

Энциклопедия здравья

18+

декабрь 2018



ФЕОКАРПИН натуральный
хвойный комплекс
для иммунитета

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.



«Ранние пташки»

В перинатальных центрах России пройдут праздничные мероприятия, приуроченные к Всемирному дню недоношенного ребенка. Мероприятия пройдут в рамках информационной кампании «Ранние пташки», направленной на повышение осведомленности о проблемах недоношенности.

Праздники в честь Всемирного дня недоношенного ребенка в России будут проходить пятый год подряд, в этом году в проекте примут участие 12 перинатальных центров.

Гостями праздников в разных регионах страны станут более 1000 детей и их родителей.

Москва, 16 ноября, 2018 г. — Благотворительный фонд «Право на чудо» при поддержке биофармацевтической компании AbbVie организует в перинатальных центрах России праздничные мероприятия для более чем 1000 детей и их родителей, приуроченные к Всемирному дню недоношенного ребенка. Для «выпускников» перинатальных центров Москвы, Санкт-Петербурга, Новосибирска, Екатеринбурга, Владивостока, Южно-Сахалинска, Калининграда, Ижевска, Сочи и Воронежа будут организованы развлекательные активности, а их родители смогут получить максимум полезной информации от ведущих специалистов о проблемах и рисках, связанных с рождением малышей раньше срока.

В 2018 году отмечается 10-летие Всемирного дня недоношенного ребенка, учрежденного по инициативе Европейского фонда по уходу за новорожденными детьми и поддержанного Всемирной организацией здравоохранения. В более чем 100 странах мира информационные кампании и акции будут проходить под слоганом «Работая вместе, помогаем семьям заботиться о маленьких и слабых новорожденных».

ЖУРНАЛ КУРЬЕР-СОВЕТНИК
«ЭНЦИКЛОПЕДИЯ ЗДОРОВЬЯ» № 7
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 — 23.11.2018, 18.00.
Фактическое время подписания в печать — 23.11.2018, 18.00.
Дата выхода — 28.11.2018.

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@kuriert-media.ru

GMP
GOOD MANUFACTURING PRACTICE
CANADIAN QUALITY

Говорят, под Новый год...

Чтобы праздничные дни не омрачились головными болями и расстройством желудка или повышением давления и сахара в крови, чтобы вирусная инфекция не свалила в постель в самый неподходящий момент...
...подарите себе и своим близким льготный (3600 р.) 50%-ный сеанс здоровья по методу «Обратная волна» до 15 января 2019 г.

«Обратная волна» — это компьютерная диагностика всего организма по программе ВМА + полезная для всей семьи процедура **активации защитных сил и кровообращения**: мозгового, сердечного, легочного, почечного.

Уже от первого сеанса вы получите гарантированное улучшение своего здоровья, а ваша семья забудет об ОРЗ и ОРВИ. Такой метод дает возможность избежать даже серьезных заболеваний, таких как инсульт, инфаркт и онкология.

С 1991 г. руководитель **Института перспективной медицины (ИПМ)**, автор метода «Обратная волна» проводит интересные популярные лекции и демонстрацию резервных возможностей организма в медицинском отделении ИПМ на улице Руднева, 24.

Вход свободный, нужно лишь предварительно позвонить и уточнить дату.

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

О возможных противопоказаниях проконсультируйтесь у специалиста.

Центр аппаратного педикюра «Пять точек»
Ст. м. «Пр. Ветеранов», ул. Хрустицкого, д. 9
ПРЕДЛАГАЕМ ПОМОЩЬ В РЕШЕНИИ ТАКИХ ПРОБЛЕМ КАК:

- Грибок ногтей
- Вросший ноготь
- Трешины в стопе
- Мозоли
- Синдром диабетической стопы
- Протезирование ногтей
- Ортониксия – коррекция вросшего ногтя
- Ортезы
- Кинезиотерапия

Предъявителю купона скидка 10% на процедуру педикюра, на корректирующие системы 5%.

Прием производится по предварительной записи по тел.: +7 (900) 654-11-27, +7 (995) 778-00-15

О возможных противопоказаниях проконсультируйтесь со специалистом.



ПРОИЗВЕДЕНО В США

Держите ХОЛЕСТЕРИН ПОД КОНТРОЛЕМ!

Контролируйте холестерин без вреда для здоровья!

Проблема повышенного уровня холестерина в крови касается миллионов людей.

КАЖДАЯ РАСТИТЕЛЬНАЯ КАПСУЛА СОДЕРЖИТ

Lactobacillus Reuteri LRC™ (NCIMB 30242) 2 500 000 000 колониеобразующих единиц (КОЕ)

Растительные стерины 400 мг

ПРЕИМУЩЕСТВА CHOLVIVA®

- Не содержит молочных ингредиентов, ГМО, глютена и консервантов.
- Устойчива к кислотам желудка и желчи.
- Не содержит аллергенов.
- Снижает уровень холестерина на 11,6 %.
- Помогает поддерживать необходимый уровень витамина D в крови.
- Поддерживает нормальный уровень С-реактивного белка и фибриногена, маркеров воспаления.

ПОКАЗАНИЯ

К ПРИМЕНЕНИЮ CHOLVIVA®

Пробиотик LRC™ и фитостерины в составе Cholviva® помогают людям поддерживать холестерин в крови на безопасном уровне.

Особая формула Cholviva® включает LRC™ — один из самых эффективных штаммов пробиотиков в мире.

LRC™ обеспечивает поддержание необходимого уровня витамина D в крови, общего холестерина и холестерина ЛПНП, С-реактивного белка и фибриногена на безопасном уровне естественным образом, что способствует ускорению процесса выведения конечных продуктов обмена веществ, снижая тем самым уровень холестерина в крови.

Растительные стерины нормализуют клеточные функции и продуцируют гормон DHEA (гормон молодости), который повышает уровень HDL («хорошего») и снижает LDL («плохого») холестерина.



Теперь, наконец-то, контролировать уровень холестерина можно без побочных эффектов.

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

Каждый год
Золотая медаль
в категории Detox



НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ.

Красота БЕЗ ВРЕДА!

В праздники, а уж тем более в новогоднюю ночь женщины хотят выглядеть ярко и празднично, заранее продумывают вечерний макияж. Каждой из нас хочется, чтобы косметические средства, которыми мы пользуемся изо дня в день, были максимально безвредны. Современная косметика становится все безопаснее: содержит компоненты, питающие и увлажняющие кожу, защищает ее от негативного воздействия окружающей среды. Но все-таки осторожность не повредит. На что нужно обратить внимание при покупке косметических средств?

ТОНАЛЬНЫЙ КРЕМ

К тональному крему мы предъявляем высокие требования. Мы хотим, чтобы он скрыл все неровности и морщинки на лице и в то же время не препятствовал свободному дыханию кожи, не закупорив поры. Большая часть тональных кремов содержит в своем составе воду, тальк, масла и пигменты.

За цвет отвечают оксиды цинка, железа и диоксид титана. Эти вещества считаютсянейтральными, не вызывающими аллергию и способными защитить кожу от городского смога.

В соответствии с типом кожи нужно обратить внимание на полезные добавки в составе тонального крема. Если у вас сухая кожа, выбирайте крем с гиалуроновой кислотой и маслом жожоба. Если вы боретесь с акне — подойдет крем с салициловой кислотой.

КОНСИЛЕР

Особого внимания требует зона вокруг глаз, где тонкая кожа и много сосудов. Для этой зоны мы пользуемся консилерами. Обратите внимание на то, чтобы в составе средства содержались такие растительные средства, как конский каштан, красный виноград, зеленый чай. Для борьбы с морщинами пригодятся витамин Е и гиалуроновая кислота.

ПУДРА

Хорошим знаком является наличие в составе пудры различных антибактериальных добавок (цинк, салициловая кислота) — они помогают ухаживать за кожей, обеззараживая ее и мешая распространению бактерий, микробов. Пшеничный, кукурузный либо рисовый крахмал — этот ингредиент имеет растительное происхождение, абсолютно гипоаллергенен, способен абсорбировать жир, не закупоривает поры.

КАРАНДАШ ДЛЯ ГЛАЗ

В состав косметических карандашей входят масла, пигменты и воск. Предпочтительно, чтобы воск был природный, лучше пчелиный, иначе вполне можно получить раздражение. Растительные масла в составе (к примеру, кокосовое) смягчают грифель. Хорошо, если в составе найдется экстракт ромашки — проверенный антисептик.

РУМЯНА И ТЕНИ

Главное, чтобы составляющие этих средств были натуральные. Оксид цинка, железа, минеральная слюда, так же как животный и растительный воск, уж точно не нанесут вашей коже никакого вреда.

ТУШЬ

К выбору туши нужно подходить наиболее ответственно, ведь ее частички могут попадать непосредственно в глаза. Выбирайте тушь, которая не только красит, но и ухаживает за ресницами. Полезны для ресниц такие ингредиенты, как кератин, морские водоросли, витамины, касторовое масло, протеин.

СРОКИ ХРАНЕНИЯ КОСМЕТИКИ

Первое, что нужно сделать, готовясь к праздникам, — тщательно пересмотреть содержимое косметички. Просроченная косметика уж точно никому не пойдет на пользу.

Что сколько можно хранить?

ТУШЬ — 12-18 месяцев с даты производства, с момента вскрытия — 2-4 месяца.

ПУДРА — 1-1,5 года.

ТОНАЛЬНЫЙ КРЕМ — 12-24 месяца. С момента открытия тюбика — 6-12 месяцев.

РУМЯНА в виде пудры — 2 года, на кремовой основе — до 12 месяцев.

ТЕНИ — 6-12 месяцев.

ПОМАДА — 1 год.

Если на косметическом средстве стоит срок годности 3 года, то ничего натурального в нем не может быть.



PRESSFOTO

ПОМАДА

Основные компоненты в составе этого косметического средства — воски, масла, пигменты. Приветствуется, если в состав помады также входят увлажняющие компоненты, такие как экстракт алоэ вера, витамин Е, косточковые масла — абрикосовое и миндальное.

БЛЕСК ДЛЯ ГУБ

Не все им пользуются, а он может быть даже полезен. Если на этикетке указан витамин В₃, экстракт имбиря и красного перца, польза будет. Эти составляющие положительно влияют на местное кровообращение и препятствуют образованию морщинок на губах.

ВРЕДНЫЕ КОМПОНЕНТЫ В СОСТАВЕ КОСМЕТИЧЕСКИХ СРЕДСТВ

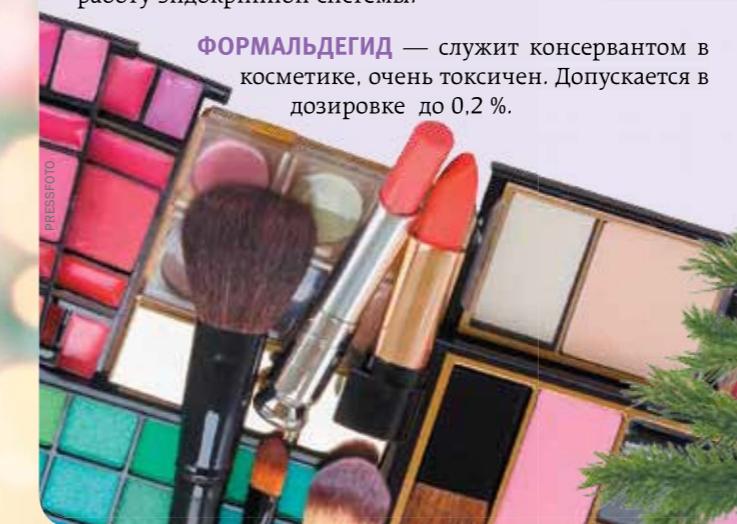
ПАРАБЕНЫ — консерванты. Вызывают аллергию, дерматиты и даже онкозаболевания.

СУЛЬФАТЫ — соли серной кислоты. Опасны своим агрессивным воздействием на эпидермис.

ТРИКЛОЗАН — химическое соединение, разрушающее эндокринную систему.

ФТАЛАТЫ — очень токсичные соединения, нарушающие работу эндокринной системы.

