курьер-советник
санкт-петербургская рекламно-информационная газета
16+

тема номера

Энциклопедия здоровья

№ 2 (37)
25 марта 2016



ВЕСНОЙ НАМ ТАК ХОЧЕТСЯ БЫТЬ КРАСИВЫМИ! НО, РАДУЯСЬ ПЕРВОМУ ВЕСЕННЕМУ СОЛНЫШКУ, ПОМНИТЕ, ЧТО ОНО НЕ ТОЛЬКО ГРЕЕТ, НО И БЕЗЖАЛОСТНО ВЫСВЕЧИВАЕТ ВСЕ НАШИ НАКОПИВШИЕСЯ ЗА ЗИМУ ПРОБЛЕМЫ С КОЖЕЙ. КАК ЖЕ ПОМОЧЬ КОЖЕ ЛИЦА СОХРАНИТЬ СВОЮ ЕСТЕСТВЕННУЮ КРАСОТУ?
СТР. 3

Где живут красота и здоровье?

В номере:

От «телосложения» до «теловычитания», или Как избавиться от лишних килограммов? / 4-5

Матричные аппликаторы – природная защита / 6

Двойка по химии. Какие опасности таят в себе косметические средства / 7

ЗООГЛЕЯ – уникальная бактерия для очищения, омоложения и восстановления

На Земле существуют всего три вида зооглеи – это индийский морской рис, кефирный гриб и чайный гриб. Зооглеи – природные субстанции, образующие в процессе своей жизнедеятельности «живительную исцеляющую жидкость».

Изучение раствора зооглеи подтвердило наличие уникальных натуральных веществ в природной биоактивной форме, которая совместима с любой живой клеткой и проявляет естественное регулирующее действие на биохимические процессы в клетке. Наибольшей активностью и ценностью обладает **зооглея «индийский морской рис».** Свое название эта форма жизни на Земле получила из-за сходства с рисовой крупой. В этом виде зооглеи обнаружены уникальные биоактивные вещества, такие как коэнзим, карнозин, аминокислоты, аргинин; абсолютно усваиваемые организмом в активной природной форме, оказывающие на организм омолаживающее, восстанавливающее, очищающее действие.

Зооглея проявляет способность восстанавливать в живой клетке функцию саморегуляции обменных процессов. Зооглея активизирует клеточный фермент p53, который способен встраиваться в ДНК-клетки, способствовать размножению здоровой клетки и в случае аномальных изменений – ликвидировать клетку. Именно этот фермент отвечает за популяцию здоровых клеток, омоложение организма, регенерацию и восстановление тканей и предотвращение атипичных дефектных и опухолевых клеток. Первый уникальный живой продукт на основе зооглеи **«индийский морской рис» – «Глеятоник»,** представляющий живую биоактивную массу зооглеи со всеми ее свойствами. Серия **«Глеятоник»** специально разработана для органов пищеварительной системы, ведь именно с пищеварительных органов начинается деление клеток, поступление питательных веществ в кровь и к органам. Серия **«Глеятоник»** – это раствор жизнедеятельности зооглеи, наделенный природными веществами лекарственных растений, которыми кормят глею для ее размножение. Серия **«Глеятоник»** – естественное омоложение и восстановление органов пищеварительной системы и организма в целом.

Телефон горячей линии
8-800-100-16-70
(звонок по России бесплатный).
Консультации по применению.

Ознакомиться с нашей продукцией, можно посетив магазины здоровья в вашем городе:

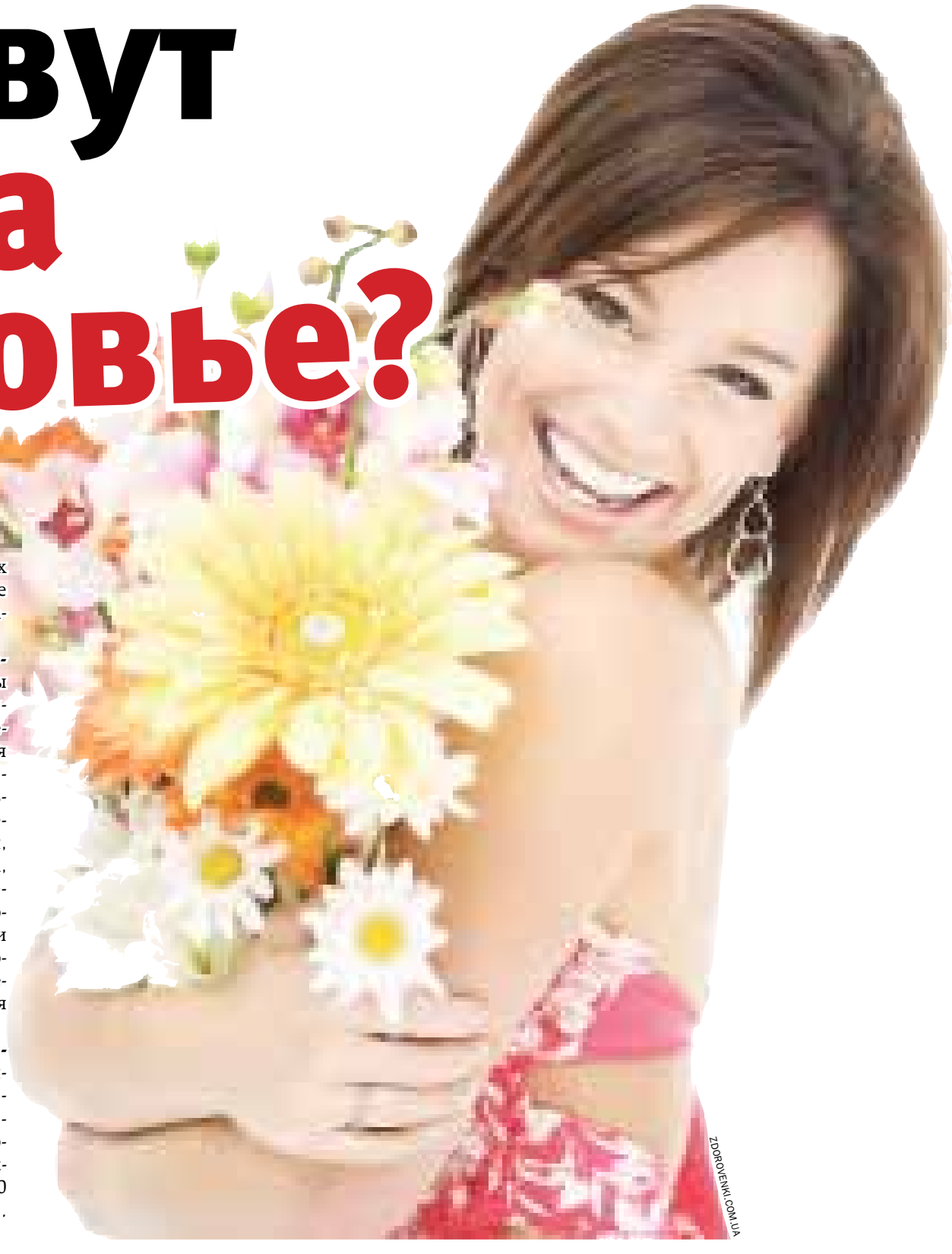
магазины «Компас Здоровья»: 4-й Предпортовый проезд, 5, лит. Л (оптовый склад), тел. +7 (812) 240-12-36;
«Дыхание Алтая»: Светлановский пр., д. 70, к. 1, тел.: +7 (981) 144-95-90, +7 (812) 646-75-38.



