

Энциклопедия ¹⁸⁺ здоровья



октябрь 2018



PRESSFOTO

РЕДАКЦИЯ

натуральный хвойный комплекс для иммунитета

ФЕОКАРПИН



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

Содержание

Берегите уши, или Как избежать отита	8
Продукты для долголетия	9
Заболевания суставов: предупредить и не запустить	10
Не надо стесняться... ..	13
Очень по-русски: полба	17
«Молчащий» орган, или Как распознать гепатоз.....	18
Нарушение речи: дислексия Как помочь ребенку?	23

VIII МЕЖРЕГИОНАЛЬНАЯ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ ВЫСТАВКА-ЯРМАРКА

ЗОЛОТОЙ ВОЗРАСТ

0+

СЕКРЕТЫ ДОЛГОЛЕТИЯ

ТОВАРЫ И УСЛУГИ ДЛЯ
ЛЮДЕЙ ЭЛЕГАНТНОГО ВОЗРАСТА

26 СЕНТЯБРЯ - 1 ОКТЯБРЯ



КУЛЬТУРНО-ВЫСТАВОЧНЫЙ ЦЕНТР

ЕВРАЗИЯ

ст. м. «Лесная» ул. Капитана Воронина, 13

☎ 324 64 16 🌐 sivel.spb.ru

г. САНКТ-ПЕТЕРБУРГ, 2018 г.

Реклама

ЖУРНАЛ **курьер-советник**

«ЭНЦИКЛОПЕДИЯ ЗДОРОВЬЯ» № 5

Журнал зарегистрирован в Управлении
Федеральной службы по надзору в сфере
связи, информационных технологий и
массовых коммуникаций по Северо-Западному
федеральному округу.
Рег. ПИ № ТУ78-02089 от 19.03.2018.

Установленное время подписания в печать —
20.09.2018, 18.00.
Фактическое время подписания в печать —
20.09.2018, 18.00.
Дата выхода — 26.09.2018.

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

АДРЕС ИЗДАТЕЛЯ, РЕДАКЦИИ:
197136, СПб, ул. Всеволода Вишневского,
д. 12, лит. А, пом. 2Н, офис 203.
СЕКРЕТАРЬ: 401-68-30.
РЕКЛАМНЫЙ ОТДЕЛ: 401-66-90.

WWW.KURIER-MEDIA.COM

Для информации
info@kurier-media.ru.



АПТЕКА

ПОДУЗНИКИ ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ **iD**

**ЛУЧШАЯ
ЦЕНА**



www.nl-apteka.ru

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ,
НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

РЕКЛАМА



**ПЕТЕРБУРГСКИЙ
МЕЖДУНАРОДНЫЙ
ФОРУМ ЗДОРОВЬЯ**

**17-19
ОКТЯБРЯ
2018**

САНКТ-ПЕТЕРБУРГ
КОНГРЕССНО-
ВЫСТАВОЧНЫЙ
ЦЕНТР
ЭКСПОФОРУМ



РАЗДЕЛЫ ВЫСТАВКИ

PMFZ.EXPOFORUM.RU



МЕДИЦИНСКОЕ
ОБОРУДОВАНИЕ



ИТ В МЕДИЦИНЕ



ФИЗИОТЕРАПИЯ
И РЕАБИЛИТАЦИЯ



РАСХОДНЫЕ МАТЕРИАЛЫ,
МЕДИЦИНСКАЯ
СПЕЦОДЕЖДА



ИННОВАЦИОННЫЕ
РАЗРАБОТКИ



ОСНАЩЕНИЕ
МЕДИЦИНСКИХ
ЦЕНТРОВ



ФАРМАЦИЯ



МЕДИЦИНСКИЕ
ЦЕНТРЫ.
САНАТОРИИ

12+

ОРГАНИЗАТОР

EXPOFORUM

ГЕНЕРАЛЬНЫЙ МЕДИАПАРТНЕР

САНКТ-ПЕТЕРБУРГ
ТРЕНД

СПОНСОР

ГАЗПРОМБАНК
Корпоративное Развитие Бизнеса

Реклама

(18+)

ЗАКАЗ № 2074-18

Отпечатано
в ООО «Акцент типография»,
197198, Санкт-Петербург,
Б. Сампсониевский пр.,
д. 60, лит. И.

ТИРАЖ 200 000 экз.
Распространяется бесплатно.



ПРОИЗВЕДЕНО В КАНАДЕ

Каждый год
Золотая медаль
в категории Detox

ИММУНИТЕТ — ЭТО Флор-Эссенс



Все мы нуждаемся в очищении организма от токсинов (Detox). Найдено 212 тяжелых токсинов в организме человека, токсины вокруг нас:

- в воздухе — мы дышим;
- в еде полно химии и синтетики;
- в напитках сладких газированных, алкогольных, пиве;
- все люди так или иначе испытывают воздействие ядовитых пестицидов, которыми обрабатываются поля и огороды;
- бесконтрольный прием синтетических лекарств по любому поводу.

Наш организм борется с токсинами, но сегодня нагрузка превышает возможности организма сопротивляться, в результате отдельные органы и системы организма не выдерживают и дают сбой, отсюда и повальная аллергия, и гигантский рост онкологии.

«Все больше людей на Западе умирает от побочных эффектов воздействия токсинов синтетических лекарств, чем от любой другой категории болезни».
(Д-р Томас Грейзер)



Флор-Эссенс ОЧИЩАЕТ ОРГАНИЗМ И КРОВЬ ОТ ЛЕКАРСТВЕННЫХ ТОКСИНОВ, ВОССТАНАВЛИВАЕТ ФОРМУЛУ КРОВИ И, КАК СЛЕДСТВИЕ, УКРЕПЛЯЕТ ИММУННУЮ СИСТЕМУ И ЗАЩИЩАЕТ ОТ МУТАЦИЙ КЛЕТОК (ОНКОЛОГИИ).

8 (812) 922-33-62
www.FMD.SU

**Флор-Эссенс www.flor-essence.ru
это противоядие для современной цивилизации!**

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ.



WWW.GORLINKA.RU

«Наша пища должна быть нашим лекарством» —

ГОВОРИЛИ МУДРЕЦЫ ВО ВРЕМЕНА ГИППОКРАТА

Читая такие строки, скорее представляешь ровные ряды аптечных полок, чем гастрономические ряды магазинов и супермаркетов, привлекающие покупателей аппетитным запахом еды. А так хочется порадовать себя и своих близких не только вкусным, но и полезным, при этом не думая об уровне холестерина и лишних килограммах!

Горчичное масло — это не только источник витаминов, но и незаменимый помощник на кухне. Хотите ощутить насыщенный вкус спелых помидоров холодной зимой? Сделайте заготовку с добавлением горчичного масла «Горlinkка». Ведь это же природный консервант. Хотите сделать вашу домашнюю выпечку более устойчивой к очерствению? Добавьте «Горlinkку» в тесто. Хо-

тите придать изысканный вкус вашей обычной заправке для салатов? Смешайте горчичное масло «Горlinkка» с солью, перцем и соком лимона. Как видите, у горчичного масла «Горlinkка» много применений в кулинарии. Небольшая доза масла превратит вашу порцию повседневного обеда в утонченное блюдо.

А для детей такая еда будет еще и вдвойне полезна.

ВИТАМИННЫЙ КОКТЕЙЛЬ

Горчичное масло содержит целый алфавит витаминов:

А — витамин роста и хорошего зрения.

В₃ (РР) — улучшает пищеварение и кровообращение, помогает избавиться от лишнего веса.

В₄ — способствует лучшей работе мозга и благотворно влияет на нервную систему.

В₆ — повышает иммунитет и выносливость.

D — укрепляет кости, мышцы, интеллект.

E — витамин красоты и желаний.

F — сохраняет молодость клеток организма, придает эластичность коже.

K — помогает почкам правильно работать, а костной ткани — усваивать кальций.



**ОМЕГА-9
(ОЛЕИНОВАЯ)**
45 %

**ОМЕГА-6
(ЛИНОЛЕВАЯ)**
32 %

**ОМЕГА-3
(ЛИНОЛЕНОВАЯ)**
14 %

С ГОРЧИЧНЫМ МАСЛОМ «ГОРЛИНКА» ВЫ НЕ ТОЛЬКО ПРИДАДИТЕ БЛЮДАМ НИ С ЧЕМ НЕ СРАВНИМЫЙ ВКУС И АРОМАТ, НО И ПОДДЕРЖИТЕ СВОЕ ЗДОРОВЬЕ И ЗДОРОВЬЕ СВОИХ БЛИЗКИХ.

Производится масло из горчичных семян холодным способом отжима, что позволяет сохранить в нем все биологически активные вещества и витамины. Горчичное масло имеет уникальный состав полиненасыщенных жирных кислот, в таком сочетании не повторяющийся ни в одном из растительных масел.

СЕКРЕТ МОЛОДОСТИ

В составе любого масла присутствуют жирные кислоты. Среди них есть насыщенные, вредные для нашего организма, и ненасыщенные, которые ему необходимы. Первые преобладают в животных жирах, вторые — в растительных. Горчичное масло «Горлинка» уникально по их соотношению. В нем гармонично соединились кислоты омега-3 (14 %), омега-6 (32 %) и омега-9 (45 %). Детям они помогают расти и развиваться, взрослым — сохранять активность, бодрость и молодость. Кстати, линоленовая жирная полиненасыщенная незаменимая кислота, известная как омега-3, очень редко встречается в натуральных продуктах — именно из-за нее малышам когда-то заставляли пить рыбий жир. Горчичное масло — гораздо более аппетитный и ценный ее источник.

ПРИРОДНАЯ СИЛА

Масло, имеющее вкус и запах семян, из которых оно отжато, сохраняющее все полезные свойства, получают с помощью холодного отжима. Температура в процессе его выработки не превышает 50 °С. Консерванты не нужны — свойство долго сохранять свежесть заложено в нем самой природой. Добавьте к этому золотой, янтарный оттенок, тонкий аромат степных трав Поволжья — и горчичное масло с легким, изящным силуэтом летящей горлинки на этикетке станет на вашей кухне всегда желанным гостем!



**ХОТИТЕ
ВКУСНЫЕ
ЗАГотовКИ
НА ЗИМУ —
ДОБАВЬТЕ
ГОРЧИЧНОЕ МАСЛО
«ГОРЛИНКА»**

МАМАМ НА ЗАМЕТКУ:

полиненасыщенные жирные кислоты, содержащиеся в горчичном масле «Горлинка», отвечают за деление и образование новых клеток, за рост и развитие детского организма.

ГУРМАНАМ НА ЗАМЕТКУ:

масло «Горлинка» легкое на вкус, излучает нежный аромат, имеет светлый, янтарный цвет и особую прозрачность, обладает приятным продолжительным послевкусием. В салатах дополняет вкус овощей и является полноценным, как и они, компонентом.

СТАРШЕМУ ПОКОЛЕНИЮ НА ЗАМЕТКУ:

уникальный состав компонентов горчичного масла «Горлинка» способствует снижению артериального давления, масло полезно при сердечно-сосудистых заболеваниях, отвечает за активность, бодрость и продлевает жизнь в зрелом возрасте.

ХОЗЯЙКАМ НА ЗАМЕТКУ:

при жарке не пенился, придает продуктам золотистый цвет и еле уловимый аромат степи. Хлеб, выпеченный с добавкой горчичного масла, долго не черствеет. При консервации масло «Горлинка» просто незаменимо, потому как является природным консервантом.

ВСЕМ:

горчичное масло способствует повышению иммунитета, нормализации обмена веществ в организме, влияет на состояние кожи, способствует выведению токсинов из организма, обеспечивая полноценное питание, обогащенное важнейшими витаминами и микроэлементами.

**МАСЛО «ГОРЛИНКА» ВЫ МОЖЕТЕ ПРИОБРЕСТИ В МАГАЗИНАХ ПОЛУШКА,
ГИПЕРМАРКЕТАХ , СУПЕРМАРКЕТАХ .**

Иммунитет — к барьеру!

ПРИЗНАКИ ОСЛАБЛЕННОЙ ЗАЩИТНОЙ СИСТЕМЫ



Крепкий иммунитет — это основа здоровья человека, однако подрывается она чаще всего весной и осенью. Люди начинают болеть из-за резкой смены температуры воздуха и нового потока различных инфекций.

Однако, помимо барьерной, иммунитет выполняет и функцию помощника в восстановлении после недуга, травмы или операций. Поэтому так важно распознать его ослабленность. Зная эти признаки, можно вовремя обратить внимание на проблему и принять соответствующие меры.

Сигналом для проверки функций является в первую очередь ухудшение самочувствия, быстрая утомляемость, постоянная слабость, не зависящая от чрезмерных нагрузок или недуга. Сюда

же относятся необъяснимые недомогания, лихорадочные состояния, сопровождающиеся головной болью, ломотой, суставным и мышечным болевым синдромом.

Должны насторожить также расстройство аппетита, тяга к сладостям, серость либо бледность кожных покровов, отечность и темные круги под глазами, чрезмерная потливость, выпадение волос, изменение цвета и структуры ногтевых пластин, дерматологические проблемы (фурункулез, угри, шелушение, герпес — больше четырех раз за год). Повышается помимо грибковых болезней подверженность бактериальным и вирусным инфекциям.