ФОРМАЛЬДЕГИД — служит консервантом в косметике, очень токсичен. Допускается в дозировке до 0,2 %.



АНГИОМА Можно ли с ней бороться?



PRESSFOTO

Ангиома — это доброкачественное новообразование, возникающее из лимфатических (лимфагиома) или кровеносных (гемангиома) сосудов. Эти пятна, или красные родинки, могут произвольно появляться и пропадать на любом участке кожи и иметь разный оттенок и размер. В основном ангиомы капиллярного происхождения и проявляются только на поверхностных слоях кожных покровов, но встречаются случаи, когда ангиомы пронизывают всю толщину кожи.

ПРИЧИНЫ ПОЯВЛЕНИЯ КРАСНЫХ РОДИНОК

Мелкие родинки возникают чаще всего из-за неправильной работы сосудов, отвечающих за приток крови к коже. В редких случаях причиной появления ангиомы могут быть гормональные изменения, механические травмы кожи, заболевания капилляров и сердечно-сосудистой системы, желудочно-кишечного тракта. Неслучайно в группу риска входят маленькие дети, поскольку их кровеносная система только формируется, подростки и беременные женщины — в силу вероятных гормональных скачков, а также любители позагорать — из-за воздействия ультрафиолета тоже могут образовываться пятна.

ПРИЗНАКИ АНГИОМ, ДИАГНОСТИКА

За красную родинку можно принять микрогематому, поэтому важно отличать разновидность родимых пятен и синяки. Характерным для ангиом признаком является сначала побледнение, а потом восстановление цвета пятна после нажатия пальцем. Ангиомы из лимфатической системы, как правило, бесцветные, а из капилляров — красно-синюшного цвета.

Однако помимо покровных тканей, что приводит лишь к косметическим дефектам, ангиомы способны поражать опорно-двигательный аппарат — мышцы, кости, а также внутренние органы. Это может вызывать, в свою очередь, деформацию скелета, сильные боли в суставах, частые переломы, корешковый

синдром, а также нарушение таких важных функций, как дыхание, зрение, мочеиспускание и дефекация. Кроме того, в процессе роста ангиомы могут воспаляться, вызывая флегматиты и тромбозы.

Если локализация очага более сложная, глубокая, пальпации будет недостаточно, поэтому в подобных случаях требуется проведение ряда диагностических мероприятий — рентгенографии, УЗИ, ангиографии и компьютерной томографии.

Учитывая, что пятна имеют различную этиологию, причины появления их и определяют в дальнейшем методику лечения. Основная цель — прекращение роста родинок путем ликвидации патологического процесса и возобновления нормального функционирования сосудов.

ГЛАВНОЕ — НАБЛЮДАТЬ

Профилактики врожденных ангиом нет как таковой. Во всяком случае, рекомендуют специалисты, стоит оберегать себя от воздействия солнечных лучей, если вы заметили появление красных родинок. Чаще всего красные точки на коже начинают появляться после 30 лет — по мере старения у каждого человека кожа и сосуды становятся все менее эластичными.

Самое главное — за ангиомами наблюдать. Они не должны быть воспалены или сопровождаться болью. При изменении цвета и размера стоит незамедлительно обращаться к врачу, ведь, как любое доброкачественное новообразование, ангиома несет в себе риск развития злокачественного.

Прекрасный подарок!

«Доктор Мёд»
Подарочный набор «Доктор Мёд»
Два вида натурального сортового отборного мёда по 420 г в стеклянной банке.
Цена от 650 руб.
за набор, в зависимости от сорта.

Тел. 746-18-27, e-mail: med.spb@list.ru

Реклама

ПОЧЕМУ НЕЛЬЗЯ ХОДИТЬ ДОМА БОСИКОМ



ЧТО ЖЕ РЕКОМЕНДУЮТ СПЕЦИАЛИСТЫ?

- С детских лет покупайте технологичную обувь четко по размеру: с небольшим каблуком (2-5 см), правильной колодкой и жесткой пяткой.
- Летом, в отпуске, как можно больше гуляйте босиком по земле, песку, гальке. Обзаведитесь дома массажным ковриком: каменным, силиконовым или игольчатым и проводите на нем не менее двадцати минут. Очень полезны магнитные массажные стельки, они двойного действия: улучшают кровоток в ногах, снимают боль и усталость, разжижают кровь.
- Выполняйте упражнения. Сидя на диване перед телевизором, поднимайте ногами с пола мелкие предметы, ручки, карандаши — это тренирует мышцы и связочный аппарат; сжимайте и разжимайте пальцы ног, поднимайте их вверх и вниз. Очень эффективное упражнение можно выполнять на ступеньках лестницы: провиснуть на носках, а пятки тянуть вниз, растягивая икроножную мышцу и ахиллово сухожилие.
- При болях в ногах и плоскостопии обязательно носите ортопедические стельки, подобранные специалистом не под размер обуви, а под «истинный» размер ног! Только тогда начнут происходить изменения в шаге и пройдут боли в коленях и позвоночнике.
- Ходите дома в тапочках на каблучке 3-4 см на липучках, можно без задника, они будут удерживать ваш голеностоп в норме. Вкладывайте туда свои ортопедические стельки.

Выполняйте рекомендации специалистов ежедневно, и вы ощутите чувство легкости в ногах.

«САМ СЕБЕ ОРТОПЕД»

8 (952) 212-09-18 Александра Борисовская



ЕСЛИ У ВАС:

- Косточки
- Натоптыши
- Шпоры
- Большой размер ног

ДЛЯ ВАС:

- Авторская методика подбора стелек
- Уменьшение размера косточек сразу
- Разгрузка пальцев ног

АКЦИЯ!

Имеются противопоказания. Проконсультируйтесь со специалистом

Бесплатная диагностика плоскостопия
Скидка на 2-ю пару стелек 1000 руб. при предъявлении флаера

Реклама

КАК ВЫБРАТЬ ДЕТСКУЮ ИГРУШКУ

Психологи утверждают, что игрушка — не просто детское развлечение, ведь с ее помощью ребенок познает окружающий мир, развивает речь, мышление, воображение, совершенствует физические навыки.

Кубики, конструкторы, кубики способны не просто заполнить досуг, но и помочь воспитать определенные качества. Однако взрослые нередко уходят из магазина игрушек с пустыми руками, так и не разобравшись в этих «развивающих», мире многочисленных героев мультиков и, в конце концов, с маркировкой из-за элементарного ее отсутствия на русском языке.

Условно эту группу товаров можно разделить на полезные, нейтральные и вредные, поэтому здесь учитывается множество факторов. Помимо того что игрушка должна быть безопасной, а значит, отвечать многим нормативам и стандартам, желательно, чтобы она была еще и реалистичной, чтобы ребенок, как сообщают специалисты Роспотребнадзора, проводил аналогии, видя зверей, людей, предметы.

Материалы же, из которых изготавливаются игрушки, можно классифицировать по двум категориям: из натуральных и ненатуральных материалов. Готовясь сделать ребенку подарок на Новый год или Рождество, родители имеют возможность выбирать — работают выставки, ярмарки, где все можно пощупать, проверить в действии и убедиться в наличии необходимых сертификатов.

55 МИЛЛИОНОВ
ДЕТСКИХ ИГРУШЕК
В ГОД ВЫПУСКАЮТ
10 РОССИЙСКИХ
ПРЕДПРИЯТИЙ,
ОСТАЛЬНЫЕ —
ИНОСТРАННЫЕ БРЕНДЫ



ПРИ ПОКУПКЕ ИГРУШКИ
НЕОБХОДИМО ПРОВЕРИТЬ
ГИГИЕНИЧЕСКИЙ
СЕРТИФИКАТ И СЕРТИФИКАТ
СООТВЕТСТВИЯ. СВЕРИТЬ
ДАННЫЕ О СТРАНЕ-
ПРОИЗВОДИТЕЛЕ С ТЕМИ,
ЧТО УКАЗАНЫ НА ЯРЛЫКЕ
ИЛИ КОРОБКЕ

ТКАНЬ. Игрушки и даже книги из хлопка, фетра, войлока мастерицы делают с добавлением как шерстяных ниток, так и синтетических волокон. А мягкие игрушки — это целая индустрия, поставленная на поток производителями всего мира. В жизни любого ребенка, наверное, обязательно присутствует медвежонок или зайчик, с которым он никогда не расстается. Важно, чем он наполнен и можно ли его стирать, чтобы избавляться от микробов и пыли.

Плюсы:

- способствуют сенсорному развитию;
- обладают богатой цветовой палитрой;
- уникальны;
- безопасны даже во сне.

Минусы:

- наполнитель из ваты сваливается и скатывается;
- наполнитель из шерсти может вызывать аллергию, а также стать добычей моли;
- для сыпучих наполнителей, а также трав губительна влага;
- аккумулируя пыль, могут вызывать аллергическую реакцию.

КАРТОН. Материал, изготавляемый из волокон древесины, дает возможность ребенку проявить свою фантазию, ведь из него можно моделировать (даже в домашних условиях, из коробок) все, что угодно — домики, машины, самолеты и даже емкости для хранения. Производители выпускают сказочные замки и крепости, конструкторы, которые относительно долговечны.

Плюсы:

- жесткость — сопротивляемость деформации;
- доступен как подручный материал.

Минусы:

- может быть плохо прорезан;
- ломкость при недостаточной плотности;
- в составе мелких пазлов может проникнуть в организм как инородное тело.

МЕТАЛЛ. Конструкторы, солдатики и машинки из такого материала остаются классикой, как бы ни менялась мода на игрушки. А возможность комбинирования частей и обширность применения способствуют улучшению координации и глазомера, повышают пластичность пальцев, что очень важно для школьников.

Плюсы:

- детализация транспортных игрушек;
- прочность;
- легкость деталей конструкторов.

Минусы:

- не подходят детям до 6 лет;
- сложны в использовании.



ПЛАСТИЗОЛЬ, ПВХ И ПЛАСТИМАССА. Безобидные кубики, резиновые игрушки для купания и фигурки персонажей мультиков, к сожалению, очень часто содержат фталаты, в том числе запрещенные для применения на территории России. Так что невинная с виду пластиковая уточка может быть серьезным источником опасности для здоровья малыша.

Исходите из того, что менее вредная пластмасса — твердая и холодная. Если пластмассовые части теплые, мягкие, то это, к сожалению, ПВХ (поливинилхлорид). От использования ПВХ отказался ряд международных компаний — таких, как LEGO. Действующие в России СанПиН (Санитарные правила и нормы) позволяют использовать ПВХ для производства игр и игрушек. Однако при этом должны соблюдаться все технологические нормы, наличествовать сертификат соответствия. Все игрушки должны иметь маркировку единым знаком обращения продукции на рынке государств — членов Таможенного союза (ЕАС).

Плюсы:

- износостойкость;
- легкость;
- непотопляемость.

Минусы:

- в зоне риска — продукция производства Китая;
- возможно содержание токсичного фенола;
- фталаты и формальдегид могут вызвать у детей хронические заболевания дыхательной системы, желудочно-кишечного тракта, кожи;
- ароматизаторы или некачественная краска кроме аллергии могут спровоцировать анафилактический шок и даже отек Квинке;
- сверхъяркие цвета, а точнее красители, часто содержат свинец и кадмий, вещества с повышенной токсичностью.

Золотые правила новогоднего стола

Новый год у каждого из нас прежде всего ассоциируется с богатым столом: горячими блюдами и разнообразными салатами, соленьями и копченостями, десертами и тортами. Как совместить полезное с приятным: полакомиться за праздничным столом, не испортить фигуру и не навредив здоровью?

Чрезмерно обильный новогодний ужин чреват проблемами с желудочно-кишечным трактом: отравлениями, запорами, чувством тяжести в желудке, несварением, тошнотой, изжогой, головной болью, обострением хронических заболеваний и прочими неприятностями. Конечно, речь не идет об отказе от всего вкусного, просто нужно продумать варианты более легких, диетических блюд, от которых ваш праздничный стол ничуть не проиграет.