Продукты природной чистоты
Сашера-Мед
www.sachera-med.ru

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ.
РЕКЛАМА

Где живут красота и здоровье?



ВСЕ МЫ ХОТИМ БЫТЬ КРАСИВЫМИ, ЗДОРОВЫМИ И МОЛОДЫМИ... КАК ЭТО ОСУЩЕСТВИТЬ? КАК ДОСТИЧЬ ЦЕЛИ?

Как известно, красота и здоровье взаимосвязаны. Красота внешняя — это отображение нашего внутреннего состояния, здоровья тела и души. Обладая здоровьем и красотой, мы ощущаем себя молодыми в любом возрасте!

От начала человеческой цивилизации люди ищут пути к красоте и здоровью. Всем известен современный стандарт внешней красоты — открытый взгляд, густые волосы, красивая кожа, крепкие ногти, белозубая улыбка, подтянутое тело. Все это не может существовать без гармонии души и тела. Так что же поможет стать здоровым и привлекательным человеком?

Вот тут впору вспомнить, что человек — дитя природы. А кто лучше матери способен заботиться о собственном ребенке? Природа дает нам и здоровое питание, и натуральные средства для здоровья и красоты, и комфортные в использовании изделия из природных материалов, и положительные эмоции. Но где, живя в мегаполисе, все это найти?

На выставке «Красота. Здоровье. Молодость»! Здесь вы сможете приобрести натуральные косметические препараты, товары для здоровья на природной основе, продукты здорового питания, изделия из камня, дерева, овечьей и верблюжьей шерсти, коллекции одежды изо льна, шелка, хлопка, ортопедические изделия, товары для здоровья детей. Медицинские и оздоровительные центры познакомят с услугами и осуществят диагностику состояния организма.

Выставка «Красота. Здоровье. Молодость» традиционно проводится в культурно-выставочном центре «Евразия» на ул. Капитана Воронина,13 (напротив ст. м. «Лесная»), с 12 по 17 апреля с 11.00 до 19.00 (17 апреля до 17.00). Вход свободный.

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 мономеры. 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 неудобства 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.

В завершение хочется сказать, что современные съемные зубные протезы очень прочны, комфортны и эстетичны. Они безопасны и не имеют возрастных ограничений.

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

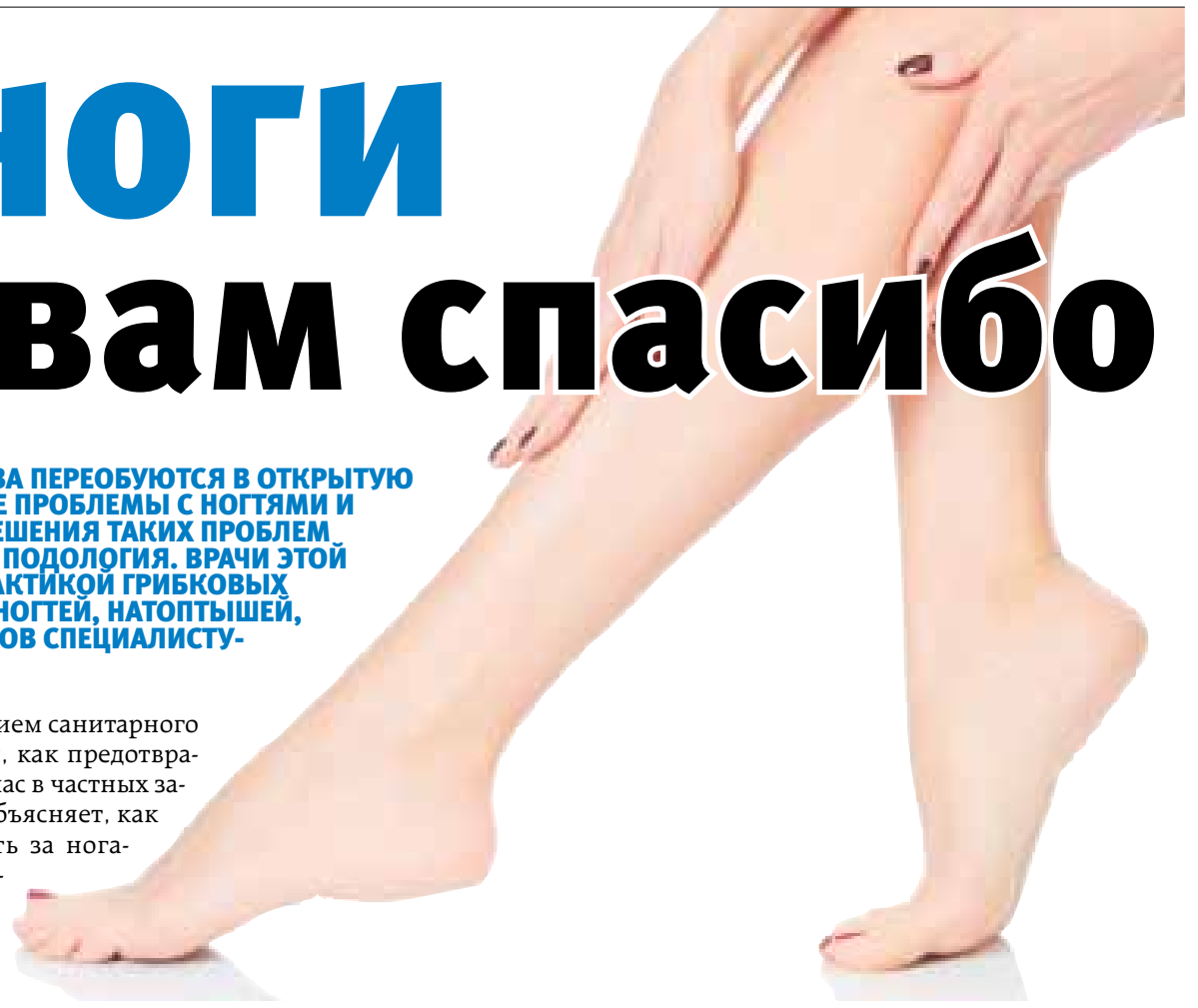
Какой бы способ протезирования вы ни выбрали, всегда можете быть уверены в высоком качестве протезов, их максимальном приближении к виду натуральных зубов и возможности подобрать подходящий вид протезирования для каждого конкретного случая.

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

Стоматологический ЦЕНТР «СТОМ-ГАРАНТ»



Ваши ноги скажут вам спасибо



СКОРО НАСТУПИТ ЛЕТО, И МНОГИЕ ПЕТЕРБУРЖЦЫ СНОВА ПЕРЕОБУЮТСЯ В ОТКРЫТУЮ ОБУВЬ. ЧТО ЖЕ ДЕЛАТЬ ТЕМ, КТО ИМЕЕТ МЕДИЦИНСКИЕ ПРОБЛЕМЫ С НОГТЯМИ И СТОПАМИ И СТЕСНЯЕТСЯ ПОКАЗАТЬ СВОИ НОГИ? ДЛЯ РЕШЕНИЯ ТАКИХ ПРОБЛЕМ СУЩЕСТВУЕТ ОТДЕЛЬНОЕ НАПРАВЛЕНИЕ В МЕДИЦИНЕ — ПОДОЛОГИЯ. ВРАЧИ ЭТОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ ЗАНИМАЮТСЯ ЛЕЧЕНИЕМ И ПРОФИЛАКТИКОЙ ГРИБКОВЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ НОГТЕЙ И СТОП, ПРОБЛЕМОЙ ВРОСШИХ НОГТЕЙ, НАТОПТЫШЕЙ, ТРЕЩИН И МОЗОЛЕЙ. МЫ ЗАДАЛИ НЕСКОЛЬКО ВОПРОСОВ СПЕЦИАЛИСТУ-ПОДОЛОГУ СВЕТЛАНЕ ПРУСЕНОК.



