы.

Биорезонансное сканирование – очень информативный (хотя и простой) суперсовременный метод обследования, но нельзя забывать и о рентгенографии, УЗИ, КТ, ЯМР, так как каждый метод уникален и незаменим в определенной ситуации.

NLS-диагностика проводится сидя, безболезненно, не несет лучевой нагрузки, к тому же, поскольку при обследовании аппарат работает с клетками головного мозга и настраивает их на «здоровую» частоту, у многих обследуемых происходит улучшение самочувствия прямо в кресле – во время проведения диагностики.

NLS-диагностика помогает правильно поставить диагноз, определить тактику ведения лечения индивидуально для каждого пациента, освобождая тех, кому некогда ходить по кабинетам поликлиник, экономит ваши время и деньги. Коммерческий метод квантово-резонансного сканирования остается недорогим по сравнению с другими процедурами. Ждем вас в наших кабинетах!

Реклама

ОТВЕТНАЯ САНИЦИЯ – 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.



180 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 «ЛУТАМОЛ» может помочь организму защититься от покраснения, шелушения, утолщения кожи, высыпаний. «ЛУТАМОЛ» свободен от гормонов, может применяться длительно. Действие «ЛУТАМОЛА» усилено компонентами, заживляющими, увлажняющими кожу, увеличивающими ее эластичность. Пиритионат цинка обладает дополнительным подсушивающим действием.



80 руб.

КРАСИВЫЕ НОГТИ И КОЖА СТОП!

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

КРАСИВЫЕ ГУБЫ – ЗЕРКАЛО ЗДОРОВЬЯ

Холод, стрессы зачастую провоцируют образование неприятных пузырей, корок на губах, сильнейший дискомфорт в интимной сфере. В этот период приходится мириться с косметическими дефектами, отложить запланированные встречи. «ВИРОСЕПТ» представляет собой косметическое, очищающее и регенерирующее средство. Он поможет ускорить восстановление внешнего вида губ и лица, справиться с дискомфортом в интимной сфере. Регулярное применение «ВИРОСЕПТА» поможет защитить кожу губ, предупредить повторение проблемы.



80 руб.

СПРАШИВАЙТЕ В БЛИЖАЙШИХ АПТЕКАХ. Справки по применению (495) 729-49-55, www.lnpharma2000.ru. НЕ ЯВЛЯЮТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМИ СРЕДСТВАМИ.

Рекламируемые кремы не оказывают влияния на течение заболеваний.

Реклама

ПОЛНАЯ ДИАГНОСТИКА ОРГАНИЗМА

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

В ПЛАН ОБСЛЕДОВАНИЯ ВХОДЯТ:

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

Обследуем детей с 2 лет, беременных женщин. Пациент получает заключение и рекомендации по лечению **БЕСПЛАТНО.**

Предварительная запись по тел.: (812) 972-39-04 (многоканальный), 8-901-372-39-04. Находимся у ст. м. «Гостиный Двор». Работаем без выходных.

Стоимость
2990
рублей.

ВНИМАНИЕ! ОБСЛЕДОВАНИЕ ОДНОЙ СИСТЕМЫ – 490 РУБЛЕЙ. АКЦИЯ ДЕЙСТВУЕТ ДО 15.06.2017.

О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

Зарядка для кишечника

Эти упражнения, если их выполнять по утрам до завтрака, улучшают пищеварение и работу печени, повышают тонус мускулатуры желчного пузыря, а также избавляют от запоров.

В ПОЛОЖЕНИИ ЛЕЖА:

- попеременно сгибайте ноги в коленном суставе (по 4 раза);
- поочередно поднимайте выпрямленные ноги (поднять – вдох, опустить – выдох, по 4 раза);
- имитируйте езду на велосипеде примерно в течение 1 минуты;
- согните ноги в коленях. Не отрывая стопы от пола, попеременно наклоняйте обе ноги в стороны (по 10 раз).

В ПОЛОЖЕНИИ СИДЯ:

- спина прямая, руки за головой. Поворачивайте туловище в стороны (по 4 раза);
- ладони на плечи, локти вперед. Попеременно доставайте локтем противоположное колено (по 4 раза);
- наклоны вперед, доставая руками носки (5 раз);
- попеременное подтягивание согнутой ноги к животу (по 4 раза).

В ПОЛОЖЕНИИ СТОЯ, НОГИ НА ШИРИНЕ ПЛЕЧ:

- руки на поясе. Боковые наклоны туловища (по 4 раза);
- отведите руки в стороны, а потом поднимите их вверх, одновременно прогнитесь в груди назад. Сделайте глубокий вдох. Наклонитесь вперед, медленно выдохните, вернитесь в исходное положение (8 раз);
- руки на животе. Выдыхая, максимально втягивайте живот, на выдохе расслабляйте (8 раз);
- медленно присядьте, напрягая при этом мышцы пресса (8 раз).

Обратите внимание: при выполнении упражнений кровь из внутренних органов притекает к работающим мышцам, деятельность пищеварительных желез понижается и усиливается только через 30-60 минут после окончания занятий. Поэтому принимайте пищу не сразу после занятий, а спустя 45-60 минут.



Сок: за и против

Многие думают, что соки гораздо полезнее других легких напитков, потому что их готовят из натуральных фруктов. Однако специалисты установили, что гораздо полезнее есть натуральные фрукты целиком, чем пить соки.