МИНИМУМ МАЙОНЕЗА

Как правило, на новогоднем столе нас ожидают четыре-пять салатов, обильно заправленных майонезом. Оставьте один или два, от которых вы и ваши домочадцы не в силах отказаться, но заправьте их более легким майонезом или вкусным домашним соусом, приготовленным самостоятельно.

Остальные салаты сделайте из свежих овощей, фруктов и зелени. Для заправки можно использовать растительное или оливковое масло, йогурт, лимонный сок.

Маринад для рыбы или мяса попробуйте приготовить на основе кефира.

Такой маринад облегчит переваривание пищи за счет содержащихся в нем полезных бактерий.

ВМЕСТО УТКИ — КУРИНАЯ ГРУДКА

Традиционное новогоднее блюдо — это запеченная в духовке целиком утка. Хозяйки знают, как много жира выделяется при запекании. Поэтому лучше подобрать более диетический вариант горячего блюда — хорошо знакомую куриную грудку. Комбинировать курицу лучше не с картофелем, а с яблоками, апельсинами, сельдереем, салатными листьями и ананасами.

И ТОРТ — ДИЕТИЧЕСКИЙ

Традиционный новогодний торт наносит окончательный удар нашему пищеварению, ухудшая работу печени и поджелудочной железы. Если торт вам все-таки необходим, можно выбрать его диетический вариант с гораздо меньшим количеством калорий. Для пропитки коржей в таком торте может использоваться нежирный йогурт или кефир с фруктовым сиропом, а для крема — обезжиренное молоко и творог.

Те, кто готов отказаться от торта и пирожных, могут заменить их фруктами, орехами, мармеладом. Все это так же вкусно, но менее калорийно. К примеру, спелые ананасы, поданные с обезжиренным йогуртом, могут успешно заменить пирожные.

ПОРЦИИ РАЗМЕРОМ С ЛАДОНЬ

Многие, садясь за праздничный стол, совершают типичную ошибку: изголодавшись в ожидании праздничного ужина, стараются побыстрее попробовать все, чтобы наесться, что приводит к быстрому перееданию и тяжести в желудке. Чтобы избежать переедания, пробуйте все, что есть на столе, но маленькими порциями и растягивая удовольствие. Придерживайтесь рекоменду-



мого диетологами правила — разовая порция не должна превышать размера ладони. За два-три часа до застолья лучше съесть тарелку супа или бульона, а перед длительным ужином принять средства для улучшения пищеварения.

НАПИТКИ БЕЗ ЛИШНИХ КАЛОРИЙ

В соках, купленных в магазине, ничуть не меньше калорий, чем в сладкой газировке. Такие напитки желательно исключить из новогоднего рациона и заменить их домашним компотом или клюквенным морсом. Обязательно на столе должна быть минеральная вода без газа, так как она нормализует пищеварение.

Не все помнят о том, что алкогольные напитки тоже калорийные. Если ваше застолье не безалкогольное, предпочтение лучше отдавать коньяку, шампанскому или сухому вину.

Они способствуют обменным процессам в организме и не усиливают аппетит. Не забывайте также и о «правиле градуса» — начинайте с более легких напитков: сначала ликер, а потом коньяк или виски. Диетологи и гастроэнтерологи рекомендуют на каждые 1,5 часа застолья употреблять не больше 200-300 мл сухих и шампанских вин и 100-120 мл крепких напитков.

ЕСЛИ ВЫ ПОСТОЯННО ПРИНИМАЕТЕ ЛЕКАРСТВА, ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ ПО ПОВОДУ ЕГО СОВМЕСТИМОСТИ С АЛКОГОЛЕМ, ЦИТРУСОВЫМИ И ДРУГИМИ ПРОДУКТАМИ, КОТОРЫЕ БУДУТ НА ВАШЕМ ПРАЗДНИЧНОМ СТОЛЕ.

Для лучшего усвоения пищи не забывайте о движении. Перерывы между приемами пищи должны составлять не менее получаса. Даже если вы не планируете танцев, отвлекитесь на беседы с гостями, проведите несколько развлекательных конкурсов или просто выйдите на улицу подышать воздухом. Перерывы дадут время на усвоение пищи и придаст вам сил для продолжения празднества.

НЕ ЗАБЫВАЙТЕ О ДВИЖЕНИИ

Для лучшего усвоения пищи не забывайте о движении. Перерывы между приемами пищи должны составлять не менее получаса. Даже если вы не планируете танцев, отвлекитесь на беседы с гостями, проведите несколько развлекательных конкурсов или просто выйдите на улицу подышать воздухом. Перерывы дадут время на усвоение пищи и придаст вам сил для продолжения празднества.

СТРЕМИМСЯ К ИДЕАЛУ

Обрести перед Новым годом стройность без ущерба для настроения и здоровья можно несколькими щадящими способами, лучше даже их сочетать, чтобы воздействовать на фигуру комплексно. А усвоив полезные навыки и привычки, можно будет и дальше поддерживать оптимальную форму. Основной совет диетологов всем, кто хочет похудеть к празднику, — приступайте к снижению веса как можно раньше, чтобы организовать правильное и дробное питание с незначительным уменьшением суточной калорийности. Этот вариант безопасен для здоровья и гарантирует стабильные результаты.

1. Постепенно отказывайтесь от вредных продуктов. Каждую неделю исключайте из рациона лишнее. Например, сначала все напитки с сахаром, потом — выпечку, дальше — жареное, жирное, соленое. Заменяйте вредное на полезное: колбасу — на мясо, шоколад — на зефир, пастилу, сухофрукты. Употребляйте ряженку или кефир, больше овощей и фруктов. Налегайте на апельсины, мандарины, грейпфруты, лаймы, лимоны, клементины, помело — они станут вашими помощниками как непревзойденные жиросжигатели.

2. Не переедайте. Это правило — есть маленькими порциями — способствует ускорению метаболизма. Зимой это особенно актуально, поскольку повышает работоспособность. Если выбираете диету, то отдавайте предпочтение комбинированным версиям, а не моновariantам — питание должно быть сбалансированным. Ужинайте за три часа до сна, не позднее.

3. Пейте больше воды. Многие даже не подозревают, что отеки, нездоровый цвет лица, головные боли свидетельствуют об обезвоживании. Тело, недополучая жидкость, учится запасать ее впрок, что снижает скорость обменных процессов. Сколько пить — зависит от веса: до 50 кг — 2 л, выше 60 кг — 3 литра чистой негазированной воды. Выпивайте 1-2 стакана воды (не чай и кофе — это еда) за 20 минут до первого приема пищи, это ускорит обмен веществ.

4. Не забывайте о физической активности. Перед Новым годом во многих тренажерных залах делают скидки — это плюс. Если нет времени, сил и средств на фитнес-клуб, выполните гимнастику дома, больше гуляйте или крутивте педали велотренажера. Тренировка эффективна, если вы начинаете потеть и учащенно дышать. Кроме того, в помощь худеющим — зимние виды спорта, которые принесут и расход калорий, и массу удовольствия всей семье.



ВРЕМЯ ХУДЕТЬ!

Магазины «Грибная аптека»

СИСТЕМА «ЯМАКИРО» И «АКУРА» ОТ ФУНГОТЕРАПЕВТОВ

В специально подобранный комплекс «Ямакиро» входят: мейтаке, трутовик лиственный и шиитаке.

Именно мейтаке и шиитаке традиционно используют японки, чтобы похудеть, а заодно укрепить волосы, ногти, вернуть бархатистость кожи. Древесный гриб трутовик известен как одно из средств для уменьшения аппетита и легкое слаби-

тельное. «Ямакиро» выполняет функцию раскрытия печени, т. е. способствует образованию ферментов для расщепления белков и жиров, помогает снизить уровень холестерина.

Перед применением системы для похудения «Ямакиро» рекомендуется пройти систему очистки организма «Акура».

В комплекс «Акура» входят лисички, шиитаке и трутовик. Грибное очищение печени на сегодняшний день — одно из наиболее эффективных и безопасных. «Акура» способствует избавлению от паразитов на всех стадиях развития, выведению из организма токсинов и радионуклидов, а также восстановлению работы печени и поджелудочной железы.

Эти комплексы из целебных грибов помогают проводить антигельминтную очистку, а также способствуют выведению токсинов, улучшению обмена веществ, укреплению иммунитета и дают возможность снизить и стабилизировать вес в максимально короткое время.

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



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ ССПЕЦИАЛИСТОМ

СЕКРЕТЫ Древнего Востока

Древние принципы акупунктуры и рефлексотерапии берут начало в Древней Индии, где йоги исцелялись на кровати из гвоздей и лечились с помощью иголок. Что лежит в основе этой методики?

Aкупунктура — это направление восточной медицины, в основе которого лежит представление о воздействии специальными медицинскими иглами на биологически активные точки человеческого тела. Существует несколько разновидностей точек акупунктуры. Гармоничные точки отвечают за работу органов, а успокаивающие — нормализуют работу нервной системы. Есть точки, активизирующие энергию организма, и специальные зоны, воздействие на которые излечивает недуги. Лечебный эффект акупунктуры проявляется либо сразу, либо спустя определенное время. Акупунктурные точки расположены в тридцати двух зонах на человеческом теле. В среднем их порядка тысячи. Самые насыщенные точками части тела — это руки, уши, кожа головы и стопы.

В современном мире акупунктура как научное направление сохранилось в Китае. Несколько лет назад организация ЮНЕСКО включила эту разновидность лечения в перечень культурного наследия человечества. Метод нашел применение в качестве дополнительного при избавлении от болей и активизации внутренних сил организма для восстановления и реабилитации.

Сегодня акупунктурный точечный массаж завоевал особую популярность. Специалист находит на теле активные точки и определенным образом надавливает на них, что вызывает полезные биологические эффекты. Сейчас можно самостоятельно делать себе целебный массаж и в домашних условиях. Для этого созданы акупунктурные массажеры. На рынке представлен большой ассортимент данной продукции, отличающейся разнообразием по цене, качеству и производству. Чтобы провести оздоровительную процедуру, вам не надо долго учиться и оттачивать свои навыки: достаточно просто полежать или постоять на «коврике» с выпуклыми мелкими элементами либо помассировать тело специальной рукавицей.

Использование массажеров помогает улучшить кровообращение в зоне массажа, оказывает балансированное влияние на нервную систему и антистрессовый эффект, благоприятно воздействует на опорно-двигательный аппарат. Они могут использоваться у лиц с болями, заболеваниями опорно-двигательного аппарата, после спортивных тренировок или интенсивных физических нагрузок, а также в период выздоровления от любых других заболеваний в качестве общеоздоровительного метода. К тому же они занимают совсем немного места, легки в использовании, практически не требуют ухода.

В РАБОТЕ ВРАЧИ ИСПОЛЬЗУЮТ 150 ТОЧЕК. ПРИ ЭТОМ ВСЕГО 10 — САМЫЕ ДЕЙСТВЕННЫЕ И ЦЕЛЕБНЫЕ

Представляем вам продукцию

Pranamat ECO —

массажные коврики и подушки

КАЧЕСТВО

Продукцию этого бренда отличает высочайшее качество, так как все материалы, используемые при его изготовлении, — натуральные (лен, хлопок, кокосовое волокно) и высокотехнологичные (медицинский пластик).

ДОЛГОВЕЧНОСТЬ

Pranamat ECO дает гарантию на свою продукцию — 5 лет. На каждый коврик Pranamat действует 30-дневный пробный период, в течение которого можно опробовать и вернуть товар, если он не подойдет.

УНИКАЛЬНОСТЬ

Идеальные лотосы Pranamat ECO сделаны из пластика HIPS, главное достоинство которого в том, что он может быть вторичной переработки. Это наиболее экологичный вид пластика, его производство дает на 43 % меньше вредных выбросов в воздух и потребляет на 30 % меньше энергии и на 42 % меньше воды, чем производство промышленного пластика. Из него делают медицинские инструменты и детские игрушки с маркировкой «0+». Он идеально подходит для прямого контакта с кожей.

В Pranamat ECO используется кокосовая койра, а не поролон. Она не впитывает запахи и не накапливает пыль, имеет свежий натуральный запах и со временем не теряет цвет. Это натуральный материал, не вызывающий аллергию, в отличие от поролона.