— К нам обратилась Татьяна. У нее грибок ногтя, но в салонах красоты не хотят принимать ее на педикюр. Откуда грибок и что с ним делать, она не знает.

— К сожалению, Татьяна, вы не одиноки. По статистике, каждый четвертый житель нашего города заражен грибком. Чаще всего это связано с современной модой на посещение саун, бассейнов, солярия. Когда существовали только государственные бассейны и бани, в медицинских кабинетах следили за соблюдением санитарного режима и объясняли, как предотвратить заражение. Сейчас в частных заведениях никто не объясняет, как правильно ухаживать за ногами, как защитить себя от возможных инфекций. Мастера педикюра в салонах не имеют должной квалификации и возможности соблюдения санитарного режима для работы с грибками, поэтому отказывают в приеме. Подологи могут обработать проблемные стопы и ногти, дать рекомендации в дальнейшем лечении.

— Существует ли еще какая-то распространенная проблема, с которой работают подологи?

— Не меньше дискомфорта человеку могут доставить врастающие ногти. Это тоже серьезная проблема, избавиться от которой непросто. Обычно мастера педикюра вырезают вросший ноготь, который по мере роста врастает снова. Подология кроме этого метода предлагает установку корректирующих скоб, которые выравнивают ноготь и способствует его росту в правильном направлении. Процедура осмотра и медицинский педикюр выявят особенности и позволят решить любую проблему ваших ног.



РЕКЛАМА

Красивая и ухоженная кожа — это просто!

ВЕСНОЙ НАМ ТАК ХОЧЕТСЯ БЫТЬ КРАСИВЫМИ! НО, РАДУЯСЬ ПЕРВОМУ ВЕСЕННЕМУ СОЛНЫШКУ, ПОМНИТЕ, ЧТО ОНО НЕ ТОЛЬКО ГРЕЕТ, НО И БЕЗЖАЛОСТНО ВЫСВЕЧИВАЕТ ВСЕ НАШИ НАКОПИВШИЕСЯ ЗА ЗИМУ ПРОБЛЕМЫ С КОЖЕЙ. КАК ЖЕ ПОМОЧЬ КОЖЕ ЛИЦА СОХРАНИТЬ СВОЮ ЕСТЕСТВЕННУЮ КРАСОТУ?


SKIDKAEST.RU

Прежде всего нужно соблюдать абсолютно простые, но важные правила. Весной необходимо потреблять достаточное количество жидкости. Правильно нормированное потребление воды полезно не только для увлажнения и поддержания упругости кожи, но и для всего организма в целом. Вода помогает ускорить метаболизм и замедлить старение организма. Взрослому человеку нужно потреблять не менее двух литров воды в сутки.

Не забывайте очищать вашу кожу. Важно помнить, что тониками следует пользоваться ежедневно, а скрабами еженедельно. Тоник очищает от пыли и пота, а скраб — от ороговевших чешуек кожи. При правильном подборе очищающие средства обладают также матирующим эффектом.

С сухостью кожи лица поможет справиться увлажняющий крем. Важно, чтобы он имел легкую текстуру и быстро впитывался. Крема, которые спасали зимой от мороза, весной могут сыграть с вами злую шутку — создать парниковый эффект на коже. Потому с особым вниманием отнеситесь к подбору средства увлажнения.

Порадуйте свою кожу масками из свежих фруктов и овощей! Такие маски из натуральных ингредиентов нетрудно приготовить в домашних условиях. К тому же вряд ли они принесут что-то, кроме пользы.

Жители Петербурга знают, что весной погода в нашем городе часто бывает дождливой. Однако важно помнить, что дождевая вода может вызвать сухость и шелушение кожи лица.

Особое внимание весной следует уделить макияжу, правильней сказать, его отсутствию. Чем меньше макияжа, тем лучше! Если вы не готовы отказаться от косметики вовсе, пользуйтесь средствами, изготовленными на основе натуральных ингредиентов. Обычный тональный крем замените на питающий bb- или cc-крем, губную помаду — на питающий бальзам для губ. Кожа как девушка: все, что вы сделаете для нее, не останется незамеченным, главное — делать.

Ухаживайте за своей кожей и будьте красивыми!

От «телосложения» или Как избавиться

КУЛЬТУРЫ КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ У СПЕЦИАЛИСТА-ДИЕТОЛОГА В НАШЕЙ СТРАНЕ ПОКА НЕТ. КОНСУЛЬТАЦИИ ПО ВОПРОСУ «КАК ПОХУДЕТЬ ЗА ТРИ ДНЯ И БОЛЬШЕ НЕ НАБИРАТЬ ВЕС» У НАС ДАЮТ ЖУРНАЛЫ, ЧАЩЕ ВСЕГО ГЛЯНЦЕВЫЕ, И ЧАЩЕ ВСЕГО СОВЕТЫ ЭТИ ЛИБО БЕЗГРАМОТНЫЕ, ЛИБО ВООБЩЕ ИЗ ОБЛАСТИ ФАНТАСТИКИ. О ТОМ, КАК ПРИОБРЕСТИ К ЛЕТНЕМУ СЕЗОНУ КРАСИВЫЕ ФОРМЫ И НЕ НАВРЕДИТЬ СЕБЕ, МЫ СПРОСИЛИ У СПЕЦИАЛИСТА — ДОКТОРА МЕДИЦИНСКИХ НАУК, ПРОФЕССОРА КАФЕДРЫ ГАСТРОЭНТЕРОЛОГИИ И ДИЕТОЛОГИИ САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКОЙ МЕДИЦИНСКОЙ АКАДЕМИИ ПОСЛЕДИПЛОМНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ЛЮДМИЛЫ ИВАНОВНЫ НАЗАРЕНКО.


TERMASSAGE.RU

ПОДХОД К ТЕЛУ С КАЛЬКУЛЯТОРОМ

— Людмила Ивановна, а как бы разобраться, есть лишний вес или его нет?

— Если говорить языком цифр, то около ста лет назад французский врач Поль Брока предложил очень простую формулу вычисления идеального веса: «Ваш рост в сантиметрах минус 100». То есть человек при росте 170 сантиметров должен весить 70 кг (+/-10 % в зависимости от конституции человека). Но это приблизительная формула.

— Да уж, модель ростом один метр и восемьдесят сантиметров с весом в восемьдесят килограммов — это уже не модель!

— Вот-вот, конституция у каждого своя. И на самом деле расчет килограммов для каждого человека должен делаться строго индивидуально. И учитываться должны не только такие параметры, как рост, но и возраст, и принадлежность к тому или иному полу. Среди множества различных методов подсчета идеального веса наиболее популярным является подсчет индекса массы тела. Он вычисляется делением веса в килограммах на рост в метрах в квадрате. Например, женщина весит 56 кг при росте 160 см, ее индекс массы тела составляет 56 : 1,62 = 21,9 кг/м^2. Если индекс массы тела находится в интервале от 18,5 до 24,9, то можно говорить о нормальном весе. Индекс массы тела 25-29,9 характерен для избыточной массы тела, 30 и более — для ожирения. Однако индекс массы тела не учитывает состав тела (мышцы, жир, вода, кости, внутренние органы). Человек может быть тяжелым не только за счет жира, но и за счет мышц. У знаменитого актера Арнольда Шварценеггера, например, индекс массы тела 38, что соответствует ожирению II степени!

