

тема номера

Энциклопедия Здоровья

№5 (34)
25 сентября 2015

Золотая пора

для золотого
возраста

ПЕРВОГО
ОКТАБРЯ ПО
УЖЕ СЛОЖИВШЕЙСЯ
ТРАДИЦИИ В НАШЕЙ
СТРАНЕ ОТМЕЧАЕТСЯ ДЕНЬ
ПОЖИЛОГО ЧЕЛОВЕКА.
ГОВОРЯТ, ЧТО ЖИЗНЬ
НА ПЕНСИИ ТОЛЬКО
НАЧИНАЕТСЯ, И СТОИТ
ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ
НА СВОЕ ЗДОРОВЬЕ.
СТР. 2

В номере:

Золотая ламинария
для золотого
возраста

/ 2

Листья летят,
суставы болят

/ 3

Спокойствие
и только спокойствие

/ 7



ЛАКТОМАРИН

www.lactomarin.com

Компания «Современные биотехнологии»
поздравляет всех петербуржцев
«золотого возраста» с праздником!
Желаем всем здоровья,
полноты жизни, активного долголетия,
внимания и заботы окружающих!
Подарите близким надежные
средства, которые помогут им
чувствовать себя здоровыми,
молодыми как духом, так и телом.
«Лактомарин» – гель из бурых морских
водорослей ламинарии будет прекрасным
подарком для всех, кто желает
сохранить свое здоровье на долгие годы.



Лечебно-профилактический продукт «Лактомарин»
рекомендован к применению Российским научным центром
восстановительной медицины и курортологии Росздрава.
Одобен НИИ питания РАМН



ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ:

- сердечно-сосудистая система;
- желудочно-кишечный тракт;
- эндокринная система;
- иммунная система;
- детоксикация организма и др.;
- в комплексной терапии широкого
ряда заболеваний;
- для профилактики, здоровья и долголетия



28, 29, 30 сентября и 1 октября
Приглашаем людей зрелого и старшего
возраста на выставку-ярмарку
«Активное долголетие»
в центр «Современные биотехнологии»
по адресу: г. Санкт-Петербург,
м. «Московская», ул. Гастелло, д. 14,
центральная парадная, каб. 5
Режим работы: пн-пт с 10:00 до 18:00

Не пропустите! Специально для 55+!
Только с 28 сентября по 9 октября!
● Ежегодное предложение ко Дню пожилого
человека – Лактомарин по цене завода –
изготовителя. Спешите, наличие товара
по акции ограничено!
● Постоянным клиентам при покупке курса –
баночка в подарок.
● Всем покупателям обязательный и ценный
подарок для здоровья.
● По желанию – бесплатная доставка.

Не откладывайте на завтра перемены к лучшему! Действуйте! Начинать свой день с ЛАКТОМАРИНА!

Вам нужна консультация? Звоните: 8 (812) 332-53-13

«УК «Современные биотехнологии»

Сертификат соответствия №РОСС RU.АИ84.Н02694 от 24.09.2012

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ И БАДОМ. ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

Золотая ламинария для золотого возраста

ПЕРВОГО ОКТЯБРЯ ПО УЖЕ СЛОЖИВШЕЙСЯ ТРАДИЦИИ В НАШЕЙ СТРАНЕ ОТМЕЧАЕТСЯ ДЕНЬ ПОЖИЛОГО ЧЕЛОВЕКА. ГОВОРЯТ, ЧТО ЖИЗНЬ НА ПЕНСИИ ТОЛЬКО НАЧИНАЕТСЯ, И СТОИТ ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ НА СВОЕ ЗДОРОВЬЕ. КОМПАНИЯ «СОВРЕМЕННЫЕ БИОТЕХНОЛОГИИ» БОЛЕЕ 15 ЛЕТ ПРИВЛЕКАЕТ НАСЕЛЕНИЕ, В ТОМ ЧИСЛЕ ЗРЕЛОГО И ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА, К ПРОГРАММАМ ОЗДОРОВЛЕНИЯ И АКТИВНОГО ДОЛГОЛЕТИЯ. СЕГОДНЯ ПОГОВОРИМ О ПОЛЬЗЕ МОРСКИХ ВОДОРОСЛЕЙ ДЛЯ ТЕХ, КОМУ 55+.

Питаясь жирными, богатыми углеводами продуктами, мало двигаясь, злоупотребляя алкоголем, куря, дыша загрязненным воздухом — и все это на протяжении десятилетий, современный человек испытывает серьезный дефицит витаминов, микро- и макроэлементов, пищевых волокон. Как результат — с возрастом возникают многие хронические недуги, наше здоровье перестает быть верным союзником. По оценкам специалистов, только за счет сбалансированной диеты можно снизить заболеваемость на 30 %. Но новые технологии обработки и хранения современных продуктов уменьшают содержание в них полезных веществ.

ЭТО ИНТЕРЕСНО

Химический состав водоросли ламинарии чрезвычайно близок к составу крови и плазмы человека. Ламинария, та самая «мор-

ская капуста», превосходит по составу все наземные растения, содержит десятки элементов таблицы Менделеева, жизненно необходимых человеку, тем более в пожилом возрасте.



Но консервированная, маринованная (с добавлением специй, уксуса и глутамата натрия, куда уж без него!), сушеная ламинария усваивается лишь на 2-4 %. Крайне важно и качество водорослей, ведь полезной является только зрелая ламинария.

ЗДОРОВЬЕ БЕЗ ВРЕДА

В пожилом возрасте проблемы со здоровьем требуют ответственного, но в то же время очень



осторожного подхода по принципу «не навреди». Наряду с довольно эффективными, но имеющими множество побочных эффектов лекарствами на помощь могут прийти современные натуральные препараты, «гуманные» по отношению к организму в целом и не имеющие столь суровых побочных эффектов.

Для людей пожилого возраста, у которых, как правило, присутствует несколько заболеваний, это особенно актуально, поскольку

длительный прием лекарств неминуемо приводит к накоплению токсичных веществ, трудно выводимых из организма, а иногда и приобретению букета новых и куда более опасных болезней.

ПОЛЕЗНЫЕ ВОДОРОСЛИ ДЛЯ ВАШЕГО ЗДОРОВЬЯ

Российские ученые первыми в мире открыли технологию обработки, которая, разрушая клеточную стенку водоросли ламинарии без потери лечебных свойств, по-

зволяет добиться «освобождения» всех полезных веществ и довести уровень их усвояемости до 94-96 %. Поэтому РАМН советует принимать ламинарию в виде именно такого «живого», при этом полностью натурального биогеля. Он не имеет побочных эффектов.

Биогель из ламинарии — это подарок океана, дающий возможность противостоять «болезням цивилизации», повернуть вспять биологические часы организма.

Ты есть то, что ты пьешь



ТЕЛО ЧЕЛОВЕКА НА 90 % СОСТОИТ ИЗ ВОДЫ, ПОЭТОМУ РЕКОМЕНДУЕТСЯ ЕЖЕДНЕВНО ВЫПИВАТЬ 2-2,5 ЛИТРА ЖИДКОСТИ. ПРИ ЭТОМ КРАЙНЕ ВАЖНО, КАКОЙ ВОДОЙ МЫ СНАБЖАЕМ СВОЙ ОРГАНИЗМ. ОТ ЕЕ КАЧЕСТВА НАПРЯМУЮ ЗАВИСИТ НАШЕ ЗДОРОВЬЕ.

Идеальным выбором является родниковая вода, но далеко не у всех есть возможность пить ее каждый день. Все остальные же варианты

имеют свои недостатки. Исключение составляет лишь ионизированная вода, уникальные лечебные свойства которой были открыты еще советскими учеными, а сегодня используются в Америке, Японии, Англии и странах Европы.

Получают ионизированную воду при помощи специальных приборов — ионизаторов, и она бывает двух видов — щелочная и кислотная.

Щелочная «живая» вода имеет слабый отрицательный заряд и щелочную среду.

Благодаря этим свойствам она пробуждает организм, придает ему энергию и бодрость, стимулирует регенерацию клеток, плавно повышает кровяное давление, эффективно лечит различные раны, начиная с простого раздражения кожи и кончая язвами желудка и двенадцатиперстной кишки, пролежнями и трофическими язвами. Также щелочная вода регулирует количество кальция в крови, избышек которого обуславливает развитие таких заболеваний как остеохондроз, атеросклероз, полиартрит.