Кокосовая койра обеспечивает оптимальное распределение давления и отличную поддержку по всей поверхности вашей спины. Упругий наполнитель коврика позволяет лотосам делать глубокий массаж безопасно и эффективно. Это самый плотный, эластичный и долговечный натуральный материал из всех существующих на рынке. Pranamat ECO будет служить вам годы в отличие от поролона, который быстро сминается, крошится и приходит в негодность.

Кокосовая койра в Pranamat ECO — экологичный, полностью биоразлагаемый материал. Его производство менее энергозатратно и не загрязняет окружающую среду.

ПРИНЦИПЫ МАССАЖА

Коврик действует по принципу акупрессуры: колючие части коврика в виде симпатичных лотосов стимулируют биологически активные точки. Вы просто ложитесь и пытаетесь вытерпеть хотя бы 15 минут, пока тысячи лепестков коврика впиваются в ваше тело. Первое время будет некомфортно, но эффект того стоит: запускается правильное кровообращение, клетки насыщаются кислородом, выделяются эндорфины и окситоцин — природные обезболивающие и антидепрессанты, которые помогают снять спазмы и напряжение в мышцах, как при классическом массаже, за счет воздействия на нервные центры начинает улучшаться работа внутренних органов, нормализуются сон и душевное состояние, исчезает «апельсиновая корка».

МЕЖДУНАРОДНОЕ ПРИЗНАНИЕ ПРОДУКЦИИ

Pranamat ECO по достоинству оценили уже более чем в 100 странах мира. Клинические исследования* подтверждают эффективность этого полезного массажного коврика и подушки. Попробуйте и вы!

Заказывайте эксклюзивно на сайте производителя Pranamat ECO. Используйте промокод ZDOROV и получите скидку 10 %.

[/pranamateco/](http://pranamateco/) [/pranamateco.ru/](http://pranamateco.ru/)
pranamateco.ru

*Исследование эффективности массажного коврика Pranamat ECO было проведено на базе Института экспериментальной и клинической медицины Латвийского университета под руководством доктора Даунты Вавере в апреле-мае 2014 года.



ПРИ ВЫБОРЕ ВАЖНО ОБРАЩАТЬ ВНИМАНИЕ НА ПРОИЗВОДИТЕЛЯ, КАЧЕСТВО МАТЕРИАЛОВ И УНИКАЛЬНОСТЬ САМОГО МАССАЖЕРА



ЛУННЫЙ КАЛЕНДАРЬ

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

2018

понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота	воскресенье
ДЕКАБРЬ						
3 25-26-й лунный день, благоприятный, убывающая луна в М^{\downarrow}	4 26-27-й лунный день, не-благоприятный, убывающая луна в М^{\downarrow}	5 27-28-й лунный день, благоприятный, убывающая луна в М^{\downarrow}	6 28-29-й лунный день, благоприятный, убывающая луна в К^{\uparrow}	7 28, 29, 1-й лунный день, не-благоприятный. НОВОЛУНИЕ. Луна в К^{\uparrow}	1 23-24-й лунный день, неблагоприятный, убывающая луна в С^{\uparrow}	2 24-25-й лунный день, благоприятный, убывающая луна в С^{\uparrow}
В этот день можно заниматься активным спортом, расслабиться в бане или поплавать в бассейне.	В этот день хорошо сесть на растительную диету, почистить печень.	В этот день желательно не злоупотреблять лекарствами и алкоголем.	Благоприятный день для любых физических нагрузок.	В этот день рекомендуется заняться уборкой, пить травяные чаи. Заболеть в этот день особенно опасно.	Избегайте эмоциональных перегрузок и выяснений. Если стричь волосы в этот день, они будут расти медленно.	В этот день хорошо начать любую диету. Результат будет обеспечен.
10 3-4-й лунный день, благоприятный, растущая луна в Ж^{\uparrow}	11 4-5-й лунный день, благоприятный, растущая луна в С^{\uparrow}	12 5-6-й лунный день, благоприятный, растущая луна в С^{\uparrow}	13 6-7-й лунный день, благоприятный, растущая луна в Ж^{\uparrow}	14 7-8-й лунный день, благоприятный, растущая луна в Ж^{\uparrow}	8 1-2-й лунный день, благоприятный, растущая луна в С^{\uparrow}	9 2-3-й лунный день, благоприятный, растущая луна в С^{\uparrow}
В этот день одевайтесь теплее, могут обостриться болезни суставов и остеохондроз.	В этот день хорошо сходить к зубному врачу.	В этот день обостряется интуиция, слушайте свой внутренний голос.	В этот день старайтесь не злоупотреблять спиртным и лекарствами.	В этот день можно посетить косметолога и массажиста.	Загадайте в этот день желание, возможно, оно сбудется. Не рекомендуются массаж и мануальная терапия.	День благоприятен для водных процедур. В этот день лучше воздержаться от посещения зубного врача.
17 10-11-й лунный день, благоприятный, растущая луна в Г^{\uparrow}	18 11-12-й лунный день, благоприятный, растущая луна в Г^{\uparrow}	19 12-13-й лунный день, благоприятный, растущая луна в Г^{\uparrow}	20 13-14-й лунный день, благоприятный, растущая луна в Г^{\uparrow}	21 14-15-й лунный день, благоприятный, растущая луна в Г^{\uparrow}	22 15-16-й лунный день, неблагоприятный. ПОЛНОЛУНИЕ. Луна в Б^{\downarrow}	23 16-17-й лунный день, благоприятный, убывающая луна в Б^{\downarrow}
Все тяжелые дела лучше отложить на этот день. Энергетика дня очень сильная.	В этот день можно заняться своим телом, сделать расслабляющий массаж.	В этот день идет полное усвоение пищи. Кто стремится похудеть — лучше не переедать.	В этот день хорошо начать любой лечебный курс процедур.	Хорошо усваивается как вредная, так и полезная пища. Лучше в этот день не употреблять мясо.	Тем, кто соблюдает диету, в этот день нельзя вообще употреблять сладкое и мучное.	Женщинам в этот день лучше отдохнуть, не подвергать себя эмоциональным и физическим нагрузкам.
24 17-18-й лунный день, благоприятный, убывающая луна в Д^{\downarrow}	25 18-19-й лунный день, благоприятный, убывающая луна в Д^{\downarrow}	26 19-20-й лунный день, неблагоприятный, убывающая Луна в М^{\downarrow}	27 20-21-й лунный день, благоприятный, убывающая луна в М^{\downarrow}	28 21-22-й лунный день, благоприятный, убывающая луна в С^{\uparrow}	29 22-й лунный день, благоприятный, убывающая луна в С^{\uparrow}	30 22-23-й лунный день, неблагоприятный, убывающая луна в С^{\uparrow}
В этот день гипертоникам лучше избегать эмоциональных нагрузок.	Можно проводить косметические процедуры и операции, массажи. Лучше не делать плановые операции на сердце.	Не начинайте ничего нового. Этот день лучше посвятить домашним делам.	Хорошо прислушаться к рекомендациям врачей. Не стоит употреблять мясную и жирную пищу, могут быть проблемы с ЖКХ.	Мощный, энергетический день. Пища хорошо «сгорает». Можно побаловать себя сладкими блюдами.	В этот день хорошо посетить косметолога и массажиста.	В этот день избегайте навязчивых людей, критически относитесь к любым предложениям.
31 23-24-й лунный день, благоприятный, убывающая луна в М^{\downarrow}	<p>Главный рецепт декабря лунного календаря совпадает с советом Парацельса:</p> <p>«ЛУЧШЕЕ ЛЕКАРСТВО ОТ БОЛЕЗНЕЙ — ХОРОШЕЕ РАСПОЛОЖЕНИЕ ДУХА».</p>					
	Астролог ВЕТЛНА					

МЕХОВАЯ
РАСПРОДАЖА
от производителя



НОРКА от 29 000 ₽

КАРАКУЛЬ от 29 000 ₽

МУТОН от 8000 ₽

ст. м. «Кировский завод»,
пр. Стажек, 72, ДК Газа
тел. 8 (981) 192-56-33
www.shubysudarynia.ru

АПТЕКА

НАРОДНАЯ АПТЕКА

ОТКРЫЛАСЬ НОВАЯ АПТЕКА

Ждем Вас!

Парашютная ул., д.61 к.1

тел. +7 (812) 643-87-61

www.nl-apteka.ru

Имеются противопоказания, необходима консультация специалиста

НОВОГОДНИЕ ПОДАРКИ



Один из главных атрибутов Нового года — это подарок. Приятно, когда в Новый год вас будет ожидать какой-нибудь сюрприз. Поэтому нужно приложить старания, включить фантазию и выбрать для подарков вещи, которые не только удивят ваших родных и друзей, но и будут полезны, в том числе и для здоровья. Такой подарок обрадует вдвойне!

ТРАВЯНОЙ ЧАЙ

Чай — довольно распространенный подарок, но если мы говорим о пользе для здоровья, то останавливать выбор стоит на травяном чае. Существует несколько видов травяных чаев: успокаивающие, тонизирующие, противовоспалительные, повышающие иммунитет, улучшающие обмен веществ. При выборе подарка нужно обратить внимание на то, какую траву предпочитает тот, кому предназначается подарок, и какими полезными свойствами обладает данный вид чая.

МЕД

Подарочный набор меда — это необычный и в то же время практичный подарок. Даже если человек не очень любит этот продукт, в сезон гриппа и простуд чай с медом — незаменимое лекарство! Мед обладает противовирусными, антибактериальными, противогрибковыми свойствами. Сегодня покупателям предлагается большой ассортимент самых разных видов меда: гречишный, липовый, акациевый, цветочный и т. д. Главная ваша задача — отыскать как можно более натуральный продукт, без добавок, наиболее полезный для здоровья. Если вы купили мед не в подарочном варианте, подберите для него оригинальную емкость.

Мед все же не стоит дарить, если у человека аллергия на этот продукт.

ОРТОПЕДИЧЕСКАЯ ПОДУШКА

Постельное белье — практичный, но уже немножко надоевший подарок. Гораздо более полезной в качестве подарка будет ортопедическая подушка. Этот вид подушек помогает избавиться от проблем с опорно-двигательным аппаратом, исправить осанку, организовать полноценный сон.

Среди многочисленных видов ортопедических подушек сегодня особенно популярны подушки с экологически чистыми наполнителями, например с гречневой лузгой. В числе положительных свойств такой принадлежности для сна — массажное воздействие на область головы и шеи, избавление от головных болей, уменьшение храпа.

Для того чтобы подушка выглядела как можно более подходящей моменту, подберите к ней яркую новогоднюю наволочку.

Выбирая ортопедическую подушку, нужно правильно ориентироваться с ее размерами — шириной и высотой. Среди минусов такого вида подушек то, что гречневая шелуха издает небольшой шум, не каждому это понравится.

С ПОЛЬЗОЙ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

СОЛЕВАЯ ЛАМПА

Лампа, изготовленная из природного материала — цельной солевой глыбы, будет оригинальным и полезным для здоровья подарком. Солевые лампы — это природные ионизаторы, которые служат для профилактики простудных заболеваний, создают лечебный эффект при бронхиальной астме, перепадах артериального давления, кожных заболеваниях, а также нейтрализуют негативные зоны рядом с компьютерами и телевизорами. Солевые лампы излучают мягкий желтый свет, то есть могут использоваться как релаксанты, а кроме этого, благодаря своему необычному внешнему виду являются еще и украшением интерьера.

Минусы в этом подарке, пожалуй, отсутствуют, может не понравиться лишь дизайн лампы.

МАССАЖНЫЕ ТАПОЧКИ

Такая обувь представляет собой подобие домашнего массажера, применяемого для акупунктурного массажа. Как известно, на стопах находится много точек, массаж которых благотворно повлияет на весь организм. Ношение массажных тапочек по 20-30 минут в день улучшит кровообращение, снимет мышечный спазм, окажет тонизирующее воздействие на организм.

Подарок может не подойти людям, слишком чувствительным к болевым ощущениям.