Сегодня существуют методы точного измерения веса жира, воды, костной и мышечной ткани в организме. Как правило, при модных диетах быстро худеют за счет воды и мышечной массы. А жир теряется незначительно. Вот поэтому вес быстро возвращается. Как врач, я могу сказать, что в месяц невозможно «сбросить» больше трех килограммов жира.

ЭТА УМНАЯ «ДАМА» — ГЕНЕТИКА

— Людмила Ивановна, а как устроен организм у тех счастливчиков, что едят днем и ночью, но им, как говорится, все не в коня корм?!

— Есть такие люди. Можно сказать, что им повезло. У них так активно работает щитовидная железа и имеется хорошая термоотдача лишних калорий. Это генетика. А если генотип иной и есть склонность к набору веса, то приходится следить за весом и не переедать.

— А можно ли как-то обмануть генетику?

— Есть такое понятие, как «пищевое поведение». И есть понятие «коррекция пищевого поведения». Мы нередко испытываем не настоящий голод, а психологический и «заедаем» стрессы и проблемы. Еда действительно успокаивает, правда, временно. А после того как результаты этого успокоения откладываются на боках и становятся видны невооруженным глазом, мы начинаем истязать себя диетами, зачастую бесполезными. А на самом деле надо проанализировать свое пищевое поведение и начать его корректировать. Привычки можно изменить и затем следовать им всю оставшуюся жизнь.

— Значит, борьба с излишним весом — это до конца дней?!

— Можно сказать, да. Другой вопрос, что это не изнурительная и мучительная борьба, а осознанное поведение, поддержание организма в том виде, в котором ему комфортно. Я не психотерапевт, но с моими пациентами мне приходится быть им, чтобы помочь изменить стереотипы поведения, достичь поставленной цели, повысить самооценку. И через год мои пациенты признаются мне, что они представить не могут, что еще совсем недавно ели неправильно и не то, что нужно.

— А кто приходит к вам на прием?

— Как правило, приходят люди, у которых ожирение и болезни идут рука об руку. И они сами удивляются тому, как с уменьшением веса нормализуются артериальное давление, сахар в крови, значительно улучшаются и другие показатели.

СКОРО СКАЗКА СКАЗЫВАЕТСЯ...

— Людмила Ивановна, как вы лично относитесь к таким советам и стоит ли им следовать?

— Если вы видите рекламу, в которой вам обещают, что «ваш вес уйдет за три дня и никогда не вернется», не верьте ей! Снижение веса — это большой труд, и чудо-диет не существует. К сожалению, ожирение — это большая проблема, которая актуальна для многих. И как тонущий хватается за соломинку, так человек, желающий похудеть быстро, пробует все. Названия диет многих впечатляют: «Очковая», «Жокейская», «Голливудская». Сразу в голове образы голливудских красавиц возникают!


HOTADVICE.RU

МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР XXI ВЕК

Флебология XXI века

Как лечить варикозную болезнь?

Варикозное расширение вен – распространенная проблема, особенно среди женщин. По данным статистики, заболеваемость среди женской половины населения составляет от 40 до 89 %, среди мужчин – от 32 до 66 %. Начало весны – самое подходящее время для ее решения. Во-первых, не жарко, лучше проходит заживление и меньше дискомфорт от необходимости носить компрессионный трикотаж после операции, во-вторых, к лету можно получить хороший косметический эффект.

Варикозная болезнь нижних конечностей, или варикоз, – это патологическое состояние, связанное с расширением подкожных вен, несостоятельностью клапанов в них и прогрессирующим венозным застоем. Встречается во всех возрастных группах, в том числе у молодых и трудоспособных людей.

Проявления могут быть от незначительных изменений – сосудистых звездочек – до запущенных состояний в виде осложненного варикоза с трофическими изменениями кожи, тромбофлебитом и выраженным венозным застоем.

Золотым стандартом диагностики является дуплексное (или триплексное) сканирование вен нижних конечностей. Это ультразвуковой метод, позволяющий получить точную информацию о



состоянии вен, как поверхностных, так и глубоких, он помогает определить, какой вид лечения необходим – операция или консервативная терапия.

Современные способы лечения, такие как склерозирование, радиочастотная абляция и лазерная коагуляция вен, зарекомендовали себя как надежные, эстетичные, нетравматичные, а главное – не требующие стационарного лечения.

Использование местной анестезии и отказ от наркоза в большинстве случаев также является несомненным плюсом для здоровья пациента, а также снижения стоимости его лечения. Наш пациент уходит на своих ногах уже в первые часы после операции и может вернуться к семье и активной трудовой деятельности в кратчайшие сроки.

Сосудистый хирург, флеболог Медицинского центра «XXI век» Арсеньев Алексей Олегович

17 отделений в Петербурге • Центр Амбулаторной Хирургии
Прием звонков круглосуточно: 38-002-38 www.mc21.ru

О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

РЕКЛАМА

до «теловычитания», от лишних килограммов?

Но это все, как правило, экстремальные диеты, которые хоть и заставляют организм расстаться с килограммами, но неоправданно дорогой ценой! Ну, подумайте сами, к чему может привести, например, вот такой режим питания: шесть раз в день по чашке кофе, яблоку и яйцу?! Я, как врач-гастроэнтеролог, могу сказать только одно: это страшная диета, которая может спровоцировать обострение хронического холецистита, панкреатита, дискинезии желчевыводящих путей.

— А что страдает больше всего от жесткой диеты?

— Достается всему организму, но больше всего, наверное, органам пищеварения. Модные монодиеты ведут к тому, что организм недополучает необходимых питательных веществ (белков, жиров, углеводов, витаминов, минералов), а это сразу сказывается на внешнем виде: тускнеют и выпадают волосы, изменяется в худшую сторону цвет кожи, которая к тому же начинает шелушиться, покрываться прыщами, становятся ломкими и некрасивыми ногти.

— Картину просто страшную вы нарисовали!

— К сожалению, это все так. И самое главное, все понапрасну: сохранить вес после быстро сброшенных килограммов не удается никому. Быстро сбросил — быстро набрал.

— А как вы относитесь к такой модной сегодня диете, как «Кремлевская»?

— Это отечественный аналог диеты Р. Аткинса: в рационе практически отсутствуют углеводы. Диета срабатывает — вес снижается быстро, но какой ценой?! Дефицит пищевых волокон вызывает дисбиоз кишечника, нарушается количественный и качественный состав микрофлоры. Как известно, определенные виды продуктов влияют на содержание той или иной микрофлоры. Развиваются запоры, дефицит кальция, витаминов С и группы В, биофлавоноидов. Страдает антиоксидантная и противораковая защита организма, снижается иммунитет. Поэтому питание должно быть разнообразным и рациональным.



— А можно ли как-то избежать такой напасти, как дисбиоз?

— Можно! Питаться надо разумно и употреблять в пищу кисломолочные продукты, содержащие бифидобактерии. Полезны овощи, фрукты, ягоды, которые являются источниками пищевых волокон, необходимых для питания нормальной микрофлоры кишечника. Я еще рекомендую принимать курсами по 1 месяцу ламинолакт на сорбите и эубикор.