Кислотная «мертвая» вода также отличный помощник организму. Она обладает ярко выраженными бактерицидными свойствами, которые ей придают положительный электрический заряд, кислотная среда (H+). Она уничтожает бактерии, используется в

качестве обезвреживающего средства, хорошо дезинфицирует полость рта при полоскании, уменьшает кровоточивость десен, постепенно растворяет зубные камни, быстро лечит насморк, успешно борется с грибковыми заболеваниями. «Мертвая» вода весьма полезна, когда болит горло, когда начинается эпидемия гриппа. Ею следует полоскать рот и нос перед сном, дезинфицировать их, чтобы не дать укрепиться возбудителям болезней.

Словом, если вы следите за своим здоровьем, то наверняка сумеете оценить лечебные свойства ионизированной воды. Ведь она — не искусственный химический препарат, а настоящий подарок природы, помогающий оживить жизненные силы организма и лечить многие болезни.

ЖИВАЯ ВОДА

ИОНИЗАТОРЫ ВОДЫ
ООО "Тональ" т. 424-42-77
WWW.TOPION.RU
почта: info@topion.ru ; т.8-960-250-45-55

Листья летят, суставы болят

НАКАНУНЕ СЛЯКОТНОЙ И ПРОМОЗГЛОЙ ОСЕНИ САМОЕ ВРЕМЯ ПОГОВОРИТЬ О ЗАБОЛЕВАНИЯХ СУСТАВОВ. ДАННАЯ ПРОБЛЕМА В ПЕТЕРБУРГЕ СТОИТ ДОВОЛЬНО ОСТРО, И ТОМУ ЕСТЬ ДВЕ ОСНОВНЫЕ ПРИЧИНЫ.

Первая — это старение населения нашего города, ведь заболевания суставов в большинстве своем это болезни второй половины жизни. Вторая причина — неблагоприятные климатические условия, в частности повышенная влажность и низкая температура воздуха. Поэтому каждую осень и зиму мы и регистрируем всплеск обострений воспалительных и дегенеративно-дистрофических заболеваний суставов.

ДЕГЕНЕРАЦИЯ И ДИСТРОФИЯ

Наиболее распространены в нашем городе дегенеративно-дистрофические заболевания суставов, в частности остеоартроз, при котором поражается хрящевая ткань суставных поверхностей, и остеохондроз — поражается хрящевая ткань поверхностей позвоночника. Остеоартроз чаще всего поражает тазобедренные и коленные суставы, а также мелкие суставы кисти. Причины его появления — генетическая предрасположенность к развитию заболевания. Риск развития остеоартроза также увеличивается после травмы. Кроме того, значительная часть населения Петербурга ведет малоподвижный образ жизни. За счет этого значительно ухудшается кровоснабжение хряща. Ведь сам суставной хрящ вообще не содержит кровеносных и лимфоидных сосудов, а питается за счет крови, приносимой к нему по капиллярам со стороны кости и как бы закачиваемой в его тело при движении. Если человек двигается мало, не про-



исходит в должной мере разжимания и сжатия хряща, что ведет к нарушению кровоснабжения. Поэтому крайне важно заниматься физической культурой и больше двигаться.

ОТ ПАЛЬЦА ДО КОЛЕНА

Очень часто остеоартроз развивается в суставе большого пальца ноги, в народе это называется косточкой. Причиной его появления

вытекает из должной мере разжимания и сжатия хряща, что ведет к нарушению кровоснабжения. Поэтому крайне важно заниматься физической культурой и больше двигаться. Однако наши граждане очень любят лечить заболевания суставов самостоятельно, используя при этом самый широкий спектр эффективных, по их мнению, средств — от студня внутрь, лопуха и капустного листа наружно до волшебных таблеток, продаваемых при помощи сетевого маркетинга, и неизвестных медицинскому сообществу чудодейственных физиотерапевтических приборов, которые не продаются ни в одной нормальной аптеке.

УЧИТЕСЬ ЛЕЧИТЬСЯ

Лечебный процесс включает в себя фармацевтические и нефармацевтические методы (в т. ч. физиотерапию, лечебную физкультуру и т. д.) и обязательное обучение больных новому образу жизни — жизни с заболеваниями суставов. Корректировке должны быть подвергнуты все сферы жизни — от смены работы, если она противопоказана при этой болезни, до смены фасона обуви. Пациентам придется учиться всему и даже тому, как правильно ходить с тростью, ведь мало кто знает, что держать ее надо в руке, противоположной пораженной ноге. Следует помнить, что лю-

КЛИНИКА ТИБЕТСКОЙ МЕДИЦИНЫ № 1 В РОССИИ

НАРАН работает с 1989 г.

БЕСПЛАТНАЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ И ДИАГНОСТИКА ПО ПУЛЬСУ

26 ЛЕТ МЫ УСПЕШНО ЛЕЧИМ МЕТОДАМИ КЛАССИЧЕСКОЙ ТИБЕТСКОЙ МЕДИЦИНЫ ЗАБОЛЕВАНИЯ:

- Опорно-двигательного аппарата** (остеохондроз, сколиоз, кифоз, грыжа диска, артриты, артрозы, подагра, невриты, невралгии, болевые синдромы различной этиологии)
- Сердечно-сосудистой системы** (гипертония, стенокардия, аритмия, атеросклероз, ИБС, восстановление утраченных функций после инсульта и другие)
- Эндокринной системы** (ожирение, сахарный диабет, узловой зоб, базедова болезнь и другие)
- Желудочно-кишечного тракта** (гастрит, язвенная болезнь, запор, холецистит, хронический гепатит, желчно-каменная болезнь и другие)
- Мочеполовой системы** (простатит, импотенция, гинекологические заболевания, нефриты, цистит и другие)
- Болезни лор-органов, органов дыхания и зрения** (тугоухость, хронический тонзиллит, аненоидит, хронический бронхит, бронхиальная астма, катаракта, глаукома и другие)
- Заболевания кожи** (нейродермит, псориаз, экзема, крапивница, склеродермия, фурункулез, сыпь, зуд кожи)

НАШИ АДРЕСА В САНКТ-ПЕТЕРБУРГЕ:
М. ПРОСПЕКТ ПРОСВЕЩЕНИЯ, Проспект Просвещения, д. 33 к.1
 тел.: 8 (812) 595-03-80, 595-03-82
М. ЧЕРНЫШЕВСКАЯ, Таврическая, д. 9, тел.: 8 (812) 577-13-67, 577-15-43

Тел.: +7 (812) 595-0380, +7 (812) 577-1367

NARAN.RU Интернет-магазин тибетской медицины **NARANFITO.RU**

Лицензия ЛО-77-01-008188 от 06 мая 2014 г.

ТОЛЬКО В ОКТЯБРЕ СКИДКИ ДО 35%

Тем, кто страдает заболеваниями опорно-двигательного аппарата, нельзя переносить в одной руке груз весом более 3 кг.

может быть генетическая предрасположенность, узкая обувь или обувь на высоком каблуке, неправильная биомеханика стопы. К сожалению, терапевтическими методами удается только приостановить развитие болезни, полностью устранить «косточку» можно лишь хирургическим путем. Зато правильно подобранная терапия при остеоартрозе других суставов (коленных, тазобедренных и т. д.) может быть вполне успешной. Тем более что сейчас появляются новые препараты и но-

гие движения с ударными нагрузками, например бег, должны быть исключены, лучшей же физической активностью для таких больных является плавание. При уже имеющихся заболеваниях суставов все равно необходимо двигаться, но в интенсивности движения нельзя доходить до крайности. Избыточная активность может привести к обострению болевого синдрома и осложнить ситуацию.

ЛЕЧЕНИЕ ПРИНЕСЕТ ОБЛЕГЧЕНИЕ

Что касается медикаментозного лечения, назначая больному аналь-

гетики, врач должен из большого количества имеющихся препаратов выбрать те, которые имеют меньше противопоказаний. Еще один совет — не стоит назначать анальгетики самостоятельно, поскольку некоторые из них негативно воздействуют на сердечно-сосудистую систему, желудочно-кишечный тракт, а также печень и почки. Важное место в медикаментозной терапии заболеваний суставов занимают противовоспалительные средства — нестероидные препараты и глюкокортикоиды. Однако их длительное применение приводит к це-

лому ряду побочных эффектов. В связи с этим чрезвычайно высока потребность в лекарственных препаратах, не уступающих нестероидным средствам по активности, но лишенных побочных действий, которые им свойственны.

Что касается лечебно-профилактических средств, в последние десять лет при обменно-дистрофических заболеваниях суставов выделилась группа хондропротекторов — препаратов, создающих условия для повышения противостояния хрящевой ткани нагрузкам.