МЫЛО РУЧНОЙ РАБОТЫ

В повседневной жизни мы мало задумываемся о такой мелочи, как мыло. А ведь большая часть его состоит из синтетических компонентов, совсем не полезных для нашей кожи. Почему бы хотя бы в Новый год не побаловать своих близких качественной продукцией — мылом ручной работы, гипоаллергенным и не содержащим синтетических компонентов. Тем более выбор замечательных по красоте новогодних коллекций такого мыла просто огромен!

Такой подарок практически не имеет минусов, главное, чтобы получателю подарка понравился его аромат.

ЭКОКОСМЕТИКА

Натуральная косметика безопасна для здоровья человека. Но косметика должна быть на самом деле натуральная, то есть содержать не меньше 90-95 % натуральных ингредиентов.

В наборах таких косметических средств входят очищающие, увлажняющие, питательные средства, маски, природные масла и гели. Подарочные косметические наборы можно подобрать и для женщин, и для мужчин.

Даря экокосметику, не забудьте предупредить о небольших сроках ее хранения.

ПАЛКИ ДЛЯ СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБЫ

Многие сегодня увлекаются скандинавской ходьбой. Для этого полезного вида тренировок необходимы специальные палки, которые вполне можно подарить своим родным на Новый год. Скандинавская ходьба дает полезную нагрузку основным группам мышц, полезна для позвоночника, тазобедренных суставов, тренирует кровеносную систему, борется с депрессией. Дарить такой элемент спортивного снаряжения все же лучше, заранее зная, что человек проявляет интерес к данному виду спорта.

ВЕСЫ

В каждом доме должны быть хорошие весы, механические или электронные. Этот важный прибор помогает контролировать массу тела всем желающим оставаться в идеальной форме и следить за своим здоровьем. В подарок на Новый год вы можете подобрать красивые и стильные весы, которыми захочется пользоваться постоянно. Начать взвешиваться можно всей компанией, собравшись за новогодним столом.

Противопоказаний у данного подарка нет, кроме категорического нежелания его получателя вставать на весы.



МЕЖДУНАРОДНАЯ ВЫСТАВКА-ЯРМАРКА
НОВОГОДНИЙ ПОДАРОК
ТЕПЕРЬ НА ДВУХ ПЛОЩАДКАХ

6-9 декабря СКК

13-16 декабря Ленэкспо

Одежда, обувь, аксессуары
Изделия из кожи и меха
Кожгалантерия, сумки, перчатки
Детская одежда, игрушки

Товары для красоты и здоровья
Товары для дома
Дизайн базар
Продуктовая экспозиция

ВРЕМЯ РАБОТЫ
11.00 – 20.00

БЕСПЛАТНЫЙ ВХОД
11.00 – 13.00

777 04 04 expogift.ru

ForEXPO LIFE

Реклама

ФОТО PIXABAY

WWW.KURIER-MEDIA.COM

НОВОГОДНИЕ ПОДАРКИ с пользой для здоровья в НатМаркет

Жилеты из натуральной овчины
Домашние чуни и тапочки из овечьего меха
Варенье из сосновых шишек и др.
Модные валеши из валяной шерсти
Травяные фиточай
Натуральный эко-шоколад без сахара
Сладкие подарочные наборы на любой вкус и бюджет

Скидка 10%
по кодовому слову #подарок2019
www.natmarket.ru, тел. 8 (911) 221-0575
7-я Красноармейская ул., 2,
ст. м. «Технологический институт»

Реклама

«ПРАЗДНИЧНЫЕ» РАССТРОЙСТВА

Как избежать неприятностей

Приближающийся праздник, кроме того, что несет традиционную радость, прибавляет хлопот работникам аптек и медучреждений. Новогоднее изобилие на столе нередко обрачиваются для едоков неприятными расстройствами желудочно-кишечного тракта (ЖКТ). Причем опасность таит как сама еда, так и злоупотребление ею, а также непереносимость некоторых компонентов.

ПРИЧИНЫ И СЛЕДСТВИЯ

Так, весьма распространены инфекционные расстройства — коронавирус и ротавирус, передающиеся смешанным путем, а не только через прямой контакт с больным. Подхватить вирус можно где угодно, даже в ресторане. Но важно не путать расстройства ЖКТ с отравлениями, которые встречаются гораздо реже. Если первые возникают вследствие банального переедания, преобладания в праздничном меню жирной и острой пищи, алкоголя, цитрусовых фруктов и соков, то вторые вызываются в результате употребления в пищу либо ядовитых продуктов, либо продуктов, зараженных болезнетворными микроорганизмами.

Один из самых частых синдромов недомогания — изжога. Обычно она проявляется спустя час-полтора после трапезы чувством дискомфорта, жжения за грудиной. Это говорит о забросе из желудка в пищевод не до конца переваренной еды. Еще один типичный симптом — тяжесть в желудке, что

ДЛЯ ИДЕАЛЬНОЙ РАБОТЫ ЖКТ:
БОЛЬШЕ ДВИГАЙТЕСЬ, ТАНЦУЙТЕ,
ГУЛЯЙТЕ, ИГРАЙТЕ С ДЕТЬМИ,
ВОДИТЕ ХОРОВОДЫ. ЭТО ПОМОЖЕТ
И РАЗГРУЗИТЬ ЖЕЛУДОК,
И ВЕСЕЛО, С ПОЛЬЗОЙ
ПРОВЕСТИ ВРЕМЯ

обусловлено его низкой двигательной активностью, то есть застреванием пищи. Это неприятное ощущение может сочетаться с тошнотой, вздутием живота, той же изжогой. Ведь когда желудок перегружен, он заставляет работать с удвоенной силой печень, двенадцатиперстную кишку и поджелудочную железу, отсюда — нарушение моторики всего желудочно-кишечного тракта.

А вот само вздутие может появиться после употребления насыщенных углеводами блюд, для переваривания которых организму не хватает собственных ферментативных веществ. Жалобы встречаются также на несварение, скопление газов, перерастяжение стенок желудка и кишечника, запоры, спровоцированные большим количеством жирной и белковой пищи, мяса.

Наконец, диарея может говорить о пищевом отравлении некачественными продуктами или чрезмерными объемами принятого алкоголя.



«ПОДРУЧНЫЕ» СРЕДСТВА ДЛЯ ЩАДЯЩЕЙ ДИЕТЫ

Например, полезен при заболеваниях ЖКТ чернослив. С помощью этого сухофрукта, буквально 5-6 ягод в день, решается проблема задержки. Оздоравливает кишечник черника: сухие плоды используются как противовоспалительное средство при диарее, а кисели предупреждают в кишечнике гнилостные и бродильные процессы. Избавиться от диареи поможет и лекарственная ромашка, для приготовления лечебного средства нужно одну столовую ложку цветков залить 500 граммами кипятка и дать настояться в течение часа.



ПРОФИЛАКТИКА ЭФФЕКТИВНЕЙ ЛЕЧЕНИЯ

Помочь себе, если симптомы кратковременны и не сопровождаются выраженной болью, ознобом, высокой температурой, можно, приняв ферменты. При явном дискомфорте в эпигастральной области действенны антациды короткого действия. Если же симптомы нарастают — необходимо обратиться за консультацией к врачу. В случае острой и интенсивной боли следует вызвать скорую помощь, при тупой, ноющей боли — запланировать плановый поход к специалисту-гастроэнтерологу.

Кроме того, не лишним будет сесть на щадящую диету, исключив из рациона продукты и напитки, раздражающие стени желудка. Есть и «подручные» средства.

Обойтись без пищеварительных расстройств во время праздника просто. Ради своего же здоровья нужно соблюсти несколько правил: знать меру в еде и питье, использовать только качественные продукты и напитки, готовить блюда полезными способами, например заменить жарку мяса на запекание. Для салатов же предпочтительно использовать сметану или домашний майонез, исключить маринованные овощи. На столе должна присутствовать разнообразная еда, больше свежих овощей и фруктов. А вместо газированных напитков лучше пить чистую воду или безалкогольные пунши, компоты.

Ну и конечно, для идеальной работы ЖКТ обязательно нужно двигаться: не грех и потанцевать в праздник, выйти на улицу, чтобы запустить праздничный фейерверк с детьми, поводить хоровод. Это поможет и разгрузить желудок, и весело, с пользой провести время.



Здоровье подарит принцесса грибов

В Японии его называют принцессой грибов, в Латинской Америке — грибом бога, в Европе — королевским солнечным агариком, в родном бразильском Сан-Паулу — грибом Пьедади.



У этого сравнительно недавно открытого гриба интересная история. На юго-востоке Бразилии есть небольшой городок Пьедади. Треть местных кулинарных рецептов в качестве обязательного ингредиента включает гриб Пьедади. Ничего необычного, если бы в этом районе не отмечался низкий уровень заболеваемости раком. Именно это и привлекло в 1970-х годах внимание местного биолога Ферумото. Взяв образцы гриба, он поехал с ними в Японию, откуда был родом. С этого момента начинается серьезное изучение агарика бразильского как гриба, обладающего сильными терапевтическими свойствами против онкологии, диабета, гепатита.

ПЕНИЦИЛЛИН В ИММУНОЛОГИИ

Агарик содержит большое количество бета-глюканов, которые оказывают мощное воздействие на иммунную систему с нарушенным балансом. Бета-глюканы активизируют иммунную реакцию организма, создавая защитную систему от опухолевых клеток, а также вирусов, бактерий, грибков, паразитов и канцерогенов.

Бета-глюканы играют такую же важную роль в иммунологии, как пенициллин в мире антибиотиков. В процессе их применения не было выявлено токсичности и побочных явлений.

КОГДА ПРИМЕНЯТЬ

Применение агарика, обладающего замечательными свойствами, возможно и при лечении заболеваний желудочно-кишечного тракта, печени, почек, мочеполовой системы, при заболеваниях лимфы и крови, при эпилепсии и энцефалопатиях, аутоиммунных заболеваниях (рассеченному склерозе, системной красной волчанке, склеродермии, полиартрите) и многих других недугах.

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



Как избавиться от болей в спине

Только мучительные боли в позвоночнике заставляют нас серьезно задуматься о их причинах и возможности избавиться от них.

Невероятно, но боль в спине появляется у 9 из 10 человек, и у половины боли хронические. В группе риска люди с чрезмерной нагрузкой на позвоночник: занятые тяжелым физическим трудом, а также вынужденные длительно находиться в статическом напряжении (водители, офисные работники).

В нашей клинике вы можете получить уникальную и эффективную диагностику и лечение проблем позвоночника, а также лечение протрузий и грыж позвоночника без операций.

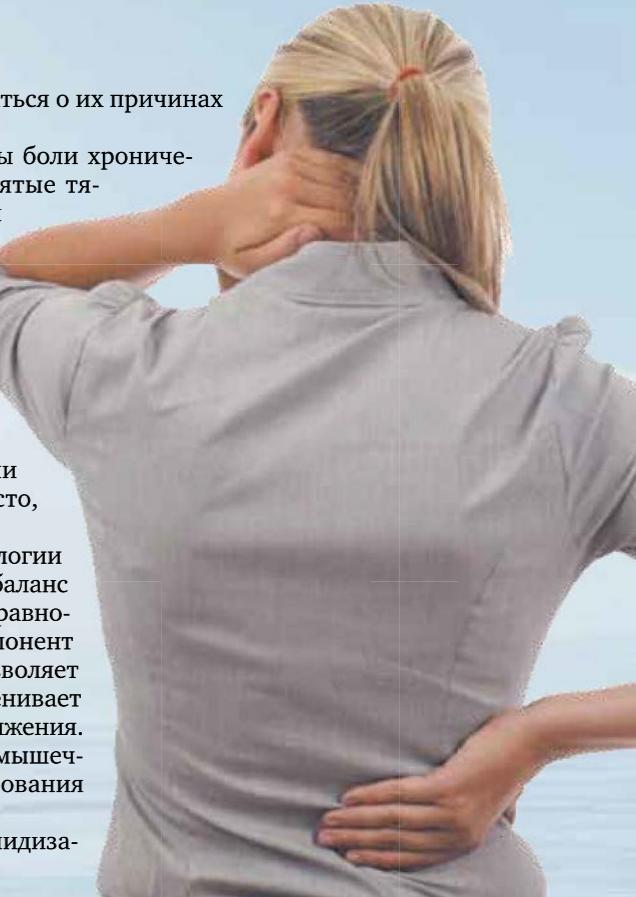
Уникальное – потому что мы используем американскую тракционную систему DRX-9000-C, разработанную врачами лаборатории NASA.