ЕСЛИ ДИЕТА, ТО ВОТ ЭТА!

— Какая диета вам ближе?

— Я своим пациентам чаще всего назначаю умеренно гипокалорийную диету с низким гликемическим индексом. Подобную диету рекомендуют Мишель Монтиньяк, эксперты ВОЗ. Это не голодная диета, на ней человек теряет 2-3 кг жира в месяц. Но она длительная, и за полгода уходит 12-20 килограммов. Но самое главное, за этот срок люди себя приучают к другому питанию и другому образу жизни, что становится для них нормой.

— Людмила Ивановна, а можно некий универсальный рецепт для всех тех, кто хочет постройнеть к лету без ущерба для здоровья?

— Попробуйте отказаться от сахара, меда, конфет и иных сладостей. Если очень хочется сладкого, то могу порекомендовать 1 чайную ложку фруктозы три раза в день или сироп стевии. Или немножко сухофруктов: одна штучка кураги вместо кусочка сахара. Не больше!

— А можно ли употреблять в пищу хлеб?

— Можно и нужно! Но не белые булочки и пышки, а зерновой хлеб грубого помола или многозерновой хлеб. Это нужные организму продукты. В рационе не должно быть сливочного масла — только масло растительное. Никакой колбасы и колбасных изделий, жирного творога, сметаны и сыра. Мясо, рыба, птица — это все можно и нужно есть в отварном или запеченном в фольге виде. А можно вкусно приготовить в аэрогриле.

— А фрукты и овощи?

— Не рекомендуется есть бананы, хурму, виноград, инжир и финики. Надо употреблять в пищу меньше картофеля. Все остальное — без ограничений.

— А витамины?

— Витамины — пожалуйста!

Беседовала Наталья ТРУШ

СОСНОВАЯ ЖИВИЦА · ЭКСТРАКТ 21 ТРАВ · Институт натуротерапии

СКИПИДАРНЫЕ ВАННЫ
Скипофит
по рецепту Залманова 1904 г.





Скипидарные ванны Скипофит

• раскрывают спавшиеся капилляры
• улучшают микроциркуляцию
• запускают обмен веществ

ВЫБИРАЙТЕ ВАННЫ СО СПЕЦИАЛИСТОМ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ

ЖИВИЧНЫЙ СКИПИДАР И КАПИЛЛЯРОТЕРАПИЯ
Живичный скипидар – это эфирное масло сосны (класс натуральные эфиры). Содержит в своем составе природные вещества – альфа- и бета-пинены, которые рефлекторно увеличивают объемный и ускоряют линейный кровоток, значительно ускоряют процессы регенерации и восстановления поврежденных тканей. 21 экстракт целебных трав усиливает действие живичного скипидара, активизирует защитные свойства организма.

КАКИЕ БЫВАЮТ ВАННЫ
Скипофит желтый – проникая внутрь тела через поры кожи, активно восстанавливает клетки, нормализует обмен веществ. В капиллярной сети начинается бурное сгорание токсических метаболитов, растворяются патологические отложения. Скипофит белый – вызывает открытие капилляров, проводит «гимнастику» сосудов, усиливает кровоток, способствует выведению шлаков, вызывает увеличение притока кислорода и питательных веществ к органам и тканям. Скипофит раскрывает спавшиеся капилляры, тем самым активно способствуя расщеплению и выведению липидов.

ВАННЫ ДЛЯ ПОХУДЕНИЯ
В 95 % случаев лишний вес бывает из-за ожирения. Организм посредством пищи получает намного больше энергии, чем ее расходует на повседневные нужды. В результате «лишняя энергия» откладывается в виде жировых масс по всему нашему организму. При этом похудеть только с помощью физических упражнений и ограничений в пище чрезвычайно сложно, так как организм всячески «сопротивляется» избавлению от лишнего жира из-за нарушенного обмена веществ. Регулярное применение натуральных скипидарных ванн Скипофит способствует нормализации обмена веществ, выведению шлаков и токсинов. Соответственно, организм перестает накапливать жир, эффективно сжигая его. Результат не заставит себя долго ждать, достаточно взвеситься ДО и ПОСЛЕ процедуры со скипидарными ваннами и вы увидите разницу в 200-400 граммов. Чем дольше применяете ванны, тем больше и быстрее худеете. При этом кожа становится упругой, гладкой, все контуры тела подтягиваются.



Мультиактивные экстракты для суставов и похудения

• для добавления в скипидарные ванны
• для растирания и обертывания
• для примочек и местных ванн

ВАННЫ ДЛЯ СУСТАВОВ
Люди пожилого возраста, спортсмены, да и просто люди, чья работа связана с постоянной физической нагрузкой, не понаслышке знают о таких ощущениях в суставах, как хруст, тяжесть, выкручивание. Некоторые люди не спят ночами и не могут полноценно передвигаться даже по дому. Наличие лишнего веса намного ухудшает ситуацию, т. к. нагрузка на суставы возрастает в 2-3 раза. Это происходит из-за того, что со временем суставы изнашиваются, перестают получать полноценное питание, теряют свою эластичность и прочность, сильно деформируются. Натуральные скипидарные ванны Скипофит активизируют защитные силы организма, улучшают микроциркуляцию. Вследствие этого улучшается питание хрящевой ткани. Суставы становятся более подвижными. Вы чувствуете прилив сил и жизнерадостность.

СПОСОБ ПРИМЕНЕНИЯ
На 150 л воды (температура 36°С) – 10 мл белого или желтого раствора Скипофит. Время пребывания в ванне 15 мин., через день. Постепенно дозировку следует увеличивать на 5 мл с каждой ванной. Ванны следует чередовать (желтые и белые), также можно делать смешанные ванны (смешивать белые и желтые в равных пропорциях).
После принятия ванны возможно интенсивное покалывание и потоотделение, поэтому необходим покой в течение 2-3 часов.

АПТЕКА НЕВИС
СПРАШИВАЙТЕ ВАННЫ СКИПОФИТ
+ 8 (812) 703-45-30
+ 7 (911) 242-03-03

БЛИЗЛЕЖАЩЕЕ_250816 РЕКЛАМА

Ароматерапия

НА СЕГОДНЯШНИЙ ДЕНЬ АРОМАТЕРАПИЯ ЯВЛЯЕТСЯ ОДНИМ ИЗ ПОПУЛЯРНЫХ НАПРАВЛЕНИЙ АЛЬТЕРНАТИВНОЙ МЕДИЦИНЫ. В ОСНОВЕ АРОМАТЕРАПИИ ЛЕЖИТ ПРИНЦИП ВОЗДЕЙСТВИЯ ЭФИРНЫХ МАСЕЛ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА, СПОСОБНЫХ ОКАЗЫВАТЬ ВОССТАНАВЛИВАЮЩИЙ, СТИМУЛИРУЮЩИЙ И УСПОКАИВАЮЩИЙ ЭФФЕКТ НА РАЗЛИЧНЫЕ ОРГАНЫ И ТКАНИ, А ТАКЖЕ НЕРВНУЮ СИСТЕМУ. ВОЗМОЖНОСТИ ЭФИРНЫХ МАСЕЛ ОТНОСИТЕЛЬНО ШИРОКИ: ОТ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ В КАЧЕСТВЕ ПИЩЕВЫХ АРОМАТИЗАТОРОВ ДО КОМПОНЕНТОВ МЕДИЦИНСКИХ ПРЕПАРАТОВ.