**ПОМИМО БАРЬЕРНОЙ,
ИММУНИТЕТ
ВЫПОЛНЯЕТ И ФУНКЦИЮ
ПОМОЩНИКА
В ВОССТАНОВЛЕНИИ
ПОСЛЕ НЕДУГА, ТРАВМЫ
ИЛИ ОПЕРАЦИЙ**



О выраженных нарушениях в работе системы говорит такой клинический синдром, как частые простудные заболевания: больше шести ОРЗ в год для ребенка и больше четырех — для взрослого, развитие синуситов, гайморитов, бронхитов. К инфекционному синдрому относится и увеличение селезенки или лимфатических узлов в нескольких зонах.

Развитие аутоиммунных заболеваний (ревматоидный артрит, миастения, системная красная волчанка и другие) тоже говорит об излишне уязвимой защитной системе организма. Аллергический синдром (атопический дерматит, аллергическая бронхиальная астма, аллергический ринит) тоже сообщает об иммунной недостаточности.

Симптоматическая картина слабой иммунной системы включает в себя и патологические изменения психологического состояния. Наблюдаются нарушения сна, то есть сонливость днем и бессонница ночью, апатия и беспричинная раздражительность, рассеянность. Люди с ослабленным иммунитетом проявляют нестабильность в эмоциональном состоянии, депрессивность, их внимание снижено.

Подобные симптомы общие для всех — мужчин, женщин, пожилых людей и даже младенцев. Однако самостоятельно ставить диагноз иммунодефицита нельзя: для точности определения дисфункций защитного механизма нужно общеклиническое обследование, на-

значаемое врачом аллергологом-иммунологом. Этого обычно достаточно. Доктор собирает анамнез и назначает ряд лабораторных исследований: анализ мочи, клинический и биохимический анализы крови. В случае необходимости дополнительного обследования, то есть наличия угрозы иммунодефицита, проводится иммунограмма — анализ крови, оценивающий концентрацию и активность различных компонентов иммунной системы. Исследования проводятся, если у специалиста возникли подозрения на патологии аутоиммунной природы, гепатит, ВИЧ, туберкулез, диабет, онкологическое заболевание, нарушения в работе эндокринной системы, контроль за иммунной системой во время трансплантации тканей либо органов и ряд других показаний.

Анализ крови на иммунитет ребенка проводится после перенесенных им инфекций, при частых простудах, при развивающихся гнойных инфекциях. В любом случае специалист подскажет, как проверить и, главное, — укрепить иммунитет. Необходимо соблюдать и простейшие условия: сбалансировать свой рацион, заниматься физкультурой и спортом, отказаться от вредных привычек, соблюдать распорядок дня, высыпаться и не перегружать организм излишними нагрузками в работе.



ПРИРОДНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ИММУНИТЕТА:

- ✓ женьшень — усиливает защиту, поднимает работоспособность, настроение;
- ✓ элеутерококк — повышает активность клеток, которые борются с болезнью;
- ✓ аралия маньчжурская — восстанавливает силы организма после тяжелого заболевания;
- ✓ родиола розовая — помогает повысить физическую активность, победить утомляемость;
- ✓ тимьян, шиповник, чабрец, крапива, пустырник, смородина, корень одуванчика, медуница, зверобой — имеют выраженные противовоспалительные свойства;
- ✓ кедровый живичный экстракт — мощнейший природный антисептик, во многих случаях по эффективности и безопасности превосходящий фармацевтические аналоги;
- ✓ мумие — повышает сопротивляемость организма, что положительно сказывается на общем состоянии здоровья.

- 30%

Сашера Мед®

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ



Осенние Акции созрели! Пора собирать скидки!
В здоровом теле – здоровый дух. Готовимся к зиме с продуктами от компании Сашера-Мед!
 Весь октябрь скидка **30%** на акционные товары для красоты и здоровья.
Натуральные продукты Горного Алтая!

**г. Санкт-Петербург,
 Московский пр., д. 204
 тел. +7 (962) 686 80 61;
 +7 (812) 986 80 61**

Срок проведения Акции — 01.10.18-31.10.18. Подробности Акции, информацию о цене Товара, количестве и ассортименте Товара можно узнать у продавцов-консультантов магазинов сети «Флавоотека» или по телефону горячей линии **8-800-100-16-70**.

Берегите уши, или Как избежать отита



Принято считать, что отит — «зимняя» болезнь, однако заполучить ее легко можно в любое время года, и особенно — когда ослаблен иммунитет.

Часто заболевание развивается на фоне банального насморка, вызванного бактериями или вирусами, которые проникают из носа в среднее ухо. Если пустить ситуацию на самотек, это может привести к воспалению и отеку ушной раковины, разрыву барабанной перепонки и даже полной потере слуха. Поэтому важно не только не допускать осложнений, но и вести профилактику недуга, особенно уязвимы для которого дети, поскольку у них выявить симптомы на ранних стадиях удается далеко не всегда.

Обычно отит возникает как следствие вирусной инфекции, после запущенного насморка или ОРВИ. Насторожить должны высокая температура, длительная заложенность носа (более 7-10 дней), снижение слуха, шум и тем более

боль в ушах, как правило, сильная, поскольку барабанная перепонка имеет собственный нерв.

На начальном этапе, еще до визита к лор-специалисту, нужно принять меры, которые помогут снизить риск развития осложнений. Так, обильное питье защитит от обезвоживания и сделает выделения из носа более густыми. Проветривание и увлажнение воздуха в доме облегчат дыхание больного при заложенности носа и предотвратят образование корочек на слизистой. И наконец, очистка носовых ходов от слизи снизит давление на среднее ухо и защитит от возможного распространения инфекции. Сморгаться тоже нужно правильно: ноздри очищаются по очереди с открытым ртом. Особенно важно правильно промывать нос малышам.

Стоит также избегать заложенности ушей во время авиаперелетов или подъемов на возвышенности. Во время взлета или посадки самолета происходит резкий скачок давления, отчего закладывает уши. В этом случае врачи советуют часто сглатывать слюну, рассасывать леденцовые конфеты или использовать жевательную резинку. Те же самые действия можно проделывать, находясь, например, в горах.

Чтобы избежать возникновения отита, отоларингологи рекомендуют не допускать переохлаждения, исключать сквозняки, не запускать насморк, использовать беруши или ватные тампоны, пропитанные жирным кремом, во время занятий в бассейне, учитывать особенности строения носовой полости, ведь появление отита могут спровоцировать и патологии, как, например, наличие искривленной носовой перегородки.

РЖД МЕДИЦИНА

СКИДКИ

• УЗИ • РЕНТГЕН
• АНАЛИЗЫ

НА КОМПЛЕКСНОЕ
ОБСЛЕДОВАНИЕ

1=

-10%

2=

-20%

3=

-30%

Социальные скидки на

ФГДС до **40%** УЗИ РЕНТГЕН до **20%**

Специальные цены на прием специалистов

Направления

хирургия • ЛОР • физиотерапия • стоматология
гастроэнтерология • офтальмология • кардиология
неврология (гирудотерапия, иглорефлексотерапия)
урология • гинекология • травматология • терапия
дневной стационар • профпатология • дерматология
психотерапия • УЗИ • МРТ • КТ • рентген • лаборатория
Стресс-ЭХОКГ • ЭКГ (3D) • программы диагностики
здоровья • СНЕК-UP • дуплексное сканирование сосудов

МЫ ОТКРЫТЫ ДЛЯ ВСЕХ

НУЗ "ДОРОЖНАЯ КЛИНИЧЕСКАЯ БОЛЬНИЦА ОАО "РЖД"

ЛЕЧИТЬСЯ ТОЛЬКО
В "РЖД МЕДИЦИНА"



☎ **490-04-34**

ПОЛИКЛИНИКА №1

ЦЕНТР ПРОФПАТОЛОГИИ

📍 г. Санкт-Петербург, Боровая ул., д. 55

www.railway-hospital.spb.ru

Акция действует с 1 августа по 30 сентября 2018 г.

НУЗ «Дорожная клиническая больница ОАО «РЖД», лицензия на осуществление медицинской деятельности № ЛО 78-01-007834 от 26.05.2017, выданная Комитетом по здравоохранению Администрации Санкт-Петербурга.

Реклама

СЕТЬ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ ОАО «РЖД» «РЖД-МЕДИЦИНА»

О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

ПРОДУКТЫ ДЛЯ ДОЛГОЛЕТИЯ

Пока одни ученые ищут секрет долголетия, другие давно установили, что во многом продолжительность нашей жизни зависит от образа жизни, и прежде всего — от питания: полезные продукты есть у нас под рукой, на грядках. Перечислим основные, способные продлить нашу жизнь и укрепить здоровье.

ОЛИВКОВОЕ МАСЛО. Содержит витамины А, D, К, F, которые помогают снизить риск возникновения онкологических заболеваний и болезней сердца. Борьба со старением помогает и полифенол, входящий в состав масла.

РЫБА (лосось, сельдь, форель, тунец, сардина, скумбрия). Насыщена жирными кислотами омега-3, способствующими борьбе с ожирением. Они также предотвращают возникновение отложений холестерина на стенках кровеносных сосудов, тем самым снижая вероятность появления аритмии.

МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ. Богаты витамином D, нехватка которого с возрастом приводит к диабету и болезням сердца. Кальций укрепляет костную ткань и способен отсрочить остеопороз, а полезные бактерии, содержащиеся в кисломолочных продуктах, противостоят желудочно-кишечным заболеваниям.

ЦЕЛЬНОЗЕРНОВЫЕ ПРОДУКТЫ. Крупы (коричневый рис, гречка, пшеничная крупа, кускус, киноа), макаронные и хлебобулочные изделия из цельнозерновой муки и муки грубого помола включают в себя витамины, антиоксиданты и клетчатку. Их регулярное употребление позволяет уменьшить риск развития возрастных заболеваний, в частности раковых и сердечно-сосудистых, снизить вероятность возникновения сахарного диабета и улучшить состояние кожи.

ИМБИРЬ. Полезен для здоровья костей, для борьбы с вирусными заболеваниями, повышает иммунитет и общий тонус организма. Кроме того, имбирь — это мощный антиоксидант, который не дает развиться раку, болезням сердечно-сосудистой и пищеварительной системы.

АВОКАДО. Высокое содержание витамина Е, жирных кислот омега-3 и витамина С этого плодового растения помогает бороться с возрастными изменениями в организме, надолго сохранить нежность и упругость кожи.

ОВОЩИ СЕМЕЙСТВА КРЕСТОЦВЕТНЫХ. Цветная, белокочанная и брюссельская капуста, брокколи, репа и редис богаты витамином С, каротиноидами, что предотвращает не только старение, но и развитие заболеваний глаз, а также раковые заболевания.

ШОКОЛАД. Регулярное употребление какао, а именно горького шоколада (не менее 70 % какао), способствует сохранению молодости и упругости кожи за счет содержания уникального антиоксиданта процианидина-62, флавоноидов и кокохила. Какао-бобы полезны и для людей с сердечно-сосудистыми заболеваниями, поскольку улучшают память и кровоснабжение мозга, предотвращают возникновение диабета, болезни почек и болезни Альцгеймера.

ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ



ЧАГА – ОТ СТА БОЛЕЗНЕЙ

Что такое чага, знает каждый из нас. Мы ее постоянно встречаем в лесу и в парках. Это тот самый гриб-нарост, который обитает на березах.

Березовый гриб чага и его целебные свойства известны уже давно. Известен и даже знаменит этот гриб был и на Руси. В XVI в. чагу использовали жители Сибири как панацею от многих тяжелых заболеваний. В справочниках и русских травниках XVIII в. встречаются рекомендации по использованию чаги при желудочно-кишечных заболеваниях. А на Дальнем Востоке и в некоторых других регионах России настоем и отвар чаги пьют вместо обычного черного или зеленого чая. Врачи отметили, что в тех районах, где пьют отвары и настои из чаги, меньше болеют.

ОТ СТА БОЛЕЗНЕЙ

Не зря говорится, что чага помогает от ста болезней. В ней присутствуют многие необходимые организму кислоты и микроэлементы. Особенно ценится содержащаяся в грибе зола, в состав которой входят железо, медь, магний, калий, цинк и кремний.

В результате чага обладает общеукрепляющим, спазмолитическим, мочегонным, болеутоляющим, противомикробным, репаративным, общетонизирующим, слабительным действием. Этот березовый гриб нормализует деятельность желудочно-кишечного тракта, уменьшает потоотделение, регулирует метаболические процессы. Хорошо справляется он и с простудными заболеваниями.

СИМПТОМАТИЧЕСКОЕ СРЕДСТВО

Чагу применяют в качестве симптоматического (не влияющего на причину заболевания, но снимающего симптомы его проявления – например, боль) средства при хроническом гастрите; дискинезии ЖКТ с явлениями атонии; язвенной болезни желудка (в составе комбинированной терапии вне обострения); полипозе желудка и кишечника; заболеваниях почек; болях в печени; маститах; фибромах; злокачественных образованиях различной локализации.

Следует знать, что во время употребления гриба чаги необходимо отказаться от курения и приема алкоголя, исключить из рациона острое, соленое и копченое, придерживаться растительно-молочной диеты. Нельзя принимать антибиотики и делать инъекции глюкозы. Противопоказаниями к применению березового гриба являются хронический колит, беременность и грудное вскармливание. Чагу не стоит давать маленьким детям.