Тракция – это сегментарное вытяжение, т. е. воздействие направлено на проблемный сегмент (уровень) позвоночника, а не на весь позвоночник. Сегментарная тракция позволяет создать «эффект вакуума», и протрузии с грыжевыми выпучиваниями «засасываются» на положенное прежнее место, т. е. восстанавливаются поврежденные позвонки и расстояния между ними.

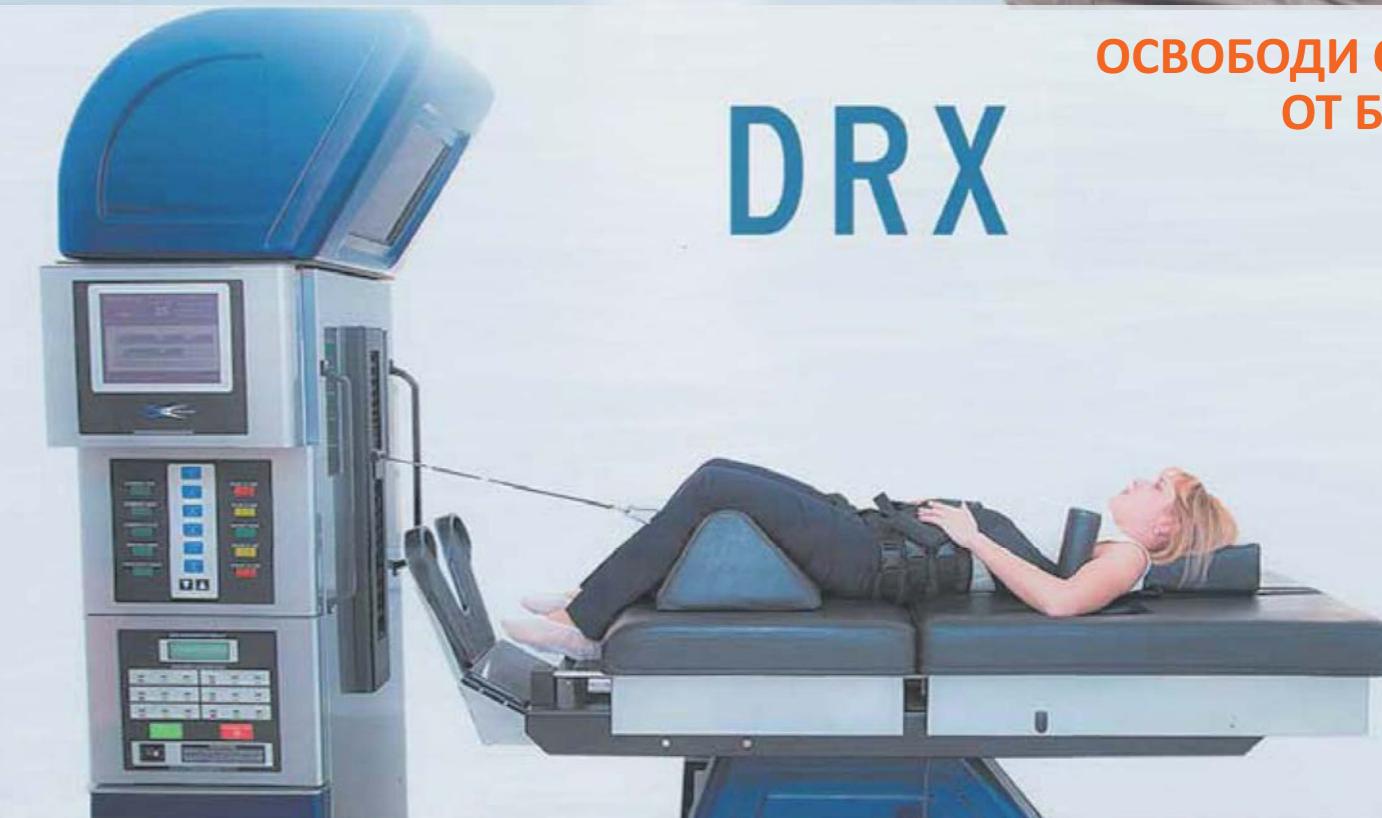
Эффективное – потому что в основе метода мы используем основы кинезиологии и законы биомеханики позвоночника. Восстанавливаем мышечно-связочный баланс путем стабилизации проблемных сегментов позвоночника, что приводит к равномерной гравитационной нагрузке на межпозвонковые диски. Важный компонент контроля лечения – БОС (биологически обратная связь) пациента – это позволяет врачу оценить воздействие процедуры на организм. Данная обратная связь оценивает эффективность нагрузки и обеспечивает безопасность прохождения курса вытяжения.

Это все позволяет в короткие сроки избавиться от болей и восстановить мышечно-связочный баланс и гарантирует дальнейшее предотвращение прогрессирования недуга.

Процесс восстановления непрост, но гарантированно минимизирует инвалидизацию и позитивно изменяет качество жизни в любом возрасте.



**ОСВОБОДИ СЕБЯ
ОТ БОЛИ**



**СПЕЦИАЛИСТЫ КЛИНИКИ ПОМОГУТ ВАМ ВОССТАНОВИТЬ И СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ!
ПРИХОДИТЕ В МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР «НООСФЕРА» ВСЕЙ СЕМЬЕЙ!**

Клиника «НООСФЕРА», 199178, Санкт-Петербург, 14-я линия В. О., д. 91,
ст. м. «Василеостровская», «Приморская». Время работы: с 9.00 до 19.00 кроме воскресенья.
Горячая линия: +7 (812) 325-01-95, сайт: <http://new.klinika-noosfera.ru>

О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТА.



ЧЕГО МЫ НЕ ЗНАЕМ О КАШЛЕ?

Кашель — не самостоятельное заболевание, а только один из его симптомов, защитная реакция организма на раздражающий фактор.

ОСНОВНЫЕ ВИДЫ

По продолжительности кашля классифицируют **острую** форму, которая бывает вызвана респираторными инфекциями бактериального или вирусного характера и проходит через 2-3 недели, и **хроническую**, как симптом тяжелых заболеваний (астма, туберкулез), а также может развиться у курильщиков, аллергиков и в запущенных случаях. У взрослого человека после ОРЗ обычно кашель проходит за одну-две недели. Если он протекает месяц и дольше, это уже хронический.

Классифицируют кашель и по типу патогена, воздействующего на слизистую оболочку дыхательных путей: вирусный, бактериальный и аллергический. Кроме того, кашель может быть вызван спазмом бронхов, плевритом, агрессивными парфюмерными и химическими средствами, выхлопными газами, дымом и прочими внешними и внутренними факторами.

Продуктивным считается влажный кашель, сопровождаемый выделением мокроты. Он появляется на фоне пневмонии, бронхита, муковисцидоза. А вот сухой обычно начинает беспокоить в начале респираторной инфекции или при трахеите, трахеобронхите, коклюще, сопровождает воспаление дыхательных путей. Мучительны лающий кашель и приступообразный. Он не толь-

Серия Фиточай «Алтай»

Фитокомпозиции для поддержания здоровья в сезон простуд и эпидемий

Фиточай «Алтай» № 57
грудной

Фиточай «Алтай» № 14
легкое дыхание

Фиточай «Алтай» № 17
бронхозит

Нужный чай есть для каждого!

Ищите в аптеках города
и на сайте altaikedr.ru

Реклама

[WWW.KURIER-MEDIA.COM](http://www.kurier-media.com)

ЗИМНИЕ ВИТАМИНЫ для здоровья и красоты

В зимний период мы как никогда нуждаемся в витаминной подпитке организма. Для поддержания здоровья и красоты подойдут не только витаминные комплексы из аптеки, но и природные «живые» витамины и минералы.

ЦИТРУСОВЫЕ

Цитрусовые — апельсины, мандарины, грейпфруты, лимоны — должны постоянно входить в наш рацион, причем не только для здоровья, как кладезь витамина С, но и для красоты. Так, апельсины содержат ценнейший витамин для женского здоровья — фолиевую кислоту, которая отвечает за эластичность сосудов, красоту кожи, предотвращение онкологии и артрита.

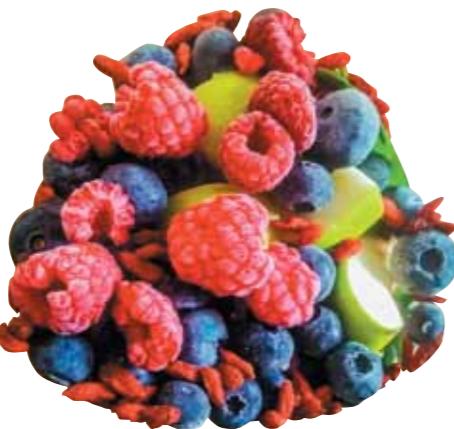
ОРЕХИ

У вас сохнут и трескаются губы, а ногти и волосы стали ломкими? Это значит, что в организме не хватает витамина В. Срочно проведите для себя восстановительный курс, употребляя про-

дукты, богатые этим витамином. Особое внимание обратите на орехи. Они обеспечивают эффективную регенерацию и омоложение, регулируют функцию сальных желез, восполняют недостаток витаминов.

ЯГОДЫ

Побалуйте себя ягодами в свежем или замороженном виде. Смородина, калина, брусника, облепиха и яго-



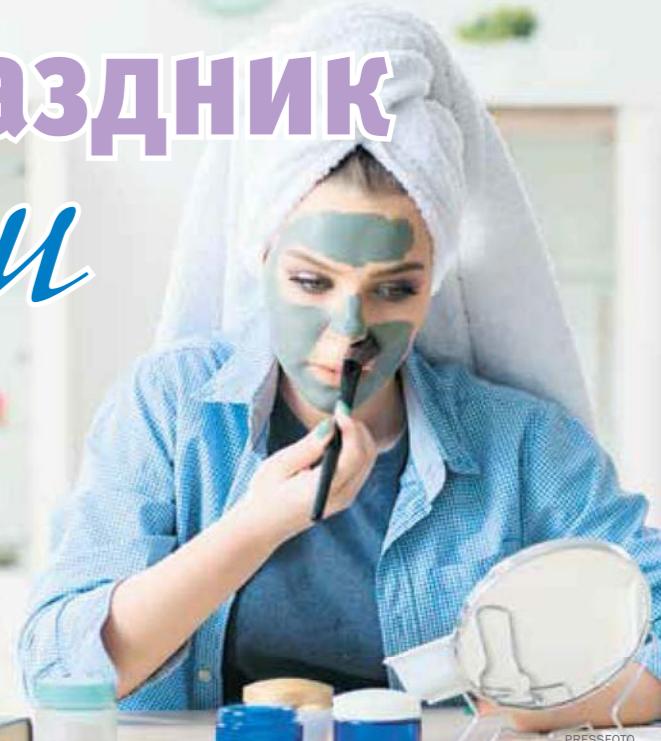
ды годжи — основные ягоды красоты, содержат витамины для здоровья кожи — А, С, Е, жирные кислоты (линовая, пантотеновая), которые стимулируют выработку природного коллагена и эластана. Витамины и антиоксиданты, входящие в состав ягод годжи, препятствуют старению клеток. Сок свежих ягод черной смородины отбеливает кожу лица и делает ее упругой. Брусника помогает бороться с преждевременным старением кожи и защищает ее от образования морщин и увядания. Она также способствует сохранению в коже воды.

ИМБИРЬ

Имбирь — популярная пряность, которая обладает массой полезных для красоты и здоровья свойств. Он укрепляет иммунитет и борется с простудными заболеваниями. Тонизирует организм, помогает снять напряжение, усталость и головную боль. Эффективен для похудения и борьбы с целлюлитом. Полезен для ухода за кожей и волосами.