MISSBAGIRA.RU

Ароматерапия представляет собой отдельную область применения эфирных масел, в которой влияние на организм обусловлено воздействием запахов. Лечение ароматами — практика, известная со времен зарождения цивилизации. В Древнем Египте растения использовались в целях получения мазей и проведения ритуальных воскурений. В восточной культуре Китая и Индии в связи с ориентацией на гармонию телесного и духовного здоровья лечебному эффекту растений придавали сакральный смысл. В частности, китайская философия рассматривала растения как носителей души.

Для современного общества, одной из доминантных ценностей которого является научный прогресс, растения и получаемые из них эфирные масла — объекты научных исследований. В результате ряда экспериментов Роберту Коху, ученому, открывшему микробы, удалось установить, что компоненты некоторых масел подавляют туберкулез. Спустя приблизительно полвека благодаря научному методу — ароматограмме было окончательно установлено, что эфирные масла действительно обладают антибактериальным, антисептическим и противовирусным действием.

Мощный антибактериальный эффект присущ таким растениям, как чайное дерево, мята, фенхель, можжевельник, ромашка, чабрец, тимьян, анис, пихта. Последняя также используется при лечении заболеваний респираторного тракта наряду с эвкалиптом, мелисой, корицей, лимоном, розмарином и гвоздичным деревом. Эффективность эфирных масел против бактерий дыхательных путей связана с их способностью повышать уровень секреции.

Также следует отметить способность эфирных масел оказывать благотворное воздействие на нервную систему. В условиях жизни современного человека проблема стресса, нервозности, расстройства сна уже давно приобрела столь выраженный и масштабный характер, что ее игнорирование становится непозволительной роскошью. Известно, что эфирные масла воздействуют на лимбическую систему, функции которой связаны с регуляцией памяти, эмоций и сна. Лимбическая система занимает центральную область головного мозга и включает в себя ряд мозговых структур, в том числе гиппокамп, миндалины, грушевиднуя долю. Природа фобий, депрессивных состояний может объясняться исследователями по-разному. С точки зрения естественно-научного подхода эта «болезнь души» должна иметь причину физиологическую, и причина эта — расстройство лимбической системы. Эфирные масла, воздействуя на центр головного мозга позволяют справиться с такими симптомами, как беспокойство и утомление. В данном случае можно порекомендовать иланг-иланг, бергамот, лаванду, жасмин и ладан. Те же средства помогут справиться и с нарушениями сна. Кроме того, засыпанию будут способствовать кедр, валериана, базилик и роза. Не будет лишним сказать, что в сравнении со снотворными препаратами эфирные масла будут иметь значительное преимущество, которое заключается в их натуральном происхождении.

Эфирные масла получают из натуральных растений, преимущественно методом дистилляции. Натуральные эфирные масла всегда носят название того растения, из которого они были получены. Существуют также и искусственные масла — ароматизаторы, сходство которых с натуральными заключается лишь в запахе. При этом химический состав может быть совершенно иным.

В химический состав натуральных эфирных масел входят различные компоненты: терпены, спирты, альдегиды, фенолы, кетоны, эфиры, кумарины, фурокумарины и др. Перечень положительных эффектов, которые данные компоненты оказывают на организм, велик. Помимо рассмотренных выше можно отметить противоопухолевое, заживляющее, обезболивающее и гормональное действие.

Эфирные масла благотворно воздействуют не только на нервную систему, дыхательные пути, но и на желудочно-кишечный тракт, сердечно-сосудистую систему, состояние кожного покрова, тонизируют матку, стимулируют потенцию. Комплекс эффектов настолько широк, насколько и само многообразие растений, из которых производят эти удивительные масла, история которых насчитывает тысячелетия.

Матричные аппликаторы — природная защита

НЕСМОТРЯ НА ВЫСОКИЕ ТЕМПЫ РАЗВИТИЯ, СОВРЕМЕННАЯ МЕДИЦИНА НЕ СПОСОБНА СПРАВИТЬСЯ СО МНОГИМИ ПРОБЛЕМАМИ. СЛОЖИВШЕЕСЯ ПОЛОЖЕНИЕ ТРЕБУЕТ ПРИМЕНЕНИЯ РАДИКАЛЬНО НОВОЙ СТРАТЕГИИ ОЗДОРОВЛЕНИЯ ЧЕЛОВЕКА. ОДНИМ ИЗ ШАГОВ В ЭТОМ НАПРАВЛЕНИИ СТАЛ МЕТОД РЕЗОНАНСНОЙ БИОКОРРЕКЦИИ, РАЗРАБОТАННЫЙ ФОНДОМ РАЗВИТИЯ НОВЫХ МЕДИЦИНСКИХ ТЕХНОЛОГИЙ AIRES.

Известно, что все наши клетки передают друг другу информацию с помощью всевозможных полей и излучений. Но, как только часть организма начинает работать неправильно, орган заболевает и его клетки излучают уже не гармоничные импульсы, а сеют вокруг себя «хаос и разрушение». Окружающая среда также обрушивает на наш организм массу различных излучений, не видимых глазу. Когда же мы подвергаемся массированной атаке извне и в этот момент начинают «барахлить» наши органы, возникает совершенно неуправляемая энергетическая структура. Именно в таких случаях врачам часто и не удается помочь, а иногда даже поставить диагноз, хотя очевидно, что болезнь существует. Крайняя степень дисгармонии клеток нашего организма приводит к развитию опухолей. Зная эти чисто физические принципы, ученым оставалось только изобрести способ восстановления энергетических взаимосвязей между клетками. И это было сделано в результате научных исследований Фонда развития новых медицинских технологий AIRES, специалисты которого создали технологию резонансной биокоррекции.

Максимально эффективным и простым вариантом ее использования является матричный резонансный аппликатор. Он представляет собой специальную структуру, которая генерирует правильное, гармоничное, налаживающее работу клеток излучение. Изготовлен аппликатор в виде клеящихся пластинок, которые легко прикрепить в необходимых точках. Главное, чтобы вы приклеивали их симметрично, так, чтобы больной орган оказывался между двумя, а еще лучше четырьмя пластинками. Образуется замкнутый контур, внутри которого клетки желудка, печени, легких и любого другого органа гарантировано получат необходимую энергетическую подпитку. Нейтрализуются все болезненные излучения, перевозбуждение и т. д. Словно бы человек, страдающий от головной боли, выходит из прокуренного помещения на свежий воздух. Соответственно, чем дольше у вас есть возможность носить аппликаторы, тем глубже восстанавливаются клетки.

Аппликаторы очень легко использовать как людям, которые ведут активный образ жизни, так и тем, кто вынужден больше находиться дома. Они приклеиваются на тело как в зонах боли, так и в биологически активных точках. Необходимо только найти схему, которая соответствует вашим заболеваниям, и зафиксировать аппликаторы. Приклеиваются матричные аппликаторы один раз на 5-6 дней. Это очень просто, удобно и эффективно! Применять их можно при любом заболевании, поскольку он лечит не симптомы, а весь организм.

Природа предусмотрела для человека необходимые механизмы защиты. Главное — работать с ними правильно!