Консультация врача-фунготерапевта – бесплатно!

Горячая линия 8-800-5555-170 – звонок по России бесплатный,
(812) 703-06-44 и 003 www.fungospb.ru

МАГАЗИНЫ «ГРИБНАЯ АПТЕКА»:

- 575-57-97 – Колокольная ул., д. 8, ст. м. «Достоевская» / «Владимирская»
- 273-20-43 – ул. Чайковского, д. 51, ст. м. «Чернышевская»
- 368-98-04 – ул. Ленсовета, д. 88, ст. м. «Звездная»
- 717-17-11 – Невский пр., д. 180, ст. м. «Пл. Александра Невского»
- 715-47-26 – пр. Энгельса, д. 132/1, ст. м. «Пр. Просвещения»,
отдел в гомеопатическом центре «Арника»
- 377-26-86 – Дачный пр., д. 2, к. 2, ст. м. «Пр. Ветеранов»

Бесплатные консультации по подбору и применению препаратов на основе целебных грибов.

Вся продукция сертифицирована.

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ.

Возможны противопоказания. Перед применением ознакомьтесь с инструкцией и проконсультируйтесь со специалистом.

ООО «Центр фунготерапии Ирины Филипповой», 192071, Санкт-Петербург, Будапештская ул., д. 44. ОГРН 1047825005491. РЕКЛАМА

ЗАБОЛЕВАНИЯ СУСТАВОВ: **предупредить и не запустить**

**ПО СТАТИСТИКЕ, КАЖДЫЙ ВОСЬМОЙ ГОРОЖАНИН
В ТОЙ ИЛИ ИНОЙ СТЕПЕНИ СТРАДАЕТ ЗАБОЛЕВАНИЯМИ СУСТАВОВ.
РАССКАЗАТЬ О ПРИЧИНАХ, СИМПТОМАХ И ПРОФИЛАКТИКЕ
ДАННОГО НЕДУГА МЫ ПОПРОСИЛИ ЗАСЛУЖЕННОГО ДЕЯТЕЛЯ
НАУКИ РФ, ДОКТОРА МЕДИЦИНСКИХ НАУК, ПРОФЕССОРА,
ЧЛЕНА-КОРРЕСПОНДЕНТА РАМН,
ГЛАВНОГО РЕВМАТОЛОГА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
ВАДИМА ИВАНОВИЧА МАЗУРОВА.**

— Вадим Иванович, почему именно Петербург носит печальное звание «столицы суставных хворей»? Кстати, многие обвиняют в этом наш «великопленный» климат.

— Причин несколько. Самая основная — демографическая составляющая, ведь наш город неуклонно стареет.

Еще одна серьезная причина — достаточно низкое качество питьевой воды: с одной стороны, она слишком мягкая, в ней отсутствуют полезные минералы и микроэлементы, с другой — загрязнена промышленными стоками, в ней присутствуют соли тяжелых металлов. Следом идет бездумное употребление антибиотиков и сульфаниламидных препаратов. Велико влияние и наследственных факторов, и в семьях, где были или есть страдающие суставными заболеваниями люди старшего поколения, молодые члены семьи должны обращать на здоровье своих суставов особое внимание. Резкий гормональный сдвиг в климактерический период у женщин является во многих случаях стартовой кнопкой для развития суставных болезней.

Важное место занимает и структура питания: при избыточном жировом и углеводном питании нарушается обмен веществ и увеличивается масса тела. Что касается климата, то, конечно, излишняя сырость и резкие колебания температуры влияют на ход болезни, но для самого ее возникновения большого значения не имеют.

— Я слышала, что среди суставных заболеваний есть болезни «женские» и есть — «мужские».

— Заболеваниями суставов и опорно-двигательного аппарата в большинстве случаев страдают женщины в возрасте «за 45». Это остеоартроз, различные артриты и остеопороз. Но есть и исключения — подагра (что в переводе с греческого означает «капкан для ног»). Она вызывается нарушением обмена веществ, провоцируемым употреблением большо-

го количества мясных продуктов и алкоголя, чем в основном грешат мужчины.

— Многие из нас занимаются самолечением, либо не считают симптомы серьезными, либо в силу нехватки времени, либо в силу экономии средств. Хотелось бы услышать ваше мнение насчет этого.

— Если вы почувствовали первые приступы боли в суставах, позвоночнике, заметили, что какие-либо суставы начали периодически опухать, — обязательно обратитесь к врачу-ревматологу. Врач подберет и назначит с учетом всех ваших индивидуальных особенностей, анамнеза, заболеваний курс нестероидных препаратов, снимающих боль и воспаление, системную энзимотерапию, затем курс предупреждающей прогрессирования болезни и восстановительной терапии, поможет подобрать диету и питьевой режим, а также упражнения лечебной физкультуры и физиотерапию. Важно понимать, что многие препараты имеют побочные эффекты и противопоказания и назначаются строго по рекомендации врача. Самолечение здесь недопустимо.

— Многие наружные средства производят из натуральных трав и растений, основываясь на опыте народной медицины. Как вы относитесь к таким способам лечения?

— Однозначно они имеют право на жизнь. Многие растительные препараты, предназначенные для приема внутрь (например, суставные и противоревматические сборы, чаи, лекарственные травы), способны значительно улучшить обмен веществ и работу желудочно-кишечного тракта, а это очень важно при заболева-

ниях суставов, поскольку создает условия для лучшего восприятия организмом других лекарственных препаратов. Врач также поможет вам грамотно подобрать такие средства.

— Рациональное питание важно при многих заболеваниях, в том числе и при заболевании суставов. Вадим Иванович, что вы подразумеваете под этим понятием?

— Регулярно употребляйте творог, молочнокислые продукты, нежирные сорта сыра. Больше ешьте фруктов и овощей, желательно в сыром виде. Из белковой пищи отдайте предпочтение растительным белкам сои, семенам, орехам. Включайте в рацион нежирную отварную или тушеную рыбу, белое мясо птицы, постную свинину. Варите вегетарианские супы или используйте «второй бульон». Сократите употребление сладостей, а обычные сорта хлеба замените на зерновые или с добавками отрубей. И конечно, пейте только хорошую воду — бутилированную или пропущенную через бытовые фильтры. Советую исключить и спиртные напитки, поскольку злоупотребление спиртным — прямой путь к мучительной подагре. И конечно, следите за своим весом. Избыточная масса тела практически в половине случаев ведет или к возникновению заболеваний суставов, или, если они уже есть, к значительному осложнению их течения.

— И последний вопрос. Какие перенесенные заболевания в будущем могут спровоцировать развитие заболеваний суставов и опорно-двигательного аппарата?

— Прежде всего частые простудные и воспалительные заболевания. Затем все инфекционные заболевания, снижающие иммунитет. Иммунодефицит, дисбактериоз, избыточное питание. Серьезные травмы, перенесенные в раннем и среднем возрасте, сколиоз, тяжелый физический труд и интенсивные занятия профессиональным спортом, впрочем, как и малоподвижный образ жизни, алкоголь и другое. Причин — множество... Поэтому лучше всего с молодых лет вести правильный образ жизни — рационально питаться, заниматься посильными физическими упражнениями, не принимать без назначения врача антибиотики и другие рецептурные препараты, а главное — при возникновении суставных болей сразу обращаться к врачу. Сегодня есть отличные физиотерапевтические методы и отличные лекарственные препараты, способные помочь даже в самых тяжелых случаях. Однако помните: если застать болезнь на ранней стадии, то лечение будет эффективным, быстрым и недорогим. Будьте здоровы!

Беседовала Инга Петерс

Жизнь требует движения, а движение – **коллагена!**

- **Коллаген** – белок молодости и красоты!
- **Коллаген** – основа прочности сухожилий, хрящей, костей, кожи, волос, ногтей...
- **Коллаген** – составляет около 30% белков тела.
- **Коллаген** – основа артродиетического питания «ГЕЛАДРИНК» и «КАЛЬЦИДРИНК».

Произведено в Чехии

Продается в аптеках.
Справки по телефонам:

(495) 340-39-11, (495) 989-16-37

www.geladrink.ru

Биологически активные комплексы серии «ГЕЛАДРИНК®» и «КАЛЬЦИДРИНК®» дают возможность обрести гибкость и свободу движения, продлить молодость, повысить качество жизни. Выпускаются в форме порошка или капсул, удобны в применении. Рекомендуется принимать в течение 1–3 месяцев, 2–3 раза в год. «ГЕЛАДРИНК®» и «КАЛЬЦИДРИНК®» разработаны, клинически апробированы и производятся в Чехии.

Геладринк
ПЛЮС



Максимум коллагена для позвоночника и суставов, а также для кожи и волос! В нем много коллагеновых пептидов, «упакованных в обертку» из минералов и витаминов, глюкозамина и хондроитина.

Геладринк
АРТРОДИЕТ



Содержит коллаген и антигомоцистеиновую формулу (витамины B₆, B₁₂, фолиевую кислоту), которые вместе заботятся не только о суставах, но и о ваших сосудах.

Геладринк
ФОРТЕ



Усиленный комплекс для суставов и позвоночника при повышенных нагрузках. Содержит коллаген, глюкозамин сульфат, хондроитин сульфат, метилсульфонилметан.

Геладринк
ФАСТ



Поддержка для суставов, когда «ни согнуться – ни разогнуться, ни ступить – ни наступить». Содержит большое количество целебной босвеллии серрата и коллагена.

Кальцидринк



Сбалансированная добавка на основе коллагена, кальция и витамина D₃. Залог королевской осанки и легкой походки. Блеск и сила волос, упругость кожи.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ.

РЕГИСТРАЦИЯ

Свид-ва о регистрации: RU.77.99.11.003.E.00005.01.15 от 12.01.2015 / RU.77.99.11.003.E.00003.01.15 от 12.01.2015 / RU.77.99.19.003.E.00002.01.15 от 12.01.2015 / RU.77.99.11.003.E.00004.01.15 от 12.01.2015 / RU.77.99.32.003.E.003065.02.15 от 10.02.2015

НЕВСКАЯ ОПТИКА

ВИЖЕН СЕРВИС

**Сеть салонов «Невская Оптика»
и «Вижен Сервис» –
одна из крупнейших оптических
сетей Санкт-Петербурга**

МЫ ПРЕДЛАГАЕМ:

- ✓ Салоны во всех районах города
- ✓ Изготовление очков любой сложности
- ✓ Европейское качество оправ и линз по доступным ценам
- ✓ Проверка зрения только дипломированными специалистами, подбор мягких контактных линз
- ✓ Наличие всех необходимых лицензий и сертификатов
- ✓ Более 5000 моделей оправ и солнцезащитных очков европейских производителей
- ✓ Действующие акции и скидки, дисконтные карты постоянным клиентам

**Гарантированное
КАЧЕСТВО ОБСЛУЖИВАНИЯ**

Очковые линзы Optisse
швейцарская точность и качество
Заказ линз по индивидуальным параметрам клиента.

Два оптических
салона премиум
класса:*

ул. Ломоносова, 5
П. С., Большой пр., 20

* Оправы известных торговых марок Cartier, Montblanc, Versace, Dior, Ray Ban и т. д.

Ждем вас в наших салонах!

тел. **008** | www.noptica.ru | vk.com/optisse

НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ. ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ.

Не надо стесняться...

ГЕМОРРОЙ — ЭТО НЕ ТОЛЬКО ОБРАЗНОЕ ОПРЕДЕЛЕНИЕ ЖИЗНЕННЫХ НЕУРЯДИЦ, НО И УПРОЩЕННОЕ НАЗВАНИЕ СЕРЬЕЗНОГО ЗАБОЛЕВАНИЯ — ГЕМОРРОИДАЛЬНОЙ БОЛЕЗНИ.

Сегодня геморрой занимает лидирующие позиции в структуре проктологических заболеваний в Санкт-Петербурге. Геморроидальная болезнь представляет собой варикозное расширение венных сплетений прямой кишки. Возникнув однажды, геморрой уже не исчезает, а стадии его могут прогрессировать.

ПЕРВАЯ СТАДИЯ — геморроидальные узлы пока безболезненны, возможно выделение крови и дискомфорт при акте дефекации. Если обратиться к проктологу на этой стадии, геморрой можно вылечить консервативным путем, не прибегая к хирургическим вмешательствам. По статистике, очень маленький процент пациентов обращает внимание на ранние симптомы. И тогда геморрой с течением времени переходит в следующую стадию.

ВТОРАЯ СТАДИЯ — возможно выпадение геморроидальных узлов при акте дефекации.

Пациенты часто называют выпадающие узлы «шишками», которые на первых порах могут вправляться самостоятельно. Усиливается дискомфорт в области прямой кишки при позывах к акту дефекации и во время нее. На этой и следующей, третьей стадии возможно излечение малоинвазивными методиками — лазерное иссечение, лигирование. Если же и на этом этапе пациент не обращается к врачу, геморрой продолжает прогрессировать и перетекает в третью стадию.

ТРЕТЬЯ СТАДИЯ — стабильное выпадение геморроидальных узлов, они уже не уходят сами, а требуют ручного вправления. Появляются во время дефекации, при подъеме тяжестей. Усиливается болезненность в анальной зоне. Появляются кровотечения. Осложняется состояние тромбозами, сопровождающимися сильной болью.