Для здоровья суставов принимайте средства серии «ХОНДА»

Достоинства натуральных средств «ХОНДА»

- Максимальные дозировки самых важных для суставов компонентов: коллаген — 8000 мг, хондроитин — 800 мг, глюкозамин — 1350 мг, гиалуроновая кислота — 50 мг¹
 - Многообразие форм выпуска: капсулы, таблетки, кремы, напиток — для любых предпочтений
 - Совместное применение снаружи и изнутри средств серии «ХОНДА»
- Рекомендуется принимать курсами — не менее 3-4 раз в год**

Качество Эвалар: гарантировано международным стандартом GMP.

Спрашивайте в аптеках! www.evalar.ru

«ХОНДА» капсулы

Выгодный по цене хондропротектор²



Коллагеновый напиток «ХОНДА drink»

С высокой степенью биодоступности ингредиентов для усиленного питания суставов и позвоночника



«ХОНДА Форте» таблетки

Способствуют естественному обновлению хрящевой ткани



Крем «ХОНДА»

Для глубокого проникновения через кожу хондроитина и глюкозамина, которые способствуют питанию и восстановлению хрящевой ткани



1 Дозировка в БАД «Хонда Drink» (напиток)
2 В серии «ХОНДА»

НЧХ. 25015 РЕКОМ

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Забота и правильное развитие

БЕРЕМЕННОСТЬ — ЭТО ЗАМЕЧАТЕЛЬНОЕ, ЧАСТО ОЧЕНЬ ДОЛГОЖДАНОЕ ВРЕМЯ В ЖИЗНИ ЖЕНЩИНЫ. В ЭТОТ ПЕРИОД ГЛАВНОЙ ЗАБОТОЙ СТАНОВИТСЯ СОХРАНЕНИЕ СОБСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ И ПРАВИЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ МАЛЫША.



С момента зачатия и до момента родов материнский организм тратит огромные силы на формирование плода и его вынашивание. В период формирования скелета ребенка женщине требуется повышенное количество фосфора, фтора, кальция и других минеральных веществ. Когда каких-либо элементов не хватает, плод заимствует их у мамы. Поэтому характерной чертой беременности является

значительное изменение кальциевого обмена — в организме матери повышается хрупкость костей и легко развивается кариес.

К сожалению, до сих пор среди беременных распространено мнение, что в этот период нужно воздерживаться от лечения зубов, так как эта процедура предусматривает проведение анестезии или рентгенографии, а это отрицательно влияет на плод. В итоге многие мамы откладывают так необходимый им визит к врачу и попадают на прием уже с острой болью. Современная медицина разработала и научно обосновала множество методик правильного питания, применения различных медикаментов и препаратов для беременных, а также использования диагностической аппаратуры. В связи с этим возникает вопрос: так когда же можно лечить зубы? Стабильным периодом беременности является

второй триместр. В этот период желательно проводить стоматологические процедуры. Какие мероприятия допустимы? Лечение кариеса, воспаления десен, удаление зубов, активация брекетов. Не рекомендуется протезирование зубов, имплантация, химическое отбеливание.

Приходите в «АПОЛЛОНИЯ Дентал Клиник». Мы всегда готовы вам помочь!



В. ШТЕБА,
главный врач «АПОЛЛОНИЯ
Дентал Клиник»

О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ

ВЫСТАВКА

ХОЧЕШЬ БЫТЬ ЗДОРОВЫМ — БУДЬ ИМ

Огромный выбор товаров и услуг для активного образа жизни, красоты и долголетия будет представлен с 29 октября по 1 ноября в СКК «Петербургский», где пройдет неделя здоровья и фитнеса. Одна из лучших выставочных площадок города объединит выставки «Здоровый образ жизни» и

«Фитнес Экспо», а также чемпионат и первенство России по бодибилдингу и фитнесу. Посетители узнают секреты молодости от профессиональных экспертов, приобретут полезные продукты по ценам производителей, получат заряд бодрости, участвуя в мастер-классах под руководством лучших тренеров.



Ждем вас с 29 октября по 1 ноября в СКК «Петербургский» (пр. Юрия Гагарина, 8).

О ПРИЧИНАХ ПОЛОМКИ ЗУБНЫХ ПРОТЕЗОВ

Пожалуй, самой частой причиной, по которой ломаются съемные протезы, является то, что пациент прикусывает что-нибудь жесткое, однако, к сожа-

лению, только этим дело не ограничивается.

Зубные протезы, даже самые качественные и изготовленные из новейших материалов, имеют определенный срок

эксплуатации, который, как правило, составляет от 3 до 5 лет, по истечении этого срока возникает повышенный риск поломки, связанный с эффектом усталости пласт-

массы, который делает ее более хрупкой.

Еще один риск связан с тем, что при пережевывании пищи, съемные протезы распределяют жевательную нагрузку не так, как это делают свои, естественные, зубы, что вызывает сминание кости под съемным протезом. Необходимо отметить, что этот процесс идет неравномерно, одни области десны сминаются быстрее, чем другие. В результате этого съемный протез сидит на челюсти неровно и начинает «качаться». Со временем это приводит к появлению трещин на розовой пластмассе протеза и даже ее перелому. Первые симптомы этого риска следующие: съемный протез хуже держится во рту, под него начинают активно попадать даже крупные частички пищи.

Гибкие зубные протезы: сплошные плюсы

ДЛЯ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ЗУБНОГО РЯДА СОВРЕМЕННАЯ СТОМАТОЛОГИЯ РАСПОЛАГАЕТ МНОЖЕСТВОМ СПОСОБОВ. СЕГОДНЯ МЫ РЕШИЛИ РАССКАЗАТЬ ВАМ О ГИБКИХ ПРОТЕЗАХ АКРИ ФРИ.

Акри Фри — это гибкие зубные протезы, которые создаются из материала на основе акриловых смол, не содержащего мономеров. Данные протезы относятся к съемному протезированию и обладают большим количеством преимуществ. За счет пониженного водопоглощения в эти протезы практически не впитываются красящие вещества, например, от чая, кофе или красного вина. Материал на основе акриловых смол прозрачен, имеет светло-розовый оттенок, максимально приближенный к цвету естественных тканей.

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

ПЛЮСЫ ГИБКИХ ПРОТЕЗОВ

- ✓ эстетичность: как десневая основа, так и коронки максимально приближены по цвету и составу к естественным тканям полости рта, а отсутствие металлических креплений делает съемный протез незаметным;
- ✓ прочность и долговечность: мягкие зубные протезы прослужат много лет, не доставляя неудобств человеку, при этом при каких-либо повреждениях подлежат простой коррекции;
- ✓ широкий круг показаний: служат не только для замещения одного или нескольких зубов, их применение возможно также у пациентов, кому противопоказана установка любых других протезов;
- ✓ для протезирования зубов не требуется обточка зубов для установки протезов;
- ✓ для протезирования зубов не требуется предварительное лечение десен перед установкой зубного протеза;
- ✓ быстрое привыкание: протезы мягкие и гибкие, а отсутствие металлических крючков делает процесс привыкания к ним максимально комфортным;
- ✓ надежная фиксация: крепятся либо при помощи специальных кламмеров, которые обхватывают опорные живые зубы у основания, либо за счет эффекта «присасывания», плотно прилегая к деснам;
- ✓ отсутствие аллергических реакций при протезировании зубов: в материалах, используемых для изготовления протеза Акри Фри, отсутствуют какие-либо химические соединения, которые могут вызвать аллергические реакции.

Современные съемные зубные протезы очень прочны, комфортны и эстетичны. Они безопасны и не имеют возрастных ограничений.

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

Какой бы способ протезирования вы ни выбрали, всегда можете быть уверены в высоком качестве протезов, их максимальном приближении к виду натуральных зубов и в возможности подобрать подходящий вид протезирования для каждого конкретного случая.

Выбор за вами, уважаемые друзья, а врач-стоматолог поможет подобрать подходящий именно вам вид протезирования.

Стоматологический центр «СТОМ-ГАРАНТ»

Стоматологическая клиника «Ольга»
Собственная Зуботехническая Лаборатория
3-я линия Васильевского острова, дом 50
Вы пользуетесь зубным протезом? А вдруг сломается?
Запишите наш телефон или вырежьте это объявление!
Экспресс ремонт съемных зубных протезов за 1 час.

Трещина съёмного протеза	— 1200 руб.
Перелом съёмного протеза	— 1650 руб.
Приварка 1 зуба к протезу	— 1750 руб.
Приварка 2 зубов к протезу	— 1850 руб.
Чистка и полировка протеза	— от 500 руб.