Дело в том, что в соках любого состава содержится гораздо меньше, чем в плодах, полезных веществ, в том числе очень нужных нашему организму пищевых волокон. А еще в кровь сразу поступает большое количество сахара.

А вот когда мы съедаем целый фрукт, то содержащиеся в нем пищевые волокна замедляют скорость повышения сахара в крови и растягивают этот процесс на более долгое время. Однако и здесь нужна мера: помните, что в одном небольшом плоде содержится

в среднем до 3 ч. л. сахара, что равно 15 г углеводов, или 60 калориям.

Если вы все-таки решили выпить фруктовый сок, желательно, чтобы он был как можно более свежим. При хранении напиток теряет полезные вещества – в частности, витамин С разрушается под действием света и высокой температуры. Важно учесть и тот факт, что большинство соков, которые продаются в магазинах, содержат не только фрукты, но также добавки: сахара, консерванты и вещества, улучшающие вкус и аромат.

Можно ли делить таблетки?

Привычка разламывать таблетки может привести к неадекватной дозировке лекарства. Бельгийские ученые уверены: о разделяющей многие таблетки линии надлома лучше вообще забыть.

Они попросили пять добровольцев разломить восемь таблеток разного размера и формы, используя три метода. Так, они воспользовались особым устройством для разламывания, ножницами и кухонным ножом.

Данный эксперимент показал, что почти треть разделенных таблеток отличалась от дозировки, которая должна была бы получиться. Наиболее адекватный результат давало разделение таблеток с помощью специального устройства. Однако в 13 % случаев ошибка все равно фиксировалась.

Препараты, участвовавшие в эксперименте, прописывались от целого ряда заболеваний, включая болезнь Паркинсона, сердечную недостаточность, тромбоз и артрит.

Люди делят таблетки по многим причинам: чтобы сделать дозировку более гибкой, облегчить проглатывание препарата и сэкономить деньги, если врач выписывает дозу меньше той, что содержится в таблетке. Между тем из-за разламывания таблетки значительное количество активного вещества может быть утеряно.



Как же хочется в отпуск!

И не просто отдохнуть, а где подальше – в каком-нибудь пальмово-цветочном раю. И пусть до него надо много часов ехать, лететь или даже плыть! Зато потом...

Увы, в отпуске путешественника подстерегают опасности, способные заметно подпортить драгоценный отпуск. И это не только акклиматизация и гастрономические излишества, способные вызвать различные расстройства желудочно-кишечного тракта, но и вода, и солнце.

Страсть к загару, по-видимому, неистребима, особенно у женщин. Поэтому хотя бы уходите с солнца до полудня, не лежите часами, двигайтесь, больше купайтесь. И обязательно смывайте соленую воду и вытирайтесь насухо. Дело в том, что крошечные кристаллики морской соли остаются на коже, а солнечные лучи дают эффект линзы – кожа буквально прожигается и без должного ухода начинает выглядеть очень неэстетично. Последствия прямого воздействия солнечных лучей на кожу, которая представляет собой самый большой орган нашего тела, могут стать очень заметными. УФ-лучи глубоко влияют на кожу и вызывают повреждение эластичных и коллагеновых волокон. В результате появляются глубокие морщины и «запускается» ускоренное старение кожи. Кроме того, уменьшается количество влаги в коже. Она становится сухой, возникает шелушение.

Солнце приводит также к образованию свободных радикалов, которые повреждают клетки и со временем могут нарушить ДНК, а также дать толчок развитию злокачественных заболеваний.

До, во время и после воздействия солнечных лучей необходимо защищать кожу, что позволит снизить и предотвратить негативные эффекты, поддержать естественную влажность кожи. Ну а если все-таки не уберечься и получили солнечный ожог, избавиться от этой неприятности вам поможет Радевит®Актив.

Вечером нужно нанести препарат умеренно-жирным слоем, который охладит кожу, смягчит ее и уменьшит болевой синдром, а также избавит от чувства стянутости. Если ожог не очень сильный, Радевит®Актив снизит вероятность облезания кожи.

Наносить мазь Радевит®Актив необходимо несколько дней. Избегайте повторных ожогов и особенно берегите обожженную кожу от солнца.

Вот почему в вашей аптечке обязательно должна быть мазь на водоземлемой основе с витаминами А, Д3, Е, которая оказывает регенеративное и восстанавливающее действие, увлажняет и смягчает кожные покровы и особенно эффективна при шелушении, после обветривания.

Ухаживая за кожей тела, не забывайте о лице: именно такой крем, содержащий тройку витаминов-антиоксидантов, хорошо увлажняет чувствительную кожу, подвергшуюся атаке солнечных лучей, способствует разглаживанию морщин. И кстати, если вы нанесете такой крем на губы, то уже после первого применения заметите, насколько мягкими они стали и насколько комфортно на них лежит любое косметическое средство – будь то помада или блеск для губ.



ЕСЛИ ОБОЖГЛО СОЛНЦЕ



Мазь наносится после пребывания на солнце

Первая помощь при солнечных ожогах

- Успокаивает и восстанавливает кожу после воздействия солнца
- Снижает боль и ощущение стянутости
- Защищает кожу от фотостарения

Спрашивайте в аптеках:

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



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ
НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ С
ИНСТРУКЦИЕЙ ПО ПРИМЕНЕНИЮ



Осторожно: клещи!