ЧЕТВЕРТАЯ СТАДИЯ характеризуется постоянным выпадением узлов с невозможностью их вправления, появляется угроза ущемления и обильного кровотечения. Лечение — только хирургическое.

В структуре лечения геморроя огромную роль играет обследование, поскольку симптоматика этого заболевания сходна с начальными стадиями рака прямой кишки.

Обследование проктолога при геморрое должно обязательно включать в себя следующие позиции:

1. Сбор анамнеза.
2. Пальцевое обследование прямой кишки.
3. Аноскопия (обследование прямой кишки на глубину до 10 см).
4. Ректоскопия (обследование прямой кишки на глубину до 25-30 см).

Такого объема обследования достаточно для диагностики геморроидальной болезни и назначения корректного лечения.

Немного о профилактике геморроя. Это прежде всего стремление к здоровому образу жизни. Важно сбалансировать рацион питания — ограничить потребление жирной, жареной, тяжелой пищи. Добавить в рацион растительные продукты, свежие фрукты и овощи. Соблюдать водный баланс, выпивать не менее 1,5 литра воды в сутки. Исключить чрезмерную физическую нагрузку, подъем тяжестей.

НЕОН КЛИНИК



Деметьева Елена Артемьевна,
кандидат медицинских наук;
врач-колопроктолог, онколог, хирург

ПОЛНОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ ПРОКТОЛОГА ВКЛЮЧАЕТ:

- Консультация (сбор анамнеза).
- Пальцевое ректальное обследование прямой кишки.
- Аноскопия.
- Видеоректоскопия.
- Постановка диагноза / предварительного диагноза.
- Рекомендации по лечению.

Стоимость 1500 руб.

Преимущества:

- Прием ведет кандидат медицинских наук.
- Безоперационное лечение геморроя + гарантия на лечение в договоре.
- Беспроцентная рассрочка.
- Европейские стандарты работы.

Адрес: СПб, Коломяжский пр., д. 15, корп. 2. Телефон 8 (812) 319-15-15

О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

СОВРЕМЕННАЯ МНОГОПРОФИЛЬНАЯ
КЛИНИКА С ШИРОКИМ СПЕКТРОМ УСЛУГ
И ПРОЗРАЧНЫМИ ЦЕНАМИ

В клинике ведут прием врачи с опытом
работы **более 10 лет**, постоянно повышающие
свою квалификацию.

@ info@megaclinic.spb.ru

megaclinic.spb

www.megaclinic.spb.ru

Исполкомская ул., 3

(3 мин. пешком от ст. м. «Пл. А. Невского»)

777-98-83

927-98-83

КУПОН

УЗИ ШЕИ
+ консультация
невролога

Цена действительна только
при предъявлении купона
и до 15 октября 2018 года.

Необходима предварительная
запись по тел. 777-98-83.

Исполкомская ул., д. 3.

(3 мин. пешком от ст. м. «Пл. А. Невского»)

МК МЕГАКЛИНИК

всего за
940
рублей

КУПОН

УЗИ ВЕН
+ консультация
флеболога

Цена действительна только
при предъявлении купона
и до 15 октября 2018 года.

Необходима предварительная
запись по тел. 777-98-83.

Исполкомская ул., д. 3.

(3 мин. пешком от ст. м. «Пл. А. Невского»)

МК МЕГАКЛИНИК

всего за
980
рублей

**ПОЛНОСТЬЮ
БЕСПЛАТНО**

ШКОЛА ОЖИРЕНИЯ

- Измерение жировой массы
- Подсчет калорий и жиров
- Дневник питания
- Причины и последствия ожирения
- Методы лечения и самоконтроля

ШКОЛА ОЖИРЕНИЯ в МегаКлиник.

По субботам в 11.00 обсуждаем,
направляем, помогаем.

Необходима предварительная запись
по телефону 777-98-83.

Исполкомская ул., д. 3.

(3 мин. пешком от ст. м. «Пл. А. Невского»)

МК МЕГАКЛИНИК

ЛИЦЕНЗИЯ № ЛО-78-01-008530 ОТ 30 ЯНВАРЯ 2018 Г.
ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ.
НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

ЛУННЫЙ КАЛЕНДАРЬ Октябрь

Благоприятный день — господствуют светлые энергии. Тяжелый день — темные энергии.

понедельник	вторник	среда	четверг
1 22-23-й лунный день, неблагоприятный, убывающая луна в ♍ В этот день рекомендуется сесть на диету. Нельзя планировать операции на ЖКТ.	2 23-24-й лунный день, неблагоприятный, убывающая луна в ♍ Не стоит начинать ничего нового, выяснять отношения с близкими и рисковать деньгами.	3 24-25-й лунный день, благоприятный, убывающая луна в ♎ В этот день не рекомендуется заниматься активным спортом. Лучше расслабиться в бане или поплавать в бассейне.	4 25-26-й лунный день, благоприятный, убывающая луна в ♎ Прекрасный день для освобождения от вредных привычек. Хорошо в этот день на растительной пище и почистить п...
8 28-29-й лунный день, неблагоприятный, убывающая луна в ♎ В этот день процессы в человеческом организме и психике ослаблены и не защищены. Заболеть в этот период особенно опасно.	9 29-30, 1-й лунный день, неблагоприятный. Новолуние в 06.45, луна в ♎ Не рекомендуется ложиться на плановую операцию, выходить замуж и начинать крупные дела.	10 2-3-й лунный день, благоприятный, растущая луна в ♏ Благоприятный день для начала курса лечебных процедур и похода к зубному врачу.	11 3-4-й лунный день, благоприятный, растущая луна в ♏ В этот день можно лирикуте своиции. Начинать при растущей луна...
15 7-8-й лунный день, благоприятный, растущая луна в ♏ Когда луна в Козероге, не рекомендуется посещать мануального терапевта.	16 8-9-й лунный день, благоприятный, растущая луна в ♏ Сила слова очень велика. Не надо лгать, сплетничать, поддаваться на провокации, на пустые разговоры.	17 9-10-й лунный день, неблагоприятный, растущая луна в ♏ Хорошее время для очистительных процедур — телесных и духовных. Не следует начинать новые дела.	18 10-11-й лунный день, благоприятный, растущая луна в ♏ Благоприятный день для физической активности и занятий спортом.
22 14-15-й лунный день, благоприятный, растущая луна в ♏ Когда луна входит в знак Овна, посещать зубного врача можно только при острой необходимости.	23 15-16-й лунный день, неблагоприятный, растущая луна в ♏ Женщинам в этот день лучше отдохнуть, не подвергать себя эмоциональным и физическим нагрузкам.	24 16-17-й лунный день, благоприятный. Полнолуние в 19.45, луна в ♏ В этот день друзья могут подвести, а недруги помочь. Избегайте эмоциональных перегрузок.	25 17-18-й лунный день, благоприятный, убывающая луна в ♏ В этот день можно водить космические процедуры и косметологию, красить...
29 21-22-й лунный день, благоприятный, убывающая луна в ♏ Мощный день по своей энергетике. Хорошо в этот день попасть на волну успеха.	30 22-23-й лунный день, благоприятный, убывающая луна в ♏ Если реализация задуманного потребует каких-либо жертв, не стоит останавливаться. Лучше завершить все дела к 22.00.	31 23-24-й лунный день, неблагоприятный, убывающая луна в ♏ Агрессия окружающих помешает вашим планам. Не начинайте ничего нового. Избегайте физических и эмоциональных нагрузок.	Г

АВГУСТ

сентябрь 2018

темные энергии.

суббота	пятница	суббота	воскресенье
1-й лунный день, неблагоприятный, убывающая луна в ♏ 1-й период очищения от привычек. Хорошо сесть на диету, почистить печень.	5-й лунный день, неблагоприятный, убывающая луна в ♏ На рекомендуются плановые операции на сердце и сосудах. Возможны скачки давления у гипертоников.	6-й лунный день, благоприятный, убывающая луна в ♏ Очень благоприятный день для массажа лица и начала косметических процедур.	7-й лунный день, благоприятный, убывающая луна в ♏ Прекрасный день для рутинных дел. В этот день рекомендуется заняться домом, уборкой, пить травяные чаи.
2-й лунный день, благоприятный, растущая луна в ♏ Контроль эмоций, диеты, луна не меняется.	12-й лунный день, благоприятный, растущая луна в ♏ День хорош для физических упражнений, посещения зубного врача.	13-й лунный день, благоприятный, растущая луна в ♏ В этот день хорошо строить планы на будущее, они, вероятнее всего, сбудутся, а также отправиться в длительное путешествие.	14-й лунный день, благоприятный, растущая луна в ♏ В этот день легко найдутся правильные решения старых проблем, но новые дела лучше не начинать.
3-й лунный день, благоприятный, растущая луна в ♏ Благоприятный день для занятий	19-й лунный день, благоприятный, растущая луна в ♏ Очень мощный день по своей энергетике. Обостряется интуиция. Слушайте свой внутренний голос.	20-й лунный день, благоприятный, растущая луна в ♏ В этот день можно стричь волосы и заниматься процедурами по укреплению волос.	21-й лунный день, благоприятный, растущая луна в ♏ В этот день можно посетить любого врача.
4-й лунный день, благоприятный, убывающая луна в ♏ Можно протестировать косметические операции на волосах.	26-й лунный день, благоприятный, убывающая луна в ♏ День встреч, радости от общения. Важно не проводить этот день в одиночестве, а встретить родственную душу.	27-й лунный день, неблагоприятный, убывающая луна в ♏ В этот день хорошо сесть на длительную диету. Лучше избегать мясной пищи.	28-й лунный день, благоприятный, убывающая луна в ♏ В этот день лучше избегать крупных покупок. Хорошо отправиться в путешествие или заняться спортом.

Главный рецепт лунного календаря совпадает с советом Парацельса:

«ЛУЧШЕЕ ЛЕКАРСТВО ОТ БОЛЕЗНЕЙ — ХОРОШЕЕ РАСПОЛОЖЕНИЕ ДУХА».

Астролог ВЕТИАНА

МЫ ОТКРЫЛИСЬ!

НОВЫЙ МАГАЗИН «МЕХА ОТ ПРОИЗВОДИТЕЛЯ»



**Режим работы
с 10.00 до 20.00**

Пр. Просвещения, д. 37 А
(левое крыло магазина
«Перекресток»)

АКЦИЯ

**ПРИНЕСИ
СТАРУЮ ШУБУ
И ПОЛУЧИ СКИДКУ
НА НОВУЮ**



Меховая фабрика
«Элегант»

кредит

**Шубы
Меховые жилеты
Шапки
Пуховики
Куртки**

(с использованием нанотехнологий)

Подробности акции по телефону

8 (964) 325-17-87

FIRMAELEGANT.RU

МЕДИЦИНА БЕЗ ГРАНИЦ

Изучение злокачественных новообразований представляет собой одно из самых важных и сложных направлений медицины, науки и здравоохранения. Это проблема международного масштаба, имеющая важное значение для всех стран мира. В наши дни рак часто называют болезнью века, потому что злокачественные опухоли занимают вто-

рое место в мире по уровню заболеваемости и смертности, уступая лишь болезням сердечно-сосудистой системы. Именно поэтому международная координация и сотрудничество в изучении онкологии, а также в организации программ по лечению и профилактике злокачественных опухолей так важны и актуальны в данный момент.



В. М. Моисеенко

«Основной идеей при принятии решения о развитии международного сотрудничества в нашем центре было заполнить информационный вакуум, существовавший в начале 2000-х годов. Мы начали с создания «Отечественной школы онкологов» — конференции, где освещаются актуальные вопросы диагностики, профилактики и лечения опухолей различных локализаций. Вот уже более 10 лет эти встречи собирают ученых и врачей-клиницистов со всей России и стран ближнего и дальнего зарубежья. Сегодня характер международных взаимоотношений немного изменился: он не носит сугубо образовательный характер, мы пытаемся глубже смотреть на проблему, в том числе обсуждаем научные перспективы развития онкологии и проводим совместные хирургические операции, рассматриваем конкретные клинические случаи. В связи с этим мы приглашаем ведущих специалистов в области онкологии из других стран, и, конечно, это оказывается, с моей точки зрения, очень полезно как для врачей, так и для пациентов, у которых появляется уникальная возможность — услышать мнение зарубежных специалистов», — отмечает директор Санкт-Петербургского онкоцентра профессор В. М. Моисеенко.

Важнейшим моментом в развитии сотрудничества является обоюдное желание представителей международного онкологического сообщества всту-

пить в диалог и развивать совместные проекты. В рамках реализации соглашений возможно проведение совместных научных и клинических исследований по актуальным проблемам онкологии, участие и организация конференций, подготовка и публикация научных статей в международных журналах, организация и проведение стажировок, мастер-классов, хирургической практики.



Тони Mok

сотрудничество в области онкологии является невероятно важным и необходимым для развития изучения данного заболевания. И важно обсуждать эту проблему, делиться опытом не только внутри одного госпиталя, но и на региональном, и на международном уровне. Проведение конференций, семинаров и других совместных мероприятий позволяет нам по-новому взглянуть на проблему, перенять положительный опыт и обсудить негативный. И я не только заинтересован, но и всячески поддерживаю развитие международного сотрудничества в области диагностики и лечения онкологических заболеваний», — говорит профессор клинической онкологии медицинского фонда Li Shu Fan, председатель клинической онкологии Китайского университета Гонконга Тони Mok.