Быстрое Недорогое Качественное
Гибкий съемный протез — от 4 до 12 зубов
18200 руб. (В цену включены ВСЕ расходы)

Предъявителю купона скидка — 5%
328-38-55

О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Лицензия на медицинскую деятельность ООО «АРНИКА» №78-01-003608 от 06.06.13

Стом-Гарант
Стоматологический центр

Консультации всех специалистов бесплатно!

Проф. чистка зубов	1500р.
Отбеливание зубов	3600р.
Имплантация (операция + имплант)	14900р.
Брекет-система	19000р.
Съёмный протез от	8900р.

Кредит на лечение!
 ОАО «Альфа-Банк». Генеральная лицензия Банка России №1326 от 05.03.12
 ул. Белинского, д. 6 (м. «Гостиный двор»)
 без выходных с 10.00 до 21.00
 тел. **273-99-27, 903-19-88**
<http://www.stomgarant.ru>

Невидимый путь к созданию красивой улыбки

ЗУБЫ УЧАСТВУЮТ В ФОРМИРОВАНИИ ЗВУКОВ НАРАВНЕ С ГУБАМИ И ЯЗЫКОМ, ПОЭТОМУ ПАТОЛОГИИ В ИХ РАЗВИТИИ НЕИЗБЕЖНО ВЕДУТ К ПРОБЛЕМАМ АРТИКУЛЯЦИИ. В ЭТОМ СЛУЧАЕ НИ ОДИН ЛОГОПЕД НЕ СМОЖЕТ ПОМОЧЬ ПРАВИЛЬНО ПРОИЗНОСИТЬ ЗВУКИ. С ЗУБАМИ, РАСТУЩИМИ «ВНАХЛЕСТ», СЛОЖНО СОБЛЮДАТЬ ХОРОШУЮ ГИГИЕНУ, СЛЕДОВАТЕЛЬНО, ОБРАЗОВАНИЕ ЗУБНОГО НАЛЕТА НЕИЗБЕЖНО, А ЭТО ВЕДЕТ К ЦЕЛОМУ РЯДУ ЗАБОЛЕВАНИЙ — ОТ КАРИЕСА ДО ПАРОДОНТИТА.

Все мы знаем, как важна в нашей жизни искренняя и открытая улыбка. В профессиональной сфере она помогает чувствовать себя более уверенно и произвести хорошее впечатление. В личной — залог любви и личного счастья. Любому человеку гораздо приятнее общаться с тем, кто смотрит на тебя улыбаясь... Как же получить красивую улыбку? На этот вопрос читателей отвечает врач-ортодонт «АПОЛЛОНИЯ Дентал Клиник» Валерия Ивановна Васильева.

— Как правило, чтобы получить улыбку, о которой вы мечтаете, нужно исправить прикус, а для этого необходимо пройти ортодонтическое лечение, один из вариантов которого — с помощью брекет-систем. Многие из нас хотят, чтобы лечение было максимально незаметным для окружающих, быстрым и эффективным. В этом случае следует остановить выбор на лингвальной брекет-системе WIN. Мне



особенно приятно слышать от пациентов после ортодонтического лечения, что осуществилась их мечта — иметь красивую улыбку.

— Расскажите коротко об этой системе.

— Данная брекет-система фиксируется на внутренней стороне зубов. При лечении с использованием внутренних брекетов важен индивидуальный подход. Брекет-системы WIN изготавливаются для каждого пациента с учетом формы и размеров зубов, что помогает получить наилучший результат за короткий срок.

— Для пациентов насколько это хлопотный

и продолжительный процесс лечения?

— Лечение начинается с посещения врача-ортодонта, который определяет, подходит ли пациенту брекет-система WIN. Составляется план ортодонтического лечения с учетом особенностей пациента. Результаты диагностического обследования вместе с планом лечения направляются в лабораторию по изготовлению лингвальных брекетов WIN.

Врач должен показать своему пациенту в 3D-формате, как будут выглядеть его зубы после лечения. Современные технологии позволяют спроектировать на 100 % точный конечный результат! И только после согласия пациента начинается процесс изготовления индивидуальных брекетов. Длительность лечения зависит от сложности случая, но в среднем составляет 12-18 месяцев. В процессе лечения встречи с пациентом необходимы не менее 1 раз в месяц, пока не будет понятно, что лечение удачно завершено.

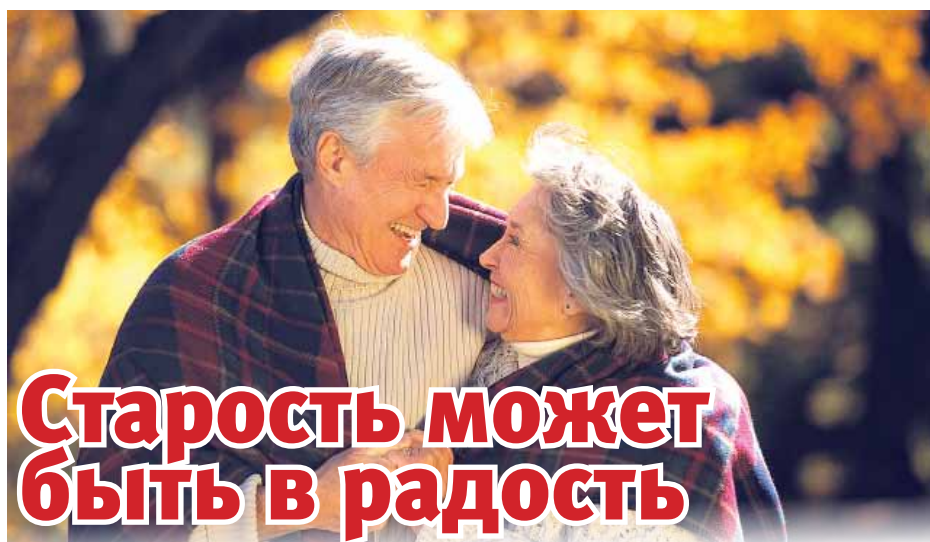
Пациенты, прошедшие лечение на внутренней брекет-системе WIN, только на начальном этапе ощущают дискомфорт, вызванный привыканием к брекетам. А после адаптации очень довольны, в частности и тем, что лечение проходило незаметно для окружающих. И главное, они могут улыбаться!

АПОЛЛОНИЯ
ДЕНТАЛ-КЛИНИК

В ОКТЯБРЕ
СКИДКА
15%
на установку
брекет-системы WIN

+7 812 230-04-08
П.С., ул. Ропшинская, 18,
м. «Чкаловская» www.apollonia.ru

О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ



Старость может быть в радость

ВСЕМ ИЗВЕСТНА ПОГОВОРКА О ТОМ, ЧТО СТАРОСТЬ — НЕ РАДОСТЬ. ОДНАКО УСПЕХИ СОВРЕМЕННОЙ МЕДИЦИНЫ ПОЗВОЛЯЮТ ЭФФЕКТИВНО БОРЬБЫ С НЕГАТИВНЫМИ ПОСЛЕДСТВИЯМИ СТАРЕНИЯ ОРГАНИЗМА.

К примеру, используя достижения технического прогресса, можно решать одну из основных проблем зрелого возраста — снижение слуха.

По мнению специалистов, современные средства и технологии коррекции слуха способны справиться с большинством вариантов тугоухости, за исключением редких случаев, когда имеются противопоказания. А благодаря своему дизайну современные слуховые аппараты почти незаметны для собеседника.

Правда, приобретать их самостоятельно не реко-

мендуется, ведь подобрать и настроить такой аппарат сможет только специалист. Дело в том, что у разных людей нарушение слуха происходит по разным частотам, которые и нужно усиливать с помощью аппарата. В случае неправильной настройки устройство только исказит звуки и речь. Кроме того, могут начаться головные боли. Индивидуальный же подбор, напротив, может облегчить период адаптации, во время которого нужно заново учиться слышать.

После обследования вам предложат несколько моделей слуховых ап-

паратов, которые необходимо будет протестировать на предмет четкости речи и восприятия звуков в шумном месте. Кроме того, при приобретении устройства не помешает убедиться в том, что в медицинском учреждении есть оборудование для его настройки. На слуховой аппарат также должна распространяться гарантия производителя, а его ремонт в идеале должна осуществлять компания-продавец. В этом случае можно рассчитывать на то, что ремонтные работы будут выполнены качественно и в срок.

МЕНЯЕМ старое на новое!

АКАДЕМИЯ СЛУХА

Приносите свой старый слуховой аппарат и получите скидку на новый!

Скидка до 7 000 руб.*

Телефон: **(812) 309-11-30**

Адрес: ул. Гончарная, д.14
www.akademia-sluha.ru

*Организатор акции ООО «Академия Слуха Центр». Акция действует с 01.09.2015г. по 31.10.2015г. Информацию об организаторе акции, о правилах ее проведения, количестве призов, сроках, месте и порядке их получения узнать у администратора или по тел.: +7(812) 309-11-30

ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ

Кризис среднего возраста или гормоны?!