РЕКЛАМА

Двойка по химии

Какие опасности таят в себе косметические средства

НАС, ВЗРОСЛЫХ, ХИМИЕЙ НЕ НАПУГАЕШЬ. МЫ ПРИВЫКЛИ ИСПОЛЬЗОВАТЬ ЕЕ ВО БЛАГО — НАПРИМЕР, НАВОДИТЬ С ЕЕ ПОМОЩЬЮ ПОРЯДОК В ДОМЕ. ДА И НА ТЮБИКАХ СО СРЕДСТВАМИ ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ ЕЖЕДНЕВНО ЧИТАЕМ ДЛИННЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ИСКУССТВЕННЫХ ИНГРЕДИЕНТОВ С КРАСИВЫМИ НАЗВАНИЯМИ. НО ТАК ЛИ УЖ ОНИ НА САМОМ ДЕЛЕ ПРЕКРАСНЫ И, ГЛАВНОЕ, БЕЗОПАСНЫ? ДАВАЙТЕ ПОГОВОРИМ О САМЫХ РАСПРОСТРАНЕННЫХ ХИМИЧЕСКИХ СОСТАВЛЯЮЩИХ САМЫХ РАЗНЫХ ШАМПУНЕЙ, КРЕМОВ, ОПОЛАСКИВАТЕЛЕЙ — В ТОМ ЧИСЛЕ И ДЕТСКИХ!



ONA.VTOMSKE.RU

СОДИУМ ЛАУРИЛ СУЛЬФАТ

Как бандит с большой дороги, содиум лаурил сульфат имеет несколько имен. Он может называться еще и лаурилсульфатом натрия и очень похож на содиум лаурет сульфат. Они действительно «близкие родственники». Разница в том, у лаурета на одну эфирную цепь больше, чем у лаурила. Это позволяет ему лучше пениться — а значит, входить в состав более «элитной» косметики. На самом деле прямое назначение обоих «братцев» — быть составляющими промышленных средств для обезжиривания поверхностей и двигателей. Да и в средствах для мытья полов они тоже царят. Все поверхности они действительно отлично очищают — путем окисления. Так что нашим волосам и коже не позавидуешь! Кроме того, молекулы пенящегося агента способны накапливаться в тканях — через кожу проникают в сердце и печень. А еще меняют белковый состав глазных клеток и способны спровоцировать катаракту! А казалось бы, подумаешь, голову помыла…

ПАРАБЕНЫ

Парабены — эфиры пара-гидроксибензойной кислоты — тоже вызывают криминальные ассоциации. Про них так и хочется спросить: «Не пойман — не вор?» Используются они широко в зубных пастах, гелях для бритья, дезодорантах и «работают» противомикробными агентами и консервантами. А виноваты могут быть — не больше не меньше как в раке груди у женщин! По крайней мере, английский молекулярный биолог Филиппа Дарбре уже несколько лет бьет тревогу: согласно ее исследованиям, в раковых опухолях присутствует мутировавшая форма парабенов. По предположению ученого, они проникли в организм из средств по уходу за кожей — скорее всего, дезодорантов. Именно этим может объясняться тот факт, что 60 % всех опухолей обнаруживаются только в одной пятой области груди — в той ее части, которая находится ближе всего к подмышечным впадинам. Но… это только версия. А парабены тем временем остаются более дешевыми и эффективными консервантами, чем их натуральные аналоги. И потому входят в состав практически любого косметического средства.

ПРОПИЛЕНГЛИКОЛЬ

И опять же — двухатомный спирт пропиленгликоль можно использовать разнообразно. Например, в промышленности: как тормозную жидкость и антифриз. Или в косметике: как удивительное средство, увлажняющее кожу (а точнее, связывающее и удерживающее в ней молекулы воды). Причем в косметических средствах оно гордо лидирует в составе — в простом увлажняющем креме наберется 10, а то и 20 % этого вещества.

Пропиленгликоль не так прост, как кажется: удерживая воду в коже, он таким образом заставляет ее вступать с ним в химическую реакцию. Поэтому после обманчивой гладкости кожи можно в скором времени получить дерматит — должна же несчастная кожа как-то отреагировать на насилие! И при этом пропиленгликоль отлично всасывается в кровь, становясь причиной нарушения работы почек и печени. И ведь только прогрессивный и опытный врач догадается связать эту неприятность с ежедневным «увлажнением кожи»!

Разумеется, это не все химические злодеи, которые пробираются в состав современных косметических средств. Серьезный урон здоровью могут нанести также, например, техническое масло или триклозан. О них мы обязательно расскажем в следующем выпуске «Энциклопедии здоровья». А пока — читайте этикетки и берегите себя!

Софья ВЕЧТОМОВА

ГЛУТАМАТ, ЧТО ТЫ ЗА «ЗВЕРЬ»?

ХИМИЯ ДАВНО УЖЕ ОСВОИЛАСЬ И ЗА НАШИМ СТОЛОМ. ТЕМ НЕ МЕНЕЕ ПРИСУТСТВУЮТ В СОВРЕМЕННОЙ ПИЩЕ ДОБАВКИ СОВСЕМ УЖ НЕПРИЯТНЫЕ. НАПРИМЕР, ГЛУТАМАТ НАТРИЯ — ОН ЖЕ Е621. ЭТО УСИЛИТЕЛЬ ВКУСА С «НЕБОЛЬШИМ» ПОБОЧНЫМ ЭФФЕКТОМ — ОН УХУДШАЕТ ЗРЕНИЕ! И ПРИ ЭТОМ ВСТРЕЧАЕТСЯ ДАЖЕ В ДЕТСКИХ ПРОДУКТАХ. О ТОМ, КАК ОН ВЛИЯЕТ НА НАШЕ ЗДОРОВЬЕ, РАССКАЗЫВАЕТ ЭКСПЕРТ ОБЩЕСТВА ЗАЩИТЫ ПРАВ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ «ОБЩЕСТВЕННЫЙ КОНТРОЛЬ» ИГОРЬ РОМАНОВ.

Глутамат натрия — это специальным образом обработанная вытяжка из потрохов и креветок, выглядит он как кристаллический порошок. Действительно, он довольно часто встречается в полуфабрикатах и, например, в колбасах. Но если вы хотите избежать такой «добавки», то просто изучите этикетку: производитель обязан указывать его в составе продукта. Кроме того, паниковать не стоит: немедленно от глутамата натрия не слепнут, хотя он и в самом деле может спровоцировать развитие глаукомы. Но для этого его нужно съесть довольно много. Вот в странах Восточной Азии эта болезнь действительно встречается чаще, чем во всем остальном мире: дело в том, что без этого ингредиента не обходится практически ни одно блюдо корейской, вьетнамской, китайской и, чуть в меньшей степени, японской кухни. Его также содержит соевый соус любой марки и еще — соус карри. Если вы часто употребляете в пищу такие яства, то, возможно, стоит скорректировать свои пищевые привычки.



Грандиозные акции!!! Только до 1 мая!!!

Внимание!!! Пенсионерам и инвалидам при прохождении любой из акций дополнительно предоставляется бесплатная консультация на выбор: невролог, эндокринолог или терапевт.

КЛИНИКА ПРОКСИМЕД

Ст. м. «Василеостровская», «Спортивная 2», 6-я линия В. О., д. 23, www.proximed.ru. Запись: 716-46-77 с 10.00 до 20.00, выходной – воскресенье.

1. Диагностика щитовидной железы:
1. УЗИ щитовидной железы и регионарных лимфоузлов.
2. Консультация эндокринолога, назначение лечения. ~~1700 руб.~~
620 руб.

2. Диагностика брюшной полости:
1. УЗИ органов брюшной полости (печень, желчный пузырь, поджелудочная железа, селезенка, основные сосуды).
2. Консультация терапевта, назначение лечения. ~~2500 руб.~~
990 руб.