Первостепенными направлениями, которые позволяют развивать

«Во время последнего визита в Санкт-Петербургский онкоцентр я убедился в том, что российские коллеги, так же как и мы, убеждены в том, что международное

международное сотрудничество в области онкологии, являются критический обзор и оценка имеющихся данных, обсуждение полученных результатов, формирование новых задач и направлений исследования в международном масштабе, обсуждения новейших методов профилактики, диагностики и лечения онкологических заболеваний.



В. В. Егоренков

«Появление мировых экспертов в России, в Санкт-Петербурге и в нашем центре — это, конечно, большая удача. Проведение совместных международных научно-практических конференций позволяет нам не только обмениваться мнениями в отношении наиболее перспективных вариантов лечения и новейших данных, обсуждать клинические случаи, но также получать дополнительную оценку экспертов по конкретному медицинскому случаю. Вне всякого сомнения, это уникальная возможность повысить уровень знаний, принимать более взвешенные, мудрые решения в отношении назначения тактики лечения. Понимая всю важность данного вопроса, администрация города всячески способствует развитию международного сотрудничества в области онкологии и содействует в организации встреч врачей центра с иностранными коллегами», — делится мнением заместитель директора по медицинской части Санкт-Петербургского онкоцентра к. м. н. В. В. Егоренков.

ОЧЕНЬ ПО-РУССКИ: полба

КАША ИЗ СКАЗКИ ПУШКИНА ХОРОШО ИЗВЕСТНА УЖЕ ДВА ТЫСЯЧЕЛЕТИЯ, ХОТЯ НОВЫЙ ВИТОК ИНТЕРЕСА К НЕЙ ВОЗНИК ОТНОСИТЕЛЬНО НЕДАВНО, КОГДА ПОЯВИЛАСЬ ПОТРЕБНОСТЬ ЗАМЕНИТЬ КАЛОРИЙНЫЕ КРУПЫ БОЛЕЕ БЕЗОПАСНЫМИ АНАЛОГАМИ.

Аведь еще сравнительно недавно, вплоть до середины позапрошлого столетия, полбу ели в каждой крестьянской семье на Руси.

Этот злак издревле выращивали в Египте, Месопотамии, Древней Греции и Риме, в России же он стал известен с X-XI веков и полюбился за устойчивость к морозам и засухе, питательность и легкую усвояемость. Полба — это красная или рыжая пшеница, а также общее название нескольких видов пшеницы, которые схожи по строению колосьев: двузернянковая пшеница, пшеница Зандури, пшеница Урарту, спельта, пшеница Маха и пшеница Тимофеева. В магазинах найти полбу можно под такими названиями, как спельта, двузернянка, каммут или эммер.

**«БУДУ СЛУЖИТЬ ТЕБЕ СЛАВНО, УСЕРДНО
И ОЧЕНЬ ИСПРАВНО, В ГОД ЗА ТРИ ЩЕЛКА ТЕБЕ
ПО ЛБУ, ЕСТЬ ЖЕ МНЕ ДАВАЙ ВАРЕНУЮ ПОЛБУ...»**

(«СКАЗКА О ПОПЕ И О РАБОТНИКЕ ЕГО БАЛДЕ»,
АЛЕКСАНДР ПУШКИН)

Сегодня хорошо известно, что полба — чемпион среди злаковых культур по запасам питательных веществ. Она содержит большое количество растительного белка, несколько десятков незаменимых аминокислот, ненасыщенные жирные кислоты, витамины группы В, минералы. Употребление в пищу этой дикой версии современной окультуренной пшеницы件 полезно для укрепления иммунитета, особенно в осенне-зимний период. Регулярное включение крупы в рацион позволяет отрегулировать процессы пищеварения, нормализовать уровень сахара в крови, улучшить состояние эндокринной, нервной и сердечно-сосудистой системы. Клетчатка, которой богата полба, оказывает благотворное влияние на перистальтику кишечника. Злак хорошо подходит для питания людей, страдающих целиакией (аллергией на глютен).

Самое ходовое блюдо из полбы — каша. Ее варят на молоке и воде, с добавлением фруктов, орехов. Однако из крупы можно приготовить и супы (грибной, овощной), и салаты, и гарниры к мясным, рыбным и овощным блюдам. Зерна этой культуры также добавляют в запеканки, используют вместо риса в плове и голубцах, сочетают с бобовыми. А с добавлением в тесто муки из полбы получаются нежные десерты и воздушная выпечка.

ПОЛБЯНОЙ СУП ПО-СТАРОРУССКИ

Обжарим в кастрюле одну измельченную луковицу на сливочном масле. Добавим к ней стакан готовой полбы и, периодически помешивая, потопим ее до золотисто-коричневого цвета. Затем вливаем в кастрюлю литр говяжьего бульона, добавляем соль и специи по вкусу, тщательно перемешиваем.

Готовим суп 40-45 минут на слабом огне и в конце добавляем полстакана подогретых сливок. Взбиваем суп миксером, разливаем по тарелкам и посыпаем измельченным зеленым луком. Это блюдо удачно дополняют сырные гренки. Тонкие ломтики хлеба смазываем маслом, посыпаем тертым сыром и запекаем несколько минут в духовке. Перед подачей нарезаем гренки кубиками и посыпаем полбяной суп.




ЕСТЬ ПОЛЕЗНО
Интернет-магазин
ЕстьПолезно.рф

**ПРОДУКТЫ
ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ**
ДОСТАВКА И САМОВЫВОЗ
СКИДКИ
ПОСТОЯННЫМ КЛИЕНТАМ
Скидка 10 % по промокоду
«Здоровье»



«Молчащий» орган, или Как распознать гепатоз

СРЕДИ ЗАБОЛЕВАНИЙ ПЕЧЕНИ ГЕПАТОЗЫ ЗАНИМАЮТ ОСОБОЕ МЕСТО, ПОСКОЛЬКУ НЕ СВЯЗАНЫ С ВОСПАЛЕНИЕМ В ПЕЧЕНОЧНЫХ КЛЕТКАХ (ЛИБО ОНО ОЧЕНЬ СЛАБО ВЫРАЖЕНО), С ПРОНИКНОВЕНИЕМ ИНФЕКЦИИ ИЛИ ОНКОЛОГИЧЕСКИМ ПЕРЕРОЖДЕНИЕМ. ЭТА ГРУППА ЗАБОЛЕВАНИЙ ХАРАКТЕРИЗУЕТСЯ ВЫРАЖЕННЫМ НАРУШЕНИЕМ МЕТАБОЛИЧЕСКИХ ПРОЦЕССОВ В ГЕПАТОЦИТАХ (КЛЕТКИ ПАРЕНХИМЫ ПЕЧЕНИ У ЧЕЛОВЕКА И ЖИВОТНЫХ СОСТАВЛЯЮТ ОТ 60 ДО 80 % МАССЫ ОРГАНА), ЧТО МОЖЕТ ПРИВЕСТИ К ДИСТРОФИИ И ДАЖЕ ГИБЕЛИ.

Поражение печени при гепатозах развивается под воздействием внешних факторов и наследственных патологий. В первом случае подразумевается воздействие токсичных веществ (в основном фосфорорганическими соединениями), отравление лекарственными препаратами (антибиотики тетрациклинового ряда), ядовитыми грибами и растениями, а также избыточное употребление алкоголя, заболевания щитовидной железы, са-

харный диабет второго типа и ожирение. В группу риска также входят люди с атеросклерозом различных сосудов или перенесшие операции на желудочно-кишечном тракте. Наследственные же заболевания печени возникают на фоне нарушения обмена желчных кислот и билирубина в печени.

НЕОБХОДИМ
КОНТРОЛЬ
НАД МАССОЙ ТЕЛА
И ДОСТАТОЧНАЯ
ФИЗИЧЕСКАЯ
АКТИВНОСТЬ

Выделяют три вида гепатоза.

Жировой — самое распространенное сегодня заболевание печени во всем мире — возникает при неправильном питании, эндокринных заболеваниях, гипоксии, токсических отравлениях. Суть этого недуга заключается в ожирении печени, то есть замещении нормальной здоровой ткани на жировую. Это, в свою очередь, может привести к циррозу.

Второй вид, **холестатический** гепатоз, развивается вследствие приема определенных медикаментов (гормоны, стероиды, антикоагулянты), нарушения обмена желчных кислот и холестерина.

Пигментный же проявляется при генетических нарушениях пигментного обмена.

Хронический жировой гепатоз протекает на первоначальной стадии бессимптомно либо в малосимптомной форме. Неслучайно врачи говорят, что печень — это надежный, но «молчаливый и терпеливый» орган, который часто дает о себе знать лишь тогда, когда резерв для восстановления исчерпан. Однако встречаются и такие его проявления, как чувство тяжести или распирающие боли в правом подреберье, где расположен орган. Эти симптомы могут сопровождаться ощущением горечи во рту, метеоризмом, тошнотой, впрочем, на эти же неприятные явления жалуются пациенты и с другими заболеваниями печени, а также желудочно-кишечного тракта.

Профилактика гепатозов — это прежде всего отказ от вредных привычек и правильное питание, исключение неконтролируемого приема лекарств, их нужно употреблять только по назначению врача. Кроме того, необходим контроль над массой тела и достаточная физическая активность — все это под силу людям 30-40 лет, у которых чаще всего и обнаруживается заболевание.



Лучший друг печени ЛЕЦИТИН



ЧЕЛОВЕЧЕСКАЯ ПЕЧЕНЬ НА 50 % СОСТОИТ ИМЕННО ИЗ ЛЕЦИТИНА. В ЗДОРОВОМ СОСТОЯНИИ ОНА ПРОИЗВОДИТ ЕГО В КОЛИЧЕСТВЕ, ДОСТАТОЧНОМ ДЛЯ ПОДДЕРЖАНИЯ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОРГАНИЗМА. НО С ВОЗРАСТОМ ИЛИ ВСЛЕДСТВИЕ НЕЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ВЫРАБОТКА ЭТОГО «ТОПЛИВА» СНИЖАЕТСЯ И ТРЕБУЕТ ВОСПОЛНЕНИЯ.

К группе самых важных веществ, комплексно воздействующих на деятельность основных систем и органов, относится лецитин. Это настоящий энергетический ресурс, который необходим для укрепления нервной системы, улучшения обмена веществ в клетках, нормализации уровня

холестерина в крови и снижения высокого кровяного давления, что улучшает кровоток. Лецитин, помимо этого, содержит такие компоненты и жирные кислоты, которые помогают обмену жиров в печени, что предотвращает ее ожирение.

Лецитин широко используется в качестве лекарства, пищевой добавки, а также для профилактики заболеваний в том числе печени. Получить этот незаменимый ресурс можно из таких продуктов, как соя, соевое молоко, соевый сыр тофу, соевые бобы, мясо, печень и яйца (куриные желтки). Содержат его максимальное количество чечевица и горох, рыбная икра и рыбий жир, капуста разных сортов, орехи, семена, жирный творог и растительное масло, которое лучше употреблять в нерафинированном виде. В меньшем количестве лецитин можно обнаружить в фасоли, зеленом горошке, моркови, гречке, пшеничных отрубях.

Это «топливо» для организма необходимо и для мозга, поскольку 30 % мозгового вещества состоит из лецитина, и для нервной системы, составляя ее 17 %, и для передачи нервных импульсов. Установлено, что лецитин улучшает память, повышает концентрацию внимания и работоспособность, снижает раздражительность. Он восстанавливает поврежденные клетки не только печени, но и легких. Также оказывает влияние на стабилизацию желчи, препятствует образованию камней в желчном пузыре.

Благотворно воздействует лецитин и на прочие органы: повышает эффективность работы печени по нейтрализации токсичных веществ, облегчает состояние больных рассеянным склерозом и сахарным диабетом; помогает в образовании гемоглобина; снижает выраженность аллергии; поддерживает здоровье слизистой оболочки ЖКТ.

**ЛЕЦИТИН —
ЭТО ЖИРОПОДОБНОЕ ОРГАНИЧЕСКОЕ
ВЕЩЕСТВО, ПРЕДСТАВЛЯЮЩЕЕ
СОБОЙ КОМПЛЕКС ФОСФОЛИПИДОВ.**

**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.**

**Подробная
информация
по телефону
8 800 2222 477
и на сайте
www.uvixs.ru**



**СПРАШИВАЙТЕ В АПТЕКАХ САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ
ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.**



ЛЕЧИТЬСЯ и не разориться!

Как купить нужные лекарства, не разорившись?

Осень — пора простуд и обострений болезней. В аптеках увеличивается число покупателей, а домашний бюджет опустошают расходы на лекарства. Как приобрести все нужное для здоровья и при этом уберечь свой кошелек от излишних трат?

Покупая лекарство, не ориентируйтесь на рекламу. Не все лекарства настолько эффективны, как внушают производители. Реклама, которую вы видели, включена в цену лекарства, а значит, оно будет дороже такого же, но менее разрекламированного.

Лучше же всего перед походом в аптеку (если это не срочная покупка и острая необходимость) позвонить по справочным телефонам, посмотреть на справочных сайтах, сравнить цены, узнать аналоги и все свойства лекарств. И после этого идти и покупать.