Кризисом среднего возраста часто объясняют многие негативные события в нашей жизни. На него удобно списывать нарастающую усталость, раздражительность, апатию, зачастую агрессивность и отсутствие понимания со стороны близких. В чем же истинная причина этого состояния? Средний возраст — это возраст после 35 лет. Именно в этот период стартует биологически запрограммированное снижение уровня гормонов, в первую очередь половых. В результате угасает репродуктивная функция, снижается либидо, растёт вес, утомляемость, отсутствует радость от прежних удовольствий. Дебютируют сердечно-сосудистые заболевания, заболевания опорно-двигательного аппарата, ухудшается память и внимание. Изменяется внешний вид — морщины, отеки, выпадение волос, изменение силуэта.

Снижение уровня половых гормонов или возрастной гормональный дефицит. Этот процесс развивается как у женщин, так и мужчин, только называется по-разному — климакс, андропоз.

Не понимая, что же происходит, такой человек в лучшем случае, оказывается на консультации у

психолога. Но этого недостаточно. Крайне важно определить свой уровень гормонов. Известно, что климакс у женщин развивается, как правило, в 45-55 лет, но уровень гормонов начинает снижаться за 10 лет до этого. У мужчин этот процесс начинается примерно в этом же возрасте. Важно не пропустить этот момент, своевременные лечебные и оздоровительные меры позволят избежать многих заболеваний и психологических проблем.

Что делать, чтобы избежать кризиса среднего возраста:

1. В 35-40 лет обратиться к врачу-эндокринологу, специалисту по антивозрастной медицине
 2. Пройти обследование гормонального статуса и исключить сопутствующие заболевания
 3. Получить план действий для сохранения активности, здоровья и цветущего внешнего вида
- Важно! Оценивать результат обследования должен специалист. И только опытный специалист может назначить терапию микродозами биоидентичных гормонов, другую биорегулирующую терапию.

Необходимость активного лечения климакса заставила специалистов клиники «АртМедиа» создать лечебно-диагностическую программу «ВЕДЕНИЕ КЛИМАКТЕРИЧЕСКОГО ПЕРИОДА».

Программа рассчитана на год и включает:

- Составление плана обследования, подробное анкетирование
- Оценка результатов обследования
- Выбор оптимальной схемы лечения возрастного дефицита гормонов
- Коррекция сопутствующих метаболических нарушений (мы не лечим одну проблему, мы боремся со старением всего организма)
- Подбор оптимального питания для профилактики старения
- Подбор косметологических процедур с учетом возраста
- Коррекция назначенной терапии в течение года
- Составление долгосрочного плана антивозрастных мероприятий

АртМедиа
КЛИНИКА ФЛЕБОЛОГИИ
И МЕДИЦИНСКОЙ КОСМЕТОЛОГИИ



Комплексная программа ведения климактерического периода. Только в октябре -15%

ул. Гончарная, д. 29
(812) 717-14-28

О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ

Маленькие дирижеры большого оркестра

СЕГОДНЯ ВСЕ ГОВОРЯТ О ДИСБИОЗЕ, НО НИКТО НЕ ОБЪЯСНЯЕТ, КАКИЕ ИМЕННО БАКТЕРИИ ЖИВУТ В КИШЕЧНИКЕ, КАКИЕ ИЗ НИХ ПОМОГАЮТ НАМ, КАКИЕ — ВРЕДЯТ И ЧТО ПРОИСХОДИТ ПРИ ДИСГАРМОНИИ В ИХ ВЗАИМООТНОШЕНИЯХ.

В кишечнике человека, когда организм в норме, живет около двух килограммов микроорганизмов. При этом все кишечные бактерии условно можно разделить на две группы — протеолитические и сахаролитические. Протеолитические бактерии помогают в процессе переваривания белков и жиров, сахаролитические помогают усваивать растительную клетчатку и трудноперевариваемые углеводы. В здоровом организме эти бактерии живут в содружестве. В случае же ухудшения кишечной микрофлоры все процессы организма будут разбалансированы, а наш кишечник начинает «лениться».

Баланс может нарушаться после приема антибиотиков, поскольку основная цель этих препаратов — уничтожение микроорганизмов. Каждый антибиотик имеет свой спектр и механизм действия, поэтому при его приеме страдает определенная группа кишечных «квартирантов». Погибают более чувствительные кишечные микроорганизмы, более стойкие, пережив этот «погром», получают преимущество и заселяют освободившиеся «квартиры». В результате развивается состояние, называемое первичным дисбиозом, или синдромом избыточного бактериального роста. Если организм сильный, а нарушения здоровья не катастрофические, назначен не затяжной, а стандартный курс приема антибиотиков (7–10 дней), организм потихоньку устраняет дисбаланс и восстанавливает микрофлору за 3–4 недели.

Если требуется длительное лечение — более 10 дней — либо лечение повторными курсами антибиотиков, особенно антибиотиками широкого спектра действия, проблем не избежать. В этом случае надо проводить определенные действия, восстанавливающие баланс микрофлоры, поскольку кроме развития первичного дисбиоза мы можем получить и ряд других заболеваний.

Очень важно всегда сопровождать прием антибиотиков соответствующей коррекцией микрофлоры. Тем более что и в относительно здоровом состоянии у большинства людей сегодня есть проблемы с кишечными «сожителями». Живот пучит, со стулом ясности нет — то густо, то пусто, то консистенция подгуляла... Кишечник «ленится»... И организм постепенно переходит в состояние, которое называется «вторичный дисбиоз». Сегодня это очень



Ваше здоровье!

Все больше негативных факторов влияет на нашу жизнь. В последние годы резко увеличилось число аллергий, инфекций, желудочно-кишечных заболеваний и заболеваний печени. Организм теряет иммунитет. Многолетние исследования в гастроэнтерологии, гинекологии, онкологии, педиатрии, дерматологии и профпатологии показали, что большинство заболеваний напрямую связаны с загрязнением внешней среды. Необходимо освободить организм от токсинов, аллергенов, солей тяжелых металлов и продуктов жизнедеятельности микробов, не затрагивая при этом полезные микроэлементы и витамины.

Действие природного сорбента «Зостерин-Ультра» основано на том, что его низкомолекулярные фракции проникают в кровь, связывают находящиеся там аллергены, токсины, чужеродные белковые соединения, соли тяжелых металлов и выводят их. «Зостерин-Ультра» освобождает организм от излишнего холестерина, сахара и других вредных веществ.

Препарат изготовлен из морской травы **Zostera Marina** экологически чистым способом. Попадая в организм в виде порошка, растворенного в воде, он способен одновременно укреплять иммунитет, очищать внутренние органы, лимфатическую систему и кровь. Таким образом, устраняются заболевания желудочно-кишечного тракта и дисбактериозы, **улучшается состояние слизистых оболочек, снимаются все виды аллергических проявлений (кожные и респираторные), улучшается состояние кожных покровов.**

При вирусных гепатитах «Зостерин-Ультра» нормализует работу печени, улучшает биохимические показатели крови. При онкологических заболеваниях — защищает от побочных эффектов химио- и лучевой терапии, **улучшает общее самочувствие больных.**

«Зостерин-Ультра» награжден золотой медалью им. Мечникова за вклад в укрепление здоровья нации. Показан взрослым и детям.

Спрашивайте «Зостерин-Ультра» в аптеках города.

Телефон для справок 495-68-22.

БАД. ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ

INFLAMMATIONADVISOR.COM

актуальная проблема. Наша микрофлора хочет прийти нам на помощь в тех случаях, когда в организме случается сбой и происходит нарушение нормального процесса пищеварения. Например, есть нарушения в желчевыведительной системе, слишком высока или чрезмерно низка кислотность желудочного сока, слишком быстро идет прохождение пищевых масс по желудочно-кишечному тракту и т. д., из-за чего наш организм не в состоянии обеспечить полноценное переваривание пищи. Или нарушен состав питания и каких-то ингредиентов, например, белковой пищи животного происхождения поступает намного больше, чем нужно, а углеводы либо отсутствуют, это происходит при так называемых монодиетах, направленных на снижение веса, или поступают в мизерном количестве. В таком случае какие-то бактерии, образно говоря, мобилизуются, количество их растет, и они получают преимущество, вытесняя конкурентов. Например, если есть только мясо, будет расти количество протеолитических бактерий, а сахаролитические будут вытесняться. В результате опять происходит «разбалансирование» и, как следствие, — понос, воспаление, кишечные газы, вздутие и отравление организма.