Встречаем праздник красивыми

Перед любыми праздниками, а особенно перед Новым годом, нам хочется привести себя в порядок, что-то изменить во внешности, чтобы к торжеству выглядеть идеально. До Нового года остается еще несколько недель, за которые можно успеть многое!



PRESSFOTO

стижения этой цели за 2-3 недели до торжества запланируйте визит к косметологу. Домашние мероприятия для красоты эффективны, но им не сравниться с современными достижениями косметологии. Такие процедуры, как мезотерапия, различные пилинги, маски и массажи лица, способствуют обновлению кожных покровов, снимают воспаление, улучшают кровообращение, оказывают сосудорасширяющий и увлажняющий эффект.

Если вы решили уделить время своей внешности дома, начинайте с пилинга, а затем примените увлажняющие и тонизирующие маски. Например, отлично живят ранки после чисток лица, убирают покраснения и воспаления маски с алоэ или медом. На улучшении цвета лица также положительно скажутся травяные отвары. Заварите ромашку, зверобой, подорожник или другую траву и протирайте лицо теплым отваром несколько раз в день.

Если у вас нет возможности накануне праздника посетить салон, проведите ряд процедур для тела в домашних условиях. Пилинг, увлажнение кожи с помощью масел и кремов, ванны с морской солью и контрастный душ благоприятно воздействуют на состояние кожи и улучшают кровоток.

СВЕЖЕСТЬ И ЗДОРОВЫЙ РУМЯНЦ

К празднику ваше лицо должно сиять свежестью и здоровым румянцем. Для до-

противники дорогостоящих салонных процедур могут подлечить свои волосы и в домашних условиях. В последние предпраздничные недели побалуйте волосы целебными масками. Общепризнана польза для волос и кожи головы репейного масла, медово-яичной смеси, масок на основе кефира или простоквши. Все эти ингредиенты способствуют питанию и комплексному восстановлению волос.

СДЕЛАТЬ ЛИЦО СВЕЖИМ ЗА ТРИ ДНЯ

За два-три дня до наступления Нового года наносим последний штрих в наше праздничное преображение.

ДЕНЬ 1-Й. Очищаем и успокаиваем кожу. Маска на основе яичного белка, лимонного сока и морской соли — замечательный пилинг для удаления омертвевшего эпидермиса, очищения пор и снятия воспаления.

ДЕНЬ 2-Й. Питаем, увлажняем, омолаживаем кожу. Маска из желтка, меда и лимона содержит все необходимое для нашей кожи, чтобы подпитать ее в сезон дефицита витаминов.

Салоны красоты предлагают большой выбор оздоровляющих процедур для волос. Перед праздником можете, например, сделать ламинирование волос. Эта процедура позиционируется не только как косметологическая, но и как оздоровительная. Нанесение на волосы тончайшей пленки делает их красивее и защищает от негативного воздействия. Для восстановления поврежденных и ослабленных волос также можно применить горячее обертывание, минерализацию и другие процедуры.

ДЕНЬ 3-Й. Тонизируем и подтягиваем кожу. Хорошим тонизирующим эффектом обладает маска на основе яичного белка и овсяной муки.

И уже непосредственно в день торжества можно сделать экспресс-маску.

Замечательно стирает следы усталости с лица морская соль. Закончив предпраздничные хлопоты, разведите в стакане горячей воды чайную ложку соли. В этом растворе как следует смочите тонкую махровую салфетку и, накрыв ею лицо, отдохните 15 минут, после этого умойтесь теплой водой.



PIXABAY

Натуральные органические средства для здоровья:
- нативные средства по уходу за кожей, волосами
- нативные средства для приема внутрь
Продукция на основе природных источников ГОРНОГО АЛТАЯ
www.sachera-med.ru

Органические натуральные продукты производства компании «Сашера-Мед» изготовлены по специальной технологии на основе неизмененной природной формулы активных структур растений и природных компонентов. Все формулы продуктов оказывают избирательное корректирующее действие при индивидуальных изменениях организма. Созданные продукты с учетом фармакогенетики способны естественным образом настраивать организм на устранение причин нарушений, беспокоящих симптомов и сопутствующих изменений организма. Продукция не содержит синтетических веществ, консервантов, отдушек, обладает регулирующим действием на биохимические процессы организма, не вызывает привыкания и неблагоприятных побочных эффектов. Нативные средства возможно принимать в любое время в качестве альтернативы сильнодействующим синтетическим средствам, которые моментально устраняют симптомы, но не оказывают восстанавливающего и регулирующего действия. Независимо от времени года и статуса организма всегда важно поддерживать организм для избежания развития тяжелых осложнений. Косметические средства и нативные продукты для приема внутрь комплексно помогут восстановить силы и эстетические характеристики кожи и волос. В зимнее время авторские формулы косметических средств помогут сохранить защитные, барьерные, транспортные, обменные функции кожи и предупредить эстетические дефекты, а продукция для приема внутрь окажет регулирующее действие на функции и состояние органов, требующих особого внимания и поддержки. Незаметно и естественно возвращаются уверенность, силы, блеск в глазах, активность и тонус.

Новогодние скидки на весь ассортимент продукции позволяют сделать подарки для здоровья близким и друзьям.

ВЕЧЕРНИЕ СКИДКИ
до 40% на весь ассортимент

Подарить здоровье – это самое нужное и всегда важное в любое время года.

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

Имеются противопоказания. Проконсультируйтесь со специалистом

Реклама



НАСЛЕДСТВЕННЫЙ РАК: МИФ ИЛИ РЕАЛЬНОСТЬ

Роберт Броде, врач-онколог ГБУЗ «Санкт-Петербургский клинический научно-практический центр специализированных видов медицинской помощи (онкологический)»



Многие пациенты и их родственники, узнав о диагнозе, спрашивают врачей о причинах заболевания: что могло спровоцировать его, заразно ли это, может ли оно передаваться по наследству. В большинстве случаев врач не сможет точно указать причину и будет прав, сославшись на их великое множество. Как правило, не существует единственного провоцирующего агента и к возникновению заболевания приводят ряд факторов: начиная от экологии, вредных условий труда и длительного пребывания на солнце до пищевых привычек, малоподвижного образа жизни, лишнего веса и нарушения циркадных ритмов. Очевидно, что даже все вышеперечисленные причины — далеко не полный список, и о каждой из них можно написать по отдельной книге. Важно понимать, что при бытовых контактах «заразиться» невозможно, и не следует усугублять и без того тяжелое эмоционально-психологическое состояние пациента, которому в этот непростой период жизни необходима поддержка и внимание семьи.

Одна из причин развития онкологического заболевания связана с наследственным фактором. Руководствуясь знаниями о высокой эффективности определенных препаратов, онколог или медицинский генетик может дать рекомендации как по лечению данного вида опухолей, так и план мероприятий для обеспокоенных за свою судьбу здоровых родственников. Семья онкологического больного может пройти ряд исследований, направленных на выявление предрасположенности, а также в случае выявления гена, ответственного за повышенный риск развития опухолей, получить рекомендации по дальнейшему наблюдению и возможных методах профилактики.

Больше всего страхов связано с неизвестностью и непониманием проблем из-за отсутствия теоретических знаний, а также неправильной трактовки прочитанного или с получением информации из недостоверных источников. Поэтому основная задача статьи — дать общее представление по данной проблеме, так как каждый клинический случай индивидуален и требует персонального подхода профильного специалиста.

Для начала разберемся с самим понятием. Наследственный рак, или, как его описывают в специальной литературе, «наследственный опухолевый синдром» подразумевает присутствие генетического дефекта, передающегося из поколения в поколение, который ассоциирован с практическими вероятными рисками возникновения новообразования в определенном органе. Эта группа заболеваний является самой частой медико-генетической патологией: если встречаемость «классических» наследственных болезней исчисляется единичными случаями среди сотен тысяч индивидуумов, то частота носителей «раковых» мутаций как минимум на два порядка выше и является причиной около 5-10 % всех случаев онкологических заболеваний. Неполный перечень ДНК-тестов, доступных на сегодняшний день, позволяет найти явные признаки онкологической предрасположенности у 1-2 % здоровых людей.

Индивидуальный риск возникновения рака на протяжении жизни весьма велик — он достигает уровня 40-50 %. Однако большинство опухолей манифестирует в глубоко пожилом возрасте — для накопления критического количества мутаций, связанных с полной картиной злокачественных признаков, необходимо время. У пациентов с наследственными раковыми синдромами одна из таких мутаций уже унаследована от родителей — таким образом, «путь к раку» становится короче на одно событие.

В настоящее время описано более 200 различных наследственных опухолевых синдромов, поражающих различные органы и системы организма. Вместе с тем можно выделить ряд общих клинико-генетических характеристик этих заболеваний:

1) В подавляющем большинстве случаев аутосомно-домinantный тип наследования. Слово «аутосомный» означает, что наследование генетических дефектов осуществляется не по половым хромосомам; таким образом, мальчики и девочки имеют одинаковый шанс получения поврежденного гена от одного из родителей. Термин «доминантный» свидетельствует, что повреждения одной из копий генов (материнской или отцовской) достаточно для реализации онкологической предрасположенности. Таким образом, каждый носитель мутации в гене наследственного рака является потенциальным онкологическим пациентом.

2) Отягощенный семейный анамнез — исключительно высокая встречаемость онкологической патологии среди кровных родственников больного. Наследственные опухоли — редкий пример наследственного заболевания, при котором доминантность признака сочетается с высокими шансами дожить до детородного возраста, а также с нормальной fertильностью; следовательно, риск новообразования легко передается из поколения в поколение.

3) Необычно ранний возраст появления опухолей. Достаточно мутации всего в одном аллеле антионкогена, а не в двух, поэтому полная функциональная инактивация последнего у носителей случается примерно на 20-25 лет раньше, чем у «обычных», спорадических опухолях.

4) Наличие первично-множественных опухолей. Поскольку наследственная мутация содержится во всех клетках организма, велика вероятность того, что она реализуется в более чем одном органе. В случае парных органов существует тенденция к билатеральному (двухстороннему) поражению. Опухоли могут возникать синхронно (одновременно в обоих органах) либо с существенным временным интервалом (метахронно). Например, у женщин может развиться синхронный или метахронный билатеральный рак молочной железы.

Таким образом, необычно ранний возраст заболевания и/или отягощенный семейный анамнез и/или наличие синхронных или метахронных первично-множественных новообразований дают основание для проведения медико-генетического консультирования пациента или его родственников.

Вместе с тем следует заметить, что ни один из перечисленных критериев наследственного рака не является абсолютным: так, у некоторых больных могут присутствовать все признаки, у других наблюдаются только некоторые, а в редких случаях у подтвержденных носителей наследственной мутации не отмечается ни одного из этих критериев. Главное — не забывать о своем здоровье и вовремя проходить профилактические обследования у специалиста. Помните, что профилактика существует для того, чтобы подтвердить, что вы здоровы, а не обнаружить заболевание.

КАК РАСПОЗНАТЬ СКОЛИОЗ?

Позвоночник может быть искривлен как вперед (лордоз или гиперлордоз), так и назад (кифоз или гиперкифоз). Кроме того, существует изгиб в сторону — сколиоз.

Сколиоз — это S-образное искривление позвоночника в сторону (если смотреть на человека со спины, его позвоночник напоминает букву S).

В основном этим недугом страдают девочки, и первые клинические признаки начинают проявляться с 6-7 лет. А пик активности заболевания приходится на период с 12 до 15 лет. Причем чем быстрее рост ребенка, тем скорее прогрессирует сколиоз. У 80 % таких искривлений неизвестное происхождение, и потому их называют идиопатическими, что примерно означает «болезнь, развивающаяся сама по себе».

Обратите внимание на основные симптомы сколиоза:

В положении лежа на животе (руки по швам, голова — на подбородке):

- есть выпуклые несимметричные (относительно позвоночника) мышцы спины, ребра, лопатки;
- ягодицы асимметричны;
- разная длина ног, объем бедра несимметричен слева и справа.