Постарайтесь и с помощью врача, и самостоятельно **узнать аналоги лекарства.** В интернете сейчас достаточно много сайтов, предоставляющих такую информацию. Они дают возможность сопоставить разные препараты схожего действия, разъясняют фармакологические свойства, противопоказания, побочные эффекты. Разница в цене может быть очень существенная.

Любителям таблеток стоит помнить — **не всегда стоит принимать лекарства**, когда есть возможность помочь себе народными средствами. Чай с малиной и медом в некоторых случаях помогает не хуже порошков от простуды. А отвар пустырника успокоит лучше модных таблеток.

Если собираетесь брать средство без рецепта врача и сомневаетесь в выборе, **посоветуйтесь с аптекарем.** Большинство сотрудников аптек — специалисты со средним и высшим фармацевтическим образованием и хорошо разбираются в лекарствах и их компонентах. Да, многие из них работают на процент с продаж, но ничто человеческое им не чуждо, и они не будут нарочно увеличивать ваши расходы, когда есть подходящий и недорогой аналог.

Будьте здоровы и богаты.
Елена Антонова

РЖД  МЕДИЦИНА

МЫ ОТКРЫТЫ ДЛЯ ВСЕХ

НУЗ "ДОРОЖНАЯ КЛИНИЧЕСКАЯ БОЛЬНИЦА ОАО "РЖД"

СКИДКИ

• УЗИ • РЕНТГЕН
• АНАЛИЗЫ

**НА КОМПЛЕКСНОЕ
ОБСЛЕДОВАНИЕ**

1=
-10%

2=
-20%

3=
-30%

Сутки лечения в стационаре в ПОДАРОК!

Социальные скидки на

МРТ, КТ
ФГДС

до **40%**

УЗИ

РЕНТГЕН до **20%**

Направления

нейрохирургия • хирургия • сосудистая хирургия • ЛОР
физиотерапия • гастроэнтерология • офтальмология
неврология • кардиология • урология • гинекология
профилактические осмотры • детское отделение
восстановительное лечение • онкологический центр
лечебный бассейн • травматология • эндоскопия
терапия • УЗИ • МРТ • КТ • рентген • лаборатория

**ЛЕЧИТЬСЯ ТОЛЬКО
В "РЖД МЕДИЦИНА"!**



 **67-97-003** 

МНОГОПРОФИЛЬНЫЙ СТАЦИОНАР

 **г. Санкт-Петербург, пр. Мечникова, д. 27**

www.railway-hospital.spb.ru

Акция действует с 1 августа по 30 сентября 2018 г.

НУЗ «Дорожная клиническая больница ОАО «РЖД», лицензия на осуществление медицинской деятельности № ЛО 78-01-007834 от 26.05.2017, выданная Комитетом по здравоохранению Администрации Санкт-Петербурга.

Реклама

СЕТЬ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ ОАО «РЖД» «РЖД-МЕДИЦИНА»

О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

ДЕТОКС — НЕ ПАНАЦЕЯ

Детокс сегодня — одно из самых популярных бьюти-направлений, успевшее практически заменить в лексиконе привычное слово «диета».

Стоит пройти курс детокс-ретрита, перейти на детокс-меню и начать выполнять детокс-воркаут, как произойдет переход к «чистому» образу жизни, то есть очищению организма от токсинов и вредных веществ, а заодно и похудение. Но так ли это на самом деле?

Никто не поспорит с тем, что красота и здоровье начинаются изнутри. Лечебное голодание, на котором основано понятие детокса, запускает механизмы очищения, вследствие чего погибает большая часть микрофлоры и токсинов, а также сжигается наибольшее количество жира.

Режим питания предполагает исключение вредных продуктов и добавление полезных. В рацион включаются зеленые коктейли и смузи, свежевыжатые соки, салаты, супы-пюре, бобовые и злаки. Добавляются и физические нагрузки, SPA-процедуры, здоровый сон и минимум стресса. Важно при этом употреблять как можно больше жидкости в виде простой воды или травяного чая.

Под запретом — все полуфабрикаты, продукты из белой муки, сладости, фастфуд, газировки, пакетированные соки, жареная, жирная и острая пища, мясные и молочные продукты. Отказаться нужно, разумеется, и от вредных привычек, к которым, помимо традиционных, относятся, например, употребление кофе и сахара.

Вознаграждение за пищевую аскезу — избавление от лишнего веса, аллергии, а также крепкий иммунитет и отличное настроение.

Однако ученые давно и последовательно развенчивают все детокс-мифы: если у человека нет хронических заболеваний, его организм постоянно и оперативно обновляется, вырабатывает иммунитет к вредным веществам. А потому ни в какой чистке от так называемых шлаков не нуждается.

Впрочем, кратковременные диеты, по мнению специалистов, не нанесут вреда. Перевод организма на ограниченный, низкокалорийный и легкоусвояемый рацион даст ощущение легкости и зарядит энергией. Но детокс-диета подходит не всем. Не рекомендуется она при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, сахарном диабете, наличии хронических заболеваний, болезнях сердечно-сосудистой системы, беременности и кормлении грудью.

ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ



Иностранные компании активно закупают в России лисички не только для пищевых целей. В настоящее время эти хорошо знакомые грибы активно используются в фармацевтике.

ЛИСИЧКИ

Лисичка (*Cantharellus cibarius*) – гриб, который знают все: уж очень трудно спутать его с другими. Для здоровья они представляют особую ценность благодаря содержащимся в них полисахаридам (хиноманнозе), эргостеролу и траметонолиновой кислоте.

СПЛОШНАЯ ПОЛЬЗА

Хиноманноза является естественным антигельминтиком, поэтому лисичка помогает легко избавиться от глистных инвазий.

Эргостерол эффективно воздействует на ферменты печени. Поэтому лисички полезны при вирусном гепатите, жировом перерождении печени, гемангиомах.

Последние исследования показали, что и траметонолиновая кислота успешно воздействует на вирусы гепатита.

Также лисичка содержит восемь незаменимых аминокислот, витамины А, В, РР, микроэлементы медь и цинк. Считается, что употребление этого гриба способствует улучшению зрения, предотвращает воспаление глаз, уменьшает сухость слизистых оболочек и кожи, повышает устойчивость к инфекционным заболеваниям.

УДИВИТЕЛЬНЫЙ ЭФФЕКТ

Многие удивляются, как же так: потребляем лисички в вареном, жареном и маринованном виде, а все равно приходится гельминтов выводить. Все очень просто: хиноманноза – вещество капризное, тепловую обработку не выносит, разрушается уже после нагревания до 60 градусов. При холодной засолке грибов его разрушает соль. Вот и получается, что пользы никакой не видно, хоть тонну съешь. Чтобы от собранных лисичек была фармацевтическая польза, необходима обработка по специальной технологии.

Консультация врача-фунготерапевта – бесплатно!

Горячая линия **8-800-5555-170** – звонок по России бесплатный, **(812) 703-06-44 и 003** www.fungospb.ru

МАГАЗИНЫ «ГРИБНАЯ АПТЕКА»:

575-57-97 – Колокольная ул., д. 8, ст. м. «Достоевская» / «Владимирская»
273-20-43 – ул. Чайковского, д. 51, ст. м. «Чернышевская»
368-98-04 – ул. Ленсовета, д. 88, ст. м. «Звездная»
717-17-11 – Невский пр., д. 180, ст. м. «Пл. Александра Невского»
715-47-26 – пр. Энгельса, д. 132/1, ст. м. «Пр. Просвещения»,
отдел в гомеопатическом центре «Арника»
377-26-86 – Дачный пр., д. 2, к. 2, ст. м. «Пр. Ветеранов»

Бесплатные консультации по подбору и применению препаратов на основе целебных грибов.

Вся продукция сертифицирована.

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ.
Возможны противопоказания. Перед применением ознакомьтесь с инструкцией и проконсультируйтесь со специалистом.

ООО «Центр фунготерапии Ирины Филипповой», 192071, Санкт-Петербург, Будапештская ул., д. 44. ОГРН 1047825005491. РЕКЛАМА



ВСЁ ДЛЯ АКТИВНОЙ ЖИЗНИ!

ООО «Инфарма 2000» www.inpharma2000.ru

КРАСИВЫЕ ГУБЫ – ЗЕРКАЛО ЗДОРОВЬЯ



Солнечные ожоги, холод, стрессы зачастую провоцируют образование неприятных пузырей, корок на губах, сильнейший дискомфорт в интимной сфере. В этот период приходится мириться с косметическими дефектами, откладывая 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.



ЗДОРОВЬЕ БРОНХОВ И ЛЕГКИХ

Самое время для устранения старых проблем с бронхами, подготовки к холодам. Опираясь на эффективность старых рецептов, отечественными учеными разработан крем **«МУКОФИТИН»**. Камфара, масло пихты, алоэ, входящие в состав косметического крема **«МУКОФИТИН»**, помогут поддерживать в нормальном функциональном состоянии бронхолегочную систему. Дополнительные компоненты (витамин РР, диметилксантин и др.) усиливают кровообращение, обеспечивая согревающее действие и бережный уход за бронхами.



ПРОБЛЕМЫ С КОЖЕЙ У ДЕТЕЙ И ВЗРОСЛЫХ

Сухость, покраснение, шелушение и раздражение кожи могут быть вызваны воздействием хлорированной воды, моющих средств, повышенной потливостью, солнечными ожогами, нарушением диеты и другими факторами. Для защиты кожи необходимо ее активное увлажнение, заживление



микротрещин и расчесов, нормализация электролитного баланса и pH, восстановление эластичности. Отечественное косметическое средство **«ГЛУТАМОЛ»** может помочь защититься от этих проблем. **«ГЛУТАМОЛ»** свободен от гормонов и может применяться длительно.



ЗДОРОВАЯ КОЖА ВАШЕГО РЕБЕНКА –



залог его правильного развития и роста. Проблемы с кожей могут быть связаны с нарушением процессов ороговения устьев волосяных фолликулов, повышением вязкости секрета сальных желез, воздействием факторов внешней среды. Комплекс наружных средств **«КРЕМ ДЕТСКИЙ ИНФАРМА»**, **«БАЛЬЗАМ ДЕТСКИЙ ИНФАРМА»** с чередой и чистотелом, **«МАСЛО ДЕТСКОЕ ИНФАРМА»**, **«ШАМПУНЬ ДЕТСКИЙ ИНФАРМА»**, **«ПЕНА ДЕТСКАЯ ДЛЯ ВАНН ИНФАРМА»**, созданных «Инфарма 2000», помогает комплексному уходу за проблемной кожей. Эффективность их связана с составом (витамины А, Е, сочетание масляных и водных экстрактов трав череды, чистотела, ромашки, аминокислоты) и с тщательно подобранным pH, особой технологией приготовления крема.

Состав запатентован.



СПРАШИВАЙТЕ ВО ВСЕХ АПТЕКАХ и на сайтах: www.apteka.ru, poisklekarstv.ru, InfoLek.ru, 003ms.ru, poisklekarstv.com, LekMos.ru, apteki.ru, Apteki.su и др.

Справки по применению (495) 729-49-55. Все о здоровье суставов, ногтей, бронхов, проблемах с кожей и др. на сайте: www.inpharma2000.ru.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ.



Нарушение речи: дислексия

Как помочь ребенку?

Всем известно, что речь — один из главных показателей общего развития ребенка, ведь она реализует сразу несколько потребностей человека: коммуникативную, информативную, познавательную. Поскольку речь как особая высшая психическая функция обеспечивается головным мозгом, любые отклонения в формировании должны быть вовремя обнаружены.

Есть дети из числа тех, кто «медленно запрягает, да быстро мчит», то есть заговаривают позже сверстников, но за какой-то краткий период могут их догнать и перегнать. Но есть и те, у кого месяц за месяцем речь не улучшается, а за затянувшимся молчанием между тем могут скрываться диагнозы, которые приводят к серьезным проблемам на школьной скамье. Специалисты рекомендуют регулярно обследоваться, чтобы как можно раньше выявить отставание, если оно есть. Очень важно заметить проблему и вовремя начать коррекцию — у большинства детей звукопроизношение достигает языковой нормы к 4-5 годам.

Патологии бывают разные: от нарушения ритма и темпа речи (заикание, иска-

жение отдельных звуков), голосовых нарушений, связанных с функциональными аномалиями, до нарушений устной (врожденные и приобретенные структурно-семантические расстройства, получаемые во время родов или после инсульта у взрослых) и письменной речи.

К последнему относится, в частности, дислексия — болезнь неврологической природы, выражающаяся в сложном восприятии написанного текста, смешивании звуков и слов при прочтении, неумении складывать буквы в слова. Заболевание проявляется в дошкольном возрасте либо на начальной стадии учебы в школе. Дети с этим диагнозом отстают от своих ровесников в чтении и письме, однако умственные отклонения у них не наблюдаются. По общим проявлениям

различают литературную и вербальную дислексию. Первый вид связан со сложностями в восприятии букв, а второй — со сложностями в восприятии слов. Существует еще дисграфия — отклонения при письме, которая может сочетаться с дислексией, быть ее следствием.

Для того чтобы помочь ребенку с отставанием в речевом развитии была результативной, необходимы комплексный подход и согласованная работа разных специалистов (рефлексотерапевтов, логопедов, психологов, педагогов) и, разумеется, активное участие родителей. При условии терпимого и ответственного подхода к лечению результаты могут быть значительными, то есть ребенок сможет учиться в школе практически на равных с ровесниками.