Наступает лето... И горожан тянет в лес или хотя бы в парк. А там нас терпеливо ожидают... клещи. У них продолжается сезон «охоты»!

Энцефалит – это опасно

КЛЕЩ может быть очень опасен как носитель вируса клещевого энцефалита и других инфекций. Обычно он обитает в сумрачных, старых смешанных лесах с разросшимся подлеском и высоким травяным покровом. Больше всего клещ любит обочины лесных дорог, звериных троп, вырубки, где осталось много хвороста и валежника. Клещи не переносят сухого воздуха и прямых солнечных лучей. Питаются они кровью человека или животных, на которых паразитируют, чаще всего это грызуны. Именно от грызунов передается клещевой энцефалит.

Клещи поджидают свою жертву, устроившись на вет-

ке в характерной позе с направленной вперед передней парой ног, где у них расположены органы обоняния. При приближении животного или человека они стараются прицепиться к ним и добраться до открытых участков кожи на шее, спине или же волосистой части головы.

Человек не сразу чувствует укус клеща, поскольку слюна паразита содержит обезболивающее вещество. Вместе со слюной зараженный клещ вносит в кровь человека или животного вирус клещевого энцефалита (к счастью, не все клещи заражены этим вирусом).

Опасаться клещей нужно не только в лесу. Они могут встречаться и в городских парках, где много кустарника. Кроме того, клещ может попасть в городской дом

вместе с ветками, травами и цветами из леса.

Клещевым энцефалитом можно заболеть, выпив сырого козьего или коровьего молока от животных, укушенных зараженными клещами, поэтому молоко нужно обязательно кипятить.

Как избежать укусов?

Собираясь в лес, оденьтесь соответствующе: плотную рубашку заправьте в брюки, на поясе застегните ремень, манжеты рукавов на запястьях плотно прихватите резинкой или тесьмой. Воротник рубашки застегните, а брюки заправьте в сапоги. Нельзя идти в лес в тапочках, юбке и блузке с короткими рукавами.

Хорошо бы воспользоваться репеллентами, которые будут отпугивать клещей и других насекомых. Некоторые из них наносят на одежду, другие – на тело, но детям и беременным женщинам разрешено наносить репелленты только на одежду. Следите, чтобы эти вещества не попали на ранки и ссадины, а также на слизистые оболочки. Срок их действия – от 2 до 13 часов.

После посещения леса обязательно осмотрите себя, детей, собаку. И не только кожные покровы, складки кожи и волосистую часть головы. Тщательно обследуйте также одежду: швы, складки, карманы. Делать это надо при хорошем освещении. Найденных насекомых сожгите или соберите в банку с керосином (он продается в хозяйственных и строительных магазинах). Нельзя сбрасывать клещей

на землю и давить ногами, так как вирус вместе с жидкостью из них может попасть в мельчайшие трещины на коже. Еще опаснее уничтожать клещей руками, ибо с грязных рук вирусы могут попасть на слизистые оболочки глаз, носа, рта.

Помогите себе сами

Если клещ найден уже впившимся в тело, как можно скорее и аккуратнее его извлеките. Лучше всего – с помощью пинцета или нитки, из которой нужно сделать петельку и набросить ее на кровососа. Убедившись, что петля находится не на брюшке, а ближе к хоботку паразита, затяните нитку в узел и тихонько, без усилий начинайте подтягивать ее концы вверх перпендикулярно коже. Постарайтесь вытащить клеща целиком, не оборвав хоботок, так как оставшийся хоботок может вызвать нагноение. Клеща сохраните, поместив его в бутылочку. Чтобы легче было вытащить насекомое из тела, капните на кожу любое растительное масло. Если хоботок клеща все же остался, попытайтесь извлечь его иголкой, предварительно прокалив ее и остудив. Ранку продезинфицируйте одеколоном или спиртом.

Если вас беспокоит место укуса или вы чувствуете недомогание, обратитесь к врачу. По возможности прихватите с собой извлеченного клеща – его подвергнут анализу.

Специальные прививки против клещевого энцефалита делают только с октября по март.

АПТЕКА
СЕТЬ АПТЕК
«НАРОДНАЯ ЛИНИЯ»

-50%

НА ВСЕ ПОДГУЗНИКИ
ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ SOFFISOL

Подробности на www.nl-apteka.ru

Реклама

Вопросы стоматологу



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. На ваши вопросы отвечает стоматолог Наталья Степановна Трemasова. Узнайте больше о современной стоматологии, заболеваниях ротовой полости и методах их профилактики.

«Я беременна, и мне придется пролечить несколько зубов. Скажите, есть ли какие-то особенности лечения зубов у беременных женщин?»

– Да, особенности есть, и немало. Так, беременным нельзя делать рентгеновские снимки. Многое зависит еще и от триместра: например, в первом и последнем запрещается делать ультразвуковую чистку. Нежелательно проводить обезболивание в первом и третьем триместре. Абсолютно противопоказаны обезболивающие с вазоконстрикторами, то есть с адреналином. Если беременность протекает нормально, нет противопоказаний и патологий, то с согласия гинеколога беременной женщине лучше проходить лечение во втором триместре. Если же необходимо провести лечение, допустим, корневых каналов, при котором всегда делают рентгеновский снимок, женщине сначала устанавливают временную лечебную пасту в них, а уже после родов доводят лечение до конца.