Причина возникновения вторичного дисбиоза кроется в нарушении работы органов пищеварительной системы. Поэтому первое, что необходимо сделать, — это выявить и убрать причину. Затем ликвидировать ее следствия, заселить кишечник нужными полезными бактериями, используя препараты для коррекции кишечной флоры.

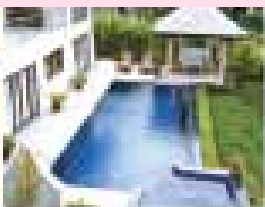
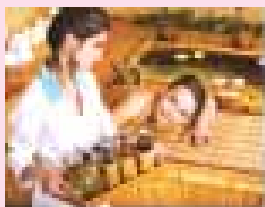
Предупредить болезнь всегда легче, чем ее вылечить. Надо следить за работой органов пищеварения, соблюдать режим питания, создать дополнительные условия для развития полезной микрофлоры — обеспечить организм продуктами, содержащими растительную клетчатку (особенно злаки, овощи, фрукты), пектины, употреблять кисломолочные продукты. В рационе, особенно с возрастом, должно увеличиваться содержание растительной пищи и уменьшаться потребление животных белков и жиров. Мясная пища тоже нужна, но белок должен быть легко перевариваемым — рыба и морепродукты, курица, индейка, говядина. При этом необходимо снижать потребление жирной свинины, баранины, жирной птицы — утки, гуся и т. д. Для уменьшения процессов брожения необходимо снизить потребление «быстрых» углеводов — сладостей и сдобы. И конечно, с профилактической целью и предварительно посоветовавшись с врачом, можно и нужно применять добавки, содержащие полезные бактерии, растительную клетчатку. А также пектины, особенно содержащиеся в морской траве. Берегите себя и будьте здоровы.

ВЫСТАВКА

В Санкт-Петербурге, в конгрессно-выставочном центре «Экспофорум» состоится Международная выставка продуктов и услуг в сфере медицинского и оздоровительного туризма Health&Medical Tourism, которая пройдет в рамках Петербургского международного форума здоровья.

Посетив выставку Health&Medical Tourism вы сможете:

- ознакомиться с предложениями российских санаториев, курортов и зарубежных медицинских клиник, предлагающих разработку индивидуальных программ обследования и лечения пациентов на основе новейших методик, услуги в организации перелета и встречи в аэропорту;
- сравнить перечень и стоимость услуг специализированных туроператоров;
- обменяться мнениями и обсудить актуальные



вопросы предоставления медицинских услуг в России и за рубежом;

— узнать о тенденциях в индустрии spa-технологий и wellness.

В рамках выставки запланирована деловая программа, посвященная обсуждению вопросов развития отрасли:

- современные тренды в лечебно-оздоровительном туризме;

- роль врача в организации лечения за рубежом;
- медицинское страхование;
- правовые аспекты медицинского страхования;
- маркетинговые инструменты продвижения в медицинском туризме.

Будем рады видеть вас с 14 по 16 октября на международной выставке Health&Medical Tourism в новом конгрессно-выставочном комплексе «Экспофорум»!

Спокойствие и только спокойствие

СТРЕСС, К СОЖАЛЕНИЮ, ЗНАКОМ КАЖДОМУ ЖИТЕЛЮ МЕГАПОЛИСА. МЫ К НЕМУ ПРИВЫКЛИ, И ЕСЛИ И ГОВОРим О СТРЕССЕ, ТО КАК О ЧЕМ-ТО НЕИЗБЕЖНОМ, НО ВРОДЕ БЫ И НЕ ОЧЕНЬ ОПАСНОМ. А ЗРЯ! ПО МНЕНИЮ СПЕЦИАЛИСТОВ, ХРОНИЧЕСКИЙ СТРЕСС, ИЛИ ДИСТРЕСС, ПОЧТИ ВСЕГДА ПРИВОДИТ К БОЛЕЗНЯМ СЕРДЦА, НАРУШЕНИЮ СЕРДЕЧНОГО РИТМА, ПОВЫШЕНИЮ КРОВЯНОГО ДАВЛЕНИЯ, ГАСТРИТАМ, ЯЗВЕННОЙ БОЛЕЗНИ ЖЕЛУДКА И КИШЕЧНИКА, НАРУШЕНИЯМ В РАБОТЕ ЭНДОКРИННОЙ СИСТЕМЫ, СНИЖЕНИЮ ИММУНИТЕТА И ДАЖЕ ЯВЛЯЕТСЯ ОДНИМ ИЗ ПРОВОКАТОРОВ РАЗВИТИЯ ОНКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ.

ВЫПАЛИ ИЗ РИТМА

Одна из главных причин стресса — нарушение суточного ритма. У каждого человека есть внутренние часы, которые идут вне зависимости от того, хотим мы этого или нет. Они задают ритм интенсивности биологических процессов, происходящих в организме и связанных со сменой дня и ночи. Сверяемся ли мы с этими часами? Нет, поскольку для жителя мегаполиса это практически невозможно. На это наш организм отвечает бессонницей, бессонница рождает усталость и тревогу, и все вместе вкупе с перипетиями нашей жизни порождает стресс.

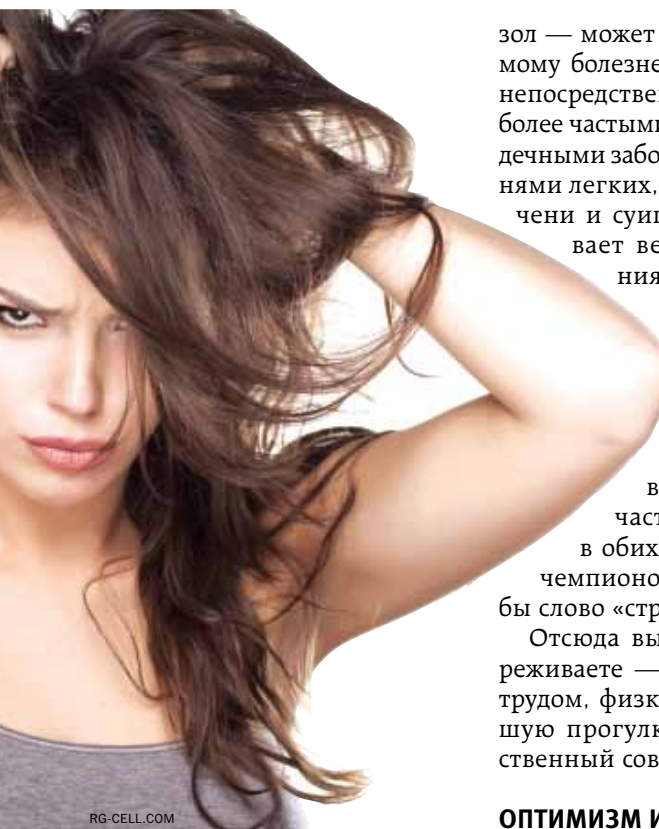
Еще одна причина стресса, переходящего без соответствующего лечения в дистресс, присущая многим горожанам, — нехватка времени на полноценный отдых, который включает в себя сон не менее 7-8 часов и необходимое расслабление между рабочими и домашними делами и последующим переходом ко сну, которое должно продолжаться не менее 2 часов. Для полноценной релаксации необходимо 3-4 часа отдыха: прогулок, чтения, просмотра любимых фильмов, занятий хобби и т. д. Хроническое перенапряжение, которое мы испытываем, со временем неизбежно отразится на физическом здоровье и состоянии нервной системы и в подавляющем большинстве случаев перейдет в хронический стресс. Он, в свою очередь, с высокой вероятностью

спровоцирует развитие серьезных психосоматических заболеваний — гипертонической болезни, язвенной болезни, бронхиальной астмы, диабета — и приведет к снижению иммунитета, а значит, к увеличению количества респираторно-вирусных заболеваний и риска развития заболеваний онкологических.

ГОРМОНЫ СТРЕССА НАДО СЖЕЧЬ

Давайте, чтобы было понятно, рассмотрим механизм развития психосоматических заболеваний, например заболеваний сердца и сосудов. Организм человека способен при возникновении опасности выделять в кровь огромное количество стрессовых гормонов — адреналина и его производных. В первобытные времена такой адреналиновый выброс помогал человеку выжить, позволяя за минимальный отрезок времени совершить максимальные по силе физические действия. Специфические стрессовые гормоны при этом полностью расходовались. Сегодня мы боимся, переживаем, конфликтует на работе, в семье, в школе. Гормоны стресса выделяются в огромном количестве, но из-за низкой физической активности современного человека не используются, а остаются гулять по организму, нанося удар прежде всего по сосудам и сердцу. От избытка стрессовых гормонов страдает также кишечник, поскольку его связь

Самые стрессовые профессии: хирург, пилот, журналист, рекламный агент и риелтор.