Как помочь ребенку при проблемах обучения?



Важно вовремя обратиться за консультацией к специалисту!
Более подробную информацию вы можете получить по тел. 8-800-2222-602 (звонок по России бесплатный).



РЕАЦЕНТР
Детское отделение неврологии и рефлексотерапии

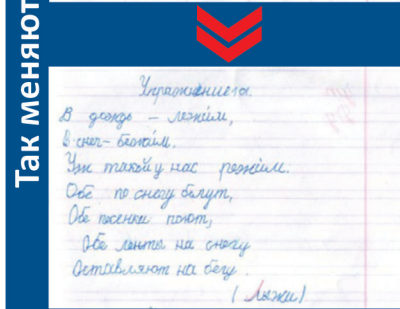
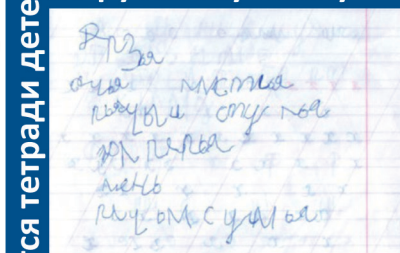
г. Санкт-Петербург, Северный пр., 18/1, тел. (812) 335-25-03

Лицензия № ЛО-78-07-007517 от 16.01.2017

В «Реацентре» оказывают медицинскую помощь, и у детей:

- Прекращаются головные боли и носовые кровотечения.
- Постепенно улучшается память и концентрация внимания.
- Снижается возбудимость и поведение становится более адекватным.
- Количество ошибок при чтении уменьшается, скорость чтения нарастает.
- Улучшаются процессы понимания, запоминания и пересказа прочитанного.
- Почерк становится более ровным за счет развития мелкой моторики.
- Количество ошибок при письме снижается.
- Ребенок осваивает арифметические действия и начинает решать задачи.
- Запоминает таблицы сложения и умножения.
- Развиваются навыки решения задач и уравнений.

по русскому языку



Так меняются тетради детей

О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

ВКРИВЬ И ВКОСЬ, или КАК НЕ ЗАПОЛУЧИТЬ СКОЛИОЗ

Сегодня мало кто может похвастаться идеально прямым позвоночником и правильной осанкой, причем страдают от сколиоза и взрослые, и дети.

Искривление позвоночника опасно тем, что способствует нарушению работы основных органов и систем: сердца, легких, кровообращения, органов брюшной полости, даже нервной системы. Здоровье организма напрямую зависит от того, правильно ли мы сидим и стоим. Важно также от первых дней и на протяжении всей жизни, насколько комфортно нашей спине в режиме отдыха, то есть в лежачем положении.

Не секрет, что чаще всего сколиоз встречается у детей в возрасте от 4 до 16-17 лет, но особенно в период скачков роста — в 6-8 лет и в период полового созревания. Однако заболевание нередко прогрессирует и в пенсионном возрасте, причем у девочек и женщин оно встречается в пять раз чаще, чем у противоположного пола. У людей со сколиозом, кроме того, раньше развивается остеохондроз.

Причинами патологии в любом возрасте, как правило, становятся длительное пребывание в одной позе, неудобная и неправильно подобранная мебель, недостаток физической нагрузки, ношение тяжестей, особенно в одной руке, нарушение зрения, заболевания внутренних органов и врожденные дефекты. К ним, в частности, относятся болезни тазобедренных суставов, диф-



фузные заболевания соединительной ткани, разная длина ног, детский церебральный паралич. Эти недуги в силу своих характерных особенностей изменяют нагрузку на позвонки, что вызывает их деформацию. В группе риска и больные плоскостопием, в этом случае центр тяжести смещен назад, что нарушает баланс всего тела.

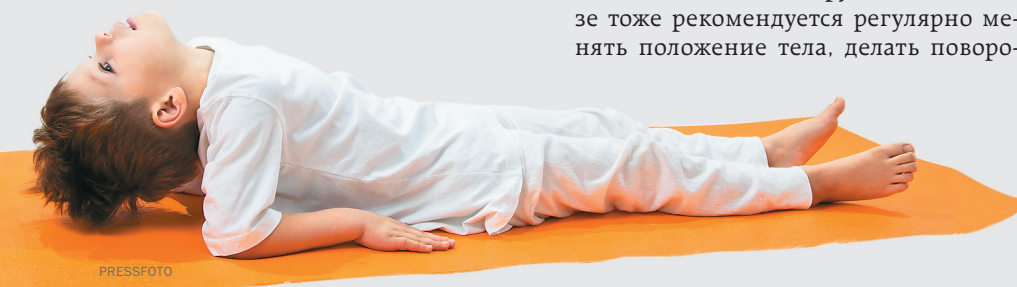
Предупредить появление сколиоза и сохранить спину здоровой поможет прежде всего выработка умения правильно стоять и сидеть. Если приходится долго находиться в вертикальном положении, то рекомендуется менять позу каждые 15-20 минут, переносить вес тела с одной ноги на другую. Полезно и разминаться: покачиваться с пяток на носки, шагать на месте, сгибать и разгибать конечности. Эти нехитрые правила предотвратят застой в системе кровообращения.

Иное дело — положение сидя, в котором на поясничный отдел ложится самая большая нагрузка. В этой позе тоже рекомендуется регулярно менять положение тела, делать поворо-

ты туловищем, наклонять корпус вперед и назад. Разминать суставы стоит даже тогда, когда усталость не ощущается, это относится абсолютно ко всем «сидящим», включая автомобилистов. Если много времени проводите в офисе, важно правильно подобрать кресло или стул. Он должен быть жестким, а спинка — адаптированной к естественному изгибу позвоночника. При работе колени должны быть на одном уровне с ягодицами.

Помимо включения подвижности, а также правильного питания в комплексную профилактику сколиоза у взрослых входит лечебная гимнастика, комплекс водных упражнений, массаж и элементы спорта.

Вести же борьбу за красивую и здоровую осанку детей родителям нужно с самого раннего возраста: стараться приучить малыша спать на спине, чтобы исключить нагрузку на позвоночник, водить то за одну, то за другую ручку, гулять побольше, чтобы напитать детский организм витамином Д, необходимым для роста костей. Мебель, а именно стол и стул, для ребят постарше должны соответствовать росту. Не стоит забывать и об удобстве кровати, лучше, чтобы матрас был ортопедическим. Ну и конечно, хорошо, если ребенок будет заниматься спортом.



ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ НА ВЫТЯЖЕНИЕ

Костанбаев В. С., к. т. н., генеральный директор ООО «МБП-Центр»

Моисеев Ю. Б., д. м. н., профессор Московского политехнического университета

В конце 80-х годов прошлого столетия нами разработано уникальное устройство, которое использует собственный вес человека для восстановления нарушенной структуры позвоночника, осуществляя вытяжение вдоль линии его естественных изгибов. Этот метод получил название — гравитационное вытяжение позвоночника.

Почти каждому из вас известны проблемы, вызванные болями в спине. Позвоночник человека в высокой степени подвержен возрастной деградации, а это вызывает общее ухудшение здоровья. Условия современной жизни — длительное пребывание в положении сидя на рабочем месте (за компьютером, в автомобиле, офисе и т. д.), малая подвижность, пониженные динамические нагрузки — вызывают перегрузку позвоночного столба, ускоренный износ его элементов и развитие неблагоприятных осложнений, прежде всего поясничных болей, известных практически каждому человеку. В любом возрасте крайне важно поддерживать позвоночник в идеальном состоянии. В связи с этим необходима постоянная коррекция состояния позвоночника. Это достигается эффективной профилактикой или, при необходимости, лечебными мероприятиями, особенно самостоятельно у себя дома. Теперь каждый из вас имеет возможность справиться частично или в большинстве случаев полностью с этими проблемами. Это нужно всем, но пока мало кто знает, как это сделать.

КАКОВ ПРИНЦИП ДЕЙСТВИЯ АУТОГРАВИТАЦИОННЫХ УСТРОЙСТВ?

Принцип действия устройств основан на преобразовании веса лежащего человека в силу вытяжения его тела вдоль соответствующей ему опорной поверхности. Устройства легко настраиваются индивидуально под конкретного пациента с учетом его роста и веса. Вам остается лишь принять на нем удобное горизонтальное положение. Максимальный комфорт позволяет расслабить мышечно-связочный аппарат позвоночника. Растяжение происходит за счет работы контактной поверхности устройства с лежащим на нем человеком. Необходимо подчеркнуть, что использование собственного веса для вытяжения позвоночника обеспечивает практически полное отсутствие осложнений, которые нередко наблюдаются при других способах вытяжения. Дополнительно могут применяться специально подобранные режи-

мы вибрации и легкого подогрева, повышающие эффективность воздействия.

КАК ВОЗНИКЛА ИДЕЯ СОЗДАНИЯ УСТРОЙСТВА «ГРАВИСЛАЙДЕР»?

Идея создания аутогравитационной кушетки возникла в ходе совместных работ с Институтом авиационной и космической медицины по проблемам травмобезопасности при транспортных авариях и по исследованиям структуры позвоночника. Первая модель кушетки для вытяжения позвоночника, получившая впоследствии название «Гравислайдер», была выпущена в 1989 году. Результаты были просто ошеломляющими, учитывая ее простоту, эффективность и безопасность.

ЧТО ПРЕДСТАВЛЯЕТ СОБОЙ УСТРОЙСТВО?

Устройство представляет собой конструкцию с опорной поверхностью, формирующей вытяжение позвоночника с максимально физиологичным положением с сохранением естественной кривизны. Оно легко подстраивается под антропометрические данные практически любого пользователя. Пролежав на «Гравислайдере» в расслабленном и очень приятном состоянии 30-40 минут, человек восстанавливает нарушенное состояние позвоночника, общее кровообращение и особенно кровообращение головного мозга. Эффект коррекции достигается за счет снятия перегрузки позвоночника, восстановления физиологических соотношений позвонков и межпозвонковых хрящей, которые обретают необходимую эластичность и объем. Конструкции защищены десятками патентов, имеют регистрационное удостоверение Минздрава.

ИСКУССТВО БИОМЕХАНИКИ — ДЛЯ ПОЗВОНОЧНИКА ЧЕЛОВЕКА

В Центре медицинских и биомеханических проектов разработан ряд способов и группа устройств «Гравислайдер» для профессионального и домашнего применения. Наибольший интерес — со стороны медицинских служб Российской армии, ФСБ и коммерческой медицины и особенно со стороны частных лиц, в том числе из десятков зарубежных стран с высокоразвитой медициной.

ДЛЯ КОГО ПРЕДНАЗНАЧЕНЫ УСТРОЙСТВА «ГРАВИСЛАЙДЕР»?

Для любого человека. Если есть заболевания спины — то для профессионального лечения или самостоятельного использования. Для профилактики и



коррекции возрастных изменений позвоночника, после травм и операций на позвоночнике, для лечения заболеваний внутренних органов (связанных с повреждениями позвоночника на определенных уровнях), для восстановления психологического состояния, иммунной системы, повышения качества и продолжительности жизни.

ЧТО ЧУВСТВУЕТ ЛЕЖАЩИЙ НА «ГРАВИСЛАЙДЕРЕ» ЧЕЛОВЕК?

Это прежде всего ощущение комфорта. Усилия вытяжения практически не чувствуются из-за высокой степени расслабления мышц не только спины, но и всего тела. Микровибрация плавающего типа с последовательно возникающими вибрационными узелками в разных частях тела напоминает мурлыканье кошки. Подогрев на 1-2 градуса выше нормальной температуры тела человека. Это идеальные условия для восстановления структуры позвоночника.

Важной составляющей устройств «Гравислайдер» являются недорогие компактные устройства, в том числе для шейного и верхнегрудного отделов позвоночника. От состояния позвоночника в этих отделах во многом зависит кровообращение головного мозга, а значит, и состояние органов зрения, слуха, обоняния, памяти, восстановление которых другими методами в домашних условиях практически невозможно. Воздействие на позвоночник в верхних отделах, особенно в шейном, требует особого внимания и тщательного соблюдения инструкции (дозирования усилий), чтобы исключить осложнения. В мировой практике такие аппаратные методы и устройства не существуют.

На «Гравислайдере» опоры под головой, шеей и грудным отделом позвоночника поддерживают физиологические изгибы позвоночника, позволяя комфортно, с максимальной равномерностью контактного давления разместить человека практически любого роста и веса. Возможно точное регулирование величины этих усилий, начиная от нулевых, темп этих усилий в процессе процедуры нарастает очень медленно, по критерию снижения тонуса мышц шеи, не допуская осложнений.

**ИНФОРМАЦИЯ ПО ТЕЛ. 8-926-245-33-71
И НА САЙТЕ GRAVISLAYDER.RU.**

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

Пансионат в Разливе для пожилых людей и инвалидов

Профессиональная забота о пожилых и, как правило, не очень здоровых людях требует ежедневной слаженной работы большого коллектива. Здесь очень важно, чтобы каждый сотрудник занимался своим делом: врачи и медсестры — здоровьем проживающих, повара — приготовлением пищи, уборщицы — уборкой, а сиделки (социальные сестры) — непосредственно уходом.