ли же необходимо провести лечение, допустим, корневых каналов, при котором всегда делают рентгеновский снимок, женщине сначала устанавливают временную лечебную пасту в них, а уже после родов доводят лечение до конца.

«Как часто можно делать отбеливание зубов?»

– Отбеливание – это химическое воздействие на зубы. Чтобы было понятнее, приведу пример с волосами, поскольку это схожие процессы: отбеливание зубов и обесцвечивание волос. Из волос вымывается пигмент. И из зубов он тоже вымывается за счет минералов – кальция и фтора. Вот почему после отбеливания зубы становятся хрупкими. Лучше провести профессиональную чистку зубов AirFlow – это самая безопасная процедура. С помощью специального пескоструйного аппарата на зубной ряд под высоким давлением распыляется смесь воздуха, воды и абразивного вещества. В качестве последнего применяются кристаллы бикарбоната натрия (питьевая сода), размер которых настолько мал, что они не смогут нанести вред зубной эмали, но разрушат налет и прочие отложения. AirFlow можно делать каждые 3-6 месяцев.

«Два месяца назад у меня на десне появилась плотная шишка – недалеко от зуба, из которого давно выпала пломба. Шишка образовалась быстро, буквально в один день, и больше не растет, не болит и никак себя не проявляет. Может быть, это один из симптомов рака?»

– Скорее всего, у вас хронический гранулирующий периодонтит. Болеть он не будет. Но лечить зуб необходимо.

«Если ребенок сам «удалил» шатающийся зуб, чем лучше обработать ранку?»

– Если это произошло, то, скорее всего, ее ничем обрабатывать не нужно. Значит, зуб был с уже полностью рассосавшимися корнями и держался в шеечной области на тоненьком прикреплении к десне.

Стоматологическая клиника General Dental

Стоматология честных цен

Импланты Straumann Roxolid SLActive с установкой **35 900 руб.**
Цена итоговая, без доплат.

Акция на протезирование!
полный протез на имплантах (Alpha Bio) (на обе челюсти) **149 500 руб.**

Адрес: наб. реки Карповки, д. 5, тел. 938-33-98.
Работаем с 9.00 до 21.00, 7 дней в неделю.
Сайт <http://generaldental.ru/>

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ ВРАЧА.

Реклама

СЛУХОВЫЕ АППАРАТЫ

ОТОСПЕКТР

ЦИФРОВОЙ СЛУХОВОЙ АППАРАТ
14 000 руб. от 8 900 руб.

НЕВИДИМЫЙ СЛУХОВОЙ АППАРАТ
с улучшенной разборчивостью речи
28 000 руб. от 22 000 руб.

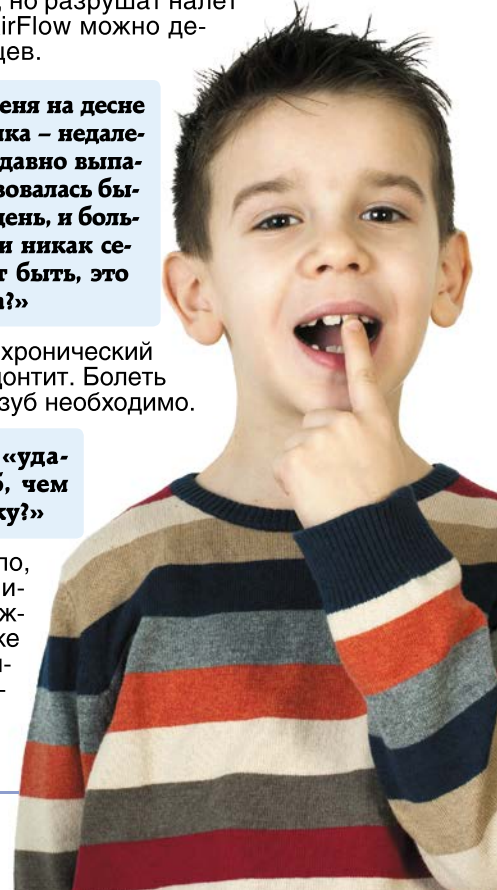
АКЦИЯ! Только в мае!
При одновременной покупке 4 упаковок батареек пятая в подарок!

На товары, участвующие в акциях, дополнительные скидки не распространяются.

СКИДКА 10% Вызов специалиста на дом – **БЕСПЛАТНО***
* подробности узнавайте по телефонам и на сайте www.otospekt.ru

Наб. канала Грибоедова, д. 12 (ст. м. «Невский пр.», вход под арку)
тел.: 8 (812) 415-40-29; 312-07-99; 8 (921) 797-91-91
О ПОКАЗАНИЯХ И ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

Реклама



Разгрузочные дни

«Наверное, для проведения разгрузочных дней есть свои правила? Как разгрузиться правильно, чтобы эффект был максимальным?»

– В течение разгрузочного дня необходимо исключить интенсивные физические и умственные нагрузки. Постарайтесь провести этот день в спокойной обстановке, по возможности дома. Но если вы психологически страдаете от стоящего рядом холодильника, полного продуктов, то лучше разгрузитесь где-нибудь в другом месте, например, бегая по делам.