3. Диагностика верхних конечностей (при онемении конечностей):
1. Триплексное сканирование вен и артерий верхних конечностей (обе руки). ~~2500 руб.~~
2. Консультация специалиста, назначение лечения.
990 руб.

4. Флебология:
1. УЗИ вен и артерий нижних конечностей (обе конечности).
2. Консультация специалиста, назначение лечения. ~~2900 руб.~~
990 руб.

5. Аллергия (при насморке, слезоточивости глаз, кожном зуде, высыпаниях на коже, кашле):
1. Выявление истинности аллергической реакции (анализ крови на иммуноглобулин Е). ~~2500 руб.~~
2. Консультация специалиста.
1100 руб.

6. Диагностика сердца: ~~2100 руб.~~
1. УЗИ сердца.
2. Консультация терапевта.
1300 руб.

7. Персональная программа похудения:
1. Обследование на аппаратном комплексе.
2. Анализ на холестерин.
3. Консультация эндокринолога.
4. Индивидуальные рекомендации по диете (по результатам обследования). ~~4400 руб.~~
1300 руб.

8. Диагностика суставов на выбор: коленный, тазобедренный, голеностопный, плечевой, локтевой, лучезапястный. ~~3000 руб.~~
1. УЗИ выбранного сустава (правый и левый).
2. Консультация специалиста, назначение лечения.
990 руб.

9. Диагностика для женщин:
1. УЗИ молочных желез.
2. УЗИ подмышечных лимфоузлов. ~~2500 руб.~~
3. Консультация терапевта.
1100 руб.

10. Диагностика заболеваний седалищного нерва (ишиас) (при болях в пояснично-крестцовом отделе позвоночника, отдающих в ногу, болях в области задней поверхности бедра, в ягодице, гуляющая боль):
1. УЗИ пояснично-крестцового отдела позвоночника (весь отдел).
2. УЗИ тазобедренного сустава (один сустав).
3. Консультация невролога, назначение лечения. ~~4350 руб.~~
1450 руб.

11. Диагностика причин головных болей, давления, головокружения, бессонницы:
1. Дуплексное сканирование магистральных сосудов брахиоцефальных артерий головы.
2. Дуплексное сканирование магистральных сосудов брахиоцефальных артерий шеи.
3. Консультация невролога, назначение лечения. ~~4900 руб.~~
1690 руб.
Проводится на ультрасовременном аппарате!

12. Курс лечебного массажа для коррекции фигуры:

3 сеанса массажа	~~3300 руб.~~	2690 руб.
7 сеансов массажа	~~7300 руб.~~	3990 руб.
10 сеансов массажа	~~10300 руб.~~	4790 руб.

Массаж на выбор:
- Слим-массаж проблемных зон.
- Антицеллюлитный ручной массаж проблемных зон.
- Скульптурный массаж тела, подтягивающий.
- Лимфодренажный массаж проблемных зон.

+ КОНСУЛЬТАЦИЯ ДИЕТОЛОГА (при прохождении лечения)

13. Биоревитализация кожи лица, шеи и зоны декольте (профилактика и лечение старения кожи лица, явное омоложение, увлажнение, насыщение витаминами, восстановление уровня гиалуроновой кислоты). Биоревитализация – это инъекционное введение коктейля.

За 1 сеанс инъекционной биоревитализации	~~10690 руб.~~	1890 руб.
За 3 сеанса инъекционной биоревитализации	~~30000 руб.~~	4790 руб.
За 5 сеансов инъекционной биоревитализации	~~50000 руб.~~	6490 руб.

В сеанс входят:
1. Демакияж.
2. Инъекционная биоревитализация.
3. Завершающий уход.

Отдельно оплачивается анестезия – 500 руб. (при необходимости).

14. Безоперационная подтяжка кожи лица и шеи 3D-мезонитями.
1. Консультация косметолога.
2. Процедура установки (подтяжки) 3D-нитей.

~~5500 руб.~~	5 нитей	2500 руб.
~~10500 руб.~~	10 нитей	4200 руб.
~~15000 руб.~~	15 нитей	5000 руб.

Анестезия 500 руб. (при желании пациента).

ВОЗМОЖНЫЕ ОБЛАСТИ ПРИМЕНЕНИЯ НА ВЫБОР:
- Кисетная сетка над губой, параорбитальная область «гусиные лапки», межбровная морщина, поднятие верхнего века, поднятие брови. от 5 нитей
- Скуловая область, область «второго подбородка», носогубные складки, лоб, зона декольте. от 10 нитей
- Овал лица. от 15 нитей

В результате коже возвращается здоровый вид, она становится помолодевшей, упругой и сияющей.

1 человек может воспользоваться каждым из купонов только 1 раз.

О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

PROXIMED_250316 РЕКЛАМА

«Старшее поколение» приглашает петербуржцев

С 30 МАРТА ПО 2 АПРЕЛЯ В ПЕТЕРБУРГЕ БУДЕТ ПРОХОДИТЬ ВЫСТАВКА-ЯРМАРКА «СТАРШЕЕ ПОКОЛЕНИЕ», ОБШИРНАЯ ПРОГРАММА КОТОРОЙ ПОЗВОЛИТ ИНТЕРЕСНО И С ПОЛЬЗОЙ ПРОВЕСТИ ВРЕМЯ.

К примеру, на выставке-ярмарке «Все для здоровья» и выставке «Уход и реабилитация. Доступная среда» можно приобрести тонометры, гигиенические и косметические принадлежности, комфортную одежду и обувь, здоровые продукты, сувениры и подарки.

Получить консультации специалистов по вопросам пенсионного обеспечения, приобрести навыки работы на компьютере, получить профессиональные советы по здоровому питанию, садоводству, финансовой грамотности, а также рекомендации, каким видом спорта можно и нужно заниматься для поддержания активного долголетия.

В рамках выставки также пройдут конкурсы и соревнования, в том числе финал конкурса танцоров элегантного возраста «Танцуй, пока молодой!», фестиваль по оздоровительной гимнастике «Санкт-Петербургская грация», тестирование по нормативам комплекса ГТО. Кроме того, состоится увлекательная городская викторина «Что? Где? Когда?», которая даст возможность занимательно провести время, решая нестандартные и интересные задачи. Гостей выставки также ждут оригинальные мастер-классы по рукоделию, карвингу и занимательные турниры по шахматам и новусу.

Более подробную информацию можно получить по тел. 8 (812) 240-40-40 и на сайте zabota.expoforum.ru. Ждем вас в конгрессно-выставочном центре «ЭкспоФорум» (Петербургское ш., 64/1).



MRT_160316 РЕКЛАМА

ТЕЛЕФОН РЕКЛАМНОГО ОТДЕЛА РЕДАКЦИИ 401-68-30

СЛЕДУЮЩИЙ НОМЕР — 22 АПРЕЛЯ 2016 ГОДА.

Обращайтесь в отдел рекламы по тел. 401-68-30.

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

курьер-советник Энциклопедия здоровья

ТЕМА НОМЕРА

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 обращаться по телефону 401-68-30

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

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

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

ДИРЕКТОР **С. А. ЯРКОВА**
ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР **Д. В. ПОЛЯНСКИЙ**

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.

ТИПОГРАФИЯ КУРЬЕР

ЗАКАЗ № 474

Отпечатано в типографии ООО «Фирма «Курьер». 196105, СПб, Благодатная ул., 63.