В положении лежа на спине:

- видна деформированная грудная клетка;
- несимметричны, на разных уровнях находятся коленные суставы;
- надплечья выпирают вперед.

Усилием воли заставить тело «выправить» нарушенную осанку практически невозможно, так как существует мышечная память. Решить эту проблему помогут специалисты. Среди современных методов лечения функциональных проблем с опорно-двигательным аппаратом набирает популярность прикладная кинезиология. Она направлена в первую очередь на выявление «слабого звена» в организме человека — причины, вызвавшей biomechanical нарушения в теле и приведшей к дезадаптации организма к нагрузкам (ходьбе, сидению, физическим упражнениям).

БОЛИТ ВСЕ И СРАЗУ? ИЩЕМ НАСТОЯЩУЮ ПРИЧИНУ!

Случается, что болит все и сразу: мучают головные боли, скакет давление, ноет шея и спина. У вас испорчена осанка, бывают носовые кровотечения. Вы годами ходите от одного врача к другому в надежде найти лекарство. Но с каждым обострением боли становятся сильнее. Почему так происходит?

Давайте разбираться в причинах.

Первая — вы занимаетесь самолечением.

Вторая — вас не научили смотреть на организм как на единое целое. Вы лечите отдельные органы, а не все тело.

Третья — вы боретесь с симптомами, не находя настоящей причины заболевания.

Причина ваших болей скрыта в шее. А если быть точнее, то в краиновертебральной области — месте, где шея соединяется с черепом.

По статистике нашего центра, каждый второй человек с головными болями, скакками давления, болями в шее и спине, сколиозом страдает от избыточного напряжения мышц краиновертебрального перехода.

При таком диагнозе может болеть что угодно, вплоть до мелких суставов стоп.

Дело в особенностях краиновертебральной зоны: в ней сосредоточены артерии и вены, нервные стволы и короткие мышцы шеи, с помощью которых позвонки крепятся к затылочной кости. Они являются двигательными центрами нашего организма. Прежде чем совершить любое движение, наш мозг сначала дает сигнал этим мышцам. При избыточном напряжении происходит сдавливание сосудисто-нервного пучка, нарушается связь головного мозга с организмом.

Еще одна неприятная особенность этой зоны в том, что до нее не просто добраться руками, поэтому мануальные и остеопатические методы редко дают устойчивый положительный эффект.

Обычно напряжение в краиновертебральной области — это результат родовой травмы, ДТП или неудачного падения. Происходит



медицинский центр
«НАСТОЯЩАЯ ПОМОЩЬ»
записывайтесь на консультацию по телефону: 8 (812) 642-30-62

повреждение мышц: они сокращаются и уже не возвращаются в естественное положение.

Верный способ заподозрить проблемы в краиновертебральной области — посмотреть на свою обувь. Если ботинки стоптаны неравномерно, значит, нагрузка на позвоночник распределяется неправильно.

Нашли у себя симптомы? Куда обращаться?

Мы — сторонники того, чтобы каждый специалист занимался своим делом. Поэтому в медицинском центре «Настоящая помощь» для решения проблем краиновертебральной зоны существует отдельный врач, главная цель которого — нормализовать работу этой зоны и поставить пациента на ноги.

Записывайтесь на консультацию к специалисту.

КОНТАКТЫ
Медицинский центр «Настоящая помощь»
Телефон 8 (812) 642-30-62
<https://настоящая-помощь.рф>

Наша группа в ВКонтакте: https://vk.com/real_help_stogova

имеются противопоказания. проконсультируйтесь со специалистом.

Реклама

Желт и здоровье

Темп современной жизни очень высок.

Работа, домашние хлопоты, проблемы домочадцев — все это наваливается как снежный ком, заставляет быть в постоянном напряжении, состоянии стресса. Сейчас ко всему этому добавилась еще и предновогодняя суeta.

ЗЕЛЕНЫЙ — цвет милосердия, любви, гармонии в жизни. Этот цвет прежде всего помогает восстановить эмоциональное равновесие и психическое здоровье, в лечебном смысле нормализует деятельность сердца.

КРАСНЫЙ — цвет энергичности, динамики, энтузиазма. Он оказывает стимулирующее действие на нервную систему, улучшает и ускоряет кровообращение, сердечную деятельность и все обменные процессы. Этот цвет полезно использовать для повышения работоспособности, улучшения настроения и аппетита.

ЖЕЛТЫЙ — цвет ясности, оптимизма и жизнерадостности. Этот цвет помогает восстановить внутренний баланс, очищает организм (особенно кожу), улучшает пищеварение, стимулирует умственную деятельность и улучшает память. Естественно, что в наступающем году Желтой Земляной Свиньи желтый цвет будет как никогда популярен!

СИНИЙ — цвет чуткости, устойчивости, покоя. Оказывает успокаивающее действие на нервную систему, способствует глубокой релаксации и восстановлению режима сна. Может быть полезным при воспалительных процессах, ревматических заболеваниях. Этот цвет оказывает сдерживающее воздействие на все функции организма, и, в частности, он уменьшает аппетит.

Как помочь организму эффективно расслабиться и одновременно укрепить здоровье? Один из эффективных методов, набирающих сегодня популярность, — цветотерапия.

Науке давно известно, что люди способны эмоционально и психологически реагировать на цвета. Это влияние цвета на человека можно применять и для укрепления здоровья. Лечение цветом может снять физиологические и психические симптомы, уменьшить боль, убрать беспокойство и напряжение. Цветотерапия дает возможность влиять с помощью цвета на проблемы, вызванные неправильным питанием, воздействием токсичных веществ, эмоциональным перенапряжением.

Как применить цветотерапию в повседневной жизни? Один из способов — выбрать самый «лечебный», энергетически подходящий для вас цвет и ввести его в вашу жизнь в максимальных количествах, во всех проявлениях. Стремиться, чтобы одежда и украшения, продукты питания, элементы домашнего интерьера и рабочего места были у вас в определенном цвете. Оптимальный вариант для цветотерапии — ванны с добавками нужного цвета, с помощью которых вы сможете воздействовать и на физическое, и на душевное состояние.

Давайте посмотрим, какое воздействие на организм могут оказывать определенные цвета.

ФИОЛЕТОВЫЙ — цвет настойчивости и независимости. Его используют для лечения нервной системы, невралгий, ревматизма. Но длительное влияние этого цвета может спровоцировать состояние тоски и депрессии.

ОРАНЖЕВЫЙ — цвет силы, мощности и открытости. Способствует восстановлению мышечной ткани, улучшает кровообращение, пищеварение, благотворно влияет на оздоровление дыхательной системы.

БЕЛЫЙ — цвет удачи и положительной энергии. Имеет лечебное влияние на центральную нервную систему, очищает организм от шлаков и снижает возбуждение. Из негативных черт, которые может вызвать этот цвет, — чрезмерная мечтательность и рассеянность.



ОСОБЕННОСТИ СИМПТОМАТИКИ РЕФЛЮКСНОЙ БОЛЕЗНИ (ГЭРБ)

Что должен знать пациент?

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

Гастроэзофагеальная рефлюксная болезнь (ГЭРБ) — это хроническое рецидивирующее заболевание, характеризующееся спонтанным или регулярно повторяющимся забрасыванием в пищевод желудочного содержимого, что приводит к повреждению дистального отдела пищевода, а у некоторых пациентов — к развитию серьезных осложнений, таких как пищевод Барретта либо рак пищевода.

Одним из наиболее характерных симптомов ГЭРБ считается **изжога**. Однако это не единственное проявление ГЭРБ. Часто может возникать **отрыжка**, которая усиливается после еды и газированных напитков.

Срыгивание пищи, или **регургитация**, наблюдаемое у некоторых пациентов с ГЭРБ, усиливается при физическом напряжении и при положении, способствующем забросу желудочного содержимого.

Дисфагия (дискомфорт при глотании или затруднение совершение глоток) появляется по мере прогрессирования ГЭРБ и возникает периодами. Появление более стойкой дисфагии и одновременное уменьшение изжоги может свидетельствовать о формировании структуры пищевода (еще одного осложнения ГЭРБ).

Одинофагия — боль при прохождении пищи по пищеводу — наблюдается при выраженному воспалительном поражении слизистой оболочки пищевода.

Одинофагия и дисфагия требуют дифференциальной диагностики с раком пищевода.

Также могут встречаться **боли в эпигастральной области (под ложечкой)** —

появляются после еды, усиливаются при наклонных движениях.

Все перечисленные симптомы относятся к пищеводным проявлениям заболевания.

Вместе с тем современной особенностью ГЭРБ является появление **внепищеводных проявлений** (стоматологические, оториноларингологические, бронхологические, кардиологические). При этом, учитывая, что старшие возрастные группы часто страдают сердечно-сосудистыми и респираторными заболеваниями, особую актуальность приобретают бронхологическая и кардиальная «маски» ГЭРБ.

Для бронхологического синдрома характерны кашель, частые бронхиты, пневмонии, бронхиальная астма (БА), легочный фиброз. ГЭРБ выявляется у 30-90 % больных БА, предрасполагая к ее более тяжелому течению. Бронхологические проявления могут выступать единственным клиническим признаком ГЭРБ и обуславливать недостаточную эффективность лечения БА, а включение в комплексную терапию антирефлюксных препаратов повышает эффективность ее лечения.

У некоторых пациентов могут наблюдаться боли в грудной клетке, в том числе подобные стенокардическим (у 10 % пациентов с ГЭРБ это заболевание проявляется только болями в грудной клетке). Такие боли при ГЭРБ, так же как и при стенокардии, могут провоцироваться физической нагрузкой. Возможно развитие заболевания по типу мерцательной аритмии (нарушение ритма сердечных сокращений). В этом случае

больной ощущает дискомфорт, боль за грудиной, одышку, однако прием антиаритмических препаратов не оказывает влияния на интенсивность болевого синдрома.

Внепищеводные проявления требуют особого внимания и грамотной диагностики, которая достаточно сложна. Только опытный врач-клиницист заподозрит то или иное заболевание и его осложнения.

Основной метод обследования при ГЭРБ — эндоскопия, которая позволяет оценить состояние слизистой оболочки пищевода и провести ее биопсию. При необходимости (исключение внепищеводных проявлений ГЭРБ) проводят рН-импедансметрию, электрокардиограмму, консультации специалистов и др.

Зачастую связи между выраженностю жалоб и характером изменений слизистой пищевода, за исключением дисфагии, может и не быть, особенно у пациентов старших возрастных групп, что еще раз подчеркивает необходимость правильной диагностики и лечения.

Таким образом, при пищеводных симптомах ГЭРБ пациент должен придерживаться специальной диеты и изменить образ жизни. Прием пищи 4-6 раз в день маленькими порциями в теплом виде. После трапезы запрещено сразу ложиться, наклонять туловище и выполнять физические упражнения. Следует ограничить употребление алкогольных напитков, цитрусовых, шоколада, томатов, черного хлеба, газированных напитков. Ешьте как можно больше овощей, каш, яиц и масел растительного происхождения, в составе которых имеются витамины А и Е.

При частом возникновении перечисленных жалоб, особенно необъяснимых внепищеводных проявлений ГЭРБ, когда пациент наблюдался у узкого специалиста, а эффективность от терапии недостаточна, необходимо обратиться к врачу-гастроэнтерологу для полноценного обследования, постановки диагноза и подбора соответствующей терапии.

Стоматологические	Оториноларингологические	Бронхологические	Кардиологические
кариес, халитоз (неприятный запах изо рта), эрозии эмали зубов и т. д.	першения в горле, задний ларингит, фарингит, частый ринит, оталгии (боли в ушах), утренняя осиплость голоса, «ком в горле»	сухой кашель, часто по утрам; одышка необъяснимая, ночные приступы удушья, БА	рефлекторная стенокардия (боли за грудиной), рефлекторные аритмии



ст. м. «Чкаловская», Пионерская ул., 63.

т. +7 (812) 426-35-35 EXPERT-GEPATOLOG.RU, EXPERT-CLINICA.RU

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

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.

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.

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

Производитель:
ООО «Производственная компания «Бионет»
191025, Санкт-Петербург,
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.