После любого разгрузочного дня не набрасывайтесь на пищу как голодный волк. Наоборот, постарайтесь научиться смаковать каждую

крошечку, попавшую к вам в рот. Тогда и съедите меньше, и усваиваться пища будет лучше. Соблюдая умеренность в еде после разгрузочного дня, вы убережете себя от еще одной возможной неприятности – расстройства кишечника.

При любых ограничениях в питании, а особенно в разгрузочные дни, возникает застой желчи в печени. Поэтому утром натощак в разгрузочный день примите 1 ст. л. растительного масла, а в рацион вместо чая один-два раза включите настой из желчегонного сбора трав.

«Можно ли практиковать разгрузочные дни при беременности и кормлении грудью?»

– Нельзя проводить разгрузочные дни при беременности и кормлении грудью, во время долгой и серьезной болезни, при наличии патологии печени и по-

чек, при сахарном диабете 1-го типа. Вообще при любом остром или хроническом заболевании, прежде чем разгрузиться, нужно проконсультироваться с врачом.

**Вопросы
и ответы!**

Разгрузочные дни – очень популярное средство помощи организму в похудении. Их часто практикуют в качестве дополнения к низкокалорийным диетам (в этом случае врачи советуют сидеть на разгрузочном рационе 1-2 раза в неделю), а также полезны тем, кому необходимо очистить организм и улучшить обмен веществ.

«Многие мои подруги увлекаются разгрузочными днями. Они часто «сидят» на этих днях и сравнивают, кто на сколько похудел. Чем же так хороши разгрузочные дни?»

– Однодневные разгрузочные дни подхлестывают обменные процессы, очищают от шлаков, позволяют желудочно-кишечному тракту отдохнуть от боль-

шого объема пищи, съедаемого обычно в течение дня. Организм начинает обращать внимание на собственные жировые запасы и расходовать их.

«Каков должен быть объем пищи в разгрузочный день?»

– Овощей должно быть не более 1,5-2 кг, белковых продуктов 400-700 г в день. Конечно, это приблизительные ориентиры, так как рацион зависит от ваших энергетических затрат и комплекции. Все разгрузочные дни можно подразделить на углевод-

ные, к которым относятся фруктовые, овощные, рисовые и т. п. дни, белковые (кефирные, творожные, мясные, рыбные и т. д.), жировые (обычно это сливочные или сметанные дни), а также комбинированные разгрузочные дни.

«Как быть, если при проведении разгрузочного дня возникает нестерпимый голод?»

– Для любого разгрузочного дня действует правило: если вы вдруг почувствовали нестерпимый голод, то не ешьте первое, что попадется под руку, а выпейте стакан нежирного кефира или йогурта. Для подавления чувства голода используйте и обыч-

ную воду. Захотели есть – выпейте воды. Если через полчаса голод не прошел, то поешьте разрешенный в этот день продукт. В целом можно сказать, что при любом разгрузочном дне полезно много пить (не менее 2,5 л воды).

«Нужно ли дополнительно помочь организму в разгрузочный день – например, принять слабительные или мочегонные средства?»

– Разгрузочные дни плохо сопровождать очищением организма: сходив в баню или сауну, поплавать в бассейне, сделать массаж. А вот пользоваться слабительными или мочегонными средствами в этот день не рекомендуется. Мочегонные средства создадут излишнюю

нагрузку на почки – пусть они лучше работают в нормальном режиме.

Если вы чувствуете, что в последнее время ваш кишечник работает нестабильно, очищайте его в течение трех дней перед разгрузочным днем, немного облегчив свой рацион за счет большого количества клетчатки.

Что нужно знать про ЛФК

Спортсмены и «любители» не понаслышке знают о пользе лечебной физкультуры, ведь это один из важных шагов на пути к быстрой и качественной реабилитации после полученных травм. Однако на этом целебные свойства этой практики не заканчиваются. Об основных задачах и принципах лечебной физкультуры рассказывает Светлана Демидова, врач-инструктор клиники «Энергия Здоровья».

ИГРОВЫЕ виды спорта считаются самыми травмоопасными, хотя нередко случаи получения травм и в тренажерных залах – во время неправильного выполнения упражнений, неправильного распределения нагрузок. Как это ни удивительно, но бывают даже случаи переломов, полученных в ходе занятий йогой. Все дело в неправильном использовании групп мышц, дисбалансе вестибулярного аппарата и неумении «чувствовать» свое тело.

Основа ЛФК – это движение, дозированная и регулярная двигательная активность, которая позволяет избавиться от мышечного напряжения, болей в суставах, шее и спине. Задача врача-инструктора не только подобрать комплекс упражнений, но и научить пациента правильно и осмысленно их выполнять.

Светлана Демидова, инструктор по лечебной физкультуре

Опыт работы: 15 лет – в фитнесе, 10 лет – в реабилитации. Проводит индивидуальные и групповые занятия с пациентами по восстановлению после различных травм и нарушений, профессионально работает с беременными женщинами, владеет методиками исправления нарушений опорно-двигательного аппарата, а также техниками кинезитерапии и механотерапии.



В каких случаях врач назначает ЛФК?