Еще каких-то десять лет назад решение вопроса, в случае если ваш близкий пожилой человек вдруг стал нуждаться в специальном уходе, было очень трудным. Приходилось или отказываться разом от всей привычной жизни, или нанимать сиделок. **Но теперь есть оптимальное решение — пансионат для пожилых людей.**

В последнее время появилось большое количество частных коммерческих учреждений по уходу за пожилыми людьми и инвалидами. Оказавшись в ситуации, когда близкому пожилому человеку вдруг стала нужна специальная помощь, даже очень уверенные в себе, крепко стоящие на ногах люди зачастую теряются. Как не ошибиться с выбором пансионата и не оказаться жертвой нечистоплотных дельцов? В первую очередь посетите для сравнения минимум 2-3 пансионата: личное посещение такого учреждения поможет принять правильное решение.

На что необходимо обращать внимание при выборе пансионата для пожилых людей и инвалидов:

- Медицинская лицензия. Без ее наличия заниматься подобной деятельностью невозможно.
- Частный пансионат — это коммерческое учреждение. Здание пансионата должно быть отдельно стоящим зданием коммерческого назначения (не квартира, не домик в садоводстве или ИЖС) с четким указанием наименования учреждения. Использование жилых помещений для осуществления коммерческой деятельности запрещено действующим законодательством РФ (п. 3 ст. 288 ГК РФ).
- Собственная закрытая территория, достаточная для прогулок. Гулять в «чу-

десном городском парке» где-то по соседству удобно только здоровым и самостоятельным людям.

- Соответствие помещения всем необходимым по закону пожарным нормам. Здание обязательно должно быть оборудовано адресной (беспроводной) системой пожарной сигнализации, должны присутствовать оборудованные запасные выходы, схема эвакуации, пожарный водопровод с пожарными кранами, огнетушители.
- Количество и внешний вид персонала. Вызывает ли внешний вид персонала доверие и сколько людей работает в пансионате? Сиделки не смогут качественно выполнять свои прямые обязанности, если одновременно вынуждены еще ходить в магазин, готовить пищу, мыть полы, стирать и гладить.
- В помещении кухни должно быть специальное профессиональное оборудование из нержавеющей стали. Бытовая техника и одноразовая посуда — повод задуматься о серьезности заведения.
- Помещение для приема пищи — обязательно отдельное и именно в пищеблоке (столовая). Гостиная, холл или одна из комнат проживания — такой вариант не соответствует действующим санитарным нормам и требованиям Роспотребнадзора. Не стесняйтесь также поинтересоваться квалификацией поваров, посмотреть их санитарные книжки и аттестаты.
- Зона отдыха (рекреация). Наличие отдельного помещения именно для проведения досуга бабушек и дедушек, где они могут общаться, играть в настольные игры или просто совместно просматривать телепередачи. Категорически



неприемлемо устройство зоны отдыха в помещении для приема пищи.

- Специальное оборудование для людей с ограниченной подвижностью. Обязательно должны быть поручни по всем стенам общественных зон, а также специальные поручни в санузлах. Должны быть специальные подъемники или специально оборудованные лифты.
- Наличие в комнатах для проживания функциональной мебели: кровати (в том числе и матрасы) должны быть специальными. Роскошные интерьеры с помпезной мебелью и канделябрами, опасные камины, сауны и т. п. — просто ненужные излишества.
- Прачечная. Качественный процесс большого объема стирки возможен только на профессиональном оборудовании в специально подготовленном помещении. Обращайте внимание на сушильные камеры, сушильные шкафы и гладильные аппараты.
- Воздух в помещении. Характерные запахи говорят не только о ненадлежащем санитарном состоянии помещения, но и о недостаточности площадей и перенаселении помещений.

Сотрудники Пансионата в Разливе основной задачей считают повышение качества жизни проживающих пожилых людей и инвалидов. Квалифицированное медицинское наблюдение, регулярные прогулки на свежем воздухе, правильное питание, создание для наших постояльцев уютной, домашней атмосферы, непринужденная организация досуга, регулярные концерты, праздники — все это позволяет чувствовать себя по-настоящему комфортно.

Мы находимся в Курортном районе Санкт-Петербурга, в экологически чистом месте у озера Разлив.

ЗДЕСЬ БУДЕТ КОМФОРТНО ВАШИМ БЛИЗКИМ, СЮДА БУДЕТ ПРИЯТНО ПРИЕЗЖАТЬ ВАМ САМИМ!



ЛИЦЕНЗИЯ КОМИТЕТА ПО ЗАЩИТЕ ПРАВООХРАНИТЕЛЬНОМУ САНКТ-ПЕТЕРБУРГА № ЛО-78-01-007360

ООО «Пансионат в Разливе», г. Сестрорецк, Приозерная ул., дом 5, лит. А, тел. 240-20-36, zolotoevremya.com

РЕКЛАМА

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.



ИЗЖОГА — просто симптом или проявление серьезного заболевания?

Пахомова Инна Григорьевна, врач-терапевт, гастроэнтеролог высшей категории, к. м. н., доцент

Изжога — одна из наиболее часто встречающихся жалоб в клинической практике.



Под изжогой подразумевают чувство жжения за грудиной и/или под ложечкой, распространяющееся снизу вверх, возникающее в положении сидя, стоя, лежа или при наклонах туловища вперед, иногда сопровождающееся ощущением кислоты и/или горечи в глотке и во рту, нередко связанное с чувством переполнения в верхних отделах живота — эпигастрии, возникающее натощак или после еды, питья или табакокурения.

Пациенты порой недооценивают значение изжоги — игнорируют либо нередко лечатся самостоятельно, независимо от выраженности ее проявления. При этом недооцениваются последствия как самого симптома, так и неправильного лечения.

Между тем изжога считается одним из наиболее характерных симптомов гастроэзофагеальной рефлюксной болезни (ГЭРБ). ГЭРБ — это хроническое рецидивирующее заболевание, обусловленное нарушением двигательной (моторной) и эвакуаторной функций пищевода и желудка и характеризующееся спонтанным или регулярно повторяющимся забрасыванием в пищевод кислоты или желчи,

что приводит к повреждению нижней трети пищевода. В результате развиваются воспалительные изменения в пищеводе, начиная от поверхностного воспаления и заканчивая язвами, нарушением структуры клеток, возникают предраковые состояния (пищевод Барретта) или даже рак пищевода.

ГЭРБ подразделяют на две формы: без повреждения слизистой (без эрозий и язв) — неэрозивная рефлюксная болезнь (НЭРБ) и с их формированием.

При эрозивной форме ГЭРБ наблюдаются длительное и частое воздействие кислоты на пищевод и нарушение защитных механизмов; у больных НЭРБ заболевание может возникнуть даже при низкой выработке соляной кислоты. Нередко у пациентов отмечается рефлюкс или заброс желчи из двенадцатиперстной кишки в желудок и пищевод.

Типичным для изжоги при ГЭРБ считается усиление ее при погрешностях в диете, приеме алкоголя, газированных напитков, физическом напряжении, наклонах и в горизонтальном положении. Важно отметить, что интенсивность и частота прямо зависят от показателей индекса массы тела, что соответствует предрасположенности людей с избыточным весом и ожирением к ГЭРБ.

Вместе с тем выраженность и частота изжоги не отражают ни наличия, ни степени тяжести поражений пищевода. Поэтому каждому пациенту с изжогой следует провести эндоскопическое исследование — фиброгастродуоденоскопию (ФГДС), чтобы определить форму заболевания, тактику и продолжительность лечения. Необходимо также подчеркнуть, что наличие грыжи пищеводного отверстия диафрагмы может усиливать изжо-

гу или дополнять ГЭРБ другими симптомами (о чем будет написано в одном из следующих выпусков журнала).

Следует отметить, что наряду с ГЭРБ изжога может быть симптомом других первичных и вторичных поражений пищевода (табл. 1).

У пациентов с язвами двенадцатиперстной кишки или желудка изжога является типичным клиническим проявлением на фоне болевого синдрома и носит сезонный характер.

Кроме того, изжога может носить функциональный характер, который подразумевает отсутствие патологического кислого заброса и воспалительных изменений в пищеводе. Такая изжога обусловлена нарушениями в нервной регуляции и восприятия изжоги в пищеводе, повышенной чувствительностью слизистой оболочки пищевода к кислоте. Функциональный характер изжоги часто отмечается у лиц с нестабильным психоэмоциональным фоном.

Наличие изжоги подразумевает соблюдение соответствующей диеты и изменение образа жизни. Прием пищи ведется 4-6 раз в день маленькими порциями в теплом виде. После трапезы запрещено сразу принимать горизонтальное положение, наклонять туловище и выполнять физические упражнения. Следует ограничить употребление продуктов и напитков, вызывающих активизацию образования кислоты желудком и изменяющих тонус нижнего пищеводного сфинктера (защитного механизма). К таким продуктам относят: алкогольные напитки, капусту, горох, острую и жареную пищу, черный хлеб, бобовые, газированные напитки. Нужно употреблять больше овощей, каш, яиц и масел растительного происхождения, в составе которых имеются витамины А и Е — их действие направлено на улучшение обновления слизистой оболочки пищевода.

При появлении изжоги, особенно если данный симптом возникает хотя бы один раз в неделю, необходимо обратиться к врачу-гастроэнтерологу для полноценного обследования, уточнения причины, постановки диагноза и подбора соответствующей терапии.

Таблица 1. Дифференциальная диагностика поражений пищевода

Первичные поражения пищевода	Вторичные поражения пищевода
ГЭРБ	Склеродермия
Ахалазия кардии	Ревматоидный артрит
Диффузный эзофагоспазм	Системная красная волчанка
Дивертикулез	Дерматомиозит
Стриктуры пищевода	Амилоидоз
Пищевод Барретта	Сахарный диабет
Рак пищевода	Хронический алкоголизм

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 – 10 сил натуральной хвои



Организм человека – непостижимо сложная,
идеально сбалансированная система.
Сотни факторов оказывают влияние на нашу жизнь и здоровье.
И каждый из них играет свою роль.

**Натуральный хвойный комплекс Феокарпин –
это 10 природных сил хвои,
объединенных в одном препарате.**

Сбалансированный состав на основе эмульсии из хвойных иголок
включает витамины, каротиноиды, производные хлорофилла,
эфирные масла и другие элементы, необходимые
для здоровой работы организма.

Натуральный хвойный комплекс ФЕОКАРПИН – СПРАШИВАЙТЕ В АПТЕКАХ ВАШЕГО ГОРОДА.

1 ПРОИЗВОДНЫЕ ХЛОРОФИЛЛА

Защищают организм от действия
болезнетворных микробов. Предотвращают
мутации на клеточном уровне, в том числе
злокачественные перерождения клеток.
Обладают кроветворным и
антиоксидантным действием.

2 КАРОТИНОИДЫ

Обеспечивают надежную защиту клеток
организма – внутренних органов, сосудов,
кожи – от повреждений свободными
радикалами. Стимулируют процессы
межклеточного обмена и улучшают систему
естественной сопротивляемости организма.

3 ФИТОСТЕРИН

Способствует снижению уровня
холестерина в крови и нормализации уровня
бета-липопротеинов. Выступает в роли
антиоксиданта при физических
нагрузках. Участвует в процессе
выработки гормонов.

Вещества и элементы, входящие в состав комплекса, обладают доказанным
общеукрепляющим действием. Производные хлорофилла и каротиноиды,
регулируя процессы межклеточного обмена и улавливая свободные радикалы,
применяются в клинической медицине для профилактики онкологических заболеваний.
Объединяя 10 сил натуральной хвои, Феокарпин действует комплексно.
Узнать подробную информацию о препарате, проконсультироваться со специалистом
и задать вопросы вы можете по телефону бесплатной справочной линии.

● **Всегда в наличии на apteka.ru**

4 ПОЛИПРЕНОЛЫ

Участвуют в работе печени. Играют важную
роль в обеспечении метаболизма.
Нормализуют белково-углеводный обмен.
Стимулируют иммунитет.

5 ЖИРНЫЕ КИСЛОТЫ

Предупреждают возникновение отклонений
в работе метаболической и сердечно-
сосудистой системы. Участвуют в процессе
липидного обмена.

6 ВИТАМИН С

Стимулирует развитие и укрепление
иммунитета. Оказывает общеукрепляющее
действие. Нормализует окислительно-
восстановительные процессы.
Также оказывает мощное антиоксидантное
воздействие.

7 ВИТАМИН К

Нормализует показатели свертываемости
крови. Участвует в процессах метаболизма
костей.

8 ВИТАМИН Е

Обладает антиоксидантным действием.
Улучшает состояние кожи.
В комплексе с другими каротиноидами
стимулирует межклеточный обмен
веществ и естественные защитные
функции организма.

9 ЭФИРНЫЕ МАСЛА

Также защищают организм
от болезнетворных микробов.
Способствуют лучшему усвоению
других элементов комплекса.

10 МИКРОКРИСТАЛЛИЧЕСКАЯ ЦЕЛЛЮЛОЗА

Стимулирует процесс обмена веществ.
Нормализует уровень холестерина
в крови. Оказывает общеукрепляющее
и иммунологическое
действие.

Производитель:
ООО «Производственная компания «Бионет»
Бесплатная горячая линия:
8-800-550-33-20

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.