зол — может привести к так называемому болезненному ожирению. Стресс непосредственно связан с шестью наиболее частыми причинами смерти: сердечно-сосудистыми заболеваниями, раком, болезнями легких, травмами, циррозом печени и суицидами. Стресс увеличивает вероятность возникновения тромбов.

Реакцией организма на стресс может стать хроническая бессонница. Стресс уменьшает сексуальное влечение. Если бы кто-то взялся провести конкурс на наиболее часто употребляемое ныне в обиходе научное понятие, то чемпионом единогласно признали бы слово «стресс».

Отсюда вывод: нервничаете и переживаете — займитесь физическим трудом, физкультурой, совершите пешую прогулку. Однако это не единственный совет.

ОПТИМИЗМ И... СПОКОЙСТВИЕ

Тем, кто испытывает нервно-психическое перенапряжение, стоит подумать об обращении к психологам или психотерапевтам. Специалист поможет разобраться в ситуации, переработать проблему, вычленив основные и ложные цели. Показано и применение фармацевтических препаратов. При выборе успокаивающих препаратов обратите внимание на те, что не оказывают седативного действия, т. е. не вызывают сонливости, но в то же время оказывают ноотропное действие и положительно влияют на вегетативную систему.

с состоянием нервной системы очень тесная. В стрессовой ситуации увеличивается выброс соляной кислоты, отсюда гастриты и язвы. Да и эндокринные заболевания, в том числе и диабет второго типа, также во многом связаны с переизбытком негативных эмоций в нашей жизни. Стресс может привести к потере волос. Выпадение волос может начаться в течение трех месяцев после стрессовых событий. Стресс может спровоцировать бесплодие у женщин и у мужчин.

Один из гормонов стресса — корти-

Спокойствие ИЛИ работоспособность?

Спокойствие и работоспособность одновременно!

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ

- снимает стресс
- повышает концентрацию внимания и память
- не вызывает сонливости, позволяет сохранить активность в течение всего дня

www.tehoten.ru
горячая линия: +7 (495) 581-09-30

ОТВЕТНАЯ САМАНЦИЯ — ПОКУДАЕМ РОССИЙСКОЕ!

ЧИСТАЯ КОЖА ДЛЯ ДЕТЕЙ И ВЗРОСЛЫХ

Высыпания, зуд, расчесы могут являться проявлением аллергии у детей и взрослых. Для защиты кожи от таких реакций необходимо ее активное увлажнение, заживление микротрещин и расчесов, нормализация электролитного баланса и pH. Отечественными учеными создано новое средство местного действия «ГЛУТАМОЛ». Не обладая побочными эффектами «ГЛУТАМОЛ» может применяться длительно, что особенно важно при профилактическом применении. Его применение может помочь уменьшить покраснение, шелушение, утолщение кожи, другие проблемы с кожей. Эффект «ГЛУТАМОЛА» усилен компонентами заживляющими, увлажняющими кожу, увеличивающими ее эластичность. Пиритионат цинка обладает дополнительным подсушивающим действием.

180 руб.

ЭФФЕКТИВНОЕ РЕШЕНИЕ СЕРЬЕЗНЫХ ПРОБЛЕМ

СОЛНЦЕ УШЛО, ПРОБЛЕМЫ НА ГУБАХ ОСТАЛИСЬ

Яркое солнце зачастую вызывает ожоги губ, способствует образованию корочек, пузырьков, что вызывает не только косметический дефект, но и массу неприятных ощущений. В этот период приходится отложить запланированные встречи. «ВИРОСЕПТ» представляет собой новое косметическое, очищающее и регенерирующее средство. Он поможет ускорить восстановление внешнего вида губ и лица. Применение «ВИРОСЕПТА» уменьшает раздражительность, улучшает настроение в проблемные периоды, что связано с быстрым уменьшением интенсивности местных проявлений и улучшением внешности. Регулярное применение «ВИРОСЕПТА» поможет защитить кожу губ, предупредить повторные проблемы.

70 руб.

ВЕРНУТЬ КРАСИВЫЕ НОГТИ — ЭТО РЕАЛЬНО!

Деформированные, утолщенные, крошащиеся, пожелтевшие ногти. Такими изменениями страдают до 30% населения старше 50 лет. Безуспешные (по разным причинам) попытки избавиться от таких запущенных изменений ногтей вынуждали людей смириться с проблемой. Отработанная с 1997 г. методика применения косметического крема «ФУНДИ-ЗОЛ» помогает удалить поврежденные и врастающие участки ногтевых пластинок, вырастить новый ноготь. Регулярное его применение поможет сохранить привлекательный вид ногтей и кожи стоп.

90 руб.

ПРОБЛЕМЫ С СУСТАВАМИ, МЫШЦАМИ, СПИНОЙ

вызывают ограничение двигательной активности человека, сокращая продолжительность жизни на 10-15 лет. «ЦИТРАЛГИН» помогает суставам с 1985 года. Применение косметического крема «ЦИТРАЛГИН» помогает улучшить питание тканей в области суставов и позвоночника, что позволяет увеличить объем движений, так необходимый для активной жизни. «БИШОФИТ-ГЕЛЬ» — улучшенная формула природного бишофита. Усиливает кровообращение в зоне нанесения, что повышает его эффективность.

80 руб.

Разработано и производится «Инфарма»

ПРОБЛЕМЫ БРОНХОВ И ЛЕГКИХ

частые спутники простуды. Избавиться от них не всегда бывает просто. Опираясь на эффективность старых рецептов, НП «Инфарма» разработан крем «МУКОФИТИН». Камфора, масло пихты, алоэ, входящие в состав косметического крема «МУКОФИТИН» помогут облегчить дыхание. Дополнительные компоненты (витамины РР, диметилксантин и др.) усиливают кровообращение, обеспечивая согревающее действие и бережный уход за бронхами.

80 руб.

СПРАШИВАЙТЕ В БЛИЖАЙШИХ АПТЕКАХ. Справки по применению: (495) 729-49-55 www.Inpharma2000.ru

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ



ВАСИЛИЙ ВАСИЛЬЕВИЧ
Лемешев
УРОЛОГ-АНДРОЛОГ

ЗА ЗДОРОВЬЕМ – В КЛИНИКУ ЛЕМЕШЕВА!

Сегодня наш собеседник – Василий Васильевич ЛЕМЕШЕВ, генеральный директор «Клиники Лемешева», нашего давнего, постоянного информационного партнера.

Корр. – Так уж сложилось, что в сентябре вы традиционно рассказываете о том новом, что планируется или уже реализовано в вашей клинике.

В.В. – И это замечательная традиция, тем более что мне есть о чем рассказать. Поздравьте нас с лицензией на новые услуги. Это значит, что в нашем коллективе появились прекрасные специалисты (именно прекрасные — других нет смысла брать на работу!) по новым направлениям, чрезвычайно востребованным нашими пациентами и соответствующим веянию времени. Знаете ли вы, что повсеместно, не только в нашей стране, но и в других странах Европы и Америки, на первое место вышла смертность из-за повышенного артериального давления? А к кому, к какому врачу идти с давлением? Конечно, к кардиологу и неврологу. И у нас появились оба этих специалиста. Наш кардиолог, врач высшей категории Людмила Васильевна Сергеева, собирается вести школу для гипертоников и уже разработала программу занятий. Она серьезно и вдумчиво работает с пациентами после инфаркта миокарда, чтобы заново включить их в обычный жизненный ритм. Здесь же, в клинике, можно сделать кардиограмму, чтобы Людмила Васильевна сразу ее расшифровала, поставила диагноз и назначила лечение.

Последние год-два я понимал, что клинике нужен невролог — спрос на него большой, но все никак не мог найти достойного специалиста. И сейчас я горд тем, что, выбирая из нескольких предложений о работе, Олег Иванович остановился на нашей клинике. Олег Иванович Муравьев — это клад для пациента, потому что он владеет столькими методиками и техниками, что ему нетрудно найти метод (или несколько), наиболее эффективный в лечении конкретного пациента. Доктор Муравьев разработал несколько программ, лечебных комплексов и сам собирается заниматься иглорефлексотерапией, разными видами массажей и лечебной физкультурой для своих пациентов. Гипертония, нарушение сна, головные боли, болезни позвоночника и суставов — с этими недугами надо обращаться к неврологу Муравьеву, и он непременно

поможет с ними справиться. А еще он поможет бросить курить, заблокировать появление лишнего веса, избавит от панических атак — вот какой уникальный специалист! На днях Олега Ивановича на новом месте нашла пациентка, которой он восстановил движение кисти, утраченное после автокатастрофы 7 лет назад. «Теперь я могу ключ в руке держать и замок открыть этой рукой!» — с радостью рассказала немолодая дама, которая теперь хочет с помощью методик невролога Муравьева добиться возвращения более мелких движений.