- Последствия после травм и переломов (нарушение подвижности суставов, спайки, переломы верхних и нижних конечностей, компрессионные переломы позвоночника);
- лечение эндокринных нарушений (ожирение);
- восстановление опорно-двигательного аппарата (остеохондроз, межпозвоночные грыжи, сколиоз, артрит, артроз, плоскостопие);
- заболевания сердечно-сосудистой системы (инфаркт, пороки сердца, гипертония и гипотония, варикозное расширение вен, атеросклероз);
- послеоперационная реабилитация;
- лечение заболеваний нервной системы (ВСД, инсульт, паралич, неврозы);
- детская реабилитация (восстановление мышечного тонуса, пороки сердца, патологии развития органов пищеварения, профилактика лечения сколиоза и плоскостопия);
- реабилитация после эндопротезирования;
- лечение некоторых форм психических заболеваний;
- лечебная гимнастика во время беременности.

Межпозвоночные грыжи. Как избежать рисков?

Как показывает статистика, наличие межпозвоночных грыж наблюдается у каждого второго человека. Современные методы диагностики, которые применяются в клинике «Энергия Здоровья», позволяют выявить малейшие отклонения от нормы и предотвратить развитие болезни. Опасность межпозвоночных грыж шейного и грудного отдела заключается в том, что этот отдел позвоночника практически неоперационен. Наиболее эффективным методом лечения является лечебная физкультура – правильно подобранный комплекс упражнений значительно снижает болевой синдром и возвращает человеку качество жизни. Положительный эффект наблюдается уже после месяца активных занятий.

Лечение сколиоза

Лечебная физкультура незаменима при лечении искривления позвоночника у детей и взрослых. Нередко сколиоз является следствием игнорирования проблемы плоскостопия, которое тоже эффективно лечится ЛФК. Врач назначает ряд упражнений, направленных на устранение дисбаланса мышц и связок, снятие лишней нагрузки на позвоночник, исправление осанки и укрепление мышечного корсета. Заметный визуальный результат при сколиозе третьей степени достигается в среднем после 6 месяцев занятий.

Эффективность

Доказана высокая эффективность лечебной физкультуры при комплексной терапии, при этом ЛФК – это отличный способ закрепить уже полученные результаты лечения. ЛФК нередко назначается для профилактики и общего укрепления организма. Сама суть ЛФК очень физиологична – она направлена на улучшение кровообращения в мышцах, а дыхательная гимнастика помогает снять мышечные спазмы. Наиболее эффективно ЛФК работает в связке с массажем и физиотерапией.

ЛФК в «Энергии Здоровья»

В клинике «Энергия Здоровья» программа лечебной физкультуры формируется исходя из рекомендаций лечащего врача и с учетом индивидуальных особенностей пациента. Занятия проводят инструкторы и врачи ЛФК с богатым практическим опытом реабилитации пациентов, страдающих заболеваниями опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и нервной систем. В клинике оборудован современный спортивный зал для групповых и индивидуальных занятий. Врачи клиники обладают навыками психолога, что крайне важно в вопросах реабилитации – правильный настрой умножает качество занятий и, соответственно, результат.

ЭНЕРГИЯ ЗДОРОВЬЯ

многопрофильная клиника

Лечение | Диагностика | КТ, МРТ, УЗИ

Терапевт
Кардиолог
Невролог
Эндокринолог
Уролог
Гинеколог
Офтальмолог

Маммолог
Дерматолог
ЛОР
Флеболог
Ортопед
Хирург
Остеопат

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



7010303.ru
@energiazdorovia

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

Лиц. № ЛО-76-01-00 7497 от 10.01.2017

Аптека
С НАМИ ДО 100 ЛЕТ!

Дни лёгких цен

Весь шоп!

скидка до -7%
скидка до -20%
скидка до -15%
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.aleo.ru

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Растительные масла – источник здоровья

Жиры. Нужны ли они?

На пике моды – обезжиренные диеты. А знаете ли вы, что жиры жизненно необходимы для здоровья? Некоторые функции живого организма невозможны без наличия жиров.

● **ДЫХАТЕЛЬНАЯ.** Функцию дыхания осуществляют легкие. Сначала это трахея, затем бронхи, далее – бронхиолы, каждая из которых заканчивается дыхательным пузырьком (альвеолой). Альвеолы выстланы изнутри сурфактантом, состоящим на 99 % из жира и 1 % белка. Именно это препятствует слипанию легких. Важно также, что сурфактант помогает легким всасывать и усваивать кислород.

● **ЗАЩИТНАЯ.** Наш организм состоит из более 100 трлн клеток. Мембрана – барьер и своеобразный фильтр, через который проходят питательные вещества и выводятся продукты обмена. Клеточные мембраны на 80-85 % состоят из НЖК. При недостаточности НЖК мембрана теряет свою эластичность. А ведь от прочности и эластичности мембран зависит жизнедеятельность клеток!

● **ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ.** За счет жиров обеспечивается 80 % энергетических потребностей организма человека.

● **ГОРМОНАЛЬНАЯ.** Тестостерон вырабатывается из холестерина, и поэтому если вы ограничиваете прием жиров, то гормону просто неоткуда взяться. Сила тестостерона – почти мифическая. Он может увеличивать мускулатуру и сжигать жир в организме, способствует улучшению настроения, сна, либидо, энергии, общего здоровья и качества жизни.

Важно понимать, что болезнь – это комплекс нарушений, произошедших в организме, вызванных тем или иным дефицитом. Обычно это дефицит воды и дефицит жиров. Точнее – полиненасыщенных жирных кислот (ПНЖК) омега-3 и омега-6. Они являются незаменимыми, т. к. они не вырабатываются организмом человека, а поступают в него с пищей.

Еще древние говорили: «Искусство продлить жизнь – это искусство не укорачивать ее». И одна из составляющих здорового образа жизни – здоровое питание.

Каждое масло – уникально

По рекомендации ВОЗ, 80 % потребляемых жиров должны составлять жиры растительного происхождения.

Каждое масло уникально и по-своему полезно, способствует укреплению здоровья. Ведь все растительные масла содержат ПНЖК омега-3 и омега-6, которые необходимы для хорошего функционирования всех органов и систем нашего организма, защищают клетки организма от негативного воздействия и разрушения.

В любом доме можно на кухне найти рафинированное и дезодорированное масло. Это привычный продукт для любой семьи. Однако при его производстве используется гексан – очень токсичный продукт нефтехимического производства, который в гомеопатических дозах остается в конечном продукте. Высокие температуры, обработка щелочью, вымораживание уничтожают все полезное, что было дано природой. Нужен ли такой продукт вашей семье?

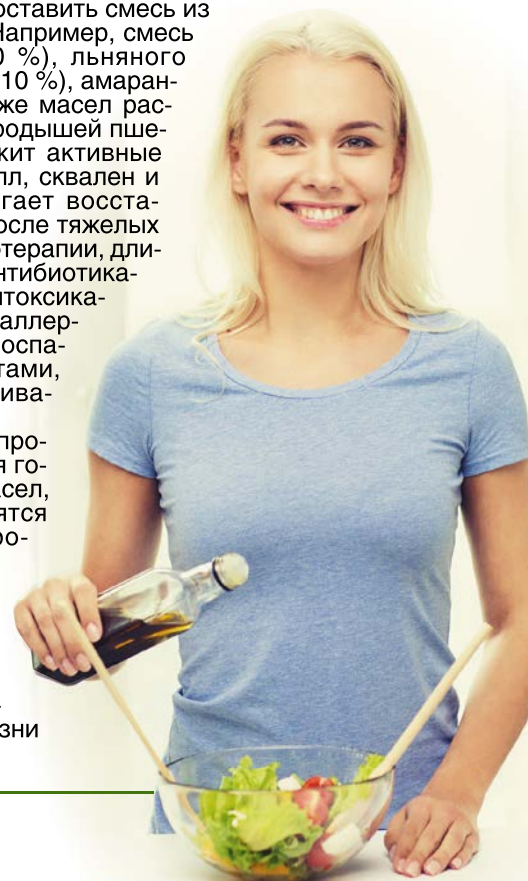
Те, кто использует дома масла первого холодного отжима, – поступают правильно, поскольку члены вашей семьи получают живые витамины и омега-и. Однако, к большому сожалению, ни одно из пищевых масел не отвечает современным представлениям об идеальном жире. По данным профессора А. В. Пожевой, в рациональном питании отношение омега-3 к омега-6 должно составлять 1:4. Ни одно моно-масло не соответствует этим требованиям!

Идеальный продукт

Единственный способ получить идеальный продукт питания для всей семьи – объединить масла первого холодного отжима, предварительно подсчитав соотношение ненасыщенных жирных кислот в каждом из них.

Можно также самостоятельно в домашних условиях составить смесь из различных масел. Например, смесь подсолнечного (60 %), льняного (15 %), горчичного (10 %), амарантового (5 %), а также масел расторопши (5 %) и зародышей пшеницы (5 %), содержит активные вещества хлорофилл, сквален и силмарин и помогает восстановлению печени после тяжелых заболеваний, химиотерапии, длительного лечения антибиотиками, алкогольной интоксикации, обладает антиаллергенным и противовоспалительным эффектами, оказывает омолаживающее действие.

Однако намного проще воспользоваться готовыми смесями масел, которые производятся с соблюдением пропорции идеального жира омега-3 и омега-6 как 1:4 и позволяют любому человеку пополнить свой ежедневный рацион необходимыми для жизни веществами.



Аюрведа: философия питания

Энергетика пищи

На Востоке еде всегда придавали важное, почти мистическое значение, восточные мудрецы находят в ней источник духовности, жизненной энергии, а на Западе пищей всего лишь утоляют голод... Восточная психология, а также учение аюрведа видят глубокую связь между питанием, здоровьем и судьбой человека.

Пища не только насыщает. Она обладает определенной энергетикой. Информация, заложенная в ней, проникает прямо в подсознание. Вот почему еду нужно готовить с любовью, с чистыми помыслами.

Можно верить в это или не верить, но энергетика пищи во многом зависит от человека, который ее готовит, ведь во время приготовления еды мы передаем ей часть своей энергии. Вот вам случай из жизни. В одной семье была беда: муж сильно пил. Жена перепробовала все – водила его по врачам, угрожала разводом. Ничего не помогало. Тогда она стала готовить еду с любовью, одновременно желая мужу выздороветь. И произошло чудо – мужчина бросил пить.