Также среди новых специалистов нефролог Татьяна Викторовна Прошина, которую мы знаем давно: послали к ней на консультацию своих пациентов, а вот теперь появилась возможность ее саму пригласить к нам и на нашей территории консультировать пациентов, что, согласитесь, для них очень удобно. За годы сотрудничества мы знаем Татьяну Викторовну как ответственного профессионала, стоящего на страже интересов пациента.

Остальные сотрудники медицинского центра прежние, и, как всегда, мы все нацелены на результат и стремимся его добиться.

Корр. – А есть ли что-то новое у прежних специалистов?

В.В. – Обязательно. Вот, например, у наших опытных косметологов появилась новая программа ухода за лицом мужчин. Да-да, мужчин, не удивляйтесь! Сейчас,

в трудную экономическую пору, за работу нужно держаться и таким способом. Мужчины это понимают! Лицо компании, например, должно быть не только умным, но и ухоженным, а не морщинистой физиономией. У наших косметологов уже есть примеры, когда деньги, потраченные на уходовые процедуры, с лихвой возвращались в виде повышения должности и зарплаты. Надо сказать слова благодарности нашим прекрасным женщинам, которые поддерживают своих мужчин в таком начинании.

Корр. – Да, на Западе мужские уходовые процедуры – обычное дело! Приятно, что и мы стали это понимать. А теперь несколько слов о вашей сфере деятельности.

В.В. – Моей как уролога? В конце сентября участвую в Международном урологическом конгрессе, по его итогам и поговорим. А сейчас, как обычно в начале осени, я призываю всех пациентов с хроническими заболеваниями не откладывать визит к врачу. Всегда хвалю тех дисциплинированных пациентов, которые помнят про весенне-осенние обострения и не оттягивают момент посещения врача. Поверьте, это важно: захватить обострение в самом начале, а иногда даже его избежать! Это большая удача, и она дается в награду лишь тем, кто заботится о своем здоровье. Поэтому не дайте шанса хроническому простатиту перейти в острую фазу, а своей аденоме предстательной железы вырасти до второй, а иногда даже и до третьей стадии. Ешьте овощи, фрукты, наслаждайтесь арбузами — их в этом году много, и они хорошего качества — и непременно посетите врача!



Медицинская помощь для долгой полноценной жизни

ПРЕДСТАВИТЕЛИ СТАРШЕГО ПОКОЛЕНИЯ — САМЫЕ ЗНАЧИМЫЕ ПАЦИЕНТЫ ДЛЯ НАС, ПОТОМУ ЧТО ЭТО НАШИ РОДИТЕЛИ, БАБУШКИ И ДЕДУШКИ, И МЫ ХОТИМ, ЧТОБЫ ОНИ КАК МОЖНО ДОЛЬШЕ ОСТАВАЛИСЬ АКТИВНЫМИ И ЗДОРОВЫМИ. ЗАБОТА О САМОЧУВСТВИИ БЛИЗКИХ — ЭТО ПРОЯВЛЕНИЕ ЛЮБВИ И УВАЖЕНИЯ.

Медицина старшего возраста — одно из важнейших направлений деятельности медицинского центра «XXI век». За 15 лет работы у нас создана команда опытных и понимающих особенностей этой категории пациентов специалистов: врачей разных специальностей, медицинских сестер, сиделок.

В пожилом возрасте все системы организма претерпевают значительные изменения. Обеспечить высокое качество жизни помогает личный врач, который знает индивидуальные особенности пожилого человека, находится в контакте с родственниками.

В медицинском центре «XXI век» разработаны специальные депозитные программы медицинского обслуживания. Это очень удобно для организации помощи пожилому человеку. На счет пациента зачисляется аванс, по договору прикрепляется постоянный врач, которому можно позвонить в случае необходимости. Услуги

предоставляются без ограничений, их стоимость вычитается из суммы аванса с 20 % скидкой от прейскуранта.

Также во всех отделениях Медицинского центра «XXI век» мы готовы предложить пожилым людям:

- консультации врачей всех специальностей амбулаторно и на дому;
- постоянный мониторинг состояния здоровья;
- все виды анализов, в том числе с забором материала на дому;
- реабилитацию после травм и операций;
- психотерапевтическая помощь;
- сестринские услуги;
- быстрое и комфортное медицинское такси.

Всем пациентам старше 75 лет медицинские услуги предоставляются со скидкой 10%

Круглосуточный координационный центр:

☎ 38-002-38 www.mc21.ru



Поздравляем всех представителей старшего поколения с международным днем пожилых людей! Желаем крепкого здоровья, бодрости духа, оптимизма и благополучия!

О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Жизнь дарит человеку зубы два раза

В ТРЕТИЙ РАЗ ЗА НИМИ НУЖНО ИДТИ К СТОМАТОЛОГУ

При потере передних зубов мы обычно не размышляем о необходимости протезирования.

Мы знаем, что восстанавливать их нужно, причем срочно, потому что возникают сложности с приемом пищи, нарушается дикция, возникает косметический дефект. Если же речь идет о боковых зубах, здесь мы даже не задумываемся о визите к стоматологу, ведь эта проблема действительно не слишком беспокоит — жевать можно на другой стороне, а в область улыбки эти зубы не входят.

На самом деле потеря даже одного зуба со временем приводит к последствиям, от которых страдает не только зубной ряд, но и организм в целом. В первую очередь, с течением времени нарушается целостность зубного ряда — природа стремится заполнить пустое место, что и приводит к деформациям. Наруша-

ется распределение жевательной нагрузки, это значит, что те зубы, на которые теперь падает большая нагрузка, начинают расшатываться, быстрее разрушаются — и вот и их уже нужно протезировать. Когда количество потерянных зубов несколько увеличивается, появляются проблемы с жеванием, это немедленно отражается на работе желудочно-кишечного тракта, дыхательной и сердечно-со-

судистой системах. Таким образом, вопрос стоит не «Протезировать или нет?», а «Как именно протезировать?». Правильный выбор протеза вам поможет сделать специалист-ортопед. Вид протеза будет зависеть от того, какой именно дефект зубного ряда вам необходимо возместить, а также от состояния всей полости рта в целом и, разумеется, от средств, которыми вы располагаете.

СТАФ
СТОМАТОЛОГ

Зубы всегда нуждаются в особой заботе. Поэтому мы разработали специальную программу, включающую в себя особый подход к каждому пациенту, дальнейший контроль за состоянием полости рта и профилактику.

Приходите!
Консультация и составление плана лечения **БЕСПЛАТНО!**

ВСЕ СПЕКТР СТОМАТОЛОГИЧЕСКИХ УСЛУГ:

- Художественная реставрация и отбеливание
- Лечение
- Протезирование любой сложности
- Хирургия, умное удаление
- Имплантация
- Профилактическая стоматология

ул. Олеко Дундича, 9, т. 366-91-10

Звоните и записывайтесь прямо сейчас!

О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

**СЛЕДУЮЩИЙ НОМЕР —
23 ОКТЯБРЯ 2015 ГОДА**
Обращайтесь в отдел рекламы
по тел.: 401-68-80
БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

куррьер-советник
ТЕМА НОМЕРА **Здоровья**

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

401-68-30

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

АДРЕС ИЗДАТЕЛЯ, РЕДАКЦИИ:
197022, СПб, ул. Льва Толстого, 9, пом. 5Н.
СЕКРЕТАРЬ: 401-68-30.
РЕКЛАМНЫЙ ОТДЕЛ: 401-68-80
ОТДЕЛ РАСПРОСТРАНЕНИЯ: 401-68-30.

WWW.KURIER-MEDIA.COM
E-mail:
Для информации
info@kurier-media.com
для макетов adv@kurier-media.ru

ДИРЕКТОР
ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР

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

Установленное время подписания в печать — 18.00
Фактическое время подписания в печать — 18.00

ТИРАЖ
200 000 экз. Распространяется бесплатно

С. А. ЯРКОВА
Д. В. ПОЛЯНСКИЙ



ЗАКАЗ № 474
Отпечатано в типографии ООО «Формы-Курьер» 196105, СПб, Благодатная ул., 63