Есть нужно обязательно за столом. И обязательно – не торопясь. Аюрведа категорически против еды на ходу, она не приемлет понятий «перекусить», «перехватить». Такая еда не идет впрок ни телу, ни душе. Семейная трапеза должна быть красивым ритуалом. Во время еды нельзя спорить, ссориться, не стоит обсуждать неприятные темы.

Вегетарианство? Необязательно!

Последователи аюрведы придерживаются строгого вегетарианства. Кстати, многие думают, что это отказ не только от мяса, но и от рыбы, яиц и даже молока. Но все восточные школы считают, что человек должен есть молочную пищу. Между прочим, замечено, что люди, которые на протяжении многих лет пили молоко на ночь, до 80-90 лет сохраняли твердую память и ясную голову.

Многим отказ от мяса дается тяжело. Но и не надо фанатизма. Тот, кто никак не может обходиться без мясного, может становиться вегетарианцем хотя бы на пару дней в неделю или заменить мясо рыбой. Со временем можно сократить количество мясных дней до одного-двух в неделю. Вообще же, согласно аюрведе, рацион должен состоять из злаков, риса, гороха, сои. Необходимые организму белки поступают из бобовых и кисломолочных продуктов.

Имеет также значение, в каком порядке и в какое время дня есть разные продукты. Так, после захода солнца не стоит есть ничего, за исключением уже упомянутого молока. Утром, до одиннадцати часов, хорошо усваиваются углеводы и сахара, поэтому можно съесть йогурт, фрукты. Обед планируйте не позже 2 часов дня. Ужин должен быть легким – тушеные овощи, горсть орехов.

И не готовьте на несколько дней вперед! Это касается любой пищи. Разогретая вторично, она теряет и полезные вещества, и энергию.

Имеет значение и способ разогрева – микроволновая печь считается губительной для положительной энергии.



Все мы любим вкусную еду. Но нам также хочется, чтобы она была и полезной. Существует множество систем правильного питания. Одна из них – аюрведа – родом из Индии и уходит корнями в восточную философию.

Вода – королева напитков

По аюрведе, королева полезных напитков – вода. Перед тем как проглотить, полезно покатать жидкость по всему рту. Худощавым людям рекомендуется пить больше, полным – меньше. Полезны также зеленый и мятный чай. А вот кофе и черный чай искусственно стимулируют нервную систему, что мешает человеку владеть собой и нарушает баланс энергии в организме. Аюрведа отрицательно относится к алкоголю, но людям, которые не могут без него, разрешается пить вино (особенно рекомендуется красное). Очень вредным считается пиво. Полагают, что оно оскверняет сознание и оказывает отупляющее действие на мыслительный процесс. Более того, пиво плохо влияет на печень и ухудшает обмен веществ. Однозначно не рекомендуется кока-кола.

Но в любом случае питание, даже самое правильное, не должно заслонять главного – человеческих отношений. Аюрведа учит относиться с любовью ко всему окружающему – к людям, природе, дарам земли. И к пище, посланной нам на радость.

Реклама

Вкусно и полезно!



Санкт-Петербург, пл. Чернышевского, 11, www.garudar.ru
тел. 8 921 558-33-48, 8 921 913-04-08



Аюрведа – пульсовая диагностика, консультации, процедуры, массажи от специалистов из Индии.

Аюрведа – традиционная система индийской медицины, самая древняя в мире. Ее возраст составляет более 6000 лет. В переводе с санскрита «аюр» – жизнь, а «веда» – знание, поэтому аюрведа дословно означает «знание жизни» или «наука о жизни».

СПб, Казначейская ул., д. 5,
тел. 8 (911) 208-61-62, ayurvedaa.umi.ru

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

Купон на аюрведический общий массаж тела с лечебными маслами за 999 рублей.

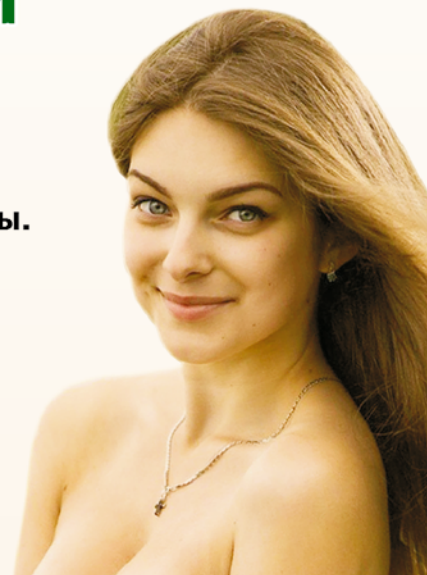
Насколько же сильны ели и сосны,
что зеленеют они даже среди трескучих морозов!
Хвоя – уникальное сочетание более 100 биологически активных веществ.
И вся целительная сила хвои собрана в ФЕОКАРПИНЕ!

ФЕОКАРПИН – натуральный хвойный продукт для здоровья груди



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

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



Натуральный хвойный комплекс ФЕОКАРПИН – СПРАШИВАЙТЕ В АПТЕКАХ ВАШЕГО ГОРОДА.

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

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

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

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

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

Реклама

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

Нам доверяют более 20 лет!

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

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ: ИНДИВИДУАЛЬНАЯ НЕПЕРЕНОСИМОСТЬ КОМПОНЕНТОВ ПРЕПАРАТА.

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

БАД, НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ.